संपादकीय

लोकपाल का हालचाल

अगले महीने लोकपाल के गठन को एक साल पूरे हो जाएंगे। पिछले एक साल के भीतर लोकपाल के कामकाज, इसकी अंदरूनी हलचल और इसके प्रति सरकार के रवैये को लेकर जो बातें मीडिया रिपोर्टों और अन्य स्रोतों से छन-छन कर आई हैं, उनसे इस संस्था के भविष्य को लेकर कोई अच्छा संकेत नहीं मिलता। वैसे भी पिछले साल मार्च में जिस तरह से इसका गठन हुआ था, उससे खासकर उन लोगों में काफी निराशा फैली थी, जिन्होंने इसके लिए संघर्ष किया था और इसके बल पर देश के सिस्टम में बुनियादी बदलाव की उम्मीदें बांध रखी थीं। अभी आलम यह है कि लोकपाल को अपना दफ्तर तक नहीं मिल पाया है।

आरटीआई के जरिये प्राप्त एक जानकारी के अनुसार भारत के लोकपाल का दफ्तर अशोक होटल, चाणक्यपुरी में है। इस होटल के 12 कमरों और 2 छोटे हॉल में यह चल रहा है और इसका हर महीने का किराया 50 लाख रुपये पड़ता है। जहां तक लोकपाल के कामकाज का प्रश्न है तो उसकी वेबसाइट के अनुसार 30 सितंबर 2019 तक उसे 1065 शिकायतें प्राप्त हुईं, जिनमें से 1000 का निपटारा कर दिया गया। इनमें ज्यादातर मामूली थीं और लोकपाल के दायरे में नहीं आती थीं। बाकी जो मामले बच गए हैं, उन पर नियम बनने के बाद कार्यवाही होगी। रहा सवाल इन नियमों की रचना का, तो लगता नहीं कि सरकार को इसकी कोई जल्दी है। लोकपाल एक्ट का सेक्शन-59 कहता है कि लोकपाल के लिए नियम केंद्र बनाएगा। डिपार्टमेंट ऑफ पर्सनल एंड ट्रेनिंग ने नोडल डिपार्टमेंट के रूप में इस नियमावली का एक मसविदा तैयार करके कानून मंत्रालय को भेज दिया था लेकिन वहां से इस बारे में अब तक कोई सूचना जारी नहीं हुई है। कोई काम न होने को लेकर लोकपाल के एक सदस्य जस्टिस दिलीप बी भोसले ने पिछले महीने इस्तीफा दे दिया, हालांकि इसके पीछे निजी वजहें बताईं। बाद में पता चला कि वे लोकपाल की निष्क्रियता से दुखी थे। इलाहाबाद हाईकोर्ट के पूर्व न्यायाधीश जस्टिस भोसले ने इस्तीफा देने से पहले लोकपाल चेयरमैन जस्टिस पिनाकी चंद्र घोष को तीन खत लिखे थे, जिनमें उन्होंने कई चीजों को लेकर शिकायत की थी और कामकाज को लेकर कुछ सुझाव भी दिए थे। मसलन यह कि जब तक बाकायदा काम शुरू नहीं हो जाता, तब तक के समय का उपयोग लोकपाल में शिकायतों का डिजिटाइजेशन करने और शिकायत की प्र या संबंधी नियम बनाने में किया जा सकता है। दूसरे पत्र में उन्होंने प्रशासनिक, इंफ्रास्ट्रक्चर, खर्च, विजिलेंस आदि के लिए कमेटी गठित करने की मांग की थी। अपने तीसरे पत्र में उन्होंने बैठक की कार्यवाही को कुछ का कुछ दर्ज कर दिए जाने पर नाराजगी जाहिर की थी। बहरहाल, उनके सुझाव किसी काम नहीं आए। लोकपाल और सरकार, दोनों स्तरों पर दिख रही यह सुस्ती उनका टालू रवैया ही दर्शाती है।

भारत के इस स्टार स्पिनर ने लिया संन्यास

नई दिल्ली। टीम इंडिया के स्पिन गेंदबाज प्रज्ञान ओझा ने इंटरनेशनल क्रिकेट के तीनों फॉर्मेट और फर्स्ट क्लास क्रिकेट से संन्यास लेने की एलान ट्विटर के जरिए कर दिए है। भारत के बेहतरीन लेग स्पिन गेंदबाजों में शुमार ओझा ने भारत के लिए 24 टेस्ट, 18 वनडे और 6 टी20 इंटरनेशनल मैच खेले।

