

संपादकीय

मुख्यमंत्री के लिए चिंचित उपराज्यपाल

दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने न्यायिक हिरासत में तिहाड़ जेल में बंद दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को नसीहत दी है कि उन्हें अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए और डॉक्टर द्वारा परामर्शित दवा की खुराक समय से लेते रहना चाहिए।

केजरीवाल के गिरते वजन से चिंचित उपराज्यपाल ने आरोप लगाया है कि मुख्यमंत्री केजरीवाल जानबूझकर उन्हें दी जाने वाली चिकित्सकीय खुराक और दवाइयां नहीं ले रहे हैं।

उपराज्यपाल ने इस बात मुख्य सचिव नरेश कुमार को पत्र लिखा है, जिसमें केजरीवाल के स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में जेल अधीक्षक की रपट का हवाला दिया है। आरोप लगाया है कि मुख्यमंत्री के जानबूझकर कम कैलॉरी लिए जाने के कई उदाहरण हैं, जबकि उन्हें घर का बना खाना पर्याप्त मात्रा में मिल रहा है।

जेल अधिकारियों को सुझाव देते हुए उपराज्यपाल ने कहा है कि वे मुख्यमंत्री को निर्धारित आहार के अलावा दवा और इंसुलिन की तय खुराक लेने की सलाह दे सकते हैं क्योंकि मुख्यमंत्री 'टाइफ-2' मधुमेह से पीड़ित हैं।

दूसरी तरफ, आम आदमी पार्टी ने भारतीय जनता पार्टी और उसकी अगुवाई वाली केंद्र सरकार पर जेल में बंद मुख्यमंत्री केजरीवाल के स्वास्थ्य को स्थायी नुकसान पहुंचाने का आरोप लगाया है।

दावा किया है कि आप प्रमुख का वजन कम हो गया है तथा उनके रक्त में शर्करा स्तर में गिरावट आई है। यह भी अंतिम जताया है कि केजरीवाल कोमा में जा सकते हैं और उनके मस्तिष्क को भी नुकसान पहुंच सकता है। आप ने उपराज्यपाल द्वारा मुख्यमंत्री केजरीवाल को नसीहत देने वाले पत्र लिखे जाने पर निशाना साधा है।

पार्टी के राज्य सभा सांसद संजय सिंह ने 'एक्स' पर लिखा है, 'यह कैसा मजाक है एलजी सर? क्या कोई व्यक्ति रात में अपना शुगर लेवल कम कर सकता है? जो बहुत खतरनाक है। एलजी सर, आपको बीमारी के बारे में नहीं पता है तो आपको ऐसा पत्र नहीं लिखना चाहिए।'

बहरहाल, महत्वपूर्ण यह बात है कि स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ नहीं किया जाना चाहिए। चाहे आपके बीच कितने भी राजनीतिक मतभेद हों या भले ही आप कितने ही कड़े राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी हों, हम देख रहे हैं कि आप और भाजपा के बीच राजनीतिक प्रतिद्वंद्विता कटुता की हद तक बढ़ चुकी है। लेकिन सबसे बड़ी बात यह है कि कटुता के चलते स्वास्थ्य को दांव पर लगाना कतई विवेकपूर्ण नहीं।

भारत में 1.40 लाख से अधिक स्टार्टअप्स; सबसे ज्यादा महाराष्ट्र में, उत्तर प्रदेश गुजरात से आगे

