جام جم

دوشنبه ۴ تیر ۱۴۰۳ شماره ۶۷۹۶

۴ توصیه برای سلامتی در تابستان

رژیم مناسب

غذای شما باید در تابستان کم و سبک باشد؛ پس، از خوردن غذاهای چرب مانند فست‌فود اجتناب کنید چون هضم غذاهای چرب دشوار است.

مراقبت از نیش حشرات

برای جلوگیری از گزیده شدن توسط پشه‌ها و حشرات در فضای باز تابستانی، از اسپری‌ها و مواد دافع حشرات استفاده کنید.

مسمومیت غذایی

برای دوری از مسمومیت غذایی در فصل گرم، هرگز مواد غذایی فاسد شدنی را بیش از دو ساعت در معرض نور خورشید یا حرارت قرار ندهید.

نوشیدن آب

هیدراته نگه‌داشتن بدن در هوای گرم برای جبران مایعاتی که بدن از طریق تعریق از دست می‌دهد، ضروری است.

سلامت‌جهان

ورزش، حمایتگر روزهای سالمندی

تمرینات ورزشی مربوط به پا در دوران سالمندی می‌تواند توانایی تحرک شما را با افزایش سن تضمین کند. نتایج تحقیق جدید توصیه می‌کند افرادی که به دوران بازنشستگی نزدیک می‌شوند، نباید تمرینات مرتبط با پا را نادیده بگیرند. محققان دریافتند یک‌سال تمرین قدرتی سنگین، قدرت حیاتی پا را حداقل تا چهارسال بعد حفظ می‌کند. گروه تحقیقاتی به سرپرستی کارل یوهان بوراکسبک، پروفسور علوم اعصاب‌شناختی پیری در دانشگاه اومئو سوئد اظهار کرد: نتایج این تحقیق، شواهدی ارائه کرده که نشان می‌دهد تمرین مقاومتی با بلندکردن وزنه‌های سنگین در سن بازنشستگی می‌تواند اثرات طولانی‌مدت طی چند سال داشته باشد. در این تحقیق ۳۶۹ نفر شرکت کردند و محققان به‌طور میانگین ۶۶ نفر را به یکی از سه گروه مختلف اختصاص دادند. نتایج نشان می‌دهد که سطح چربی در گروه‌های تمرین ثابت باقی ماند اما در گروه کنترل چنین نتیجه‌ای ثبت نشد.

به گفته محققان، پزشکان می‌توانند از این نتایج برای تشویق سالمندان به شرکت در تمرینات مقاومتی سنگین استفاده کنند، زیرا این کار حفظ تحرک و استقلال آنان را با افزایش سن آسان‌تر می‌کند. در افراد مسن با عملکرد خوب در سن بازنشستگی، یک سال تمرین مقاومتی سنگین ممکن است با حفظ عملکرد عضلانی، اثرات مفید طولانی‌مدتی داشته باشد. نتایج این تحقیق در نشریه BMJ Open Sport & Exercise Medicine منتشر شده است.

سلامت‌ایران

هندوانه سیراب‌کننده

هندوانه کالری کمی دارد، بدن را سیراب نگه می‌دارد و بسیاری از مواد مغذی دیگر را تامین می‌کند و از این رو می‌تواند به حفظ سلامتی به ویژه در روزهای گرم کمک کند. این میوه خوشمزه، شیرین و آبدار، نماد تابستان است و گرچه فاقد پروتئین و آهن است اما ارزش غذایی آن را نباید دست‌کم گرفت. هندوانه سرشار از پتاسیم است که یک ماده معدنی ضروری است و به بهبود عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها و تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند. این میوه در عین حال علاوه بر ویتامین C، مقادیر خوبی ویتامین A هم دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هندوانه مانند لیکوپن و کوکوربیتاسین E که برای مبارزه با بیماری‌ها مفید است می‌توانند از شما در برابر امراضی چون سرطان یا دیابت محافظت کنند. رنگ قرمز هندوانه را هم لیکوپن به آن می‌دهد. هندوانه همچنین فاقد چربی، سدیم و کلسترول است و از سوی انجمن قلب آمریکا برای سلامت قلب تاییدیه گرفته است.

تخمه هندوانه نیز دارای املاح و عناصر مفیدی چون منیزیم، آهن، روی و چربی‌های سالم است. از دیگر خواص هندوانه می‌توان به مواردی همچون کمک به حفظ وزن سالم، بهبود بینایی، تقویت سیستم ایمنی، تسکین درد عضلانی، حفظ سلامت و طراوت پوست و کمک به هضم غذا اشاره کرد.

