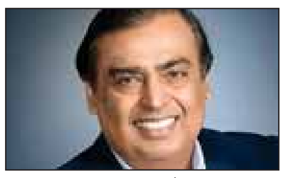
संपादकीय

कोरोना मुहिम के द्रोही

निस्संदेह, कोरोना महामारी एक बड़ा संकट है जो उसी स्तर की सजगता, सतर्कता और बचाव के सुरक्षित तौर-तरीकों की मांग करता है। केंद्र सरकार की पहल पर देश कुछ अपवादों को छोड़कर जिस तरह एकजुट हुआ है, उसकी मिसाल दुनिया में भी दी जा रही है। भारतीय समाज नई शब्दावली, अनुशासन-संयम और थोड़े में गुजारा जैसे नये अनुभवों से होकर गुजरा है। निस्संदेह इसके लिए समाज व देश मानसिक रूप से तैयार नहीं था। अतीत की राजनीतिक विसंगतियों व नौकरशाही की अदूरदर्शिता के चलते हम वैसा स्वास्थ्य तंत्र विकसित नहीं कर पाये, जो कोरोना जैसी महामारी के मुकाबले मजबूती से खड़ा हो पाये। मगर बड़ी लड़ाइयां हौसलों से जीती जाती हैं। अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस, इटली व स्पेन की बेहतर चिकित्सा व्यवस्था नागरिकों के अराजक व्यवहार से ध्वस्त हुई हैं। सीमित संसाधनों के बावजूद हमारे कोरोना योद्धा प्राणपण से मैदान में डटे हैं। परिवार की चिंता छोड़ और अपनी जान जोखिम में डालकर लोगों को बचाने निकले हैं। ऐसे में डॉक्टरों और पुलिसकर्मियों पर हमले हों, तो यह घटनाक्रम शर्मसार करता है। बुधवार को उ.प्र. के मुरादाबाद में हुए प्राणघातक हमले से पूरा देश अवाक रह गया। कोरोना संक्रमित की मौत के बाद शेष संक्रमितों को लेने गये चिकित्सा दल पर जैसा चौतरफा हमला हुआ और इसमें महिला व बच्चों ने जिस तरह पत्थरबाजी की, वह अज्ञानता की मनोग्रंथी की ओर इशारा करता है। इस अभियान को लेकर उन्हें इस कदर भ्रमाया गया है कि वे सही-गलत सोचने की क्षमता खो बैठे हैं। पटियाला में निहंगों द्वारा पुलिस इंस्पेक्टर का हाथ काटने की घटना डराने वाली थी। इसी तरह इंदौर में स्वास्थ्य कर्मियों पर हमला, कर्नाटक में आशा वर्कर से बदतमीजी, मेरठ में हमला और कश्मीर में मेडिकल टीम को अगुवा करने वाली घटनाएं कोरोना योद्धाओं का मनोबल गिराने वाली हैं, जिसकी निंदा ही की जाएगी।

वहीं बांद्रा रेलवे स्टेशन पर लोगों का सैलाब उमड़ना बताता है कि कामगार वर्ग भय व चिंताओं में तो जरूर जी रहा है, मगर उनके भय को भुनाने वाले भी कुछ लोग पर्दे के पीछे से खेल रहे हैं। संकट बड़ा है और देश का हर प्रांत, हर वर्ग और आम आदमी उसके लिए त्याग कर रहा है। ऐसा न हो कि हमारी नादानी से अब तक हासिल जीरो हो जाये। आखिर क्या वजह थी कि बस व रेल सेवाओं के बंद होने के बावजूद इतने लोग अचानक सड़कों पर उतर आये कोई न कोई तंत्र तो काम कर रहा है जो लोगों की मुश्किलों को अवसर में बदल रहा है। निस्संदेह कोरोना संक्रमण एक नये तरह का संकट है और क्वारंटाइन, आइसोलेशन, लॉकडाउन जैसे शब्दों से लोग पहली बार परिचित हो रहे हैं। मगर इसके बावजूद सामूहिक लड़ाई में सुरक्षा चेन को टूटने से बचाना है। इससे पहले कि महामारी तबाही मचाये, इसके बजाय हम त्याग, संयम व धैर्य से लॉकडाउन खुलने की प्रतीक्षा करें। जीवन की हर कामयाबी अनुशासन व संयम की मांग करती है। यहां यह भी विचारणीय है कि धीरे-धीरे सोशल मीडिया भस्मासुर होता जा रहा है।

