दैनिक
न्याय साक्षी
संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल
रायगढ़, मंगलवार 10 मार्च 2020
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

नशे का नश्तर

हरियाणा विधानसभा में बजट सत्र के आखिरी दिन नशे के मुद्दे पर हुए हंगामे से एक बात तो तय है कि हरियाणा में भी नशे का नश्तर घातक होता जा रहा है। कांग्रेस, इनेलो व जजपा विधायकों ने इस मुद्दे पर सरकार की जोरदार ढंग से घेराबंदी की। एक गिरफ्तार नशा तस्कर के साथ भाजपा नेताओं की फोटो सदन में दिखायी गई तो भाजपा ने एक कांग्रेस विधायक पर नशा तस्करों को संरक्षण देने की बात दोहराई। यह चिंता की बात है कि नेताओं पर नशा तस्करों को संरक्षण देने के कथित आरोप भी लगाये गये। निःसंदेह विरोध के राजनीतिक निहितार्थ भी होते हैं, मगर सरकार को वस्तुस्थिति को स्पष्ट करके वास्तविकता से राज्य की जनता को अवगत कराना चाहिए। युवा पीढ़ी को पथभ्रष्ट करता नशा सरकार और समाज की गंभीर चिंता का विषय होना चाहिए। यह गंभीर मामला है कि विभिन्न राजनीतिक दलों ने एक-दूसरे पर नशे के अवैध कारोबारियों को संरक्षण देने के आरोप सरेआम लगाये हैं। वहीं पुलिस की भूमिका पर भी सवाल खड़े किये गये हैं। राजनीतिक दलों के आरोप-प्रत्यारोप के बीच यह बात परेशान करने वाली है कि जिन लोगों पर नशे के कारोबार पर अंकुश लगाने की जिम्मेदारी थी, वे ही खतरनाक धंधे को प्रश्रय देने में लगे हैं। यानी कि बाड़ ही खेत को खाने लगी है। यह अच्छी बात है कि कुछ अपवादों को छोड़कर सदन इस गंभीर चुनौती को लेकर चिंतित नजर आया। कांग्रेस के एक दर्जन और एक इनेलो विधायक द्वारा लाये गये ध्यानार्षण प्रस्ताव पर सदन में गंभीर बहस भी हुई। वहीं सरकार का यह आश्वासन भी उम्मीद जगाने वाला है कि कितना भी प्रभावशाली राजनेता क्यों न हो, सरकार उसके खिलाफ कार्रवाई करने से गुरेज नहीं करेगी। यह भी कि सरकार नशे के विरुद्ध मुहिम चलाने के लिये हरियाणा स्टेट नॉरकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो बनाने की कवायद में जुटी है, जिसकी कमान एडीजीपी स्तर के अधिकारी के हाथ में रहेगी।

निःसंदेह, पंजाब के साथ ही हरियाणा की नई पीढ़ी का भी नशे की दलदल में धंसना चिंता की बात है। यह आशंका तो पहले से ही थी कि पंजाब के रास्ते नशे के कारोबार का जो अंतर्राष्ट्रीय खेल चल रहा है, उसकी चपेट में हरियाणा भी आ सकता है। जाहिर-सी बात है कि कहीं न कहीं शासन-प्रशासन की उदासीनता तथा पुलिस के आक्रामक अभियानों की कमी के चलते राज्य में नशा तस्करों के हौसले बढ़े हैं जो कि एक गंभीर चिंता का विषय है। यह दुखद ही है कि इस चुनौती से मुकाबले के लिए जिस तरह व्यापक रणनीति बनाने की जरूरत थी, वैसी अब तक नहीं बन पायी है। किसी भी समाज में युवा पीढ़ी का नशे की दलदल में में फंसना शुभ संकेत नहीं है। नशे का अपराध से सीधा रिश्ता है। आधे-अधूरे प्रयासों से जो लड़ाई नशे के कारोबार के विरुद्ध लड़ने की बात कही जा रही है, उसकी सफलता कई मायनो में संदिग्ध नजर आ रही है।

