تحقیق

هشدار محققان به مردانی که دچار کرونا شده‌اند

## هشدار محققان به مردانی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند

نتایج یک بررسی صورت گرفته نشان می‌دهد، حتی بیماری خفیف یا متوسط کووید-۱۹ می‌تواند سطح پروتئین‌های مربوط به عملکرد تولید مثل مردان را تغییر دهد که ممکن است باروری را مختل کند. به گزارش فارس و به نقل از هندوستان تایمز، این تحقیق که هفته گذشته در ژورنال ACS Omega منتشر شد، سطوح پروتئین را در مردانی که از کووید-۱۹ بهبود یافته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. به گفته محققان، اگرچه SARS-CoV-2، ویروسی که باعث کووید-۱۹ می‌شود، عمدتا بر سیستم تنفسی تأثیر می‌گذارد اما ابتلا به ویروس و پاسخ بدن به آن، به بافت‌های دیگر نیز آسیب می‌رساند. آنها گفتند که شواهد اخیر نشان می دهد عفونت کرونا می‌تواند باروری مردان را کاهش دهد و این ویروس در اندام‌های تناسلی مردانه شناسایی شده است. این تیم دریافت که کرونا تعداد و تحرک اسپرم در مردان بهبود یافته را به میزان قابل توجهی کاهش داده و تعداد اسپرم‌های معمولی نسبت به مردانی که کووید-۱۹ نداشته‌اند، کاهش یافته است. به گفته پژوهشگران این مطالعه، یافته‌ها نشان می‌دهد که SARS-CoV-2 اثرات مستقیم یا غیرمستقیم بر سلامت باروری مردان دارد که پس از بهبود باقی می‌ماند.

## مزایای شگفت‌انگیز مصرف فلفل سیاه برای سلامتی

پزشکان مزایای شگفت‌انگیز مصرف فلفل سیاه را برای سلامتی شرح داده‌اند. به گزارش خبرنگار گروه علم و پیشرفت خبرگزاری فارس به نقل از هندوستان تایمز، پزشکان آیورودا بر این باورند که فلفل سیاه نفخ شکم را تسکین می‌دهد؛ در طب سنتی چین نیز از فلفل سیاه برای درمان صرع استفاده می‌شود. آیورودا یک علم باستانی و کهن و نزد بسیاری از افراد هندی و اروپا و آمریکا است که از هندوستان ریشه گرفته و به خصوص در هند بسیار مرکز توجه است، اگرچه در کشورهای دیگر نیز در قالب طب جایگزین استفاده می‌شود. در آیورودا از گیاهان طبی، ماساژ و یوگا برای درمان بیماران استفاده می‌شود. علم مدرن نیز نشان داده، فلفل سیاه در واقع فوایدی برای سلامتی دارد، عمدتاً در نتیجه آلکالوئیدی به نام پیپرین، ماده شیمیایی که طعم تند فلفل و آنتی اکسیدان قوی آن را مهیا می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که مواد مضری به نام رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند. رژیم غذایی ناسالم، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، مصرف الکل و سیگار می‌تواند تعداد رادیکال‌های آزاد را در بدن افراد افزایش دهد. وجود بیش از حد آنها می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند، افراد را سریع‌تر پیر کرده و باعث طیفی از مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، آرتریت، آسم و دیابت شود.

## راه‌حل مشکل نفخ در روزه‌داران

دکترمحمود اسحاق حسینی، فوق‌تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه روزه‌داری در رژیم‌غذایی ما تغییراتی را ایجاد می‌کند، گفت: نفخ شدید به‌ویژه در سومین دهه ماه‌مبارک احتمالا به‌دلیل مصرف غذاهای نفاخ مثل آش و نخود موجود در آن و زولبیاست. روزه‌داران باید سعی کنند به‌ویژه در دهه آخر استفاده از غذاهای نفاخ و موادی مثل نخود، لوبیا و باقالی را محدود کنند تا بتوانند به‌راحتی روزه بگیرند اما به‌طور کلی روزه‌داران باید کمتر از مواد غذایی نفاخ استفاده کنند. وی با ذکر این نکته که وقتی فرد دچار یبوست می‌شود که کمتر از دوبار در هفته دفع داشته باشد و مدفوع وی هم سفت باشد، گفت: بهترین ماده برای رفع یبوست آب ولرم است. در این شرایط باید هشت لیوان آب ولرم در شبانه‌روز نوشید. از مواد فیبردار مثل میوه، کلم، هویج و کاهو، کرفس و مواد ملینی مثل زیتون و روغن‌زیتون استفاده کرد و همین‌طور حرکات ورزشی انجام داد. در این حالت نیازی به استفاده از دارو نیست و فرد معمولا پاسخ می‌گیرد./ فارس