मुकेश अंबानी फिर बने एशिया के सबसे बड़े रईस, जैक मा को पीछे छोड़ा



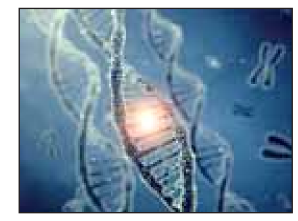
नई दिल्ली,(आरएनएस)। दुनिया की सबसे बड़ी सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट फेसबुक के साथ डील से मुकेश अंबानी की दौलत में बड़ा इजाफा हुआ है। इसके साथ ही मुकेश अंबानी अब एशिया के सबसे अमीर शख्स बन गए हैं और उन्होंने जैक मा को इस मामले में पीछे कर दिया है। ब्लूमबर्ग बिलेनियर इंडेक्स के मुताबिक मुकेश अंबानी की दौलत में एक दिन में 469 करोड़ डॉलर या करीब 34 हजार करोड़ का इजाफा हुआ है। दुनियाभर के अमीरों की अब 170वें स्थान पर हैं। जबकि इंडेक्स में जैक मा 19वें स्थान पर हैं। जेफ बेजोस अभी भी 14300 करोड़ डॉलर के साथ पहले नंबर पर हैं।

अगर फोर्ब्स रियल टाइम बिलेनियर की बात करें तो सुबह 10 बजकर 39 मिनट पर मुकेश अंबानी और जैक मां के बीच 4 पायदान का अंतर आ गया है। दुनियाभर के रईसों की लिस्ट में जैक मा अब 20वें पोजिशन पर हैं तो अंबानी 16वें स्थान पर। एशिया के सबसे बड़े अमीर रहे जैक मा अपने हमवतन चीन के मां हांन्टेग से भी पीछे हैं।

ब्लूमबर्ग बिलेनियर इंडेक्स के मुताबिक 23 अप्रैल को सुबह 9:30 बजे के आस पास मुकेश अंबानी के पास कुल 4920 करोड़ डॉलर यानी 3.71 लाख करोड़ की दौलत थी, वहीं एक दिन में उनकी दौलत में 469 करोड़ डॉलर यानी करीब 22975 करोड़ रुपये का इजाफा हुआ। वहीं, जैक मा के पास इस दौरान कुल 4600 करोड़ डॉलर यानी करीब 3.47 लाख करोड़ की दौलत थी। इस साल कोरोना वायरस के चलते मुकेश अंबानी की दौलत अबतक 937 करोड़ डॉलर यानी करीब 70744 करोड़ रुपये घट गई है।

पिछले दिनों रिलायंस इंडस्ट्रीज के शेयरों में कोरोना संकट के चलते जमकर गिरावट आई थी और शेयर 900 रुपये के नीचे चला गया। वहीं जैक मा की बात करें तो उनकी दौलत में इस साल सिर्फ 4455 करोड़ रुपये कह कमी आई है।

फिच रेटिंग्स के मुताबिक भारत की वृद्धि दर इस साल घटकर 0.8 प्रतिशत रह जाएगी



नई दिल्ली, (आरएनएस)। फिच रेटिंग्स ने गुरुवार को कहा कि वित्त वर्ष 2020-21 में भारत की आर्थिक वृद्धि दर के घटकर 0.8 फीसद रह जाने का अनुमान है। कोरोना वायरस महामारी के चलते लागू किए गए लॉकडाउन और वैश्विक आर्थिक मंदी के कारण ऐसा किया गया।

फिच रेटिंग्स ने अपने वैश्विक आर्थिक अनुमानों में कहा कि भारत के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि दर अप्रैल 2020 से मार्च 2021 के दौरान घटकर 0.8 प्रतिशत रह जाएगी, जबकि बीते वित्त वर्ष के दौरान यह आंकड़ा 4.9 प्रतिशत (अनुमानित) था। हालांकि, विकास दर 2021-22 में 6.7 फीसद होने की उम्मीद है। 2020 कैलेंडर वर्ष की अंतिम तिमाही में ग्रोथ 1.4 फीसद पर पहुंचने की उम्मीद है।

