सम्पादकीय

बेलगाम साइबर ठग डिजिटल अरेस्ट का भय दिखाकर कर रहे ठगी

प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम में जिस तरह डिजिटल अरेस्ट का भय दिखाकर ठगी करने वालों से सचेत रहने की आवश्यकता जताई, उससे यह पता चलता है कि यह समस्या कितना गंभीर रूप ले चुकी है। शायद ही कोई दिन ऐसा होता हो जब लोगों को डिजिटल अरेस्ट का भय दिखाकर लोगों से ठगी न की जाती हो।

यह अच्छी बात है कि प्रधानमंत्री ने लोगों को जागरूक करने का काम किया और उन उपायों के बारे में भी बताया जिनसे साइबर ठगों से बचा जा सकता है। निस्संदेह इस समस्या से निपटने में लोगों की जागरूकता सहायक सिद्ध होगी, लेकिन इसकी अनदेखी नहीं की जा सकती कि सरकार और सुरक्षा एजेंसियों की ओर से लोगों को उस तरह से जागरूक नहीं किया जा पा रहा है जैसी जरूरत है।

इसका पता इससे चलता है कि अच्छे-खासे पढ़े-लिखे लोग भी साइबर ठगों के शिकंजे में फंस रहे हैं। यह ठीक है कि इंटरनेट मीडिया पर लोगों को जागरूक करने की कोशिश हो रही है, लेकिन यह पर्याप्त नहीं। अभी तक डिजिटल अरेस्ट का भय दिखाकर लोगों को ठगने वालों से आगाह करने के लिए केंद्रीय गृह मंत्रालय की ओर से सिर्फ एक विज्ञापन जारी किया जा सका है।

यह समझा जाना चाहिए कि केवल लोगों को जागरूक करने से ही बात बनने वाली नहीं है, क्योंकि साइबर ठग बेलगाम हैं। पहले वे लोगों को प्रलोभन देकर अथवा वित्तीय लेन-देन संबंधी आवश्यक जानकारी मांगकर ठगते थे, लेकिन अब वे लोगों को डरा-धमकाकर ठगने का काम कर रहे हैं। इसी क्रम में डिजिटल अरेस्ट करने की धमकी दी जाती है।

प्रारंभ में ये धमकियां पुलिस और सीबीआई अधिकारी बनकर दी जाती थीं। फिर ईडी, नारकोटिक्स और ऐसी ही अन्य एजेंसियों की आड़ लेकर लोगों को ठगा जाने लगा और अब तो स्थिति यह है कि फर्जी अदालत लगाकर लोगों को गंभीर नतीजे भुगतने की धमकी देकर ठगी की जा रही है। स्पष्ट है कि साइबर ठगों का दुस्साहस हद से अधिक बढ़ गया है।

यह इसीलिए बढ़ा हुआ है, क्योंकि हमारी एजेंसियां उन तक पहुंच नहीं पा रही हैं। यह ठीक है कि डिजिटल अरेस्ट का भय दिखाने वाले ज्यादातर ठग दूसरे देशों के फोन नंबर का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन वे देश के अंदर ही सक्रिय होते हैं। इनकी धमकियों से डरकर जो लोग विभिन्न खातों में धनराशि भेजते हैं, वे खाते भी देश में होते हैं।

यदि इसके बावजूद सुरक्षा एजेंसियां साइबर ठगों को अपने शिकंजे में नहीं ले पा रही हैं तो इसे उनकी नाकामी ही कहा जाएगा। साइबर ठगों की बढ़ती सक्रियता डिजिटल होते भारत के लिए और अधिक गंभीर समस्या बने, इसके पहले पुलिस और अन्य सुरक्षा एजेंसियों को उन पर काबू पाना होगा। समस्या केवल साइबर ठगों की बढ़ती सक्रियता की ही नहीं है, पिछले कुछ समय से विमानों में बम रखने की जो फर्जी धमकियां दी जा रही हैं, उनसे भी यह पता चलता है कि साइबर संसार के शरारती तत्व बेलगाम हैं।

