संपादकीय

थाली बदलने का वक्त

अगर स्वस्थ रहना है और आनेवाली पीढ़ियों का भी ध्यान रखना है तो हमें अपना खानपान जल्दी बदलना होगा। दुनिया के कुछ प्रमुख वैज्ञानिकों की साझा राय है कि सन 2050 तक दस अरब के आंकड़े को पार कर जानेवाली विश्व जनसंख्या का पेट भरने के लिए जरूरी है कि हम अभी से अपने खाने की थाली में तब्दीली करें। ईट-लांसेट कमिशन के तहत संसार के 37 बड़े आहार विज्ञानियों ने मिलकर 'द प्लैनेट्री हेल्थ डायट' तैयार किया है। उनका कहना है कि मानव जाति अगर अपने खाने में रेड मीट और शुगर की मात्रा आधी करके उसकी जगह फल और सब्जियां बढ़ा दे तो न सिर्फ कई बीमारियों से बचाव होगा बल्कि लोगों की आयु भी बढ़ेगी।

वैज्ञानिकों के अनुसार, यूरोप और नॉर्थ अमेरिका के लोग रेड मीट बहुत ज्यादा खाते हैं। उन्हें इसमें कमी करने की जरूरत है। पूर्वी एशिया में मछली खाने का चलन बहुत ज्यादा है, जिसमें कटौती की आवश्यकता है। अफ्रीका के लोगों को स्टार्च वाली सब्जियां (आलू, शकरकंद) कम खानी चाहिए। इस तरह अगर दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में मौजूद लोग अपने भोजन में अलग-अलग तरह के बदलाव करें तो एक परफेक्ट डायट तैयार होगी जो हार्ट अटैक, स्ट्रोक और कैंसर जैसी कई बीमारियों से बचाएगी। इससे हर साल करीब 1 करोड़ लोगों की समय से पहले होने वाली मौत को रोका जा सकेगा। वैज्ञानिकों द्वारा तैयार इस डायट प्लान से धरती और पर्यावरण की रक्षा भी हो सकेगी। इससे ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन घटेगा, जो पर्यावरण पर छाई बीमारी की सबसे बड़ी वजह है। इससे धरती पर अभी मौजूद कई जीव जातियों को विलुप्त होने से बचाया जा सकेगा।

कुछ लोगों को लग सकता है कि ये दूर की समस्याएं हैं। लेकिन भारत के अपने समुद्री इलाकों में भी बड़े मछलीमार जहाज कई जल जीवों और वनस्पतियों के साथ-साथ मछुआरों की भी बर्बादी का सबब बन रहे हैं। इसके विरोध में चले उनके आंदोलन आज भी बेनतीजा हैं। जाहिर है, भोजन में मछलियां कम होंगी तो हमारे समुद्र तट ज्यादा खुशहाल रहेंगे। लेकिन सिर्फ डायट बदलने से बहुत ज्यादा फायदा तब तक नहीं होगा जब तक खाने की बर्बादी न रुके।

हमारे खानपान का संबंध हमारे भूगोल के अलावा हमारी सामाजिक-सांस्कृतिक परंपराओं से भी रहा है। लेकिन हाल के वर्षों में बाजार ने इस पर गहरा असर डाला है। खाने का एक ग्लोबल बाजार तैयार हुआ है, जिसने इसे जरूरत के बजाय फैशन और स्टाइल जैसी चीज बना डाला है। भारत में जंक फूड इसीलिए इतनी तेजी से फैला है और महंगे मांसाहार के नाम पर ऐसे व्यंजन प्रचलित हो गए हैं, जो जीवन की अवमानना करते हैं और स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। इसे सोच-विचार का हिस्सा बनाए बगैर स्वस्थ डायट को बढ़ावा नहीं दिया जा सकता। वैज्ञानिकों की इस सलाह को ध्यान में रखकर सरकारें भी फूड सेक्टर को रेगुलेट कर सकती हैं, लेकिन सामाजिक जागरूकता इसकी पहली शर्त है।

