हँसती दुनिया

अहा! छुट्टियाँ

₹ 25/-

◆ वर्ष 52 ◆ अंक 05 ◆ मई 2025

हँसती दुनिया

प्रकाशक एवं मुद्रक : श्री राकेश मुटरेजा
ने सन्त निरंकारी मण्डल, दिल्ली–110009 हेतु एच.टी. मीडिया लिमिटेड, प्लॉट न. 8 उद्योग विहार, ग्रेटर नोएडा–201 306 (उ.प्र.) से मुद्रित करवाकर सन्त निरंकारी मण्डल (रजि.) एडमिनिस्ट्रेटिव ब्लॉक, निरंकारी सरोवर कॉम्पलेक्स, दिल्ली–110009 से प्रकाशित किया।

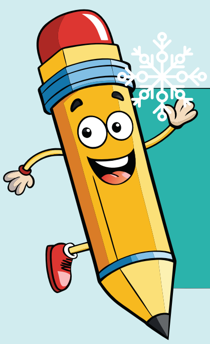
वर्ष 52 ◈ अंक 05 ◈ मई 2025 ◈ पृष्ठ 44

बच्चों के बौद्धिक विकास की अनूठी पत्रिका

(हिन्दी, अंग्रेजी, पंजाबी व मराठी में प्रकाशित)

मुख्य सम्पादक	सम्पादक	सहायक सम्पादक
डॉ॰ विजय शर्मा	विमलेश आहूजा	सुभाष चन्द्र

Phone : 011-47660200
Fax : 011-27608215
E-mail : hduniya.hindi@nirankari.org
Website : www.nirankari.org



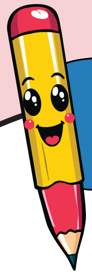
हाथ में पेन्सिल लीजिये, हँसती दुनिया पढ़िये
दुनिया के प्यारे बच्चो, सदा हँसते रहिये

अहा छुट्टियाँ

लेखक के विचारों से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं। विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।

इस अंक में

- संपादकीय 4
- कहानी जगत 30
- मस्तीभरी कहानी 8
- कहानी ने कहा 22
- कहानी चली पिकनिक 32
- कविता 10
- प्रेरक प्रसंग 24
- कविता 35
- बॉडी बिल्डिंग 11
- अपनी प्रयोगशाला 26
- फूलों जैसे लोग 36
- बुद्धि की खुराक 14
- पढ़ो और हँसो 28
- एक समय की बात है 38
- चित्र कथा 18
- NATURE टीचर 29
- चलो घूमने 40



संपादकीय

व्यवहारिक बनें

सभी को एक चीज अच्छी लगती है, चाहे वह विद्यार्थी हो, कार्यालय में कार्यरत हो, कारखाने में काम करता हो या कुछ भी करता हो। उसे इंतज़ार रहता है कि छुट्टी कब होगी और तो और उसे अगर पता चले कि छुट्टियां मिल रही हैं तो वह और भी प्रसन्न हो जाता है। वह खुशी–खुशी इस बात पर विचार करने लगता है कि इन छुट्टियों में मैं क्या–क्या करूंगा? एक दिन छुट्टियां बीत जाती हैं। उसका काम पर रोज़मर्रा की तरह आना जाना भी आरम्भ हो जाता है।

कुछ दिनों के लिए वह अपनी पढ़ाई, कार्यक्षमता, एकत्रित ज्ञान को भूलकर केवल मनोरंजन पर ही पूरी शक्ति व्यय कर देता है। परन्तु वह यह कभी नहीं भूलता कि अब उसे फिर से वही कार्य, पढ़ाई आदि पर पूरा ध्यान देना है। लेकिन अब उसका मन कुछ समय के लिए एकाग्र नहीं हो पाता। अतः इस समय प्रकृति हमें यह शिक्षा देती है कि शरीर की सांस, गुर्दे, जिगर, खून की शरीर में दौड़ आदि ने निरन्तरता से हमारी सेवा की, अगर वह भी कभी छुट्टी ले लेते तो शायद आज हम होते ही नहीं।

यहाँ पर एक बात ध्यान देने योग्य है कि अब हमें क्या करना है? बचपन से लेकर अब तक हमने अपने परिवार, समाज, वातावरण एवं संसार से जो कुछ भी सीखा, ज्ञान अर्जित किया उसका हम उपयोग किस प्रकार कर रहे हैं? कहीं हम अपनी मौलिकता को भूलकर मनोरंजन की दुनिया में तो नहीं खो जाते!

एक बार एक भिखारी सड़क किनारे रो रहा था और कह रहा था मैं तो लुट गया, बर्बाद हो गया। एक महात्मा वहाँ से गुजर रहे थे उन्होंने उसके रोने का कारण पूछा।

भिखारी ने कहा– मेरे जीवन की सारी सम्पत्ति चोरी हो गयी। मैंने रोज भीख मांग–मांग कर पैसे इकट्ठे किए और सोने की ईंट लेकर यहाँ गाड़ रखी थी। मैं रोज आकर उसे देख जाता था। परन्तु किसी ने वह ईंट निकाल कर मिट्टी की ईंट रख दी है।

महात्मा ने शांत भाव से कहा– वह ईंट तुम्हारे किस काम आ रही थी, तुम तो केवल उसे देखकर ही खुश हो जाते थे। अब तुम मिट्टी की ईंट को देखकर खुश हो लिया करो।

साथियों इसी प्रकार हमारा सारा अर्जित ज्ञान केवल दूसरों को समझाने और अपनी गरिमा को बढ़ाने के लिए होता है। अगर उसका उपयोग हम अपने आचरण में नहीं कर रहे तो उस भिखारी की तरह केवल व्यर्थ की खुशी तो महसूस कर सकते हैं परन्तु वास्तविकता में कुछ भी नहीं।

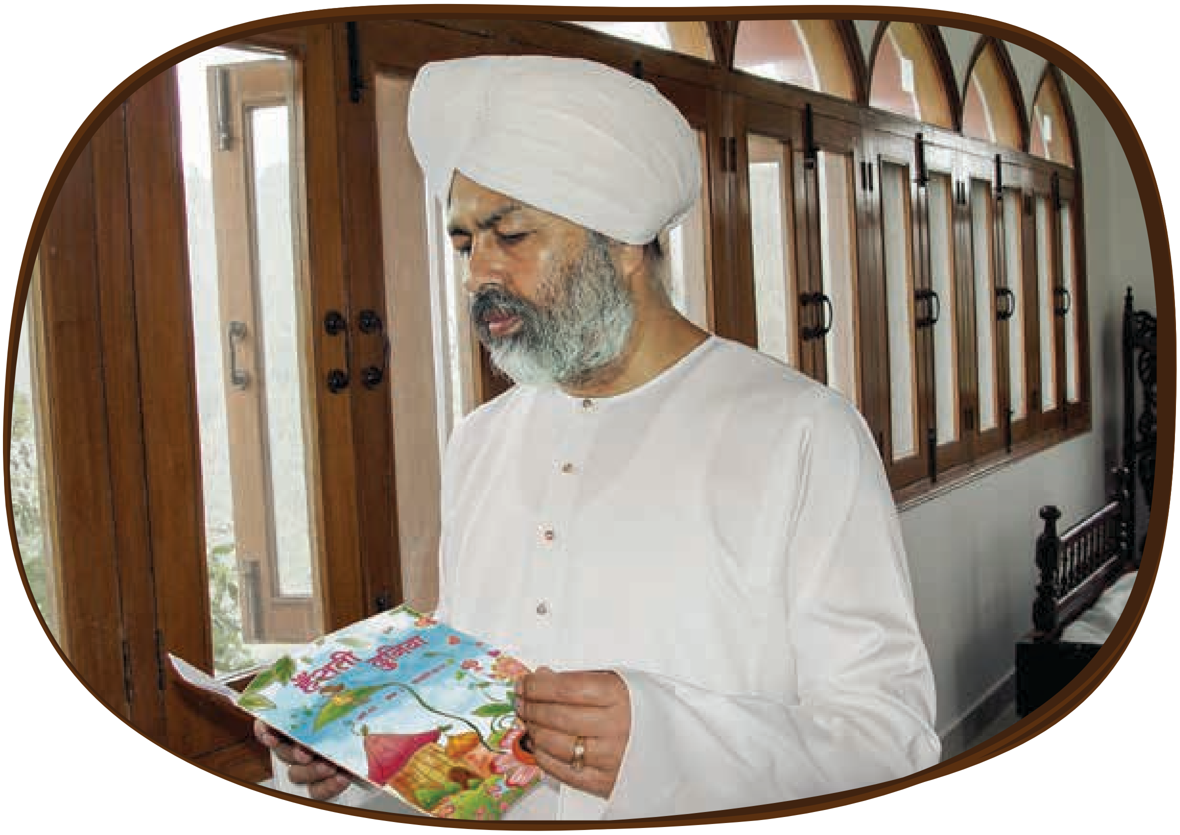
निरंकारी बाबा हरदेव सिंह जी महाराज भी इसी प्रकार की शिक्षा हमें देते रहे। कई बार दोस्ती के विषय पर उन्होंने कहा– भूखे को खाना, प्यासे को पानी पिलाना, मानव–मूल्यों के महत्व को दर्शाता है। वरना वह मानवता का दोस्त, दोस्त ही कहाँ। अर्थात् अपने आचरण में दया, करुणा, प्रेम का प्रवाह होना चाहिए। सारे मानव समाज को उन्होंने इस तरह दोस्त ही कहा। 13 मई 2016 में आपने पूरी मानवता को मानवता का पाठ पढ़ाकर इस संसार को अलविदा कह दिया। आपकी शिक्षाओं को जीवन में अपनाना ही आपको सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

वर्तमान सत्गुरु माता सुदीक्षा जी महाराज भी बच्चों से बहुत स्नेह करती हैं।

–विमलेश आहूजा

युगदृष्टा बाबा हरदेव सिंह जी का दिव्य व्यक्तित्व

व्यवहार में अध्यात्म की अनूठी मिसाल



सत्गुरु बाबा हरदेव सिंह जी महाराज हँसती दुनिया का अवलोकन करते हुए।

सत्गुरु बाबा हरदेव सिंह जी महाराज का सम्पूर्ण जीवन मानवता के प्रति समर्पित रहा है। आपने सम्पूर्ण परिवार अर्थात मानव समाज के उत्थान को महत्ता दी। आपका मानव समाज के प्रति भी पूरा सहयोग रहा। हर किसी के दुःख–सुख में शामिल हो जाना आपका स्वभाव ही था। सारे सेवादारों को आप अपना निजी परिवार ही समझते थे। आप अक्सर कहते थे कि इन्सानों में इन्सानियत नहीं तो वह इन्सान कहलाने का हकदार नहीं हो सकता। दिल में अगर अच्छाई होगी तो इन्सान अच्छा बनेगा। जब इन्सान अच्छा होगा तो घर में प्यार होगा तो फिर समाज एवं देश में प्यार, शान्ति और सद्भावना होगी। इसी तरह अच्छे समाज का असर दुनिया में भी होगा फिर दुनिया में फिर शांति अवश्य

आयेगी और मानवता शब्द का अर्थ सार्थक हो पायेगा। इससे सारा मानसिक प्रदूषण भी दूर होगा और आध्यात्मिकता का उत्थान भी होगा।

आपने कई बार यह भी कहा कि गलत रास्ते पर इन्सान अगर चलता है तो फिर मंजिल अच्छी कैसे हो सकती है? अर्थात मंजिल और भी दूर हो जायेगी। हर कोई अच्छा इन्सान ढूंढने में लगा हुआ है पर कोई भी सही इन्सान बनने की कोशिश नहीं करता, यही विडम्बना है।

