संपादकीय

तीन-तलाक-बड़ा रिफॉर्म-बेहतरीन रिजल्ट

वैसे तो अगस्त, इतिहास में महत्वपूर्ण घटनाओं के पन्नों से भरपूर है, 8 अगस्त भारत छोडो आंदोलन, 15 अगस्त भारतीय स्वतंत्रता दिवस, 19 अगस्त विश्व मानवीय दिवस, 20 अगस्त सद्भावना दिवस, 5 अगस्त को 370 खत्म होना, जैसे इतिहास के सुनहरे लफ्जों में लिखे जाने वाले दिन हैं।वहीं 1 अगस्त, मुस्लिम महिलाओं को तीन तलाक की कुप्रथा, कुरीति से मुक्त करने का दिन, भारत के इतिहास में मुस्लिम महिला अधिकार दिवस के रूप में दर्ज हो चुका है। तीन तलाक या तिलाके बिद्दत जो ना संवैधानिक तौर से ठीक था, ना इस्लाम के नुक्तेनजर से जायज़ था। फिर भी हमारे देश में मुस्लिम महिलाओं के उत्पीड़न से भरपूर गैर-क़ानूनी, असंवैधानिक, गैर-इस्लामी कुप्रथा तीन तलाक, वोट बैंक के सौदागरों के सियासी संरक्षण में फलता- फूलता रहा। 1 अगस्त 2019 भारतीय संसद के इतिहास का वह दिन है जिस दिन कांग्रेस, कम्युनिस्ट पार्टी, सपा, बसपा, तृणमूल कांग्रेस सहित तमाम तथाकथित सेक्युलरिज़्म के सियासी सूरमाओं के विरोध के बावजूद तीन तलाक कुप्रथा को ख़त्म करने के विधेयक को कानून बनाया गया। देश की आधी आबादी और मुस्लिम महिलाओं के लिए यह दिन संवैधानिक-मौलिक-लोकतांत्रिक एवं समानता के अधिकारों का दिन बन गया। यह दिन भारतीय लोकतंत्र और संसदीय इतिहास के स्वर्णिम पन्नों का हिस्सा रहेगा। तीन तलाक कुप्रथा के खिलाफ कानून तो 1986 में भी बन सकता था जब शाहबानों केस में सुप्रीम कोर्ट ने तीन तलाक पर बड़ा फैसला लिया था; उस समय लोकसभा में अकेले कांग्रेस सदस्यों की संख्या 545 में से 400 से ज्यादा और राज्यसभा में 245 में से 159 सीटें थी, पर कांग्रेस की राजीव गाँधी की सरकार ने 5 मई 1986 को इस संख्या बल का इस्तेमाल मुस्लिम महिलाओं के अधिकारों को कुचलने और तीन तलाक क्रूरता-कुप्रथा को ताकत देने के लिए सुप्रीम कोर्ट के फैसले को निष्प्रभावी बनाने के लिए संसद में संवैधानिक अधिकारों का इस्तेमाल किया। कांग्रेस ने कुछ दकियानूसी कट्टरपंथियों के कुतर्कों और दबाव के आगे घुटने टेक कर मुस्लिम महिलाओं को उनके संवैधानिक अधिकार से वंचित करने का आपराधिक पाप किया था। कांग्रेस के लम्हों की खता, मुस्लिम महिलाओं के लिए दशकों की सजा बन गई। जहाँ कांग्रेस ने सियासी वोटों के उधार की चिंता की थी, वहीँ मोदी सरकार ने सामाजिक सुधार की चिंता की। भारत संविधान से चलता है, किसी शरीयत या धार्मिक कानून या व्यवस्था से नहीं। इससे पहले भी देश में सती प्रथा, बाल विवाह जैसी सामाजिक कुरीतियों को खत्म करने के लिए भी कानून बनाये गए। तीन तलाक कानून का किसी मजहब, किसी धर्म से कोई लेना देना नहीं था, शुद्ध रूप से यह कानून एक कुप्रथा, क्रूरता, सामाजिक बुराई और लैंगिक असमानता को खत्म करने के लिए पारित किया गया। यह मुस्लिम महिलाओं के समानता के संवैधानिक अधिकारों की रक्षा से जुड़ा विषय था। मौखिक रुप से तीन बार तलाक़ कह कर तलाक देना, पत्र, फ़ोन, यहाँ तक की मैसेज, व्हाट्सऐप के जरिये तलाक़ दिए जाने के मामले सामने आने लगे थे। जो कि किसी भी संवेदनशील देश-समावेशी सरकार के लिए अस्वीकार्य था। दुनिया के कई प्रमुख इस्लामी देशों ने बहुत पहले ही तीन तलाक को गैर-क़ानूनी और गैर-इस्लामी घोषित कर ख़त्म कर दिया था। मिस्र दुनिया का पहला इस्लामी देश है जिसने 1929 में तीन तलाक को ख़त्म किया, गैर क़ानूनी एवं दंडनीय अपराध बनाया। 1929 में सूडान ने तीन तलाक पर प्रतिबन्ध लगाया। 1956 में पाकिस्तान ने, 1972 बांग्लादेश, 1959 में इराक, सीरिया ने 1953 में, मलेशिया ने 1969 में इस पर रोक लगाई। इसके अलावा साइप्रस, जॉर्डन, अल्जीरिया, ईरान, ब्रूनेई, मोरक्को, क़तर, यूएई जैसे इस्लामी देशों ने तीन तलाक ख़त्म किया और कड़े क़ानूनी प्रावधान बनाये। लेकिन भारत को मुस्लिम महिलाओं को इस कुप्रथा के अमानवीय जुल्म से आजादी दिलाने में लगभग 70 साल लग गए। नरेंद्र मोदी की सरकार ने तीन तलाक पर सुप्रीम कोर्ट के फैसले को प्रभावी बनाने के लिए कानून बनाया। सुप्रीम कोर्ट ने 18 मई 2017 को तीन तलाक को असंवैधानिक करार दिया था। जहाँ कांग्रेस ने अपने संख्या बल का इस्तेमाल मुस्लिम महिलाओं को उनके अधिकारों से वंचित रखने के लिए किया था।

