संपादकीय

तो मिसाल पेश कीजिए!

राष्ट्रपति का पद दलगत राजनीति से ऊपर माना जाता है। अवकाशप्राप्त राष्ट्रपति का भी सार्वजनिक जीवन में एक सम्मानित स्थान होता है। उन्हें एक ऐसी समिति से जोड़ने, जिसकी सिफारिशें विवादास्पद भी हो सकती हैं, इस पद के लिए अपमानजनक माना जाएगा।

वन नेशन- वन इलेक्शन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का पुराना नारा रहा है। इसके पीछे उनकी जो सोच है, उसको लेकर बेशक कई सवाल उठाए जा सकते हैं। लेकिन अगर उन प्रश्नों को फिलहाल छोड़ दें कर हम उनकी सरकार की ताजा पहल के औचित्य पर बात करते हैं। यह सुनकर हैरत हुई एक साथ लोकसभा और विधानसभाओं के चुनाव की संभाव्यता का पता लगाने के लिए पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता में समिति बनाई गई है। इसके पहले ऐसा कभी नहीं सुना गया कि अवकाशप्राप्त राष्ट्रपति को किसी सरकार ने ऐसी समिति से जोड़ा हो, जो अंतत: उसके प्रति उत्तरदायी होगी। राष्ट्रपति का पद दलगत राजनीति से ऊपर माना जाता है और अवकाशप्राप्त राष्ट्रपति का भी सार्वजनिक जीवन में एक सम्मानित स्थान होता है। उन्हें एक ऐसी समिति से जोड़ना, जिसकी सिफारिशें विवादास्पद भी हो सकती हैं, न सिर्फ उस व्यक्ति बल्कि इस पद के लिए भी अपमानजनक माना जाएगा। बहरहाल, सरकार यह चाहती है कि सारे चुनाव एक साथ हों।

फिलहाल, जितना समय लोकसभा चुनाव में बचा है, उसे देखते हुए यह व्यावहारिक नहीं लगता। लेकिन इस सोच को अधिकतम संभव बनाने के लिए भाजपा एक काम कर सकती है। वह अपनी तमाम राज्य सरकारों को निर्देश दे सकती है कि वे तुरंत विधानसभाएं भंग करवा लें। उससे अधिकांश राज्यों में लोकसभा के साथ-साथ विधानसभा चुनाव होने का रास्ता भी साफ हो जाएगा। जब एक बार यह हो जाएगा, तो धीरे-धीरे अगले चुनाव कार्यक्रमों को इस तरह ढाला जा सकता है, जिससे पांच साल में प्रधानमंत्री का यह नारा विपक्षी सरकारों से बिना जोर-जबरदस्ती किए एक हकीकत बन जाएगा। हालांकि उसके बाद भी यह सवाल बना रहेगा कि अगर फिर बीच में कोई सरकार गिरी और वहां नई सरकार बनना संभव नहीं हुआ तो क्या होगा? या अगर कभी लोकसभा के ही मध्यावधि चुनाव की नौबत आ गई, तो उस हाल में क्या सिद्धांत अपनाया जाएगा? मगर ये भविष्य के प्रश्न हैं। फिलहाल, भाजपा अपने शासन वाले राज्यों में तुरंत चुनाव करवा कर एक मिसाल जरूर कायम कर सकती है। उसके ऐसे कदम से प्रधानमंत्री के नारे की नैतिक और राजनीतिक साख भी मजबूत होगी।

बैंक, वित्त संस्थान सुनिश्चित करें कि ग्राहक अपने उत्तराधिकारियों को नॉमिनेट करें: सीतारमण

नईदिल्ली। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने मंगलवार को बैंकों तथा वित्त संस्थानों से यह सुनिश्चित करने को कहा कि उनके ग्राहक अपने उत्तराधिकारी को नामित करें, जिससे बिना दावा की धन राशि को कम करने में मदद मिल सके।

