

संपादकीय

साइबर सुरक्षा में लचर

एक ताजा रिपोर्ट के मुताबिक अब हर महीने हजारों साइबर हमले हो रहे हैं। इसे देखते हुए प्राइवेट सेक्टर में साइबर बीमा एक बड़े धंधे के रूप में उभर रहा है। मगर असल सवाल यह है कि ऐसे हमलों को कैसे रोका जाए और हैकरों को कैसे पकड़ा जाए। भारत के सबसे प्रतिष्ठित अस्पताल- अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में साइबर हमला होने के 11 दिन बाद तक हैक हुए डेटा को बहाल नहीं किया जा सका। ना ही भारतीय एजेंसियां पक्के तौर पर यह पता लगा पाई कि ये हैकिंग किसने की। ऐसे कयासों का कोई मतलब नहीं है कि इसके पीछे चीनी हैकरों का हाथ हो सकता है। जरूरत ऐसे ठोस निष्कर्ष की है, जिसके आधार पर (अगर यह कयास सही है तो) चीन सरकार के दो टूक बातचीत की जा सके। बहरहाल, वैसे साक्ष्य तभी प्राप्त होगा, अगर देश के अंदर साइबर सुरक्षा की पुख्ता और चुस्त व्यवस्था होगी। यहां यह याद करना प्रासंगिक है कि पिछले साल अमेरिका के टेक्सस राज्य में तेल और गैस आपूर्ति करने वाली सबसे बड़ी कंपनी के डेटाबेस पर साइबर हमला हुआ था। कई दिनों तक तेल और गैस की आपूर्ति प्रभावित रही। तब हैकरों को मोटी रकम फिरोती के रूप में देकर सिस्टम को दोबारा चालू किया गया। लेकिन महीने भर के अंदर अमेरिकी एजेंसियों ने हैकरों को धर-दबोचा।

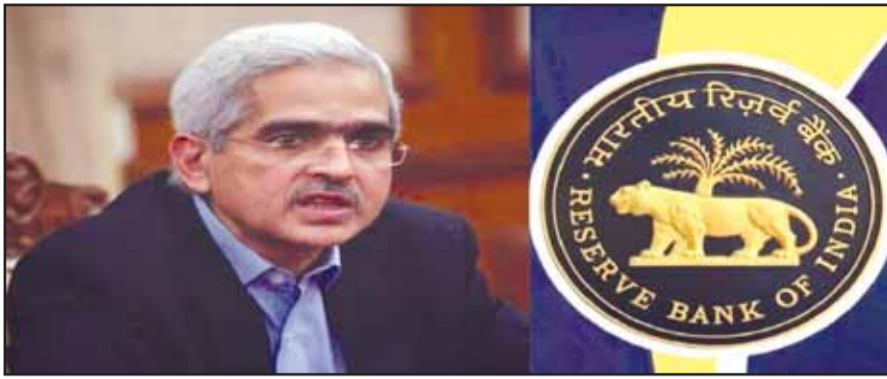
उनसे वो रकम वापस ले ली गई, जो उन्होंने वसूली थी। बताया जाता है कि तब से हैकर अमेरिकी डेटा में हाथ डालने से बच रहे हैं। बेशक ऐसी ही मिसाल भारत में भी कायम करने की जरूरत है। लेकिन यहां ऐसा होता नहीं दिख रहा है। एक ताजा रिपोर्ट के मुताबिक अब हर महीने हजारों साइबर हमले हो रहे हैं। इसे देखते हुए प्राइवेट सेक्टर में साइबर बीमा एक बड़े धंधे के रूप में उभर रहा है। मगर असल सवाल यह है कि ऐसे हमलों को कैसे रोका जाए और हैकरों को कैसे पकड़ा जाए। वर्तमान सत्ताधारी पार्टी पहले की सरकारों पर भारत को सॉफ्ट स्टेट बना देने का आरोप लगाती थी। लेकिन अब उसके शासन काल में भारत कितना 'हार्ड स्टेट' बना है, उसकी असल परीक्षा हाई टेक क्षेत्र में ही है। फिलहाल, इस इतिहास में यह राज्य पास होता नहीं दिख रहा है। साइबर सुरक्षा पर आसन्न खतरे से परिचित लोगों को एम्स के घटनाक्रम ने झकझोर दिया है। लेकिन इससे सरकारी तंत्र भी हिला है, इसके संकेत फिलहाल मौजूद नहीं हैं।