बरतें ये सावधानी : एटीएम मशीन में चेंज से खराब हो सकता है आपका डेबिट कार्ड

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) के आदेश के बाद देश के सभी सरकारी और प्राइवेट बैंकों ने सुरक्षा कारणों से EMV चिप वाले डेबिट कार्ड जारी कर दिए हैं. अभी तक कस्टमर्स के पास ईवीएम चिप के साथ ही मैग्नेटिक स्ट्रिप वाले डेबिट कार्ड भी था. लेकिन अब आरबीआई के निर्देश के बाद अधिकतर कस्टमर का कार्ड अपडेट हो चुका है. लेकिन नए कार्ड के अनुरूप एटीएम मशीन में हुए बदलाव से ग्राहक

अलग ही समस्या का सामना करना पड़ रहा है. दरअसल एटीएम मशीन में हुए बदलाव के बाद कई लोगों के कार्ड खराब होने की खबर है.

जोर लगाने पर डैमेज हो सकता है कार्ड

नई मशीन में ट्रांजेक्शन करने के लिए आप जैसे ही एटीएम में डेबिट कार्ड इनसर्ट करते हैं तो यह लॉक हो जाता है. लेकिन इससे पहले ऐसा नहीं होता था, लोग पुरानी आदत के अनुरूप ही एटीएम कार्ड को बाहर की तरफ खींचने लगते हैं. कई बार ग्राहक यह समझकर जोर से कार्ड को खींच देता है कि कोई गलती हो गई है. ऐसा में आप जोर लगाकर कार्ड बाहर की तरफ निकालते हैं तो कार्ड डैमेज हो जाता है.

पुराने एटीएम कार्ड में भी परेशानी की खबर

जबकि नए बदलाव के बाद आपका कार्ड तक तक लॉक रहता है जब तक आपका लेनदेन पूरा नहीं हो जाता. हालांकि, इस अपडेट को लेकर बैंकों ने एटीएम मशीनों की स्क्रीन केबिन में यह मैसेज दिया हुआ है कि कार्ड मशीन में डालने के बाद तुरंत न निकालें. हालांकि पुराने एटीएम कार्ड्स में भी परेशानी की खबर है. नए EVM चिप वाले डेबिट या क्रेडिट कार्ड मैग्नेटिक स्ट्रिप वाले कार्ड के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित हैं. इस चिप में आपके खाते की पूरी जानकारी सुरक्षित रहती है. यह जानकारी इनक्रिप्टेड होती है, ताकि कोई इस डाटा की चोरी न कर सके. EMV चिप कार्ड में ट्रांजेक्शन के दौरान यूजर को सत्यापित करने के लिए एक यूनिक ट्रांजेक्शन कोड जेनरेट होता है, जो वेरिफिकेशन को सर्पोट करता है.

भारतीय रेल की 'सुपरहिट' ट्रेन, जल्द विदेशों में मचा सकती है धूम

नई दिल्ली। मोदी सरकार में भारतीय रेलवे का जबरदस्त विकास हुआ. कई परियोजनाएं जो दशकों से अटकी पड़ी थीं, वे पूरी हुईं. आज उन ट्रैक पर ट्रेन दौड़ रही हैं. इसके अलावा ट्रेन की सुविधाओं में जबरदस्त सुधार आया है. हाल ही में Train-18 का सफल परीक्षण किया गया. यह देश की पहली सेमी बुलेट ट्रेन है जो 180 किलोमीटर की रफ्तार से दौड़ सकती है. ट्रेन-18 ड्राइवरलेस ट्रेन है जो देश की सबसे हाईटेक ट्रेन है. इसकी कम कीमत और ज्यादा खूबियों की वजह से दूसरे देशों ने भी इस ट्रेन को खरीदने में दिलचस्पी दिखाई है.

अरुण जेटली ही पेश करेंगे अंतरिम बजट, र में चल रहा है इलाज

नई दिल्ली। वित्त मंत्री अरुण जेटली ही एक फरवरी को अंतरिम बजट पेश करेंगे. इस बात की पुष्टि वित्त मंत्रालय के शीर्ष सूत्रों ने की है. बता दें कि जेटली द्वारा बजट पेश किए जाने को लेकर कई प्रकार की बातें हो रही थीं. कहा जा रहा था कि उनकी तबीयत ठीक नहीं है ऐसे में हो सकता है कि अंतरिम बजट उनकी जगह कोई और पेश करे. हालांकि, शीर्ष सूत्रों ने ऐसे अटकलबाजियों को सिरे से खारिज कर दिया है.

