

સુરત સૂરત

હિન્દી દૈનિક

हिन्दी दैनिक

संपादक : संजर आर. मिश्रा

वर्ष-९ अंक: २४० ता. ०५ मार्च २०२१, शुक्रवार, कार्योलय: ११४, न्यु प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, उथना सूरत (गुजरात) मो. ९३२७६६७८४२, ९८२५६४६०६९ पृष्ठ: ८ कीमत: २:०० रुपये



इस बार झुलसा एगी गर्मी,
120 सालों में तीसरी बार
सबसे कम सर्दी पड़ी,

25 मार्च

नई दिल्ली। साल 1901 में जब से भारतीय मौसम विभाग ने रिकॉर्ड रखना शुरू किया, तब से आज तक कुल 120 सालों में इस साल की सर्दी तीसरी सबसे गर्म सर्दी रही यानी तीसरा सबसे कम सर्दी बाला मौसम रहा। खास बात यह कि शीतलता प्रदान करने वाली थैगोलिक घटना ला-नीना के असर के बावजूद जनरी से फवरी के बीच सर्दी गर्म रही। बीते 120 साल के दौरान सर्दी से जुड़े कछुरे रोचक आंकड़े ये मौसम विभाग के अनुसार इस साल सर्दी के दौरान देश के सभी हिस्सों में अधिक तापमान दर्ज किया गया। पश्चिमात्तर, पूर्वोत्तर, मध्य और दक्षिण प्रायग्रन्थीपीय हिस्सों में तापमान अधिक दर्ज किया गया। 14.78 डिग्री सेल्सियस के साथ पिछले जेनवरी महीने का औसत तापमान 62 साल में सर्वाधिक रहा, जबकि इस दौरान दक्षिण भारत का तापमान 22.33 रहा जो पिछले 120 साल में सर्वाधिक है। इस अवधि में मध्य भारत का तापमान 14.82 रहा जो 38 साल में सर्वाधिक है। देश में सबसे गर्म जनवरी वर्ष 2019 में था जब औसत तापमान 15 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था।

मार्च-मई में झलकाएगी गर्मी-गंगा के मैदानों क्षेत्रों (आईजीपी-इंडियन टेक्निकल लेन) में इस साल धूभूय गर्म पड़ने के असर होते हैं। भारतीय मौसम विभाग के अनुमान के सुधारित आईजीपी के द्वारा मैं हॉरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली और यूपी आते हैं, जहां दिन में धूभूय गर्म पड़ोगी और रात का तापमान भी अधिक रहेगा। इस दौरान अधिकतम तापमान के 0.56 से लेकर 0.71 डिग्री सेल्सियस तक अधिक रहने के अनुमान हैं। इसी तरह न्यूनतम तापमान के भी 0.12 डिग्री सेल्सियस अधिक रहने के अनुमान हैं।

जनुमान ह।
ग्रीनहास गैसों ने बिंगाड़ा
संतुलन-पुणे स्थित भारतीय
मौसम विज्ञान संस्थान के डॉ.
रॉकसो मैथू कोल कहते हैं कि इस
साल महायागर से जुड़ी भौगोलिक
घटना ला-नीना के बावजूद
तापमान बढ़ा है।

चीनी हेकरों के निशाने पर भारतीय साइबर स्पेस

एजेंसियों ने बताया क्यों आक्रामक हुए चीन के साइबर हमलावर

नई दिल्ली। भारत का साइबर स्पेस चीन के हैकरों की निशाने पर है। मिथ्रो एक साल से चीनी हैकरों की तरफ से भारतीय सगाठनों के साइबर स्पेस को हैक करने की आक्रमक तरीके से कार्रवाई को जा रही है। भारतीय साइबर स्पेस की सुरक्षा पर नजर रखने वाले एजेंसियों ने यह जानकारी दी थी। वहाँ, माइक्रोसॉफ्ट ने भी अपने ग्राहकों को चीन से हैकरों से सरकार रहने को कहा है। वहाँ माइक्रोसॉफ्ट ने भी अपने ग्राहकों को चीन समर्थित हैकरों से सावधान किया है। हमलों में आई तेजी-कृष्णरूप इमरजेंसी