पहली शेरपा बैठक के तीसरे दिन भारत की जी20 प्राथमिकताओं पर हुई चर्चा

नई दिल्ली। भारत की जी20 अध्यक्षता की पहली शेरपा बैठक राजस्थान के उदयपुर में हुई। बैठक के तीसरे दिन समावेशी विकास, बहुपक्षवाद और महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास के प्रमुख वैश्विक मुद्दों के साथ-साथ 3एफ (खाद्य, ईंधन और उर्वरक), पर्यटन और संस्कृति जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा हुई। शेरपा बैठक के सभी पांच मूल सत्रों का समापन मंगलवार को हुआ। चर्चा की शुरुआत करते हुए नीति आयोग के मुख्य कार्यकारी अमिताभ कांत ने कहा कि जी20 शेरपा ने कृषि, व्यापार और निवेश, रोजगार,

आरबीआई ने 0.35 फीसदी बढ़ाया रेपो रेट, कार-होम और पर्सनल समेत सभी तरह के लोन होंगे महंगे

मुंबई। भारतीय रिजर्व बैंक ने चालू वित्त वर्ष के लिए आर्थिक विकास अनुमान को घटाते हुये महंगाई में नरमी आने की उम्मीद जताते हुए नीतिगत दरों में 0.35 प्रतिशत की बढ़ोतरी करने की आज घोषणा की जिससे घर, कार और पर्सनल के साथ ही हर तरह का ऋण महंगा हो जायेगा। रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास की अध्यक्षता में हुयी मौद्रिक नीति समिति की तीन दिवसीय द्विमासिक समीक्षा बैठक में बहुमत के आधार पर यह निर्णय लिया गया। समिति की यह बैठक आज सुबह में समाप्त हुयी जिसमें लिये गये निर्णय की जानकारी देते हुए दास ने कहा कि समिति ने बहुमत के आधार पर रेपो दर में 0.35 प्रतिशत की बढ़ोतरी करने का निर्णय लिया है जो तत्काल प्रभाव से लागू हो गया है। अब रेपो दर 5.90 प्रतिशत से बढ़कर 6.25 प्रतिशत हो गयी है। इस बढ़ोतरी के बाद स्टैंडिंग डिपोजिट फेसिलिटी दर (एसडीएफआर) 5.65 प्रतिशत से बढ़कर 6.00 प्रतिशत, बैंक दर बढ़कर 6.50 प्रतिशत, मार्जिनल स्टैंडिंग फेसिलिटी दर (एमएसएफआर) भी 6.50 प्रतिशत हो गयी है। रिजर्व बैंक ने महंगाई को काबू में करने के लिए इस वर्ष मई में नीतिगत दरों में की गयी 0.40 प्रतिशत की बढ़ोतरी के बाद से लगातार इसमें वृद्धि कर रहा है। मई के बाद नून, अगस्त और सितंबर में भी इन दरों में आधी आधी फीसद की वृद्धि की गयी थी। दिसंबर में रेपो दर में 0.35 प्रतिशत की बढ़ोतरी की गयी है। दास ने कहा कि वैश्विक स्तर पर जारी भू राजनैतिक तनाव के साथ ही दुनिया भर की अर्थव्यवस्था में जारी सुस्ती के बीच भारतीय अर्थव्यवस्था की नींव मजबूत बनी हुयी है। खरीफ के बाद अब रबी सीजन में बुवाई में आयी तेजी के बल पर आगे महंगाई में नरमी आने की उम्मीद है लेकिन वैश्विक स्तर पर इसमें जारी उथल पुथल के कारण चुनौती बनी हुयी है। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुये रिजर्व बैंक ने चालू वित्त वर्ष के विकास अनुमान को 7.0 प्रतिशत से कम कर 6.80 प्रतिशत कर दिया है। समिति के छह में से चार सदस्यों ने नीतिगत दरों में बढ़ोतरी और सामायोजन वाले रूख को कायम रखने के पक्ष में मतदान किया जबकि दो ने इसका विरोध किया।



