संपादकीय

शराब करे खराब

विश्व की प्रतिष्ठित स्वास्थ्य पत्रिका दि लांसेट जर्नल में प्रकाशित शोध का यह निष्कर्ष चौंकाने वाला है कि वर्ष 2010 से 2017 के बीच भारत में शराब की खपत 38 फीसदी बढ़ी है। पूरी दुनिया के 189 देशों में हुआ सर्वेक्षण चेता रहा है कि यदि?शराब की खपत इसी गति से बढ़ती रही तो वर्ष?2030 तक दुनिया के आधे बालिग शराब का सेवन करने लगेंगे। पत्रिका में प्रकाशित शोध के अनुसार साल 1990 से लेकर 2017 के बीच 189 देशों में शराब की खपत 70 फीसदी बढ़ी है जो बहुत चौंकाने वाला आंकड़ा है। जो बताता है कि विकास के तमाम दावे खोखले साबित होंगे, यदि शराब व नशीले पदार्थों का सेवन इसी गति से बढ़ता गया। जाहिर है कि अल्कोहल से होने वाले दुष्परिणामों से निपटने के लिये किये प्रयास व लक्ष्य पूरे नहीं हो रहे हैं। यह पूरी दुनिया की नाकामी है क्योंकि इस लत का बुरा प्रभाव हमारे नागरिकों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। शोध बताते हैं कि शराब के सेवन से दो से अधिक गैर सं मित रोग होते हैं। कहने को देश के संविधान में वर्णित नीति-निर्देशक तत्व सरकारों से मद्यनिषेध के अनुपालन और नागरिकों के बेहतर स्वास्थ्य पर बल देते हैं। मगर करों के लालच में सरकारें शराब कारोबार को अपनी आय का मुख्य जरिया बना रही हैं। जिन राज्यों में नशाबंदी के प्रयास किये भी गये हैं, वहां एक ऐसा शराब माफिया तंत्र विकसित हो गया, जो सत्ता की नीतियों को प्रभावित करने लगा। लोगों को पहले के मुकाबले शराब महंगी मिलने लगी, मगर इसके फायदे में कुछ और समूह शामिल हो गये। नशा कारोबार में सत्ताधीशों की मिलीभगत किसी से छिपी नहीं है। हाल के वर्षों में बिहार में शराबबंदी का साहसिक फैसला लिया गया मगर व्यवस्था के छिद्रों से शराबबंदी रिसने लगी है। हालत यह है कि बिहार में शराबबंदी के बाद हर मिनट में तीन लीटर शराब बरामद हो रही है और हर दस मिनट में एक गिरफ्तारी हो रही है।

इन हालात को देखकर स्पष्ट है कि वैश्विक स्तर पर 2025 तक शराब की खपत में दस फीसदी की कटौती का जो लक्ष्य रखा गया था, वह पूरा होता नजर नहीं आ रहा है। बिहार में शराबबंदी का एक चौंकाने वाला पहलू यह भी है कि शराबबंदी कानून के तहत अब तक बिहार में एक लाख मामले दर्ज हुए हैं।?साथ ही डेढ़ लाख लोगों को गिरफ्तार किया गया है। ये आंकड़ा बताता है कि शराबबंदी के बावजूद कानून तोड़ने वालों के हौसले कितने बुलंद हैं। शराबबंदी का परिणाम यह हुआ है कि शराब के दाम सात-आठ गुना बढ़ गये हैं और मुनाफे में नये हिस्सेदार शामिल हो गये हैं। यह हमारी चिंता का विषय होना चाहिए कि देश-दुनिया में शराब से होने वाले नुकसानों के प्रति तमाम जागरूकता अभियान चलाने के बावजूद शराब की खपत कम होने का नाम क्यों नहीं ले रही है। यह समाज विज्ञानियों के लिये भी शोध का विषय होना चाहिए कि खुशी हो या गम, शराब का सेवन क्यों बढ़ता जा रहा है। कुछ लोग समाज में हताशा व तनाव को शराब की वजह बताते हैं, मगर छोटी-छोटी खुशियों में पीकर बहक जाने के कारणों को किस श्रेणी में रखा जाये। जहां आम लोगों व श्रमिक वर्ग में इस लत के बढ़ने से पूरा परिवार आर्थिक तंगी से गुजरने को मजबूर हो जाता है वहीं परिवार के चिकित्सा खर्च में भी बढ़ोतरी होती है।?हाल के कई सर्वे बताते हैं कि अधिकांश अपराधों को अंजाम देने से पहले अपराधियों ने शराब या अन्य नशों का सेवन किया। तमाम यौन अपराधों में भी शराब पीने के बाद अपराध को अंजाम देने के मामले प्रकाश में आये हैं। जाहिर है यह शराब हमारे समाज के लिये नासूर बनकर एक नई अराजकता को जन्म दे रही है।

