

संपादकीय

संघर्ष में भी अविचलित रहना ही शांति

जीवन में हर व्यक्ति शान्ति की कामना करता है। कोई भी यह नहीं चाहता कि उसके जीवन में पल भर के लिए भी कोई ऐसी बात हो, जिससे उसका मन अशान्त हो जाए और वह बेचैनी महसूस करे। अगर कहीं हो-हल्ल हो रहा हो या आपको लगे कि आपके आसपास कुछ लोगों में संघर्ष होने वाला है तो क्या आप शान्ति से सो पाएंगे आपका उत्तर होगा कि यह कैसे संभव है कि मेरे आसपास सशस्त्र लड़ाई हो रही हो और मैं दंगे को भूल कर सो जाऊँ।

अब जरा महाभारत के युद्ध में, कुरुक्षेत्र के कोलाहल भरे युद्ध-क्षेत्र में, अपने गुरु द्रोणाचार्य, पितामह भीष्म, कुरुवंश के भाई-बंधवों और युद्ध के लिए सन्नद्ध अन्य आत्मीयजनों को देखकर व्याकुल हुए अर्जुन को दिग्भ्रान्त श्रीकृष्ण के उद्बोधन पर विचार कीजिये। आप पाएंगे कि वासुदेव श्रीकृष्ण तब युद्ध-क्षेत्र में खड़े व्याकुल पार्थ को स्थितिप्रज्ञ होकर कर्म करने का उपदेश देते हैं। श्रीकृष्ण कहते हैं पार्थ! भीरु मत बनो, युद्ध करो। और अंततः, अर्जुन युद्ध की विभीषिका के बीच अपना कर्तव्य का पालन करता है। अपने गुरु द्रोणाचार्य को भी ललकारता है, पितामह से भी युद्ध करता है और अंततः विजय पाण्डवों की होती है। प्रश्न फिर वही है कि 'शांति' कहाँ है एक बोधकथा में इस प्रश्न का बेहद सरल और सटीक उत्तर है। बोधकथा इस प्रकार है- एक राजा को कलाकृतियों से बहुत प्यार था। एक बार उसने घोषणा की कि जो भी कलाकार उसे एक ऐसा चित्र बना कर देगा, जो शांति को दर्शाता हो तो वह कलाकार को मुँह मांगा इनाम देगा। राज्य के एक से बढ़कर एक चित्रकार इनाम जीतने के लालच में अपनी-अपनी कलाकृतियाँ लेकर राजा के दरबार में पहुँचे। राजा ने एक-एक करके सभी चित्रों को देखा और उनमें से दो चित्रों को अलग रखवा दिया। इनमें पहला चित्र एक अति सुन्दर शांत झील का था। उस झील का पानी इतना निर्मल था कि उस झील के अन्दर की सतह तक नजर आ रही थी और उसके आसपास मौजूद हिमखंडों की छवि झील पर ऐसे उभर रही थी, मानो कोई दर्पण रखा हुआ हो। जो कोई भी इस चित्र को देखता, उसको यही लगता कि शांति को दर्शाने के लिए इससे अच्छी कलाकृति तो और कोई ही नहीं सकती।