عادت‌های نادرست به جا مانده از اوج‌گیری کرونا را مرور و راهکارهای تغییر آن را بیاموزیم

# خوب و بد پاندمی کووید در یک نگاه

**سه سال پیش اگر کسی درباره بیماری کووید-۱۹ و پیامدهای آن صحبت می‌کرد، تصور می‌کردند فیلم علمی-تخیلی زیاد دیده یا کتاب‌های متعددی در این زمینه خوانده و حالا مرز بین واقعیت و خیال را گم کرده است اما کرونا آمد و زندگی را زیر و رو کرد. مرگ و هراس، شاخص‌ترین رنج و مفهوم کرونا بود. اما عادت‌های تازه‌ای را در زندگی ایجاد کرد که بعضی از آنها خوب و بعضی دیگر بد و نامطلوب بودند. کم‌کم وقت آن رسیده که عادت‌های نادرست کرونا (رفتاری، روانی، تغذیه‌ای و ...) را بشناسیم و برای تصحیح آن برنامه‌ریزی کنیم. البته که بهتر است عادت‌های خوب را هم بشناسیم و آنها را حفظ کنیم.**

مهتاب خسروشاهی

سلامت

معروف است که در هر بدی‌ای، خوبی‌ای نهفته است. برعکس این گذاره نیز گاهی صادق است. این ماجرای کروناویروس و زندگی ماست. عالمگیری ویروس سارس-کوو-۲ باعث شد تا بعضی عادت‌های خوب را یاد بگیریم و یا بعضی عادت‌هایی را که فراموش کرده بودیم، دوباره به خاطر آوردیم. در این آموزش و بازنگری، آنچه بیش از همه اهمیت دارد، بررسی ارتباط دوباره «خود یا من» با مفاهیم مختلف زندگی بود. ابتدا این خوبی‌ها را بشناسیم.

**من و نظافت:** کرونا، عادت شستن دست و صورت را در ما نهادینه کرد. بعید است که دیگر این رفتار خوب را فراموش کنیم. در همین راستا، شستن بسته‌های خوراکی، شستن میوه‌ها پیش از نگهداری آنها در یخچال و تعویض نایلون‌های خرید را به رفتار ما اضافه کرد. تفکیک کامل لباس بیرون و داخل منزل، رعایت نظافت لباس‌ها و توجه به بهداشت فردی از دیگر رفتارهای خوب دوره کرونا بود.

**من و مدیریت پول:** توقف فعالیت‌های اقتصادی در سال نخست عالمگیری کرونا، اگرچه ضربه سختی به چرخه اقتصادی جهانی و تک تک خانواده‌ها وارد کرد- که هنوز هم تبعات آن ادامه دارد- اما تلنگری برای همه بود تا وضعیت مالی- کاری خود را بازنگری کنند.

**من و اهداف:** کرونا نشان داد همواره اهداف و زندگی ما به سرعت قابل تغییر و حتی از بین رفتنی است! بنابراین افراد یاد گرفتند گاهی اهداف کوتاه‌مدت، موثرتر از اهداف بلندمدت بوده و بازدهی بالاتری دارد. بنابراین برای تعیین اهداف با فاصله زمانی مختلف، باید دقیق‌تر برنامه‌ریزی کرد.

