संपादकीय

दबाव में बच्चे

बचपन में अपने साथ हुई बुलीइंग को भले ही हम भुला दें पर इसका नकारात्मक प्रभाव वयस्क होने के बाद भी देखा जा सकता है। बुलीइंग का मतलब है दबाव डालना या धौंस दिखाना, चिढ़ाना-मजाक उड़ाना या पीटना। लंदन में हुए एक शोध में कहा गया है कि किशोरावस्था में बुलीइंग का शिकार होने वालों में से 40 प्रतिशत के मनोरोगी होने की आशंका रहती है। मनोरोग के लक्षण प्राय: तब उभरते हैं जब बच्चे 20-25 की उम्र में पहुंचते हैं। मनोरोगों में डिप्रेशन प्रमुख होता, जिसके चलते उन्हें नौकरी मिलने में दिक्क त होती है।

लैंकस्टर यूनिवर्सिटी मैनेजमेंट स्कूल के अर्थशास्त्र विभाग में असोसिएट रह चुकीं एम्मा गॉरमैन ने अपनी इस स्टडी के लिए यूके के 7000 छात्र-छात्राओं को चुना। उन्होंने पहले उनसे तब बात की जब वे 14-16 की उम्र के थे। उसके बाद तकरीबन दस वर्षों तक उनसे समय-समय पर बातचीत की गई। गॉरमैन ने पाया कि टीनेजर्स की बुलीइंग मुख्यत: स्कूल में होती है। लड़कियां भावनात्मक बुलीइंग का शिकार होती हैं, जैसे अपने ग्रुप से अलग-थलग कर दिया जाना, दोस्तों का बातचीत बंद कर देना या किसी बात को लेकर चिढ़ाना। दूसरी तरफ लड़के हिंसक बुलीइंग का शिकार ज्यादा होते हैं।

यह अध्ययन भले ही विदेश में किया गया हो, पर दुनिया भर के बच्चों पर लागू होता है। विकसित देशों में बच्चों को कानून के तहत कई अधिकार मिले हुए हैं। इसलिए उन्हें मां-बाप या किसी और रिश्तेदार की बुलीइंग का शिकार नहीं होना पड़ता है। भारत में तो बच्चे सबसे ज्यादा पिता, चाचा या दादा की बुलीइंग का शिकार होते हैं। हमारे यहां संयुक्त परिवारीय मूल्य के तहत पारिवारिक अनुशासन का अच्छा-खासा आतंक रहा है। न सिर्फ परिवार बल्कि पास-पड़ोस की आंखें भी एक बच्चे के पीछे लगी रहती हैं। एक बच्चे के 'भले' होने का अर्थ है कि वह चुपचाप बड़ों की आज्ञा मानता रहे। अगर बच्चा अपनी मर्जी से कुछ भी करता है या अपनी आंखों से दुनिया देखने की कोशिश करने लगता है तो उसे मौखिक उपदेश से लेकर पिटाई तक झेलनी पड़ती है। उसे वह बनने की कवायद करनी पड़ती है जो घर के लोग चाहते हैं।

इस तरह उसकी इच्छा, कल्पनाशीलता और सर्जनात्मकता की बलि चढ़ जाती है। घर में आमतौर पर संवाद का माहौल नहीं रहता। मां-बाप बच्चों से बात नहीं करते। उसकी शिकायतों, उसकी परेशानियों को जानने की कोशिश नहीं करते। ऐसे में बच्चे के भीतर बहुत-सी बातें दबी रह जाती हैं, जो धीरे-धीरे कुंठा का रूप ले लेती हैं। बड़ा होने पर ऐसे लोग कोई पहलकदमी नहीं कर पाते। वे नए विचार खोजने के बजाय बस आदेश का पालन करते हैं। इनमें से कई ऊपर से भले ही शांत दिखते हों पर कई मौकों पर वे उग्र हो जाते हैं। ऐसे ही कुंठितों में से कुछ बलात्कारी भी निकलते हैं। परिवारों और स्कूलों में संवाद का माहौल बनना चाहिए ताकि बच्चों का स्वाभाविक विकास हो सके।