कोरोना वायरस की वजह से लॉकडाउन बढ़ने से एजेंसी ने अपने नए ग्लोबल इकोनॉमिक आउटलुक (लक्ष्‍ह) में वैश्विक जीडीपी पूर्वानुमानों में बड़ी कटौती की है। फिच रेटिंग्स के मुख्य अर्थशास्त्री ब्रायन कूल्टन ने कहा, विश्व की जीडीपी 2020 में घटकर 3.9 फीसद रहने की उम्मीद है।

वोडाफोन आइडिया के शेयरों में 15 प्रतिशत की तेजी

नई दिल्ली,(आरएनएस)। वोडाफोन आइडिया के शेयरों में गुरुवार को 15 प्रतिशत की वृद्धि हुई। वोडाफोन समूह ने कहा कि उसने आदित्य बिड़ला समूह के साथ अपने भारतीय संयुक्त उद्यम में 20 करोड़ अमेरिकी डॉलर (लगभग 1,530 करोड़ रुपये) का निवेश किया है।

वोडाफोन आइडिया सांविधिक देनदारियों को चुकाने के लिए जूझ रहा है।

बीएसई में दिन के कारोबार के दौरान कंपनी के शेयर 14.89 प्रतिशत बढ़कर 4.55 रुपये के भाव पर पहुंच गए। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज में शेयरों का भाव 13.92 प्रतिशत चढ़कर 4.50 रुपये हो गया। वोडाफोन समूह ने एक बयान में कहा, ''कोविड-19 महामारी के चलते स्वास्थ्य आपातकाल के इस दौर में वोडाफोन आइडिया का परिचालन सुचारू बनाए रखने के लिए नकदी मुहैया कराने और वोडाफोन आइडिया के करीब 30 करोड़ भारतीय ग्राहकों तथा हजारों कर्मचारियों की सुविधा के लिए यह भुगतान किया गया है।

कच्चा तेल 12 प्रतिशत फिसला, बदला पेट्रोल का भाव

नई दिल्ली, (आरएनएस)। कोरोनावायरस ने पूरी दुनिया में जिस तरह के हालात पैदा किए हैं, उनके चलते तेल की मांग बहुत ज्यादा प्रभावित हुई है। बेंचमार्क के रूप में देखा जाने वाला ब्रेंट क्रूड बुधवार को 12 पर्सेंट फिसलकर 17 डॉलर प्रति बैरल से नीचे आ गया। अमेरिकी कच्चा तेल (वेस्ट टेक्सास इंटरमीडिएट) भी शुरुआती मजबूती गंवाकर नीचे चल रहा था। लेकिन, भारत में पेट्रोल-डीजल के दाम में आज भी कोई बदलाव नहीं आया है।

तमाम शहरों में पेट्रोल-डीजल के दाम स्थिर बने हुए हैं।

खिलाड़ियों को साई केंद्रों में बाहर अभ्यास करने की अनुमति देने का आग्रह करेगा

नई दिल्ली,(आरएनएस)। भारतीय ओलिंपिक संघ (आईओए) ने बुधवार को फैसला किया कि वह खेल मंत्रालय से पूछेगा कि राष्ट्रीय शिविर के खिलाड़ियों को देश के बड़े खेल केंद्रों के अंदर 'आउटडोर ट्रेनिंग' की अनुमति दी जाए जिसमें लॉकडाउन के दौरान और इसके बाद भी जरूरी एहतियात बरती जाएगी। कोविड-19 के चलते देशव्यापी लॉकडाउन के कारण सभी खेल गतिविधियां बंद हो गई हैं। लॉकडाउन तीन मई तक बढ़ा दिया गया है और खिलाड़ियों को अपने केंद्रों के अंदर 'आउटडोर ट्रेनिंग' से रोका हुआ है। उन्हें सरकार के सामाजिक दूरी के दिशानिर्देशों का पालन करना होता है। एनआईएस-पटियाला में रह रहे खिलाड़ी पहले ही मंत्रालय को लिखकर अनुरोध कर चुके हैं कि उन्हें सुविधाओं के अंदर ही बाहर अभ्यास करने की अनुमति दी जाए जिसमें वे कम संख्या में और दिन के अलग अलग समय अभ्यास करेंगे ताकि वे सामाजिक दूरी के नियम का भी पालन कर सकें।आईओए ने कहा, 'हम साई और खेल मंत्रालय से अनुरोध करेंगे कि ऐसे कुछ साई केंद्र हैं जैसे पटियाला, बेंगलुरु जहां ऐथलीट लॉकडाउन से पहले से ट्रेनिंग कर रहे थे। इन केंद्रों में मौजूद इन खिलाड़ियों को ट्रेनिंग की अनुमति दी जाए और ये ऐथलीट भी जरूरी पांबदियों और नियमों का पालन करेंगे।' आईओए ने आईओए तैयारी समिति से बैठक के बाद कहा, 'साथ ही साई और खेल मंत्रालय से यह चर्चा भी की जानी चाहिए कि साई के अन्य केंद्र अन्य ओलिंपिक खेलों के लिये कैसे खोले जा सकते हैं।

