संपादकीय

एकतरफा सोच से बच्चों को बख्शिए

इन दिनों पहली कक्षा में पढ़ाई जाने वाली कविता आम की टोकरी बहुत चर्चा में है :-

छह साल की छोकरी, भरकर लाई टोकरी।
टोकरी में आम हैं, नहीं बताती दाम है।
दिखा-दिखाकर टोकरी, हमें बुलाती छोकरी।
हमको देती आम है, नहीं बुलाती नाम है।
नाम नहीं अब पूछना, हमें आम है चूसना।

यह रामकृष्ण शर्मा 'खद्दर' की लिखी कविता है। बताया जाता है कि रामकृष्ण शर्मा ने अपना जीवन छोटे बच्चों के बीच बिताया था। पेशे से शिक्षक थे और बच्चों के लिए एक पत्रिका भी निकालते थे। बहुत से नारीवादी इस कविता में प्रयुक्त शब्द छोकरी और आम चूसना पर आपत्ति उठा रहे हैं। उनका कहना है कि ये दोनों शब्द लड़कियों के लिए लिखा जाना अश्लील है। वे इसे बाल श्रम की कविता भी बता रहे हैं। कई बार सोचती हूं कि जब विमर्श हर बात में बाल की खाल निकालने लगें तो ऐसा ही होता है। जिन्हें देशज भाषाओं का पता नहीं, जो अंग्रेजी और ज्यादा से ज्यादा खड़ी हिंदी को जानते हैं, ऐसी व्याख्या वे ही कर सकते हैं। दरअसल विमर्शों की समस्या ये है कि वे सिर्फ अपनी कही बात और विचार को सौ फीसदी सही मानते हैं। वे विरोधी विचार को सुनना ही नहीं चाहते। वे अपनी बात तानाशाही के विरोध में शुरू करते हैं, लेकिन अपने विचारों की तानाशाही से ओत-प्रोत होते हैं।

मैंने न जाने कितनी बार इस कविता को पढ़ा। लेकिन मुझे इसमें कहीं भी अश्लीलता नजर नहीं आई। जो लोग चोली के पीछे गाने को अश्लील नहीं मानते, जिन्हें औरतों का फिल्मों, धारावाहिकों में अश्लील चित्रण उनकी आजादी लगता है, और वे उसे अश्लील बताने वाले को नजर या देखने वाले का दोष कहते हैं, वे कैसे इस कविता को अश्लील मान रहे हैं, पता नहीं। पहली बात जिस पर विरोध है, वह है– छोकरी शब्द। आप जानते होंगे कि महाराष्ट्र में छोकरा-छोकरी शब्द आम बोलचाल का है। इसी तरह ब्रज प्रदेश, हरियाणा, मध्य प्रदेश आदि में प्यार से लड़की को छोरी और लड़कों को छोरा पुकारा जाता है। दूसरी बात है, चूसना शब्द पर आपत्ति। लड़की के संदर्भ में इसे उसके अंग विशेष से जोड़ा जा रहा है और सैक्सुअल व्याख्या की जा रही है। विरोध करने वालों को नहीं पता कि आम की तो एक प्रजाति ही होती है–चौसा। जिसे चूसकर खाया जाता है। यही नहीं, आम जब खरीदकर लाए जाते हैं तो पता होता है किन आमों को चूसकर खाना है और किन्हें काटकर।

