

संपादकीय

दिल्ली में उभरते विवाद लोकतंत्र के लिए चुनौती

सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली सरकार की याचिका को खारिज कर दिया है जिसमें उपराज्यपाल को एमसीडी में दस एलडरमैन नामित करने के अधिकार को चुनौती दी गई थी। अदालत ने कहा वह (उपराज्यपाल) मंत्रीपरिषद की सलाह मानने के लिए बाध्य नहीं है। उपराज्यपाल कार्यालय और दिल्ली सरकार के दरम्यान तनावपूर्ण संबंधों पर असर डालने वाले फैसले में पीठ ने कहा कि 1993 में संशोधित दिल्ली नगर निगम कानून उपराज्यपाल को निगम की विशेष जानकारी रखने वालों को नामित करने का विशेष अधिकार देता है।

शक्ति संदर्भ में यह स्पष्ट है कि उपराज्यपाल को कानून के अनुसार काम करना होता है न कि मंत्रीपरिषद की सलाह के अनुसार। यह राज्यपाल का वैधानिक कर्तव्य है, न कि राज्य की कार्यकारी शक्ति। एमसीडी में डाई सौ निर्वाचित और दस नामित सदस्य हैं।

दिसम्बर, 2022 में नगर निगम चुनाव में आप ने 134 वार्ड जीत कर भाजपा के पंद्रह साल के शासन को खत्म कर दिया था। आप के वरिष्ठ नेता सायद सजय सिंह ने इस फैसले पर नाराजगी व्यक्त की। सिंह ने कहा कि यह चुनी गई सरकार पर एलजी के अधिकारों को तब तक देना फलदायी है।

उन्होंने इसे दुर्भाग्यपूर्ण निर्णय कहा। दिल्ली के मुख्यमंत्री समेत कई वरिष्ठ नेता विभिन्न मामलों में इस वक्त जेल में हैं जिससे सरकार के काम-काज में पहले ही खासी दिक्कत आ रही है। दूसरे जब से दिल्ली की सत्ता आम आदमी पार्टी के हाथ आई है, तब से उसकी लगातार केंद्र और उपराज्यपाल से टनी रहती है।

दोनों कई बार पहले भी अदालत की शरण जा चुके हैं। यह कहना गलत नहीं है कि जनता द्वारा चुनी गई सरकार को काम-काज की पूरी छूट होनी चाहिए। इसमें नियमों/कानून की अवहेलना कर्तई बर्दाश्त नहीं की जा सकती। चूंकि दिल्ली को पूर्ण राज्य का दर्जा नहीं प्राप्त है, इसलिए लगातार विवाद उभरते रहते हैं जो लोकतंत्र के लिए चुनौती हैं।

अधिकार क्षेत्र या विकास कार्यों को लेकर उठने वाले विवादों के निपटारे के लिए पारदर्शी नियम बनाए जाने की जरूरत है। सरकार को भी अपने फैसलों में एलजी के अधिकारों का अतिक्रमण करने से बचना सीखना होगा।

दरअसल, जब से दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार आई है, तभी से केंद्र और उसके बीच जब-तब मसले और मामले और विवाद उभरते रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि दोनों तरफ परस्पर विवेकपूर्ण रवैया अपनाया जाए।

जडेजा, अक्षर, गिल समेत अन्य खिलाड़ियों को दिलीप ट्रॉफी में खेलने निर्देश

नई दिल्ली



बांग्लादेश के खिलाफ दो मैचों की टेस्ट सीरीज से पहले बीसीसीआई ने केएल राहुल, शुभमन गिल, आर अश्विन, रवींद्र जडेजा, अक्षर पटेल, श्रेयस अय्यर और यशस्वी जायसवाल समेत राष्ट्रीय टीम के शीर्ष खिलाड़ियों को पूरी तरह या आंशिक रूप से दिलीप ट्रॉफी में हिस्सा लेने का निर्देश दिया है।

घरेलू क्रिकेट को प्राथमिकता देने और सभी खिलाड़ियों को इसमें हिस्सा लेने के लिए बीसीसीआई कई ठोस कदम उठा रही है।

