संपादकीय

राष्ट्रीय डॉक्टर्स डे आज

प्रत्येक वर्ष 1 जुलाई को राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस मनाया जाता है। जिंदगी में डॉक्टर कितना महत्व रखते हैं इस बारे में सबको पता है। डॉक्टर इंसान के रूप में भगवान के समान होता है जो एक नई जिंदगी प्रदान करता है।

ज्ञात हो कि भारत में 1 जुलाई को डॉ.विधानचंद्र राय के जन्मदिन के रूप में डॉक्टर्स डे मनाया जाता है। केंद्र सरकार ने साल 1991 में राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस मनाने की शुरुआत की थी। देश के महान चिकित्सक और पश्चिम बंगाल के दूसरे मुख्यमंत्री डॉ.विधानचंद्र राय को सम्मान देने के लिए यह दिन मनाया जाता है। आपको बता दें कि उनका जन्मदिवस और पुण्यतिथि दोनों ही 1 ही जुलाई को होती है। इस दिन डॉक्टरों के महत्व के बारे में लोगों को जागरूक किया जाता है। साथ ही जीवन में डॉक्टरों के योगदान को सराहा जाता है।

सीएमएचओ डॉ.एस.एन.केशरी ने बताया कि यह दिन डॉक्टरों के प्रति आभार व्यक्त करने का अवसर देता है, जो चौबीसों घंटे अपनी सेवा प्रदान करते हैं। नेशनल डॉक्टर्स डे का महत्व इसी बात से लगाया जा सकता है कि कोरोना महामारी में अपनी जान की परवाह किए बगैर डॉक्टर्स लोगों को नया जीवन देने की हर संभव कोशिश कर रहे हैं। अभी कोरोना जैसी महामारी में डॉक्टर फ्रंटलाइन योद्धा के रूप में सामने आये है। ईश्वर सबके जीवन की रक्षा खुद से नहीं कर पाते है इसलिए धरती पर अपने रूप में डॉक्टर को भेज दिया। जीवन से प्यार करना एक डॉक्टर ही सिखाता है। सच कहता है जीवन एक कला है। कई बार मौत के करीब से आपको वापस लाने वाला डॉक्टर उसकी सही कीमत बता जाता हैं। डॉक्टर वो है, जो निराश व्यक्ति के मन में लाते है एक नयी आस, डॉक्टर वो है, जो एक सहमे मन में भर देते है उम्मीद की उड़ान यह कहना भी गलत नहीं। डॉक्टर एक खुदा का ही एक रूप है जो हर दिन लाते है लाखों चेहरों पर खुशियों की सौगात, एक डॉक्टर को कभी भी आपकी जाति या धर्म से मतलब नहीं होता उसके लिए सभी एक समान होते है। कोरोना जैसी महामारी में कोरोना योद्धा के रूप में डॉक्टर ही लोगों को नई जीवनदान प्रदाय किए है। संसार में डॉक्टर ही एक ऐसा इंसान है, जिसे मरीज आस भरी नजरों से देखता है। जैसे वो भगवान से दुआ कर रहा है। देश में स्वास्थ्य एवं चिकित्सा व्यवस्था को बचाना और सभी लोगों को किफायती चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराना है।

सरकार ने बदला पैंशन से जुड़ा 50 साल पुराना कानून

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने पेंशन से जुड़ा 50 साल पुराना कानून बदल दिया है। साल 1972 में आए कानून के बाद पेंशनभोगियों की हत्या के मामले बढ़ने लगे थे। घर में ही पेंशन के लिए हत्याएं की जाती थीं। जीवन साथी या बच्चे पेंशनभोगी को मार देते थे। ऐसे मामलों में सरकार ने पारिवारिक पेंशन को तब तक निलंबित कर दिया था जब तक कि किसी भी तरह का कानूनी फैसला नहीं हो जाता। अगर आरोपी को बरी कर दिया जाता था तो बकाया राशि के साथ पारिवारिक पेंशन फिर से शुरू कर दी जाती थी। अगर आरोपी को दोषी ठहराया जाता था तो बकाया राशि के साथ परिवार के अगले पात्र सदस्य की पेंशन फिर से शुरू कर दी जाती थी। धीमी गति से चलने वाली भारतीय न्यायिक व्यवस्था को ध्यान में रखकर देखें तो यह नियम बाकी परिवार के लिए किसी बड़ी मुसीबत से कम नहीं था। 16 जून को सरकार ने इस नियम को बदल दिया है। सरकार ने कहा कि ऐसे मामलों में पारिवारिक पेंशन निलंबित नहीं की जाएगी बल्कि परिवार के अगले पात्र सदस्य (आरोपी के अलावा) को तुरंत दी जाएगी चाहे वह मृतक के बच्चे हों या माता-पिता हों। नए आदेश में कहा गया है कि कानूनी मामलों के विभाग के परामर्श से प्रावधानों की समीक्षा की गई है।

