संपादकीय

सपनीले सफर में अहसासों के जीवंत चित्र

डॉ. अंजु दुआ जैमिनी ने अपनी हालिया किताब 'धूप, झाग और रेत' में ब्रिटेन, थाइलैंड, सिंगापुर और संयुक्त अरब अमीरात स्थित अपनी पसंदीदा जगहों की अत्याधुनिक छवियों को उत्सुक निगाह से पकड़ने का जो प्रयास किया है, वह रम्य एवं रुचिकर है। इन संस्मरणों में पाठक विदेशी जमीन के नए-नए, रोचक अनुभवों के परिदृश्य से गुजरेंगे। कुल बत्तीस लेखों में लेखिका नितांत अलग-अलग स्थानों पर पाठकों को पहुंचाकर आनंदित करती है, क्योंकि ये केवल लेख न होकर आंखोंदेखी जीवंत घटनाओं, स्थितियों, संदर्भों और सूत्रों का विवेचनीय स्मरण है।

ब्रिटेन की यात्रा के दौरान लेखिका जब विमान से हीथ्रो हवाई अड्डे पर उतरी तो लंदन के दूध से सफेद गोरे-चिट्टे लोगों को देखकर खिन्न हो गई। जब से ओसामा-बिन-लादेन ने अमेरिका के 'ट्विन टावर' पर हमला किया है तब से गोरे, मुस्लिमों से घृणा करते हैं। ये हिंदुस्तानियों को भी पाकिस्तानी समझ लेते हैं और इन्हें अजीब निगाहों से घूरते हैं। 'गो बैक एशियंस' के नारे लगाते हैं। ब्रिटेन में छुटपन से ही ब्वायफ्रेंड रखने का चलन है। युवक-युवती ऐशपसंद हैं। स्मोकिंग, ड्रिंकिंग, ड्राइविंग, ड्रग्स, नाइट आउट, सेक्स आदि इनके जीवन के अंग हैं। भौतिक ऐशो-इशरत तो बहुत है पर आत्मिक सुख से वंचित हैं यहां के निवासी। यह भी सच है कि इस देश में कोई भूखा नहीं मरता। यहां हर चीज मिलती है। सरकार की ओर से संतान-भत्ता, बेरोजगारी भत्ता, वृद्धावस्था-भत्ता दिया जाता है। डिलीवरी एवं जच्चा-बच्चा इलाज समेत सब तरह की चिकित्सा नागरिकों के लिए मुफ्त है। शिक्षा भी मुफ्त है। तकनीकी दृष्टि से यह देश भारत से बहुत आगे है। यहां घोटाले नहीं होते। यहां की सरकार जनता से वसूले गए टैक्स की पाई-पाई जनता पर खर्च करती है। सरकारी कामकाज सुव्यवस्थित एवं पारदर्शी है। छोटे से छोटे कर्मचारी को सम्मान की निगाह से देखा जाता है। देखने को यहां बहुत कुछ है पर सर्दी यहां की कठोर है। कुनकुनी धूप खूब सुहाती है।

