

संपादकीया

साइबर अपराधों का वार

आॅन लाइन सेवाओं के विस्तार ने हमारे जीवन को जितना सुगम व सरल बनाया है, उतना ही खतरा साइबर अपराधों का भी बढ़ा है। दरअसल, देश में साइबर अपराधों पर शिकंजा कसने में देरी और लोगों में जागरूकता की कमी से भी अपराधी अपने मंसूबों में कामयाब हो जाते हैं। यह खबर परेशान करने वाली है कि देश में राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली, केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ व हरियाणा में साइबर अपराध की दर सबसे ज्यादा है। बल्कि हरियाणा में मेवात साइबर अपराधों के जरिये वस्ती का बड़ा केंद्र बनकर उभग है। यह प्रियति कितनी चिंताजनक है कि पिछले

देश में साइबर अपराधों पर शिकंजा करने में देरी और लोगों में जगरूकता की कमी से भी अपराधी अपने मंसूबों में कामयाब हो जाते हैं। यह खबर परशान करने वाली है कि देश में राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली, केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ व हरियाणा में साइबर अपराध की दर सबसे ज्यादा है। बल्कि हरियाणा में मेवात साइबर अपराधों के जरिये वसूली का बड़ा केंद्र बनकर उभरा है। यह स्थिति कितनी चिंताजनक है कि पिछले तीन साल में वित्तीय धोखाधड़ी में दस हजार तीन सौ नब्बे करोड़ रुपये का चूना लोगों को लगा। कमोवेश साइबर अपराधियों के सुनियोजित गिरोहों द्वारा लोगों के विश्वास के साथ छल करके खुन-पसीने की कमाई पर हाथ साफ किया जा रहा है। लोग शासित अपराधियों के भ्रमजाल में फंस जाते हैं और उसकी बड़ी कीमत चुकाते हैं। यह समस्या कितना जटिल रूप ले चुकी है कि देश में एक लाख की आबादी पर 129 साइबर अपराध दर्ज किए गए हैं। लेकिन इसकी संख्या राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में प्रति लाख आबादी पर 755, चंडीगढ़ में 432 तथा हरियाणा में 381 है। इन स्थानों पर ज्यादा साइबर क्राइम होने के एक वजह यह भी है कि ऑनलाइन विकल्पों के प्रति जागरूकता के चलते अधिक लोग इन सेवाओं का उपयोग कर रहे हैं। वैसे साइबर क्राइम की छल प्रवृत्ति से अनभिज्ञ लोग भी जल्दी अपराधियों के झांसे में फंस जाते हैं। हालांकि, देश की एजेंसियां लगातार अपराधियों पर नजर रखे हुए हैं और निरंतर इनके खिलाफ अभियान चलाती रहती है। मेवात सहित कई राज्यों में साइबर क्राइम के खिलाफ बड़े अभियान चलाए गए हैं। राष्ट्रीय एजेंसियों ने 2.9 लाख फर्जी सिम, 2810 गलत मंशा से चलाए जा रहे यूआरएल और 595 मोबाइल एप्स ब्लॉक किए हैं। लेकिन इसके बावजूद कहना कठिन है कि साइबर क्राइम इन कार्रवाईयों से कम हुए हैं। दरअसल, साइबर अपराधी पुलिस व जांच एजेंसियों की सक्रियता के बावजूद अपनी गतिविधियों को अंजाम देने में कामयाब हो जाते हैं। साइबर अपराधों का दायरा इतना विस्तृत व जटिल है कि पुलिस भी उन पर आसानी से हाथ नहीं डाल सकती। असल में, अपराध की दुनिया में साइबर अपराध की शुरुआत एक नया खतरा है, जिसके लिए हम अपनी पुलिस को पूरी तरह प्रशिक्षित नहीं कर पाए हैं। साथ ही नागरिकों को भी इस भ्रमजाल से बचने के लिये पर्याप्त रूप से जागरूक

