संपादकीय

सेहत के व्रत

भारतीय परंपरा में नवरात्र का आगमन ऋतुओं के संधिकाल में होता है। ठंड की पूरी तरह विदाई और ग्रीष्म ऋतु का आगमन। मानव शरीर सं मण काल से गुजर रहा होता है। बदलाव की वेला में खानपान के संयम का जहां आध्यात्मिक महत्व है, वहीं सेहत से इसका गहरा रिश्ता है। नवरात्र जहां सेहत का पर्व है, वहीं इसमें बेटी के सम्मान का गहरा संदेश छिपा है। जितनी पुरानी मानव सभ्यता है, उतनी ही प्राचीन उपवास की परंपरा है। हिंदू धर्म ग्रंथों के अलावा बाइबिल व कुरान में भी रोग उपवास के प्रसंग मिलते हैं। नवरात्र पर्व की शुरुआत के साथ उत्साह से व्रत परंपरा का निर्वहन पूरे देश में नजर आता है। प्राथमिक तौर पर इसे धार्मिक अनुष्ठान के रूप में ही मनाया जाता है और उससे तमाम तरह की पौराणिक कथाएं और आस्थाएं जुड़ी हैं। दरअसल, हमारे ऋषि-मुनियों ने दूरदर्शी नजरिया अपनाते हुए आम लोगों की सेहत से जुड़े विषयों को आस्था से जोड़ा ताकि जहां इनके अनुपालन में आध्यात्मिक पक्ष का संबल इनके बेहतर परिणाम देने में मिलेगा वहीं दूसरी ओर पीढ़ी-दर-पीढ़ी इनका अनुपालन करके लोग स्वस्थ रहेंगे। यद्यपि व्रत विशुद्ध सेहत की समृद्धि का उप म है। यह बात अलग है कि हमने इस व्रत के दौरान इतना पौष्टिक व गरिष्ठ भोजन खाना शुरू कर दिया है कि व्रत का औचित्य ही खत्म-सा होता नजर आता है। दरअसल, उपवास काल में संपूर्ण जीवन शक्ति रोग के कारकों को दूर करने में लग जाती है। दूसरे शब्दों में कहें तो शरीर व आत्मशोधन से स्वास्थ्य प्राप्ति का सुगम साधन है व्रत। इसे यूं भी कह सकते हैं व्रत शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वच्छता के लिए अचूक उपाय है।

इस तरह उपवास भोजन त्यागने से शुरू होकर वास्तविक भूख लगने पर समाप्त हो जाता है। उपवास में न केवल शरीर बल्कि मन और आत्मा की भी शुद्धि होती है। उपवास काल में स्वत: ही मन परमात्मा की ओर लगता है। मन में अपूर्व शांति का अनुभव होता है, जिससे आत्मा का परिष्कार होता है। सबसे महत्वपूर्ण लाभ तो यह है कि इससे हमारे पाचन-तंत्र को विश्राम मिलता है। इससे शरीर व आत्मा का शोधन होता है। संयमित जीवन से दृष्टि एकाग्र होती है। व्रत खोलते वक्त अत्यधिक सावधानी के साथ अत्यधिक हल्का और सुपाच्य भोजन ही लिया जाना चाहिए। व्रत तभी खोला जाना चाहिए जब हमें वास्तविक भूख का एहसास हो। यानी हमारे गले और मुंह में भूख की संवेदना का एहसास हो। आमतौर पर हम ज्यादा खाना समय व पहर के हिसाब से आदतन खाते हैं, यह जाने बिना कि क्या शरीर की यह वास्तविक भूख है भी या नहीं। आम लोग सोचते हैं कि खाना नहीं खाया, कमजोरी आ गई है। यदि गंभीरता से शारीरिक परिवर्तनों को महसूस करें तो व्रत के दौरान शरीर में शुद्ध रक्त का प्रवाह बढ़ता है और त्वचा लचीली और मुलायम हो जाती है। आयुर्वेद में कहा गया है कि हमें आधा पेट भोजन करना चाहिए, एक-चौथाई जल के लिए तथा एक-चौथाई आकाश तत्व यानी वायु के लिए छोड़ना चाहिए। इसके अलावा उपवास मोटापा कम करने का कारगर इलाज है।