**من و تنهایی:** کرونا «تنهایی» را بار دیگر به آدم‌ها یادآوری کرد. اینکه ممکن است برای ماه‌ها یا سال‌ها مجبور باشند به تنهایی زندگی کنند. این مسأله به‌ویژه در افراد مبتلا به کرونا شکل خاص‌تری داشت. به این معنی که این افراد باید حداقل سه هفته، زندگی در بیماری و تنهایی را سپری کرده و برای زنده ماندن به تنهایی تلاش کنند. بنابراین افراد به این فکر افتادند که برای «تنهایی» و برطرف کردن نیازهای شخصی خود برنامه‌ریزی درست و دقیق‌تری داشته باشند. در این برنامه‌ریزی افراد باید از خرید تا نیازهای فردی‌تر خود را مدیریت می‌کردند.

**من و اولویت‌ها:** در دوره همه‌گیری کرونا، امکان دیدار و مصاحبت به حداقل رسید. بنابراین افراد برای اینکه اولا از خطر ابتلا به بیماری دور مانده و ثانیا در فرصت و امکان کم، به دیدار افراد بروند، بازنگری در اولویت‌های ارتباطی- عاطفی خود داشتند.

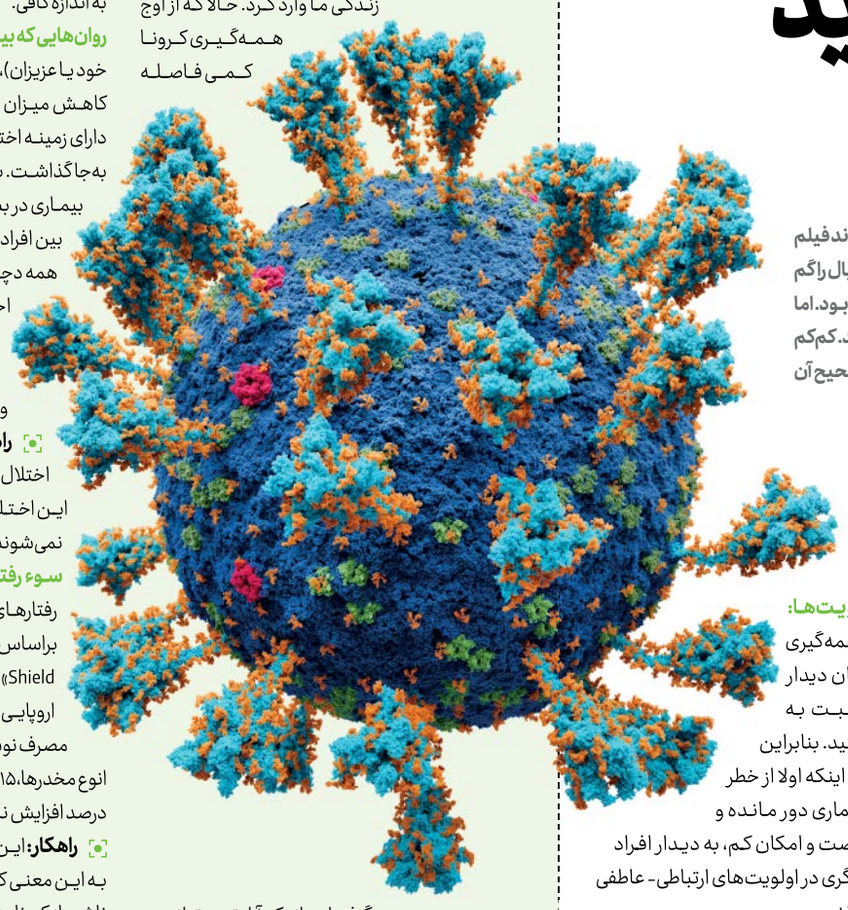
**من و طبیعت:** قرنطینه و ضرورت دوری از اجتماع افراد را واداشت تا به طبیعت قدم بگذارند؛ حتی آنهایی که علاقه‌ای به طبیعت‌گردی نداشتند اما این تنها راه رهایی از چهاردیواری خانه بود. به این ترتیب عادت خوب و جدیدی به نام «طبیعت‌گردی» به سبک زندگی بسیاری وارد شد.