करने की ज़रूरत है। वहीं दूसरी ओर अपराध का स्वरूप देखें तो वर्ष 2023 में सभी साइबर अपराधों में 38 फीसदी धोखाधड़ी निवेश से संबंधित थी। इसके बाद ग्राहक सेवा या रिफंड लौटाने के नाम पर ज़रूरी जानकारी लेकर प्राप्त करने अथवा केवर्ड्सी समाप्ति संबंधी झुटी सूचना देकर ठगने के मामले प्रकाश में आए। इतना ही नहीं सेक्सटर्शन के जरिये भी धन वसूली के बहुत मामले प्रकाश में आए। इसमें वीडियो कॉल के जरिये लोगों के चित्र का अश्लील दृश्यों से जोड़कर बदनाम करने की धमकी देकर धन वसूला जाता है। यही वजह है कि साइबर विशेषज्ञ सलाह दे रहे हैं कि अनजान वीडियो कॉल का जवाब न दें। यदि वे कॉल लेते हैं तो सेक्सटर्शन के शिकार बन सकते हैं। दरअसल, साइबर विशेषज्ञ बैंकों के साथ काम करके उस गिरोहबंदी को रोकने पर काम कर रहे हैं जिसमें एक खाते से धन हस्तांतरित करके आगे अन्य खातों में भेज दिया जाता है और दूसरे के नाम से निकाल लिया जाता है। देश में साइबर अपराधों का वर्ष 2022 से 2023 में 61 फीसदी की दर से बढ़ना गंभीर चेतावनी है। यह बदलाव है कि इसमें पहले वर्ष में यह वृद्धि एक सौ तेरह प्रतिशत थी। यह अच्छी बात है कि वर्ष 2019 में राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल लॉन्च होने के बाद लोगों को राहत मिली है। जिसके चलते साइबर अपराधों में 4.3 लाख नागरिकों के हुए नुकसान में से एक हजार एक सौ सत्ताईंस करोड़ रुपये की वसूली की जा सकती है। लोगों को ऐप की अनुमति देते वक्त सावधान रहने की बात कही गई है।

भूकम्प के खतरे के साए में हिमालयी लोग

हाल ही में जापान में आए हिमालय में बसे लोगों को भी डरा दिया है। डरना भी स्वाभाविक ही है, क्योंकि विश्व की सबसे युवा पर्वत श्रृंखला हिमालय भी भूगर्वीय हलचलों के कारण भूकम्प की दृष्टि से कोई कम संवेदनशील नहीं है। भूवैज्ञानिकों का यहां तक मानना है कि हिमालय के गर्भ में इतनी भूगर्वीय ऊर्जा जमा है कि अगर वह अचानक एक साथ बाहर निकल गई तो उसका विनाशकारी प्रभाव कई परमाणु वर्षों के विस्फोटों से भी अधिक हो सकता है। डराने वाली बात तो यह है कि भूगर्वीय ऊर्जा या साइरिस्मिक एनर्जी न तो छाटे मोटे भूकम्पों से खाली या कम हो सकती है और ना ही सीमा से अधिक समय तक भूगर्व में जमा रह सकती है। भूगर्वीय चट्ठानों के टकराव और धर्घण से यह ऊर्जा निरन्तर बढ़ती जाती है। चूंकि जापान के लोग भूकम्प जैसी प्राकृतिक आपदाओं के साथ जीना सीख चुके हैं, इसलिए वहां बड़े भूकम्प में भी जन और धन की बहुत कम हानि होती है। जबकि भारत में मध्यम परिमाण का भूकम्प भी भारी तबाही मचा देता है। कारण प्रकृति के साथ सामंजस्य और जन जागरूकता की कमी है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के भूकम्प के चार्ट पर नजर ढालें तो 15 दिसंबर 2023 से लेकर 1 जनवरी 2024 की 15 दिन की अवधि में भारत में कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक रिक्टर पैमाने पर 1.8 से लेकर 6 परिमाण तक के कुल 74 भूकम्प दर्ज हैं, और इनमें से सर्वाधिक 64 भूकम्प नेपाल और हिमालयी राज्यों में आए हैं। क्योंकि नेपाल उत्तराखण्ड जैसे हिमालयी राज्यों से जुड़ा है और इसकी साइरिस्मिक स्थिति इन्हीं राज्यों के समान है, इसलिए हम नेपाल की गिनती हिमालयी राज्यों से कर रहे हैं। हिमालयी राज्यों में भी सर्वाधिक 24 भूकम्प जम्म-कश्मीर और लेह लद्दाख में दर्ज हुए हैं। इनमें भी सर्वाधिक 11 भूकम्पों का केन्द्र किस्तवाड़ रहा है। इनके अलावा उत्तराखण्ड में 6 और हिमाचल में 5 भूकम्प दर्ज हुए हैं। इसी तरह पूर्वोत्तर में ईस्ट और वेस्ट गारोहिल्स, मणिपुर, अरुणाचल, मीजोरम और नागालैंड में भूकम्पों की आवृत्ति दर्ज हुई है। नेपाल में 4 नवम्बर से लेकर 8 नवम्बर 2023 तक 2.8 से लेकर 5.6 परिमाण के 17 भूकम्प दर्ज किए गए। वहां एक ही दिन 4 नवम्बर को 2.8 से लेकर 3.7 परिमाण के 8 भूकम्प दर्ज किए गए। भारत की संपूर्ण हिमालयी बेल्ट 8.0 से अधिक तीव्रता वाले बड़े भूकंपों के लिए अतिसंवेदनशील मानी जाती है। इसका मुख्य कारण भारतीय प्लेट का यूरेशियन प्लेट की ओर लगभग 50 मिमी प्रति वर्ष की दर से खिसकना है। हिमालय क्षेत्र और सिंधु-गंगा के मैदानों के अलावा, यहां तक कि प्रायद्वीपीय भारत में भी विनाशकारी भूकंपों का खतरा है। देश के वर्तमान भूकंपीय जोनेशन मैप के अनुसार भारतीय भूभाग का 59 प्रतिशत हिस्सा सामान्य से बहुत बड़े भूकम्पों के खतरे की जद में है। भारत में भी संपूर्ण हिमालय क्षेत्र को रिक्टर पैमाने पर 8.0 अंक की तीव्रता वाले बड़े भूकंपों के प्रति प्रवृत्ति माना गया है। इस क्षेत्र में सन् 1897 शिलांग (तीव्रता 8.7), 1905 में कांगड़ा (तीव्रता 8.0), 1934 विहार-नेपाल (तीव्रता 8.3) और 1950 असम-तिब्बत (तीव्रता 8.6) के बड़े भूकम्प आ चुके हैं। नेपाल में 25 अप्रैल 2015 का 8.1 परिमाण का अब तक का सबसे भयंकर भूकम्प था जिसके कारण 8,649 लोग मारे गए थे और 2,952 घायल हुए थे।