अब मान्य नहीं होगा प्लास्टिक आधार कार्ड: यूआईडीएआई

नई दिल्ली (आरएनएस)। अगर आपने प्लास्टिक का आधार कार्ड बनवाया है या फिर बनवाने जा रहे हैं तो पहले इस खबर को ध्यान से पढ़िए। स्मार्ट आधार कार्ड को लेकर भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण ने लोगों को सावधान किया है। उन्होंने कहा कि स्मार्ट आधार कार्ड की वजह से आपकी जानकारी चोरी हो सकती है। बता दें कि आधार कार्ड जारी करने वाली अथॉरिटी यूआईडीएआई ने ट्वीट कर चेतावनी जारी की है कि प्लास्टिक आधार या आधार स्मार्ट कार्ड/ पीवीसी कार्ड वैलिड नहीं है।

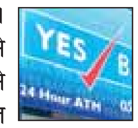
क्या हैं प्लास्टिक आधार कार्ड के नुकसान

फरवरी 2018 में यूआईडीएआई ने प्लास्टिक आधार कार्ड के नुकसान बताते हुए एक बयान जारी किया था। इस बयान में अथॉरिटी ने कहा था कि प्लास्टिक आधार या फिर स्मार्ट आधार कार्ड का इस्तेमाल न करें। ऐसे कार्ड से आपकी आधार डिटेल्स की प्राइवेसी पर खतरा है। यूआईडीएआई का कहना है कि प्लास्टिक आधार कार्ड कई बार काम नहीं करता है। इसकी वजह है कि प्लास्टिक आधार की अनऑथराइज्ड प्रिन्टिंग के चलते क्यूआर कोड डिस्फंक्शनल हो जाता है। साथ ही आधार में मौजूद आपकी पर्सनल डिटेल्स के बिना आपकी अनुमति के शेयर किए जाने का भी खतरा है।

ये आधार भी है वैलिड

यूआईडीएआई ने अपने बयान में इस बात पर भी जोर दिया है कि ओरिजनल आधार के अलावा एक साधारण पेपर पर डाउनलोड किया हुआ आधार और एमआधार पूरी तरह से वैलिड हैं। इसलिए आपको स्मार्ट आधार के चक्कर में पड़ने की जरूरत नहीं है। यहां तक कि आपको कलर्ड प्रिन्ट की भी जरूरत नहीं है। साथ ही आपको अलग से आधार कार्ड के लैमिनेशन या प्लास्टिक आधार कार्ड की जरूरत नहीं है।

