

संपादकीय

रिजर्व बैंक के लिए आगे की राह

सोमवार को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के 90वें वर्ष में प्रवेश करने के अवसर पर आयोजित एक कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उचित ही कहा कि बैंक ने देश को विकास के मार्ग पर आगे ले जाने में अहम भूमिका निभाई है। दीर्घावधि की आर्थिक वृद्धि और विकास के लिए वित्तीय स्थिरता एक अनिवार्य शर्त है। इस समय रिजर्व बैंक इस महत्वपूर्ण पड़ाव का जश्न मना रहा है और यह उचित अवसर है कि संस्थान न केवल अपनी अतीत की उपलब्धियों को सामने रखे बल्कि भविष्य के लिए अपनी योजनाएं भी प्रस्तुत करे। यह इसलिए महत्वपूर्ण है कि वृहद आर्थिक स्थिति और नियामकीय चुनौतियों में निरंतर बदलाव आ रहा है।

साफ कहें तो केंद्रीय बैंक बीते दशकों में अपने दायित्वों और कार्यों के साथ निरंतर विकसित हुआ है। समय-समय पर मतभेद के बावजूद सरकार ने इस संघर्ष में रिजर्व बैंक को विधिक और सांख्यिक सहायता मुहैया कराई है। इन बातों का यह आशय कतई नहीं है कि भारत की व्यवस्थाएं पूरी तरह खामी रहित हैं लेकिन बीते वर्षों में जो विकास हुआ है वह भी सकारात्मक दिशा में है।

हाल के वर्षों के सबसे अहम घटनाक्रम में एक रहा है आरबीआई अधिनियम में संशोधन करना ताकि उसे मुद्रास्फीति को लक्षित करने वाले केंद्रीय बैंक में बदला जा सके। विभिन्न धड़ों के विरोध के बावजूद सरकार मौद्रिक नीति ढांचे को मजबूत बनाने के विचार पर सहमत है। इस बात ने मौद्रिक नीति के संचालन को अधिक पारदर्शी बनाया है और निवेशकों के आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद की है।

हाल के समय में कुछ धम की स्थिति बनने पर रिजर्व बैंक ने यह दोहरा कर सही किया कि वह मुद्रास्फीति को लक्षित करने के विधिक अधिदेश का पालन करेगा। इसके अलावा वृहद आर्थिक स्थिरता में सुधार की एक वजह रिजर्व बैंक द्वारा बाह्य क्षेत्र का कुशल प्रबंधन भी है। उसने अवसरों का लाभ लेकर बड़ा विदेशी मुद्रा भंडार खड़ा किया जिसने मौद्रिक अस्थिरता को समाप्त किया।

रिजर्व बैंक ने वृहद आर्थिक प्रबंधन को लेकर हाल के वर्षों में अच्छे प्रदर्शन किया है। बहरहाल, बैंकिंग नियमन और निगरानी में सुधार की गुंजाइश है। यह अच्छी बात है कि बैंकिंग क्षेत्र में फंसे हुए कर्ज में कमी आई है तथा इस समय यह क्षेत्र तकरवीबन एक दृशक में सबसे बेहत स्थिति में है। परंतु यह तथ्य बरकरार है कि बैंकिंग क्षेत्र में वित्तीय संकट के पहले और बाद में रिजर्व बैंक की निगरानी में अंतियों की स्थिति बनी। हालांकि यह सही है कि रिजर्व बैंक के पास सरकारी बैंकों के नियमन के मामले में सीमित शक्ति है। इसे जरूरी कानूनी बदलावों की मदद से हल करने की आवश्यकता है।

असम में पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना ने बदल दिया लोगों का जीवन

नई दिल्ली

पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना न केवल असम में बिजली की कमी को पूरा करने में मदद कर रही है, बल्कि लोगों को कई लाभ भी प्रदान कर रही है। राज्य में इस योजना के पहले लाभार्थी सेलेन काकोती ने मंगलवार को यह बयान दिया। गुवाहाटी में काहिलीपारा के जनकपुर निवासी सेलेन काकोती ने 'पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली' योजना के तहत अपने घर में 3 किलोवाट का सोलर-रूफटॉप स्थापित किया। काकोती ने बताया, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने घोषणा की कि वह 1 करोड़ घरों में सौर पैनल सिस्टम प्रदान करेगा। इसके तहत मैंने आवेदन किया था। इसके बाद सोलर पैनल सिस्टम स्थापित कर चालू कर दिया गया।