उड़ान शुरू करेगी स्पाइसजेट

मुंबई (आरएनएस)। बजट एयरलाइन स्पाइसजेट अमेरिका के लिए उड़ान शुरू करेगी। स्पाइसजेट अब 'भारत की अनुसूचित' विमानन कंपनियों में शामिल हो गई है। स्पाइसजेट देश की पहली बजट एयरलाइन है जो अमेरिका के लिए उड़ानों का परिचालन शुरू करने जा रही है। अभी सिर्फ राष्ट्रीय विमानन कंपनी एयर इंडिया ही भारत-अमेरिका मार्ग पर उड़ानों का परिचालन करती है। बृहस्पतिवार को शेयर बाजारों को भेजी सूचना में स्पाइसजेट ने कहा कि उसे भारत की अनुसूचित एयरलाइन के रूप में मान्यता दी गई है और वह दोनों देशों के बीच सहमति वाली सेवाओं का परिचालन कर सकेगी।

कंपनी ने कहा है कि वह भारत और अमेरिका के बीच हवाई सेवा करार के अनुरूप परिचालन करेगी। कोरोना वायरस महामारी की वजह से 22 मार्च से देश में अंतरराष्ट्रीय वाणिज्यिक हवाई यात्री सेवाएं स्थगित हैं। स्पाइसजेट के चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक अजय सिंह ने कहा कि भारत और अमेरिका के बीच परिचालन के लिए भारतीय अनुसूचित एयरलाइन का दर्जा मिलने से कंपनी अपने अंतरराष्ट्रीय विस्तार की योजना को अधिक बेहतर तरीके से बना सकेगी। उन्होंने कहा, 'मैं हमेशा से यह मानता हूं कि प्रत्येक प्रतिकूल परिस्थिति में एक अवसर होता है और मौजूदा संकट में स्पाइसजेट ने उबरते हुए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।'

इस खबर के बाद स्पाइसजेट के शेयरों में काफी उछाल आई। कंपनी का शेयर बीएसई पर अपने पिछले बंद भाव से 5.16 फीसदी ऊपर 49.90 रुपये पर कारोबार कर रहा था।