तीसरी बात है बालश्रम की कि बच्ची टोकरी में आम लेकर उन्हें बेचने जा रही है। ऐसे दृश्य गांवों में आम होते हैं। हां, अंग्रेजी व्याख्याकारों को नहीं पता। मुड़कर बचपन की तरफ देखती हूं। जिस सरकारी स्कूल में पढ़ती थी, वह गांव में था। अब बहुत से बच्चे मौसम के दिनों में अपने-अपने बस्तों में सामान लाते थे। जिसके खेत में ककड़ी उग रही है, वे ककड़ी, जिसके यहां खरबूज तो खरबूज, किसी के पास कचरी तो किसी के पास भुट्टा तो किसी के पास कच्चे आम। अब एक तरीका तो यह होता था कि जो खीरा लाया है, वह दूसरे से उसके बदले ककड़ी ले रहा है, जो अमिया लाया, वह खरबूजा और इस तरह बच्चे चीजों के आदान-प्रदान से सभी फल, सब्जियों का आनंद लेते थे। इनमें बहुत-से बच्चे ऐसे होते थे, जिनके खेत थे ही नहीं। वे अपने घर से दो-चार पैसे लाते थे और उनके बदले इन चीजों को खाते थे। अब आप चाहें तो इन सब बातों को भी बाल श्रम के खाते में डाल सकते हैं। कोई विचार किस तरह से स्टीरियो टाइप बनाता है, उसे इस कविता में बाल श्रम थोपने वालों के नजरिए से समझा जा सकता है। वैसे भी बाल श्रम के मामले में अपने यहां तो फिर भी कुछ कायदे-कानून हैं। जिस चीन को सिर पर बिठाए रखते हो, वह तो किसी कानून को नहीं मानता। बड़ी संख्या में बच्चे खतरनाक उद्योगों में काम करते हैं, मगर चीन के उत्पाद खरीदने में हमें कभी बाल श्रम की याद नहीं आती। इसके अलावा परिवारों में यदि बच्चे घर के कामों में हाथ बंटाते हैं तो यह उनके चहुंमुखी विकास और आत्मनिर्भरता के लिए बेहद जरूरी होता है।

- क्षमा शर्मा

मैगी बनाने वाली कंपनी नेस्ले ने खुद स्वीकारा, 60 % प्रोडक्ट सेहतमंद नहीं

नई दिल्ली। मैगी नूडल्स, किटकैट्स और नेस्कैफे बनाने वाली नेस्ले ने स्वीकारा है कि उसके 70प्रतिशत से अधिक फूड प्रोडक्टस सेहतमंद नहीं है। इसका मतलब यह है कि जिस मैगी को आप खा रहे है वो आपके सेहत के लिए अच्छा नहीं हो सकता है। दुनिया की सबसे बड़ी खाद्य कंपनी ने यह भी स्वीकार किया कि उसके कुछ प्रोडक्ट कभी भी स्वस्थ नहीं होंगे चाहे हम कितना भी नवीनीकरण करें। कंपनी ने अपनी एक रिपोर्ट जारी कर यह बताया है कि वह अपने प्रोडक्टस में न्यूट्रिशन वैल्यू की जांच में जुट

गए है और साथ ही इसकी रणनिति पर भी काम कर रहे है। प्रोडक्ट सेहतमंद और टेस्टी हो इसपर पूरा काम किया जा रहा है।

❐ **कॉफी है सेहतमंद!** - 2021 की शुरुआत में किए गए एक सर्वे पर यह रिपोर्ट आधारित है। रिपोर्ट के अनुसार, नेस्ले के केवल 37 प्रतिशत उत्पादों ने ऑस्ट्रेलिया के स्वास्थ्य स्टार रेटिंग सिस्टम के तहत 3.5 या उससे अधिक की रेटिंग हासिल की है। कंपनी ने 3.5-स्टार रेटिंग को स्वास्थ्य की मान्यता प्राप्त परिभाषा माना। सिस्टम 5 स्टार के पैमाने पर खाद्य पदार्थों को रेट करता है और अंतरराष्ट्रीय समूहों द्वारा बेंचमार्क के रूप में उपयोग किया जाता है। कंपनी के खाद्य और पेय पोर्टफोलियो में से 70प्रतिशत उत्पाद शुद्ध कॉफी को छोड़कर 90त्न पेय पदार्थों के साथ कटौती करने में विफल रहे। हालांकि, पानी और डेयरी उत्पादों ने 82 फीसदी पानी और 60 फीसदी डेयरी के साथ बेहतर प्रदर्शन किया। हमने अपने उत्पादों में महत्वपूर्ण सुधार किए हैं। लेकिन हमारा पोर्टफोलियो अभी भी स्वास्थ्य की कैटगरी खराब है। स्विस कंपनी ने एक बयान में कहा कि वह अपनी पोषण और स्वास्थ्य रणनीति को अपडेट करने के लिए एक कंपनी-व्यापी परियोजना पर काम कर रही है और यह सुनिश्चित करने के लिए अपने पूरे पोर्टफोलियो को देख रही है कि उसके उत्पादों ने लोगों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद की।