टेस्ट क्रिकेट में उनका रिकॉर्ड खासा प्रभावी रहा। ओझा ने टेस्ट में 30.26 के औसत से 113 विकेट लिए, इसमें सात बार पारी में पांच या इससे अधिक विकेट शामिल हैं। ओझा एक बार टेस्ट में 10 या इससे अधिक विकेट लेने में भी सफल रहे। 47 रन देकर छह विकेट ओझा का टेस्ट मैच की एक पारी में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन रहा है।

उड़ीसा में स्थित भुवनेश्वर के रहने वाले प्रज्ञान ओझा ने अपने ट्विटर अकाउंट पर दो पेजों का एक लेटर लिख कर अपने सन्यास के बारे में जानकारी सांझी की है। इस ट्वीट में उन्होंने अपनी टीम के पूर्व कप्तान और साथियों का धन्यवाद किया है। वहीं, इस लेटर के कैप्शन में ओझा ने लिखा है कि अब जीवन के अगले पड़ाव के लिए आगे बढ़ने का समय आ गया है। प्यार और समर्थन देने वाला हर एक शख्स का मुझे हमेशा याद रहेगा और मुझे इससे हमेशा मोटिवेशन मिलेगा। ट्वीट में उन्होंने कहा कि भारतीय टीम के लिए खेलना उनका बचपन का सपना था और उन्हें खुशी है कि वह ऐसा कर पाए और देश के फैंस का प्यार और इज्जत हासिल की।

ओझा ने भारतीय टीम में खेलने का श्रेय पूर्व कप्तान धोनी को देते हुए उन्होंने कहा, मुझे भारतीय टीम में खेलने का मौका देने के लिए मैं महेंद्र सिंह धोनी का शुक्रिया अदा करता हूं। ओझा का नाम इंडियन प्रीमियर लीग के इतिहास में भी दर्ज है।

लार्सन एंड टुब्रो इंफोटेक निफ्टी नेक्स्ट-50 सूचकांक में शामिल

बेंगलुरू (आरएनएस)। प्रौद्योगिकी परामर्श और डिजिटल समाधान कंपनी लार्सन एंड टुब्रो इंफोटेक (एलटीआई) को नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) ने अपने 'निफ्टी नेक्स्ट-50' सूचकांक में शामिल किया है। एलटीआई ने एक विज्ञप्ति में यह जानकारी दी। कंपनी जुलाई 2016 में सूचीबद्ध हुई। पिछले चार साल में कंपनी ने तेजी से वृद्धि दर्ज की है। निफ्टी नेक्स्ट-50 सूचकांक कंप्यूटर आधारित है जिसमें कंपनियों के शेयर की कीमत और बाजार में उपलब्ध शेयरों की संख्या के बीच गुणा करके मुक्त प्रवाह तरीके से कंपनियों का स्तर तय किया जाता है। एलटीआई ने कहा कि निफ्टी नेक्स्ट-50 में शामिल होना कंपनी के लिए सम्मान की बात है। यह दिखाता है कि कंपनी निवेशकों को आकर्षित करने वाली शीर्ष 50 कंपनियों में शामिल है।

कोल इंडिया की बिजली क्षेत्र को कोयला आपूर्ति में सात प्रतिशत गिरावट

नयी दिल्ली (आरएनएस)। सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी कोल इंडिया की बिजली क्षेत्र को कोयला आपूर्ति चालू वित्त वर्ष की अप्रैल-जनवरी अवधि में 6.8 प्रतिशत घटकर 37.79 करोड़ टन रही। इससे पिछले वित्त वर्ष की इसी अवधि में कंपनी की बिजली क्षेत्र को कोयला आपूर्ति 40.56 करोड़ टन थी। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, जनवरी में कोल इंडिया की बिजली कंपनियों को कोयला आपूर्ति 2.9 प्रतिशत बढ़कर 4.32 करोड़ टन रही जो पिछले वित्त वर्ष की जनवरी में 4.2 करोड़ टन थी। कोल इंडिया की अनुषंगी सिंगरेनी कॉलरीज कंपनी लिमिटेड ने अप्रैल-जनवरी अवधि में 4.40 करोड़ टन कोयले की आपूर्ति की जो इससे पिछले वित्त वर्ष की इसी अवधि में की गयी 4.52 करोड़ टन कोयला आपूर्ति से 2.6 प्रतिशत कम है।

