संपादकीय

नशे की गिरफ्त में देश का भविष्य

इंटरनेट ने पूरी दुनिया को ग्लोबल विलेज बनाने में एक बड़ी भूमिका निभाई लेकिन अब यही इंटरनेट पूरी दुनिया के बच्चों, किशोरों और युवाओं को तेजी से साइबर एडिक्ट भी बना रहा है। नशीले पदार्थों के कारोबार से अधिक रफ्तार से बच्चे इंटरनेट और सोशल मीडिया की लत में घिरते जा रहे हैं।

पिछले दिनों दिल्ली पुलिस और एम्स के बिहेवियर एडिक्शन यूनिट द्वारा संयुक्त रूप से किए गए सर्वे में यह बात सामने आई है कि स्कूलों में पढ़ने वाले हर पांच छात्रों में से एक छात्र प्रोब्लेमेटिक इंटरनेट यूजर यानी पीआईयू का शिकार है। इंटरनेट गेमिंग, सर्फिंग या सोशल नेटवर्किंग साइट्स के दीवाने इन युवाओं का इंटरनेट का `ज इनकी पढ़ाई, सोशल लाइफ और करियर को बुरी तरह प्रभावित कर रहा है। सर्वे के मुताबिक 37 फीसदी छात्र अपने मिजाज और पढ़ाई के प्रेशर से ध्यान हटाने के लिए इंटरनेट का सहारा ले रहे हैं। इस सर्वे में दिल्ली के साउथ ईस्ट डिसट्रिक्ट के 25 नामी स्कूलों के कुल 6291 छात्रों ने हिस्सा लिया। इसमें कक्षा 6 से लेकर 12वीं तक के छात्रों को शामिल किया गया। सर्वे छात्रों के इंटरनेट यूजेस पैटर्न पर आधारित था, जिसमें सिकोमेट्रिक स्केल पर 15 अलग-अलग आइटम या केटेगरी में छात्रों के इंटरनेट पर बिताए गए समय और पैटर्न पर उनको रेट किया गया। अगर स्कोर 60 के ऊपर है तो छात्र पीआईयू यानी प्रोब्लेमेटिक इंटरनेट यूजर है। सर्वे के मुताबिक 19 फीसदी छात्रों के 60 के ऊपर स्कोर मिले जो कि बेहद चिंता का विषय है। ये आंकड़े उत्तरी अमेरिका और यूरोपीय देशों से कहीं ज्यादा हैं।

आज हालात ये हैं कि डिजिटल लत से छुटकारा पाने के लिए अमेरिका, चीन, दक्षिण कोरिया, अल्जीरिया सहित कई देशों में क्लीनिक खोले गये हैं। बेंगलुरु और दिल्ली जैसे मेट्रो शहरों में इंटरनेट डी-एडिक्शन सेंटर खोले जा रहे हैं। दरअसल आज देश ही नहीं, दुनिया भर में इंटरनेट की लत एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। इसे कम करने के लिए ही दुनिया भर में इंटरनेट डी-एडिक्शन सेंटर्स की जरूरत महसूस की जाने लगी है। इन डी-एडिक्शन सेंटर्स पर 'ज़िन्दगी को ऑफलाइन बनाने' पर काम किया जाता है। डिजिटल लत की वजह से लोग अपनी वास्तविक समस्याओं से कट रहे हैं, साथ ही लोगों का सामाजिक दायरा भी कम हो रहा है।

इंटरनेट एडिक्शन एक ऐसी मनोस्थिति है जब लोग घंटों ऑनलाइन गेम, नेट सर्फिंग या सोशल साइट्स पर समय बिताने लगते हैं। खुद पर नियंत्रण कम होता जाता है। इंटरनेट नहीं मिलता तो अधीर, बेचैन या अवसाद से ग्रस्त हो जाते हैं। यहां तक कि झूठ बोलने, समस्याओं से भागने लगते हैं और जल्द ही नकारात्मक हो जाते हैं। बाजार ने बच्चों के लिए भी इंटरनेट पर इतना कुछ दे दिया है कि वह पढ़ने के अलावा बहुत कुछ इंटरनेट पर करते हैं। असल में युवा वर्ग सूचनाओं के बोझ से दबा जा रहा है और उसके खुद के सोचने और समझने की क्षमता लगातार कम होती जा रही है, साथ ही काम में मौलिकता का अभाव स्पष्ट रूप से दिख रहा है। मशहूर लेखक निकोलस कार ने मानव मन-मस्तिष्क पर इंटरनेट के प्रभाव विषय पर अपनी चर्चित पुस्तक द शैलोज में कहा है कि इंटरनेट हमें सनकी बनाता है, हमें तनावग्रस्त करता है, हमें उस ओर ले जाता है जहां हम इस पर ही निर्भर हो जायें।