1 महीने में एसबीआई का दूसरा बड़ा तोहफा

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश के सबसे बड़े बैंक स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने ग्राहकों को एक बड़ा तोहफा दिया है। दरअसल, बैंक ने ब्याज दरों में कटौती की है। यह एक महीने के भीतर दूसरी बार है जब ब्याज दर के मोर्चे पर बैंक ने अपने करोड़ों ग्राहकों को राहत दी है। बैंक ने मार्जिनल कॉस्ट ऑफ लेंडिंग रेट घटाने का ऐलान किया है। एमसीएलआर घटने से आम आदमी को सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि उसका मौजूदा लोन सस्ता हो जाता है और उसे पहले की तुलना में कम देनी पड़ती है।

1 महीने में दो बार सस्ता हुआ कर्ज

इससे पहले 10 अप्रैल को भी बैंक ने 0.10 फीसदी तक ब्याज दरें घटाई थीं। 1 महीने में यह दूसरी बार है कर्ज की दरें सस्ती की हैं। पिछले 1 महीने में अब तक होम लोन पर दरें 15 बेसिस प्वाइंट कम हो चुकी हैं। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की बैठक में रेपो रेट 0.25 फीसदी घटाने का फैसला हुआ था। इसके बाद कई सरकारी बैंक ब्याज दरें घटाने का ऐलान कर चुके हैं.

इतनी सस्ती हुई होम, ऑटो, पर्सनल लोन

मार्जिनल कॉस्ट ऑफ लेंडिंग रेट 0.05 फीसदी की कटौती की है। एक साल के कर्ज पर एमसीएलआर 8.50 फीसदी से घटाकर 8.45 फीसदी पर आ गई हैं।

1 मई से लोन को लेकर बड़ा बदलाव कर चुका है। बैंक ने रेपो रेट को बैंक दरों से जोड़ दिया है। यह फैसला एक लाख रुपये से ज्यादा के लोन पर लागू है। नए नियम लागू होने के बाद एक लाख रुपए तक के डिपॉजिट पर 3.5 फीसदी इंटरेस्ट मिल रहा है। वहीं, 1 लाख रुपए से अधिक के डिपॉजिट पर यह इंटरेस्ट रेट 3.25 फीसदी है।

जून में और सस्ता होगा लोन लेना

आरबीआई मौजूदा वित्त वर्ष की पहली छमाही में रेपो रेट में 0.25प्रतिशत की और कटौती करने पर विचार कर सकता है। कोटक इकोनॉमिक रिसर्च में यह उम्मीद जताई गई है। रिपोर्ट के मुताबिक, घरेलू विकास दर की चिंताओं को ध्यान में रखते हुए रिजर्व बैंक आगे भी ब्याज दर घटाने का फैसला ले सकता है। अप्रैल महीने के पहले हफ्ते में हुई बैठक में भी 0.25प्रतिशत की कमी की गई थी। ज्यादातर एक्सपर्ट्स भी उम्मीद जता रहे हैं कि जून की पॉलिसी में ब्याज दरों में कटौती की जा सकती है।