डिपोजिट फेसिलिटी दर (एसडीएफआर) 5.65 प्रतिशत से बढ़कर 6.00 प्रतिशत, बैंक दर बढ़कर 6.50 प्रतिशत, मार्जिनल स्टैंडिंग फेसिलिटी दर (एमएसएफआर) भी 6.50 प्रतिशत हो गयी है। रिजर्व बैंक ने महंगाई को काबू में करने के लिए इस वर्ष मई में नीतिगत दरों में की गयी 0.40 प्रतिशत की बढ़ोतरी के बाद से लगातार इसमें वृद्धि कर रहा है। मई के बाद नून, अगस्त और सितंबर में भी इन दरों में आधी आधी फीसद की वृद्धि की गयी थी। दिसंबर में रेपो दर में 0.35 प्रतिशत की बढ़ोतरी की गयी है। दास ने कहा कि वैश्विक स्तर पर जारी भू राजनैतिक तनाव के साथ ही दुनिया भर की अर्थव्यवस्था में जारी सुस्ती के बीच भारतीय अर्थव्यवस्था की नींव मजबूत बनी हुयी है। खरीफ के बाद अब रबी सीजन में बुवाई में आयी तेजी के बल पर आगे महंगाई में नरमी आने की उम्मीद है लेकिन वैश्विक स्तर पर इसमें जारी उथल पुथल के कारण चुनौती बनी हुयी है। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुये रिजर्व बैंक ने चालू वित्त वर्ष के विकास अनुमान को 7.0 प्रतिशत से कम कर 6.80 प्रतिशत कर दिया है। समिति के छह में से चार सदस्यों ने नीतिगत दरों में बढ़ोतरी और सामायोजन वाले रूख को कायम रखने के पक्ष में मतदान किया जबकि दो ने इसका विरोध किया।

भारत को वर्ल्ड बैंक ने दी खुशखबरी, 2022-23 के जीडीपी विकास दर अनुमान में सुधार

नई दिल्ली। विश्व बैंक ने आज भारत को एक अच्छी खबर दी है। वर्ल्ड बैंक ने कहा कि बिगड़ते बाहरी वातावरण के बीच वित्त वर्ष 2022-2023 में वास्तविक सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि में गिरावट की उम्मीद है। वित्त वर्ष 2022-2023 में जीडीपी विकास दर घटकर 6.9 प्रतिशत रहने की उम्मीद है। विश्व बैंक ने जारी भारत से संबंधित अपडेट में कहा है कि अमेरिका, यूरो क्षेत्र और चीन के घटनाक्रमों का असर भारत पर भी देखने को मिल रहा है। हालांकि, विश्व बैंक ने भरोसा जताया है कि सरकार चालू वित्त वर्ष



में 6.4 फीसदी के राजकोषीय घाटे के लक्ष्य को हासिल कर लेगी। विश्व बैंक का अनुमान है कि चालू वित्त वर्ष में महंगाई 7.1 फीसदी प्रतिशत पर रहेगी। विश्व बैंक के अनुमान के मुताबिक वित्त वर्ष 2022-23 में जीडीपी विकास दर घटकर 6.9 प्रतिशत रहने की उम्मीद है जो कि 2021-22 के 8.7 प्रतिशत के मुकाबले बड़ी गिरावट मानी जा रही है। हालांकि, अक्टूबर के अनुमान के मुकाबले इसमें सुधार हुआ है, क्योंकि विश्व

