

इस अंक में...

6 | स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन-मस्तिष्क

8 | समसामयिक घटना संग्रह

10 | समसामयिकी संक्षिप्तकियाँ

20 | आर्थिक घटना संग्रह

- आरबीआई ने एटीएम पर सभी बैंकिंग सुविधाएं दिए जाने की अनुमति दी
- 'धन प्रबंधन सेवा' में प्रवेश करने वाला पहला सरकारी बैंक बना एसबीआई
- सेबी ने करीना इन्फोटेक पर प्रतिबंध लगाया

24 | राष्ट्रीय घटना संग्रह

- धर्म आधारित कामकाजी जनसंख्या के आँकड़े जारी
- नाबालिगों को तम्बाकू उत्पाद बेचने पर 7 वर्ष जेल एवं एक लाख जुर्माने का प्रावधान
- झारखण्ड में पेयजल संकट स्थानीय आपदाओं की सूची में शामिल
- बिहार सरकार द्वारा लकजरी वस्तुओं पर 13.5 प्रतिशत की दर से कर लगाने की घोषणा

28 | अन्तर्राष्ट्रीय घटना संग्रह



- फ्रांसीसी राष्ट्रपति फ्रांस्वा ओलांद की तीन दिवसीय भारत यात्रा सम्पन्न
- डेनमार्क की संसद ने शरणार्थियों की निजी सम्पत्ति जब्त करने का अधिकार दिया
- सऊदी अरब ने 25 वर्ष बाद इराक में दूतावास आरम्भ किया

सर्वाधिकार सुरक्षित, प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के इस मैगजीन का कोई भी भाग न तो पुनरुत्पादित किया जाएगा और न किसी भी रूप में, जैसे इलेक्ट्रॉनिक, मेकेनिकल, फोटोकॉपीइंग, रिकॉर्डिंग अथवा अन्य प्रकार स्टोर किया जाएगा. हालांकि इस संस्करण में प्रकाशित सूचनाओं के सही होने का हरसम्भव प्रयास किया गया है, फिर भी न तो प्रकाशक व न अन्य कोई कर्मचारी किसी भी त्रुटि अथवा छूट के लिए उत्तरदायी होगा. अस्वीकृत रचनाओं को लेखकों को वापस भेजने के लिए उनके साथ स्वयं का पता लिखा हुआ लिफाफा मय उपयुक्त डाक टिकटों के प्राप्त होगा. रचना के देर से पहुँचने अथवा रास्ते में खो जाने की कोई जिम्मेदारी नहीं ली जाती. पत्रिका में लेखकों द्वारा प्रेषित बयानों, विचारधाराओं तथा प्रकाशित विज्ञापनों की कोई जिम्मेदारी 'सबसेस मिरर' की नहीं है.

- सम्पादक : महेन्द्र जैन
- रजिस्टर्ड ऑफिस : 2/11-ए, स्वदेशी बीमा नगर, आगरा-2
- सम्पादकीय ऑफिस
1, स्टेट बैंक कॉलोनी, वन चेतना केन्द्र के सामने
आगरा-मथुरा बाईपास, आगरा-282 005
फोन- 4053333, 2531101, 2530966
फैक्स- (0562) 4053330
ई-मेल: सम्पादकीय: publisher@pdgroup.in
कस्टोमर केयर: care@pdgroup.in
- दिल्ली ऑफिस
4845, अंसारी रोड, दरियागंज,
नई दिल्ली-110 002
फोन- 011-23251844/66

- पटना ऑफिस
पारस भवन (प्रथम तल),
खजांची रोड,
पटना-800 004
फोन- 0612-2673340
मो-09334137572
- कोलकाता ऑफिस
28, चौधरी लेन, श्याम बाजार
कोलकाता-700 004
फोन- 033-25551510
मो- 07439359515

- हैदराबाद ऑफिस
1-8-1/B, आर. आर. कॉम्प्लेक्स
बाग लिंगमपल्ली, हैदराबाद-500 044
फोन- 040-66753330
मो- 09391487283
- हल्द्वानी ऑफिस
8-310/1, ए. के. हाउस
हीरानगर, हल्द्वानी,
जिला-नैनीताल- 263 139 (उत्तराखण्ड)
मो- 07060421008

- लखनऊ ऑफिस
B-33, ब्लॉक स्क्वायर, कानपुर
टैक्सो स्टैण्ड लेन, मवईया,
लखनऊ- 226 004
फोन- 0522-4109080
मो- 09760181118

31 खेल खिलाड़ी



- प्रणव धनावडे ने इंटर-स्कूल क्रिकेट टूर्नामेंट में 1009 रन बनाकर विश्व रिकॉर्ड बनाया
- आर.अश्विन आईसीसी टेस्ट रैंकिंग में नम्बर एक गेंदबाज बने
- राखी और कविता ने सीनियर राष्ट्रीय भारोत्तोलन चैम्पियनशिप में स्वर्ण जीता

