

संपादकीय

श्रीलंका की झांकी में भारत

हरिशंकर व्यास
भारत को श्रीलंका की दशा में अपनी झांकी देखनी चाहिए। सोचें, यदि भारत की दशा श्रीलंका जैसी हुई तो भारत की मदद के लिए कौन होगा? क्या दुनिया वैसे ही भारत से दूरी बनाए हुए नहीं होगी, जैसे श्रीलंका से बनाए हुए है? फिर भारत का संकट कितने आयाम लिए हुए होगा? भारत का संकट अकेले आर्थिक का नहीं होना है, बल्कि सामाजिक, राजनीतिक भी होगा। भारत की आबादी और आकार के आगे श्रीलंका कुछ नहीं है। भारत की आयातों और आवश्यकताओं की भूख विशाल है तो साथ में उसके चीन और पाकिस्तान से पगे हैं, हिंदू-मुस्लिम, खालिस्तानी, सधोष्य व्यवस्थाओं के दृढ़तने तनाव हैं कि उस सबमें दुनिया के कौन से देश भारत की चिंता करते हुए होंगे? क्या अमेरिका, ब्रिटेन या रूस और चीन या जापान?

कट्ट सत्य है कि पूरी दुनिया ने दक्षिण एशिया की अनदेखी की हुई है। अफगानिस्तान महीनों से भूखमरी व भूकंप जैसी आपदाओं के बावजूद अछूत है। बांग्लादेश हाल में बाढ़ में डूबा हुआ था लेकिन वैश्विक मदद और चिंता नहीं के बराबर। ऐसे ही म्यांमार, पाकिस्तान, नेपाल जैसे देशों से भी दुनिया के अमीर-विकसित देशों की नजरें फिरी हुई हैं। चीन ने जिस तरह श्रीलंका को रामभरोसे छोड़ा है उससे साफ है कि वह अब भूराजनीतिक सरोकारों में भी दक्षिण एशिया की परवाह करता हुआ नहीं है। उसे तनिक भी चिंता नहीं हुई कि श्रीलंका पर शिकंजे के बाद यदि वह दिवालिया हुआ है तो उसकी मदद कर अपनी बदनामी रोके। चीन ने साबित किया है कि वह पहले साहूकार देश है। उसकी महाशक्ति की ताकत से टका आर्थिक हितों के लिए है। उससे भाईचारे, मानवीय संकट में मदद और मित्र देश के उदार व्यवहार की उम्मीद नहीं करें।

श्रीलंका की गोटवाया राजपक्षे सरकार ने बहुत हाथ-पांव मारे। राष्ट्रीय सम्मान और सुरक्षा को ताक में रख कर हर संभव वह कोशिश की, जिससे दुनिया के देश मदद के लिए आगे आए। लेकिन अमेरिका और पश्चिमी देशों के कारण वैश्विक संस्थाओं ने रहम नहीं दिखाई तो चीन तथा रूस बात करते रहे लेकिन मदद नहीं मिली। जापान तक ने कन्नड़ी काटी। क्यों? राष्ट्रपति राजपक्षे और उनकी पार्टी की मूर्खताओं के कारण। अपनी सनक में आर्थिक और विदेश नीति के ऐसे फैसले लिए, जिससे सभी देशों का मन उचट गया। एक वक्त था जब पश्चिमी देशों में, जापान में, आसियान देशों में बूढ़े देश श्रीलंका के प्रति लगाव था। उसकी बेईतहा पॉटेंटन कमाई थी। ध्यान रहे भारत सहित सभी दक्षिण एशियाई देशों से बेहतर श्रीलंकाई लोगों का जीवन स्तर था। लोग खुशहाल और अच्छे वक्त में जीते हुए थे। सिंहली बनाम तमिल के अंदरूनी गृहयुद्ध के खतम होने के बाद श्रीलंका में अमन-चैन बना तो विदेशी निवेश भी बढ़ा। लेकिन चीन की गोद में बैठते ही दुनिया श्रीलंका से बिदक गई। राजपक्षे परिवार के राष्ट्रवादी और अहंकारी व्यवहार से देश के भीतर राजनीति बिखरी तो अंतरराष्ट्रीय राजनीति में भी श्रीलंका हाशिए में चला गया।