दिल्ली में 3 दिनों में 85 पैसे लीटर सस्ता हुआ पेट्रोल

नई दिल्ली (आरएनएस)। दिल्ली में चुनाव से ठीक पहले तीन दिनों में पेट्रोल 85 पैसे प्रति लीटर सस्ता हो गया है और डीजल के भी दाम 38 पैसे प्रति लीटर घट गए हैं। पेट्रोल के दाम में शनिवार को देश के चार प्रमुख महानगरों में 47 पैसे से 50 पैसे प्रति लीटर की गिरावट दर्ज की गई और डीजल के दाम में 19-20 पैसे प्रति लीटर की कटौती की गई है। लोकसभा चुनाव के छठे चरण में दिल्ली की सात सीटों समेत देश के सात राज्यों की 59 लोकसभा सीटों पर रविवार को मतदान है। इससे पहले पेट्रोल के दाम में शनिवार को इस साल की सबसे बड़ी गिरावट दर्ज की गई है।

मार्च में देश में सुस्त पड़ी फैक्टरी उत्पादन की रफ्तार

नई दिल्ली (आरएनएस)। भारत का फैक्टरी उत्पादन मार्च 2019 में पिछले साल की समान अवधि की 5.3 प्रतिशत वृद्धि दर से 0.1 फीसदी घट गया है। यह आधिकारिक आंकड़ा सरकार की ओर से जारी किया गया है। मासिक आधार पर भी औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी) में फरवरी 2019 के मुकाबले 0.1 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई है। ये आंकड़े सांख्यिकी व कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की ओर से जारी किए गए हैं। मंत्रालय ने कहा, मार्च 2019 के लिए आधार वर्ष 2011-12 के आधार पर आईआईपी में मार्च 2018 की तुलना में 0.1 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई है। मंत्रालय ने कहा, वित्त वर्ष 2018-19 (अप्रैल-मार्च) के दौरान फैक्टरी उत्पादन में पिछले साल के मुकाबले 3.6 फीसदी की वृद्धि दर्ज की गई।

वॉट्सऐप यूजर्स के लिए ला रहा कमाल का फीचर, बदल जाएगा चैटिंग का अंदाज

नई दिल्ली (आरएनएस)। पॉप्युलर मेसेजिंग ऐप वॉट्सऐप ने गूगल प्ले बीटा प्रोग्राम के ज़रिए नया वर्जन 2.19.133 अपडेट पेश किया है। वॉट्सऐप डार्क मोड फीचर पर काम कर रहा है।

ऐप बार वॉट्सऐप का वह एरिया है जो अभी ग्रीन कलर में होता है। तो अगर डार्क मोड को सिर्फ ऐप बार के लिए पेश किया जाएगा तो इसका बाकी इंटरफेस अभी की ही तरह व्हाइट कलर का होगा। दिए गए स्क्रीनशॉट से इसे ठीक से समझा जा सकता है। ट्वीट में ये भी कहा गया है कि वॉट्सऐप के कई ऐसे सेक्शंस है, जिसके लिए ये डार्क मोड कैंपेटिबल नहीं है, जिसका मतलब साफ है कि इस फीचर के रोलआउट होने में थोड़ा समय लग सकता है।

बता दें कि वॉट्सऐप ने डार्क मोड को लेकर कई जानकारियां पेश की हैं। इसी साल मार्च में वॉट्सऐप ने इस फीचर को लेकर एक और स्क्रीनशॉट जारी किया था। इसमें 2.19.85 बीटा वर्जन में डार्क मोड को स्टेटस बार के लिए रोलआउट किया गया था। साथ ही वाबीटाइन्फो ने ये भी बताया था कि एंड्रॉयड पर डार्क मोड हस्र्ष्ठ फ्रेंडली नहीं होगा लेकिन यह डार्क ग्रे कलर पर बेस्ड है और थीम मैनेजर की मदद से इसे डार्क किया जा सकेगा।

