स्मार्टफोन के चलते बच्चों में बढ़ रही आंखों में सूखेपन की समस्या

सोल। वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि अपने स्मार्टफोन या कंप्यूटर डिवाइस पर ज्यादा समय बिताने वाले बच्चों को ड्राइ आई यानी आंखों में सूखेपन की समस्या का जोखिम बहुत ज्यादा होता है। दक्षिण कोरिया के चुंग आंग यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के अनुसंधानकर्ताओं के मुताबिक वीडियो डिस्प्ले टर्मिनल (वीडीटी) मसलन स्मार्टफोन या कंप्यूटर के ज्यादा इस्तेमाल का संबंध बच्चों में ऑक्यूलर सरफेस सिम्पटम्स (नेत्र संबंधी लक्षणों या समस्या) की बारंबारता से पाया गया है।

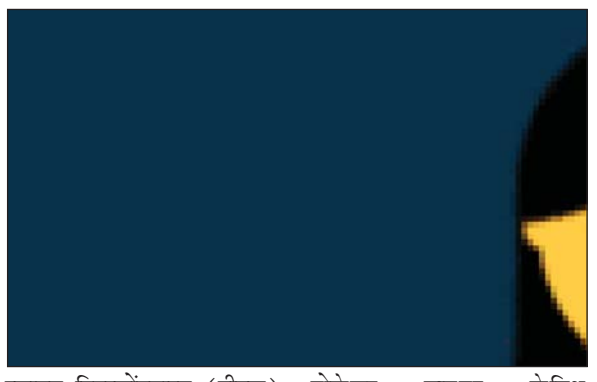
अनुसंधानकर्ताओं ने कहा कि हमने 916 बच्चों का नेत्र परीक्षण किया था। बच्चों और उनके परिवार को प्रश्नावली दी गई थी जिसमें वीडीटी के इस्तेमाल, खेलकूद की गतिविधि, सीखने और ऑक्यूलर सरफेस डिसीज इनडेक्स में बदलाव से संबंधित स्कोर शामिल था। प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटा गया था जिसमें 630 बच्चे शहरी इलाकों के और 286 ग्रामीण इलाकों से थे। शहरी समूह के कुल 8.3 फीसदी बच्चों में ड्राइ आई डिसीज (डीईडी) की समस्या मिली जबकि ग्रामीण समूह में ऐसे बच्चों का आंकड़ा 2.8

फीसदी था। शहरी समूह में स्मार्टफोन के इस्तेमाल की दर 61.3 फीसदी और ग्रामीण समूह में 51 फीसदी थी। बच्चों में स्मार्टफोन का इस्तेमाल का बाल्यावस्था डीईडी से है। यह शोध जर्नल बीएमसी ऑप्थेल्मोलॉजी में प्रकाशित हुआ है।

कैंसर की नई दवा के लिए भारतीय मसाले (पीपली) फायदेमंद

हयुस्टन। भोजन को मसालेदार बनाने के लिए मशहूर भारतीय पीपली का उपयोग जल्द ही कैंसर के इलाज की प्रभावी दवा तैयार करने में किया जा सकता है।

जैव रसायन विज्ञान जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार भारतीय पीपली में एक ऐसा रसायन पाया जाता है जो आपके शरीर को उस एंजाइम को उत्पादित करने से रोकता है, जो सामान्यतः बड़ी संख्या में ट्यूमर में पाया जाता है।



यूटी दक्षिण-पश्चिम मेडिकल सेंटर के वैज्ञानिकों ने एक भारतीय मसाले (पीपली) के पौधे में कैंसर रोधी गुण का पता लगाया है। पीपली में पाया जाने वाला यह

रसायन पिपरलोंगुमाइन (पीएल) कई प्रकार के कैंसर जैसे प्रोस्टेट, स्तन, फेफड़े, लिंफोमा, ल्यूकेमिया और प्राथमिक मस्तिष्क ट्यूमर और अमाशय के कैंसर में लाभकारी है । जैव रसायन और विकिरण कैंसर के सहायक प्रोफेसर डाक्टर केनिथ वेस्टओवर ने कहा, 'हम आशान्वित हैं कि हमारी संरचना अतिरिक्त दवा के विकास में मददगार होगी और इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के कैंसर के उपचार के लिए किया जा सकेगा।

