جام جم

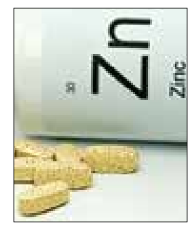
۱۴ سلامت

HEALTH

سه‌شنبه ۳ آبان ۱۴۰۱ شماره ۶۳۳۸

خبر

روی؛ محافظ شما در برابر پارکینسون

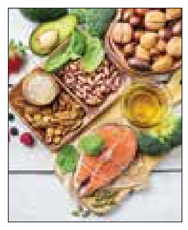


مصرف مواد غذایی حاوی «روی» می‌تواند به تقویت نقش محافظتی پروتئین انتقالی در برابر بیماری پارکینسون کمک کند. تحقیقات نشان داده که «زینک» ممکن است نقش غیرمنتظره‌ای در جلوگیری از تجمع آلفا سینوکلئین با تقویت پروتئین انتقالی به نام آلبومین برای مهار خوشه‌بندی داشته باشد./ مهر

خوردن آلو، ضامن سلامت استخوان‌ها

مطالعه جدیدی ازسوی محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که خوردن پنج تا شش آلو خشک در روز می‌تواند توده و تراکم استخوان را حفظ کرده و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کند. همین محققان در مطالعه دوم دریافتند که از دست دادن سلامت استخوان با فرآیندهای التهابی در بدن مرتبط است./ مهر

جلوگیری از سرطان روده بزرگ با رژیم



سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در میان مردان و زنان است اما می‌توان با یک رژیم غذایی مناسب از این سرطان جلوگیری کرد. به گفته متخصصان، افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند، ورزش کرده و وزن مناسب خود را حفظ می‌کنند، احتمال ابتلای‌شان به سرطان روده بزرگ را بیش از ۳۰ درصد کاهش می‌دهند./ ایسنا

راز ماندگاری درخشش لبخند

بعد از ۴۰ سالگی بیش از پیش مراقب سلامت دهان و دندان‌های خود باشید

نادیا زکالوند
گروه دانش و سلامت

تمام افراد در سنین مختلف باید به بهداشت دندان خود توجه کنند اما مراقبت از دندان‌ها از ۴۰ سالگی به بعد اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در واقع دندان‌ها و لثه‌ها از دوران میانسالی به بعد شروع به تغییر می‌کنند و از این زمان است صدماتی را که به آنها در طول سال‌های قبل وارد کرده‌ایم، خود را نشان می‌دهد. دهه‌ها جویدن و خردکردن مواد خوراکی روی مینای دندان‌مان اثر منفی می‌گذارد و تجمع باکتری‌ها هم دندان‌ها را به سمت پوسیدگی می‌برد. بنابراین برای حفظ دندان‌ها باید بیش از گذشته به بهداشت آنها توجه کنیم. در ادامه هفت توصیه مهم را که باید برای حفظ سلامت دهان و دندان به‌ویژه پس از ورود به دهه پنجم زندگی جدی بگیریم، بررسی خواهیم کرد.

۱ نوشیدن آب بیشتر

هرچه مسن‌تر می‌شویم، دهان‌مان خشک‌تر می‌شود و احتمال پوسیدگی دندان به‌شدت افزایش می‌یابد. البته برای مرطوب نگهداشتن دندان‌های‌تان سراغ نوشیدنی‌های شیرین گازدار نروید. اگر به نوشیدنی‌های گازدار اعتیاد دارید برای حفظ لبخند زیبای‌تان در آینده بهتر است در مرحله اول نوشیدن آبمیوه (البته نوع خانگی آن) را جایگزین کنید.

میزان بسیار بالای شکر نوشیدنی‌های گازدار موجب رشد پلاک‌های باکتریایی در دهان و در نتیجه پوسیدگی دندان می‌شود. همچنین بسیاری از نوشابه‌های گازدار اسیدی هستند و باعث ساییدگی دندان‌ها می‌شوند.

به جای نوشیدن این نوشابه‌های مضر، آب معمولی بنوشید. درضمن پس از مصرف هر میان‌وعده آب بنوشید تا باقیمانده‌های مواد خوراکی از لابه‌لای دندان پاک شود.

