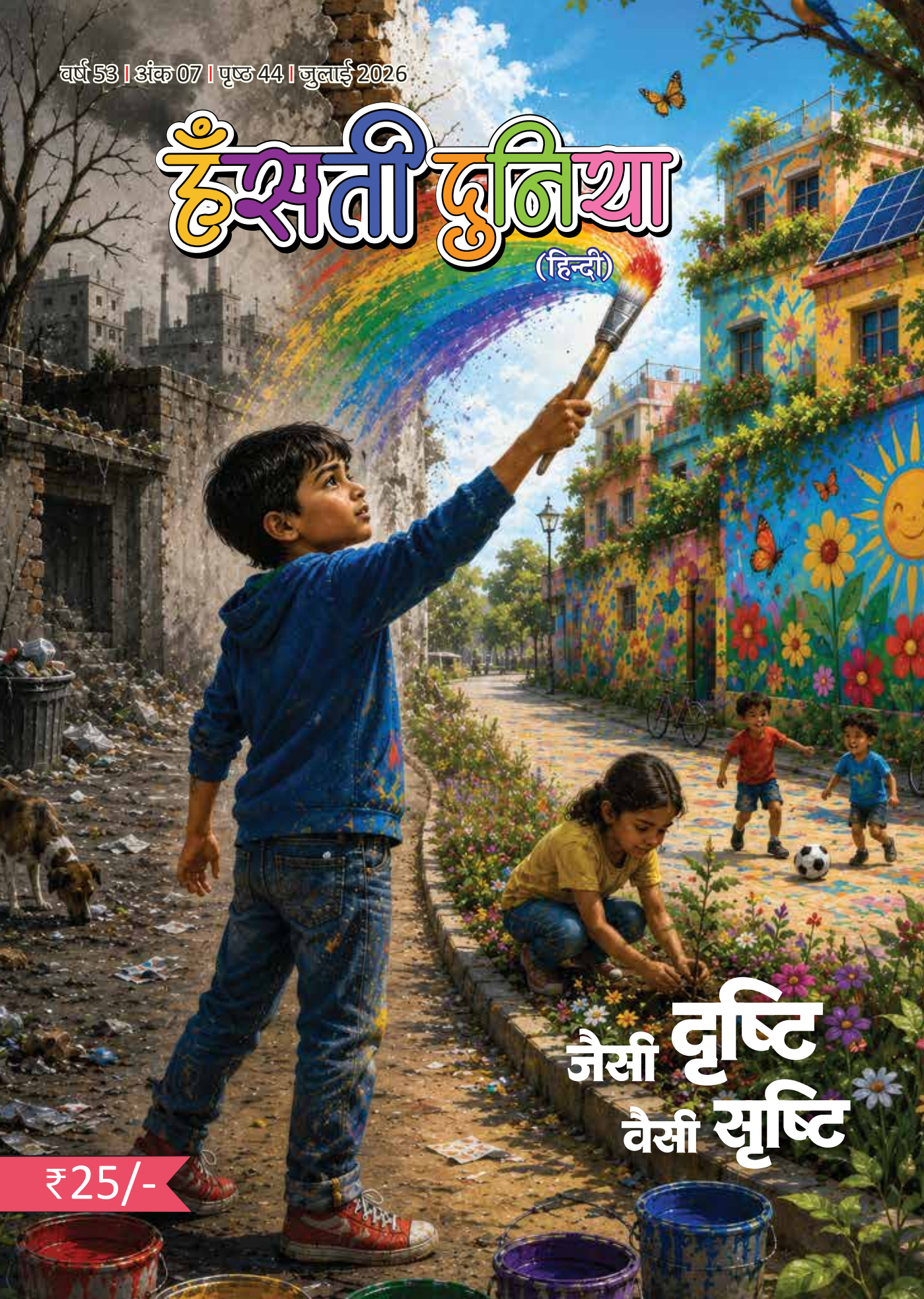


वर्ष 53 | अंक 07 | पृष्ठ 44 | जुलाई 2026

हंसती दुनिया

(हिन्दी)



जैसी दृष्टि
वैसी सृष्टि

₹25/-



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 कॉम्प्लेक्स,
दिल्ली-110009 से प्रकाशित किया।

मुख्य सम्पादक
डॉ० विजय शर्मा

सम्पादक
विमलेश आहूजा

सहायक सम्पादक
ममता



Phone : 011-47660200

Fax : 011-27608215

E-mail : hduniya.hindi@nirankari.org

Website : www.nirankari.org

बच्चों के बौद्धिक विकास की अनूठी पत्रिका
(हिन्दी, अंग्रेजी, पंजाबी व मराठी में भी प्रकाशित)

वर्ष 53 | अंक 07 | पृष्ठ 44 | जुलाई 2026



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

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

इस अंक में

संपादकीय	विमलेश आहूजा	04
कहानी ने कहा	शिल्पी स्वारा जी	05
नेचर टीचर	सुहानी जी	07
कहानी ने कहा	शिल्पी स्वरा जी	08
कविता	अमितेश महाजन जी	10
जातक कथा	रेखा जी	11
विवेकपूर्ण संदेश	विनोद जीनगर जी	12
करियर कंपास	वरुण जी	14
चित्र कथा	भावेश खुराना जी	15
अनुभव के पन्नों से	सुनीता सेठी जी	19
कविता	राहुल सेठी जी	20
रंग भरो		21
कविता	विकास सिंह बिष्ट जी	25
बॉडी बिल्डिंग	डॉ विनीता जी	26
पढ़ो और हंसो	संकलित	28
अपनी प्रयोगशाला	विभिन्नता धवन जी	29
चलो घूमने	पूजा जी	32
दिव्य वचन	संकलित	33
टेक सिटी	जतिन जी	35
फूलों जैसे लोग	कामना जी	37
ज्ञान विज्ञान	समीर जी	40

हर व्यक्ति की अपनी दृष्टि होती है और सृष्टि होती है। जरूरी नहीं कि एक व्यक्ति की दृष्टि दूसरे व्यक्ति की दृष्टि के समान हो। मेरी दृष्टि क्या है? मेरी दृष्टि मेरे विचारों का, परिस्थितियों का, योग्यता का, वातावरण का, एकत्रित ज्ञान का और अन्ततः धारणाओं का परिणाम है। बाहरी सृष्टि चाहे किसी तरह की हो, सभी के लिए उसका वही संसार है, जैसे-जैसे जिसकी दृष्टि है, नजर या दृष्टिकोण है। समाज की, देश की, परिवार की, धर्म की, आस्था की, परिस्थितियां हमारी बनाई हुई नहीं होती, फिर भी हम पर इन सबका प्रभाव जरूर पड़ जाता है। इन सबके बावजूद भी हमारा अनुभव किया हुआ संसार हमारी दृष्टि का ही प्रतिबिम्ब है।

पतझड़ भी तो बहारों में बदल जाते हैं, इसी तरह हमारी नजर बदल जाए तो नजारे भी बदल जाते हैं। सारा कार्य तो हमारी दृष्टि का है, कोई फूल को कांटों में देखता है और फूल में भी कांटों को देखता है। कोई परिवार को भी संसार की तरह देखता है। कोई संसार को भी अपना परिवार देखता है। कोई विषम परिस्थिति में अवसर ढूंढता है और कोई उसी विषम परिस्थिति को भाग्य पर टाल देता है और अपने काम से, मेहनत से किनारा कर लेता है। यहीं और सृष्टि का सृजन भी सबका अपना-अपना हो जाता है।

गरीब, असहाय, पीड़ित, अस्वस्थ, अनपढ़, इत्यादि इन सभी का संसार अलग-अलग होगा। गरीब का संसार रोटी, कपड़ा और मकान होगा; असहाय को किसी के सहारे की दरकार होगी, पीड़ित अपनी पीड़ा से मुक्ति को अपनी सृष्टि समझकर बैठ जाता है, अस्वस्थ को स्वस्थता और अनपढ़ को कुछ टूटा-फूटा ज्ञान ही काफी है। अधिकतर परिस्थितियां ही व्यक्ति को निखारती भी हैं, संवारती भी हैं और बिगाड़ती भी हैं। इन सभी की सृष्टि को देखने का ढंग बिल्कुल अलग ही होगा।

एक बार महात्मा बुद्ध के प्रवचन कार्यक्रम में एक व्यक्ति आया, गुस्से से भरा हुआ। उसने महात्मा बुद्ध को कटु वचन कहे। साथ में खड़े आनंद ने कहा, ये बुद्ध का अपमान है, परन्तु बुद्ध ने कहा कि वह व्यक्ति कुछ परेशान है। इन शब्दों के द्वारा वह अपनी मनोदशा प्रकट कर रहा है और जो उसने मुझे दिया मैंने लिया ही नहीं।

इसी प्रकार एक बार बहुत बरसात हो रही थी। इसमें बच्चों को खेलने का अवसर मिला। किसान के लिए — यह ईश्वर की विशेष कृपा है, कुम्हार के लिए— आफत आ गई, वहीं कवि को प्रकृति का संगीत मिला। यहां बरसात नहीं बदली पर सबकी सृष्टि बदल गयी।

साथियों हमें पहले अपने आप को देखना है कि क्या हम परिस्थितियों के, मन के गुलाम तो नहीं बन गए, अगर बन गए तो सृष्टि भी उसी तरह की ही होगी। मैं अगर बेईमान, कामचोर, आलसी, घमंडी हूं तो मुझ को संसार में सभी सृष्टि में इसी तरह का आभास होगा।

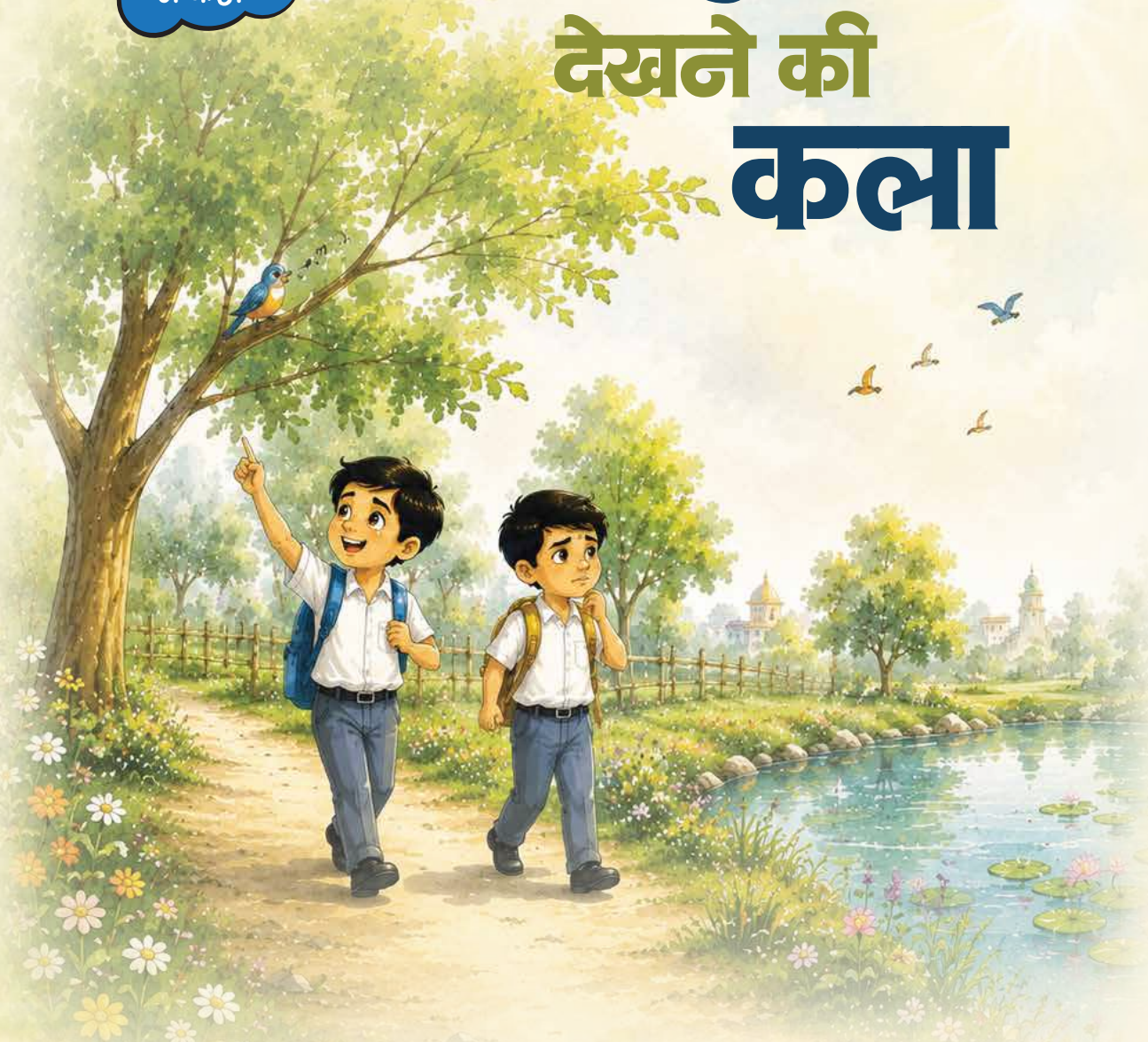
एक साधारण व्यक्ति से बात करो तो वह कहता है मैं, संसार में हूँ। थोड़ा समझदार, ज्ञानी पुरुष कहता है कि मैं संसार को अनुभव कर रहा हूँ और पूर्ण ज्ञानी सन्त यही कहता है कि संसार मेरी चेतना में प्रकट हो रहा है। मैं संसार में हूँ परन्तु मेरे में संसार नहीं है। यहीं से शुरु होती है जैसी दृष्टि-वैसी सृष्टि। फिर किसी तरह का प्रश्न शेष नहीं रहता कि क्या परिवर्तन, क्या दुनिया क्या समाज, क्या परिवार, इत्यादि।

