



अमृत वाणी

पवित्रता के बिना एकाग्रता का कोई मूल्य नहीं होता।

स्वामी शिवानंद

संपादकीय

मुख्यमंत्री ने लिया बस्तर में अतिवृष्टि और बाढ़ के बाद के हालात का जायजा

प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने 1 सितंबर को बस्तर संभाग का गहन हवाई और जमीनी सर्वेक्षण कर यहां पिछले दिनों हुई अतिवर्षा और आई बाढ़ के द्वारा हुए विध्वंस की छबि को देखा एवं साथ ही सीधे बाढ़ प्रभावितों के बीच पहुंचकर उनके हालात, उन्हें मिल रही राहत आदि के बारे में प्रत्यक्ष रूप से रुबरु हुए। उन्होंने एक ओर से जहां सभी संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सतत राहत कार्यों की निगमनी करने के निर्देश दिए ताकि बाढ़ पीड़ितों को किसी प्रकार की कमी या पेशानी नही हो वहीं दूसरी ओर बाढ़ से टूटे पुल पुलिया सड़क आदि का तेजी से पुनर्निर्माण करने का निर्देश दिया जिससे हर क्षेत्र की अव्यवस्थाएं शीघ्र से शीघ्र दूर होकर सब कुछ सामान्य हो सके।

संभाग के बाढ़ और अतिवृष्टि प्रभावित जिलों के कलेक्टरों द्वारा बारिश थमने और बाढ़ का पानी उतरने के बाद से ही हुए नुकसान का सर्वेक्षण कराया जा रहा है। इस सर्वेक्षण की प्रारंभिक स्थिति से ही बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में हुए व्यापक नुकसान की जो छबि प्रकाश में आई है उससे अनुमान लगाना मुश्किल नही है कि बाढ़ प्रभावित लोग किस भारी आपदा से जुझ रहे है। अधिकतर के आवास इस प्राकृतिक तांडव में या तो पूरी तरह ध्वस्त हो गए है या फिर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हुए हैं।शासन ने उन्हें अपना घर बनाने बांस बल्ली आदि उपलब्ध करा दिया है पर क्या उतना ही पर्याप्त है। सबसे बड़ी बात तो यह कि बाढ़ की गिरफ्त में आए सभी घरों में बुरी तरह मलमा भरा हुआ है। इस समय भले ही प्रशासन पीड़ितों को भोजन के लिए दाल चावल उपलब्ध करा रही है इसलिए वे काम धाम में नही जाकर मलमा निकालने में लगे है। इस काम में उन्हें किसी राहत दल का सहयोग नही मिल रहा है। थोड़े ही दिनों में राहत सामग्री मिलना बंद हो जायगा तब ग्रामीण क्या करेंगे। मजदूरी करके पेट भरने का जुगाड़ करेंगे या फिर अपना आशियाना तैयार करेंगे। इस सच्चाई से तो इन्कार नही किया जा सकता कि टूटे फूटे घर को फिर से खड़ा करना आसान काम नही है। दूसरी ओर मौसम की हालत भी ठीक नही है। बार बार भारी वर्षा का एलर्ट जारी हो रहा है तथा थोड़े थोड़े समय के अंतराल में भारी बारिश का दौर भी जारी है।

इसलिए पीड़ितों के लिए इस समय अगर राहत शिविर की अच्छी व्यवस्था एक बड़ी जरुरत है तो उनके टूटे फूटे और ध्वस्त घरों को फिर से खड़ा करने में भी प्रशासन के सहयोग की अति आवश्यकता है। मुख्यमंत्री ने सभी प्रभावित जिलों में बाढ़ और अतिवर्षा से हुए भारी नुकसान की समीक्षा करते हुए उच्चाधिकारियों को पीड़ितों को राहत पहुंचाने में किसी भी प्रकार की कमी नही होने देने के सख्त आदेश दिए है और यह भी कहा है कि इस मामले में किसी भी प्रकार की लापरवाही और उदासीनता बर्दाश्त नही की जायगी। शासन के विभिन्न विभागों के सचिव एवं जिलों के प्रभारी मंत्री एवं अन्य राज्य स्तरीय अधिकारी भी जिलों के निरंतर दौर पर है। अब देखना यही होगा कि मुख्यमंत्री के निर्देशों का कितनी इमानदारी और तत्परता से अमल होता है क्योंकि विपदा की घड़ी में पीड़ितों को मिलने वाली सहायता से सरकार की छबि जुड़ी होती है।