थाइलैंड हमारे देश से डेढ़ घंटा आगे है। यहां पर पर्यटन के सहारे संपन्नता बढ़ी है। इस देश को मसाज और हाथियों के लिए जाना जाता है। दुनिया का हर दूसरा सैलानी यहां स्पा व मसाज का लुत्फ उठाता है। यहां की सरकार आर्थिक विकास के लिए युवा लड़कियों को देह व्यापार हेतु लाइसेंस देती है। पैराग्लाइडिंग, अंडर वाटर व आतिशबाजी और नौका विहार के मौके यहां खूब हैं। फोटोग्राफी भी धन कमाने का जरिया है। बैंकाक के बौद्ध मंदिर में स्थापित बुद्ध की स्वर्ण मूर्तियां पर्यटकों को आकर्षित करती हैं। राजा का महल भी दर्शनीय है। सिंगापुर छोटा किंतु सुंदर देश है। यहां का राष्ट्रीय चिन्ह जल सिंह यानी मरलायन है। इसी सिंह के नाम पर इस देश का नाम सिंगापुर पड़ा है। यहां की आबादी बहुत थोड़ी है। इसलिए यहां की सरकार नया बच्चा पैदा होने पर 'चाइल्ड अलाउंस' देती है। समय की पाबंदी, व्यवहार-कुशलता, अनुशासन, साफ-सफाई, सड़क निर्माण और सुव्यवस्थित यातायात का पाठ कोई सिंगापुरवासियों से पढ़े। दुबई और अबूधाबी का रेतीला रोमांच भी अविस्मरणीय है। संयुक्त अरब अमीरात की सात अमीरातों में से एक दुबई की आधुनिकता अभिभूत करने वाली है। यहां की ऊंची-ऊंची शानदार इमारतें न्यूयार्क, लंदन और पेरिस की भव्य इमारतों को मात करती हैं। मिडिल ईस्ट के पेरिस कहे जाने वाले दुबई में इतने शॉपिंग मॉल हैं कि आंखें चौंधिया जाती हैं। शेख, ऊंट, रेत, तेल, बुर्ज, स्वर्ण और रेगिस्तानी पार्क दुबई की ठेठ पहचान हैं। दुबई की गिनती दुनिया के सर्वाधिक सुरक्षित शहरों में होती है। यहां की जमीन का मान रखने के लिए कोई उस पर थूकता तक नहीं है, न ही गंदगी फैलाता है। अपराध का फीसद यहां नगण्य है। यहां सोने की परत चढ़ी एटीएम मशीनों से स्वर्ण बिस्किट और सिक्के निकलते हैं, किंतु डकैती का डर नहीं है। यहां बिना लाइसेंस के न कोई शराब रख सकता है, न पी सकता है। बाजार में शराब की कोई दुकान नहीं है। अबूधाबी में मकराना (राजस्थान) के सफेद मार्बल से बनी 'शेख जायद मस्जिद' विश्व की तीसरी सबसे बड़ी सिजदा करने की जगह है। इसमें बिछे विश्व के सबसे बड़े फारसी कालीन को ईरान की बारह बुनकर स्त्रियों ने दिन-रात काम करके दो साल में तैयार किया था।

7वें वेतन आयोग इन 4.5 लाख कर्मचारियों को त्योहार से पहले मिली बड़ी खुशी

नई दिल्ली। जम्मू-कश्मीर में सरकारी कर्मचारियों व पेंशनरों को बड़ी सौगात मिली है. राज्य प्रशासनिक काउंसिल (एसएसी) ने 1 जुलाई 2018 से कर्मचारियों के महंगाई भत्ते (डीए) में 2 फीसदी की बढ़ोतरी करने की घोषणा की है. गवर्नर सत्यपाल मलिक की अध्यक्षता में हुई काउंसिल की बैठक में यह फैसला हुआ. काउंसिल ने कहा कि अब राज्य कर्मचारियों और पेंशनरों को 7 प्रतिशत की बजाय 9 प्रतिशत डीए मिलेगा. इससे सरकारी खजाने पर 118 करोड़ रुपए का अतिरिक्त बोझ पड़ेगा. इस बढ़ोतरी का फायदा 4.5 लाख कर्मचारियों और 1.6 लाख पेंशनरों को होगा.

राजस्थान ने भी बढ़ाया 2 प्रतिशत डीए

इससे पहले राजस्थान सरकार ने कर्मचारियों के महंगाई भत्ते तथा पेंशनरों की महंगाई राहत दर दो प्रतिशत बढ़ाने की घोषणा की थी. महंगाई भत्ते व महंगाई राहत दर में यह वृद्धि एक जुलाई 2018 से लागू होगी. राज्य के लगभग 8 लाख कर्मचारियों व साढ़े तीन लाख पेंशनभोगियों को इसका फायदा होगा. इस वृद्धि से चालू वित्त वर्ष में सरकारी खजाने पर लगभग 547 करोड़ रुपये का अतिरिक्त बोझ पड़ेगा.

