संपादकीय

सुरक्षित रहे निजता

विपक्ष के विरोध के बाद निजी डेटा संरक्षण विधेयक, 2019 को संसद की संयुक्त प्रवर समिति के पास विचार के लिए भेज दिया गया है। यह समिति बजट सत्र के अंतिम सप्ताह के पहले दिन तक अपनी रिपोर्ट संसद को सौंपेगी। उम्मीद की जानी चाहिए कि तब तक इस पर उठाई गई तमाम आपत्तियों के समाधान ढूंढ लिए जाएंगे और बिल को सर्वस्वीकार्य रूप दिया जा सकेगा। सरकार का तर्क है कि उसने देश में व्यापक विचार-विमर्श के बाद ही इसे तैयार किया है, जबकि विपक्ष और तमाम कानूनी विशेषज्ञों के अलावा कई संगठनों ने भी इस पर सवाल उठाए हैं। इस विधेयक के तहत पर्सनल डेटा के इस्तेमाल से पहले उपभोक्ताओं की मंजूरी जरूरी लेनी होगी, जबकि बायोमेट्रिक डेटा के लिए सरकार की मंजूरी आवश्यक होगी। बच्चों के लिए इस मामले में सख्त कानून होगा। सभी कंपनियों को अपने डेटा की तमाम जानकारियां सरकार के साथ शेयर करनी होंगी।

विधेयक में डेटा के स्थानीय भंडारण पर बल दिया गया है। भारतीयों का संवेदनशील डेटा भारत में ही स्टोर करना होगा और कुछ सीमित डेटा ही विदेश में स्टोर किया जा सकेगा। विधेयक में सरकार को फेसबुक और गूगल समेत तमाम विदेशी कंपनियों से गोपनीय निजी डेटा और गैर-निजी डेटा के बारे में पूछने का अधिकार दिया गया है। निजी डेटा की चोरी करने वाली कंपनियों पर सख्ती बढ़ाने की बात कही गई है। इसमें सरकारी एजेंसियों को क्रेडिट स्कोर, कर्ज वसूली और सुरक्षा से जुड़े मामलों में डेटा मालिक की सहमति के बिना भी उसकी डेटा प्रॉसेसिंग करने की छूट दिए जाने का प्रावधान है। सरकार को अधिकार होगा कि वह किसी भी सरकारी एजेंसी को प्रस्तावित कानून के प्रावधानों के दायरे से छूट दे सके। इंटरनेट आने के बाद से निजी सूचनाओं की सुरक्षा का सवाल पूरी दुनिया को परेशान कर रहा है। इस तकनीक ने जहां हमारे रोजमर्रा जीवन में सहूलियतें पैदा की हैं, वहीं हमारी गोपनीयता में सेंध भी लगाई है। दरअसल इंटरनेट से जुड़ने का मतलब ही है कि हमें अपनी निजी सूचनाएं साझा करनी पड़ेंगी।

डेटा सुरक्षा की किसी मुकम्मल व्यवस्था के अभाव में एटीएम, डेबिट-क्रेडिट कार्ड और नेटबैंकिंग में फर्जीवाड़े की कई घटनाएं हो चुकी हैं। राजनीतिक दल चुनावों में मतदाताओं को प्रभावित करने के लिए डेटा की फिराक में रहते हैं और सरकारें भी नीतियां बनाने वक्त डेटा को लेकर उत्सुक रहती हैं। इसलिए डेटा संरक्षण को कानूनी जामा पहनाने की जरूरत महसूस की जा रही है लेकिन इसमें चुनौती संतुलन बनाने की है। गोपनीयता को लेकर समझौता तभी किया जा सकता है जब कोई निजी सूचनाओं का दुरुपयोग न कर सके। इसके लिए एक लक्ष्मणरेखा तय करने की बात है। कई देशों ने इसके लिए कानून बनाए हैं। हमें भी एक सख्त कानून की जरूरत है लेकिन इसकी आड़ में सरकार या किसी निजी एजेंसी को आंकड़ों पर अनियंत्रित अधिकार नहीं सौंपा जा सकता। देखें, अंतिम तौर पर यह बिल किस रूप में सामने आता है।