अमेजन-फ्लिपकार्ट को टक्कर देने में जुटे मुकेश अंबानी

नई दिल्ली। सस्ते डाटा और मुफ्त कॉल वाली जियो के जरिये दूरसंचार क्षेत्र में तहलका मचाने के बाद रिलायंस इंडस्ट्रीज के प्रमुख मुकेश अंबानी ऑनलाइन शॉपिंग के क्षेत्र की दिग्गज अमेजन और फ्लिपकार्ट को टक्कर देने की तैयारी कर रहे हैं। इसके लिए वह ई कॉमर्स को फायदा पहुंचाने वाली छोटी से छोटी कंपनियों को खरीद रहे हैं। टेक्नोपार्क एडवाइजर्स के एमडी अरविंद सिंघल का कहना है कि पिछले एक डेढ़ साल में अमेजन 2.5 अरब डॉलर खर्च कर दो दर्जन से ज्यादा कंपनियों को खरीद चुके हैं या उनमें हिस्सेदारी ले ली है। इसमें आर्टीफीशियल इंटेलीजेंस से लेकर ग्राहकों के खर्च, आदतों पर नजर रखने के लिए डाटा एनालिटिक्स से जुड़ी कंपनियां शामिल हैं।

रिलायंस ने पिछले हफ्ते सात अरब रुपये में हैप्टिक इन्फोटेक को खरीदा, जो आर्टीफीशियल इंटेलीजेंस की मदद से ग्राहकों को मैसेजिंग सेवा प्रदान करती है। इससे पहले इंटरनेट ऑफ थिंग्स और 5जी की विशेषज्ञता वाली रेडिसिस से हाथ मिला चुकी है। ब्लॉकचेन टेक्नोलॉजी एक्सपर्ट वक्त होल्डिंग्स के साथ खाना, ग्रोसरी और अन्य उत्पादों की आपूर्ति में आगे ग्रैब ए ग्रब को रिलायंस अपने साथ मिला चुकी है। ई कॉमर्स मार्केट प्लेस इन्फीबीम एवेन्यूज भी उससे जुड़ चुकी है।

मार्गन स्टैनले के अनुसार, भारत का ई-कॉमर्स बाजार अभी 30 अरब डॉलर का है, जो अगले दस साल में 200 अरब डॉलर का हो जाएगा।

टैक्स छूट का दुरुपयोग करने वाली चाइनीज कंपनियों पर सरकार सख्त

मुंबई (आरएनएस)। भारत ने चाइनीज ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म्स की निगरानी बढ़ा दी है, जो कस्टम ड्यूटी, गुड्स और सर्विस टैक्स से बचने के लिए कानूनी रियायतों का गलत फायदा उठाती हैं। इस मामले से वाकिफ दो सूत्रों ने बताया कि सरकार ने टैक्स और कस्टम ऑफिसर्स को पत्र लिखने के बाद अब पोस्ट ऑफिस और कूरियर कंपनियों से चीन से आने वाले शिपमेंट्स पर नजर रखने के लिए कहा है।

एक सूत्र ने बताया, 'अभी तक कस्टम डिपार्टमेंट को सख्त कार्रवाई के लिए कहा गया था, लेकिन अब पोस्ट ऑफिस से ऐसी खरीदारी पर करीबी नजर रखने का निर्देश दिया गया है।' डिपार्टमेंट ऑफ इंडस्ट्री एंड इंटरनल ट्रेड (डीपीआईआईटी) ने एक पत्र लिखकर कहा है कि अगर किसी भी बंदरगाह पर गिफ्ट वाला शिपमेंट आता है तो उसकी पूरी तहकीकात की जाए। सूत्रों ने बताया सरकार मुंबई के जरिए गुड्स इंपोर्ट बंद कर चुकी है और वह चेन्नई, कोलकाता समेत देशभर के दूसरे बंदरगाहों पर भी इस तरह का कदम उठाने की योजना बना रही है।