रिपोर्ट के अनुसार, भारत के कप्तान रोहित शर्मा और विराट कोहली को यह चुनने का विकल्प दिया गया है कि वे इसमें हिस्सा लेना चाहते हैं या नहीं।

हादिक पांडेया शीर्ष अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों में से एकमात्र ऐसे

खिलाड़ी हैं, जो अनुपस्थित हैं क्योंकि उन्होंने लाल गेंद वाले क्रिकेट से दूरी बना ली है।

हालांकि, अंतरराष्ट्रीय असाइनमेंट के लिए लगातार नजरअंदाज किए जाने के बावजूद, चयनकर्ताओं द्वारा ईशान किशन को चार टीमों में से एक में शामिल किए जाने की संभावना है।

रिपोर्ट में बताया गया है कि जसप्रीत बुमराह को भी छूट दी जाएगी और सर्जरी से अभी भी उबर रहे मोहम्मद शमी के भी प्रतियोगिता

में भाग लेने की संभावना नहीं है।

यह निर्णय बीसीसीआई और चयनकर्ताओं द्वारा सामूहिक रूप से लिया गया, जिसमें नए कोच गौतम गंभीर की भी राय शामिल थी।

रोहित शर्मा और विराट कोहली को छूट दिए जाने के बारे में एक सूत्र ने बताया, जिन्होंने कहा कि दोनों स्टार खिलाड़ी बहुत अधिक काम कर रहे हैं।

रिपोर्ट में एक सूत्र के हवाले से बताया गया है, यह उन पर निर्भर करता है कि वे खेलें या नहीं।

रोहित ने आखिरी बार 2021 में घरेलू मैच खेला था, जबकि कोहली ने 2015 के बाद से राष्ट्रीय स्तर के किसी मैच में हिस्सा नहीं लिया है। घरेलू प्रतियोगिताओं में अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों को शामिल

करना बीसीसीआई के घरेलू मैचों में खिलाड़ियों के न खेलने के मुद्दे को हल करने के प्रयासों के अनुरूप है। पिछले साल, बोर्ड ने इस नीति के तहत श्रेयस अय्यर और ईशान किशन को सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट से बाहर रखा था।

चार टीमों की दिलीप ट्रॉफी, एक बहु-दिवसीय प्रथम श्रेणी प्रतियोगिता है, जो 5 सितंबर से 22 सितंबर तक खेली जायेगी।

इस प्रतियोगिता में कोई नॉकआउट मैच नहीं होगा। कर्नाटक राज्य क्रिकेट संघ ने पुष्टि की है कि बंगलुरु का चिन्नास्वामी स्टेडियम 5 सितंबर से शुरू होने वाले छह चार दिवसीय रेड-बॉल मैचों में से पहले मैच की मेजबानी करेगा।

हालांकि आंध्र प्रदेश के अनंतपुर को बहु-दिवसीय टूर्नामेंट के लिए निर्धारित स्थल बनाया गया है, लेकिन इस विशेष टूर्नामेंट को बंगलुरु में स्थानांतरित कर दिया गया है।

13 अगस्त को रिलीज होगा नानी की फिल्म सारिपोधा सानिवारम का ट्रेलर

नैचुरल स्टार नानी द्वारा निर्देशित और विवेक अथैया द्वारा निर्देशित बहुचर्चित फिल्म, सारिपोधा सानिवारम, 13 अगस्त को अपने ट्रेलर रिलीज के लिए तैयार है। निर्माता फिल्म का जोरदार प्रचार कर रहे हैं, और प्रत्येक प्रचार सामग्री ने फिल्म के बारे में चर्चा को और बढ़ा दिया है।

ट्रेलर से यह पता चलने की उम्मीद है कि फिल्म किस बारे में है, और प्रशंसक फिल्म की कहानी की एक झलक पाने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। सारिपोधा सानिवारम में एसजे सूर्या और प्रियंका मोहन सहित कई प्रतिभाशाली कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं, और इसे डीवीवी दानय्या और कल्याण दासरी द्वारा डीवीवी एंटरटेनमेंट के बैनर तले निर्मित किया गया है।

