

इस अंक में...

- 12 सम्पादकीय
- 14 राष्ट्रीय घटनाक्रम
- 22 अन्तर्राष्ट्रीय घटनाक्रम
- 29 आर्थिक-वाणिज्यिक परिदृश्य
- 35 नवीनतम सामान्य ज्ञान
- 40 खेलकूद
- 44 रोजगार समाचार
- 46 विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी
- 49 युवा प्रतिभाएं
- 53 सिविल सेवा परीक्षा : अपनी तैयारी को स्मार्ट तरीके से सँभालें ताकि सफलता के प्रति आशा बन सके
- फोकस**
- 56 1. भारत में लोकातांत्रिक सुदृढ़ीकरण: कितना सफल ?
- 59 2. जल : दुरुपयोग जनित दुर्लभता
- 61 भारत के प्रमुख ऐतिहासिक व्यक्तित्व
- 63 वर्तमान में चर्चित विभिन्न अवधारणाएँ
- 67 स्मरणीय तथ्य
- 70 विश्व परिदृश्य
- 75 आर्थिक लेख—कृषि ऋण माफी नहीं है समस्या का समाधान
- 77 जलवायु सम्बन्धी लेख—वैश्विक तापमान वृद्धि कम करने का प्रबन्धन
- 79 प्रजनन लेख—सरोग्रेसी : सामाजिक, धार्मिक एवं कानूनी चुनौतियाँ
- 83 वाणिज्य लेख—मुगल काल में भारत का विदेशी व्यापार : आयात और निर्यात
- 85 कैरियर लेख—सम्मानजनक पेशा—चार्टर्ड एकाउण्टेंट (सी.ए.)
- 88 पर्यावरण लेख—वायु प्रदूषण एवं धुआँ (कोहरा) का कहर : धुंध में गुम होती साँसें
- 91 सामाजिक लेख—स्वतन्त्रता और समानता
- 94 कूटनीतिक लेख—मालदीव में राष्ट्रपति चुनाव के पश्चात् सत्ता परिवर्तन तथा भारतीय हित
- 97 कृषि लेख—जलाक्रान्त भूमियों की कृषि क्रियाएं
- 99 संचार लेख—ग्रामीण संचार प्रवाह
- 103 सार संग्रह
- 107 वस्तुनिष्ठ सामान्य ज्ञान—(i) उ.प्र. समीक्षा अधिकारी/सहायक समीक्षा अधिकारी परीक्षा, 2018
- 118 (ii) छत्तीसगढ़ वन सेवा (संयुक्त) प्रा. परीक्षा, 2017
- 127 मध्य प्रदेश राज्य पात्रता परीक्षा, 2018
- 130 आगामी रेलवे रिक्रूटमेण्ट बोर्ड (जे.ई.) कम्प्यूटर आधारित परीक्षा हेतु विशेष हल प्रश्न
- 138 आगामी यू.जी.सी.-नेट परीक्षा के लिए विशेष वस्तुनिष्ठ प्रश्न
- 140 समसामयिक वस्तुनिष्ठ प्रश्न
- 142 उद्योग, व्यापार एवं बैंकिंग सचेतता
- 144 ऐच्छिक विषय : इतिहास—यू.जी.सी.-नेट/जे.आर.एफ. परीक्षा, 2018
- विविध/सामान्य**
- 154 सामान्य जानकारी—पर्यावरण तथा पारिस्थितिकी पर आधारित महत्वपूर्ण समसामयिक घटनाक्रम
- 158 मानव विकास पर विशेष आलेख—मानव विकास रिपोर्ट, 2018
- 161 तर्कशक्ति—एस.बी.आई.बैंक प्रोबेशनरी ऑफिसर्स (प्रा.) परीक्षा, 2018
- 165 संख्यात्मक अभियोग्यता—एन.आई.ए.सी.एल ऑफिसर्स (प्रा.) परीक्षा, 2018
- 169 क्या आप जानते हैं ?
- 170 अपना ज्ञान बढ़ाइए
- 171 प्रथम पुरस्कृत समीक्षा—आर्थिक आधार पर आरक्षण संविधान की मूल भावना के विपरीत है
- 173 प्रथम पुरस्कृत निबन्ध—संकट में भारतीय कृषि और कृषक
- 176 निबन्ध प्रतियोगिता क्रमांक—478 का परिणाम
- 177 भारत की विविध पारम्परिक नाट्य शैलियाँ



स्वस्थ जीवन का सार : मुस्कराहट



Let us Always Meet Each other with a Smile for the Smile is the Beginning of Love
—Mother Teresa

अमरीका के न्यूयॉर्क स्थित 'डेल कारनेगी इन्स्टीट्यूट ऑफ पर्सनेलिटी डेवलेपमेन्ट' के प्रांगण में प्रवेश करते ही एक बड़ा-सा बोर्ड दिखाई देता है, जिस पर अंग्रेजी में लिखा है— 'Smile, it cost you nothing' अर्थात् मुस्कराइए, इसमें आपका कोई खर्चा नहीं होगा. एक पंक्ति, एक उक्ति और इतना गहन अर्थ. मुस्कराइए इसमें आपका कोई खर्चा नहीं होगा, परन्तु आप जीवन भर की दौलत का संचय कर सकते हैं. आप अपने चारों ओर के वातावरण में इतनी प्रसन्नता घोल सकते हैं कि उसके प्रभाव क्षेत्र में आने वाला हर व्यक्ति प्रसन्नता से सराबोर हो जाए, जो भी आपके सम्पर्क में आए उसे सोते- जागते उठते-बैठते आपकी मुस्कान याद आए. यही आपकी सबसे बड़ी दौलत है जिसे बड़े-बड़े लोग कठिन प्रयास के पश्चात् भी प्राप्त नहीं कर पाते. आप स्वयं तो तनाव रहित रहते ही हैं दूसरों को भी तनाव मुक्त करने की कला जानते हैं जब जीवन तनाव मुक्त हो तब प्रसन्नता ही प्रसन्नता चारों ओर दिखाई देती है. जीवन सार्थक हो जाता है.

तनाव की अधिकता हमारे रक्तचाप को बढ़ा देती है और हमको चिड़चिड़ा बना देती है. कार्यालयों में काम करने वाले व्यक्तियों को प्रायः तनाव का जीवन व्यतीत करना पड़ता है. वे कार्यालय के तनाव को घर ले आते हैं और बीबी-बच्चों के साथ झगड़ा करते हैं तनाव से मुक्ति प्राप्त करने की चेष्टा भी करते हैं. इसी प्रकार परीक्षा के लिए तैयारी करने वाला परीक्षार्थी अथवा प्रतियोगी भी तनाव का जीवन व्यतीत करता है. उसको प्रायः अनिद्रा का रोग हो जाता है अथवा वह तुनक मिजाज वाला व्यक्ति बन जाता है.

तनाव की अधिकता के कारण कभी-कभी हम जीवन से पलायन करना चाहते हैं. विषम परिस्थितियों में आत्महत्या तक की बात सोचने

लग जाते हैं. कम-से-कम निराश तो होने ही लग जाते हैं. इस स्थिति से छुटकारा पाने के लिए लोग शराब का सेवन तक करने लग जाते हैं. अल्लिक्रांश परीक्षार्थी अत्यधिक चाय या कॉफी का सेवन करने लग जाते हैं. इस प्रकार तनाव के चळ द्वारा ग्रसित व्यक्ति जीवन से पलायन करने जैसी मनोदशा में बना रहता है और ठोस अथवा रचनात्मक प्रयत्नों से दूर होने लगता है.