एशियाई बाजारों पर भी दिख रहा कोरोना का साया

हांगकांग। चीन से बाहर कोरोना वायरस के नए मामले सामने आने के बाद वैश्विक अर्थव्यवस्था को लेकर अनिश्चिता का माहौल है। इस बीच शुक्रवार को एशियाई बाजारों में गिरावट रही। इससे पहले वॉल स्ट्रीट पर भी कमजोर रुख देखा गया क्योंकि कंपनियों ने इस महामारी से उनकी आय प्रभावित होने की चेतावनी दी है। कोरोना वायरस से अब तक दुनियाभर में 2,200 लोगों की मौत हो चुकी है। वहीं इससे प्रभावित लोगों की संख्या 75,000 से ऊपर है। इनमें अधिकतर मामले चीन के हैं लेकिन इसके दुनिया भर में फैलने को लेकर डर बना हुआ है। दक्षिण कोरिया में सियोल स्थित शेयर सूचकांक कोस्पी शुक्रवार को 1.2 प्रतिशत तक गिर गया। कोरिया में कोरोना वायरस से मरने वालों की संख्या 156 तक पहुंच चुकी है। यह चीन के बाद सबसे ज्यादा है। देश में कोरोना वायरस के 52 और मामले सामने आए हैं। इसी तरह जापान का निक्की 225 सूचकांक 0.3 प्रतिशत तक गिर गया।

आईएसएल-6 : आज प्लेऑफ के लिए भिड़ेंगी मुम्बई और चेन्नइयन

मुंबई। हीरो इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) के छठे सीजन में आज यहां मुंबई फुटबाल एरेना में मुंबई सिटी एफसी और चेन्नइयन एफसी एक-दूसरे के खिलाफ आमने-सामने होंगे। मुंबई और चेन्नइयन में से जो टीम जीतेगी, वह इस सीजन में प्लेऑफ में पहुंचने वाली चौथी और अंतिम टीम बन जाएगी। ऐसे में दोनों टीमों के बीच यह करो या मरो का मुकाबला होने वाला है। एफसी गोवा, एटीके और बेंगलुरू एफसी पहले ही प्लेऑफ में पहुंच चुकी हैं। मुंबई सिटी 17 मैचों में 26 अंकों के साथ चौथे नंबर पर है जबकि चेन्नइयन की टीम 16 मैचों में 25 अंकों के साथ पांचवें नंबर पर है। मुंबई के मुकाबले चेन्नइयन के पास प्लेऑफ में पहुंचने का ज्यादा मौका है। चेन्नइयन अगर ड्रॉ भी खेलती है तो उसके पास अगले और अपने अंतिम ग्रुप मैच में प्लेऑफ में पहुंचने का मौका होगा। जहां एक तरफ इस मैच में मिलने वाली जीत चेन्नइयन को प्लेऑफ में पहुंचा देगी।

100वां टेस्ट खेलने से पहले रॉस टेलर को गिफ्ट में मिलीं 100 शराब की बोतलें

वेलिंग्टन। न्यूजीलैंड टीम के मिडल ऑर्डर बल्लेबाज रॉस टेलर वेलिंग्टन में आज अपना 100वां टेस्ट मैच खेल रहे हैं। टेलर दुनिया के इकलौते ऐसे बल्लेबाज हैं, जिन्होंने क्रिकेट के तीनों फॉर्मेट में 100 या इससे ज्यादा मैच खेले हों। 100वां टेस्ट मैच खेलने वाले टेलर को इस उपलब्धि के लिए न्यूजीलैंड क्रिकेट बोर्ड की ओर से शराब (वाइन) का खास तोहफा भी दिया गया। इस मौके पर उन्हें 100 शराब की बोतले भेंट की गई हैं।

टेलर ने एक टीवी चैनल को दिए छोटे से इंटरव्यू में शराब के इस तोहफे के बारे में भी बताया। शराब की इन 100 बोतलों की एक खासियत यह भी है कि इन सभी बोतलों में शराब का अलग-अलग स्वाद है। जब टेलर से पूछा गया कि इन बोतलों का वह क्या करने वाले हैं तो उन्होंने कहा, निश्चिततौर पर मुझे इन्हें पीने के लिए किसी का साथ चाहिए होगा।