विकास दर घटकर 6.9 प्रतिशत रहने की उम्मीद है जो कि 2021-22 के 8.7 प्रतिशत के मुकाबले बड़ी गिरावट मानी जा रही है। हालांकि, अक्टूबर के अनुमान के मुकाबले इसमें सुधार हुआ है, क्योंकि विश्व विकास दर घटकर 6.9 प्रतिशत रहने की उम्मीद है जो कि 2021-22 के 8.7 प्रतिशत के मुकाबले बड़ी गिरावट मानी जा रही है। हालांकि, अक्टूबर के अनुमान के मुकाबले इसमें सुधार हुआ है, क्योंकि विश्व

यूट्यूब ने ट्विच को इमोट्स की तरह किया रोल आउट

सैन फ्रांसिस्को। वीडियो-शेयरिंग प्लेटफॉर्म यूट्यूब ने 'यूट्यूब इमोट्स' नाम से अपने ट्विच जैसे इमोट्स रोल आउट करना शुरू कर दिया है। प्लेटफॉर्म ने एक ब्लॉगपोस्ट में कहा कि, यूट्यूब इमोट्स यूजर्स के लिए स्ट्रीम और कमेंट्स में मजेदार तस्वीरों के साथ खुद को अभिव्यक्त करने का एक नया तरीका है। यूट्यूब इमोट्स का उपयोग करने के लिए, लाइव चैट या टिप्पणियों में इमोजी पिकर पर क्लिक करें और उपलब्ध इमोट्स और इमोजी प्रदर्शित किए

जाएंगे। मंच ने कहा है, हम गेमिंग के लिए बनाए गए इमोट्स के साथ शुरुआत कर रहे हैं लेकिन भविष्य में इमोट्स के और भी थीम लाने पर काम कर रहे हैं इसलिए और भी समुदायों के लिए इमोट्स के लिए बने रहें। पिछले महीने, यूट्यूब ने 'लाइव क्यू एंड ए' फीचर लॉन्च किया, जो उपयोगकर्ताओं को लाइव कंटेंट रूम का उपयोग करके अपनी स्ट्रीम और प्रीमियर के दौरान लाइव चैट में क्यू एंड ए सत्र बनाने और प्रबंधित करने की अनुमति देता है।

नई दिल्ली। विश्व बैंक ने आज भारत को एक अच्छी खबर दी है। वर्ल्ड बैंक ने कहा कि बिगड़ते बाहरी वातावरण के बीच वित्त वर्ष 2022-2023 में वास्तविक सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि में गिरावट की उम्मीद है। वित्त वर्ष 2022-2023 में जीडीपी विकास दर घटकर 6.9 प्रतिशत रहने की उम्मीद है। विश्व बैंक ने जारी भारत से संबंधित अपडेट में कहा है कि अमेरिका, यूरो क्षेत्र और चीन के घटनाक्रमों का असर भारत पर भी देखने को मिल रहा है। हालांकि, विश्व बैंक ने भरोसा जताया है कि सरकार चालू वित्त वर्ष

एसएस राजामौली की फिल्म को मिला बेस्ट इंटरनेशनल पिक्चर का अवॉर्ड

एसएस राजामौली की फिल्म आरआरआर विदेशों में कमाल दिखा रही है। इस फिल्म को एक के बाद एक अवॉर्ड मिलते जा रहे हैं। हाल ही में राजामौली को न्यूयॉर्क फिल्म क्रिटिक्स सर्कल की तरफ से सर्वश्रेष्ठ निर्देशक का पुरस्कार दिया गया था वहीं अब फिल्म को अटलांटा फिल्म क्रिटिक्स सर्कल (एफएफसीसी) द्वारा बेस्ट इंटरनेशनल पिक्चर के रूप में सम्मानित किया गया है। इसकी घोषणा एफएफसीसी ने ट्विटर पर की है। एफएफसीसी ने घोषणा करते हुए