एमपी और छत्तीसगढ़ में कर्मचारियों की बढ़ी सैलरी

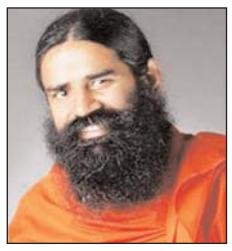
मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में सरकारी कर्मचारियों की सैलरी बढ़ाने की घोषणा हुई है. एमपी सरकार ने राज्य के कर्मचारियों को 7वें वेतन आयोग को लागू कर बड़ा तोहफा दिया है. यह बढ़ोतरी 1 जनवरी, 2016 से मानी जाएगी. मध्य प्रदेश के कर्मचारियों को 32 माह का एरियर मिलेगा. मध्य प्रदेश के पब्लिक रिलेशन अफसर नरोत्तम मिश्र ने बताया कि मध्य प्रदेश सरकार के सभी राज्य पोषित कॉलेजों के शिक्षकों को नए वेतनमान का फायदा मिलेगा. बढ़ी हुई सैलरी की रकम उनके जीपीएफ खाते में ट्रांसफर की जाएगी.

यूपी में 35 हजार रुपए बढ़ी शिक्षकों की सैलरी

इससे पहले यूपी सरकार ने शिक्षक दिवस पर शिक्षकों और प्रोफेसरों को बड़ा तोहफा दिया था. मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व वाली बीजेपी सरकार ने शिक्षकों और प्रोफेसरों के लिए 7वां वेतन आयोग लागू करने को मंजूरी दी है.

बाबा रामदेव ने पतंजलि के पांच प्रोडक्ट लांच किए

नई दिल्ली। योगगुरु स्वामी रामदेव का संस्थान पतंजलि लगातार अपने प्रोडक्ट्स को बढ़ा रहा है. गुरुवार से पतंजलि ने अब दूध, दही, छाछ और पनीर की इंडस्ट्री में भी कदम रख दिया है. योगगुरु रामदेव ने गुरुवार को नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में इसका ऐलान किया.



बता दें कि रामदेव की कंपनी पतंजलि इससे पहले फुटकर सामान, घरेलू सामान की इंडस्ट्री में अपना दबदबा मनवा चुकी है. योगगुरु रामदेव ने आज कुल पांच नए प्रोडक्ट को लॉन्च किए.

1. डेयरी प्रोडक्ट्स (गाय दूध, दही, छाछ, पनीर)
2. दुग्धामृत (चारा)
3. फ्रोजन सब्जी
4. सोलर पैनल, सौलर लाइट
5. पीने का फिल्टर पानी

एसबीआई का बड़ा कदम, अब दूसरे के खाते में जमा नहीं कर पाएंगे कैश

नई दिल्ली (आरएनएस)। ग्राहकों के बैंक खातों को सुरक्षित करने के लिए एसबीआई ने बड़ा कदम उठाया है। फैसले के अनुसार अब कोई दूसरा व्यक्ति खाताधारक के खाते में पैसे जमा नहीं कर पाएगा। बैंक के यह कदम नोटबंदी के दौरान बड़े पैमाने पर हुए जालसाजी को देखते हुए उठाया है। अगर कोई दूसरा व्यक्ति किसी खाताधारक के खाते में पैसे जमा करवाना चाहता है तो उसे इसके लिए बैंक खाता धारक का अनुमति लेटर और जमा फॉर्म में खाता धारक के हस्ताक्षर चाहिए होंगे।

पसीने की वजह से सिर में होती है खुजली तो क्या करें

मानसून और गर्मियों के मौसम में अक्सर लोगों सिर में खुजली होने लगती है। ज्यादातर लोगों को लगता है कि जुओं और रूसी के कारण ही सिर में खुजली हो रही हैं। मगर ऐसा नहीं है ड्राई स्कैल्प, शैंपू, गलत खान-पान, बालों में पसीना, फंगल इंफैक्शन के कारण भी बालों में खुजली हो सकती है। इस खुलजी के कारण लोगों के सामने शर्मिंदा भी होना पड़ता है। अगर आपको सिर में खुजली होती है तो आपके बड़े काम आएगे ये घरेलू टिप्स।

