संपादकीय

पीछे न जाएं हालात

हैदराबाद रेप-मर्डर के चारों आरोपियों के पुलिस मुठभेड़ में मारे जाने के बाद देशवासियों के एक बड़े हिस्से ने राहत की सांस लेनी शुरू ही की थी कि उन्नाव रेप पीड़िता की मौत ने दोबारा सबको मायूसी की चपेट में ले लिया। घटनाओं का यह क्रम बताता है कि हम नृशंस घटनाओं से उद्वेलित तो होते हैं लेकिन समाज और सिस्टम को बेहतर बनाने के लिए कुछ ठोस नहीं कर पाते। 2012 में दिल्ली की सड़कों पर निर्भया के साथ हुई हैवानियत ने देश में एक जागृति पैदा की। फिर पिछले साल ऐसी दूसरी लहर #मीटू मूवमेंट के रूप में उभरी जब कार्यस्थलों पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न मुद्दा बना। करीब पांच साल के अंतर पर आई इन हलचलों का समाज के मन-मस्तिष्क पर कुछ न कुछ प्रभाव जरूर पड़ा होगा, लेकिन निश्चित रूप से यह इतना कारगर नहीं था कि ऐसी घटनाओं में थोड़ी भी कमी महसूस हो सके। यौन हिंसा के मामलों को लेकर हमारे प्रशासनिक तंत्र की प्रतिक्रिया कमोबेश पहले जैसी ही रही। कुछ मामले ऐसे भी दिखे, जिनमें स्थानीय जनमत बलात्कारियों के पक्ष में जाता दिखा। कठुआ से लेकर उन्नाव और शाहजहांपुर तक ऐसे कई मामले हैं जहां ताकतवर आरोपी के सामने प्रशासनिक तंत्र पस्त नजर आया। कभी लड़की के चाल चरित्र को तो कभी उसके व्यवहार को दोष देने वाले बयान भी कम नहीं हुए। ऐसे में यह सवाल वाजिब है कि क्या हम और हमारी सरकार इन घटनाओं को महज एक तात्कालिक सनसनी के ही रूप में लेते रहने को अभिशप्त हैं ? जब कोई बड़ी घटना हो जाए तो उसके आरोपियों को फांसी देने की मांग करना और फिर सरकार की तरफ से कोई सुर्रा छोड़ दिए जाने पर खुशी से उछल जाना! इस हकीकत की तरफ हमारा ध्यान कम ही जाता है कि बलात्कार के मामलों में दोष साबित होने और सजा पड़ने का अनुपात जहां का तहां अटका पड़ा है। राष्ट्रीय अपराध ब्यूरो के आंकड़ों के मुताबिक 2016 में महिलाओं के खिलाफ अपराध के 3.38 लाख मामले दर्ज हुए जिनमें 11.5 फीसदी मामले रेप के थे, लेकिन दोष हर चार मामलों में से सिर्फ एक में ही सिद्ध हो पाया। समाज की सोच बदलने का काम लंबा समय लेता है, लेकिन कुछ ठोस उपायों पर अपना ध्यान केंद्रित करके हम देश की आबादी के मन में पैठा खौफ कुछ कम जरूर कर सकते हैं। जैसे, यह कि क्या रेप के मामलों में फैसला आने की कोई समय सीमा तय की जा सकती है? और यह कि ऐसे मामलों में सबूत जुटाने और उसे सुरक्षित रखने की प्रक्रिया को फूल प्रूफ कैसे बनाया जा सकता है? सरकार अगर संसद में हर साल एक निश्चित तिथि पर यौन हिंसा में सजा पड़ने का राज्यवार प्रतिशत बताए, तो भी पुलिस ढांचे का ध्यान इस पर बना रह सकता है।

मुंबई टी-20: निर्णायक मैच में भारत की फील्डिंग बेहतर करनी होगी

मुंबई। भारत और वेस्टइंडीज के बीच तीन मैचों की सीरीज का आखिरी और निर्णायक टी-20 मैच बुधवार को यहां के वानखेड़े स्टेडियम में खेला जाएगा। दोनों टीमों के पास सीरीज जीतने का मौका है, लेकिन चुनौती है पिछली गलतियों से सीख कर निर्णायक मुकाबले में बेहतर प्रदर्शन करने की। हैदराबाद में भारत ने कप्तान विराट कोहली की पारी के दम पर विशाल लक्ष्य को बौना साबित कर जीत हासिल की थी, लेकिन तिरुवनंतपुरम में खेले गए दूसरे मैच में विंडीज ने हिसाब बराबर कर लिया था।

