

संपादकीय

पोस्टकार्ड और संभावनाएं

जब आप अनिश्चितता को स्वीकार करते हैं, लेकिन एक खोजपूर्ण और रचनात्मक प्रक्रिया के माध्यम से आप विभिन्न संभावनाओं के बारे में सोचते हैं, यहां तक कि किसी अनजान भविष्य की संभावनाओं का अनुमान लगाते हैं व भविष्यवाणी करते हैं, तो आपकी सोच को भविष्य की सोच कहा जा सकता है। स्कूली शिक्षा प्रणाली, जिसकी आलोचना कभी-कभी रटने पर आधारित प्रणाली के रूप में की जाती है, के छात्रों से संभवतः वर्तमान से आगे तक देखने और अनजान भविष्य या अनदेखे अतीत पर अपने विचार देने की उम्मीद नहीं की जा सकती है। परन्तु, देश के बच्चों ने ऐसी सभी धारणाओं को गलत साबित किया है।

स्वतंत्रता के 75वें वर्ष पर आयोजित एक कार्यक्रम में, तीन विभागों - स्कूल शिक्षा, डाक और संस्कृति- के द्वारा एक संयुक्त पहल के तहत देश के कोने-कोने से कक्षा 4 से 12 तक के बच्चों को, दो विषयों- हमारे स्वतंत्रता संग्राम के गुमनाम नायक और 2047 के भारत के लिए मेरा विजन- पर माननीय प्रधानमंत्री को पोस्टकार्ड लिखने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

एक अनुमान के मुताबिक, भारत में लगभग 50 करोड़ पोस्टकार्ड प्रतिवर्ष लिखे जाते हैं। इनमें से एक करोड़ से अधिक पोस्टकार्ड इस साल दिसंबर-जनवरी में बच्चों द्वारा एक ही पते पर भेजे गए थे- प्रधानमंत्री के पते पर! बच्चों के इस अपार उत्साह के लिए माननीय प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' कार्यक्रम में उन्हें हार्दिक धन्यवाद दिया और कुछ बच्चों के पोस्टकार्ड को पढ़कर सुनाते हुए उनके अर्थ व मूलभाव पर चर्चा की।

मैं भी यहाँ पर कुछ उन मुख्य बातों को प्रस्तुत करने का प्रयास कर रही हूँ, जिन्हें प्रधानमंत्री ने बच्चों की मन की बात का नाम दिया है। बच्चों ने हमारे आजादी के गुमनाम नायकों के योगदान और बलिदान के बारे में बड़े गर्व के साथ विस्तार से चर्चा की है। एक बच्चे ने लिखा है, एक भारतीय क्रांतिकारी, मातंगिनी हाजरा ने सविनय अवज्ञा आंदोलन में भाग लिया और नमक कानून को तोड़ने पर उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया था। हालांकि उन्होंने औपचारिक शिक्षा प्राप्त नहीं की थी, लेकिन स्वतंत्रता संग्राम में भाग लेने के लिए वे कई महिलाओं की प्रेरणा बनीं। एक अन्य छात्र कि हम धीरे-धीरे अपने नायकों जैसे तारा रानी, तिरोट सिंह, दुर्गाबाई देशमुख आदि को भूल रहे हैं, इसलिए हमें इन गुमनाम नायकों को याद करने के लिए हर साल राष्ट्र का एक दिन समर्पित करना चाहिए। एक छात्रा ने अपना पूरा पोस्टकार्ड आजाद हिंद फौज की कैप्टन लक्ष्मी सहगल को समर्पित किया है। दुर्गाबाई देशमुख, विरसा मुंडा, पिंगली वेंकैया, नानी बाला देवी, कुंवर प्रताप सिंह बारहठ, कमलादेवी चट्टोपाध्याय, मदनलाल दींगरा, मुनिदेव त्यागी, विश्वनाथ दास, भोकाजी कामा और हीराजी गोमाजी पाटिल के बारे में कई बच्चों ने लिखा है। एक छात्र ने श्रीमा बाई होल्कर की भूमिका को विस्तार से बताया है और कहा है कि वे इस बात की जीती-जागती परिभाषा थीं कि एक व्यक्ति अपने विचार के लिए अपनी जान दे सकता है, लेकिन उसका विचार उनकी मृत्यु के बाद एक हजार लोगों में अवतरित होगा। कुछ बच्चों ने बाल नायकों के बारे में भी लिखा है, जैसे सूरत, गुजरात के नायक शिरीष कुमार का बाल बलिदान और वीर कनकलता वरुआ, जिन्हें वीरवाला के नाम से भी जाना जाता है और जिनकी 17 साल की उम्र में स्थानीय पुलिस स्टेशन में राष्ट्रीय ध्वज फहराने पर गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। पच्चीस साल बाद देश के स्वरूप की परिकल्पना करने में सक्षम होना कोई आसान काम नहीं है। हम वयस्क के लिए भी भविष्य की परिकल्पना करना कठिन हो जाता है, लेकिन इन बच्चों ने भारत 2047 का एक स्पष्ट विजन प्रस्तुत किया है। आठवीं कक्षा का एक छात्र भारत की पूरी तरह से साक्षर, सामंजस्यपूर्ण और आत्मनिर्भर देश के रूप में देखता है। - अनिता करवाल