**من و سرگرمی‌های تازه:** افراد باید در قرنطینه ساعت‌ها را سپری می‌کردند. به همین دلیل باید سرگرمی‌ها و کارهای جدیدی را می‌آموختند تا به گذر کند و ترسناک زمان غلبه کنند. به همین دلیل بعضی سراغ فراگیری کارهایی رفتند که مدت‌ها در کمین آن بودند اما وقت کافی نداشتند و بعضی دیگر، سرگرمی‌های جدید را امتحان کردند.

**من و هماهنگی:** انسان یاد گرفت باید با شرایط کنار بیاید؛ رفتاری که آن را از یاد برده بود! درواقع قرنطینه و ضرورت ماندن در خانه به انسان یادآوری کرد که این اوست که باید خودش را با طبیعت و زندگی هماهنگ کند و در کمال توانایی، گاهی از مبارزه باز می‌ماند. او یاد گرفت باید خودش را با امکانات موجود و نه آنچه به شکل ایده‌آل وجود دارد، هماهنگ و همراه کند.

## رفتارهایی که باید ترک کنیم

کرونا اما رفتارهای نامناسب بی‌شماری را نیز به سبک زندگی ما وارد کرد. حالا که از اوج همه‌گیری کرونا گرفته‌ایم، اندکی آزادتر می‌توانیم به زیست شخصی و اجتماعی خود ادامه دهیم. در ادامه با این رفتارهای به جا مانده از همه‌گیری کرونا و راهکارهای تصحیح آنها نیز آشنا می‌شویم.



**تغذیه ناموزون:** در راستای تغییر شرایط زندگی و گذران وقت در قرنطینه، بسیاری به آشپزی رو آوردند. فرصت بیشتر برای آشپزی، باعث شد تا غذاها با رنگ و لعاب بیشتر تهیه شوند. از سوی دیگر بسیاری به پختن نان و شیرینی‌ها روی آوردند و با بالارفتن آمار مصرف این نوع خوراکی‌ها، الگوی غذایی افراد ناسالم شد. این مسأله مشکلات ثانویه‌ای مانند اضافه وزن، افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم، فشار خون بالا، تغییرات هورمونی ناشی از اضافه وزن و... را به دنبال داشت.

**راهکار:** تغییر الگوی غذایی و بازگشت به تغذیه سالم و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و خوراکی‌های کم‌کالری.

**تحرک نزدیک به صفر:** استاندارد حرکت روزانه هر فرد، شش هزار تا ده‌هزار قدم است. این مقدار تحرک بدنی، اساس حفظ سلامت است. تصور کنید در دوران قرنطینه - به‌ویژه در زمانی که امکان بیرون رفتن از منزل به صفر رسیده بود- روزانه چند قدم راه می‌رفتیم؟! اضافه وزن نخستین و مهم‌ترین عارضه ایجاد شده در دوران کروناست. این تغییر نامطلوب در کودکان نیز به وضوح دیده شد.

**راهکار:** افزایش تحرک بدنی با شروع ساده و آسان؛ برای مثال نیم‌ساعت پیاده‌روی روزانه و به‌تدریج افزایش تحرک بدنی به اندازه کافی.

**روان‌هایی که بیمار شدند:** هراس (به‌ویژه هراس از مرگ خود یا عزیزان)، استرس و اضطراب، تنهایی و قرنطینه، کاهش میزان معاشرت و دیدار عزیزان و ... در افراد دارای زمینه اختلال‌های روانی، تاثیر بسیار نامطلوبی را به‌جا گذاشت. به این معنی که نشانه‌های کنترل شده بیماری در بسیاری از آنها، دوباره بازگشتند. در این بین افراد مبتلا به وسواس فکری- عملی؛ بیش از همه دچار بحران شدند. اما در افراد بدون زمینه اختلال‌های روانی نیز مشکلاتی مانند استرس و اضطراب، هراس، وسواس فکری- عملی، بعضی از انواع فوبیاها و... بروز کرد.

**راهکار:** تنها راهکار عبور از این اختلال‌ها کمک گرفتن از روان‌درمانگر است. این اختلال‌ها بدون مداخله درمانگر برطرف نمی‌شوند.