“जुबां मिली है, हम जुबां बनाएं सबको” धन्यवाद दें जिसने दृष्टि दी, अगर दृष्टि नहीं होती तो सृष्टि कहां से आती?

—विमलेश आहूजा

कहानी
ने कहा

अच्छाई देखने की कला



एक छोटे से नगर में दो मित्र रहते थे — अर्जुन और मोहन। दोनों एक ही विद्यालय में पढ़ते थे और प्रतिदिन एक ही रास्ते से स्कूल जाया करते थे। उनके रास्ते में हरे-भरे पेड़, रंग-बिरंगे फूल, चहचहाते पक्षी और एक छोटा-सा तालाब पड़ता था। प्रतिदिन उस मार्ग को अपनी सुंदरता से सजा रखा था। अर्जुन का स्वभाव बहुत सकारात्मक था। वह रास्ते में चलते हुए अक्सर कहता, देखो मोहन, इन पेड़ों की ठंडी छाया कितनी सुखद है। पक्षियों का मधुर संगीत सुनकर मन कितना प्रसन्न हो जाता है!

लेकिन मोहन का –दृष्टिकोण अलग था। वह हर बात में कमी ढूँढ़ता था। वह कहता, इस रास्ते में तो बहुत धूल उड़ती है। तालाब का पानी भी साफ नहीं है और जगह-जगह ऊबड़-खाबड़ रास्ता है।

एक दिन उनके शिक्षक ने कक्षा में एक रोचक कार्य दिया। उन्होंने कहा, कल तुम दोनों इस रास्ते के बारे में अपने विचार लिखकर लाना। जो देखते हो, वही लिखना। अगले दिन दोनों अपनी-अपनी लिखी हुई टिप्पणियाँ लेकर आए। अर्जुन ने लिखा, ‘यह मार्ग अत्यंत सुंदर है। पेड़ों की हरियाली मन को शांति देती है। पक्षियों का चहचहाना वातावरण को मधुर बना देता है और तालाब की शीतलता पूरे रास्ते को आकर्षक बना देती है।’

फिर मोहन ने अपना लेख पढ़ा। ‘यह रास्ता असुविधाजनक है। यहाँ धूल-मिट्टी है, तालाब का पानी गंदा है और रास्ता भी कई जगह टूटा हुआ है।’ दोनों की बातें सुनकर शिक्षक मुस्कुराए। उन्होंने कहा, बच्चों, रास्ता तो एक ही था, लेकिन तुम दोनों ने उसे अलग-अलग रूप में देखा। अर्जुन ने उसकी सुंदरता पर ध्यान दिया, जबकि मोहन ने केवल उसकी कमियों को देखा।

फिर शिक्षक ने समझाया, ‘जीवन भी इसी रास्ते की तरह है। परिस्थितियाँ अक्सर सभी के लिए समान होती हैं, पर उन्हें देखने का नजरिया अलग होता है। जो व्यक्ति अच्छाई खोजता है, उसे हर जगह अवसर, सौंदर्य और खुशी दिखाई देती है। जो केवल कमियाँ ढूँढ़ता है, उसे हर ओर शिकायत और निराशा ही नजर आती है।’ शिक्षक की बात सुनकर मोहन सोच में पड़ गया।

उसे महसूस हुआ कि वह अक्सर अच्छी बातों को अनदेखा कर देता है। उस दिन से उसने हर परिस्थिति में कुछ अच्छा खोजने का प्रयास शुरू किया। धीरे-धीरे उसका स्वभाव बदलने लगा और उसे वही दुनिया पहले से अधिक सुंदर और सुखद लगने लगी।

—शिल्पी स्वरा

शिक्षा

संसार वैसा नहीं होता जैसा वह है,
संसार हमें वैसा दिखाई देता है जैसी हमारी दृष्टि होती है।

नेचर टीचर



मैं हूँ
ऑक्टोपस!

नमस्ते!

मैं हूँ ऑक्टोपस — समुद्र का शायद सबसे बुद्धिमान, रहस्यमयी और थोड़ा-सा नाटक करने वाला जीव। मेरी आठ भुजाएँ हैं। हाँ, पूरे आठ! इसलिए मैं एक साथ आठ काम कर सकता हूँ। मेरी सबसे खास बात है मेरी बुद्धिमानी। मैं कठिन पहेलियाँ सुलझा सकता हूँ, बंद डिब्बे खोल सकता हूँ, रास्ते याद रख सकता हूँ और नई चीजें जल्दी सीख सकता हूँ। पानि के मुझे मुश्किलों को सुलझाना और निरंतर सीखना अच्छा लगता है।

मुझे रंग बदलने का उस्ताद भी कहा जाता है। मैं अपना रंग, शरीर की बनावट और आकार इतनी जल्दी बदल सकता हूँ कि कई बार मेरे साथी भी मुझे ढूँढ़ते रह जाते हैं।

मेरे शरीर में हड्डियाँ नहीं होतीं, इसलिए मैं बहुत लचीला हूँ। मैं इतनी छोटी जगह से निकल सकता हूँ कि देखकर लोग सोचते हैं, यह अंदर गया कैसे?

जब मुझे खतरा महसूस होता है, तो मैं पानी में काली स्याही छोड़ देता हूँ और तेजी से भाग जाता हूँ। इसे आप समुद्र वाला धुँएँ का जादू भी कह सकते हैं।

मैं बहुत सजग भी हूँ। मैं आसपास की हर हलचल पर ध्यान देता हूँ — कौन मित्र है, कौन खतरा है, और कहाँ बिना मेहनत के भोजन मिलने वाला है।

हालाँकि मैं ज्यादातर अकेला रहता हूँ, लेकिन मैंने समुद्र में जीना सीख लिया है बुद्धिमानी से, परिस्थिति के अनुसार ढलकर, ध्यानपूर्वक देखकर और थोड़ी-सी चतुराई से भी।

लोग मुझे बुद्धिमानी, रचनात्मकता, लचीलापन, साहस, और जागरूकता का प्रतीक मानते हैं।

अगली बार जब आप किसी ऑक्टोपस की तस्वीर देखें, तो याद रखिए, मैं केवल समुद्र का एक जीव नहीं हूँ।

मैं समुद्र की दुनिया का आठ हाथों वाला बुद्धिमान जादूगर हूँ।

—सुहानी

कहानी ने कहा

प्यार भरी शिकायत

पुरानी दिल्ली की पतंगों वाली गलियों में एक छोटी-सी दुकान थी -नूर काइट हाउस। दुकान में रंग-बिरंगी पतंगें टंगी रहतीं, और वहीं इधर-उधर भागता रहता था छोटा-सा फैजान। उसकी पूरी दुनिया उसकी बड़ी बहन मेहर के आसपास घूमती थी। मेहर बहुत सुंदर पतंगें बनाती थी। लेकिन अब वह बड़ी हो रही थी। शाम होते ही वह अपनी दोस्तों के साथ छत पर चली जाती — पतंग उड़ाने, हँसने और बातें करने।

फैजान को यह बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था। एक दिन उसने उदास होकर कहा, आपको अब मेरे साथ खेलना अच्छा नहीं लगता। मेहर चुप हो गई। उसे समझ नहीं आया क्या कहे। तभी अम्मी ने दोनों को अपने पास बैठाया। उन्होंने मेहर से प्यार से कहा, मेहर, तुम बड़ी हो, लेकिन अभी बच्ची भी हो।



तुम्हें दोस्तों के साथ समय बिताने का पूरा हक है। लेकिन फैजान छोटा है, उसकी दुनिया अभी तुम हो। उसे सिर्फ इतना महसूस होना चाहिए कि उसकी दीदी उसके लिए हमेशा है।

फिर अम्मी ने फैजान की तरफ देखा और कहा, 'बेटा हर बार अगर दीदी दोस्तों के साथ जाए, तो इसका मतलब यह नहीं कि वो तुमसे दूर हो रही है। हर रिश्ते को थोड़ा-थोड़ा समय चाहिए होता है।'

उस शाम मेहर ने अपनी दोस्तों से कहा, पहले दस मिनट मैं अपने छोटे पार्टनर के साथ पतंग उड़ाऊँगी। फैजान की आँखें चमक उठीं। पतंग आसमान में ऊपर जाती रही और उसके साथ दोनों के चेहरे पर मुस्कान भी। अब फैजान जब मेहर को दोस्तों के साथ देखता, तो नाराज नहीं होता और मेहर भी कोशिश करती कि हर दिन थोड़ा समय सिर्फ अपने भाई के लिए रखे क्योंकि अब दोनों समझ चुके थे।

सीख -

हर रिश्ता प्यार से चलता है और प्यार में समझ और संतुलन दोनों जरूरी होते हैं। जब सोच बदलती है, तब रिश्ते भी स्वबसूरत लगने लगते हैं।

-शिल्पी स्वरा



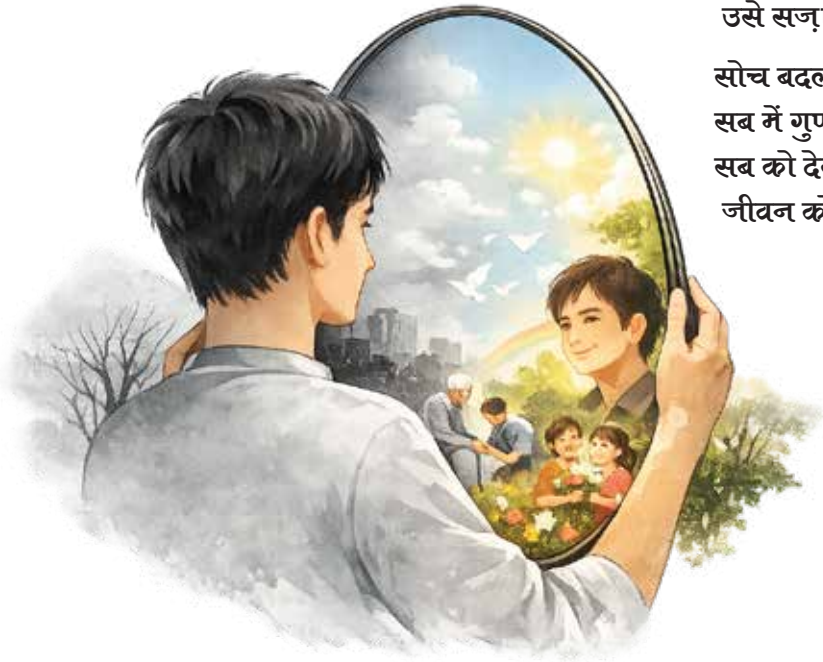
कविता

दृष्टि का दर्पण

एक दिन दादी मां ने पिकी और
पंकज को पास बिठाया,
जीवन जीने का
उत्तम गुण सिखाया।
बड़े प्यार से दादी ने था बोला
'जैसी हो दृष्टि, वैसी ही सृष्टि',
का राज था खोला।
मन का जैसा दर्पण होगा
वैसा ही ये जहान दिखेगा।
मन में अगर ममता और प्रेम रहेगा,
हर चेहरा प्यारा और अपना लगेगा।

