दैनिक
न्याय साक्षी

रायगढ़, मंगलवार 03 सितम्बर 2019
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

सेहतमंद भारत

खेल दिवस पर प्रधानमंत्री की पहल पर शुरू हुए 'फिट इंडिया मूवमेंट' के गहरे निहितार्थों को समझना मुश्किल नहीं है। आधुनिक जीवनशैली की आपाधापी में शारीरिक श्रम की कमी और उससे उपजे मानसिक तनावों के चलते विभिन्न बीमारियों के जो आंकड़े सामने आ रहे हैं, वे डराने वाले हैं। ऐसे में देशव्यापी सचेतक कार्य म की शुरुआत का स्वागत किया जाना चाहिए। खेल दिवस यूं तो हॉकी के जादूगर मेजर ध्यान चंद का जन्मदिन होता है, मगर इस दिन का प्रतीकात्मक महत्व है। आम लोगों को प्रेरणा देने का प्रयास किया गया है कि हमें खिलाड़ियों की तरह पसीना बहाकर फिट रहना है। भारतीय जीवन दर्शन में सेहत को खासा महत्व दिया गया है। कहा भी जाता है कि धन गया तो कोई चिंता की बात नहीं है, मगर सेहत का जाना बड़ी चिंता का विषय है। इस कार्य म में जिस तरह देश के नामचीन खिलाड़ी व फिल्मी सितारे शरीक हुए, उसने इस कार्य म की ओर पूरे देश का ध्यान खींचा है। निःसंदेह व्यक्ति स्वस्थ होता है तो परिवार स्वस्थ होता है, फिर समाज और देश स्वस्थ होता है। निःसंदेह स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा-दिमाग का वास होता है जो पूरे व्यक्ति त्व को स्वस्थ बनाता है। विडंबना है कि आर्थिक समृद्धि व तकनीकों ने हमारे जीवन को इतना आरामदायक बना दिया है कि हम शारीरिक श्रम से कतराने लगे हैं। हमारे पैदल चलने की आदत खत्म होती जा रही है। पूरी जीवनशैली में श्रम रहित व्यवहार को बढ़ावा मिला है जो तमाम तरह के मनोकायिक रोगों को जन्म देता है। ऐसे में फिट इंडिया अभियान की उपादेयता निर्विवाद हो जाती है ताकि जीवनशैली से उपजी बीमारियों के खिलाफ जंग छेड़ी जा सके। निःसंदेह यह एक सकारात्मक सोच की रचनात्मक मुहिम है और इसे राजनीतिक चश्मे से नहीं देखा जाना चाहिए। दरअसल, हमारी सुविधाभोगी जीवनशैली के चलते तमाम ऐसे मनोकायिक रोग पैदा हो गये हैं, जिन्हें हम व्यायाम, खेल, योग व विभिन्न तरह की फिटनेस पद्धतियों से दूर भगा सकते हैं। ऐसा नहीं कि 'फिट इंडिया' जैसी मुहिम केवल भारत में ही शुरू की गई है। चीन वर्ष 2030 तक 'हेल्दी चीन' मिशन को लेकर प्रयासरत है। आस्ट्रेलिया ने भी ऐसा ही लक्ष्य लोगों की सि यता के लिये रखा है। इंगलैड अपने पांच लाख नये लोगों को दैनिक व्यायाम से जोड़ने का लक्ष्य लेकर चल रहा है। वहीं अमेरिका 2021 तक 'फ्री फिटनेस मुहिम' चलाएगा। यह तथ्य सामने आने लगा है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति रोग को दबा तो देती है, मगर उसके कारकों को पूरी तरह समाप्त नहीं कर पाती। ऐसे में हमारी सजगता व सि यता ही हमें स्वस्थ बना सकती है। भारत के स्वास्थ्य से जुड़े आंकड़े चिंता बढ़ाने वाले हैं। यदि हम अभी भी न जागे तो स्थिति भयावह हो सकती है। भारत में असाध्य रोगों के महंगे उपचार से लाखों लोग कर्ज में डूब जाते हैं। वजह चिकित्सा सुविधाओं की कीमतों में अप्रत्याशित वृद्धि का होना, जिसके चलते गुणवत्ता का उपचार आम आदमी की पहुंच से दूर होता जा रहा है।