हीरो ने 50 हजार से भी कम में लॉन्च की नई बाइक

नई दिल्ली। Hero HF Delu&e IBS, देश की अग्रणी वाहन निर्माता कंपनी हीरो मोटोकॉर्प ने इंडियन मार्केट में हीरो एचएफ डीलक्स आईबीएस को लॉन्च कर दिया है. हीरो की यह बाइक कंबाइंड ब्रेकिंग सिस्टम से लैस है. हालांकि हीरो ने इसे इंटीग्रेटेड ब्रेकिंग सिस्टम नाम दिया है. बाइक का दिल्ली में एक्स शोरूम प्राइस 49,300 रुपये है. आपको बता दें कि सरकार की तरफ से 1 अप्रैल 2019 से लागू होने वाले नए सेफ्टी फीचर को देखते हुए कंपनी ने इसे लॉन्च किया है.

पहले से बड़े 130 एमएम के रियर ड्रम

नए नियम के अनुसार 125 सीसी से कम इंजन वाली बाइक्स में कंबाइंड ब्रेकिंग सिस्टम होना जरूरी है. इसके अलावा बाइक में 130 एमएम के बड़े रियर ड्रम दिए गए हैं. इसके अलावा फोटो में देखने में बाइक के पहले जैसे ही फीचर लग रहे हैं. ixS पावर्ड बाइक में 97.2 सीसी का एयरकूल्ड, 4- स्ट्रोक, सिंगल सिलेंडर ओएचसी इंजन दिया गया है.

टीम इंडिया की ऐतिहासिक जीत पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, राहुल गांधी और खेलमंत्री राज्यवर्धन सिंह राठौड़ टीम को बधाई देना भूल गए

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम ने ऑस्ट्रेलियाई सरजमीं पर पहली बार वनडे श्रृंखला जीतकर इतिहास रच दिया लेकिन हैरानी की बात यह है कि आम तौर पर ट्विटर पर सक्रिय रहने वाले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, कांग्रेस अध्यक्ष राहुल गांधी और खेलमंत्री राज्यवर्धन सिंह राठौड़ टीम को बधाई देना भूल गए. भारत ने आज मेलबर्न में तीसरे और आखिरी वनडे में ऑस्ट्रेलिया को सात विकेट से हराकर वनडे श्रृंखला 2.1 से जीती.इससे पहले भारत ने टेस्ट श्रृंखला भी इसी अंतर से जीती थी और टी20 श्रृंखला ड्रा रही थी.भारतीय टीम एकमात्र ऐसी टीम बन गई है जो ऑस्ट्रेलिया दौरे से एक भी श्रृंखला गंवाये बिना लौटेगी.भारतीय समयानुसार करीब सवा चार बजे मैच खत्म हुआ लेकिन उसके पांच घंटे बाद तक प्रधानमंत्री कार्यालय,राहुल या राठौड़ ने टीम को बधाई नहीं दी थी.

सेमीफाइनल में हारीं सायना, भारत का सफर खत्म

नई दिल्ली। भारत की स्टार शटलर सायना नेहवाल का मलेशिया मास्टर्स बैडमिंटन टूर्नामेंट में प्रभावशाली अभियान शनिवार को महिला सिंगल्स सेमीफाइनल में ओलंपिक और वर्ल्ड चैंपियन कैरोलिना मारिन ने रोक दिया। इससे पहले 2017 में यहां खिताब जीतने वाली 28 वर्षीय सायना 40 मिनट तक चले मैच में स्पेन की चौथी वरीयता प्राप्त मारिन से 16-21, 13-21 से हार गईं।

