संपादकीय

भेदभाव का समाज

लगता है, कुछ मायनों में हमारा समाज आगे से पीछे की ओर जा रहा है। स्त्री-पुरुष समानता के मामले में हमारी रैंक तभी तो गिर रही है। इसका व्यावहारिक अर्थ यह है कि महिलाओं के साथ गैर-बराबरी बढ़ी है और उन्हें मिलने वाली सहूलियतें घटी हैं। विश्व आर्थिक मंच (डब्लूईएफ) द्वारा जारी वार्षिक जेंडर गैप रिपोर्ट में भारत को दुनिया में 112वां स्थान मिला है, जबकि पिछले साल इस सूची में हमारी जगह 108वीं थी। मंगलवार को जारी इस रिपोर्ट में कहा गया है कि दुनिया भर में लिंगभेद कम तो हो रहा है लेकिन महिलाओं और पुरुषों के बीच स्वास्थ्य, शिक्षा, कार्यालय और राजनीति में भेदभाव अभी भी मौजूद है।

आइसलैंड एकमात्र देश है, जहां महिलाओं के साथ किसी प्रकार का भेदभाव नहीं होता। हमारे लिए संतोष की बात सिर्फ इतनी है कि पॉलिटिकल एम्पॉवरमेंट के मामले में हालात थोड़े बेहतर हुए हैं। इस मामले में भारत की रैंक 18 है। लेकिन स्वास्थ्य और उत्तरजीविता (सर्वाइवल) के मामले में भारत पिछड़कर 150वीं रैंक पर आ गया है। इसी तरह भारत की गिनती उन देशों में हो रही है, जहां औरतों के लिए आर्थिक अवसर बेहद कम हैं। कंपनियों के बोर्डों में महिलाओं का प्रतिनिधित्व केवल 13.8 फीसदी है। महिलाओं को हर स्तर पर भागीदारी दिलाने के लिए पिछले कुछ वर्षों में कई सारे कानून बने हैं लेकिन दिक्क त यह है कि उन्हें लागू कराने वाला अमला और समाज का एक बड़ा हिस्सा अपनी पितृसत्तात्मक सोच से उबर नहीं पाया है।

समाज का ढांचा भी इसी सोच पर आधारित है। यही वजह है कि महिलाओं को आज भी उपयुक्त अवसर नहीं मिल पा रहे हैं। स्वास्थ्य की बात करें तो न सिर्फ निर्धन बल्कि मध्यवर्गीय परिवारों में भी खानपान पर पहला अधिकार पुरुषों का है। उनसे जो बचता है, वही महिलाओं के हिस्से आता है। इसकी शुरुआत बचपन से ही हो जाती है। बीमारी और गर्भावस्था जैसी स्थितियों में भी स्त्रियों को पौष्टिक भोजन नहीं मिलता। उनकी बीमारियों के इलाज में कोताही की जाती है। यही हाल शिक्षा में है। परंपरागत सोच के तहत बेटे को बेटियों से बेहतर शिक्षा मिलती है।

नौकरी की बात करें तो हाल तक महिलाओं का घर से बाहर निकलना अच्छा नहीं माना जाता था। अब महिलाएं सभी क्षेत्रों में आ रही हैं तो वर्कप्लेस का माहौल उनके अनुकूल नहीं है। निजी कंपनियां गर्भावस्था में उन्हें छुट्टी और कुछ सहूलियतें देने के बजाय उनसे पीछा छुड़ा लेना ही बेहतर मानती हैं। राजनीतिक भागीदारी का आलम यह है कि महिला आरक्षण बिल वर्षों से लटका पड़ा है। तमाम कानूनी उपायों के बावजूद समाज में महिलाओं के लिए सुरक्षा सुनिश्चित नहीं हो पा रही। उनके विरुद्ध हो रहे अपराधों में सजा की दर अब भी बेहद कम है। महिलाओं को हर स्तर पर बराबरी के अवसर देना न सिर्फ प्रशासन बल्कि पूरे समाज की जवाबदेही है, क्योंकि इसके बिना भारत की क्षमता आधी-अधूरी ही रहेगी।