फ्लिपकार्ट ने किया वॉलमार्ट इंडिया के होलसेल बिजनस का अधिग्रहण

नईदिल्ली(आरएनएस)। दिग्गज ई-कॉमर्स कंपनी फ्लिपकार्ट ने गुरुवार को कहा कि उसकी होलसेल यूनिट वॉलमार्ट इंडिया के कैश एंड कैरी बिजनस का अधिग्रहण करेगी। कंपनी ने कहा कि वह अगले महीने फ्लिपकार्ट होलसेल लॉन्च करेगी। कंपनी की नजर देश के 650 अरब डॉलर के बी2बी रिटेल मार्केट पर है। वॉलमार्ट के भारत में 28 बेस्ट प्राइस होलसेल स्टोर हैं। एक हफ्ते पहले फ्लिपकार्ट ने कहा था कि उसने वॉलमार्ट की अगुवाई वाले इनवेस्टर ग्रुप से 1.2 अरब डॉलर की फंडिंग जुटाई है।

इस कदम से वॉलमार्ट का रिटेल पोर्टफोलियो फ्लिपकार्ट ग्रुप के तहत मजबूत होगा। करीब दो साल पहले वॉलमार्ट ने फ्लिपकार्ट में 77 फीसदी हिस्सेदारी 16 अरब डॉलर में खरीदी थी। कंपनी ने यह कदम ऐसे समय में उठाया है जब रिलायंस जियोमार्ट ने देश के ई-कॉमर्स सेक्टर में नई क्रांति का बिगुल फूक दिया है। फ्लिपकार्ट ने कहा कि वह अगले महीने फ्लिपकार्ट होलसेल लॉन्च करेगी। इसकी शुरुआत फैशन और ग्रोसरी से होगी जिससे उसका जियामार्ट, उड़ान, मेट्रो कैश एंड कैरी तथा ऐमज़ॉन के बी2बी डिवीजन से सीधा मुकाबला होगा।

वॉलमार्ट इंडिया के कर्मचारी फ्लिपकार्ट ग्रुप में जाएंगे। बेस्ट प्राइस ब्रांड अपने 28 स्टोर्स और ई-कॉमर्स ऑपरेशंस जारी रखेगा। फ्लिपकार्ट ग्रुप के सीईओ कल्याण कृष्णमूर्ति ने कहा कि फ्लिपकार्ट होलसेल के लॉन्च से कंपनी अपनी पहुंच टेक्नोलॉजी, लॉजिस्टिक्स और फाइनेंस से स्मॉल बिजनस तक बढ़ाएगी। वॉलमार्ट इंडिया के अधिग्रहण से हम किराना और एमएसएमई की जरूरतों को अलग ढंग से पूरा कर पाएंगे।

60 फीसदी से ज्यादा जापानी ओलंपिक रद्द या स्थगित करने के पक्ष में

टोक्यो। अगले साल होने वाले टोक्यो ओलंपिक के मेजबान देश जापान के 60 फीसदी से ज्यादा नागरिक ओलंपिक को रद्द करने या एक बार फिर स्थगित करने के पक्ष में है। एक सर्वे के दौरान यह बात सामने आयी है। ओलंपिक का आयोजन इस साल 24 जुलाई से होना था लेकिन कोरोना वायरस के कारण अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) और जापान सरकार ने इसे अगले साल तक के लिए स्थगित कर दिया था। ओलंपिक का आयोजन अब अगले साल 23 जुलाई से आठ अगस्त तक होगा।

दिल्ली मेट्रो के पास नहीं लोन चुकाने के पैसे

नईदिल्ली(आरएनएस)। कोविड-19 महामारी से जुड़े लॉकडाउन ने दिल्ली मेट्रो को खस्ताहाल कर दिया है। दिल्ली मेट्रो का परिचालन 22 मार्च से बंद है और इस दौरान उसे करीब 1200 करोड़ रुपये का घाटा हुआ है। हालत यह है कि पहली बार दिल्ली मेट्रो रेल कॉरपोरेशन अपने दो दशक के इतिहास में कर्ज के भुगतान की अदायगी की स्थिति में नहीं और उस पर डिफॉल्ट का खतरा मंडरा रहा है। डीएमआरसी ने मेट्रो के निर्माण के लिए जापान इंटरनेशनल कोऑपरेशन एजेंसी से 35,198 करोड़ रुपये के सॉफ्ट लोन ले रखा है और इस साल वह इसकी किस्त चुकाने की स्थिति में नहीं है।