एफआईएच हॉकी प्रो लीग में भारत का शानदार पदार्पण, चीन को 7-1 से रौंदा

मस्कट । टोक्यो ओलंपिक 2020 में ऐतिहासिक प्रदर्शन के बाद भारतीय महिला हॉकी टीम ने सोमवार को यहां एफआईएच हॉकी प्रो लीग में शानदार पदार्पण किया। भारत ने अपने पहले मैच में पड़ोसी चीन को 7-1 से रौंदा दिया।



मस्कट में पिछले चार दिनों में भारत और चीन के बीच यह दूसरी भिड़ंत थी, लेकिन दोनों के नतीजे समान निकले। इससे पहले 28 जनवरी को 2022 महिला हॉकी एशिया कप के कांस्य पदक मैच में भी भारत ने चीन को 2-0 से धूल चटाई थी और आज के मैच में 7-1 से बड़ी जीत दर्ज की।

भारत ने मैच में शुरुआत से ही अपनी पकड़ बनायी शुरू की। रणनीति के तहत आक्रामक तरीके से खेलते हुए भारत ने फॉरवर्ड नवनीत कौर और मिडफील्डर नेहा गोयल के क्रमशः पांचवें और 12वें मिनट के दो शानदार गोलों से पहले क्वार्टर में 2-0 की बढ़त बना कर चीन पर दबाव बनाया। दूसरे क्वार्टर में हालांकि चीन ने मुस्ती दिखाई और यह क्वार्टर गोल रहित रहा। तीसरा क्वार्टर भी एक समय तक गोल रहित जाता दिख रहा था, लेकिन अनुभवी फॉरवर्ड वंदना कटारिया के 40वें मिनट में शानदार फील्ड गोल के जरिए 3-0 की बढ़त बना ली। चीन ने हालांकि पलटवार करते हुए 43वें मिनट में गोल करके बढ़त के अंतर को कम किया। इस प्रकार तीसरा क्वार्टर 3-1 के स्कोर पर समाप्त हुआ। चौथे क्वार्टर की शुरुआत में पूरी तरह से दबाव बनाया और एक के बाद एक गोल दागे, जिससे चीन को मैच में वापस आने का मौका ही नहीं मिला। 47वें मिनट में सुशीला

चानू ने चौथा, 48वें मिनट में शर्मिला देवी ने पांचवां, 50वें मिनट गुरुजीत कौर ने छठा और 52वें मिनट में फिर से सुशीला ने सातवां गोल किया। शर्मिला को शानदार फील्ड गोल के 'प्लेयर ऑफ द मैच चुना' गया।

उल्लेखनीय है कि कोरोना संबंधित यात्रा प्रतिबंधों के कारण ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड के प्रतियोगिता से हटने के बाद भारतीय महिला टीम को पहली बार एफआईएच हॉकी प्रो लीग में खेलने का मौका मिला था। टूर्नामेंट से पहले भारत के मुख्य कोच जेनेके शोपमैन ने एफआईएच हॉकी प्रो लीग ने उनकी टीम को नियमित और उच्च गुणवत्ता वाली प्रतियोगिता में खेलने का अवसर मिलने के लिए खुशी जाहिर की थी।

5जी स्पेक्ट्रम की नीलामी अगले वित्त वर्ष में : सीतारमण



नई दिल्ली। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने मंगलवार को कहा कि निजी कंपनियों द्वारा 5जी मोबाइल सेवाओं की शुरुआत के लिए स्पेक्ट्रम की नीलामी अगले वित्त वर्ष 2022-23 में की जाएगी।