राष्ट्रमंडल खेलों में उतरेगा भारत का 322 सदस्यीय दल

नई दिल्ली । भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) ने शनिवार को बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेल 2022 के लिये 322-सदस्यीय भारतीय टीम की घोषणा की। इस टीम में 215 एथलीट और 107 अधिकारी एवं सहायक कर्मी हैं जो 28 जुलाई से खेलों में हिस्सा लेंगे। भारतीय स्वच 2018 के गोल्ड कोस्ट राष्ट्रमंडल खेलों के अपने प्रदर्शन को सुधारना चाहेगी, जहां वह ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के पीछे तीसरे स्थान पर रहा था। आईओए के महासचिव राजीव मेहता ने आधिकारिक घोषणा पर अपने विचार साझा करते हुए कहा, हम राष्ट्रमंडल खेलों में अपने सबसे मजबूत दस्तों में से एक को भेज रहे हैं। हमारा सबसे मजबूत खेल शूटिंग के साथ-साथ 2018 एशियाई खेलों के हमारा प्रदर्शन पिछले संस्करण से बेहतर होगा। भले ही प्रतियोगिता विश्व स्तरीय होगी लेकिन हमारे एथलीटों ने अच्छी तैयारी की है और प्रतियोगिता में जाने के लिए उतावले हैं। हम उन सभी को शुभकामनाएं देते हैं। उन्होंने कहा, माननीय प्रधानमंत्री के नेतृत्व वाली भारत सरकार ने हाल के वर्षों में ओलंपिक खेलों को अभूतपूर्व समर्थन प्रदान किया है और ओलंपिक खेलों के साथ-साथ 2018 एशियाई खेलों के स्वर्ण पदक विजेता तजिंदरपाल हमेशा आभारी रहेंगे और हमारे एथलीट यह सुनिश्चित करेंगे कि उनके द्वारा किए गए अथक प्रयासों के लिए समुद्र पुरस्कार प्राप्त हों। नीरज चोपड़ा के अलावा टीम में ओलंपिक पदक विजेता पीवी सिंधु, मीराबाई चानू, लवलीना बोरगोहेन, बजरंग पुनिया और रवि कुमार दहिया जैसे कुछ प्रमुख नाम शामिल हैं। गत राष्ट्रमंडल चैंपियन मनिना बत्रा, निवेश फोगट के साथ-साथ 2018 एशियाई खेलों के स्वर्ण पदक विजेता तजिंदरपाल



सिंह तूर, हिमा दास और अमित पंथल की उपस्थिति ने टीम को मजबूत किया है। बॉक्सिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया (बीएफआई) के उपाध्यक्ष राजेश भंडारी को टीम का शेफ डी मिशन नियुक्त किया गया है। टीम इंडिया 15 खेल विधाओं के साथ-साथ पैरा स्पोर्ट्स कैटेगरी की चार विधाओं में भी प्रतिस्पर्धा करेगी। भारत मुक्केबाजी, बैडमिंटन, हॉकी, भारोत्तोलन, राष्ट्रमंडल खेलों में पहली बार हो रहे महिला क्रिकेट और कुश्ती जैसे पारंपरिक रूप से मजबूत खेलों में अच्छा प्रदर्शन करना चाहेगा। एथलेटिक्स, साइक्लिंग, तैराकी और टेबल टेनिस में भी भारतीय दस्ते मजबूत हैं और चुनौती के लिए तैयार हैं।

पीवी सिंधू ने जीता सिंगापुर ओपन 2022 का खिताब, फाइनल में चीन की वाईंग झी वाई को चटाई धूल



सिंगापुर । भारतीय शटलर पीवी सिंधू ने रविवार को महिला एकल फाइनल में चीन की वाईंग एकल फाइनल में चीन की वाईंग पर शानदार जीत दर्ज कर सिंगापुर ओपन 2022 का खिताब अपने नाम कर लिया है। 11वीं रैंकिंग पर काबिज वाईंग को हराकर सिंधू ने पहला सिंगापुर ओपन का खिताब अपने नाम किया, यह उनका पहला सुपर 500 का खिताब है। इस मुकाबले में सिंधू ने वाईंग को 21-9, 11-21 और 21-15 से मात दी। दो बार की ओलंपिक पदक विजेता सिंधू का यह इस साल की तीसरा खिताब है। इससे पहले सिंधू सैयद मोदी अंतरराष्ट्रीय और स्विस ओपन में दो सुपर 300 खिताब अपने नाम कर चुकी हैं। बता दें कि राष्ट्रमंडल खेलों से पहले ये खिताब सिंधू का आत्मविश्वास जरूर बढ़ाएगा।

