संपादकीय

जिम्मेदारी-संवेदनशीलता से हो संरक्षण

कोरोना महामारी वर्तमान के साथ-साथ भविष्य की पीढ़ी पर भी संकट बरपा रही है। जानलेवा वायरस ने हजारों बच्चों से उनके माता-पिता को छीन लिया है। उनके सामने अंधकार में डूबी ऐसी सुरंग बिछ गई है, जिसके ओर-छोर तक का उनको गुमान नहीं है। निस्संदेह, यहां हम उन बच्चों के प्रति भी कम चिंतित नहीं रह सकते जो 18 महीने से एक डरी और घुटी हुई, असुरक्षित, तनावपूर्ण जिंदगी जीने के लिए अभिशप्त होकर रह गए हैं। अपने बचपन, साथियों से मेल-मिलाप, खेलकूद, स्कूल-कॉलेज से दूरी ने उनको मायूस, बोझिल परिस्थितियों के लिए मजबूर कर दिया है। वे शिक्षा, स्वास्थ्य और मानसिक-शारीरिक विकास के स्वाभाविक अवसर तक से वंचित हो गए हैं।

जिन बच्चों ने अपने माता-पिता या उनमें से किसी एक को खो दिया है, की तादाद मई महीने तक 10,000 का आंकड़ा छूने वाली थी। महामारी के काबू में आने तक यह संख्या कहां जाकर रुकेगी, अभी कहना कठिन है। सुप्रीम कोर्ट को राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग की ओर से दी गई इस जानकारी में यह भी बताया गया कि सबसे पहली चिंता इन बच्चों की सुरक्षा को लेकर है 'आयोग को लगातार ऐसी शिकायतें मिल रही हैं कि सरकारी अधिकारियों ने नाजायज तरीके से इनकी जानकारी निजी और गैर सरकारी संगठनों को उपलब्ध करा दी है। इनमें से 9346 बच्चों के विवरण बाल स्वराज के पोर्टल पर मौजूद हैं। इस विवरण में राज्यवार बच्चों की संख्या और अन्य ब्योरा भी शामिल है।' ये सभी आंकड़े महामारी का प्रकोप मार्च, 2020 में शुरू होने से अब तक के हैं। अदालत ने निर्देश दिया है कि जिलाधिकारी बेसहारा हो गए बच्चों की जानकारी 'बाल स्वराज' पोर्टल पर उपलब्ध कराएं।

इन नाबालिगों के लिए उद्दार और हमदर्दी भरे बर्ताव के साथ अभी की अभी, आने वाले महीनों और दूरगामी दृष्टिकोण वाली कार्ययोजना की जरूरत है। सबसे पहले इनको घरेलू देखभाल, ममतामय वातावरण चाहिए ताकि वे उस गहरे दुःख और वेदना से उबर सकें जो उनके जीवन को सूना और मायूस कर गया है। इसके लिए मनोवैज्ञानिकों को मित्रवत व्यवहार के साथ सम्बल और हौसला बनाए रखने का परामर्श देना होगा। ध्यान रहे, बेसहारा हो गए इन मासूमों को सुरक्षा के अलावा शिक्षा और शारीरिक विकास की भी जरूरत है। उनको भविष्य निर्माण की लम्बी लड़ाई लड़नी है। समाजशास्त्री और बाल मनोविज्ञान के जानकार इन आश्रयहीनों की बहुत मदद कर सकते हैं। उनको स्वैच्छिक मानवीय भावना के साथ आगे आकर अपनी सेवाएं देनी चाहिए। इन बच्चों की पढ़ाई की विशेष व्यवस्था करने की जरूरत है। केंद्र और राज्य स्तर पर सरकारों को सरकारी और निजी स्कूलों में इनकी निःशुल्क-निर्बाध शिक्षा की व्यवस्था करनी होगी। जो बच्चे शहरों से दूर हैं, उनके लिए आंगनबाड़ी केन्द्रों और कार्यकर्ताओं को इस जिम्मेदारी में भागीदार बनाना उचित होगा।

