एजुकेशन

गणित में चाहिए ज्यादा नंबर तो बदल लें बैठने का तरीका : शोध में दावा

आपको अगर गणित से डर लगता है तो आप सिर्फ अपने बैठने के तरीके में बदलाव कर इसका लाभ ले सकते हैं। एक नए शोध के बाद छात्रों को यह सलाह दी गई है। जर्नल

न्यूरो रेगुलेशन में प्रकाशित शोध में बताया गया है कि 50 फीसदी से ज्यादा प्रतिभागियों ने गणित की परीक्षा में सीधा बैठकर अच्छा अंक हासिल किया, जबकि झुककर बैठने वाले छात्र ज्यादा सवाल हल नहीं कर पाए।

अमेरिका में सैन फ्रांसिस्को स्टेट यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर और शोधकर्ता एरिक पेपर ने बताया, गणित से डरने वाले लोगों को बैठने के तरीके से बड़ा फायदा मिल सकता है। अध्ययन में कॉलेज के 125 छात्रों को शामिल कर यह देखा गया कि वे गणित में कैसा प्रदर्शन करते हैं। इस दौरान उन्हें परीक्षा के दौरान उनकी घबराहट का स्तर लिखने को कहा गया।

शोधकताओं ने पाया कि सीधी अवस्था में बैठे 56 फीसदी छात्रों को गणित का प्रश्नपत्र हल करना आसान लगा। विश्वविद्यालय के सह प्राध्यापक रिचर्ड हावे ने कहा कि झुककर बैठने से दिमाग में पुरानी और बुरी यादें ताजा हो जाती हैं।

पेपर ने कहा, झुककर बैठने से उनकी सक्रियता कम हो जाती है और उनका दिमाग सही से काम नहीं कर पाता है और व्यक्ति कुछ भी स्पष्ट रूप से नहीं सोच पाता है। एथलीट, गायक और सार्वजनिक वक्ताओं को परीक्षा में सीधे बैठने की आदत के कारण उनका प्रदर्शन सुधरा।

इंडियन बैंक में प्रोबेशनरी ऑफिसर (पीओ) के 417 पदों पर वैकेंसी

इंडियन बैंक (इंडियन बैंक) ने प्रोबेशनरी ऑफिसर के 417 पदों पर बैकेंसी के लिए नोटिफिकेशन जारी किया है। कैंडिडेट्स इंडियन बैंक की ऑफिशियल वेबासाइट indianbank.in पर जाकर 1 अगस्त से 27 अगस्त तक ऑनलाइन अप्लाय कर सकते हैं। कैंडिडेट्स का सिलेक्शन रिटन टेस्ट और इंटरव्यू के आधार पर किया जाएगा।

पद का नाम

- प्रोबेशनरी ऑफिसर (Probationary Officer)

कुल पदों की संख्या - 417

जरूरी तारीख

- ऑनलाइन एप्लिकेशन की शुरुआत- 1अगस्त
- ऑनलाइन अप्लाई करने की लास्ट डेट- 27 अगस्त 2018
- ऐडमिट कार्ड डाउनलोड करने की तिथि- 24 सितंबर 2018 के बाद
- इंडियन बैंक पीओ परीक्षा तिथि- 6 अक्टूबर (प्रिलिम्स)
- मेन्स का ऐडमिट कार्ड डाउनलोड करने की तिथि- 22 अक्टूबर 2018
- इंडियन बैंक पीओ मेन्स की परीक्षा तिथि- 4 नवंबर 2018

योग्यता

- इन पदों पर आवेदन करने के लिए उम्मीदवार का किसी भी मान्यता प्राप्त कॉलेज से ग्रेजुएट होना जरूरी है।

उम्र सीमा

- कैंडिडेट्स की न्यूनतम आयु 20 साल और अधिकतम आयु 30 साल होनी चाहिए।
- ओबीसी कैंडिडेट्स को 3 साल एसटी और एससी कैंडिडेट्स को 5 साल की छूट आयु सीमा में दी जाएगी।

