संपादकीय

बदलाव के लक्ष्य

मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल के पहले मंत्रिमंडल विस्तार में जिस पैमाने पर बदलाव किये गये, उसने राजनीतिक पंडितों व आम जनता को चौंकाया ही है। दिग्गज मंत्रियों की विदाई और नये चेहरों को शामिल करने की कई तरह से व्याख्या की जा रही है। जहां सहयोगी दलों को मंत्रिमंडल में जगह दी गई, वहीं अगले साल होने वाले विधानसभा चुनावों के राजनीतिक समीकरणों को भी तरजीह दी गई है। दूसरी ओर कोरोना संक्रमण की दूसरी लहर से निपटने में जो नाकामी सामने आई थी, उसके चलते स्वास्थ्य मंत्री की विदाई हुई। जाहिर है यह संदेश देने का प्रयास किया गया कि जो मंत्रिमंडल बेहतर ढंग से नहीं संभाल पाएंगे, उन्हें बाहर का रास्ता दिखाया जायेगा और जो काम करेंगे उन्हें प्रोन्नत किया जायेगा। निस्संदेह देश कोरोना संकट से जूझ रहा है और यह चुनौती रोजगार व आर्थिक स्तर पर भी है। इस बदलाव से यह संकेत देने का प्रयास किया गया कि मंत्रालय स्तर पर शिथिलता बर्दाश्त नहीं होगी। कहीं न कहीं यह जनता का विश्वास हासिल करने का भी प्रयास है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की कार्यशैली को समझने वाले जानते हैं कि वे राजनीतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण राज्यों के विधानसभा चुनाव से पहले मंत्रिमंडल विस्तार करके उस राज्य के महत्वपूर्ण होने का संदेश जनता को देना चाहते हैं। उत्तर प्रदेश से सर्वाधिक सात सांसदों को मंत्रिपद दिया जाना इसी कड़ी का विस्तार है। इसमें जातीय समीकरणों को भी साधने की कोशिश हुई है। यह जताने का प्रयास किया गया है कि समाज के हर वर्ग व राज्य को मंत्रिमंडल में सम्मान दिया गया है। वहीं मंत्रियों को संदेश दिया गया है कि जो बेहतर काम करेगा उसे सम्मान मिलेगा, मसलन अनुराग ठाकुर व हरदीप सिंह पुरी को पदोन्नति इसका उदाहरण है। वहीं नई शिक्षा नीति को मुख्य चर्चा में न ला पाने तथा कोरोना दौर में परीक्षा संकट से बेहतर ढंग से न निपट पाने पर शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल 'निशंक' की विदाई बताती है कि प्रधानमंत्री मंत्रालय की कारगुजारी से खुश नहीं थे।

वहीं घटक दलों जनता दल यूनाइटेड, लोक जनशक्ति पार्टी और अपना दल को मंत्रिमंडल में जगह देकर राजग की सहभागिता की सार्थकता को सिद्ध करने का प्रयास किया गया है, जो चुनावी रणनीति की भी जरूरत थी। वहीं जातीय समीकरणों को साधकर समरसता का संदेश दिया गया तो मंत्रिमंडल में ग्यारह महिलाओं को शामिल करके लैंगिक समानता का निष्कर्ष देने का प्रयास किया गया। दूसरी ओर युवा चेहरों को शामिल करके मंत्रिमंडल को ऊर्जावान दर्शाने का प्रयास किया गया। मंत्रिमंडल विस्तार के बाद मंत्रियों की औसत आयु साठ से कम हो गई, वहीं चौदह मंत्री पचास साल से कम उम्र के हैं। मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल के अब तीन ही साल बाकी हैं और उत्तर प्रदेश समेत कई महत्वपूर्ण राज्यों में अगले साल चुनाव होने हैं। वहीं 2024 के लिये तीसरे मोर्चे की हालिया सक्रियता के जवाब में पार्टी भी अपनी रणनीति बनाने में जुट गई है, जिसकी झलक मंत्रिमंडल विस्तार में नजर आती है। ऐसे में जहां सुशासन का संकेत देना है, वहीं यह भी बताना है कि कार्य प्रदर्शन की कसौटी पर खरे न उतरने वाले मंत्रियों को बाहर का रास्ता दिखाने में देरी नहीं लगेगी। जाहिर है मोदी सरकार पर पिछले आम चुनावों में किये गये वादों को इन तीन साल में पूरा करने का दबाव रहेगा, जिसके लिये मंत्रिमंडल में मंत्रियों की संख्या बढ़ाकर जवाबदेही सुनिश्चित करने का भी प्रयास हुआ है। कह सकते हैं कि एक तीर से कई निशाने साधे गये हैं। सरकार जानती है कि 2024 के संसदीय चुनाव जीतने के लिये पार्टी को उत्तर प्रदेश व पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में बढ़त लेनी होगी। हाल के पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव में सारे संसाधन झोंकने के बाद मिली हार के सबक भी पार्टी के सामने होंगे। यह वजह है कि यह जम्बो मंत्रिमंडल सामने आया और बारह बहुचर्चित मंत्रियों को हटाया गया। बताते हैं कि जून में सभी मंत्रालयों की समीक्षा करने के बाद मंत्रियों को हटाने और प्रोन्नत करने की रणनीति बनी थी।

