

एजुकेशन

सुप्रीम कोर्ट ने दृष्टिबाधित छात्रों को MBBS करने और मरीजों का इलाज करने की दी इजाजत

उच्चतम न्यायालय ने एक अहम फैसले में दृष्टिबाधित व्यक्ति को एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी करने और मरीजों के उपचार की अनुमति दे दी। शीर्ष न्यायालय ने इस आधार पर व्यक्ति को एमबीबीएस की पढ़ाई जारी रखने की अनुमति दी क्योंकि उसने विकलांग वर्ग में राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट), 2018 पास की थी।

न्यायमूर्ति अरुण मिश्रा और न्यायमूर्ति इंदिरा बनर्जी की पीठ ने कहा कि याचिकाकर्ता को एमबीबीएस में प्रवेश से नहीं रोका जा सकता है क्योंकि उसने विकलांग वर्ग में अपनी मेधा के आधार पर उत्तीर्ण किया है। इस मामले में याचिकाकर्ता को नामांकन का पात्र माना जाता है, उसे वर्तमान अकादमिक वर्ष 2018-19 में नामांकन दिया जाएगा।

इससे संबंधित घटनाक्रम में पिछले साल 24 सितंबर को शीर्ष न्यायालय ने एक ऐतिहासिक फैसले में वर्णान्ध छात्रों के लिए एमबीबीएस का द्वार खोल दिया था।

उच्च शिक्षा संस्थानों के मूल्यांकन की राह हुई आसान

उच्च शिक्षा संस्थानों को प्रमाणित करने का राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद (नैक) और राष्ट्रीय प्रत्यायन बोर्ड (एनबीए) का एकाधिकार खत्म होने वाला है।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग यानी यूजीसी ने इस क्षेत्र को सभी सरकारी और



अर्ध-सरकारी संस्थानों के लिए खोल दिया है। यूजीसी ने इस संबंध में अधिसूचना भी जारी कर दी है। यूजीसी के सचिव रजनीश जैन ने

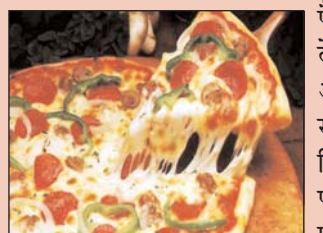
'हिन्दुस्तान से बातचीत में कहा कि यूजीसी ने 2022 तक सभी देश में मौजूद सभी कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के मूल्यांकन एवं प्रत्यायन (असेसमेंट एवं एक्रेडिटेशन) का लक्ष्य निर्धारित किया है।

900 से अधिक विश्वविद्यालयों एवं 40 हजार से अधिक कॉलेजों का मूल्यांकन एवं प्रत्यायन करने के लिए सिर्फ दो संस्थाएं पर्याप्त नहीं हैं। इसलिए हमने इस क्षेत्र को अन्य संस्थाओं के लिए खोल दिया है। अब कोई भी सरकारी और अर्ध-सरकारी कंपनी, सोसायटी या ट्रस्ट इस मूल्यांकन एवं प्रत्यायन एजेंसी (एएए) बनने के लिए आवेदन कर सकेगी और रजिस्ट्रेशन के बाद मूल्यांकन एवं प्रत्यायन की सेवाएं दे सकेगी। जानकारों की मानें तो इस प्रावधान के बाद आईआईटी और आईआईएम जैसे संस्थान भी एएए की भूमिका निभा सकते हैं।

यूजीसी द्वारा जारी अधिसूचना के मुताबिक, एएए के चयन एवं नियंत्रण के लिए यूजीसी एक 10 सदस्यीय प्रत्यायन सलाहकार समिति का गठन करेगा। यह समिति आवेदनों की जांच करने के बाद चयनित संस्थानों के नाम यूजीसी को सौंपेगी। इसके बाद यूजीसी इन मूल्यांकन एवं प्रत्यायन एजेंसीज को अधिसूचित कर देगा।

निर्देश : विश्वविद्यालय-कॉलेज की कैटीन में पिज्जा-बर्गर नहीं

जंक फूड के बढ़ते प्रचलन और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव से युवाओं खासकर छात्रों को बचाने के लिए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) ने एक बड़ा फैसला किया है। उसने



देशभर के विश्वविद्यालयों और उच्च शिक्षण संस्थानों के परिसरों में पिज्जा-बर्गर जैसे जंक फूड की बिक्री पर प्रतिबंध लगाने का निर्देश दिया है।