रेलवे की बड़ी तैयारी, दो साल में लांच करेगी 45 नई वंदे भारत एक्सप्रेस

नईदिल्ली (आरएनएस)। वंदे भारत ट्रेन अपनी सुविधाओं और टाइमिंग को लेकर खासी सुर्खियां बटोर रही है। हालांकि अभी देश में दो रूटों पर ही वंदे भारत एक्सप्रेस चल रही है, लेकिन जल्द ही ये कई और रूटों पर दौड़ती दिखाई देगी। भारतीय रेलवे बोर्ड ने इंटीग्रल कोच फैक्ट्री (आईसीएफ) चेन्नई को 45 नई ट्रेन-18 ट्रेनों के निर्माण को मंजूरी दे दी है। ट्रेन-18 को ही वंदे भारत एक्सप्रेस के नाम से जाना जाता है।

रेल मंत्रालय के एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार, यह नई ट्रेनें 2021-22 तक आ जाएंगी। यह 45 नई ट्रेनें 2021-22 तक लॉन्च होंगी, जब भारत अपनी आजादी के 75 साल पूरे होने का जश्न मना रहा होगा। अधिकारी ने कहा कि नई ट्रेनों का निर्माण रिसर्च डिजाइन्स एंड स्टैंडर्ड ऑर्गेनाइजेशन (आरडीएसओ) की ओर से मंजूरी किए गए नए परिवर्तित डिजाइन के आधार पर होगा।

नए डिजाइन के अनुसार यह ट्रेनें पहले के मुकाबले वजन में हल्की होंगी और इनमें बिजली की खपत कम होगी। अभी ट्रेन-18 के दो सेट सेट दिल्ली-वाराणसी और दिल्ली-कटरा के बीच चल रहे हैं जिनके डिजाइन को लेकर अकसर विवाद रहता है। पहली ट्रेन-18 या वंदे भारत एक्सप्रेस को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस साल 15 फरवरी को नई दिल्ली से अपने संसदीय क्षेत्र उत्तर प्रदेश के वाराणसी के लिए रवाना किया था। दूसरी वंदे भारत एक्सप्रेस को 5 अक्टूबर को दिल्ली से कटरा के बीच चलाया गया था।

चमचमाती ट्रेन-18 में यात्रियों को कई प्रकार की विश्वस्तरीय सुविधाएं मिलती हैं जिनमें हाई-स्पीड ऑन बोर्ड वाई-फाई, जीपीएस आधारित पैसेंजर इंफोर्मेशन सिस्टम, टच फ्री बायो वैक्यूम टॉयलेट्स, एलईडी लाइट्स, मोबाइल चार्जिंग पॉइंट्स और क्लाइमेट कंट्रोल सिस्टम जो तापमान को अपने आप एडजस्ट कर देता है। ट्रेन-18 में कुल 16 कंपार्टमेंट हैं जिसमें दो एक्जीक्यूटिव कंपार्टमेंट होते हैं जिनमें 52 सीटें होती हैं। अन्य कोच में प्रत्येक में 78 सीटें होती हैं। एक्जीक्यूटिव कोच में घूमने वाली सीटें होती हैं जिनको किसी भी दिशा में घुमाया जा सकता है।

इंडिगो उड़ानों में बदलाव

नई दिल्ली (आरएनएस)। निजी क्षेत्र की विमानन सेवा कंपनी इंडिगो ने बृहस्पतिवार को अपने कर्मचारियों के जाम फंसने के कारण अपनी 19 उड़ानों को रद्द कर दिया और 16 उड़ानों के निर्धारित समय में बदलाव किया गया।

इंडिगो ने यहां बताया कि सड़कों पर पर लगी जांच चौकियों के कारण दिल्ली से शुरु होने वाली उड़ानों के समय में बदलाव किया गया है। दिल्ली से चलने वाली लगभग 10 प्रतिशत उड़ानें इससे प्रभावित हुई हैं। कंपनी का कहना है कि स्थिति से निपटने के लिए कदम उठायें जा रहे हैं। दिल्ली - गुडगांव सीमा के नजदीक राष्ट्रीय राजमार्ग -8 पर वाहनों की जांच के लिए लगी चौकियों के कारण भारी यातायात जाम और अन्य बाधाओं के कारण 16 उड़ानों के निर्धारित कार्यक्रम में देरी हुई है और 19 उड़ाने रद्द की गयी है। सूत्रों के अनुसार चालक दल के सदस्य जाम में फंस गये और समय पर हवाई अड्डे नहीं पहुंच सके।