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने यहां ग्लोबल फिनटेक फेस्ट (जीएफएफ) में कहा, मैं चाहती हूं कि बैंकिंग प्रणाली, वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र (सहित) म्यूचुअल फंड, शेयर बाजार हर कोई यह ध्यान रखे कि जब कोई अपने (ग्राहक के) पैसे का लेनदेन करता है, तो संगठनों को भविष्य के बारे में सोचना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि वे (ग्राहक) अपने उत्तराधिकारी को नामित करें, उनका नाम और पता दें।''

एक रिपोर्ट के अनुसार, केवल बैंकिंग प्रणाली में 35,000 करोड़ रुपये से अधिक ऐसी राशि है जिस पर किसी का दावा नहीं है, जबकि ऐसा कुल धन करीब एक लाख करोड़ रुपये से अधिक बताया गया है। सीतारमण ने कहा कि 'टैक्स हैवेन' (कर पनाहगाह देश) और पैसे की 'राउंड ट्रिपिंग' जिम्मेदार वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र के लिए खतरा है।

'राउंड ट्रिपिंग' से तात्पर्य किसी कंपनी के बिक्री उत्पन्न करने के लिए किसी अन्य को संपत्ति बेचने और फिर बाद में उसे वापस खरीदने से है। वित्त मंत्री ने फिनटेक कंपनियों से साइबर सुरक्षा में निवेश करने का आग्रह किया और कहा कि विश्वास बेहद महत्वपूर्ण है।

पेटीएम ने अगस्त में 5,517 करोड़ का लोन दिया, ऑफलाइन भुगतान के लिए 87 लाख यंत्र किए तैनात

नईदिल्ली । फिनटेक कंपनी पेटीएम ने मंगलवार को कहा कि उसने अपने मंच के जरिए अगस्त में 66.7 करोड़ डॉलर (5,517 करोड़ रुपये) का ऋण वितरित किया और ऑफलाइन भुगतान के लिए 87 लाख यंत्र तैनात किए।

विजय शेखर शर्मा नीत फिनटेक मंच ने शेयर बाजार को दी जानकारी में बताया कि इस साल जुलाई और अगस्त में औसतन 9.4 करोड़ उपयोगकर्ताओं ने पेटीएम के माध्यम से मासिक लेनदेन किया, जो पिछले साल की समान अवधि की तुलना में करीब 20 प्रतिशत अधिक है। कंपनी ने अगस्त की अपनी परिचालन प्रदर्शन रिपोर्ट में कहा, हमारा ऋण वितरण व्यवसाय (हमारे ऋणदाता भागीदारों के साथ साझेदारी में) 10,710 करोड़ रुपये (1.3 अरब अमेरिकी डॉलर, 137 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि) और 88 लाख ऋण (47 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि) के वितरण के साथ लगातार बढ़ रहा है। यह भुगतान जुलाई और अगस्त 2023 में पेटीएम मंच के माध्यम से किया गया। पेटीएम के अनुसार, भुगतान के लिए 87 लाख यंत्र तैनात किए गए, जिसमें सालाना आधार पर 42 लाख की वृद्धि हुई है।

पुरुष यूरोवॉली 2023 में रोमानिया फ्रांस को हराकर अंतिम 16 में पहुंचा

जेरूसलम। रोमानिया ने ओलंपिक चैंपियन फ्रांस को 3-1 से हराकर 2023 पुरुष यूरोपीय वॉलीबॉल चैंपियनशिप (यूरोवॉली) के राउंड 16 में जगह पक्की कर ली।

हालाँकि फ्ऱांस ने पहले ही अंतिम 16 में अपना स्थान सुरक्षित कर लिया था और प्रमुख खिलाड़ियों को आराम दिया था, फिर भी परिणाम को सनसनीखेज माना जा रहा है।

रिपोर्ट के अनुसार, इस जीत ने इज़राइल के तेल अवीव में आयोजित छह-टीम ग्रुप डी में अपने पांच मैच पूरे करने के बाद रोमानिया को तीन जीत दिलाई। रोमानिया ने पहला सेट 25-23 से जीता लेकिन फ्रांस ने वापसी करते हुए अगला सेट 25-16 से जीत लिया। इसके बाद रोमानिया के बाहरी स्पाइकर, एड्रियन एसिओबैनिटेई ने आक्रमण पर अपना दबदबा बनाया, खासकर चौथे सेट में, और अपनी टीम को 25-18 और 25-21 से जीत दिलाई। एसिओबनिटेई ने 20 अंकों का योगदान दिया, टीम के साथी अलेक्जेंड्रू राटा ने 12 अंक जोड़े। रॉबर्ट कैलिन 11 अंकों के साथ समाप्त हुए,