लॉकडाउन में बेटे जोरावर के साथ प्रैक्टिस कर रहे हैं शिखर धवन

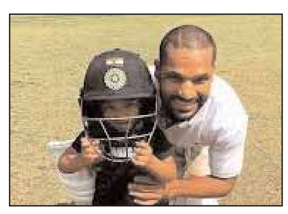
नई दिल्ली,(आरएनएस)। कोरोना वायरस महामारी के चलते दुनियाभर में क्रिकेट गतिविधियां हालांकि बंद हो गई हैं लेकिन भारतीय क्रिकेट टीम के सलामी बल्लेबाज शिखर धवन परिवार के साथ इनडोर बल्लेबाजी की प्रैक्टिस कर रहे हैं।

धवन ने हाल ही में अपना एक वीडियो पोस्ट किया जिसमें वह बेटे जोरावर के साथ घर में क्रिकेट खेल रहे हैं।

इस वीडियो में जोरावर अपने पिता को गेंदबाजी कर रहे हैं और बाएं हाथ के बल्लेबाज धवन गेंद को साइड पर डिफेंस कर देते हैं। अगली ही गेंद वह ऑफ साइड में ड्राइव कर देते हैं।

इसके बाद शिखर धवन और जूनियर धवन के बीच गर्मागर्मी भी दिखाई गई है। शिखर धवन 99 के स्कोर पर होते हैं तब जूनियर धवन उन्हें बोल्ड कर देते हैं। इस वीडियो में कॉमेंट्री के साथ-साथ दर्शकों का शोर भी बैकग्राउंड में डाला गया है।

34 वर्षीय धवन ने इस वीडियो को कैप्शन दिया है-



चॉरनटीन प्रीमियर लीग का सबसे आकर्षक लम्हा, धवन बनाम धवन।

पिछले हफ्ते धवन ने अपने बेटे के साथ एक और वीडियो पोस्ट किया था जिसमें वह एक बॉलीवुड गीत पर डांस कर रहे थे।

व्यायाम के जरिए जैकलीन ने बताया वक्त की अहमियत

बॉलीवुड अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडीज अपनी फिटनेस के लिए जानी जाती हैं। सोशल मीडिया पर अकसर अपनी निजी व पेशेवर जिंदगी की झलक पेश करने के साथ ही साथ ही वह फिटनेस से जुड़ी वीडियोज भी अपने प्रशंसकों संग साझा करती रहती हैं। लॉकडाउन के इन दिनों में शूटिंग वगैरह बंद होने के चलते सेलेब्रिटीज के पास अभी वक्त की कोई कमी नहीं है, ऐसे में वे अपने पसंदीदा कामों को कर इस खाली समय का सदुपयोग कर रहे हैं। जैकलीन भी फिटनेस से जुड़ी गतिविधियों को अपना ज्यादा से ज्यादा समय दे रही हैं।

अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो साझा किया है, जिसमें वह व्यायाम करती नजर आ रही हैं। जैकलीन को इस वीडियो में बड़े ही आराम से दीवार पर अपने पैरों को टिकाए, बारी-बारी से उन्हें घड़ी की सुइयों की तरह घुमाते देखा जा सकता है।

अपने इस पोस्ट के कैप्शन में अभिनेत्री ने लिखा, वक्त चलता रहता है!!