कार्मिक मंत्रालय ने आदेश में कहा कि परिवार के किसी अन्य सदस्य (जैसे आश्रित बच्चे या माता-पिता) को पारिवारिक पेंशन नहीं देना गलत है। कानूनी कार्यवाही को अंतिम रूप देने में लंबा समय लग सकता है। ज्यादा वक्त लगने के कारण मृतक के पात्र बच्चों/माता-पिता को पारिवारिक पेंशन न मिलने से आर्थिक दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। नए नियम के अनुसार ऐसे मामलों में जहां पारिवारिक पेंशन प्राप्त करने के लिए पात्र व्यक्ति पर सरकारी कर्मचारी की हत्या करने या ऐसा अपराध करने के लिए उकसाने का आरोप लगता है तो उस परिवार की पेंशन निलंबित रहेगी, लेकिन इस संबंध में आपराधिक कार्यवाही के खत्म होने तक परिवार के अन्य पात्र सदस्य को पारिवारिक पेंशन की अनुमति दी जा सकती है। आदेश में यह भी कहा गया है कि अगर सरकारी कर्मचारी के पति या पत्नी पर आरोप लगता है और अन्य पात्र सदस्य मृतक सरकारी कर्मचारी की नाबालिग संतान है, तो ऐसे बच्चे को नियुक्त अभिभावक के माध्यम से पेशंन मिलेगा। बच्चे के माता या पिता (जिस पर आरोप लगा हो) परिवारिक पेंशन निकालने के मकसद से अभिभावक के तौर पर नियुक्त नहीं हो सकते हैं। नए आदेशों में कहा गया है कि अगर आरोपी को बाद में हत्या के आरोप से बरी कर दिया जाता है तो उसे बरी करने की तारीख से पेंशन मिलेगी जाएगी। उसी तारीख से परिवार के अन्य सदस्य को मिल रही पारिवारिक पेंशन बंद कर दी जाएगी।

शक्कर में सुधार, सोयाबीन रिफाइंड में मजबूती, दलहनो में नरमी, दालें सस्ती, चावल सामान्य

इंदौर। सियागंज किराना बाजार में शक्कर में ग्राहकी सुधार लिए बताई गई। खाद्य तेलों में भाव ऊंचे हुए। दलहन में मिलों की मांग घटने से मंदा रहा। दालो में नरमी दर्ज की गई। आज चावल में ग्राहकी सामान्य बताई गई।

किराना बाजार- शक्कर में लिवाली बताई गई, इससे भाव मजबूत रहे। आज शक्कर में कामकाज 3360 से 3400 रुपये की रंगत पर चला। शक्कर में 08 गाड़ी आवक हुई। गुड़ में ग्राहकी से सुधार लिए रही। खोपरा गोला-साबूदाना में पूछपरख बढ़ने लगी है इससे तेजी के आसार बताए गए।

तेल -तिलहन- खाद्य तेल मांग होने से भाव बढ़ गए। आज सोयाबीन रिफाइंड ऊंचा होकर बिका। तिलहन में रिफाइनरी वालों की खरीदी से सोयाबीन महंगा बिका।

दाल-दलहन- स्थानीय संयोगितागंज अनाज मंडी में मांग सुस्त होने से दलहनो में नरमी दर्ज की गई। आज चना, मसूर,मूंग तथा उड़द सस्ती बिकी। दाल में उठाव घटने से मंदा रहा। चावल में कामकाज सामान्य बताया गया।