किशन रेड्डी

पूर्वोत्तरः नवाचार के माध्यम से विकास को गति

१८

एक दशक पहले विशाल बन क्षेत्र और भूमि से घिरी भौगोलिक स्थिति के साथ पूर्वोत्तर क्षेत्र की चुनौतीपूर्ण स्थलाकृति को क्षेत्र के विकास और परिवहन संपर्क के लिए एक प्राकृतिक बाधा के रूप में माना जाता था। दस साल बाद पूर्वोत्तर क्षेत्र के जीरीबाम-इम्फाल में दुनिया का दूसरा सबसे ऊंचा रेलवे धाट पुल एक जीवंत तकनीकी चमत्कार है, जो स्थलाकृति की चुनौतियों के बावजूद निर्बाध परिवहन संपर्क की सुविधा प्रदान करता है। 2014 के बाद से क्षेत्र की वास्तविक क्षमता का लाभ उठाने के लिए विभिन्न क्षेत्रों में 5 लाख करोड़ से अधिक खर्च किए गए हैं। प्रौद्योगिकी और डिजिटलीकरण पूर्वोत्तर क्षेत्र के समग्र विकास की रणनीति के अनिवार्य हिस्से बन गए हैं, जिनसे इस पहल को और गति मिली है। सार्वजनिक सेवा सुविधा व शासन से लेकर युवा और उद्यम तक, प्रौद्योगिकी का व्यापक उपयोग पूर्वोत्तर भारत के अमृत काल में एक नई क्रांति का बादा कर रहा है। मजबूत अवसंरचना सुनिश्चित करने के लिए सड़कों के निर्माण में नवीनतम तकनीक का प्रयोग अनिवार्य कर दिया गया है। इससे प्रतिकूल मौसम की स्थिति में भी सड़कें अधिक सुदृढ़ रहेंगी। इसके अलावा, उत्तर पूर्व अंतरिक्ष अनुयायोग केंद्र के तत्वावधान में सभी राज्यों ने अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का उपयोग करते हुए कृषि और संचरण क्षेत्र; आपदा प्रबंधन; वन, परित्रित और पर्यावरण; जल संसाधन प्रबंधन; चिकित्सा और स्वास्थ्य; योजना और विकास तथा परिवहन संचार के क्षेत्र में कार्य योजनाएं तैयार की हैं। कृषि और बागवानी इस क्षेत्र के दो सबसे संभावना वाले क्षेत्र हैं, जिनमें आर्थिक विकास और आजीविका सृजन की अपार संभावनाएं हैं। अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का उपयोग भू-क्षेत्र व बागवानी अवसंरचना को मापने, स्थल उपयुक्तता के मूल्यांकन, किसानों के लिए मोबाइल ऐप आदि के लिए किया जा रहा है। पूर्वोत्तर भारत के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी कार्यक्रम (एसटीआईएनईआर), जो एनईआर में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी का बढ़ावा देने के लिए उत्तर-पूर्वी परिषद (एनईसी) के तहत एक समर्पित योजना है, के माध्यम से 600 से अधिक उद्यमियों, हजारों किसानों और कारीगरों को विभिन्न प्रौद्योगिकियों से लाभ हुआ है। उत्तर-पूर्वी क्षेत्र विकास मंत्रालय परियोजनाओं की निगरानी के लिए भी प्रौद्योगिकी का गहनता से उपयोग कर रहा है। लगभग सभी परियोजना स्थलों को जियो-टैग किया गया है और एक परियोजना निगरानी पोर्टल लॉन्च किया गया है। डिजिटल नवाचार परियोजनाओं के त्वरित कार्यान्वयन और कुशल निगरानी में मदद कर रहा



