

संपादकीय

लहर पर पहरा

यू तो भारत के शीर्ष चिकित्सा वैज्ञानिक पहले ही चेता रहे थे लेकिन अब विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रमुख डॉ. टेड्रोस गेब्रेयेसस ने चेताया है कि दुनिया के कई भागों में तीसरी लहर ने दस्तक दे दी है। भारत संवेदनशील है क्योंकि यहां पहले से ही डेल्टा वैरिएंट बेहद सक्रिय है। डॉ. टेड्रोस का मानना है कि सिर्फ वैक्सीन के बूते ही महामारी को नहीं रोका जा सकता, इससे निपटने के लिये लगातार सावधानी रखनी होगी। इसके बल पर कई देशों ने वायरस को रोका है। निस्संदेह तीसरी लहर की चेतावनी को मौसम की भविष्यवाणी की तरह नहीं लिया जा सकता, लेकिन फिर भी सतर्क रहने की जरूरत है। केंद्र सरकार भी लगातार कोरोना से बचाव के बुनियादी उपायों, मसलन सुरक्षित दूरी और मास्क लगाने की वकालत करती रही है। भारत में भी डेल्टा वैरिएंट के बढ़ते मामलों और वायरस के म्यूटेट होने से कोरोना की तीसरी लहर दस्तक दे सकती है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक दुनिया के कई देशों में हाल ही में संक्रमण के मामलों और मौतों में वृद्धि हुई है। हालांकि, यूरोप व उत्तरी अमेरिका में वैक्सीन का दायरा बढ़ाने से नये मामलों में कमी आ रही थी। लेकिन वायरस खुद में बदलाव करते हुए ज्यादा संक्रमक हो रहा है। डेल्टा वैरिएंट दुनिया के 111 से अधिक देशों में दस्तक दे चुका है। ऐसे ही अल्फा, बीटा व गामा वायरस दुनिया के सैकड़ों देशों में कहर बरपाते रहे हैं। मामलों की संख्या में सबसे ज्यादा वृद्धि अमेरिका व स्पेन में देखी गई है, लेकिन नये केस ब्राजील में ज्यादा हैं। कमोबेश भारत में भी ऐसी चिंता इसलिये जतायी जा रही है क्योंकि पाबंदियों में छूट से जोखिम बढ़ा है। राज्य बंधनों में ढील दे रहे हैं और बाजार के खुलने से लोगों की सक्रियता बढ़ी है।

दरअसल, चिंता की एक वजह यह भी है कि देश में वैक्सीनेशन की रफ्तार भी उम्मीदों के मुताबिक गति नहीं पकड़ पायी है। वहीं अब अधिक केस ग्रामीण इलाकों से आ रहे हैं। देश के बीस फीसदी जिले ऐसे हैं जो दूसरी लहर से मुक्त नहीं हो पाये हैं, वहां तीसरी लहर की बात होने लगी है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च यानी आईसीएमआर के महामारी व संक्रमक बीमारियों से जुड़े विभाग का मानना है कि अगस्त के अंत तक तीसरी लहर दस्तक दे सकती है। कोविड नियमों का पालन न होने की वजह से इंडियन मेडिकल एसोसिएशन भी ऐसी चिंता जता चुकी है। दरअसल, आईसीएमआर ऐसी आशंकाओं की चार वजह बताता है। पहले यह कि कोरोना की पहली व दूसरी लहर के दौरान जो इन्फुजिटी हासिल हुई है, यदि उसमें गिरावट आती है तो तीसरी लहर आ सकती है। वहीं यदि नया वैरिएंट इन्फुजिटी को चकमा देने लगे तो संकट बढ़ेगा। एक कारण यह हो सकता है कि नया वैरिएंट इन्फुजिटी और वैक्सीन को धोखा दे दे। तीसरा यह कि भले ही वायरस रोग प्रतिरोधक क्षमता को चकमा न दे सके लेकिन वह तेजी से फैलने की क्षमता रखता हो। वहीं चौथी वजह यह कि यदि राज्य पाबंदियों को समय से पहले हटा लें तो संक्रमण के मामलों में तेजी आयेगी। निस्संदेह गिरावट के बाद हाल के दिनों में फिर से संक्रमण के मामलों का चालीस हजार के ऊपर पहुंचना हमारी चिंता का विषय है। गाढ़े-बगढ़े केंद्र सरकार भी मास्क व शारीरिक दूरी के नियमों पर सख्ती से पालन करने की बाबत राज्यों को चेतावनी रही है। यहां तक कि लापरवाह अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई को कहा है। खासकर कई राज्यों में हिल स्टेशनों पर जुटने वाली भीड़ के कोरोना से बचाव के नियमों का पालन न करने के बाबत चेताया है। निस्संदेह हमारी लापरवाहियां भारी पड़ सकती हैं। वक्त की मांग है कि राज्य जांच, निगरानी, उपचार, टीकाकरण तथा कोविड बचाव के अनुरूप व्यवहार का सख्ती से पालन करें। वहीं एम्स के डायरेक्टर डॉ. रणदीप गुलेरिया का कहना है कि यदि कोरोना वायरस नये स्वरूप में उभरते हैं तो मौजूदा टीकों में कुछ बदलाव किया जा सकता है। उनका ये बयान उम्मीद जगाने वाला है।

