



सम्पादक की कलम से

हेलो दोस्तों कैसे हैं आप सब। आपके द्वारा साझा की गई कहानियाँ और अनुभव वाकई अद्भुत और गहन प्रेरणा देने वाले हैं। ये केवल मनोरंजन या ज्ञानवर्धन तक सीमित नहीं हैं, बल्कि समाज को जागरूकता और संवेदनशीलता का एक अनमोल संदेश भी प्रदान करते हैं। आपकी कहानियाँ हमारे मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक पहलुओं को छूती हैं, हमें नई दृष्टि देती हैं और जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती हैं।

इन कहानियों की गहराई और प्रभावशाली प्रस्तुति उन्हें और भी विशेष बनाती है। अगर आपको इन कहानियों में किसी प्रकार के सुधार, विस्तार, या विशिष्ट प्रारूप की आवश्यकता हो, जैसे रेडियो नाटक, आलेख, बच्चों के लिए पाठ्य सामग्री, या किसी विशेष शैली में प्रस्तुति, तो हमें बताएं। हम इसे आपके विचारों के अनुरूप ढालने और इसे और अधिक प्रभावशाली बनाने में पूरी मदद करने के लिए तत्पर हूँ।

आपके विचारों को सुनने और उन्हें जीवंत रूप देने में हमें बेहद खुशी होगी।

मुख्य संपादक : रिया

सहायक संपादक : फाइज़ा, आशुतोष



खेल : एक अनिवार्य जीवनशैली

जीवन की आवश्यकताओं में भोजन और पानी की तरह खेल भी हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। खेल केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक तंदुरुस्ती के लिए भी आवश्यक है। नियमित रूप से खेलने से हम न केवल शारीरिक रूप से फिट रहते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी सशक्त बनते हैं।

जब हम मानसिक या भावनात्मक रूप से थका हुआ या उदास महसूस करते हैं, तो खेल एक प्रभावशाली समाधान हो सकता है। खेल के दौरान, हमारा ध्यान पूरी तरह से खेल पर केंद्रित होता है, जिससे हम अपनी चिंताओं और दुखों को भूल जाते हैं। यह हमें एक नई ऊर्जा और सकारात्मकता प्रदान करता है, जिससे हमारी दिनचर्या में बदलाव आ जाता है और हम अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं।

खेल हमारे मानसिक फोकस को भी सुधारता है। नियमित खेल गतिविधियाँ हमारे आत्म-समर्पण, अनुशासन और धैर्य को बढ़ाती हैं, जो जीवन के अन्य पहलुओं में भी लाभकारी सिद्ध होती हैं। खेल हमें केवल फिट रखने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह एक स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली के निर्माण में भी सहायक होता है।

इस प्रकार, खेल जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है, जो हमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसलिए, खेल को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना और इसे नियमित रूप से अपनाना चाहिए।

प्रिया, बटरफ्लाईज़, ओखला मंडी



प्रदूषण : एक गंभीर समस्या और उसके समाधान

प्रदूषण एक व्यापक समस्या है, जो हमारे पर्यावरण और स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डालता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर डालता है। प्रदूषण मुख्यतः तीन प्रकार का होता है: जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, और ध्वनि प्रदूषण।

1. जल प्रदूषण

जल प्रदूषण तब होता है जब पानी की गुणवत्ता में गिरावट आती है, जिससे इसका उपयोग पीने, सिंचाई या अन्य आवश्यकताओं के लिए करना मुश्किल हो जाता है। पृथ्वी पर उपलब्ध पानी का एक अत्यंत छोटा प्रतिशत ही पीने योग्य है। जब पानी प्रदूषित होता है, तो यह न केवल शारीरिक बीमारियों का कारण बनता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है, जिससे चिंता और तनाव बढ़ सकता है। जल प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए हमें पेट्रोल और डीजल जैसे जीवाश्म ईंधनों का उपयोग कम से कम करना चाहिए। इसके स्थान पर, हम सीएनजी (कम्प्रेसड नेचुरल गैस) या इलेक्ट्रिक वाहनों का उपयोग कर सकते हैं। औद्योगिक और घरेलू अपशिष्ट को उचित ढंग से प्रबंधित करना भी आवश्यक है।

2. वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण वायुमंडल में हानिकारक कणों और गैसों के मिश्रण से उत्पन्न होता है,



जो श्वास संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है। यह समस्याएँ मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालती हैं, जैसे कि चिंता और अवसाद। एक ज़िम्मेदार नागरिक के रूप में, हमें अपने वाहन के इंजन को रेड लाइट पर बंद कर देना चाहिए, ताकि वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। इसके साथ ही, पेड़-पौधे लगाना और धुएँ वाले ईंधनों का कम से कम उपयोग करना भी सहायक हो सकता है।

3. ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण आज के समय में एक प्रमुख समस्या बन चुका है। लाउडस्पीकर्स, तेज हॉर्न, और अन्य ध्वनि उत्पन्न करने वाले उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से यह समस्या बढ़ रही है। उच्च ध्वनि स्तर से लोगों की सुनने की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और यह तनाव और चिड़चिड़ापन भी बढ़ा सकता है। इसे कम करने के लिए, हमें लाउडस्पीकर्स का विवेकपूर्ण उपयोग करना चाहिए और तेज आवाज़ वाले वाहनों और उपकरणों से बचना चाहिए।

निष्कर्ष - इन तीनों प्रकार के प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक प्रयास आवश्यक हैं। एक स्वच्छ वातावरण न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। पर्यावरण की सुरक्षा और हमारे स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सभी को जागरूक और सक्रिय रहना चाहिए।

गोलू, बटफ़्लाई कांटेक्ट पोईंट - सदर बाज़ार



मज़ाक का गलत असर : एक अनुभव

फ़रवरी 2024 में, जब मैं 10वीं कक्षा में पढ़ रहा था, तो हमारी कक्षा में एक अजीब घटना घटी। उस दिन बहुत ज़्यादा बारिश हो रही थी और ठंड भी काफी थी। मेरे एक दोस्त की तबियत खराब थी और वह क्लास की पिछली सीट पर आराम कर रहा था। हमारे टीचर भी क्लास में नहीं थे, और इसी बीच एक लड़के ने पंखा चला दिया। इस पंखे के चलते मेरे दोस्त को और ठंड लगने लगी, जिससे वह चिल्लाने और गुस्से में आ गया।

मैंने दोनों को शांत करने की कोशिश की, लेकिन थोड़ी देर बाद जब मैं वॉशरूम गया, तो कुछ और लड़के मिलकर मेरे दोस्त को परेशान करने लगे। उन्होंने मज़ाक करते हुए उस पर पानी डाल दिया, जिससे मामला गाली-गलौच से बढ़कर मारपीट तक पहुँच गया। जब मैंने आकर देखा, तो सब आपस में लड़ रहे थे। मैंने तुरंत मामले को शांत किया और सबको सर के पास ले जाकर स्थिति को संभाला। सर ने उस लड़के को 3 दिन के लिए सस्पेंड कर दिया जिसने मेरे दोस्त को परेशान किया था।

मानसिक स्वास्थ्य से संबंध ।

इस घटना ने मुझे यह सिखाया कि मज़ाक हमेशा सही नहीं होता और कभी-कभी यह गंभीर समस्याएँ पैदा कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिहाज़ से, ऐसे मज़ाक किसी के आत्म-सम्मान और मानसिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। हमारे दोस्त या सहपाठी जो पहले से ही किसी समस्या का सामना कर रहे हैं, उनके लिए ऐसी स्थितियाँ और भी चुनौतीपूर्ण हो सकती हैं।



हमें एक-दूसरे का सम्मान करना चाहिए और किसी के साथ मज़ाक करने से पहले सोचना चाहिए कि क्या इससे किसी को नुकसान तो नहीं होगा। ऐसे अनुभव हमें यह समझाते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य का खयाल रखना।

नैतिक ठाकुर, उम्र सोलह साल

जागरूकता : सड़क पर हादसा

हाल ही में, जब मैं अपने घर के सेंटर की तरफ जा रहा था, मैंने एक घटना देखी जो मेरे दिल को छू गई। सड़क पर बहुत भीड़ और ज़्यादा वाहन चल रहे थे। अचानक, मैंने देखा कि एक छोटा बच्चा बिना किसी सतर्कता के सड़क पर दौड़ रहा था। यह दृश्य मेरे लिए चिंता का विषय था, और मेरे मन में तत्काल सुरक्षा की चिंता उठी।