डीएमआरसी को वित्त वर्ष 2020-21 में 1242.8 करोड़ रुपये की किस्त देनी है। उसने अभी तक मात्र 79.2 करोड़ रुपये ही चुकाए हैं। डीएमआरसी ने उसे इस मुसीबत से निकालने के लिए केंद्र सरकार से गुहार लगाई है। उसने इस किस्त के भुगतान को अगले साल तक के लिए टालने का अनुरोध किया है। दिल्ली मेट्रो 22 मार्च से बंद है और पिछले चार महीनों में उसे कोई पैसेंजर रेवेन्यू नहीं मिला है। कोविड-19 के प्रकोप के कारण बाकी सेक्टर भी प्रभावित हुए हैं जिससे मेट्रो की बाकी स्रोतों से आय पर भी असर पड़ा है। इतना ही नहीं डीएमआरसी को 389 किमी लंबे नेटवर्क और 285 स्टेशनों को चालू हालत में रखने के लिए खर्च करना पड़ रहा है। साथ ही 10,000 कर्मचारियों की सैलरी भी देनी पड़ रही है। उसे रोज 10 करोड़ रुपये का नुकसान हो रहा है।

वाडा ने एनडीटीएल की सस्पेंशन 6 महीने बढ़ाई

नईदिल्ली। भारत की ओलंपिक की तैयारियों को बड़ा झटका लगा जब विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी (वाडा) ने देश की राष्ट्रीय डोप परीक्षण प्रयोगशाला (एनडीटीएल) के निलंबन को छह और महीने के लिए बढ़ा दिया। वाडा ने कहा कि प्रयोगशाला के अंतरराष्ट्रीय स्तर के अनुरूप नहीं होने के कारण निलंबन बढ़ाया गया। वाडा ने पिछले साल अगस्त में एनडीटीएल को पहली बार छह महीने के लिए निलंबित किया था। वैश्विक संस्था के नवीनतम निरीक्षण में पता चला है कि अब भी कुछ मापदंडों को पूरा नहीं किया गया है। वाडा ने बयान में कहा, ''विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी ने नई दिल्ली की राष्ट्रीय डोप परीक्षण प्रयोगशाला की मान्यता दूसरी बार छह महीने के लिए निलंबित कर दी है।'' इस निलंबन के कारण एनडीटीएल कोई डोपिंग रोधी गतिविधि नहीं कर पाएगा जिसमें मूत्र और रक्त के नमूनों का परीक्षण भी शामिल है। वाडा के निरीक्षण में पता चला कि एनडीटीएल प्रयोगशालाओं के अंतरराष्ट्रीय स्तर (आईएसएल) के मापदंडों पर खरी नहीं उतरती जिसमें प्रयोगशाला का 'आइसोटोप रेशियो मास स्पेक्ट्रोमेट्री' भी शामिल है जिस तकनीक का इस्तेमाल प्रतिबंधित पदार्थों की पुष्टि के लिए किया जाता है। खेल मंत्री किरिन रिजिजू ने कहा कि तकनीकी समस्याओं का हल निकाला जा रहा है। उन्होंने साथ ही कहा कि पहला निलंबन नोटिस उनके एनडीटीएल के अध्यक्ष बनने से पहले दिया गया था।

तैमूर के पिता का रोल करना चाहते हैं रणवीर सिंह

ऐक्टर रणवीर सिंह ने बॉलिवुड इंडस्ट्री में अपनी अलग ही पहचान बनाई है। जब से उन्होंने फिल्मों में डेब्यू किया है तब से पीछे मुड़कर नहीं देखा है। वह लगातार एक के बाद हिट फिल्में दे रहे हैं। रणवीर सिंह अपनी ऐक्टिंग के अलावा अपनी हाजिरजवाबी के लिए भी जाने जाते हैं। उनका एक पुराना वीडियो वायरल हो रहा है, जो कि काफी दिलचस्प है। रणवीर सिंह का करण जौहर के शो का एक पुराना वीडियो वायरल हो रहा है। इसमें करण, रणवीर से पूछते हैं कि वह तीनों खान में से किसके पिता का रोल करना चाहेंगे। इस पर वह कहते हैं कि क्या वह किसी और खान का नाम चुन सकते हैं? करण के हां बोलने पर रणवीर तैमूर अली खान का नाम लेते हैं। रणवीर सिंह आगे कहते हैं कि सैफ अली खान के बेटे तैमूर अली खान जब फिल्मों में ऐक्टिंग करेंगे तो वह उनके पिता का रोल करना चाहेंगे। वह तैमूर के फिल्मों में डेब्यू करने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस तरह से रणवीर सिंह अभी से तय कर चुके हैं कि वह भविष्य में किसके पिता का रोल करना चाहते हैं।