इस मानवीय कार्य में ऐसे सामाजिक और स्वयंसेवी संगठनों की सहायता भी ली जानी चाहिए, जिनकी विश्वसनीयता असंदिग्ध हो। विस्तृत पड़ताल और नियमों के अनुपालन के बाद कुछ बच्चों को संयुक्त परिवारों को सौंपने की सम्भावना को भी तलाशा जाना चाहिए। यद्यपि इस काम में बहुत सावधानी जरूरी है। लेकिन यह तभी हो सकेगा जब सरकार बच्चों को गोद लेने के नियमों में फौरी छूट दे। इसका फैसला सम्बंधित परिवार और बच्चे की अनुकूलता के आधार पर ही होना चाहिए। दिल्ली, मध्य प्रदेश और केरल सरकारों ने इन बच्चों के प्रति तत्परता के साथ सहयोग की पहल करके मानवीय संवेदनशीलता दिखाई है। यह सराहनीय है लेकिन यह काफी नहीं है। सर्वोच्च अदालत ने समस्या का स्वतः संज्ञान लेते हुए केंद्र और सभी राज्य सरकारों को बेसहारा हो गए बच्चों की सुरक्षा, खानपान की व्यवस्था और बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए कदम उठाने पर जोर दिया है।

- हर्षदेव

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में चीनी नमक और वसा के खतरनाक स्तर से विशेषज्ञ चिंतित

नई दिल्ली। युवाओं में जीवनशैली से संबंधित बीमारियों जैसे कैंसर, डायबिटीज, अनियंत्रित हाइपरटेंशन और कार्डियोवस्कुलर बीमारियों के बढ़ते मामले से चिन्तित विशेषज्ञों और चिकित्सकों ने फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसएआई) को पत्र लिखकर उपभोक्ताओं की जिम्मेदारी लेने के लिए कहा है।

इसके तहत सभी डिब्बाबंद और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में चिन्ता वाले पोषण के लिए वैज्ञानिक और वैश्विक सहमति वाले 'कट ऑफ' को लागू करने की मांग की गई है। इस पत्र पर हस्ताक्षर करने वालों में न्यूट्रीशन एडवोकेसी इन पबलिक इंट्रेस्ट (एनएपीआई) के भाग हैं। यह एक थिंकटैंक है जिसमें तकनीकी विशेषज्ञ, शिक्षाविद, प्रशासन, चिकित्सा और जनस्वास्थ्य पेशेवर शामिल हैं और यह पिछले पांच वर्षों से जनहित में पोषण नीति पर काम कर रही है।

यह पत्र इस महीने के शुरू में हुए एक वेबिनार का परिणाम है। इसमें हाल में आयोजित व्यापक राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण के आंकड़ों पर चर्चा की गई थी। सर्वेक्षण से पता चला है कि 5 से 19 साल के बच्चों में, 56 प्रतिशत में कार्डियोमेटाबोलिक जोखिम कारक थे। कुपोषित माने जाने वाले बच्चों में भी यह मौजूदगी ऐसी ही है।

चौंकाने वाला एक तथ्य यह सामने आया कि गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) या जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसे कैंसर, मधुमेह, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से हर साल 58 लाख से अधिक भारतीयों की मौत हो जाती है। इन घातक बीमारियों का इलाज कठिन होता है, लेकिन आहार को संशोधित करके और एक स्वस्थ, स्थायी खाद्य प्रणाली का समर्थन करके आसानी से रोका जा सकता है। भारत की बढ़ती अर्थव्यवस्था के कारण डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों की खपत बढ़ रही है और इनमें चीनी, नमक तथा खराब वसा की मात्रा ज्यादी होता है। ऐसे खाद्य पदार्थों की खपत, देश के सभी सामाजिक-आर्थिक समूहों के साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी है।