35 | महत्वपूर्ण तथ्य संग्रह

39 | विज्ञान समाचार

लेख

- 42 | परिवहन लेख-भारत में 'बुलेट ट्रेन'
- 44 | समसामयिक लेख-कौशल युक्त भारत
- 45 | वित्तीय लेख-म्यूचुअल फण्ड्स की अवधारणा
- 86 | विविध तथ्य-बैंकिंग : एक दृष्टि में
- 87 | प्रथम पुरस्कृत तार्किक प्रतियोगिता
- 89 | तार्किक प्रतियोगिता क्रमांक-71 का परिणाम
- 90 | रोजगार अवसर

हल प्रश्न-पत्र

- 47 | उत्तर प्रदेश पोस्टमैन/मेलगार्ड परीक्षा, 2015
- 54 | आर.आर.सी. (हाजीपुर) ग्रुप 'डी' परीक्षा, 2014
- 61 | बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर बिहार यूनिवर्सिटी बी.एड. कम्बाइंड प्रवेश परीक्षा, 2015
- 64 | एस.एस.सी. केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बल/दिल्ली पुलिस सब-इंस्पेक्टर परीक्षा, 2015
- 79 | आगामी रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड गैर-तकनीकी श्रेणी परीक्षा हेतु विशेष हल प्रश्न



यह एक प्राकृत सत्य है कि वाहन के सही होने पर चालक आराम से यात्रा तय करता है और यदि वाहन बिगड़ा हुआ है, ठीक-ठाक नहीं है, तो चालक को बहुत परेशानी उठानी पड़ती है। जिंदगी जीने के लिए हमारी यह देह एक वाहन के माफिक है। यह स्वस्थ हो, तब ही मनो-मस्तिष्क भी सही रह सकेंगे। आत्मा प्रसन्न रह पाएगी। प्राचीन आचार्यों ने, ऋषि-मुनियों ने इसके महत्व को संकेतिक करते हुए कहा कि “जीवन के पुरुषार्थ चतुष्टय को सम्पन्न करने के लिए शरीर अति आवश्यक माध्यम है”।

“शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्.”

स्वस्थ शरीर प्राथमिक साधन है, इसके बिना अन्य कोषों की साधना सम्भव ही नहीं है। जब तक अन्नमय कोष को स्वस्थ नहीं रखा जाएगा तब तक प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष व आनन्दमय कोष तक चेतना का ऊर्ध्वारोहण सम्भव ही नहीं हो सकेगा। इस मानव शरीर को भगवान का जीवित मन्दिर कहा गया है—

Body is the temple of the God

एकमात्र मानवी देह में ही परमात्मा का सम्पूर्ण प्रकाश प्रगट हो पाता है, अन्य किसी देह में नहीं अतः इस देहरूपी देवालय की सम्यक् अर्चा की जानी जरूरी ही है।

आत्मज्ञानी श्री विराट गुरुजी का कथन है कि—“हे विद्यार्थी ! हे साधक ! तुम तीन आज्ञा में सदैव तत्पर व जाग्रत रहो। प्राकृत आज्ञा, आकृत आज्ञा व जाग्रत आज्ञा द्वारा आत्मसाक्षात्कार को उपलब्ध बनो.” प्राकृत आज्ञा कहते हैं प्रकृति के अनुरूप जीने की कला को। *Live according to Nature*. प्राकृत आज्ञा में जीने वाला शरीर व प्रकृति के बीच एक सुन्दर तालमय बना पाता है। वह सम्यक् आहार करता है, सम्यक् विहार करता है व सम्यक् विश्राम व व्यायाम करता है। उसका अपनी पाँचों इन्द्रियों पर संयम होता है। वह शब्द-रूप-गंध-रस व स्पर्श के विषयों में कहीं भी मर्यादा का उल्लंघन नहीं करता। जितनी भूख हो उतना उससे कुछ कम खाना, जो पौष्टिक हो वही खाना,

जिस खाने से शरीर में स्फूर्ति, बल, ओज व पराक्रम का जागरण सम्भव हो, वह आहार सम्यक् आहार, कहलाता है। इसके विपरीत फास्ट फूड, तैलीय पदार्थ, अत्यधिक वसा व कार्बोहाइड्रेट्स युक्त भोजन शरीर के स्वास्थ्य को विकृत कर देते हैं। वह भोजन जो पेट में जाते ही शरीर में आलस्य, तमसमान व उत्साह-प्रेरणा का अभाव लाए, मादकता पैदा करे, उससे बचना जरूरी है।

सम्यक् आहार के साथ-साथ स्वस्थ शरीर के निर्माण के लिए वातावरण का स्वस्थ होना भी जरूरी है। प्रदूषणमुक्त वातावरण अनेक बीमारियों से बचाता है।