सीतारमण ने वर्ष 2022-23 का बजट पेश करते हुए कहा कि कंपनियों के लिए स्वीच्छिक निकासी की समयाधि को दो साल से घटाकर छह महीने किया जाएगा।

उन्होंने अपने बजट भाषण में कहा कि आपूर्तिकर्ताओं की अप्रत्यक्ष लागत कम करने के लिए गारंटी बांड देने की व्यवस्था को भी लागू किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि स्वदेशी रेल सुरक्षा एवं क्षमता प्रौद्योगिकी 'क्वच' के तहत करीब 2,000 किलोमीटर

लंबे रेल नेटवर्क को लाया जाएगा।

इसके अलावा अगले तीन वर्षों में 'व्दे.भारत' श्रेणी की 400 नई ट्रेनों का भी विनिर्माण किया जाएगा।

पूर्वोत्तर के लिए नई योजना शुरू की जाएगी : सीतारमण

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने मंगलवार को कहा कि पूर्वोत्तर क्षेत्र में विकास को बढ़ावा देने के लिये 'पीएम विकास पहल' नाम की नई योजना शुरू की जाएगी।

उन्होंने कहा कि देश की उत्तरी सीमा पर स्थित गांवों को एक नए जीवंत ग्राम कार्यक्रम के दायरे में शामिल किया जाएगा ताकि इन गांवों में विकास को बढ़ावा दिया सके।

वित्त मंत्री ने वित्त वर्ष 2022-23 के लिए बजट पेश करते हुए कहा कि देश के 112 आकांक्षी जिलों में से 95 प्रतिशत में स्वास्थ्य और बुनियादी ढांचे के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति हुई है।

उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय बुनियादी ढांचा पाइपलाइन में वृद्धि के सात इंजन से संबंधित परियोजनाओं को पीएम गतिशील को जोड़ा जाएगा।

दक्षिण अफ्रीका को हरा कर श्रीलंका पांचवें स्थान के प्लेऑफ मैच में

एंटीगा। घातक गेंदबाजी और कप्तान दुनित वेल्लेज (113) के शानदार शतक की बदौलत श्रीलंका ने रिविंकार को यहां दक्षिण अफ्रीका को एकतरफा अंदाज में 65 रन से हराकर आईसीसी अंडर-19 पुरुष विश्व कप 2022 के पांचवें स्थान के लिए होने वाले मैच के लिए क्वालीफाई किया। श्रीलंका ने टॉस जीत कर बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया और कप्तान दुनित वेल्लेज (113) के शानदार शतक और रानुदा सोमराथने (57) के अर्धशतक की बदौलत 50 ओवर में छह विकेट पर 232 रन

का स्कोर बनाया। जवाब में दक्षिण अफ्रीकी टीम 37.3 ओवर में 167 रन पर ऑलआउट हो गई। दुनित ने नौ चौकों और चार छक्कों की मदद से 130 गेंदों पर 113 और रानुदा ने तीन चौकों और दो छक्कों के सहारे 70 गेंदों पर नाबाद 57 रन बनाए। श्रीलंका की तरफ से त्रेवीन मैथ्यू, शेवोन डेनियल और रवीन दी सिल्वा ने दो-दो, जबकि वानुजा सहान और दुनित वेल्लेज ने एक-एक विकेट लिए। दुनित शानदार ऑलराउंड प्रदर्शन के लिए 'प्लेयर ऑफ द मैच' चुने गए।

महानगरों की रोमांचक महाजंग में दिल्ली ने मुम्बई को 6 अंक से हराया

बेंगलुरु । वीवो प्रो कबड्डी लीग (पीकेएल) के आठवें सीजन के राइजलरी वीक के तीसरे मैच में सोमवार को दो महानगरों की जंग में दिल्ली ने बाजी मारी। दिल्ली की टीम ने मुम्बई को 36-30 से हराते हुए अंकतालिका के शीर्ष पर अपनी स्थिति और मजबूत कर ली है।

