## संपादकीय

# पौष्टिकता हो लक्ष्य

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद द्वारा देश की तकरीबन सौ संस्थाओं के साथ मिलकर किये गये कुपोषण संबंधी अध्ययन के निष्कर्ष चिंता बढ़ाने वाले हैं। रिपोर्ट बताती है कि आज भी पांच वर्ष से कम आयु वर्ग के बच्चों की मौत का बड़ा कारण कुपोषण ही है। वैसे तस्वीर का एक सकारात्मक पक्ष यह?भी है कि नब्बे के दशक के बाद से वर्ष 2017 के बीच कुपोषण से होने वाली क्षति में दो-तिहाई की कमी भी आई है।? इसके बावजूद आज अड़सठ फीसदी बाल मृत्यु का मुख्य कारक कुपोषण ही है जो सरकारों की तमाम विकास योजनाओं और स्वास्थ्य सेवाओं की लाचारगी को दर्शाता है। नि:संदेह सेहत के बजट पर कंजूसी दिखाने वाले राज्यों में कुपोषण की समस्या विकट है। जहां इसके मूल में सत्ताधारी वर्ग की आपराधिक लापरवाही जिम्मेदार है, वहीं समाज में अशिक्षा, अज्ञानता व पिछड़ापन भी। चिकित्सा से जुड़ी एक अंतर्राष्ट्रीय संस्था के जर्नल के ताजा अंक में छपी रिपोर्ट बताती है कि पांच वर्ष से कम आयु के कुपोषण से मरने वाले बच्चों का आंकड़ा उत्तर भारत के राज्यों में ज्यादा है। इन राज्यों में बिहार, राजस्थान, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश आदि शामिल हैं। वहीं कुशल प्रबंधन वाले राज्यों केरल, गोवा, मेघालय, तमिलनाडु व मिजोरम आदि में स्थिति बेहतर है। जिन राज्यों में परिवार नियोजन, जन स्वास्थ्य कार्यक्रमों आदि की सरकारों द्वारा अनदेखी की जाती है, उन्हीं राज्यों में कुपोषण की समस्या सबसे ज्यादा विकट है। ये वे ही राज्य हैं जो नीति आयोग के स्वास्थ्य सूचकांक में सबसे फिसड्डी रहे हैं। बच्चों में कुपोषण का संबंध सीधा-सीधा उनके अभिभावकों के जीवन स्तर से भी जुड़ा है जो जैसे-तैसे जीवनयापन तो कर पाते हैं मगर पौष्टिक आहार नहीं जुटा पाते।

नि:संदेह यदि बच्चे कुपोषित पैदा हो रहे हैं तो एक निष्कर्ष यह भी है कि उनकी माताओं का स्वास्थ्य भी ठीक नहीं है। गरीबी, अशिक्षा व अज्ञानता के चलते गर्भावस्था के दौरान जरूरी खानपान न मिल पाना कुपोषण की एक श्रृंखला को जन्म देता है। कुपोषण पर जारी हालिया रिपोर्ट बताती है कि भारत में पंद्रह से लगभग पचास वर्ष आयु वर्ग की चव्वन फीसदी महिलाएं खून की कमी से ग्रस्त हैं। ऐसे में स्वस्थ शिशु की उम्मीद बेमानी है। दूसरी ओर नवजात शिशुओं के लालन-पालन में अज्ञानतावश की गई लापरवाही भी जानलेवा बनती है। यदि शिशु को जन्म के बाद समय पर मां का दूध मिलता रहे तो उसके जीवन की प्रत्याशा में निसंदेह वृद्धि होगी। हालिया रिपोर्ट बताती है कि तकरीबन इकतालीस फीसदी शिशुओं को मां का दूध नहीं मिल पाता, जिसके चलते जहां वे जल्दी संक्रामक रोगों का शिकार बन जाते हैं, वहीं वजन व ऊंचाई के रूप में उनका स्वाभाविक विकास नहीं हो पाता। जिसकी वजह से बड़ी संख्या में कुपोषित बच्चे काल के गाल में समा जाते हैं। ऐसे में सरकारें भले ही देश को कुपोषण से मुक्त कराने के समयबद्ध दावे करती रहें, मगर जब तक स्वास्थ्य सेवाओं के मौजूदा ढांचे में मूलभूत परिवर्तन नहीं किया जाता तब तक ऐसे लक्ष्य पाना असंभव ही कहा जायेगा। जरूरत इस बात की भी है कि जैसे हमने भूख के संकट से मुकाबला किया, वैसे ही अब मुख्य लक्ष्य पौष्टिकता से भरपूर भोजन हो। नि:संदेह इसका संबंध समाज में आर्थिक असमानता व गरीबी से है।

