संपादकीय

मेंटल हेल्थ की चुनौती

नैशनल क्राइम रेकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) की ओर से जारी किए गए साल 2020 के दौरान आत्महत्या और दुर्घटना में हुई मौतों के आंकड़े इस लिहाज से भी अहम हैं कि पहली बार इनसे कोरोना के आम लोगों के जीवन और खासकर उनके दिलो-दिमाग पर पड़े असर की पुष्टि होती है। कोरोना महामारी और लॉकडाउन ने सामान्य जीवन को जिस तरह से तहस-नहस कर दिया था, उसे देखते हुए यह आम धारणा थी कि कमजोर दिल-दिमाग वाले लोगों के लिए इसे सहन करना खासा मुश्किल रहा होगा। एनसीआरबी के ताजा आंकड़ों से पता चलता है कि आत्महत्या के मामलों में 2019 के मुकाबले इस साल 10 फीसदी इजाफा हुआ है। 2020 में आत्महत्या से कुल 153,053 मौतें हुई हैं, जो 1967 के बाद से सबसे ज्यादा हैं। आत्महत्या करने वाले इन लोगों में सबसे ज्यादा संख्या (24.6 फीसदी) दिहाड़ी पर काम करने वालों की है। लॉकडाउन का सबसे मारक प्रभाव इन्हीं लोगों की आजीविका पर पड़ा था। लेकिन अगर पिछले साल के मुकाबले बढ़ोतरी का प्रतिशत देखा जाए तो सबसे ज्यादा प्रभावित तबके के रूप में उभरते हैं स्टूडेंट्स। अमूमन हर साल खुदकुशी करने वालों में स्टूडेंट्स 7-8 फीसदी होते हैं, लेकिन साल 2020 में इनका प्रतिशत 21.2 दर्ज किया गया है। असल में, लॉकडाउन के कारण जिस तरह से अचानक सारे स्कूल कॉलेज बंद कर दिए गए, उसका बच्चों पर जबर्दस्त असर पड़ा। न केवल उनकी पढ़ाई प्रभावित हुई बल्कि स्कूल-कॉलेज का माहौल छूट गया, दोस्तों से मिलना-जुलना बंद हो गया और उनका पूरा जीवन घर की चारदीवारी तक सिमट कर रह गया। 68 दिन लंबे लॉकडाउन के बाद जीवन के अन्य क्षेत्र धीरे-धीरे खुलना शुरू भी हुए, लेकिन स्कूल कॉलेज बंद ही रहे। इस बीच ऑनलाइन क्लास के जरिए पढ़ाई का सिलसिला शुरू भी हुआ तो उन बच्चों की हताशा और बढ़ गई जिनकी डिजिटल उपकरणों तक पहुंच नहीं थी। और, ऐसे स्टूडेंट्स की संख्या कम नहीं थी। शिक्षा मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक देश में 2.9 करोड़ स्टूडेंट्स स्मार्टफोन, कंप्यूटर आदि उपकरणों तक पहुंच न होने के चलते पढ़ाई की व्यवस्था से कट गए थे। वैसे इन सबके बीच ही लॉकडाउन का एक पॉजिटिव पहलू यह रहा कि साल 2020 में सड़क हादसों से होने वाली मौतों का आंकड़ा काफी नीचे आया। इस साल सड़क हादसों में कुल 374,397 मौतें हुईं , जो 2019 के मुकाबले 11.1 फीसदी कम हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो ये आंकड़े एक ऐसी चुनौती से गुजरने के निशान बयां करते हैं जिसका हमें पहले से कोई अंदाजा नहीं था और जिससे हम अभी भी पूरी तरह से मुक्त नहीं हो पाए हैं। बहरहाल, इन आंकड़ों की रोशनी में नीतियों को काट-छांट कर ज्यादा उपयुक्त , ज्यादा सटीक बनाने का काम बेहतर ढंग से हो सकता है।

जैसलमेर की होटल परियोजना को एआरसी को देने में प्रक्रिया का पूरा पालन किया गया था : एसबीआई