दूसरे चित्र में भी पहाड़ थे, पर वे बिल्कुल रूखे, बेजान और वीरान थे। इन पहाड़ों के ऊपर घने काले गरजते हुए बादल थे, जिनमें बिजलियाँ चमक रही थीं घनघोर वर्षा होने से नदी पूरे उफान पर थी जेज तेज हवाओं से पेड़ हिल रहे थे और पहाड़ों के एक ओर स्थित झरने ने रौद्र रूप धारण कर रखा था। जो कोई भी इस चित्र को देखता, वह यही सोचता कि भला इस चित्र का शांति से क्या लेना-देना सभी आश्चर्य थे कि पहले चित्र बनाने वाले चित्रकार को ही आना इनाम मिलेगा। तभी राजा ने घोषणा की कि दूसरे चित्र को बनाने वाले चित्रकार को मुँह मांगा इनाम देगा। दरबार में उपस्थित हर कोई आश्चर्य में था। पहले चित्रकार से रहा नहीं गया, वह बोला, लेकिन महाराज! उस चित्र में ऐसा क्या है, जो आपने उसे इनाम देने का फैसला लिया राजा ने पहले चित्रकार को अपने साथ चलने के लिए कहा। दूसरे चित्र के समक्ष पहुँच कर राजा बोले-झरने के बायीं ओर तेज हवा से, एक तरह से पूरे झुके हुए इस वृक्ष को देखो जेजकी डाली पर बने इस घोंसले को देखो जेज और देखो, कैसे एक चिड़िया इतनी कोमलता से, इतने शांत-भाव और प्रेम से पूर्ण होकर अपने नन्हे से बच्चों को खाना खिला रही है और तब राजा ने वहाँ उपस्थित सभी लोगों को समझाया, शांत होने का मतलब यह नहीं होता है कि आप ऐसी स्थिति में हों, जहाँ कोई शोर नहीं हो जेज कोई समस्या ही नहीं हो जेज बल्कि शांत होने का सही अर्थ तो यह है कि आप हर तरह की अव्यवस्था, अशांति और अराजकता के बीच खड़े हों और फिर भी आप शांत रहें, अपने कर्म पर केंद्रित रहें अपने लक्ष्य की ओर पूरे मन से अग्रसर रहें। दरबार में उपस्थित सभी लोग समझ चुके थे कि दूसरे चित्र को राजा ने क्यों चुना है सच यही है कि हर कोई अपनी जिवंदगी में शांति चाहता है। परन्तु जाने क्यों, अक्सर हम शांति को कोई बाहरी वस्तु समझ लेते हैं और उसे बाहरी दुनिया में, पहाड़ों और झीलों में ढूँढते हैं, जबकि शांति तो पूरी तरह से हमारे अन्दर की चीज है।

कंपनियों के तिमाही परिणामों पर रहेगी निवेशकों की नजर

मुंबई (आरएनएस)। पिछले सप्ताह शेयर बाजारों में रही तेजी के बाद आने वाले सप्ताह में निवेशकों की नजर कंपनियों के तिमाही परिणामों पर रहेगी। बीते सप्ताह प्रमुख सूचकांकों में एक प्रतिशत से अधिक की तेजी रही। आने वाले सप्ताह में कई दिग्गज कंपनियों के पहली तिमाही के परिणाम आने हैं। मंगलवार को एक्सिस बैंक, बजाज फाइनेंस, बजाज फिनसर्व और हिंदुस्तान यूनिफॉर्म के परिणाम आने हैं। बुधवार को



बजाज ऑटो और एलएंडटी तथा शुक्रवार को एशियन पेट्स और आईटीसी के वित्तीय परिणामों की घोषणा होगी है। इन सबका असर

बाजार पर देखा जायेगा। विदेशी बाजारों में हो रही हलचल और देश में कोविड-19 की स्थिति भी बाजार की चाल को प्रभावित करेगी। बीते सप्ताह बीएसई का संसेक्स 425.81 अंक यानी 1.16 प्रतिशत की चढ़कर 37,020.14 अंक पर पहुँच गया। मंगलवार को छोड़कर शेष चारों कारोबारी दिन इसमें तेजी रही। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी भी 133.65 अंक यानी 1.24 प्रतिशत की साप्ताहिक बढ़त में शुक्रवार को

10,901.70 अंक पर बंद हुआ। मझौली कंपनियों में भी निवेशक लिवाल रहे जबकि छोटी कंपनियों में साप्ताहिक गिरावट देखी गई। बीएसई का मिडकैप एक प्रतिशत की साप्ताहिक तेजी में 13,530.75 अंक पर रहा। स्मॉलकैप में सप्ताह के पहले चारों दिन गिरावट रही जबकि शुक्रवार को तेजी लौट आई। इन पाँच दिनों में स्मॉलकैप 0.17 प्रतिशत टूटकर 12,782.53 अंक पर बंद हुआ।