# हम विश्व कप से पहले इसी तरह की सीरीज चाहते थे : कोहली

**बेंगलुरू।** भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान विराट कोहली ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ तीन मैचों की सीरीज 1-1 से ड्रॉ होने के बाद कहा है कि वह अगले साल होने वाले विश्व कप से पहले इसी तरह की सीरीज चाहते थे ताकि टीम को पता चल सके कि उसे कहां-कहां काम करना है। दक्षिण अफ्रीका ने रविवार रात खेले गए तीसरे टी-20 मैच में भारत को नौ विकेट से हराकर सीरीज 1-1 से बराबर कर ली। पहला मैच बारिश के कारण धुल गया था जबकि दूसरा मैच भारत ने जीता था।

मैच के बाद कोहली ने कहा, वैसा ही हुआ जैसा हम चाहते थे। टी-20 विश्व कप से पहले हम इसी सांचे में ढलना चाहते हैं। हमें अपने जवाब ढूंढ़ने होंगे। दक्षिण अफ्रीका ने अच्छी गेंदबाजी की। पहली पारी में पिच उनके मुताबिक थी। टी-20 में लक्ष्य का पीछा करना बाकि प्रारूपों से आसान होता है क्योंकि यहां एक 40-50 रनों की साझेदारी आपको मैच जिता सकती है।

कोहली ने कहा, हम कोशिश करेंगे कि जल्दी से जल्दी टीम का संयोजन ठीक कर सकें। इस समय जो खिलाड़ी घरेलू क्रिकेट में अच्छा कर रहे हैं उन्हें मौका मिल रहा है। ऐसा नहीं है कि हम किसी को भी मौका दे रहे हैं। जो यहां आने के हकदार हैं उन्हें ही मौका मिल रहा है। इस मैच की तरह कुछ दिन बुरे होते हैं। हमें यह भी समझना होगा कि हमारी टीम काफी युवा है। हमें उन्हें एक साथ आने के लिए समय देना होगा।

भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवरों में नौ विकेट खोकर 134 रन बनाए थे। दक्षिण अफ्रीका ने 16.5 ओवरों में एक विकेट खोकर लक्ष्य हासिल कर लिया।

# एसबीआई की ऋण ब्याज दरें एक अक्टूबर से रेपो दर पर होंगी आधारित

**मुंबई(आरएनएस)।** भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) अपने लघु एवं मध्यम उद्योग ऋण, आवास ऋण, वाहन ऋण और अन्य खुदरा ऋणों पर एक अक्टूबर से ब्याज दर रेपो दर के आधार पर वसूलेगा। बैंक ने सोमवार को घोषणा की कि वह अपने सभी तरह के परिवर्तनीय ब्याज दर वाले ऋणों के लिए बाहरी मानक रेपो दर को मानेगा। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने चार सितंबर को सभी बैंकों से कहा था कि वे अपने परिवर्तनीय ब्याज दरों वाले ऋणों की ब्याज दर किसी बाहरी मानक से संबद्ध करें। एसबीआई ने कहा, ''सभी परिवर्तनीय ब्याज दर वाले ऋणों के लिए हमने ब्याज दर का बाहरी मानक रेपो दर को अपनाने का निर्णय किया है। लघु एवं उद्योग ऋण, आवास ऋण और अन्य खुदरा ऋणों पर यह ब्याज दरें एक अक्टूबर 2019 से प्रभावी होंगी।'' रिजर्व बैंक ने बैंकों को रेपो दर, तिमाही या छमाही राजकोषीय बिल या फाइनेंशियल बेंचमार्क इंडिया प्राइवेट लिमिटेड द्वारा जारी किए गए किसी भी बाजार ब्याज दर मानक में से एक को चुनने का विकल्प दिया था।

