

संपादकीय

हल्की होगी पढ़ाई

सूखी की बात है कि केंद्र सरकार बच्चों के कंधों से बस्ते का बोझ कम करने को लेकर वाकई गंभीर दिख रही है। मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को निर्देश जारी कर कहा है कि स्कूली बच्चों के बैग का वजन कम करने के लिए भारत सरकार के निर्देशों के अनुसार नियम बनाएं।

इन निर्देशों में पहली और दूसरी के बच्चों के लिए बस्ते का वजन डेढ़ किलो और तीसरी से पांचवीं तक के बच्चों के लिए दो से तीन किलो निर्धारित किया गया है। पहली और दूसरी कक्षा के बच्चों को अब होमवर्क नहीं दिया जाएगा। मंत्रालय ने इन्हें केवल गणित और भाषा पढ़ाने को कहा है, जबकि तीसरी से पांचवीं कक्षा के स्टूडेंट्स को गणित, भाषा और पर्यावरण विज्ञान पढ़ाने का निर्देश दिया गया है। प्राइमरी शिक्षा में विद्यार्थी यह एक बड़ा सुधार है, बशर्ते यह लागू हो जाए।

स्कूल बैग का वजन कम करने को लेकर नियम पहले से ही बने हुए हैं पर वे लागू नहीं हो पाए। गोरतलब है कि 1993 में यशपाल कमिटी ने प्रस्ताव रखा था कि पाठ्य पुस्तकों को स्कूल की संपत्ति समझा जाए और बच्चों को अपनी किताबें क्लास में ही रखने के लिए लॉकर्स अलॉट किए जाएं। वर्ष 2005 में नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क (एनसीएफ) ने एक सर्वरूलर जारी किया जिसमें बच्चों के शारीरिक और मानसिक दबाव को कम करने के सुझाव दिए गए थे। इसके आधार पर एनसीआईआरटी ने नए पाठ्य म और पुस्तकें तैयार कीं, जिसे सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों ने अपनाया।

उसके बाद चिल्ड्रन्स स्कूल बैग एक्ट, 2006 के तहत कहा गया कि बच्चों के स्कूल बैग का वजन उनके शरीर के कुल वजन के 10 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए। इन सब उपायों के बावजूद आज भी ज्यादातर स्कूली बच्चों को भारी बोझा अपनी पीठ पर ढोना पड़ता है। स्कूल चाहे सरकारी हो या प्राइवेट, हकीकत यही है कि जिस स्कूल का बस्ता जितना ज्यादा भारी होता है और जहां जितना ज्यादा होमवर्क दिया जाता है, उसे उतना ही अच्छा स्कूल माना जाता है।

शरीर विज्ञानी चेतावनी दे चुके हैं कि भारी बस्ता बच्चों की हड्डियों में विकृति पैदा करता है और बड़े होने पर वे गंभीर बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। शिक्षा शास्त्री बताते हैं कि 4 से 12 साल तक की उम्र बच्चों के व्यक्ति त्व के विकास की उम्र होती है, इसलिए इस दौरान रटत पढ़ाई का बोझ डालने के बजाय सारा जोर उसकी रचनात्मकता को विकसित करने पर होना चाहिए। अच्छा है कि सरकार ने विशेषज्ञों की इस राय पर ध्यान दिया और शुरुआती कक्षाओं में सिलेबस का बोझ कम करने का निर्णय किया। उम्मीद करें कि राज्य सरकारें उसके निर्देशों की रोजाना में नियम बनाएंगी। पब्लिक स्कूलों के संचालकों, शिक्षकों और उन अभिभावकों को भी इन नियमों को मन से स्वीकार करना होगा, जो बच्चों को अधिक से अधिक पाठ रटा देने को ही वालिटी एपुकेशन मान बैठे हैं।

एसबीआई ने बढ़ाई एफडी पर ब्याज दर, होगा इतना फायदा

मुंबई। भारतीय स्टेट बैंक ने बुधवार को फिक्स्ड डिपॉजिट पर ब्याज दर 0.10 प्रतिशत तक बढ़ा दिया है। बैंक के इस कदम के बाद आम आदमी को सीधा फायदा होगा। बैंक ने अपनी वेबसाइट पर दी जानकारी में कहा है कि अब ग्राहकों को चुनिंदा परिपक्वता अवधि वाली एफडी स्कीम्स पर अब 6.80 प्रतिशत तक ब्याज मिलेगा। बैंक के अनुसार ये सभी स्कीम्स 1 करोड़ रुपए से कम जमा रकम वाली हैं और इन पर ब्याज दर में तत्काल प्रभाव से 0.5-0.10 प्रतिशत तक बढ़ोतरी की गई है। एफबीआई के मुताबिक एक