श्याओमी जे 18 एस फोल्डेबल स्मार्टफोन चौथी तिमाही में हो सकता है लॉन्च

बीजिंग। स्मार्टफोन निर्माता श्याओमी ने मार्च के अंत में अपने पहले फोल्डेबल स्मार्टफोन के रूप में एमआई एमआईएक्स फोल्ड का अनावरण किया था। अब ये कंपनी चौथी तिमाही में अपना दूसरा फोल्डेबल कोडनेम जे 18 एस स्मार्टफोन लॉन्च करने की योजना बना रही है। इसके हैंडसेट में इनवर्ड फोल्डिंग डिस्प्ले होगा और दोनों आंतरिक, साथ ही बाहरी पैनल, शानदार छवि पेश करेंगे। यह कहा जा रहा है कि स्मार्टफोन क्वालकॉम स्नैपड्रैगन 888 चिपसेट द्वारा संचालित है और इसमें 5,000 एमएएच की बैटरी होगी। डिजिटल चैट स्टेशन द्वारा पिछले पोस्ट के अनुसार, सैमसंग डिस्प्ले द्वारा आपूर्ति की गई श्याओमी जे18एस की आंतरिक स्क्रीन में 120 एचजैड रिफ्रेश रेट होगी। फोन में विजनॉक्स द्वारा अंडर-डिस्प्ले कैमरा सॉल्यूशन के साथ दिए गए बाहरी पैनल में 90एचजैड रिफ्रेश रेट होगा। ऑप्टिक्स के लिए कहा जाता है कि डिवाइस में 108 एमपी का प्राइमरी सेंसर, 3 एक्स लिक्विड लेंस वाला एक अज्ञात सेंसर और एक अल्ट्रा-वाइड यूनिट है। रिपोर्ट में कहा गया है कि श्याओमी का दूसरा फोल्डेबल स्मार्टफोन पहले मॉडल के समान होगा, जिसमें मामूली अंतर है।

सी-प्लेन सेवा को बढ़ावा देने के लिए करार

नई दिल्ली। देश में सी-प्लेन सेवा को बढ़ावा देने के लिए नागरिक उड्डयन मंत्रालय और बंदरगाह, जहाजरानी तथा जलमार्ग मंत्रालय ने आज एक सहमति पत्र पर हस्ताक्षर किये। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने बताया कि सी-प्लेन परियोजना को जल्द से जल्द अमली जामा पहनाने की दिशा में यह करार एक मील का पत्थर साबित होगा। इसके तहत विमान सेवा से वंचित स्थानों को हवाई नेटवर्क में शामिल करने की मंत्रालय की 'उड़ान' योजना में सी-प्लेन के परिचालन का विकास किया जायेगा। सी-प्लेन सेवा के लिए संभावित मार्गों के चयन तथा

सेवा का समय पर शुरू होना सुनिश्चित करने के लिए दोनों मंत्रालयों के अलावा पर्यटन मंत्रालय के अधिकारियों को शामिल करते हुये ए संयोजन समिति का गठन किया जायेगा।

सी-प्लेन परिचालन के लिए चयनित जलाशयों के तटों पर बुनियादी ढाँचे के विकास की जिम्मेदार बंदरगाह, जहाजरानी एवं जलमार्ग मंत्रालय की होगी। वह नागरिक उड्डयन मंत्रालय, नागर विमानन महानिदेशालय और भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण से जरूरी मंजूरियाँ प्राप्त कर तय मानकों के अनुसार वाटरड्रमों का विकास करेगा।

सी-प्लेन सेवा के लिए ऑपरेटरों के चयन की जिम्मेदारी नागरिक उड्डयन मंत्रालय की होगी। वह बोली प्रक्रिया के तहत ऑपरेटरों को मार्गों का आवंटन करेगा और आवंटित वाटरड्रमों के निर्माण के लिए वित्तीय सहायता भी मुहैया करायेगा।

करार के मौके पर नागरिक उड्डयन मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने कहा कि इस समझौते से नये वाटरड्रामों के विकास और नये सी-प्लेन मार्गों पर सेवा शुरू करने के काम में तेजी आयेगी। इससे देश में नये प्रकार के पर्यटन की भी संभावना बनेगी।

बंदरगाह, जहाजरानी एवं जलमार्ग मंत्री मनसुख लाल मंडाविया ने कहा कि यह समझौता भारतीय सामुद्रिकी और नागरिक उड्डयन क्षेत्रों के लिए परिवर्तनकारी साबित होगा। यह सी-प्लेन के जरिये पर्यावरण के अनुकूल परिवहन को बढ़ावा देने के साथ ही पर्यटन उद्योग को भी गति प्रदान करेगा।