धन्वंतरि जयंती पर विशेष

'आयुर्वेद के जनक भगवान धन्वंतरि की जयंती है-स्वास्थ्य, समृद्धि व धन का प्रतीक'

भगवान विष्णु के अंशावतार और देवताओं के वैद्य भगवान धन्वन्तरि का प्राकट्य पर्व कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशी को मनाया जाता है। ये पर्व प्रदोषव्यापिनी तिथि में मनाने का विधान है। सनातन धर्म में दीपावली पर्व की शुरुआत धनतेरस से ही हो जाती है। इस दिन से देवी-देवताओं की पूजा विधिवत और श्रद्धा भाव से करने पर घर में सुख, शांति, वैभव और संपन्नता आती है।

■ प्रकाश चंद्र शर्मा

देवताओं के वैद्य और आरोग्य के देवता भगवान धन्वंतरि को जगत के पालनहार भगवान विष्णु का अवतार माना जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार, कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि को धन्वंतरि जयंती मनाई जाती है। इसी दिन धनतेरस का पर्व भी मनाया जाता है और इसी के साथ 5 दिवसीय दिवाली उत्सव की शुरुआत हो जाती है। इस साल धन्वंतरि जयंती 29 अक्टूबर 2024 को मनाई जा रही है, जिसका हिंदू धर्म में विशेष महत्व बताया जाता है। भगवान धन्वंतरि का प्राकट्य इसी पावन तिथि पर समुद्र मंथन के दौरान हुआ था, इसलिए इस दिन उनकी विशेष पूजा-अर्चना की जाती है। भगवान धन्वंतरि की चार भुजाएं हैं, जिनमें वे शंख, चक्र, औषधि और अमृत कलश धारण करते हैं। भगवान विष्णु के अंशावतार और देवताओं के वैद्य भगवान धन्वन्तरि का प्राकट्य पर्व कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशी को मनाया जाता है। ये पर्व प्रदोषव्यापिनी तिथि में मनाने का विधान है। सनातन धर्म में दीपावली पर्व की शुरुआत धनतेरस से ही हो जाती है। इस दिन से देवी-देवताओं की पूजा विधिवत और श्रद्धा भाव से करने पर घर में सुख, शांति, वैभव और संपन्नता आती है। भगवान विष्णु के अंशावतार और देवताओं के वैद्य भगवान धन्वन्तरि का प्राकट्य पर्व कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशी को मनाया जाता है। ये पर्व प्रदोषव्यापिनी तिथि में मनाने का विधान है।

कौन हैं भगवान धन्वंतरि : धन्वन्तरी जयंती मनाए जाने के सन्दर्भ में ये घटना आती है कि एक बार देवराज इंद्र के अभद्र आचरण के परिणामस्वरूप महर्षि दुर्वासा ने तीनों लोकों को श्रीहीन होने का श्राप दे दिया था जिसके कारण अष्टलक्ष्मी अपने लोक चली गईं। पुन: तीनों लोकों में श्री की स्थापना के लिए व्याकुल देवता त्रिदेवों के पास गए और इस संकट के निवारण का उपाय पूछा, शिवजी ने देवताओं को समुद्रमंथन का सुझाव दिया जिसे देवताओं और असुरों ने सहर्ष स्वीकार कर लिया।

समुद्र मंथन के लिए मंदराचल पर्वत को मथानी और नागों के राजा वासुकी को मथानी के लिए रस्सी बनाया गया। वासुकी के मुख की ओर दैत्य और पूंछ की ओर देवताओं को किया गया और समुद्र मंथन शुरू हुआ। समुद्रमंथन से चौदह प्रमुख रत्नों की उत्पत्ति हुई जिनमें चौदहवें रत्न के रूप में स्वयं भगवान धन्वन्तरि प्रकट हुए जो अपने हाथों में अमृतकलश लिए हुए थे। भगवान धन्वंतरि विष्णुजी का ही अंशावतार हैं। चार भुजाधारी भगवान धन्वंतरि के एक हाथ में आयुर्वेद ग्रंथ, दूसरे में औषधि कलश, तीसरे में जड़ी बूटी और चौथे में शंख विद्यमान है। भगवान विष्णु ने इन्हें देवताओं का वैद्य और औषधियों का स्वामी नियुक्त किया। इन्हीं के वरदान स्वरूप सभी वृक्षों वनस्पतियों में रोगनाशक शक्ति का प्रादुर्भाव हुआ। समुद्र मंथन