एसबीआई में नहीं होगा येस बैंक का विलय

मुंबई (आरएनएस)। येस बैंक संकट को लेकर पूरे देश में विभिन्न चर्चाओं का बाजार गर्महै।इसी बीच एक मीडिया हाऊस के साथ बातचीत में भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा कि येस बैंक का भारतीय स्टेट बैंक में विलय नहीं किया जाएगा।उन्होंने कहा कि येस बैंक को लेकर पुनर्गठन योजना की घोषणा अगले हफ्ते हो सकती है।

शक्तिकांत दास ने कहा कि येस बैंक का एसबीआई में विलय का कोई सवाल नहीं उठता है, यह कल्पना से परे है।उन्होंने कहा कि येस बैंक को फिर से खड़ा करने के लिए कैपिटल जुटाने में मदद की जाएगी।

उधर, वित्तीय संकट झेल रहे निजी क्षेत्र के बैंक यस बैंक के संस्थापक राणा कपूर इस समय प्रवर्तन निदेशालय की हिरासत में हैं। पहले ही दिन की हिरासत ने उनकी आंखों में आंसू ला दिए। डबडबाई आंखों से उन्होंने कोई भी गलत काम करने से इंकार किया। रविवार को विशेष अदालत ने उन्हें 11 मार्च तक प्रवर्तन निदेशालय की हिरासत में भेज दिया। लगभग 30 घंटे तक ईडी की कड़ी पूछताछ के बाद तडक़े सुबह करीब 4 बजे गिरफ्तार किया गया। इसके बाद पांच दिन की रिमांड मांगने के लिए उन्हें हॉलीडे कोर्ट में पेश किया गया। उन पर धन शोधन निवारण अधिनियम और अन्य प्रावधानों के तहत आरोप लगाए गए हैं। ईडी के वकील सुनील गोंजाल्विस ने अदालत को बताया कि उन्होंने कपूर और दीवान हाउसिंग फाइनेंस लिमिटेड (डीएचएफएल) के पूर्व-प्रमोटरों के खिलाफ एक ताजा मामला दर्ज किया है।

उन्होंने कहा कि यस बैंक ने डीएचएफएल से 3,700 करोड़ रुपये के डिबेंचर खरीदे हैं, जिसके खिलाफ कंपनी को लगभग 40 करोड़ रुपये की कोलेटरल सुरक्षा के साथ 600 करोड़ रुपये के ॠण दिए गए थे। ईडी ने कहा कि 4,300 करोड़ रुपये की सार्वजनिक धनराशि कंपनी ने आपराधिक तरीके से कमाई की। डीएचएफएल ने डूएट अर्बन वेंचर्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड को 600 करोड़ रुपये का ॠण दिया, जिसके संस्थापक कपूर हैं और उनकी बेटियां इसमें 100 प्रतिशत की शेयरधारक हैं।

सऊदी अरब के कीमत घटाने से कच्चा तेल 28 फीसदी लुढ़का

नईदिल्ली (आरएनएस)। कच्चे तेल के सबसे बड़े निर्यातक सऊदी अरब के कीमतों में कटौती की घोषणा और उत्पादन बढ़ाने के फैसले के बाद अंतरराष्ट्रीय बाजार में इसकी कीमतों में भारी गिरावट देखी गयी और लंदन का ब्रेंट क्रूड वायदा 28 फीसदी से ज्यादा लुढ़क गया। ब्रेंट की कीमत 12.70 डॉलर टूटकर 32.57 डॉलर प्रति बैरल पर आ गयी। कारोबार के दौरान सुबह एक समय यह 31.02 डॉलर प्रति बैरल तक उतर गया था जो फरवरी 2016 के बाद का निचला स्तर है। अमेरिकी क्रूड वायदा भी 13.29 डॉलर यानी 32 फीसदी टूटकर 27.99 डॉलर प्रति बैरल रह गया। यह जनवरी 1991 के बाद की सबसे बड़ी एकदिनी गिरावट है जब खाड़ी युद्ध के कारण कच्चे तेल की कीमतें बेहद नीचे चली गयी थीं।