श्रीलंका पर दबदबा बरकरार रखकर श्रृंखला जीतने उतरेगा भारत

नई दिल्ली । भारत के युवा खिलाड़ी फिर से अपना दमदार प्रदर्शन करके श्रीलंका के खिलाफ मंगलवार को यहां दूसरे एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मैच में ही श्रृंखला अपने नाम करने की कोशिश करेंगे। भारत की तरफ से पहले वनडे में कप्तान शिखर धवन ने एक छोर संभाले रखा जबकि दूसरे छोर पर पृथ्वी सांव, इशान किशन और सूर्यकुमार यादव ने आसानी से रन बटोरकर टीम को सात विकेट से एकतरफा जीत दिलायी। भारत टी20 विश्व कप को ध्यान में रखते हुए छोटे प्रारूप में आक्रामक अंदाज में खेलना चाहता है तथा सांव, इशान और सूर्यकुमार इस मामले में उम्मीदों पर पूरी तरह से खरे उतरे। उनके अच्छे प्रदर्शन से भारत की दमदार बल्लेबाजी का भी पता चलता है। अपना पहला वनडे खेल रहे इशान और सूर्यकुमार तो पहली गेंद से ही हावी हो गये थे। श्रीलंका की गेंदबाजी भी प्रभावशाली नहीं थी जिससे भारत ने 37वें ओवर में ही जीत दर्ज कर ली थी। भारत अपनी अंतिम एकादश में शायद ही बदलाव करेगा क्योंकि वह श्रृंखला जीतने के



बाद तीसरे वनडे में अन्य युवा खिलाड़ियों को मौका देना चाहेगा। केवल मनीष पांडे का स्थान खतरे में लगता है जिन्होंने 40 गेंदों पर संघर्षपूर्ण 26 रन बनाए। सांव ने अपने वापसी वाले मैच में कुछ जानदार स्ट्रोक लगाये लेकिन वह बड़ा स्कोर नहीं बना सके। दूसरे

मैच में वह इसकी भरपायी करना चाहेंगे। लंबे असें बाद स्पिनर कुलदीप यादव और युजवेंद्र चहल को एक साथ गेंदबाजी करते हुए देखा गया। उन्होंने फिर से साबित किया कि जोड़ी के तौर पर वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं। स्पिनरों ने अधिकतर ओवर किये और लेकिन तब भी आलराउंडर हार्दिक पंड्या ने भी पांच ओवर करके उम्मीदें जगायीं। सीनियर तेज गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार प्रभाव नहीं छोड़ सके। अगले मैच में वह

भी इसकी भरपायी करने की कोशिश करेंगे। श्रीलंका को यदि मैच जीतना है तो उसके खिलाड़ियों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। इस अनुभवहीन टीम ने दिखाया कि उसके पास चुनौती पेश करने के लिये प्रतिभा है लेकिन अभी उन्हें जीतना सीखना होगा। अधिकतर बल्लेबाजों ने अच्छी शुरुआत की लेकिन वे उसे बड़े स्कोर में नहीं बदल पाये। उन्हें भारत को चुनौती देने के लिये बड़ी पारियां खेलनी होंगी। गेंदबाजों को भी अतिरिक्त प्रयास करने होंगे तभी वे भारत की मजबूत बल्लेबाजी पर दबाव