इन दोनों मैचों को अगर देखा जाए तो भारत की सबसे बुरी स्थिति फील्डिंग की रही है। दोनों मैचों में भारत ने कैच छोड़े थे। दूसरे मैच के बाद तो कोहली ने साफ कह दिया था कि इस तरह की फील्डिंग से किसी भी लक्ष्य का बचाव नहीं किया जा सकता।

अब चूंकि तीसरा मैच निर्णायक है, ऐसे में कोहली और कोच रवि शास्त्री का ध्यान इस पर जरूर होगा कि टीम की फील्डिंग इस मुकाबले में बेहतर हो। यह बेशक भारत की शीर्ष टीम नहीं कही जाए, लेकिन इसमें कई ऐसे युवा खिलाड़ी हैं जिनके भरोसे टीम का भविष्य है। इस लिहाज से टीम की फील्डिंग पर संदेह होना लाजमी है।

वहीं गेंदबाजी में भी भारत के लिए चिंता होगी क्योंकि कोई भी गेंदबाज ज्यादा प्रभावी प्रदर्शन नहीं कर पाया है। पहले मैच में विंडीज ने 207 रन बोर्ड पर टांग दिए थे और दूसरे मैच में भी उसे 171 रनों का लक्ष्य हासिल करते हुए परेशानी नहीं हुई थी।

आखिरी मैच में कोहली यहां बदलाव कर मोहम्मद शमी को मौका दे सकते हैं। टेस्ट में दमदार प्रदर्शन वाले शमी को इस सीरीज में मौका नहीं मिला है। वह भुवनेश्वर कुमार या दीपक चहर, किस गेंदबाज के स्थान पर आएंगे यह देखना होगा।

स्पिन में कुलदीप यादव को इस सीरीज में मौका नहीं मिला है। उनके स्थान पर वॉशिंगटन सुंदर दोनों मैच खेले हैं। सुंदर बल्ले से भी योगदान दे सकते हैं, इसलिए कोहली ने कुलदीप पर उनको तरजीह दी है, लेकिन सुंदर ने अभी तक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बल्ले का जौहर नहीं दिखाया है। ऐसी भी संभावनाएं हैं कि कोहली सुंदर को बाहर कर कुलदीप को मौका दें।

हुंदै के वाहन जनवरी से महंगे होंगे

नई दिल्ली (आरएनएस)। हुंदै के वाहन जनवरी से महंगे हो जाएंगे। कंपनी ने कहा है कि उत्पादन लागत में बढ़ोतरी के मद्देनजर वह अगले महीने से अपने उत्पादों की संपूर्ण श्रृंखला के दाम बढ़ाएगी। इससे पहले मारुति सुजुकी और टाटा मोटर्स भी जनवरी से अपने वाहनों के दाम बढ़ाने की घोषणा कर चुकी हैं। हुंदै मोटर इंडिया लि. (एचएमआईएल) ने मंगलवार को जारी बयान में कहा, ''कीमतों में बढ़ोतरी मॉडल और ईंधन प्रकार के हिसाब से भिन्न-भिन्न होगी।'' हालांकि, कंपनी ने यह नहीं बताया है कि किस मॉडल के दाम में कितनी वृद्धि होगी। कंपनी ने कहा कि उत्पादन लागत में बढ़ोतरी तथा सामान महंगा होने की वजह से उसे यह कदम उठाना पड़ रहा है। कंपनी कीमत वृद्धि के ब्योरे पर काम कर रही है। उसके बाद वह बताएगी कि किस मॉडल के दाम में कितनी बढ़ोतरी होगी।