(डीआईटी) में स्मार्ट वर्चुअल क्लासरूम सुविधाएं स्थापित करके टेली-एजुकेशन की एक सफल परियोजना कियान्वित की गई है। इस पहल का प्राथमिक उद्देश्य इस इलाके के दूरदराज और ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले विद्यार्थियों के लिए शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाना है। डोनर भविष्य में ऐसी और पहलों को वित्तपोषित करेगा। प्रौद्योगिकी के नए क्षेत्रों में उभरते उद्यमियों की अगली करार तैयार करने हेतु एमईआईटीवाई देशभर में विशिष्ट डोमेन से जुड़े उत्कृष्टता केन्द्र भी स्थापित कर रहा है। इस क्षेत्र के सभी आठ राज्यों की राजधानियों में स्वास्थ्य सेवा, कृषि में आईओटी, ग्राफिक डिजाइन, गेमिंग, जीआईएस आदि से संबंधित उत्कृष्टता केन्द्र खोले जा रहे हैं। यह क्षेत्र जल्द ही शुरू होने वाले पूर्वोत्तर के लिए राष्ट्रीय डेटा सेंटर से भी लाभान्वित होने के लिए तैयार है। कुल 348 करोड़ रुपये की लागत से बनाया जा रहा यह डेटा सेंटर इस क्षेत्र की डिजिटलीकरण क्षमता को बढ़ाएगा, सभी क्षेत्रों में सामाजिक-आर्थिक विकास को बढ़ावा देगा और सभी क्षेत्रों में सेवाओं की आपूर्ति को सुदृढ़ करेगा। हाल के वर्षों में पूर्वोत्तर ने डिजिटल सुविधाओं को अपनाने की दिशा में काफी संभावनाएं दर्शायी हैं। पूर्वोत्तर क्षेत्र (एनईआर) में, 47 प्रतिशत लोगों के पास स्मार्टफोन हैं, जो 48 प्रतिशत के राष्ट्रीय औसत लगभग बराबर है। दिलचस्प बात यह है कि पूर्वोत्तर क्षेत्र में मोबाइल और बैंक खातों का लिंकेज भी 86 प्रतिशत के राष्ट्रीय औसत के बराबर है। हम सामान्य सेवा केंद्रों के विकास, आधार की पहुंच में वृद्धि और महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण व भागीदारी को बढ़ावा देने हेतु इस अवसर का उपयोग करके इसका लाभ उठाने के लिए विभिन्न गतिविधियों की रणनीति बना रहे हैं। देश के पूर्वोत्तर क्षेत्र के पास प्रौद्योगिकी के उपयोग के माध्यम से अपने विकास को गति देने का जबरदस्त अवसर है। प्रधानमंत्री के डिजिटल इंडिया के दृष्टिकोण के अनुरूप, नीति निर्माताओं, व्यवसाय जगत तथा व्यक्तियों को एक साथ आना चाहिए और इस अवसर का लाभ उठाने तथा व्यापक जन कल्याण के उद्देश्य से इसे अपनाने के लिए प्रभावी ढंग से सहयोग करना चाहिए। निजी क्षेत्र को सक्रिय रूप से अपने कामकाज में प्रौद्योगिकी का लाभ उठाने के अवसरों की तलाश करनी चाहिए और अपनी दक्षता एवं प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ाने हेतु डिजिटलीकरण, स्वचालन और डेटा विश्लेषण को अपनाना चाहिए। पूर्वोत्तर क्षेत्र में हो रहे इस बदलाव का हिस्सा बनने का यह एक रोमांचक समय है और इस क्षेत्र को तकनीकी-नवाचार और तकनीक-आधारित उद्यमिता के पावरहाउस के रूप में स्थापित करने के प्रयास जारी हैं।

ੴ

कोण

پاکستان میں بھلڑوں کا سत्याग्रह

A silhouette of a person holding a flag against a bright sky. The flag has a green field with a white crescent and star in the center, and a white stripe on the hoist side. The person is standing on the right, and the flag is held high on the left. The background shows a bright, possibly sunlit sky with some clouds.