1. नींबू

सिर में होने वाली खुजली से राहत पाने के लिए नींबू का इस्तेमाल करें। 1 छोटा चम्मच नींबू के रस को 1 कप पानी में मिलाकर सिर में कम से कम 10 से 15 मिनट तक लगाएं। इसके बाद बालों को ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में 2 बार इस तरीके को अपनाने से खुजली की समस्या से राहत मिलेगी।

2. बेकिंग सोडा

2 चम्मच बेकिंग सोडे में थोड़ा सा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को हल्के हाथों से बालों पर लगाएं। तकरीबन 15 से 20 मिनट के लिए इस पेस्ट को ऐसे ही रहने दें। अब बालों को धो लें। कुछ ही दिनों में सिर में होने वाली खुजली से राहत मिलेगी।

3. मेथी का पेस्ट

खुजली से राहत पाने के लिए मेथी दाने और राई का पेस्ट बनाकर बालों पर लगाएं। इस पेस्ट को कम से कम 20 मिनट बालों में लगाने के बाद ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में 2 बार ऐसा करने से आपको फर्क दिखाई देने लगेगा।

आईएएएफ कांटिनेंटल कप में पदक जीतने वाले पहले भारतीय बने अरपिंदर

ओस्ट्रावा (चेक गणराज्य) (आरएनएस)। एशियाई खेलों के स्वर्ण पदक विजेता अरपिंदर सिंह यहां जारी आईएएएफ कांटिनेंटल कप में पदक जीतने वाले पहले भारतीय बन गए हैं। तिहरी कूद एथलीट अरपिंदर ने 16.59 मीटर कूद लगाकर तीसरा स्थान हासिल किया और कांस्य पदक जीता। उन्होंने अगले तीन प्रयासों में 16.33 मीटर की दूरी तय की और कांस्य पर कब्जा जमाया।

25 साल के अरपिंदर ने 16.77 मीटर की दूरी के साथ एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीता था। वह चार साल में एक बार होने वाली इस प्रतियोगिता में एशिया पैसेफिक टीम का प्रतिनिधित्व कर रहे थे।

अमेरिका के मौजूदा ओलम्पिक और विश्व चैम्पियन क्रिस्टियन टेलर ने 17.59 मीटर कूद लगाकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

एशिया कप 2018 : युजवेंद्र चहल ने दिए रोहित शर्मा को बैटिंग टिप्स

नई दिल्ली। एशिया कप 2018 की शुरुआत 15 सितंबर से होगी. टीम इंडिया में कप्तान विराट कोहली नहीं रोहित शर्मा होंगे. विराट को आराम दिया गया है. रोहित शर्मा ने एशिया कप की तैयारी शुरु कर दी है. रोहित शर्मा एशिया कप में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते हैं. इसलिए उन्होंने नेट्स पर पसीना बहाया. इस बार एशिया कप दुबई में होगा. जहां पाकिस्तान को काफी मदद मिलेगी. क्योंकि पिछले कुछ सालों में पाकिस्तान ने वहां ज्यादा मैच खेले हैं और पाकिस्तान सुपर लीग भी दुबई में ही होता है. ऐसे में टीम इंडिया को पूरी तैयारी के लिए ग्राउंड पर उतरना होगा. रोहित शर्मा ने ग्राउंड पर पसीना बहाया. जिसका वीडियो उन्होंने सोशल मीडिया पर अपलोड किया. जहां युजवेंद्र चहल ने उनको ऐसी सलाह दी, जिसके बाद फैन्स हंस-हंसकर लोट-पोट हो रहे हैं.

रोहित शर्मा ने जो वीडियो डाला उसमें रोहित नेट्स पर बल्लेबाजी करते नजर आ रहे हैं. वो बॉल को डिफेंस करते दिख रहे हैं. रोहित ने लिखा- 'बल्ले के उठाओ और अगले मिशन के लिए फोकस करो.' युजवेंद्र चहल ने कमेंट किया- 'डिफेंस नहीं करने का भाऊ, उड़ाने का है रोहित शर्मा भईया.' बता दें, एशिया कप में भारत का पहला मुकाबला हॉन्ग कॉन्ग से होगा. जो 18 सितंबर को खेला जाएगा. अगले ही दिन भारत का मुकाबला पाकिस्तान से होगा.