दिल्ली की 15 मैचों में यह नौवां जीत है जबकि मुम्बई को 14 मैचों में चौथी हार मिली है। वह पांचवें स्थान पर कायम है। दिल्ली की जीत के नायक रहे विजय मलिक, जिन्होंने कुल 12 अंक जुटाए। नीरज नरवाल ने सब्सीट्यूट के तौर पर खेलते हुए 6 अंक लिए और आशू मलिक ने 8 अंक जुटाए। डिफेंस में मंजीत चिल्लर ने चार अंक लिए।

30 जनवरी से 6 फरवरी तक चलने वाले राइजलरी वीक के इस बड़े मुकाबले में मुम्बई के लिए कोई खिलाड़ी सुपर-10 या हाई-5 नहीं ला सका। अभिषेक सिंह ने सबसे अधिक 8 अंक लिए। दोनों टीमों एक-एक बार ऑल आउट हुईं लेकिन असल अंतर दिल्ली के रेडरों में पैदा किया। उन्होंने 18 के मुकाबले 25 अंक लिए। डिफेंस में हालांकि मुम्बई (10) ने दिल्ली (8) से बेहतर प्रदर्शन किया।

बच्चों के लिए फायदेमंद है जुम्बा, रोजाना 10 से 15 मिनट जरूर करवाएं

जुम्बा एक तरह की एक्सरसाइज है, जिसका अभ्यास गाने पर थिरकते हुए किया जाता है और इस मजेदार एक्सरसाइज से बच्चों को कई तरह स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। अगर आप बच्चों को रोजाना 10 से 15 मिनट के लिए जुम्बा करवाते हैं तो इससे न सिर्फ उनका शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर तरीके से होगा बल्कि उनमें आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। आइए आज हम आपको बताते हैं कि जुम्बा करने से बच्चों को क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।



बच्चों में बढ़ता है आत्मविश्वास जुम्बा के लिए बच्चों को अच्छा डांसर होने की जरूरत नहीं है बल्कि यह तो मस्ती में की जाने वाली एक्सरसाइज है, जिससे बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद मिल सकती है। दरअसल, जुम्बा के दौरान हर बच्चे को अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए समान रूप से उत्साहित किया जाता है यानी जुम्बा ट्रेनर बच्चों को ऐसा महसूस कराते हैं कि वे किसी पार्टी में हैं, जबकि वे वास्तव में अपनी फिटनेस की ओर कदम बढ़ा रहे हैं। कैलौरी बर्न करने में है सहायक कोरोना के बढ़ते मामलों के कारण कई राज्यों में स्कूल बंद हैं और ऑनलाइन क्लास के कारण बच्चों की शारीरिक गतिविधियों में कमी देखने को मिल रही है।

साई पल्लवी की सबसे बड़ी प्रशंसक है अभिनेत्री मधु

मणिरत्नम की क्लासिक ब्लॉकबस्टर रोजा में अपने शानदार अभिनय से लोगों का दिल जीतने वाली अभिनेत्री मधु ने कहा कि वह अभिनेत्री साई पल्लवी की सबसे बड़ी प्रशंसक हैं। मधु बाला के नाम से मशहूर मधु ने सोशल मीडिया पर ट्विटर पर एक वीडियो विलप डाला और कहा, सभी को नमस्कार, मैंने कल श्याम सिंघा रॉय देखी। यह सबसे अद्भुत फिल्म थी, जिसे मैंने हाल ही में देखा है। मैं साई पल्लवी की सबसे बड़ी प्रशंसक हूँ। वह बहुत खूबसूरत हैं। वह सुंदर है, यथार्थवादी हैं। एसा शानदार डांसर। साई, नायक नानी शानदार थीं। क्या फिल्म है! अद्भुत! ऑल द



बेस्ट टीम। साई पल्लवी वास्तव में वरिष्ठ अभिनेत्री की ओर से आ रही प्रशंसा से अभिभूत थीं। उन्होंने एक ट्वीट के साथ मधु को जवाब दिया, मुझे ऐसा महसूस हुआ कि मुझे एक गर्मजोशी से गले लगाया हो, मैं बहुत अभिभूत हूँ। दयालु शब्दों के लिए बहुत बहुत धन्यवाद, महोदया।

टीवी अभिनेत्री तेजस्वी प्रकाश ने जीता बिग बॉस 15 का खिताब

मजेदार ट्विस्ट और मसालेदार कंटेंट वाले शो बिग बॉस के 15वें सीजन का अंत हो गया है। इसी के साथ बिग बॉस 15 का खिताब टीवी अभिनेत्री तेजस्वी प्रकाश ने जीत लिया है। इस शो के ग्रैंड फिनले में तेजस्वी को विजेता घोषित किया गया है। उन्हें टॉफी के साथ-साथ इनाम के तौर पर 40 लाख रुपये भी मिले हैं। फिनले में टॉप-2 में तेजस्वी और प्रतीक सहजपाल ने जगह बनाई थी।