श दुनीया से

ती सेहत की दवा

मी स्वस्थ हो तो खुशियों का मजा आता है क्योंकि आगर हम स्वस्थ हों तो सकते हैं जो कोई बीमार व्यक्ति अब इलाज इतना महंगा हो गया है बीमारी में लोगों के घर भी बिक जाते हैं। जब न मजाक में कहा था कि डॉक्टर पहले वो इंजेक्शन से खुन निकालते हैं तो यह भी यह रहें और खुशियों का मजा, खुश एक बीमारी है और स्लिम होना नक्क यह भी समझ लीजिए कि यह नम हो, वो सेहतमंद भी हो। स्लिम सेहतमंद होना दूसरी बात। स्लिम कसी स्लिमिंग सेंटर पर जाने की है कि उठते ही पंद्रह-बीस मिनट रहे। आप जितना जलदी फल खाएं तो बाद छक कर नाश्ता कीजिए। इइए, हलवा लीजिए। जो भी दिल जिए। बड़ा सीधा-सा तरक्क है इसके 16 घंटे जागते हैं और सारा दिन नाश्ता करने के बाद भी आपके बंटे का समय होता है नाश्ता पचाने जो भी खाएंगे वह पच जाएगा। साढ़े नौ बजे तक हो जाएं तो बहुत पहर बारह बजे के आसपास कोई रो दो बजे के आसपास दोपहर का आपको कोई फल नहीं लेना है। या फल शरीर में जहर का-सा काम के साथ था भोजन के तुरंत बाद नहीं खाना चाहिए। फल भोजन से हल्ले खाइए। मैंने इसीलिए कहा कि न ले और दोपहर का भोजन 2 बजे बिटा-सा बदलाव और करें। भोजन दुगनी कर दीजिए और सलाद की। आप जितनी दाल-सब्जी ज्यादा ज्यादा लेंगे, उतनी ही चापाती या यानी आपको डाइटिंग नहीं करनी चाहिए और सलाद का अनुपात बड़ा बल की मात्रा उसी अनुपात में देया है। उपवास के समय भोजन न नहीं है। भोजन में दाल-सब्जी और सलाद का अनुपात बड़ा बल की मात्रा उसी अनुपात में देया है। उपवास के समय भोजन न नहीं है। भोजन भी नहीं यह आप है। भोज बहुत ग पानी न खाना ख खाना उ लिए ज में शामिल जायें। ज भी एक बैठ कर शिकाय पीयें, ह से हमारे हमारे रिय मूत्र के र देते हैं। थोड़ा-१० शाम हो शाम को हल्का-१० ड्राई फ्रूट से पचते रात का कर लें। हो कि र आदि व जरूरत करने व पच जा मरम्मत जरूरी है मरम्मत खाना ख भोजन प शरीर के मरम्मत हल्दी व त्वचा में

आपकी सेहत की दबाव

अंगर

अगर आदमी स्वस्थ हो तो खुशियों का मजा बढ़ जाता है क्योंकि अगर हम स्वस्थ हों सभी

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved top, stands with her arms raised in a joyful pose against a bright blue sky and ocean background.

खाना खाने के एक से डेढ़ घंटे के बाद या खाना खाने के चालीस मिनट पहले जी भर के पानी पीयें। जो खाना आपने खाया, उसका पोषण शरीर को मिले, इसके लिए जरूरी है कि भोजन के साथ पानी न लें। इससे भोजन में शामिल पोषक तत्वों को शरीर में जब्ब होने का समय मिल जाएगा। उसके बाद खुल कर पानी पीयें। पानी पीने का भी एक नियम है, उसे याद रखें। जब भी पानी पीयें, हमेशा बैट कर पीयें, खड़े रहकर पानी पीने से घुटनों के दर्द की शिकायत हो सकती है। दूसरी बात, पानी कभी भी गटागट न पीयें, हमेशा घूट-घूट करके पीयें। घूट-घूट करके पानी पीने से हमारी लार पानी में शामिल हो जाती है और यह पानी हमारे लिए दवावार्द का काप करता है।

अगर आदमी स्वस्थ हो तो खुशियों का मजा बढ़ जाता है क्योंकि अगर हम स्वस्थ हों सलाद की मात्रा बढ़ाने से पोषण भी मिलता है और मोटापा भी नहीं आता। अच्छी सेहत के इस मंत्र का लाभ उठाए।

अभी पालमपुर के व्यापारी निशांत शर्मा के मालमे कई सर्वियर सखी भी नहीं कि पन: कांगड़ा के एक निर्जहार