यूजीसी ने विश्वविद्यालयों को भेजे पत्र में कहा है, 'कॉलेजों में जंक फूड को प्रतिबंधित करना नए मानदंड स्थापित करेगा। छात्रों के जीवन को बेहतर बनाएगा और सीखने की प्रक्रिया को बेहतर बनाएगा। इससे छात्रों में मोटापा घटेगा साथ ही यह जीवनशैली से संबंधित रोगों की रोकथाम करेगा।

यह परिपत्र मानव संसाधन विकास मंत्रालय के एक निर्देश के बाद जारी किया गया है। मंत्रालय ने यूजीसी को उच्च शिक्षण संस्थानों के परिसरों में जंक फूड की बिक्री पर प्रतिबंध लगाने का निर्देश दिया था। इसमें कहा गया है, 'आपसे परामर्श का सख्ती से पालन करने का अनुरोध किया जाता है। युवा पीढ़ी के बीच जागरूकता पैदा करें। सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों में पहले से प्रतिबंध पूर्व में केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने इसी तरह का एक कदम उठाया था। उसने सभी संबद्ध स्कूलों को अपने कैटीन की मेन्यू से जंक फूड हटाने का निर्देश दिया था। स्कूलों को छात्रों के लंच बॉक्स की जांच करने, पोषक भोजन के बारे में जागरूकता पैदा करने और छात्रों के स्वास्थ्य की नियमित जांच करने को भी कहा गया था।

आरबीआई ने की पुराने 500 और 1000 रुपये के नोटों की गिनती, कक्ष- 99.3 फीसदी पैसा बैंकों में वापस आया

नई दिल्ली। नोटबंदी के करीब दो साल बाद भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) ने कहा कि बंद किए गए 500 और 1,000 के नोटों की गिनती पूरी हो गई है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (RBI) ने वित्त वर्ष 2017-18 के एनुअल रिपोर्ट में कहा है कि बंद किए गए 99.3 प्रतिशत नोट बैंकों में लौट गए हैं। नोटबंदी के समय मूल्य के हिसाब से 500 और 1,000 रुपये के 15.41 लाख करोड़ रुपये के नोट

चलन में थे। रिजर्व बैंक की रिपोर्ट में कहा गया है कि इनमें से 15.31 लाख करोड़ रुपये के नोट बैंकों के पास वापस आ चुके हैं। केंद्रीय बैंक ने कहा कि निर्दिष्ट बैंक नोटों (एसबीएन) की गिनती का जटिल कार्य सफलतापूर्वक पूरा हो गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि बैंकों के पास आए एसबीएन की गिनती हाई स्पीड करंसी वेरिफिकेशन एंड प्रोसेसिंग सिस्टम (RBI) से की गई है और

इसके बाद उन्हें नष्ट कर दिया गया। एसबीएन से तात्पर्य 500 और 1,000 के बंद नोटों से है। रिजर्व बैंक ने कहा कि एसबीएन की गिनती का काम पूरा हो गया है। कुल 15, 310.73 अरब मूल्य के एसबीएन बैंकों के पास वापस आए हैं। गौरतलब है कि 8 नवंबर 2016 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 500 और 1000 रुपये के नोटों को चलन से बाहर किए जाने की घोषणा की थी। नोटबंदी के बाद बैंकों में कितना पैसा वापस आया? इस सवाल के जवाब में अब तक RBI की ओर से कहा जाता था कि नोटों की गिनती पूरी नहीं हुई है।



रिलायंस जियो की ब्रॉडबैंड सर्विस जियो गीगा फाइबर के

नई दिल्ली। रजिस्ट्रेशन 15 अगस्त से शुरू हो चुके हैं। रजिस्ट्रेशन जिस शहर में सबसे ज्यादा होगा, वहीं से रिलायंस जियो अपनी सेवा शुरू करेगा। हालांकि, लॉन्चिंग डेट को लेकर अभी तक कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। लेकिन, उससे पहले रजिस्ट्रेशन कराने वालों को जियो की इस सर्विस में बहुत कुछ मिलने वाला है। वह भी बिल्कुल मुफ्त। लॉन्च से पहले जियो ने गीगा फाइबर सर्विस के लिए तीन महीने का 'प्रिव्यू ऑफर' निकाला है। कंपनी ने अपनी वेबसाइट पर इस प्रिव्यू ऑफर की जानकारी दी है। जियो गीगा फाइबर यूजर्स को प्रिव्यू ऑफर का फायदा मिलेगा। शुरुआत में यह सिर्फ 3 महीने के लिए होगा, लेकिन ऐसा भी मुमकिन है कि कंपनी यूजर्स की संख्या बढ़ाने के लिए इसे तीन महीने और बढ़ा दे।