21 जीवनरक्षक दवाइयां होंगी महंगी, रेट में 50 फीसदी की बढ़ोतरी

नईदिल्ली (आरएनएस)। 21 महत्वपूर्ण दवाइयों की कीमतों में बढ़ोतरी होने वाली है। इन दवाइयों की कीमतों में बढ़ोतरी को सरकार ने मंजूरी दे दी है। ड्रग प्राइस रेगुलेटर एनपीएए के मुताबिक 21 महत्वपूर्ण दवाओं की सिलिंग प्राइस में एक बार 50 फीसदी की बढ़ोतरी की जा सकती है। सिलिंग प्राइस का निर्धारण सरकार करती है, वैसे दवाओं की कीमत कंपनी द्वारा बाजार के आधार पर किया जाता है। ये सभी महत्वपूर्ण दवाएं हैं। इनका बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है और ये दवाएं देश के पब्लिक हेल्थ प्रोग्राम के लिए जरूरी हैं। दवा बनाने वाली कंपनियों ने कई बार सरकार से इनका प्रॉडक्शन बंद करने की अपील की, जिसे सरकार ने स्वीकार नहीं किया।

जिन दवाओं की कीमत बढ़ने का ऐलान किया गया है उसमे अधिकांश दवाओं का उपयोग उपचार की पहली पंक्ति के रूप में किया जाता है और सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण हैं। एनपीपीए द्वारा 9 दिसंबर को एक बैठक में निर्णय लिया कि टीबी के लिए वैक्सिन वीसीजी, विटामिन सी, एंटीबायोटिक्स जैसे मेट्रोनिडाजोल और बेंज़िलपेनिसिलिन, मलेरिया-रोधी दवा क्लोरोक्वीन और कुष्ठ रोग ड्राप्सोन जैसी दवाओं की कीमत बधाई गई है। सरकार के इस कदम से कई कॉमन दवाओं जैसे बीसीजी वैक्सीन, पेंसिलीन, मलेरिया और लैप्रोसी की दवाएं, हार्ट फेल्योर के कारण फ्लूड बिल्ड अप में इस्तेमाल होने वाली दवाएं, लीवर स्केयरिंग और किडनी संबंधी बीमारियों वाली जीवन रक्षक दवाएं, विटामिन-सी, एंटीबायोटिक और एंटी एलर्जी दवाओं की कीमत में बढ़ोतरी होगी।

अमेरिका और चीन के बीच ट्रेड वॉर खत्म

बीजिंग (आरएनएस)। अमेरिका और चीन के बीच करीब 18 महीने से जारी ट्रेड वॉर खत्म होने की कगार पर पहुंच चुकी है। दोनों देशों के बीच व्यापार करार के पहले चरण के मसौदे पर सहमति बन गई है। चीन के सरकारी मीडिया की खबरों में कहा गया है कि यह करार समानता और परस्पर सम्मान के सिद्धान्त पर आधारित है और इससे व्यापार युद्ध समाप्त हो सकेगा। इस ट्रेड वॉर के कार वैश्विक अर्थव्यवस्था बुरी तरह प्रभावित हुई है।

अमेरिका और चीन के बीच व्यापार समझौते की खबर से दुनिया ने राहत की सांस ली है। शेयर बाजारों ने इसका उछाल के साथ स्वागत किया और न सिर्फ अमेरिकी बल्कि भारत समेत कई एशियाई बाजारों में भी इस खबर से तेजी देखी गई।

अग्रीमेंट के मुताबिक, चीन से निर्यात होने वाले 120 अरब डॉलर के सामान पर अमेरिका 15 फीसदी के वर्तमान टैरिफ को आधा कर देगा। रविवार से प्रस्तावित नई ड्यूटी को भी फिलहाल टाल दिया गया है जिसके कारण करीब 250 अरब डॉलर का सामान (मुख्य रूप से मोबाइल और लैपटॉप) जिसपर 25 फीसदी के हिसाब से टैक्स लगने वाला था, वह बच गया। 120 अरब डॉलर के सामान पर अब 7.5 फीसदी के हिसाब से टैक्स वसूला जाएगा।