अब बढ़ा चढ़ा कर विज्ञापन दिखाने वाले जाएंगे जेल

नई दिल्ली (आरएनएस)। सरकार ने कंज्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट 2019 के कई प्रावधानों के बारे में नोटिफिकेशन जारी किया है, जो 20 जुलाई से प्रभावी होगा। सबसे बड़ा बदलाव ये हुआ है कि अब गुमराह करने वाले विज्ञापन दिखाने वालों की खैर नहीं। अगर गलत पाए गए तो उन्हें जेल की हवा भी खानी पड़ सकती है। इतना ही नहीं, नए नियमों के तहत एक बड़ी राहत ये मिल रही है कि ग्राहक अब वहां से शिकायत दायित्व कर संकेता, जहां वह रहता है, ना कि उसे वहां जाना जरूरी होगा, जहां से कोई



सामान खरीदा है। ये नया कानून 34 साल पुराने 1986 के कानून की जगह लेगा। खुद केंद्रीय उपभोक्ता मामलों, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्री रामविलास पासवान इस बारे में ट्वीट कर के सूचना दे चुके हैं।

सिर्फ क्रिकेटर के तौर पर गौतम गंभीर पसंद: शाहिद अफरीदी

लाहौर। पाकिस्तान के पूर्व कप्तान शाहिद अफरीदी ने कहा है कि वह भारत के पूर्व सलामी बल्लेबाज गौतम गंभीर को एक बल्लेबाज के तौर पर हमेशा पसंद करते थे लेकिन एक इंसान के तौर पर वह उन्हें अच्छे नहीं मानते। अफरीदी ने एक इंटरव्यू में जैन बच्चा से कहा, 'एक क्रिकेटर को तौर पर, एक बल्लेबाज के तौर पर मैंने हमेशा उन्हें पसंद किया है लेकिन एक इंसान के तौर पर, वह कई बार ऐसी चीजें कर जाते हैं कि आप सोचते फिटे की जाने दो यार, उनके साथ कुछ समस्या है। उन्होंने आगे कहा- उनके

फिजियो ने हमेशा यह बताया है। अफरीदी ने पैडी अप्टन की जीवनी में गंभीर पर लिखी टिप्पणी पर यह बात कही। अप्टन ने अपनी किताब में लिखा है, 'मानसिक दृढ़ता की बात करें तो, मैंने जितने भी लोगों के साथ काम किया है उनमें से वह सबसे कमजोर और मानसिक रूप से असुरक्षित इंसान थे। गंभीर और अफरीदी ने कई बार एक दूसरे के खिलाफ खेला है और मैदान पर एक दूसरे से भिड़े भी हैं। सोशल मीडिया पर भी आजकल दोनों के बीच तीखी बहस देखी जा सकती

छोटी डील कार नहीं बनाएगी मारुति, सीएनजी पर देगी जोर

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश की सबसे बड़ी कार कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया (एमएसआई) का छोटी कारों के लिए बीएस-6 मानक वाला डीजल इंजन विकसित करने का कोई इरादा नहीं है। कंपनी का मानना है कि इस तरह की कारें आर्थिक दृष्टि से व्यावहारिक नहीं हैं। कंपनी के एक अधिकारी ने कहा कि अब बाजार धीरे-धीरे पेट्रोल मॉडलों की ओर स्थानांतरित हो रहा है। मारुति के आगे पेश किए जाने वाले वाहनों में कोई डीजल मॉडल नहीं है।

अब क्यूआर कोड से होगी बिक्री

नकली दवाओं की बिक्री रोकने के लिए बड़ा कदम

नई दिल्ली। देश में नकली दवाओं का कारोबार तेजी से बढ़ता जा रहा है। इसे रोकने के लिए मोदी सरकार बड़ा कदम उठाने जा रही है। इसके तहत अब सभी फार्मास्यूटिकल उत्पादों को क्यूआर कोड के जरिए बेचा जाएगा। इससे नकली दवा और नकली फार्मास्यूटिकल प्रोडक्ट की बिक्री बंद हो जाएगी। इस सिलसिले में केंद्र सरकार ने एक कमिटी गठित की है, जो जल्द ही एक क्यूआर



कोड को लेकर एक अधिसूचना जारी कर सकती है। सरकार का कहना है कि इस क्यूआर कोड के जरिए यह पता लगाया जा सकेगा कि दवा कहाँ बनी है और क्या दवा के फॉर्मूले के साथ कोई छेड़छाड़ की गई है। सरकार साल 2011 से ही इस सिस्टम को लागू करने की मेहनत कर रही थी लेकिन फार्मा