नई दिल्ली

भारत में स्टार्टअप की संख्या बढ़कर 1.4 लाख से अधिक हो गई है। केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग राज्य मंत्री जितन प्रसाद ने राज्यसभा में यह जानकारी दी। मंत्री की ओर से शुक्रवार को सदन में दिए गए लिखित जवाब के अनुसार, उद्योग संवर्धन और आंतरिक व्यापार विभाग (डीपीआईआईटी) द्वारा मान्यता प्राप्त स्टार्टअप की राज्य/केंद्र शासित प्रदेशों की संख्या से पता चला है कि महाराष्ट्र 25,044 पंजीकृत स्टार्टअप के साथ सूची में सबसे ऊपर है। कर्नाटक 15,019 पंजीकृत स्टार्टअप के साथ दूसरे स्थान पर है, इसके बाद दिल्ली 14,734 स्टार्टअप के साथ है। उत्तर प्रदेश ने 13,299 स्टार्टअप के साथ चौथा स्थान हासिल किया है, जबकि गुजरात 11,436 स्टार्टअप के साथ पांचवें स्थान पर है। मंत्री ने यह भी बताया कि सरकार ने देश



में स्टार्टअप को बढ़ावा देने और समर्थन देने के लिए विभिन्न प्रयास किए हैं। उन्होंने कहा कि सरकार ने नवाचार, स्टार्टअप को बढ़ावा देने और देश के स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र में निवेश को प्रोत्साहित करने के लिए एक मजबूत पारिस्थितिकी तंत्र के निर्माण के उद्देश्य से 16 जनवरी, 2016 को स्टार्टअप इंडिया पहल शुरू की। मंत्री ने यह भी कहा कि स्टार्टअप इंडिया एक्शन प्लान में 19 कार्य वस्तुएं शामिल हैं, जो सरलीकरण और हैडहोल्डिंग, फंडिंग सपोर्ट और इंसेंटिव्स, और इंडस्ट्री-एकेडमिया

पार्टनरशिप एंड इनक्यूबेशन जैसे क्षेत्रों में फैली हुई हैं। कार्य योजना ने देश में एक जीवंत स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र बनाने के लिए परिकल्पित सरकारी सहायता, योजनाओं और प्रोत्साहनों की नींव रखी। एक अन्य योजना में स्टार्टअप इंडिया: आगे का रास्ता में स्टार्टअप के लिए व्यापार करने में आसानी को बढ़ावा देने, विभिन्न सुधारों को निष्पादित करने में प्रौद्योगिकी की बड़ी भूमिका, हितधारकों की क्षमता निर्माण और डिजिटल आत्मनिर्भर भारत को सक्षम करने के लिए कार्रवाई

योग्य योजनाएं शामिल हैं। सरकार ने स्टार्टअप की फंडिंग जरूरतों को पूरा करने के लिए 10,000 करोड़ रुपये के कोष के साथ फंड ऑफ फंड्स फॉर स्टार्टअप (एफएफएस) की भी स्थापना की है। डीपीआईआईटी निगरानी एजेंसी है और भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक (सिडबी) एफएफएस के लिए परिचालन एजेंसी है। योजना की प्रगति और धन की उपलब्धता के आधार पर 14 वें और 15 वें वित्त आयोग के चरणों में कुल 10,000 करोड़ रुपये प्रदान करने की परिकल्पना की गई है।

मंत्री ने कहा कि सरकार ने न केवल शुरुआती चरण, बीज चरण और विकास के चरण में स्टार्टअप के लिए पूंजी उपलब्ध कराई है, बल्कि घरेलू पूंजी जुटाने, विदेशी पूंजी पर निर्भरता कम करने और घरेलू और नए उद्यम पूंजी कोष को प्रोत्साहित करने के मामले में उत्प्रेरक की भूमिका भी निभाई है।

पेरिस ओलंपिक

बलराज पंवार रेपेचेज में लेंगे हिस्सा

पेरिस। भारत के एकमात्र नौकायन (रोइंग) खिलाड़ी बलराज पंवार शनिवार को पेरिस ओलंपिक में पुरुष एकल स्कूल प्रतियोगिता की हीट 1 में चौथे स्थान पर रहने के बाद रेपेचेज में हिस्सा लेंगे। 25 वर्षीय बलराज पंवार न्यूजीलैंड के थॉमस मैकिनटोश (6:55.92), स्टीफानोस एनतोस्कोस (7:01.79) और अब्देलखालेक एलबाना (7:05.06) से पीछे रहने के बाद क्वार्टर फाइनल के लिए सीधे क्वालीफिकेशन से चूक गए। पंवार 7:07.11 के समय के साथ चौथे स्थान