टॉप-5 में तेजस्वी, करण कुंद्रा, शमिता शेठ्टी, प्रतीक सहजपाल और निशांत भट्ट के बीच बिग बॉस 15 की टॉफी के लिए प्रतियर्षा हुई। टॉप-3 में तेजस्वी, करण और प्रतीक बचे थे। जीत के बाद सोशल मीडिया पर तेजस्वी के फैंस फूले नहीं समा रहे हैं। उन्हें ढेर सारी बधाइयां भी मिल रही हैं।

निशांत बिग बॉस 15 की टॉफी को टुकटाते हुए रुपये से भरे प्रीफेक्स को लेकर शो से बाहर हो गए। शो से बाहर होकर तेजस्वी ने उन्हें 10 लाख रुपये की राशि दी गई है। सलमान ने निशांत के फैंसले की तारीफ की है। तेजस्वी टीवी जगत की जानी-मानी अभिनेत्री हैं। उन्होंने स्वरागिनी, पहेदार पिपा की, कर्ण संगिनी, और सिलसिला बदलते रिश्तों का जैसे टीवी शो में काम किया है। वह स्टंट पर आधारित शो खतरों के खिलाड़ी 10 में नजर आई थीं। इस शो को मशहूर फिल्ममेकर रोहित शेठ्टी ने होस्ट किया था। तेजस्वी ने टीवी शो संस्कार में भी काम किया था। उन्हें सबसे अधिक शोहस्त पहेदार पिपा की से मिली थी। मेकर्स ने बिग बॉस 15 के ग्रैंड फिनले में शो के पूर्व विजेताओं को भी आमंत्रित किया था। गौतम गुलाटी, रुबीना दिलैक, श्वेता तिवारी, उर्वशी दोलकिया और गौहर खान जैसे पूर्व विजेताओं ने सलमान खान द्वारा आयोजित शो के फिनले में अपनी भागीदारी निभाई है। इस शो के फिनले का आयोजन काफी भव्य तरीके से किया गया। सलमान ने एक बार फिर होस्ट के रूप में दर्शकों का दिल जीता है। बिग बॉस 15.8 अगस्त से ओटीटी प्लेटफॉर्म वूट पर शुरू हुआ था। बिग बॉस 15 को पहले वूट पर छह हफ्ते के लिए प्रसारित किया गया।

आज का राशिफल

मेघ: आपको लिए आज का दिन लाभ देने वाला है। काफी समय से कुछ निजी और फोर्लू मसले आपको लिए चिंता का विषय बने हुए हैं। आज आपको धन के मामले में कहीं से शुभ समाचार प्राप्त होगा।

वृश्चि: आपकी चिंताओं के कुछ बहुमुखी आयाम हैं। एक ओर आप अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं तो दूसरी तरफ जमीन जापदाद और अन्य लौनदेन के मसले भी पेंडिंग पड़े हैं।

मिथुन: इस वक आपको अपने घरे हुए कोष को लेकर चिंता हो रही है। आज आप-शनाप खर्च करने से आपकी देनदारी बढ़ सकती है। आर्थिक मामलों में सावधानी बरतें और अपने को दाता साबित करने के लिए उद्यार न दें।

सिंह: आज भाग्य का आपको भरपूर साथ प्राप्त होगा। हो सकता है आज आप किसी कानूनी विवाद या दूसरे किस्म के कोर्ट कचहरी के चक्कर से निकलना चाहते हैं।

कन्या: यह अच्छी बात है कि किसी नेतृत्व के मामले में लोग आपको आगे करना चाहते हैं, लेकिन आप जहां तक हो सके वाद विवाद और बहसबाजी से दूर ही रहें। ऑफिस में अपने काम पर फोकस करें तो आप फायदे में रहेंगे।

तुला: आज के दिन आपका व्यय भार बढ़ेगा। परिवार के किसी अहम मुद्दे को लेकर घर में बहसबाजी हो सकती है। कुछ हद तक लोगों की भी आपको चिंता करनी होगी।