तीरंदाज दीपिका और उनके पति अतनु दास ने टोकियो में किया पहला अभ्यास

टोक्यो । टोक्यो ओलंपिक में तीरंदाजी की मिश्रित टीम स्पर्धा में भारत के पदक की उम्मीद, अतनु दास और दीपिका कुमारी की पति-पत्नी की जोड़ी ने युमेनोशिमा पार्क में सोमवार को पहली बार अभ्यास किया। दोनों को अन्य देशों के दर्जनों तीरंदाजों के साथ मुख्य प्रशिक्षण सुविधाओं में पहले समूह में अभ्यास के लिए रखा गया था। तीरंदाजी प्रतियोगिताएं 23 जुलाई की सुबह व्यक्तिगत और मिश्रित टीम स्पर्धाओं के लिए प्रारंभिक दौर के साथ शुरू होंगी। दीपिका शानदार फॉर्म में हैं, जिन्होंने पिछले महीने पेरिस में एक आईटीए विश्व कप स्टेज 3 में तीन स्वर्ण पदक जीते हैं। महिला व्यक्तिगत रिकर्व फाइनल में, दीपिका ने 27 जून को रूस की एलेना ओसिपोवा को हराकर महिला और मिश्रित टीम खिताब के साथ तीसरा खिताब हासिल किया था। टोक्यो दीपिका का तीसरा ओलंपिक है। वह 2012 के लंदन ओलंपिक में महिला टीम स्पर्धा में आठवें स्थान पर रही थी और पांच साल पहले रियो डी जेनेरियो में महिला व्यक्तिगत वर्ग में पहले दौर में बाहर हो गई थी। झारखंड के रांची के रहने वाली 27 वर्षीय दीपिका तीसरी बार भाग्यशाली होने की उम्मीद कर रही हैं।

ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व करने को लेकर रोमांचित हैं गोल्फर अनिर्बान लाहिरी

नई दिल्ली। भारत के अग्रणी गोल्फ खिलाड़ी अनिर्बान लाहिरी टोक्यो ओलंपिक में देश का प्रतिनिधित्व करने को लेकर रोमांचित हैं। लाहिरी अमेरिका में गोल्फ टूर्नामेंट खेलने के बाद अब टोक्यो पहुंच चुके हैं। वह शुक्रवार को अमेरिका से रवाना हुए और शनिवार को नरीता हवाई अड्डे पर पहुंचे। अपने आगमन को लाहिरी ने सुखद: अहसास करार दिया। लाहिरी ने कहा, मैं वास्तव में उत्साहित हूँ। तिरंगा के तले खेलना रोमांचक है। भारत का प्रतिनिधित्व

केडबरी के सभी प्रोडक्ट 100 प्रतिशत शाकाहारी, कंपनी का आया जवाब

नई दिल्ली । सोशल मीडिया पर एक मैसेज वायरल हो रहा है जिसमें दावा किया जा रहा है कि केडबरी चॉकलेट में बीफ होता है। एक वेबसाइट से लिए गए एक स्क्रीनशॉट को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पब्लिश कर दावा किया गया कि यदि किसी उत्पाद में जिलेटिन एक इंग्रिडियंट के रूप में मिलाया जाता है, तो इसका मतलब है कि यह गोमांस का इस्तेमाल हुआ है। ये संवेदनशील मैसेज सामने आते ही सोशल मीडिया पर ये तेजी के साथ वायरल होने लगा। सोशल मीडिया यूजर्स केडबरी के प्रोडक्ट की आलोचना करने लगे। केडबरी की चॉकलेट्स को बायकांट किए जाने की मांग उठने



कंपनी की ओर से कहा गया कि सोशल मीडिया पर फैलाया जा रहा संदेश भ्रामक है क्योंकि यह भारत से संबंधित नहीं है। भारत में मॉन्डलेज / केडबरी के बेचे या उत्पाद किए जाने वाले उसके प्रोडक्ट्स में कोई बीफ या दूसरे