वैरिएबल कैपिटल कंपनी पर गठित समिति ने अपनी रिपोर्ट आईएफएससीए को सौंपी

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय वित्तीय सेवा केंद्र प्राधिकरण (आईएफएससीए) द्वारा वैरिएबल कैपिटल कंपनी (वीसीसी) पर गठित समिति ने अपनी रिपोर्ट में आईएफएससी में कोष प्रबंधन गतिविधियों के लिये वीसीसी जैसा कानूनी ढांचा अपनाने की सिफारिश की है। पूर्व कौशल विकास सचिव के पी कृष्णन की अध्यक्षता में गठित समिति ने भारत में अंतरराष्ट्रीय वित्तीय सेवा केंद्र में कोष प्रबंधन को लेकर एक इकाई के रूप में वीसीसी की व्यवहार्यता और उपयुक्तता पर विस्तार से गौर किया। आईएफसीए ने एक बयान में कहा कि वित्तीय सेवा परिवेश में कोष प्रबंधन गतिविधियां महत्वपूर्ण स्तंभ हैं। समिति ने आईएफएससीए चेयरमैन इंजेती श्रीनिवास को सौंपी रिपोर्ट में ब्रिटेन, सिंगापुर, आयरलैंड और लक्जमबर्ग जैसे क्षेत्रों में वीसीसी या उसके समरूप संस्थानाओं की विशेषताओं का आकलन किया। बयान के अनुसार परंपरागत रूप से, भारत में कोष तीन प्रकार की इकाइयों के माध्यम से जुटाये जाते हैं। ये हैं... कंपनी अधिनियम, 2013 के तहत गठित सीमित जवाबदेही वाली कंपनियां, सीमित दायित्व भागीदारी अधिनियम के तहत सीमित देयता भागीदारी, और भारतीय न्यास अधिनियम, 1882 के तहत आने वाले न्यास। इसमें कहा गया है कि समिति ने आईएफएससी में कोष प्रबंधन गतिविधियों के लिये वीसीसी जैसे कानूनी ढांचे को अपनाने की सिफारिश की है।

रिटायरमेंट के बाद सिक्योरिटी ऑफिसर्स को कुछ लिखने से पहले लेनी होगी इजाजत

» वरना रुक जाएगी आपकी पेंशन

नई दिल्ली । केंद्र सरकार ने देश की आंतरिक सुरक्षा को लेकर महत्वपूर्ण फैसला लिया है। केंद्र ने सिविल सेवकों के लिए पेंशन नियमों में संशोधन किया है। इसके मुताबिक अब खुफिया या सुरक्षा से संबंधित संगठनों से रिटायर्ड अधिकारी बिना इजाजत कोई भी चीज प्रकाशित नहीं कर सकते हैं। बिना अनुमित सामग्री पब्लिश करने पर उनकी पेंशन रोक दी जाएगी। नए संशोधन के मुताबिक, अब किसी भी खुफिया या सुरक्षा से संबंधित संगठन के अधिकारियों को किसी भी कटेंट को प्रकाशित करने के लिए उन्हें पूर्व अनुमति लेनी होगी। केंद्रीय सिविल सेवा (पेंशन) संशोधन नियम, 2020 को सोमवार को अधिसूचित किया गया। कार्मिक, लोक शिकायत और पेंशन मंत्रालय के तहत कार्मिक और प्रशिक्षण विभाग ने भविष्य में अच्छे आचरण के अधीन पेंशन पर नियमों में एक विकल्प खंड के रूप में इस शर्त को पेश किया है। इस संशोधन का मतलब है कि अगर पेंशनभोगी नियमों की अवहेलना करता है यानी की बिना अनुमति के अपने संगठन से जुड़ी कोई भी जानकारी शेयर करता है तो उसकी पेंशन रोकी या काटी जा सकती है।