۲ تمیزکردن بین دندان‌ها

اگر تصور می‌کنید فقط با مسواک‌زدن می‌توانید دندان‌های‌تان را تمیز و در نتیجه سالم نگه دارید، در اشتباه هستید. بیشتر بیماری‌های دهانی از مابین دندان‌ها شروع می‌شود و بهداشت ضعیف دهان منجر به پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه می‌شود. گرچه روزی حداقل ۱دو بار مسواک‌زدن بخش مهم مراقبت از دندان‌هاست، استفاده از نخ دندان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. در واقع نخ دندان ۶۰ درصد آلودگی‌های دندان‌های‌تان را تمیز و باقیمانده خوراکی‌های مابین دندان‌ها را پاک می‌کند. ۴۰درصد دیگر هم مربوط به آلودگی‌های روی سطح دندان‌هاست که با مسواک‌زدن تمیز می‌شود.

۳ عادت به رعایت بهداشت دهان و دندان

مسلما بیشتر ما روش مراقبت از دندان‌های خود را به‌خوبی می‌دانیم. پس اکنون باید این شیوه را به‌نوعی عادت تبدیل کنیم. به گفته محققان، برای تبدیل‌شدن کاری به عادت، ۲۱ روز لازم است. بنابراین مسواک و نخ دندان را در دسترس و جلوی چشم قرار دهید و حتی یک وعده مسواک‌زدن را هم از دست ندهید تا پس از گذشت سه هفته به این رویه عادت کنید.

۴ معاینه‌های مرتب دندانپزشکی

بسیاری از افراد پس از گذشت قرنطینه‌های مربوط به کووید ـ ۱۹ هنوز نتوانسته‌اند به روزهای عادی پیش از کرونا برگردند و دیگر برای مراقبت‌های مرتب از دندان‌های خود به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند. یادتان باشد برای این‌که دندان‌های‌تان را بتوانید مدت زمان بیشتری حفظ کنید، معاینه‌های دندانپزشکی مرتب، ضروری است. دندانپزشکان با معاینه دندان می‌توانند هر مشکلی را که برای دندان و لثه‌هایتان پیش می‌آید، قبل از این‌که به بحران تبدیل شود شناسایی کنند. این معاینات مربوط به دهان و دندان با بالارفتن سن مهم‌تر هم می‌شود.

۵ کاهش مصرف قهوه

گرچه نوشیدن قهوه در روز به شما برای فعالیت‌های روزمره‌تان انرژی کافی می‌دهد، می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌هایتان شود. در واقع مقدار اسیدیته قهوه مینای دندان را ضعیف کرده و دندان‌ها را مستعد پوسیدگی می‌کند. بنابراین مصرف قهوه را به حداقل برسانید. همان‌طور که اشاره شد، نوشیدنی‌های گازدار هم صدمات جبران‌ناپذیری به دندان‌ها می‌زند. این نوشیدنی‌ها حاوی قندهایی است که نه‌تنها موجب پوسیدگی دندان می‌شود بلکه منجر به ابتلا به بیماری‌های لثه و بوی بد دهان و در نهایت شل‌شدن دندان‌ها و از دست‌دادن آنها می‌شود.

۶ مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها

خوراکی‌های بسیار خوشمزه‌ای در اطراف‌مان وجود دارد که برای دندان‌هایمان مفید هستند. از این خوراکی‌ها می‌توان به انواع میوه‌ها و سبزیجات اشاره کرد. میوه و سبزی‌هایی مانند سیب، هویج و کرفس می‌تواند جرم‌های موجود در دندان را تمیز و نفس‌تان را خوشبو کند. در ضمن ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه‌ها و سبزیجات از لثه‌ها و سایر بافت‌ها در برابر آسیب‌های سلولی و عفونت‌های باکتریایی محافظت می‌کند.

۷ تمیزنگهداشتن مسواک

تمیزنگهداشتن وسایل مربوط به بهداشت دهان هم بسیار مهم است. هر بار که دندان‌تان را می‌شویید، مسواک‌تان را شسته و آن را در مکانی خشک نگه دارید. هرگز مسواک‌تان را کنار سینک روشویی که مرطوب است قرار ندهید.

همچنین هر سه ماه یکبار مسواک‌تان را عوض کنید. پرزهای مسواک به‌مرور زمان فرسوده می‌شود و نه‌تنها نمی‌تواند آلودگی‌های روی سطح دندان‌ها را تمیز کند، بلکه موجب صدمه به لثه‌ها شده و احتمال تحلیل و التهاب را در آنها بالا می‌برد.