राज-काज

ट्रंप प्रशासन की नीति को प्रभावित करना मुश्किल

यह अच्छी खबर है, क्योंकि भारत में ट्रंप का दूत एक ऐसा व्यक्ति होगा, जो उनका खास विश्वस्त है। मगर पेच यह है कि ट्रंप ने गोर को दक्षिण और मध्य एशिया के लिए विशेष दूत भी बना दिया है।डॉनल्ड ट्रंप ने अपने निजी विश्वस्त और मागा (मेक अमेरिका ग्रेट ओगेन) आंदोलन के प्रमुख संगठनकर्ताओं में से एक सर्जियो गोर को भारत में अमेरिका का राजदूत मनोनीत किया है। एक नजरिए से यह अच्छी खबर है, क्योंकि भारत में उनका दूत एक ऐसा व्यक्ति होगा, जो सीधे उनसे फोन मिलाने की हैसियत रखता है। मगर पेच यह है कि ट्रंप ने साथ ही गोर को दक्षिण और मध्य एशिया के लिए विशेष दूत भी नियुक्त कर दिया है। यानी उन्होंने भारत को इन क्षेत्रों से संबंधित देशों के साथ एक समूह में रखा है।

स्वस्थ भारत की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम

सितंबर माह भारत में राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में मनाया जाता है और इस वर्ष के 8वें राष्ट्रीय पोषण माह के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का 79वें स्वतंत्रता दिवस का संदेश विशेष रूप से प्रासंगिक हो गया है। लाल किले की प्राचीर से दिए गए 103 मिनट के अपने भाषण में प्रधानमंत्री ने राजनीतिक बयानबाजी को दरकिनार करते हुए देश की एक गंभीर स्वास्थ्य चुनौती पर ध्यान केंद्रित किया भारत में बढ़ती मोटापे की दर। उनका यह संदेश बेहतर समय पर नहीं आ सकता था जो राष्ट्रीय पोषण माह के मुख्य उद्देश्यों के साथ पूर्ण तालमेल बिठाता है और हमें एक स्वस्थ राष्ट्र निर्माण की दिशा में सोचने पर मजबूर करता है।

प्रधानमंत्री की चेतावनी महज एक राजनीतिक बयान नहीं है बल्कि यह कठोर वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित है। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि बदलती जीवनशैली उच्च कैलोरी वाले आहार और निष्क्रिय व्यवहार मधुमेह उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी गैर-संचारी बीमारियों की एक खतरनाक लहर पैदा कर रहे हैं। इस चेतावनी की गंभीरता राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण.5 के आंकड़ों से स्पष्ट होती है जिसके अनुसार 24 प्रतिशत भारतीय महिलाएं और 23 प्रतिशत पुरुष अब अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं। ये आंकड़े पिछले सर्वेक्षण की तुलना में काफी बढ़े हुए हैं जो दिखाता है कि यह समस्या तेजी से बढ़ रही है और इसका समाधान तत्काल आवश्यक है।

इस स्वास्थ्य संकट की व्यापकता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि यह वृद्धि केवल शहरी क्षेत्रों तक सीमित नहीं है बल्कि ग्रामीण मोटापे की दरें भी अब शहरी आंकड़ों के बराबर पहुंच रही हैं। यह दर्शाता है कि उच्च कैलोरी आहार और कम शारीरिक गतिविधि की समस्या पूरे देश में फैल चुकी है जिससे भारत की पारंपरिक स्वस्थ जीवनशैली खतरे में पड़ गई है।