भारतीय ग्राहक कई चाइनीज ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म से खरीदारी करते हैं। चाइनीज कंपनियां उन प्रॉडक्ट्स को 'गिफ्ट' बताकर देश के अलग-अलग शहरों में डिलीवर करती हैं।

कारों की बिक्री में सबसे बड़ी गिरावट, सियाम ने जारी किए आंकड़े

नई दिल्ली। वाहन निर्माताओं के संगठन सोसायटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल मैन्युफैक्चर्स ने कहा कि मार्च में देश में पैसेंजर्स व्हीकल की बिक्री पिछले साल के मुकाबले 2.96 प्रतिशत घट गई. सियाम की तरफ से जारी किए गए आंकड़ों के अनुसार, मार्च में 2,91,806 पैसेंजर्स व्हीकल की बिक्री हुई. आंकड़ों के अनुसार, मार्च 2018 में यात्री वाहनों की बिक्री 3,00722 रही.

बिक्री में 6.87 प्रतिशत की गिरावट आई

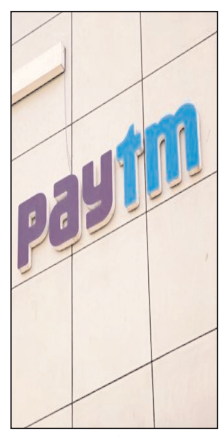
बीते महीने 1,77,949 कारों की बिक्री हुई, जबकि पिछले साल मार्च में 1,91,082 कारों की ही बिक्री हुई. इस प्रकार पिछले साल के मुकाबले इस साल मार्च में कारों की बिक्री में 6.87 प्रतिशत की गिरावट आई. युटिलिटी व्हीकल्स के मामले में तेजी दर्ज की गई.

इस साल मार्च में 39,221 युटिलिटी व्हीकल्स की बिक्री हुई, जबकि पिछले साल मार्च में 91,483 वाहनों की बिक्री हुई थी.

चूक सकती है ग्रामीण आवास योजना के लक्ष्य से मोदी सरकार

मोदी सरकार वित्त वर्ष 2019 के अंत तक ग्रामीण इलाकों में गरीबों के लिए 1 करोड़ घर बनवाने के अपने लक्ष्य से चूक सकती है। हालांकि, सरकार को उम्मीद है कि वह लक्ष्य के करीब तक पहुंचेगी और बाकी के 13 लाख घरों को इस साल के जून तक पूरा कर लेगी। जून तक सिर्फ 4 लाख घर ऐसे होंगे, जिनका निर्माण कार्य मंजूरी नहीं मिलने के चलते पूरा नहीं हो पाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नवंबर 2015 में प्रधानमंत्री आवास योजना- ग्रामीण (पीएमएवाई-जी) के तहत वित्त वर्ष 2019 के अंत तक 1 करोड़ घरों के निर्माण का लक्ष्य रखा था। हालांकि सरकार ने वित्त वर्ष 2019 के अंत तक इस योजना के तहत सिर्फ 96 लाख घरों को मंजूरी दी, जिनमें से 75 लाख घरों का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है। एक सरकारी अधिकारी ने बताया, 'बनकर तैयार हो चुके घरों के बारे में कुछ जानकारियां अभी अपलोड नहीं हो पाई हैं। हम 20 अप्रैल तक करीब 86 से 87 लाख घरों के पूरा होने की उम्मीद कर रहे हैं। बाकी के स्वीकृत घरों को जून के अंत तक पूरा कर लिया जाएगा।'

पेटीएम में नौकरी का शानदार मौका, 300 लोगों को जल्द मिलेगा रोजगार



नई दिल्ली। ई-कॉमर्स कंपनी पेटीएम मॉल की योजना अगले कुछ महीनों में 300 लोगों को नौकरी देने की है. यह कंपनी के हाल में नौकरी पर रखे गए 200 लोगों से अलग होगी. चीन की अलीबाबा से वित्त पोषित पेटीएम मॉल देश की तेजी से ऑनलाइन से ऑफलाइन (ओ2ओ) कंपनी है. पिछले छह महीने में कंपनी का ओ2ओ कारोबार 200 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि दर से बढ़ा है.