मांस आधारित सामग्रियां नहीं है। भारत में तैयार किया जानेवाला प्रोडक्ट 100% वेजिटेरियन है। जिस प्रोडक्ट में ग्रीन (हरा) मार्क है वह पूरी तरह से शाकाहारी उत्पाद है। कम्पनी की ओर से ऐसे भ्रामक मैसेजेस सोशल मीडिया पर डालने से पहले उसकी जांच करने की अपील की गई है। कस्टमर केयर से संपर्क करने की भी हिदायत दी गई है। क्या है मामला, क्यों हुआ विवाद- सोशल मीडिया पर एक वेबसाइट का स्क्रीनशॉट मैसेज तब वायरल होने लगा जब उसमें दावा किया गया कि केडबरी के प्रोडक्ट्स में बीफ मिला होता है। उस वायरल मैसेज में बताया गया कि यदि किसी उत्पाद में जिलेटिन का इस्तेमाल होता है, तो इसका मतलब है कि उस सामान को गोमांस के प्रयोग से तैयार किया गया है। सोशल मीडिया में वायरल होते इन मैसेजेस पर कम्पनी का ध्यान तब गया जब यूजर्स ने सीधे कम्पनी को ही टैग कर मैसेजेस पोस्ट डाले। कम्पनी ने इसकी गंभीरता को देखते हुए अपने ऑफिशियल ट्विटर हैंडल से मैसेज डाला कि जिन प्रोडक्ट का जिक्र किया जा रहा है वे भारत में नहीं बनती हैं। वायरल मैसेजेस के प्रोडक्ट्स मॉडेलिंग इंटरनेशनल के हैं जो एक अमेरिकी कंपनी है, लेकिन जिसपर अब ब्रिटिश कंपनी केडबरी की मालिक है।

स्मरण शक्ति बढ़ाना है तो करें ये उपाय

स्मरण शक्ति की कमजोरी या विकृति से विद्यार्थी और दिमागी काम करने वालों को असुविधाजनक स्थिति से रूबरू होना पड़ता है। यह कोई रोग नहीं है और न किसी रोग का लक्षण है। इसकी मुख्य वजह अग्रजात (कन्सट्रेंशन) की कमी होना है। ये कुछ सरल उपचार है जिनसे स्मरण शक्ति बढ़ती है - बादाम 5 नग रात को पानी में गलाएं। सुबह छिलके उतारकर बारीक पीस कर पेस्ट बनाएं। अब एक गिलास दूध गरम करें और उसमें बादाम का पेस्ट घोलें। भली प्रकार उबल जाने पर उतारकर मामूली गरम हालत में पीयें। इसमें 3 चम्मच शहद भी डालें। यह मिश्रण पीने के बाद दो घंटे तक कुछ न लें। यह स्मरण शक्ति वृद्धि करने का जबर्दस्त उपचार है। दो महीने तक करें। एक सेवफल नित्य खाने से कमजोर मेमोरी में लाभ होता है। भोजन से 10 मिनट पहले खाएं। जिन फलों में फास्फोरस तत्व पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है वे स्मरण शक्ति बढ़ाने में विशेषतौर पर उपयोगी होते हैं। अमूर, खारक, अंजीर एवं संतरा दिमागी ताकत बढ़ाने के लिये नियमित उपयोग करना चाहिये। धनिया के पावडर दो चम्मच