कोपा अमेरिका फाइनल : मेसी की अर्जेंटीना ने जीता खिताब, फाइनल में ब्राजील को 1-0 से हराया

नई दिल्ली। कोपा अमेरिका के फाइनल मुकाबले में अर्जेंटीना ने ब्राजील को हराकर खिताब पर कब्जा कर लिया है। अर्जेंटीना ने फाइनल मुकाबले को 1-0 से अपने नाम किया। टीम की तरफ से एकमात्र गोल एंजेल डि मारिया ने खेल के पहले हाफ में किया। अर्जेंटीना की टीम पूरी मैच में ब्राजील पर हावी नजर आई। नेमार की टीम गोल करने के हाथ आए कई मौकों को भुनाने में नाकाम रही। मेसी का अर्जेंटीना को इंटरनेशनल टूर्नामेंट में चैंपियन बनाने का सपना भी साकार हो गया है। इस जीत के साथ ही अर्जेंटीना ने 2019 कोपा अमेरिका के सेमीफाइनल में मिली हार का हिसाब भी चुकता कर लिया है। घर में खेलने और टूर्नामेंट में बेहतर रिकॉर्ड के नाते पलड़ा ब्राजील का भारी आंका जा रहा था, लेकिन अर्जेंटीना का माराकोना पर

इतिहास सुनहरा रहा था और, अपने उसी इतिहास को बरकरार रखते हुए उसने न सिर्फ ब्राजील को हरा दिया बल्कि 28 साल से चले आ रहे खिताबी जीत के सूखे को भी खत्म कर दिया। डि मारियो ने फाइनल मैच के 22वें मिनट में ब्राजील के डिफेंस में सेंध लगाई और मिडफील्डर से मिले पास को गोल को तब्दील किया। मारियो के बाद दोनों ही टीमों के पास गोल करने के कई मौके आए, लेकिन कोई भी टीम बॉल को गोल पोस्ट में नहीं पहुंचा सकी। अर्जेंटीना और मेसी के लिए यह जीत काफी बड़ी है। अर्जेंटीना की टीम ने 1993 में किसी बड़े खिताब पर कब्जा जमाया था। कोपा अमेरिका टूर्नामेंट में अर्जेंटीना को मिली साल 2007, 2015 और 2016 में हार में मेसी टीम का हिस्सा रहे थे। विश्व कप 2014 में जर्मनी के हाथों मिली हार भी मेसी को काफी चुभी थी। अर्जेंटीना की टीम को मेसी पहली बार किसी बड़े टूर्नामेंट में चैंपियन बनाने में सफल रहे हैं। गत चैंपियन ब्राजील के स्टार खिलाड़ी नेमार फाइनल में रंग में दिखाई नहीं दिए और वह कई फ्री किक का भी फायदा नहीं उठा सके।