यूको बैंक ने एमसीएलआर में 0.10 प्रतिशत कटौती की

कोलकाता (आरएनएस)। सार्वजनिक क्षेत्र के यूको बैंक ने अपनी विभिन्न अवधि के कर्ज पर कोष की सीमांत लागत आधारित दर (एमसीएलआर) में 0.10 प्रतिशत कटौती की है। नई दरें मंगलवार से प्रभावी हो गई। बैंक की एमसीएलआर दर अब 0.10 प्रतिशत घटकर 8.30 प्रतिशत रह गई। इससे पहले यह 8.40 प्रतिशत पर थी। बैंक की यहां जारी विज्ञप्ति में इसकी जानकारी दी गई है। बैंक के विभिन्न अवधि के कर्ज यानी एक दिन, एक माह, तीन माह और छह माह अवधि के कर्ज पर दरों में 0.10 प्रतिशत की कटौती कर दी गई है। बैंक ने कहा है कि इसके साथ ही उसके एमसीएलआर से जुड़े सभी अवधि के कर्ज की ब्याज दर इसी अनुपात में सस्ते हो जायेंगे।

हीरो मोटोकार्प के दोपहिया वाहन के दाम 1 जनवरी से बढ़ेंगे

नईदिल्ली (आरएनएस)। दोपहिया वाहन बनाने वाली कंपनी हीरो मोटोकार्प अपनी मोटरसाइकिल और स्कूटर की एक्स-शोरूम कीमत एक जनवरी 2020 से बढ़ जाएगी। कंपनी के अनुसार, सभी टूव्हीलर वाहनों पर 2000 रुपये की बढ़ोतरी होगी।

कंपनी ने एक बयान में कहा कि वाहनों के दाम कितने बढ़ाए जाएंगे, यह माडल और मार्केट के हिसाब से तय होंगे।

एसबीआई के बाद एचडीएफसी ने एमसीएलआर में की कटौती, सस्ता होगा लोन

नईदिल्ली (आरएनएस)। एसबीआई के बाद देश के सबसे बड़े प्राइवेट बैंक एचडीएफसी ने अपने ग्राहकों को बड़ा तोहफा दिया है। एचडीएफसी ने अपने ग्राहकों को बड़ी राहत देते हुए ब्याज दरें घटाने का ऐलान किया है। एचडीएफसी बैंक ने सभी अवधि के लिए एमसीएलआर दरें 0.15 फीसदी तक घटा दी हैं। इस कटौती के बाद बैंक के होम लोन, ऑटो लोन आदि सस्ते हो गए हैं। आपको बता दें कि इससे पहले सरकारी बैंक, भारतीय स्टेट बैंक ने एक साल के मार्जिनल कॉस्ट ऑफ फंड बेस्ड लेंडिंग रेट (एमसीएलआर) में 0.10 प्रतिशत कटौती करने का ऐलान किया। 10 दिसंबर से एसबीआई का एक साल का एमसीएलआर अब 8 प्रतिशत से घटकर 7.90 प्रतिशत रह गया है। एसबीआई के ज्यादातर लोन एक साल के एमसीएलआर पर आधारित हैं।

अब हर महीने ईएमआई 0.15 प्रतिशत तक सस्ती हो गई है। यह दर 8.30 फीसदी से कम होकर 8.15 फीसदी पर आ गई है। वहीं, दो साल की दरें घटकर 8.25 फीसदी हो गई है। आपको बता दें कि आरबीआई ने हालिया पॉलिसी में ब्याज दरें नहीं घटाई है। जबकि, इस साल अभी तक यानी 1 अप्रैल से 31 अक्टूबर 2019 तक आरबीआई ब्याज दरों में 1.35 फीसदी की कटौती कर चुका है।