पेट्रोल-डीजल की कीमत ने तोड़े सारे रिकॉर्ड, 107 रुपये लीटर तक पहुंचा दाम

नई दिल्ली। एक दिन की स्थिरता के बाद आज यानी बुधवार को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में फिर बढ़ोतरी हो गई है। ऑयल मार्केटिंग कंपनियों ने पेट्रोल और डीजल को आज फिर महंगा कर दिया है। लगातार महंगा हो रहा पेट्रोल इस समय कुछ शहरों में 107 रुपये लीटर के पार बिक रहा है। बता दें कि आज पेट्रोल की कीमत में 25 पैसे प्रति लीटर तो वहीं, डीजल की कीमत में 13 पैसे तक की तेजी आई है। आज दिल्ली में एक लीटर पेट्रोल की कीमत 96.66 रुपये और डीजल का दाम 87.41 रुपये है।

इन शहरों 105 रुपये के पार हुआ पेट्रोल - राजस्थान के श्रीगंगानगर में पेट्रोल 107.79 रुपये और डीजल 100.51 रुपये प्रति लीटर

- मध्यप्रदेश के अनूपनगर में पेट्रोल 107.43 रुपये और डीजल 98.43 रुपये प्रति लीटर
- रीवा में पेट्रोल 107.07 रुपये और डीजल 98.10 रुपये प्रति लीटर
- भोपाल में पेट्रोल 104.85 रुपये और डीजल 96.05 रुपये प्रति लीटर
- परभणी में पेट्रोल 105.16 रुपये और डीजल 95.63 रुपये प्रति लीटर

पवित्र रिश्ता के दूसरे सीजन में सुशांत सिंह राजपूत की जगह ले सकते हैं शाहीर शेख

धारावाहिक पवित्र रिश्ता की निर्माता एकता कपूर ने यह फैसला किया था कि सुशांत सिंह राजपूत की याद में वह अपने इस सीरियल का दूसरा सीजन बनाएंगी। इस खबर के सामने आने के बाद से हर किसी के मन में यही सवाल था कि आखिर इसमें मानव का किरदार कौन अदा करेगा। अब चर्चा है कि टीवी के जाने-माने अभिनेता शाहीर शेख शो में उनकी जगह ले सकते हैं। आइए जानते हैं इस बारे में और क्या जानकारी मिली है।

ताजा रिपोर्ट में दावा किया है कि पवित्र रिश्ता 2.0 में शाहीर शेख मानव की भूमिका में नजर आएंगे, वहीं, इसमें अर्चना के रूप में अंकिता लोखंडे की वापसी होगी। मतलब यह कि पर्दे पर इस बार अंकिता और शाहीर की जोड़ी देखने को मिलेगी। इसमें दिखाया जाएगा कि आखिर सात साल बाद मानव और अर्चना की जिंदगी में क्या-क्या बदलाव आया है। जल्द ही पवित्र रिश्ता 2.0 के बाकी कलाकारों को फाइनल कर लिया जाएगा।

शाहीर से पहले इस शो का प्रस्ताव अभिनेता हर्षद चोपड़ा को दिया गया था, लेकिन उनके साथ

बात नहीं बन पाई।

रिपोर्ट में कहा गया था कि शो के लिए हर्षद को शॉर्टलिस्ट कर दिया गया है। इस सिलसिले में निर्माताओं के साथ उनकी बातचीत जारी है। सुशांत के साथ हर्षद की काफी अच्छी बातचीत थी। धारावाहिक किस देश में है मेरा दिल में सुशांत ने हर्षद के छोटे भाई का किरदार निभाया था।

पवित्र रिश्ता की शुरुआत 2009 में हुई थी। एकता कपूर ने इसके लगभग 1,500 एपिसोड बनाए थे। इस शो से मिली पहचान ने सुशांत और अंकिता को वो सब कुछ दिया, जिसकी चाहत हर कलाकार को होती है। इसी के साथ दोनों के करियर की शुरुआत हुई थी। हालांकि, सुशांत इससे पहले एकता के अन्य शो किस देश में है मेरा दिल में नजर आए थे, लेकिन स्टारडम उन्हें पवित्र रिश्ता से मिला था।

आज का राशिफल

मेष : किसी भी बात से आपका मन दुखी हो सकता है एवं आपकी भावनाओं को ठेस पहुंच सकती है। माता के स्वास्थ्य की चिंता आपको रहेगी।

वृषभ : आज आपकी चिंताएं कम होंगी और उत्साह बढ़ेगा। मन प्रफुल्लित रहेगा। आज आप अधिक संवेदनशीलता और भावुकता का अनुभव करेंगे।