विद्या बालन ने फिल्म शकुंतला देवी में अपनाया सिंग-सॉन्ग तरीका

विद्या बालन हमारे समय की सबसे बहुमुखी कलाकारों में से एक हैं। ऐसे किरदार जिनमें कठिन कौशल हासिल करने से ले कर विशेष भाषा उपचार की आवश्यकता होती है, विद्या ने विभिन्न प्रकार की भूमिकाओं को बेहद सहजता से निभाया है। ऐसे में, जब उन्हें गणितीय कौतुक की भूमिका निभानी थी, तो इस बात की पूरी उम्मीद थी कि वह जटिल गणित कैलकुलेशन को हल करने के लिए अनूठे तरीकों को अपनाएंगी। अविश्वसनीय कलाकार, जिन्हें हम में से अधिकांश के विपरीत, यह विषय पसंद है, शकुंतला देवी की स्पिरिट ने उन्हें मार्गदर्शन प्रदान किया है। अभिनेत्री ने स्क्रिप्ट में तैयार प्रत्येक गणित के सवालों को समझने की पूरी कोशिश की थी। उन्होंने 21 और 17 अंकों की संख्या सीखने के लिए एक सिंग-सॉन्ग मेथड तैयार किया और स्क्रिप्ट में लिखित किसी भी प्रश्न का उत्तर वह आपको 15 मिनट के भीतर बता सकती है।

विद्या ने कहा, उम्र में बढ़ते हुए, मैथ मेरे पसंदीदा विषयों में से एक था। मैं हमेशा कठिन थियरिस को सीखने के लिए दिलचस्प तरीकों की तलाश किया करती थी। मुझे अभी भी याद है कि मेरी मां हमें गा कर टेबल सिखाया करती थी। इसलिए जब मैं शकुंतला के सेट पर पहुंची, तो मैंने उसी तरीके को फिर से अपनाया। मैंने कभी नहीं सोचा था कि वे मजेदार तरीके आज मुझे फिल्म की तैयारी में मदद करने में काम आएंगे। अनु मेनन द्वारा निर्देशित और सोनी पिक्च र्स नेटवर्क्स प्रोडक्शंस और विक्रम मल्होत्रा द्वारा निर्मित, शकुंतला देवी में विद्या बालन के साथ-साथ जिशु सेनगुप्ता, सान्या मल्होत्रा और अमित साध प्रमुख भूमिका निभा रहे है।

आज का राशिफल

मेष: यदि आप किसी काम के लिए संकल्प लेंगे तो वह कार्य पूर्ण हो जाएगा। किसी का एडमिशन हो या फिर यात्रा आदि की व्यवस्था करना या फिर किसी जरूरी वस्तु की खरीद या फिर कहीं अटका हुआ पैसा निकालना।

वृषभ: आप अपने सभी कामकाजी गतिविधियों को जरूरत के मुताबिक संचालित करने में सफल रहते हैं।

मिथुन: यदि आप अपने करियर में बदलाव लाने की कोशिश कर रहे हैं तो अभी परिस्थितियां ठीक नही हैं।

कर्क: आज के दिन किसी नए प्रोजेक्ट पर आपका ध्यान आकर्षित होगा। हो सकता है इस क्षेत्र में कुछ पुराने मित्रों से आर्थिक सपॉर्ट मिल जाए।

सिंह: अगर सैर-सपाटे की योजना बन रही है तो यात्रा आदि के लिए कुछ तैयारी करनी होगी। कुछ अधूरे काम भी आपको पूरे करने होंगे।

कन्या: आपकी मनोदशा कुछ तनाव ग्रस्त रहेगी। यदि आप किसी प्रेम प्यार के दायरे का खुलासा करते हैं तो कहीं न कहीं से पारिवारिक वातावरण अधिक नुकसानदायक हो सकता है।

तुला: तीर्थयात्रा आदि का कार्यक्रम बन सकता है। मित्रों की खातिर के लिए कुछ धन की भी व्यवस्था करनी पड़ सकती है।

वृश्चिक: अपने बिजनस या जॉब प्रोस्पेक्टस को सुधारने के लिए कार्यक्रम में परिवर्तन करना आवश्यक होगा।

धनु: किसी खास सदस्य के खराब स्वास्थ्य के कारण घर-परिवार का वातावरण कुछ अवसादपूर्ण रहेगा। तनाव से उबरने का रास्ता यही है कि आज आप किसी मनोरंजक यात्रा पर निकल पड़ें।