राम चरण और जूनियर एनटीआर की आरआरआर का एक पोस्टर साझा किया और लिखा, 2022 के अटलांटा फिल्म क्रिटिक्स सर्कल अवॉर्ड्स ने अपनी कैटेगरी बेस्ट इंटरनेशनल पिक्चर के लिए भारतीय फिल्म आरआरआर के नाम का चयन किया है। एफएफसीसी के इस ट्वीट के बाद आरआरआर के आधिकारिक ट्विटर हैंडल ने टीम को धन्यवाद देते हुए एफएफसीसी के ट्वीट को रीट्वीट किया। इसके तुरंत बाद आरआरआर के पोस्ट पर फैंस की प्रतिक्रिया आने



लगी। लोग फिल्म को भारत में फिर से रिलीज करने की मांग कर रहे हैं। एक प्रशंसक ने लिखा, कृपया भारत में भी आरआरआर को फिर से रिलीज करें। एक अन्य यूजर ने आरआरआर को ऑस्कर के लिए पसंद नहीं करने पर अफसोस जताया और लिखा, भारत को पछतावा हो रहा होगा कि उन्होंने इस साल उनका प्रतिनिधित्व करने के लिए इस फिल्म को क्यों नहीं चुना।

अक्षय कुमार ने मुंबई में शुरू की वेदत मराठे वीर दौड़े सात की शूटिंग

निदेशक महेश मांजरेकर की मराठी पीरियड ड्रामा वेदत मराठे वीर दौड़े सात की शूटिंग शुरू हो गई है, जिसमें अक्षय कुमार छत्रपति शिवाजी महाराज की भूमिका निभा रहे हैं। अक्षय कुमार ने इंस्टाग्राम पर छत्रपति शिवाजी महाराज की तस्वीर को देखते हुए अपनी एक तस्वीर भी साझा की। उन्होंने हिंदी में कैप्शन लिखा कि, उन्होंने सोमवार को फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है और भूमिका निभाने के लिए सम्मानित महसूस कर रहे हैं।



वसीम कुरैशी द्वारा निर्मित यह फिल्म केवल एक कहानी या युद्ध नारा नहीं है, यह हिंदवी स्वराज्य की सफलता की कहानी है और एक गौरवान्वित और प्रेरणादायक कहानी है जैसा कोई अन्य नहीं है।

वर्ल्ड चैम्पियनशिप में मीराबाई ने जीता सिल्वर, ओलंपिक चैंपियन झिहुआ को हराया

नई दिल्ली। ओलंपिक मेडलिस्ट मीराबाई चानू ने पेरिस ओलंपिक्स के लिए अपनी मजबूत दावेदारी ठोक दी है। उन्होंने वर्ल्ड चैंपियनशिप में सिल्वर मेडल अपने नाम किया। मीराबाई ने झिहुआ के कुल 198 किग्रा (स्नेच में 89 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में 109 किग्रा) की तुलना में 200 किग्रा (स्नेच में 87 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में 113 किग्रा) का संयुक्त भार उठाया। इस बीच, चीन के जियांग हुआहुआ ने 206 किग्रा (93 किग्रा प्लस 113 किग्रा) के संयुक्त वजन के साथ स्वर्ण पदक अपने नाम किया। विश्व चैम्पियनशिप में सिल्वर मेडल जीतने पर केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने मीराबाई चानू को बधाई दी। उन्होंने ट्वीट किया, 200 किग्रा (87 किग्रा स्नेच + 113 किग्रा क्लीन एंड जर्क) के कुल भार के साथ, मीराबाई ने भारत को फिर से गौरवान्वित किया है। विश्व चैंपियनशिप में मीराबाई का यह दूसरा पदक है। इससे पहले उन्होंने 2017 में 194 किग्रा (85 किग्रा प्लस 109 किग्रा) भार उठाकर