विशेष की चीज़ें

Digitized by srujanika@gmail.com

अभी पालमपुर के व्यापारी निशांत शर्मा के मामले के सुखिया सूखी भी नहीं कि पुनः कांगड़ा के एक निर्जन विश्वविद्यालय की बबाई का सियासी मुहावरा खड़ा हो गया है। इंदौरा कर्ता अरनी यूनिवर्सिटी के चांसलर विवेक सिंह पर दूसरी बार हमला बोलने का इरादा कितना धातक रहा, यह तो जांच का विषय है, लेकिन जिस तरीके से उन्हें एक प्रशासनिक अधिकारी समझा रहा है वह न केवल अशोभनीय बल्कि निंदीय भी है। एसडीएम स्तर का अधिकारी अगर चांसलर स्थानीय विधायक की इच्छाओं की पैरवी करते हुए धमकाने के सुर बोल रहा है, तो सरकार को भी मालूम हो जाना चाहिए कि निजी निवेशक का आफत में कैसा माहौल है। इससे पहले दो व्यापारियों के निजी व कानूनी मामले में पुलिस की अदालत लगाकर डीजीपी स्तर के अधिकारी का अपने पद से हटना पड़ा, तो अब ऐसा ही दुर्योग इंदौरा के एसडीएम साहब की नीयत और प्रशासनिक दक्षता दर्शा रहा है। यह एसडीएम स्थानीय विधायक के इशारे पर निवेशक को यह समझाने से भी गुरेज नहीं कर रहा कि अगर विश्वविद्यालय ठीक से चलाना है तो नेताओं का प्रश्न और आशीर्वाद जरूरी है। दरअसल विश्वविद्यालय प्रशासन ने सारे कर्मचारियों को अपने-अपने कारणों से निकाला था और इहें पुनः सेवा में लेने का दबाव श्रीमन एसडीएम साहब डाल रहे हैं। प्रशासनिक तौर पर निजी निवेश के जरिए रोजगार की पैरवी करना अपराध नहीं, लेकिन यह तो सियासी परिभाषा में एक अधिकारी 'गुंडा प्रवृत्तियों' की बकालत कर रहा था। यानी एक हाथ दो और दूसरे से काम की छूट ले लो। कभी ऐसे राजनीति महाराष्ट्र जैसे राज्यों की राजनीतिक पार्टीयां करती थीं, लेकिन अब हिमाचल में काम धंधा चलाने के लिए नेताओं, उनके प्यादों तथा नतमस्तक अधिकारियों की अंगुली पकड़ कर ही चलाना पड़ेगा। आश्चर्य यह कि विश्वविद्यालय की नींव से सौदा करती सियासत को यह भी शामिल नहीं कि ऐसे संस्थान पीढ़ियों के लिए वरदान हो सकते हैं। जिस परिसर में अठारह सौ के करीब छात्र होंगे, वहां इसके आर्थिक व व्यापारिक पहल नजरअंदाज नहीं किए जा सकते। बावजूद इसके विश्वविद्यालय के सिफारिशों की दुआओं में प्रशासनिक अधिकारी अपने पद की गरिमा भूल गया। इससे पहले डीजीपी जैसे कार्यालय पर माननीय उच्च न्यायालय का कड़ संज्ञान पूरी व्यवस्था को खबरदार कर रहा है। जांच की निष्पक्षता के लिए डीजीपी को कहीं अन्यत्र रवाना किया गया जबकि कांगड़ा की पुलिस अधीक्षक के लिए भी ऐसे आदेशों का इंतजार है। पालमपुर के व्यापारी के बाद इंदौरा यूनिवर्सिटी के चांसलर को डराने की घटना का तात्पर्य एक समान है। इन घटनाओं में कानून व्यवस्था को हथियाने की कोशिश हो रही है। अदालतों के काम राजनीतिक, प्रशासनिक या पुलिसिया रौप्य करने पर उत्तरांश हैं। सत्ता के दम पर निवेशक को लूटने का एक बहाना यह भी कि विधायक महोदय के घोड़ों पर प्रशासनिक अधिकारी वसूली पर उत्तर आए। यह न तो सुशासन की निशानी है और न ही निवेश मैत्री माहौल की कहानी है। एक चांसलर पर दो बार हमला होने के बावजूद नूरपुर पुलिस का संयम भी गजब का है।

सलाह

अच्छी नींद के लिए सबसे असरदार 6 तरीके, नहीं जागना पड़ेगा रातभर



क्या आप सोते बक बदलते बदलते हैं? क्या आप सुबह उठते बक थकान महसूस करते हैं? अगर हाँ तो आप इन 6 उपायों को अपनाकर एक आरामदायक नींद ले सकते हैं, बेकॉफिट के सीईओ और सह संस्थापक अंकित गांग और कार्यालय प्रशंसक स्टूडियो द आउटफिट के संस्थापक ने कुछ उपाय सुझाए हैं जिन्हें अपनाकर आपको बेहतर नींद मिलती।