साल से ज्यादा और दो वर्ष से कम परिपक्वता अवधि वाली स्कीम्स पर अब 6.80 प्रतिशत ब्याज मिलेगा, जो पहले 6.75 प्रतिशत था। अन्य एफडी स्कीम्स पर ब्याज दर में कोई बदलाव नहीं किया गया है। मसलन, फिलहाल एसबीआई तीन वर्ष से ज्यादा और पांच वर्ष से कम परिपक्वता अवधि वाली जमा योजनाओं पर 6.80 प्रतिशत ब्याज दे रहा है। इससे पहले इसी महीने निजी क्षेत्र के एचडीएफसी बैंक ने चुनिंदा परिपक्वता अवधि वाली जमा योजनाओं पर ब्याज दर में वरिष्ठ नागरिकों को अब 7.30 प्रतिशत ब्याज मिलेगा, जो पहले 7.20 प्रतिशत था। दो

साल से ज्यादा और तीन साल से कम परिपक्वता अवधि वाली स्कीम्स पर अब 6.80 प्रतिशत ब्याज मिलेगा, जो पहले 6.75 प्रतिशत था। अन्य एफडी स्कीम्स पर ब्याज दर में कोई बदलाव नहीं किया गया है। मसलन, फिलहाल एसबीआई तीन वर्ष से ज्यादा और पांच वर्ष से कम परिपक्वता अवधि वाली जमा योजनाओं पर 6.80 प्रतिशत ब्याज दे रहा है। इससे पहले इसी महीने निजी क्षेत्र के एचडीएफसी बैंक ने चुनिंदा परिपक्वता अवधि वाली जमा योजनाओं पर ब्याज दर में वरिष्ठ नागरिकों को अब 7.30 प्रतिशत ब्याज मिलेगा, जो पहले 7.20 प्रतिशत था। दो



तेल कंपनियों ने फिर घटाए पेट्रोल-डीजल के रेट

नई दिल्ली। पेट्रोल और डीजल के रेट में लगातार गिरावट आने से आम जनता को राहत मिल रही है। गुरुवार को लगातार आठवें दिन पेट्रोल-डीजल में गिरावट आई। आपको बता दें पिछले करीब एक महीने से इंटरनेशनल मार्केट में कच्चे तेल की कीमतों में कमजोरी आ रही है, जिसका असर घरेलू बाजार में तेल की कीमतों पर पड़ रहा है। दिल्ली में गुरुवार को पेट्रोल के रेट में 33 पैसे और डीजल के दामों में 36 पैसे की गिरावट आई।

पेट्रोल में करीब 10 रुपये की गिरावट

इसके साथ ही राजधानी दिल्ली में पेट्रोल के रेट बुधवार के 73.57 रुपये के मुकाबले 73.24 रुपये पर पहुंच गए। वहीं डीजल का भाव 68.49 रुपये से गिरकर 68.13 रुपये के स्तर पर पहुंच गया।

आरबीआई को बैंकों में डालने होंगे और 1.6 लाख करोड़ रुपये: रिपोर्ट



मुंबई (आरएनएस)। बैंकों में नकदी समस्या से निपटने के लिए रिजर्व बैंक को आगामी चौथी तिमाही (मार्च) में खुले बाजार परिचालन (ओएमओ) के जरिए 1,60,000 करोड़ रुपये और बैंक प्रणाली में डालने पड़ सकते हैं। बैंक ऑफ अमेरिका मेरिल लिंच (बोफोएमएल) ने बुधवार को एक रिपोर्ट में यह कहा। वैश्विक निवेश कंपनी ने यह भी कहा कि मंगलवार को ओएमओ के जरिए 40,000 करोड़ रुपये की पूंजी डालने का निर्णय मौजूदा नकदी समस्या का हल करने के लिए संभवतः पर्याप्त नहीं होगा। नकदी की कमी लम्बग