विंडीज ने ऑस्ट्रेलिया को पहले टी 20 में दी शिकस्त

सेंट लूसिया। आंद्रे रसेल (51) के तूफानी अर्धशतक के बाद बाएं हाथ के तेज गेंदबाज ओबेद मैककॉय (26 रन पर चार विकेट) की घातक गेंदबाजी की बदौलत वेस्ट इंडीज ने ऑस्ट्रेलिया को पहले टी 20 मुकाबले में शनिवार को 18 रन से हराकर पांच मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली। वेस्ट इंडीज ने 20 ओवर में छह विकेट पर 145 रन बनाये। रसेल ने 28 गेंदों पर 51 रन में तीन चौके और पांच छक्के लगाए। ओपनर लेंडल सिमंस ने 28 गेंदों पर 27 रन में दो चौके और दो छक्के लगाए। ऑस्ट्रेलिया की तरफ से होश हेजलवुड ने चार ओवर में मात्र 12 रन देकर तीन विकेट लिए जबकि मिशेल मार्श ने 26 रन पर दो विकेट लिए।

जेनफोन 8 भारत में जल्द ही आसुस 8जेड के रूप में आ सकता है : रिपोर्ट

ताइपे। ताइवान की टेक दिग्गज आसुस अपना स्मार्टफोन जेनफोन 8 जल्द ही भारत में आसुस 8जेड के रूप में लॉन्च कर सकती है। कंपनी के बिजनेस हेड, दिनेश शर्मा ने एक ट्वीट के माध्यम से पुष्टि की है कि स्लीक जेनफोन 8 स्मार्टफोन जल्द ही भारत में लॉन्च किया जाएगा।

गिज्मोचाइना की रिपोर्ट के मुताबिक, ट्वीट में यह नहीं बताया गया है कि उत्पाद किस तारीख को लॉन्च किया जाएगा, लेकिन इसमें कहा गया है कि यह जल्द ही आ रहा है। जेनफोन 8 को इस साल मई में यूरोप में जेनफोन 8 फ्लिप के साथ लॉन्च किया गया था।

जेनफोन 8 को कुछ समय पहले ही अमेरिका में लॉन्च किया गया था। रिपोर्ट में कहा गया है कि कंपनी ने अब तक भारत में लॉन्च के बारे में बात नहीं की है, लेकिन आसुस इंडिया के प्रमुख ने यह खुलासा किया है कि स्मार्टफोन देश में जारी किया जाएगा। कोविड-19 महामारी के कारण थोड़ी देरी की संभावना है।

18 जुलाई से शुरू होगी भारत-श्रीलंका सीरीज

कोलम्बो। भारत का तीन वनडे और तीन टी 20 मैचों के लिए श्रीलंका का दौरा नए कार्यक्रम के अनुसार 18 जुलाई से 29 जुलाई तक खेला जाएगा। भारतीय क्रिकेट कण्ट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने यह पुष्टि की है। मूल कार्यक्रम के अनुसार ये छह मैच पहले 13 जुलाई से 25 जुलाई तक खेले जाने हैं।

श्रीलंका कैंप में कोरोना के कुछ मामले आने के कारण यह बदलाव किया गया है। श्रीलंकाई टीम के हाल में इंग्लैंड दौरे से लौटने के बाद उसके बल्लेबाजी कोच ग्रांट फ्लावर और वीडियो विश्लेषक जीटी निरोशन कोरोना संक्रमित पाए गए

थे।

बीसीसीआई के सचिव जय शाह ने पुष्टि करते हुए हुए कहा कि श्रीलंका में मैचों का नया कार्यक्रम आया है। श्रीलंका बोर्ड के अधिकारियों ने शनिवार सुबह बीसीसीआई के सचिव के साथ नए संशोधित कार्यक्रम को लेकर बात की थी। सभी मैचों के लिए तारीखों की घोषणा जल्द किये जाने की सम्भावना है। यह भी दिलचस्प है कि भारतीय टीम प्रबंधन सख्ती के साथ कोविड प्रोटोकॉल का पालन कर रहा था लेकिन उसे शुक्रवार देर रात तक इस परिवर्तन के बारे में पता नहीं था।शिखर धवन के नेतृत्व वाली टीम 13 जुलाई को होने वाले पहले वनडे के हिसाब से तैयारी कर रही थी भारतीय टीम अब तीन वनडे मैच 18, 20 और 23 जुलाई को खेलेगी और तीन टी 20 मैच 25, 27 और 29. जुलाई को खेले जाएंगे। सभी मैच कोलम्बो स्थित आर प्रेमदासा इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम में होंगे।