नई दिल्ली । देश के सबसे बड़े वाणिज्यिक बैंक भारतीय स्टेट बैंक ने अपने पूर्व अध्यक्ष प्रतीप चौधरी की राजस्थान पुलिस द्वारा गिरफ्तारी के मामले में सोमवार को स्पष्टीकरण देते हुए कहा कि जैसलमेर में कर्ज चुकाने में विफल होटल कंपनी संपदा को एक संपत्ति पुनर्गठन कंपनी (एआरसी) को देने में बैंक ने पूरी कानूनी प्रक्रिया का पालन किया गया था। बैंक ने यह भी कहा है कि यह पुलिस कार्रवाई एआरसी के निदेशकों के खिलाफ अदालत में दायर मामले के संबंध में की गयी है और इसमें कभी भी उससे कुछ नहीं पूछा गया था।

स्टेट बैंक ने एक बयान में कहा कि श्री चौधरी सितंबर 2013 में अध्यक्ष पद से सेवानिवृत्त हो गये थे और अक्टूबर 2014 में संपदा पुनर्गठन कंपनी (एआरसी) के बोर्ड में शामिल किये गये थे।

राजस्थान पुलिस द्वारा इस मामले में श्री चौधरी की कल की गयी गिरफ्तारी पर बैंक ने अपने बयान में कहा कि यह मामला राजस्थान के जैसलमेर स्थित गरह राजवाड़ा होटल परियोजना से जुड़ी हुयी है। बैंक ने इसके लिए 2007 में ऋण मंजूर किया था। तीन वर्षों तक इस परियोजना पूरी नहीं की गयी और अप्रैल 2010 में इसके मुख्य प्रवर्तक का निधन हो गया। जून 2010 में यह ऋण

एनपीए (गैर-निष्पादिनत परिसंपत्ति) में बन गया। बैंक ने इस परियोजना को पूरा करने के साथ बकाया वसूली के कई प्रयास किये लेकिन इच्छित परिणाम नहीं मिला।

वसूली प्रयासों के तहत बैंक ने इस परियोजना को मार्च 2014 में एआरसी को दे दिया गया। बैंक की नीति के तहत इस एनपीए संपदा को निर्धारित नियमों के अनुसार एआरसी को बेचा गया। संबंधित एआरसी को दिवाला कानून के तहत कर्ज समाधान की प्रक्रिया पूरी करनी थी। दिवाला कानून के तहत राष्ट्रीय कंपनी विधि न्यायाधिकरण (एनसीएलटी) आदेश के अनुसार उस होटल संपदा को दिसंबर 2017 में एक गैर बैंकिंग वित्तीय कंपनी ने खरीद लिया।

बैंक ने कहा कि बकाया वसूली न होने के बाद ही एआरसी को जनवरी 2014 में इस सम्पत्ति इसको बेचने की अनुमति दी गयी गयी थी। एआरसी ने इस प्रक्रिया को मार्च 2014 में पूरा किया।

स्टेट बैंक के स्पष्टीकरण में कहा गया है कि कर्जदार ने इस संपदा को एआरसी को बेचे जाने के खिलाफ राज्य पुलिस में एक मामला दर्ज कराया। इसके बाद पुलिस ने नकारात्मक क्लोजर रिपोर्ट लगा दिया जिसके खिलाफ कर्जदार ने मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट की अदालत में याचिका दाखिल की गयी और इसमें एसबीआई को पक्ष नहीं बनाया गया। बैंक के अनुसार कर्ज चुकाने में विफल उस कर्जदार ने श्री चौधरी सहित संबंधित एआरसी के सभी निदेशक इस मामले में प्रतिवादी बनाया है। श्री चौधरी सितंबर 2013 में ही बैंक के अध्यक्ष पद से सेवानिवृत्त हो गए थे और अक्टूबर 2014 में इस एआरसी के बोर्ड में शामिल हुये थे।

कमर्शियल एलपीजी गैस सिलेंडर का दाम 266 रुपये बढ़ा

नई दिल्ली। व्यवसायिक कामों में इस्तेमाल होने वाले 19 किलोग्राम एलपीजी सिलेंडर के दाम में 266 रुपये की बढ़ोतरी की गई है। कमर्शियल सिलेंडर के लिए एलपीजी की कीमतों में आज से 266 रुपये की बढ़ोतरी हो गई। इस बढ़ोतरी के बाद से दिल्ली में 19 किलोग्राम के कमर्शियल सिलेंडर की कीमत 1734 रुपये प्रति सिलेंडर से बढ़कर 2000 रुपये प्रति सिलेंडर हो गई है। हालांकि घरेलू रसोई गैस सिलेंडर की कीमत में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई है।