की अवधि के मध्य शरद पूर्णिमा को चंद्रमा, कार्तिक द्वादशी को कामधेनु गाय, त्रयोदशी को धन्वंतरी और अमावस्या को मां लक्ष्मी का प्रादुर्भाव हुआ। धन्वन्तरि ने ही जनकल्याण के लिए अमृतमय औषधियों की खोज की थी। इन्हीं के वंश में शल्य चिकित्सा के जनक दिवोदास हुए। महर्षि विश्वामित्र के पुत्र सुश्रुत उनके शिष्य हुए जिन्होंने आयुर्वेद के महानतम ग्रन्थ सुश्रुत संहिता की रचना की। ये प्राणियों पर कृपा कर उन्हें आरोग्य प्रदान करते हैं। इसलिए धनतेरस पर केवल धन प्राप्ति की कामना के लिए पूजा न करें, स्वास्थ्य धन प्राप्ति के लिए धनवंतरि भगवान की पूजा करें।

धनतेरस पर खरीदारी का महत्व : समुद्र मंथन के दौरान जब धन्वंतरि जी प्रकट हुए थे तो उनके हाथों में कलश था यही कारण है कि धनतेरस पर बर्तन खरीदने की भी परंपरा है। इस दिन सोना, चांदी, पीतल एवं तांबे के बर्तन विशेष रूप से कलश खरीदना काफी शुभ माना गया है। धनतेरस के दिन खरीदे गए बर्तनों में लोग दीवाली के बाद अन्न आदि भरकर रखते हैं। इसके अलावा लोग धनियां के बीज खरीदकर भी इन बर्तनों में रखते हैं। मान्यता है कि इससे सदैव अन्न और धन के भंडारे भरे रहते हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन खरीदी गई चीज में तेरह गुणा वृद्धि होती है इसलिए धनतेरस के दिन लोग पीतल, तांबे के पात्र खरीदने के साथ ही सोने, चांदी की वस्तुएं भी खरीदते हैं।

राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस 2024 का उत्सव 'स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद' है, जिसका टैगलाइन है 'महिला सशक्तिकरण के लिए आयुर्वेद'। आयुष मंत्रालय का उद्देश्य न केवल मनुष्यों, बल्कि पर्यावरण, पौधों और जानवरों की भलाई को बढ़ावा देने में आयुर्वेद की क्षमता का पता लगाना है। आयुर्वेद को चिकित्सा की सबसे प्राचीन और अच्छी तरह से प्रलेखित प्रणालियों में से एक माना जाता है जो आधुनिक समय में भी उतनी ही प्रासंगिक है। चाहे स्वस्थ व्यक्ति हो या बीमार व्यक्ति, इसका समग्र दृष्टिकोण बेजोड़ है। रोग की रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य है। भगवान धन्वंतरि को आयुर्वेद का दिव्य प्रचारक माना जाता है। उन्हें स्वास्थ्य और धन प्रदान करने के गुणों से सम्मानित किया गया है। इसलिए, इस चिकित्सा पद्धति का राष्ट्रीयकरण करने के लिए आयुर्वेद दिवस मनाने के लिए धन्वंतरि जयंती को प्राथमिकता दी गई जो इसके अंतिम वैश्वीकरण के लिए आधारशिला साबित हो सकती है। आयुर्वेद, मानवता की मूल स्वास्थ्य सेवा परंपरा, केवल एक चिकित्सा प्रणाली नहीं है, बल्कि प्रकृति के साथ हमारे सहजीवी संबंध की अभिव्यक्ति है। यह स्वास्थ्य सेवा की एक अच्छी तरह से प्रलेखित प्रणाली है, जिसमें रोग की रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने दोनों पर उचित ध्यान दिया जाता है।

(वरिष्ठ पत्रकार)