मकर: शारीरिक शिथिलता और अस्वस्थता खत्म होती जाएगी। आपके द्वारा किए गए उपाय या योग आदि का अच्छा परिणाम मिलने लगेगा।

कुंभ: आज आपके कार्यक्षेत्र के वातावरण में सुधार होगा। कठोर प्रकृति का व्यक्ति नजरों से दूर रहेगा और वातावरण में हल्कापन और मनोरंजन का रंग छाया रहेगा।

मीन: आज आप कुछ मायूसी के मूड में रहेंगे। युवा वर्ग को दाम्पत्य जीवन अथवा प्रेम संबंधो को लेकर शिकायत रहेगी। जीवनसाथी का भरोसा जीतना जरूरी होगा।

बर्फ करेगी दर्द को दूर, सेहत से जुड़े 6 फायदे

बर्फ का नाम सुनने पर लोगों के दिमाग में आइसक्रीम, बर्फ का गोला, बर्फ वाली कैंडी या शरबत में आइस क्यूब्स की छवि आती है, लेकिन बर्फ का काम केवल इतना नहीं है. खाने-पीने के इस्तेमाल के अलावा बर्फ के और भी ढेरों फायदे हैं. बर्फ दर्द, सूजन और यहां तक की दांत के दर्द को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है। बर्फ की सिकाई का उपयोग कई समस्याओं में किया जा सकता है. ये कई स्थितियों के लिए लाभदायक होता है. शरीर के किसी भी हिस्से में ठंडी सिकाई का इस्तेमाल कर सकते हैं. हालांकि नवजात शिशुओं पर बर्फ की सिकाई की सलाह नहीं दी जाती है.

सूजन को कम करती है बर्फ- गर्दन या मांसपेशियों में सूजन से पीड़ित हैं, तो दर्द और सूजन से राहत के लिए प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक लगाएं. यह उपाय रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है, जिससे शरीर की सूजन कम हो जाती है. किसी तरह की चोट लगी हो तो पहले 72 घंटों में सूजन को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कोल्ड कॉन्ट्रेक्शन का इस्तेमाल. ठंडा तापमान तंत्रिकाओं पर एक सुन्न प्रभाव डालता है जो बदले में सूजन को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. इसके लिए एक कपड़े में चार से पांच बर्फ के टुकड़े लपेटें और इसे प्रभावित क्षेत्र पर कम से कम 20 मिनट तक रखें और इस प्रक्रिया को हर घंटे दोहराएं. त्वचा पर सीधे बर्फ न लगाएं, क्योंकि इससे फ्रॉस्टबाइट हो सकता है.

दर्द से राहत मिलना- इंजेक्शन के कारण मांसपेशियों में ऐंठन हो या दर्द, प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक लगाने से दर्द और परेशानी कम हो जाती है. यह सूजन को कम करने के साथ और उस प्रभावित क्षेत्र में ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करके दर्द का मुकाबला करने में मदद करता है. टीकाकरण के कारण होने वाले दर्द के लिए, एक आइस क्यूब लें और इसे अपनी हथेली पर रगड़ें और क्षेत्र पर अपना हाथ रखें. मांसपेशियों में दर्द के लिए, प्रभावित क्षेत्र पर आइस-क्यूब रगड़ें. बेहतर परिणाम के लिए दो से तीन दिनों तक दिन में कम से कम तीन बार ऐसा करें।

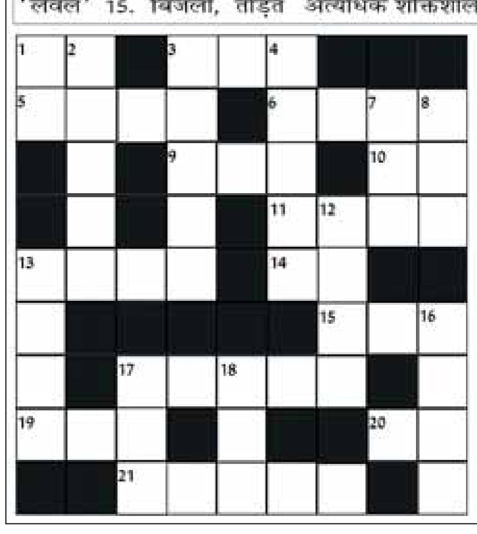
शब्द सामर्थ्य- 92

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. 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. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबास, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

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

सू-दोकू- 92

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

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 र[ख] 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.94 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