منبع: DailyMail

بیشتر بدانیم

از پنیرهای گیاهی چه می‌دانید؟

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

برای بسیاری از گیاهخواران، یکی از سخت‌ترین کارها کنارگذاشتن پنیر است. بر همین اساس تولیدکنندگان مواد غذایی به تولید انواع بیشتری از پنیرهای گیاهی روی‌آورده‌اند. بااین حال بسیاری از این پنیرها ارزش غذایی کمی دارند. مواد اصلی در بسیاری از پنیرهای گیاهی نشاسته و روغن‌های گیاهی (معمولا روغن نارگیل یا روغن پالم) است. از آنجا که نشاسته به قند تجزیه می‌شود مصرف زیاد آن می‌تواند به‌طور بالقوه به افزایش وزن یا بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی منجر شود. روغن‌های گیاهی موجود در پنیر گیاهی نیز تاثیرات حتی بدتری دارند. روغن نارگیل تقریبا به‌طور کامل از چربی‌های اشباع که می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهند تشکیل شده است. روغن پالم نیز که در برخی پنیرهای گیاهی یافت می‌شود، هرچند جایگزین نسبتا بهتری است اما حدود نیمی از چربی موجود در آن نیز چربی اشباع‌شده است. باوجود آن‌که پنیرهای لبنی هم سرشار از چربی‌های اشباع‌شده هستند اما شواهد خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف آنها با افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط نیست. دلیل این موضوع به‌طور قطع مشخص نیست اما احتمالا دلیلش این است که چربی‌های اشباع در پنیرهای لبنی به اندازه چربی‌های موجود در سایر مواد غذایی مانند گوشت یا روغن نارگیل توسط بدن جذب نمی‌شوند.

محتوای غذایی پنیرهای گیاهی

شاید بسیاری از افراد انتظار داشته باشند که پنیر گیاهی، مانند پنیر لبنی، منبع خوبی از پروتئین باشد اما پنیرهای گیاهی که از روغن‌های گیاهی و نشاسته تشکیل شده‌اند، پروتئین کمی دارند. مقدار و انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در پنیرهای گیاهی نیز به‌طور قابل‌توجهی متفاوت است، زیرا سطح این مواد در این پنیرها به میزان اضافه‌شدن آنها توسط تولیدکننده بستگی دارد. در نتیجه، برخلاف پنیر لبنی، بیشتر پنیرهای گیاهی حاوی کلسیم کمی هستند یا اصلا کلسیم ندارند. این پنیرها همچنین اغلب فاقد سایر ریزمغذی‌های مهم موجود در پنیر لبنی مانند ید، ویتامین B12 و ویتامین D هستند. هرچند بعید به نظر می‌رسد که مصرف گاه‌به‌گاه یک تکه پنیر گیاهی ضرری برای بدن داشته باشد اما تکیه بر آن به‌عنوان جایگزینی برای لبنیات، ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازد. در یک مطالعه بالینی، افرادی که به مدت ۱۲ هفته لبنیات و تخم‌مرغ حیوانی را با معادل‌های گیاهی آنها جایگزین کردند، در پایان مطالعه سلامت استخوان ضعیف‌تری داشتند. بااین‌حال برخی پنیرهای گیاهی بسته به مواد تشکیل‌دهنده‌شان می‌توانند سالم‌تر از بقیه باشند. برای مثال، پنیرهایی که حاوی بادام‌هندی هستند. این محصولات معمولا نسبت به سایر انواع پنیرهای گیاهی سطوح بالاتر پروتئین و سطوح کمتر سدیم و چربی اشباع‌شده دارند. این بدان معنی است که گیاهخواران باید محتویات پنیرهای گیاهی (و سایر جایگزین‌های گیاهی) را به‌دقت بررسی کنند تا مصرف مواد مضر مانند چربی‌های اشباع را به حداقل برسانند. گیاهخواران همچنین باید روی دریافت ریزمغذی‌های ضروری مانند ویتامین B12، کلسیم و ویتامین D از مکمل‌های ویتامین یا غذاهای کامل تمرکز کنند.