बदलते मौसम सावधानी बरतें दिल के मरीज

नई दिल्ली। सर्दी से गर्मी के बीच के दिनों में लोगों को ज्यादा दिल का दौरा पड़ता है? असल में तापमान में गिरावट इसका मूल कारण है। सर्दियों से गर्मी के मौसम चेंज में शरीर के तापमान में गिरावट और विटामिन डी के स्तर में कमी और रक्त के गाढ़ेपन में वृद्धि हृदय रोगों का जोखिम बढ़ा देती है। सर्दियों के दौरान तापमान में अचानक गिरावट के अलावा, तेज हवा और बारिश अक्सर शरीर के तापमान को कम कर देते हैं, जो कि गर्मी में अचानक बदलता है, इसके कारण रक्तचाप अचानक बढ़ जाता है जिससे दिल के दौरे का जोखिम उत्पन्न हो जाता है। असल में सर्दगर्म के दिनों में दिल का ख्याल ठीक तरह से रखने पर हार्ट अटैक होने के खतरा कम रहता है। हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि 40 वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्तियों को दिल के दौरे का खतरा अधिक होता है। उच्च रक्तचाप से मोटापा, कोलेस्ट्रॉल के स्तर, मधुमेह या अत्यधिक धुम्रपान सर्दियों के दौरान दिल का दौरा पड़ने के मामलों को गति प्रदान करने वाले कारकों में शामिल हैं। इसलिए सर्दियों के दौरान नियमित स्वास्थ्य जांच कराना अत्यंत महत्वपूर्ण है। रक्त में ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल के स्तर का ध्यान रखा जाना चाहिए। इसके अलावा शराब के अनियंत्रित सेवन और जंक फूड से बचना चाहिए।

योग से पीठ के दर्द में मिल सकती है काफी राहत

वाशिंगटन। पीठ के निचले हिस्से के पुराने दर्द से पीड़ित लोगों को योग से काफी राहत मिल सकती है। भारत, ब्रिटेन और अमेरिका में हुए अनुसंधान के हालिया विश्लेषण में यह बात निकलकर सामने आयी। पीठ के निचले हिस्से में दर्द की समस्या बहुत आम है और स्वयं की देखभाल एवं दवाओं से इसका उपचार किया जाता है।

कुछ लोगों में यह समस्या तीन माह या उससे अधिक समय तक रह सकती है और ऐसे में इसे पुरानी बीमारी मान लिया जाता है ।

पीठ का दर्द कई बार किसी बीमारी या स्थिति से जुड़ा होता है लेकिन अधिकतर मामलों में पीठ के निचले हिस्से के दर्द का कारण अज्ञात होता है।

अमेरिका के मैरीलैंड विश्वविद्यालय की सुसान विलैंड ने कहा, ''हमारे अध्ययन में यह बात निकलकर सामने आयी है कि योग करने से पीठ के निचले हिस्से के दर्द में मामूली कमी आती है।

गौरतलब है कि पिछले कुछ वषरें में योग की लोकप्रियता दुनिया भर में बढ़ी है। इस अनुसंधान का प्रकाशन काचरेन लाइब्रेरी जर्नल में हुआ है।

फेफड़े को नुकसान पहुंचा सकता है इबोला वायरस

लंदन। इबोला के उपचार के नये तरीकों के विकास और यह घातक वायरस कैसे फैलता है, इसको लेकर बेहतर समझ विकसित करने की दिशा में उल्लेखनीय प्रगति करते हुए वैज्ञानिकों ने संक्रमण से उबर रहे व्यक्ति के फेफड़े में इबोला वायरस के प्रजनन के ठोस साक्ष्य प्राप्त किये हैं। पश्चिमी अफ्रीका में वर्ष 2013 से 2016 तक रक्तस्त्रावी

इबोला का अभूतपूर्व प्रकोप देखने को मिला। प्रयोगशाला और जीव अध्ययन के साथ-साथ यूरोप और अमेरिका में इससे पीड़ित जिन मरीजों का उपचार किया गया, उससे जो चीजें निकलकर सामने आयी, उसके मुताबिक इबोला फेफड़े के उत्तक में प्रजनन के जरिये फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि, इबोला वायरस से फेफड़े के संक्रमण का अब तक कोई प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं मिल सका था। इस अध्ययन का प्रकाशन पीएलओएस पैथोगेन्स जर्नल में हुआ है।