जूम ने एमएल-आधारित अनुवाद क्षमताओं के लिए जर्मन स्टार्टअप का किया अधिग्रहण

सैन फ्रांसिस्को। रीयल-टाइम मशीन-लर्निंग-आधारित अनुवाद को प्लेटफॉर्म पर लाने के लिए, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग ऐप जूम ने जर्मन स्टार्टअप काइट्स-कार्लजूए इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी सॉल्यूशंस का अधिग्रहण करने के लिए एक निश्चित समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं। काइट्स एक स्टार्ट-अप है जो रीयल-टाइम मशीन ट्रांसलेशन (एमटी) समाधान विकसित करने के लिए समर्पित है। इसकी 12 शोधकर्ताओं की टीम जूम की इंजीनियरिंग टीम को एमटी के क्षेत्र को आगे बढ़ाने में मदद करेगी जिससे जूम उपयोगकर्ताओं के लिए बहु-भाषा अनुवाद क्षमता प्रदान करके उत्पादकता और दक्षता में सुधार किया जा सके।

जूम में उत्पाद और इंजीनियरिंग के अध्यक्ष वेलचामी शंकरलिंगम ने बयान में कहा, हम लगातार अपने उपयोगकर्ताओं को खुशी देने और उत्पादकता में सुधार करने के लिए नए तरीकों की तलाश कर रहे हैं। एमटी समाधान दुनिया भर में जूम ग्राहकों के लिए हमारे मंच को बढ़ाने में महत्वपूर्ण होंगे।

शंकरलिंगम ने कहा, सहयोग को घर्षण रहित बनाने के हमारे गठबंधन मिशन के साथ- भाषा, भौगोलिक स्थिति या अन्य बाधाओं की परवाह किए बिना हमें विश्वास है कि काइट्स की प्रभावशाली टीम जूम के साथ फिट होगी। इस बारे में लेन-देन की शर्तो का खुलासा नहीं किया गया है। काइट्स की स्थापना 2015 में हुई थी और कार्लजूए इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के साथ इसकी अकादमिक जड़ें हैं, जहां सह-संस्थापक एलेक्स वेबेल और सेबेस्टियन स्टेकर फैकल्टी सदस्य हैं। वेबेल और डीएसटीएकर ने कहा, काईट भाषा की बाधाओं को तोड़ने और निर्बाध क्रॉस-लैंग्वेज इंटरैक्शन को रोजमर्रा की जिंदगी की वास्तविकता बनाने के मिशन के साथ उभरा है और हम लंबे समय से दुनिया भर में लोगों को आसानी से जोड़ने की क्षमता के लिए जूम की प्रशंसा करते हैं।

उन्होंने कहा, हम जानते हैं कि जूम हमारे मिशन को आगे बढ़ाने में मदद करने के लिए काइट्स के लिए सबसे अच्छा साथी है। हम यह देखने के लिए उत्साहित हैं कि जूम के अविश्वसनीय इनोवेशन इंजन के तहत आगे क्या आता है।

एप्पल ने नए अंतर्राष्ट्रीय कलेक्शन बैंड का किया अनावरण

सैन फ्रांसिस्को। एथलीटों और प्रशंसकों की प्रतिस्पर्धात्मक भावना का जश्न मनाने के उद्देश्य से एप्पल ने एप्पल वॉच के लिए अंतर्राष्ट्रीय कलेक्शन बैंड लॉन्च किया है। कंपनी ने कहा कि इस संग्रह में रंगीन डिजाइन वाले 22 सीमित-संस्करण वाले स्पोर्ट लूप बैंड हैं जो दुनिया भर के उन देशों का प्रतिनिधित्व करते हैं। हर बैंड में एक मैचिंग डाउनलोड करने योग्य स्ट्राइप्स वॉच फेस शोकेसिंग कलर कॉम्बिनेशन भी है, जिसका उपयोग दुनिया भर के ग्राहक अपनी एप्पल वॉच को निजीकृत करने और साहसपूर्वक अपने देश के समर्थन को दिखाने के लिए कर सकते हैं।