फूलों में कोई खुशबू ढूँढे,
कोई बस कांटे ही गिनता जाए।
मन में अगर है नफरत का कचरा
तो मुख पर मुस्कान भी न आए।
खुद से अगर कोई गलती है हो जाए
तो झट से माफ कर देते हैं,
पर दूसरे की गलती की
उसे सजा जरूर देते हैं॥
सोच बदलो, नज़र सुधारो,
सब में गुण ही देखते जाओ।
सब को देखो एक समान नज़र से
जीवन को स्वर्ण बनाओ॥

- अमितेश महाजन



बुद्धिमान खरगोश और सिंह

बहुत समय पहले एक घने जंगल में एक भयानक सिंह रहता था। वह प्रतिदिन कई जानवरों का शिकार करता और पूरे जंगल में भय फैला रहता। परेशान होकर सभी जानवर सिंह के पास गए और विनती की कि वह प्रतिदिन एक ही जानवर को भोजन के लिए बुला लिया करे, ताकि बाकी सब भयमुक्त रह सकें। सिंह ने उनकी बात मान ली। कुछ दिनों बाद एक छोटे से खरगोश की बारी आई। वह वास्तव में बोधिसत्त्व का पूर्वजन्म था — बुद्धिमान, शांत और विवेकशील। वह जानता था कि केवल बल से सिंह को नहीं हराया जा सकता, इसलिए उसने अपनी बुद्धि का प्रयोग करने का निश्चय किया।

खरगोश जानबूझकर देर से सिंह के पास पहुँचा। क्रोधित सिंह ने कारण पूछा। खरगोश ने शांत स्वर में कहा कि रास्ते में उसे एक दूसरे सिंह ने रोक लिया था, जो स्वयं को जंगल का असली राजा बता रहा था। यह सुनकर सिंह क्रोध से भर उठा और उस दूसरे सिंह को खोजने चल पड़ा। खरगोश उसे एक गहरे कुएँ के पास ले गया और बोला, वह सिंह इसी कुएँ में रहता है। सिंह ने जैसे ही कुएँ में झाँका, उसे अपना ही प्रतिबिम्ब दिखाई दिया। उसने सोचा कि वही दूसरा सिंह है। क्रोध में अंधा होकर वह उस पर झपट पड़ा और कुएँ में गिरकर मर गया।

इस प्रकार एक छोटे से खरगोश ने अपने विवेक और बुद्धिमत्ता से पूरे जंगल को भय से मुक्त कर दिया।

शिक्षा-

यह जातक कथा सिखाती है कि केवल शक्ति या ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है। सही समय पर सही निर्णय लेना और परिस्थिति के अनुसार बुद्धि का उपयोग करना ही सच्चा विवेक है। जहाँ ज्ञान सीमित हो सकता है, वहाँ विवेक रास्ता दिखाता है।

- रेखा



यह दुनिया कैसी है?

अकबर-बीरबल की कहानी

एक दिन बादशाह अकबर अपने दरबार में बैठे थे। अचानक उनके मन में एक प्रश्न आया। उन्होंने बीरबल से पूछा, बीरबल, मुझे बताओ, इस दुनिया में अच्छे लोग ज्यादा हैं या बुरे? बीरबल मुस्कुराए और बोले, जहाँपनाह, इसका उत्तर मैं कल दूँगा। अगले दिन बीरबल दरबार में दो बच्चों को लेकर आए। एक का नाम था मोहन और दूसरे का सोहन।

बीरबल ने पहले मोहन से पूछा, बेटा, तुम्हें अपने स्कूल के बच्चे कैसे लगते हैं? मोहन बोला, बहुत अच्छे! मेरे दोस्त मेरी मदद करते हैं, मेरे साथ खेलते हैं और मेरा ध्यान रखते हैं। फिर बीरबल ने सोहन से वही प्रश्न पूछा। सोहन बोला, मुझे तो कोई अच्छा नहीं लगता। सब मुझे परेशान करते



हैं, मेरी बात नहीं मानते और मेरे खिलौनों को छूते हैं। अकबर हैरान हो गए। बीरबल ने दोनों बच्चों को विदा किया और बोले, जहाँपनाह, दोनों एक ही स्कूल में पढ़ते हैं, एक ही मैदान में खेलते हैं और एक ही मोहल्ले में रहते हैं। फिर भी एक को दुनिया अच्छी लगती है और दूसरे को बुरी। अकबर ने पूछा, ऐसा क्यों?

बीरबल ने पास रखे एक दर्पण की ओर इशारा करते हुए कहा, 'महाराज, दुनिया इस दर्पण की तरह है। हम जैसे विचार अपने मन में रखते हैं, दुनिया हमें वैसी ही दिखाई देती है।' फिर उन्होंने समझाया, जो व्यक्ति दूसरों की अच्छाइयों को देखता है, उसे हर जगह अच्छे लोग मिलते हैं। जो व्यक्ति केवल कमियाँ ढूँढ़ता है, उसे हर जगह बुराई ही दिखाई देती है। फूलों के बगीचे में भी कोई काँटे गिनता है और कोई फूलों की खुशबू का आनंद लेता है। 'अकबर मुस्कुराए और बोले, अब मैं समझ गया, बीरबल। दुनिया से पहले अपनी -दृष्टि को सुधारना चाहिए।' बीरबल ने सिर झुकाकर कहा, बिल्कुल जहाँपनाह।

जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि।

-विनोद जीनगर

7		5			4			9
	3					2		
	1	8		9				
8			9				2	
1		3	4		6	7		8
	7				3			6
				3		4	6	
		1					9	
6			8			5		1

l Mk d
dk mÜkj
i"B u 20
ij g

विद्यार्थियों के लिए मन, मेहनत और संतुलन का महत्व

आज के समय में बहुत से विद्यार्थी पढ़ाई, प्रतियोगिता, अंकों और भविष्य को लेकर लगातार दबाव महसूस करते हैं। अच्छे अंक, तुलना, अपेक्षाएँ और सफलता की चिंता कई बार मन को थका देती है।

सुफी कवि रूमी कहते हैं कि जब इंसान हर समय केवल परिणाम के पीछे भागता रहता है, तो उसका मन 'भट्टी' की तरह जलने लगता है। विद्यार्थियों के साथ भी अक्सर ऐसा होता है — वे सीखने से ज्यादा परिणाम, स्थान और दूसरों से तुलना को लेकर चिंतित रहने लगते हैं। इसीलिए **Bhagavad Gita** का यह विचार आज भी बहुत महत्वपूर्ण है।

‘कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन’ अर्थात्- हमारा अधिकार कर्म पर है, परिणाम पर नहीं।

विद्यार्थियों के लिए इसका अर्थ है-

- ❖ पूरी मेहनत करो,
- ❖ नियमित पढ़ाई करो,
- ❖ सीखने पर ध्यान दो,
- ❖ लेकिन हर समय केवल अंकों के डर में मत जियो।

आजकल 'सकारात्मक चिंतन' और आकर्षण के सिद्धांत जैसी बातें भी लोकप्रिय हैं।

इनका एक सकारात्मक पहलू यह है कि हमारे विचार और मानसिकता हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

अगर विद्यार्थी खुद पर विश्वास रखें, सकारात्मक सोचें, शांत मन से पढ़ाई करें और लगातार प्रयास करें, तो उनका ध्यान और आत्मविश्वास बेहतर होता है। लेकिन केवल सोचने से सफलता नहीं मिलती। सफलता के लिए मेहनत अनुशासन, निरंतरता और धैर्य भी जरूरी है।

हर विद्यार्थी की सीखने की क्षमता अलग होती है। हार्वर्ड गार्डनर के अनुसार, हर बच्चा अलग तरह से बुद्धिमान होता है।

कोई गणित में अच्छा होता है, कोई कला में, कोई संवाद में, तो कोई रचनात्मकता या नेतृत्व में। इसलिए खुद की तुलना दूसरों से करने के बजाय अपनी क्षमताओं और खूबियों को समझना अधिक महत्वपूर्ण है।

शायद विद्यार्थियों के लिए सबसे बड़ी सीख यही है कि लक्ष्य जरूर बनाइए, पूरी मेहनत भी कीजिए, लेकिन परिणाम के डर में अपने मन की शांति मत खोइए क्योंकि शांत और संतुलित मन ही सबसे अच्छे तरीके से सीखता, सोचता और आगे बढ़ता है।

चित्र कथा

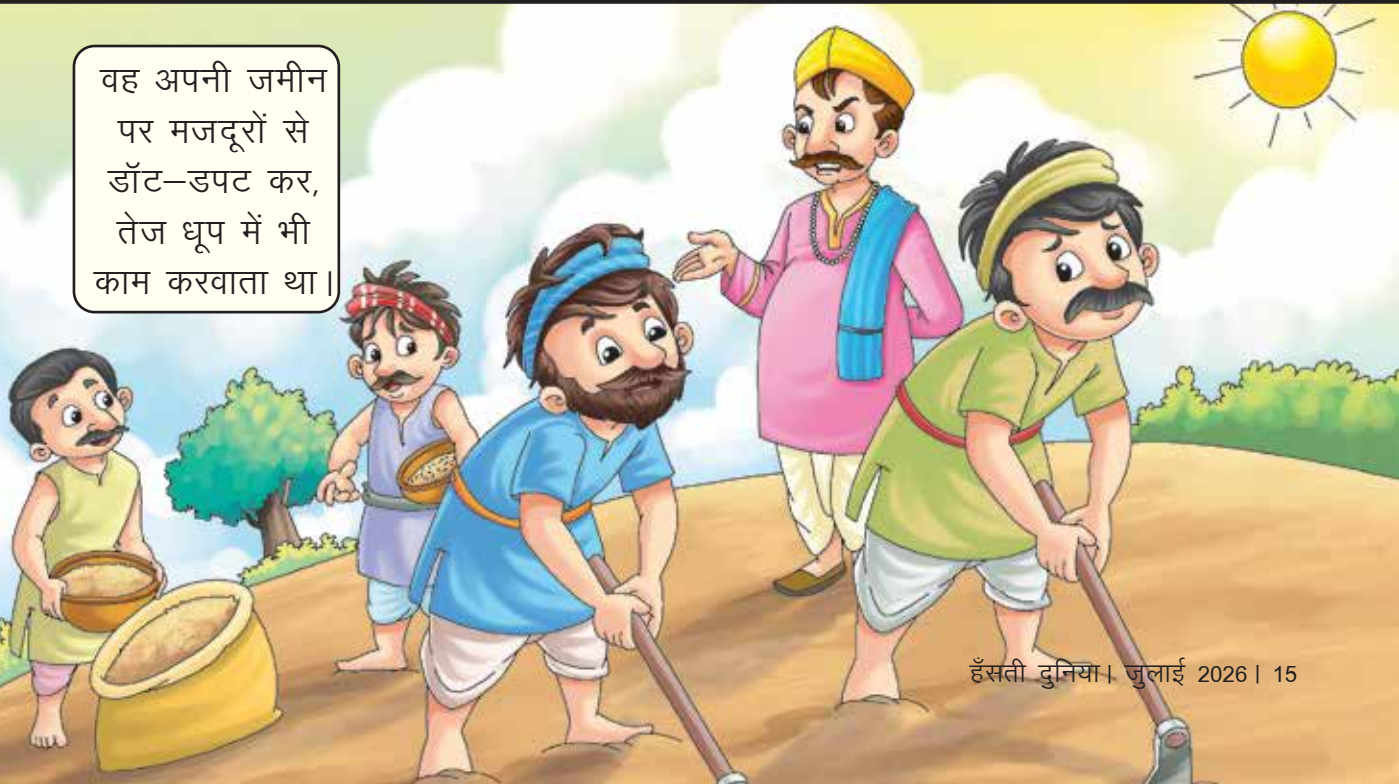
कहानी : भावेश स्वराणा

चित्रांकन : अजय कालरा

समस्तीपुर गाँव में राम सिंह नाम का एक साहूकार रहता था, वह बेईमान व बहुत कंजूस था। उसकी दृष्टि में उसके यहाँ काम करने वाले सभी मजदूर भी कामचोर और बेईमान थे।



वह अपनी जमीन पर मजदूरों से डॉट-डपट कर, तेज धूप में भी काम करवाता था।





साहब, मुझे मेरी पगार दे दो। घर का राशन लाना है।

कौन-सी पगार? तुम यहाँ जो खाते रहते हो, क्या मैंने कभी उसके पैसे माँगे? तुम्हें कोई पगार नहीं मिलेगी।



अगर सभी अपना-अपना वेतन माँगने लगे तो मेरा नुकसान हो जाएगा। इन काम चोरों को तो मैं सबक सिखा कर ही रहूँगा।



साहूकार ने गाँव में घोषणा करवा दी कि जो कोई भी उसके एक सवाल का सही जवाब देगा उसे सालभर मुफ्त में का राशन मिलेगा और अगर जवाब गलत हुआ तो एक साल तक बिना वेतन के मेरे यहाँ काम करना होगा।



अगले दिन साहूकार के घर सभी मजदूर एकत्रित हुए और साहूकार ने उनसे कहा— अगर गलत जवाब दिया तो तुम एक वर्ष तक मेरे खेतों में मुफ्त में काम करोगे।

गलत जवाब

इन दोनों में से कौन-सा फूल असली है?