ज़रूरत से ज्यादा सेल्फी लेने का शौक है तो आपको सावधान हो जाना चाहिए

आपके घर में आपके बच्चे और आप अक्सर सेल्फी लेते होंगे। आज के दौर में सेल्फी शब्द किसी पहचान का मोहताज नहीं है। लेकिन अगर आपके घर में भी किसी को ज़रूरत से ज्यादा सेल्फी लेने का शौक है तो आपको सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि हो

सकता है कि आपके घर में मौजूद ऐसे व्यक्ति को तुरंत इलाज की ज़रूरत पड़ जाए। वैसे डॉक्टरों ने इस रोग को औपचारिक तौर पर कोई नाम नहीं दिया है। लेकिन आम बोल चाल की भाषा में इसे सेल्फीसाइड कहा जा रहा है। इसलिए इस विश्लेषण के दौरान हम इस रोग को सेल्फीसाइड कहकर ही बुलाएंगे ताकि आप इसके बारे में आसानी से समझ पाएं। डॉक्टरों के मुताबिक सेल्फीसाइड के मरीज़ को एमरजेंसी ट्रिटमेंट की भी ज़रूरत पड़ सकती है।

वीकेंड पर भी कसरत करें तो मिलता है भरपूर लाभः सर्वे

ह्यूस्टन। केवल सप्ताहांत पर व्यायाम करने वालों को इस अपराधबोध से मुक्त हो जाना चाहिए कि वह अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण नियमित व्यायाम नहीं कर पाते क्योंकि एक शोध बताता है कि उन्हें भी रोज व्यायाम करने वालों जितना ही स्वास्थ्य लाभ मिलता है। मधुमेह और कैंसर जैसे पुराने रोगों और समय से पहले मौत से बचने में भी व्यायाम फायदेमंद होता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ हर हफ्ते 150 मिनट के हल्के फुल्के व्यायाम या फिर 75 मिनट की कड़ी कसरत की सलाह देते हैं। चूंकि हर किसी के लिए हर रोज व्यायाम करना संभव नहीं हो पाता इसलिए शोधकर्ताओं ने यह जानने की कोशिश की कि हफ्ते में एक या दो दिन व्यायाम करने वालों को रोज कसरत करने वालों जितना ही लाभ मिलता है या नहीं। जामा इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित इस नए शोध में पता चला है कि व्यक्ति कितनी बार कसरत करता है इसका उसकी आयु पर कोई असर हो, ऐसा जरूरी नहीं है। इंग्लैंड और स्कॉटलैंड में 63,000 से ज्यादा संख्या में लोगों को इस सर्वे में शामिल किया गया था। हफ्ते में केवल एक या दो बार व्यायाम करने वाले लोगों की समयपूर्व मौत की आशंका निष्क्रिय लोगों की तुलना में 30-34 फीसदी तक घट जाती है। जबकि पूरे हफ्ते व्यायाम करने वालों की समयपूर्व मौत की आंशका 35 फीसदी तक घटती है। एक अनुसंधानकर्ता ओ डोनोवान कहते हैं, 'शोध में जो मुख्य बात पता चली है वह यह है कि व्यायाम कितनी बार किया गया है यह महत्वपूर्ण नहीं है और नियमित व्यायाम करने का कोई खास फायदा भी नहीं मिलता।'