इन्सान के जीवन में व्यावहारिकता का विशेष महत्व होता है। बोल और कर्म जब एक समान होते हैं तभी इन्सान व्यावहारिक जीवन का उत्कृष्ट उदाहरण पेश कर पाता है। जीवन के सफर में आने वाले उतार–चढ़ावों की परवाह न करते हुए वह भक्ति पथ पर सहजता के साथ अग्रसर रहता है।

ऐसा ही भक्त सहज भक्ति कर पाता है। युगदृष्टा बाबा हरदेव सिंह जी महाराज जीवनभर अपने दिव्य–व्यक्तित्व से जहाँ समाज के हर वर्ग को प्रभावित करते रहे वहीं अपने अनुयाईयों को भी व्यवहार में अध्यात्म को किस प्रकार शामिल किया जाता है, यह सीख भी देते रहे और उनकी शिक्षाओं को जीवन्त होते हुए भी देखने का अवसर मिला। ऐसी ही एक घटना है, अप्रैल 2014 में जब युगदृष्टा बाबा हरदेव सिंह जी महाराष्ट्र और गुजरात की मानव कल्याण यात्रा पर थे। कल्याण यात्रा के दौरान दोनों राज्यों के सीमावर्ती आदिवासी क्षेत्र तलासरी के अनेक छोटे–छोटे सत्संग भवनों पर पहुँचकर हुजूर बाबा जी ने श्रद्धालुओं को दर्शन देकर कृतार्थ किया।

आदिवासी क्षेत्र के श्रद्धालुओं में अनुशासन, मर्यादा और श्रद्धा भावना देख कर ऐसा महसूस हुआ कि वास्तव में यदि कहीं सन्त निरंकारी मिशन की शिक्षाओं का व्यावहारिक धरातल पर साकार स्वरूप देखा जा सकता है तो वह स्थान यही है।

बाबा हरदेव सिंह जी ने उन ग्रामीण–आदिवासी भक्तजनों को अपार प्यार और स्नेह दिया। भोले भक्तों के बीच पहुँचकर आप उनके ही रंग में रंग गये। उस समय करीब एक दर्जन स्थानों पर जाने का अवसर मिला। जब यह भ्रमण चल रहा था तभी वहां स्थानीय प्रशासन और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे। जब उन्होंने युगदृष्टा की दिव्य छवि देखी तो वे प्रभावित हुए बिना नहीं रह सके। उन अधिकारियों ने युगदृष्टा बाबा हरदेव सिंह जी महाराज से वार्तालाप किया और कहा कि पहले हम इस क्षेत्र में इनके झगड़ों को शान्त कराने के लिए आते थे लेकिन जब से ये आपके मिशन से जुड़े हैं, इनके जीवन में रचनात्मक परिवर्तन आया है। इनकी जीवन शैली ही बदल गई है। यह आपकी दिव्य छवि और व्यक्तित्व का ही कमाल है।

मई माह

के महत्वपूण दिवस

1 मई:
अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस

3 मई :
विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस

13 मई:
समर्पण दिवस

7 मई:
रवींद्रनाथ टैगोर जयंती

15 मई :
अंतर्राष्ट्रीय परिवार दिवस

8 मई :
विश्व थैलेसीमिया दिवस

12 मई :
अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस

18 मई :
अंतर्राष्ट्रीय संग्रहालय दिवस

22 मई :
अंतर्राष्ट्रीय जैव विविधता दिवस

मस्तीभरी कहानी

छुट्टियां कमाल की

एक दिन जब रोहित अपने स्कूल गया तो उसे पता लगा कि अगले सप्ताह छुट्टियां शुरू हो रही हैं और उसके स्कूल ने पास के एक गाँव में जाने का निश्चय किया है। वह अपने घर जाकर अपने माता–पिता को यह सब बताया तो उसकी माँ ने कहा– यह तो बहुत अच्छी बात है। छुट्टियों के समय में बच्चो को अच्छी जगह लेकर जाना तो बहुत अच्छी बात है।
रोहित के पापा बोले– सही कहा, इससे बच्चों को कई सारी चीजें सीखने और जानने को मिलेगी।

कुछ दिनों बाद जब रोहित अपने विद्यालय के बच्चों के साथ गाँव गया तो वह एक बुजुर्ग महिला से मिला जो उस गाँव में कई वर्षों से रह रही थी। उनसे पूछा– दादी जी, ये आम का पेड़ किसका है?

महिला ने कहा– यह पेड़ मेरे ससुर द्वारा लगाया गया था। उनको आम खाने का बहुत शौक था पर अफसोस कि यह पेड़ लगाने के कुछ हफ्तों बाद ही उनकी मृत्यु हो गयी थी। रोहित बोला– दादी जी, हम ये मीठे और रसीले आम खाकर उनकी ही तरह पौधे लगायेंगे।

महिला ने पास में कुछ बच्चों को खेलते हुए देखा और रोहित को उन्हें कुछ आम देने के लिए कहा। रोहित ने महिला से पूछा– दादी जी हम उनको तो जानते भी नहीं हैं। अरे बेटा, ये गाँव है कोई शहर नहीं। यहाँ पर सभी लोग मिल कर रहते हैं और अपना सुख दुःख भी बाँटते है। इसलिए तुम जाओ और उन्हें ये देकर आओ क्योकि सुख बांटने से बढ़ते है।

रोहित बोला– मैं आपकी बात समझ गया हूँ। मैं अभी उनको आम देकर आता हूँ।

सभी बच्चों ने आम खाकर कई सारे पौधे लगाए। इस बात से खुश होकर वहाँ के सरपंच जी ने उनका धूम–धाम से स्वागत किया। साथ ही साथ उन बच्चों को गाँव घुमाया और वहाँ का प्रतिष्ठित खाना भी खिलाया।

रोहित ने कहा– ''मेरा तो यहाँ से जाने का मन ही नहीं हो रहा। इतनी अच्छी और सादगी भरी जिन्दगी शहर में कहाँ मिलेगी वो भी बिना प्रदूषण और वाहनों के शोर से? ऐसी प्राकृतिक हरियाली काश शहरों में भी होती!

दादी जी ने कहा– सही बात है इसलिए बच्चों प्रतिज्ञा लो कि अब से हम प्लास्टिक का कम से कम इस्तेमाल करेंगे, इधर–उधर कूड़ा नहीं फेकेंगे और कोशिश करेंगे कि सरकारी वाहनों का ही इस्तेमाल करेंगे बच्चो?

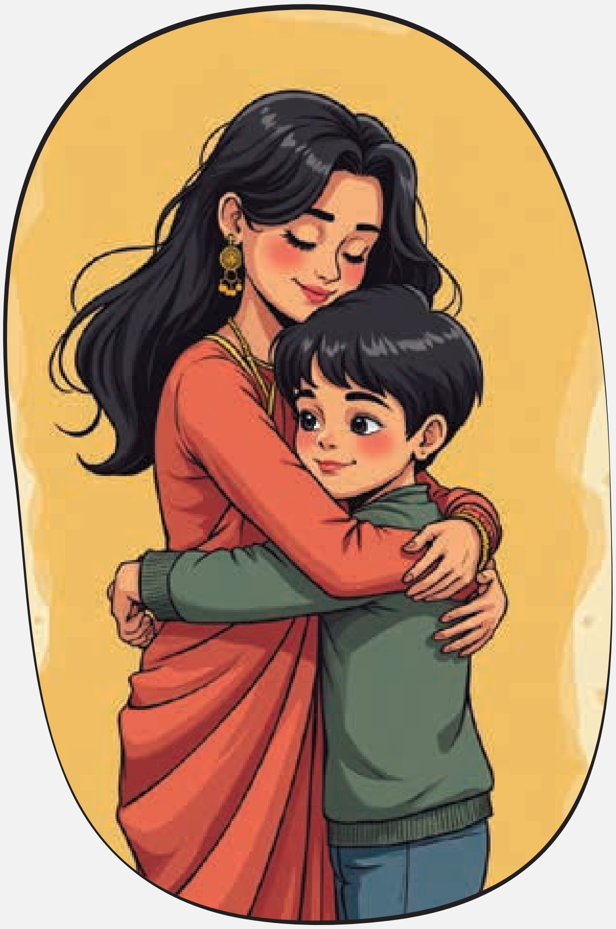
''जी दादी जी!!"

हमें हमेशा अपनी प्रकृति का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि यह प्रभु–परमात्मा की देन है जिसे हमने हमेशा संभाल कर और बचाकर रखना है और जितना हो सके उतने पेड़ लगाएं।

–प्रियांशी अरोड़ा

कविता

माँ जैसा न कोई



माँ है प्यार की सच्ची मूरत,
जी भर प्यार लुटाती है।
बदले में लेकिन वह हमसे,
तिनका भी कब पाती है।

तड़के उठ जाती है माँ,
काम का चरखा चलता है।
हाथ नहीं है उसका रुकता,
जब तक दिन नहीं ढलता है।

पापा की, दीदी, भैया की,
या फिर दादी, दादा की।
सब चिंता उसको रहती,
और घर की मर्यादा की।

रात-रात माँ देखा करती,
सुख के सपने औरों के।
सबके दु:ख में दु:खी रहे वह,
अपने हों या गैरों के।

माँ जैसा न कोई जग में,
हो भी सके, कहो कैसे?
जीवन भर परहित में खपती,
चाह बिना रुपये पैसे।

—डॉ. दिनेश चमोला 'शैलेश'

बॉडी बिल्डिंग

पानी
कितना और क्यों पीना चाहिए?

पानी ही जीवन है! मनुष्य के शरीर के लिए पानी बहुत महत्वपूर्ण है। जितना हम भोजन खाते हैं, उतना ही पानी पीना भी जरूरी है। लेकिन, कितना पानी पीना चाहिए? और पानी पीने से हमें क्या लाभ होते हैं? आइए, इस बारे में जानें!

कितना पानी पीना चाहिए?

- छोटे बच्चों को प्रतिदिन 6-8 गिलास (1.5-2 लीटर) पानी पीना चाहिए।
- गर्मी के मौसम में या खेल-कूद के बाद अधिक पानी पीना चाहिए।
- प्यास न लगे तब भी थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिए।

शरीर के लिए पानी क्यों महत्वपूर्ण है?

- शरीर हाइड्रेटेड रहता है :
  शरीर में पानी की कमी होने पर थकान, सिरदर्द और चक्कर आ सकते हैं।
- पाचन ठीक रहता है :
  पानी पीने से भोजन अच्छे से पचता है और पेट साफ रहता है।
- ऊर्जा मिलती है :
  पानी पीने से हम ऊर्जावान रहते हैं और ध्यान केंद्रित कर पाते हैं।
- त्वचा चमकदार रहती है :
  पानी पीने से त्वचा मुलायम और सुंदर बनी रहती है।
- शारीरिक पोषण : पानी शरीर में पोषक तत्व पहुंचाने और विषैले तत्व बाहर निकालने में मदद करता है। यह किडनी को स्वस्थ रखता है।

पानी कब पीना चाहिए?

सुबह उठते ही 1 गिलास पानी पिएं – शरीर को ऊर्जा मिलती है।
खाने से 30 मिनट पहले और बाद में पानी पिएं – पाचन सही रहता है।
व्यायाम या खेल-कूद के बाद पानी पिएं – शरीर को थकावट से राहत मिलती है।
सोने से पहले थोड़ा पानी पिएं– इससे शरीर का तापमान संतुलित रहता है और अच्छी नींद आती है। नई कोशिकाएं बनती हैं और मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

कौन सा पानी पीना चाहिए?