हवाई यात्रियों के लिए बुरी खबर, विमान सेवा कंपनियां बढ़ा सकती है किराया

नई दिल्ली (आरएनएस)। विमान ईंधन की बढ़ती कीमत के मद्देनजर विमान सेवा कंपनियों की बैलेंसशीट पर भारी दवाब है जिसके कारण देश में हवाई यात्रा महँगी हो सकती है। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में तेजी तथा डॉलर की तुलना में रुपये में जारी भारी गिरावट के कारण पिछले एक साल में विमान ईंधन की कीमत 40 प्रतिशत तक बढ़ चुकी है। दिल्ली हवाई अड्डे पर घरेलू एयरलाइंसों के लिए इसकी कीमत सितम्बर 2017 में 50,020 रुपये प्रति किलोलीटर थी जो अब बढ़कर 69,461 रुपये प्रति किलोलीटर पर पहुंच चुकी है। इस प्रकार इसमें 38.87 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गयी है।

विमान ईंधन के दाम बढ़ने से शेयर बाजार में सूचीबद्ध तीन विमान सेवा कंपनियों में से स्पाइसजेट और जेट एयरवेज को चालू वित्त वर्ष की पहली तिमाही में नुकसान उठाना पड़ा है जबकि देश की सबसे बड़ी विमान सेवा कंपनी इंडिगो का मुनाफा 96.57 प्रतिशत घटकर 27.79 करोड़ रुपये रह गया। स्पाइसजेट के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक अजय सिंह ने आज यहाँ एक कार्यक्रम से इतर किराये में बढ़ोतरी की संभावना के बारे में पूछे जाने पर कहा हम लागत कम करने की कोशिश कर रहे हैं।

राशिफल

मेष: अपने उग्र स्वभाव पर संयम रखने की गणेशजी आपको सलाह देते हैं। शारीरिक और मानसिक रूप से शिथिलता का अनुभव हो सकता है। प्रयास और उम्मीद के हिसाब से सफलता कुछ कम मिल पाएगी।

वृषभ: आज दृढ़ मनोबल और आत्मविश्वास से आप हर कार्य पूरा करेंगे। इस कार्य का फल भी आपको अपेक्षानुसार मिलेगा।

मिथुन: नई परियोजना का प्रारंभ करने के लिए आज दिन शुभ है। सरकार की ओर से लाभ होने की भी संभावना है।

कर्क: आज नकारात्मकता को खुद पर हावी न होने दें। मानसिकरूप से आप अस्वस्थ अनुभव कर सकते हैं। मन में दुख और असंतोष की भावनाएं बढ़ सकती हैं, सयंम रखें।

सिंह: आज आप आत्मविश्वास के साथ हर काम करेंगे। किसी भी कार्य को करने के लिए त्वरित निर्णय ले लेंगे। पिता और बड़ों से लाभ होगा। सामाजिक रूप से मान-सम्मान में वृद्धि होगी।

कन्या: आज आपके अहं को कोई चोट न पहुंचाए एवं आपका किसी से झगड़ा न हो, इसका ध्यान रखें। मित्रों और स्वजनों के साथ आपका वैचारिक स्तर पर मनमुटाव हो सकता है।

तुला: आपका आज का दिन शुभफलदायी होगा। विभिन्न क्षेत्रों में हुए लाभ से आपको प्रसन्नता होगी। आय में भी वृद्धि हो सकती है।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए शुभफलदायी होगा। व्यावसायिक स्थल पर वातावरण अनुकूल रहेगा। उच्च अधिकारी आप पर प्रसन्न रहेंगे। आपका हर कार्य आज सफलतापूर्वक संपन्न होगा।