درباره تب کریمه کنگو که شیوعش در فصل گرما اوج می‌گیرد، چه می‌دانید؟

تب خونریز!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

در حالی که آمارها از کاهش ۴۰ درصدی بیماری تب کریمه کنگو در کشور نسبت به سال گذشته می‌گویند اما آخرین آمار وزارت بهداشت در روزهای اخیر، ابتلای ۱۵ نفر به تب کریمه کنگو است که متاسفانه ۳ نفر از آنها جان خود را از دست داده‌اند؛ اعداد و رقم‌هایی که نشان‌دهنده حساسیت موضوع و ضروری بودن رعایت نکات بهداشتی، بیشتر از هر وقت دیگری است.

نامش، عوارضش و حتی خطراتی که ممکن است گرفتارمان کند، برای‌مان غریب و ناآشناست. البته که حق هم داریم درباره آن اطلاعات زیادی نداشته باشیم؛ چرا که شاید به اندازه شیوعش، درباره آن چیزی نشنیده، نخوانده و ندیده باشیم اما بهتر است بدانیم که اتفاقا بر خلاف به ندانسته‌های‌مان، بسیار با اهمیت است. تب کریمه کنگو، نوعی بیماری ویروسی و از آن مهم‌تر قابل انتقال از حیوان به انسان است که در فصول گرم سال، بیشتر از هر وقت دیگری خودش را در کشورمان نشان می‌دهد. در واقع ذبح‌سنتی دام و تماس با خون، ترشحات و لاشه دام آلوده هنگام ذبح یا دوره زمانی کوتاهی پس از ذبح، از اصلی‌ترین علت‌ها و راه‌های ابتلای انسان به تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو است.

دام را دریاب

این‌طور که محمدرضا سهرابی، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید، خریدن دام زنده از محل‌های غیرمجاز و ذبح آن به صورت سنتی، همان چیزی است که می‌تواند عامل شیوع این بیماری به خصوص در میان قصابان، ذبح‌کنندگان دام، کارگران کشتارگاه‌ها، دامداران، چوپانان، دامپزشکان و حتی زنان خانه‌دار که با گوشت سر و کار دارند، باشد: «بیماری تب کریمه کنگو، علامت و نشانه خاصی در دام ندارد بنابراین نمی‌توان از ظاهر دام به وجود بیماری پی برد؛ برای همین است که فارغ از سالم یا ناسالم بودن دام، باید نکات بهداشتی کاملا رعایت شود و به ایمنی توجه جدی داشته باشیم.» در این میان، فراموش نکنید که کنه‌هایی که روی بدن دام‌های آلوده به ویروس مانند گاو، گوسفند و بز، زندگی می‌کنند هم از طریق گزش می‌توانند منجر به بیماری انسان شوند.

> **خریدن دام زنده از محل‌های غیرمجاز و ذبح آن به صورت سنتی، همان چیزی است که می‌تواند عامل شیوع بیماری تب کریمه کنگو باشد**

پیشگیری همچنان بهتر از درمان است

شاید بهتر باشد از هرگونه خطر احتمالی دوری کنیم؛ گاهی خطری که می‌تواند از طریق لمس دام‌ها در طبیعت و سفر به مناطق روستایی و محلی باشد، گاهی له کردن و کشتن پشه‌ها و کنه‌ها با پوست دست!

هرچه که هست، باید بدانیم که در این فصل از سال، این بیماری، شیوعی به مراتب بیشتر از هروقت دیگری دارد و تماس با خون بیمار مبتلا به این بیماری هم می‌تواند عاملی برای انتقال محسوب شود. برای همین است که توصیه می‌شود کارکنان بهداشتی و درمانی هم در برابر بیماران مبتلا به تب‌کریمه‌کنگو، نکات بهداشتی را کاملا رعایت کنند و تماسی با خون فرد بیمار نداشته باشند تا زنجیره این بیماری ادامه‌دار نشود.

در این میان، این موضوع را که دام مورد نیاز باید حتما از جایگاه‌های عرضه دام بهداشتی و با نظارت اداره دامپزشکی خریداری شود، کاملا جدی بگیرید. ذبح‌کنندگان دام باید از وسایل محافظت‌کننده مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کنند و ابزار خودشان را بعد از ذبح ضدعفونی کنند.

خونابه‌ها پس از ذبح دام نباید در محیط رها شود و باید به طریق بهداشتی دفع شود و در مرحله بعد هم گوشت آن، قبل از خرد کردن و مصرف باید حداقل ۲۴ ساعت در یخچال (در دمای ۴ درجه سانتیگراد) قرار بگیرد.