रिपोर्ट के मुताबिक, चीन के लिए अमेरिका ने कुछ चुनौतीपूर्ण शर्तें रखी है। चीन को अगले दो सालों के भीतर करीब 200 अरब डॉलर का अमेरिकी प्रॉडक्ट और सर्विस खरीदना होगा। इसके अलावा चीन को हर साल करीब 40-50 अरब डॉलर का एग्रीकल्चर प्रॉडक्ट भी खरीदना होगा।

लॉजिक्स इंडिया 2019 में घरेलू, विदेशी कंपनियों को मिले व्यापक अवसर

नई दिल्ली (आरएनएस)। लॉजिक्स इंडिया का दूसरा संस्करण शानदार सफलता के साथ समाप्त हो गया। तीन दिवस की इस प्रदर्शनी में घरेलू तथा विदेशी कंपनियों को व्यापक अवसर मिले। इसमें दुनियाभर की 120 से अधिक लाजिस्टिक कंपनियों तथा 26 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इसका आयोजन निर्यातकों के संगठन फेडरेशन ऑफ इंडियन एक्सपोर्ट ऑर्गेनाइजेशन (फिओ) ने किया। फियो के एक बयान में कहा गया है कि इसमें विभिन्न मुद्दों को लेकर 3,500 से अधिक बैठकें हुईं। इसमें दुनिया भर की 120 से अधिक लॉजिस्टिक कंपनियों तथा 26 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस दौरान फिओ ने वाणिज्य एवं व्यापार को बढ़ावा देने के लिये सीएएमएफए, कंबोडिया तथा एनएएफएल, संयुक्त अरब अमीरात के साथ समझौतों पर भी हस्ताक्षर किया। वाणिज्य विभाग के संयुक्त सचिव (लॉजिस्टिक्स) अनंत स्वरूप ने लॉजिक्स इंडिया के समापन सत्र में कहा, ''भारत में सड़कों और रेलवे का सबसे बड़ा नेटवर्क है।

विदेशीमुद्रा भंडार 2.3 अरब डॉलर बढ़कर 453 अरब डॉलर के सर्वकालिक ऊंचाई पर

मुंबई (आरएनएस)। देश का विदेशीमुद्रा भंडार छह दिसंबर को समाप्त सप्ताह में 2.342 अरब डॉलर की वृद्धि के साथ 453.422 अरब डॉलर की सर्वकालिक ऊंचाई को छू गया। भारतीय रिज़र्व बैंक ने शुक्रवार को जारी साप्ताहिक आंकड़ों में यह जानकारी दी है। इससे पिछले सप्ताह देश का विदेशीमुद्रा भंडार 2.484 अरब डॉलर बढ़कर 451.08 अरब डॉलर था। समीक्षाधीन सप्ताह में विदेशी मुद्रा आस्तियां 1.891 अरब डॉलर बढ़कर 421.258 अरब डॉलर हो गयीं और स्वर्ण भंडार 43 करोड़ डॉलर बढ़कर 27.078 अरब डॉलर रहा। इस दौरान अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) से विशेष आहरण अधिकार भी 50 लाख डॉलर बढ़कर 1.441 अरब डॉलर हो गया।

सर्विस सेक्टर निर्यात में आई तेजी, जीडीपी में है 55 प्रतिशत योगदान

नईदिल्ली (आरएनएस)। भारत का निर्यात लगातार घट रहा है, लेकिन सर्विस निर्यात में तेजी दर्ज की गई है। आरबीआई डेटा के मुताबिक, अक्टूबर महीने में सर्विस निर्यात 17.70 अरब डॉलर का रहा और इसमें 5.25 फीसदी की तेजी दर्ज की गई है। सितंबर महीने में यह निर्यात 17.54 अरब डॉलर रहा था। रिपोर्ट के अनुसार अक्टूबर महीने में सर्विस आयात 10.86 अरब डॉलर रहा था। सितंबर महीने में यह 11.10 अरब डॉलर रहा था।