आज का राशिफल

शुक्र: रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। निवेश के सुखद परिणाम आएंगे। किस्मत मेहरबान रहेगी। बुध: अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है। वाणी पर नियंत्रण रखें। दूसरों से अपेक्षा पूर्ण नहीं होने से खिन्नता रहेगी। कार्य में विलंब होगा। शनि: पुराने शत्रु परेशान कर सकते हैं। धकान व कमजोरी रह सकती है। जीवनसाथी के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। कर्क: नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। कारोबार में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। नए व्यापारिक अनुबंध होंगे। सिंह: कुसंगति से हानि होगी। पूजा-पाठ में मन लगेगा। कोर्ट व कचहरी के कार्य अनुकूल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। कन्या: वाहन व मशीनरी आदि के प्रयोग में सावधानी रखें, विशेषकर स्त्रियां रसोई में ध्यान रखें। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। तुला: शत्रु परास्त होंगे। कोर्ट व कचहरी के कार्य मजबूत रहेंगे। जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। सुख के साथ न जुड़ेंगे। कारोबार में वृद्धि होगी। निवेशादि शुभ रहेंगे। वृश्चिक: लेन-देन में जल्दबाजी न करें। किसी अपरिचित पर अतिविश्वास न करें। आय में वृद्धि होगी। भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। कोई बड़ा लाभ हो सकता है। धनु: किसी गलती का स्वामियाज भुगताना पड़ सकता है। जल्दबाजी व लापरवाही न करें। अज्ञात भय सताएगा। पुराना रोग उभर सकता है। भागदौड़ रहेगी। मकर: पुराना रोग उभर सकता है। किसी बड़ी समस्या से सामना हो सकता है। लेन-देन में विशेष सावधानी रखें। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। कुम्भ: प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। पराक्रम बढ़ेगा। किस्मत मेहरबान रहेगी। आय में वृद्धि होगी। पराक्रम बढ़ेगा। मीन: शुभ समाचार प्राप्त होंगे। घर में मेहमानों का आगमन होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। विवेक से कार्य करें। विरोधी सक्रिय रहेंगे। मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा।



शहद में मिलाकर लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। आंवला का रस एक चम्मच 2 चम्मच शहद में मिलाकर उपयोग करें। अदरक, जीरा और मिश्री तीनों को पीसकर लेने से कम याददाश्त की स्थिति में लाभ होता है। 250 मिलि दूध (गाय का) और 2 चम्मच शहद मिलाकर पीने से भी याद दाश्त में बढ़ोतरी होती है। विद्यार्थियों के लिये फायदेमंद उपचार है। तिल में स्मरण शक्ति वृद्धि करने के तत्व हैं। 20 ग्राम तिल और थोड़ा सा गुड का तिलकुट्टा बनाकर नित्य सेवन करना परम हितकार उपचार है। काली मिर्च का पावडर एक चम्मच असली घी में मिलाकर उपयोग करने से याद दाश्त में इजाफा होता है। आम रस (मंगो जूस) मेमोरी बढ़ाने में विशेष सहायक माना गया है। आम रस में 2 चम्मच शहद मिलाकर लेना उचित है।

बिग बॉस 15 का हिस्सा बन सकती हैं अभिनेत्री प्रिया बनर्जी

छोटे पर्दे का लोकप्रिय रियलिटी शो बिग बॉस 15 लगातार सुर्खियों में बना हुआ है। इस सीजन को लेकर निर्माताओं की तैयारी जारी है। आए दिन शो से नए कलाकारों का नाम जुड़ रहा है। निर्माता लगातार नए-नए कलाकारों से संपर्क कर रहे हैं। अब खबर है कि फिल्मों से लेकर डिजिटल जगत में अपने अभिनय का जलवा बिखेर चुकीं मशहूर अभिनेत्री प्रिया बनर्जी भी इसका हिस्सा बन सकती हैं। रिपोर्ट के मुताबिक बिग बॉस 15 के निर्माताओं ने अब वेब शो बेकाबू से लोगों के बीच लोकप्रिय



हुई अभिनेत्री प्रिया बनर्जी से संपर्क किया है। अभिनेत्री के करीबी सूत्रों के मुताबिक मेकर्स लगातार उनके इस सिलसिले में बातचीत कर रहे हैं। हालांकि, प्रिया की ओर से अभी तक कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन उनके फैंस निश्चित रूप से

नए सीजन में अपनी पसंदीदा अभिनेत्री को देखने के लिए उत्साहित हैं। खबरें थीं कि बिग बॉस 15 में रिया चक्रवर्ती नजर आ सकती हैं। सुशांत मामले में आरोपी के तौर पर देखे जाने के चलते रिया की छवि काफी खराब हुई है, जिसे सुधारने के लिए वह बिग बॉस का सहारा ले सकती हैं। शो के लिए पार्थ समथान का नाम भी चर्चा में था। उनके अलावा अनुष्का शेट्टी, दिशा वकानी, दिव्यांका त्रिपाठी-विवेक दहिया, मोहसिन खान दिशा परमार और नेहा मर्दा का नाम भी शो से जुड़ चुका है।