9 दिन बाद बढ़े डीजल के दाम, पेट्रोल की कीमत स्थिर

नईदिल्ली (आरएनएस)। बीते नौ दिनों की स्थिरता के बाद गुरुवार को डीजल के दाम में फिर बढ़ोतरी दर्ज की गई जबकि पेट्रोल के दाम में स्थिरता बनी रही। डीजल दिल्ली और कोलकाता में 15 पैसे जबकि मुंबई और चेन्नई में 16 पैसे प्रति लीटर महंगा हो गया है। इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकाता, मुंबई और चेन्नई में पेट्रोल का दाम पूर्ववत क्रमशः 74.63 रुपये, 77.29 रुपये, 80.29 रुपये और 77.58 रुपये प्रति लीटर बना हुआ है।

लेकिन चारों महानगरों में डीजल की कीमत बढ़कर क्रमशः 66.19 रुपये, 68.60 रुपये, 69.43 रुपये और 69.97 रुपये प्रति लीटर हो गई है।

पेट्रोल के दाम में लगातार दूसरे दिन स्थिरता रही जबकि उससे पहले लगातार छह दिनों तक पेट्रोल के दाम घटने से उपभोक्ताओं को राहत मिली।

रेनो जनवरी से अपने वाहनों के दाम बढ़ाएगी

नई दिल्ली (आरएनएस)। फ्रांस की वाहन कंपनी रेनो ने जनवरी से अपने वाहनों के दाम बढ़ाने की घोषणा की है। कंपनी ने कहा है कि उत्पादन लागत और जिंस की लागत बढ़ने की वजह से उसे कीमतों में बढ़ोतरी करनी पड़ रही है। कंपनी ने कहा है कि वह जनवरी 2020 से अपने वाहनों की श्रृंखला की कीमतों में उल्लेखनीय इजाफा करेगी। रेनो इंडिया ने बयान में कहा कि विभिन्न मॉडलों की कीमतों में बढ़ोतरी भिन्न-भिन्न होगी। कंपनी फिलहाल शुरुआती स्तर (एंट्री लेवल) की छोटी कार क्विड से लेकर एसयूवी कैप्चर की बिक्री करती है। इनकी कीमत दिल्ली शोरूम में 2.3 लाख रुपये से लेकर 12.99 लाख रुपये है।

सोने में 12 रुपये की मामूली बढ़त, चांदी टूटी

नई दिल्ली (आरएनएस)। दिल्ली सर्राफा बाजार में लगातार तीसरे दिन कारोबार की चाल धीमी रही। सुस्त कारोबार के बीच बृहस्पतिवार को सोना 12 रुपये की मामूली तेजी के साथ 38,804 रुपये प्रति दस ग्राम पर पहुंच गया। बुधवार को सोना 38,792 रुपये प्रति 10 ग्राम पर बंद हुआ था। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के वरिष्ठ विश्लेषक (जिंस) तपन पटेल ने कहा कि स्थिर वैश्विक कीमतों के बीच दिल्ली बाजार में 24 कैरेट वाले सोने के हाजिर भाव में 12 रुपये की तेजी आई। रुपये में गिरावट की वजह से सोने की तेजी को समर्थन मिला। अंतर बैंक विदेशी विनियम बाजार में दिन के कारोबार में डॉलर के मुकाबले रुपया करीब 11 पैसे कमजोर चल रहा था। वहीं चांदी चांदी भी 65 रुपये टूटकर 45,485 रुपये प्रति कि लोग्राम पर आ गई। इससे पिछले दिन चांदी 45,550 रुपये प्रति कि लोग्राम पर बंद हुई थी। वैश्विक बाजार में सोना और चांदी दोनों के भाव लगभग अपरिवर्तित रहे। सोना मामूली सुधार दर्शाता 1,475.50 डॉलर प्रति औंस और चांदी साधारण नुकसान प्रदर्शित करता 16.94 डॉलर प्रति औंस रह गई।