منبع: news24.com

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۲۲

جدول عادی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
				■						■					۱
				■								■			۲
		■						■							۳
■							■						■	■	۴
			■						■						۵
					■						■				۶
	■					■						■			۷
				■						■					۸
		■						■					■		۹
			■						■						۱۰
					■						■				۱۱
■	■						■							■	۱۲
						■						■			۱۳
		■								■					۱۴
				■						■					۱۵

افقی: ۱) از آفات نباتی- اتاق کوچک- کجاوه ۲) آسودگی- سرزمین شش فصل لقب این کشور است- درخت انگور ۳) پراکندگی- رمان معروف محمود دولت‌آبادی- غم‌انگیز ۴) متواضع و فروتن- حفره ۵) آینده- فرنگ- صورت غیرمادی هریک از مخلوقات در آیین زرتشتی ۶) ساروج کنونی- مجانی- کامل و تمام ۷) توپ و تشر- لخت و عریان- حرف فاصله ۸) بوریا- گذراندن- آرامگاه ۹) کاشف میکروب سل- از مذاهب چهارگانه اهل سنت- همسایگی ۱۰) زمین- پیکره نمایش مدل لباس- غیرمتمدن و بی‌فرهنگ ۱۱) چیره‌دستی- متنافر- جیوه ۱۲) ترک نکردن جایی- جاده ریل‌گذاری‌شده ۱۳) آگاه‌باش- از پوشاک زنانه- بله انگلیسی ۱۴) محکم کردن- زرد مایل به نارنجی- زبانه آتش ۱۵) دیگ گرمابه‌های قدیم- دلداده فرهاد- فرزند زال.

عمودی: ۱) بزرگواری- استواری- نازیبا ۲) مراسم روز بعد از عروسی- تخته‌سنگ- دستی ۳) حس بویایی- مصونیت از خطر- ضمانت‌کننده ۴) کاسه زانو- به‌کمک آن می‌توان اجسام سنگین را آسان‌تر جابه‌جا کرد- دزد سر گردنه ۵) شفاهی- خودداری کردن از انجام کاری ۶) میراب- فوق- پرچم ۷) افراط- پوشیده و پنهان- شهری در جنوب تهران ۸) کلمه شرط- نوعی ادویه تند- فراوان‌ترین خزنده ۹) عرب می‌گوید: بگو- مدفن امام هادی(ع)- دلواپسی ۱۰) هدیه- مسجدی تاریخی در استان یزد- زره جنگاوران قدیم ۱۱) گریختن- زیبایی ۱۲) اعلام خطر- اشاره به دور- سقف فروریخته ۱۳) فخرفروشی- آستانه- مفلوج ۱۴) درجه حرارت- شاعر اصفهانی- فرآورده‌های شیری ۱۵) لطیفه- خیالپرداز و احساساتی- واحد پول قرقیزستان.

جدول ویژه

افقی: ۱) ریسیدن- علامت- درازگوش ۲) سازبادی موسیقی کلاسیک غربی- مرغ غمخوار- گشودن معما ۳) قسمتی از پا- هم‌زمانی- کانی بسیار سخت برای صیقل دادن فلزات ۴) مقاومت متغیر سه‌سر- چند رقم ۵) پرنده‌ای از خانواده کرکس- نویسنده نمایش خانه عروسک- دزدیدن ۶) اندوهگین- اصل هرچیز- تاب و توان ۷) ایشان- فیض رساندن- یازده ۸) خوراکی شیرین از جوانه گندم و آرد- سراینده مجموعه شعر شکفتن در مه- موجب ۹) نشانه صفت تفضیلی- فراوان‌ترین کربوهیدرات در طبیعت- بزغاله شیرمست ۱۰) نغمه- اروپایی- رازها ۱۱) پادگان نظامی- کتاب شعر- موبیز ۱۲) نوعی بازی محلی- توکسین ۱۳) گران‌ترین نخ- نوعی حلوا- پهلوان ۱۴) مساوی- فرآیند تبدیل فرآورده‌های نفتی سنگین به سبک‌تر- روزی‌دهنده ۱۵) آش سرکه- مخلوط‌کن- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی.