तकनीकी दल में संगीतकार के रूप में जेक्स बेजॉय, छायाकार के रूप में मुल्लू जी और संपादक के रूप में कार्तिका श्रीनिवास शामिल हैं। यह फिल्म 29 अगस्त को तेलुगू, तमिल, कन्नड़, मलयालम और हिंदी भाषाओं में रिलीज होगी।

एसजे सूर्या और प्रियंका मोहन सहित कई प्रतिभाशाली कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं, और इसे डीवीवी दानय्या और कल्याण दासरी द्वारा डीवीवी एंटरटेनमेंट के बैनर तले निर्मित किया गया है।

तकनीकी दल में संगीतकार के रूप में जेक्स बेजॉय, छायाकार के रूप में मुल्लू जी और संपादक के रूप में कार्तिका श्रीनिवास शामिल हैं। यह फिल्म 29 अगस्त को तेलुगू, तमिल, कन्नड़, मलयालम और हिंदी भाषाओं में रिलीज होगी।

पीटी उषा ने विनेश फोगाट की अयोग्यता पर आईओए मेडिकल टीम का किया बचाव

पेरिस

भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) की अध्यक्ष पीटी उषा ने कहा है कि पेरिस ओलंपिक में महिलाओं के 50 किलोग्राम फाइनल में भारतीय पहलवान विनेश फोगाट को अयोग्य

दरहाए जाने के लिए आईओए द्वारा नियुक्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. दिनेशां पारदीवाला को जिम्मेदार नहीं ठहराया जाना चाहिए और यह पहलवान के कोच और सहयोगी स्टाफ हैं जिन्हें जिम्मेदारी लेनी चाहिए। आईओए ने रिवार को जारी एक बयान में इस बात पर जोर दिया कि

कुरुती, भारोतोलन, मुक्केबाजी और जूडो जैसे खेलों में वजन प्रबंधन की जिम्मेदारी पूरी तरह से प्रत्येक एथलीट और उनकी व्यक्तिगत कोचिंग टीम की है।

भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) की अध्यक्ष पीटी उषा ने स्पष्ट किया है कि कुरुती, भारोतोलन, मुक्केबाजी और जूडो जैसे खेलों में एथलीटों के वजन प्रबंधन की जिम्मेदारी प्रत्येक एथलीट और उसके कोच की है, न कि आईओए द्वारा नियुक्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. दिनेशां पारदीवाला और उनकी टीम की।

उषा ने आगे स्पष्ट किया कि

आईओए द्वारा नियुक्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी, डॉ. दिनेशां पारदीवाला और उनकी टीम को खेलों से कुछ महीने पहले बोर्ड में लाया गया था। उनकी प्राथमिक भूमिका प्रतियोगिताओं के दौरान और बाद में एथलीटों की रिकवरी और चोट प्रबंधन में सहायता करना थी। इसके अतिरिक्त, आईओए मेडिकल टीम को उन एथलीटों का समर्थन करने के लिए डिज़ाइन किया गया था जिन्हें पास पोषण विशेषज्ञों और फिजियोथेरेपिस्टों की अपनी टीम तक पहुंच नहीं थी।

आईओए ने कुछ महीने पहले एक मेडिकल टीम नियुक्त की थी, मुख्य रूप से एक टीम जो प्रतियोगिता के दौरान और बाद में एथलीटों की रिकवरी और चोट प्रबंधन में सहायता करेगी। इस टीम को उन एथलीटों का समर्थन करने के लिए भी डिज़ाइन किया गया था जिन्हें पास पोषण विशेषज्ञ और फिजियोथेरेपिस्टों की अपनी टीम नहीं थी। आईओए मेडिकल टीम, विशेष रूप से डॉ. पारदीवाला पर निर्देशित नफरत अस्वीकार्य है और निंदा के योग्य है। उन्होंने उम्मीद जताई कि आईओए मेडिकल टीम का मूल्यांकन करने की जल्दबाजी करने वाले किसी भी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले सभी तथ्यों पर विचार करेंगे।