शतक के बाद बढ़ जाती है रनों की भूखः रोहित

विशाखापत्तनम। 3 मैचों की वनडे सीरीज के दूसरे मैच में बुधवार को भारत ने वेस्ट इंडीज को 107 रनों से हरा दिया। उपकप्तान और ओपनर रोहित शर्मा ने शानदार 159 रनों की पारी खेली तो उनके ओपनिंग पार्टनर केएल राहुल ने 102 रन बनाए। मैन ऑफ द मैच चुने गए रोहित ने अपनी धांसू पारी के बारे में मैच के बाद कि अगर मैच में शतक बन जाए तो रनों की भूख और बढ़ जाती है। यही नहीं, इस दौरान उन्होंने अपने नए ओपनिंग साझेदार केएल राहुल की भी जमकर तारीफ की।

उन्होंने कहा, यह मैच हमारे लिए जीतना बेहद जरूरी था। इसके लिए हमें टीम के तौर पर अच्छा प्रदर्शन करना था। शतक के बारे में रोहित ने कहा, आप जब शतक पूरा कर लेते हैं तो आपके अंदर रनों की भूख और बढ़ जाती है। जब तक आप आउट नहीं होते हैं, ज्यादा से ज्यादा रन बनाने की चाह आपके अंदर होती है।

बजोड़ फॉर्म में चल रहे रोहित ने आगे कहा, मैंने 200 से ज्यादा मैच खेले हैं, यह मेरी जिम्मेदारी है कि मैं ज्यादा से ज्यादा रन बनाऊं और अपनी टीम की जीत सुनिश्चत करूं। अपने साथी बल्लेबाज केएल राहुल की तारीफ करते हुए रोहित ने कहा कि राहुल एक प्रतिभावान खिलाड़ी हैं। हमारे बीच एक अच्छी साझेदारी हुई।

राहुल की अच्छी बल्लेबाजी के कारण मुझे समय मिला। ओपनिंग पार्टनर के तौर पर राहुल दूसरे छोर से साथी बल्लेबाज में आत्मविश्वास लाते हैं। रोहित ने हालांकि विकटों का बीच दौड़ को सुधारने की बात कही।

उल्लेखनीय है कि विशाखापत्तनम वनडे में रोहित और राहुल के शतकों और डेथ ओवर्स में श्रेयश अय्यर और ऋषभ पंत की ताबड़तोड़ बल्लेबाजी के कारण 387 का पहाड़ जैसा स्कोर खड़ा किया था।

कभी मैं अन्य गायकों संग अपनी तुलना करती थी : शालमली खोलगड़े

पार्श्वगायिका शालमली खोलगड़े को जोनिता गांधी, नीति मोहन और अरिजीत सिंह जैसे अपने साथी गायक-गायिकाओं के गाने का अंदाज बेहद पसंद है। उनका कहना है कि एक वक्त ऐसा था जब वह अपनी तुलना इन कलाकारों संग किया करती थीं।

शालमली ने कहा, इस इंडस्ट्री में आपको कई सारे उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ता है। कभी किसी रिकॉर्डिंग के अच्छे होने से आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है तो वहीं उसी दिन जब आप कोई शो करते हैं और वह ठीक-ठाक नहीं होता है तो आपको अफसोस होता है और बुरा भी लगता है।

इंडस्ट्री में आगे बढ़ने की होड़ के बारे में गायिका ने कहा, इस वक्त समकालीन कई सारे कलाकार हैं और सभी सर्वश्रेष्ठ देकर अपने लिए कुछ बेहतर करने की चाह रखते हैं। मैं इंडस्ट्री में इन सभी के कामों की सराहना करती हूं क्योंकि हर किसी के पास एक विशेष गुण या क्षमता है। मैं अपने समकालीन कलाकारों के प्रति सीखने की मानसिकता रखती हूं, मुझे उनके साथ यहां बने रहने का कोई डर नहीं है। इसने मुझे हमेशा एक विद्यार्थी बनने में मदद की है क्योंकि इस तरह से मुझे कहीं जाने का पता लगता है न कि खुद को किसी ऐसी जगह पर रखना जहां अकेला और बिखरा हुआ महसूस हो।

शालमली के लिए जोनिता, नीति और सुनीधि चौहान महिलाओं में कुछ बेहद ही शानदार गायिकाएं हैं।

उन्होंने कहा, संगीत जगत में अरिजीत सिंह, ऐश किंग, श्रीराम चंद्र, नकाश अजीज और अमित मिश्रा जिस तरह के काम कर रहे हैं वह मुझे बेहद पसंद है।