मिथुन : आज आप थकान, व्यग्रता एवं प्रसन्नता का मिला-जुला अनुभव करेंगे। निर्धारित कार्यों को पूर्ण कर सकेंगे। धनोपार्जन की योजना पहले नष्ट होता हुआ और बाद में पूर्ण होता हुआ प्रतीत होगा।

कर्क : तन और मन दोनों दृष्टि से आप स्वस्थ और प्रफुल्लित रहेंगे। परिवारजन, स्नेहीजन एवं मित्रों से सुख और आनंद की प्राप्ति होगी। उनकी ओर से उपहार मिलेगा।

सिंह : आज आपको अपनी संवेदनशीलता पर नियंत्रण रखने की सलाह देते हैं। आरोग्य से संबंधित विषय में आप चिंतित रहेंगे। चिंता के कारण शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

कन्या : विविध क्षेत्रों से यश, कीर्ति तथा लाभ प्राप्त होगा। धनप्राप्ति के लिए आज का दिन शुभ है। विशेषकर स्त्री मित्रों से लाभ होने के संकेत हैं। प्रियजनों के साथ मिलन आनंददायी रहेगा।

तुला : आज का दिन शुभफलदायी रहेगा। आपके घर तथा कार्यालय में सानुकूल वातावरण रहेगा। नौकरीपेशा लोगों के लिए पदोन्नति के अवसर उपस्थित होंगे। उच्च पदाधिकारियों से प्रोत्साहन मिलेगा।

वृश्चिक : व्यवसाय में बाधा खड़ी होगी। संतान से मतभेद रहेगा। उनके स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। आज प्रतिस्पर्धियों से वादविवाद न करें। अनावश्यक खर्च बढ़ेगा।

धनु : आज कोई भी नए काम एवं व्याधियों के उपचार का प्रारंभ न करें। अत्यंत संवेदनशीलता के कारण आपकी मानसिक स्थिति व्याकुल रहेगी।

मकर : विविध कारणों से आपके व्यापार का विस्तृतीकरण होगा और उसमें वृद्धि आएगी। दलाली, कमीशन व ब्याज आदि स्रोतों से आय बढ़ेगी। धनलाभ का प्रबल योग है।

कुंभ : आज किए गए कार्यों की वजह से आप यशस्वी बनेंगे तथा आप की कीर्ति में वृद्धि होगी। परिवारजनों के साथ वक्त अच्छा गुजरेगा।

मीन: आज आप काल्पनिक दुनिया में विचरण करेंगे। विद्योपार्जन करनेवाले अच्छा प्रदर्शन कर सकेंगे। प्रणय के लिए अच्छा दिन है।

जूनियर एनटीआर के साथ बन सकती है किआरा आडवाणी की जोड़ी

अभिनेत्री किआरा आडवाणी के पास फिल्मों की कमी नहीं है। उनके पास फिलहाल एक से बढ़कर एक फिल्में हैं और अब सुनने में आ रहा है कि एक और फिल्म किआरा के खाते से जुड़ गई है। साउथ के सुपरस्टार जूनियर एनटीआर की आने वाली बहुचर्चित फिल्म में वह अपनी मौजूदगी दर्ज करा सकती हैं। किआरा ने फिल्म में दिलचस्पी भी दिखाई है। आइए जानते हैं इस बारे में और क्या जानकारी मिली है।

रिपोर्ट के मुताबिक निर्देशक कोरातल्ला शिवा काफी समय से रोमांटिक एक्शन फिल्म

एनटीआर30 के लिए हीरोइन की तलाश कर रहे थे। अब उनकी यह खोज किआरा पर आकर खत्म हुई है। वह बॉलीवुड की किसी बड़ी अभिनेत्री को जूनियर एनटीआर के साथ कास्ट करना चाहते थे। इसके लिए उनकी पहली पसंद किआरा हैं। निर्देशक के मुताबिक बॉलीवुड में किआरा ने अपना सिक्का जमा लिया है। ऐसे में उन्हें फिल्म में साइन करना फायदे का सौदा साबित होगा।