हमारे पूर्वजों की आहार बुद्धि ने हमेशा संतुलन पर जोर दिया था, जिसमें अनाज दालों सब्जियों और मौसमी फलों को मिलाकर पौष्टिक भोजन तैयार करना शामिल था। वे भाग नियंत्रण और अतिरिक्त वसा के बजाय स्वाद के लिए न्यूनतम तेल और मसालों के उपयोग के महत्व को गहराई से समझते थे और इन सिद्धांतों पर वापस लौटकर हम प्राचीन ज्ञान के साथ आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रभावी समाधान कर सकते हैं। हालांकि केवल आहार परिवर्तन से मोटापे का संकट पूरी तरह हल नहीं होगा इसीलिए प्रधानमंत्री ने भारतीयों से दैनिक शारीरिक गतिविधि को अनिवार्य

में पड़ गई है। इस चिंताजनक स्थिति को और भी गंभीर बनाते हुए आईसीएमआर.इंडियाब अध्ययन 2023 के अनुसार 10.1 करोड़ भारतीयों को मधुमेह है और 13.6 करोड़ लोगों को प्रीडायबिटीज है जिसकी एक प्रमुख वजह शरीर का अतिरिक्त वजन है। यह आंकड़ा स्पष्ट करता है कि मधुमेह भारत में महामारी का रूप ले रहा है और इसकी जड़ें गलत खान.पान की आदतों में गहराई से जमी हुई हैं।

समस्या यहीं नहीं रुकती बल्कि यह हमारी भावी पीढ़ियों को भी प्रभावित कर रही है। एम्स के विभिन्न अध्ययनों में स्कूली बच्चों में 5 से 14 प्रतिशत तक मोटापा देखा गया है जो भविष्य के लिए एक गंभीर चेतावनी है और दिखाता है कि यह समस्या अगली पीढ़ी में और भी गंभीर रूप ले सकती है। इस संकट की गंभीरता को समझते हुए प्रधानमंत्री ने एक अत्यंत व्यावहारिक और मापने योग्य समाधान प्रस्तुत किया है दू घरेलू खाना पकाने के तेल की खपत में 10 प्रतिशत की कटौती। यह सुझाव इसलिए वैज्ञानिक रूप से सही है क्योंकि पोषण विशेषज्ञ लंबे समय से अत्यधिक तेल के सेवन विशेष रूप से संतृप्त और ट्रांस वसा से भरपूर रिफाईंटेड तेलों को वजन बढ़ने कोलेस्ट्रॉल बढ़ने और हृदय संबंधी जोखिमों से जोड़ते रहे हैं।

हमारे पूर्वजों की आहार बुद्धि ने हमेशा संतुलन पर जोर दिया था, जिसमें अनाज दालों सब्जियों और मौसमी फलों को मिलाकर पौष्टिक भोजन तैयार करना शामिल था। वे भाग नियंत्रण और अतिरिक्त वसा के बजाय स्वाद के लिए न्यूनतम तेल और मसालों के उपयोग के महत्व को गहराई से समझते थे और इन सिद्धांतों पर वापस लौटकर हम प्राचीन ज्ञान के साथ आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रभावी समाधान कर सकते हैं। हालांकि केवल आहार परिवर्तन से मोटापे का संकट पूरी तरह हल नहीं होगा इसीलिए प्रधानमंत्री ने भारतीयों से दैनिक शारीरिक गतिविधि को अनिवार्य

बनाने का भी आग्रह किया है। उनकी सिफारिशों में योग पैदल चलना साइकिल चलाना और घरेलू व्यायाम शामिल हैं जो इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि आधुनिक जीवनशैली में शारीरिक गतिविधि का अभाव मोटापे और संबंधित बीमारियों का सबसे बड़ा कारण बन गया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार गैर-संचारी बीमारियां भारत में कुल मृत्यु दर का 65 प्रतिशत हिस्सा हैं और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इनमें से अधिकांश को उचित आहार और जीवनशैली में बदलाव से रोका जा सकता है। इस संदर्भ में आर्थिक प्रभाव भी आश्चर्यजनक हैं क्योंकि मोटापे से संबंधित बीमारियों का इलाज जीवनशैली संशोधन के माध्यम से उन्हें रोकने से कहीं अधिक महंगा है जो दिखाता है कि रोकथाम न केवल स्वास्थ्य बल्कि आर्थिक दृष्टि से भी समझदारी है। इसी कारण मोटापे के खिलाफ लड़ाई को व्यक्तिगत और राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर एक मिशन के रूप में मानना होगा. और जैसा कि प्रधानमंत्री ने स्पष्ट किया है केवल सरकारी नीतियों से यह समस्या हल नहीं हो सकती बल्कि हर परिवार और व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी।