पर रहे। प्रत्येक हीट में शीर्ष तीन को क्वार्टर के लिए सीधे क्वालीफिकेशन मिलता है। हालांकि, भारतीय रोवर के पास सेमीफाइनल या फाइनल में पहुंचने और पॉडियम पर फिनिश करने के लिए रेपेचेज में एक और मौका होगा। रेपेचेज के जरिए बलराज को सेमीफाइनल या फाइनल में जगह बनाने का दूसरा मौका मिलेगा। पंवार ने कोरिया में एशियाई और ओसियाना ओलंपिक क्वालीफिकेशन में कांस्य पदक जीता और चीन के हांगझोऊ में 2022 एशियाई खेलों में चौथे स्थान पर रहे।

सबसे अधिक वेतन पाने वाले भारतीय सीईओ बने सी विजयकुमार

नई दिल्ली



एचसीएल टेक के सीईओ सी विजयकुमार सबसे अधिक वेतन पाने वाले भारतीय सीईओ बन गए हैं। 22 जुलाई को जारी कंपनी की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार, वित्त वर्ष 2024 के लिए विजयकुमार का पारिश्रमिक लगभग 84.16 करोड़ रुपये रहा, इसमें सालाना आधार पर 190.75 प्रतिशत की वृद्धि है। कंपनी की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार विजयकुमार को लगभग 1.96 मिलियन डॉलर (16.39 करोड़ रुपये) का बेसिक वेतन,

1.14 मिलियन डॉलर (9.53 करोड़ रुपये) का प्रदर्शन-लाइन बोनस, वहीं दीर्घकालिक प्रोत्साहन (एलटीआई) नकद घटक मद में लगभग 2.36 मिलियन डॉलर (19.74 करोड़ रुपये) का भुगतान किया गया था। इसके अलावा, एलटीआई - आरएसयू (प्रतिबंधित स्टॉक इकाइयों) मद में \$4.56 मिलियन (38.15 करोड़ रुपये) का अनुलाभ मूल्य और शेष

\$0.04 मिलियन का भुगतान लाभ, अनुलाभ और भत्ते के रूप में दिया गया। यह कुल \$10.06 मिलियन है। रिपोर्ट के अनुसार, विजयकुमार का पारिश्रमिक एचसीएलटेक के कर्मचारियों के औसत वेतन का 707.46 गुना रहा। शोधकारकों को लिखे एक पत्र में, सी विजयकुमार ने खुलासा किया कि कंपनी का कुल राजस्व निरंतर मुद्रा में 13.77% बढ़ गया है, सेवा व्यवसाय में 15.88% की वृद्धि दर्ज की गई है। उन्होंने कहा, हमारा राजस्व ?100,000 करोड़ मील का पत्थर पर कर गया और हमारा कर्मचारी

आधार 225,000 अंक (25,000+ प्रवेश स्तर के कर्मचारियों के सेवन सहित) तक पहुंच गया, जबकि हमारे सेवा पोर्टफोलियो में डिजिटल, इंजीनियरिंग, क्लाउड, एआई और सॉफ्टवेयर शामिल हैं, हमारे रणनीतिक गठजोड़ के साथ, सभी समान वजन में पंच किए गए हमारे कार्यस्थल भी विकसित हो रहे हैं। हम वर्चुअल-फ्रंट, हाइब्रिड वर्कप्लेस मॉडल में विश्वास करना जारी रखते हैं, जिसमें कर्मचारियों के लिए ऑफिस स्पेस का उपयोग करने और आवश्यकतामूलक रिमोट वर्किंग का लाभ उठाने के लिए लचीलापन है।