पेटीएम मॉल के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्रीनिवास मोथे ने कहा, 'हमें ओ2ओ कारोबार में मजबूत वृद्धि की संभावना है. इस वृद्धि को बरकरार रखने के लिए हमने अपने कुछ कर्मचारी समूहों को पुनर्गठित किया है और 200 से अधिक लोगों को अपने कारोबार से जोड़ा है.' उन्होंने कहा कि आने वाले कुछ महीनों में उनकी योजना 300 और लोगों को नौकरी देने की है. यह कारोबार, प्रौद्योगिकी और उत्पाद श्रेणी में होगी.

आज का राशिफल

मेष: आज परिवार के सदस्यों का पूर्ण सहयोग मिलेगा। धन प्राप्ति के विशेष योग, वाणी पर संयम बनाए रखने से शुभ फल प्राप्त होने में मदद मिलेगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

वृषभ: लंबे समय से चली आ पुरानी समस्याओं का अंत होगा। नौकरी में अधिकारियों का सहयोग मिलने से कार्य करने के लिए उत्साह बना रहेगा।

मिथुन: खर्च और कर्ज आज चिंता के कारण बन सकते हैं। इसलिए जो भी कार्य करें सोच-समझकर करें। अनावश्यक खर्च से बचें, कार्यों में बाधाएं आने की संभावना है।

कर्क: आज दिन मंगलमय बीतेगा। विशेष लाभ का योग। सभी कार्यों की पूर्णता होने की संभावना है। जोखिमपूर्ण निवेश में भी लाभ हो सकता है।

सिंह: आज दिन भर कार्य की व्यस्तता रहेगी, मान-सम्मान, यश में वृद्धि होगी, पूजा-पाठ से मन प्रसन्न रहेगा।

कन्या: अध्यात्मिक सुख एवं सुख-शांति का वातावरण बना रहेगा, भाग्य आज आपका साथ देने के लिए तत्पर रहेगा। नए अवसर प्राप्त होंगे।

तुला: आज दूर की यात्रा न करें। वाहन सावधानीपूर्वक चलाएं। अजनबी लोगों पर भरोसा न करें अन्यथा नुकसान झेलना पड़ सकता है।

वृश्चिक: जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। प्रिय व्यक्ति का साथ मिलेगा। शेयर में निवेश भी कर सकते हैं, काफी हद तक लाभ हो सकता है।

धनु: आज दिन उन्नतिदायक है। अचानक कोई शुभ समाचार या रुका हुआ धन प्राप्त होगा। पराक्रम से शत्रु पराजित होंगे।

मकर: मनोरंजन के कार्य में अधिक समय व्यतीत होगा। बुद्धि-विवेक से काम करने पर सफलता आज आपके कदम चूमेगी।

कुंभ: वाद-विवाद में न पड़ें अन्यथा विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। क्रोध व वाणी पर नियंत्रण रखना अति आवश्यक है।

मीन: आत्मविश्वास एवं परा म में वृद्धि के कारण सफलता आज आपको अवश्य प्राप्त होगा। मेहनत के अनुपात में लाभ अवश्य प्राप्त होगा।

नजरिये का सुख

एक गांव में एक व्यक्ति ने गरीबी में भी मुश्किल से नया घर बनाया। वह सहज व्यक्ति था । जैसे-तैसे मकान तो बना मगर मौसम की दुश्वारियों से जूझने की ताकत मकान में न थी। बच्चों के मकान में पहुंचने से पहले ही पहली बरसात में मकान ध्वस्त हो गया। प ी और बच्चे अपनी जमा-पूंजी के यूं मिट्टी में मिलने से गहरे सदमे में थे। व्यक्ति को मकान गिरने की सूचना दी गई तो गांव लौटकर उसने जमींदोज मकान देखा। इतने नुकसान के बाद भी व्यक्ति ने गांव में प्रसाद बांटा । उसने परमात्मा को धन्यवाद दिया! लोगों ने पूछा 'ये क्या है?' व्यक्ति बोला-यदि यही मकान अगर आठ दिन बाद गिरता तो मेरा एक भी बच्चा नहीं बचता। हम घर में जाने वाले थे। अपनी सकारात्मक सोच से वह व्यक्ति घटना के बाद जिंदगीभर ईश्वर को धन्यवाद देता हुआ प्रसन्न रहा।