भारत की अर्थव्यवस्था में सर्विस सेक्टर का बहुत बड़ा योगदान है। जीडीपीमें इसका योगदान करीब 55 फीसदी है।

वैश्विक स्तर पर भी सर्विस सेक्टर में भारत बहुत बड़ा निर्यातक है।

दूसरी तरफ देश के निर्यात में लगातार चौथे महीने गिरावट आई है। नवंबर महीने में निर्यात में 0.34 फीसदी की गिरावट आई और यह करीब 26 अरब डॉलर का रहा। पिछले छह महीने से आयात में भी गिरावट का सिलसिला बरकरार है। नवंबर महीने में आयात में करीब 11 फीसदी की गिरावट आई और यह कुल 38 अरब डॉलर का रहा।

2018 में नवंबर के महीने में आयात 43.66 अरब डॉलर रहा था। हालांकि व्यापार घाटा में कमी आई है। नवंबर 2018 में यह 17.58 अरब डॉलर था जो इस साल घटकर 12.12 अरब डॉलर पर पहुंच गया। कच्चे तेल का आयात 18 फीसदी गिर गया और यह 11 अरब डॉलर रहा। गैर पेट्रोलियम पदार्थों का आयात 10 फीसदी गिरकर 27 अरब डॉलर रहा है।

मदर डेयरी ने दूध की कीमतें तीन रुपये प्रति लीटर तक बढ़ायी

नई दिल्ली (आरएनएस)। दूध की खुदरा बिक्री करने वाली कंपनी मदर डेयरी ने दिल्ली-एनसीआर में दूध की कीमतें तीन रुपये प्रति लीटर तक बढ़ाने की शनिवार को घोषणा की। कंपनी ने कहा कि बढ़ी दरें रविवार से प्रभावी होंगी।कंपनी ने कहा कि कम आपूर्ति तथा खरीद की लागत बढ़ने के कारण उसे कीमतें बढ़ानी पड़ी हैं। उसने कहा कि टोकन तथा थैली वाले दूध की कीमतें दो से तीन रुपये प्रति लीटर तक बढ़ायी गयी हैं।मदर डेयरी का टोकन दूध अब दो रुपये महंगा होकर 42 रुपये प्रति लीटर होगा। फुल क्रीम दूध की एक लीटर वाली थैली अब 55 रुपये में तथा आधे लीटर वाली थैली 28 रुपये में मिलेगी। इनकी पुरानी दरें क्रमशः 53 रुपये और 27 रुपये हैं।टोन्ड दूध अब 42 रुपये की जगह 45 रुपये में तथा डबल टोन्ड दूध 36 रुपये के बजाय 39 रुपये में मिलेगा। इसी तरह गाय का दूध भी तीन रुपये महंगा होकर 47 रुपये प्रति लीटर मिलेगा।कंपनी ने कहा, ''मानसून लंबा खींच जाने तथा दूध उत्पादन के अनुकूल सत्र की देर से शुरुआत समेत विपरीत मौसम परिस्थितियों के चलते विभिन्न राज्यों में दूध की उपलब्धता कम हुई है।

ओल्ड डायरेक्टर्स में कुछ नया करने की भूख मर गई है: अक्षय कुमार

अभिनेता अक्षय कुमार नए डायरेक्टर्स के साथ काम करने में हिचकिचाते नहीं हैं। अक्षय की मानें तो पुराने निर्देशकों के पास फिल्म के हिट होने की गैरंटी नहीं होती है। अक्षय की रिलीज़ के लिए तैयार फिल्म गुड न्यूज़ के निर्देशक राज मेहता हैं, एक निर्देशक के तौर पर राज की यह पहली फिल्म है और अक्षय की 21 वीं फिल्म है, जो फर्स्ट टाइम डायरेक्टर के साथ है।