- स्वच्छ पानी पीना चाहिए।
- उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी अधिक सुरक्षित होता है।
- बहुत ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए, क्योंकि इससे गले में समस्या हो सकती है।

विनती

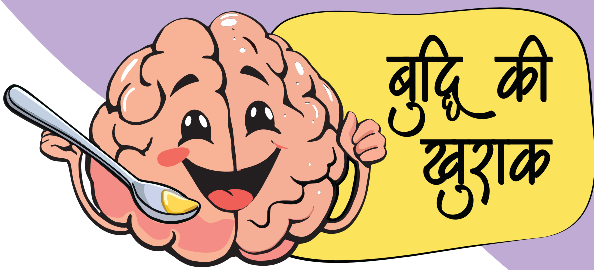
हम हैं छोटे–छोटे बालक,
भगवन आप जगत के पालक।
हमारी विनती सुन लो आज,
कहते हमें न आती लाज।।

हमें ज्ञान दो, बल भी देना,
सभी बुराई तू हर लेना।
अपनापन का भाव जगा दो,
सब से नेह करना सिखा दो।।

सूरज, सागर और सितारे,
लगते हैं सब कितने प्यारे।
तेरी महिमा बड़ी निराली,
सभी तरफ फैली हरियाली।।

शीश झुकाकर, हाथ जोड़ हम,
करते रोज तुम्हें प्रणाम।
हम हैं छोटे–छोटे बालक,
भोले–भाले नटखट बालक।।

– राधेलाल 'नवचक्र'



इकेबाना

जापानी फूल सजावट की पारंपरिक कला

इकेबाना (Ikebana) जापान की पारंपरिक फूल सजावट की एक सुंदर और ध्यानपूर्ण कला है। ''इकेबाना'' शब्द का अर्थ है ''फूलों को जीवन देना''। यह केवल फूलों को सजाने की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह प्रकृति और आंतरिक शांति से जुड़ने का एक तरीका भी है।

इकेबाना की विशेषताएँ

- संतुलन और सौंदर्य – इकेबाना में फूलों, पत्तियों और टहनियों का संयोजन इस प्रकार किया जाता है कि उनकी प्राकृतिक सुंदरता उभरकर सामने आए।

- असममित संरचना – जापानी कला में पूर्ण सममिति की बजाय असममितता को अधिक सौंदर्यपूर्ण माना जाता है।
- खाली स्थान का महत्व – इकेबाना में खाली स्थान भी डिजाइन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है, जो शांति और संतुलन का प्रतीक होता है।
- निसर्ग से सामंजस्य – इसमें ऋतुओं के अनुसार फूलों और पत्तियों का चयन किया जाता है, जिससे प्रकृति के साथ जुड़ाव बना रहता है।

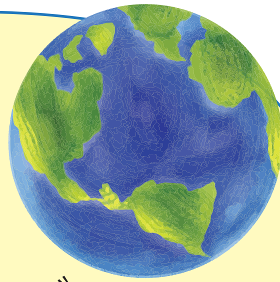
इकेबाना की प्रमुख शैलियाँ

1. रिक्का (**Rikka**) – यह पारंपरिक और विस्तृत शैली है, जिसमें फूलों की लंबी टहनियाँ और कई परतें होती हैं।
2. शोका (**Shoka**) – यह सरल और न्यूनतम शैली है, जिसमें केवल कुछ चुनिंदा तत्वों का उपयोग किया जाता है।
3. मोरिबाना (**Moribana**) – यह आधुनिक शैली है, जिसमें फूलों को एक चौड़े और सपाट बर्तन में सजाया जाता है।

इकेबाना का महत्व

- यह मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने में सहायक है।
- यह प्रकृति से जुड़ने और उसकी सुंदरता को सराहने की कला सिखाता है।
- जापानी सौंदर्यशास्त्र और संस्कृति को समझने का माध्यम है।

दिलचस्प सच



दुनिया में इस समय करीब 6500 भाषाएं बोली जाती हैं। हालांकि इनमें से 2000 भाषाएं ऐसी भी हैं जिनके बोलने वाले सिर्फ 1000 लोग ही हैं।

क्या आपको पता है कि सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा कौन सी है? अगर आपका जवाब अंग्रेजी है तो हम बता दें कि सबसे ज्यादा बोली जानी वाली भाषा मंडारिन चाइनीज है। करीब 88.5 करोड़ से ज्यादा लोग इस भाषा का इस्तेमाल करते हैं।

कैसे दूर भगाओगे अगर छोटी-मोटी परेशानियां हों तो ...

- ❖ अगर मुँह में छाले हों तो पुदीने की पत्ती व मिश्री मिलाकर चबाएं एवं थूकें। आंवले के पत्तों के काढ़े से कुल्ले करें। छाले खत्म हो जाएंगे।
- ❖ यदि कभी हिचकी बन्द न हो रही हो तो पुदीने के पत्ते या नींबू की कुछ बूंदें चूस लो। हिचकी बन्द हो जायेगी।
- ❖ यदि होठ फटने की शिकायत है तो मक्खन में नमक मिलाकर मलो।
- ❖ बिच्छू, बर्र या मधुमक्खी ने काट लिया हो तो प्याज का रस और नौसादर बराबर मात्रा में मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगाओ। जहर का असर कम हो जायेगा एवं दर्द में भी आराम हो जायेगा।

क्यों मनाया जाता है 'मदर्स डे'

क्या आप जानते हैं 'मदर्स डे' 110 साल का हो गया है? आओ आपको बताते हैं कि इसकी शुरुआत क्यों और किसने की?

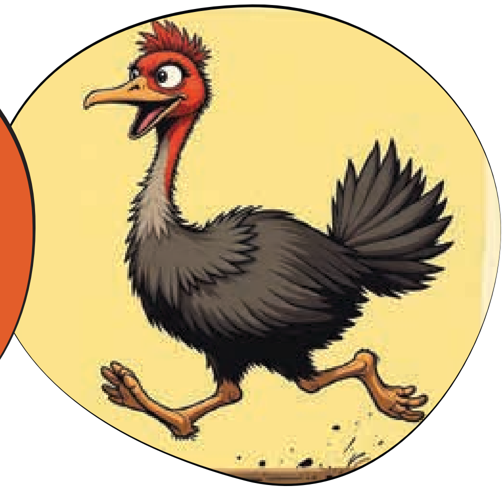
दरअसल, एन. रीव्स जार्विस ने वर्ष 1850 में 'मदर्स डे वर्क क्लब' की शुरुआत की थी। इस क्लब में बच्चों को बीमारियों से बचाने के उपाय किए जाते थे। रीव्स की बेटी एना ने भी माँ का ही रास्ता चुना। उनके काम में मदद करने लगी। वर्ष 1905 में मई के दूसरे रविवार को रीव्स की मौत हो गई। एना ने अमेरिकी प्रशासन को इस दिन को 'मदर्स डे' के तौर पर मनाने की मांग की। एना ने 1908 में इस दिन को निजी तौर पर 'मदर्स डे' के रूप में मनाया। अमेरिकी राष्ट्रपति वुडरो विल्सन ने 1914 में इसे मान्यता दी।

अब तो सम्पूर्ण विश्व में 'मदर्स डे' मनाया जाता है।

रहस्यमयी जिनी

पेलगिन फाल्कन
(**Peregrine Falcon**)
दुनिया की सबसे तेज उड़ने वाली चिड़िया है जो 389 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से उड़ सकती है!

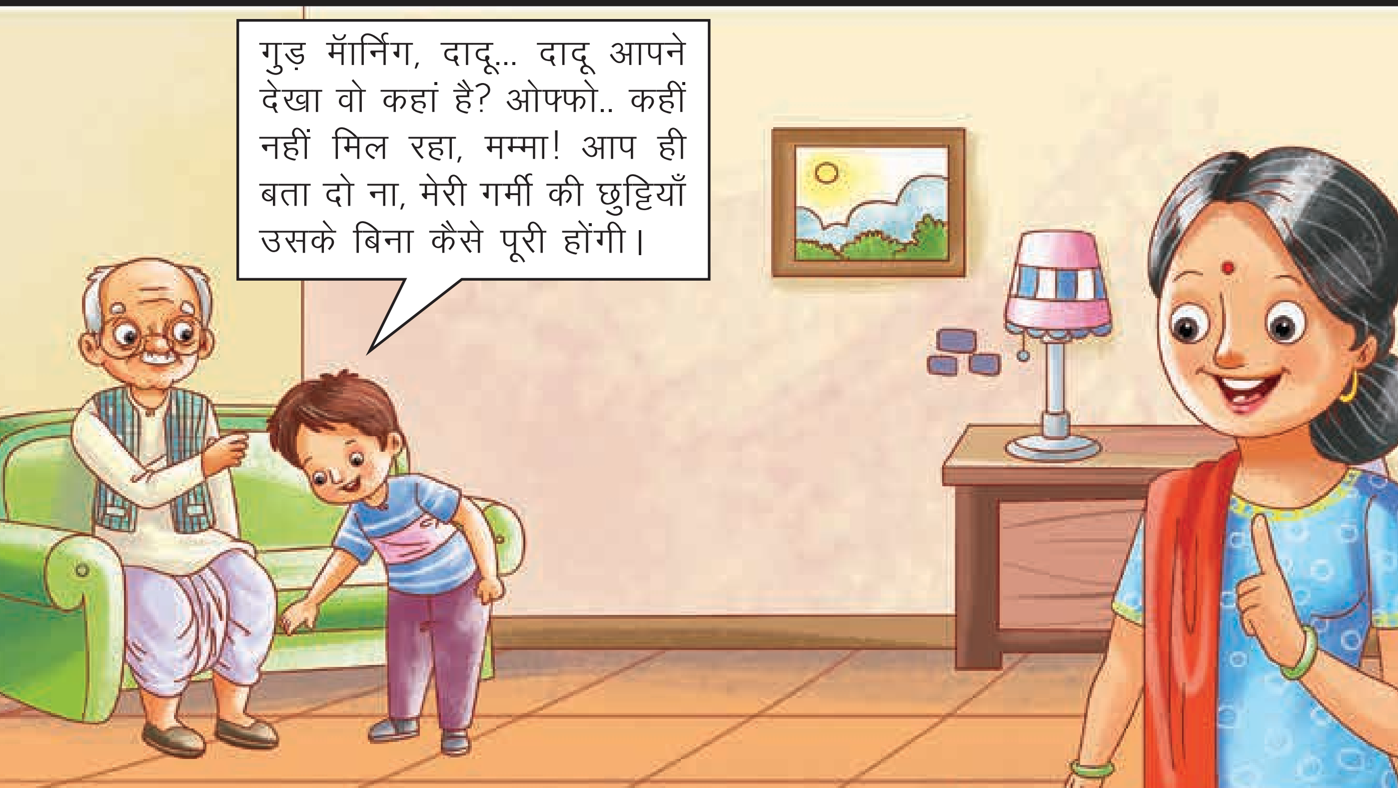
'इमू' नाम का पक्षी, पक्षी होकर भी उड़ना नहीं जानता।