# शुरुआती कारोबार में रुपया नौ पैसे कमजोर

**मुंबई (आरएनएस)।** शुरुआती कारोबार में डॉलर के मुकाबले सोमवार को रुपया नौ पैसे टूटकर 71.03 पर खुला। इसकी प्रमुख वजह कच्चे तेल की कीमतों में तेजी होना और अमेरिका-चीन के बीच व्यापार तनाव की चिंताएं बढ़ना है। इसके चलते निवेशकों का रुख सावधानी भरा रहा। मुद्रा कारोबारियों के अनुसार बाजार में खबर है कि अमेरिका और चीन व्यापार मुद्दों को लेकर यदि किसी समाधान पर नहीं पहुंचते हैं तो अमेरिका मौजूदा शुल्क दरों में बढ़ोत्तरी करके चीन पर दबाव बढ़ा सकता है। इसके चलते रुपया दबाव में देखा गया। हालांकि विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों की लिवाली और अन्य मुद्राओं के मुकाबले डॉलर के कमजोर रहने से रुपये में यह गिरावट संभली रही।

# दुनिया की 178 साल पुरानी ट्रैवल कंपनी थॉमस कुक ने रोका कारोबार

## » संकट में 22 हजार नौकरियां

**लंदन ।** दुनिया की सबसे बड़ी ट्रैवल कंपनी थॉमस कुक ने रविवार को अपना कारोबार बंद करने की घोषणा कर दी है। बता दें कि यह कंपनी 178 साल पुरानी है। आर्थिक संकट से जूझ रही कंपनी ने निजी निवेश और सरकार से बेलआउट पैकेज प्राप्त करने में असफलता के बाद कहा है कि तत्काल प्रभाव से कंपनी ने अपने कारोबार को बंद करने का फैसला किया है। कंपनी ने सभी हॉलिडेज, फ्लाइट बुकिंग को रद्द किए जाने की घोषणा की है। कंपनी ने दुनियाभर के ग्राहकों के लिए सहायता नंबर +44 1753 330 330 जारी किया है।

कंपनी के बंद होने से 22,000 लोगों की नौकरियों पर संकट मंडरा रहा है, जिसमें से 9,000 कर्मचारी यूके के हैं।

कंपनी के बंद होने से ना सिर्फ कर्मचारी बल्कि ग्राहक, सप्लायर और कंपनी के पार्टनर भी प्रभावित होंगे। इसलिए थॉमस कुक के चीफ एक्जिक्यूटिव पीटर फैंकहॉजर ने ग्राहकों, सप्लायर्स, कर्मचारी और पार्टनर्स से माफी मांगी।

मामले में यूके की नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (CAA) ने कहा कि 23 सितंबर से लेकर छह अक्तूबर तक रेगुलेटर व सरकार 150,000 से अधिक ब्रिटिश ग्राहकों को घर वापस लाने के लिए मिलकर काम करेंगे। सीएए ने ट्वीट कर बताया कि सभी बुकिंग्स रद्द कर दी गई हैं।

# ईपीएल: चेल्सी को हरा लिवरपूल ने फिर हासिल की बढ़त

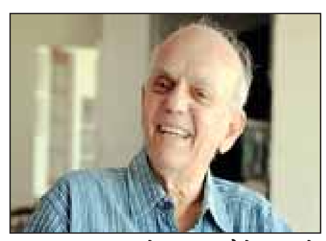
**लंदन।** इंग्लिश प्रीमियर लीग (ईपीएल) की शीर्ष टीम लिवरपूल ने सीजन की दमदार शुरुआत करते हुए चेल्सी को 2-1 से हरा दिया। समाचार एसेंजी सिन्हुआ के मुताबिक, रविवार को खेले गए मैच में ट्रेंट एलेक्जेंडर-अर्नाल्ड और रोबेटरे फर्मिनो ने लीवरपूल के लिए दो गोल किए जिसके दम पर लिवरपूल ने छह मैचों में छठी जीत हासिल की। उसके अब 15 अंक हो गए हैं।