उल्लेखनीय है कि इससे पहले 01 अक्टूबर को 19 किलोग्राम वाले कमर्शियल गैस सिलेंडर की कीमतों में बढ़ोतरी की गई थी। दिल्ली में यह सिलेंडर 1693 रुपये से बढ़कर 1734 रुपये हो गया था। कोलकाता में 1805.50 रुपये, मुंबई में 1685 रुपये और चेन्नई में 1867.50 रुपये प्रति सिलेंडर हो गया था।

कानपुर से बेंगलुरु, मुंबई व हैदराबाद के बीच सीधी उड़ान शुरू

नई दिल्ली । केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने आज कानपुर-बेंगलुरू के बीच सीधी उड़ान सेवा की शुरूआत की। उन्होंने इंडिगो फ्लाइट को रवाना कर इस सेवा का शुभारंभ किया। कानपुर और मुंबई और हैदराबाद के बीच उड़ानें भी आज से शुरू हो गई हैं। इस वर्चुअल कार्यक्रम में केन्द्रीय ग्रामीण विकास राज्य मंत्री साध्वी निरंजन ज्योति, उत्तर प्रदेश के नागरिक उड्डयन मंत्री नंद गोपाल गुप्ता (नंदी), औद्योगिक विकास मंत्री सतीश महाना, सांसद सत्यदेव पचौरी और देवेंद्र सिंह भोले भी उपस्थित थे।

श्री सिंधिया ने कहा कि यह नया मार्ग न केवल कानपुर से और कानपुर के लिए संपर्क को बढ़ाएगा बल्कि इन क्षेत्रों के बीच व्यापार, वाणिज्य और पर्यटन को भी बढ़ावा देगा। कानपुर न केवल देश का एक महत्वपूर्ण औद्योगिक केंद्र है, बल्कि इसका ऐतिहासिक और आध्यात्मिक महत्व भी है। इसने 1857 में भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। इसके वस्त्र और चमड़ा उद्योग के कारण, कानपुर को पूर्व का मैनचेस्टर कहा जाता था। तीन प्रमुख शहरों के साथ शहर के जुड़ने से वहां से विमान की आवाजाही प्रति सप्ताह 20 से बढ़कर 41 हो जाएगी, जिससे औद्योगिक और व्यावसायिक गतिविधियों को बढ़ावा मिलेगा और रोजगार भी पैदा होगा।

मेघालय में स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत करने के लिए विश्व बैंक देगा ऋण

नई दिल्ली। मेघालय में स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत बनाने के लिए विश्व बैंक चार करोड़ डॉलर का ऋण देगा। आधिकारिक जानकारी के अनुसार इस संबंध में भारत सरकार, मेघालय सरकार और विश्व बैंक ने ऋण करार पर हस्ताक्षर किए। यह परियोजना स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार करेगी और कोविड-19 महामारी सहित भविष्य की स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थितियों से निपटने के लिए राज्य की क्षमता को सुदृढ़ करेगी। मेघालय स्वास्थ्य प्रणाली सुदृढ़ीकरण परियोजना राज्य की प्रबंधन और शासन क्षमताओं और इसकी स्वास्थ्य सुविधाओं को बढ़ाएगी,राज्य के स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम के डिजाइन और कवरेज का विस्तार करेगी,प्रमाणन और बेहतर मानव संसाधन प्रणालियों के माध्यम से स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार करेगीऔर दवाओं तथा निदान के लिए कुशल पहुंच सुनिश्चित करेगी।

कोल इंडिया लिमिडेट बिजली घरों के लिए 18 दिन के ईंधन का स्टॉक सुनिश्चित करे : जोशी

नई दिल्ली। केंद्रीय कोयला, खान और संसदीय कार्य मंत्री प्रल्हाद जोशी ने कोल इंडिया लिमिटेड (सीआईएल) और उसकी सहायक कंपनियों से इस साल नवंबर के आखिर तक तापीय ऊर्जा संयंत्रों के पास कम से कम 18 दिनों की खपत के लिए कोयले का स्टॉक सुनिश्चित कराने को कहा है।