दाएँ हाथ वाला फूल असली है।

ऐसे ही कई दिनों तक चलता रहा और एक-एक कर गाँव के कई मजदूर साहूकार के जाल में फँसते गए।



एक दिन पन्द्रह वर्षीय मोहित साहूकार के घर प्रतियोगिता के लिए आया।

साहूकार जी, अगर मैं प्रतियोगिता हारा तो मैं आपका नौकर बनकर रहूँगा और अगर जीता तो आपको सभी नौकरों को आजाद करना होगा।

मुझे मंजूर है।



बताओ इनमें से असली फूल कौन-सा है?

मेरी दृष्टि में तो दोनों फूलों में कोई अन्तर नहीं है।

वह फूल असली है, क्योंकि वह मुरझाया हुआ है।

मैं अपना जवाब पाँच घंटे बाद दूँगा।

मैं अपनी हार स्वीकार करता हूँ और सभी नौकरों को आजाद करता हूँ।

मोहित ने कहा हमारी दृष्टि में दोनों फूल एक समान थे। परन्तु दृष्टि के साथ-साथ समझ का होना भी जरूरी है।

अनुभव के पन्नों से

31 मई 2026, रविवार

प्रिय डायरी,

आज मुझे एक बहुत सुंदर सीख मिली, जिसे मैं हमेशा याद रखना चाहती हूँ— ‘जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि।’

कुछ सप्ताह पहले पापा ने मुझे एक नया स्मार्टफोन उपहार में दिया था। मैं बहुत खुश थी। मैं अपने दोस्तों के साथ पार्क गई और फूलों, पेड़ों, डूबते सूरज और अपने दोस्तों की ढेर सारी तस्वीरें खींचीं। लेकिन जब मैंने तस्वीरें देखीं, तो मैं हैरान रह गई। हर तस्वीर हरे रंग की दिखाई दे रही थी। मैं बहुत निराश हो गई। हमने कंपनी में शिकायत भी की और फोन बदलवा लिया, लेकिन नए फोन में भी वही समस्या थी। फिर एक दिन दीदी ने फोन को ध्यान से देखा और मुस्कुराने लगीं। उन्होंने बताया कि कैमरे के लेंस पर फेक्टरी की एक पतली हरी सुरक्षा-फिल्म अभी भी लगी हुई थी। जैसे ही उन्होंने वह फिल्म हटाई, सारी तस्वीरें बिल्कुल साफ और रंग-बिरंगी दिखाई देने लगीं। दुनिया तो पहले जैसी ही थी, बस उसे देखने का मेरा दृष्टिकोण बदल गया था।

इस घटना ने मुझे मेरे मित्र राहुल की याद दिला दी। राहुल का एक अच्छे कॉलेज में प्रवेश हो गया था, लेकिन वह खुश होने के बजाय उदास रहता था। उसे लगता था कि वह अपने पुराने दोस्तों से दूर हो जाएगा और एक नए शहर में अकेला पड़ जाएगा।

एक शाम उसके पापा ने उसे समझाया कि वह इस परिस्थिति को ‘खोने’ की दृष्टि से देख रहा है, जबकि उसे ‘पाने’ की दृष्टि से देखना चाहिए। वह अपने पुराने दोस्तों को नहीं खो रहा था, बल्कि नए दोस्त बनाने का अवसर प्राप्त कर रहा था। यह सोचते ही राहुल के मन का डर कम हो गया और उसके चेहरे पर उत्साह आ गया।

आज मुझे महसूस हुआ कि इन दोनों घटनाओं में एक ही संदेश छिपा है। जिस प्रकार कैमरे के लेंस पर लगी हरी फिल्म ने हर तस्वीर का रंग बदल दिया था, उसी प्रकार हमारे मन में मौजूद डर, नकारात्मक सोच, तुलना और आत्म-संदेह भी हमारी दृष्टि को प्रभावित कर देते हैं। तब हमें दुनिया वैसी नहीं दिखाई देती जैसी वह वास्तव में है।

मैंने निश्चय किया है कि अब मैं अपने जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने का प्रयास करूँगी। मैं प्रतिदिन कृतज्ञता का अभ्यास करूँगी, परिस्थितियों में अवसर खोजूँगी और अच्छे विचारों तथा अच्छी संगति को अपनाऊँगी।
शुभ रात्रि, प्रिय डायरी।

— सुनीता सेठी





सोच का जादू

जैसा सोचेंगे जिसके बारे , वैसा वो बन जाएगा
जिस रंग का होगा चश्मा , वैसा नजर सब आएगा

एक सिक्के के दो पहलू , जिनका होता न कोई मेल है
किसी को दिखता हेड है उसपे , किसी नजर में टेल है
अगर बिना समझे ही उलझ गए तो , बात का बतंगड़ बन जाएगा
जैसा सोचेंगे जिसके बारे , वैसा नजर सब आएगा

मिट्टी के बर्तन बाहर से चोट मार के , बनाता जब कुम्हार है
अंदर सहारा हाथ का जो नजर आता नहीं , करता वही उद्धार है
बिना छैनी हथौड़े की मार के , कोई मूर्ति कैसे बनाएगा
जैसा सोचेंगे जिसके बारे , वैसा नजर सब आएगा

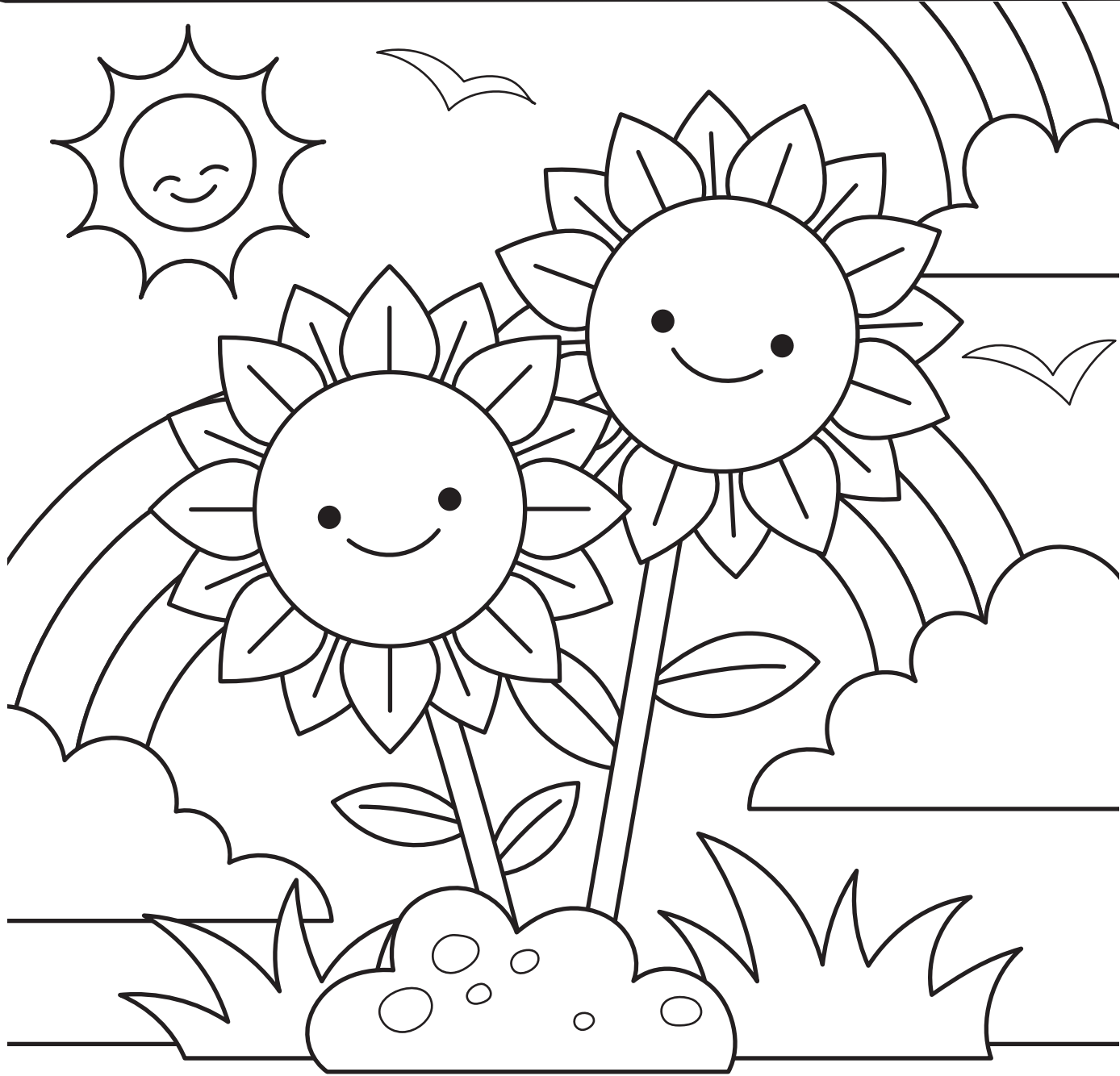
माँ बाप का कोई फैसला , जिससे कुछ पल दुःखी होता बच्चा है
ये भी है फर्क नजरिए का , छुपा उसमें भी कुछ अच्छा है
गिरने के डर से गर चला नहीं , मंजिल कैसे पाएगा
जैसा सोचेंगे जिसके बारे , वैसा नजर सब आएगा

-राहुल सेठी

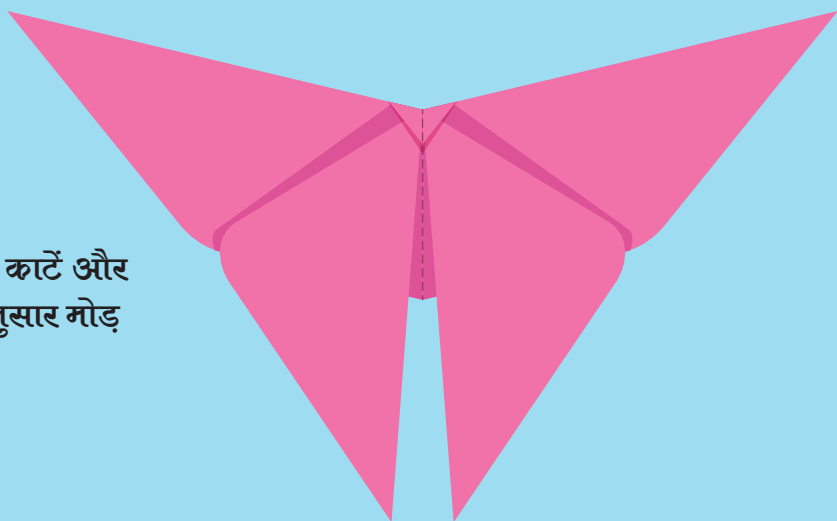
सुडूको
के
उत्तर

7	6	5	2	1	4	3	8	9
4	3	9	7	6	8	2	1	5
2	1	8	3	9	5	6	7	4
8	4	6	9	5	7	1	2	3
1	9	3	4	2	6	7	5	8
5	7	2	1	8	3	9	4	6
9	8	7	5	3	1	4	6	2
3	5	1	6	4	2	8	9	7
6	2	4	8	7	9	5	3	1