किंग खान को आई बेहद पसंद फरहान अख्तर की नई फिल्म तूफान

बॉलीवुड के किंग खान शाहरुख खान को फरहान अख्तर की फिल्म 'तूफान' 16 जुलाई को ओटीटी प्लेटफॉर्म पर 'अमेजॉन प्राइम वीडियो' पर रिलीज की गई है। फिल्म में फरहान अख्तर, मृणाल ठाकुर और परेश रावल अहम किरदार में हैं। फिल्म का निर्देशन राकेश ओमप्रकाश मेहरा ने किया है। शाहरुख खान फिल्म 'तूफान' बहुत ज्यादा पसंद आई है। शाहरुख ने फिल्म तूफान और फरहान अख्तर की तारीफ करते



हुए ट्वीट किया है। शाहरुख खान ने अपने ऑफिशियल ट्विटर हैंडल से फरहान की फिल्म 'तूफान' का रिव्यू करते हुए लिखा है, मेरे दोस्त फरहान अख्तर और राकेश ओम प्रकाश मेहरा को उनकी नई फिल्म 'तूफान' के लिए ढेर सारी शुभकामनाएं।

खाने में टेस्टी व हेल्दी है कॉर्न मसाला चीला

जब बात हेल्दी ब्रेकफास्ट की होती है तो इसमें चीला, पोहा जैसी चीजें जरूर शामिल होती हैं। तो नॉर्मली हम बेसन और सूजी का चीला ही बनाते हैं लेकिन थोड़े से एफर्ट के साथ आप बेहद टेस्टी चीला तैयार कर सकते हैं।



सामग्री :
कॉर्न- 1 कप (बारीक पिसा), मूंग दाल- 1 कप (पानी में भिगी हुई), जीरा- 1 टीस्पून, हींग- चुटकी, हरी मिर्च- 1 (बारीक कटी), प्याज- 2 (बारीक कटा), टमाटर- 1 (बारीक कटा), लाल मिर्च पाउडर- आधा टीस्पून, हरा धनिया- 1 टीस्पून (बारीक कटा), तेल- जरूरत के मुताबिक, नमक- स्वादानुसार
विधि :
मूंग दाल को पानी से निकाल लें और इसे मिक्सर जार में जीरा, हरी मिर्च और नमक के साथ बारीक पीस लें। इसे मिक्सिंग बाउल में निकालें और इसमें कॉर्न का पेस्ट, प्याज, टमाटर, हरा

धनिया, लाल मिर्च पाउडर, हींग और नमक डालकर अच्छे से फेंट लें। अब एक नॉन स्टिक तवा गर्म करें और उसपर ब्रश से थोड़ा सा तेल लगा दें। फिर एक बड़े टेबलस्पून में मिक्सचर लेकर तवे पर गोलाई में अंदर से बाहर की ओर घुमाते हुए फैला दें। चीले के किनारों पर थोड़ा तेल डालकर धीमी आंच पर एक मिनट तक पका लें और फिर इसे दूसरी तरफ पलट दें और दो मिनट तक पका लें। इसे सर्विंग प्लेट में निकालें और हरी चटनी या सांस के साथ गरमा-गर्म सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 145

बाएं से दाएं :
1. पानी, नौर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सच्ची, शाक 11. निशान, उद्देश्य, संख्या 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूत्रसाधन, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अत्रकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भेषा की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संख्या 26. हत्या, कत्ल.
ऊपर से नीचे
1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 144 का हल

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							26

स्वा द सा म ना कै दी
व ख ल ना य क वा
लं प ट ना क क ट ना
बी प ड़ ड़ी प
अ ट प टा शा न
स ह यो र ति
ह म द र ब द र
म क र सी ल
त क्षा द वा खा ना

सू-दोकू- 145

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
3. बाएं से दाएं और उपर 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-दोकू क्र 144 का हल

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