ऐमजॉन चीफ जेफ बेजोस अब बना रहे हैं चांद पर घुमाने का प्लान

वॉशिंगटन (आरएनएस)। लगभग 50 साल पहले के दो अंतिरक्षयात्री चंद्रमा पर गए थे और इसके बाद किसी ने चांद तक का सफर नहीं किया। वे अपोलो 17 लूनर मॉड्यूल से चांद पर पहुंचे थे। अब दुनिया के अमीरों में शुमार ऐमजॉन के मालिक जेफ बेजोस चांद पर सामान पहुंचाने की योजना बना रहे हैं। वह इंसानों को भी 2024 तक चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर भेजना चाहते हैं। वॉशिंगटन डीसी में आयोजित एक कार्यक्रम में उन्होंने बताया कि ब्लू ओरिजिन के ब्लू मून यान के जरिए वह चांद पर जाने का सपना साकार करना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि पिछले तीन साल से वह इस योजना पर काम कर रहे हैं। बेजोस ने कहा, चांद पर दक्षिणी ध्रुव 21 किलोमीटर चौड़ा मैदान है जहां प्रचुर मात्रा में वॉटर आइस है और धूप भी आती है। उन्होंने बताया कि पानी से हाइड्रोजन को अलग करके ईंधन भी बनाया जा सकता है।

उन्होंने बताया कि ब्लू मून हाइड्रोजन से चलेगा इसलिए चांद का आइस वॉटर इसमें काम आ सकता है। हाइड्रोजन फ्यूल वाले सेल चांदनी रात में चार्ज हो जाएंगे। यह यान 15,000 किलो का होगा जो चंद्रमा पर लैंड करते वक्त 3,100 किलो का ही रह जाएगा। इसमें एक बड़ा स्फेरिकल टैंक होगा और इसके लिए चार लैंडिंग पैड तैयार किए जाएंगे। हालांकि बेजोस ने इस प्रॉजेक्ट के पहले लॉन्च की तारीख नहीं बताई है। हालांकि उन्होंने कहा कि 2024 तक यह संभव हो सकता है।

उन्होंने कहा, अब फिर से चांद पर जाने का समय है और वहां रुकना भी है।

ट्रंप ने चीन से सभी शेष आयात पर शुल्क बढ़ाने के आदेश दिए

वाशिंगटन (आरएनएस)। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अपने शीर्ष अधिकारियों को चीन से लगभग सभी आयात पर शुल्क बढ़ाने की प्रक्रिया शुरू करने का आदेश दिया है। यह 300 अरब डॉलर के बराबर है। यह चीन से 200 अरब डॉलर मूल्य के उस आयात से अलग है जिस पर ट्रंप ने शुल्क 10 से बढ़ाकर 25 प्रतिशत कर दिया है। अमेरिकी व्यापार प्रतिनिधि रॉबर्ट लिथिज़ेर ने कहा, ''आज इससे पहले, अमेरिका के राष्ट्रपति के निर्देश पर लगभग 200 अरब डॉलर मूल्य के चीनी आयात पर शुल्क 10 प्रतिशत से बढ़ाकर 25 प्रतिशत कर दिया गया।'' उन्होंने कहा, ''राष्ट्रपति ने चीन से शेष सभी आयात पर आवश्यक रूप से शुल्क बढ़ाने की प्रक्रिया शुरू करने का भी हमें आदेश दिया, जो लगभग 300 अरब डॉलर मूल्य का है।'' लिथिज़ेर ने कहा कि सार्वजनिक सूचना और टिप्पणी जल्द ही संघीय रजिस्टर में प्रकाशित होगी। यूएसटीआर वेबसाइट पर ब्योरा सोमवार को उपलब्ध होगा।

आज का राशिफल

मेष । सरकारी कर्मचारियों के लिए दिन शुभ है अधिकारियों से सहयोग मिलेगा किस्मत का साथ भी मिलेगा नौकरी और बिजनेस संबंधित मामले निपटाने के लिए दिन अच्छा है।

वृष । बिजनेस के लिए समय अच्छा है निवेश फायदेमंद रहेगा स्टूडेंट्स को अच्छी खबर मिल सकती है जीवनसाथी के साथ कहीं घूमने का मन बन सकता है।