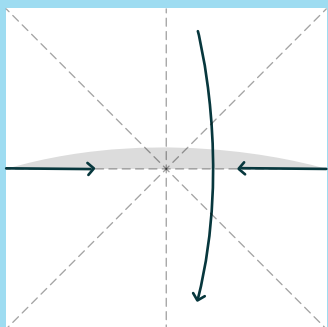
रंग शरी



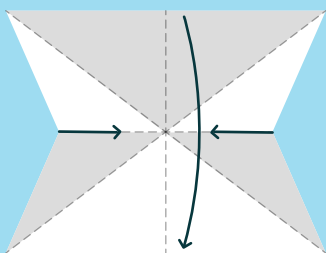
दिखाए गए कागज को काटें और
दिए गए निर्देशों के अनुसार मोड़
कर एक तितली बनाएं।



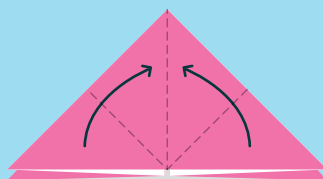
1



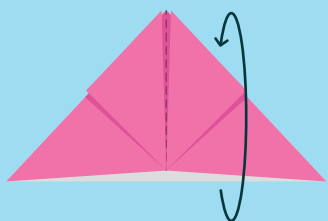
2



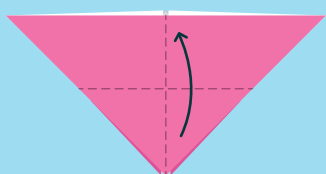
3



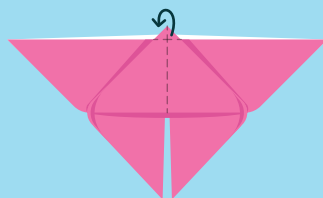
4



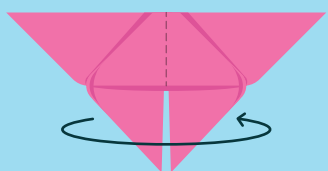
5



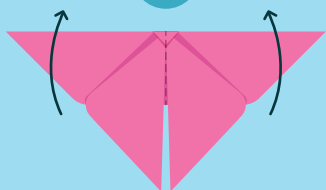
6



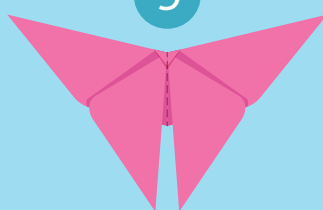
7

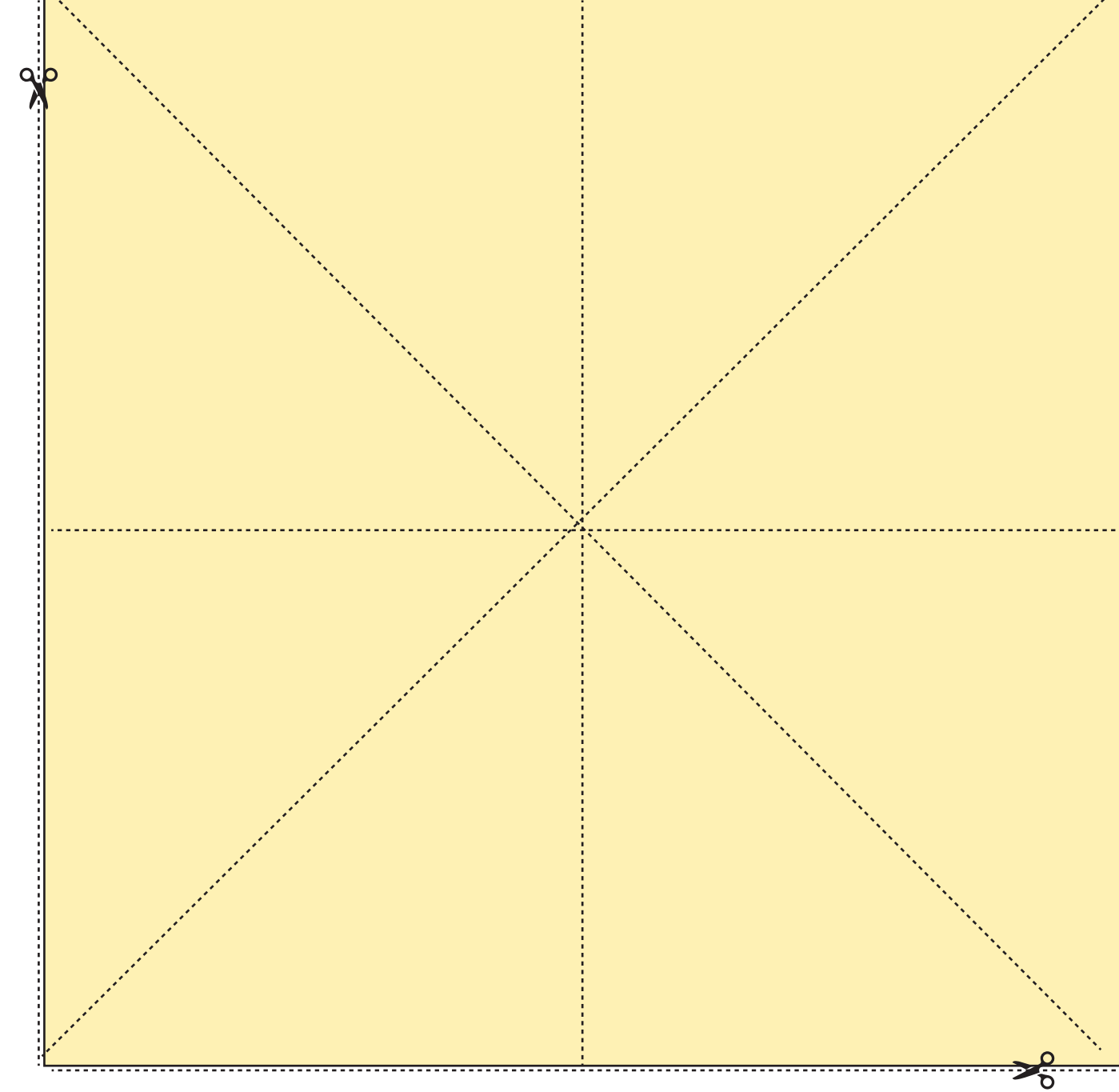


8



9





कविता

सोच का चश्मा

सड़क किनारे पेड़ के नीचे
बैठा चश्मे वाला था,
कोई नीला, कोई पीला
और कोई चश्मा काला था।
अपनी पसंद के रंग का चश्मा
फिर हर बच्चे ने पहना था,
लेकर ऐसे इतराए
मानो आँखों का गहना था।

जिस रंग का चश्मा पहना
उस रंग में दुनिया घुलती गई,
असल रंग था क्या दुनिया का
धीरे-धीरे भूलती गई।

तभी वहाँ एक बूढ़े बाबा
हल्के से मुस्काए,
बोले प्यारे बच्चों! जैसी दृष्टि
वैसी ही सृष्टि बन जाए।

जिसने पहना क्रोध का चश्मा
हर चेहरा उसको बुरा लगा,
जिसने पहना प्रेम का चश्मा
मन में उसके फूल खिले।

ईर्ष्या वाला चश्मा बोला —
सब मुझसे आगे जाते हैं,
परोपकार का चश्मा बोला —
मिलकर कदम बढ़ाते हैं।

डर का चश्मा जो पहना तो
राहों में कठिनाई है।
हिम्मत का जो चश्मा पहने
उसने जीत ही पायी है।

मन में यदि विश्वास जगाओ
दुनिया सुंदर लगती है,
सच्चाई और अच्छे कर्मों से
हर राह उजली दिखती है।

इसीलिए अपनी दृष्टि को
अच्छे से सजाना तुम
नेक विचारों के चश्मे को
बच्चों सदा लगाना तुम।

- विकास सिंह बिष्ट



बॉली विलिंग

सड़क सुरक्षा: एक छोटी लापरवाही, जीवन भर का पछतावा

आज सड़कों पर एक चिंताजनक दृश्य आम हो गया है—कम उम्र के बच्चे और किशोर दोपहिया वाहन चलाते दिखाई देते हैं। कई बार वे बिना लाइसेंस, बिना हेलमेट और बिना पर्याप्त प्रशिक्षण के सड़क पर उतर जाते हैं। कई बार यह न केवल उनके लिए, बल्कि अन्य लोगों के लिए भी गंभीर खतरा बन जाता है।

भारत में कानून के अनुसार कुछ विशेष कम शक्ति वाले दोपहिया वाहनों के लिए न्यूनतम आयु 16 वर्ष है (अभिभावक की सहमति के साथ), जबकि कार, मोटरसाइकिल और अधिकांश मोटर वाहनों के लिए ड्राइविंग लाइसेंस प्राप्त करने की न्यूनतम आयु 18 वर्ष निर्धारित की गई है। यह आयु सीमा केवल औपचारिकता नहीं है, बल्कि सड़क सुरक्षा से जुड़ी एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

वाहन चलाने के लिए न्यूनतम आयु निर्धारित करने के पीछे महत्वपूर्ण कारण हैं। वाहन चलाना केवल मशीन को नियंत्रित करना नहीं, बल्कि सही निर्णय लेना, जोखिम को पहचानना और जिम्मेदारी निभाना भी है। कम उम्र में अनुभव और परिपक्वता की कमी के कारण दुर्घटनाओं की संभावना अधिक होती है। तेज गति, मोबाइल का उपयोग, दोस्तों को प्रभावित करने की कोशिश या यातायात नियमों की अनदेखी अक्सर दुर्घटनाओं का कारण बनती है।



दुर्भाग्यवश, सड़क दुर्घटनाएँ केवल वाहन चालक को ही प्रभावित नहीं करतीं। एक छोटी सी गलती किसी पैदल यात्री, साइकिल चालक या दूसरे वाहन में बैठे व्यक्ति की जान भी जोखिम में डाल सकती है। इसलिए सड़क सुरक्षा केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी भी है।

हेलमेट: सुरक्षा का सबसे सरल कवच

अक्सर देखा जाता है कि माता-पिता स्वयं हेलमेट पहन लेते हैं, लेकिन अपने साथ बैठे बच्चे को बिना हेलमेट के यात्रा करवाते हैं। यह एक गंभीर भूल है। बच्चे का सिर सबसे अधिक संवेदनशील होता है और दुर्घटना के समय सिर की चोटें स्थायी विकलांगता या मृत्यु का कारण बन सकती हैं।

हेलमेट केवल कानून का पालन नहीं, बल्कि जीवन की सुरक्षा है। चाहे चालक हो, पीछे बैठा वयस्क हो या बच्चा—दोपहिया वाहन पर यात्रा करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को उचित आकार का हेलमेट पहनना चाहिए।

हम क्या कर सकते हैं?

कम उम्र के बच्चों को वाहन चलाने की अनुमति न दें।
बिना वैध लाइसेंस के वाहन न चलाएँ।
हमेशा यातायात नियमों का पालन करें।
दोपहिया वाहन पर चालक और सवारी दोनों हेलमेट पहनें।
वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का उपयोग न करें।
गति सीमा का सम्मान करें।
बच्चों और किशोरों में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाएँ।

सड़क पर सुरक्षा कोई विकल्प नहीं, बल्कि आवश्यकता है। याद रखें—कुछ मिनट बचाने की जल्दबाजी जीवन भर का दुख दे सकती है। जिम्मेदार नागरिक बनें, नियमों का पालन करें और अपने साथ-साथ दूसरों के जीवन की भी रक्षा करें। सुरक्षित सड़कें ही स्वस्थ समाज की पहचान हैं।

सीख : इससे लेख से पाठकों को यह पता चलेगा कि भारत में ड्राइविंग लाइसेंस के लिए न्यूनतम आयु क्या है और उसे क्यों निर्धारित किया गया है।

डॉ. विनीता



पढ़ो और हँसो

टीचर : परीक्षा में नकल करना बुरी बात है।

स्टूडेंट : सर, मैं तो सहयोग की भावना बढ़ा रहा था!