स्थिर रहे पेट्रोल-डीजल के दाम

नई दिल्ली। पेट्रोल-डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ। इससे पहले लगातार दो दिन इनके दाम बढ़े थे। अग्रणी तेल विपणन कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन की वेबसाइट के अनुसार, राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में आज पेट्रोल 94.49 रुपये और डीजल 85.38 रुपये प्रति लीटर के रिकॉर्ड स्तर पर स्थिर रहा। गत 04 मई से अब तक 17 दिन इनके दाम बढ़ाये गये हैं जबकि शेष 13 दिन कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। इस दौरान दिल्ली में पेट्रोल 4.09 रुपये तथा डीजल 4.65 रुपये महंगा हो चुका है।

कोरोनाकाल में 2 महीने में 2.27 करोड़ लोगों ने गंवाई नौकरी

नई दिल्ली। कोरोना की दूसरी लहर ने पहली लहर की तरह हर सेक्टर को प्रभावित किया। करोड़ों लोगों ने अपनी नौकरियां गंवाई। अगर इस साल की बात करें तो सिर्फ दो माह अप्रैल और मई में 2.27 करोड़ लोगों ने नौकरियां गंवा दी। इस बारे में सेंटर फॉर मॉनिटरिंग इंडियन एकोनॉमी (सीएमआईई) के मुख्य कार्यपालक अधिकारी महेश व्यास ने अपनी वेबसाइट पर लिखा कि अप्रैल 2021 में 39.08 करोड़ लोगों के पास रोजगार था, वहीं मई 2021 में 37.55 करोड़ लोगों के पास रोजगार रह गया। यानी 1.53 करोड़ लोगों ने नौकरी गंवाई या यूं कह सकते हैं कि एक माह के अंदर रोजगार में 3.9 फीसदी की कमी आई। उन्होंने कहा कि मौजूदा समय में देश में नौकरियों की कुल संख्या करीब 40 करोड़ है जिसमें से अप्रैल और मई के दौरान 2.27 करोड़ लोगों की नौकरियां जा चुकी हैं। उनका कहना है कि पिछले साल कोरोना महामारी के शुरू होने से अब तक तकरीबन 97 फीसदी परिवारों की आय में गिरावट देखने को मिली है। मई में बेरोजगारी दर 12 फीसदी दर्ज है, जबकि अप्रैल के दौरान यह आंकड़ा 8 फीसदी का था। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उनका कहना है कि कोविड-19 संक्रमण की दूसरी लहर की वजह से लोग बेरोजगार हुए हैं। उनका कहना है कि अर्थव्यवस्था के पटरी पर लौटने के बाद समस्या का समाधान होने की संभावना है।

मई में निर्यात बढ़कर 32.21 अरब डॉलर हुआ, व्यापार घाटा 6.32 अरब डॉलर

नई दिल्ली। सरकार द्वारा आज जारी आंकड़ों के मुताबिक भारत का निर्यात मई में 67.39 प्रतिशत बढ़कर 32.21 अरब अमेरिकी डॉलर हो गया। वाणिज्य मंत्रालय के प्रारंभिक आंकड़ों के मुताबिक इस दौरान इंजीनियरिंग, दवा, पेट्रोलियम उत्पादों और रसायनों के निर्यात में खासतौर से तेजी देखी गई। पिछले साल मई में निर्यात 19.24 अरब अमेरिकी डॉलर और मई 2019 में यह 29.85 अरब अमेरिकी डालर था। बयान के मुताबिक मई 2021 में आयात 68.54 प्रतिशत बढ़कर 38.53 अरब डॉलर हो गया, जो मई 2020 में 22.86 अरब डॉलर और मई 2019 में 46.68 अरब डॉलर था। मंत्रालय ने कहा, ''भारत इस तरह मई 2021 में 6.32 अरब अमेरिकी डालर के व्यापार घाटे के साथ एक शुद्ध आयातक है। मई 2020 में व्यापार घाटा 3.62 अरब डॉलर था। व्यापार घाटे में मई 2020 के मुकाबले 74.69 प्रतिशत की वृद्धि हुई।'' समीक्षाधीन महीने में तेल आयात बढ़कर 9.45 अरब अमेरिकी डॉलर हो गया, जबकि मई 2020 में यह 3.57 अरब अमेरिकी डॉलर था।