यस बैंक पर मैक्वयरी ने मानी गलती, टारगेट 40 प्रतिशत घटाया



मुंबई (आरएनएस)। मैक्वयरी कैपिटल सिक्यॉरिटीज ने यस बैंक के बिजनेस को समझने में अपनी गलती मानी है। ब्रोकरेज हाउस यस बैंक पर पिछले 8 साल से कंस्ट्रक्टिव था। हालांकि, अब एक साथ दो डाउनग्रेड करते हुए उसने इसे अंडरपरफॉर्म रेटिंग दी है। मैक्वायरी ने यस बैंक का टारगेट प्राइस 40 पर्सेंट घटाकर 165 रुपये कर दिया है। यह मॉर्गन स्टैनली के बाद यस बैंक के लिए दूसरा सबसे कम टारगेट प्राइस है। अमेरिकी ब्रोकरेज फर्म ने यस बैंक के लिए 125 रुपये का टारगेट प्राइस तय किया है। मैच्ायरी के मुताबिक, उसे यस बैंक के स्ट्रक्चर्ड फाइनैंस बिजनस के तेजी से बढ़ने की उम्मीद थी। ब्रोकरेज फर्म में फाइनैंशल सर्विसेज रिसर्च के हेड सुरेश गणपति ने भी माना कि ऐनालिस्ट के तौर पर यस बैंक को लेकर उन्होंने प्रफेशनल लाइफ की सबसे बड़ी गलती की। गणपति ने कहा, आज हम अपनी गलती पर शर्मसार हैं। हम मानते हैं कि बैंक के स्ट्रक्चर्ड फाइनैंस बिजनस को समझने में हमसे भूल हुई। हमने बैंक को लेकर गलत अनुमान लगाए थे। ब्रोकरेज हाउस ने पहले यस बैंक के स्टॉक को आउटपरफॉर्म रेटिंग दी थी। बैंक ने पिछले शुक्रवार को मार्च तिमाही के नतीजों का ऐलान किया था, जिसमें उसे 1,507 करोड़ रुपये का घाटा हुआ था। बैंक को पहली बार किसी तिमाही में घाटा हुआ है। साल भर पहले की इसी तिमाही में यस बैंक ने 1,180 करोड़ रुपये का मुनाफा कमाया था। यस बैंक ने मार्च क्वॉर्टर में 3,662 करोड़ रुपये की नॉन-टैक्स प्रविजनिंग की, जो एक साल पहले के 400 करोड़ रुपये की तुलना में 9 गुना अधिक और दिसंबर 2018 तिमाही के 550 करोड़ रुपये की तुलना में करीब सात गुना अधिक है।

मारुति ने 1.5 लीटर डीजल इंजन क्षमता के साथ एर्टिगा उतारी, कीमत 11.2 लाख रुपये

नईदिल्ली (आरएनएस)। देश की सबसे बड़ी कार कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया ने एर्टिगा को खुद से विकसित 1.5 लीटर डीजल इंजन के साथ उतारा है। इस वाहन की दिल्ली शोरूम में कीमत 9.86 लाख से 11.20 लाख रुपये है। अभी तक एर्टिगा में फिएट का 1.3 लीटर का डीजल पावरट्रेन इंजन इस्तेमाल होता है। इस 1.5 लीटर डीजल इंजन के वाहन के तीन ट्रिम्स की कीमत क्रमशः 9.86 लाख रुपये, 10.69 लाख रुपये और 11.20 लाख रुपये है। मारुति सुजुकी इंडिया के वरिष्ठ कार्यकारी निदेशक (विपणन एवं बिक्री) आर एस कल्सी ने बयान में कहा कि उपभोक्ताओं की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर अगली पीढ़ी की एर्टिगा नए 1.5 लीटर डीजल इंजन के साथ पेश की गई है।

एयरटेल विंक म्यूजिक वीडियो स्ट्रीमिंग क्षेत्र में उतरी

नई दिल्ली (आरएनएस)। दूरसंचार कंपनी भारती एयरटेल ने ऑनलाइन म्यूजिक वीडियो क्षेत्र में उतरने की घोषणा की है। कंपनी का लक्ष्य दूसरी और तीसरी श्रेणी के शहरों के 20 करोड़ संभावित उपयोक्ता हैं। भारती एयरटेल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (कंटेंट एंड एप्स) समीर बत्रा ने यह घोषणा करते हुए कहा कि दूसरी और तीसरी श्रेणी के शहरों तथा ग्रामीण इलाकों में एक बड़ी आबादी ऐसी है जो संगीत सुनना चाहती है और साथ ही वीडियो भी देखना चाहती है। इनमें एयरटेल और गैर-एयरटेल दोनों तरह के उपयोक्ता शामिल हैं। विंक के संगीत प्लेटफार्म का दावा है कि उसके प्रयोगकर्ताओं की संख्या 10 करोड़ है। बत्रा ने कहा, ''विंक ट्यूब के उपयोक्ताओं के पास यह विकल्प होगा कि वे जो गाना देखना चाहते हैं उसका वीडियो देख सकें। यदि वे सिर्फ गाना सुनना चाहते हैं तो यह विकल्प भी उनके पास होगा।'' बत्रा ने बताया कि यह एप 12 क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध होगा।