1,00,000 करोड़ रुपये की है। रिपोर्ट के मुताबिक, हमारा नकदी मॉडल अनुमान बताता है कि आरबीआई को मार्च तिमाही में 1,60,000 करोड़ रुपये या 2 अरब डॉलर के ओएमओ क जरूरत होगी। यह हमारे उस अनुमान की पुष्टि करता है जिसमें कहा गया था कि सरकारी प्रतिभूतियों के बाजार में मांग मार्च तक अधिक होगी। मुद्रा बाजार में पहले से ही 1,00,000 करोड़ रुपये का घाटा है और अग्रिम कर भुगतान के बाद यह दिसंबर में 1,40,000 करोड़ रुपये हो सकता है। बोफोएमएल के अनुसार अगर विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों का पूंजी प्रवाह कमजोर रहता है तो आरबीआई द्वारा नकद आरक्षित अनुपात (सीआरआर) में एक प्रतिशत की कटौती से इनकार नहीं किया जा सकता।

हॉकी वर्ल्ड कप में भारत का शानदार आगाज, साउथ अफ्रीका को रौंदा

भुवनेश्वर (आरएनएस)। टीम इंडिया ने हॉकी वर्ल्ड कप में धमाकेदार आगाज करते हुए टूर्नामेंट के अपने पहले मुकाबले में बुधवार को साउथ अफ्रीका को .. से हरा दिया। कलिंगा स्टेडियम में खेले गए इस मुकाबले में भारत के लिए सिमरनजीत सिंह ने 2 गोल किए। वहीं, आकाशदीप, ललित उपाध्याय और मनदीप सिंह ने 1-1 गोल दागा। सिमरनजीत सिंह को शानदार प्रदर्शन के लिए मैन ऑफ द मैच चुना गया। भारत ने मैच की शुरुआत से ही साउथ अफ्रीकी टीम पर दबाव बनाकर खेल की शुरुआत की। खेल के



पहले 8 मिनट में टीम इंडिया 4 बार अफ्रीका के गोल पोस्ट पर अटैक कर चुकी थी लेकिन उसे गोल की कामयाबी नहीं मिली। इस बीच 9वें मिनट में एक बार अफ्रीकी टीम पर हमला बोला। यहां अफ्रीकी खिलाड़ी ने बॉल को गलत ढंग से ब्रेक किया और भारत ने इस पर रेफरल मांग लिया। रिव्यू भारत के पक्ष में गया और भारत को मैच का

पहला पेनल्टी कॉर्नर मिल गया। इस पर अफ्रीकी टीम के गोलकीपर ने शानदार बचाव किया, लेकिन बॉल मनदीप सिंह के सामने गिरी और उन्होंने रिबाउंड में प्रहार करते हुए गेंद को इस बार गोल पोस्ट में भेद दिया और भारत को मेहमान टीम पर बढ़त दिला दी। दो मिनट बाद ही 12वें मिनट में आकाशदीप सिंह ने फील्ड गोल कर भारत को 2-0 की बढ़त दिला। पहले क्रॉटर् का खेल खत्म होने पर टीम इंडिया शान से 2 गोल की बढ़त लेकर ब्रेक लेने पहुंची।

पिरामल एंटरप्राइजेज डिवेंचर से जुटाएंगी 500 करोड़ रुपये

नयी दिल्ली (आरएनएस)। पिरामल एंटरप्राइजेज की निजी नियोजन के आधार पर सुरक्षित गैर-परिवर्तनीय डिवेंचर जारी कर 500 करोड़ रुपये तक जुटाने की योजना है। शेयर बाजार को दी जानकारी में कंपनी ने बताया कि

उसके निदेशक मंडल की प्रशासनिक समिति ने निजी नियोजन के आधार पर सुरक्षित गैर-परिवर्तनीय डिवेंचर जारी करने की अनुमति दे दी है। इसमें 100 करोड़ रुपये और अधिक जुटाने का प्रावधान भी रखा