धोनी को 500 डॉलर, टीम इंडिया को नगद पुरस्कार न मिलने पर भड़के गावस्कर

नई दिल्ली। टीम इंडिया ने ऑस्ट्रेलिया में पहले टेस्ट सीरीज और फिर वनडे सीरीज जीतकर इतिहास रच दिया है. विराट कोहली की कप्तानी में टीम ने ऑस्ट्रेलिया में ही क्रिकेट इतिहास में पहली बार कोई द्वीपक्षीय वनडे सीरीज जीती है.यह जीत टीम इंडिया के लिए रिकॉर्ड के अलावा भी कई तरह से खास रही जिसमें पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी का फॉर्म में वापस आना सबसे ज्यादा उल्लेखनीय रहा. पूर्व

भारतीय कप्तान सुनील गावस्कर ने मेजबान ऑस्ट्रेलिया को इस बात के लिये लताड़ा कि उसने भारतीय टीम के ऐतिहासिक सीरीज जीतने के बाद कोई नकद पुरस्कार की घोषणा नहीं की.धोनी ने तीन मैचों में तीन फिफ्टी लगाकर मैन ऑफ द सीरीज का खिताब मिला लेकिन उन्हें भी नगद पुरस्कार राशी के नाम पर केवल 500 डॉलर ही मिले. गावस्कर ने ईनामी राशी को लेकर कहा कि खिलाड़ी उस राजस्व के हिस्सेदार हैं जिससे बनाने में मदद करते हैं. भारत ने ऑस्ट्रेलिया में उसको पहली बार द्विपक्षीय वनडे सीरीज में 2-1 से हराया. मैन आफ द मैच युजवेंद्र चहल और मैन आफ द सीरीज महेंद्र सिंह धोनी को मैच के बाद 500-500 डालर दिए गए.

आज का राशिफल

मेषः आज आपके तन और मन का स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। खर्च की चिंता से मन अशांत रह सकता है। वाणी पर संयम रखना अतिआवश्यक है। बाहर के खान-पान से बचें। ऑफिस में साथ काम करने वालों से आपको लाभ होगा।

वृषभः शारीरिक व मानसिक रूप से स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। आज किसी भी कार्य को बेहतर रूप से संपन्न करवाने में सहायक होंगे। आपके लिए कार्य के प्रति एकाग्र होना सरल रहेगा। धन लाभ की संभावना हैं। परिजनों के साथ समय सुखपूर्वक बीतेगा।

मिथुनः आज का दिन मिश्रित फलदायी होगा। परिजनों एवं संतान से अनबन हो सकती है। क्रोध और वाणी पर संयन रखें, अन्यथा हानि हो सकती है। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, आंखों में थोड़ी समस्या हो सकती है।

कर्कः आपका दिन आनंद व उल्लास में बीतेगा। व्यापार में लाभ होगा व आय के स्रोत में बढ़ोतरी हो सकती है। मित्रों से हुई मुलाकात से आनंद का अहसास होगा। विवाह के योग अच्छे हैं।

सिंहः आपके आत्मविश्वास से हर कार्य सफलतापूर्वक संपन्न हो पाएगा। व्यवसाय के क्षेत्र में आपकी प्रतिभा बढ़ सकती है। प्रमोशन की संभावना है। पिता की संपत्ति से लाभ होगा।

कन्याः आज आपका दिन बहुत शुभ है। धार्मिक कार्य एवं यात्रा के लिए समय अनुकूल है। मित्रों एवं संबंधियों से हुई मुलाकात, आनंददायक रहेगी। स्त्री मित्रों से लाभ होगा।

तुलाः ऑपरेशन कराने के लिए आज का दिन अनुकूल नहीं है। खर्च बढ़ जाने से आर्थिक तंगी अनुभव हो सकता है। वाणी और क्रोध पर संयम रखें, अन्यथा हानि हो सकती है। नए संबंध अनिष्टकारक हो सकते हैं।

वृश्चिकः आज आप सामान्य दैनिक कार्यों को भुलाकर आमोद-प्रमोद में खोए रह सकते हैं। किसी मनोरंजन स्थल या पर्यटन स्थल पर जाने से मन प्रसन्न होगा। समाज में मान-सम्मान की प्राप्ति होगी।