श्री जोशी ने कोल इंडिया और इस क्षेत्र की अन्य सरकारी कंपनियों का देश में सालाना एक अरब टन कोयले के उत्पादन का लक्ष्य 2024 तक निश्चित रूप से हासिल करने की दिशा में प्रयास करने का आह्वान किया।

देश की सबसे बड़ी कोयला उत्पादक सीआईएल के 47वें स्थापना दिवस समारोह को वीडियो कांफ्रेंस सुविधा के जरिए संबोधित करते हुए श्री जोशी ने सीआईएल को वर्ष 2024 के अंत तक एक अरब टन कोयला उत्पादन करने का लक्ष्य हासिल करने के लिए कोयला क्षेत्र के सार्वजनिक उपक्रमों के प्रमुखों को संशोधित लक्ष्य तय करने और उसके लिए विस्तृत रणनीति तैयार करने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने बताया कि हाल ही में अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कोयले की कीमतों में तीन गुना से अधिक की बढ़ोतरी हुई है जिसके फलस्वरूप भारत में कोयले के आयात में 38 प्रतिशत की कमी आई है।

भारतीय क्रिकेट कप्तान की बेटी को दुष्कर्म की धमकी

» महिला आयोग ने पुलिस को जारी किया नोटिस

नई दिल्ली। दिल्ली महिला आयोग ने भारतीय क्रिकेट कप्तान विराट कोहली की बेटी को मिली दुष्कर्म की धमकी के मामले में दिल्ली पुलिस को नोटिस जारी किया। दिल्ली महिला आयोग की अध्यक्ष स्वाति मालीवाल ने ट्वीट कर इस शर्मनाक घटना की कड़ी निंदा की। उन्होंने इस पर नाराजगी जताते हुए कहा, यह समय टीम के साथ खड़े होने का है, ना की उनके खिलाफ। भले ही भारत पाकिस्तान से हार गया हो पर खिलाड़ियों और उनके परिवार वालों के साथ ऐसा व्यवहार बेहद शर्मनाक और दुखदाई है। मुझे यह जानकर बहुत अफ़सोस हो रहा है कि विराट कोहली की नौ महीने की बच्ची को ऑनलाइन रेप की धमकी मिली है। मैंने नोटिस जारी कर इस मामले में तत्काल प्राथमिकी दर्ज करने एवं आरोपियों को ढूंढकर गिरफ्तारी की मांग की है। ऐसे लोगों को सबक सिखाया जाना समाज के हित के लिए बेहद जरूरी है।

आयोग ने इस संदर्भ में लगातार आ रही मीडिया रिपोर्टों का संज्ञान लिया और विराट कोहली की नौ महीने की बेटी को दुष्कर्म की धमकी देने वालों को जल्द से जल्द पकड़ने और मामले में प्राथमिकी दर्ज करने के लिए पुलिस को कहा। यह मामला तब से शुरू हुआ जब से भारत पाकिस्तान के खिलाफ हालिया क्रिकेट मैच हार गया और विराट कोहली ने अपने साथी और भारतीय बॉलर मोहमद शमी का समर्थन किया, जिनपर उनके धर्म को लेकर हमला किया जा रहा था और लगातार ट्रोल किया जा रहा था। आयोग ने मामले का तत्काल संज्ञान लेते हुए साइबर क्राइम सेल को उन लोगों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज करने को कहा है जिन लोगों ने बच्ची को धमकी देने की हिम्मत की। महिला आयोग ने पुलिस से सख्त मांग की है कि जिम्मेदार लोगों का तुरंत पता लगाए और सबको जल्द से जल्द गिरफ्तार किया जाए।