युवा पीढ़ी के कलाकारों से तुलना गलत : करीना

बॉलीवुड अभिनेत्री करीना कपूर खान का कहना है कि युवा पीढ़ी के कलाकारों से उनकी तुलना करना गलत है। करीना की फिल्म गुड न्यूज 27 दिसंबर को रिलीज होने जा रही है। फिल्म में वह अक्षय कुमार के साथ लीडिंग लेडी के रोल में नजर आएंगी। करीना इन दिनों फिल्म के प्रमोशन में बिजी हैं। करीना ने कहा कि उनकी तुलना युवा पीढ़ी के कलाकारों के साथ किया जाना गलत है। करीना कई सालों से भारतीय सिनेमा में दर्शकों को एंटरटेन कर रही हैं और अभी भी वह काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, शादी और एक बच्चा होने के कई साल बाद अब उन्हें कंपेयर किया जाना और उनकी परफॉर्मेंस पर सवाल उठाया जाना शुरू हो गया है।

वर्ष 2000 में प्रदर्शित फिल्म रिफ्यूजी से अपने करियर की शुरुआत करने वाली करीना को इंडस्ट्री में तकरीबन 20 साल काम करते हुए हो गए हैं। करीना ने कहा कि वह लगातार कुछ नया ढूंढने और करने की कोशिश कर रही हैं और यही वो वजह है जिसके चलते वह आज भी इंडस्ट्री में सक्रिय हैं। उन्होंने कहा, मैं अब भी काम कर रही हूं और फिर भी युवा पीढ़ी से मेरी तुलना हो रही है।

राहुल ढोलकिया की फिल्म में सैफ अली खान की बेटी बनेंगी अनन्या पांडे!

अनन्या पांडे ने अभी तक सिर्फ दो ही फिल्में की हैं, लेकिन उनकी पॉप्युलैरिटी तेजी से बढ़ रही है। फिल्ममेकर्स भी उनसे काफी उम्मीदें लगाए हुए हैं। यही वजह है कि अनन्या के पास अभी कई फिल्में हैं। जहां उनकी हालिया रिलीज पति पत्नी और वो बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है, वहीं खबर आ रही है कि उन्हें एक थ्रिलर फिल्म के लिए साइन किया गया है, जिसमें सैफ अली खान उनके पिता के रोल में दिखेंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक, यह फिल्म एक पिता और बेटी के रिश्ते के इर्द-गिर्द घूमती है। कहा जा रहा है कि इस फिल्म को राहुल ढोलकिया डायरेक्ट करेंगे, जबकि फरहान अख्तर इसके प्रड्यूसर होंगे। हालांकि इस फिल्म को लेकर अन्य कोई जानकारी अभी साझा नहीं की गई है। वहीं सैफ की बात करें, तो इस वक्त उनके पास ढेरों फिल्में हैं।

आज का राशिफल

मेषः- आपकी राशि का स्वामी मंगल तुला राशि का होकर सप्तम भाव प्रमुख केंद्र में है, आज का दिन कोई विशेष व्यवस्था करने में बीतेगा।

वृषभः- आपकी राशि का स्वामी शुक्र मकर राशि में संचार कर रहा है। शुक्र संपूर्ण शुभ दृष्टि से कर्क राशि को देख रहा है। राज्य मान-प्रतिष्ठा तथा उत्तम प्रकार की धन संपति दायक है।

मिथुनः- आपकी राशि का स्वामी बुध षष्ठम शत्रु भाव में मंगल से तप्त एवं विकल है। फलतः- आज का दिन भाग दौड़ और विशेष चिंता में व्यतीत होगा।

कर्कः- कर्क राशि चंद्रमा की राशि है। आज राशि से तृतीय चंद्रमा उत्तम संपत्ति की प्राप्ति की ओर संकेत कर रहा है, जिसमें कुछ खर्चा भी संभव है।

सिंहः- राशि का स्वामी सूर्य धनु राशि का होकर चतुर्थ सुख भाव में भाग्य वृद्धि में सहायक सिद्ध हो रहा है। शुक्र के साथ होने से कार्यस्थल में स्थान परिवर्तन आपके लिए अच्छा मोड़ सिद्ध होगा।