मिथुन । साझेदारी के बिजनेस में फायदा हो सकता है मिथुन राशि के स्टूडेंट्स को मेहनत से ज्यादा परिणाम मिल सकता है।

कर्क । एक साथ कई काम हाथ में न लें आप परेशानी में भी पड़ सकते हैं कामकाज में या तो मन कम लगेगा या रुकावटें आ सकती हैं।

सिंह । बिजनेस करने वाले लोगों के लिए फायदे का समय है निवेश का फायदा भी मिल सकता है अविवाहित लोगों को वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकते हैं।

कन्या । आज आप जोखिम भरे सौदे करने से बचें उधार दिया पैसा मुश्किल से वापस आएगा आज विवाद होने की भी संभावना है ।

तुला । आर्थिक नजरिए से दिन आपके लिए अनुकूल रहेगा पति-पत्नी के बीच गलतफहमी दूर हो सकती है दाम्पत्य जीवन आपके लिए सुखमय रहेगा स्टूडेंट्स के लिए समय थोड़ा नकारात्मक हो सकता है ।

वृश्चिक । कार्यक्षेत्र में परेशानियां बढ़ सकती हैं बिजनेस के कुछ जरूरी काम अधूरे रह सकते हैं अधिकारियों से सहयोग नहीं मिल पाएगा।

धनु । नौकरीपेशा लोगों के लिए समय अनुकूल है पदोन्नति के योग बन रहे हैं स्टूडेंट्स को मेहनत से ही सफलता मिलेगी ऑफिस में कोई नया काम आ सकता है।

मकर । आमदनी में बढ़ोत्तरी के योग बन रहे हैं कार्यस्थल पर सहयोग भी मिल सकता है।

कुंभ । बिजनेस में विवाद की स्थिति बन सकती है आपकी मेहनत भी बढ़ सकती है आज आप छोटी-छोटी बातों पर परेशान हो सकते हैं आज कुछ कामों में थोड़ी देरी भी हो सकती है।

मीन । निवेश करते समय सावधानी रखें धन हानि की संभावना है मीन राशि के स्टूडेंट्स को ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी।

गधी के दूध में हैं अमृत के गुण, भारत में भी बढ़ रहा कारोबार

नई दिल्ली (आरएनएस)। कहा जाता है कि मिस्र की रानियां अपनी सुंदरता बढ़ाने के लिए गधी के दूध में नहाया करती थी। आज लगभग 2000 साल बाद यह दूध एक बार फिर फैशन में लौट चुका है। इसका उपयोग केवल ब्यूटी प्रॉडक्ट के रूप में ही नहीं बल्कि खाने के लिए भी किया जा रहा है। हैरानी की बात है कि इसकी कीमत 700 रुपये प्रति 100 द्रव्य है। कोच्चि, पुणे और दिल्ली एनसीआर के कुछ उद्यमियों ने गधी के दूध के गुणों को पहचाना। इसमें पोषक तत्वों के साथ चिकित्सीय गुण भी होते हैं। साथ ही ऐंटी एजिंग तत्व और ऐंटीऑक्सिडेंट भी पाए जाते हैं। इसीलिए इसका इस्तेमाल ब्यूटी क्रीम, साबुन और शैंपू बनाने के लिए किया जाने लगा। गधी के दूध से ब्यूटी प्रॉडक्ट बनाने वाली कंपनी डॉल्फिन ढ्रक्क संस्थापक ऐबी बेबी ने कहा, इस दूध की काफी मांग है। अब लोग बीमारियों के इलाज के लिए भी वे तरीके अपना रहा हैं जो हमारे पूर्वज इस्तेमाल किया करते थे। इसमें अद्भुत गुण होते हैं। बच्चों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है और पेट की बीमारियों के साथ स्किन डिजीज के लिए भी काफी लाभदायी होता है।

उन्होंने कहा, गधी का दूध इंसान के दूध के जितना ही फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन के साथ जरूरी फैटी एसिड मौजूद होते हैं। गाय के दूध के मुकाबले इसमें कम फैट होता है इसलिए यूएन के खाद्य एवं कृषि विभाग ने भी इसे बच्चों के लिए अच्छा बताया है और यह गाय के दूध के विकल्प में इस्तेमाल हो सकता है। अमेरिका समेत कई देशों में इसे योग्य खाद्य के रूप में मन्यता दी गई है लेकिन भारत में अभी ऐसा नहीं हो पाया है।

बेबी कॉर्न जालफ्रेजी बनाने की विधि...