इसके अलावा टेलर ने बताया कि 100वां टेस्ट खेलने का शानदार अहसास है। उन्होंने कहा, टेस्ट मैच की पूर्व संध्या पर मेरे लिए एक खास कार्यक्रम का आयोजन किया गया और मुझे एक मोमेंटो दिया गया। बता दें न्यूजीलैंड क्रिकेट बोर्ड की यह परंपरा है कि वह अपने किसी खिलाड़ी के 100वां टेस्ट खेलने पर उन्हें वाइन गिफ्ट करता है। यह परंपरा स्टीफन फ्लेमिंग के शौक के कारण शुरू हुई थी। स्टीफन फ्लेमिंग न्यूजीलैंड के लिए 100 टेस्ट खेलने वाले पहले खिलाड़ी थे।

रोजाना प्रोटीन पाउडर लेते हैं तो होंगे ये नुकसान

अगर आप जिम में वर्कआउट करते है तो यकीनन प्रोटीन पाउडर के बारे में जानते होंगे।

1 वर्कआउट के बाद प्रोटीन पाउडर लेने से इंसुलिन में बढ़ोतरी होती है, इस तरह नियमित रूप से इंसुलिन में होने वाली यह बढ़ोतरी आगे जाकर सेहत को नुकसान पहुंचाती है।

2 वे प्रोटीन सबसे सामान्य प्रोटीन है जिसे अधिकांश लोग लेते हैं। आमतौर पर इसे जिम में वर्कआउट करने वाले और बोड़ी बिल्डर लेते हैं। ये मसल्स बनाने में तो सहायक होता है लेकिन इसे जिस प्रकार से तैयार किया जाता है, वो शरीर को नुकसान ज्यादा पहुंचाता है।

3 वे प्रोटीन जैसे पाउडर्स में कई तरह के हारमोंस और बायोएक्टिव पेपटिड्स होते हैं। जिन्हें लेने पर सीबम निर्माण बढ़ जाता हैं। कई अध्ययनों में पाया गया है कि प्रोटीन सप्लिमेंट लेने से मुंहासों की समस्या भी बढ़ सकती है।

4 प्रोटीन पाउडर लेने से शरीर में न्यूट्रिशन का असंतुलन हो सकता है। प्राकृतिक प्रोटीन जैसे अंडे, दूध और मीट लेने से ऐसा होने की संभावना कम होती है।

5 कई कंपनियों के प्रोटीन पाउडर में विषाक्त पदार्थ होते हैं। जो शरीर के लिए नुकसानदायक होते हैं और उन्हें लेने से सरदर्द, फेटीग्यू, कब्ज मासपेशियों में दर्द की शिकायत हो सकती है।

पूनम के चौके से टीम इंडिया ने ऑस्ट्रेलिया को दी मात

सिडनी। भारतीय महिला टीम ने शुक्रवार को यहां सिडनी शोग्राउंड मैदान पर खेले गए आईसीसी टी-20 विश्व कप के पहले मैच में मौजूदा विजेता आस्ट्रेलिया को 17 रनों से हरा दिया। भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 20 ओवरों में चार विकेट के नुकसान पर 132 रन बनाए। आस्ट्रेलियाई टीम 19.5 ओवरों में 115 रन ही बना सकी।

मेजबान टीम के लिए एलिसा हिली ने 35 गेंदों पर छह चौके और एक छक्के की मदद से 51 रनों की पारी खेली। उनके अलावा सिर्फ एश्ले गार्डनर ही दहाई के आंकड़े में पहुंच सकीं। उन्होंने 34 रन बनाए। भारत के लिए लेग स्पिनर पूनम यादव ने बेहतरीन प्रदर्शन किया और चार ओवरों में 19 रन देकर चार विकेट लिए।

आज का राशिफल

मेष: कार्यक्षेत्र में परिवर्तन और बदलाव आने से आप कभी भी घबराते नहीं हैं। आज सरकार अथवा व्यवस्था की तरफ से कुछ ऐसे बदलाव आ रहे हैं।