با رعایت این اصول و در نهایت هم با پرهیز از مصرف دل و جگر دام به صورت نیمه‌خام، می‌شود به اندازه قابل‌توجهی از ابتلا به این بیماری و انتقال آن به افراد دیگر جامعه جلوگیری کرد.

برش

علائم را بشناس

احتمالا خود فرد بیمار، بهتر از هرکس دیگری می‌داند که روزهای اخیرش را چطور، چگونه و کجا سپری کرده است؛ برای همین است که اگر هفته‌های گذشته، به مناطق روستایی رفت‌وآمد داشته یا از طرف دیگر، به هر دلیل و به هر نحوی، با لاشه و ترشحات دام تازه ذبح‌شده تماس داشته و بعد علائمی مثل تب ناگهانی، سردرد شدید، لرز و درد عضلانی دارد، باید خیلی سریع‌تر از آنچه فکرش را می‌کند، خودش را به مراکز درمانی برساند که در صورت تشدید این علائم، با خونریزی در نقاط مختلف بدنش روبه‌رو خواهد شد. متخصصان می‌گویند که درمان بیماری در انسان، بیشتر درمان حمایتی برای رفع عوارض و خطرات بیماری است؛ یعنی داروهای ضدویروس برای درمان این بیماری به کار گرفته شده که اتفاقا هم تاثیر مثبتی برای درمان کامل دارد.

نوبت اول

آگهی تجدید مزایده
فروش ۳۳ غرفه
شهرداری بجنورد

در نظر دارد ۳۳ غرفه واقع در جاده تهران، تقاطع رسالت شهر بجنورد به شماره مزایده سامانه ستاد ۲۰۰۳۰۰۵۲۹۷۰۰۰۰۲ به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده به فروش رساند.
لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت و تحویل اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.
کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد و لازم است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.
۱-تاریخ انتشار مزایده در سامانه: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ می‌باشد.
۲-مهلت زمان دریافت اسناد مزایده از سامانه: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۳-مهلت زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
۴-زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱
●اطلاعات دستگاه مزایده‌گزار:
بجنورد، بلوار دولت شهرداری بجنورد
تلفن: ۱۴-۳۲۲۲۲۱۱۰-۰۵۸

	مساحت (مترمربع)	عرض معبر (متر)	مبلغ پایه (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)	پلاک ثبتی
۱	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۰۷
۲	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۰۹
۳	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۱
۴	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۳
۵	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۵
۶	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۷
۷	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۹
۸	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۱
۹	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۳
۱۰	۵۰	محوطه گاراژ	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۴
۱۱	۵۰	محوطه گاراژ	۲۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۶
۱۲	۵۰	محوطه گاراژ	۲۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۸
۱۳	۵۰	محوطه گاراژ	۲۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۰
۱۴	۴۲/۲۵	۱۰ متری غرب و ۲۴ متری جنوب (دو نبش)	۴۲,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۱۱۲,۵۰۰,۰۰۰	۴۳۳۳
۱۵	۵۰	۱۰ متری غرب	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۳۱
۱۶	۵۰	۱۰ متری غرب	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۹
۱۷	۵۰	۱۰ متری غرب	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۷
۱۸	۵۰	۱۰ متری غرب	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۵
۱۹	۵۰	محوطه گاراژ	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۰۸
۲۰	۵۰	محوطه گاراژ	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۰
۲۱	۵۰	محوطه گاراژ	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۱۲
۲۲	۵۰	محوطه گاراژ	۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۲
۲۳	۵۰	محوطه گاراژ	۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۴
۲۴	۵۰	محوطه گاراژ	۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۶
۲۵	۵۰	محوطه گاراژ	۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۲۸
۲۶	۵۰	محوطه گاراژ	۲۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۳۰
۲۷	۵۰	محوطه گاراژ	۲۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۳۲
۲۸	۴۲/۲۵	محوطه گاراژ و ۲۴ متری جنوب (دو نبش)	۳۸,۰۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱,۹۰۱,۲۵۰,۰۰۰	۴۳۳۴
۲۹	۵۲	محوطه گاراژ	۲۳,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۹۶,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۵۱
۳۰	۵۰	محوطه گاراژ	۲۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۵۲
۳۱	۵۰	محوطه گاراژ	۲۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۵۳
۳۲	۵۰	محوطه گاراژ	۲۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۵۴
۳۳	۵۰	محوطه گاراژ	۲۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۵۵

شهرداری بجنورد

مناقصه عمومی خرید، نصب و راه‌اندازی
یک دستگاه ماشین تراش عمودی دوستونه
مدل CK5250 (Vertical Turret Lathe)
شماره مناقصه: PGSOC-LEC-HYTERA-TE-02421