रिस्पांस टीम (सीईआरटी-आइएन) और नेशनल क्रिकेट इफोरमेशन इनकास्टकर एवं प्रोडक्शन सेंटर (सीआईआईपीसी) जैसे विभिन्न सरकारी संगठन गवर्नमेंट घटी में हुई हिंसक झड़प के बाद चीन के हैकरों के हमलों और काशिंग्सों पर लगातार नजर रख रहे हैं।

विशेषज्ञों ने कहा कि पिछले एक साल के दौरान चीन से हैकिंग की कोशिशें बढ़ी हैं। गलवन घाटी में ज़िडप के बाद भारत द्वारा चीन के एक पर प्रतिबंध लगाया जाने के बाद हमलों में और तेजी आ गई।

भारत बायोटेक और सीरम को बनाया था निशाना।

हाल हां तो न रोपा जाए था, जिसका कहा गया था कि भारत में कोरोना वैक्सीन बनाने और वितरण करने वाली दो कंपनियों-भारतीय बायोटेक और सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ ईंडिया के आइटी सिस्टम को चौन के हक्कों ने निशान बनाया था। एपीट० १० जिसे स्टोन पांडा के नाम से भी जानता है, उसकी कोरोना फैलाव कंपनियों के डाटा चुराने की कोशिश की गई थी। सुन्दरी ने दावा किया कि सीरीज़ आरटी-आइएन द्वारा इस मामले की जांच की जा रही है।

दो नए पलैग ऑफिसर्स ने संभाला दक्षिणी नौसेना कमान में प्रभार

मुख्तार अंसारी और मुन्ना बजरंगी गैंग के दो शूटर एनकाउंटर में ढेर, 50 हजार का था इनाम

नई दिशा। रियर एडमिरल एंटनी जॉन्स ने दिखणी नौसेना कमान के नए चीफ ऑफ स्टाफ के रूप में कार्यभार संभाला और रियर एडमिरल राजेश धनखड़ को एसएनसी के चीफ स्टाफ ऑफिसर (ट्रीनिंग) का पदभार संभाल गया। एक डिफेंस रिलाइज अनुसारी, दोनों पहलैगा अधिकारी भारतीय नौसेना अकादमी के पर्सनल ब्रावो और



खंजर, साथ ही निर्देशित मिसाइल फ्रिगेट आईएनएस तकरंग की कमान संभाली है। एक फ्लैटॉप ऑफिसर के रूप में, उन्होंने नौसेना मञ्चालय में आ॒कस्त आ॒रा अपराधि॒श ऑफिसर के रूप में फंटलाइन युद्धोपात्रों पर काम किया है। रियर एडमिल जॉर्ज नौ सेना पदक और विशिष्ट सेवा पदक प्राप्त कर चुके हैं।

तैसे ना स्टाफ (स्टाफ एकायनमेंट्स) के पहले सहायक प्रमुख के रूप में कार्य किया, जिसके बाद उन्होंने फरवरी, 2020 को मुख्य कर्मचारी अधिकारी (ट्रैनिंग), एसएनसी के रूप में पदभार संभाला। यिरुडीमिरल राजेश धनखड़ विवेशन और दिशा में एक वरेषेज है और उन्होंने नेवीरेटिंग ऑफिसर और ऑपरेशंस ऑफिसर के रूप में फंटलाइन युद्धोत्तर पकाम किया है। यिरुडीमिरल जाँची ने सेना पदक और विशिष्ट सेवा पदक प्राप्त कर चुके हैं।