धनुः आज का दिन आपके लिए हर्षोल्लास का रहेगा। परिवार में आनंद का वातावरण रहेगा, जिससे आपका मन प्रफुल्लित रहेगा। आपका शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

मकरः आज का दिन मध्यम फलदायी होगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। ऑफिस में अधिकारियों की नाराजगी का सामना करना पड़ सकता है। संतान के साथ मतभेद होने की आशंका है।

कुंभः आज आपका मन बहुत संवेदनशील रहेगा। विद्यार्थियों के लिए आज का दिन अच्छा है। आज के आयोजित हर कार्य अच्छी तरह से संपन्न होंगे।

मीनः आज का दिन अति उत्तम है। आपकी सृजनात्मक शक्ति यों में वृद्धि होगी। वैचारिक दृढ़ता एवं मानसिक स्थिरता के कारण कार्यसफलता में सरलता होगी। जीवन साथी का पूर्ण सहयोग मिलेगा।

पौष पूर्णिमा : जानें कब है पूर्णिमा, पूजा विधि और दान-दक्षिणा का समय

हिंदू धर्म में पूर्णिमा का दिन खास माना जाता है। मगर पौष माह के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा का अधिक महत्व है। मोक्ष की कामना रखने वालों के लिए यह दिन बेहद खास होता है। इस तिथि को सूर्य और चंद्रमा के संगम भी कहा जाता है, क्योंकि पौष का महीना सूर्य देव का माह होता है और पूर्णिमा चंद्रमा की

तिथि है। चंद्रमा के साथ-साथ पूर्णिमा का दिन भगवान विष्णु की आराधना को समर्पित होता है। इस साल पौष पूर्णिमा को लेकर लोगों में संशय है क्योंकि इस बार पूर्णिमा 20 जनवरी को ही शुरू हो जाएगी जो 21 जनवरी तक चलेगी।

जानें स्नान, पूजा और दान का शुभ मुहूर्त

बताया जा रहा है कि इस बार पौष पूर्णिमा 20 जनवरी की दोपहर 14.20 से ही शुरू होगी। जो 21 जनवरी को 10.47 तक रहेगी। 20 जनवरी को दोपहर से पूर्णिमा लगेगी इस लिहाज से दान, स्नान और पूजा के लिए 21 जनवरी ही शुभ माना जाएगा। इस दिन सुबह सवेरे उठकर पवित्र नदियों में स्नान किया जा सकता है। इसके बाद पूजा कर दान दिया जाता है।

पौष पूर्णिमा व्रत और पूजा विधि

1. पौष पूर्णिमा के दिन सुबह स्नान कर व्रत का संकल्प लें।

2. वरुण देव को प्रणाम कर पवित्र नदी या कुंड में स्नान करें। बनारस के दशाश्वमेध घाट व प्रयाग में त्रिवेणी संगम पर पर डुबकी लगाना शुभ और पवित्र माना जाता है।

3. इसके बाद सूर्य मंत्र के साथ सूर्य देव को अर्घ्य दें।

4. किसी जरूरतमंद व्यक्ति या ब्राह्मण को भोजन कराएं।

5. ब्राह्मण या गरीब व्यक्ति को तिल, गुड़, कंबल और ऊनी वस्त्र का दान करें।

पौष पूर्णिमा पर ही होगा कुंभ का दूसरा शाही स्नान

इन दिनों प्रयागराज में कुंभ मेला 2019 चल रहा है जिसमें दूसरा शाही स्नान पौष पूर्णिमा पर ही होगा।

ऑस्ट्रेलिया में धोनी की वापसी पर कोच केशव रंजन बोले, माही का केवल बल्ला बोलता है

नई दिल्ली। टीम इंडिया के ऑस्ट्रेलिया दौरे की वनडे सीरीज में टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी ने शानदार वापसी की जिससे लंबे से उनकी आलोचना करने वालों को करारा जवाब मिला. धोनी ने इस सीरीज में तीनों मैचों में संवेदनशील हाफ सेंचुरी लगाई जिसमें से दो मैचों में उन्होंने टीम के लिए फिनिशर की भूमिका निभाते हुए जीत दिलाई और नाबाद पवेलियन वापस भी लौटे.