عمودی: ۱) اهلی- خطیب نامدار یونانی- ناامید ۲) رمان جمال میرصادقی- فال نیک- نوعی پارچه پشمی ۳) داخل- لبه تیز شمشیر- شراره آتش ۴) سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- سیاره زهره- سگ فضانورد شوروی ۵) از راه‌های اثبات وقوع جنایت در فقه اسلامی- از آرایه‌های ادبی ۶) گیاهی- تمدن قدیمی در بین‌النهرین- کبوتر دشتی ۷) آب‌نمک- رهبر انقلابی شیلی- چه کسی ۸) شهری در یونان- نوعی پنیر نیمه سخت که از شیر خالص بز تهیه می‌شود- قاصد ۹) گیاه تالاب- پشه مالاریا- برات مدت‌دار ۱۰) شریک زندگی- تغار چوبی- حداد ۱۱) از بین رفتن- نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود ۱۲) مقابل رعیت- متقارب- زبان ترکی ۱۳) آشیانه پرنده- پسر رستم- به دنیا آوردن ۱۴) غزوه سال سوم هجرت- چهارپایان- دانش خداشناسی ۱۵) دانه حاصل از گیاهان خانواده گندمیان- گوشه‌ای در دستگاه ماهور- دیدار.

حل جدول عادی ۶۳۲۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
ا	ب	س	ت	ن	■	ع	ا	ش	و	ر	ا	■	ت	ه	۱
ث	ا	م	ن	ا	ل	ا	ی	م	ه	■	چ	ا	ق	و	۲
ا	ر	ی	ب	■	ا	ب	ن	ا	■	ف	ا	م	ی	ل	۳
ث	م	■	و	ل	ی	د	■	ت	ن	د	ر	و	■	و	۴
ی	■	ک	ر	و	ک	■	ت	ت	ا	ر	■	ا	ن	گ	۵
ه	ی	د	■	ق	ا	ط	ر	■	ش	ا	ه	ل	ی	ر	۶
■	ک	ا	ت	ا	■	ب	ا	غ	ت	ل	و	■	ت	ا	۷
م	ز	م	ن	■	ه	ی	و	ل	ا	■	م	ج	ر	م	۸
ا	ب	■	ب	ر	و	ب	ی	ا	■	ک	ر	ن	ا	■	۹
ک	ا	م	ل	ی	ا	■	د	ف	ت	ر	■	ا	ت	ا	۱۰
ا	ن	ا	■	ل	ی	ک	ن	■	ص	ب	ا	غ	■	ک	۱۱
ر	■	ت	ر	ک	ی	ب	■	ت	و	ن	ل	■	غ	ث	۱۲
و	ا	ر	ی	س	■	ک	ی	و	ی	■	ق	ر	ا	ر	۱۳
ن	ی	ک	ی	■	ع	ب	ا	س	ب	ا	ب	ا	ی	ی	۱۴
ی	ل	■	س	ا	د	ه	د	ل	■	ا	س	ک	ی	ت	۱۵

حل جدول ویژه ۶۳۲۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
ک	ن	ع	ا	ن	■	ا	س	ک	و	ن	ت	■	ر	خ	۱
ن	ی	ک	و	ل	ک	ی	د	م	ن	■	ا	ی	ذ	ا	۲
ی	ا	س	ا	■	و	ا	ه	ی	■	م	خ	م	ل	ک	۳
ت	م	■	ن	د	ا	ر	■	س	ر	خ	ر	گ	■	د	۴
ک	■	ا	س	م	ر	■	د	ر	ی	ا	■	ا	ذ	ر	۵
س	ه	ل	■	ش	ک	م	و	■	م	ل	ا	ن	و	م	۶
■	م	ل	ح	ق	■	ت	ر	ا	ی	ف	ل	■	ب	ش	۷
م	ا	ه	ک	■	ا	ی	ن	ک	ا	■	و	ف	ا	ت	۸
و	و	■	م	ا	ف	ن	گ	ی	■	ح	ا	ر	ه	■	۹
ل	ر	ز	ا	ن	ک	■	ا	پ	ا	ل	■	ن	ن	گ	۱۰
ت	ی	پ	■	ص	ا	ب	ر	■	ت	ب	ن	گ	■	ل	۱۱
ی	■	ر	و	ا	ر	و	■	ا	ل	ی	ف	■	ق	و	۱۲
م	خ	ت	ا	ر	■	ر	س	ی	ل	■	ر	م	ا	س	۱۳
ت	ر	ی	ج	■	ه	س	ت	ی	و	ن	ی	س	ت	ی	۱۴
ر	ج	■	ب	ه	ر	ا	م	ن	■	م	ن	ت	ق	د	۱۵

حل سودوکو ۴۲۲۹

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

سودوکو ۴۲۳۰

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

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