स्वर्ण पदक जीता था। हाल ही में कॉमनवेल्थ गेम्स 2022 में गोल्ड जीतने वाली स्टार भारतीय वेटलिफ्टर मीराबाई की शुरुआत धीमी रही। उन्होंने स्नेच में 85 किग्रा वजन उठाया। 28 वर्षीय मीराबाई को अपने दूसरे क्लीन एंड जर्क प्रयास में संघर्ष करना पड़ा, लेकिन समय रहते उन्होंने कुल 113 किग्रा का कुल भार उठाया। इस बीच, टोक्यो 2020 ओलंपिक चैंपियन हो झिहुआ संघर्ष करती दिखाई दी, क्योंकि उन्होंने स्नेच में अपने विश्व रिकॉर्ड व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 96 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में राष्ट्रीय रिकॉर्ड व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 118 किग्रा से नीचे उठा लिया। दिलचस्प बात यह है कि भारत की मीराबाई के पास 119 किग्रा में विश्व रिकॉर्ड है।

आज का राशिफल

मेघ : आज आपको मान-सम्मान मिलेगा। कामकाज, व्यवहार, सोईबाजी हर चीज में ईमानदारी रखें। पुराने दोस्त और रिश्तेदारों से बातचीत हो सकती है। अस्थिरता का ध्यान रखें। आपकी यात्रा सफल रहेगी।
 बुध : कोई व्यक्ति आपके करियर की समस्या को सही समाधान निकाल सकता है। रास्ता साफ होने दी आप उस दिशा में कोशिश शुरू कर दें। सफलता मिलेगी। काम में मन लगेगा। काम करना चाहेंगे तो परिस्थितियां आपके साथ हो सकती हैं।
 मिथुन : आज आपको शुभ समाचार मिलेगा। आपका स्वभिमान बना रहेगा। किसी मजबूर व्यक्ति की मदद भी कर सकते हैं। किसी धार्मिक काम में भी आपका पैसा लग सकता है। सुबह व्यायाम करें, अतिरिक्त लाभ मिलेगा।
 कर्क : दिन के शुरुआती समय में बड़े फायदे का कोई काम या सौदा आपके सामने आ सकता है। किसी भी बड़ी जरूरत पर कोई न कोई मदद मिल जाएगी। पैसों के संबंध में बड़े फैसले के लिए किसी से सलाह लेनी पड़ सकती है।
 सिंह : आज आपकी यात्रा आरामदेह रहेगी। आपको नवीन वहाभूषण की प्राप्ति होगी। किस्मत का साथ मिलेगा। आत्मविश्वास बढ़ सकता है। दिग्गम में कई तरह की बातें भी रहेगी। कुछ कर दिखाने की इच्छा तेज हो सकती है।
 कन्या : आज फालतू खर्च होगा। आपका पुराना गेम उभर सकता है। सोचें हुए काम भी समय पर पूरे होंगे। बिजनेस, प्यार और परिवार के बारे में आपको कुछ बातें पता चलेंगी, जो आपके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण रहेगी।
 तुला : आज धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। आपको शुभ समाचार मिलेगा। वरिष्ठजनों का सहयोग मिलेगा। बेचनी से मुक्ति पाने के लिए आने वाले दिनों में कुछ बदलाव करने पड़ सकते हैं। जिनसे आपको फायदा भी होगा।
 वृश्चिक : आपके रचनात्मक कार्य लाभदायक रहेंगे। आज भागदौड़ रहेगी। कोई शोक समाचार मिल सकता है। आज आप परिवार के लिए समय निकाल सकते हैं, बाहर जाने का कार्यक्रम बनाएँ तो बेहतर रहेगा।
 धनु : आज नई योजना बनेगी। आपके कार्यप्रणाली में सुधार होगा। किसी काम के लिए सीमा तय करें और खुद पर कंट्रोल करें। अलग-अलग नज़रिए के चलते आपके और आपके जीवनसाथी के बीच वाद-विवाद हो सकता है।
 मकर : आज आपकी यात्रा मनोरंजक रहेगी। शारीरिक कष्ट संभव है। आप धैर्य और संयम रखें। कोई बड़ी योजनाओं और विचारों के जरिए आपका ध्यान आकर्षित कर सकता है। किसी भी तरह का निवेश करने से पहले उस व्यक्ति के बारे में भली-भांति जांच-पड़ताल कर लें।
 कुंभ : आज वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। चोट, चोरी व विवाद आदि से हानि संभव है। आपके आसपास के कुछ लोग तनाव से बाहर आने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपके लिए अ'छा रहेगा।
 मीन : आज जल्दबाजी न करें। किसी विवाद से बचें। भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। रोजमर्रा की समस्याएं आसानी से सुलझ सकती हैं। अपना व्यवहार सकारात्मक बनाए रखें।