• 10

इरादे से आए थे।
 सीओ एसटीएफ नेबन्दु सिंह
 ने बताया कि मुख्यार अंसारी और
 मुत्रा बजरंगी गैंग के लिए काम
 करने वाले दो सुपारी किलत के
 बारे में सूचना मिली थी। पता
 चला था कि मुत्रा बजरंगी की मौत
 के बाद भद्राही 50 हजार
 इनामी वकील पांडेय और अमजद
 उर्फ़ पिटू चाका के पूर्व ब्लाक
 प्रमुख दिलोप मिश्रा के लिए काम
 करने लगे हैं। इसी सूचना पर
 गुरुवर सुबह एसटीएफ की टीम
 ने नई समेक्षर नाथ मर्डि तिराहा के
 पास चेकिंग कर रही थी। इस



में मारे गए बदमाश सुपारी किलर थे। वाराणसी में दिनदहाड़े डिस्ट्री जेलर अनेक त्यारी की हत्या की थी। इसके अलावा वर्तमान में गंची जेल में बद कोयला व्यापारी की हत्या का आरोपी अमन सिंह ने वहाँ के एक डिस्ट्री जेलर की हत्या की सुपारी दोनों शूटरों को मिलती है कि प्रयागराज में भी कई सनसनीखेज वारदात को अंजाम देना था। सुझेड़े में मारे गए बदमाशों के पास से 32 बों और 9 एमएम की पिस्टल कारबॉल्स और बाइक मिलते हैं।

बिहार में आज से इंटर परीक्षा का मूल्यांकन

15 सार्व तक होगी कॉपी जांच



पटना। बिहार में इंटरमीडिएट उत्तरपुस्तिका का मूल्यांकन आज यानी पांच मार्च से शुरू हो रहा है। मूल्यांकन के लिए प्रेसभार में 130 केंद्र बनाये गये हैं। पिछले साल की तुलना में चार केंद्र ज्यादा बनाए गए हैं। बिहार बोर्ड की मानें तो 2020 में 126 केंद्रों पर कॉर्पो जांची गयी थी। पटना जिले में आठ मूल्यांकन केंद्र बनाए गए हैं। जात हो कि मूल्यांकन पांच से 15 मार्च तक किया जायेगा। इसके लिए

केंद्रों पर भेज दी गयी है। विषयवार शक्तियों की सूची अन्नलाइन बोर्ड विसेस्ट एप्लीकेशन पर जारी कर दी गयी है। इसके साथ ही सभी डिप्टी कार्यालयों में नियुक्त पक्ष की हाई कॉर्पो बोर्ड द्वारा आगे बढ़ाव दिया गया है। मध्य प्रशासनिक के अंतर में विभिन्न विभागों के बीच सम्पर्क बढ़ाव दिया गया है। मध्य प्रशासनिक दस से 12 साल ही समय में विभिन्न विभागों के बीच सम्पर्क बढ़ाव दिया गया है।

होंगे प्रविष्ट
सह परीक्षकों द्वारा कॉपी जाचने साथ ही उसी दिन कंधूटर पर अंकों को प्रविष्ट किया जायेगा। इसके बाहर केंद्र विषयवाचक एमपीसी (मार्किंग पासिस्टेंस पर्सनल) रखें जायेंगे। हर केंद्र के लिए एमपीपी नियुक्त किये गये कॉपी जांच के साथ ही अंक व कंधूटर पर रखा जायेगा जिस रिजिल्ट तैयार करने में आसानी होगी। एमपीपी, सह-परीक्षक बोर्ड वेबसाइट

कर सकते हैं।
चार मार्च को करें योगदान
नहीं तो होगी कार्बनवार्ड
बिहार बोर्ड की मानें तो चार मार्च
विहार बोर्ड की मानें तो 2020 में 126
केटो प्रॉटो कॉर्टी जारी गयी ही। पटना जिले
में आठ मूल्यांकन केंद्र बनाए गए हैं।

को योगदान अनिवार्य रूप से करना है।
निर्धारित तिथि को मूल्यांकन केंद्र पर
योगदान नहीं करने की स्थिति में बिहार