वृश्चिक: किसी मामले में अगर आप कुछ ज्यादा बोल जाते हैं तो लोगों को आपकी पीठ पीछे आलोचना करने का अवसर मिल जाता है।

धनु: आप हमेशा ही मध्यस्थता करने में सफल माने जाते हैं। आज भी किसी महत्वपूर्ण जगह पर आपका बीच में कूद पडना सफल हो जाए। अपने खर्च के लिए स्वअर्जित धन का ही इस्तेमाल करें।

मकर: आज भाग्य आपका साथ देगा और धन के मामले में आपको आज अच्छी खबर सुनने को मिल सकती है। सभी प्रकार के पत्रों का जवाब दें।

कुंभ: आज जब कभी भी किसी काम को समय पर करने में कटिबद्ध रहते हैं तो उसे पूरा करके ही दम लेते हैं। लोगों के बीच आपकी छवि भी एक काम के आदमी की तरह है।

मीन: काफी समय बाद आज आप राहत और प्रसन्नता अनुभव करेंगे। आपका बिगड़ा शरीर भी कुछ हद तक ठीक से चलता नजर आएगा। कार्यक्षेत्र की स्थिति शांत और अपने काम में लगी हुई नजर आएगी।

'उड़द दाल बोंडा'

उड़द दाल बोंडा एक ऐसी रेसिपी है जिसे आप चाय के साथ स्नैक्स के रूप में तो खा ही सकते हैं साथ ही साथ प्रेवी में डालकर सब्जी की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए जानते हैं विधि।



सामग्री: उड़द दाल- 1 कप, प्याज- 1 बारीक कटा हुआ, हरी मिर्च- 2 बारीक कटी हुई, अदरक- 1 चम्मच बारीक कटा, करी पत्ते मुट्ठी भर, धनिया पत्ती- 2 टेबलस्पून बारीक कटी, नमक- स्वादानुसार, पानी- आवश्यकतानुसार, तेल- फ्राई करने के लिए। विधि: उड़द दाल को 4-5 घंटों भिगोकर रख दें जिससे ये अच्छी तरह फूल जाए तभी बोंडा अच्छी तरह बन पाएगा। - अब इसे मिक्सी में अच्छी तरह पीस लें।

पानी डालने की जरूरत नहीं, अगर लगे तो हाथों से ऐसे ही छिड़क दें। - एक बाउल में पीसी उड़द दाल और बाकी सारी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। - कड़ाही में तेल गर्म होने के लिए रख दें। तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तब इसमें उड़द दाल के छोटे-छोटे बॉल्स बनाकर डीप फ्राई कर लें सुनहरा होने तक। - हरी चटनी या टमाटो सॉस के साथ गर्मागर्म परोसें।

शब्द सामर्थ्य- 337

बाएँ से दायें 1. चात, घटना, मात्रा, मुकदमा 2. ब्रह्मपुत्र एक अर्ध, नासमझ 3. अलावा, अतिरिक्त 4. प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 5. नीला, काला 6. प्रणाम, झुकना 7. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा ब्रूला, हिंडोला 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 9. मान, लीन, खुश, प्रसन्न 10. मान, लीन, खुश, प्रसन्न 11. सहमति सूचक एक शब्द। 12. उपर से नीचे 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को टूटकर सोना बना देता है 14. हिम्मत, विश्वास 15. अन्याय, अन्याचार, जुल्म 16. हिम्मत, विश्वास 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अर्ध, नासमझ 19. सैनिक विद्रोह 20. ब्रह्मपुत्र एक प्रणाम, झुकना 21. नीच, अशम 22. प्रणाम, झुकना 23. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा ब्रूला, हिंडोला 24. मान, लीन, खुश, प्रसन्न 25. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियानता, सभ्यता और शिष्टता, शक्ति (उ.) 26. बिजली, तड़ित 27. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 336 का हल

प	सं	द	सिं	हा	स	न
ख	म	ज	दू	र	का	म
वा	द	क	र	सं	व	ल
इ	ल	ज्या	म	स्का	य	
सु	धा	क	र	न	औ	
रं	म	कि	ता	व	स	
ग	अ	र	सा	हु	ज्ज	त
श	क्ल	न	मि	त	न	

सू-दोक्- 337

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

नियम 1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें जगमों का एक खंड बनाया है। 2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं। 3. बाएँ से दायें और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कालार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र. 336 का हल

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