नए निर्देशकों के साथ काम करने के बारे में अक्षय कहते हैं, नए डायरेक्टर के अंदर उसकी ग्रीड देखता हूं, उसकी भूख देखता हूं, देखता हूं कि वह क्या करना चाहता है। नया है, रॉ है. उसके आइडिया नए हैं, वह चाहता है कि उस फिल्म के अंदर अपने दिमाग, तन, मन की पूरी पूंजी लगा दे, नए डायरेक्टर की यही बात देखकर मैं उनके साथ काम करता हूं। फिल्म गुड न्यूज़ के निर्देशक राज मेहता मेरे 21 वें नए डायरेक्टर हैं।

नए डायरेक्टर्स के साथ काम करने में रिस्क होने के सवाल पर अक्षय ने कहा, आपको किसने कहा कि ओल्ड वाले डायरेक्टर के साथ काम करने में रिस्क नहीं होता। क्या आप इस बात कि जिम्मेदारी लेते हो कि डायरेक्टर जितना पुराना होगा, फिल्म उतनी चलेगी। ऐसा कुछ होता नहीं है, आप एक स्क्रिप्ट और फिल्म में कितना इंवॉल्व हैं, यह बात महत्वपूर्ण है। मैंने देखा है कुछ पुराने निर्देशकों को, उनके अंदर कुछ नया करने की भूख खत्म हो गई है।

अक्षय कुमार, करीना कपूर, दिलजीत दोसांझ और कियारा अडवानी स्टार फिल्म गुड न्यूज़ को करण जौहर ने प्रड्यूस किया गया है। यह फिल्म 27 दिसंबर को देशभर के सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी। फिल्म दो ऐसे कपल की कहानी है, जो आईवीएफ तकनीक से पैरेंट्स बनने की तैयारी कर रहे हैं और बाद में उन्हें पता चलता है कि उनके स्पर्म्स एक्सचेंज हो गए हैं। फिल्म कॉमिडी और मस्ती से भरपूर है।

आज का राशिफल

मेषः- आज आप अपने खाने पीने में ज्यादा ध्यान दें। घर के बाहर के खाने से बचें। ऑफिस मे अपने विरोधी के षड़यंत्र से सावधान रहें। आज खर्च भी ज्यादा होगा।

वृषभः- आज का दिन शुभ है। अपने प्रेमी से आज मिलन होगा। दिनभर उत्साह बना रहेगा। कुछ असमंजस के कारण मुनाफे के रास्ते में अड़चन आ सकती है।

मिथुकः- आज का दिन थोड़ा सावधानी से चलने का है। आसपास के लोगों से बहसबाजी में न उलझें कहासुनी हो सकती है।

कर्कः- आपके लिए आज का दिन सामान्य रिजल्ट देने वाला होगा। ईमानदारी से बनाए गए रिश्ते लंबे समय तक आपका साथ निभाएंगे।

सिंहः- आज का दिन काफी व्यस्त रहेगा। मेहनत के बाद उसका फल मिल जाएगा। अपने पार्टनर के साथ स्पेशल प्रोग्राम कामयाब होगा।

कन्याः- आज का दिन खुशगवार बीतेगा। बार लाभ के मौके मिलेंगे। किसी असरदार शख्स पर पैसा खर्च हो सकता है। जीवन की दिशा नया मोड़ लेगी।

तुलाः- आपके लिए आज का दिन एक्टिव है। पैसे की परेशानियां सुलझ जाएंगी। हेल्थ से जुड़ी परेशानियां हल हो जाएंगी। किसी खास व्यक्ति से परिचय होगा और बिजनस में फायदा पहुंचेगा।

वृश्चिकः- थोड़ी सी मेहनत से ही सम्मान मिलेगा। अच्छे व्यवहार से नए दोस्त बनेंगे और नए प्रोजेक्ट पर काम भी शुरू हो जाएगा, पारिवारिक जीवन में पत्नी और बच्चों के साथ समय बिताने से मन प्रसन्न रहेगा।