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس
(سهامی عام)

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید، نصب و راه‌اندازی یک دستگاه ماشین تراش عمودی دو ستونه مدل CK5250 را از طریق مناقصه عمومی به تأمین کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.
هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۲۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)
میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۲۱،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (بیست و یک میلیارد و چهارصد میلیون) ریال
میزان پیش پرداخت: ۵۰ (پنجاه) درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت‌نامه بانکی معتبر
مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه شامل پیشنهاد فنی (پاکت "ب") و ارزیابی کیفی (پاکت "د"): تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۷
محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی، حاکمیت شرکتی و قراردادها
تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۹۱۹، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین‌الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

حل سودوکو ۴۶۳۶

۶	۹	۱	۸	۷	۲	۴	۳	۵				۸	۱	۴	۳	۶	۵	۹	۲	۷
۷	۳	۸	۴	۹	۵	۲	۱	۶				۳	۶	۲	۷	۹	۸	۴	۱	۵
۲	۵	۴	۳	۶	۱	۹	۸	۷				۵	۷	۹	۴	۲	۱	۶	۸	۳
۱	۲	۵	۷	۳	۹	۸	۶	۴				۶	۲	۷	۹	۸	۴	۵	۳	۱
۴	۶	۳	۵	۲	۸	۱	۷	۹				۴	۳	۵	۱	۷	۲	۸	۹	۶
۸	۷	۹	۱	۴	۶	۳	۵	۲				۱	۹	۸	۵	۳	۶	۲	۷	۴
۳	۸	۷	۹	۵	۴	۶	۲	۱	۸	۵	۹	۷	۴	۳	۲	۵	۹	۱	۶	۸
۹	۱	۶	۲	۸	۷	۵	۴	۳	۷	۲	۶	۹	۸	۱	۶	۴	۷	۳	۵	۲
۵	۴	۲	۶	۱	۳	۷	۹	۸	۴	۳	۱	۲	۵	۶	۸	۱	۳	۷	۴	۹
						۹	۸	۶	۱	۷	۵	۴	۳	۲						
						۲	۱	۷	۳	۴	۸	۶	۹	۵						
						۳	۵	۴	۹	۶	۲	۱	۷	۸						
۶	۷	۴	۲	۵	۸	۱	۳	۹	۲	۸	۷	۵	۶	۴	۳	۸	۲	۹	۱	۷
۹	۵	۱	۷	۳	۴	۸	۶	۲	۵	۹	۴	۳	۱	۷	۵	۹	۴	۶	۲	۸
۸	۲	۳	۱	۹	۶	۴	۷	۵	۶	۱	۳	۸	۲	۹	۶	۱	۷	۵	۳	۴
۳	۶	۵	۴	۷	۱	۹	۲	۸				۱	۴	۵	۷	۶	۸	۲	۹	۳
۱	۸	۷	۹	۶	۲	۳	۵	۴				۷	۹	۸	۲	۳	۵	۴	۶	۱
۲	۴	۹	۵	۸	۳	۷	۱	۶				۲	۳	۶	۱	۴	۹	۷	۸	۵
۷	۹	۸	۶	۱	۵	۲	۴	۳				۶	۷	۳	۴	۲	۱	۸	۵	۹
۵	۱	۲	۳	۴	۹	۶	۸	۷				۴	۸	۱	۹	۵	۶	۳	۷	۲
۴	۳	۶	۸	۲	۷	۵	۹	۱				۹	۵	۲	۸	۷	۳	۱	۴	۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۶۳۷

		۲	۹				۵	۳				۶	۴							
		۷		۵		۸		۹				۵		۳						
			۲		۸		۶						۸		۶				۳	۱
				۷		۵								۹		۲		۳		۴
			۶		۹								۷		۴		۶		۹	
		۳		۲								۳		۴		۱		۷		
	۸		۱		۲							۲	۹				۵		۶	
۷		۶		۹		۲												۵		۲
۲	۱				۵	۹				۲									۴	۳
									۳		۹									
								۳				۸								
									۷		۲									
۵	۸									۱				۹	۳				۴	۸
۴		۹												۷		۸		۲		۹
	۷		۵				۲	۹							۴		۲		۳	
		۳		۶		۸		۵								۷		۹		
	۵		۳		۷		۱								۵		۹			
۸		۷		۲		۹								۱		۴				
۷	۴				۲		۶						۶		۷		۱			
						۷		۳				۹		۲		۵		۳		
							۹	۲				۴	۷				۶	۱		