टीचर : पढ़ाई और मोबाइल में क्या फर्क है?

स्टूडेंट : पढ़ाई से नींद आती है, मोबाइल से नींद जाती है!

दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं —

एक वो, जिन्हें सोमवार में दुख दिखता है।

और दूसरे वो, जिन्हें सोमवार में अगली छुट्टी का काउंटडाउन दिखता है।

बारिश शुरू हुई।

बच्चे बोले : वाह! छुट्टी और मस्ती!

मम्मी बोलीं : गीले कपड़े!

पापा बोले : ट्रैफिक जाम

दादी बोलीं : पकौड़े बना दूँ?

एक ही परिस्थिति, लेकिन सबकी अपनी अपनी — दृष्टि !

शिक्षक : बताओ, सबसे तेज क्या दौड़ता है?

छात्र : छुट्टी की घंटी सुनते ही बच्चे।

प्रश्न : आलसी का पसंदीदा दिन
कौन-सा होता है?

उत्तर : कल, क्योंकि सारे काम
कल ही करने हैं!

— संकलित

छोटी आदतों का बड़ा जादू

अपनी प्रयोगशाला

कैसे बनें अपने जीवन के सुपर हीरो?

क्या आपने कभी सोचा है कि एक विशाल बरगद का पेड़ कैसे बनता है? वह एक छोटे-से बीज से शुरुआत करता है। ठीक इसी तरह, जीवन की बड़ी सफलताएँ भी छोटी-छोटी आदतों से शुरू होती हैं।

प्रसिद्ध लेखक James Clear अपनी मशहूर पुस्तक Atomic Habits में बताते हैं कि यदि हम हर दिन केवल एक प्रतिशत बेहतर बनने की कोशिश करें, तो समय के साथ असाधारण बदलाव ला सकते हैं।

आइए जानते हैं कैसे—

1. सिर्फ लक्ष्य पर ही नहीं, रणनीति पर ध्यान दें

हम अक्सर कहते हैं, मुझे क्लास में टॉप करना है। यह एक लक्ष्य है।

लेकिन— रोज़ शाम 6 बजे पढ़ाई शुरू करना एक रणनीति है।

लक्ष्य केवल दिशा दिखाते हैं, जबकि सही रणनीति हमें मंज़िल तक पहुँचा है। यदि आपकी आदतें और दिनचर्या सही हैं, तो सफलता धीरे-धीरे स्वयं आने लगती है।

2. 'दो मिनट' का जादुई नियम

नई आदत शुरू करना सबसे कठिन होता है। इसीलिए जेम्स क्लियर 2-Minute Rule बताते हैं।

पूरी किताब पढ़ने के बजाय सिर्फ एक पेज पढ़ें।

30 मिनट व्यायाम करने के बजाय केवल 2 मिनट स्ट्रेचिंग करें।

जब शुरुआत आसान होती है, तो आदत को जारी रखना भी आसान हो जाता है।

3. आदतों को जोड़ना

नई आदत को किसी पुरानी आदत के साथ जोड़ दें जो आप रोज़ करते हैं। फॉर्मूला है पुरानी आदत, के बाद, मैं नई आदत, करूँगा/करूँगी। जैसे—

ब्रश करने के बाद 5 मिनट पढ़ाई की योजना बनाना।

स्कूल बैग रखने के तुरंत बाद कमरा व्यवस्थित करना।

इससे नई आदत धीरे-धीरे स्वाभाविक बन जाती है।



4. अपना माहौल बदलों

हमारा वातावरण हमारी आदतों को बहुत प्रभावित करता है।

यदि मोबाइल सामने होगा, तो ध्यान भटकेगा।

यदि पानी की बोतल पास होगी, तो आप अधिक पानी पिएँगे।

यदि पढ़ाई की मेज साफ और व्यवस्थित होगी, तो पढ़ने का मन अधिक करेगा।

छोटे बदलाव बड़े परिणाम ला सकते हैं।

5. 1% सुधार की ताकत

यदि आप हर दिन केवल एक प्रतिशत बेहतर बनने की कोशिश करें, तो समय के साथ बहुत बड़ा बदलाव दिखाई देगा।

यह बिल्कुल गुल्लक में रोज़ एक सिक्का डालने जैसा है। शुरुआत में बदलाव छोटा लगता है, लेकिन धीरे-धीरे वही छोटी आदतें बड़ी सफलता में बदल जाती हैं।

शाायद जीवन का सबसे बड़ा रहस्य यही है—बड़ी सफलताएँ अचानक नहीं मिलती, वे छोटी-छोटी अच्छी आदतों का परिणाम होती हैं। इसलिए आज से ही एक छोटी अच्छी आदत शुरू कीजिए। क्योंकि वही छोटी शुरुआत एक दिन आपको अपने जीवन का असली सुपर हीरो बना सकती है।

—विभिन्नता धवन

अपनी सोच बदलों



छोटे-छोटे विचार बड़े बदलाव लाते हैं।

तारों की दुनिया की सैर : प्लैनेटेरियम का अद्भुत अनुभव

जब भी हम रात के आकाश की ओर देखते हैं, तो अनगिनत तारे, चमकता चाँद और रहस्यमय ग्रह हमें अपनी ओर आकर्षित करते हैं। लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि इन स्वगोलीय पिंडों को और करीब से समझा जा सकता है? इसी जिज्ञासा का उत्तर है—प्लैनेटेरियम।

हाल ही में मुझे एक प्लैनेटेरियम जाने का अवसर मिला। जैसे ही मैं विशाल गुंबदाकार हॉल में पहुँचा, ऐसा लगा मानो मैं किसी दूसरी दुनिया में प्रवेश कर गया हूँ। कुछ ही क्षणों में रोशनी मंद हुई और पूरे गुंबद पर तारों से भरा आकाश उभर आया। ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे हम खुले आकाश के नीचे बैठे हों।

प्रस्तुति के दौरान हमें सौरमंडल, ग्रहों की गति, नक्षत्रों और आकाशगंगाओं के बारे में रोचक जानकारी दी गई। पृथ्वी से लाखों किलोमीटर दूर स्थित ग्रहों और तारों की यात्रा का आभासी अनुभव अत्यंत रोमांचक था। विशेष रूप से यह जानना आश्चर्यजनक था कि ब्रह्मांड कितना विशाल है और हम उसमें कितने छोटे हैं।

प्लैनेटेरियम केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि विज्ञान और खगोलशास्त्र को समझने का एक प्रभावी माध्यम भी है। यहाँ जटिल वैज्ञानिक तथ्यों को सरल और रोचक तरीके से प्रस्तुत किया जाता है, जिससे बच्चों और बड़ों दोनों में अंतरिक्ष के प्रति रुचि बढ़ती है।

इस यात्रा ने मुझे यह महसूस कराया कि ज्ञान की दुनिया भी उतनी ही रोमांचक हो सकती है जितनी किसी पर्वत, समुद्र या ऐतिहासिक स्थल की यात्रा। प्लैनेटेरियम की यह सैर मेरे लिए

केवल एक भ्रमण नहीं, बल्कि ब्रह्मांड के रहस्यों से परिचय कराने वाला एक प्रेरणादायक अनुभव थी।

यदि आपको कभी अवसर मिले, तो अवश्य किसी प्लैनेटेरियम की यात्रा करें। हो सकता है, तारों की यह दुनिया आपके भीतर भी विज्ञान और खोज की नई जिज्ञासा जगा दे।

भारत के प्रसिद्ध प्लैनेटेरियम

भारत में कई प्रसिद्ध प्लैनेटेरियम हैं, जहाँ हर वर्ष हजारों विद्यार्थी, वैज्ञानिक और अंतरिक्ष-प्रेमी लोग ब्रह्मांड के रहस्यों को जानने पहुँचते हैं।

- ❖ नई दिल्ली, नेहरू तारामंडल अंतरिक्ष विज्ञान और स्वर्गोलशास्त्र को रोचक ढंग से प्रस्तुत करने के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ भारत की पहली अंतरिक्ष यात्री प्रदर्शनी भी देखी जा सकती है।
- ❖ कोलकाता, एम. पी. बिरला तारामंडल एशिया के सबसे प्रसिद्ध और सबसे बड़े प्लैनेटेरियमों में गिना जाता है। इसकी स्थापत्य शैली साँची स्तूप से प्रेरित है।
- ❖ मुंबई, नेहरू तारामंडल विज्ञान और अंतरिक्ष से जुड़े आकर्षक कार्यक्रमों तथा शैक्षणिक गतिविधियों के लिए जाना जाता है।
- ❖ प्रयागराज, नेहरू तारामंडल — जवाहरलाल नेहरू की स्मृति से जुड़ा हुआ है और विज्ञान के प्रति रुचि बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- ❖ चेन्नई, बी. एम. बिरला तारामंडल अंतरिक्ष और विज्ञान की जानकारी को रोचक तकनीकों के माध्यम से प्रस्तुत करता है।
- ❖ हैदराबाद, बिरला तारामंडल - बिरला विज्ञान संग्रहालय परिसर में स्थित यह प्लैनेटेरियम विज्ञान और अंतरिक्ष शिक्षा का एक प्रमुख केंद्र है।
- ❖ रमन विज्ञान केंद्र और तारामंडल, नागपुर, एक अनौपचारिक शिक्षण संस्थान है जो छात्रों और आम जनता के बीच वैज्ञानिक सोच, जिज्ञासा और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। यह एक संवादात्मक और प्रेरणादायक वातावरण बनाने में संलग्न है।

- पूजा



-सत्गुरु माता सुदीक्षा जी महाराज के विचार से उद्धृत

ढेक ओच का चुनाव

एक गाँव में दो घनिष्ठ मित्र रहते थे। उनकी मित्रता की मिसाल पूरे क्षेत्र में दी जाती थी। उनमें से एक देख नहीं सकता था और दूसरा चल नहीं सकता था। बचपन से ही दोनों ने अपनी कमियों को एक-दूसरे की ताकत बना लिया था। जो मित्र देख सकता था, वह अपने साथी को आसपास के दृश्यों का वर्णन करता, उसे रास्ता बताता और दुनिया की सुंदरता से परिचित कराता। वहीं जो चल सकता था, वह अपने मित्र के लिए आवश्यक वस्तुएँ लाता, उसके छोटे-बड़े कामों में सहायता करता और हर कदम पर उसका सहारा बनता।

वर्षों तक उनका जीवन इसी तालमेल और विश्वास के साथ चलता रहा। दोनों के मन में एक-दूसरे के लिए प्रेम, सम्मान और कृतज्ञता थी। वे अक्सर परमात्मा से एक-दूसरे की कुशलता की प्रार्थना करते थे, क्योंकि वे जानते थे कि दूसरे की भलाई में ही उनकी अपनी भलाई भी निहित है।



लेकिन एक दिन किसी छोटी-सी बात ने उनके बीच मनमुटाव पैदा कर दिया। बात बढ़ती गई और धीरे-धीरे वर्षों पुरानी मित्रता टूट गई। अब वही दो मित्र, जो कभी एक-दूसरे की खुशियों के लिए प्रार्थना करते थे, मन में कटुता रखने लगे। जो मित्र देख नहीं सकता था, वह सोचने लगा, “इसे मेरी कठिनाइयों का एहसास ही नहीं है। इसे तभी समझ आएगा जब इसकी आँखों की रोशनी चली जाएगी।”