लाइटवेट बैंड जिन देशों में उपलब्ध है उनमें - ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, ब्राजील, कनाडा, चीन, डेनमार्क, फ्रांस, जर्मनी, ग्रेट ब्रिटेन, ग्रीस, इटली, जमैका, जापान, मैक्सिको, नीदरलैंड, न्यूजीलैंड, रूस, दक्षिण अफ्रीका , दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्वीडन और यू.एस. शामिल हैं। बैंड यूएस में 49 डॉलर के लिए 40 मिमी और 44 मिमी आकार में उपलब्ध हैं। बैंड पैकेजिंग में मिलान करने वाले देश के स्ट्राइप्स एप्पल वॉच फेस को आसानी से डाउनलोड करने के लिए ऐप क्लिप कार्यक्षमता शामिल है।

इसके अतिरिक्त, ग्राहक एप्पलडॉटकॉम से 22 वॉच फेस में से कोई भी डाउनलोड कर सकते हैं और अन्य एप्पल वॉच उपयोगकताओं के साथ साझा करने के लिए फेस शेयरिंग का भी उपयोग कर सकते हैं।

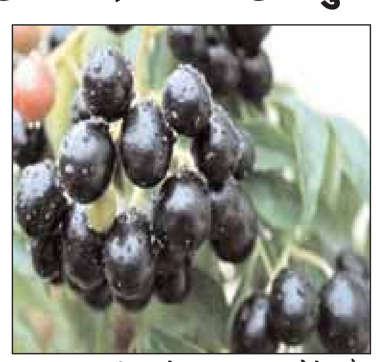
हाल ही में पेवॉल्ड द्वारा एक्सेस की गई डिजीटाइम्स रिपोर्ट के भुगतान पूर्वावलोकन के अनुसार, अगली पीढ़ी के एप्पल वॉच मॉडल ताइवान के आपूर्तिकर्ता अरए टेक्नोलॉजी से डबल-साइडेड सिस्टम इन पैकेज (एसआईपी) पैकेजिंग को अपनाएंगे।

अपनी वेबसाइट पर, एएसई टेक्नोलॉजी पुष्टि करती है कि इसकी दो तरफा तकनीक मॉड्यूल को छोटा करने की अनुमति देती है, जिससे एक छोटी एस 7 चिप का मार्ग प्रशस्त होता है।

डिवाइस की पिछली कई पीढ़ियों के अनुरूप, एप्पल वॉच सीरीज 7 मॉडल सितंबर में जारी होने की उम्मीद है।

टिपस्टर जॉन प्रोसर ने पहले कहा था कि अगली एप्पल वॉच में एक नया फ्लैट-एज डिजाइन और एक नया हरा रंग विकल्प भी हो सकता है।

स्वादिष्ट ही नहीं लाभदायक भी है जामुन



मौसमी फलों का सेवन जरूर करना चाहिए। इस वक्त बाजार में आपको आम के अलावा जिस फल की बहार दिखाई देगी वो जामुन है। स्वाद में खट्टा और कसैला लगने वाला छोटा सा जामुन सेहत के लिए गुणों का खजाना है। ये ना केवल डायबिटीज पेशेंट के लिए लाभकारी है बल्कि इसके सेवन से कई और बीमारियों से भी बचाव किया जा सकता है। आज हम आपको जामुन का सेवन करने से सेहत को कौन कौन से फायदे होते हैं ये बताएंगे।

-छोटा सा जामुन दांतों और मसूड़ों के लिए फायदेमंद होता है। ये ना केवल मसूड़ों से निकलने वाले खून को रोकने में मददगार है बल्कि ये मुंह के छालों को भी ठीक करने में कारगर है।

- बहुत ही कम लोग इस बात को जानते होंगे कि जामुन दिल के लिए भी बेहतरीन होता है। करीब 100 ग्राम जामुन में लगभग 55 मिलीग्राम पोटैशियम होता है। ये ना केवल दिल के लिए लाभकारी होता है बल्कि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी आराम दिलाता है।

- जामुन में कई एंटी बैक्टीरियल, एंटी इंफेक्टिव और एंटी मलेरियल गुण होते हैं। जिसकी वजह से ये शरीर को कॉमन इंफेक्शन से बचाने में मदद करता है।

-अगर आप जामुन का सेवन करेंगे तो पेट से संबंधित समस्याएं दूर हो जाती हैं। अगर आप इसकी छाल का काढ़ा बनाकर पिएंगे तो पेट दर्द और अपच जैसी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

-शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी जामुन मददगार है। इसका सेवन करने से शरीर में खून की कमी पूरी होती है। इसके साथ ही शरीर में खून का स्तर बढ़ने लगता है।

-अगर किसी व्यक्ति को पथरी की समस्या है तो जामुन की गुठली उसमें असरदार है। पथरी से पीड़ित व्यक्ति को जामुन के पाउडर को दही में मिलाकर खाएं। ऐसा करने से आराम मिलेगा।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कार्यभार की अधिकता रहेगी, लेकिन अपने प्रयासों और कठिन परिश्रम से कार्यों में सफलता मिलेगी।

वृषभ :- आज का दिन मिश्रित फलदायी है। कारोबार अच्छा चलेगा और धनलाभ का स्थिति रहेगी। कार्यभार अधिक रहेगा, जिससे भागदौड़ करनी पड़ेगी।

मिथुन :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

कर्क :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ की स्थिति रहेगी और नौकरी में तरक्की के योग बनेंगे। परिवार का माहौल अच्छा रहेगा और दिन आमोद-प्रमोद में बीतेगा।

सिंह :- आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। कार्यक्षेत्र में सहकर्मियों का भरपूर सहयोग मिलेगा और सभी कार्यों में सफलता मिलेगी।

कन्या :- आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी। कारोबार अच्छा चलेगा और धनलाभ की स्थिति रहेगी।

तुला :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में परेशानियों का सामना करना पड़ेगा, लेकिन अपने प्रयासों और कठिन परिश्रम से कार्यों में सफलता मिलेगी।

वृश्चिक :- आज का दिन शुभ फलदायी होगा। कार्यक्षेत्र में आकस्मिक धनलाभ के योग बन रहे हैं। किसी छोटे धार्मिक स्थल पर जाने का सफल आयोजन होगा।

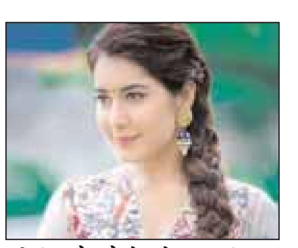
धनु :- आज का दिन सामान्य रहेगा। क्रोध पर नियंत्रण एवं वाणी पर संयम रखें, अन्यथा विवाद में फंस सकते हैं। अनावश्यक धन व्यय की संभावा रहेगी।

मकर :- आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में धनलाभ की स्थिति रहेगी। परिवार का माहौल अच्छा रहेगा। दांपत्यजीवन में सुख मिलेगा। स्वस्थ्य का ध्यान रखें।

कुम्भ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। धार्मिक और सामाजिक कार्यों के प्रति रूझान बढ़ेगा।

मीन :- आज का दिन अच्छा रहेगा। नौकरी तथा व्यापार में लाभ मिलने की संभावना रहेगी। सभी कार्यों में सफलता मिलेगी। नये कार्यों की शुरुआत कर सकते हैं।

हमारे पास दक्षिण में महान अभिनेत्रियों का एक बैंक है:राशि खन्ना



मूल रूप से तमिल और तेलुगू फिल्मों में काम करने वाली अभिनेत्री राशि खन्ना का मानना है कि दक्षिण में अभिनेत्रियों के लिए भूमिकाएं अब केवल सुंदर होने तक सीमित नहीं रह गया हैं।

सुजीत सरकार की 2013 की हिंदी फिल्म मद्रास कैफे से अभिनय की शुरूआत करने के बाद, राशि ने थोली प्रेमा, वेंकी मामा और वर्ल्ड फेमस लवर जैसी तेलुगु फिल्मों से अपनी पहचान बनाई।

राशि ने कहा, यह अभी भी पुरुष प्रधान उद्योग है, लेकिन मुझे लगता है कि आने वाली नई तरह की फिल्मों को देखते हुए महिलाएं आगे बढ़ रही हैं।

जब मैंने अपना करियर शुरू किया, तो मैं अपने करियर की शुरूआत ऊहालु गुसागुसालदे से करने के लिए बहुत भाग्यशाली थी, जो एक तेलुगु फिल्म थी। इसने मुझे एक एक्टर के रूप में स्थापित किया, लेकिन उसके बाद जो कुछ भी मुझे मिला वह बहुत ही व्यावसायिक था। थोली प्रेमा एक ऐसी फिल्म थी जिसने मेरे लिए चीजें बदल दीं, क्योंकि लोगों ने कहा कि मैं अभिनय भी कर सकती हूं।