बता दें कि निर्देशक कोरातल्ला शिवा के साथ किआरा इससे पहले सुपरहिट फिल्म भारत एने नेनु में काम कर चुकी हैं। यही वजह है कि दोनों के बीच काफी अच्छी बॉन्डिंग है। अब वे दोबारा साथ काम करने को लेकर बेहद उत्साहित हैं। हालांकि, इस फिल्म की अभी आधिकारिक तौर पर पुष्टि होना बाकी है। भारत एने नेनु ने बॉक्स ऑफिस पर काफी अच्छी कमाई की थी।

फिर से 'मुन्नी' जैसा रोल चाहती हैं हर्षाली मल्होत्रा

'बजरंगी भाईजान' फेम 'मुन्नी' यानी हर्षाली मल्होत्रा ने अपना पहला इंटरव्यू दिया है। इस दौरान उन्होंने सलमान खान और अपने पैरेंट्स को लेकर बात की है। इसके अलावा उन्होंने बताया कि वह आने वाले समय में फिल्मों में कैसा रोल करना चाहती हैं। बताते चलें कि हर्षाली मल्होत्रा ने हाल ही में अपना 13वां जन्मदिन मनाया था और बर्थडे सेलिब्रेशन के फोटोज और वीडियोज सोशल मीडिया पर शेयर किए थे।

हर्षाली मल्होत्रा ने बताया है कि वह ऐक्ट्रेस बनना चाहती हैं लेकिन वह अपनी महत्वाकांक्षी के

लिए अपनी पढ़ाई को नजरअंदाज नहीं करेंगी। हर्षाली मल्होत्रा ने बताया, 'मैं इस समय अपने आसपास ऐक्टिंग की क्लास जॉइन करना चाहती थी लेकिन कोरोना के कारण यह अभी तक नहीं हो पाया है।' वह बड़े पर्दे पर धमाका करने के लिए तेजी से तैयार हो रही हैं।

गर्मियों में घर पर बनाएं मैंगो आइसक्रीम

गर्मियों के मौसम में मिलने वाले आम से कई तरह की रेसिपी तैयार की जा सकती है जिसमें से एक है आइसक्रीम, तो आइए जानते हैं इसे बनाने का सरल तरीका।

सामग्री :

3/4 कप दूध, 1-1/4 कप क्रीम, 1 कप पके आम की प्यूरी, 4 टेबलस्पून कंडेंस्ड मिल्क, 1/2 कप पिसी चीनी

सजाने के लिए- 1/4 कप टुकड़ों में कटा हुआ आम, 1 टीस्पून टूटी-फ्रूटी, 2 टेबलस्पून फेटी हुई क्रीम, थोड़ी सी पुदीना पत्तियां

विधि :

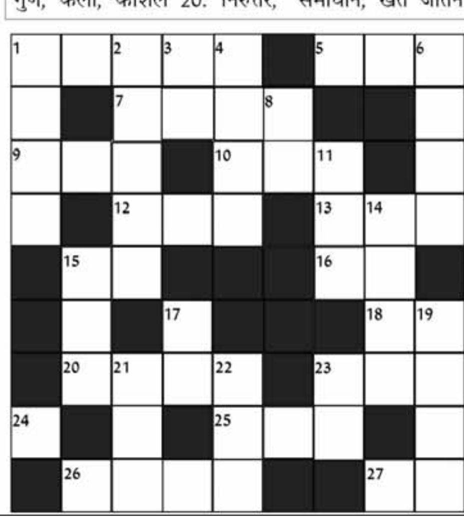
सबसे पहले क्रीम को आइस बोल के ऊपर रखकर हैंड बीटर की मदद से फेंटें। इसमें बाकी सामग्री मिलाएं और हैंड बीटर से फिर फेंटकर टाइट ढक्कन वाले कंटेनर में भरकर फ्रीजर में सेट होने के लिए रख दें।

ध्यान रहे, ढक्कन अच्छी तरह लगा हो, जिससे उस पर बर्फ की परत न जमे। कुछ देर बाद इसे फिर से फेंटकर किसी मोल्ड में भरें और ढक्कन लगाकर वापस फ्रीजर में रख दें। जम जाने पर मोल्ड से निकालकर आम के टुकड़ों, टूटी-फ्रूटी, फेंटी हुई क्रीम, पुदीना पत्तियों से सजाकर सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 112

बाएं से दाएं
1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे
1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 111 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

सू-दोकू- 112

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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 र[ख] 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.111 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