हाल में ही पोलैंड वासियों ने 'डे विदआउट सेल फोन' अभियान के तहत पूरा दिन बिना मोबाइल के बिताया। वहां लोगों को वास्तविक दुनिया से परिचित कराने और फोन पर संदेशों के आदान-प्रदान की जगह आमने-सामने बैठकर रिश्तेदारों व दोस्तों से बात करने का मौका देने के लिए यह अभियान चलाया गया। असल में पोलैंड के ज्यादातर युवा क्लासरूम के साथ-साथ खाना खाते और सिनेमा देखते वक्त भी फोन का इस्तेमाल करते हैं। इस वजह से देश में फोनोलिज्म यानी फोन की लत की बीमारी में इजाफा हुआ है। चिंताजनक बात यह है कि युवाओं के अलावा कम उम्र के बच्चे भी अब डिजिटल लत के शिकार हो रहे हैं। भारत जैसे विकासशील देश के लिए ये समस्या ज्यादा गंभीर है। अब समय आ गया है जब इसका समाधान तलाशा जाए।

एसबीआई में खाता है तो एक दिसंबर से पहले पहुंचे ब्रांच और करें ये काम, बंद होगा लेन-देन

नई दिल्ली। अगर आप ऑनलाइन इंटरनेट बैंकिंग का इस्तेमाल करते हैं तो यह खबर आपके लिए है। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की वेबसाइट पर दी गई सूचना में कहा गया है कि वो ग्राहक जो इंटरनेट बैंकिंग के जरिए पैसों का लेन-देन करते हैं वह जल्द से जल्द अपना मोबाइल नंबर एकाउंट के साथ रजिस्टर करवाएं। एसबीआई बैंक की वेबसाइट पर दी गई जानकारी में कहा है कि 30 नवंबर तक अपना मोबाइल नंबर अपने खाते के साथ रजिस्टर कर लें, अगर ऐसा नहीं करते हैं तो एक दिसंबर के बाद से ग्राहक इंटरनेट बैंकिंग के जरिए पैसों का लेन-देन नहीं कर पाएंगे। अगर आपका खाता स्टेट बैंक ऑफ इंडिया में है तो आपके लिए यह खबर महत्वपूर्ण हो सकती

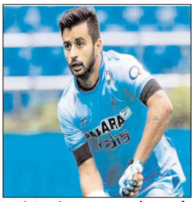
है। वेबसाइट पर दी गई जानकारी में कहा गया है कि 1 दिसंबर के बाद से वो ग्राहक जिन्होंने अभी तक अपना मोबाइल नंबर रजिस्टर नहीं कराया है और वह इंटरनेट बैंकिंग के जरिए पैसों का लेन-देन करते हैं वह नहीं कर पाएंगे। इसका मतलब है कि ऑनलाइन बैंकिंग अकाउंट एक दिसंबर से बंद हो जाएगा। बैंक यह कदम आरबीआई की ओर से हालिया बदलावों के बाद करने जा रहा है। अगर आप एसबीआई इंटरनेट बैंकिंग का इस्तेमाल करते हैं और आपने अभी तक अपना मोबाइल नंबर बैंक के साथ रजिस्टर नहीं किया है, तो 1 दिसंबर तक करवा लें, नहीं तो आप इंटरनेट के जरिए पैसों का लेन-देन नहीं कर पाएंगे। और आपको बैंक द्वारा दी जा रही यह सुविधा बंद कर दी जाएगी। अपनी सूचना में बैंक ने लिखा है कि ग्राहक को अपना मोबाइल नंबर अपडेट करने के लिए पास के ब्रांच में जाना होगा।