**سوء رفتارها آمدند:** اگرچه آمار دقیقی درباره رفتارهای پرخطر در کشور ما وجود ندارد، اما براساس آمار ارائه شده از سوی «Blue Cross Blue Shield» در دوره کرونا و قرنطینه، در کشورهای اروپایی و آمریکا، آمار مصرف سیگار ۱۹ درصد، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، ۲۳ درصد، استفاده از انواع مخدرها، ۱۵ درصد و استفاده از مخدرهای سنتی، ۱۳ درصد افزایش نشان می‌دهد.

**راهکار:** این نوع گرایش‌ها اغلب زمینه روانی دارند. به این معنی که عاملی محرک- در بحث ما تغییرات ناشی از کرونا- زمینه‌ساز بروز این نوع حالت‌ها هستند. بنابراین برای ترک آنها باید از روان‌درمانگر کمک گرفت.

**زندگی برای کار:** ضربه اقتصادی وارد شده به افراد، موسسه‌ها و بنگاه‌های اقتصادی در دوره کرونا، به‌قدری بود که بعض مجبور به تعطیلی و بعضی دیگر مجبور به تعدیل نیروی کار شدند. عده باقی‌مانده، به کار بیش از توان بدنی خود روی آورند. آمارها نشان می‌دهد در آمریکا، ساعت‌های کاری تا ۴۰ درصد افزایش یافت تا کمبودهای اقتصادی جبران شوند. این تغییر که فرسودگی جسمی و روانی را به دنبال دارد، برای بعضی به عادتی رفتاری تبدیل شده است. از سوی دیگری بسیاری افراد که امکان دورکاری در منزل را داشتند نیز برای جبران ضربه‌های اقتصادی در همان دوران کرونا، به چند برابر کار روزانه روی آوردند.

**راهکار:** تعدیل ساعت کار و بازگشت به زمان مفید کار برای جلوگیری از آسیب‌های جسمی و روانی

**قطع رابطه‌ها:** وقتی نخواستیم دیگر کسی را ببینیم؛ کرونا بهانه خوبی بود و هست! اما قطع ارتباط ناخواسته با بعضی افراد به دلیل کرونا، یکی دیگر از ضربه‌های عاطفی ناخوشایند بود.

**راهکار:** به‌تدریج از لاک خود خارج شویم و با آنهایی که می‌خواهیم در زندگی ما حضور داشته باشند، دوباره مرتبط شویم.

منابع:

health.qld.gov و henryford.com و inquirer.com و today.com

در یک مطالعه پژوهشی بررسی شد

## چالش‌های نظام سلامت در مواجهه با سالمند شدن کشور

پژوهشگران داخلی در یک مطالعه تحقیقاتی به بررسی چالش‌های نظام سلامت ایران در مواجهه با سالمندی آینده کشور پرداخته و راهکارهایی را در این خصوص ارائه داده‌اند. به گزارش ایسنا، سالمندی جمعیت، یکی از بزرگ‌ترین موفقیت‌های جهانی و نتیجه رشد فناوری، بهبود مراقبت‌های بهداشتی، تشخیص و درمان و افزایش امید به زندگی است.