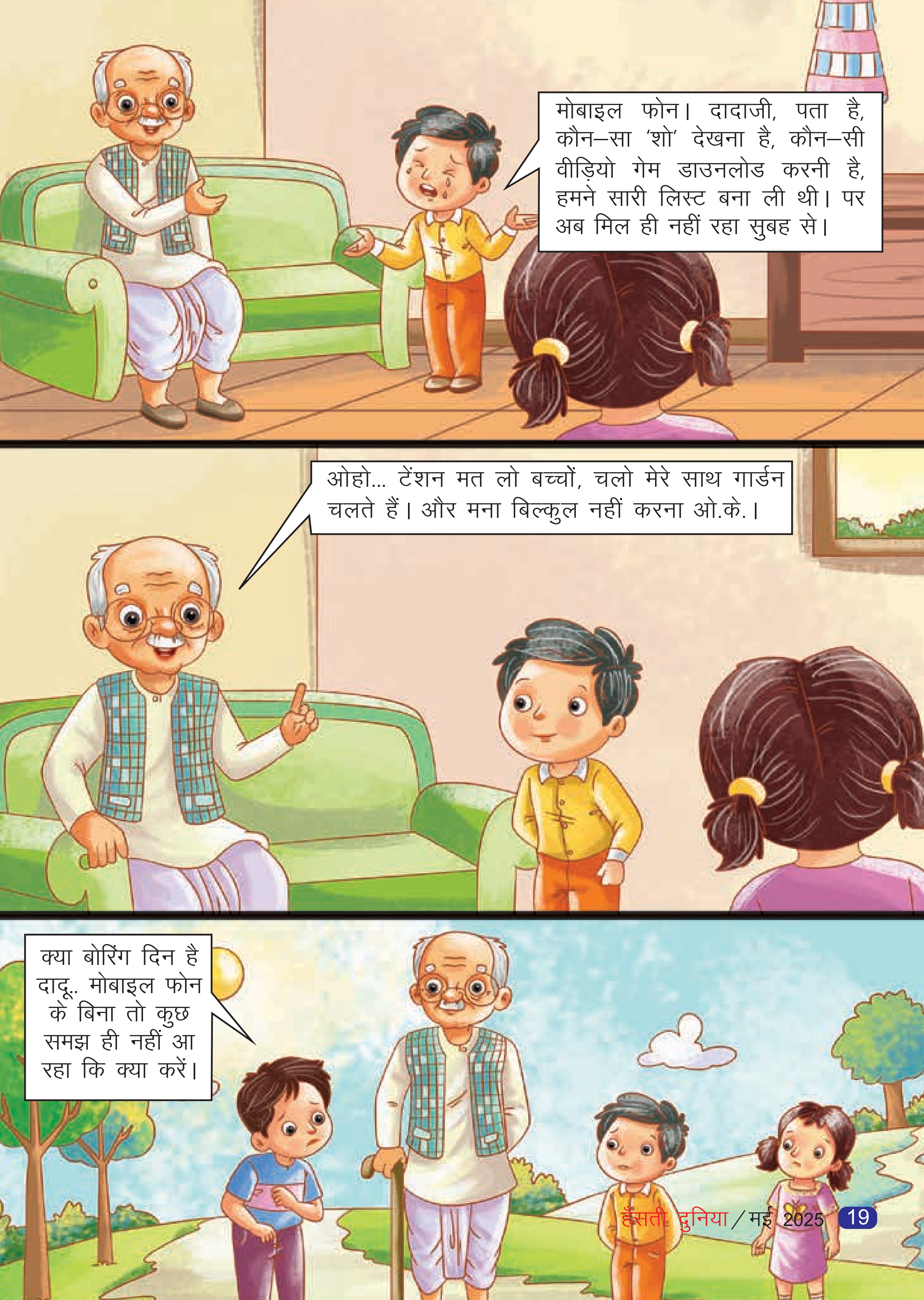


ऊँट की औसत आयु लगभग 40 से 50 वर्ष ही होती है।

चित्र कथा

चित्रांकन एवं लेखन : अजय कालड़ा




मोबाइल फोन। दादाजी, पता है, कौन–सा 'शो' देखना है, कौन–सी वीड़ियो गेम डाउनलोड करनी है, हमने सारी लिस्ट बना ली थी। पर अब मिल ही नहीं रहा सुबह से।
ओहो... टेंशन मत लो बच्चों, चलो मेरे साथ गार्डन चलते हैं। और मना बिल्कुल नहीं करना ओ.के.।
क्या बोरिंग दिन है दादू.. मोबाइल फोन के बिना तो कुछ समझ ही नहीं आ रहा कि क्या करें।

ये देखो बेटा, बैट और बॉल हैं, और वो देखो साइकिल... अच्छा बच्चों, इधर आओ, बताओ ये कौन सा पौधा है? कितने प्यारे फूल हैं ना। बच्चों, सुबह से मोबाइल ढूंढ रहे हो और छुट्टियाँ शुरू होते ही बस मोबाइल पर ही समय बिता रहे हो।
अब ब्रेक मिला है तो मोबाइल इस्तेमाल करके एन्जॉय ही करते हैं दादू!
बच्चों ब्रेक मिला है, माइंड को भी रिलैक्स करो, खुद को ग्रोथ करने का मौका दो। बाहर प्रकृति मे जाओ, नये कौशल सीखो, दोस्तों से बात करो, खेलो–कूदो।

और मोबाइल, उसे बिल्कुल भी यूज ना करें दादू?
मोबाइल भी चलाओ बेटा, लेकिन लिमिटेड स्क्रीन टाइम के साथ। कहीं ऐसा ना हो कि छुट्टियों में मजा करने की जगह आँखों पर बड़ा–सा चश्मा लग जाए!
हाहा.... नहीं नहीं दादू। अब हम नई लिस्ट बनाएंगे गर्मी की छुट्टियों की। फिर थोड़ा सा मोबाइल और ढेर सारी ग्रोथ एक्टिविटीज।

कहानी ने कहा

करुणा

अर्पित का आज आखिरी पेपर था वह बहुत खुश था क्योंकि आज उसने स्कूल में एक अच्छी बात सीखी थी।

जैसे ही वह घर पर पहुँचा तो वह मम्मी से बोला- मम्मी चलो, हम छत पर चलते हैं।

मम्मी ने कहा- बेटा, अभी बहुत ज्यादा धूप है। हम शाम को चलेंगे। लेकिन अर्पित ने जिद की और कहा कि नहीं हम अभी ही चलते हैं। फिर मम्मी और अर्पित दोनों छत पर आ गये। छत पर बहुत तेज धूप थी तो मम्मी ने पूछा कि अब तो बताओ तुम इतनी धूप में मुझे यहाँ क्यों लेकर आए हो?

तब अर्पित बोला- मम्मी हमें इतनी धूप लग रही है तो यह जो पक्षी हैं उनको कितनी धूप और प्यास लगती होगी?

मम्मी ने कहा- हाँ, बात तो सही है- इतनी धूप में उनको भी प्यास लगती होगी। गर्मी लगती होगी, भूख भी लगती होगी।

अर्पित बोला- मम्मी आज हमें स्कूल में टीचर ने बताया है कि हमें उनके लिए पानी भी रखना है और उनके लिए अनाज के दाने भी रखने हैं ताकि वे दाना चुग सकें और पानी

पी सके जिससे धूप में उनको कुछ राहत मिल सके। तो क्या हम भी पक्षियों के लिए यहाँ पर पानी रखें?

मम्मी यह सुनकर बहुत खुश हुई और बोली- हाँ हम भी रोज अपनी बालकनी में और अपनी छत पर पक्षियों के लिए पानी रखेंगे और बालकनी में हम उनके लिए अनाज के दाने भी रखेंगे ताकि वे दाने खा सके।

फिर अर्पित और उसकी उसकी मम्मी जाकर एक बर्तन में पानी लेकर आए और उन्होंने छत पर रखा। इसी के साथ उन्होंने अपनी बालकनी में अनाज के दाने भी रखो।

हमें आसपास के पर्यावरण का ध्यान रखना है और हमारे आसपास के जीवों का भी ध्यान रखना है।

- मीनाक्षी नवलानी

प्रेरक प्रसंग

छोटी बातें, बड़ी सीख

यह प्रसंग निरंकारी मिशन के महान विचारक और प्रसिद्ध कवि, श्री विवेक शौक जी के बचपन का है।

विवेक जी के पिताजी, श्री धर्मसिंह शौक जी, समय-समय पर बाल संगत में जाते और बच्चों को सत्संग का महत्व समझाते थे। एक बार, विवेक जी ने अपने स्कूल का दिया हुआ गृहकार्य पूरा नहीं किया था। संध्या समय सत्संग में जाने का समय हो गया। अब यदि गृहकार्य अधूरा रहता तो अगले दिन स्कूल में सजा मिल सकती थी। इसलिए विवेक जी ने अपनी माँ से कहा, माँ, मेरा गृहकार्य अधूरा है। पिताजी से कहो कि आज मुझे सत्संग में न ले जाएँ!

माँ के अनुरोध पर उनके पिताजी ने उन्हें सत्संग में नहीं ले गये और उस समय कुछ भी नहीं कहा।

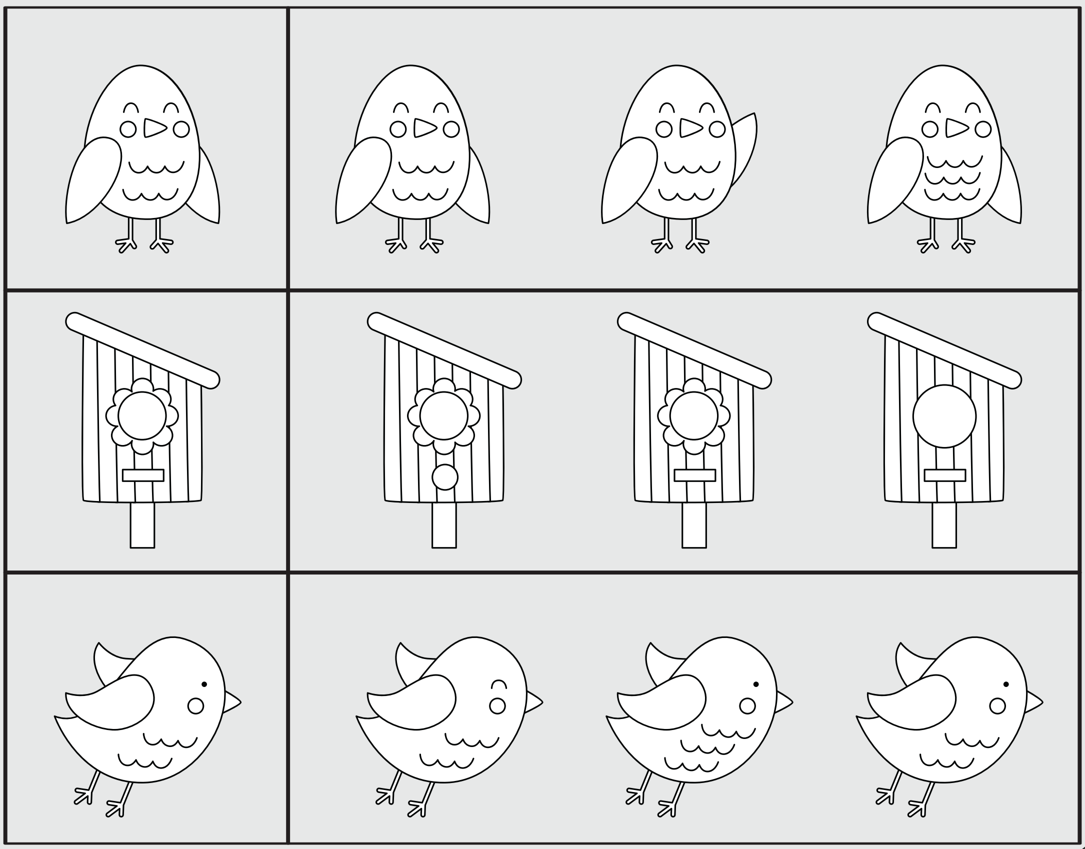
दो-तीन दिन बाद, धर्मसिंह 'शौक' जी विवेक जी को बाहर घुमाने ले गए। रास्ते में बातें करते हुए उन्होंने सही समय देखकर विवेक जी से पूछा- नीटूजी! यदि आप स्कूल का दिया हुआ गृहकार्य नहीं करते तो तुम्हारी मैडम क्या करती हैं?