ड्रग्स मामले में फंसे प्रीति जिंटा के पूर्व पति मशहूर कारोबारी नेस वाडिया

» दो साल की सजा

टोक्यो (आरएनएस)। मशहूर भारतीय कारोबारी और अभिनेत्री प्रीति जिंटा के पूर्व पति नेस वाडिया को ड्रग्स रखने के जुर्म में जापान में दो वर्ष की सजा सुनाई गई है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक वाडिया के पास 25 ग्राम नशीला पदार्थ मिला था। मार्च में उन्हें गिरफ्तार किया गया था और 20 मार्च को केस दायर हुआ था। इसके बाद सुनवाई चली और अब वाडिया को दो साल की सजा सुनाई गई। नेस वाडिया भारत के सबसे अमीर कारोबारी घरानों में शुमार वाडिया समूह के वारिस और नुस्ली वाडिया के बेटे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक नेस वाडिया के पास से जापान के होक्काइदो द्वीप स्थित न्यू चितोसे एयरपोर्ट पर 25 ग्राम ड्रग्स के साथ पकड़ा गया था।

सबसे बड़ी बात ये कि जब वाडिया को ड्रग्स के बारे में पूछा गया तो उन्हें ड्रग्स के इस्तेमाल की बात कबूल की थी। आपको बता दें कि इससे पहले साल 2014 में अभिनेत्री प्रीति जिंटा ने नेस वाडिया पर एक मैच के दौरान प्रताड़ित करने का आरोप लगाया था। इस मामले में चार साल बाद मुंबई पुलिस ने फरवरी 2018 में चार्जशीट फाइल की थी। हालांकि बाद में प्रीति जिंटा ने केस वापस ले लिया था। नेस, वाडिया ग्रुप के चेयरमैन नुस्ली वाडिया के बड़े बेटे हैं। ब्रिटानिया इंडस्ट्रीज और गो एयर वाडिया ग्रुप की कंपनियां हैं। ग्रुप की कंपनियों का वैल्यूएशन 13.1 अरब डॉलर (91,700 करोड़ रुपए) है। नुस्ली वाडिया की नेटवर्थ 7 अरब डॉलर (49,000 करोड़ रुपए) है। ब्रिटानिया शेयर बाजार में लिस्टेड कंपनी है। इसलिए बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज ने नेस वाडिया की सजा की खबर पर ब्रिटानिया से सफाई मांगी है। कारोबार के दौरान बीएसई पर ब्रिटानिया के शेयर में 2 प्रतिशत गिरावट दर्ज की गई।

पाकिस्तान, आयरलैंड सीरीज के लिए मलान, डकेट इंग्लैंड टीम में

लंदन (आरएनएस)। विश्व कप से पहले आयरलैंड के खिलाफ होने वाले एकमात्र वनडे और टी-20 मैच के लिए इंग्लैंड की टीम में डेविड मलान और बेन डकेट को शामिल किया गया है।

जेम्स विन्स को पाकिस्तान के खिलाफ होने वाली पांच मैचों की वनडे सीरीज के लिए टीम में जगह मिली।

यह बदलाव चयनकर्ताओं द्वारा एलेक्स हेल्स को द्विपक्षीय सीरीज तथा विश्व कप टीम से बाहर करने के बाद हुआ है। हेल्स दूसरी बार रिक्रिएशनल ड्रग टेस्ट में फेल हुए हैं और इसी कारण उन्हें टीम से हटा दिया गया है।

28 साल के विंस ने इस सीजन में वनडे कप में पांच मैचों में 490 रन बनाए हैं और अब आशा की जा रही है कि विश्व कप टीम में वही हेल्स के स्थानापन्न होंगे।