धाराओं के अंतर्गत कार्वाई की जायेगी।
एक पाली में होगा मूल्यांकन
इस बार उन विधायों का मूल्यांकन
एक पाली में की जायेगी जिस विधाया में शिक्षकों की संख्या कम है।
मूल्यांकन सुबह साढ़े नौ से शाम पाँच बजे तक चलेगा। अपनी परीक्षक चाहे तो वो शाम सात बजे तक मूल्यांकन कर सकते हैं। जात हो कि पहले बोर्ड ने दो पाली में मूल्यांकन करना



नारियल का तेल बालों के लिए है सबसे बेहतर

बालों की सेहत के लिए नारियल तेल से बढ़कर कुछ और नहीं है। यद्यों इसमें कई सारे ऐसे प्राकृतिक तरव हैं, जो बालों का बुध्वारी खाल रखने हैं। बालों में नारियल तेल की मालिश के कई ऐसे लाभ हैं, जिससे हम अजान हैं, तो आज हम डर्मोजिस्ट और हेयर व वेलेस एक्सप्रेस अपार्संसंथनम के सुझाए गए कुछ ऐसे ही काफियों की बात करेंगे, जो नारियल के तेल को सर्वोत्तम बनाता है।

सबसे बेहतरीन हेयर प्रोटेक्टर

नारियल तेल बालों की सुरक्षा के लिए सबसे अच्छा है। धूप और गर्म वातारण में रहने के चलते बालों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। धूप से बालों में पराज नहीं की भी कमी होने लगती है, बाल रुखे हो जाते हैं, हालांकि नारियल के तेल से इनसे बचा जा सकता है।

रिसर्चेट के एक शोध में इस बाल का खुलासा हुआ है कि नारियल तेल के मालिश से ये रिसकर बालों की तह तक पहुंच जाते हैं और सुरक्षा की एक परत बना लेते हैं, जो बालों में नमी को बरकरार रखता है।

इसमें एक्स्प्रीफ सहित कई पट्टी-ऑवल्सेंट्स के गुण होते हैं, जो बालों को धूप से होने वाले नुकसान से बचते हैं और साथ में कई तरह के क्रिमिकल से भी बालों की बात करते हैं।

अंदर से बालों की सेहत की सुरक्षा

बालों की देखभाल के लिए बाजार में कई तरह के हेयर केयर प्रोडक्ट्स हैं, जिनका लंबे समय तक इस्तेमाल से बालों को नुकसान पहुंचाता है। युक्ति नारियल तेल में रिस-रिसकर बालों की तह तक पहुंचने की क्षमता है इसलिए यह हेयर फॉर्मैस्ट्स का पुर्नजीवित कर बालों की सेहत का अंदर से तंद्रुस्त बनाता है। इसमें मौजूद फैटी एसिड्स और विटामिन्स बालों में नमी को बाना रखते हैं, जो

रुखेपन ये निजात दिलाने में कारगर है।

स्कैल का रखे ख्याल

अधिक गर्मी और नमी वाले वातारण से हमारे बालों की जड़ों को काफी नुकसान पहुंचता है। युक्ति नारियल के तेल में पट्टी-फैटी-वैटी-रियल गुण होते हैं इसलिए यह स्कैल का बेहतर तरीके से खाल रखने और इसे तामास समस्याओं से निजात दिलाने में कारगर है। जिसे कि डैडफ, डायरेस, कोई ईंकेशन इत्यादि। यह स्कैल पर जमाने वाले तीव्रम को कहा होता है, जो बालों और जड़ों को तोलीय बनाने का मुख्य कारक है।

बेजान बालों से मिले छुटकारा

शैमू सहित बालों की देखभाल के लिए बने कई उपायों में मौजूद क्रिमिकल से अधिकरकार बालों को नुकसान हीं पहुंचता है यद्यों इनमें क्रिमिकल्स की अधिकता होती है। इनके अधिक इस्तेमाल में बालों में प्राकृतिक नमी की कमी होने लाती है और ये बेजान व लंबड़ी हुए नकर आते हैं और ऐसा खासकर नकर आते हैं। इससे क्रिन्टने के लिए धूले हुए हल्के भीये बालों में नारियल तेल की कुछ वूली डालें, ऐसा करने से नमी बालों में ही लंक होकर रह जाता है और बाल मुलायम बन जाते हैं।