ऑटोमोबाइल सेक्टर में तेज गिरावट जारी, मारुति की बिक्री 33 फीसदी घटी

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश के वाहन उद्योग में गिरावट को सिलसिला जारी है और अगस्त में भी मारुति सुजुकी इंडिया, ह्युंदै , महिंद्रा ऐंड महिंद्रा, टाटा मोटर्स और होंडा सहित सभी प्रमुख वाहन निर्माताओं ने बिक्री में भारी गिरावट की सूचना दी है। देश की सबसे बड़ी कार कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया की बिक्री अगस्त महीने में 32.7 प्रतिशत घटकर 1,06,413 वाहन रह गई। इससे पिछले साल के समान महीने में कंपनी की बिक्री 1,58,189 इकाई रही थी।

कंपनी ने बयान में कहा कि अगस्त में उसकी घरेलू बाजार में बिक्री 34.3 प्रतिशत घटकर 97,061 इकाई रह गई, जो अगस्त, 2018 में 1,47,700 इकाई थी। इसी तरह होंडा कार्स इंडिया और टोयोटा किर्लोस्कर मोटर ने बिक्री में क्रमशः 51 प्रतिशत एवं 21 प्रतिशत की गिरावट की सूचना दी है। घरेलू क्षेत्र की प्रमुख वाहन कंपनी टाटा मोटर्स के यात्री वाहनों की घरेलू बिक्री अगस्त में 58 प्रतिशत तक लुढ़क गई। कंपनी ने पिछले 7,316 वाहनों की बिक्री की। कंपनी ने पिछले साल अगस्त में 17,351 वाहनों की बिक्री की थी।

बिक्री आंकड़ों पर टाटा मोटर्स के यात्री वाहन कारोबार के अध्यक्ष मयंक पारीक ने कहा कि बाजार में परिस्थितियां चुनौतीपूर्ण बनी हुई हैं लेकिन कंपनी खुदरा बिक्री को बेहतर करने की दिशा में काम कर रही है। उन्होंने कहा कि खुदरा बिक्री में 42 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। महिंद्रा ऐंड महिंद्रा की कुल बिक्री घटकर अगस्त में 36,085 इकाइयों पर रही। कंपनी ने पिछले साल अगस्त में 48,324 इकाई बेचे थे। ह्युंदै मोटर इंडिया लिमिटेड की अगस्त में कुल बिक्री 9.54 प्रतिशत घटकर 56,005 वाहन रही। पिछले साल इसी अवधि में यह बिक्री 61,912 वाहन थी।

कंपनी ने एक बयान में बताया कि समीक्षावधि में उसकी घरेलू बिक्री 16.58 प्रतिशत घटकर 38,205 वाहन रही। इससे पिछले वित्त वर्ष की इसी अवधि में 45,801 वाहन थी। होंडा कार्स इंडिया लि.(एचसीआईएल) की घरेलू बिक्री अगस्त महीने में 51.28 प्रतिशत घटकर 8,291 इकाई रह गई, जो एक साल पहले समान महीने में 17,020 इकाई थी। माह के दौरान कंपनी ने 227 वाहनों का निर्यात भी किया। एचसीआईएल के वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं निदेशक बिक्री एवं विपणन राजेश गोयल ने कहा कि उपभोक्ता धारणा कमजोर पड़ने से वाहन क्षेत्र में भारी गिरावट आई है।