वाहनों की खुदरा बिक्री अगस्त में 9 प्रतिशत बढ़ी, फाडा ने जारी किए आंकड़े

नईदिल्ली। यात्री वाहनों और दोपहिया वाहन सहित सभी खंडों में मजबूत मांग के चलते अगस्त में वाहनों की खुदरा बिक्री नौ प्रतिशत बढ़ी। ऑटो डीलरों के निकाय फाडा ने मंगलवार को यह जानकारी दी।

आंकड़ों के मुताबिक पिछले महीने वाहनों की कुल बिक्री नौ प्रतिशत बढक़र 18,18,647 इकाई हो गई, जो अगस्त 2022 में 16,74,162 इकाई थी। अगस्त में यात्री वाहनों की बिक्री सात प्रतिशत बढक़र 3,15,153 इकाई हो गई, जो एक साल पहले समान अवधि में 2,95,842 इकाई थी।

फेडरेशन ऑफ ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन (फाडा) के अध्यक्ष मनीष राज सिंघानिया ने बताया कि यात्री वाहन खंड में विस्तारित ग्राहक योजनाओं के चलते बेहतर वाहन आपूर्ति रही और बाजार में गतिशीलता बनी रही। समीक्षाधीन महीने में दोपहिया वाहनों की खुदरा बिक्री छह प्रतिशत बढक़र 12,54,444 इकाई हो गई, जो अगस्त 2022 में 11,80,230 इकाई थी। वाणिज्यिक वाहनों की खुदरा बिक्री पिछले महीने सालाना आधार पर तीन प्रतिशत बढक़र 75,294 इकाई रही। ट्रैक्टर की बिक्री 14 प्रतिशत बढ़ी। तिपहिया वाहनों की खुदरा बिक्री में 66 प्रतिशत की जोरदार बढ़ोतरी हुई।

मित्सिन ने बुल्गारिया को दिलाया पहला विश्व जूनियर तैराकी स्वर्ण

जेरूसलम। जूनियर विश्व रिकॉर्ड धारक पेटार मितसिन ने इजरायल के तटीय शहर नेतन्या में आयोजित विश्व एक्वेटिक्स जूनियर तैराकी चैंपियनशिप के उद्घाटन दिन 400 मीटर फ्रीस्टाइल दौड़ में स्वर्ण पदक जीता।

मित्सिन ने तीन मिनट 46.49 सेकंड का समय निकाला, जो कि इतालवी एलेसेंड्रो रागैनी से सिर्फ 17 सौवां आगे था, जिसने बुल्गारिया के लिए पहला विश्व जूनियर तैराकी खिताब हासिल किया। रिपोर्ट के अनुसार, इटली के फिलिपो बर्टोनी ने कांस्य पदक जीता।

मित्सिन ने कहा, यह एक कठिन दौड़ थी और मैंने जो समय बिताया उससे मैं खुश हूं। मुझे अपने देश का प्रतिनिधित्व करने पर वास्तव में गर्व है।

संयुक्त राज्य अमेरिका की लिआ हेस, 2022 विश्व सीनियर 200 मीटर व्यक्तिगत मेडले कांस्य पदक विजेता, ने अनुमानत: 400 मीटर मेडले में नेतन्या में स्वर्ण पदक जीता, और 4:36.84 का जूनियर विश्व चैंपियनशिप रिकॉर्ड बनाया। कनाडा की एला जेन्सन और जूली ब्रौसेउ ने क्रमश: रजत और कांस्य पदक जीता।

अमेरिकी लडक़ों की रिले टीम, जिसमें डेनियल डाइहल, मैक्सिमस विलियमसन, हडसन विलियम्स और जेसन झाओ शामिल हैं, ने 4&100 मीटर फ्ऱीस्टाइल रिले में 3:15.49 का जूनियर विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया, जो ऑस्ट्रेलिया और कनाडा से आगे रहा।