به بیان سازمان ملل متحد، کشوری جمعیت سالخورده دارد که بیش از ۷ درصد جمعیت آن سالمند باشند. پس با توجه به افزایش جمعیت افراد ۶۵ ساله و بیشتر در دهه‌های اخیر، جهان به‌طور فزاینده‌ای در حال سالمندتر شدن است. در این خصوص آمارها پیش‌بینی می‌کند جمعیت افراد بیش از ۶۰ سال جهان در سال ۲۰۵۰، به دو میلیارد و جمعیت افراد بیش از ۶۵ سال به حدود یک و نیم میلیارد نفر برسد. از این‌رو شاید بتوان قرن ۲۱ را قرن سالخوردگی جمعیت جهان دانست. بنا بر نظر متخصصان، از نظر سرعت سالمندی جمعیت، بیشترین افزایش به کشورهای در حال توسعه و کمتر توسعه‌یافته مربوط است که در این بین، جمعیت سالمندان ایرانی با سرعتی بیشتر از سرعت رشد آسیا و دنیا در حال افزایش است. با این حال، نظام سلامت کشور، آمادگی کامل برای رویارویی با جمعیت سالمند و سالمندی را ندارد. رویارویی مناسب از آن رو اهمیت دارد که بهبود سلامت و ایمنی مردم از مأموریت‌های مهم نظام سلامت محسوب می‌شود و این نظام بایستی بتواند با تفکری نو، مراقبت‌ها و خدمت‌رسانی‌های ناخواسته را با اهداف و اولویت‌هایی که به سالمندی ارزش می‌نهند جایگزین نماید. در این رابطه، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن به تبیین چالش‌های نظام سلامت ایران در مواجهه با سالمندی آینده پرداخته شده است. در این مطالعه کیفی که به صورت تحلیل محتوا انجام شده است، ۲۹ صاحب‌نظر از تخصص‌های گوناگون از جمله سلامت سالمندان، روانشناسی، پزشکی اجتماعی، پرستاری، پزشکی، سلامت و رفاه اجتماعی، سیاست‌گذاری سلامت، مدیریت خدمات بهداشتی درمانی و اقتصاد سلامت به‌طور هدفمند در مطالعه شرکت کرده و داده‌های مورد نیاز محققان را از طریق مصاحبه فراهم نموده‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که فراوانی و گوناگونی چالش‌های حوزه سلامت در نتیجه سرعت و افزایش سالمندی جمعیت کشور، حاکی از وضعیت بحرانی نظام سلامت در آینده نزدیک است. به همین دلیل، شناسایی این چالش‌ها برای هر برنامه‌ریزی و اقدامی توسط سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان، نیازمند اقدام همه‌جانبه و زودهنگام است. در این خصوص، محمود کیوان آرا، پژوهشگر مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و همکارش می‌گویند: «در شناسایی چالش‌های نظام سلامت ایران در رویارویی با سالمندی آینده دو مفهوم کلی شامل چالش‌های سیاست‌گذاری و چالش‌های فردی اجتماعی شناسایی شدند». آنها می‌افزایند: «چالش‌های سیاست‌گذاری شامل موانع مرتبط با برنامه‌ریزی و اجرا، موانع مالی، موانع دیدگاهی، موانع درمانی، موانع بهداشتی و موانع آموزشی هستند. همچنین چالش‌های فردی اجتماعی، موانع فرهنگی ارزشی و موانع فردی را شامل می‌شوند». بر این اساس، با توجه به چالش‌های مطرح شده متعدد که برگرفته از دانش و تجارب صاحب‌نظران حوزه سلامت و سالمندی بوده، نتایج این مطالعه می‌تواند چالش‌ها و تهدیدها را در مسیر سالمندی آینده برای سیاست‌گذاران و قانون‌گذاران و همچنین برای برنامه‌ریزان و مجریان برنامه‌ها نمایان کرده تا این افراد بتوانند از این یافته‌ها برای سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و اجرای دقیق‌تر و کارآمد متناسب با ویژگی‌ها و نیازهای جامعه سالمند استفاده کنند. کیوان آرا و همکارش معتقدند: «در این زمینه لازم است سیاست‌گذاران به بهبود شاخص‌های مدیریتی در تعریف سیاست‌های مبتنی بر نیاز جامعه، اجرا و نظارت مناسب و همچنین تأمین و تسهیل مالی اقدام کنند. به کمک مدیریت اثربخش، آموزش‌های تخصصی به کارکنان و فرهنگ‌سازی در جامعه و خانواده‌ها، می‌توان برای کنترل موانع گفته‌شده و دستیابی به فرصت برای رویارویی مناسب با سالمندی آینده اقدامات مؤثرتری انجام داد». این یافته‌های پژوهشی در «فصل‌نامه سالمند: مجله سالمندی ایران، دوره ۱۶، شماره ۴، ۱۴۰۰» که متعلق به دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی است، منتشر شده‌اند.

### حل سودوکو ۴۰۸۸

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

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

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

### سودوکو ۴۰۸۹

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.

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

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

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

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