टेस्ट सीरीज में विराट कोहली तोड़ सकते हैं सचिन तेंदुलकर का बड़ा रिकॉर्ड

नई दिल्ली। क्रिकेट में मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर के तमाम रिकॉर्ड तोड़ चुके भारतीय कप्तान विराट कोहली को नजर ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 6 दिसंबर से एडिलेड मैदान में शुरू होने जा रही टेस्ट सीरीज में भी लिटिल मास्टर का एक बड़ा रिकॉर्ड तोड़ने पर होगी। बता दें कि ऑस्ट्रेलिया की धरती पर मेजबान ऑस्ट्रेलिया टीम के खिलाफ सबसे अधिक शतक लगाने का रिकॉर्ड सचिन तेंदुलकर के नाम दर्ज है। सचिन ने कंगारू टीम के खिलाफ उसी की धरती पर 6 शतक जड़े हैं। कोहली के नाम ऑस्ट्रेलिया में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अब तक पांच टेस्ट शतक हैं। अगर एडिलेड में कोहली दोनों पारियों में शतक लगा देते हैं तो सचिन का ये रिकॉर्ड टूट सकता है। 2014 में भारत के ऑस्ट्रेलिया दौरे पर कोहली ने एडिलेड ओवल की दोनों पारियों में शतक जड़ा था और इसे कोहली का पसंदीदा मैदान माना जाता है। भारत को चार टेस्ट मैच खेलने हैं, ऐसे में अगर रिकॉर्ड पहले मैच में नहीं टूटा तो सीरीज के बाकी मैचों में भी टूट सकता है।



1809 रन बनाए हैं। वहीं कोहली ने अब तक खेले आठ टेस्ट मैचों में 62 की शानदार औसत के 992 रन बनाए हैं। भारत: विराट कोहली, मुरली विजय, केएल राहुल, पृथ्वी शॉ, चेतेश्वर पुजारा, अजिंक्य रहाणे, हनुमा विहारी, रोहित शर्मा, ऋषभ पंत, पार्थिव पटेल, रवि अश्विन, रविंद्र जडेजा, कुलदीप यादव, मोहम्मद शमी, इशांत शर्मा, उमेश यादव, जसप्रीत बुमराह, भुवनेश्वर कुमार। ऑस्ट्रेलिया- टिम पेन, पैट कर्मिस, एरन फिंच, पीटर हैंड्सकॉम्ब, मार्कस हैरिस, जोश हेजलवुड, ट्रैविस हेड, उस्मान ख्वाजा, नाथन लायन, मिशेल मार्श, शॉन मारश, पीटर सिडल, मिशेल स्टार्क, क्रिस टरमेन।

आज का राशिफल

मे़श: आज आप भावुक रहेंगे। किसी की बातें आपको ठेस पहुंचा सकती हैं। आपके स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती हैं। भोजन और नींद में अतिव्ययता रहेगी। स्त्री और पत्नी से दूर रहें। सुषभ: आपकी धितार्ण आज कुछ कम होगी। आपकी कल्पनाशक्ति और सृजनशक्ति उभर कर सामने आएगी। साहचर्य, लेखन तथा कलाक्षेत्र में आज आप योगदान कर सकेंगे। यात्रा पर जा सकते हैं। मिथुन: आज आपके काम बन जायेंगे। आर्थिक योजनाओं के कारण आपकी कई परेशानियां कम होंगी। नौकरी व्यवसाय में आपके सहयोगियों का सहयोग मिलना जिससे माहौल अच्छा बना रहेगा। परिवार में भी शांति और आनंद का माहौल रहेगा। कर्क: दोस्तों, परिजनों के साथ आपका दिन काफी बेहतर बीतेगा। उनकी ओर से मिले उपहार आपके हर्ष को दोगुना कर देंगे। बाहर घूमने का कार्य म बनेगा तथा स्थायिक भोजन करने का अवसर मिलेगा। सिंह: आज आप कोई कचहरी के माहौल से दूर रहें। मन में बेचैनी रहेगी और धितार्ण सतारंगी। स्वास्थ्य खराब हो सकता है। वाणी और व्यवहार में संयम रखना आवश्यक है। आज आप काफी भावुक रहेंगे। कन्या: आज आपको यश, कीर्ति और लाभ की प्राप्ति होगी। बुजुर्गों और मित्रों के साथ आपका दिन आनंद में बीतेगा। प्रवास पर जा सकते हैं। पत्नी और बच्चों के साथ अच्छा समय बीतेगा। तुला: आज आपके घर और कार्यस्थल पर बेहतर वातावरण रहने से काफी प्रसन्नता रहेगी। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। नौकरी करने वालों के लिए पदोन्नति का योग है। उच्च पदाधिकारी आपकी सराहना करेंगे। बुधक: आज आप धकान और आलस्य का अनुभव करेंगे। उत्साह की कमी रहेगी। इसका प्रभाव व्यावसायिक क्षेत्र में देखने को मिलेगा। संतान के साथ भी मतभेद हो सकता है। आज कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय सोच-समझकर लें। धनु: आज आपको स्वास्थ्य के प्रति सावधान रहने की जरूरत है। कफ और पेट संबंधी बीमारियां आपको परेशान कर सकती हैं। आज आप काफी व्यग्र और धितार्ण रहेंगे। पत्नी से दूर रहें। स्वर्ण में वृद्धि होगी। मकर: आज आपका समय मनोरंजन में बीतेगा। स्थायिक भोजन प्राप्त होगा और दोस्तों के साथ घूमने भी जा सकते हैं। विपरीत तिथिगी मित्रों के साथ अच्छा समय बीतेगा। कुंभ: आज आपके लिए सफलता प्राप्त करने का दिन है। आपके द्वारा किए गए कार्य से यश और कीर्ति प्राप्त होगी। परिवार में सौहार्दपूर्ण वातावरण रहेगा। मीन: आज का दिन उत्तम है। विद्यार्थी अध्ययन में अच्छा प्रदर्शन कर सकेंगे। आपके स्वास्थ्य में भावुकता और कामुकता अधिक रहेगी।