इसके बाद अमेरिकी लड़कियों ने 4&200 मीटर फ्रीस्टाइल में भी स्वर्ण पदक हासिल किया। ऑस्ट्रेलिया और कनाडा के खिलाफ नाटकीय लड़ाई के बाद, एडिसन साउकी, लिआ हेस, लिन्से बोवेन और मैडी मिंटेंको ने 7:52.48 का समय निकाला।

सर्विस सेक्टर की रफ्तार अगस्त में पड़ी नरम, पीएमआई गिरकर 60.1 पर आया

नईदिल्ली। भारत के सेवा क्षेत्र की गतिविधियों में अगस्त में नरमी आई, जबकि नए आर्डर मिलने से वृद्धि दर ऊंच बनी हुई है। एक मासिक सर्वेक्षण में मंगलवार को यह जानकारी दी गई है।

सेवा कंपनियों ने नए निर्यात कारोबार में सबसे अधिक वृद्धि का संकेत दिया है, जिसने कंपनियों अपने कार्यबल के साथ-साथ उत्पादन का विस्तार करने के लिए प्रेरित हुई हैं। मौसमी रूप से समायोजित एसएंडपी ग्लोबल भारत सेवा पीएमआई कारोबारी गतिविधि सूचकांक जुलाई के 62.3 से गिरकर अगस्त में 60.1 पर पहुंच गया।

पीएमआई सूचकांक लगातार 25वें महीने 50 से ऊपर बना हुआ है। खरीद प्रबंधक सूचकांक की भाषा में 50 से ऊपर अंक का मतलब गतिविधियों में विस्तार से और 50 से कम अंक का आशय संकुचन से होता है।

एसएंडपी ग्लोबल मार्केट इंटेलिजेंस में अर्थशास्त्र की एसोसिएट निदेशक पॉलियाना डी लीमा ने कहा, भारतीय सेवा कंपनियों ने अगस्त में एक उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की, क्योंकि उन्होंने नए निर्यात कारोबार में श्रृंखलाबद्ध रिकॉर्ड वृद्धि दर्ज की है। एशिया प्रशांत, यूरोप, उत्तरी अमेरिका और पश्चिम एशिया सहित कई क्षेत्रों ने तेजी में योगदान दिया। लीमा ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय मांग में इस बढ़ोतरी ने पिछले 13 वर्षों में दर्ज किए गए सबसे अच्छे बिक्री प्रदर्शनों में से एक का समर्थन किया और कंपनियों को कार्यबल के साथ-साथ उत्पादर विस्तार करने के प्रेरित किया है।

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आपको व्यापार में अच्छा मुनाफा मिलने से आपका मन प्रसन्न रहेगा। जीवनसाथी के साथ आप डिनर पर जा सकते हैं। छात्र आज शिक्षा में आ रही समस्याओं के लिए अपने गुरुजन से बातचीत करेंगे।

वृष: आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। परिवार में चल रही अनबन से आपको छुटकारा मिल जाएगा। आप किसी व्यक्ति की मदद करेंगे और उनको कुछ आवश्यकता की चीजें भी गिफ्ट करेंगे।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आपको किसी नए काम में हाथ आजमाने का मौका मिलेगा। परिवार के लोग आज आपसे कुछ खास चीजों की डिमांड कर सकते हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलेंगे, जो आपके रुके हुए कार्यों को पूरा कराने में मददगार साबित होगा।

कर्क: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। विद्यार्थियों को अपनी पढ़ाई पर पूरा फोकस करना होगा। परिवार में किसी सदस्य के स्वास्थ्य में चल रही समस्या आज समाप्त होगी। आप किसी मित्र से मिलने उनके घर जाएंगे।

सिंह: आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आप माता को उनकी पसंद की कोई चीज गिफ्ट करेंगे। आपको किसी संपत्ति की खरीदारी करते समय उसके जरूरी कागजातों पर ध्यान अवश्य देना चाहिए।

कन्या: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आप अपने बिजनेस की गति बढ़ाने के लिए कुछ नया प्लान बनायेंगे। माता-पिता से आप मन में चल रही कुछ बातों को लेकर बातचीत कर सकते हैं।