इसके बाद चारों तरफ से तारीफ पा रहे धोनी के पहले कोच केशव रंजन बनर्जी ने उनके बारे में विस्तार से बात की. धोनी के पहले कोच केशव रंजन बनर्जी का कहना है कि आलोचकों ने भले ही उसका बोरिया बिस्तर बांध दिया था लेकिन माही को अपनी काबिलियत पर यकीन है।

लंच में बनाएं बंगाली स्टाइल मछली करी

सामग्रीः फ्राई करने के लिए
रोहू मछली : 500 ग्राम
अदरक लहसुन पेस्ट : 2 चम्मच
हल्दी पाउडर : 1 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर : 1 चम्मच
तेल : 150 ग्राम
ग्रेवी बनाने के लिए
जीरा : 1/2 चम्मच
तेज पत्ता : 2
कटे हुए प्याज : 1
टमाटर : 2
कटे हुए हरी मिर्च : 2
धनिया पाउडर : 1 चम्मच
जीरा पाउडर : 1/2 चम्मच
कश्मीरी मिर्च पाउडर : 1 चम्मच
धनिया पत्ता : 1/2 कप
नमक : स्वाद अनुसार

विधि : सबसे पहले मछली को अच्छे से धो कर एक बर्तन में रखें। उसमें अदरक लहसुन पेस्ट (1 चम्मच), लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर जीरा पाउडर और थोड़ा सा नमक को मिला दें। फिर उसे 10 मिनट ढक कर रख दें।10 मिनट के बाद गैस पर तेल गरम कर लें और माध्यम आंच पर 3 मिनट के लिए मछली को फ्राई कर लें। फिर इसे एक-एक कर पलट दें और फिर दूसरे तरफ भी 3 मिनट तक पकाएं। दोनों तरफ हो जाने पे उसे निकाल लें और वैसे ही सारी मछलियों को फ्राई कर लें।

पैन में बचे तेल में जीरा और तेजपत्ता डाल दें। फिर उसमें कटे हुए प्याज डाल दें और उसे थोड़ी देर तक भूनें। अब इसमें बाकि का अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और 2 मिनट तक भुनें। इसमें धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, मिर्च पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर और स्वाद अनुशार नमक डालकर उसे भूनें।अब इसमें टमाटर पीस कर डालें और 4-5 मिनट तक भूनें। जब मसाला तेल छोड़ने लगे तो उसमें अपने हिसाब से पानी डाल दें। अब कटी हुई मिर्च डालें और ग्रेवी को उबलने के लिए छोड़ दें। उबाल आने के बाद इसमें फ्राई की हुई मछली डाल दें और उसे 5 मिनट तक पकाएं। एक उबाल आने के बाद गैस को बंद कर दें। धनिया पत्ता डालकर गार्निश करें और गर्मागर्म सर्व करें।

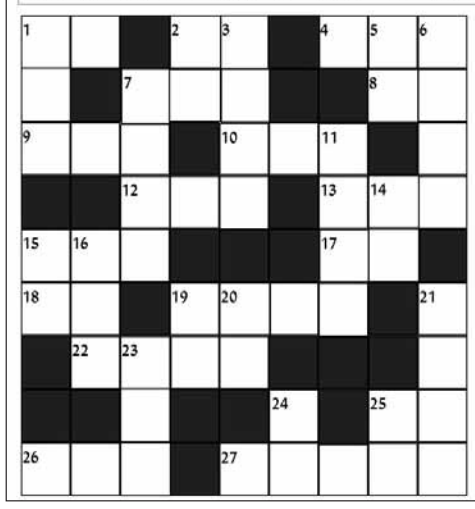
शब्द सामर्थ्य-53

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 52 का हल

वि	ज	य		ब	नि	या		दे
वा		ती	त	र		रा	जी	व
ह	मा	म		स	प	ना		ता
	न				टा			
दा	व	त		वि	ना	श		अ
य		ह	त्या			ह	र्जा	ना
रा	ह	त		न	ज	र		व
	वा				मी		ना	श्य
दु	ला	रा		जा	न	की		क

सू-दोकू-53

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

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 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.52का हल

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