राशि कहती है, यदि आप तेलुगु फिल्म उद्योग में लंबे समय तक रहना चाहते हैं, तो आपको अनुष्का शेट्टी या सामंथा अक्किनेनी की तरह एक अच्छा एक्टर बनना होगा। ये वे महिलाएं हैं जो दक्षिण में अभिनेत्रियों को देखने के तरीके को बदल रही हैं। पहले आपको सिर्फ सुंदर दिखना था और गानों में अच्छा करना था।

बिग बॉस 15 में शामिल नहीं हो रही हैं अंकिता लोखंडे

रियलिटी शो बिग बॉस के 15वें सीजन से अब तक कई टीवी कलाकारों का नाम जुड़ चुका है। पिछले कुछ समय से यह चर्चा भी जोरों पर थी कि अंकिता लोखंडे भी इसका हिस्सा बनने जा रही हैं। इस खबर के आने पर कुछ लोग उत्साहित हो गए थे तो कुछ उन्हें ताने मार रहे थे। बहरहाल, अब अंकिता ने खुद यह जवाब दे दिया है कि वह इस शो से नहीं जुड़ रही हैं।

अंकिता ने इंस्टाग्राम पर लिखा, मेरी जानकारी में कुछ मीडिया संस्थान द्वारा चलाई गई ऐसी खबरें आई हैं कि मैं इस साल बिग बॉस में भाग लेने वाली हूं। मैं उन्हें और सभी को स्पष्ट रूप से बताना चाहती हूं कि मैं शो का हिस्सा नहीं बनने जा रही। उन्होंने लिखा, शो में भाग लेने की अफवाह बेबुनियाद है। लोग बहुत जल्दी अपनी नफरत मुझ तक पहुंचाने लग जाते हैं जबकी मैं ऐसी किसी चीज का हिस्सा भी नहीं होती।

न्यूट्रिशन और स्वाद से भरपूर है मटर की घुंघनी

वैसे तो घुंघनी का जायका सर्दियों में ही आता है लेकिन मटर अब गर्मियों में भी मिल जाते हैं इस वजह से इस डिश को बनाने के लिए सर्दियों का इंतजार क्यों करना। जानते हैं क्विक रेसिपी।

सामग्री :

हरी मटर- 300 ग्राम, आलू छिला व छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ- 1, सरसों का तेल- 3 टेबलस्पून, जीरा- 1/2 टीस्पून, चुटकीभर हींग, हरी मिर्च बारीक़ कटी हुई- 2, लहसुन की हरी पत्तियां, धनिया पाउडर- 1/2 टीस्पून, जीरा पाउडर- 1/2 टीस्पून, हल्दी पाउडर- 1/2 टीस्पून, नमक स्वादानुसार, ताज़ी हरी धनिया, सजाने के लिए

विधि :

पैन में तेल गरम करें और उसमें हींग और जीरा से तड़का लगाएं।

इसके बाद इसमें हरी मिर्च और कटी हुई लहसुन पत्तियां डालकर भूनें।

अब इसमें आलू डालें और 2-3 मिनट तक धीमी आंच पर भूनें जिससे आलू जले ना।

आलू का रंग सुनहरा हो जाए, जो उसमें मटर डाल दें और अच्छी तरह से मिला लें।

अब बारी है मसाले डालने की।

आंच को धीमा करके ढ़क कर 10 मिनट के लिए पकने दें। बीच-बीच में एक दो बार चला लें अगर घुंघनी जल रही होगी तो पता लगा जाएगा।

मटर और आलू को हाथ से दबाकर देख लें कि वो पक गए हैं या नहीं।

पकने के बाद ऊपर से धनिया पत्ती छिड़कर मिला दें।

शाम या सुबह की चाय के साथ हरे मटर की घुंघनी सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 126

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।

1		2			3	4	5	■
	■		■	■	6			■
7			8	■	■	■	■	9
	■	■	10		11	■	12	
13	14			■	15	16	■	
■		■	■	■	17			
18		19	■	20	■		■	■
	■	21			■	22		23
24			■	25			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक125का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

सू-दोकू- 126

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

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[illegible] सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर 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.125का हल

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