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए सुबह के नाश्ते में खाएं मसाला ओट्स

ओट्स एक ऐसा सुपरफूड है, जो हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। ओट्स हमारी सेहत के लिए जरूरी सभी जरूरतों को पूरा है। इतना ही नहीं यह इम्युनिटी बढ़ाने के लिए काम आता है। ऐसे में रोज सुबह नाश्ते में मसाला ओट्स आपके लिए काफी लाभदायक होगा।



- सामग्री :**
- एक कप ओट्स
 - एक बारीक कटा शिमला मिर्च
 - एक बारीक कटा प्याज
 - एक बारीक कटा टमाटर
 - बारीक कटे बीन्स
 - एक बारीक कटी गाजर
 - 1/4 कप मटर
 - 1 चम्मच बारीक कटी अदरक
 - 1 चम्मच जीरा
 - स्वानुसार लाल मिर्च पाउडर
 - 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
 - 1/2 चम्मच धनिया पाउडर
 - स्वानुसार नमक
 - 1 बड़ा चम्मच तेल

विधि :

सबसे पहले एक पैन में तेल गर्म कर उसमें जीरा डालकर भुंनें। अब इसमें प्याज डालकर इस ब्राउन होने पर मध्यम आंच पर अच्छे से भुंनें। प्याज पक जाने के बाद इसमें टमाटर, कटी हुई बीन्स, शिमला मिर्च, गाजर समेत सभी सब्जियां मिला दें। इसके बाद इसमें लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और थोड़ा सा जीरा पाउडर डालें। अब सब्जियां और मसाले पक जाने के बाद इसमें ओट्स डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अंत में थोड़ा सा पानी डालकर इसे ठंकर कुछ देर तक पकाएं। तैयार है नाश्ते के लिए हेल्दी और टेस्टी मसाला ओट्स। इसे बाउल में निकाल कर गर्मागर्म सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 274

- बाएं से दाएं**
1. अभिमान, घमंड, अनुमान
 2. हजुर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द
 3. 'उ.' 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, अधिकार वाला, अधिकारी
 4. हुआ 22. हमेशा, आवाज
 5. आग की लपट, ज्वाला
 6. इमानवाला
 7. अनुठा, बांका, गति, सामंजस्य, समा जाना
 8. अनुपम, छैला
 9. आश्रय, शरण
 10. झगड़ा, तकरार
 11. जोर, शक्ति, ऊपर से नीचे
 12. राजाओं के रहने का भवन
 13. जौर, शक्ति, जान, सांस
 14. अंधकाल, अमीर, अंधकाल
 15. मालामाल, अमीर, अंधकाल
 16. नाव खेने का यंत्र
 17. अंधकाल, अमीर, अंधकाल
 18. नाव खेने का यंत्र
 19. मृत्यु के देवता
 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, अंधकाल
 21. अंधकाल, अमीर, अंधकाल
 22. अंधकाल, अमीर, अंधकाल
 23. अंधकाल, अमीर, अंधकाल
 24. अंधकाल, अमीर, अंधकाल

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 273 का हल

स्	ति	पा	व	क	वे	ल
र	ज	नी	च	र		दू
मु	स्का	न	न	म	की	न
सा		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

सू-दोक्- 274

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें अंकों 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 ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, काल और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का दोहराव एक बार हो कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र. 273 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