प्रिव्यू ऑफर में क्या मिलेगा
कंपनी की वेबसाइट पर दी गई जानकारी के मुताबिक, गीगा फाइबर के प्रिव्यू ऑफर के तहत यूजर्स को 100 स्ट्रुइड की इंटरनेट स्पीड मिलेगी। इसमें हर महीने यूजर्स को 100 जीबी डेटा दिया जाएगा। खास बात यह है कि 100 जीबी डेटा खत्म होने के बाद यूजर्स को एडिशनल डेटा भी दिया जाएगा। यह एडिशनल डेटा भी मुफ्त में उपलब्ध होगा। इसमें यूजर के अकाउंट में 40 जीबी डेटा जोड़ा जाएगा। इसे डेटा टॉप-अप के जरिए जोड़ा जा सकेगा।

1.1 TB डेटा मिलेगा मुफ्त
एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि 100 जीबी डेटा खत्म होने के बाद टॉप-अप से 40 जीबी डेटा मिलेगा। लेकिन, अगर इसके बाद भी यूजर को डेटा चाहिए होगा तो वह टॉप-अप के जरिए एक महीने में ही 25 बार डेटा जोड़ सकता है। जियो फिलहाल मॉडल की टेस्टिंग कर रही है। कुल मिलाकर एक सीमित अवधि में 1.1 टीबी डेटा मुफ्त मिलेगा। प्रिव्यू ऑफर की पुष्टि अभी तक कंपनी ने इस बारे में आधिकारिक तौर पर अभी तक कोई पुष्टि नहीं की है।

केरल में करदाताओं के लिये आयकर रिटर्न भरने की अंतिम तिथि बढ़ाकर 15 सितंबर कर दी गई

नई दिल्ली। केरल में टैक्स भरने वालों के लिये इनकम टैक्स रिटर्न भरने की आखिरी तारीख 15 दिन बढ़ाकर 15 सितंबर कर दी गई है। राज्य में आई भीषण बाढ़ से जान-माल को पहुंचे नुकसान को देखते हुए यह फैसला किया गया है। केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने इससे पहले वेतनभोगी कर्मचारियों के लिये इनकम टैक्स रिटर्न भरने की समय सीमा 31 जुलाई से बढ़ाकर 31 अगस्त कर दी थी। सीबीडीटी ने कहा, "केरल में आयी भीषण बाढ़ से



हुए सभी करदाताओं के लिए आयकर रिटर्न भरने की समय सीमा 31 अगस्त 2018 से बढ़ाकर 15 सितंबर 2018 कर दी गयी है। इससे पहले केरल में बाढ़ राहत कार्यों के लिए आयोजित या आपूर्ति किए जाने वाले सामान पर मूल सीमा शुल्क और एकीकृत माल एवं सेवा कर (आईजीएसटी) से भी छूट दी गयी है। मुख्यमंत्री पिनाराय विजयन के अनुसार राज्य में 21,000 करोड़ रुपए का नुकसान हुआ है। विशेषज्ञों का मानना है कि 400 लोगों की मौत और 10 लाख से ज्यादा लोगों के विस्थापन का सामना करने वाले इस राज्य को बाढ़ की विभीषिका से उबरने में लंबा समय लगेगा। राहत से जुड़ी रकम की कमी को देखते हुए ये समय और लंबा हो सकता है। ऐसे में इनकम टैक्स रिटर्न भरने की समय सीमा बढ़ने से केरल के बाढ़ पीड़ित लोगों के लिए राहत देने वाली खबर है। केरल में विनाशकारी बाढ़ के 15 दिनों के बाद भी 3.42 लाख से ज्यादा लोग राहत शिविरों में रह रहे हैं। इस बाढ़ की तबाही में 400 लोगों की जान चली गई और हजारों लोग बेघर हो गए।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