मोटापे का समाधान वास्तव में घर से शुरू होता है जहां खाना पकाने के तरीकों खाद्य विकल्पों और दैनिक गतिविधियों के बारे में सचेत निर्णय लेने होंगे। घर में तेल की खपत कम करने के लिए कुछ सरल तरीके अपनाए जा सकते हैं जैसे खाना पकाने से पहले सब्जियों को भाप में पकानाए तड़का लगाने के लिए कम तेल का उपयोग करनाए और डीप फ्राई के बजाय शैलो फ्राई का विकल्प चुनना। ये छोटे बदलाव इसलिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि पारंपरिक भारतीय आहार में प्राकृतिक रूप से संतुलन थाए जहां दाल.चावलए रोटी.सब्जी खिचड़ी जैसे सरल व्यंजन पूर्ण पोषण प्रदान करते थे बिना अत्यधिक तेल या चीनी के।

हमारे पूर्वजों का आहार मौसमी फलों और सब्जियों पर

आधारित था जो प्राकृतिक रूप से पोषक तत्वों से भरपूर होते थे और शरीर की आवश्यकताओं के अनुकूल थे।

शारीरिक गतिविधि के मामले में भी हमें यह समझना होगा कि इसके लिए महंगे उपकरण या जिम की सदस्यता की आवश्यकता नहीं है। सुबह या शाम की सैर घर पर योग सीढ़ियों का उपयोग लिफ्ट के बजायए और छत पर या पार्क में हल्का व्यायाम जैसी सरल गतिविधियां अत्यधिक प्रभावी हो सकती हैं। इन गतिविधियों को और भी प्रभावी बनाने के लिए सामुदायिक भागीदारी आवश्यक है जैसे पड़ोसियों के साथ सुबह की सैर के लिए समूह बनाना स्थानीय योग कक्षाओं में भाग लेना और परिवार के साथ खेल गतिविधियों में शामिल होना। ये गतिविधियां न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी हैं और सामाजिक बंधन को मजबूत बनाने में भी सहायक हैं। स्कूलों में भी आमूलचूल बदलाव की आवश्यकता है क्योंकि बच्चों को पोषण के बारे में सिखाना स्कूल के भोजन में स्वस्थ विकल्प शामिल करना और खेल गतिविधियों को प्रोत्साहित करना भविष्य की स्वस्थ पीढ़ी के लिए अत्यावश्यक है। जब बच्चे घर और स्कूल दोनों जगह स्वस्थ आदतें देखते हैं तो वे इन्हें जीवन भर के लिए अपना लेते हैं जिससे दीर्घकालिक सामाजिक परिवर्तन संभव हो जाता है। इन छोटे लेकिन महत्वपूर्ण बदलावों के दीर्घकालिक लाभ अत्यंत व्यापक हैं क्योंकि तेल की खपत कम करने से न केवल वजन नियंत्रण में मदद मिलती है बल्कि हृदय स्वास्थ्य भी बेहतर होता है जबकि नियमित शारीरिक गतिविधि से मधुमेह का जोखिम कम होता है मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और समग्र जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है।

-डॉ सुनिधि मिश्रा

(वे लेखक के अपने विचार हैं)

हमारा समाज रिश्तों और विश्वास की नींव पर खड़ा है। हम विवाह को एक संस्था और वैवाहिक बंधन को सात जन्मों का बंधन मानते हैं लेकिन अब विवाह का यह बंधन लालच की सीढ़ी बन रहा है। यह बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि सरकारी नौकरी पाने के लिए लोग कागजों पर शादी और कागजों पर तलाक का खेल खेल रहे हैं। कभी सामाजिक असुरक्षा और दर्द के प्रतीक माने जाने वाले तलाक को अब नौकरी पाने का साधन बना दिया गया है। यह प्रवृत्ति सिर्फ कानून का उल्लंघन नहीं बल्कि समाज के चरमराते ढांचे का भी संकेत है।