सामग्री

तेल- 2 टेबलस्पून, अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 टेबलस्पून, सूखी लाल मिर्च- 2, प्याज- 100 ग्राम, शिमला मिर्च- 100 ग्राम, टमाटर प्यूरी- 180 ग्राम, लाल मिर्च- 1/2 टीस्पून, धनिया पाउडर- 1 टीस्पून, जीरा पाउडर- 1 टीस्पून, नमक- 1 टीस्पून, चीनी- 1 1/2 टीस्पून, बेबी कार्न- 250 ग्राम, पानी- 110 मि.ली. एप्पल साइडर सिरका- 1/2 टीस्पून, गर्म मसाला- 1/2 टीस्पून, हरा प्याज- गार्निश के लिए।

विधि :

सबसे पहले एक कढ़ाई दो चम्मच तेल डालकर गर्म करें। अब इसमें एक चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट, दो सूखी लाल मिर्च डालकर 2 से 3 मिनट तक फ्राई करें।इसके बाद इसमें 100 ग्राम प्याज डालकर फ्राई करें। प्याज के फ्राई हो जाने पर इसमें 100 ग्राम शिमला मिर्च डालकर 3 से 5 मिनट तक पकाएं।फिर इसमें 180 ग्राम टमाटर डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इसमें 1/2 चम्मच लाल मिर्च, 1 चम्मच धनिया पाउडर, 1 चम्मच जीरा पाउडर, 1 चम्मच नमक, 1 चम्मच चीनी डालकर अच्छे से मिक्स करें।इसके बाद इस तैयार मसाले में 250 ग्राम बेबी कॉर्न को डालकर अच्छे से मिक्स करें, और इसमें 110 मिलीलीटर पानी मिलाएं। जब पानी उबलने लगे तो इसमें 1/2 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर, 1/2 चम्मच गरम मसाला डालकर पकाएं।लीजिये आपकी बेबी कॉर्न जालफ्रेजी बनकर तैयार है। अब इसे हरे प्याज के साथ गार्निश करें और सर्व करें।

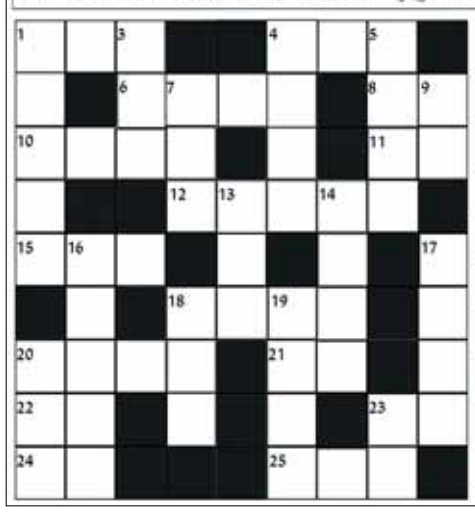
शब्द सामर्थ्य-61

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 60 का हल

स्मृ	ति		पा	व	क		बे	ल
	र	ज	नी	च	र			टट्टू
मु	स्का	न		न	म	की	न	
सा	र		स			ट	ख	ना
फि		अ	जा	य	ब		रा	जा
र	च	ना		था	ल			य
		धि		र्थ		स	मा	ज
उ	प	कृ	त		आ	वा	ज	
त्लू		त			ब	ल	रा	म

सू-दोकू- 61

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है। 2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र[ख] सकते है। 3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.60 का हल

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