इंग्लैंड की महिला टीम ने जीता पहला टी 20

नॉर्थम्प्टन। शीर्ष क्रम की बल्लेबाज नताली शिवर (55) के शानदार अर्धशतक की बदौलत इंग्लैंड की महिला क्रिकेट टीम ने भारत को वर्षा बाधित मुकाबले में डकवर्थ लुइस नियम के तहत शनिवार को 18 रन से हराकर तीन मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली।

इंग्लैंड की तरफ से शिवर के मात्र 27 गेंदों में आठ चौकों और एक छक्के की मदद से 55 रन बनाये। विकेटकीपर एमी एलेन

जोन्स ने 27 गेंदों में चार चौकों और दो छक्कों की मदद से 43 रन का योगदान दिया। इंग्लैंड ने 20 ओवर में सात विकेट पर 177 रन का स्कोर बनाया।

भारत ने लक्ष्य का पीछा करते हुए 8.4 ओवर में तीन विकेट पर 54 रन बनाये थे कि फिर बारिश आने के कारण खेल संभव नहीं हो पाया। इंग्लैंड उस समय 18 रन से आगे था और फिर इसी स्कोर पर विजेता बन गया। स्मृति मंधाना 17 गेंदों में छह चौकों के सहारे 29 रन बनाकर आउट हो गयीं। युवा ओपनर शेफाली वर्मा का खाता नहीं खुला। कप्तान हरमनप्रीत कौर एक रन बनाकर आउट हो गयीं। हरलीन देओल 17 और दीप्ति शर्मा चार रन बनाकर नाबाद रहीं।

साइकिल चलाने से दूर होगी सभी कठिन बीमारियां

नियमित साइकिल चलाने के स्वास्थ्य लाभों के बारे में सभी को एक विचार है। साइकिल चलाना सभी कठिन रोग। हर दिन साइकिल चलाने से आपके पैसे बचेंगे; ऐसे ही शरीर स्वस्थ रहेगा।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक साइकिलिंग एक बेहतरीन वर्कआउट है, जो आपको एक्टिव रखता है। यह एक स्वस्थ जीवन जीने और शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने में मदद करता है।

शरीर के अतिरिक्त वजन को कम करने के लिए साइकिल चलाने का कोई विकल्प नहीं है। साथ ही इसके कुछ खास फायदे भी होते हैं। इस तरह की साइकिलिंग आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती है और मांसपेशियों का निर्माण करती है।

जब आप आराम करेंगे तब भी शरीर कैलोरी बर्न करने में व्यस्त रहेगा। साथ ही साइकिल चलाते समय अपने शरीर को स्वस्थ रखना सीखें।

>> साइकिल चलाने से पैरों की ताकत भी बढ़ती है। इससे आपके पैर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साइकिल चलाने के प्रदर्शन को और बढ़ाने के लिए प्रति सप्ताह

कई बार भारोत्तोलन जैसे कि स्क्वाट, लेग प्रेस और फेफड़े का अभ्यास करें।

>> साइकिल चलाने से कमर और पेट की चर्बी कम होती है। वजन बढ़ने पर बहुत से लोग भूरे हो जाते हैं। यदि वे नियमित रूप से साइकिल चलाती हैं तो वे भौहें जल्दी कम कर पाएंगी।

>> तनाव दूर करने के लिए साइकिल चलाना भी उपयोगी है। इससे तनाव, हताशा या चिंता आसानी से दूर हो जाती है। क्योंकि साइकिलिंग एक बेहतरीन वर्कआउट का काम करती है। और किसी भी प्रकार के व्यायाम से हैप्पी हार्मोन का स्राव होता है।

>> विशेषज्ञों के अनुसार, जो लोग अवसाद से पीड़ित हैं; साइकिल चलाना उनके लिए फायदेमंद हो सकता है। साइकिल को जीवन का नियमित हिस्सा बनाने से आप और अधिक आत्मविश्वासी बनेंगे।

आज का राशिफल

मेष :- आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में सरकारी हस्तक्षेप बढ़ेगा। आय में वृद्धि होगी। अधिक परिश्रम करने पर सफलता मिलेगी, लेकिन अनावश्यक खर्च भी अधिक बढ़ेगा।