जैकलीन का यह वीडियो और उनका यह अंदाज सोशल मीडिया पर यूजर्स को काफी भा रहा है। इसे पोस्ट करने के महज आधे घंटे में ही 346,489 बार इसे देखा जा चुका है।

अभिनय की बात करें, तो जैकलीन की डिजिटल फिल्म मिसेज सीरियल किलर 1 मई को रिलीज होने वाली है। यह एक थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन शिरीष कुंदर ने किया है और निर्माण फराह खान ने किया है।

आज का राशिफल

मेष:- स्वभाव से ऐक्टिव मेष राशि के जातकों के लिए लॉकडाउन के दौरान एक जगह टिक कर रहना मुश्किल हो रहा है। कार्यक्षेत्र में आ रही परेशानियां भी मन को व्यथित कर रही हैं।

वृषभ:- वृष राशि के जातकों के सभी काम आसानी से हो पूरे हो जाएंगे। धन प्राप्ति के योग बन रहे हैं। आज के दिन सरकारी अस्पतालों में कुछ दान देना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। यह दान आप ऑनलाइन भी कर सकते हैं।

मिथुन:- मिथुन राशि के जातकों को आज कार्यक्षेत्र में अचानक किसी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। लेकिन आत्मविश्वास से आप उस समस्या से बाहर आ जाएंगे और उत्तम धन प्राप्ति के योग भी बन रहे हैं।

कर्क:- कर्क राशि के जातक कार्यक्षेत्र में मन लगाकर काम करेंगे। लेकिन कभी-कभी जल्दबाजी भी कर सकते हैं।

सिंह:- सिंह राशि के जातकों को कार्यक्षेत्र में आज प्रतियोगिता का सामना करना पड़ सकता है।

कन्या:- कन्या राशि के जातक अपनी बुद्धि और मेहनत के सहारे सभी कामों को समय पर पूरा करने में कामयाब हो सकते हैं।

तुला:- तुला राशि के जातकों के लिए आज करियर पर विशेष ध्यान देना जरूरी है।

वृश्चिक:- वृश्चिक राशि के जातकों को इस समय में कार्यक्षेत्र में किसी भी तरह के परिवर्तन से बचना चाहिए। धन प्राप्ति के लिए थोड़े ज्यादा प्रयास करने पड़ेंगे।

धनु:- धनु राशि के जातक आलस्य का त्याग कर काम पर फोकस करेंगे तो सफलता जरूर मिलेगी। पुराना निवेश आय का मुख्य साधन बनेगा।

मकर:- मकर राशि के जातकों का आत्मविश्वास बढ़ा हुआ रहेगा। जल्दबाजी से उन्हें बचना चाहिए वरना मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है।

कुंभ:- कुंभ राशि के जातक आलस्य को त्याग कर काम पर फोकस करेंगे और उसमें सफल रहेंगे। खर्चों की अधिकता रहेगी।

मीन:- स्वभाव से अतिसंवेदनशील मीन राशि के जातक प्रकृति और आसपास के परिवेश को बहुत ही बारीकी से समझते हैं और यही प्रकृति का उपयोग उनकी कला को और निखार देता है। कला क्षेत्र से जुड़े जातकों के लिए उत्तम समय है।

एली एवराम ने पुराने बॉलीवुड गीतों पर किया डांस, प्रशंसकों ने सराहा

अभिनेत्री एली एवराम बॉलीवुड के पुराने गीतों पर डांस कर सोशल मीडिया पर छा गई हैं। प्रशंसकों को उनका यह अंदाज खूब पसंद आया है।

इंस्टाग्राम वीडियो में स्वीडिश-ग्रीक मूल की अभिनेत्री-डांसर बॉलीवुड गानों जिसका मुझे था इंतजार और चुरा लिया है तुमने जो दिल को जैसे गानों पर फ्रीस्टाइल अंदाज में डांस करते नजर आ रही हैं।

वीडियो के साथ उन्होंने लिखा, जब पूछते हैं, एली जी आप घर पे अकेले क्या करते हो? मैं : फ्राटाइल। हैशटैग ओल्ड इज गोल्ड।

प्रशंसकों को एली का वीडियो बहुत पसंद आया और कमेंट सेक्शन में अभिनेत्री ने प्रशंसकों के सवालों का जवाब हिंदी में दिया।एक प्रशंसक ने पूछा, आप पुराने हिंदी रोमांटिक गाने सुन रही हैं। क्या आप हिंदी समझती हैं? इस पर एली ने हिंदी में जवाब दिया, जी। एक प्रशंसक ने उनके बालों का रंग पूछा तो एली ने एश-ब्राउन बताया। एक प्रशंसक ने उनके डांस स्टाइल पर कमेंट करते हुए लिखा, अगर कोरोना कुछ दिनों और रहा तो आप पागल हो जाएंगी। इस पर एली ने चुटीले अंदाज में कहा, मैं बचपन से ऐसी हूं।