केंद्रीय मंत्रिमंडल द्वारा 29 फरवरी को 75,021 करोड़ रुपये



के परिवर्त्य के साथ अनुमोदित केंद्रीय योजना का लक्ष्य देश में एक करोड़ घरों को मुफ्त बिजली प्रदान करना है। परिवारों को हर महीने 300 यूनिट बिजली मुफ्त मिल सकेगी। काकोती ने कहा कि उनका बिल अभी तक नहीं आया है। इस प्रणाली में जो भी विद्युत उत्पादित होता है, वह ग्रिड में जाता है। मौसम खराब होने पर भी 10 यूनिट बिजली मिलती है। जब

इस हिसाब से 4,000-5,000 रुपये जेनेट हो जाएंगे। मेरा बिल इसी से एडजस्ट हो जायेगा।

आगे कहा कि महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें कोई साझाकरण प्रणाली नहीं है। इसका उपयोग सिर्फ मैं करूंगा, बाकी सरप्लस ग्रिड में जाएगा और सरकार मुझे कुछ पैसे देगी। यह एक बहुत अच्छी योजना है। 3 किलोवाट सिस्टम की लागत लगभग 2 लाख रुपये होगी। काकोती ने कहा, इसमें से 70 हजार रुपये केंद्र सरकार वहन करेगी और राज्य सरकार भी योगदान देगी। मैं पीएम मोदी को बहुत-बहुत धन्यवाद देना चाहता हूँ। इस व्यवस्था से देश में बदलाव लाया जा सकता है। इससे असम में बिजली की कमी पूरी होगी और जो इसके लिए आवेदन करेगा, उसे कई लाभ मिलेंगे।

आरबीआई वित्त वर्ष 2025 में ही कर सकता है रेपो रेट में कटौती : एसबीआई अर्थशास्त्री

चेन्नई । भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) के एक शीर्ष अर्थशास्त्री ने कहा है कि भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) वित्त वर्ष 2025 की तीसरी तिमाही में ही रेपो रेट में कटौती कर सकता है। एक शोध रिपोर्ट में ग्रुप की मुख्य आर्थिक सलाहकार सोम्या कांति घोष ने भी कहा था कि आरबीआई फिलहाल अपना रुख नहीं बदलेगा। इस वित्त वर्ष के लिए मॉनिट्री पॉलिसी कमेटी (एमपीसी) की पहली बैठक इसी सप्ताह होगी।

रेपो रेट वह रेट है जिस पर

आरबीआई बैंकों को ऋण देता है। यह दर फिलहाल 6.5 प्रतिशत है। घोष के अनुसार, इंग्लैंड बैंक मूल्य से है। आगे खाद्य पदार्थों की आपूर्ति का प्रभाव फूड इन्फ्लेशन पर रहेगा। वित्त वर्ष 2024 के शेष माह में मुद्रास्फीति 5 प्रतिशत से थोड़ा ऊपर रहने की संभावना है।

उन्होंने यह भी कहा कि इस साल जुलाई तक मुद्रास्फीति में गिरावट आने की उम्मीद है, लेकिन उसके बाद सितंबर में यह फिर से बढ़ कर 5.4 प्रतिशत पर आ जाएगा, जिसके बाद इसमें फिर गिरावट आएगी।

मेटा की सख्ती: भारत में फेसबुक व इस्टाग्राम से 1.38 करोड़ से ज्यादा खराब सामग्री हटाई

नई दिल्ली



मेटा ने कहा कि उसने भारत में फेसबुक की 13 पॉलिसियों में 1.38 करोड़ से ज्यादा खराब सामग्री और इस्टाग्राम की 12 पॉलिसियों में 40.8 लाख से ज्यादा आपत्तिजनक सामग्री हटा दी। फरवरी में फेसबुक को भारतीय शिकायत तंत्र के जरिए 18,512 रिपोर्टें प्राप्त हुईं और कहा गया कि उसने 9,300 मामलों में मुद्दे हल करने के लिए उपयोगकर्ताओं को उपकरण मुहैया कराए।