पहले नौकरी के लिए फर्मी खेल और दिव्यांग सर्टिफिकेट बनाने के मामले सामने आते थे मगर हैरानी की बात है कि राजस्थान में नौकरी पाने के लिए तलाक तक ले लिया जाता है। जिस रिश्ते को हम सात जन्मों का बंधन मानते आए हैंए उसे लोग आज दो फीसदी आरक्षण पाने की सीढ़ी बना रहे हैं। राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड के पास इस आशय की दो दर्जन से ज्यादा शिकायतें पहुंच चुकी हैं। दरअसलए तलाकशुदा महिला कोटे में उम्मीदवारों की संख्या बहुत ज्यादा नहीं होतीए जिससे प्रतिस्पर्धा कम रहती है और कटऑफ भी अन्य श्रेणियों की तुलना में काफी नीचे आ जाती है। इस स्थिति का फायदा उठाने के लिए कुछ महिलाओं ने केवल कागजों पर शादी और तलाक का खेल रच लिया है। कुछ मामलों में दलालों की मदद से भर्ती निकलने से दो.तीन साल पहले जल्दबाजी में शादी कर ली गईए फिर कागजों पर तलाक लिया गया और नौकरी के लिए आवेदन कर दिया गया। दूसरी तरफकई विवाहित महिलाओं ने सरकारी नौकरी की लालसा

में कोर्ट से तलाक की डिक्री हासिल कर ली लेकिन जैसे ही नौकरी लगीए वे फिर अपने पति के साथ रहने लगीं। इन दोनों ही स्थितियों में कागजों पर वे तलाकशुदा हैं लेकिन हकीकत में उनकी जिंदगी वैवाहिक ही रही है। यह सब कुछ कागजों में तो कानूनी हैए मगर असलियत में धोखा है।

सरकारी नौकरी के लिए वैवाहिक रिश्ते दांव पर

शिकायतें मिलने के बाद कर्मचारी चयन बोर्ड ने पुलिस के स्पेशल ऑपरेशन रूप को जांच के लिए कहा है। जांच के बाद संभव है कि नौकरियां छिन जाएं मुकदमे भी हों लेकिन बड़ा सवाल यह है कि हमारी सोच कब बदलेगी। इस मामले में वास्तविक चिंता सामाजिक मूल्यों में गिरावट की है। क्या नौकरी का लालच इतना बड़ा हो गया है कि लोग रिश्तों को ही खिलौना बनाकर खेलने लगे हैंए विवाह समाज की मजबूत व्यवस्था है। यह परिवार की बुनियाद और विश्वास का प्रतीक है। लेकिन जब लोग इसे नौकरी पाने का शॉर्टकट बनाने लगे तो हमारी सामाजिक सोच पर प्रश्न उठाने स्वाभाविक हैं।

इस तरह से नौकरी हासिल कर फर्मीवाड़ा तो किया ही गया हैए साथ ही पात्र महिलाओं का हक भी छीन लिया गया है। तलाकशुदा महिलाओं के लिए 2 फीसदी आरक्षण इसलिए रखा गया है ताकि

जो पति से तलाक होने के बाद बेसहारा हो गई हैंए उन्हें नौकरी के जरिये जीवन.यापन में थोड़ी आसानी हो सके। ऐसे मामलों के कारण सबसे ज्यादा नुकसान उन असली तलाकशुदा महिलाओं का हुआ हैए जिनके लिए यह तलाकशुदा कोटा बनाया गया था। जो महिलाएं सचमुच संघर्ष कर रही हैंए उन्हें मौका ही नहीं मिल पा रहा क्योंकि कतार में आगे तो वे लोग आ गए हैं जिन्होंने रिश्तों को कागजों पर बेच डाला है। यह मामला बेहद गंभीर है। भविष्य में ऐसा न होए इसके लिए एहतियात उपाय करने बहुत जरूरी हैं। सरकार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि दस्तावेजों से आगे जाकर जांच की व्यवस्था हो। केवल तलाक की डिक्री को पर्याप्त न माना जाए बल्कि आवेदक महिलाओं का सामाजिक स्तर पर सत्यापनए निवास संबंधी प्रमाण और बैंक लेन.देन जैसे साक्ष्यों के आधार पर यह देखा जाना चाहिए कि वह महिला वास्तव में अकेली रह रही है या नहीं। दोषी पाए जाने पर नौकरी छीनने के साथ.साथ आर्थिक दंड और कड़ी सजा का भी प्रावधान किया जाना चाहिए। यह एक ऐसा मुद्दा हैए जिस पर समाज को भी आत्म मंथन करना चाहिए। बड़ा सवाल है कि आखिर हम किस दिशा में जा रहे हैंए जहां सरकारी नौकरी की लालसा रिश्तों और संस्कारों से भी बड़ी हो गई हैए फर्मी सर्टिफिकेट और फर्मी तलाक के मामले हमें चेता रहे हैं। अगर हम अब भी नहीं चेते और समय रहते अंकुश नहीं लगाया तो आने वाली पीढ़ियां रिश्तों और मूल्यों पर भरोसा करना छोड़ देंगीं। यह सही है कि सरकारी नौकरी जीवन की स्थिरता देती है लेकिन समाज का विश्वास और रिश्तों की गरिमा इससे भी जरूरी है।