जहां वह अपना मोबाइल नंबर रजिस्टर करवा सकते हैं, ताकि आपको बैंक से मिलने वाली किसी भी सुविधा से वंचित न किया जाए।

FSSIAI ने अपनी रिपोर्ट में बताया की भारत में काफी हद तक सुरक्षित है दूध

नई दिल्ली। भारत में दूध काफी हद तक सुरक्षित है, लेकिन इसकी गुणवत्ता का मुद्दा कायम है। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) की एक अंतरिम रिपोर्ट में यह कहा गया है। एफएसएसएआई के मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) पवन गोयनका ने अंतरिम सर्वे जारी करते हुए कहा कि राष्ट्रीय दुग्ध गुणवत्ता सर्वे, 2018 नमूनों (6,432) से मानकों के आधार पर अब तक दूध पर सबसे बड़ा व्यवस्थित अध्ययन है। अग्रवाल ने कहा कि अध्ययन में यह सामने आया है कि इसमें से सिर्फ दस प्रतिशत यानी 638 नमूने ही ऐसे जिनमें संदूषित पदार्थ थे, जिनकी वजह से दूध उपभोग के लिए असुरक्षित हो जाता। वहीं 90 प्रतिशत नमूने सुरक्षित पाए गए। रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में दूध काफी हद तक ऐसी मिलावट से मुक्त है जो उसे उपभोग के लिए असुरक्षित बनाते हैं। 6,432 नमूनों में से सिर्फ 12 में ही ऐसी मिलावट पाई गई जो दूध को असुरक्षित बनाती है। उन्होंने कहा कि इस तरह की मिलावट का मिलना नमूने के आकार के हिसाब से उल्लेखनीय नहीं है। सर्वे में दूध में 13 प्रकार की मिलावट को लेकर परीक्षण किया गया। इसमें वनस्पति तेल, डिटर्जेंट, ग्लूकोज, यूरिया और अमोनियम सल्फेट शामिल हैं। दूध के नमूनों की एंटिबायोटिक अवशेष, कीटनाशक अवशेष और एफ्लैटॉक्सिन एम 1 की मिलावट को लेकर भी जांच की गई।हालांकि, एसएसएसएआई के अधिकारी ने इस बात का खुलासा नहीं किया कि देश के किस हिस्से से लिए गए नमूनों में मिलावट पाई गई। अग्रवाल ने कहा कि अध्ययन के नतीजों को अंशधारकों और राज्य सरकारों के साथ साझा किया जाएगा।

मनप्रीत सिंह बोले, यह है भारतीय टीम का पहला लक्ष्य



नई दिल्ली। नवंबर माह के अंत में ओडिशा के भुवनेश्वर में आयोजित होने वाले पुरुष हॉकी वर्ल्डकप में मेजबान भारत को खिताब के दावेदारों में शुमार किया जा रहा है. टूर्नामेंट का आयोजन चूंकि भारत में ही होना है, ऐसे में मनप्रीत सिंह की टीम को घरेलू खेलप्रेमियों का भरपूर समर्थन भी हासिल होगा. कप्तान मनप्रीत सिंह् ने कहा है कि उनकी टीम का ध्यान 28 नवंबर से शुरू हो रहे पुरुष हॉकी वर्ल्?डकप में अपने पूल के शीर्ष में रहने और क्वार्टर फाइनल के लिए क्वालीफाई करने पर है. वर्ल्?डकप के आयोजन में अब जब दो हफ्ते से भी कम का समय बचा है और भारतीय टीम टूर्नामेंट के लिए अपनी तैयारियों को अंतिम रूप देने में व्यस्त है.

दुनिया की 16 शीर्ष टीमों के बीच यहां कलिंगा स्टेडियम में मुकाबले खेले जाएंगे.मनप्रीत ने कहा, 'इसमें कोई शक नहीं कि हम पूल चरण में प्रत्येक मैच जीतना चाहते हैं. हर मैच से तीन अंक हासिल करना चाहते हैं और पूल में शीर्ष पर रहकर क्वार्टर फाइनल में जगह बनाना चाहते हैं. यह हमारा पहला लक्ष्य है.