छत्तीसगढ़ी फिल्म असली कलाकार 13 को 13 थियेटरों में होगी प्रदर्शित

» चार दृष्टिहीनों पर पहली बार छत्तीसगढ़ी में बनी फिल्म

रायपुर (आरएनएस)। दिव्यांगजनों की समस्याओं पर केन्द्रित फिल्म प्रदेश बनने के बाद गत 19 वर्षों में नहीं बनी थी। उक्त महत्वपूर्ण मुद्दे पर सत्या फिल्म क्रियेशन द्वारा असली कलाकार फिल्म का छत्तीसगढ़ी में निर्माण किया गया है। उक्त फिल्म 13 दिसंबर को प्रदेश के 13 थियेटरों में एक साथ प्रदर्शित होगी। उक्त जानकानी फिल्म के प्रोड्यूसर एपी मिश्रा, निर्देशक नीरज श्रीवास्तव एवं फिल्म के नायक भुनेश साहू ने प्रेसक्लब रायपुर में आयोजित पत्रकारवार्ता में दी। पत्रकारवार्ता में वार्ताकारों ने बताया कि फिल्म असली कलाकार की पटकथा चार दिव्यांग दृष्टिहीन कलाकारों के जीवन पर आधारित है। फिल्म में म्यूजिक कंपनी में घाटा खाने के बाद फिल्म का नायक एवं नायिका आस्था दयाल द्वारा उक्त कलाकार दिव्यांगों की गीत-संगीत कला पर दांव लगाया जाता है। जिस पर अच्छा मुनाफा होता है। फिल्म में निर्देशक श्रीवास्तव ने यह संदेश समाज को दिया है कि दिव्यांग होने के बावजूद भी दृष्टिहीनों में कार्य करने की शक्ति किसी भी रूप में सामान्य रूप से काम करने वालों से कम नहीं होती।

कैंसर से बचाव के साथ ही दिल को हेल्दी रखती है हरी प्याज

सर्दियों में हरी प्याज बड़ी ही आसानी से मिल जाती है। सिर्फ हरी प्याज या आलू के साथ मिलाकर बनाई गई इस सब्जी का स्वाद ऐसा होता है कि बच्चे भी इसे आसानी से खा लेते हैं। कोशिश करें कि आप इस प्याज को अपने खाने का हिस्सा जरूर बनाते रहें क्योंकि यह कैंसर से बचाव के साथ ही दिल को हेल्दी रखने में मदद करती है।

दिल की सेहत का रखे ख्याल- हरी प्याज में मौजूद ऐंटीऑक्सिडैंट्स प्रॉपर्टीज डीएनए और सेल्स की टिशू को होने वाले डैमेज को रोकती हैं। वहीं इसमें मौजूद विटमिन सी कलेस्ट्रॉल और बल्ड शुगर लेवल को कम करता है जो दिल की बीमारी के खतरे को कम करता है।

हड्डियों को बनाए मजबूत- हरी प्याज में विटमिन सी और के होता है जो हड्डियों को सुचारू रूप से काम करने में मददगार होते हैं। विटमिन सी जहां हड्डियों में मौजूद कोलेजन को बढ़ाते हुए उन्हें मजबूत बना देता है, वहीं विटमिन के बोन डेनसिटी को मेनटेन रखने में मदद मिलता है जो बोन्स को मजबूती देता है।

फ्लू से बचाव- ऐंटी-

बैक्टीरियल और ऐंटी-वायरल प्रॉपर्टीज वाली हरी प्याजा फ्लू, इंफेक्शन और वायरल के वायरस से बॉडी का बचाव करती है। यह बॉडी के सांस के तंत्र को भी हेल्दी रखती है।

आंखों को रखे हेल्दी- हरी प्याज में ल्युटीन और जेक्सैथीन जैसे कारोटेनोइड होते हैं, जो आखों को हेल्दी रखने और उन्हें नुकसान से बचाने में मदद करते हैं। यही खासियत विजन को सुधारने में मदद करने के साथ ही उसे बिगड़ने से रोकने में भी मदद करती है।

कैंसर का खतरा करे कम- हरी प्याज में एलिल सल्फाइड नाम का शक्तिशाली सल्फर कम्पाउंड होता है जो कोलोन कैंसर को रोकने में मदद करता है। इसके फ्लेवोनोइड्स तत्व जैन्थीन ऑक्सीडेस एन्जाइम का बॉडी में प्रॉडक्शन करते हैं जो डीएनए और सेल्स को होने वाले डैमेज को रोकते हैं।

आज का राशिफल

मेषः- आपको दूसरों की मदद करने से सकून मिलता है इसलिए आज का दिन परोपकार में व्यतीत होगा। कार्यक्षेत्र में भी आपके पक्ष में कुछ परिवर्तन हो सकते हैं इससे व्यथित होकर साथियों का मूड कुछ खराब हो सकता है।