1. ड्यूटी साल पुरानी कठनियां सुनें

उन पुराने दिनों को बाद करें जब आपको दादी सोने से पहले आपको कठनियां सुनता करती थीं? बह कठनियां न केवल आपको रहस्य और स्वभाव की दुनिया में ले जाती थीं, बल्कि उन्हें सुनने के बाद आपनी से आपको नींद भी आ जाती थीं। उसी तकनीक को अपनाने की कोशिश करें।

2. गढ़ का सही घुनाव करें

आपको रात में नींद न आने का एक मुख्य कारण आपका असुविधाजनक गद्दा हो सकता है। इस समस्या का समाधान करने का सबसे अच्छा तरीका एक आरामदायक गढ़ का चुनाव है, जो आपको गहरी नींद में डुबाने और सुबह बिना दर्द के जागने में मदद कर सकता है।

3. नींद को अपने कमरे में रखें

यदि आप किसी तरह की एलर्जी, अस्थमा या सर्दी के कारण सो नहीं पा रहे हैं तो एक नींद बांध को काटें और अपने बिस्तर के किनारे रख दें। यह न केवल आपको कमरे में एक तास सुंगत छोड़ा और आपको बेहतर सांस लेने व अच्छी नींद लेने में मदद करता।

4. सोने से पहले ब्लू लाइट को बंद करें

अच्छी नींद प्राप्त करने के लिए आपने कमरे में एक शांत माहील बनाना आवश्यक है जिसके लिए आपने बेडरूम में सेल फोन, कंप्यूटर, टैबलेट, टीवी और अन्य गैजेट की स्क्रीन से निकलने वाली सभी तरह की नीली रोशनियों को बंद कर दें।

5. सुरमयी आवाजें सुनें

क्या आपकी नींद का बाहक और कारोंग की आवाजें चाहिए करती हैं? नींद के दौरान इन सभी बाहरी आवाजों को अनदेखा करने का सबसे अच्छा तरीका है। सुरमयी आवाजें जैसे तत्त्वानों का हिन्दा, झार का गिराना इत्यादि, सुरमयी आवाजों में आपको आराम करने और नींद की तरफ प्रेरित करने की क्षमता होती है।

6. चैरी का जूँ पीएं

यदि आप नींद न आने की वजह से संघर्ष कर रहे हैं, तो आप बिस्तर पर जाने से पहले चैरी के जूँ पीए की कोशिश करें। कई अध्ययनों के अनुसार, चैरी में मेलांटोनिन होते हैं। मेलांटोनिन एक हार्मोन है जो नींद के पैटर्न को विनियमित करने में मदद करता है।

अखबार से बनाए खूबसूरत कोस्टर सैट



हर घर में अखबार पढ़ी जाती हैं और एक दिन बाद इसे रही में फैंक दिया जाता है। इसके बाद काम करने के बाद भी घर में इस्तेमाल होने वाली बहुत सी चीजों को आसानी से बनाया जा सकता है। डिलिंग टेबल पर हम लोग अक्सर गर्म-गर्म चाय का कप रखने के लिए कोस्टर सैट यानि प्लेट्स का इस्तेमाल करते हैं। आप अपने कोस्टर सैट को कई सांतों तक लगातार उत्तमता देते हैं। आपको बहुत फायदे होते हैं।

जरूरी सामान

अखबार, हॉट ग्ली गन, कॉर्ड बोर्ड, डैकोरेटिंग पेपर, पिलटस, गोद, पेंट और ब्रश

इस तरीके से बनाएं

सबसे पहले अखबार को पट्टियों की तरह

...तो इसलिए जरूर छिदवाएं अपने बच्चों के कान



आप अपने कान क्यों छिदवाते हैं? शायद खूबसूरत दिखने के लिए, लेकिन भारत में लोग क्यों अपने छोटे बच्चों के कान छिदवाते हैं? नवजात बच्चों को तो खूबसूरत दिखने से कुछ मतलब नहीं होता है, दरअसल, पुरानी परंपराओं को मानने वाले लोग तभी बच्चे के कान छेद देते हैं जब वह कुछ ही दिनों का होता है। हालांकि यह वैदिक परंपरा है और बच्चों को बहुत दर्द भी होता है लेकिन आगे बढ़कर इसके बहुत फायदे होते हैं।

1. प्रजनन अंगों को बनाए हैं?