धनुः- आज का दिन आपके लिए अच्छा है। राजनीतिक गतिविधियां बढ़ेंगी। किसी अनुभवी व्यक्ति से लाभ उठाएं लेकिन उस पर धन खर्च होगा। पढ़ाई लिखाई में दिल लगेगा।

मकरः- छोटे-मोटे झगड़े दिन के पहले हिस्से में सिर उठाएंगे लेकिन आपकी सूझबूझ से जल्द ही निपट जाएंगे। बढ़ते खर्च पर लगाम लगेगी।

कुंभः- ऑफिस में काम को धीरे-धीरे ही करेंगे तो फायदे हो ही जाएंगे। पढ़ाई-लिखाई में ध्यान दें। प्रॉपर्टी का लाभ मिलेगा। मेहनत से किए गए काम के अच्छे नतीजे निकलेंगे।

मीनः- आज का दिन लकी रहेगा। बिजनस और इन्वेस्टमेंट में टेंशन खत्म होगी। खास लोगों से कॉन्टैक्ट बढ़ेगा और घूमने फिरने और मनोरंजन का सुख भी मिलेगा।

बहुत गुणकारी है शहद, जानिए इससे होने वाले 6 फायदों के बारे में

सेहत से लेकर खूबसूरती तक शहद की अहम भूमिका होती है। जहां शहद का प्रयोग त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, तो वहीं सेहत के लिए भी शहद बहुत गुणकारी है।

शहद के गुण जहां आपको स्वस्थ रख सकते हैं, तो खूबसूरती बनाए रखने में भी यह मददगार है। साथ ही कहा जाता है कि शहद जितना पुराना होता है, उतना ही इसके गुणों में इजाफा होता है। तो आइए जाने शहद से होने वाले 6 फायदों के बारे में?

शहद से होने वाले फायदे :- शहद खांसी में फायदेमंद होता है। यदि किसी लंबे समय से खांसी बनी हुई है तो शहद का सेवन खांसी से राहत दिला सकता है।

वजन कम करने में फायदेमंद :- यदि कोई अपना वजन कम करना चाहता है तो रोज सुबह खाली पेट गर्म पानी में शहद और नींबू डालकर पीने से वजन कम करने में आसानी होती है चेहरे में ग्लो के लिए शहद फायदेमंद होता है। यदि आप शहद का रोज सेवन करती हैं तो यह आपकी त्वचा में नेचुरल ग्लो लाने में मदद करता है।

यदि आपको छाले हो गए हैं, तो शहद में चुटकीभर हल्दी का पाउडर मिलाकर छालों में लगाने से फायदा मिलता है।

शहद को दूध के साथ पीने से वजन बढ़ाने में आसानी होती है

शहद चोट को ठीक करने में मदद करता है। इसे किसी भी तरह की चोट या जले पर लगाने से जख्म जल्दी ठीक हो जाते हैं।

सारा अली खान ने खुद को कहा सस्ती रेखा

सारा अली खान ऐसी ऐक्ट्रेस हैं जो अपने जॉली नेचर के लिए जानी जाती हैं। वह दूसरों के साथ मजाक करने के साथ ही खुद का मजाक उड़ाने में भी हिचकिचाती नहीं हैं। ऐसा ही उन्होंने इस बार इंस्टाग्राम पर किया है, जिस पर अपनी खूबसूरत तस्वीर शेयर कर सारा ने ऐसा कैप्शन लिखा है जिसे पढ़कर हंसी आ जाए। इंस्टाग्राम पर शेयर ब्लैक ऐंड वाइट फोटोज में सारा बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। फैन्स भी उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। हालांकि, कैप्शन जरूर हंसने पर मजबूर कर दे रहा है।

फोटोज के साथ सारा ने लिखा, इन आंखों की मस्ती, रेखा जी से है सारा बहुत सस्ती, लकली, वो अपने आप पर ही हंसती, वो यह सब कहती है और फिर वो है फंसती।