वापस आई श्रुति हासन की 15 साल पुरानी आदत, शेयर किया एक्सपीरियंस

श्रुति हासन सोशल मीडिया पर काफी ऐक्टिव रहती हैं। वह पोस्ट के जरिए रेग्युलरी फैंस को अपने बारे में अपडेट्स देती रहती हैं। हाल ही में उन्होंने खुलासा किया कि कोरोना वायरस लॉकडाउन के बीच उन्होंने एक चीज फिर से शुरू कर दी है। वह 15 साल बाद फिर से कॉफी पीने लगी हैं।

श्रुति हासन ने पोस्ट के जरिये जानकारी दी कि उन्होंने करीब 15 साल बाद कॉफी पीना शुरू किया है। उन्होंने अपनी तस्वीर शेयर की है जिसमें वह कॉफी मग लिए हैं। इसके साथ कैप्शन दिया है #Mood मैंने करीब 15 साल बाद थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कॉफी पीनी शुरू की है। मुझे बड़ा अजीब सा लग रहा है... अच्छा लेकिन बुरा ज्यादा माचा की तरफ वापसी।

वहीं लॉकडाउन के बीच कई सिलेब्स सोशल मीडिया के जरिये फैंस से कनेक्ट होने की कोशिश कर रहे हैं। सिलेब्स इस दौरान घर के काम करते दिखाई दे रहे हैं।

आपको दर्द से बचाएगा आपके बैठने का तरीका, वर्क फ्रॉम होम के दौरान रखें ध्यान

लॉकडाउन के कारण अलग-अलग सेक्टर्स से जुड़े एंप्लॉयी घर से काम कर रहे हैं यानी वर्क फ्रॉम होम (ड्ढ्ढ्र)। इस दौरान अक्सर ऐसा हो जाता है, जब सिटिंग पॉश्चर का ध्यान ना रखकर हम अपने आराम को प्राथमिकता देते हैं। खासतौर पर टाइपिंग करते हुए या ऑनलाइन ऐक्टिविटीज के दौरान। अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं तो इस आदत को तुरंत बदलना होगा... नहीं तो लगातार ऐसा करते रहने के कारण आपको मसल्स पेन का सामना करना पड़ सकता है... और डूड, लॉकडाउन खुलने के तुरंत बाद ऑफिस से छुट्टी भी नहीं ले पाओगे! ऐसा बोलना खुद को अजीब लगेगा ना कि मुझे गर्दन दर्द हो रहा है...

तेजी से बदल गई हमारी दुनिया

कोरोना वायरस के कारण पूरी दुनिया का जीवन अस्त-व्यस्त हो चला है। इस महामारी से अपने एंप्लॉइज को बचाने के लिए ज्यादातर कंपनियां लॉकडाउन तक बंद कर दी गई हैं और जिन सेक्टर्स में वर्क फ्रॉम होम संभव है, वे लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं। अगर आप भी उनमें से एक हैं जो आजकल घर रहकर काम कर रहे हैं तो आपको अपने सिटिंग पोश्चर के साथ ही अपने टाइपिंग पोश्चर का भी ध्यान रखना चाहिए। ताकि मसल्स पेन से बचा जा सके।

सबसे पहले वर्क स्टेशन

-घर पर रहकर ऑफिस का काम करना आसान तो बिल्कुल नहीं होता। लेकिन फिर भी काम तो काम है।

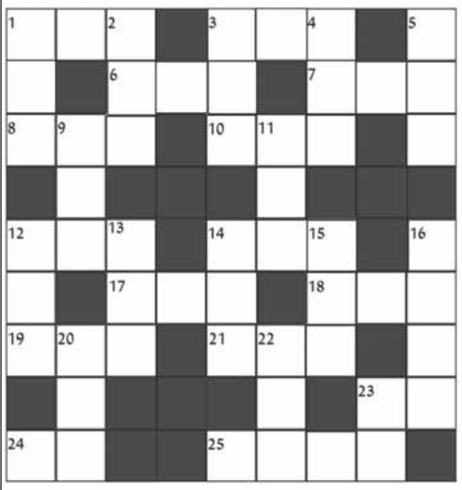
शब्द सामर्थ्य- 001

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 100का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 001

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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.100का हल

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