गणेश चतुर्थी के मौके पर बाजार बंद

मुंबई (आरएनएस)। आज सप्ताह के पहले दिन बाजार बंद रहेगा। बाजार के बंद रहने का कारण गणेश चतुर्थी का होना है। आज देशभर में गणेश चतुर्थी मनाई जा रही है इसी मौके पर आज बाजार में भी कारोबारा नहीं हो रहा है। ये लगातार तीसरा दिन है जब बाजार में कारोबार नहीं हो रहा है। इस से पहले शेयर बाजार शनिवार, और रविवार को भी बंद था। अब बाजार मंगलवार यानी की महीने के तीसरे दिन कारोबार करता दिखाई देगा।

महाराष्ट्र समेत देशभर में सोमवार को गणेश चतुर्थी का पर्व बड़े धूम-धाम के साथ मनाया जा रहा है। कमोडिटी मार्केट में भी कोई कारोबार नहीं होगा।

बंबई स्टॉक एक्सचेंज और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज में कारोबार नहीं होगा। दोनों ही शेयर बाजारों में मंगलवार 3 सितंबर को कारोबार शुरू होगा। कमोडिटी फ्यूचर बाजार में शाम 5 बजे से कारोबार होगा। इससे पहले शुक्रवार को शेयर बाजार में तेजी रही थी।

जिनसन ने 1500 मीटर में अपना राष्ट्रीय रिकार्ड तोड़ा, विश्व चैंपियनशिप के लिए क्वालीफाई किया

बर्लिन। एशियाई खेलों के स्वर्ण पदक विजेता जिनसन जानसन ने रविवार को यहां आईएसटीएएफ बर्लिन प्रतियोगिता में 1500 मीटर में रजत पदक जीता और साथ ही 1500 मीटर में अपना राष्ट्रीय रिकार्ड भी तोड़ा। जानसन यहां ओलंपिक स्टेडियम में तीन मिनट 35 .24 सेकेंड के समय के साथ अमेरिका के जोशुआ थाम्पसन के बाद दूसरे स्थान पर रहे। जानसन ने तीन मिनट 37 . 86 सेकेंड के अपने ही राष्ट्रीय रिकार्ड में सुधार किया जो केरल के इस धावक ने पिछले साल गोल्ड कोस्ट राष्ट्रमंडल खेलों के दौरान बनाया था।

उनके नाम पर 800 मीटर का राष्ट्रीय रिकार्ड (एक मिनट 45 . 65 सेकेंड) भी है। जानसन ने इस प्रदर्शन के साथ ही दोहा में 28 सितंबर से छह अक्टूबर तक होने वाली विश्व चैंपियनशिप के लिए भी चालीफाई कर लिया। विश्व चैंपियनशिप का क्वालीफाइंग समय तीन मिनट 36.00 सेकेंड था। जिनसन ने स्पर्धा के बाद कहा, ''मुझे नया राष्ट्रीय रिकार्ड बनाने की उम्मीद थी लेकिन मैंने रजत पदक जीतने की उम्मीद नहीं की थी। मैं अब आगे की ट्रेनिंग के लिए अमेरिका के कोलोराडो जाऊंगा और इसके बाद दोहा में विश्व चैंपियनशिप में हिस्सा लूंगा।''

सितंबर महीने के दूसरे दिन भी नहीं बढ़े पेट्रोल-डीजल के दाम

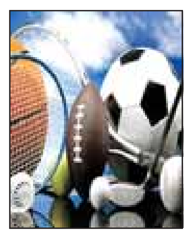
नईदिल्ली,02 सितंबर (आरएनएस)। सितंबर महीने के दूसरे दिन आम लोगों को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में राहत मिली है. सोमवार को पेट्रोल और डीजल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ है. आपको बता दें कि पिछले चार दिन से पेट्रोल के दाम में स्थिरता देखी गई है तो वहीं डीजल के दाम लगातार तीन दिन से स्थिर हैं. क्रूड ऑयल के भाव में चल रहे मामूली उतार-चढ़ाव की वजह से घरेलू बाजार में पेट्रोल-डीजल के रेट में स्थिरता बनी हुई है.

इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार सोमवार को दिल्ली, मुंबई, कोलकाता और चेन्नई में पेट्रोल के लिए ग्राहकों को क्रमशः 72.01 रुपये, 77.67 रुपये, 74.71 रुपये और 74.80 रुपये प्रति लीटर चुकाना पड़ रहा है. वहीं दूसरी ओर चारों महानगरों में ग्राहकों को डीजल के लिए क्रमशः 65.25 रुपये, 68.41 रुपये, 67.63 रुपये और 68.94 रुपये प्रति लीटर रहा.

पेट्रोल-डीजल के दाम हर दिन घटते-बढ़ते रहते हैं. पेट्रोल-डीजल का नया दाम सुबह 6 बजे से लागू हो जाता है.

मेइराबा इंडिया जूनियर अंतरराष्ट्रीय ग्रां प्री के फाइनल में हारे

पुणे। पुरूष एकल में मेइराबा लुवांग और मिश्रित युगल में तनीषा क्रास्टो एवं इशान भटनागर की जोड़ी की फाइनल में हार से योनेक्स सनराइज इंडिया जूनियर अंतरराष्ट्रीय ग्रां प्री 2019 में भारत का दोहरा खिताब जीतने का सपना साकार नहीं हो सका। रूस जूनियर व्हाइट नाइट्स चैम्पियनशिप के विजेता और विश्व जूनियर रैंकिंग में 15वें स्थान पर काबिज मेइराबा को रैंकिग में 495वें पायदान पर काबिज मलेशिया के केन योन ओंग के खिलाफ जीत का प्रबल दावेदार माना जा रहा था लेकिन वह उलटफेर का शिकार हो गये। मलेशिया के खिलाड़ी ने मणिपुर के मेइराबा को एक घंटे सात मिनट तक चले रोमांचक मुकाबले में 13-21, 21-19, 23-21 से शिकस्त दी। क्रास्टो एवं भटनागर की जोड़ी के लिए तीन सप्ताह में यह तीसरा फाइनल था लेकिन वे खिताब की हैट्रिक लगाने से चूक गये।

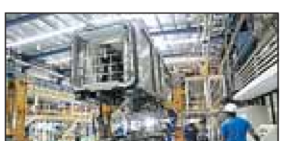


भारतीय जोड़ी थाईलैंड की दूसरी वरीयता प्राप्त बेनयापा ऐमसार्द और रात्चापोल मक्कासासिथोर्न की जोड़ी से 12-21, 22-20, 20-22 हार गयी। मिश्रित युगल में विजेता बनने के बाद महिला एकल में शीर्ष वरीय बेनयापा ने दूसरी वरीयता प्राप्त रिको गुंजी को 21-19, 18-21, 23-21 से हराकर टूर्नामेंट का दूसरा खिताब अपने नाम किया। महिला युगल में जापान की तीसरी वरीयता प्राप्त जापान की काहो ओसवा एवं हिनाता सुजुकि की जोड़ी थाईलैंड के शीर्ष वरीय पोर्नपिचा चोईकीवोंग एवं पोर्ननिचा सुवात्नोदोम की जोड़ी को 13-21, 21-15, 21-14 से हराकर चैम्पियन बनीं।

मैन्युफैदैनिक भास्कर रिंग सेक्टर अगस्त में गिरकर 15 महीने के निम्न स्तर परः पीएमआई

नई दिल्ली (आरएनएस)। बिक्री, उत्पादन और रोजगार में धीमी वृद्धि से देश के मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर की गतिविधियां अगस्त महीने में गिरकर 15 महीने के निम्नतम स्तर पर आ गई हैं। एक मासिक सर्वेक्षण में सोमवार को यह जानकारी दी गई है। आईएचएस मार्केट का इंडिया मैन्युफैक्चरिंग पर्चेजिंग मैनेजर्स सूचकांक (पीएमआई) जुलाई में 52.5 से गिरकर अगस्त में 51.4 पर आ गया। यह मई 2018 के बाद का सबसे निचला स्तर है।