एम्स रायपुरः जूनियर रेसिडेन्ट्स के 50 पदों पर वैकेंसी, 14 अगस्त तक करें अप्लाय

ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (एम्स), रायपुर में जूनियर रेसिडेन्ट्स के कुल 50 खाली पदों पर भर्ती के लिए वॉक-इन-इंटरव्यू का आयोजन करने जा रहा है।योग्यता रखने वाले कैंडिडेट्स 14 अगस्त, 2018 को आयोजित होने वाले इंटरव्यू में शामिल हो सकते हैं। आवेदन करने की अधिक जानकारी एम्स की ऑफिशियल वेबसाइट www.aiimsraipur.edu.in/user/vacancies.php पर उपलब्ध हैं।

क्षैणिक योग्यता

- कैंडिडेट्स के पास मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया (एमसीआई) से मान्यता प्राप्त किसी कॉलेज/यूनिवर्सिटी/संस्थान से एमबीबीएस की डिग्री होना आवश्यक है।

आयु सीमा

- जनरल कैंडिडेट्स के लिए अधिकतम आयु 30 वर्ष निर्धारित की गई है। एससी/एसटी कैंडिडेट्स को पांच वर एवं ओबीसी को तीन वर्ष की अधिकतम आयु सीमा में छूट है।

वेतनमान

- पे-मैट्रिक्स लेवल-07 के अनुरूप प्रतिमाह 56,100 रुपए भुगतान किया जाएगा।

आवेदन शुल्क

- यूआर/ओबीसी को 1000 रुपए भुगतान करने होंगें। एससी/ एसटी/पीडब्ल्यूडी/वीमेन कैंडिडेट्स को छूट है।

चीन को लगेगा झटका, सरकार ने इन प्रोडक्ट्स पर बढ़ाया टैक्स

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश में टेक्सटाइल आइटम्स की मैन्युफैक्चरिंग को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने 328 टेक्सटाइल प्रोडक्ट्स पर इंपोर्ट ड्यूटी 10 से बढकर 20 प्रतिशत कर दी है। वित्त राज्य मंत्री पी राधाकृष्णन ने इससे संबंधित नोटिफिकेशन को लोकसभा में पेश किया। नोटिफिकेशन में कहा गया कि कस्टम एक्ट, 1962 के सेक्शन 159 के अंतर्गत टेक्सटाइल प्रोडक्ट्स की 328 टैरिफ लाइंस पर कस्टम ड्यूटी के मौजूदा रेट को 10 फीसदी से बढ़ाकर 20 फीसदी किया जाता है। इससे चीनी उत्पाद पर भारी प्रभाव पड़ने की आशंका है। हालांकि इससे चीनी उत्पाद कितना प्रभावित होगा इसका आकलन तो प्रस्तुत नहीं किया गया है लेकिन चीन से बनकर आने वाले सिले