आईसीसी टी20 वर्ल्ड कप इलेवन में पूनम यादव इकलौती भारतीय

» शेफाली को 11 में जगह नहीं

दुबई। लेग स्पिनर पूनम यादव आईसीसी महिला टी20 वर्ल्ड कप एकादश में जगह बनाने वाली अकेली भारतीय हैं। पूनम ने इस वर्ल्ड कप में पांच मैच खेलकर कुल 10 विकेट अपने नाम किए, जिसमें 19 रन देकर 4 विकेट उनका सर्वश्रेष्ठ परफॉर्मेंस था। पूनम के अलावा युवा भारतीय स्टार शेफाली वर्मा को बतौर 12वीं खिलाड़ी इस टीम में जगह मिली है।

शेयर बाजार में शुरुआती कारोबार के दौरान निवेशकों के पांच लाख करोड़ रुपये डूबे

नयी दिल्ली (आरएनएस)। शेयर बाजार में सोमवार को शुरुआती कारोबार के दौरान भारी गिरावट के चलते निवेशकों के करीब पांच लाख करोड़ रुपये डूब गए। कोरोना वायरस के प्रकोप के चलते बढ़ती आर्थिक अनिश्चितता के कारण यह गिरावट हुई।

बीएसई में 30 शेयरों पर आधारित सेंसेक्स सूचकांक 1515.01 अंक या 4.03 प्रतिशत गिरकर 36,061.61 पर आ गया। निफ्टी में भी 417.05 अंकों या 3.80 प्रतिशत की गिरावट हुई और यह 10,572.40 के स्तर पर आ गया। बीएसई में सूचीबद्ध कंपनियों के बाजार पूंजीकरण में भारी गिरावट दर्ज की गई। इक्विटी बाजार में इस गिरावट के चलते निवेशकों के 4,79,820.87 करोड़ रुपये डूब गए और बीएसई पर कुल बाजार पूंजीकरण 1,39,39,640.96 करोड़ रुपये रह गया। बीएसई में सूचीबद्ध कंपनियों का बाजार पूंजीकरण शुक्रवार को कारोबार के अंत में 1,44,31,224.41 करोड़ रुपये था। कारोबारियों का अनुमान है कि कोरोना वायरस के प्रकोप के चलते प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में मंदी की आशंका गहराने के चलते शेयर बाजारों में नकारात्मक रुख है। सेंसेक्स के सभी शेयर घाटे में चल रहे हैं। ओएनजीसी, रिलायंस, इंडसइंड बैंक, टाटा स्टील, एलएंडटी, आईसीआईसीआई बैंक और इंफोसिस गिरने वाले प्रमुख शेयर रहे। पिछले सत्र में बीएसई में 893.00 अंकों की और निफ्टी में 279.55 अंकों की गिरावट हुई थी। शेयर बाजार के आंकड़ों के मुताबिक इस दौरान सकल आधार पर विदेशी संस्थागत निवेशकों ने 3,594.84 करोड़ रुपये की इक्विटी बेची, जबकि घरेलू संस्थागत निवेशकों ने 2,543.78 करोड़ रुपये की शुद्ध लिवाली की।

कारोबारियों ने बताया कि तेल कीमतों में भारी गिरावट और वैश्विक स्तर पर अनिश्चितता के माहौल को देखते हुए घरेलू बाजार में निवेशक सतर्क रूख अपना रहे हैं। उन्होंने कहा कि विदेशी फंडों के बाहर जाने से बाजार की धारणा पर नकारात्मक असर पड़ा। उन्होंने बताया कि यस बैंक के संकट के मद्देनजर देश के बैंकिंग क्षेत्र की स्थिरता को लेकर चिंताएं जताई जा रही हैं।

रानी और मनप्रीत को प्लेयर ऑफ़ द ईयर, हरविंदर को लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड

नईदिल्ली। भारतीय कप्तानों मनप्रीत सिंह और रानी को रविवार को यहां तीसरे हॉकी इंडिया वार्षिक पुरस्कारों में वर्ष 2019 के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के ख़िताब से नवाजा गया जबकि तीन बार के ओलम्पियन हरविंदर सिंह को लाइफ टाइम अचीवमेंट सम्मान प्रदान किया गया।