बॉयफ्रेंड विक्की जैन से दिसंबर में शादी कर सकती हैं अंकिता लोखंडे

अंकिता लोखंडे मनोरंजन जगत की लोकप्रिय अभिनेत्री हैं। दिवंगत अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत के साथ रिलेशनशिप को लेकर भी अंकिता चर्चा में रही थीं। हालांकि उनके निधन से बहुत पहले ही उनका ब्रेकअप हो गया था और वह पिछले कुछ समय से बिजनेसमैन विक्की जैन को डेट कर रही हैं। अब जानकारी सामने आ रही है कि अंकिता विक्की से दिसंबर में शादी कर सकती हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, अंकिता अपने बॉयफ्रेंड विक्की से दिसंबर में शादी रचाने वाली हैं। सूत्र ने बताया कि अंकिता और विक्की ने आखिरकार शादी के बंधन में बंधने के फैसले पर अपनी मुहर लगा दी है। खबरों की मानें तो यह कपल 12, 13 या 14 दिसंबर को शादी के पवित्र बंधन में बंध सकता है। इस संबंध में उनके करीबी दोस्तों और रिश्तेदारों को सूचित कर दिया गया है।

कहा जा रहा है कि जल्द ही लोगों को शादी के निमंत्रण भेजे जाएंगे। हालांकि इस संबंध में आधिकारिक ऐलान नहीं किया गया है। बता दें कि अंकिता और विक्की साढ़े तीन साल से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। विक्की पेशे से बिजनेसमैन और फिल्म प्रोड्यूसर हैं। इन दोनों की मुलाकात एक कॉमन फ्रेंड के जरिए हुई थी। इसके बाद दोनों की नजदीकियां बढ़ीं।

अगर तुम न होते में नजर आएंगी सिमरन कौर

टीवी सीरियल अघोरी में मुख्य भूमिका में नजर आ चुकीं एक्ट्रेस सिमरन कौर नए शो अगर तुम न होते के लिए पूरी तरह तैयार हैं। शो में वह एक बेहद महत्वपूर्ण किरदार निभा रही हैं। शो में उनके किरदार का नाम नियति है। सिमरन का कहना है कि वह एक रोमांटिक शो का हिस्सा बनकर खुश हैं क्योंकि उन्हें रोमांटिक भूमिकाएं पसंद हैं और इसका एक कारण बॉलीवुड फिल्मों में उनकी रुचि है। इसके अलावा, उनके माता-पिता ने दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे में काजोल से इम्प्रेस होकर मेरा नाम सिमरन रखा था।

सिमरन ने बताया कि मैं हमेशा से बॉलीवुड की दीवानी रही हूं। मैंने हमेशा से एंटरटेंमेंट इंड्रस्ट्रीज से एक कनेक्शन महसूस किया है, और मैं अब भी करती हूं, यही वजह है कि मुझे बॉलीवुड रोमांस से जुड़ी चीजें काफी पसंद आती है।

सिमरन बॉलीवुड के लिए अपने प्यार और बातचीत के दौरान फिल्म संवादों का उपयोग करने की शौकीन हैं।

सिमरन आगे कहती हैं कि यह तब स्पष्ट होता है जब कोई मुझे करीब से जानता है, क्योंकि मैं वह व्यक्ति हूं जो हमेशा फिल्मों से संवाद बोलती रहती हूं। कभी-कभी मेरे दोस्त भी मेरे द्वारा बोली जाने वाली पंक्तियों के बारे में अनजान होते हैं। मेरा मानना है कि यह मेरी प्रेरणा और फिल्मों और थिएटरों के जुनून के कारण है कि मैं यहां तक पहुंच पाई हूं।

आज का राशिफल

मेषः- मेष राशि के जातक जो इंटीरियर डिजाइनिंग, सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट या फूड प्रोसेसिंग के काम से जुड़े हैं उनके लिए बेहतरीन दिन रहने वाला है।

वृषभः- वृष राशि के कलात्मक कार्यों में आपको सफलता मिलेगी। लोगों को सफलता प्राप्त होगी। आज आपको अपनी प्रतिभा दिखाने का भी अवसर प्राप्त होगा।

मिथुनः- मिथुन राशि वालों के लिए आज का दिन अनुकूल रहेगा और आपको सफलता प्राप्त होगी। अपनी डिप्लोमेटिक बातचीत से आप हर चीज को संभाल लेंगे।

कर्कः- कर्क राशि के जातकों को आज शुभ फल की प्राप्ति होगी। कामकाज को लेकर काफी व्यस्तता बनी रहेगी और किसी प्रकार का तनाव भी महसूस करेंगे।

सिंहः- आज आपका ट्रांसफर होने की बात शुरू हो सकती है और उसमें आपको लाभ होने की भी पूरी उम्मीद है। कामकाज से जुड़ी हुई यात्रा पर भी जाना पड़ सकता है।