वहीं मैनचेस्टर युनाइटेड की खराब शुरुआत जारी है। वेस्ट हैम युनाइटेड ने मैनचेस्टर को 2-0 से मात दी। वहीं क्रिस्टल पैलेस और वोल्व्स के बीच मैच 1-1 से ड्रॉ रहा।

तकरीबन एक घंटे 10 खिलाड़ियों के साथ खेलने वाले आर्सेनल ने एस्टन विला को 3-2 से मात दे चौथे स्थान पर कब्जा जमा लिया है।

स्टैमफोर्ड ब्रिज पर खेले गए मैच में हाफ टाइम तक लिवरपूल 2-0 से आगे थी।

# नहीं रहे पूर्व भारतीय क्रिकेटर माधव आप्टे



**मुंबई।** भारतीय क्रिकेटर माधव आप्टे का सोमवार सुबह दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। आप्टे के परिवार के सदस्य ने यह जानकारी दी। वह 86 साल के थे। भारत और मुंबई के बीच पूर्व सलामी बल्लेबाज माधव आप्टे को ब्रीच कैंडी अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां सुबह छह बजकर नौ मिनट पर उन्होंने अंतिम सांस ली। उनके बेटे वामन आप्टे ने यह जानकारी दी।

माधव आप्टे ने भारत की ओर से सात टेस्ट में एक शतक और तीन अर्धशतक की मदद से 542 रन बनाए। उनका शीर्ष स्कोर नाबाद 163 रन रहा। प्रथम श्रेणी में माधव आप्टे ने 67 मैचों में छह शतक और 16 अर्धशतक की बदौलत 3336 रन जुटाए।

माधव आप्टे ने नवंबर 1952 में पाकिस्तान के खिलाफ क्रिकेट क्लब आफ इंडिया में टेस्ट पदार्पण किया और अपना अंतिम टेस्ट अप्रैल 1953 को किंग्सटन में वेस्टइंडीज के खिलाफ खेला। उन्होंने अपने पदार्पण टेस्ट में 30 और नाबाद 10 रन की पारियां खेली। वह किसी टेस्ट सीरीज में 400 से अधिक रन बनाने वाले पहले भारतीय सलामी बल्लेबाज थे। उन्होंने वेस्टइंडीज के खिलाफ 1953 में 460 रन बनाकर यह उपलब्धि हासिल की।

माधव आप्टे को एक अन्य दिग्गज बल्लेबाज वीनू मांकड़ ने सलामी बल्लेबाज की भूमिका सौंपी थी। वह बाद में घरेलू क्रिकेट में मुंबई के कप्तान भी बने। वह अपने करियर के दौरान मांकड़, पोली उमरीगर, विजय हजारे और रूसी मोदी जैसे दिग्गज खिलाड़ियों के साथ खेले। वह प्रतिष्ठित सीसीआई के अध्यक्ष भी रहे।

# पेट्रोल-डीजल की कीमतों में लगातार 7वें दिन भी वृद्धि जारी

**नईदिल्ली (आरएनएस)।** पेट्रोल और डीजल के दाम में बढ़ोतरी का सिलसिला सोमवार को लगातार सातवें दिन जारी रहा। इन छह दिनों दिनों में देश की राजधानी दिल्ली में पेट्रोल 1.88 रुपये लीटर महंगा हो गया और डीजल के दाम में भी 1.50 रुपये प्रति लीटर का इजाफा हुआ है। इसी प्रकार देश के अन्य शहरों में भी पेट्रोल और डीजल के दाम में वृद्धि हुई है। उधर, अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के भाव में तेजी आई है। खाड़ी क्षेत्र में जारी तनाव और अमेरिका-चीन व्यापार वार्ता की प्रगति से कच्चे तेल के भाव को सपोर्ट मिला है।

पेट्रोल के दाम सोमवार को दिल्ली में 29 पैसे, कोलकाता और मुंबई में 28 पैसे, जबकि चेन्नई में 31 पैसे प्रति लीटर बढ़ गए। डीजल के दाम में दिल्ली में 19 पैसे कोलकाता और चेन्नई में 20 पैसे जबकि मुंबई में 21 पैसे प्रति लीटर की वृद्धि हुई।

इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकता, मुंबई और चेन्नई में पेट्रोल के दाम बढ़कर क्रमशः 73.91 रुपये, 76.60 रुपये, 79.57 रुपये और 76.83 रुपये प्रति लीटर हो गए हैं। चारों महानगरों में डीजल के दाम भी बढ़कर क्रमशः 66.93 रुपये, 69.35 रुपये, 70.22 रुपये और 70.76 रुपये प्रति लीटर हो गए हैं।

इसी महीने 14 सितंबर को सउदी अरब की सरकारी तेल कंपनी सउदी अरामको के तेल संयंत्रों पर ड्रोन हमले होने के बाद अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम में बीते सोमवार को यकायक तकरीबन 20 फीसदी का उछाल आया जोकि 28 साल बाद आई सबसे बड़ी एक दिनी तेजी थी। कथित तौर हमले की जिम्मेदारी यमन के हौती विद्रोहियों ने ली थी।

अंतर्राष्ट्रीय बाजार में बेंचमार्क कच्चा तेल ब्रेंट क्रूड के नवंबर डिलीवरी अनुबंध में इंटरकांटिनेंटल एक्सचेंज पर पिछले सत्र के मुकाबले 0.51 फीसदी की तेजी के साथ 64.93 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार चल रहा था।

## आज का राशिफल

<u>मेष:-</u> बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। स्थायी संपत्ति के कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। कार्य के दस्तावेज ध्यान से पढ़ें। रुके कार्य बनेंगे।

<u>वृष:-</u> बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। पार्टी व पिकनिक का कार्यक्रम बन सकता है। संगीत में रुचि रहेगी। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा। नौकरी में नए कार्य कर पाएंगे।

<u>मिथुन:-</u> नकारात्मकता रहेगी। बेबात चिड़चिड़ापन रहेगा। भावना में न बहें। दौड़धूप अधिक होगी। दु:खद समाचार मिल सकता है। पुराना रोग परेशानी का कारण बन सकता है। ईर्ष्यालु व्यक्ति यों से दूर रहें।

<u>कर्क:-</u> मित्रों तथा रिश्तेदारों की सहायता कर पाएंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। उत्साह व प्रसन्नता से कार्य कर पाएंगे। नौकरी में अधिकार बढ़ सकते हैं।

<u>सिंह:-</u> आत्मसम्मान बना रहेगा। भूले-बिसरे साथियों से मुलाकात होगी। नए संपर्क बनेंगे। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। आय में वृद्धि होगी। किसी बनते कार्य में बाधा संभव है।

<u>कन्या:-</u> बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। भेंट व उपहार की प्राप्ति हो सकती है। किसी बड़ी समस्या से छुटकारा मिल सकता है। समय की अनुकूलता का लाभ लें। भरपूर प्रयास करें।

<u>तुला:-</u> किसी भी प्रकार के विवाद में न पड़ें। फालतू खर्च होगा। लेन-देन में सावधानी रखें। पुराना रोग उभर सकता है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें।

<u>वृश्चिक:-</u> बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। यात्रा लाभदायक रहेगी। कोई बड़ा काम मिल सकता है। कारोबार में वृद्धि होगी। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। व्यस्तता के कारण स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

<u>धनु:-</u> योजना फलीभूत होगी। कार्यस्थल पर सुधार व परिवर्तन हो सकता है। बिगड़े काम बनेंगे। व्यापारिक नए अनुबंध हो सकते हैं। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। बेचैनी रहेगी।

<u>मकर:-</u> तंत्र-मंत्र में रुचि जागृत होगी। प्रभाव बढ़ेगा। जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। कानूनी अड़चन दूर होकर स्थिति अनुकूल होगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे।

<u>कुंभ:-</u> आते-जाते कार्य करते समय सावधान रहें। शारीरिक हानि की आशंका है। विवाद न करें। बात बिगड़ सकती है। लेन-देन में जल्दबाजी न करें।