प्रदेश

राजस्थान में बाल विवाह के खात्मे की उम्मीदें चढ़ीं परवान

सुप्रीम कोर्ट का ऐतिहासिक फैसला : 'जस्ट राइट्स' एलायंस समर्थन में उतरा

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

बाल विवाह की रोकथाम के लिए सुप्रीम कोर्ट की ओर विभिन्न मंत्रालयों को विस्तृत दिशानिर्देश जारी करने के बाद जोश से लबरेज रास्थान के नागरिक समाज संगठनों ने 2030 तक राज्य से बाल विवाह के खात्मे के लक्ष्य को हासिल कर लेने का विश्वास जताते हुए प्रदेश सरकार को इन प्रयासों में हरसंभव सहयोग व समर्थन का संकल्प दोहराया है। सुप्रीम कोर्ट के फैसले के आलोक में जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रेन एलायंस (जेआरसीए) के साथ 'बाल विवाह मुक्त भारत' अभियान के अलावा एसोसिएशन फॉर वालंटरी एक्शन और गायत्री सेवा संस्थान जैसे तमाम सहयोगी गैरसरकारी संगठन राजधानी राजधानी जयपुर में इकट्ठा हुए जहां उन्होंने बाल विवाह के खात्मे के लिए रणनीतियों और

उन पर प्रभावी अमल के तरीकों पर चर्चा की। इन संगठनों ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशों से पंचायतों के साथ मिलकर काम करने, जागरूकता के प्रसार और बाल विवाह के पूरी तरह खात्मे के लिए विभिन्न धर्मों के धर्मगुरुओं को साथ जोड़ने जैसे उनके जमीनी कार्यों को और गति व मजबूती मिलेगी।

गैरसरकारी संगठनों का गठबंधन जेआरसीए बाल विवाह के खिलाफ 'बाल विवाह मुक्त भारत' अभियान को भी समर्थन दे रहा है जिसके सहयोगी सदस्य और संगठन ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की थी। इसी के नतीजे में सुप्रीम कोर्ट ने बाल विवाह के खात्मे के लिए ऐतिहासिक फैसले में विस्तृत दिशानिर्देश जारी किए। जेआरसीए के समर्थन से चल रहा यह अभियान पहले से ही बाल विवाह के खात्मे के लिए 'पिकेट' (पीआईसीकेईटी) रणनीति पर अमल कर रहा है और सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशों में इसकी छाप स्पष्ट है। 'पिकेट' रणनीति का खाका 'बाल विवाह मुक्त भारत' (सीएमएफआई) अभियान के संस्थापक भुवन ऋभु ने अपनी किताब 'व्हेन चिल्ड्रेन हैव चिल्ड्रेन : टिपिंग प्वाइंट टू इंड चाइल्ड मैरेज' में पेश किया था।