विवेक जी ने कहा- मैडम सजा देती हैं और सबके सामने अपमान भी करती हैं।

धर्मसिंह जी मुस्कुराए और बोले, अच्छा तो यदि स्कूल का गृहकार्य नहीं किया, तो मैडम सजा देती हैं, यह बात आप जानते हो और इससे बचने के लिए सतर्क भी रहते हो। लेकिन कभी सोचा है कि सत्संग में न जाने से क्या नुकसान होता है? संत-महापुरुषों के वचन हमारे जीवन में अच्छे बदलाव लाते हैं। उनकी कृपा से हमारा भाग्य बदल सकता है। सत्संग में न जाने का नुकसान शायद तुरन्त न दिखे, लेकिन यह बहुत बड़ा होता है। इसलिए, आगे से स्कूल का अध्ययन पहले पूरा कर लिया करो और फिर सत्संग में जाया करो।

इस प्रकार, धर्मसिंह जी का सिखाने का तरीका अलग था। इस सीख ने विवेक जी के जीवन को बदल दिया और उन्होंने हमेशा सत्संग को प्राथमिकता दी।

समान चित्र ढूंढें



अपनी प्रयोगशाला

छुट्टियों का सही उपयोग

छुट्टियाँ बच्चों के लिए आनन्द और सीखने का समय होती हैं। इनका सदुपयोग करने के लिए निम्नलिखित गतिविधियाँ सहायक हो सकती हैं-

1. पढ़ाई और रचनात्मकता

कहानियाँ पढ़ना :

बच्चों को विभिन्न प्रकार की किताबें पढ़ने के लिए प्रेरित करें, जिससे उनकी शब्दावली और ज्ञान में वृद्धि होगी। लेखन अभ्यास से कहानियाँ लिखने या डायरी रखने से उनकी लेखन क्षमता में सुधार होगा।

2. शारीरिक गतिविधियाँ

खेल-कूद :

बच्चों को आउटडोर खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे क्रिकेट, फुटबाल, या साइकिलिंग।

योग और ध्यान :

योग और ध्यान से उनकी शारीरिक और मानसिक सेहत में सुधार होगा।

3. शैक्षिक गतिविधियाँ

संग्रहालय और विज्ञान केंद्र की सैर :

स्थानीय संग्रहालयों या विज्ञान केंद्रों की यात्रा से बच्चों को नई जानकारी मिलेगी।

प्राकृतिक सैर :

वन्यजीव अभयारण्यों या राष्ट्रीय उद्यानों की सैर से पर्यावरण और वन्यजीवों के प्रति जागरूकता बढ़ेगी।

5. सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधियाँ

स्वयंसेवी कार्य :

समाज सेवा में भाग लेने से बच्चों में जिम्मेदारी और सहानुभूति की भावना विकसित होगी।

सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भागीदारी :

स्थानीय सांस्कृतिक कार्यक्रमों या कार्यशालाओं में भाग लेने से उनकी सांस्कृतिक समझ बढ़ेगी।

6. परिवार के साथ समय बिताना

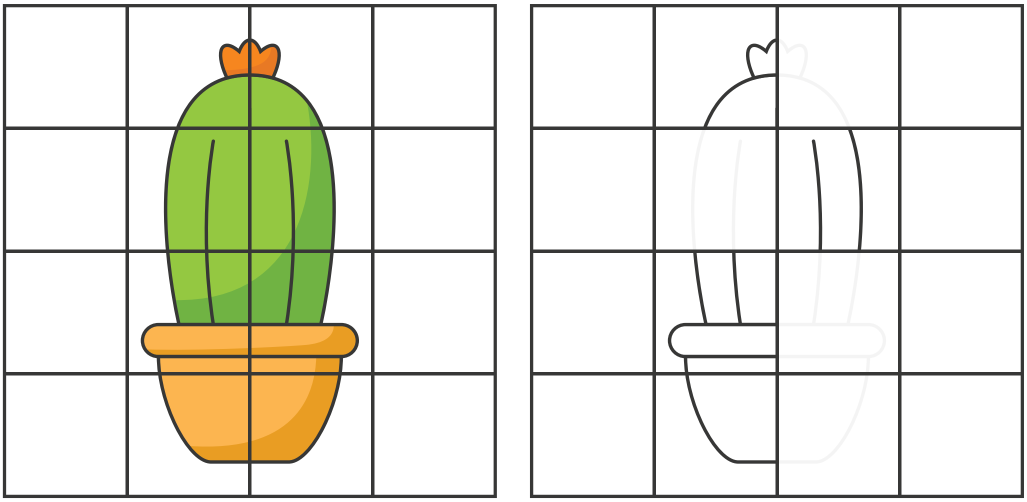
सामूहिक गतिविधियाँ :

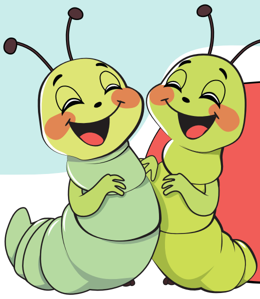
परिवार के साथ मिलकर खाना बनाना, फिल्म देखना या बोर्ड गेम खेलना बच्चों के लिए आनंददायक होगा।

इन गतिविधियों के माध्यम से बच्चे अपनी छुट्टियों का सदुपयोग कर सकते हैं, साथ ही नई चीजें सीख सकते हैं और अपने कौशल को विकसित कर सकते हैं।

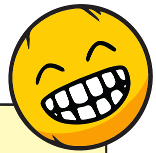
– नवीन कुमार

चित्र पूरा करें

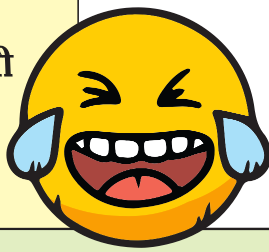
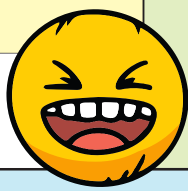




पढ़ो और हँसो

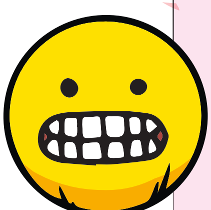


एक दार्शनिक महोदय डॉक्टर के पास पहुँचे। उसके दोनों कान बुरी तरह जले हुए थे।
डॉक्टर ने पूछा – कान कैसे जला?
दार्शनिक बोला – जी मैं कपड़े प्रेस कर रहा था तभी टेलिफोन की घंटी बजी और मैंने आयरन को टेलीफोन समझकर कान पर लगा लिया था। इससे एक कान जल गया।
डॉक्टर ने फिर पूछा – और दूसरा कान?
दार्शनिक का जवाब था– दोबारा फोन आ गया था।

एक क्लर्क अपने अफसर से मिलने के लिए उनके घर पहुँचा तो नौकर ने बताया कि साहब सो रहे हैं।
क्लर्क नौकर से बोला – अच्छा तो क्या वे घर पर भी सोते हैं।

डॉक्टर ने मरीज के कान का आपरेशन करने के बाद कहा- बधाई हो, आपके कान का ऑपरेशन सफल रहा।
मरीज बोला – क्या कहा ? मुझे तो कुछ सुनाई ही नहीं दे रहा।



राम : (श्याम से) मेरा घोड़ा सूखी घास नहीं खाता है और आजकल हरी घास मिलती नहीं है।
श्याम : मेरा घोड़ा भी सूखी घास नहीं खाता था, मगर अब खाने लगा है।
राम : वह कैसे?
श्याम : क्योंकि मैंने उसे हरे रंग का चश्मा पहना दिया है।

NATUREटीचर

वन उल्लू

नाम : वन उल्लू
अंग्रेजी नाम : Forest Owlet
वैज्ञानिक नाम : Athene blewitti
संवर्धन स्थिति : दुर्लभ और लुप्तप्राय
वर्ग : पक्षी

आकार :
यह एक छोटा पक्षी है, जिसकी लंबाई लगभग 20 से 25 सेंटीमीटर होती है।

रंग :
वन उल्लू की पहचान उसके बिना धब्बे वाले मुकुट, पूरे गले के पट्टे, मोटे पंख वाले पैरों और भारी धारियों वाले पंखों से होती है।

आहार : चूहे, मेंढक, टिड्डे, छिपकली, सरीसृप

प्रजनन काल : वन उल्लू पेड़ के खोखलों में नवंबर महीने में 2 से 3 अंडे देती है।

आवास :

यह मुख्य रूप से शुष्क पर्णपाती वन और सागौन बहुल वन में पाया जाता है। यह सतपुडा पर्वत श्रृंखला में मेलघाट के जंगलों, खानदेश के यावल के जंगलों और तानसा अभयारण्य में पाया जाता है। वन उल्लू जंगलों में ऊंचे पेडों पर 7 से 8 फीट ऊंची शाखाओं पर और संभवत: तने के पास बैठा हुआ दिखाई देता है। खेतों के पास के जंगल और खुले घास के मैदानों के पास के क्षेत्र इसकी पसंदीदा जगहें हैं।

अस्तित्व के लिए खतरे :
सागौन के पेडों की अवैध कटाई, वन कटाई, जंगल की आग।

घोंसला :
वन उल्लू प्रजनन के लिए अधिकतर सागौन के पेड़ में 10 मीटर ऊँचाई पर स्थित खोखलों का उपयोग करता है। प्रजनन के मौसम में हर साल या कुछ वर्षो तक एक ही खोखले का उपयोग किया जाता है। ये पेड़ के खोखले अक्सर नीलकंठ,मैना,तोते जैसे पक्षियों द्वारा उपयोग किए जाते हैं।

महत्वपूर्ण जानकारी :
महाराष्ट्र में वन उल्लू तीन प्रजातियाँ पाई जाती हैं - वन उल्लू, जंगली उल्लू, धब्बेदार उल्लू। वन उल्लू घने जंगलों में ऊँचे पेड़ों पर 7 से 8 फीट ऊंचाई, शाखाओं पर और संभवत: तने के पास बैठा हुआ दिखाई देता है। खेतों के पास के जंगल और खुले घास के मैदानों के पास के क्षेत्र इसकी पसंदीदा जगहें हैं।

कहानी जगत

वे छुट्टियां जिसने परिवर्तन ला दिया

छुट्टियों में रिया जब अपने माता–पिता के साथ एक अनाथ आश्रम जा रही थी तब रिया ने पूछा– "हम अपनी छुट्टियां एक अनाथआश्रम में क्यों बिताने वाले हैं?" उसे एक शानदार रिसॉर्ट में जाने की उम्मीद थी, न कि ऐसी जगह जहाँ उसे किसी की मदद करनी पड़े।

जैसे ही वे वहाँ पहुँचे। आनंदित बच्चों की एक टोली उनसे मिलने दौड़ पड़ी। रिया ने एक नकली मुस्कुराहट दी और उनसे दूरी बनाए रखी। उसे दोस्त बनाने में कोई रुचि नहीं थी। उसके माता–पिता और दादा–दादी तुरंत मदद करने में शामिल हो गए। जैसे– रसोई में हाथ बंटाना, बच्चों के साथ खेलना और उन्हें कहानियाँ सुनाना। जबकि दूसरी तरफ रिया एक कोने में बैठी रही और अपने फोन में व्यस्त हो गई।

एक दिन उन बच्चों में से मीरा नाम की एक छोटी लड़की ने उससे पूछा, ''क्या आप मेरे साथ खेलोगी?''