हनुमानजी ऐसे भक्तों पर जल्दी होते हैं प्रसन्न, जो करते हैं ये खास उपाय

मान्यता अनुसार राम भक्त हनुमान ऐसे देवता हैं जो आज भी पृथ्वी पर विचरण करते हैं। हनुमान जी एकमात्र कलयुग के जीवित देवता हैं। हनुमानजी जल्दी प्रसन्न होने वाले देवता हैं और जो भक्त इनकी अच्छे मन से पूजा-अर्चना करता है उसकी मनोकामना जरूर पूरी करते हैं। भगवान हनुमान के कई नामों में से एक नाम संकटमोचन भी है। जो भक्त संकटमोचन नाम का जप करता है उसके सारे संकट दूर हो जाते हैं। बुरे समय में जो भक्त हनुमान नाम



का जप करता है उसकी सारी परेशानियां खत्म हो जाती हैं। जो हनुमान भक्त नियमित हनुमान चालीसा का पाठ करता है बजरंगबली उस पर हमेशा अपनी कृपा बरसाते हैं। हनुमान चालीसा का पाठ पढ़ने और सुनने से बल, बुद्धि और विद्या की जागृति होती है। जो भक्त प्रत्येक मंगलवार को व्रत और हनुमान जी की विशेष पूजा-आराधना करता है उस पर सदैव हनुमानजी की कृपा प्राप्त होती

है। मंगलवार के अलावा शनिवार का दिन भी बजरंगबली का दिन माना जाता है। शनि देव को बजरंगबली ने युद्ध में हराया था। तब शनि ने आशीर्वाद दिया था कि जो व्यक्ति शनिवार के दिन हनुमान जी की पूजा करेगा उसे शनि की बुरी नजर नहीं लगेगी। इसलिए हर शनिवार को मंदिर जाकर बजरंगबली के दर्शन जरूर करना चाहिए। जो भक्त हनुमान जी की पूजा में तुलसी के पत्तों का उपयोग करता है उसके जीवन में उसे सुख, समृद्धि, वैभव और तरक्की प्राप्त होती है। जिसके घर पर नियमित रूप से हनुमान चालीसा, बजरंग बाण, सुंदरकांड और रामचरितमानस का पाठ होता रहता है उसे हमेशा हनुमान जी की कृपा मिलती है।