तुला: आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहने वाला है। आपका कोई जरूरी काम समय से पूरा हो जाएगा, आप रिलैक्स महसूस करेंगे। किसी नए प्रोजेक्ट पर काम शुरू करेंगे।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए ख़ास रहने वाला है। किसी नए काम की शुरुआत करने के लिए दिन अच्छा है। किसी कानूनी मामले में भी आज आपको जीत मिलने के योग बन रहे हैं।

धनु: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। संतान की नौकरी से संबंधित कागजात तैयार करने के लिए भागदौड़ में लगे रहेंगे। ससुराल पक्ष के किसी व्यक्ति से आपको गिले-शिकवे दूर करने का मौका मिलेगा।

मकर: आज आपके दिन की शुरुआत अच्छी रहने वाली है। आपका किसी नए वाहन को खरीदने का सपना आज पूरा होगा। आप आज किसी से अपने मन की बातों को शेयर करोगे और वह आपकी बातों को अहमियत देगा।

कुंभ: आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज का दिन तरक्की के नए नये मार्ग खोलेगा। छात्रों को जल्द ही सफलता हासिल होगी। प्राइवेट जॉब कर रहे लोगों को आज प्रमोशन मिल सकता है।

मीन: आज का दिन मिला-जुला रहने वाला है। आप व्यापार के मामले में किसी पर आंख मूंदकर भरोसा ना करें। यदि आपने पहले किसी को पैसा उधार दिए थे, तो आज वो वापस मिलेगा।

मर्दानी 3 में एक बार दिखेगा रानी मुखर्जी का जलाव

बॉलीवुड की बेहतरीन अभिनेत्रियों में से एक रानी मुखर्जी ने इंडस्ट्री को कई फिल्में दी हैं. एक्ट्रेस ने खुलासा किया है कि वाईआरएफ वर्तमान में मर्दानी 3 की कहानी पर विचार कर रहा है. रानी एकमात्र ऐसी अभिनेत्री हैं जिनके नाम मर्दानी जैसी ब्लॉकबस्टर फ्रेंचाइजी है. वह इस फ्रेंचाइजी में एक साहसी और निडर पुलिसकर्मी शिवानी शिवाजी रॉय की भूमिका निभाते दिखती हैं. और वह उन अपराधियों से मुकाबला करती हैं जो महिलाओं को शिकार बनाते हैं.

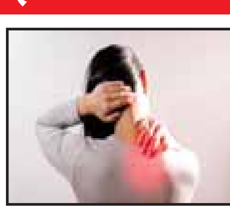
रानी ने खुलासा किया कि मर्दानी 3 पर विचार किया जा रहा है, एक बार वाईआरएफ के पास एक बेहतरीन और ठोस कहानी का विचार आ जाए, तो मर्दानी 3 स्क्रिप्टिंग में आ जाएगी. रानी ने कहा कि मैं यह देखने के लिए एक्साइटेड हूं कि मर्दानी 3 कैसी बनती है. मैं अपनी उंगलियां क्रॉस कर रही हूं क्योंकि मुझे शिवानी का किरदार निभाना अच्छा लगेगा. वह आगे कहती हैं. जब मैंने मर्दानी 2 की, तो मैं काफी घबरा गई थी क्योंकि मैंने पहले कभी इसका सीक्वल नहीं बनाया था. मैं सोच रही थी कि यह कैसे होगा? क्योंकि जब भी कोई फिल्म खत्म होती है तो मैं अपने किरदारों को पीछे छोड़ देती हूं और मुझे नहीं पता कि मैं उस हिस्से को दोबारा निभा पाऊंगा या नहीं.