रिया का उसके साथ खेलने का मन नहीं था लेकिन उसकी खुशी के लिए उसने हाँ कह दी। लेकिन जैसे–जैसे उसने मीरा और अन्य बच्चों के साथ समय बिताया तो उसका विचार बदल गया। उसने महसूस किया कि उन बच्चों के पास रात को सुलाने के लिए माता–पिता नहीं थे, खेलने के लिए भाई–बहन नहीं थे और न ही कहानियाँ सुनाने के लिए दादा–दादी थे। फिर भी, वे खुश थे और छोटी–छोटी खुशियों के लिए आभारी थे।

उस शाम एक बुजुर्ग देखभालकर्ता ने उसके सिर पर हाथ फेरते हुए कहा– ''बेटा तुम कितनी भाग्यशाली हो, तुम्हारे पास माता–पिता और दादा–दादी हैं जो तुमसे प्यार करते हैं, यह खुशी सबको नसीब नहीं होती इसीलिए यह रिश्ते बहुत कीमती होते हैं।''

रिया ने अपने परिवार के बारे में सोचा। उसने बहुत समय उन्हें अनदेखा करने में बिताया था। उनकी उपस्थिति को महत्व नहीं दिया था। अनाथ आश्रम के बच्चों को अपने आस–पास के बड़ों के साथ हर पल बिताते हुए देखकर उसे अहसास हुआ कि उसका अपना परिवार कितना अनमोल था।

अगली सुबह अकेले बैठने के बजाय, रिया ने नाश्ता तैयार करने में मदद की। उसने छोटे बच्चों के साथ खेला, बुजुर्ग देखभालकर्ताओं की कहानियाँ सुनीं और पहली बार वह अपने परिवार के लिए शुक्रगुजार महसूस कर रही थी।

जब वह अनाथ आश्रम से अपने घर जा रही थी तब मीरा ने उसे कसकर गले लगाया और कहा– फिर से आना, रिया दीदी!'' रिया भावुक होकर सच में मुस्कुराई। उसने अपने माता–पिता और दादा–दादी को देखकर स्वीकार करते हुए कहा– यह अब तक की सबसे अच्छी यात्रा थी। इसलिए नहीं कि हम कहाँ थे बल्कि इसलिए कि मैंने क्या सीखा।

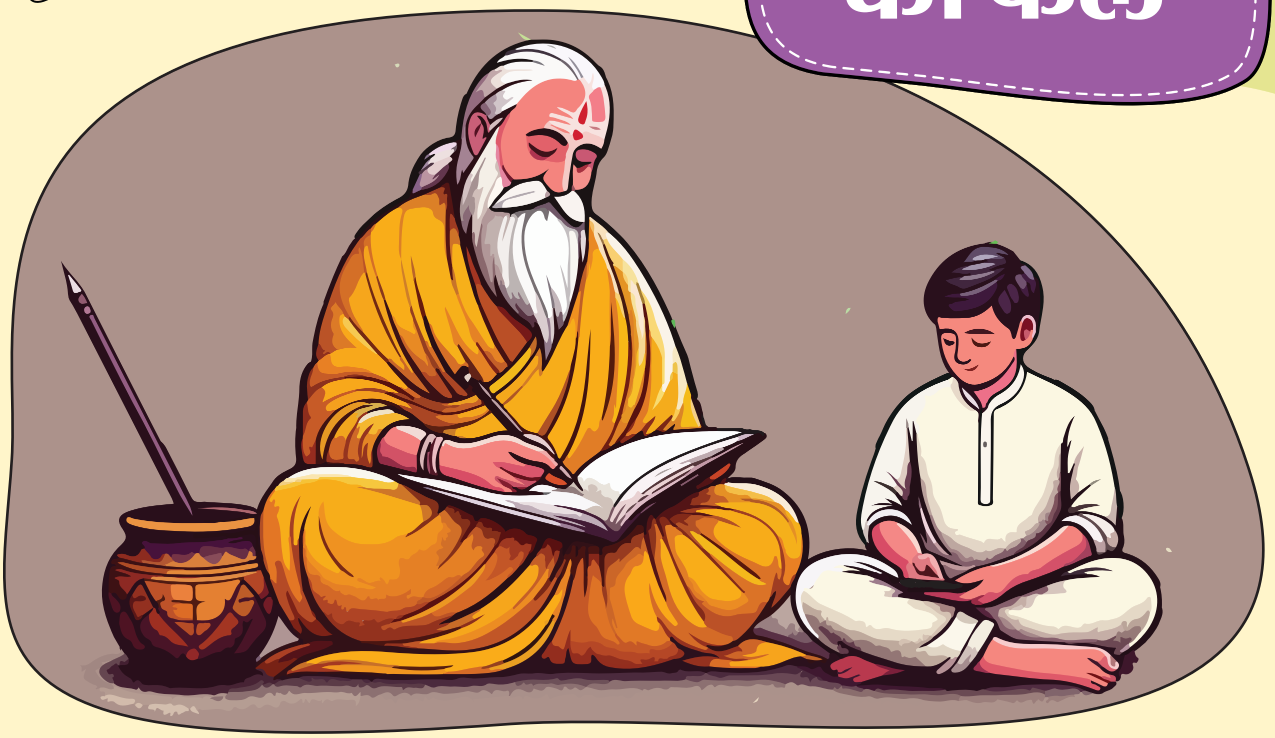
उसकी दादी ने उसका हाथ पकड़कर कहा– परिवार का साथ ही सबसे बड़ा उपहार है।

दिल में एक नई गर्माहट महसूस करते हुए रिया ने हाँ में सिर हिलाया। अब उसे पूरी तरह से समझ आ गया था कि उसका परिवार उसकी जिंदगी की सबसे अनमोल चीज थी, और वह अब उन्हें कभी हल्के में नहीं लेगी।

– श्रुति चेलानी

कहानी चली पिकनिक

गुरु सेवा का फल



प्राचीन काल में महर्षि आयोद धौम्य नाम के एक सम्मानित गुरु थे। उनके शिष्य का नाम था 'उपमन्यु'। उपमन्यु अत्यन्त प्रतिभावान व शरीर से हृष्ट–पुष्ट बालक था। वह ऋषि के आश्रम की गायें चराने व रखवाली का कार्य करता था। उस समय का यह नियम था कि बालक को आश्रम में रहते हुए गुरु सेवा करनी होती थी। वह नगर व ग्राम से भिक्षा लेकर गुरु को देता तब गुरु उसमें से जो भी दे दे, वह खाकर सन्तुष्ट रहना होता था।

बालक उपमन्यु भी आश्रम की आचार संहिता का पालन करता था लेकिन वह जो भी भिक्षा माँगकर लाता, वह धौम्य ऋषि अपने पास रख लेते। उपमन्यु को उसमें से कुछ भी खाने को न देते थे। बेचारा उपमन्यु कुछ कहता भी नहीं था।

एक दिन धौम्य ऋषि ने उपमन्यु से पूछा, "मैं तुम्हारे द्वारा लायी भिक्षा का सम्पूर्ण भाग रख लेता हूँ। ऐसी स्थिति में तुम क्या खाते हो? तुम्हारा शरीर तो हृष्ट–पुष्ट दिखाई देता है।"

उपमन्यु बोला, "गुरुदेव! मैं दुबारा भिक्षा माँगकर अपना काम चला लेता हूँ।"

"यह काम तो तुम अच्छा नहीं करते। इससे नगर के गृहस्थों को भी संकोच होता है, फिर दूसरे भिक्षार्थियों के जीविकाहरण का पाप होता है।" ऋषि ने कहा।

उपमन्यु ने यह बात स्वीकार कर ली कि वह दुबारा ऐसा काम नहीं करेगा। कुछ दिन बीतने के

बाद एक दिन गुरु जी ने उपमन्यु से फिर पूछा, "आजकल तुम क्या भोजन ले रहे हो?"

उपमन्यु ने कहा, "भगवन्! मैं गाय का दूध जंगल में चराते समय पी लेता हूँ।"

अब तो धौम्य जी गुस्सा हो गए। उन्होंने कहा, "आश्रम की सभी गायें मेरी हैं, मेरी आज्ञा के बिना इनका दुग्धपान करना पाप है।"

उपमन्यु ने दूध पीना भी बन्द कर दिया। कुछ दिन पश्चात् जब एक बार फिर ऋषि की भेंट उपमन्यु से हुई तो उपमन्यु ने बताया कि "वे बछड़ों के मुख से गिरा फेन पी लेते हैं।"

गुरुदेव ने कहा, "ऐसी भूल अब आगे से न करना। बछड़े दयालु होते हैं। वे तुम्हारे लिए अधिक फेन गिरा देते होंगे और स्वयं भूखे रह जाते होंगे।"

अब उपमन्यु के भोजन के सभी रास्ते बन्द हो गये। गायों के पीछे दिनभर जंगल में दौड़ना और कुछ भी नहीं खाने से वह तड़पने लगा। एक दिन उसने 'आक' के पत्ते खा लिए। उन विषैले पत्तों की गर्मी से उसकी आँखों की रोशनी चली गई। वह अन्धा हो गया। दिखाई न पड़ने के कारण जंगल में घूमते समय एक जलहीन कुएं में गिर गया।

सूर्यास्त के समय बिना चरवाहे के गायें आश्रम को लौट आईं परन्तु उपमन्यु नहीं लौटा। गुरुदेव चिन्तित हो उठे "मैंने उपमन्यु का भोजन बन्द कर दिया। इसी से वह शायद कहीं नाराज़ होकर चला गया?" शिष्यों के साथ उसी समय वे जंगल की ओर चल दिये और पुकारने लगे, "बेटा उपमन्यु! तुम कहाँ हो?"