वृषभः- आज का दिन परिजनों के साथ सुखद बीतेगा। भाग्यवश दोपहर तक हर्षवर्धक शुभ समाचार भी मिलेगा।

मिथुनः- पिता के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों की कृपा से किसी बहुमूल्य वस्तु अथवा संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा आज पूरी होने की संभावना है।

कर्कः- अकस्मात बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति होने से कोष की स्थिति सुदृढ़ होगी। व्यावसायिक योजनाओं को गति मिलेगी। राज्य मान प्रतिष्ठा की वृद्धि होगी।

सिंहः- राजनीतिक क्षेत्र में अशातीत सफलता मिलेगी। संतान के प्रति दायित्व पूर्ति भी होगी। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे, रुका हुआ कार्य भी सम्पन्न होगा।

कन्याः- राशि का स्वामी बुध आज द्वितीय कोष में संचार कर रहे हैं। फलस्वरूप वृद्धजनों की सेवा तथा पुण्य कार्यों पर धन व्यय होने से मन में हर्ष रहेगा।

तुलाः- आज शिक्षा व प्रतियोगिता के क्षेत्र में विशेष उपलब्धि का योग है। आय के नए स्रोत बनेंगे। वाक पटुता आपको विशेष सम्मान दिला सकती है।

वृश्चिकः- आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होकर, धन सम्मान यश कीर्ति की वृद्धि होगी। रुका हुआ कार्य सिद्ध होगा। प्रियजनों से भेंट होगी।

धनुः- आज गृहोपयोगी वस्तुओं पर धन का खर्चा होगा। सांसारिक सुख भोग के साधनों में वृद्धि होगी। आधीनस्थ कर्मचारी या किसी सम्बन्धी के कारण तनाव बढ़ सकता है।

मकरः- आज व्यवसायिक क्षेत्र में मन के अनुकूल लाभ होने का हर्ष होगा। आर्थिक स्थिति पूर्वापेक्षा अधिक सुदृढ़ होगी। व्यवसाय परिवर्तन की योजना बन रही है।

कुंभः- राशि स्वामी शनि की एकादश स्थिति के कारण पत्नी को अकस्मात शरीर कष्ट होने से भागदौड़ व अधिक खर्चे की स्थिति आ सकती है।

मीनः- वैवाहिक जीवन आनंददायक बीतेगा। आज-पास व दूर की सकारणीय यात्रा भी हो सकती है।

अक्षय कुमार ने अनाउंस की अगली फिल्म दुर्गावती, भूमि पेडनेकर हैं लीड रोल में

इस साल अक्षय कुमार की केसरी, मिशन मंगल, हाउसफुल 4 जैसी फिल्मों ने बड़े पर्दे पर धमाकेदार प्रदर्शन किया। उनकी अगली फिल्म गुड न्यूज भी जल्द ही रिलीज होने वाली है। वह रोहित शेट्टी की सूर्यवंशी की शूटिंग कर रहे हैं और अब उन्होंने अपनी अगली फिल्म की भी घोषणा कर दी है। इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट के साथ उन्होंने फिल्म दुर्गावती की घोषणा की जिसमें ऐक्ट्रेस भूमि पेडनेकर लीड रोल में नजर आएंगी।

अक्षय कुमार ने एक दिलचस्प फोटो के साथ फिल्म के बारे में फैन्स को बताया है। इस तस्वीर में अक्षय कुमार और भूमि पेडनेकर के अलावा फिल्म के प्रड्यूसर, डायरेक्टर प्लाकार्ड लिए खड़े हैं। बता दें कि दुर्गावती को जी. अशोक डायरेक्ट कर रहे हैं और इसके प्रड्यूसर भूषण कुमार हैं।

भूमि पेडनेकर ने भी अपने इंस्टाग्राम पर इस तस्वीर को शेयर किया और बताया कि वह इसे लेकर कितना एक्साइटेड हैं। बता दें कि भूमि इस समय अपनी आने वाली फिल्म पति पत्नी और वो के प्रमोशन में व्यस्त हैं। इस फिल्म में उनके साथ अनन्या पांडे और कार्कित आर्यन मुख्य भूमिका में हैं।