- मोढ़ेरा के सूर्य मंदिर का निर्माण सोलंकी राजाओं के शासनकाल में हुआ था।
- सिद्धपुर में रूद्रमहाकाल जैन मतानुयायी था। वह जैन धर्म के अंतिम राजकीय प्रवर्तक के रूप में प्रसिद्ध है।
- सोलंकी वंश का अंतिम शासक भीम द्वितीय था।
- भीम-दो के एक सामन्त लक्षण प्रसाद ने गुजरात में बघेल वंश की स्थापना की थी।
- बघेल वंश का कर्ण-दो गुजरात का अंतिम हिन्दू शासक था, इसने अलाउद्दीन खिलजी की सेनाओं मुकाबला किया था।
- कलचुरी वंश का संस्थापक कोकिल था। इसकी राजधानी त्रिपुरी थी।
- कलचुरी वंश चुरी सबसे महान शासक कर्णदेव था, जिसने कलिंग पर विजय प्राप्त की और त्रिकलिंगाधिपति की उपाधि धारण की।
- प्रसिद्ध कवि राजेश्वर कलचुरी के दरबार में ही रहते थे।
- सिसोदिया वंश के शासक अपने

को सूर्यवंशी कहते थे।
सिसोदिया वंश के शासक मेवाड़ पर शासन करते थे। मेवाड़ की राजधानी चित्तौड़ थी।
- अपनी विजयों के उपलक्ष्य में विजयस्तम्भ का निर्माण राणा कुम्भा ने चित्तौड़ में करवाया।
- खतौली का युद्ध 1518 ई. में राणा सांगा एवं इब्राहिम लोदी के बीच हुआ।
- मुहम्मद बिन कासिम के नेतृत्व में अरबों ने भारत पर पहला सफल आक्रमण किया।
- अरबों ने सिंध पर 712 ई. में विजय पाई थी।
- अरब आक्रमण के समय सिन्ध पर दाहिर का शासन था।
- भारत पर अरबवासियों के आक्रमण का मुख्य उद्देश्य धन दौलत लूटना तथा इस्लाम धर्म का प्रचार-प्रसार करना था।
- 932 ई. में अलतगीन नामक एक तुर्क सरदार गजनी साम्राज्य की स्थापना की, जिसकी राजधानी गजनी थी।
- अलतगीन की मृत्यु के पश्चात कुछ समय तक गजनी में

पिरीतिगीन ने शासक किया। इसी के शासनकाल में सर्वप्रथम भारत पर आक्रमण किया गया।
- प्रथम तुर्क आक्रमण के समय पंजाब में शाही वंश का शासक जयपाल शासन कर रहा था।
- अलतगीन का गुलाम तथा दामाद सुबुक्तगीन 977 ई. में गजनी की गद्दी पर बैठा।
- महमूद गजनी सुबुक्तगीन का पुत्र था, जिसका जन्म 1 नवंबर 971 ई. में हुआ था।
- अपने पिता के काल में महमूद गजनी खुरासान का शासक था।
- महमूद गजनी 27 वर्ष की अवस्था में 998 ई. में गद्दी पर बैठा।
- बगदाद का खलीफा अल आदिर बिल्लाह ने महमूद गजनी के पद को मान्यता प्रदान करते हुए उसे यमीन उद् दौला तथा यमीन ऊल मिल्लह की उपाधि दी।
- महमूद गजनी ने भारत पर 17 बार आक्रमण किया।
- महमूद के भारतीय आक्रमण का वास्तविक उद्देश्य धन की प्राप्ति था।

हेल्थ

क्या लिपस्टिक होंठों को बना रही है जहरीला? जानें सच

क्या आपने कभी अपनी माँम या फिर सिस्टर की लिपस्टिक ट्राइ की है? कम से कम बचपन में तो की ही होगी। आपको



यह भी याद होगा कि जब आप अपनी माँम की लिपस्टिक लगाती थीं तो कैसे उनसे डांट पड़ती थी। वह डांट इसलिए नहीं पड़ती थी कि आपने उनकी

लिपस्टिक लगाई है, बल्कि इसलिए पड़ती थी कि उस लिपस्टिक को लगाने और उसके मुँह में चले जाने से आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ने वाला था।

लिपस्टिक क्यों है नुकसानदायक?

दरअसल लिपस्टिक में लेड होता है, जो एक न्यूट्रोटीक्सिन होता है और इसकी वजह से लर्निंग और लैंग्वेज संबंधी परेशानियाँ हो सकती हैं। हालांकि सभी लिपस्टिक्स में लेड नहीं होता और न ही कोई ब्रैंड अपने प्रॉडक्ट के इन्फॉर्मेशन में लेड होने के बारे में बताता है। सबसे परेशानी की बात यह है कि लिपस्टिक हमारी बाँडी का एक ऐसा हिस्सा है, जहाँ से कोई भी चीज सीधे शरीर में प्रवेश कर सकती है। यानी अगर लिपस्टिक्स में लेड है तो फिर लिपस्टिक उसे आसानी से अब्सॉर्ब कर सकते हैं।