कन्याः- आज आपके पास अनेक प्रकार के लोग आश्रय लेने आ सकते हैं, आज सबका सम्मान करें। यही लोग आगे चलकर आपके काम आ सकते हैं।

तुलाः- आपकी राशि का स्वामी शुक्र राशि से चतुर्थ भाव में पराक्रम वृद्धि व मन संतोष कारक है। आज का दिन आनंद में बीतेगा।

वृश्चिकः- राशि का स्वामी मंगल द्वादश शुभ व्यय भाव में व चंद्रमा एकादश घर में विजय विभूति कारक है। आज का दिन काज को सुधारने में विशेष योगदान दे रहा है।

धनुः- आपकी राशि का स्वामी देव गुरु बृहस्पति पिछले कई दिनों से धनु राशि प्रथम भाव में चल रहा है, चंद्रमा भी आज दशम भाव में अकस्मात बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति कराकर कोषवृद्धि कर सकता है।

मकरः- आपकी राशि का स्वामी शनि राशि से बारहवें घर में और चंद्रमा दशम भाव में कुछ अधिक व्यस्तता का संकेत दे रहे हैं।

कुंभः- आज आपकी राशि का स्वामी शनि एकादश भाव में आपकी भाग्य वृद्धि करेगा। धन धर्म कीर्ति की वृद्धि होगी।

मीनः- आपकी राशि का स्वामी बृहस्पति धनु राशि का होकर दशम भाग्य पिता भाव में चल रहा है। मनोरथ सिद्धि कारक है। घरेलू स्तर पर भी मांगलिक कार्यों का आयोजन हो सकता है।

मेथी के फुलाव बनाने की विधि

सामग्री-

-4 कप चावल
-1 प्याज लंबा पतला कटा हुआ
-1 इंच अदरक कसा हुआ
-4 कली लहसुन कसा हुई
-3 टमाटर बारीक कटे हुए
-2 कप मेथी धोकर काट लें
-1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर
-2 टी स्पून धनिया पाउडर
-1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर
-1 दाल चीनी
-2 लौंग
-1 इलाइची
-2 बड़े चमच्च घी
-नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि-

मेथी पुलाव बनाने के लिए सबसे पहले चावल को उबालने के लिए पानी में थोड़ा सा नमक डालकर उन्हें प्रेशर कुकर में 2 सिटी आने तक पकाएं. अब एक कढ़ाई में घी गरम करके इसमें दाल चीनी, लौंग, इलाइची डालकर उसे 15 सेकंड तक पकाएं. 15 सेकंड बाद इसमें प्याज डालकर उसे नरम होने तक पकने दें.

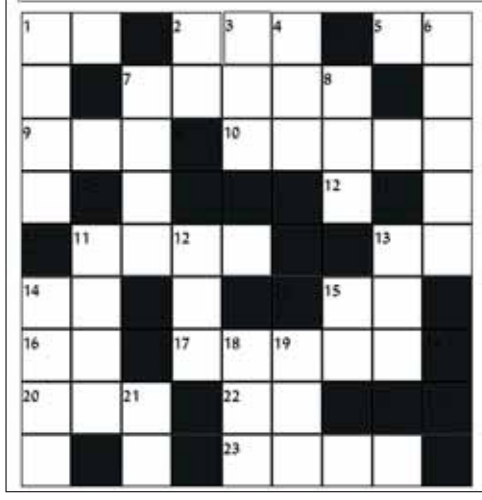
अब इसमें अदरक व लहसुन डालकर उसे 1 मिनट तक पकने दे. अब इसमें टमाटर डालकर उन्हें नरम होने तक पकाएं. टमाटर के नरम होने के बाद इसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर व नमक डालकर अच्छे से मिलाकर 3 से 4 मिनट तक पकने दें

4 मिनट के बाद इसमें मेथी डालकर उसे अच्छे से पका लें. मेथी के पकने के बाद इसमें पके हुए चावल डालकर 2 मिनट व पकने दें आपका मेथी पुलाव तैयार है, गैस बंद करें व उसे गरमा गरम बूंदी रायता व कचुम्बर सलाद के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 79

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्यभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खैरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 78 का हल

ग	ल	त				खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	ष्ठा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

सू-दोकू- 79

	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 9वर्गों 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 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.78 का 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	5	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