कन्याः- कन्या राशि के जातकों को लाभ की प्राप्ति होगी। आपके लिए आज का दिन बेहद खास है और सफलता देने वाला हो सकता है।

तुलाः- आज का दिन आपके लिए लाभ देने वाला है और आपको आभूषणों की बिक्री में सफलता प्राप्त होगी और भाग्य भी साथ देगा।

वृश्चिकः- वृश्चिक राशि के जातकों की किस्मत आज उनका साथ देगी और सुख संपत्ति आपके घर आएगी। उधार दिया हुआ पैसा फंस सकता है।

धनुः- धनु राशि के जातकों को आज किसी बड़ी डील में फायदा होने की उम्मीद है। किसी बड़े प्रॉजेक्ट पर काम करेंगे और उसमें छोटी मोटी बाधाएं आने की आशंका है।

मकरः- मकर राशि के जातकों के लिए आज का दिन अच्छे परिणाम देने वाला है। आपको सफलता प्राप्त होगी और भाग्य भी आपका साथ देगा।

कुंभः- आपके लिए आज का दिन अनुकूल है और आपको आगे बढ़ने में सफलता प्राप्त होगी। क्रोध की भावना बहुत ज्यादा रहेगी।

मीनः- आपके लिए आज का दिन अच्छा और आपकी कलात्मक क्षमता में विस्तार होगा। पुराने प्रोजेक्ट को नए रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं और उसमें लाभ भी प्राप्त होगा।

उड़द दाल लड्डू से करें मेहमानों का मुंह मीठा

दिवाली में मिलावटी मिठाइयां खाकर नहीं करनी है सेहत खराब तो घर में ही बनाएं शुद्ध मिठाइयां। उड़द दाल लड्डू ऐसा है जिसे बनाना आसान भी होता है और खाने में भी बहुत टेस्टी लगता है।

सामग्री :

उड़द दाल (छिलका या बिना छिलके वाली)- 1 1/2 कप, गुड़/ब्राउन शुगर/चीनी- 1 1/2 कप, घी या मक्खन- 1/2 कप, नमक- चुटकीभर

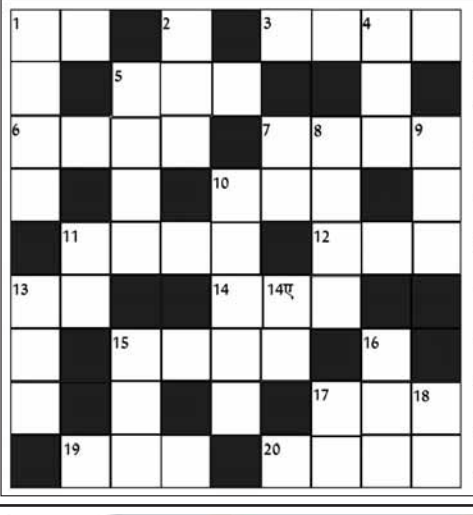
विधि :

- सबसे पहले उड़द दाल को मीडियम आंच पर खुशबू आने तक भून लेंगे।
- लगातार चलाते हुए भूनें वरना जल सकता है जो इसका पूरा स्वाद बिगाड़ देगा।
- मिक्सी में दाल को दरादरा पीस लें। वैसे बारीक भी पीस सकती हैं, जिस तरह का लड्डू आपको पसंद है वैसा पीस लें।
- अब इस पाउडर में चीनी, गुड़ या ब्राउन शुगर जो अवेलेबल है मिक्स कर लें साथ ही थोड़ा नमक भी।
- इसके बाद इसमें पिघला घी मिक्स करेंगे।
- अब इस मिक्सचर से छोटे-छोटे लड्डू बनाएंगे।
- घी एक साथ न मिलाकर छोटे-छोटे हिस्से में डालकर बनाना ज्यादा आसान रहेगा।
- बनने के बाद लड्डुओं को किसी एयर टाइट डिब्बे में भरकर रख दें।
- मेहमानों को बेसन, नारियल से अलग इस बार उड़द दाल लड्डू खिलाएं।

शब्द सामर्थ्य- 249

बाएं से दाएं
1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे
1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 248 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्ब			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		दी		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

सू-दोकू- 249

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

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.248 का हल

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