मर्दानी 2 में रानी मुखर्जी संग काम करना बेहतरीन रहा : श्रुति बापना

अभिनेत्री श्रुति बापना का कहना है कि आगामी फिल्म मर्दानी 2 में रानी मुखर्जी संग काम करने का उनका अनुभव काफी बेहतरीन रहा। फिल्म में श्रुति एक पुलिस की भूमिका में हैं, जो पुलिस अधीक्षक शिवानी शिवाजी रॉय (रानी मुखर्जी) की टीम का एक हिस्सा है।

श्रुति ने कहा, यह रोमांचक होने के साथ-साथ काफी चुनौतीपूर्ण भी रहा, क्योंकि मैं रानी के साथ काम कर रही थी। उनके साथ काम करना असाधारण रहा। वह बहुत स्वाभाविक है - जिनके साथ आसानी से काम किया जा सकता है। वह अपने काम के प्रति बेहद समर्पित हैं और सुझाव के साथ अपने सह-कलाकारों की भी मदद करती हैं। मुझे काफी कुछ सीखने को मिला। उनका स्वभाव काफी दोस्ताना है। शूटिंग के आखिर तक हमारे बीच काफी अच्छा रिश्ता बन गया। वह सुनिश्चित करती हैं कि उनकी पूरी टीम खुश और सहज हो। वह हम सबके प्रति बेहद सहृदय थीं। बहुत अच्छा लगा उनके साथ काम कर के। गोपी पुथरण द्वारा निर्देशित और यश राज फिल्म्स द्वारा निर्मित मर्दानी 2 13 दिसंबर को रिलीज हो रही है।

हेल्दी एंड टेस्टी गोंद के लड्डू की आसान रेसिपी

गोंद के लड्डू ना सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होते हैं बल्कि यह सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद है। चलिए आज हम आपको घर पर ही गोंद के लड्डू बनाने की आसान रेसिपी बताते हैं...

सामग्री

घी - 300 ग्राम, बादाम- 1/4 कप (कटे हुए), पानी - 3/4 , इलायची पाउडर - 3/4, कमल के बीज (मखाना) - 200 ग्राम, खरबूजे के बीज -1/2 कप, गोंद - 50 ग्राम, नारियल - 200 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ), चीनी - स्वादुनुसार

बनाने की विधि

1. पैन में घी गर्म करके उसमें गोंद को हल्का ब्राऊन भून लें। जब यह फूल जाए तो इस बाउल में निकालकर साइड पर रख दें।

2. दूसरे पैन में कमल के बीजों को हल्का फ्राई करें और क्रिस्पी होने के बाद बाउल में निकालकर साइड पर रख लें।

3. चाशनी तैयार करने के लिए पैन में पानी, चीनी, व इलायची पाउडर डालकर हल्की आंच पर पकाएं। थोड़ी-देर बाद इसे चेक करें। अगर इसमें से तार निकलने लगे तो समझ लें कि आपकी चाशनी बनकर तैयार है।

4. जब चाशनी तैयार हो जाए तो इसमें मखाना, गोंद और बाकी सामग्री को अच्छी तरह मिक्स कर लें।

5. अब प्लेट पर हल्का-सा घी लगाएं। इसके बाद इस मिक्सचर में से हल्का मिश्रण लें और लड्डू की शेप बनाकर प्लेट पर रखें। अब इसे ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करके कुछ देर के लिए यूं ही छोड़ दें।

6. जब लड्डू सख्त हो जाए तो इसे किसी एयर टाइट कंटेनर में डालकर रखें।

7. आपके लड्डू बनकर तैयार हैं। अब आपका जब मन हो इसे खाएं।

टिपः अगर आप चाहें तो इसे लड्डू के शेप की बजाए अपनी मनपसंद शेप जैसे चिक्की की तरह भी बना सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 70

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असम्मान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रूप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 69 का हल

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
	क्ष				रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सी
ह		या	च	क		म	न्न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
	त्रि				मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

सू-दोकू- 70

	7				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

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 रख सकते हैं।
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 हैं।

सू-दोकू क्र. 69 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