<u>मीन:-</u> कुंआरों को वैवाहिक प्रस्ताव प्राप्त हो सकता है। कानूनी अड़चन दूर होगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। आय में वृद्धि होगी। प्रसन्नता का वातावरण बनेगा।

# बच्चों के लिए स्वादिष्ट डोरा केक...

## आवश्यक सामग्री

2 कप मैदा, 2 चम्मच शहद, 2-3 बड़ा चम्मच कंडेंस मिल्क, 2 छोटा चम्मच पाउडर चीनी, 1/2 चम्मच वेनिला सार, 1/2 चम्मच बेकिंग सोडा, 3/4 कप दूध

## बनाने की विधि

एक कटोरी में सभी सूखे सामग्री (मैदा, पाउडर चीनी, बेकिंग सोडा) डाल दीजिए। अच्छी तरह मिक्स करें। अब आटा मिश्रण के साथ सभी गीली सामग्री (दूध, वेनिला सार, शहद, गाढ़ा दूध) को डालकर अच्छी तरह से मिक्स करें ताकि कोई गठ्ठा नहीं बन सके। बॅटर की स्थिरता बहुत गीला (बहती ) नहीं होनी चाहिए, यह थोड़ा पतला होना चाहिए जैसे हम पेनकेक्स बनाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। नॉन स्टिक पॅन को मध्यम आँच पर गरम करें कुछ बूँदें तेल की डालें और पॅन को चिकना करने के लिए पेपर नॅपकिन से पोंछ दें । बॅटर डालने के लिए किसी भी मानक आकार के चम्मच या कप को लें ताकि हम उन्हें हर बार बनाते समय पेनकेक्स को समान आकर का बना सकें। मैंने 1/3 कप बॅटर लिया है और अब कम लौ पर पैन मे बॅटर डालें । चम्मच के साथ बॅटर नहीं फैलाएं; बॅटर धीरे-धीरे अपने आप से फैल जाएगा केक की ऊपरी सतह पर बुलबुले दिखाई देने तक कम लौ पर इसे पकाएँ । इसमें लगभग 1 या 2 मिनट लगते हैं धीरे से स्पटूला के साथ फ्लिप करें और कुछ सेकंड के लिए दूसरी तरफ से पकाएँ। एक बार जब दोनों तरफ पक जाता है, उन्हें पूरी तरह से ठंडा करने के लिए एक तरफ रखें पैनकेक के एक तरफ चॉकलेट स्प्रेड / नुटला / जाम की मोटी परत को लगाएँ 7इसे दूसरे पैनकेक के साथ कवर करें। इसी तरह बाकी डोरा केक बनाएँ । घर का बना डोरा केक या डोरियाकी आनंद लेने के लिए तैयार है।

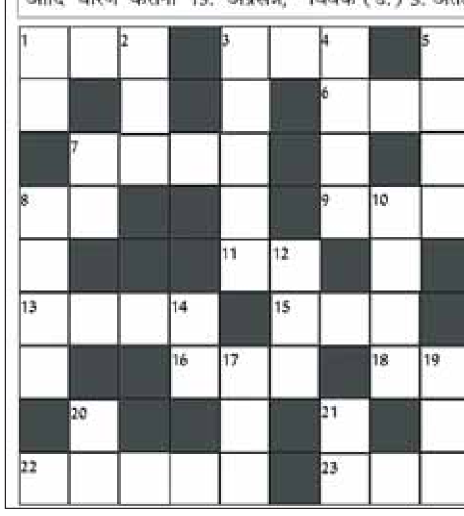
# शब्द सामर्थ्य- 95

**बाएं से दाएं**

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

**ऊपर से नीचे**

1. हदर, डर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बर्बादी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| चु | स्त | | मु | | सं | स्था | न | |
| ग | | म | र्दा | न | गी | | त | म |
| ली | प | ना | | | त | न | | |
| | ना | ना | | | | | ज | |
| मा | ह | | रा | | सा | ज | न | |
| न | | स | ह | दे | व | | म | द |
| व | | म | | व | न | ज | | ल |
| ता | क | त | व | र | | मी | | द |
| | ल | ल | क | | क | र | त | ल |

# सू-दोकू- 95

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

**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 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.94 का हल

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