नारियल तेल है प्रकृति का

और प्रकृति के लिए वरदान

नारियल तेल नैचुरल है, यह किफायती है, आसानी से मिल जाते हैं और बालों की कई सारी समस्याओं के समाधान में कारगर है। ऐसे में अनावश्यक महंगे हेयर केयर प्रोडक्ट्स के स्थान पर इनका इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे न केवल हमारे बालों की सेहत की अवधि बढ़ती है और ऐसा यादिवरण की भी कमी होती है।

दोपहर की झापकी आपकी कामकाजी याददाश्त को बढ़ा सकती है

एक नियमित दोपहर की झापकी तेजे से आपके मसितको को तेज रखा जा सकता है, क्योंकि एक नए अध्ययन से पता चलता है कि दोपहर की झापकी लेना बेहतर मानसिक चापलता से जुड़ा है। चीन में शाह्वाई जिओ टोमें विश्वविद्यालय के वी ली शोधकर्ताओं का सुझाव है कि दोपहर की झापकी बेहतर स्थानीय जागरूका, मौखिक प्रधान और काम करने की सुन्ति से जुड़ी हुई है। जर्नल साइकियाट्री नामक पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन के लिए, शोधकर्ताओं के कम से कम 60 वर्ष की आयु के 2,214 चीनी लोगों को शामिल किया और वीन के आसापास के कई बड़े शहरों के निवासियों को शामिल किया। कुल मिलाकर, 1,534 ने नियमित दोपहर की झापकी ली, जबकि 680 नहीं। सभी प्रतिशतांकों को मनोवृश्च की जांच के लिए मिनी मैटल स्टेटर एजमां में स्वास्थ्य जाग और संज्ञानात्मक आकर्षन की एक श्रृंखला से जुड़ा जाना पड़ा। वीनों में सूखी होने से समय तक सुरक्षित रखने के लिए फ्रिज में रखना खतरनाक ही सकता है।

शोधकर्ताओं ने कहा कि टिप्पणियों के लिए कुछ सामान्य रूपरेखाएं दिए गए।

एक नियमित दोपहर की झापकी ली जाने से आपके मसितको को तेज रखा जा सकता है, क्योंकि एक नए अध्ययन से पता चलता है कि दोपहर की झापकी लेना बेहतर मानसिक चापलता से जुड़ा है। चीन में शाह्वाई जिओ टोमें विश्वविद्यालय के वी ली शोधकर्ताओं का सुझाव है कि दोपहर की झापकी बेहतर स्थानीय जागरूका, मौखिक प्रधान और काम करने की सुन्ति से जुड़ी हुई है। जर्नल साइकियाट्री नामक पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन के लिए, शोधकर्ताओं के कम से कम 60 वर्ष की आयु के 2,214 चीनी लोगों को शामिल किया और वीन के आसापास के कई बड़े शहरों के निवासियों को शामिल किया। कुल मिलाकर, 1,534 ने नियमित दोपहर की झापकी ली, जबकि 680 नहीं। सभी प्रतिशतांकों को मनोवृश्च की जांच के लिए मिनी मैटल स्टेटर एजमां में स्वास्थ्य जाग और संज्ञानात्मक आकर्षन की एक श्रृंखला से जुड़ा जाना पड़ा। वीनों में सूखी होने से समय तक सुरक्षित रखने के लिए फ्रिज में डालकर रखते हैं, तो आप गत रहे रहे हैं। आल को फ्रिज में रखना खतरनाक ही सकता है।