वृषभ :- आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलने के योग हैं। किसी यात्रा पर जा सकते हैं। खुद पर संयम रखें।

मिथुन- आज का दिन अच्छा रहेगा। मित्रों के सहयोग से कारोबार में अनुकूल परिस्थितियां रहेंगी। बड़े कार्यों में सफलता हासिल होगी। कुछ पुराने मित्रों से संपर्क बन सकते हैं।

कर्क :- आज का दिन शुभ फलदायक रहेगा। आर्थिक लाभ मिल सकता है। नौकरी तथा कारोबार के क्षेत्र में धनलाभ के योग हैं। परिवारजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बीतेगा।

सिंह :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आकस्मिक धनलाभ के योग हैं। तरक्की के अवसर मिल सकते हैं। नए कार्य शुरू करने के लिए दिन अनुकूल नहीं है। धन संबंधित लेन-देन में सतर्क बरतें।

कन्या :- आज का दिन सामान्य रहेगा। मन अशांत और शरीर थोड़ा थकान से भरा रहेगा। आर्थिक लाभ होगा, लेकिन अनावश्यक खर्च बढने की संभावना रहेगी।

तुला :- आज का दिन अच्छा बीतेगा। आकस्मिक धनलाभ होने की भी संभावना है। दोस्तों से लाभ हो सकता है।

वृश्चिक :- आज का दिन शुभ रहेगा। पूरा दिन अद्भुत अनुभव व जोश से भरा रहेगा। धैर्यशीलता में वृद्धि होगी।

धनु :- आज का दिन सामान्य रहेगा। आर्थिक लाभ के योग रहेंगे, लेकिन परिश्रम की भी अधिकता रहेगी। नौकरी में अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है।

मकर :- आज का दिन अच्छा रहेगा। आकस्मिक धनलाभ मिल सकता है। प्रिय व्यक्ति से मुलाकात आनंदायक रहेगी। छात्रों के लिए अच्छा समय है।

कुम्भ :- आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार में आर्थिक लाभ मिलने की संभावना है, खर्चों की अधिकता रहेगी।

मीन :- आज का दिन लाभदायक रहेगा। निवेश करने के लिए दिन अच्छा रहेगा। शारीरिक व मानसिक रूप से उत्तम रहेगा।

कृति सेनन ने शेयर किया 'मिमी' से अपना फर्स्ट लुक, बनेंगी सेरोगेट मदर

कोरोना महामारी का सबसे ज्यादा असर एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री पर पड़ा है. सिनेमाघर बंद होने की वजह से फिल्में ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज की जा रही हैं. अब कृति सेनन की फिल्म मिमी के भी ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होने के कयास लगाए जा रहे हैं. कृति ने फिल्म से अपना फर्स्ट लुक शेयर किया है.

कृति ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया है. जिसमें वह बेबी बंप फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं. उन्होंने वीडियो शेयर करते हुए लिखा- इस जुलाई साधारण से असाधारण की उम्मीद करें. कृति

के इस पोस्ट पर कई सेलेब्स और उनके फैंस कमेंट कर रहे हैं.

श्रद्धा नाइक ने कमेंट किया- इसके लिए बहुत एक्साइटिड हूं. वहीं कृति की बहन नुपुर ने लिखा- यह बेस्ट होने वाला है. वहीं कृति के फैंस लिख रहे हैं मिमी के लिए इंतजार नहीं हो रहा है. कृति के इस पोस्ट को 2.5 लाख से ज्यादा लोग लाइक कर चुके हैं.

कृति सेनन की फिल्म मिमी की बात करें तो इसमें वह एक सेरोगेट मदर के किरदार में नजर आने वाली हैं. कृति एक ऐसी लड़की के किरदार में नजर आएंगी जो एक छोटे से गांव से है और उसका एक्ट्रेस बनने का सपना है. इस दौरान उसकी मुलाकात एक कपल से होती है और वह सेरोगेट मदर बनने का फैसला लेती है. इस फैसले के बाद उसकी जिंदगी में क्या बदलाव आते हैं इसके लिए तो फिल्म का इंतजार करना पड़ेगा.