इस बीच, पीठ की तकलीफ से परेशान जेसन रॉय को आयरलैंड वनडे मैच और पाकिस्तान के होने वाले एकमात्र टी-20 मैच के लिए टीम से बाहर कर दिया गया है। रॉय हालांकि टीम के साथ डबलिन नहीं जाएंगे और घर पर रहकर अपना इलाज जारी रखेंगे। इसके बाद वह 8 मई से पाकिस्तान के साथ शुरू हो रही पांच मैचो की वनडे सीरीज के लिए टीम के साथ जुड़ेंगे। इंग्लैंड को शुक्रवार को मालाहाइड में आयरलैंड के साथ भिड़ना है जबकि रविवार को टी-20 मैच में कार्डिफ में पाकिस्तान के साथ खेलना है।

आईपीएल के जरिए विश्व कप की तैयारी हुई: वार्नर

हैदराबाद (आरएनएस)। डेविड वार्नर ने किंग्स इलेवन पंजाब के खिलाफ 81 रनों की पारी खेलकर इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 12वें संस्करण में अपने सफर का शानदार अंत किया।

वार्नर की बल्लेबाजी की मदद से पंजाब को अपने घरेलू मैदान पर खेले गए मुकाबले में सोमवार को हैदराबाद ने 45 रनों से शिकस्त दी और प्लेऑफ में पहुंचने की अपनी उम्मीदों को बरकरार रखा। आगामी विश्व कप से पहले आस्ट्रेलिया की टीम से जुड़ने के लिए वार्नर स्वदेश लौटेंगे। उन्होंने इस सीजन में कुल 692 रन बनाए। मैच के वार्नर ने कहा, मैदान पर जाकर अपना काम करने में बहुत आनंद आया। बल्लेबाजी करने के लिए हमारे पास बेहतरीन पिच है। ग्राउंड स्टाफ ने अच्छी विकेट बनाने के लिए कड़ी मेहनत की है और आपको मूल बातों को ध्यान रखकर बल्लेबाजी करनी होती है।

वार्नर ने कहा, मैं एक बल्लेबाज हूं और अगर कुछ गेंदे खाली निकल जाए तो मैं चहलकदमी करना शुरू कर देता हूं, लेकिन मैंने पिछले कई महीनों में कड़ी मेहनत की है। मेरी योजना आत्मविश्वास के साथ स्वाभाविक खेल खेलने की है।उन पर सैंडपेपर विवाद के कारण 12 महीनों का प्रतिबंध लगा था, लेकिन उन्होंने दमदार वापसी की और विश्व कप के लिए चुनी गई टीम में भी जगह पाई। वॉर्नर ने कहा, इस विश्व कप में आपको बड़े स्कोर देखने को मिलेंगे। उम्मीद है कि गेंद अधिक स्विंग नहीं करेगी।

सुप्रीम कोर्ट ने धोनी के आरोप पर आम्रपाली से मांगा लेन-देन का ब्योरा

नई दिल्ली (आरएनएस)। रियल एस्टेट ग्रुप आम्रपाली के खिलाफ सर्वोच्च न्यायालय पहुंचे भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी की याचिका पर सुनवाई करते हुए अदालत ने कंपनी को धोनी से संबंधित सभी लेन-देन और खिलाड़ी को किए गए भुगतान की विस्तृत जानकारी देने का निर्देश दिया है।

धोनी की याचिका पर सुनवाई करते हुए मंगलवार को अदालत ने कंपनी को यह निर्देश दिया। धोनी ने आरोप लगाया था कि आम्रपाली ने उनके साथ कई करोड़ रुपयों की धोखाधड़ी की है।

आज का राशिफल

मेषः- आज सुबह से ही किसी नई सोच को लेकर आपके अंदर नई शक्ति और उर्जा का संचार होगा। आज के दिन के महत्व को समझते हुए इसके लाभ उठाने के अवसर से न चूकें।