केंद्रीय खेल मंत्री किरेन रिजिजू, भारतीय ओलम्पिक संघ और अंतराष्ट्रीय ओलम्पिक महासंघ के अध्यक्ष डॉ नरेंद्र ध्रुव बत्रा तथा हॉकी इण्डिया के अध्यक्ष मोहम्मद मुश्ताक अहमद ने यह अवार्ड प्रदान किये। मनप्रीत और रानी को इन पुरस्कारों में 25-25 लाख रूपए की पुरस्कार राशि मिली। हरविंदर को लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड में 30 लाख रूपए दिए गए। दिग्गज खिलाडी हरविंदर ने अपने करियर में एक ओलम्पिक स्वर्ण और दो ओलम्पिक कांस्य पदक के अलावा एशियाई खेलों का स्वर्ण पदक भी जीता है।

भव्य पुरस्कार समारोह में भारतीय ओलम्पिक संघ के अध्यक्ष बत्रा ने कहा, च्च्हमें अपनी दोनों हॉकी टीमों से इस बार टोक्यो ओलम्पिक में काफी उम्मीदे हैं और हमें लगता है कि यह टीमें पोडियम पर जगह बनाने में कामयाब होंगी और देश के लिए पदक जीतेंगी। खेल मंत्री रिजिजू ने इस पुरस्कार समारोह की सरहाना करते हुए कहा,च्च्हॉकी भारतीय खेलों की आत्मा है और इसका ओलम्पिक में आठ स्वर्ण पदक जीतने के शानदार इतिहास है।

मैं आश्वासन देता हूं कि सरकार हॉकी को अपनी तरफ से हर संभव मदद देगी। मैं साथ ही डॉ बत्रा की इस मांग से भी सहमत हूं कि हॉकी जैसे टीम खेलों को सरकार की तरफ से दी जाने वाली पुरस्कार राशि की समीक्षा की जानी चाहिए और टीम खेलों में ज्यादा पुरस्कार राशि दी जानी चाहिए।

जापान की अर्थव्यवस्था में सात प्रतिशत की गिरावट, मंदी की आशंका गहराई

तोक्यो (आरएनएस)। जापान की अर्थव्यवस्था अक्टूबर-दिसंबर 2019 के दौरान वार्षिक आधार पर 7.1 प्रतिशत घट गई, जो शुरुआती अनुमान से भी खराब है। इसके साथ ही दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था में मंदी की आशंका बढ़ गई है। इस संबंध में जापान के मंत्रिमंडल ने सोमवार को संशोधित आंकड़े जारी किए। इससे पहले अर्थव्यवस्था में 6.3 प्रतिशत की गिरावट का अनुमान जताया गया था। जापान में एक साल से अधिक की अवधि के दौरान पहली बार अर्थव्यवस्था में संकुचन आया है। इस दौरान निवेश और बचत सहित घरेलू मांग में 2.4 प्रतिशत की गिरावट हुई, जबकि सरकारी खर्च स्थिर बना रहा। तकनीकी रूप से यदि लगातार दो तिमाहियों में अर्थव्यवस्था का आकार घटता है, तो उसे मंदी कहा जाता है।

आज का राशिफल

मेषः आज आपके अच्छे कार्यों से आपका व आपके खानदान का गौरव बढ़ेगा।

वृषभः आज आपको संतान पक्ष के श्रेष्ठ आचरण का और उनकी सफलता का यश और हर्ष होगा।

मिथुनः यदि कोई मुकदमा या कोई अन्य पूछताछ चल रही है तो आज समय आपके लिए अनुकूल नहीं है।

कर्कः यदि आपकी प्रोन्नति रुकी हुई है तो आज होने की प्रबल संभावना है।

सिंहः यदि आप व्यापारी हैं तो आपके व्यापार में कुछ नए परिवर्तन होंगे। नौकरी पेशा हैं तो आपके अधिकार बढ़ेंगे।

कन्याः आज आपके अधिकारों में वृद्धि के साथ साथ उत्तरदायित्व भी बढ़ेंगे।

तुलाः आज काफी सोच विचार कर काम करने के उपरांत भी नुकसान होने की संभावना रहेगी।

वृश्चिकः आज किसी बहुमूल्य वस्तु से लाभ होने की संभावना रहेगी। यदि आप नौकरी करते हैं तो पद एवं अधिकारों में वृद्धि होगी।