मेटा ने आईटी (मध्यवर्ती दिशानिर्देश और डिजिटल मीडिया

आचार संहिता) नियम, 2021 के अनुपालन में पेश अपनी मासिक रिपोर्ट में कहा कि इनमें विशिष्ट उल्लंघनों के लिए सामग्री की रिपोर्टें करने खातिर पहले से स्थापित चैनल हैं, जहां वे अपना डेटा डाउनलोड कर सकते हैं और खाता हक किए जाने के मुद्दों को हल करने के उपाय वगैरह

शामिल हैं। मेटा ने कहा, अन्य 9,212 रिपोर्टों में जहां विशेष समीक्षा की जरूरत थी, हमने अपनी नीतियों के अनुसार सामग्री का विश्लेषण किया और कुल 2,970 शिकायतों पर कार्रवाई की। बाकी 6,242 शिकायतों की समीक्षा की गई, लेकिन उन पर कार्रवाई नहीं की गई। इस्टाग्राम पर कंपनी को भारतीय शिकायत तंत्र के जरिए 12,709 रिपोर्टें प्राप्त हुईं। इसमें कहा गया है, इनमें से हमने 5,344 मामलों में

उपयोगकर्ताओं को उनके मुद्दों को हल करने के लिए उपकरण प्रदान किए। अन्य 7,365 रिपोर्टों में, जहां विशेष समीक्षा की जरूरत थी, मेटा ने सामग्री का विश्लेषण किया और कुल 2,470 शिकायतों पर कार्रवाई की। बाकी 4,895 रिपोर्टों की समीक्षा की गई, लेकिन उन पर कार्रवाई नहीं की गई। इस्टाग्राम पर कंपनी को भारतीय शिकायत तंत्र के जरिए 12,709 रिपोर्टें प्राप्त हुईं। इसमें कहा गया है, इनमें से हमने 5,344 मामलों में

ओलंपिक में भाग लेने वाले मुक्केबाज प्रशिक्षण के लिए जाएंगे तुर्की

नई दिल्ली। खेल मंत्रालय के मिशन ओलंपिक सेल (एमओसी) ने पेरिस ओलंपिक के लिए जाने वाले मुक्केबाजों के तुर्की में प्रशिक्षण के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है, जबकि वैश्विक आयोजन के आगाज में अब बस कुछ ही महीने शेष हैं।

मंत्रालय ने कहा, टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (टॉप्स) के तहत एमवायएसएस भारतीय मुक्केबाज निखत जरीन, प्रीति पवार, परवीन हुडा और लवलीना बोरगोहेन के साथ-साथ दो कोचों और एक फिजियो को तुर्की में एक विशेष विदेशी प्रशिक्षण शिविर के लिए

वित्तीय सहायता प्रदान करेगा। मुक्केबाजों के अलावा, एमओसी ने पांच टॉप्स पहलवानों के लिए विदेशी प्रशिक्षण शिविरों को भी मंजूरी दे दी, जो आगामी पेरिस ओलंपिक क्वालीफायर और एशियाई चैंपियनशिप की तैयारी कर रहे हैं।

इसमें कहा गया है, पहलवान सुजीत (65 किग्रा), दीपक पुनिया (86 किग्रा) और नवीन आरिफ (74 किग्रा) अप्रैल में एशियाई ओलंपिक क्वालीफिकेशन टूर्नामेंट से पहले प्रशिक्षण के लिए अपने सम्मानित साथी, कोच (रवि के लिए) और फिजियोथेरेपिस्ट के साथ रूस

जाएंगे। इस बीच, भारतीय निशानेबाज भवनीश मंदीरत्ता आईएसएसएफ विश्व कप, बाकू की तैयारी के लिए निजी कोच डेनियल डि स्पिनो के साथ प्रशिक्षण लेने के लिए इटली जाएंगे।

मंत्रालय उनके एयर टिकट, आवास और भोजन की लागत, वीजा लागत, कोचिंग शुल्क (भवनीश के लिए) सहित अन्य खर्चों को कवर करेगा। इसने सुझाव और दोहा में डायमंड लीग

प्रतियोगिताओं के लिए वित्तीय सहायता के लिए एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों (सीडब्ल्यूजी) के पदक विजेता मुरली श्रीशंकर के प्रस्ताव को भी मंजूरी दे दी।

टॉप्स उनके कोच और मनोवैज्ञानिक का हवाई करारा, बोर्डिंग/आवास लागत, ओपीए, वीजा शुल्क और चिकित्सा बीमा लागत सहित अन्य खर्च कवर करेगा।



अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा : द रूल का धांसू पोस्टर जारी, टीजर की रिलीज डेट से उठा पर्दा

अल्लू अर्जुन की बहुप्रतीक्षित फिल्म पुष्पा: द रूल को लेकर एक बड़ा अपडेट सामने आया है। मेकर्स ने फिल्म के पोस्टर के साथ टीजर की रिलीज डेट की घोषणा कर दी है। मेकर्स इस फिल्म का टीजर अल्लू अर्जुन के जन्मदिन पर रिलीज करेगा। साउथ सुपरस्टार अल्लू अर्जुन 8 अप्रैल को अपना 42वां जन्मदिन मनाएंगे। इस मौके को खास बनाने के लिए पुष्पा 2 की टीम फिल्म का दूसरा टीजर रिलीज करने जा रही है।



आधिकारिक घोषणा कर दी गई है। फिल्म का नया पोस्टर रिलीज करते हुए मेकर्स ने फिल्म के टीजर रिलीज डेट से पर्दा उठा दिया है। अल्लू अर्जुन स्टार पुष्पा 2 को लेकर बीते साल एक टीजर वीडियो जारी किया गया था। वहीं, कुछ दिनों पहले फिल्म की रिलीज डेट से पर्दा उठा दिया गया।

इस बीच मेकर्स ने अल्लू अर्जुन के फैंस को फिल्म के शानदार पोस्टर के साथ इसके टीजर की रिलीज डेट बताकर सप्रदाइज कर दिया है। पुष्पा 2 का टीजर अल्लू अर्जुन के जन्मदिन यानी 8 अप्रैल, 2024 को रिलीज किया जाएगा। वहीं, फिल्म के नए पोस्टर की बात करें, तो इसमें पैर में घुंघरू बांधे एक पैर को दिखाया गया है, जो पुष्पा राज का हो सकता है। इससे पहले फिल्म से अल्लू अर्जुन के चेहरे और हाथ का लुक जारी किया गया था।

मैदान का फाइनल ट्रेलर जारी, भारतीय फुटबॉल टीम के कोच के किरदार में दमदार लगे अजय देवगन

अजय देवगन पिछले काफी समय से अपनी बायोपिक फिल्म मैदान को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। इस फिल्म की रिलीज काफी समय अटक हुई थी तो अब यह जल्द दर्शकों के बीच आने के लिए तैयार है। इसी बीच अब अपने जन्मदिन पर अभिनेता ने फिल्म का ट्रेलर जारी कर प्रशंसकों को तोहफा दिया है। ट्रेलर में भारतीय फुटबॉल टीम के कोच सैयद अब्दुल रहीम के किरदार में अभिनेता जच रहे हैं।



अमित चिंद्रनाथ शर्मा द्वारा निर्देशित इस स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म के ट्रेलर में दिखाया है कि किसी को भी यकीन नहीं है कि भारत कभी फुटबॉल में जीत हासिल कर सकता है, लेकिन सैयद अपनी कोशिशों में जुटे हुए हैं। वह देश के कोने-कोने में जाकर खिलाड़ी ढूँढकर अपनी टीम बनाते हैं।

10 हजार मेगावाट से अधिक रिन्यूएबल एनर्जी का उत्पादन करने वाली भारत की पहली कंपनी बनी अदाणी ग्रीन एनर्जी

अहमदाबाद । अदाणी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड (एजीईएल) 10 हजार मेगावाट से अधिक रिन्यूएबल एनर्जी का उत्पादन करने वाली भारत की पहली कंपनी बन गई है। यह जानकारी बुधवार को कंपनी की ओर से दी गई। एजीईएल की ओर से उत्पादित 10,934 मेगावाट रिन्यूएबल एनर्जी से 5.8 मिलियन से अधिक घरों को बिजली मिलेगी। यह सालाना लगभग 21 मिलियन टन कार्बनडाईऑक्साइड के उत्सर्जन को भी रोकेगा। अदाणी समूह के अध्यक्ष गौतम अदाणी ने कहा, हमें रिन्यूएबल एनर्जी के क्षेत्र में भारत का पहला 'दस हजारी' होने पर गर्व है।