सिलए कपड़े पर इसका प्रभाव पड़ना तय माना जा रहा है।

ड्यूटी में यह बढ़ोत्तरी से घरेलू मेन्युफैक्चरर्स को फायदा मिलेगा, क्योंकि इंपोर्टेड प्रोडक्ट्स फिलहाल सस्ते पड़ते हैं। मेन्युफैक्चरिंग एक्टिविटी में बढ़ोत्तरी से सेक्टर में नई जॉब्स पैदा होंगी, जो लगभग 10.5 करोड़ लोगों को रोजगार देता है। सरकार ने बीते महीने जैकेट्स, सूट्स और कालीन सहित 50 से ज्यादा टेक्सटाइल प्रोडक्टस इंपोर्ट ड्यूटी दोगुनी बढ़ाकर 20 फीसदी कर दी थी। इस पहल का उद्देश्य डॉमेस्टिक मैन्युफैक्चरिंग को बढ़ावा देना था। ट्रेड एक्सपट्सज् के मुताबिक, भारत टेक्सटाइल सेक्टर को सीधे तौर पर कोई एक्सपोर्ट इंसेंटिव नहीं देगा, इसलिए डॉमेस्टिक मेन्युफैक्चरिंग को प्रोत्साहन देने के लिए इस सेगमेंट को सपोर्ट दिए जाने की जरूरत है। जून में टेक्सटाइल यानज़, फैब्रिक, मेड-अप आर्टिकल्स का इंपोर्ट 8.58 फीसदी बढ़कर 16.86 करोड़ डॉलर के स्तर पर पहुंच गया था। हालांकि कॉटन यार्न/फैब्रिक्स/मेड-अप्स, हैंडलूम प्रोडक्ट्स का एक्सपोर्ट्स 24 फीसदी बढ़कर 98.62 करोड़ डॉलर के स्तर पर पहुंच गया।

नए पेमेंट सिस्टम से ब्याज पर 10,000 करोड़ रुपये बचाएगी सरकार

नई दिल्ली (आरएनएस)। केंद्र सरकार एक नई पेमेंट्स व्यवस्था के जरिए इंटरेस्ट पेमेंट्स पर करीब 10,000 करोड़ रुपये तक की बचत की उम्मीद कर रही है। यह रकम आयुष्मान भारत या मोदीकेयर की फंडिंग के बराबर है। वित्त मंत्रालय के एक सीनियर अधिकारी ने बताया कि फंड को ऐन जरूरत के वक्त रिलीज करने से सिस्टम में फ्लोट फंड में कमी आई है। इससे ब्याज पर बचत हो रही है। अधिकारी ने कहा, यह पूरा विचार सिस्टम में मौजूद फ्लोट को कम से कम करने का है। फंड्स को अब तभी रिलीज किया जाएगा, जब योजनाओं पर काम करने वाली एजेंसियों को उसकी जरूरत होगी। महात्मा गांधी नैशनल रूरल एंप्लॉयमेंट गांरटी स्कीम (मनरेगा) में करीब से 50,000 से 60,000 करोड़ रुपये का फ्लोट था। इसे अब पब्लिक फाइनैंशल मैनेजमेंट सिस्टम (पीएफएमएस) प्लैटफॉर्म पर लाने के बाद जीरो कर दिया गया है।

पीएफएमएस एक ऐसी व्यवस्था है, जो पेमेंट्स प्रोसेस से लेकर उसकी ट्रैकिंग, मॉनिटरिंग, एकाउंटिंग और रिपोर्टिंग तक एंड-टु-एंड सॉल्यूशन मुहैया कराती है। इसे डिपार्टमेंट ऑफ एक्सपेंडिचर की तरफ से प्रशासित और कंट्रोलर जनरल ऑफ अकाउंट्स द्वारा लागू किया गया है। यह एक एकीकृत प्लैटफॉर्म है, जो फंड्स को मॉनिटर करता है।

मोबाइल एप्स को बंद करने की तैयारी में सरकार

नई दिल्ली (आरएनएस)। फर्जी खबरों को रोकने और व्यवस्था कायम रखने के लिए सरकार को मोबाइल एप्लिकेशंस को प्रतिबंधित करने के बजाए अधिक प्रभावी कदमों पर विचार करना चाहिए, क्योंकि मोबाइल एप को रोकना न सिर्फ बेहद कठिन है, बल्कि इससे निर्दोष लोगों के नियमित कार्य में भी बाधा आएगी। सीओएआई ने यह बात कही। सेलुलर ऑपरेटर्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया (सीओएआई) के महानिदेशक राजन एस. मैथ्यूज का यह बयान दूरसंचार विभाग (डीओटी) द्वारा दूरसंचार कंपनियों को यह निर्देश देने के बाद आया है कि वे फेसबुक, वाट्स एप, टेलीग्राम और इंस्टाग्राम जैसे सोशल नेटवर्क समेत अन्य को राष्ट्रीय सुरक्षा या व्यवस्था संबंधी खतरे की स्थिति में ब्लॉक करने का तरीका ढूंढ़े। मैथ्यूज ने संवाददाताओं से कहा, हमारा मानना है कि. एप्लिकेशन के स्तर पर प्रतिबंधित करना अगर असंभव नहीं है तो भी यह बहुत-बहुत अधिक मुश्किल है। इसलिए हमें मुद्दे से निपटने के लिए