नए युग की दहलीज पर टीम इंडिया, सामने होगी श्रीलंकाई चुनौती

नई दिल्ली



टीम इंडिया और श्रीलंका के बीच टी20 सीरीज का आगाज 27 जुलाई से होने जा रहा है। ये टीम इंडिया के गंभीर युग की शुरुआत होगी और इस मैच पर सभी की नजरें रहेंगी। श्रीलंका दौरे के जरिए गौतम गंभीर अपने कोचिंग करियर की शुरुआत करेंगे। वहीं, दूसरी तरफ सूर्यकुमार यादव टी20 टीम की कप्तानी संभालेंगे। टीम चयन और गंभीर की पहली प्रेस कॉन्फ्रेंस के बाद क्रिकेट फैंस भारत बनाम

श्रीलंका मुकाबले को देखने के लिए बेताब हैं। इस फॉर्मेट में सूर्या सिर्फ भारत ही नहीं दुनिया के सबसे तूफानी बल्लेबाजों में गिने जाते हैं। अब देखना दिलचस्प होगा कि वो कप्तानी के बाद अपने खेल में क्या बदलाव करते हैं। दूसरी तरफ गौतम गंभीर के लिए यह एक अच्छी शुरुआत करने का मौका है। सीरीज से पहले उन्होंने कई

फैसले लिए हैं, जिससे उनके कार्यकाल में होने वाले बदलाव की झलक दिखाई दी है। टी20 सीरीज के सभी तीनों मुकाबले पल्लेकेले क्रिकेट स्टेडियम में खेले जाएंगे। इस पिच पर स्पिन का बोलबाला दिखा है। दोनों टीम अपने नए कप्तानों के साथ मैदान पर उतरेगीं। सूर्यकुमार यादव भारतीय टीम के कप्तान होंगे और चरित्र असलंका श्रीलंका टीम की कप्तान संभालेंगे। एक तरफ श्रीलंकाई टीम कोटिल खिलाड़ियों से परेशान है, वहीं दूसरी तरफ सूर्या की कप्तानी में टीम इंडिया की प्लेइंग 11 कैसी

होगी, यह सबसे बड़ा सवाल है। श्रीलंका के खिलाफ भारत का पलड़ा भारी रहा है, लेकिन इस बार टीम इंडिया एक नए अवतार में मैदान में उतरेगी। इसलिए यह देखना दिलचस्प होगा कि टीम क्या रणनीति अपनाएगी। श्रीलंका के खिलाफ टीम इंडिया की संभावित प्लेइंग 11 शुभमन गिल, यशस्वी जायसवाल, सूर्यकुमार यादव (कप्तान), ऋषभ पंत (विकेटकीपर), रिंकू सिंह, शिवम दुबे, हार्दिक पांड्या, अक्षर पटेल, रवि बिश्रोई, अर्शदीप सिंह, मोहम्मद सिराज।

रमिता-अर्जुन और एलावेनिल-संदीप 10 मी. एयर राइफल मिक्स्ट टीम में 6वें और 12वें स्थान पर रहे



चेटौरकस

रमिता और अर्जुन ने 30 शॉट्स की सीरीज में कुल 628.7 का स्कोर किया। दूसरी भारतीय टीम एलावेनिल वल्लारिवान और संदीप सिंह 626.3 अंकों के साथ 12वें स्थान पर रही। चीन, कोरिया, जर्मनी और कजाकिस्तान 10 मीटर एयर राइफल मिक्स्ट टीम पदक मैचों में प्रतिस्पर्धा करेंगे। रैकिंग में केवल शीर्ष चार टीमों ही पदक राउंड में आगे बढ़ेंगी, जिसमें पहले और दूसरे स्थान पर रहने वाली टीमों में स्वर्ण पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी।

रमिता और अर्जुन ने 30 शॉट्स की सीरीज में कुल 628.7 का स्कोर किया। दूसरी भारतीय टीम एलावेनिल वल्लारिवान और संदीप सिंह 626.3 अंकों के साथ 12वें स्थान पर रही। चीन, कोरिया, जर्मनी और कजाकिस्तान 10 मीटर एयर राइफल मिक्स्ट टीम पदक मैचों में प्रतिस्पर्धा करेंगे। रैकिंग में केवल शीर्ष चार टीमों ही पदक राउंड में आगे बढ़ेंगी, जिसमें पहले और दूसरे स्थान पर रहने वाली टीमों में स्वर्ण पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी।