3000 मीटर स्टीपलचेज फाइनल में साबले

यूजीन । भारत के अविनाश चैंपियनशिप के पहले दिन शनिवार को 3000 मीटर स्टीपलचेज फाइनल के लिये चलीफाई किया, जबकि मूलतः श्रीशंकर ने लंबी कूद फाइनल में जगह बनायी। साबले ने 8:18.75 के समय के साथ तीसरा स्थान हासिल कर फाइनल में जगह बनाई। तीन हीट में से प्रत्येक के शीर्ष तीन और अगले छह सबसे तेज खिलाड़ियों ने फाइनल में जगह बनाई, जो सोमवार (भारत में मंगलवार सुबह) को आयोजित किया जाएगा। दोहा में फाइनल में पहुंचे 27 वर्षीय साबले वर्तमान में राष्ट्रीय रिकॉर्ड धारक हैं। उन्होंने पिछले महीने रवात डायमंड लीग के फाइनल में 8.12.48 के साथ अपने ही पिछले राष्ट्रीय रिकॉर्ड (8.16.21) को तीन सेकंड से मात दी थी। साबले ने आठवीं बार पुरुषों की 3000 मीटर स्टीपलचेज में राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोड़ा था। उन्होंने पहली बार 2018 में गोपाल सैनी द्वारा निर्धारित 8.30.88 के 37 वर्षीय रिकॉर्ड को अंतर राज्य चैंपियनशिप में 8.29.80 के समय के साथ तोड़ा था।

अगस्त में खेली जाएगी केएससीए की नई टी20 प्रतियोगिता

बेंगलुरु । तीन साल पहले भ्रष्टाचार के आरोपों का सामना करने और कोरोना महामारी झेलने के बाद कर्नाटका राज्य क्रिकेट एसोसिएशन (केएससीए) अगले महीने अपने टी20 टूर्नामेंट को फिर से शुरू करने जा रहा है। कर्नाटका प्रीमियर लीग (केपीएल) नाम से खेला जाने वाले यह टूर्नामेंट अब महाराजा ट्रॉफी टी20 के नाम से जाना जाएगा। इसके अलावा केएससीए ने छह टीमों के इस टूर्नामेंट के आयोजन के लिए कई बदलाव किए हैं। फैंचाइजी प्रणाली को हटाकर एसोसिएशन प्लेयर ड्राफ्ट, भूगतान से लेकर कोच और स्टाफ की नियुक्ति तक क्रिकेट के सभी पहलुओं को संभालेगा। हालांकि बोर्ड ने सभी छह टीमों के लिए प्रायोजकों के साथ करार किया है। प्रतियोगिता का नौवां संस्करण 7 से 26 अगस्त के बीच बेंगलुरु और मैसूर में खेला जाएगा। मुख्य रूप से केएससीए ने देश के कर कानूनों को ध्यान में रखते हुए यह बदलाव किया है। सचिव संतोष मेनन ने कहा, फैंचाइजी प्रणाली के साथ आगे बढ़ने से एसोसिएशन को कर के रूप में अपने राजस्व का बड़ा

हिस्सा देना पड़ता क्योंकि इसे अर्जित आय के रूप में देखा जाता। इस नए फॉर्मेट में, जहां सारा खर्च एसोसिएशन उठाएगा, कर के प्रतिशत में कटौती होगी। इसके अलावा, केएससीए ने बीसीसीआई द्वारा अनिवार्य सभी भ्रष्टाचार विरोधी प्रोटोकॉल का पालन करने की बात को दोहराया है। केएससीए के सभी छह क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व किया गया है। बेंगलुरु, मैसूर, हुबली, शिमोगा, रायचूर और मंगलुरु अध्यक्ष और पूर्व भारतीय ऑलराउंडर रोजर बिन्नी के नेतृत्व में एसोसिएशन की क्रिकेट समिति ने