यह मील का पत्थर भारत की सबसे बड़ी और दुनिया की अग्रणी रिन्यूएबल एनर्जी कंपनियों में से एक एजीईएल और उसके साझेदारों की स्वच्छ ऊर्जा के प्रति प्रतिबद्धता का एक प्रमाण है, जो 2030 तक 45 हजार गीगावाट रिन्यूएबल एनर्जी के लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं। गौतम अदाणी ने कहा, यह उपलब्धि उस तेजी और पैमाने का प्रदर्शन है, जिस पर अदाणी समूह का लक्ष्य भारत को स्वच्छ, विश्वसनीय और किफायती ऊर्जा की ओर ले जाना है। गौरतलब है कि कंपनी गुजरात के कच्छ के खावड़ा में बंजर भूमि पर 30 हजार मेगावाट बिजली के उत्पादन के लिए दुनिया की सबसे बड़ी रिन्यूएबल एनर्जी परियोजना विकसित कर रही है। 538 वर्ग किमी की इस परियोजना का आकार पेरिस के आकार से पांच गुना और लगभग मुंबई शहर जितना बड़ा है।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। कोई बुजुर्ग या वरिष्ठ व्यक्ति आपको सही सलाह दे सकता है। व्यवस्थित दिनचर्या रहने से मानसिक और शारीरिक रूप से आप नानावक्तु महसूस करेंगे। **वृष :** आज का दिन आपके लिए खुशहाल रहने वाला है। आज आपका दिन दोस्तों और परिवार के साथ बीताएगा। आपको कोई बड़ा काम निपटाने की जिम्मेदारी मिल सकती है जिसे पूरा करने के लिए आपको खुशी होगी।

मिथुन : आज का दिन आपके लिए व्यस्तता से भरा हो सकता है। गृहस्थ जीवन की जिम्मेदारियों को निभाने का पूरा प्रयास करेंगे। आज जिम्मेदारियों को अच्छी तरह निपटाने में आप बहुत हद तक सफल रहेंगे। किसी भी काम में फोकस रहना बहुत जरूरी है। आज जल्दबाजी और लापरवाही में लिए गए निर्णय गलत हो सकते हैं।

सिंह : आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आज आपको कुछ ऐसा मिलेगा जिसकी आपको बहुत दिनों से इच्छा है। आज किसी इम्यूनेट विषय में अपने से बड़े या किसी अनुभवी से सलाह लेकर ही आगे बढ़ेंगे। **कन्या :** आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। कारोबार में अपनी मेहनत से आगे बढ़ेंगे। आज अच्छी खबर आपके मिलेगी। आज बच्चों के साथ समय बिताएं, उनके मन की बातों को समझेंगे।

तूला : आज आपका दिन अनुकूल रहने वाला है। बेरोजगारों को रोजगार के अवसर मिलेंगे। छात्रों की आज पढ़ाई में रुचि बढ़ेगी। साथ ही किसी प्रतियोगिता में भाग लेंगे। आज किसी को दिए रुपए आपको वापस मिलेंगे। **वृश्चिक :** आज आपका दिन व्यस्तता से भरा रहने वाला है। आज व्यक्तिगत जीवन की जिम्मेदारियों का निर्वहन करेंगे। इस राशि के राजनीतिज्ञ को लोगों का समर्थन मिलेगा। लोग आपके कार्यों की तारीफ करेंगे।

धनु : आज आपका दिन खुशी से भरा रहेगा। अपनी क्षमताओं को पहचानें क्योंकि आपके अंदर ताकत की नहीं बल्कि इच्छाशक्ति की कमी है। संप्रत्येक ईजिनियर्स के प्रमोशन के अच्छे चांस मिलेंगे। आज बेटों के परीक्षा के अच्छे रिजल्ट से पारिवारिक माहौल खुशनुमा बनेगा। **पुरुष :** आज आपका दिन बढ़िया रहने वाला है। आज कोई शूष समाचार आपको मिलेगा। जिससे पूरा दिन आप खुश रहेंगे। आज धन लाभ के अवसर आपको मिलेंगे। आप उनका फायदा जरूर उठाएंगे। आज आपकी कोशिशें कामयाब होंगी।