आरबीआई ने ड्युश बैंक, जेएंडके बैंक पर लगाया जुर्माना

मुंबई (आरएनएस)। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने बुधवार को कहा कि उसने ड्युश बैंक ए.जी. जर्मनी और जम्मू और कश्मीर बैंक लि. पर विभिन्न मानदंडों का उल्लंघन करने को लेकर जुर्माना लगाया है। आरबीआई ने एक बयान में कहा कि 5 नवंबर के उसके आदेशों के अनुसार ड्युश बैंक ए.जी. पर 3.01 करोड़ रुपये व जम्मू और कश्मीर बैंक पर 3 करोड़ रुपये का जुर्माना लगाया गया है। दोनों बैंकों पर लगाया गया यह भारी जुर्माना आरबीआई के इनकम रिकॉगनिशन एंड एस्सेट क्लासिफिकेशन (आईआरएसी), नो योर कस्टमर/एंटी-मनी लांडरिंग (केवाईसी/एएमएल) मानदंडों के उल्लंघन के कारण लगाया गया है।

इलेक्ट्रिक ऑटो ट्रियो और ट्रियो यारी महिंद्रा ने किया लॉन्च, जानें फीचर्स और कीमत

नई दिल्ली। महिंद्रा इलेक्ट्रिक मोबिलिटी ने लीथियम आयन बैटरी वाला पहला ऑटो ट्रियो और ट्रियो यारी लॉन्च कर दिया है. बेंगलुरू में शोरूम में इनकी कीमतें 1.36 लाख रुपये से शुरू है. यह देश का पहला इलेक्ट्रिक थ्री-व्हीलर प्लेटफॉर्म है. इस इलेक्ट्रिक ऑटो के कॉन्सेप्ट को पहली बार ऑटो एक्सपो 2018 में प्रदर्शित किया गया था और बाद में सितंबर माह में आयोजित मूव मोबिलिटी समिट 2018 में इससे पर्दा उठाया गया था. इसकी रनिंग कास्ट 50 पैसे प्रति किलोमीटर होगी जिससे ग्राहकों को 20त्न की बचत होगी. लीथियम आयन बैटरी का रखरखाव भी बहुत आसान होगा. यह बैटरी 5 साल तक चलेगी. कंपनी ने प्रदूषण रहित परिवेश की दिशा में कदम बढ़ाया है.

3.50 मिनट चार्ज करने पर 130 किमी चलेगा

यह इलेक्ट्रिक ऑटो तीन घंटे 50 मिनट में पूरी तरह से चार्ज होगा. एक बार चार्ज करने के बाद 130 किमी ट्रैवल करेगा. अगर 2.50 मिनट चार्ज किया गया तो 85 किमी तक चलेगा. कंपनी ने एक बयान में कहा कि इस नए प्लांट से उसकी विनिर्माण क्षमता बढ़कर प्रतिवर्ष 25 हजार इकाई हो जाएगी. कंपनी ने कहा कि +एमई ब्रांड के तहत इस प्लांट में बैटरी पैक, पावर इलेक्ट्रोनिक्स और मोटर एसेंम्बली का विनिर्माण होगा.

हिन्दू त्योहार और पर्व के बारे में विस्तार से जानिए

गोपाष्टमी हर साल कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष की आठवीं तिथि को मनाया जाता है। इस साल ये पर्व शुक्रवार 16 नवंबर को मनाया जाएगा। इस त्योहार पर हिंदुओं में सबसे पवित्र माने जाने वाले पशु गाय की पूजा की जाती है और उन्हें सम्मान दिया जाता है। ऐसा माना जाता है कि 33 करोड़ देवी देवताओं का वास उनके शरीर में है। ये गाय की शुद्धता और पवित्रता का प्रतीक माना जाता है। गोपाष्टमी के दिन पूजा और कई धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। इस दिन आप घर पर भी पूजा रख सकते हैं। आइये जानते हैं गोपाष्टमी पूजा की विधि, मुहूर्त और कथा के बारे में।सुबह जल्दी उठ जाएं और स्नान करके गाय के चरण स्पर्श करें। आमतौर पर ये पूजा पंडित द्वारा करवाई जाती है। लेकिन आप घर पर या फिर किसी गौशाला में इसे खुद से कर सकते हैं। गाय और उसके बछड़े को नहलाएं और उसके बाद उन्हें तैयार करें। इसके लिए आप उनके गले में सुंदर मालाएं पहना सकते हैं और पैरों में भी घुंघरू आदि बांध सकते हैं। गाय और बछड़े के माथे पर तिलक लगाएं। उनके ऊपर गंगाजल छिड़कें, उन्हें दिया दिखाएं और उन पर फूल डालें।