आज का राशिफल

मेघ : आज आप कोई फैसला लेने में सपर्य होगा। साझेदारी में किया गया काम आपके लिये फायदेमंद हो सकता है। आप अपने उदार स्वभाव से लोगों को अपनी तरफ आकर्षित करने में सफल रहेंगे।
वृष : आज आपको कोई नया कार्य मिल सकता है। इस राशि के विज्ञान विद्यार्थी के लिये आज का दिन अच्छा रहेगा। दोस्तों से किसी विषय को समझने में मदद मिलेगी। पहले किये गये किसी काम में प्रयासों का आज आपको सकारात्मक परिणाम मिलेगा।
मिथुन : आज जीवनसाथी आपके भावनाओं को समझेंगे और आपके मन की बात जानने की कोशिश करेंगे। इससे रिश्तों में मधुरता बढ़ेगी। आज जो काम आपके लिए खास है, उसे पहले निपटाने की कोशिश करेंगे।
कर्क : आज आपको के प्रॉपर्टी डीलर्स की डील आज पक्की हो जायेगी। माता अपने बच्चों को कोई पसंदीदा भोजन बना कर खिला सकती है। किसी जरूरी काम में सफलता मिलेगी। पैसों के मामले में स्थिति अच्छी रहेगी।
सिंह : आज समय आपके साथ है। आपका आर्थिक पक्ष मजबूत बना रहेगा। आप उल्लास से भरे रहेंगे। साथ ही कुछ बेहतरीन कर गुजरने के मूड में रहेंगे। आज आपके सामने कुछ अच्छे अवसर आयेगे, आपको उनका पूरा लाभ उठाने के लिए तैयार रहना चाहिए।
कन्या : आज आपको अपने मान-सम्मान का पूरा ध्यान रखना चाहिए। बातों में उलझने से बचना चाहिए। आज किसी जरूरी काम को पूरा करने सफल रहेंगे। परिवार वालों के साथ आप घर में ही भगवान का ध्यान लगायेंगे।
तुला : आज आपके धन लाभ के योग हैं। इस राशि के विद्यार्थी के लिए आज का दिन समान्य रहने वाला है, आपकी मेहनत जल्द ही रंग लायेगी। आज आप समझदारी के साथ काम करेंगे।
वृश्चिक : आज आपकी सकारात्मक सोच आपको सफलता दिलाते हैं। मदद करेंगी। आज का दिन बेहतर रहेगा। जीवन को और अच्छा बनाने के लिए आप कुछ नया और रचनात्मक करेंगे। सरकारी नौकरी करने वाले लोगों के लिए दिन समान्य रहने वाला है।
धनु : संभलकर फैसला लेने से आज आपके धन संबंधी कोई काम पूरा हो जायेगा। आपके दिमाग में कोई भावनात्मक उथल-पुथल से आप थोड़ा परेशान रहेंगे। आपको धैर्य बनाये रखना चाहिए। विवाहित आज अपने साथी के साथ अच्छा समय बितायेंगे।
मकर : रोजगार में बढ़ोतरी होगी। कुछ लोगों का व्यवहार चिंता का कारण बननेगा। समाज में अपना मान-सम्मान बनाये रखने के लिये आपको कोशिशें जारी रखनी होंगी। कोर्ट-कचहरी के मामले सुलझ जायेंगे।
कुंभ : आज आपका समय लगभग सही रहेगा। कार्यक्षेत्र में बढ़ोतरी के आसार बनेंगे। परिवार के किसी अहम मुद्दे पर आप अपना फैसला दृढ़ रहेंगे। आप सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहेंगे।
मीन : आज का दिन रोजगार की दृष्टि से उत्तम रहेगा। व्यस्त रह सकते हैं। आर्थिक रूप से मजबूत रहेंगे। जल्द ही कोई बड़ा लाभ मिलेगा। अपने काम को अच्छे से गति दे सकते हैं।

अगली एफ़टीपी में पांच टेस्ट मैचों की होगी बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी

दुबई । 1992 के बाद पहली बार भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पांच टेस्ट मैचों की सीरीज खेली जाएगी। मई 2023 से अप्रैल 2027 तक चलने वाली आईसीसी की अगली एफ़टीपी में यह निर्धारित किया गया है। 2018-19 में भारत, ऑस्ट्रेलिया में टेस्ट सीरीज जीतने वाला पहला एशियाई देश बना था। इसके दो साल बाद, कई बड़े खिलाड़ियों की गैरमौजूदगी में टीम ने गाबा में एक धमाकेदार जीत करते हुए 2-1 से सीरीज अपने नाम की थी। दोनों मीकों पर चर्चा हुई थी कि बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी को पांच मैचों की सीरीज बनाया जाना चाहिए और अब यह सच हो रहा है। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) और क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (सीए) ने आने वाले सालों में दो ऐसी सीरीज खेलने पर सहमति जताई है।

मिती जानकारी के अनुसार दिसंबर-जनवरी 2024-25 में पांच टेस्ट मैचों के लिए भारत, ऑस्ट्रेलिया का दौरा करेगा। इसके बाद साल 2027 की शुरुआत में यह दोनों टीमों भारत में टकराएंगी। यह दोनों ही सीरीज क्रमशः 2023-25 और 2025-27 विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) चक्र का हिस्सा होंगी।

इसके अलावा भारत को इंग्लैंड के विरुद्ध पांच मैचों की दो टेस्ट सीरीज खेलनी है - घर पर 2024 में और 2025 में इंग्लैंड जाकर। जहां घरेलू सीरीज 2023-25 डब्ल्यूटीसी का हिस्सा होगी वहीं अगली सीरीज 2025-27 चक्र के अंतर्गत खेली जाएगी। नई एफ़टीपी के मसौदे के अनुसार जहां इंग्लैंड को 42 और ऑस्ट्रेलिया को 41 टेस्ट खेलने हैं, वहीं भारत 38 टेस्ट मैचों में हिस्सा लेगा। इसके अलावा बांग्लादेश (34) और न्यूजीलैंड (32) ही वह दो टीमों हैं जो 30 से अधिक टेस्ट मैच खेलेंगी।

मार्नड के अनुसार डब्ल्यूटीसी चक्र की सीरीज, भाग लेने वाली टीमों द्वारा सहमति से निर्धारित की जाती है जबकि आगामी दो डब्ल्यूटीसी चक्र के लिए सीरीज पर मुहर लगाई जा चुकी है, मैचों की संख्या और तारीखों में समायोजन के लिए जगह है। नतीजतन, आईसीसी, जो एफ़टीपी को अंतिम रूप देने में देशों की मदद करने के लिए एक सुविधाजनक भूमिका निभाता है, ने एफ़टीपी के मसौदे में कई सीरीज की पहचान की है, जिनपर इंग्लैंड के बर्मिंघम में 25 और 26 जुलाई को आईसीसी वार्षिक सम्मेलन के अंत तक अंतिम फैसला लिया जाना है।

बड़े कमाल का है सेब की तरह दिखने वाला फल नाशपाती, डायबिटीज-कैंसर जैसी बिमारियों को रखता है आपसे दूर

सेहतमंद रहने के लिए सब्जियों के साथ-साथ फलों का सेवन करना भी जरूरी होता है। ऐसे में एक फल है जो कुछ-कुछ हरे सेब की तरह दिखता है। इस फल का नाम है नाशपाती। नाशपाती कई सारे आशुषधी गुणों से भरपूर होता है। स्वाद में खट्टा-मीठा लगने वाला यह फल फोलेट, विटामिन सी, कॉपर और पोटेशियम और पॉलीफेनॉल एंटीऑक्सिडेंट का एक अच्छा स्रोत माना जाता है। नाशपाती में मौजूद पोषक तत्व आपके शरीर को कोलेस्ट्रॉल, कब्ज, मधुमेह से बचाने के साथ ही दिल के दौर और कुछ तरह के कैंसर से भी बचाने का काम करते हैं। तो चलिए आज हम विस्तार से नाशपाती खाने से होने वाले फायदों के बारे में बताते जा रहे हैं...