कंपनियों के बार-बार मना करने की वजह से इस पर कोई ठोस फैसला नहीं लिया गया। फार्मा कंपनियाँ इस बात को लेकर ज्यादा चिंतित थी कि वो अलग-अलग सरकारी विभाग अलग-अलग दिशा निर्देश जारी करेंगे। बता दें कि कंपनियों की मांग थी कि देशभर में एक समान क्यूआर कोड लागू किया जाए, जिसके बाद साल 2019 में सेंट्रल ड्रग्स स्टैंडर्ड कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन ने एक ड्राफ्ट तैयार नोटिफिकेशन जारी किया। इस नोटिफिकेशन के तहत एक्टिव फार्मास्यूटिकल इंफ्रिडेंट्स के लिए क्यूआर कोड जरूरी कर दिया गया।

मैकार्थी कोरोना वायरस परीक्षण में नेगेटिव

डबलिन। डेनो मैकार्थी ने मेमोरियल गोल्फ टूर्नामेंट के तीसरे दौर में 76 के स्कोर के साथ लंच प्रदर्शन किया लेकिन इसके बावजूद उनके लिए खुशखबरी है क्योंकि वह कोरोना वायरस परीक्षण में अंततः नेगेटिव पाए गए हैं। इसका मतलब है कि वह क्लबहाउस में बाकी खिलाड़ियों के साथ लंच कर पाएंगे और अंतिम दौर का मुक़ाबला बाकी खिलाड़ियों के साथ खेल पाएंगे। मैकार्थी, डाइलन फिटेली और



हेरिस इंग्लिश मुडरफील्ड विलेज में खेल रहे उन खिलाड़ियों में शामिल थे जो कोरोना वायरस के लिए

पॉजिटिव पाए गए और फिर उन्हें सबसे अलग होकर खेलना पड़ा। इनमें कोई लक्षण नजर नहीं आ रहा था और माना जा रहा है कि वे संक्रमित थे। टूर ने कहा कि मेडिकल विशेषज्ञों से पता चला है कि ऐसे मामले में कई हफ्तों तक पॉजिटिव नतीजे आ सकते हैं क्योंकि परीक्षण में मूत्र विषाणुओं का भी पता चलता है। ऐसे खिलाड़ी खेल सकते हैं लेकिन अतिरिक्त सतर्कता बरतते हुए टूर उन्हें अन्य खिलाड़ियों से अलग रख रहा है।

द करगिल गर्ल 12 अगस्त को होगी रिलीज



बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्नवी कपूर की आने वाली फिल्म गुंजन सक्सेना: द करगिल गर्ल 12 अगस्त को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। जाह्नवी फिल्म गुंजन सक्सेना: द करगिल गर्ल को लेकर काफी चर्चा में है। जाह्नवी कपूर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से फिल्म से जुड़ा अपना एक लुक शेयर कर बताया है कि उनकी ये फिल्म 12 अगस्त को रिलीज होगी। जाह्नवी कपूर ने फिल्म की रिलीज डेट के साथ लिखा, कारगिल युद्ध में भारत

की पहली महिला वायु सेना अधिकारी की कहानी आपके सामने लाते हुए मुझे गर्व महसूस हो रहा है। उम्मीद है कि ये जर्नी मेरी तरह आपको भी काफी प्रभावित करेगी। गुंजन सक्सेना: द करगिल गर्ल 12 अगस्त को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो रही है। फिल्म में जाह्नवी कपूर के अलावा अंगद बेदी, मानव विज और पंकज त्रिपाठी भी नजर आएंगे। पंकज त्रिपाठी इस फिल्म में जाह्नवी के पिता के किरदार में नजर आयेगे।