उपमन्यु का स्वर सुनाई दिया, "गुरु जी! मैं यहाँ हूँ। इस कुएं में पड़ा हूँ।"

ऋषि कुएं के पास गये। उपमन्यु ने उनके पूछने पर कुएं में गिरने का कारण बता दिया। तब गुरुदेव ने उपमन्यु को देवताओं के वैद्य अश्विनीकुमारों की प्रार्थना करने का आदेश दिया। गुरु की आज्ञा से उपमन्यु ने अश्विनीकुमारों की प्रार्थना की। एक भक्त बालक प्रार्थना करे और देवता प्रसन्न न हों, ऐसा कैसे हो सकता है।

अश्विनीकुमार कुएं में ही प्रकट हो गए और उपमन्यु से कहा, "बेटा! हम तुम्हारी प्रार्थना सुनकर यहाँ आए हैं। यह मीठा पुआ खा लो।"

उपमन्यु बोला, "प्रभु! बिना गुरुदेव को अर्पण किए मैं यह पुआ नहीं खा सकता।"

"अश्विनीकुमारों ने कहा, "तुम्हारे गुरु ने पहले ही हमारी प्रार्थना कर ली थी और हमारा दिया हुआ पुआ अपने गुरु को अर्पण किये बिना खा लिया था अतएव तुम भी ऐसा ही करो।"

"उपमन्यु बोला, "गुरुजनों की गलती शिष्यों को नहीं देखनी चाहिए। कृपया आप लोग मुझे क्षमा कर दें, गुरुदेव को अर्पित किये बिना मैं कुछ भी नहीं खा सकता।"

अश्विनीकुमारों ने कहा, "तुम एक अच्छे गुरु के शिष्य हो। तुम अपने गुरु से अधिक प्रसिद्धि पाओगे। तुम्हारी आँखों में पहले की तरह रोशनी भी आ जाएगी।"

अश्विनीकुमारों ने उपमन्यु को कुएं से बाहर निकाला। तब उस शिष्य को गुरु आयोद धौम्य ने गले से लगा लिया और कहा, "मैं तुम्हारी परीक्षा ले रहा था। तुम सफल हुए। मैं तुम्हें सम्पूर्ण शास्त्रों का अध्ययन कराऊँगा और तुम्हें श्रेष्ठ ऋषि बनाऊँगा।"

बाद में उपमन्यु तत्वज्ञानी ऋषि के रूप में सुविख्यात हुए।

अनमोल वचन

- भक्त सेवा, सुमिरण, सत्संग करते हुए इस जीवन की यात्रा को तय करता है। अपना उद्धार करता है और दूसरों का कल्याण भी करता है।
- भक्त एक खिले फूल की भाँति होता है और भक्ति उसकी महक है।
- जब मन निर्मल हो गया तो जीवन भी निर्मल हो जायेगा।
- जो हरि के रंग में रंगे हुए हैं उनमें ही पवित्रता है पावनता है।
- हमेशा विनम्रता, प्यार, करुणा और दया के भाव से युक्त रहना चाहिए।
- मन में यही शुकराने का भाव हमेशा बना रहे कि मालिक तेरी कृपा है जो तूने सब कुछ दिया है न दिया होता तो मैं आगे देने वाला कौन हूँ?

—बाबा हरदेव सिंह जी महाराज

- हमारे भविष्य का निर्माण आज हो रहा है। कल की घटनाओं पर मत पछताओ और न ही भविष्य की चिन्ता करो। भूत व भविष्य के द्वार बन्द कर दो। भविष्य की चिन्ता न करते हुए अपना कार्य वर्तमान में करो।
- चिता मुर्दों को जलाती है परन्तु चिन्ता व्यक्ति को जिन्दा ही जला डालती हैं।
- हमें बड़ी–बड़ी बातों के बारे में नहीं सोचना चाहिए बल्कि अच्छी बातों को ध्यान में रखकर कुछ कर दिखाना चाहिए।
- जो बीत गया सो बीत गया। 'आज' हम कुछ अच्छा कर लें ताकि आने वाले 'कल' की इन्तजार न रहे।
- बीते हुए 'कल' और आने वाल 'कल' की चिन्ता न करके 'आज' ही हमें खुश रहने की कोशिश करनी चाहिए।
- हमारे आगे–पीछे अच्छा–बुरा क्या या कौन है? यह न सोचकर हमारे अन्दर अच्छा–बुरा क्या है या हम कैसे हैं? यह सोचना है।
- हर सुबह एक नई सुबह है। आशा की नई किरण के साथ, आज ही कुछ अच्छा कर दिखाएं और आनन्द लें।
- सावधान और चौकन्ना रहने से जीवन में आने वाली काफी मुश्किलों से बचा जा सकता है।

कविता

गरमी की खुशबू

गर्मी ऋतु अब देखो बहकी,
आम के पेड़ पर केरी चहकी।
महुए ने अपना मुँह खोला,
गरम हवा की पायल छनकी।

कंठ सूखता प्यास लपकती,
बोझ आम के शाखा लटकती।
तोता मैना पुस्तक बांचे,
चीं चीं करती चिड़िया ठुमकी।

हाथ पैर मुँह बाँध के निकले,
जमे हुए सब देखो पिघले।
तरबूज खरबूज धूम मचाये,
जगह-जगह अब कोयल कुहकी।

–कमल सिंह चौहान

फूलों जैसे लोग

नीरजा भनोट

बहादुर एयर होस्टेस

नीरजा भनोट एक ऐसी वीर महिला थीं, जिन्होंने अपनी जान की परवाह किए बिना सैकड़ों लोगों की जान बचाई। वे 5 सितंबर 1986 को पाकिस्तान के कराची एयरपोर्ट पर हुए पैन एएम फ्लाइट 73 के हाईजैक के दौरान आतंकवादियों के सामने डटकर खड़ी रहीं और अंत में शहीद हो गईं। उनकी बहादुरी और बलिदान के लिए उन्हें भारत के सबसे बड़े शांतिकालीन वीरता पुरस्कार 'अशोक चक्र' से सम्मानित किया गया। उनकी कहानी न केवल साहस का प्रतीक है, बल्कि यह हमें कर्तव्यनिष्ठा और मानवता का मूल्य भी सिखाती है।

प्रारंभिक जीवन

नीरजा भनोट का जन्म 7 सितंबर 1963 को चंडीगढ़, भारत में हुआ था। उनके पिता हरीश भनोट एक पत्रकार थे और माता रमा भनोट एक गृहिणी थीं। नीरजा का बचपन मुंबई में बीता, जहां उन्होंने अपनी पढ़ाई पूरी की। वे बचपन से ही आत्मनिर्भर और साहसी थीं। उन्होंने मुंबई के सेंट जेवियर्स कॉलेज से पढ़ाई की और मॉडलिंग में भी रुचि रखती थीं। उनकी खूबसूरती और आत्मविश्वास के कारण वे कई विज्ञापनों में नजर आईं। लेकिन मॉडलिंग के अलावा, उन्हें कुछ ऐसा करना था जिससे वे समाज की सेवा कर सकें। इसी सोच के साथ उन्होंने पैन एएम एयरलाइंस में फ्लाइट अटेंडेंट की नौकरी शुरू की।

पैन एएम फ्लाइट 73 हाईजैक 5 सितंबर 1986

5 सितम्बर 1986 को नीरजा अपनी ड्यूटी पर थीं, जब पैन एएम फ्लाइट 73 को चार आतंकवादियों ने हाईजैक कर लिया। यह विमान कराची, पाकिस्तान में रुका हुआ था और इसमें 360 से अधिक यात्री

सवार थे। जैसे ही आतंकवादी विमान में घुसे, नीरजा ने तुरंत स्थिति को समझा और पायलटों को कॉकपिट से बाहर निकलने का संकेत दिया, जिससे आतंकवादी विमान को उड़ाने में असफल रहे।

नीरजा ने न केवल यात्रियों को शांत रखा बल्कि उनकी सुरक्षा के लिए योजनाएँ भी बनाईं। जब आतंकवादियों ने अमेरिकी यात्रियों को पहचानने की कोशिश की, तो नीरजा ने उनकी पासपोर्ट छुपाकर कई अमेरिकियों की जान बचा ली। 17 घंटे तक आतंकवादियों से संघर्ष करने के बाद, जब उन्होंने यात्रियों पर गोलियाँ चलानी शुरू कीं, तो नीरजा ने खुद को ढाल बनाकर तीन बच्चों की जान बचाई। इसी दौरान उन्हें तीन गोलियाँ लगीं और वे वीरगति को प्राप्त हो गईं।

नीरजा की बहादुरी और सम्मान

नीरजा भनोट की वीरता और बलिदान को भारत और पूरी दुनिया ने सलाम किया। उनकी निडरता और मानवता को देखते हुए उन्हें कई पुरस्कारों से सम्मानित किया गया :

- अशोक चक्र (भारत का सबसे बड़ा शांतिकालीन वीरता पुरस्कार) 1987
- तमगा-ए-इंसानियत (पाकिस्तान का मानवता पुरस्कार)
- जस्टिस फॉर क्राइम अवॉर्ड, अमेरिका
- गैलेंट्री अवॉर्ड, अमेरिका

उनकी बहादुरी को हमेशा याद रखने के लिए 'नीरजा भनोट ब्रेवरी अवार्ड' की स्थापना की गई। यह पुरस्कार उन महिलाओं को दिया जाता है, जिन्होंने कठिन परिस्थितियों में अदम्य साहस का परिचय दिया हो।

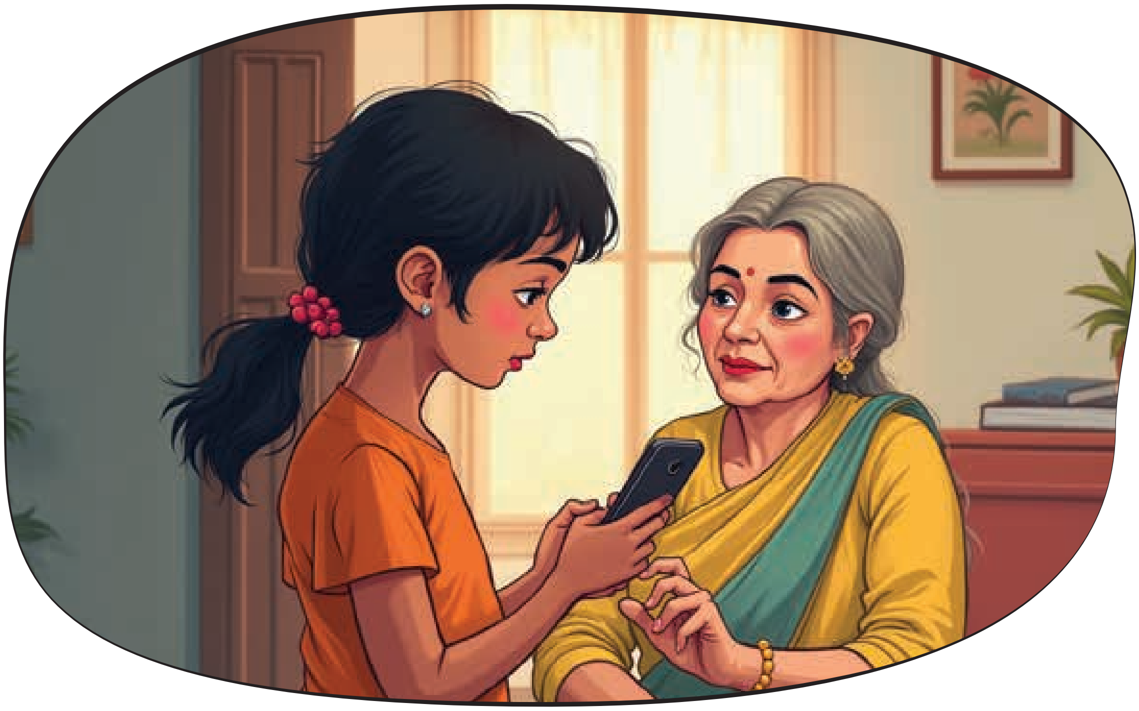
नीरजा भनोट से हमें क्या सीखने को मिलता है?