आज का राशिफल

बुध: आज आपका सोचा हुआ काम पूरे होगा। परिवार के लोगों से आपको सहयोग मिलेगा। आपको माता-पिता का आशीर्वाद प्राप्त होगा। आज आप कोई नया काम शुरू करने की योजना बनाएंगे, आगे चलकर इससे आपको फायदा होगा।
गुरु: आज इनकम में बढ़ोतरी के लिए किसी की मदद मिल सकती है। आपको किस्मत का साथ मिलेगा। जीवनसाथी किसी काम के लिए आपकी तारीफ कर सकते हैं, इससे आपको मन खूश रहेगा।
शुक्र: आज आप अपनी जिम्मेदारियों को बखूबी निभाने में सफल होंगे। आपकी फिटनेस बनी रहेगी। आग जीवनसाथी की किसी काम में मदद करेंगे। जीवन में आगे बढ़ने के नए रास्ते अपने आप खुलते जाएंगे। कारोबारियों के लिए धन लाभ के योग बने हुए हैं।
शनि: आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आर्थिक उतार-चढ़ाव की स्थितियां देखने को मिलेंगी। व्यापार की गति सामान्य बनी रहेगी। आज माता-पिता के साथ रिश्ते और बेहतर होंगे। विद्यार्थियों के लिए दिन अच्छा रहने वाला है।
रवि: आज आपका दिन सामान्य रहेगा। घर में भाई-बहन की मदद से आपका स्वास्थ्यबढ़ाने बढ़ेगा। करियर में आपको सफलता मिलेगी। आज आपको अपने काम को दायरे से बचना चाहिए। परिवार के सुख-सौभाग्य में बढ़ोतरी होगी।
केतु: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आर्थिक लाभ के अच्छे अवसर प्राप्त होंगे। आपका स्वास्थ्य बेहतर रहेगा। कोई नित्र आपसे सहयोग के लिए कह सकता है। परिवार में सभी सदस्यों के साथ आपसी सान्जन्य बना रहेगा।
मृगशिरा: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। माता-पिता का स्वास्थ्य काफी अच्छा रहेगा। पुरानी बातों के झंझट में पड़ने से आज आपको बचना चाहिए। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से कुछ लोग आपको विरोध कर सकते हैं।
शुक्र: आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज आपको मानसिक उलझनों से मुक्ति मिलेगी, जिससे काफी राहत महसूस करेंगे। परिवारजनों के साथ शहियों के पल बितायेंगे। दोपत्य रिश्ते में मजबूती आयेगी।
शनि: आज आपका दिन खूशी से भरा रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में आपका मन लगेगा। इस राशि के राजनीति से जुड़े लोगों को सफलता मिलेगी। आज आप धैर्य का काम को निपटाने में सफल रहेंगे।
मकर: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आपके रिश्तों में मिठास बढ़ेगी। आज आप अपना काम समय से पूरा कर लेंगे। अगर कोई नया काम शुरू करना चाहते हैं तो फिलहाल कुछ दिनों के लिए रुक जाना अच्छा रहेगा।
कुंभ: आज आपको कोई अच्छी खबर मिलेगी, जिससे पूरे दिन आपका मन प्रसन्न रहेगा। लम्बे समय से चल रहा किसी कोर्ट-कचहरी के मामले को निपटारे के लिए किसी खास दोस्त से फोन पर राय लेंगे। आपके मान-सम्मान में बढ़ोतरी होगी।
मीन: आज आपके व्यक्तित्व में निखार आयेगा। अध्यात्म के प्रति लगाव बढ़ेगा। आज आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। आज निहाल पक्ष से खुशखबरी मिलेगी। आप लोगों को अपनी बातें समझाने में सफल होंगे।