सामान्य ज्ञान हेतु अति महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

1. भारतीय रेलवे की स्थापना कब हुई
- **16 अप्रैल 1853**

2.भारत की पहली रेल कब और कहाँ चली
- **16 अप्रैल 1853 को मुंबई से ठाणे तक**

3.भारत की पहली रेल ने कुल दूरी तय की थी
मुंबई से ठाणे तक - **34 कि.मी.**

4.भारतीय रेलवे का मुख्यालय कहाँ स्थित है
- **नई दिल्ली में**

5.भारतीय रेलवे पर किसका एकाधिकार है
- **भारत सरकार का**

6.भारतीय रेलवे को कितने जोन में बांटा गया है
- **17 जोन**

7.किस रेल का रूट सबसे लम्बा है
- **विवेक एक्सप्रेस**

8. रेलवे स्टॉफ कॉलेज कहाँ पर स्थित है
- **वडौदरा में**

9. भारत में सबसे पहले रेलवे टाईम टेबल किसने बनाया था
- **जार्ज ब्रेडशा**

10.भारत का सबसे बडा रेलवे जंक्शन कहां पर स्थित है
- **मथुरा में**

11.भारत का सबसे बडा रेलवे स्टेशन कहां पर स्थित है
- **गोरखपुर में**

12.भारत के आजाद होने के बाद पहला रेल मंत्री कौन बना
- **जोन मथाई**

13. ब्राड गेज रेल की चौडाई कितनी है
- **1.676 मीटर**

15.भारत की पहली विधुत रेल कौन सी थी
- **डेक्कन क्वीन (कल्याण से पुणे)**

16.भारतीय रेलवे ने किस साल को इयरस् आफ रेल यूजर्स घोषित किया था - **1995 को**

17.भारत का सबसे लंबा रेलवे ट्यूनल कौन सा है
- **पीर पंजल रेलवे ट्यूनल**

18.मैत्री एक्सप्रेस किन दो देशो के मध्य चलती है
- **भारत और बंगलादेश**

19.भारत की सबसे तेज ट्रेन कौन सी है
- **शताब्दी एक्सप्रेस**

20.रेलवे बोर्ड कब स्थापित किया गया था
- **1905 मे**

22.भारत की पहली महिला रेल मंत्री कौन थी
- **ममता बैनर्जी**

23.ढ्ढठ्ठस्रद्बड्डठ्ठ रेलवे का एशिया में कौन सा स्थान है
- **पहला**

24.ढ्ढठ्ठस्रद्बड्डठ्ठ रेलवे का विश्व में कौन सा स्थान है
- **दूसरा**

25.भारत की पहली रेलवे सुरंग का क्या नाम था
- **पारसिक रेलवे**

26.भारत का सबसे बडा रेलवे यार्ड कहां पर स्थित है
- **मुगल सराय**

27.भारत का सबसे लंबा रेलवे पूल कौन सा है
- **नेहरू सेतु**

28.भारत का सबसे व्यस्त रेलवे स्टेशन कौन सा है
- **लखनऊ**

29.भारत की पहली मैट्रो ट्रेन कहाँ चली
- **कोलकाता**

30.रेलवे म्यूजियम कहाँ पर स्थित है
- **चाणक्यापुरी (नई दिल्ली)**

31.भारत का पहला कम्प्युट्रीकृत आरक्षण कहाँ शुरू हुआ
- **नई दिल्ली**

32.जीवन रेखा एक्सप्रेस कब शुरू हुई
- **1991 में**

33.भारत के किन राज्यों में रेलवे सुविधा नही है
- **मेघालय और सिक्किम**

34.रेल बजट पेश करने वाला पहला भारतीय
- **जोन मथाई**

35 .भारत का सबसे लम्बा रेलवे ब्रिज कौन सा है
- **वल्लरपडम (केरला)**

36.ढ्ढठ्ठस्रद्बड्डठ्ठ रेलवे का स्लोगन क्या है
- **लाईफ लाईन आफ द नेशन**

37.रेल कोच फैक्टरी आर. एस. एफ. कहां पर स्थित है
- **कपूरथला**

38.रेल व्हील फैक्टरी कहां पर स्थित है
- **यालाहकां (बैंगलुरू)**

39.डिजल लोकोमोटिव मोडरनीजेशन वर्कस स्थित है
- **पटियाला (पजांब)**

40.इंटिगर्ल कोच फैक्टरी आई.सी.एफ. कहां पर स्थित है
- **चेन्नई**

41.पी.एन.आर. की फुल फार्म क्या है
- **पैसेजंर नेम रिकार्ड**

42.आई. आर.सी.टी.सी. की फुल फार्म क्या है
- **इंडियन रेलवे केटरिंग एडं टूरिज्म कारपोरेशन**

43.टी.टी.ई. की फुल फार्म क्या है
- **ट्रैवलिगं टिकट एग्जेमिनर**

44.आई.आर.एस. की फुल फार्म क्या है
- **इंडियन रेलवे स्टैंडर्ड**

45.टी.एम.एस. की फुल फार्म क्या है
- **ट्रेन मैनेजमेंट सिस्टम**

46.आर.पी.एफ. की फुल फार्म क्या है
- **रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स**

47.पी.आर.एस. की फुल फार्म क्या है
- **पैसेजर रिजर्वेशन सिस्टम**

48.आर.आर.बी. की फुल फार्म क्या है
- **रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड**