यह लगातार 25वां महीना है जब मैन्युफैक्चरिंग का पीएमआई 50 से अधिक रहा है। सूचकांक का 50 से अधिक रहना विस्तार दर्शाता है, जबकि 50 से नीचे का सूचकांक संकुचन का संकेत देता है। आईएचएस मार्केट की प्रधान अर्थशास्त्री पॉलिएना डी लीमा ने कहा, अगस्त महीने में भारतीय मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर में सुस्त आर्थिक वृद्धि और अधिक लागत मुद्रास्फीति का दबाव देखा गया। काम के नए ऑर्डरों, उत्पादन और रोजगार को मापने वाले सूचकांकों समेत अधिकांश पीएमआई सूचकांकों में कमजोरी का रुख रहा।



वैश्विक मोर्चे पर बिगड़ती स्थितियों के बीच निजी निवेश और उपभोक्ता मांग में सुस्ती से भारत की आर्थिक वृद्धि दर जून तिमाही में कम हो कर 5 प्रतिशत पर आ गई है। यह छह साल की सबसे कम वृद्धि दर है। अगस्त में, बिक्री में 15 महीनों में सबसे धीमी गति से विस्तार हुआ है। जिसका उत्पादन वृद्धि और रोजगार सृजन पर भी दबाव पड़ा है। इसके अलावा, कारखानों ने मई 2018 के बाद पहली बार खरीदारी में कमी की है।

लीमा ने कहा, 15 महीने में पहली बार खरीदारी गतिविधियों में गिरावट एक चिंताजनक संकेत है। स्टॉक में जानबूझकर कटौती और पूंजी की कमी के कारण ऐसा हुआ है। सर्वेक्षण में कहा गया कि प्रतिस्पर्धी दबाव और बाजार में चुनौतीपूर्ण स्थितियों ने तेजी को रोकने की कोशिश की। अगस्त में विदेशों से आने वाले नए कारोबारी ऑर्डर की गति भी धीमी रही। घरेलू और अंतरराष्ट्रीय ग्राहकों को होने वाली बिक्री में सुस्ती ने उत्पादन वृद्धि को प्रभावित किया।

आज का राशिफल

मेषः- आज का दिन मेष राशि वालों के लिए शुभ योग लेकर आया है। अचानक कोई शुभ समाचार या रुका हुआ धन प्राप्त होगा, शत्रु स्वतः परास्त होंगे। आप कहीं घूमने के लिए भी जा सकते हैं।

वृषभः- आज आपका आत्मविश्वास चरम पर है। बुद्धि-विवेक से सफलता आज आपके कदम चूमेगी, मनोरंजन कार्य में समय अधिक व्यतीत होगा, प्रिय व्यक्ति से मुलाकात एवं सहयोग प्राप्त होगा।

मिथुनः- क्रोध पर नियंत्रण रखना अति आवश्यक है, वाद-विवाद में न पड़ें अन्यथा विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। परिवार में किसी प्रकार की बहस की स्थिति न आने पाए इस बात का ध्यान रखें।

कर्कः- आत्मविश्वास एवं पराक्रम में वृद्धि के कारण सफलता आपको अवश्य प्राप्त होगी, मेहनत के अनुपात में लाभ अवश्य प्राप्त होगा। विद्यार्थियों को आज प्रतियोगी परीक्षा से जुड़ी कोई शानदार खबर मिल सकती है।

सिंहः- आज परिवार के सदस्यों का पूर्ण सहयोग मिलेगा। धन प्राप्ति के विशेष योग हैं, कहीं से शुभ मदद मिलने के संकेत प्राप्त हो रहे हैं। पहले किए गए निवेशों में अब लाभ मिलेगा।

कन्याः- आज धन का आवागमन लगा रहेगा, जहां आय होगी वहीं व्यय के भी योग बन रहे हैं। सोच-समझकर ही धन निवेश करें। आज आप सूझबूझ से काम नहीं लेंगे तो बड़ी मुश्किल में फंस सकते हैं।