दूसरी ओर, जो चल नहीं सकता था, वह मन ही मन कहने लगा, “इसे मेरे दर्द का क्या पता! इसे भी तब समझ आएगा जब इसके पैरों में ऐसी ही तकलीफ होगी।” समय के साथ उनके मन में शुभकामनाओं की जगह दुर्भावनाएँ घर करने लगीं। जहाँ कभी प्रेम था, वहाँ अब शिकायत थी। जहाँ कभी एक-दूसरे की भलाई की कामना थी, वहाँ अब कष्ट की कल्पना थी। यह परिवर्तन केवल परिस्थितियों के कारण नहीं आया था, यह उनकी सोच के बदल जाने का परिणाम था।

इस घटना से एक महत्वपूर्ण शिक्षा मिलती है। जब तक मन में प्रेम, समझ और सद्भाव होता है, तब तक हम दूसरों की खुशियों में अपनी खुशी देखते हैं। लेकिन जैसे ही अहंकार, क्रोध या दूरी मन में प्रवेश कर जाती है, हमारी दृष्टि बदल जाती है। तब वही व्यक्ति, जिसकी भलाई के लिए हम कभी प्रार्थना करते थे, हमें अपना विरोधी दिखाई देने लगता है।

सच तो यह है कि किसी दूसरे के लिए बुरा सोचने से सबसे पहले हमारा अपना मन अशांत होता है। इसलिए जीवन में हमेशा यह चुनाव हमारे हाथ में होता है कि हम नेक सोच को चुनें या नकारात्मकता को। एक शायर ने बहुत सुंदर कहा है- ‘कौन रोता है किसी और की खातिर ऐ दोस्त, सबको अपनी ही किसी बात पर रोना आया।’ यदि हम अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर दूसरों की भलाई की कामना करना सीख जाएँ, तो रिश्ते मजबूत बनते हैं, मन शांत रहता है और जीवन में सच्चा सुख प्राप्त होता है।

बोध

मन की दूरी अक्सर दिलों की दूरी बन जाती है। इसलिए परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी हों, अपने विचारों को नेक बनाए रखें। दूसरों के लिए भलाई की भावना रखना केवल उनका नहीं, अपना भी कल्याण करना है।

JAPAN ने बार-बार आने वाले भूकंपों के अनुसार स्वरं को कैसे ढाला?

जापान दुनिया के सबसे अधिक भूकंप-प्रभावित देशों में से एक है, क्योंकि यह कई टेक्टोनिक प्लेटों की सीमाओं के पास स्थित है। वर्षों के अनुभव के बाद जापान ने ऐसी उन्नत तकनीक, व्यवस्था और जन-जागरूकता विकसित कर ली है, जिससे भूकंप के दौरान नुकसान कम किया जा सके और लोगों की जान बचाई जा सके।

1. भूकंप-रोधी इमारतें

जापान की सबसे बड़ी विशेषताओं में उसकी उन्नत इंजीनियरिंग शामिल है। वहाँ कई इमारतें इस प्रकार बनाई जाती हैं कि वे-

- हल्का झुक सकें,
- झटकों को सह सकें,
- और गिरने के बजाय सुरक्षित रूप से हिल सकें।

कुछ इमारतों में झटके कम करने वाले उपकरण, लचीली नींव और बड़े कंपन नियंत्रक लगाए जाते हैं। इसे 'भूकंपीय अभियांत्रिकी' कहा जाता है।

2. सख्त निर्माण नियम

जापान में निर्माण संबंधी नियम बहुत सख्त हैं। नई इमारतों, विद्यालयों, पुलों और जँची इमारतों को भूकंप सुरक्षा मानकों का पालन करना अनिवार्य होता है। पुरानी इमारतों को भी मजबूत बनाया जाता है। इसी कारण वहाँ की इमारतें बड़े भूकंपों में भी सुरक्षित बच जाती हैं।

3. प्रारम्भिक चेतावनी प्रणाली

जापान के पास अत्यंत उन्नत भूकंप चेतावनी प्रणाली है। विशेष सेंसर भूकंप की शुरुआती तरंगों को पहचान कर तुरंत मोबाइल फोन, टेलीविजन, रेडियो, ट्रेनों और सार्वजनिक घोषणाओं के माध्यम से चेतावनी भेजते हैं।

कुछ सेकंड की चेतावनी भी ट्रेनों को रोकने, कारखानों को बंद करने और लोगों को सुरक्षित स्थान में शरण लेने में मदद करती है।



4. जन-जागरुकता और अभ्यास

जापान में बचपन से ही लोगों को सिखाया जाता है, भूकंप के समय क्या करना चाहिए, कैसे सुरक्षित रहना चाहिए और कहाँ जाना चाहिए। विद्यालयों और कार्यालयों में नियमित अभ्यास कराया जाता है।

बच्चे छोटी उम्र से सीखते हैं, सिर की सुरक्षा करना, मजबूत मेज के नीचे छिपना और गिरने वाली वस्तुओं से दूर रहना।

5. आपातकालीन तैयारी

जापान में कई परिवार आपातकालीन किट तैयार रखते हैं, जिनमें- पानी, भोजन, टॉर्च, दवाइयाँ, बैट्रियाँ और आवश्यक दस्तावेज रखे जाते हैं। शहरों में राहत केंद्र और बचाव योजनाएँ भी बनाई जाती हैं।

6. सुनामी सुरक्षा व्यवस्था

क्योंकि भूकंप से सुनामी भी आ सकती है, इसलिए जापान ने समुद्री दीवारें, चेतावनी सायरन, सुरक्षित निकासी मार्ग और ऊँचे आश्रय स्थल भी बनाए हैं।

7. तकनीक और निरंतर शोध

जापान लगातार निवेश करता है रू भूकंप विज्ञान, निगरानी प्रणालियों, रोबोटिक्स और आपदा प्रबंधन तकनीकों में।

वैज्ञानिक लगातार शोध करते रहते हैं ताकि भविष्य में और बेहतर सुरक्षा प्रणाली विकसित की जा सके।

एक गहरी सीख

जापान हमें यह सिखाता है 'प्राकृतिक आपदाओं को हमेशा रोका नहीं जा सकता, लेकिन विज्ञान, अनुशासन, शिक्षा और सामूहिक तैयारी के माध्यम से उनके नुकसान को बहुत कम किया जा सकता है।'

जापान की शक्ति केवल तकनीक में नहीं, बल्कि लोगों की जागरूकता, सहयोग, तैयारी और कठिन परिस्थितियों में शांत रहने की क्षमता में भी छिपी है।

-जतिन



फूलों जैसे लोग

फ्रेड रोजर्स

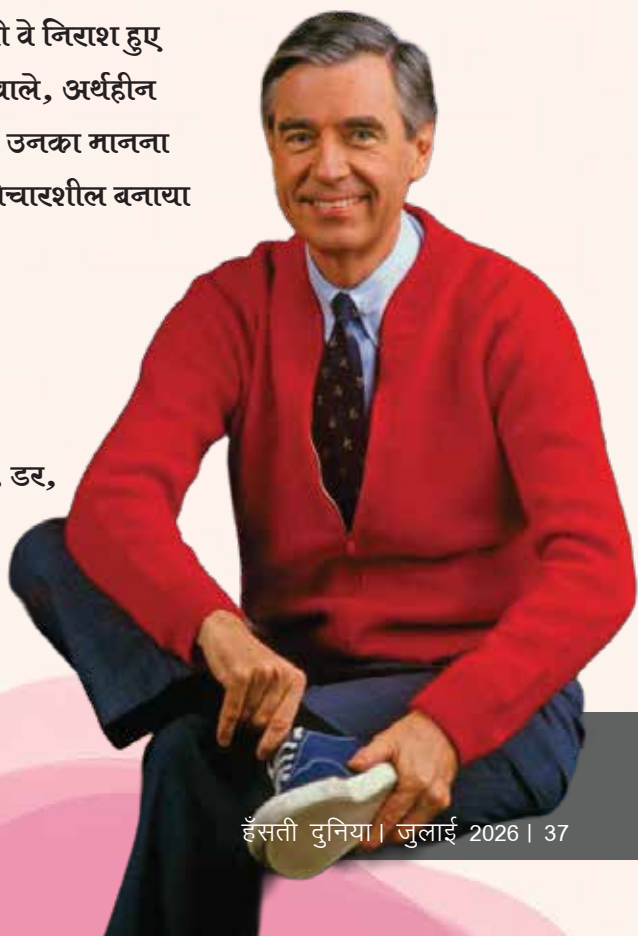
फ्रेड रोजर्स (Fred Rogers), जिन्हें दुनिया प्यार से “मिस्टर रोजर्स” के नाम से जानती है, एक अमेरिकी टेलीविजन होस्ट, लेखक, संगीतकार और शिक्षक थे। वे विशेष रूप से बच्चों के प्रसिद्ध कार्यक्रम ‘मिस्टर रोजर्स का पड़ोस’ (Mister Rogers' Neighborhood) के लिए जाने जाते हैं।

उनका जन्म 1928 में लाटरोबे (Latrobe) में हुआ था। बचपन में वे बहुत शांत, संवेदनशील और शर्मीले स्वभाव के थे। स्वास्थ्य समस्याओं और स्कूल में तंग किए जाने के कारण वे अक्सर अकेले समय बिताते थे। लेकिन इन अनुभवों ने उन्हें कठोर बनने के बजाय उन बच्चों के प्रति गहरी संवेदनशीलता दी जो खुद को अकेला, डरा हुआ या गलत समझा हुआ महसूस करते थे।

उन्हें संगीत, कठपुतलियों, कहानियाँ सुनाने और मानव भावनाओं को समझने में गहरी रुचि थी। उन्होंने पहले संगीत की पढ़ाई की और बाद में धार्मिक सेवक बने। लेकिन पारंपरिक तरीके से चर्च में उपदेश देने के बजाय, वे टेलीविजन के माध्यम से बच्चों की भावनात्मक सहायता करना चाहते थे।

जब उन्होंने शुरुआती दौर का टेलीविजन देखा, तो वे निराश हुए क्योंकि उन्हें लगा कि कई कार्यक्रम बहुत शोरगुल वाले, अर्थहीन और बच्चों के लिए भावनात्मक रूप से असहज थे। उनका मानना था कि टेलीविजन को अधिक शांत, दयालु और विचारशील बनाया जा सकता है।

इसी सोच ने उन्हें Mister Rogers' Neighborhood बनाने के लिए प्रेरित किया — एक ऐसा शांत और भावनात्मक रूप से सुरक्षित कार्यक्रम जहाँ बच्चे भावनाओं, आत्म-सम्मान, सहानुभूति, दयालुता, डर, उदासी, और मानवीय रिश्तों जैसी बातों को सहज तरीके से समझ सकें।



फ्रेड रोजर्स मानते थे कि -

- ❖ बच्चों को सुना जाना चाहिए।
- ❖ भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस होना चाहिए।
- ❖ सम्मान मिलना चाहिए।
- ❖ महत्वपूर्ण महसूस कराया जाना चाहिए।

उनकी शैली पर बाल मनोविज्ञान, भावनात्मक विकास, अध्यात्म, संगीत और इस विश्वास का गहरा प्रभाव था कि हर बच्चा प्यार, सम्मान और समझ पाने का हकदार है। आज भी लोग फ्रेड रोजर्स को इसलिए याद करते हैं क्योंकि उन्होंने दिखाया कि दयालुता और भावनात्मक समझ कमजोरी नहीं, बल्कि एक शक्ति है।

उनके कुछ प्रसिद्ध विचार हैं- मानव से जुड़ी हर बात पर बात की जा सकती है और जिस बात पर बात की जा सकती है, उसे संभालना आसान हो जाता है। ऐसा कोई सामान्य जीवन नहीं है जिसमें दर्द न हो। उनके विचार भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-जागरूकता, मानसिक स्वास्थ्य, सहानुभूति और मानवीय भावनाओं को करुणा के साथ समझने से गहराई से जुड़े हुए थे।

उनके पूरे कार्य के केंद्र में एक सरल विचार था- ‘बच्चे छोटे वयस्क नहीं होते। उनकी भावनाएँ वास्तविक, महत्वपूर्ण और समझे जाने योग्य होती हैं।’ आप Mister Rogers' Neighborhood के कई एपिसोड ऑनलाइन इन प्लेटफॉर्म पर देख सकते हैं।

- ❖ पीबीएस (PBS Kids)
- ❖ फ्रेड रोजर्स प्रोडक्शंस (Fred Rogers Productions)
- ❖ इंटरनेट आर्काइव (Internet Archive)
- ❖ यूट्यूब (YouTube) पर उपलब्ध आधिकारिक क्लिप्स