अपनी अगली फिल्म में एक पत्रकार की भूमिका में दिखेंगी यामी गौतम

यामी गौतम बॉलीवुड की दिलकश अभिनेत्री हैं। अपनी सुंदरता और मुस्कान से इन्होंने लाखों प्रशंसकों के दिलों में जगह बनाई है। इस साल वह कई फिल्मों को लेकर सुर्खियों में छायी हुई हैं। अब जानकारी सामने आ रही है कि वह अपनी अगली फिल्म में एक पत्रकार की भूमिका में नजर आएंगी। अभी इस फिल्म का शीर्षक निर्धारित नहीं किया गया है। 2016 में आई फिल्म पिंक के निर्देशक अनिरुद्ध रॉय चौधरी इस फिल्म का निर्देशन करेंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक, यामी अनिरुद्ध की अगली फिल्म में एक पत्रकार की भूमिका में दिखेंगी। खबरों की मानें वह फिल्म की शूटिंग इसी साल अगस्त में शुरू कर सकती हैं। एक सूत्र ने बताया, इस फिल्म की शूटिंग मई में कोलकाता और पुरुलिया में होने वाली थी, लेकिन कोरोना महामारी की दूसरी लहर के कारण यह संभव नहीं हो पाया।

कुछ अलग और बहुत ही डिलीशियस है- फलाफल विद

फलाफल को एक नहीं बल्कि कई तरीकों से बनाया जा सकता है। तो इस बार इसे अलग तरह से बनाने के साथ ही सर्व करेंगे आम की चटनी के साथ।

सामग्री :

फलाफल की सामग्री- 250 ग्राम सूखी हरी मटर, 2 बारीक कटे प्याज, 2 लहसुन की कलियां, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, 1/2 गुच्छा धनिया, 1 टीस्पून बेकिंग सोडा, 40 ग्राम अखरोट, 50 ग्राम बेसन, जरूरत भर तलने के लिए तेल

अचार बनाने की सामग्री- 1 पका आम, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, 2 टीस्पून तेल, 1/2 टीस्पून हल्दी, 1 टेबलस्पून ब्राउन शुगर, 1-2 टेबलस्पून व्हाइट वाइन विनेगर, कुछ अखरोट सजाने के लिए

विधि :

रात भर मटर के दानों को भिगोकर रखें।

फलाफल बनाने के लिए ब्लेंडर में मटर, प्याज, हरी मिर्च, लहसुन, धनिया, नमक, अखरोट और बेकिंग सोडा डालकर पीस लें।

मिश्रण को बोल में निकालें। इसमें बेसन मिलाएं। अब फलाफल की बॉल्स बनाना शुरू करें।

कड़ाही में तेल डालें। सारी बॉल्स को सुनहरा होने तक डीप फ्राई कर लें।

पके आम का अचार बनाने के लिए जरा सा तेल डालें। कड़ाही में हरी मिर्च और हल्दी डालें। इसमें आम के टुकड़े और बची सामग्री डालकर अच्छी तरह चलाकर गैस बंद कर दें।

प्लेट में गर्मागर्म फलाफल को पके आम के अचार के साथ परोसें।

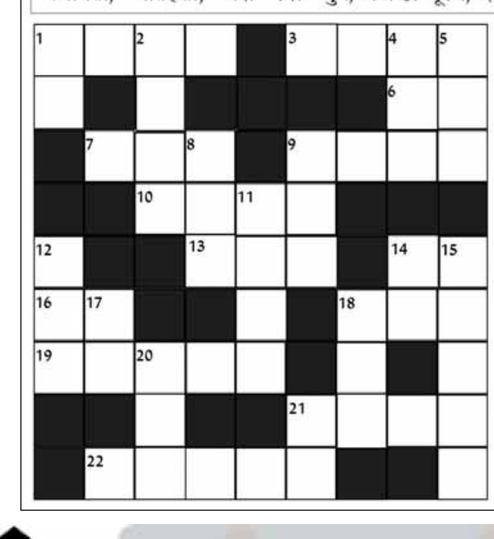
शब्द सामर्थ्य- 137

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 136 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

सू-दोकू- 137

		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 हैं,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक रख सकते हैं।
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 हैं।

सू-दोकू क्र.136 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