49.आर.आर.एफ. की फुल फार्म क्या है
- **रेलवे रिर्जवेशन फोर्म**

50.आई.वी.आर. एस. की फुल फार्म क्या है
- **इंटरेक्टिव वायस रिस्पोंस सिस्टम**

वह देश जहां वैज्ञानिकों ने रात को चमकने वाले फ्लोरोसेंट मेंढक की खोज की - **अर्जेंटीना**

इन्हें हाल ही में भारतीय रिज़र्व बैंक का डिप्टी गवर्नर नियुक्त किया गया - **बिभू प्रसाद कानूनगो**

भारतीय मूल की किशोरी जिसने अमेरिका का सर्वोच्च विज्ञान पुरस्कार रीजेनेरन साइंस टैलेंट सर्च प्राप्त किया - **इन्द्राणी दास**

इन्हें हाल ही में राष्ट्रीय सफाई कर्मचारी आयोग का अध्यक्ष बनाया गया - **मनहार वालजी**

केन्द्रीय मंत्रिमंडल द्वारा इन दो देशों के साथ हुए युवाओं और खेलों में सहयोग के लिए समझौता ज्ञापनों की जानकारी दी गयी -
इंडोनेशिया तथा किर्गिस्तान

सरकारी नौकरी की तैयारी कैसे करें ?

सरकारी नौकरी परीक्षा की तैयारी जॉबआईसर्च इनवर्तमान समय में हर एक विद्यार्थी सरकारी नौकरी में अपना भविष्य बनाना चाहता है. इसके लिए विद्यार्थी 10वी या 12वी कक्षा के बाद ही सरकारी नौकरी के लिए आवेदन करते है. कई विद्यार्थी डिफेन्स, मेडिकल, या कई विद्यार्थी इंजीनियरिंग के क्षेत्र में सरकारी नौकरी पाना चाहते है। इसके लिए वे 12वीं कक्षा पास करने के बाद ही कोचिंग सेंटर में जाकर सरकारी नौकरी की तैयारी करते है. सरकारी नौकरी पाना कोई मुश्किल काम नही है। इसके लिए केवल आपको प्रैक्टिस और ज्यादा से ज्यादा मेहनत की जरुरत है।

सबसे पहले अपना एक लक्ष्य निर्धारित करे

सरकारी नौकरी के लिए आवेदन करने से पूर्व आपको अपना एक लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए. आपको जिस किसी भी फील्ड में रुचि है या आप जिस भी फील्ड में जाना चाहते है. उस फील्ड के बारे में पूरी जानकारी रखिए. इसके साथ-साथ अपने चुने गए फील्ड में सफलता पाने के लिए तैयारी में जुट जाये।

समय सारणी बनाये

परीक्षा में अच्छे स्कोर प्राप्त करने के लिए समय सारणी बनाकर पढ़ना काफी फायदेमंद है. यदि आप अपना एक स्टडी टाइम टेबल बना ले. और इसे डेली फोकस करे तो आप परीक्षा की अच्छी तैयारी कर पाएंगे.

परीक्षा पैटर्न व् सिलेबस पर दे ध्यान

यदि आप किसी सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे है. तो सबसे पहले आपको परीक्षा पैटर्न का ज्ञान होना अति आवश्यक है. क्योकि हर परीक्षा का पैटर्न अलग-अलग होता है. इसलिए परीक्षा की तैयारी करने से पूर्व परीक्षा पैटर्न समझ ले तथा परीक्षा पैटर्न के अनुसार ही परीक्षा की तैयारी करे।

प्रश्नों को हल करने में लगा समय नोट करे

जैसा कि आप सभी को ज्ञात है. कि हर एक परीक्षा के लिए हमे एक निश्चित समय दिया जाता है. उस समय अंतराल में ही हमें वह प्रश्न-पत्र पूरा हल करना होता है. इसलिए परीक्षा की तैयारी के साथ-साथ अपना वह समय भी नोट करे जितना समय आपको प्रश्न हल करने में लग रहा है. ऐसा करने से आपको यह ज्ञात हो जायेगा कि कौन से टॉपिक की तैयारी आपकी अच्छे से हो गयी है. और किसकी नही. इसके प्रश्नो को हल करने की गति भी बढेगी सकते है।