ये अद्भुत रचनाएँ बच्चों और बड़ों दोनों के लिए सीखने और प्रेरणा का एक सुंदर माध्यम बन सकती हैं क्योंकि बच्चों को कार्टून और कार्यक्रम देखना स्वाभाविक रूप से पसंद होता है, इसलिए ऐसे कार्यक्रम चुनना जो विचारशील, संवेदनशील और भावनात्मक रूप से समृद्ध हों, उनके विकास और समझ पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

फ्रेड रोजर्स के जीवन और कार्य पर आधारित दो प्रसिद्ध अंग्रेजी फिल्में बनी हैं-

1. अ ब्यूटीफुल डे इन नेबरहुड (A Beautiful Day in the Neighborhood)

यह एक जीवनी आधारित ड्रामा फिल्म है जिसमें Tom Hanks as Fred Rogers की भूमिका निभाई है। यह फिल्म मुख्य रूप से दयालुता, भावनात्मक उपचार, सहानुभूति, क्षमा, और मानवीय रिश्तों पर केंद्रित है। यह केवल उनके करियर को नहीं दिखाती, बल्कि यह भी दर्शाती है कि Fred Roger ने लोगों के जीवन और भावनाओं पर कितना सकारात्मक प्रभाव डाला।

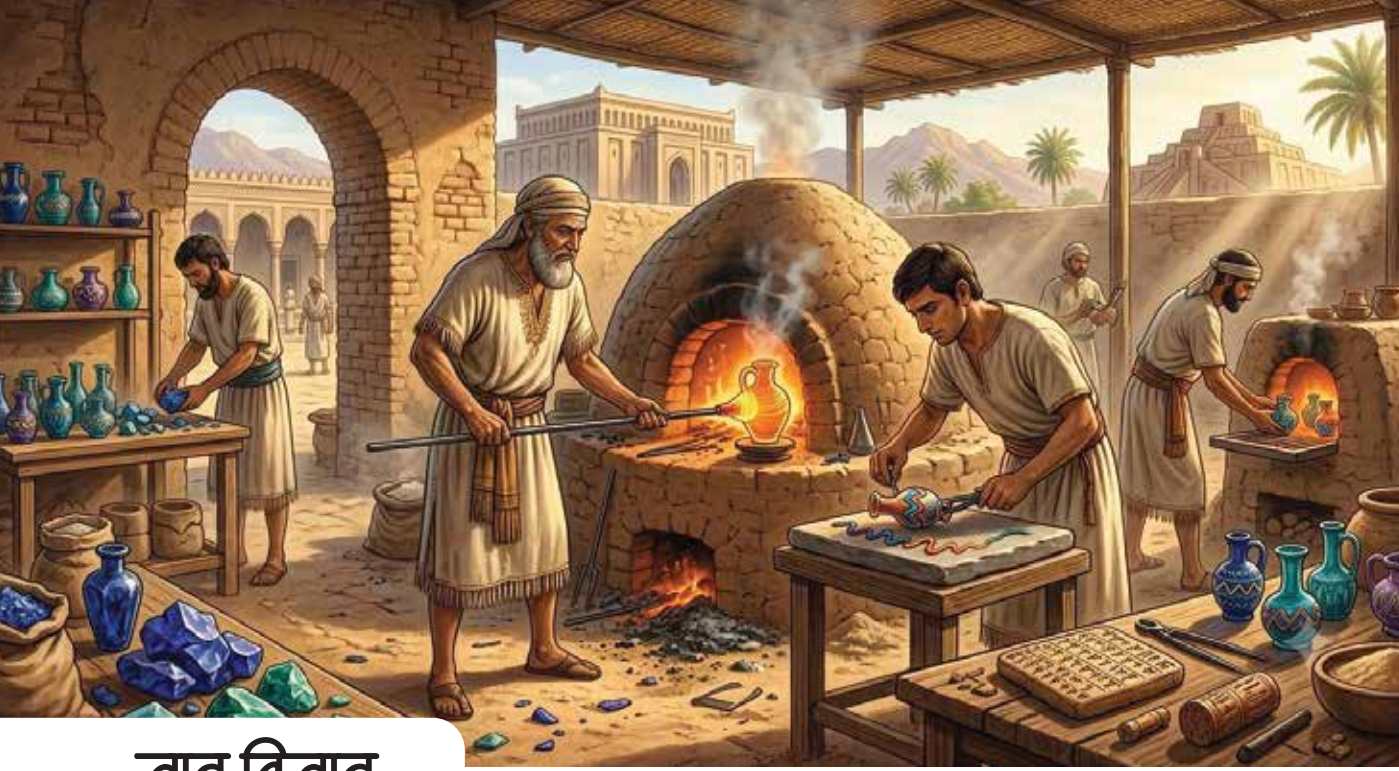
2. वोंट यू बी माय नेबर ? (Won't You Be My Neighbor)

यह फ्रेड रोजर्स के वास्तविक जीवन और उनके विचारों पर आधारित एक डॉक्यूमेंट्री है। इसमें पुराने वास्तविक वीडियो, साक्षात्कार, पर्दे के पीछे के -दृश्य और बच्चों, भावनाओं तथा करुणा के बारे में उनके विचारों को दिखाया गया है। बहुत से लोग इस डॉक्यूमेंट्री को प्रेरणादायक और भावनात्मक रूप से बहुत प्रभावशाली मानते हैं। आप इन फिल्मों को इन प्लेटफॉर्म पर देख सकते हैं-

- YouTube Movies (यूट्यूब फिल्में)
- Amazon Prime Video (अमेज़न प्राइम वीडियो)
- Netflix (नेटफ्लिक्स)

फ्रेड रोजर्स को आज भी ऐसे व्यक्ति के रूप में याद किया जाता है जिन्होंने बहुत सरल, शांत और मानवीय तरीके से भावनात्मक परिपक्वता सिखाई।

- कामना



ज्ञान विज्ञान

काँच निर्माण का इतिहास

काँच मानव सभ्यता के सबसे पुराने और रोचक आविष्कारों में से एक है। आज हम इसे हर जगह देखते हैं — खिड़कियों, बोतलों, दर्पणों, मोबाइल फोन, टेलीविजन, प्रयोगशालाओं और कला में लेकिन इसकी यात्रा हजारों वर्ष पहले शुरू हुई थी।

काँच की प्रारम्भिक खोज

इतिहासकारों के अनुसार मानव द्वारा बनाया गया सबसे प्रारम्भिक काँच लगभग 3500-3000 ईसा पूर्व मिस्र (Egypt) और मेसोपोटामिया (Mesopotamia) क्षेत्रों में दिखाई दिया। प्राचीन कथाओं के अनुसार, लोगों ने संभवतः काँच की खोज संयोगवश की, जब आग की तीव्र गर्मी से रेत, खनिज और राख पिघल गए। धीरे-धीरे मनुष्यों ने बहुत अधिक तापमान पर रेत (सिलिका), सोडा ऐश, और चूना पत्थर को गर्म करके काँच बनाना सीख लिया। प्रारम्भिक काँच का उपयोग मुख्य रूप से- मोतियों, छोटे पात्रों, सजावट और आभूषणों में होता था।

प्राचीन मिस्र और मेसोपोटामिया का काँच

प्राचीन मिस्र के लोग रंगीन काँच बनाने में कुशल हो गए थे। अधिकांश काँच नीले, हरे या सुंदर डिजाइनों वाले होते थे। काँच को मूल्यवान और विलासिता की वस्तु माना जाता था क्योंकि इसे बनाना कठिन था।

रोमन साम्राज्य और काँच फूँकने की कला

सबसे बड़ा परिवर्तन रोमन साम्राज्य (Roman Empire) के समय लगभग पहली शताब्दी ईसा पूर्व में आया, जब कारीगरों ने, काँच फूँकने की तकनीक विकसित की। इस तकनीक से लोग काँच को जल्दी आकार दे सकते थे, पतले बर्तन बना सकते थे और अधिक मात्रा में उत्पादन कर सकते थे। इससे काँच अधिक सस्ता और लोकप्रिय हो गया।

मध्यकालीन रंगीन काँच

मध्य युग में यूरोप के चर्चों और गिरजाघरों में रंगीन काँच की खिड़कियाँ बहुत प्रसिद्ध हुईं। इन खिड़कियों में कला, कहानियाँ, धार्मिक प्रतीक और सुंदर कारीगरी का अद्भुत मेल दिखाई देता था।



औद्योगिक क्रांति और आधुनिक काँच

औद्योगिक क्रांति (Industrial Revolution) ने काँच निर्माण को पूरी तरह बदल दिया। मशीनों की सहायता से बड़ी मात्रा में: दर्पण, बोतलें, खिड़की का काँच, प्रयोगशाला का काँच और बाद में वाहन तथा भवनों का काँच बनाया जाने लगा।

20वीं शताब्दी में तकनीक और आगे बढ़ी, जिससे :

मजबूत काँच, फाइबर ऑप्टिक्स, स्मार्टफोन स्क्रीन, एलईडी टेलीविजन स्क्रीन, और वैज्ञानिक उपकरणों के विशेष काँच विकसित हुए।

आधुनिक दुनिया में काँच

आज काँच का उपयोग : वास्तुकला, चिकित्सा, परिवहन, संचार, इलेक्ट्रॉनिक्स, और अंतरिक्ष तकनीक में किया जाता है। वैज्ञानिक लगातार अधिक मजबूत, हल्के और उन्नत काँच विकसित कर रहे हैं।

एक अद्भुत परिवर्तन

काँच का इतिहास हमें यह सिखाता है कि मानव जिज्ञासा, प्रयोग और रचनात्मकता साधारण प्राकृतिक वस्तुओं को भी सम्यक्ता बदलने वाले आविष्कारों में बदल सकती है।

-समीर

लेखकों से निवेदन

हँसती दुनिया के लेखकों / पाठकों से निवेदन है कि सितंबर 2026 अंक के लिए 'किताबे- हमारी मित्र' शीर्षक पर आधारित कहानियां, लेख, कविताएं, निबंध, संस्मरण, प्रेरक-प्रसंग आदि 20 जुलाई 2026 से पहले e-mail: hduniya.hindi@nirankari.org पर या डाक द्वारा कार्यालय 'हँसती दुनिया' एडमिस्ट्रेटिव ब्लॉक, निरंकारी सरोवर कॉम्प्लेक्स, दिल्ली- 110009 को भेज सकते हैं।

- सम्पादक, हँसती दुनिया



New Episode uploaded on the 5th of every month



New Episode uploaded on the 1st & 16th of every month



New Episode uploaded on the 10th of every month

IT'S LIVE,
DOWNLOAD NOW



SNM
MOBILE APP



सुनो तराने
बड़ पुराने



Bhakti Sangeet

New Episode uploaded on the 20th of every month

महफिल
ए
रुहानियत
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

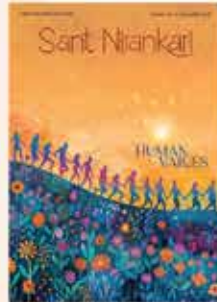
पत्रिका-प्रकाशन विभाग द्वारा प्रकाशित नियमित निरंकारी पत्रिकाएं



हिन्दी



पंजाबी



अंग्रेजी



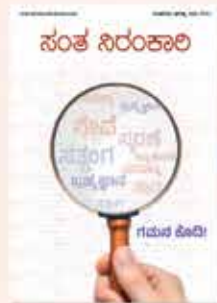
हिन्दी



मराठी



गुजराती



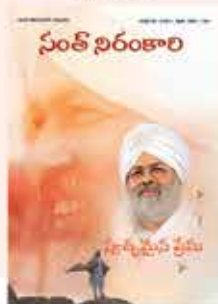
कन्नड़



पंजाबी



बांग्ला



तेलुगू



नेपाली



मराठी



हिन्दी



पंजाबी



अंग्रेजी



मराठी

पत्रिका-प्रकाशन विभाग, सन्त निरंकारी मण्डल, एडमिनिस्ट्रेटिव ब्लॉक, निरंकारी सरोवर कॉम्प्लेक्स, दिल्ली - 110009