कुंभ : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज आपकी वाणी में कटोता आ सकती है, दूसरों के प्रति स्नेह भाव बनाए रखें। पेट की समस्या से परेशान लोगों को आंखें लीं। खाने से बचना चाहिए। आज सतान पक्ष से सुखद अनुभूति होगी। **मीन :** आज का दिन आपके लिए सामान्य रहने वाला है। अगर आप कोई विशेष निर्णय लेने जा रहे हैं तो उससे संबंधित पूरी जानकारी अवश्य हासिल कर लें, इससे आपको सफलता मिलेगी।

खाने के अलावा स्किन के लिए भी काफी फायदेमंद है शहद

मुलायम स्किन पाने के लिए लोग बहुत मेहनत करते हैं। कुछ लोग दिन में 2 से 3 बार फेस धोते हैं, वहीं कुछ लोग हर हफ्ते पालर जाते हैं ताकि उनकी स्कीम ग्लोइंग और मुलायम बन सके। इतना करने के बाद भी लोग अपनी स्किन को लेकर काफी परेशान रहते हैं। लोगों का मानना है कि बहुत कुछ करने पर भी स्किन हमेशा ड्राई ही रहती है। आप भी अपनी स्किन को मुलायम बनाना चाहते हैं, तो ये खबर आपके लिए है। आज हम आपको बताएंगे की कैसे घर पर रहकर आप अपने फेस की स्किन को ग्लोइंग और मुलायम बना सकते हैं।



एसे चमकेंगी आपकी स्किन - फेस की स्किन ग्लोइंग करने के लिए आप भी परेशान है, तो आज से शुरू कर दें ये आसान टिप्स। आज हम आपको शहद से होने वाले फायदे के बारे में बताएंगे। शहद त्वचा के लिए कई तरह से फायदेमंद माना गया है। शहद का उपयोग कर आप अपने फेस की स्किन को मुलायम बना सकते हैं। इसके लिए आपको एक चम्मच शहद एक चम्मच दही और एक चम्मच बेसन तीनों को मिस्र करना होगा, मिस्र करने के बाद आप इसे अपने फेस पर लगा लें और 20 मिनट के

लिए छोड़ दें, 20 मिनट के बाद गुनगुने पानी से अपने चेहरे को धो लें। ऐसा करने से भी आपको कुछ दिनों में असर देखने को मिलेगा।

शहद से बनाएं स्क्रब- शहद से आप स्क्रब भी बना सकते हैं, इसके लिए आपको एक चम्मच शहद, चीनी और जैतून का तेल मिलाना होगा। तीनों को मिलाकर आप चेहरे पर धीरे-धीरे स्क्रब करें, फिर थोड़ी देर बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें। चेहरे को धोने के बाद आप थोड़ा सा शहद अपने चेहरे पर लगाएं और धीरे-धीरे मसाज करें, जिसके बाद 10 से 15 मिनट के लिए इसे छोड़ दें फिर गुनगुने पानी से मुँह को धो लें।

अगर आपके फेस पर पिंपल्स है तो आप थोड़े से शहर को डायरेक्ट मुँह पर लगा सकते हैं और 10 मिनट के बाद इसे गुनगुने पानी से धो सकते हैं। इससे पिंपल संबंधित सारी परेशानियां दूर होंगी। शहद का उपयोग करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। कुछ लोगों को शहद से एलर्जी हो सकती है अगर आपको भी इस तरीके की परेशानी होती है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

शब्द सामर्थ्य- 16

बाएँ से दायें	17. चौकसी, सावधानी, बचाव	प्रकृति का हौ, दृढ़, मजबूत
1. समाधि, खात्मा	3. रोगी,	19. कहने वाला, वाचनकर्ता
4. बीमार	5. गंभीरता, गहराई	20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया
6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ	9. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।	21. घटना, हादसा, दुर्घटना
लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द	10. लक्ष्मी, कमला	ऊपर से नीचे
11. नाव खेने का	1. शरीर का कोई भाग, शरीर	2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल
लकड़ी का यंत्र	14. सतह,	3. चोट देने का हक
15. बिजली, तड़ित	अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर	

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 015 का हल

वा	स्ता	सि	स	की
जि	ल	प	ट	मा
ब	द	ला	क	ल
	ट	नी	ल	क
ता	ली	का	की	हू
क	स	रो	कार	लु
झां	ज	बा	न	म
क	च	नार	भार्या	न
मं		ज	र	दा

सू-दो-कू- 16

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

नियम

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

1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
3. बाएँ से दायें और ऊपर 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।