कॉस्मेटिक फिजिशियन डॉक्टर रश्मि शेठ्टी के अनुसार, अगर कोई महिला रोजाना लिपस्टिक लगा रही है तो फिर यह उसके लिए चिंता की बात है और उसे सचेत हो जाना चाहिए। लाल और गहरे रंग की लिपस्टिक्स में धातुओं की अधिकता होती है। लिपस्टिक लगाने के बाद होंठों को बार-बार चाटना, टच करना या फिर लंबे समय तक टिकने वाले कलर लगाना, काफी नुकसान पहुंचा सकता है।

बचाव के लिए क्या करें?

लिपस्टिक में लेड समेत कई अन्य धातु अत्यधिक मात्रा में नहीं होते। यही वजह है कि अगर ये हमारे मुँह में चले भी जाएं तो इनसे मेजर लेवल पर नुकसान नहीं होगा। हालांकि फिर भी यह सलाह दी जाती है कि लिपस्टिक्स और अन्य कॉस्मेटिक्स को बच्चों से दूर रखना चाहिए क्योंकि यह वाकई बड़ा नुकसान पहुंचा सकते हैं। बेहतर है कि लिपस्टिक लगाने से पहले आप अपने होंठों पर एक बेस लगाएं और दिनभर लिपस्टिक लगाने की अपनी आदत को बदल दें।

यह शक्ति मुद्रा शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है

शक्ति मुद्रा से नाड़ियाँ ठीक से काम करती हैं और शरीर ऊर्जावान बनता है। शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है। यह मुद्रा शारीरिक श्रम करने वालों, नकारात्मक विचार



रखने वालों, तनावग्रस्त लोगों, अनिद्रा, स्लिप डिस्क और पीठ दर्द में खासतौर से उपयोगी है। दोनों हाथों के अंगूठों को शेष उंगलियों के बीच दबाकर मुट्ठी बना लें।

फिर, बैठकर या लेटकर उसे नाभि के नीचे पेट पर हल्के से रखें। मुट्ठियों की उंगलियाँ आमने-सामने सीधी हों (नीचे की ओर नहीं)। दोनों मुट्ठियों के बीच लगभग दो इंच का अंतर रहे। धीमी-लंबी-गहरी सांस के साथ रोजाना आधा घंटा। यदि इसे वज्रासन में बैठकर किया जाए, तो चमत्कारिक लाभ प्राप्त होते हैं।

मोटापे की वजह से जांघों के बीच होती है रगड़ तो अपनाए ये तरीका

जो लोग मोटापे के शिकार होते हैं। उन लोगों में जांघों की रगड़ की परेशानी बहुत होती है। यह रगड़ काफी दर्दनाक होती है, कभी कभार ज्यादा हो जाने पर चलने में भी कठिनाई होने लगती है। यह परेशानी गर्मी में ज्यादा होती है।



जांघों के बीच पसीना होने से यह अधिक हो जाती है। इसलिए आज हम आपको बता रहे हैं कैसे इस रगड़ की परेशानी को दूर किया जा सकता है। जांघों की

चर्बी को कम करने के लिए कैलोरी बर्न करना बहुत जरूरी होता है। जब तक चर्बी कम नहीं तब तक आप इस समस्या से पूर्णतया छुटकारा नहीं पा सकते हैं। हम आपको कुछ ऐसे अभ्यास बता रहे हैं जिनसे जांघों की चर्बी को कम किया जा सकता है। पहला है गेट स्विंग्स, इसे करने के लिए सबसे पहले अपने बाएं पैर पर खड़े हो जाए। अपने दोनों हाथों को अपने सिर के पीछे रखें। इसके बाद अपने दायें पैर को घुटनों से मोड़ें। इसके बाद अपने मुड़े हुए दायें पैर को आगे से घुमाते हुए बाएं पैर की तरफ लेकर जाए। इसे करीब दस मिनट तक करे और फिर से दोहराए। दूसरी एक्सरसाइज का नाम है साइड लंज स्पीप, इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर सीधे खड़े हो जाए। इसके बाद कमर मोड़ते हुए अपने दाएं पैर को बाएं पैर से बाहर की ओर दायीं तरफ लेकर जाए। फिर इसे विपरीत दिशा में करे। इसको करते समय इस बात का ध्यान रखे की आपका दायां पैर बिल्कुल भी मुड़ा हुआ नहीं होना चाहिए।