सुबोध लॉ कॉलेज के 14 छात्र और छात्राओं का आरजेएस में चयन

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर। यह अत्यन्त ही हर्ष एवं गौरव का विषय है कि एस.एस. जैन सुबोध शिक्षा समिति द्वारा संचालित एस.एस. जैन सुबोध लॉ कॉलेज, मानसरोवर, जयपुर के 14 छात्र-छात्राओ का आरजेएस-2024 भर्ती के तहत न्यायिक सेवा हेतु चयन हुआ है जो न्यायिक अधिकारी/ मजिस्ट्रेट बनेंगे। एस.एस. जैन सुबोध शिक्षा समिति व एस.एस. जैन सुबोध लॉ कॉलेज के लिए यह एक एतिहासिक क्षण है कि जयपुर ही नही वरण् सम्पूर्ण राजस्थान में एक साथ इतनी बड़ी संख्या में यहां के विद्यार्थियों का चयन न्यायिक सेवा के लिए हुआ है जो कि राजस्थान में प्रथम स्थान पर है। एस.एस. जैन सुबोध लॉ कॉलेज डॉ. भीमराव अम्बेड़कर लॉ विश्वविद्यालय से सम्बद्धता प्राप्त लगभग 90 विधि महाविद्यालयों में यह एतिहासिक सफलता प्राप्त करने वाला प्रथम विधि महाविद्यालय है। यह उल्लेखनीय है कि एस.एस. जैन सुबोध लॉ कॉलेज के जिन 14 छात्र-छात्राओं का चयन आरजेएस-2024 के लिए हुआ है उनमें से 9 छात्राएं हैं जो कि अत्यन्त ही उत्साहवर्धक है। अपनी स्थापना के लगभग 106 वर्ष से अधिक पूर्ण कर चुकी संस्था एस.एस. जैन सुबोध शिक्षा समिति ने शिक्षा जगत में नए आयाम स्थापित किए हैं जिसके अर्न्तगत जयपुर में उसके द्वारा लगभग 23 शैक्षणिक संस्थाओं का सफलतापूर्वक संचालन किया जा रहा है। एस.एस. जैन सुबोध लॉ कॉलेज के संयोजक जितेन्द्र पटवा व प्राचार्य प्रो. (डॉ.) गौरव कटारिया ने बताया कि महाविद्यालय छात्र-छात्राओं के सर्वांगीण विकास हेतु कटिबद्ध है जिसमें महाविद्यालय के अनुभवी, योग्य, प्रशिक्षित एवं कर्मठ शिक्षकों का महत्वपूर्ण योगदान है।

उत्तर पश्चिम रेलवे चला रहा त्यौहारों के दौरान विशेष भीड़ नियंत्रण अभियान

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर। त्योहारों पर अत्यधिक यात्री भार को देखते हुए उत्तर पश्चिम रेलवे द्वारा भीड़ को नियंत्रित करने हेतु विशेष अभियान चलाया जा रहा है। रेलवे सुरक्षा बल, जीआरपी के साथ सिविल डिफेंस इत्यादि के जवानों को भी इस कार्य के लिए तैनात किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी कैप्टन शशि किरण के अनुसार दीपावली, छठ पूजा इत्यादि त्योहारों पर अत्यधिक यात्री भार को देखते हुए भीड़ को नियंत्रित करने हेतु विशेष अभियान चलाया जा रहा है। प्लेटफार्म पर रेलवे सुरक्षा बल के जवानों को अतिरिक्त तैनात किया गया है ताकि प्लेटफार्म पर आती हुई चलती गाड़ी के दौरान कोई यात्री चढ़ने की कोशिश ना करें तथा अत्यधिक भीड़ होने पर यात्रियों को छोटे-छोटे दलों में बांट कर ही ट्रेन में प्रवेश दिया जाए। ट्रेनों के प्लेटफॉर्म को आकस्मिक बदलने पर पूर्ण रोक लगाई जा रही है। प्लेटफार्म की दूसरी तरफ से किसी भी यात्री के प्रवेश को रोका जाएगा। आरपीएफ को पर्याप्त मात्रा में रस्सी एवं बैरिकेट्स उपलब्ध कराये जा रहे हैं। विशेष ट्रेनों के संचालन की सूचना निरंतर उद्घोषणा प्रणाली द्वारा दी जा रही है। सीसीटीवी के माध्यम से भीड़ को लगातार मॉनिटर किया जा रहा है।

'कान्हा फ्यूजन स्वीट्स' बनी युवा ग्राहकों की पहली पसंद

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

दीपावली पर अपने ग्रहकों को हर बार कुछ नये उत्पाद प्रस्तुत करने के क्रम में कान्हा समूह ने इस बार ग्राहकों के लिए फ्यूजन स्वीट्स, की विशेष रेन्ज प्रस्तुत की है। ड्राइफ्रूटस और डीहाइड्रेटेट फलों के मिश्रण से तैयार इन मिठाइयों में विशेष रूप से कैनबेरीनटस डिलाइट, एप्रीकोट डिलाईट, स्ट्रॉबेरी डिलाईट, मैगों चोकोनट, मैगो डिलाईट आदि हैं। इसके अलावा फ्रूट बेस्ड कुकीज के भी काफी नए स्वाद वाले विकल्प उपलब्ध कराए गये है। ड्रेडिशनल स्वीट्स में कान्हा की सदा बहार काजू कतली की मांग सबसे ज्यादा रहती है। कार्पोरेट गिफ्टिंग और भाइदूज के त्यौहार को ध्यान में रखते हुए गिफट हैम्पर्स को भी आकर्षक डिजाइन और पैकिंग में कान्हा के सभी स्टोर्स पर भी उपलब्ध करवाया गया है।