अधिक प्रभावी तरीके की खोज करनी चाहिए। उनका मानना था कि सोशल मीडिया एप्लिकेशन को अवरुद्ध करने से वे लोग भी प्रभावित होंगे, जिनका कोई गलत इरादा नहीं है। मैथ्यूज ने कहा कि सीओएआई ने डीओटी को बता दिया है कि कुछेक एप्स को अवरुद्ध करने से गंभीर क्षति हो सकती है, क्योंकि लोग बैंकिंग सेवाओं, ट्रेन और एयरलाइन टिकटों के लिए ऐसे एप्स पर भरोसा करते हैं। हालांकि, उन्होंने कहा कि अगर सुरक्षा चिंताओं के लिए सरकार ऑपरेटरों को एप्स को अवरुद्ध करने के लिए कहती है, तो उन्हें राष्ट्रीय हितों के कारण नियमों का पालन करना होगा।

जीएसटी संशोधन विधेयक लोकसभा में पेश

नई दिल्ली (आरएनएस)। सरकार ने मंगलवार को जीएसटी कानून में संशोधन के लिए लोकसभा में चार विधेयक पेश किए, ताकि निपटारा योजना का चयन करने के लिए कारोबार की ऊपरी सीमा को बढ़ाई जा सके। इस संशोधन में अन्य चीजों के अलावा कारोबार सीमा को 1 करोड़ रुपये से बढ़ाकर 1.5 करोड़ रुपये करने की मांग की गई है। वित्त मंत्री पीयूष गोयल ने केंद्रीय जीएसटी (संशोधन) विधेयक, एकीकृत जीएसटी (संशोधन) विधेयक, केंद्र शासित प्रदेश जीएसटी (संशोधन) विधेयक, और जीएसटी (राज्यों को मुआवजा) संशोधन विधेयक सदन में पेश किया। मंत्री ने कहा कि इस विधेयक से सूक्ष्म, मध्यम और लघु उद्यमों को लाभ होगा।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

-मिहिरभोज ने अपनी राजधानी कन्नौज में बनाई थी। वह विष्णुभक्त था, उसने विष्णु के सम्मान में आदि वराह की उपाधि ग्रहण की।

