अक्टूबर 2016

वर्ष 29 तृतीय अंक

# सामान्य ज्ञान दर्पण

## इस अंक में...


9 प्राण ऊर्जा को सम्हालना जरूरी

**विशेष स्तम्भ**

10 समसामयिक सामान्य ज्ञान
16 आर्थिक परिदृश्य
19 प्रमुख नियुक्तियाँ
20 राष्ट्रीय परिदृश्य
24 अन्तर्राष्ट्रीय परिदृश्य
28 क्रीड़ा जगत्
31 रियो डि जेनेरो में 31वें ग्रीष्मकालीन ओलम्पिक खेलों के समापन के पश्चात् पैरालम्पिक खेल प्रारम्भ
35 समसामयिक महत्वपूर्ण तथ्य
36 विज्ञान समाचार
38 युवा प्रतिभाएं
40 सारभूत तत्व कोष

**लेख**

44 अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध–प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की बेल्जियम यात्रा
47 विदेश नीति–मोदी की सफल कूटनीतिक रणनीति
48 समसामयिक लेख–(i) भारत में मानव तस्करी की बढ़ती सक्रियता
50 (ii) प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना : एक नई पहल
52 कृषि लेख–केंचुआ स्राव (वर्मी-वाश) एक उपयोगी जैविक उर्वरक

**हल प्रश्न-पत्र**

**स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया पी.ओ. (प्रा.) परीक्षा, 2016**

54 तर्कशक्ति
57 संख्यात्मक अभियोग्यता
61 English Language
64 रेलवे भर्ती बोर्ड, मुम्बई जूनियर इंजीनियर परीक्षा, 2014 का हल प्रश्न-पत्र
74 आगामी आई.बी.पी.एस. द्वारा आयोजित बैंक पी.ओ. (प्रा.) परीक्षा हेतु विशेष हल प्रश्न

**राजस्थान लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित/सहायक कारापाल भर्ती परीक्षा, 2013**

83 सामान्य ज्ञान एवं सामान्य विज्ञान

**स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया लिपिकीय संवर्ग (प्रा.) परीक्षा, 2016**

90 तर्कशक्ति
93 संख्यात्मक अभियोग्यता
97 English Language
101 छत्तीसगढ़ पटवारी प्रशिक्षण चयन परीक्षा, 2016
111 आगामी उत्तर प्रदेश सब-इंस्पेक्टर भर्ती परीक्षा हेतु विशेष हल प्रश्न

**विविध/सामान्य**

124 विविध योजनाएं–आधारभूत संरचना, महिला सशक्तिकरण, सामाजिक क्षेत्र, आर्थिक क्षेत्र की योजनाएं/परियोजनाएं/कार्यक्रम : एक दृष्टि में सार
127 क्या आप परिचित हैं ?
129 रोजगार समाचार



सामान्य ज्ञान दर्पण में प्रकाशित किसी भी सामग्री अथवा चित्र के लिए सम्पादक की सहमति होना आवश्यक नहीं है. –सम्पादक



• E-mail : publisher@pdgroup.in • Website : www.pdgroup.in

# प्राण ऊर्जा को सम्हालना जरुरी

—साध्वी वैभवश्री 'आत्मा'

इसी इंसानी जिस्म में रूहानी शक्तियों को चरम सीमा तक विकसित किया जा सकता है. क्योंकि पृथ्वी पर किसी भी अन्य प्राणी के पास विकसित दिमाग नहीं है और सीधा मेरूदण्ड नहीं है. हमारी पृष्ठरज्जु खड़ी है, इससे प्रवाहित होने वाली प्राणधारा हमारे मस्तिष्क को ऊर्जा व सक्रियता देती है. इस प्राणधारा का लगातार ऊपर की ओर उठना और ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर गति करते रहना स्वाभाविक तौर से चलता ही रहता है. किन्तु इस प्राणधारा का कभी-कभी हम अति पतन भी कर लेते हैं. जब-जब हमारी भावनाएं और हमारे विचार जीवन विरोधी होते हैं, निराशा, भय व उदासी से परिपूर्ण होते हैं अथवा आक्रामक या उत्तेजक होते हैं, तब-तब हम अपने आपको कष्ट पहुँचाते हैं. हम हिंसा करते हैं. प्राणों का अतिपात करते हैं. यह प्राण ऊर्जा अमूल्य हैं, इसकी अधिकता होने पर ही हम स्वस्थ के साथ अपने संकल्पों को पूरा करने हेतु प्रयास व पुरुषार्थ कर पाते हैं. जिसमें जितनी स्वस्थ प्राणिक ऊर्जा है उतना ही वह इंसान स्वस्थ, युवा, जीवंत व सृजनात्मक है. अगर हम सृजनात्मक, सकारात्मक व संगीतपूर्ण है तो निश्चय ही हमारी प्राण ऊर्जा भी अधिक होगी व हमारा जीवन भी बेहतर होगा.

इस प्राण ऊर्जा का सृजनात्मक, पुण्य प्रवाह जारी रहे, इसके लिए हमें कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसेकि—

1. प्रतिदिन सूर्यनमस्कार व प्राणायाम आदि क्रियाएं करना.

2. सात्विक, स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक आहार लेना किन्तु डिब्बेबंद, फास्टफूड व जंकफूड से बचना.

3. नशीले एवं उत्तेजक पदार्थों के सेवन से दूर रहना.

4. प्रतिदिन मुस्कराते हुए नींद से जागना व सोना.

5. अपने कार्यों को आनंद भाव से करना, बोझ मान कर नहीं.

6. चुनौती भरे महौल में भी दिल-दिमाग को संतुलित रखकर व्यवहार करना.

7. मनसा-वाचा-कर्मणा किसी का अहित नहीं करना.

8. अपने कामों को खुद करना, ईमानदारी से करना और कुछ काम पूरे न हो पाएं तब भी हताश न होना.