आईपीएल 12 के फाइनल के लिए स्टैंडबाय रहेगा हैदराबाद का स्टेडियम

नई दिल्ली। एमए चिदंबरम स्टेडियम की तीन बंद दर्शक दीर्घाओं का मसला हल नहीं होने की दशा में हैदराबाद का राजीव गांधी स्टेडियम 12 मई को इंडियन प्रीमियर लीग प्लेऑफ और फाइनल मैच के लिए स्टैंडबाय रहेगा. चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम की तीन बंद दर्शक दीर्घाओं का मसला हल नहीं होने की दशा में हैदराबाद का राजीव गांधी स्टेडियम इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) प्लेऑफ और 12 मई को फाइनल मैच के लिए स्टैंडबाय रहेगा. तमिलनाडु क्रिकेट संघ तीन दीर्घाओं I, J और K के लिए स्थानीय नगर निगम से 2012 से अनापत्ति प्रमाण पत्र नहीं ले सका है. बोर्ड के एक अधिकारी ने प्रेस ट्रस्ट को बताया ,'हम टीएनसीए से बात करेंगे क्योंकि हम चेन्नई से अपने मैदान पर खेलने का अधिकार नहीं छीनना चाहते, लेकिन तीन खाली दीर्घाएं एक मसला है. हैदराबाद और बेंगलुरू प्लेऑफ, एलिमिनेटर और फाइनल के लिए दो स्टैंडबाय वेन्यू होंगे.' गौरतलब है कि मैच के दौरान इस स्टेडियम के तीनों स्टैंड्स खाली रहते हैं. इन तीनों स्टैंड्स (I, J और K) की अधिकतम क्षमता 12,000 है. यानी एक स्टैंड की क्षमता 4,000 है. नवंबर 2011 से इन तीन स्टैंडों का उपयोग नहीं किया गया है. बताया जाता है की विवाद का मुख्य कारण स्टैंड से सटा हुआ मद्रास क्रिकेट क्लब का जिम्नेजियम है. 2015 में सुप्रीम कोर्ट ने स्टैंड के कुछ हिस्सों को ध्वस्त करने का आदेश दिया था. साथ ही टीएनसीए से कहा था कि वह चेन्नई नगर निगम को इसका प्लान भेजे.

डेविड वॉर्नर ने बनाया ये अनोखा रिकॉर्ड

नई दिल्ली। जबरदस्त फॉर्म में चल रहे ओपनर डेविड वॉर्नर (नाबाद 70) के एक और अर्धशतक से सनराइजर्स हैदराबाद ने किंग्स इलेवन पंजाब के खिलाफ आईपीएल-12 मुकाबले में सोमवार को 20 ओवर में चार विकेट पर 150 रन का चुनौतीपूर्ण स्कोर बनाया। हालांकि, पंजाब ने 19.5 ओवर में 151 रन बनाकर हैदराबाद को 6 विकेट से मात दे दी।

डेविड वॉर्नर ने 62 गेंदों पर नाबाद 70 रन में छह चौके और एक छक्का लगाया। वॉर्नर के स्तर को देखते हुए यह पारी धीमी कही जा सकती है, लेकिन पिच की मुश्किल परिस्थिति के मद्देनजर टीम के लिए यह काफी महत्वपूर्ण पारी रही। वॉर्नर अंत तक क्रीज पर जमे रहे और टीम को चुनौतीपूर्ण स्कोर तक पहुंचाया। वॉर्नर का टूर्नामेंट में यह चौथा फिफ्टी प्लस स्कोर रहा।

आईपीएल के प्वाइंट टेबल में अभी से आ गया है रोमांच, टॉप पर टिक नहीं पा रही है कोई टीम

नई दिल्ली। आईपीएल 2019 के मुकाबलों में हर टीम के आधे मैच पूरे होने वाले हैं. शुरुआत के पांच-पांच मैचों में ही इतने उतार चढ़ाव हो चुके हैं कि इस सीजन में टॉप टीमें ही एक दो दिन से ज्यादा तक अपना स्थान कायम नहीं रख पाई. इसके अलावा कोई भी टीम ऐसी निरंतरता नहीं दिखा सकी है कि निश्चित तौर पर कहा जा सके कि यह टीम तो प्ले ऑफ में पहुचेगी है. फिर भी कुछ फेवरेट्स तो हैं ही और कई प्रबल दावेदार अब भी प्रबल.

