500 वाँ सफलतम अंक

प्रतियोगिता दर्पण
हिन्दी मासिक

वर्ष 42
नवम् अंक
अप्रैल 2020

इस अंक में...

9 समय और स्वास्थ्य : दो बहुमूल्य सम्पत्तियाँ
10 राष्ट्रीय घटनाक्रम
13 अन्तर्राष्ट्रीय घटनाक्रम
21 आर्थिक वाणिज्यिक परिदृश्य
30 नवीनतम सामान्य ज्ञान
37 राज्य समाचार
47 खेलकूद
51 रोजगार समाचार
52 प्रेरक लेख—सिविल सेवा परीक्षा 2020: पहले अपने उद्देश्य की जाँच कर लें

फोकस

54 1. पन्द्रहवें वित्त आयोग का वर्ष 2020-21 के लिए अन्तरिम प्रतिवेदन
56 2. लोक महत्व के वैश्विक निर्देशांकों में भारत
58 3. राष्ट्रीय तकनीकी कपड़ा मिशन
61 युवा प्रतिभाएं
65 स्मरणीय तथ्य
67 विश्व परिदृश्य
72 वर्तमान में चर्चित विभिन्न अवधारणाएं
76 ऐतिहासिक स्थल एवं ऐतिहासिक व्यक्तित्व
81 विधि निर्णय

लेख

82 वैश्विक दायित्व लेख—मानवाधिकार की वर्तमान दु:खद स्थिति
83 राजनीतिक लेख—भारतीय विदेश नीति के निर्धारक तत्व एवं सिद्धान्त
86 द्विपक्षीय सम्बन्ध लेख—भारत-अमरीका दूसरी टू-प्लस-टू वार्ता
89 ऐतिहासिक लेख—भारत में पंचायती राजव्यवस्था का उद्भव एवं विकास
92 पत्रकारिता लेख—प्रिंट मीडिया से सम्बन्धित महत्वपूर्ण शब्दावली
95 द्विपक्षीय सम्बन्ध लेख—भारत-ब्राजील के कूटनीतिक सम्बन्धों में गर्माहट
96 कृषि-प्रौद्योगिकी लेख—भुखमरी व कुपोषण दूर करने में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी का योगदान
99 सार संग्रह

वस्तुनिष्ठ सामान्य अध्ययन

103 (i) आगामी संघ एवं राज्य लोक सेवा आयोग (प्रा.) परीक्षा हेतु विशेष हल प्रश्न
112 (ii) आगामी बिहार सहायक अभियोजन पदाधिकारी परीक्षा हेतु विशेष हल प्रश्न
123 (iii) मध्य प्रदेश पी.एस.सी. राज्य सेवा (प्रा.) परीक्षा, 2019
133 (iv) बिहार बी.एड. (चार वर्षीय) एकीकृत पाठ्यक्रम संयुक्त प्रवेश परीक्षा, 2019
139 उद्योग, व्यापार एवं बैंकिंग सचेतता
141 समसामयिक वस्तुनिष्ठ प्रश्न
144 ऐच्छिक विषय—(i) इतिहास—यू.जी.सी.-नेट/जे.आर.एफ. परीक्षा, 2019
152 (ii) नागरिकशास्त्र/राजनीति विज्ञान-उत्तर प्रदेश प्रवक्ता चयन परीक्षा, 2016
160 वर्षांत समीक्षा—2019—पंचायती राज मंत्रालय की उपलब्धियाँ
162 तर्कशक्ति—ईएसआईसी सामाजिक सुरक्षा अधिकारी (एसएसओ) परीक्षा, 2019
165 संख्यात्मक अभियोग्यता—सिडबी सहायक प्रबन्धक परीक्षा, 2016
172 क्या आप जानते हैं ?
173 अपना ज्ञान बढ़ाइए
174 सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता क्रमांक— 196
177 प्रथम पुरस्कृत निबन्ध—महानगरों में वायु-प्रदूषण: समस्या और निदान
178 निबन्ध प्रतियोगिता क्रमांक—489 का परिणाम

प्रतियोगिता 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

समय और स्वास्थ्य : दो बहुमूल्य सम्पत्तियाँ

—साध्वी वैभवश्री 'विराट'

Time is more valuable than money. You can get more money, but you cannot get more Time.

– Jim Rohn

आदमी के जीवन में यूँ तो अनेक पड़ाव आते ही रहते हैं और गुज़रते रहते हैं. बचपन से बुढ़ापे तक के सफर में न जाने कितने लोग मिलते हैं और बिछुड़ जाते हैं. किन्तु उसका सच्चा साथी जो सदा साथ रहता है वह है उसका शरीर. शरीर का स्वास्थ्य अगर उत्तम हो तो ही एक इंसान जीवन को उसके सही तरीके से जी सकता है.

हमारी यह दैहिक यात्रा तभी आनंदमय रह सकती है, जबकि हम स्वस्थ होवें. कहा भी गया है कि ''स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास रहता है.'' (A sound mind lives in sound body.) स्वास्थ्य को उपेक्षित कर दें, तो बाकी प्राप्त सारी सम्पत्तियों को धूलि धूसरित होने में भला क्या समय लगेगा. आदमी को अपनी कड़ी मेहनत व अत्यधिक तनावों से प्राप्त धन-दौलत अपने बीमार तन को ठीक करने में लगाना पड़ सकता है. इसीलिए हरएक को अपने स्वास्थ्य को मूल्य देना बेहद जरूरी है. जीवन हो या उद्यम इनके प्रबन्ध में मुख्य रूप से चार कारकों की भूमिका होती है. Man, Money, Material and Time अर्थात् श्रम, पूँजी, कच्चा माल तथा समय. (इन सबमें भी समय तत्व सर्वाधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि समय का कोई विकल्प नहीं है. गँवाया गया समय वापस लौटकर नहीं आता. समय की कीमत भी समझनी चाहिए. जो समय का आदर करता है, समय उसको आदरणीय बना देता है. समय को आदर देने का तात्पर्य है अपने समय बिताने के तरीकों के प्रति जागरूक रहना. हमें सतत् यह होश रखना है कि हम समय को व्यर्थ जाया न करें. 'इस समय को मैं कैसे जी रहा हूँ' अगर इस बात का होश रखा गया, तो हर क्षण आप अपने जीवन को सुन्दर आकार दे सकोगे. वर्तमान को सुन्दर भावों से जीने वाला, विवेकपूर्ण तरीकों से जीने वाला इंसान अपना सुन्दर भविष्य निर्मित कर ही लेता है. इसीलिए समय और स्वास्थ्य इन दोनों अमूल्य सम्पत्तियों की सुरक्षा हो, यह बेहद जरूरी है.

अक्सर देखा जाता है कि लोग पैसा खर्च करते वक्त तो बहुत बार सोच लेते हैं किन्तु समय खर्च करते वक्त ज़रा भी नहीं सोचते. जबकि समय हर प्रकार के धन से अधिक कीमती है. समय को लेकर सावधानी रखने की बात हर ज्ञानी पुरुष ने अपने वक्तव्य में कही है. किन्तु समण भगवान महावीर की उद्घोषणा यह बार-बार रही कि–

समयं गोयम ! मा पमायए ।

अर्थात् हे गोतम ! समय मात्र का भी प्रमाद मत कर.

●●●