- राजशेखर प्रतिहार शासक महेन्द्रपाल के दरबार में रहते थे।
- इस वंश का अंतिम राजा यशपाल था।
- दिल्ली नगर की स्थापना तोमर नरेश अनंगपाल ने ग्यारहवीं सदी के मध्य में की।
- गहड़वाल वंश का संस्थापक चन्द्रदेव था। इसकी राजधानी वाराणसी थी।
- इस वंश का सर्वाधिक शक्तिशाली राजा गोविन्दचन्द्र था। इसका मंत्री लक्ष्मीधर शास्त्रों का प्रकाण्ड पंडित था, जिसने कृत्यकल्पतरू नामक ग्रंथ लिखा था।
- गोविन्दचन्द्र की एक रानी कुमारदेवी ने सारनाथ में धर्मचक्र जिन विहार बनवाई।
- पृथ्वीराज-तीन ने स्वयंवर से जयचन्द की पुत्री संयोगिता का अपहरण कर लिया था।
- इस वंश का अंतिम शासक जयचन्द था, जिसे गोरी ने 1994 ई. के चन्दावर युद्ध में मार डाला।
- चौहान वंश का संस्थापक वासुदेव था। इस वंश की प्रारंभिक राजधानी अहिच्छत्र थी बाद में अजयराज द्वितीय ने अजमेर नगर की स्थापना की और उसे राजधानी बनाया।
- इस वंश का सबसे शक्तिशाली शासक अर्णोराज के पुत्र विग्रहराज चतुर्थ वीसलदेव हुआ, जिसने हरिकेली नामक संस्कृत नाटक की रचना की।
- सोमदेव विग्रहराज-पांच के राजकवि थे। इन्होंने ललित विग्रहराज नामक नाटक लिखा।
- अढ़ाई दिन का झोपड़ा मस्जिद शुरू में विग्रहराज-पांच द्वारा निर्मित एक विद्यालय था।
- पृथ्वीराज - तीन इस वंश का अंतिम शासक था।
- चन्दवरदाई पृथ्वीराज तृतीय का राजकवि था, जिसकी रचना पृथ्वीराजरासो है।
- रणथम्भौर के जैन मंदिर का शिखर पृथ्वीराज तृतीय ने बनवाया था।
- तराइन का प्रथम युद्ध 1991 ई. में हुआ, जिसमें गौरी की विजय एवं पृथ्वीराज तृतीय की विजय एवं गौरी की हार हुई।
- परमार वंश का संस्थापक उपेन्द्रराज था। इसकी राजधानी धारा नगरी थी। परमार वंश का सर्वाधिक शक्तिशाली शासक राजा भोज था।
- राजा भोज ने भोपाल के दक्षिण में भोजपुर नामक झील का निर्माण करवाया।
- नैषधीयचरित के लेखक श्रीहर्ष एवं प्रबन्धचिन्तामणि के लेखक मेरूतुंग थे।
- राजा भोज ने चिकित्सा, गणित एवं व्याकरण पर अनेक ग्रंथ लिखे। भोजकृत युक्तिकल्पतरू में वास्तुशास्त्र के साथ साथ विविध वैज्ञानिक यंत्रों व उनके उपयोग का उल्लेख है।
- नवसाहसाङ्कचरित के रचयिता पद्मगुप्त, दशरूपक के रचयिता धनंजय, धनिक, हलायुध एवं अमितगति जैसे विद्वान वाक्यपति मुंज के दरबार में रहते थे।
- कविराज की उपाधि से विभूषित शासक था-राजा भोज।
- भोज ने अपनी राजधानी में सरस्वती मंदिर का निर्माण करवाया था।

हेल्थ

बाईं करवट सोना मतलब कई फायदें, मिलेगी कब्ज से निजात...

रात भर गहरी नींद सोने वाले दिन भर तरोताजा महसूस करते है ऐसे में उनका मन प्रसन्न तो रहता ही है बल्कि कई बीमारियों व रोगों से भी दूर रहते हैं दूसरे शरीर में स्फूर्ति बनी रहें तो हर काम में मन लगा रहता है। चाहे बच्चे, बूढे,

जवान ही क्यों न हों। अगर नींद पूरी न हो तो कई बीमारियां होने का डर रहता हैं ऐसे में व्यक्ति दिन भर सुस्त, चिडचिड़ा सा रहता है चाहे ऑफिस हो या घर उसका किसी भी काम में मन नहीं लगता और इसी कारण बॉडी में रोगाणुओं से लडने की क्षमता गहरी नींद सोने वालों की अपेक्षा अत्यधिक कम होती है अगर जिन लोगों को रात में ठीक प्रकार से नींद आती है तो ऐसे लोगों को कई प्रकार के रोगों से ग्रस्त में आ जाते हैं। शोधकर्ताओं ने लिखा है कि हृदयरोग, मोटापा मधुमेह और कमजारे दिमाग सभी खराब नहीं से जुड़ते हैं।