धनुः आज का दिन गुरु के प्रति निष्ठा एवं भक्ति भाव पूर्ण रहेगा। इस समय में आध्यात्म से तत्व ज्ञान की प्राप्ति होगी।

मकरः आज आपमें शारीरिक शक्ति एवं उत्साह अधिक रहेगा किंतु ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आयेंगे।

कुंभः आज आप विशेष धैर्य से काम लें क्योंकि जल्दबाजी में किए गए कार्य से हानि होने की संभावना रहेगी। आपकी भौतिक सुख सुविधाओं की वृद्धि होगी।

मीनः यदि आज आप किसी वित्तीय संस्था या व्यक्ति से ॠण लेना चाहते हैं तो आसानी से मिल जाएगा। नई-नई योजनाएं बनाकर उन्हें सफल बनाने का पूर्ण प्रयास करें। आपके साहस एवं परा म से आपका आत्मविश्वास में बढ़ोतरी होगी।

साउथ के दो स्टार्स के डांस मूव्स के फैन हैं रितिक रोशन

रितिक रोशन ने साउथ के सुपरस्टार्स अल्लू अर्जुन और विजय के स्टाइलिश डांस मूव्स की तारीफ की है। हाल ही में दुबई से छुट्टियां मनाकर लौटे रितिक खुद भी बेहतरीन डांसर हैं और उनके डांसिंग स्टाइल के दीवाने दुनियाभर में हैं।

हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान रितिक ने कहा कि जिस तरह की एनर्जी डांस के दौरान विजय और अर्जुन स्टेज पर लाते हैं, वह अद्भुत है। उन्होंने कहा कि वह उनकी सीक्रेट डाइट को भी जानना चाहते हैं। यही नहीं, रितिक ने अपनी ऑन स्क्रीन डांसिंग स्किल्स का भी सीक्रेट बताया। ऐक्टर के मुताबिक, प्रैक्टिस और रिहर्सल सबसे मुख्य चीज है और अगर आप ऐक्टर हैं तो आपको मूव्स इंजॉय करना चाहिए। रितिक, जिनकी अगली फिल्म का अनाउंसमेंट होना है, ने साउथ की फिल्मों की कलात्मक तकनीकियों की प्रशंसा की और वहां की फिल्मों में काम करने की इच्छा जाहिर की।

कंगना रनौत ने थलाइवी के लिए बढ़ाया वजन

कंगना रनौत अब फिल्म थलाइवी में नजर आएंगी जो कि तमिलनाडु की पूर्व सीएम जयललिता की जिंदगी पर बेस्ड है। फिल्म के फर्स्ट लुक को दर्शकों की तरफ से पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिला था। कैरक्टर में ढलने के लिए कंगना ने काफी ज्यादा मेहनत की। उन्होंने अपना वजन बढ़ाया और हार्मोन पिल्स भी ली थीं। उन्होंने ऐसा खाना भी खाने की शुरुआत की जो वजन बढ़ाता है। हालांकि, अब वह अपनी एक और फिल्म धाकड़ की तैयारियों में जुट गई हैं जिसमें वह स्टंट करती दिखेंगी। लोगों ने फिल्म के फर्स्ट लुक की तुलना हॉलिवुड ऐक्शन अडवेंचर टॉम्ब रेडर से की थी। थलाइवी के लिए वजन बढ़ाने के बाद कंगना को धाकड़ के लिए अपना लुक लीन करना है। उनकी टीम ने एक विडियो भी शेयर किया है जिसमें ऐक्ट्रेस अपना वजन चेक करती नजर आ रही हैं और उनका वेट 70 किलो से ज्यादा है। अपनी अगली फिल्म के लिए उन्हें 20 किलो वजन कम करना है।

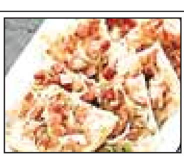
हंगामा 2 के लिए पूरी तरह तैयार हैं प्रणीता सुभाष