डोमेस्टिक क्रिकेट खेलेंगे रोहित और विराट कोहली

नई दिल्ली

भारतीय कप्तान रोहित शर्मा और विराट कोहली ने टी-20 वर्ल्ड कप 2024 के तुरंत बाद ही टी-20 इंटरनेशनल से सन्यास ले लिया था। अब भारत को इस साल सिर्फ टेस्ट क्रिकेट में खेलते नजर आएंगे, लेकिन इस बीच रिपोर्ट्स के हवाले से जानकारी सामने आ रही है कि रोहित और विराट 5 सितंबर में खेले जाने वाली घरेलू दलीप ट्रॉफी में खेलते नजर आ सकते हैं। भारतीय टीम को सितंबर महीने से साल के आखिर तक 3 टेस्ट सीरीज खेलनी हैं।

बांग्लादेश और न्यूजीलैंड की मेजबानी करने के बाद टीम इंडिया ऑस्ट्रेलिया दौरे पर जाएगी। लेकिन, इस बीच भारतीय स्टाफ क्रिकेटर्स रोहित शर्मा और विराट कोहली फ्री रहेंगे, ऐसे में बीसीसीआई आगामी टेस्ट सीरीज के लिए इन दोनों दिग्गजों को तैयार करने के लिए घरेलू क्रिकेट खिला सकता है।

रिपोर्ट्स की मानें, तो 5 सितंबर से शुरू हो रही दलीप ट्रॉफी में रोहित-विराट खेलते हुए दिख सकते हैं। बीसीसीआई इस घरेलू टूर्नामेंट को नए तरीके से कराने की ताक में है। रिपोर्ट में आगे बताया गया है कि दलीप ट्रॉफी में अजीत



अगरकर की अगुवाई वाला चैनल 4 टीमों इंडिया ए, बी, सी और डी के साथ नए रूप में हिस्सा लेती नजर आएंगी जबकि इससे पहले इस टूर्नामेंट में जोन की टीमों हुआ करती थी। भारत के घरेलू क्रिकेट के सत्र का आगाज होने को है। दलीप ट्रॉफी टूर्नामेंट 5 सितंबर से

24 सितंबर तक खेला जाएगा, जबकि भारत और बांग्लादेश के बीच 19 सितंबर से टेस्ट सीरीज खेले जाएंगी, जिसका पहला मैच चेन्नई में होगा। हालांकि, अभी तक आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है कि रोहित और विराट दलीप ट्रॉफी में हिस्सा लेंगे या नहीं।

बताते चलें, रोहित शर्मा और विराट कोहली के अलावा बीसीसीआई ने दलीप ट्रॉफी खेलने के लिए शुभमन गिल, केएल राहुल, अक्षर पटेल, रवींद्र जडेजा, यशस्वी जायसवाल, सूर्यकुमार यादव और कुलदीप यादव को भी कहा है।

मिनी आईपीएल जैसी होगी दिल्ली प्रीमियर लीग: आयुष बदनौनी

नई दिल्ली

दिल्ली प्रीमियर लीग के उद्घाटन के करीब आते ही, साउथ दिल्ली सुपरस्टार्स के लिए खेलने वाले मार्की खिलाड़ी आयुष बदनौनी ने आगामी लीग की तुलना आईपीएल से की।

आयुष बदनौनी ने इस बारे में अपनी उत्सुकता साझा करते हुए कहा, यह मिनी इंडियन प्रीमियर लीग की तरह होगी।

दिल्ली एवं जिला क्रिकेट संघ (डीडीसीए) द्वारा शुरू की गई डीपीएल 17 अगस्त से 8 सितंबर तक नई दिल्ली के अरण जेटली स्टेडियम में आयोजित की जाएगी।

अब तक 62 टी20 मैचों में 977 रन बनाने वाले बदनौनी ने कहा, दिल्ली प्रीमियर लीग खिलाड़ियों को बेहतरीन अनुभव प्रदान करेगी। मेरे लिए, यह मिनी आईपीएल की तरह होगी। इस तरह के मैच खेलने से हमेशा आत्मविश्वास बढ़ता है। इससे मुझे और दिल्ली के क्रिकेटर्स को बेहतरीन अनुभव मिलेगा।

स्टार खिलाड़ियों के खिलाफ खेलने की संभावना पर बात करते हुए, 24 वर्षीय बल्लेबाज ने कहा, दिल्ली के खिलाड़ी अपनी