नीरजा भनोट का जीवन हमें साहस, कर्तव्यनिष्ठा और मानवता की सच्ची सीख देता है।

- निडरता : नीरजा ने अपने कर्तव्य को निभाते हुए बहादुरी से आतंकवादियों का सामना किया।
- बलिदान : उन्होंने अपनी जान की परवाह किए बिना सैंकड़ों लोगों की रक्षा की।
- कर्तव्यनिष्ठा : वे चाहतीं तो भाग सकती थीं, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया और यात्रियों को बचाने में जुटी रहीं।
- मानवता : नीरजा का बलिदान यह सिखाता है कि इन्सानियत सबसे ऊपर होती है।

परिवर्तन

एक समय की बात है



सोहा आज बहुत खुश थी क्योंकि उसकी परीक्षा खत्म हो चुकी थी और वह छुट्टियों में अपनी दादी के घर रहने के लिए जाने वाली थी।

सोहा अपनी दादी के घर पूरा दिन मोबाइल देखती, गेम खेलती और अगर मोबाइल से मन भर जाता तो फिर वह टीवी देखती और मोबाइल और टीवी देखते समय साथ में वह कुछ ना कुछ खाती रहती जैसे कि टॉफिया, चॉकलेट, नमकीन या फिर पैकेट फूड। फिर खाने के समय पर वह मना कर देती कि मुझे नहीं खाना है। जब दादी उसे बोलती कि चलो हम गार्डन में चलते हैं तो वह भी वह मना कर देती और और टीवी के सामने ही बैठी रहती। टीवी देखना उसे बहुत अच्छा लगता था।

लेकिन एक दिन उसकी तबीयत खराब हो गई और उसको डॉक्टर के पास ले जाना पड़ा। डॉक्टर ने उससे पूछा कि आपने क्या खाना खाया था। तब वह चुप हो गई। फिर दादी ने डॉक्टर को पूरी बात बताई।

डॉक्टर ने सोहा को बताया कि आपको अपना रूटीन बदलने की जरूरत है। आपको अच्छा और पौष्टिक भोजन करना है। खेलकूद करना है और मोबाइल से दूर रहना है और ठीक होने के लिए दवाई भी खानी पड़ेगी!

फिर दादी ने सोहा को समझाया कि हमारे जीवन में हमें हर चीज को 'बैलेंस' करके चलना चाहिए।

सोहा ने पूछा कि वह कैसे किया जा सकता है?

तब दादी ने समझाया कि हमारा हर कार्य एक समय के अनुसार होना चाहिए।

जैसे कि सुबह उठने का समय, नाश्ते और खाने का समय, पढ़ाई का समय, खेलकूद का समय, मोबाइल या फिर टीवी देखने का समय। अगर हम दिन के हर कार्य के लिए समय लेकर चलते हैं तो हमारा हर कार्य समय से भी होता है और हम हर कार्य को अच्छे से कर भी सकते हैं। इसका मतलब है कि हमें अपना एक रूटीन बनाना चाहिए, जिससे कि हर कार्य में 'बैलेंस' बना रहे।

सोहा ने दादी की बात बहुत अच्छे से समझी और भविष्य में वह इस सीख को अपनाएगी ऐसा वादा भी किया।

इस बार सोहा को दादी के घर जाने से समय का सही इस्तेमाल किस तरीके से करना चाहिए। यह सीखने को मिला।

– मीनल नवलानी

लेखकों से निवेदन

हँसती दुनिया के लेखकों/पाठकों से निवेदन है कि जुलाई 2025 अंक के लिए **'ऋतुएं एवं मौसम'** शीर्षक पर आधारित कहानियां, लेख, कविताएं, निबंध, संस्मरण, प्रेरक–प्रसंग आदि 30 अप्रैल 2025 से पहले **E-mail : hduniya.hindi@nirankari.org** पर या डाक द्वारा कार्यालय **'हँसती दुनिया'** एडमिनिस्ट्रेटिव ब्लॉक, निरंकारी सरोवर कॉम्प्लेक्स, दिल्ली–110009 को भेज सकते हैं।

नोट : अगस्त 2025 अंक का शीर्षक है **'स्वतंत्रता'**। इसकी रचनाएं 30 मई 2025 तक भेज सकते हैं।

– सम्पादक, हँसती दुनिया

चलो घूमने

औली

बर्फीली वादियों का स्वर्ग

भारत के उत्तराखंड राज्य में स्थित औली एक खूबसूरत हिल स्टेशन और स्कीइंग का प्रमुख केंद्र है। हिमालय की गोद में बसा यह स्थान बर्फ से ढकी पहाड़ियों, देवदार और ओक के जंगलों तथा शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। यदि आप प्राकृतिक सौंदर्य और साहसिक खेलों का आनंद लेना चाहते हैं, तो औली आपके लिए एक आदर्श स्थान है।

औली की खासियत

औली को अक्सर भारत का स्कीइंग डेस्टिनेशन कहा जाता है। यहाँ की ढलानें पेशेवर स्कीइंग खिलाड़ियों के साथ-साथ नए सीखने वालों के लिए भी उपयुक्त हैं। हर साल सर्दियों में यहां स्कीइंग फेस्टिवल और प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं।

औली में घूमने की प्रमुख जगहें

1. औली रोपवे

जोशीमठ से औली तक चलने वाली यह रोपवे भारत की सबसे लंबी और ऊंची रोपवे में से एक है। इसमें बैठकर आप चारों ओर फैले बर्फीले पहाड़ों का अद्भुत नजारा देख सकते हैं।

2. गुरसो बुग्याल

यह एक हरा-भरा मैदान है, जहाँ से नंदा देवी, त्रिशूल और द्रोण पर्वत की चोटियों का मनोरम दृश्य दिखाई देता है। यह स्थान ट्रेकिंग के लिए बेहद लोकप्रिय है।

3. चत्तरकुंड झील

यह झील घने जंगलों के बीच स्थित है और अपनी साफ-सुथरी व मीठे पानी के लिए जानी जाती है। ट्रेकिंग के बाद यहां आराम करना बहुत सुकूनदायक होता है।

4. औली आर्टिफिशियल लेक

यह एक कृत्रिम झील है, जो स्कीइंग के लिए बर्फ बनाने के काम आती है। यह दुनिया की सबसे ऊँचाई पर स्थित कृत्रिम झीलों में से एक है।

कहाँ ठहरें?

औली में गढ़वाल मंडल विकास निगम के गेस्टहाउस, रिसॉर्ट्स, प्राइवेट होटल और टेंट्स की सुविधा उपलब्ध है। बर्फबारी के मौसम में पहले से बुकिंग करवाना उचित रहता है।

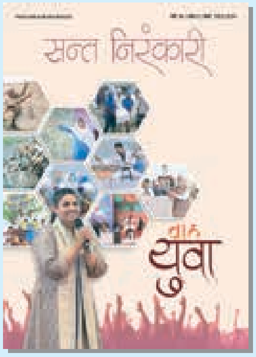
औली घूमने का सही समय

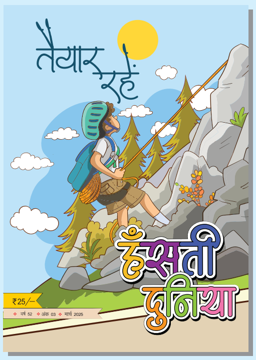
- सर्दी में (दिसंबर से फरवरी) : स्कीइंग और बर्फबारी के लिए सबसे अच्छा समय।
- गर्मी में (मार्च से जून) : ट्रेकिंग और हरियाली का आनंद लेने के लिए उत्तम।

कैसे पहुँचें?

- सड़क मार्ग : जोशीमठ तक बस या टैक्सी से, फिर औली के लिए केबल कार या लोकल गाड़ी से।
- रेल मार्ग : सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन : ऋषिकेश या हरिद्वार।
- हवाई मार्ग : निकटतम हवाई अड्डा : जॉलीग्रांट एयरपोर्ट, देहरादून (लगभग 280 कि.मी. दूर)।

सभी भाषाओं की पत्रिकाओं की सदस्यता जोनल इंचार्ज/ संयोजक/मुखी से सम्पर्क करके प्राप्त कर सकते हैं





भारत के लिए पत्रिकाओं की सदस्यता दरें निम्नानुसार हैं				
अवधि	एक पत्रिका	दो पत्रिका	तीन पत्रिका	प्राप्ति स्थान
एक वर्ष	₹ 400	₹ 600	₹ 800	व्यक्तिगत पते पर
	₹ 300	₹ 500	₹ 700	भवन के पते पर
तीन वर्ष	₹ 1000	₹ 1500	₹ 2000	व्यक्तिगत पते पर
	₹ 700	₹ 1200	₹ 1700	भवन के पते पर
पाँच वर्ष	₹ 1500	₹ 2200	₹ 3000	व्यक्तिगत पते पर
	₹ 1200	₹ 1800	₹ 2600	भवन के पते पर

Subscription rates of Nirankari Magazines for Abroad

Gulf Countries (Dubai Dirham)			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	100	180	250
Three Year	240	450	600
Five Year	375	675	900

Australia/New Zealand/ Singapore/Canada			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	$ 50	$ 90	$ 120
Three Year	$ 120	$ 220	$ 280
Five Year	$ 200	$ 330	$ 450

United States of America			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	$ 40	$ 70	$ 100
ThreeY ear	$ 100	$ 170	$ 240
Five Year	$ 150	$ 260	$ 375

United Kingdom			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	£ 30	£ 50	£ 70
Three Year	£ 70	£ 120	£ 170
Five Year	£ 110	£ 190	£ 260

European Countries			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	€ 40	€ 70	€ 100
Three Year	€ 100	€ 170	€ 240
Five Year	€ 150	€ 260	€ 375

सन्त निरंकारी : हिन्दी, पंजाबी, अंग्रेजी, मराठी, तेलुगू, कन्नड़, गुजराती, बांग्ला और नेपाली
हँसती दुनिया : हिन्दी, पंजाबी, अंग्रेजी और मराठी
एक नज़र : हिन्दी, पंजाबी और मराठी

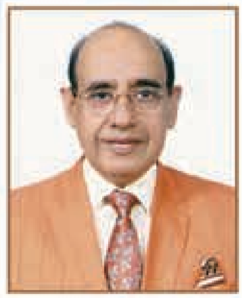
अब नियमित रूप से पत्रिका पायें, परिवार और मित्रों को भी पढायें!

कृपया अन्य पाठकों को भी प्रोत्साहित करके निरंकारी पत्रिकाओं का सदस्य बनायें !

इस सन्दर्भ में किसी भी प्रकार की जानकारी के लिए सम्पर्क करें–
HelpLine: 011-47660360, 859, 9266629841, E-mail: patrika.help@nirankari.org

Voice DIVINE
New Episode uploaded on the 1st & 16th of every month
KIDS DIVINE
ek ruhani muskaan
New Episode uploaded on the 5th of every month
IT'S LIVE, DOWNLOAD NOW
SNM
NEWS DIVINE
New Episode uploaded on the 10th of every month
सुनो तराने नए पुराने
Radio
Bhakti Sangeet
New Episode uploaded on the 20th of every month
महफ़िल ए रूहानियत
Mehfil-E-Ruhaniyat
Special programme
New Episode uploaded on the 23rd of every month
SOUL VIBES
New Episode uploaded on the 27th of every month
Download The App
Sant Nirankari Mission "SNM" App
The application is available for the
iOS & Android smartphones.
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google Play
Scan QR code
Scan QR code to download Sant Nirankari Mission "SNM" App
For IOS Devices
For Android Devices

Registered with the Registrar of Newspapers
For India Under RNI No. 25672/1973



NIRANKARI JEWELS

78-84, Edward Line, Kingsway Camp, Delhi, 110009
Near G.T.B. Nagar Metro Station Gate No. 4

011-42870440, 42870441, 47058133
nirankari_jewels@hotmail.com
www.nirankarijewels.com
@nirankarijewelsdelhi
Nirankari Jewels Pvt. Ltd.

Monday Closed
Customer Care : **9818883394**