फ्रिज में रखें आल, खाने से हो सकते हैं कैंसर के शिकार

आप तोर पर खाद्य पदार्थों को ज्यादा समय तक ताजा और सुरक्षित रखने के लिए फ्रिज में रखा जाता है, लेकिन अगर यह वीजे सुरक्षित रहने की बजाए खारब या हानिकारक हो जाए तो आप क्या करेंगे? जी हाँ, यह बात अजीब नहीं है, बल्कि ऐसा ही है जिन्हें फ्रिज में रखने वाले लोगों में से एक है। ये बात उन लोगों के लिए और वीजों को खाने वाले लोगों के लिए और आल खाना परांपरा करते हैं। जी हाँ, आप आप भी उर्वर्ण लोगों में से हैं, जो आल का लोग उच्च तापमान पर पके टार्टर वाले खाद्य पदार्थ को सेवन करते हैं। उच्च तापमान पर पके टार्टर वाले खाद्य पदार्थ को सेवन करते हैं तो आल को अनुसार जब आल को फ्रिज में रखते हैं तो फ्रिज का डंडा तपामान आल और मौजूद स्थान पर बाल को शुगर में बदल देता है। यह शुगर खतरनाक कैमिकल में तब्दील होती है और इसका सेवन कई तरह के कैंसर का कारण बन सकता है। यह हम नहीं कह सकते हैं वे बल्कि रिसर्चर्स में साबित हो चुका है। फ्रूट रॉट्ड एंसे सी द्वारा कराए गए एक शोध के अनुसार जब आल को फ्रिज में रखते हैं तो फ्रिज का डंडा तपामान आल में मौजूद स्थान के शुगर में बदल देता है। यह शुगर खतरनाक कैमिकल में तब्दील होती है और इसका सेवन कई तरह के कैंसर का कारण बन सकता है। यह हम नहीं कह सकता है वे बल्कि रिसर्चर्स को दिया जाता है। शोध में भी यह बात साबित हो चुकी है जो लोग उच्च तापमान पर पके टार्टर वाले खाद्य पदार्थ को सेवन करते हैं तो आल को पकाने से उच्च तापमान-अचानक तरह के कैंसर होने का खतरा अधिक होता है। आल को अत्यधिक उच्च तापमान पर पकाना भी बहुत हानिकारक होता है। इसके खारब से बदलने के लिए तो आल को पकाने से उपरे छीलनर 15 से 30 मिनट के लिए पानी में भिंगाकर रखा जा सकता है। ऐसा करने से आल को फ्रिज में रखने के बाद उसका कारण बनने की आशंका कम हो जाती है।



बच्चों के लिए निमोनिया हो सकता है जानलेवा

ठंडे से पांच साल तक के बच्चों को निमोनिया का संक्रमण बढ़ सकता है। स्वास्थ्य विभाग ने लोगों से कहा है कि बच्चों का खास खाल रखें वर्तोंकि निमोनिया उनके लिए जानलेवा हो सकता है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार ठंडे के संक्रमण से बाल के लिए सावधानियों को अधिक बेहद अवश्यक है। इसका संबंध में भोजाल के मुख्य विकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी प्रभकर तिवारी ने एडवर्जिनी जारी कर कहा कि निमोनिया जानलेवा हो सकता है। निमोनिया के उपचार में देरी बच्चे के लिये खारबनाक हो सकती है। बच्चों में खुबूर, खांसी, श्वास तेज चलना, पसली चलना अथवा पसली धूसना निमोनिया के लक्षण हैं। ऐसे लक्षण दिखाई देने पर बच्चों को निमोनिया से उपचार के लिये तुरत चिकित्सक अथवा निकात करने के लिए जायें। तिवारी के अनुसार सभी शारीरीय स्वास्थ्य संस्थाओं में शिशुओं को निमोनिया से बचाने में बेहद कामरा वैकीनी पीढ़ी भी होती है। अपने शिशुओं को डेंग, साढ़े तीन एवं नीं माह में निमोनिया से बचाने हुए पीढ़ीशीरी वैकीनी की पूर्ण डोज नि-शुक्ल अवश्य लगावायें। बच्चों को ठंडे से बदलने के लिये अधिकारियों को आग्रह किया है कि बच्चों को दो-तीन प्रतिमात्रों में गर्म काड़े पहनायें। टंडी हड्डा से बदलने के लिये शिशु के कान को टंडे, तलुओं को टं