आप नियमित एक्सरसाइज करें, खानपान में तैलीय चीजों का सेवन कम कर दें। इसके अतिरिक्त चैन की नींद लेना चाहते हैं तो चाय की मात्रा को भी सीमित कर दें, क्योंकि चाय या कॉफी की अत्यधिक मात्रा नींद को उडाती है जबकि शरीर को स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रखने के लिए कम से कम 6 से 7 घंटे नींद आवश्यक है, लेकिन आपको पता है सोते वक्त आपकी स्थिति। जी हां, सोते टाइम आपकी क्या दिशा होनी चाहिए और आप किस करवट सोते हैं, ये जानना आपकी हैल्थ के लिए बहुत जरूरी है।

कैंसर कोशिकाओं को खत्म करने में हल्दी का सत कारगर

भारतीय मसालों का एक अहम हिस्सा हल्दी का सत आसानी से घुल कर ट्यूमर तक पहुंच जाता है और कैंसर

कोशिकाओं को खत्म करता है। हल्दी का चिकित्सा उपचार में काफी महत्व है और बिना पके मांस में रोगाणुओं को खत्म करने में कारगर है। हाल में वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि हल्दी से अलग किए जाने वाले और प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले पदार्थ करक्यूमिन कैंसर कोशिकाओं को खत्म करने का एक प्रभावी एजेंट है।

यूनिवर्सिटी ऑफ इलीनोइस में एसोसिएट प्रोफेसर दीपांजन पान ने बताया कि अब तक करक्यूमिन का पूरा फायदा नहीं उठाया जा सका था क्योंकि यह पानी में पूरी तरह नहीं घुल पाता। पान के साथ काम करने वाले पोस्ट-डॉक्टोरल शोधकर्ता संतोष मिश्रा ने कहा कि दवा देने के लिए यह जरूरी है कि वह पानी में घुलनशील हो, अन्यथा यह खून के साथ मिलेगी नहीं। अमेरिका में यूटा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं समेत अन्य शोधकर्ताओं ने प्लेटिनम की मदद से ऐसी प्रक्रिया तैयार की है जो करक्यूमिन की घुलनशीलता को संभव बनाती है।

प्रोबायोटिक का अत्याधिक इस्तेमाल मानसिक बीमारियों का बनता है कारण

प्रोबायोटिक का अधिक इस्तेमाल अस्पष्टता और आत्मविस्मृति जैसी कई मानसिक बीमारियों

का कारण बन सकता है। इसके साथ ही ये तेजी से पेट को फुला देता है। इसलिए भारतीय मूल के वैज्ञानिक सहित कुछ वैज्ञानिकों ने बिना डॉक्टर के परामर्श के प्रोबायोटिक का इस्तेमाल नहीं करने को कहा है।

प्रोबायोटिक क्या होते हैं

प्रोबायोटिक अच्छे बैक्टीरिया और यीस्ट होते हैं, जो आपके पाचन में सहायक होते हैं। आमतौर पर लोग बैक्टीरिया नाम से बीमारी फैलाने वाले जिवाणु समझते हैं, लेकिन हमारे शरीर में अच्छे और बुरे दोनों तरह के जिवाणु होते हैं। आजकल प्रोबायोटिक सप्लीमेंट भी बाजार में उपलब्ध हैं।

कैसे किया गया अध्ययन

ऑगस्टा विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने यह शोध 30 मरीजों पर किया और उन्होंने पाया कि 22 मरीजों में भ्रम की स्थिति और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई जैसी समस्या आई। इसके साथ ही प्रोबायोटिक ले रहे सभी लोगों में गैस और पेट फूलने की समस्या पायी गई। प्रमुख शोधकर्ता भारतीय मूल के सतीश एस सी राव ने बताया कि हमें मरीज की छोटी आंत में बैक्टीरिया का एक बड़ा समूह देखने को मिला।