एसिड होता है जो एरोमाटैज गतिविधि को रोकता है जिससे कैंसर से बचाव होता है। रजोनिवृत्ति के दौरान नाशपाती खाने से महिलाओं में कैंसर का जोखिम कम हो सकता है। फलों में मौजूद आइसोक्वैरसिट्रिन डीएनए को सेहतमंद बनाए रखता है।
वजन कम- बढ़ते वजन से आज हर कोई परेशान है। ऐसे में अगर आप भी अपने बढ़े हुए वजन को लेकर परेशान है तो नाशपाती आपके काम का फल है। हाल ही में हुए एक शोध में अधिक वजन वाली महिलाओं को 12 हफ्तों तक रोजाना तीन नाशपाती का सेवन कराया गया। परिणामस्वरूप उनके वजन में कमी दर्ज की गई।
दिल ले लिए फायदेमंद- दिल की बीमारी आज एक आम समस्या हो गई है। बदलती जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में अगर आप अपने दिल को बिमारियों से बचाना चाहते हैं तो नाशपाती को अपनी डाइट में शामिल कर लें। नाशपाती उच्च रक्तचाप (हृदय रोग का कारण) और दिल के दौरों के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है।
इम्युनिटी बढ़ाने के लिए- रोग-प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत रखना है तो आज से ही नाशपाती का सेवन शुरू कर दें। नाशपाती में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट गुण रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।
गर्भावस्था के दौरान नाशपाती- गर्भावस्था में खान-पान का विशेष ध्यान रखा जाता है। इस दौरान महिलाओं को कई तरह के पोषिक तत्वों की आवश्यकता होती है, लेकिन सबसे ज्यादा जो महत्वपूर्ण होता है, वो है फोलेट। यह शिशु में न्यूरोल ट्यूब डिफेक्ट जैसे जन्मदोष से बचाव कर सकता है। ऐसे में नाशपाती का सेवन गर्भवती के लिए बहुत लाभकारी हो सकता है।

आलिया भट्ट ने 'हार्ट ऑफ स्टोन' की शूटिंग पूरी की

बॉलीवुड अभिनेत्री आलिया भट्ट ने अपनी आने वाली 'हॉलीवुड फिल्म 'हार्ट ऑफ स्टोन' की शूटिंग पूरी कर ली है। आलिया भट्ट फिल्म 'हार्ट ऑफ स्टोन' से 'हॉलीवुड में डेब्यू कर रही है। 'हार्ट ऑफ स्टोन' में आलिया भट्ट के साथ गैल गैडोट और जेमी डोर्नन की भी अहम भूमिका है। आलिया ने इस फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। बताया जा रहा है कि इस 'हॉलीवुड फिल्म' में आलिया धमाकेदार एक्शन से भरपूर सीन्स करती हुई दिखाई देंगी। आलिया ने अपने सोशल मीडिया पर



गैल गैडोट और क्रू के साथ कुछ फोटो शेयर की है। आलिया ने फोटो शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, 'हार्ट ऑफ स्टोन- तुम मेरे दिल में हो। खूबसूरत गैल गैडोट और मेरे निदेशक टॉम हार्पर को थैंक्यू जेमी डोर्नन आज आपको बहुत मिस किया और फिल्म की सारी टीम को थैंक्यू मुझे इतना अच्छा एक्सपीरियंस देने के लिए। मैं हमेशा आपके प्यार और केयर के प्रति शुक्रनुाजार रहूंगी जो आप सबने मुझे दिया। अब बस फिल्म देखने का इंतजार कर रही हूँ। लेकिन अबज्में घर आ रही हूँ बेबी।

शब्द सामर्थ्य- 136

बाएँ से दाएँ :	मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, वाला 8. पेड़ का भड़ा जहाँ से शाखाएँ निकलती हैं, 9. मिठाई, 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. संदेश। हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. ऊपर से नीचे 1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के करना, प्रदीप करना 11. चरमसीमा, रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रिवाज, 20. करीब, नजदीक, समीप 21. हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. 7. निशाचर, रात में विचरण करने
----------------	--

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 135 का हल

अ	भि	षे	क	प	स
जा	त	थ	प	थ	पा
य	र	का	नी	भ्र	र
ब	घा	र	क	ष्ट	प्र
अ	मा	ज	मा	त	ल
स	जा			क	ज
बा	बे	स	हा	रा	ग
ब	गु	ला	रा	ज	दू

सू-दोक्- 136

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

नियम

सू-दोक् क्र.135 का 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