अमरपाल सिंह वर्मा

(वे लेखक के अपने विचार हैं)

तर्ग पहेली 5841

1	2		3	4	5	6
7			8		9	
		10		11		
12	13		14			15
16		17		18		
	19		20		21	
22						
	23			24		

संकेत: बाएं से बाएं

1. 1970 को इस देश ने स्वतंत्रता हासिल की (2)

3. 1954 को बॉलीवुड की इस अभिनेत्री ने जय्य शिवम, इरु अभिनेत्री की पहली फिल्म सावन भादों (1970) थी (2)

5. शिबन, ताकत, मरोड़, राफि (2)

7. आजीवनिका, जीवन यापन साधन (2)

9. पुराणानुसार उडालिनी के राजा चंद्रसेन की पुत्री जो चंद्रवरी महारानी के पुत्र उदयन को ब्याही थी (5)

11. एक अन्न जिससे मीठा का निर्माण भी होता है (1)

13. अमरनाथ, अमर (उड़ू)(3)

15. एक कर्म आभूषण, मेढ़ी, नी जोफसल में लगने वाला कीड़ा (2)

17. माता सरस्वती का एक नाम (3)

19. राधा या पीसकर टुकड़े-टुकड़े करता (3)

21. तीलने की एक प्राचीन ईकाई (2)

23. किन्हे को स्थिति को यह भी कहा जाता है (3)

25. पुरानी विधिका करने वाला (3)

27. शब्द ब्रह्म, नादरूपिणी वाणी (2)

29. स्मृति, वृत्ति, निश्रयो (2)

31. उपराष्ट्रपति का यह स्थान चट्टी बनाने के कारखाने के लिए प्रसिद्ध है (5)

33. बड़ी खान के लिए संबंधित, दोही (2)

35. नर्मदा नदी का एक नाम यह भी है (2)

37. विजिपटा, खामकर (3)

39. देह, काग, तन, शरीर (3)

41. वीथुड़ा, धन्वी (2)

43. इस अभिनेत्री की पहली फिल्म सीआईडी थी इन्का जन्म 3 फरवरी 1938 को हुआ था (7)

45. हिन्दी की इस इमारत को पांचवे मुगलशासक शाहजहां ने बनवाया था (4)

47. हथेली में चूड़ु में पानी लेकर मंत्रपूर्वक पीना (4)

49. मोठी खमोरी सेटी (4)

51. गुप्ता पात, कुडरा (3)

53. पुराणानुसार यह देश की राक्षसमारी को पांडुराज की पत्नी थी (2)

तर्ग पहेली 5840 का हल

अ	म	ज	द	अ	ली	खं
क	ति	र	ख	प	ली	ना
व	प	र	ना	ना		
र	ली	वा		ति		त
ली	म	हे	व	प्र	प	ति
वा	म	ले	त	त	ल	त
त	ल	र		ना	क	
ये	ना	म	प	व		

सुडोकू पहेली

क्रममांक- 5841

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

सुडोकू पहेली क्र. 5840

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

नियम : प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक अंक भरे जाने आवश्यक हैं, इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है। आडी व खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में अंक की पुनरावृत्ति न हो, पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।