आज का राशिफल

मेघ: कार्यक्षेत्र में अगर आप यह महसूस कर रहे हैं कि आपको रिस्क लेना पड़ सकता है। तो ऐसे में आप आज इस मामले में अकेले पड़ सकते हैं।
वृषभ: आज आप अपने कार्यक्षेत्र में कुछ कठिनाई महसूस कर सकते हैं। हो सकता है कि ऐसा एक साथ कई प्रकार के काम हाथ में लेने के चलते हो।
मिथुन: काफी समय के बाद आज आपको अपने व्यक्तिगत जीवन पर सोच-विचार करने की फुर्सत मिलेगी।
कर्क: आज का दिन काफी व्यस्त रहने वाला है। एक के बाद एक काम लाइनअप होंगे। शाम तक थकान महसूस होगी।
सिंह: आज के दिन आपको अपने कामकाज के अलावा रोमांस और मन की इच्छाओं का भी ध्यान रखना पड़ेगा।
कन्या: अपने जीवन में रचनात्मक कार्य की बजाय प्रेम, रोमांस और लक को ही आपने ज्यादा महत्व दिया है।
तुला: अपने स्वास्थ्य को लेकर आज के दिन आपको कुछ जरूरी कदम उठाने चाहिए। अन्यथा आपकी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव देखने को मिल सकता है।
वृश्चिक: आपके जीवन में इस समय कई प्रकार के बदलाव और उतार-चढ़ाव आ रहे हैं। इसमें काफी कुछ सुखद अनुभव होंगे। मन प्रसन्न रहेगा।
धनु: आपके जीवन में नफरत और प्रेम का लेखा-जोखा बराबर रहता है। आपमें से कई लोग ऐसे हैं जिनको इन दिनों अपने गृहस्थ जीवन को संवारने में काफी मेहनत करनी पड़ रही है।
मकर: आज के दिन आप अपने करियर को लेकर कुछ ज्यादा ही सजग होंगे। परिवार के प्रति भी अपने दायित्वों को निर्वहन करेंगे।
कुंभ: आज आपको अपने मन पर नियंत्रण रखना होगा। वरना हो सकता है कि कार्यक्षेत्र में आपका काम काफी डिस्टर्ब हो। गणेश जी कहते हैं कि दिन में दो बार शिव जी को पूजा करें एवं प्रसाद के रूप में नारियल व बेल का पत्ता चढ़ाएं।
मीन: बुध ग्रह की सहायता से आप अपने कार्यक्षेत्र में इस समय अच्छी ख्याति और यश बटोर सकते हैं। अगर कार्यों के प्रति गंभीरता रखेंगे तो आपको लाभ ही लाभ मिल सकता है।

फिल्म यारा का ट्रेलर रिलीज, प्रीमियर जी5 पर होगी 30 जुलाई

आने वाले फेंडशिप डे (30 जुलाई) पर जी5 दर्शकों को यारा की दुनिया से रबर करवाया जाएगा। जी5 ने चार कुख्यात अपराधियों के बीच दोस्ती की कहानी की झलक साझा करते हुए ट्रेलर रिलीज कर दिया है। ट्रेलर फागुन, मित्रवा, रिजवान और बहादुर की कहानी के बारे में है जो बड़े होकर दोस्ती और अपराध में भागीदार बनते हैं। लेकिन उनकी दोस्ती को एक कठिन परीक्षा से गुजरना पड़ता है। क्या उनका रिश्ता इस चुनौती को पार करने में सफल रहेगा, जी5 इन सभी सवालों के जवाब 30 जुलाई को देगा।



का परीक्षण करती है। यह जी5 मूल फिल्म एक मजेदार, उत्तेजक और रोमांचकारी कहानी है, जो नेपाल-भारत सीमा के पार जद्दोजहद करने वाले गैंग के चार दोस्तों की सफलता और असफलता की कहानी दिखाती है। फिल्म फेंच फीचर फिल्म ए गैंग स्टोरी का लाइसेंस प्राप्त

अनुकूलन है। फिल्म में खास किरदार निभाने वाले अभिनेता विद्युत जामवाल कहते हैं, यह दोस्ती की कहानी है जो हम सभी अपने जीवन में अनुभव करते हैं। इस फेंडशिप डे पर, आप यारा में चार पात्रों में से एक से संबंधित महसूस करेंगे। यह फिल्म 30 जुलाई को जी5 पर प्रीमियर की जाएगी। अभिनेता अमित साध भी मुख्य भूमिका में हैं। उन्होंने कहा, यारा एक फ्राइम ड्रामा है जो चार कुख्यात दोस्तों के इर्द-गिर्द घूमती है, उन्होंने एक दूसरे को नहीं चुना है, बल्कि भाग्य ने उन्हें एक दूसरे के लिए चुना है। समय उनकी दोस्ती की परीक्षा लेगा। जी5 पर 30 जुलाई चिन्हित कर लीजिए।