वृषभ: आप हमेशा ही दूसरों के भरोसे बैठकर अपने लिए भी कुछ प्राप्त कर लेने की इच्छा रखते हैं।

मिथुन: आपके काम में आज कुछ लोग अड़ंगा डाल सकते हैं या यह भी हो सकता है।

कर्क: समाजसेवा एक ऐसा क्षेत्र है जहां आपकी राशि को दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति मिलती है।

सिंह: आपके प्रयास अब रंग ला रहे हैं। आज के दिन आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

कन्या: अपने मित्रों और प्रियजनों की खातिर आप कुछ ज्यादा ही चिन्तित हो जाते हैं।

तुला: आपको अपने कार्यक्षेत्र में हमेशा ही दूसरों के भरोसे नहीं रहना चाहिए।

वृश्चिक: आज कुछ भावनात्मक और दिल से जुड़े हुए प्रसंग सामने आएंगे। आपकी करुणा और उदारता कहीं कहीं पर आपके लिए ही भारी पड़ जाती है।

धनु: काफी समय के बाद आज कुछ अच्छी खबर आपको मिलेगी। कोई जरूरी काम बन जाने से लाभदायक अवसरों की प्राप्ति होगी।

मकर: आज आप कई प्रकार की उलझनों में फंसे रहेंगे। एक ओर अपने प्रेमी या प्रियजन के लिए कोई वस्तु या उपहार खरीदने की जल्दबाजी रहेगी।

कुंभ: अपनी मंजिल पर पहुंचकर भी आप अपने आपको बहुत पीछे महसूस करते हैं। पूरा फासला तय करने में अभी एक सांस की दौड़ और लगानी है।

मीन: काफी अर्से से आप किसी सन्त महात्मा या दार्शनिक विचारों पर बहुत अच्छी तरह गौर कर रहे हैं।

एमएस बिट्टा की बायॉपिक करेंगे अक्षय कुमार

बॉलिवुड के सुपरस्टार अक्षय कुमार की पिछली फिल्में केसरी, मिशन मंगल, हाउसफुल 4 और गुड न्यूज बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट रही हैं। अब वह रोहित शेट्टी की फिल्म सूर्यवंशी में दिखाई देंगे। इसके अलावा वह लक्ष्मी बम और पृथ्वीराज में भी दिखाई देंगे। अब खबर आ रही है कि वह एक बायॉपिक में भी काम करने जा रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक, यह बायॉपिक ऑल इंडिया ऐंटी टेररिस्ट फ्रंट के चेयरमैन मनिंदरजीत सिंह बिट्टा के जीवन पर आधारित होगी। पंजाब सरकार में मंत्री और इंडियन यूथ कांग्रेस के अध्यक्ष रहे एमएस बिट्टा साल 1992 और 1993 में दो बार खालिस्तानी आतंकवादियों ने जानलेवा हमला किया था। इस हमले में बिट्टा की जान बाल-बाल बची थी। इसके बाद उन्होंने ऑल इंडिया ऐंटी टेररिस्ट फ्रंट का गठन किया जिसके जरिए वह आतंकवाद से पीड़ित परिवारों की मदद करते हैं।

बताया जा रहा है कि अक्षय कुमार को यह बायॉपिक ऑफर की गई है और सूत्रों के मुताबिक अक्षय ने भी इस बायॉपिक में अपनी दिलचस्पी दिखाई है। उन्हें फिल्म की स्क्रिप्ट भी पसंद आई है। कहा जा रहा है कि जल्द ही अक्षय और बिट्टा की मुलाकात भी हो सकती है। वैसे बता दें कि हाल ही में अक्षय ने आनंद एल राय की फिल्म अतरंगी रे भी साइन की है जिसमें उनके साथ धनुष और सारा अली खान मुख्य भूमिकाओं में होंगे। अब बिट्टा की बायॉपिक में उन्हें देखना दिलचस्प होगा।