अच्छी सेहत का खजाना है कद्दू का जूस, ये हैं इसके सेवन से मिलने वाले फायदे

पौष्टिक सब्जियों की सूची में शुमार कद्दू का लोग अलग-अलग तरह से सेवन करते हैं और इसकी सब्जी से लेकर मीठे पकवान जैसे लजीज व्यंजन बनाते है, जिन्हें लोग बड़े चाव से खाते हैं। आइए आज हम आपको बताते हैं कि रोजाना एक गिलास कद्दू का जूस पीने से स्वास्थ्य को क्या-क्या लाभ मिलते हैं।

❖**किडनी स्टोन से दिलाएं राहत**– अगर आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो आपके लिए रोजाना एक गिलास कद्दू के जूस का सेवन लाभकारी सिद्ध हो सकता है। एक शोध के मुताबिक, कद्दू के जूस का सेवन कैल्शियम ऑक्सालेट के क्रिस्टल बनने की प्रक्रिया को रोक सकता है। यही क्रिस्टल किडनी स्टोन का रूप ले लेते हैं। इसके अलावा, कद्दू में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी को भी किडनी स्टोन के बड़े जोखिमों को रोकने में मददगार माना जाता है।

❖**रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में सहायक है यह जूस**– नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के अनुसार, कद्दू के अर्क में इम्यूनोमॉड्यूलेटरी प्रभाव होता है,

जो रोग प्रतिरोधक क्षमता की कार्यक्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। वहीं, रिसर्चगेट की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के मुताबिक, कद्दू में बीटा कैरोटीन और विटामिन- सी की अच्छी मात्रा होती है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान कर सकती है। इसलिए रोजाना कद्दू के जूस का सेवन लाभदायक है।

❖**वजन नियंत्रित रखने में है कारगर**– अगर आप बढ़ते वजन की चपेट में आने से बचना चाहते हैं तो आपके लिए अपनी डाइट में ताजे कद्दू के एक गिलास जूस को शामिल करना एक अच्छा विचार सिद्ध हो सकता है। कद्दू के जूस में कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए इससे कैलोरी नियंत्रण में रहती है और वजन नहीं बढ़ता है। वहीं, इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर में फैट ऑक्सीडेशन को बढ़ाता है, जिससे वजन नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।

गोपी बहू बन छोटे पर्दे पर वापसी करने जा रहीं अभिनेत्री जिया मानेक

लोकप्रिय धारावाहिक साथ निभाना साथिया के प्रशंसकों के लिए एक खुशखबरी है। ताजा मिल रही जानकारी के मुताबिक शो में सीधी-सादी बहू बनकर दर्शकों का दिल जीतने वाली अभिनेत्री जिया मानेक की इसमें वापसी हो रही है। दरअसल, इस शो का प्रीक्वल बन रहा है, जिसमें जिया एक बार फिर अपने अभिनय का जादू बिखेरेंगी। फैंस आज भी उनके किरदार और अंदाज को भूल नहीं पाए हैं। आइए जानते हैं शो से जुड़ी और क्या जानकारी मिली है।