कम्पनी के एम.डी. अजय शारदा ने बताया की हमारी प्रतिबद्धता, शुद्धता और गुणवत्ता इसी मंत्र के साथ कान्हा अपने ग्राहकों के लिए सभी उत्पाद तैयार करता रहा है और जयपुर वासियों का भी हमें इसके लिए भरपूर सहयोग एवं प्रशंसा मिलती रही है, ग्राहकों के इस सम्मान के लिए हम उनका दिल से आभार व्यक्त करते है। उन्होने कहा की अक्सर फेस्टिवल सीजन में मावा और खदय पदार्थों की शुद्धता को लेकर संदेह रहता है, लोग मीठा खाने से परहेज करते है, लेकिन हमारे यहां शुद्धता और गुणवत्ता सुनश्चिति करने के लिए हम मावा अपनी ही फैक्ट्री में तैयार करते हैं एवं अन्य रॉ मैटेरियल को लैब टेस्ट के बाद ही उपयोग करते हैं ताकी गारंटी के साथ अपने ग्राहकों को शुद्ध खादय पदार्थ उपलब्ध करवा सकें।

हमारे ग्राहक नि:श्चिन्त होकर कान्हा की मिठाइयों खा सकते हैं और अपने परिवार को भी खिला सकते है। कान्हा के ये सभी उत्पाद विनियामकों, गुणवत्ता एवं खाद्य सुरक्षा के मानकों को पूरा करते हुए पूर्णत: हाइजेनिक एवं मिनिमम ह्यूमन टच बेस्ड टैक्नोलॉजी आधारित अधुनिकतम तकनीक के साथ तैयार किये जाते हैं। उत्पादन से लेकर पैकेजिंग तक हाईजीन का पूरा ध्यान रखा जाता है एवं क्वालिटी टेस्ट के बाद ये खाद्य उत्पाद ग्राहकों तक पहुंचते हैं।

ब्रेन स्ट्रोक : गोल्डन हावर समय पर अस्पताल पहुंचने पर लकवे का असर हो जाता है कम

विश्व लकवा दिवस विशेष

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

दीप अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर के न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर मेधा गुप्ता का कहना है कि ब्रेन स्ट्रोक का गोल्डन हावर 4 घंटे का होता है और यहां पर गोल्डन हावर से तात्पर्य है कि इस समय के दौरान यदि मरीज को अस्पताल में पहुंचाया जाता है तो ब्रेन स्ट्रोक से होने वाली दिमाग की क्षति को कम जा सकता है। साथ ही उन्होंने बताया कि हृदय रोग व कैंसर के बाद दुनिया में सबसे ज्यादा मौत का कारण ब्रेन स्ट्रोक है। सामान्य तौर पर गर्मियों के मुकाबले ठंड में ब्रेन स्ट्रोक की मामले करीब दो गुना हो जाते हैं। ठंड में उच्च रक्तचाप, डॉयबिटीज, मोटे लोगों और हृदय रोगी को ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर मेधा गुप्ता के अनुसार अगर ब्रेन स्ट्रोक के सामान्य लक्षणों की बात की जाए तेज सिर दर्द, जी मिचलाना, उल्टी होना भ्रम की

स्थित में होना- बोलने या समझने में मुश्किल, अस्पष्ट बोलना- एक या दोनों आंखों से साफ न दिखना साथ ही उन्होंने बताया कि ब्रेन स्ट्रोक के खतरे को कम करने के लिए शराब, सिगरेट का सेवन न करें, तनाव से दूर रहे, नियमित व्यायाम व प्राणायाम करें साथ ही सामान्य दिन चर्या का पालन करे मोटापे के शिकार लोग वजन नियंत्रित करे। सिरदर्द से पीड़ित मरीज सिटी स्कैन व एमआरआई जांच कराएं।