अत्तरीनतिकि दरेदी, सगुनी, पोरकी और ब्रह्मा जैसी दक्षिणी भारतीय फिल्मों में नजर आ चुकी अभिनेत्री प्रणीता सुभाष बॉलीवुड फिल्म हंगामा 2 में सभी को हंसी से लोटपोट करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। यह फिल्म प्रियदर्शन की हंगामा की दूसरी कड़ी है, जो 2003 में रिलीज हुई थी। हंगामा 2 में मीजान जाफरी, परेश रावल और शिल्पा शेट्टी भी हैं।

प्रणीता ने अपने इंस्टाग्राम पर लिखा, असीमित कंफ्यूजन के लिए तैयार हो जाइए, क्योंकि प्रियदर्शन और रतन जैन सभी के पसंदीदा कॉमेडी फिल्म हैशटैगहंगामा2 के रीबूट के साथ फिर से आ रहे हैं। हंगामा 2 14 अगस्त को रिलीज होने वाली है।

वह अजय देवगन के साथ भुजः द प्राइड ऑफ इंडिया में भी नजर आएंगी। वह देवगन की पत्नी की भूमिका में नजर आएंगी।

बच्चों को बहुत पसंद आएगा ये 'ब्रेड पिज्जा' चुटकियो में होगा तैयार



सामग्री

ब्रेड स्लाइस - 06 (ब्राउन या वाइट), स्वीट कौर्न - 1/2 कप (उबले हुए), शिमला मिर्च - 01 (बारीक कटा हुआ), प्याज - 01 (महीन काट लें), टमाटर - 01 (पतली स्लाइस), बटर - 05 छोटे चम्मच, मोज़्रेला चीज़ - 01 कप (कद्दूकस किया हुआ), काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच, टोमेटो/पिज़्ज़ा सौस - 06 बड़े चम्मच, नमक - स्वादानुसार,

विधि

सबसे पहले आप ब्रेड की स्लाइस पर मक्खन की एक लेयर लगाएं और फिर उसके ऊपर टोमैटो/पिज्जा सौस लगा लें। उसके बाद शिमला मिर्च, टमाटर, प्याज की एक पर्त स्लाइस के ऊपर लगाएं। अब उबला हुआ स्वीट कौर्न या बेबी कौर्न की एक पर्त बिछा दें। इसके ऊपर काली मिर्च पाउडर और नमक छिड़क दें। इसके बाद कद्दूकस किये हुए चीज की एक लेयर ब्रेड पर लगाएं। इतनी तैयारी करने के बाद एक नौन स्टिक तवे को हल्का गर्म करके एक से डेढ़ चम्मच मक्खन तवे पर डालें। जब मक्खन गर्म हो जाए तो आंच को कम कर दें और एक तवे पर जितने ब्रेड पीस आ जाएं, उतने रख दें। इसके बाद तवा को ढ़क दें और लगभग 5 मिनट तक पकाएं।

बीच-बीच में ढ़क्कन को खोल कर देखते रहें। जब शिमला मिर्च नर्म हो जाए, अथवा ब्रेड कुरकुरी हो जाए, तो उसे बाहर निकाल लें और अपनी फैमिली और बच्चों को खिलाएं। आप इसे अपनी मनपसंद हरी और मीठी चटनी के साथ होली के स्पेशल डे पर सभी मेहमानों को सर्व करें। इसके साथ ही होली मनाने का मजा उठाएं।

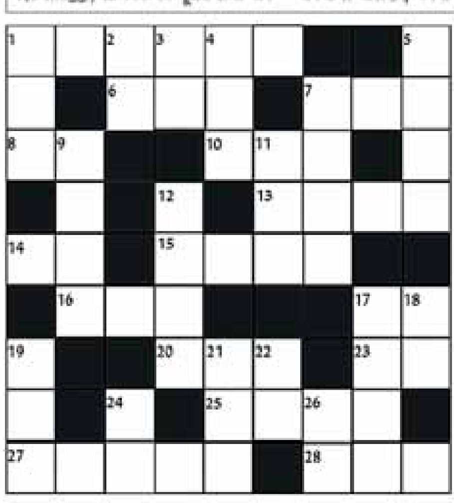
शब्द सामर्थ्य- 58

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, 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. मानदंड, 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 57 का हल

सू-दोकू- 58

	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 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.57 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