ईयर लोब्स (कान का निचला हिस्सा) के बीचों-बीच वाला प्यांडिंग शरीर के पास से अम व्हाइंट होता है, यह व्हाइंट आपके प्रजनन अंगों की देख्य के लिए जिम्मेदार होता है। यह पुरुषों के जननानांगों को मजबूत बाहर रखता है और महिलाओं के पीरिंग साइकिल को ठीक से संचालित करता है।

2. दिमाग के लिए जरूरी

ईयर लोब्स में एक व्हाइंट होता है जो

दिमाग के बाएं और दाएं हिस्सों को आपस में जोड़ता है। कान छेदने से दिमाग के दोनों हिस्सों को एकत्र होने में मदद मिलती है। इस व्हाइंट को छेदने से ब्रेन का विकास तेजी से होता है। जन्म के पहले आठ महीनों में बच्चे के कान छेदना जरूरी है क्योंकि यह वह समय है

3. बढ़ाए आंखों की तोशनी

कान के निचले हिस्से में एक केंद्रीय विंड

है, जहां से आंखों की नसें पास होती हैं। ऐसे में इस हिस्से को छिदवाना जरूरी है ताकि

दिमाग के बाएं और दाएं हिस्सों को आपस में जोड़ता है। यह ब्रेन का विकास हो रहा होता है।

4. पाचन तंत्र बनाए दुरुस्त?

जिस जगह कान छेदे जाते हैं, वहां पर खूब लगने वाला चांड़ी होता है। एक्स्यूप्रेशन में इसे हंगर व्हाइंट कहते हैं। यह व्हाइंट बच्चों के पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और मोटापा की अपनी भी होती है।

5. बढ़ाए फोकस और मगाए टेंशन

कान छेदने से दिमाग के ताकत बढ़ती है और फोकस करने में मदद मिलती है। यहीं नहीं जब कान छिदवाने से कान भी जाती है तब ईयर लोब्स के बीच बीच बने प्यांडिंग पर दबाव पड़ने की वजह से देंशन और घबराहट भी दूर होती है। बहरहाल, बच्चों के कान कब छिदवाने हैं यह पुरी तरह माता-पिता का फैसला है। हम आपसे यहीं कहते हैं कि अपने बच्चों के कान छिदवाने से पहले उनके डाक्टर या डॉक्टर के बदले से सलाना जरूर लें।

6. बढ़ाए फोकस और मगाए टेंशन

कान छेदने से दिमाग के ताकत बढ़ती है और फोकस करने में मदद मिलती है। यहीं नहीं जब कान छिदवाने से कान भी जाती है तब ईयर लोब्स के बीच बीच बने प्यांडिंग पर दबाव पड़ने की वजह से देंशन और घबराहट भी दूर होती है। बहरहाल, बच्चों के कान कब छिदवाने हैं यह पुरी तरह माता-पिता का फैसला है। हम आपसे यहीं कहते हैं कि अपने बच्चों के कान छिदवाने से पहले उनके डाक्टर या डॉक्टर के बदले से सलाना जरूर लें।

विविध

अवन को 180 डिग्री पर प्रीहीट करें। छोटे दांतेदार चाकू, ब्रेंड रोल के ऊपरी हिस्से को हटाएं, किनारों पर 1

सेटीमीटर की बॉर्डर को छोड़कर। एक छोटे बाल में बैंड बीन्स और मटर की मिलाएं। इस मिश्रण को ब्रेंड पर चम्प में फैलाएं और इसे बैंडिंग दें। कूपकूस किया हुआ ब्रेंड लें।

सुनहरा-भूंग होने तक बैंड करें।

विविध

अवन को 180 डिग्री पर प्रीहीट करें। छोटे दांतेदार चाकू, ब्रेंड रोल के ऊपरी हिस्से को हटाएं, किनारों पर 1

सेटीमीटर की बॉर्डर को छोड़कर। एक छोटे बाल में बैंड बीन्स और मटर की मिलाएं। इस मिश्रण को ब्रेंड पर चम्प में फैलाएं और इसे बैंडिंग दें। कूपकूस किया हुआ ब्रेंड लें।

सुनहरा-भूंग होने तक बैंड करें।

विविध

अवन को 180 डिग्री पर प्रीहीट करें। छोटे दांतेदार चाकू, ब्रेंड रोल के ऊपरी हिस्से को हटाएं, किनारों पर 1

सेटीमीटर की बॉर्डर को छोड़कर। एक छोटे बाल में बैंड बीन्स और मटर की मिलाएं। इस मिश्रण को ब्रेंड पर चम्प में फैलाएं और इसे बैंडिंग दें। कूपकूस किया हुआ ब्रेंड लें।

सुनहरा-भूंग होने तक बैंड करें।

विविध

अवन को 180 डिग्री पर प्रीहीट करें। छोटे दांतेदार चाकू, ब्रेंड रोल के ऊपरी हिस्से को हटाएं, किनारों पर 1

सेटीमीटर की बॉर्डर को छोड़कर। एक छोटे बाल में बैंड बीन्स और मटर की मिलाएं। इस मिश्रण को ब्रेंड पर चम्प में फैलाएं और इसे बैंडिंग दें। कूपकूस किया हुआ ब्रेंड लें।

सुनहरा-भूंग होने तक बैंड करें।

विविध

अवन को