वेट लॉस और फैट लॉस में अंतर समझना बेहद जरूरी

मोटापा बढ़ने से कई तरह की बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं। खराब लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से लोग तेजी से मोटापा का शिकार बन रहे हैं। ऑफिस या घर में एक ही जगह घंटों-घंटों तक बैठे रहने से शरीर में चर्बी जमा होने लगती है, जिसे कम करने के लिए ज्यादातर लोग खूब पसीना बहाते हैं। हालांकि, कई बार तरीका सही न होने की वजह से वजन कम होने की बजाय बढ़ भी सकता है। दरअसल, कई लोग वेट लॉस और फैट लॉस में अंतर नहीं समझ पाते हैं, जिसकी वजह से उन्हें कई दिक्कतें होने लगती हैं। ऐसे में आइए जानते हैं वेट लॉस और फैट लॉस में क्या अंतर है...

फैट कैसे घटाएं, मसल्स कैसे बचाएं प्रोटीन से भरपूर डाइट लें- शरीर के लिए प्रोटीन बेहद जरूरी तत्व है। यह मांसपेशियों को मेटेन रखने का काम करता है और नई मांसपेशियों का विकास करता है, जो वेट लॉस के दौरान मददगार होती हैं।
एक्सरसाइज करें- रोजाना एक्सरसाइज कर मांसपेशियों को लूज करने से बचा सकते हैं। यह फैट लूज करने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है। कई स्टडी में भी साबित हो चुका है कि मोटापे के शिकार लोग हफ्ते में अगर तीन बार कार्डियो और वेट ट्रेनिंग करते हैं तो उनमें मसल्स मेटेन और वेट लॉस एक्सरसाइज न करने वालों की तुलना में ज्यादा बेहतर तरीके से होता है।
कम कैलोरी डाइट- वजन या मोटापा घटाने के लिए कम कैलोरी वाले फूड्स खाने चाहिए। कम कैलोरी और एक्सरसाइज से वजन कम रखा जा सकता है। अपनी डाइट में फल, सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन जैसी चीजों को शामिल कर सकते हैं। वहीं, डेयरी प्रोडक्ट्स, कम मीठी चीज या ड्रिंक्स से एक्सट्रा कैलोरी को कम किया जा सकता है।

वेट लॉस और फैट लॉस में अंतर- मोटापा घटाने के लिए सिर्फ वेट लॉस करना ही सही नहीं होता है। इस प्रक्रिया में शरीर के वजन से मसल्स, पानी, ग्लाइकोजन और फैट कम होता है। फैट लॉस में शरीर में पहले से ही स्टोर बांडी फैट कम करते हैं, इसलिए यह ज्यादा अच्छा माना जाता है। यही कारण है कि फिट रहने के लिए वेट लॉस नहीं बल्कि फैट लॉस करने पर फोकस करना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य- 131

बाएं से दाएं

- जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुग्रहान 4.
- मिवाह, पीव (अं) 6. जाति 7.
- हाथ से धीरे-धीरे टोंकना, शपकना 9. कमल रोग से ग्रसित 11. विचित्र, अद्भुत 2. अंतर ही 17. सामान (उ.) 21. संसार, छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय
- निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।
- ऊपर से नीचे 1. विचित्र, अद्भुत 2. अंतर ही 3. वचन, चर्चा 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.
- ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर व्यक्ति (उ.) 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 130 का हल

दि	क्र	त	आ	सा	न	आ
ल	मी	खि	सी	ख	ना	
म	ज	बू	र	ह	जा	
स	द	का	त	रा	ना	
र	र	वि	ह			
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट		क	शि	श	नी	ला
	र		का	रा	य	
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष
						क

शब्द सामर्थ्य क्र. 130 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	8	4	3	9	5	6

सू-दोक्- 131

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

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9व्यां का एक खंड बनाता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रखा सकते हैं।
- बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र. 130 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	8	4	3	9	5	6