शिल्पा शेट्टी की सुखी का टीजर जारी, 22 सितंबर को रिलीज होगी फिल्म

बॉलीवुड अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी मौजूदा वक्त में अपनी आने वाली फिल्म सुखी को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। यह फिल्म 22 सितंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। अब निर्माताओं ने सुखी का टीजर जारी कर दिया है, जिसमें शिल्पा अभिनेत्री कुशा कपिला के साथ नजर आ रही हैं। फिल्म में पवलीन गुजराल, दिलनाज ईरानी, चैतन्य चौधरी और अमित साध जैसे कलाकार भी मुख्य भूमिकाओं में दिखाई देंगे।

शिल्पा ने इंस्टाग्राम पर सुखी का टीजर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, इस सुखी से, हर सुखी के लिए। हर महिला के लिए एक कहानी। सुखी 22 सितंबर को केवल सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

गर्दन और कंधे के दर्द से है परेशान, इन एक्सरसाइजेज से मिलेगा आराम



अक्सर गलत पोस्चर में रहने और ज्यादा कामकाज के चलते गर्दन और कंधे में दर्द और अकडऩ की समस्या हो जाती है. वैसे भी कोरोना काल के बाद वर्क फ्रॉम होम का कल्चर पनपा है और लंबे समय तक बिस्तर पर बैठकर काम करने लगे हैं. ऐसे में ज्यादा सिटिंग वर्क औऱ गलत मुद्रा के चलते गर्दन और कंधे जकड़ जाते हैं. इससे गर्दन में दर्द बना रहता है औऱ कई बार दर्द के चलते कंधों में सूजन भी आ जाती है. यूं तो दवा से कुछ देर के लिए दर्द और अकडऩ से निजात पाई जा सकती है लेकिन अगर आप कुछ खास एक्सरसाइज फॉलो करें तो कंधे औऱ गर्दन के दर्द से लंबे समय तक राहत पा सकते हैं. चलिए जानते हैं कि गर्दन और कंधे के दर्द से राहत पाने में कौन कौन सी आसान एक्सरसाइज आपको फायदा करेंगी.

नेक स्ट्रेच एक्सरसाइज- इस एक्सरसाइज से आपकी नेक यानी गर्दन को सही स्ट्रेचिंग मिलेगी जिससे गर्दन को दर्द से जल्दी राहत मिलेगी. अपनी गर्दन को क्लॉक और एंटी क्लॉक वाइज घुमाने पर आपको दर्द से राहत मिल सकती है. इससे गर्दन की मसल्स खुलती हैं और दर्द से छुटकारा मिलता है.

शोल्डर रोल- अपने कंधों को कान तक लाकर फिर नीचे लाना और फिर ऊपर नीचे की प्रोसेस को दोहरा कर आप कंधे की मसल्स के दर्द से रिलीफ पा सकते हैं. इससे अकड़ी हुई मसल्स को आराम मिलेगा और आपके कंधे का दर्द धीरे धीरे कम होने लगेगा.

नेक रोटेशन- नेक रोटेशन एक्सरसाइज के जरिए आप अपने सिर को गर्दन के बिलकुल नीचे ले जाकर आस पास घुमाएं. इससे आपको काफी आराम महसूस होगा औऱ गर्दन का दर्द जल्दी खत्म हो जाएगा.

नेक रोटेशन- नेक रोटेशन एक्सरसाइज कंधों और गर्दन के दर्द के लिए काफी लाभकारी एक्सरसाइज है. इससे गर्दन को मूव करना होता है, पहले पहल की गई एक्सरसाइज में आपकी गर्दन की मसल्स खुल जाएंगी और गर्दन का दर्द कम होने लगेगा.

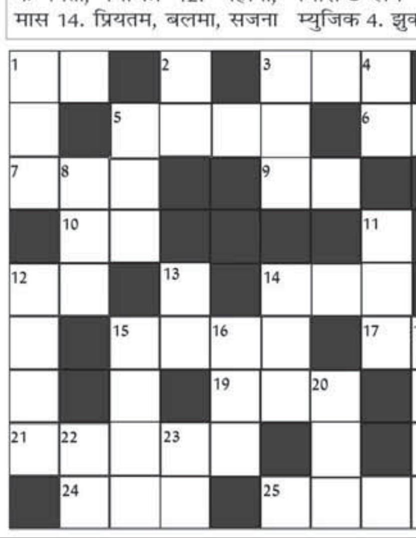
शब्द सामर्थ्य- 176

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 175 का हल

सू-दोकू- 176

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

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 क्र175 का हल

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