तुलाः- खर्च और कर्ज आज आपकी चिन्ता के कारण बन सकते हैं इसलिए सोच-समझकर कार्य करें, अनावश्यक खर्च से बचें।

वृश्चिकः- आज बेहद शुभ दिन है। आज आपके कार्य बनते चले जाएंगे, पुरानी समस्याओं का अंत होगा। नौकरी में अधिकारियों का सहयोग मिलेगा एवं कार्य करने के लिए उत्साह बना रहेगा।

धनुः- आज दिन भर कार्य की व्यस्तता रहेगी, मान-सम्मान, यश में वृद्धि होगी, पूजा-पाठ से मन-प्रसन्न रहेगा। गणेशजी की पूजा की तैयारियां करेंगे।

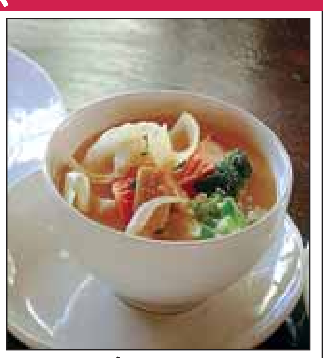
मकरः- आध्यात्मिक सुख एवं सुख-शांति का वातावरण बना रहेगा, भाग्य आज आपका साथ देने के लिए तत्पर है, नए अवसर प्राप्त होंगे। आय के नए स्रोत मिलेंगे।

कुंभः- आज दूर की यात्रा न करें, वाहन सावधानीपूर्वक चलाएं, अजनबी लोगों पर भरोसा न करें वर्ना लेने के देने पड़ सकते हैं। निवेश के मामले में सोचसमझकर फैसला लें।

मीनः- जीवनसाथी का सहयोग प्राप्त होगा। प्रिय व्यक्ति का साथ मिलेगा, शेयर में निवेश भी कर सकते हैं, लाभ होगा। जीवनसाथी के साथ आपसी समझ बढ़ेगी।

ब्रोक्ली सूप रेसिपी...

सूप को आप कभी भी एन्जॉय कर सकते हैं और ब्रोक्ली सूप तो टेस्टी होने के साथ बहुत फायदेमंद भी होता है। जानेंगे इसकी क्विक रेसिपी।



सामग्री :

1 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल, 1 बारीक कटा प्याज, 1 कप स्प्रिंग अनियन बारीक कटे हुए, 1 आलू, 2 लहसुन की कलियां बारीक कटी, 4 कप पानी, 1 कप ब्रॉक्ली के बारीक पीसेज, 2 कप उबली हुई मटर, 20 ग्राम मक्खन, 2 स्लाइसेज चेड्डर चीज़, 2 मल्टीग्रेन ब्रेड की स्लाइसेज

विधि :

सॉसपैन में ऑलिव ऑयल डालकर गर्म करें।

अब इसमें प्याज, स्प्रिंग अनियन, आलू और लहुसन डालकर पांच मिनट तक चलाएं।

इसमें पानी डालें। अब ब्रॉक्ली और उबली मटर डालें और करीब 10 मिनट तक चलाएं।

इसे ठंडा करें। जब यह पूरी तरह ठंडा हो जाए तो इसे हैंड ब्लेंडर से ब्लेंड करें।

ब्रेड को काटें और फ्राई कर लें। इसे सूप के ऊपर क्रूटॉन्स की तरह इस्तेमाल करें।

शब्द सामर्थ्य- 74

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (ड.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, बक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (ड.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2		3	■	4	5	■	■
6		■	7				8	■
9		10		■		■	11	
12			■	13		14		■
■	15				■		■	16
17	■		■	18			■	
19		■	■	■	■	20	21	
	■	22		23		■	24	
25			■	26				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

दि	क्र	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सू-दोकू- 74

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

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 भर 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.73 का हल

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