वृषभः- आपका आज का दिन व्यस्ततापूर्वक बीतेगा। सभी अधूरे कार्य पूर्ण होने का योग है। व्यवसाय हो या नौकरी सभी कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न होंगे।

मिथुनः- आज भाग्य का साथ पाएंगे तो सभी कार्य बनते जाएंगे। उपाय करके ही कार्य की शुरुआत करें तभी कार्य में आने वाली बाधाएं दूर करने में सफल रहेंगे।

कर्कः- आज वाहन सावधानीपूर्वक चलाएं। स्वास्थ्य के प्रति विशेष सावधानी बरतें। आज बिना सोच-विचार के कोई कार्य न करें।

सिंहः- आज आपको आपके जीवनसाथी और प्रिय व्यक्ति का साथ मिलेगा, उनकी राय पर ध्यान दें। भावनात्मक संबंध स्थापित हो सकते हैं।

कन्याः- आज विरोधियों की आलोचना के प्रति ध्यान न दें। शत्रुओं पर विजय प्राप्त होगी, अचानक कोई शुभ सूचना प्राप्त होने से मन प्रसन्न रहेगा।

तुलाः- आज आपकी योग्यता के अनुसार मान-सम्मान, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। संतान पक्ष की ओर से सुख की प्राप्ति होगी।

वृश्चिकः- आज आपकी मानसिक प्रवृत्ति नकारात्मक रहेगी। ेध एवं आवेश से बचें। वाणी पर संयम रखें, वाद-विवाद से बचें तभी दिन की शुभता प्राप्त कर पाएंगे।

धनुः- आज दिन शुभ रहेगा। आप आपके परा म में वृद्धि होगी। प्रिय व्यक्ति यों के साथ मुलाकात यादगार रहेगी, यात्रा मंगलमय रहेगी, कार्य पूर्ण होंगे।

मकरः- अचानक धन लाभ के योग हैं। आज कोई नया कार्य या प्रोजेक्ट शुरू करना लाभदायक रहेगा। मौके बार-बार आपके दरवाजे पर दस्तक नहीं देंगे।

कुंभः- आज सोचा हुआ कार्य पूर्ण होगा। आज कार्य सिद्धि का दिन है। मन और चित्त दोनों से आप प्रसन्नता का अनुभव करेंगे, मानसिक भार आज हल्का रहेगा।

मीनः- आज धन के अपव्यय का योग है, किसी को उधार न दें। यात्रा करने से परहेज करें, मानसिक तनाव से बचें, असंतोष छोड़कर आत्मसंतोषी बनें।

केसर पिस्ता फिरनी, बनाने की विधि

आज हम आपको केसर पिस्ता फिरनी की रेसिपी बताते है जो लखनऊ की खास डिश है तो चलिए जानते है केसर फिरनी की रेसिपी।

सामग्री :-

पिस्ता -2 टेबलस्पून, बसंती चावल (पीसे हुए) -2 टेबलस्पून, इलायची पाउडर -1 टेबलस्पून, चीनी -4 टेबलस्पून, केसर -थोड़े से, दूध -350 ग्राम,

विधि :-

आपको सबसे पहले चवल लेने है अब इसमें पानी डालकर 10 मिंट तक भीगने ले के लिए रख दे। अब एक पैन ले और उसमे दूध डाले अब दूध को 5 मिंट तक उबलने दे अब इसमें चावल डाल दे और इसे 5 मिनट तक पहने दे। अब इसमें पिस्ता, चीनी, इलायची पाउडर डाल दे इसे 2 मिनट तक चलाये।अब एक कटोरी में और इसे उसमे डाल दे अब 2-4 केसर के टुकड़े डाले अब इसे गरमा गर्म या ठंडा सर्व करे।

शब्द सामर्थ्य-50

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 49 का हल

सू-दोकू-50

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

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 र[illegible] 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.49का हल

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