निर्माता साथ निभाना साथिया के प्रीक्वल की तैयारी में जुट गए हैं। इसके जरिए गोपी बहू के रूप में जिया एक बार फिर दर्शकों को अपनी अदाकारी से मंत्रमुग्ध करेंगी। जिया ने शो में एंट्री को लेकर साफ तौर पर कुछ नहीं कहा है। उन्होंने कहा, मेरे पास इस समय कई प्रोजेक्ट हैं। अब यह मेरी किस्मत बताएगी कि कौन सा प्रोजेक्ट मेरे हाथ लगता है। अगर सब ठीक रहा तो जल्द ही मैं आप सभी को खुशखबरी दूंगी।

जिया मानेक के अलावा मोहम्मद नाजिम, वंदना विठलानी और रूपल पटेल से भी प्रीक्वल के लिए संपर्क किया गया है। मोहम्मद नाजिम प्रीक्वल में जिया के पति का किरदार निभाएंगे। सिंड्रेला की तर्ज पर दोनों के बीच फेयरी टेल रोमांस देखने को मिलेगा। शो में दिखाया जाएगा कि अपने प्रिंस चार्मिंग से मिलकर कैसे गोपी बहू का जीवन बदल जाता है। वेद राज शो को प्रोड्यूस कर रहे हैं, जो कि साथ निभाना साथिया के लेखकों में से एक थे।

विद्या बालन ने जारी किया फिल्म 'शेरनी' का टीजर, निभायी वन अधिकारी की भूमिका

अभिनेत्री विद्या बालन ने सोमवार को सोशल मीडिया अकाउंट पर अपनी आने वाली फिल्म 'शेरनी' का टीजर जारी किया। अभिनेत्री विद्या बालन ने फिल्म की पहली क्लिप के साथ कैप्शन में लिखा, एक बाघिन हमेशा रास्ता जानती है। शेरनी की दहाड़ सुनने के लिए तैयार हैं? यह आधिकारिक टीजर है। आज 2 जून को ट्रेलर आउट होगा।

उनका वॉयस ओवर टीजर में कहता है कि फिल्म में एक वन अधिकारी की भूमिका निभाने वाली अभिनेत्री अपनी टीम के

साथ जंगल में कुछ खोजती नजर आ रही है। जंगल कितना भी घना क्यूं ना हो, शेरनी अपना रास्ता ढूंढ ही लेती है। शेरनी का निर्देशन फिल्म 'न्यूटन' के निर्देशक अमित मसुरकर ने किया है और इसमें नीरज काबी, विजय राज, शरत सक्सेना, मुकुल चड्ढा, बृजेंद्र कला और इला अरुण भी सहायक भूमिकाओं में हैं।

मेहमानों के लिए झटपट बनाएं पोहा खीर

10-15 मिनट में बन जाने वाला बहुत ही टेस्टी डेजर्ट है पोहा खीर। तो अगर अचानक से मेहमान आ जाएं या बच्चे कुछ मीठा खाने की जिद् कर रहे हैं तो उनके लिए ये ऑप्शन रहेगा बेस्ट।

सामग्री :

पोहा- 1 कप, चीनी- 1/2 कप, काजू- 8 या 10 कटे हुए, पिस्ता- 12-15 कटे हुए, इलायची-5, किशमिश थोडी सी, फूल क्रीम दूध 1/2 किलो।

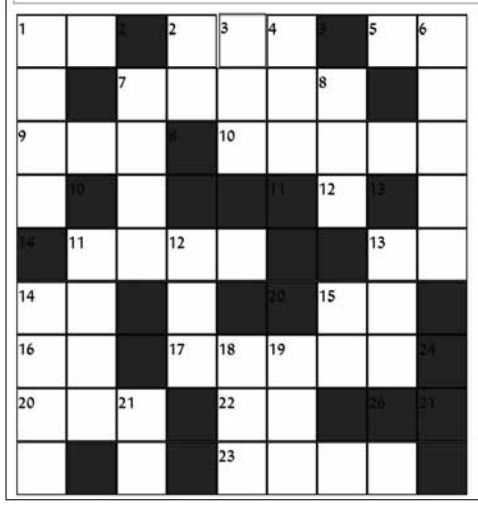
विधि :