बॉलिवुड में एंट्री को बेताब शनाया कपूर

शनाया कपूर, बॉलिवुड में स्टारकिड्स की फेहरिस्त में वह नया नाम है जो सिनेमाई पर्दे पर उतरने को बेताब है। शनाया सिर्फ तुम फेम ऐक्टर संजय कपूर की बेटी हैं। अनन्या पांडे और सुहाना खान की बेस्ट फ्रेंड शनाया इन दिनों डांस की ट्रेनिंग ले रही हैं। उन्हें मुंबई में डांस क्लास के बाहर स्पॉट किया गया। शनाया बांद्रा इलाके में डांस की क्लास लेने पहुंची थीं। 20 साल की शनाया बॉलिवुड पार्टियों की जान पहले ही बन चुकी हैं। वह गौरी खान की हर पार्टी में नजर आती हैं। भले ही वह रुपहले पर्दे से अभी दूर हैं, लेकिन सोशल मीडिया पर शनाया के खूब चर्चे रहते हैं। इंस्टाग्राम पर शनाया के कई फैन पेज अभी से बनकर तैयार हैं। बीते दिनों शनाया अरमान जैन की शादी में भी नजर आई थीं। तब फ्लोरल ड्रेस में सजी शनाया की तस्वीर उनके पिता संजय कपूर ने ही इंस्टाग्राम पर शेयर की थी। संजय कपूर और महीप की बेटी शनाया ने बीते दिनों पेरिस में ली बाल डेब्यू भी किया था। वह करण जौहर के साथ काम करने को लेकर उत्सुकता जाहिर कर चुकी हैं। उन्होंने करण को मोस्ट अमेजिंग डायरेक्टर बताया था। शनाया ने आगे कहा था कि यदि करण जौहर उन्हें डायरेक्ट करते हैं तो खुशी के मारे वह रोने लग जाएंगी।

पांच मिनट में तैयार करें यह टेस्टी सैंडविच

सामग्री-

दो टेबलस्पून बारीक कटी शिमला मिर्च, तीन बड़े चम्मच स्वीटकार्न

दो बारीक कटी हरी मिर्च

एक बड़ा चम्मच हरा धनिया की चटनी

दो बड़े चम्मच मेयोनीज

चार सैंडविच ब्रेड

मक्खन

विधि -

यह सैंडविच बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में शिमला मिर्च, स्वीटकार्न, हरी मिर्च, एक बड़ा चम्मच हरा धनिया की चटनी, मेयोनीज डालकर हल्के हाथ से सभी चीजों को मिक्स करें। इस स्टफिंग में आपको किसी भी तरह का मसाला डालने की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेयोनीज व चटनी से आपको सभी मसालों का टेस्ट मिल जाएगा।

अगर आपको नमक थोड़ा कम लगे तो आप उसे थोड़ा एड कर सकते हैं। अब चार सैंडविच ब्रेड लेकर उसके कोनों को हल्का-हल्का कट करें। अब सभी ब्रेड की स्लाइस के ऊपर मक्खन लगाएं। इसके बाद आप तैयार मिश्रण को ब्रेड के उपर अच्छे से फैलाएं। इसके ऊपर आप चीज़ स्लाइस लगाएं। अब दूसरी ब्रेड की मदद से इसे कवर करें। इसी तरह आप बाकी बची दो ब्रेड को भी तैयार करें।

अब तवा गर्म करें। जब यह हल्का गर्म हो जाए तो आप मक्खन या घी की मदद से मीडियम फलेम पर दोनों तरफ से सेकें। आपके गर्मागर्म टेस्टी-टेस्टी सैंडविच बनकर तैयार है। आप इसे बीच में से काटें और इसे सॉस के साथ या यूं ही खाएं। यह सैंडविच बच्चों से लेकर बड़ों तक हर किसी को बेहद पसंद आता है।

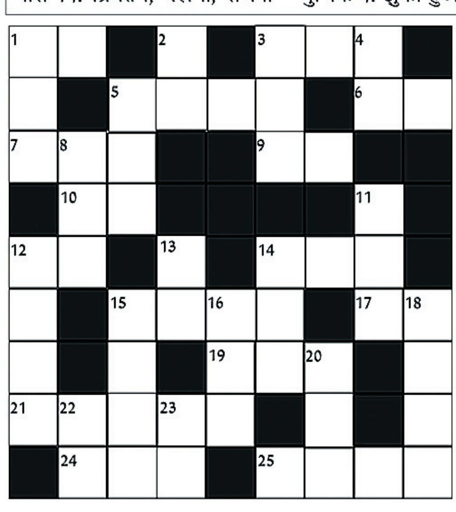
शब्द सामर्थ्य- 41

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 40 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

सू-दोकू- 41

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

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.40 का हल

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