मावाड़ाखोया के हलवाई जैसे गुलाब जामुन की रेसिपी

क नजर रेसिपी विचजीन : इंडियन समय : 30 मिनट से 1 घंटा मील टाइप : वेज आवश्यक सामग्री 250 ग्राम खोया/झामवा 2 कप चीनी 3 कप पानी 1/4 टीस्पून इलायची पाउडर 3 टीस्पून मैदा 2 टीस्पून सूजीइरवा तलने के लिए तेल 1/4 टीस्पून बेकिंग पाउडर एक कड़ाही एक सॉस पैन विधि- सबसे पहले हम चाशनी बनाएंगे. इसके लिए सॉस पैन में चीनी और पानी डालकर तेज आंच पर पकने के लिए रखेंगे. चाशनी में उबाल आ जाएगा. इस समय आंच मीडियम कर दें और मीडियम आंच पर 7-8 मिनट तक और पकाएंगे. इसके बाद इसमें इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें. इस बात का ध्यान रखें कि चाशनी एक तार की नहीं बननी है बल्कि एक तार बनने से पहले आंच बंद कर देनी है. एक बड़ी प्लेट या थाली में मावा डालकर अच्छी तरह मैश कर लें. ताकि इसमें गुठलियां न रहें.



इसके बाद मावे में मैदा और सूजी डालकर अच्छी तरह मिलाकर गुँदेंगे. इसे मुलायम होने तक गुँदना है. जब खोया बढ़िया मुलायम हो जाए तो इस पर बेकिंग पाउडर फिर से अच्छी तरह गुँदेंगे. तैयार मिश्रण से छोटी और गोल लोइयां बना लें. कड़ाही में तेल गर्म होने के लिए रखें. तेल को मीडियम आंच पर गर्म करें. तेल में पहले एक गुलाब जामुन डालकर चेक कर लें. इसके बाद तेल में 4-5 गुलाब जामुन डाल दें. और किसी चम्मच से या लकड़ी की कड़ई से तेल को चलाते हुए गुलाब जामुन पकाएं. ध्यान गुलाब जामुन को कड़ई या चम्मच से नहीं छेड़ना है वही तो ये फूट भी सकते हैं. गुलाब जामुन तलते वक्त आंच धीमी रखें. अगर तेज आंच पर तलेंगे तो यह ऊपर से ब्राउन तो हो जाएंगे, लेकिन अंदर से कच्चे रहेंगे. जब गुलाब जामुन ब्राउन करके ले लें तो इन्हें तेल से निकालकर चाशनी में डाल दें. इन्ही तरीके से बाकी गुलाब जामुन की बॉल्स को भी ताल लें. गुलाब जामुन का मजेदार और रसीला स्वाद चाहिए तो इन्हें 4-5 घंटे तक चाशनी में डालकर रहने दें.

शब्द सामर्थ्य-01

बार् से दाएं

- रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई
- राजाओं के बैठने का आसन
- श्रमिक
- कार्य, काज
- वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला
- सहारा, सहायक
- शर्म, लाज, हया
- मन्खन, माखन
- श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं
- चंद्रमा, रजनीश, चांद
- पुस्तक
- अवधि, समय
- तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा
- सूरत, आकार
- झुका हुआ, नत
- ऊपर से नीचे
- पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष
- आग बुझाने की मशीन
- हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण
- मुख्य, अहमक
- औसत के पराजय, माला
- मुंह ढकने का कपड़ा, चुंघट
- चंद्रन, दक्षिण का
- एक पर्वत
- व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य
- विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव
- अडचन, रुकावट
- जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का
- बेवकूफ, मूर्ख, अहमक
- औसत के हिसाब से
18. कृपक
19. अधिक, ज्यादा

ऊपर से नीचे

- पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष
- आग बुझाने की मशीन
- हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण
- मुख्य, अहमक
- औसत के पराजय, माला
- मुंह ढकने का कपड़ा, चुंघट
- चंद्रन, दक्षिण का
- एक पर्वत
- व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य
- विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव
- अडचन, रुकावट
- जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का
- बेवकूफ, मूर्ख, अहमक
- औसत के हिसाब से
18. कृपक
19. अधिक, ज्यादा

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 01 का हल

ज	ल	आ	वा	जा	ही
मा	खू	ब	दू	र	स्थ
ना	दा	न	सा	ग	लक्ष्य
न	ख	त	र	ल	
वी	रा	न	च	ट	क
र	ब	आ	ज	क	ल
		आ	ग	दा	ना
अ	ग	र	म	ग	र
भा	भी	ती	न	व	ध

सू-दोक्-01

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

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
- बार् 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 हैं।

सू-दोक् क्र.01 का हल

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