आज भारत का मुकाबला आयरलैंड से

नई दिल्ली। भारतीय टीम आईसीसी वुमंस वर्ल्ड टी20 में ग्रुप बी के मुकाबले में गुरुवार को आयरलैंड से भिड़ेगी. हरमनप्रीत कौर की अगुवाई में शानदार प्रदर्शन कर रही भारतीय टीम अगर आयरलैंड को हराती है तो वह सेमीफाइनल में जगह बना लेगी. भारतीय टीम अपने पहले दो मैच जीत चुकी है. उसने पहले मैच में न्यूजीलैंड को 34 रन से और दूसरे मैच में पाकिस्तान को सात विकेट से हराया था. ग्रुप बी से ऑस्ट्रेलिया की टीम पहले ही सेमीफाइनल में जगह बना चुकी है.

आज का राशिफल

मेषः घर, परिवार और संतान के मामले में आज आपको आनंद और संतोष मिलेगा। आज आप सगे-संबंधियों और मित्रों से घिरे रहेंगे। व्यापार-धंधे में प्रवास होगा और उसमें लाभ होगा।

वृषभः व्यापारियों के लिए आज का दिन शुभ है। नए आयोजनों को हाथ में ले सकेंगे। इसके अतिरिक्त आर्थिक लाभ भी प्राप्त कर सकेंगे। विदेश में रहनेवाले मित्रों या स्वजनों का समाचार आपको भाव-विभोर करेगा।

मिथुनः आज का दिन मिश्रित फलदायी होगा। क्रोध और वाणी पर संयम रखें अन्यथा हानि हो सकती है। खर्च बढ़ जाने से आर्थिक तंगी अनुभव हो सकता है। परिजनों और साथ काम करने वालों के साथ मनमुटाव हो सकता है।

कर्कः आज का दिन मौज-शौक और मनोरंजन में बीतेगा। मित्रों और परिवार के साथ मनोरंजन के स्थान या पर्यटन पर जाने का अवसर मिलेगा। स्वादिष्ट भोजन और नए वस्त्र तथा आभूषण आदि की खरीदारी होगी। वाहन सुख प्राप्त होगा।

सिंहः आज आपके परिवार में हर्षोल्लास का वातावरण रहेगा। पारिवारिक सदस्यों से मिलकर आप आनंदपूर्वक समय व्यतीत करेंगे। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। यश, कीर्ति और आनंद की प्राप्ति होगी।

कन्याः आज का दिन मध्यम फलदायी होगा। संतान के भविष्य को लेकर आप परेशान हो सकते हैं। अपच आदि पेट दर्द की बीमारियों की शिकायत हो सकती है, बाहर के खान-पान से बचें। विद्यार्थियों की पढ़ाई में विघ्न आ सकता है।

तुलाः आज का दिन मिश्रित फलदायी होगा। ज्यादा सोच-विचार करने से आप परेशान हो सकते हैं। माता के मामले में आपको चिंता हो सकती है। यात्रा के लिए आज का दिन अनुकूल न होने से यात्रा करना टालें।

वृश्चिकः आज का दिन खुशीपूर्वक व्यतीत करेंगे। नए कार्य की शुरुआत करेंगे। घर में भाई-बहनों के साथ मेल-मिलाप रहेगा। स्वजनों और मित्रों से मुलाकात होगी। लघु प्रवास का योग है।