वर्कआउट से पहले जूस, दलिया और केले लें, तेजी से कम होगा वजन

नियमित खानपान और नियमित जीवनशैली से स्वास्थ्य बेहतर बनाया जा सकता है, लेकिन वसायुक्त आहार और जंक फूड खाने से कई लोग मोटापे के शिकार हो जाते हैं। मोटापे के और भी कई कारण हो सकते हैं जैसे हार्मोन्स में परिवर्तन होना, अनिद्रा, अनियमित जीवनशैली आदि। अगर वजन कम करना है तो शरीर से फैट घटाना ही पड़ेगा और शरीर से वसा कम करने का सबसे सही तरीका व्यायाम ही है। अगर मोटापा जल्द कम करना है, तो वर्कआउट से पहले हाई कार्ब वाली चीजें, प्रोटीन और पोस्टैशियम युक्त चीजें खानी चाहिए, क्योंकि ये सभी शरीर में तेजी से टूटकर ऊर्जा में परिवर्तित हो जाते हैं। जब जिम में वर्कआउट या व्यायाम करते समय पर्सिना बढ़ता है तो उसके साथ शरीर से एनर्जी भी जाती है। इसलिए वर्कआउट कभी भी बिना कुछ खाए नहीं करना चाहिए। सुबह वर्कआउट करने से

1 घंटे पहले कार्बोहाइड्रेट से युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। इसमें कम वसा वाली चीजें जैसे अंजीर, पीनट बटर, दही, केला आदि शामिल हैं। वर्कआउट से पहले कार्बोहाइड्रेट युक्त चीजें खाने की सलाह इसलिए दी जाती है क्योंकि सुबह पेट खाली रहता है उसके बाद व्यायाम करने से थकान महसूस हो सकती है। व्यायाम से पहले ब्राउन ब्रेड भी खा सकते हैं, इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आवश्यक मात्रा में वसा भी पाई जाती है। प्रोटीन युक्त खाद्य का सेवन करें सुबह उठकर व्यायाम शुरू करने से पहले प्रोटीन से भरपूर चीजें लें जैसे- अंडा, दही, दूध, खाली पेट प्रोटीन लेने से शरीर को जल्दी फायदा पहुंचता है। व्यायाम करने से पहले कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन लेने की वजह यही है कि इनके सेवन के बाद व्यायाम ज्यादा देर के लिए किया जा सकता है और थकान भी महसूस नहीं होती है।

शब्द सामर्थ्य- 88

बाएँ से दाएँ :	बहुवचन 17, दलजने-दलजने 20, एक शरीर, मगर 22, नमी, सौंद, मुहर, ठप्पा 23, औपचार्य, चिकित्सालय।	चस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बेर-विरोध, अनवन 8, खीरे की प्रजाति का एक फल 11, बेवकूफ, मूर्ख 12, बादल, मेघ 13, बहुत चालाक, होशियार 14, जिसका मत दूसरे से भिन्न हो, 15, दांत, दाँत 18, प्राप्ति (उपमा) 11, उदरपांग, विचित्र, कठिन करना, रुड़े हुए को खुरा करना, प्रभाव देना, कसोट करना 4, नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6, दौबानी, पागलपन, 7, दो चस्तु, सुरक्षा।
----------------	---	---

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 87 का हल

ग	ल	त	ख	म	खौं
ण	ल	झ	प	की	
श	र	व	त	रं	मि
	ज	ग	ना	प	रा का झ
	नी	र	वि	रा	ज मा न
ना	च	प	य		
म	र	णा	स	न	पा नी
ची		प	पा		भो
न	ज	रा	ना	स	मा चार

सू-दोक्-88

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

नियम

1. कुल 81 वर्ण हैं, जिसमें अक्षरों का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ण में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
3. बाएँ से दाएँ और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कालार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

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