पृथ्वी शॉ ने विराट चुनौती से पहले पिच को लेकर कही बड़ी बात

नई दिल्ली। पृथ्वी शॉ ने अपने होम ग्राउंड फिरोजशाह कोटला मैदान की पिच को उम्मीदों के विपरित करार दिया. पृथ्वी शॉ से पहले टीम के कोच रिकी पोंटिंग ने भी फिरोजशाह कोटला मैदान की पिच की आलोचना की थी.रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर के खिलाफ मैच से पहले की पूर्व संध्या पर पृथ्वी शॉ ने पत्रकारों से बात करते हुए कहा, 'हमें जैसी उम्मीद थी विकेट वैसा नहीं था.

नवरात्रि स्पेशल- कचौड़िया बनाने की विधि जानिए

किसी भी त्यौहार पैर कचौड़ियां तो बनती ही है पर यदि यही कचौड़ियां व्रत उपवास में भी खाने को मिल जाये तो क्या कहना। तो आज हम आपको बताने जा रहे हैं व्रत के लिए स्वादिष्ट कचौड़ी बनाने की सरल विधि।

सामग्री-

कुट्टू या सिंघाड़े का आटा 3 बड़े चम्मच
सेंधा नमक स्वादानुसार
बारीक़ कटा धनिया पत्ती 2 बड़े चम्मच
तेल तलने के लिए
उबला आलू 4
भुनी पीसी मूंगफली 3 छोटे चम्मच
बारीक कटी हरी मिर्च 4-5
पीसी काली मिर्च -छोटा चम्मच

विधि- सबसे पहले एक बाउल में आलू को मैश कर ले। अब इसमें कुट्टू या सिंघाड़े का आटा, हरी मिर्च, 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च, धनिया पत्ती और सेंधा नमक को डालकर अच्छी तरह से मिला ले। फिर इसको आटे की तरह गूंध लेने के बाद इसकी तेल से ग्रीसिंग कर के रख दे।अब कचौड़ी में भरने के लिए मूंगफली के दानो में सेंधा नमक, काली मिर्च और धनिया पत्ती डालकर अच्छी तरह से मिला ले। अब अपने हाथो में तेल से ग्रीसिंग कर ले फिर थोड़ा सा आटे को तोड़ कर उसकी छोटी छोटी लोई बना ले। फिर इसमें तैयार की गयी स्टफ़िंग को भर के इसको अच्छी तरह से बंद कर दे। अब एक गर्म पैन में तेल डालकर तेज़ गर्म करे और एक एक करके सभी कचौड़िओ को डीप फाई कर ले। गोल्डन ब्राउन रंग होने पे इनको निकाले। गर्मागर्म सर्व करे।

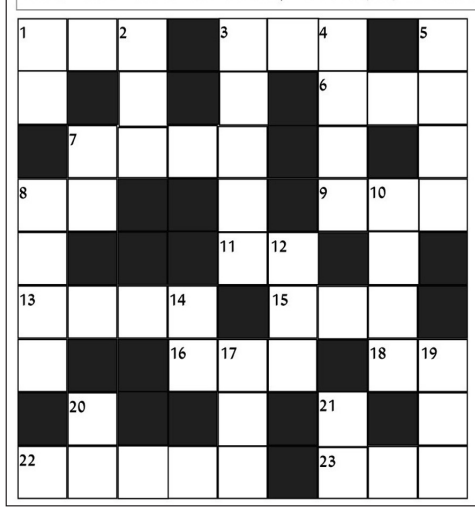
शब्द सामर्थ्य-29

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 28 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

सू-दोकू-28

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

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 भर 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.28का हल

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