धनुः आपका आज का दिन मध्यम फलदायी साबित होगा। पारिवारिक सदस्यों के साथ गलतफहमी ना हो, इस बात का ध्यान रखें। आज आपके मानसिक व्यवहार में दृढ़ता कम होने से कोई भी निर्णय तेजी से नहीं ले सकेंगे।

मकरः आज निर्धारित कार्य सरलतापूर्वक पूरे होंगे। ऑफिस या व्यावसायिक स्थान पर आपका वर्चस्व बढ़ेगा। गृहस्थ जीवन में आनंद का वातावरण रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

कुंभः गणेशजी आज किसी की जमानत लेने तथा आर्थिक लेन-देन नहीं करने की सलाह देते हैं। खर्च की मात्रा अधिक हो सकती है। शारीरिक और मानसिक रुप से स्वस्थ्य रहेगें।

मीनः सामाजिक कार्यों या समारोहों में भाग लेने का अवसर आएगा। मित्रों-स्नेहीजनों के साथ की मुलाकात मन को खुशी देगी। सुंदर स्थान पर पर्यटन का आयोजन होगा।

घर पर बनाएं स्वादिष्ट कुरकरी तिल की गजक

सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है। इस मौसम में गजक खाने की डिमांड बढ़ जाती है लेकिन आप बाजार से मंगवाने की बजाए इसे घर पर भी बना सकते हैं। बनाने में आसान होने के साथ-साथ इसका स्वाद भी बेहद लजीज होगा। तो चलिए जानते हैं टेस्टी और कुरकुरी होममेड गजक बनाने की रेसिपी।

सामग्रीः

सफेद तिल- 200 ग्राम (साफ किया हुआ)

गुड़- 300 ग्राम (छोटे टुकड़ों में तोड़ा हुआ)

बादाम- 15-16 (कटे हुए)

काजू- 15-16 (कटे हुए)

इलायची- 2-3 (पिसी हुई)

घी- 3 टीस्पून

गजक बनाने की विधिः

1. सबसे पहले 200 ग्राम तिल को मीडियम आंच पर अच्छी तरह भून लें। फिर इसे प्लेट में निकालकर ठंडा होने के लिए रख दें।
2. चाशनी बनाने के लिए पैन में घी और गुड़ को धीमी आंच पर पका लें। तब तक आप तिल को मिक्सर में डालकर दरदरा पीस लें।
3. अब चाशनी में इलायची पाउडर और तिल का चूरा डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। इसे चम्मच से चलाते रहें, ताकि यह पैन के तलवे से न लगे।
4. एक बड़ी प्लेट में घी लगाकर इस मिश्रण को डालकर अच्छी तरह फैला लें।
5. फिर इसमें कटे हुए मेवे फैला दें। जब मिश्रण थोड़ा सख्त हो जाए तो इसे बेलन की मदद से बेकर प्लेन कर लें और फिर 10 मिनट तक ठंडा होने के लिए छोड़ दें।
6. इसके बाद चाकू की मदद से इसे अपनी पसंदीदा साइड में काट लें। फिर इसे 30 मिनट के लिए छोड़ दें, ताकि गजक अच्छी तरह सेट हो जाए।
7. लीजिए आपकी गजक बनकर तैयार है। अब आप इसे खा लें।

टिप :- आप चाहें तो इसे डिब्बे में स्टोर करके भी रख सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 88

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

1	2		■	■	3	■	■	■
4		■	5			6	■	7
■	8			■	9			
10	■	■		■	■		■	
11				■	12			■
	■		■	13		■	14	
16	17		■	18				■
■		■	19			■	■	20
21		■		■	■	22		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 87 का हल

पं	क्ति	■	स्वा	द	■	स	ब	ब
जा	■	सु	हा	ना	■	■	ली	द
ब	हु	धा	■	द	ल	ना	■	ल
■	■	क	मा	न	■	ग	ह	ना
भं	व	र	■	■	■	वा	म	■
गी	त	■	म	ज	बू	र	■	ट
■	न	म	स्का	र	■	■	■	र
■	■	र्या	■	■	बी	■	ना	का
सं	वि	दा	■	ब	स	च	ल	ना

सू-दोकू- 88

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

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.87का हल

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