आक्रामक क्रिकेट के लिए जाने जाते हैं। इसलिए, डीपीएल क्रिकेट प्रशंसकों के लिए बहुत प्रतियोगिता और देखने में मजेदार होगा। लीग के बारे में जो बात मुझे सबसे ज्यादा उत्साहित करती है, वह है इशांत शर्मा के खिलाफ खेलना।

हम हमेशा यह मजाक करते हैं कि वह मुझे आउट कर देगा। मैं उससे कहता हूँ कि मैं उसे सिक्स मारूंगा, इसलिए, उसके खिलाफ खेलना मजेदार होगा। दिल्ली प्रीमियर लीग की छह टीमों के नाम: साउथ दिल्ली सुपरस्टार्स, ईस्ट दिल्ली राइडर्स, सेंट्रल दिल्ली क्रिक्स, नॉर्थ दिल्ली स्ट्राइकर्स, वेस्ट दिल्ली लायंस और पुरानी दिल्ली 61 इस लीग में ऋषभ पंत, इशांत शर्मा, हर्षित राणा, यश दुल और अन्य जैसे खिलाड़ी शामिल होंगे। साउथ दिल्ली सुपरस्टार्स के लिए बदनौनी शीर्ष पसंद थे, जिसके मालिक भारत के स्टार बल्लेबाज शिखर धवन हैं।

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए खास होने वाला है। आज अपने व्यक्तित्व और स्वभाव में लाया गया परिवर्तन बेहतरीन रहेगा। सामाजिक और पारिवारिक लोगों की तरफ से विशेष मान-सम्मान भी मिलेगा।

वृष: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज व्यवसायिक कार्यों/प्रोजेक्टों में किसी भी तरह की बेहतरी की उम्मीद ना करें। यह समय रूकी हुई पेंपेंट को कल्लेक करने और आर्थिक स्थितियों को मजबूत करने के लिए उम्मीद है।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आज का समय उपलब्धियों वाला है। आज अपनी पूरी मेहनत व ऊर्जा अपने कार्यों के प्रति लगाएंगे। आज आपको ध्यान रखना होगा कि किसी व्यवसाय के साथ लड़ाई-झगड़े जैसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

कर्क: आज आप खुशियों से भरे दिन की शुरुआत करने वाले हैं। पारिवारिक मामलों को लेकर आपको थोड़ी भागदौड़ करनी पड़ेगी। आज गतिविधियों में आपका योगदान होने से आपका मान-सम्मान भी बढ़ेगा।

सिंह: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज किसी अपरिचित व्यक्ति से ज्यादा घुलना-मिलना अत्यंत मुश्किल दे सकता है। आज अपनी कोई भी खास बात किसी से भी शेयर ना करें।

कन्या: आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आपके व्यक्तित्व में सकारात्मक बदलाव आएगा और रहन-सहन के प्रति अधिक सजग रहना दूसरों के बीच आकर्षण का केंद्र बनेगा।

तुला: आज आपका दिन खुशनुमा पल लेकर आया है। आज आप अपना लक्ष्य निर्धारित करने के लिए कोई नई योजना बनायेंगे, योजना भविष्य में कारगर साबित होगी। आज स्वास्थ्य संबंधी हल्की-फुल्की परेशानी रहने की वजह से आलस और सुस्ती हावी रहेगी।

वृश्चिक: आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। इस परिणाम के छात्रों को अपने शिक्षकों का पूरा-पूरा सहयोग मिलेगा। आज अपनी छिपी हुई प्रतिभा को पहचानकर उसे रचनात्मक कार्यों में लगाएंगे। इससे आपके मानसिक मितेगा।

धनु: आज का दिन फेब्रेबल रहने वाला है। आज किसी भी काम को करने से पहले उससे संबंधित जानकारी हासिल करने से ज्यादा सफलता मिलेगी। आप अपनी प्रतिभा को पहचानें और पूरी ऊर्जा के साथ अपनी दिनचर्या व कार्यप्रणाली को व्यवस्थित रखेंगे।