धनु: गणेशजी आपको यात्रा-प्रवास स्थगित करने की सलाह देते हैं। आज आपको शारीरिक थकान हो सकती है। स्वास्थ्य कुछ नरम-गरम हो सकता है।

मकर: आज अचानक धन खर्च होने का योग हैं। यह खर्च स्वास्थ्य के कारण भी हो सकता है। व्यावहारिक या सामाजिक कार्य के लिए बाहर जाने के कारण भी हो सकता है।

कुंभ: प्रणय के लिए आज अनुकूल दिन है। आज का हर कार्य आप दृढ़ता और आत्मविश्वास से करेंगे। प्रवास-पर्यटन की संभावनाएं है।

मीन: आज का दिन आपके लिए शुभफलदायी है। आज आपके मनोबल और आत्मविश्वास में दृढ़ता का अनुभव होगा। शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। घर में सुख-शांति का वातावरण रहेगा।

खाना खजाना/मावा मोदक

कितने लोगों के लिए - 5

सामग्री - खजूर- 1 कप (बीज निकले), बादाम-10-12, काजू-10-12, अखरोट-10-12, पिस्ता-10, किशमिश-20 सूखा हुआ, नारियल- 2 टेबलस्पून (कद्दूकस किया हुआ), खसखस- 1 टेबलस्पून, घी- 2 टेबलस्पून

विधि - एक नॉन-स्टिक पैन गर्म करें और उसमें काजू, बादाम और पिस्ता डालकर गोल्डन ब्राउन होने तक भून लें और अलग रख दें। फिर उसी पैन में नारियल और खसखस डालकर धीमी आंच पर आधा मिनट तक भून लें। इसे भी ठंडा होने दें। अब सभी भूने ड्रायफ्रूट्स को ग्राइंडर में पीसकर बारीक पाउडर बना लें। अब एक पैन में एक टीस्पून घी गर्म करें और उसमें किशमिश और खजूर डालकर धीमी आंच पर दो से तीन मिनट तक भून लें। फिर इसे भी ठंडा होने दें। जब ये ठंडा हो जाए तब इसे भी पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। धीरे से मोल्ड को खोलकर मोदक बाहर निकालें। अब एक बाउल में इसे निकाल लें और इसमें ड्रायफ्रूट्स पाउडर और एक टीस्पून घी डालकर अच्छे से मिक्स करते हुए इसे गूंथ लें। फिर मोदक के मोल्ड में थोड़ा सा घी लगाकर चिकना कर लें। अब मिक्सचर से छोटे बॉल्स बना लें और उन्हें मोल्ड में रखकर चारों तरफ से अच्छे से दबा दें और मोल्ड के बाहर निकला हुआ एक्सट्रा मिक्सचर हटा लें। फिर धीरे से मोल्ड को खोलकर मोदक निकाल लें। इसी तरह बाकि के मोदक बना लें और गणपति को भोग लाएं।

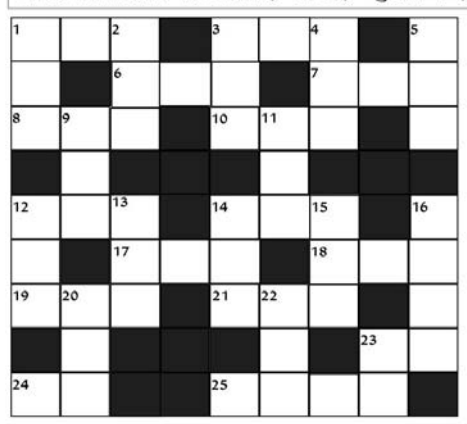
शब्द सामर्थ्य

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 25 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

सू-दोकू

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			1					

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.25 का हल

5	2	4	9	6	7	8	1	3
3	6	7	4	1	8	2	9	5
8	1	9	3	2	5	4	6	7
6	3	5	1	9	4	7	2	8
7	9	8	5	3	2	6	4	1
2	4	1	7	8	6	5	3	9
4	5	3	6	7	9	1	8	2
9	8	6	2	5	1	3	7	4
1	7	2	8	4	3	9	5	6