- पोहा की खीर बनाने के लिए दूध को जिस भी बर्तन में खीर बनानी है उसमें डालकर गरम होने के लिए रख दें।
- दूध में उबाल आ जाए तो आंच धीमा कर दें और इसमें पोहा डाल कर धीमी आंच पर पकने दें और चलाते रहें जिससे खीर तले से न लगे वरना जलने की वजह से स्वाद बिगड़ जाता है।
- इसे तब तक पकाएं जब तक कि पोहा फूल कर दूध के साथ एकसार न हो जाए।
- खीर में आधे ड्रायफ्रूट्स डाल दें।
- खीर को गाढा होने तक पकाना है, लेकिन बीच-बीच में चलाते रहें।
- मेवे पर पोहा में अच्छे से मिक्स हो जाएं तब इसमें चीनी मिला दें और चीनी घुलने तक और पका लें।
- सबसे बाद में इसमें इलायची पाउडर मिला दें।
- पोहा खीर बन कर तैयार है।
- सर्विंग बाउल में निकालकर बचे हुए मेवे ऊपर से डालें।
- गरम या ठंडा दोनों तरह से सर्व कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 98

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 97 का हल

ग	ल	त	ज			खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	ष्ठा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

सू-दोकू- 98

	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 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.97 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

आज का राशिफल

मेषः वाणी पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। विवेक से कार्य करें। शेयर मार्केट व म्युचुअल फंड से लाभ होगा। स्थायी संपत्ति के कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं।

वृषभः पार्टी व पिकनिक का कार्यक्रम बनेगा। मनोरंजन का समय मिलेगा। रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। मनपसंद भोजन का आनंद मिलेगा।

मिथुनः बुरी खबर प्राप्त हो सकती है। दौड़धूप अधिक होगी। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। काम में मन नहीं लगेगा।

कर्कः थकान व कमजोरी रह सकती है। खान-पान पर ध्यान दें। घर-परिवार की चिंता बनी रहेगी। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। किसी प्रभावशाली व्यक्ति का मार्गदर्शन व सहयोग प्राप्त होगा।

सिंहः विवाद को बढ़ावा न दें। हल्की हंसी-मजाक करने से बचें। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। आत्मसम्मान बनेगा। भूले-बिसरे साथियों से मुलाकात होगी।

कन्याः उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। यात्रा मनोरंजक रहेगी। नवीन वस्त्राभूषण की प्राप्ति पर व्यय होगा। व्यापार लाभदायक रहेगा। कोई बड़ा कार्य होने से प्रसन्नता रहेगी।

तुलाः स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। विवाद को बढ़ावा न दें। बनते काम बिगड़ सकते हैं। तनाव रहेगा। व्यापार ठीक चलेगा। यात्रा में विशेष सावधानी रखें।

वृश्चिकः दूर से अच्छे समाचार प्राप्त होंगे। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है, प्रयास करें। यात्रा मनोरंजक रहेगी। सामाजिक कार्य करने की इच्छा जागृत होगी।

धनुः लेन-देन में जल्दबाजी न करें। समय अनुकूल है। कोई आवश्यक वस्तु समय पर नहीं मिलने से खिन्नता रहेगी। योजना फलीभूत होगी।

मकरः वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। कानूनी अड़चन दूर होगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। यात्रा मनोरंजक रहेगी। मनोरंजन के साधन प्राप्त होंगे।

कुंभः मित्रों तथा रिश्तेदारों का सहयोग मिलेगा। प्रसन्नता रहेगी। मनोरंजन होगा। चोट व दुर्घटना से हानि संभव है। जल्दबाजी व लापरवाही भारी पड़ सकती है।

मीनः बुद्धि का प्रयोग किसी भी समस्या का निवारण कर सकता है, यह याद रखें। किसी प्रभावशाली व्यक्ति का मार्गदर्शन व सहयोग प्राप्त होगा।