मकर: आज आपका दिन नया बदलाव लाने वाला है। आज नोकरी कर रहे लोगों को अपने किसी प्रोजेक्ट को पूरा करने में बहुत मेहनत करनी पड़ेगी। आज जीवनासाथी के साथ खड़ी-मीठी नोकझोंक रहेगी।

कुंभ: आज आपका दिन काफिरेंस से भरा रहेगा। पारिवारिक माहौल बेहतर बना रहेगा। आपके काम में परिवार वालों का सहयोग बना रहेगा। कारोबार में मेहनत का फायदा मिलेगा।

मीन: आज आपका दिन खास से रहेगा। आपके पारिवारिक रिश्ते मजबूत होंगे। नवविवाहितों के जीवन में खुशियों बहेगी। आज अपने जीवन को सकारात्मक नजरिए से समझने की कोशिश करेंगे तो इससे चल रही गलतफहमियां सुलझ जाएंगी।

बादाम का दूध पीना सेहत के लिए कितना फायदेमंद

हेल्दी और फिट रहने के लिए रोजाना बादाम का दूध पीना फायदेमंद होता है। आजकल फिटनेस फ्रीक और दूध से एलर्जी वाले लोग नॉन-डेयरी मिल्क पसंद कर रहे हैं। आलमदद मिल्क यानी बादाम का दूध भी एक नॉन-डेयरी मिल्क है। इसमें भर-भरकर पोषक तत्व होते हैं।

लो कैलोरी ड्रिंक्स की वजह से काफी लोग इसे पीना पसंद करते हैं। इस दूध (एड्रशड्डस रुद्रधय) के पीने से शरीर की इम्यूनिटी तेजी से बढ़ती है और शरीर बीमारियों से दूर रहता है। बादाम में मिलने वाला कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन के, विटामिन ई शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। ऐसे में आइए जानते हैं बादाम का दूध कितना फायदेमंद है...

बादाम का दूध कितना पावरफुल
एक्सपर्ट्स के मुताबिक, बादाम मिल्क बनाने का कोई फिक्स तरीका नहीं है। अलग-अलग प्रोडक्ट्स से बनने के लिए इसमें अलग-अलग पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। फीके बादाम मिल्क में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट काफी कम होते हैं। बादाम के दूध में गाय-भैंस के दूध में पाया जाने वाले प्रोटीन, कैल्शियम, पोटैशियम और विटामिन डी तो पाया ही

जाता है, साथ ही कई अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जो ओवरऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं।

बादाम के दूध के फायदे

एलर्जी भण्ण

ऐसे लोग जिन्हें दूध या डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी है, उनके लिए प्लांट बेस्ड बादाम मिल्क काफी अच्छा विकल्प होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व मिल जाते हैं। इस दूध से कई तरह की बीमारियां दूर ही रहती हैं।

इम्यूनिटी बढ़ाए

बादाम मिल्क मंगाय के दूध जितना ही प्रोटीन पाया जाता है। इसमें बीमारियों से लड़ने वाला आइसोफ्लेवॉन भरपूर पाया जाता है। इसे पीने से इम्यूनिटी बढ़ती है और शरीर रोगों से लड़ने में सक्षम बनता है।

हार्ट और कैंसर की समस्या से बचाए
बादाम मिल्क में लो कैलोरी और लो प्रोटीन पाया जाता है। इसमें फायदेमंद अनसैचुरेटेड फैट काफी कम मात्रा में मिलता है। बादाम बेहद शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। इसके तत्व हार्ट डिजीज और कैंसर जैसी समस्याओं से भी बचा सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 147

बाएँ से दाएँ
1. समाधि, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लगाना, तड़-तड़ करके हुए। लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित

17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. घटना, हादसा, दुर्घटना 12. ऊपर से नीचे 1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. चोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 9. लिबाज, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 146 का हल

वा	स्ता	सि	स	की		
जि	ल	प	ट	मा	चि	स
ब	द	ला	क	ल		
ता	ली	का	की	हू		
क	स	रो	कार	लु		
झां	ज	बा	न	म	सी	हा
क	च	ना	र	भा	यां	न
मं	ज	र	दा			

सू-दोक्- 147

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

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिनमें प्रथमों का एक खंड बनाता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
- बाएँ से दाएँ 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 146 का हल

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