वरुण धवन ने सारा के इस पोस्ट पर रिऐक्शन दिया है। उन्होंने लिखा, तुम्हारे पास बहुत फुर्सत है। बता दें कि, सारा और वरुण फिल्म कुली नंबर वन की रीमेक में स्क्रीन शेयर करते नजर आने वाले हैं।

सर्दी के मौसम में बनाकर खाएं गर्मा-गर्म मेथी का परांठा

सामग्री

गेहूं का आटा - 200, मैदा - 200 ग्राम, तेल - 20 मि. ली., नमक - 1 टीस्पून, लहसुन का पेस्ट - 1 टेबलस्पून, पानी - 250, लाल -मिर्च - 1/2 'टीस्पून, जीरा पाउडर- 1/2 टीस्पून, मेथी- 150 ग्राम, मक्खन - ब्रश करने के लिए, नमक- 150 ग्राम

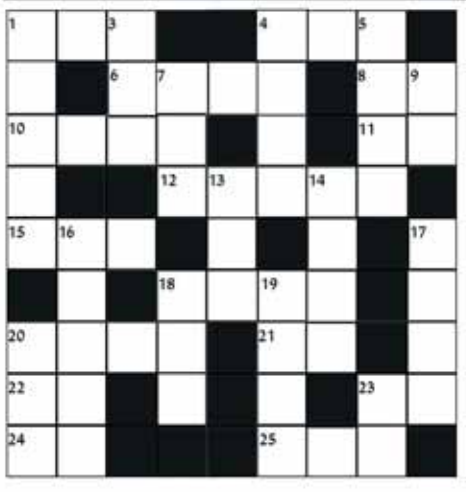
बनाने की विधि

-सबसे पहले बोल में 200 ग्राम गेहुं का आटा , 200 ग्राम मैदा, 20 मि.ली. तेल, 1 टीस्पून नमक, 1 टेबलस्पून लहसुन का पेस्ट डालें और अच्छे से मिलाएं। -फिर 250 मि.ली पानी डालें और नर्म-नर्म आटा गूंथे, फिर 30 मिनट के लिए आटे को सेट होने के लिए रख दें। अब एक पैन में 20 मि.ली. तेल गर्म करें और इसमें 1 टेबलस्पून लहसुन डालें और अच्छी तरह से हिलाएं। -इसके बाद 1/2 टीस्पून लाल मिर्च , 1/2 टीस्पून जीरा पाऊडर डालें और हिलाएं। फिर 150 ग्राम मेथी डालें और इसे अच्छे से मिलाएं। -फिर धीमी हीट पर 5-7 मिनट तक पकाएं , इसके बाद 1/2 चम्मच नमक डालें और अच्छे से हिलाएं। -अब इसे एक तरफ रख दें फिर आटे का पेड़ा लें और बेलन की मदद से चपटा करें। -इस पर तैयार मेथी मिश्रण डालें। चपाती को दोनो तरफ से पलटें और बेलनाकार आकार में रोल करें। इसके बाद इसे तीन टुकड़ों में काटें । आटे के टुकड़ो को दुसरे आटे के टुकडें के ऊपर रखें और अपनी उगंलियों की मदद से इसे चपटा करें। -फिर इसे रोलिगं पिन की मदद से अच्छी से चपटा कर लें । इसे गर्म तवे पर रखें और धीमी हीट पर पकाएं। -इसे धीरे से पलटें। इसे मक्खन के साथ ब्रश करें। इसे फिर से पलटें और दूसरी तरफ भी ब्रश करें। सुनहरा भूरा तक पकाएं। डिश बनकर तैयार है, इसे दही के साथ गर्मा-गर्म परोसें।

शब्द सामर्थ्य- 74

बाएं से दाएं
1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे
1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

सू-दोकू- 74

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

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 भर सकते है।
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 है।

सू-दोकू क्र.73 का हल

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