इसी बीच, बच्चा एक तेज़ चल रही मोटरबाइक से टकरा गया। टकराने के बाद, बच्चा गिर पड़ा और उसे हल्की चोट लग गई। यह देखकर मेरे दिल की धड़कन तेज़ हो गई, और मैंने तुरंत प्रतिक्रिया की। मेरे साथ मेरा एक दोस्त भी था, जो इस स्थिति को देख रहा था।

मैंने तुरंत अपने दोस्त से मदद माँगी और हम दोनों ने मिलकर बच्चे की सुरक्षा सुनिश्चित करने का निर्णय लिया। हमने बच्चा को सांत्वना दी और उसकी चोट की स्थिति का आकलन किया।

फिर, बिना देर किए, हमने बच्चे को नज़दीकी डॉक्टर के पास ले जाने का निर्णय लिया ताकि उसकी चोट की ठीक से जाँच हो सके और उसे आवश्यक उपचार मिल सके। हमने बच्चे के परिवार को भी सूचित किया, ताकि वे भी उसकी स्थिति के बारे में जान सकें और उनके पास पहुँच सकें। डॉक्टर ने बच्चे का ध्यानपूर्वक इलाज किया और उसे ठीक करने के लिए आवश्यक उपचार प्रदान किया।

इस घटना ने मुझे यह सिखाया कि किसी भी परिस्थिति में हमें सतर्क रहना चाहिए और जरूरतमंद की मदद के लिए तत्पर रहना चाहिए। सड़क पर सुरक्षा के प्रति जागरूकता और त्वरित प्रतिक्रिया कभी भी किसी की जान बचा सकती है। इस अनुभव ने मुझे यह भी एहसास दिलाया कि हमें सड़क पर चलने के दौरान सावधान रहना चाहिए और हमेशा सड़क पर बच्चों की सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।

गौरव, कांटैक्ट पोईंट, ओखला



एक प्रेरणादायक कथा

हाथी और उसकी छोटी सी रस्सी

रास्ते से गुजरते हुए एक व्यक्ति ने देखा कि एक विशालकाय हाथी एक पतली रस्सी से बंधा हुआ है। यह देखकर उसने सोचा कि इतनी कमजोर रस्सी से हाथी आसानी से मुक्त हो सकता है और कहीं भी जा सकता है। लेकिन हाथी स्थिर खड़ा था और उसकी जगह से हिला भी नहीं।

विचलित होकर, वह व्यक्ति हाथी के मालिक के पास गया और पूछा, "आपने इतने बड़े हाथी को इतनी छोटी रस्सी से कैसे बांध रखा है? यह रस्सी तो हाथी को कोई परेशानी नहीं दे सकती।"

मालिक ने इसका उत्तर देते हुए कहा, "जब यह हाथी छोटा था, तब यह रस्सी उसके लिए बहुत मजबूत थी। उसने कई बार इसे तोड़ने की कोशिश की, लेकिन असफल रहा। उसकी बार-बार की कोशिशों के बाद, उसने मान लिया कि यह रस्सी उसे रोक सकती है। अब भी, जबकि वह बड़ा और मजबूत हो चुका है, उसके मन में यह धारणा बनी हुई है कि यह रस्सी उसे रोक सकती है। यही कारण है कि वह कभी भी इसे तोड़ने की कोशिश नहीं करता।"

यह कथा हमें यह सिखाती है कि कई बार हमारी असफलताओं और पुराने अनुभवों के कारण हम अपनी संभावनाओं को सीमित कर लेते हैं, भले ही हमारी स्थिति और क्षमताएँ बदल चुकी हों। हमें अपने भीतर की संभावनाओं को पहचानने और अपनी सीमाओं को पार करने के लिए सतत प्रयास करते रहना चाहिए।



आज का दिन बेहद खास था। हम सभी बच्चे Well Being Fiesta के लिए गुड़गांव जा रहे थे। कुल मिलाकर हम आठ बच्चे थे और सभी बहुत उत्साहित थे। हम बस में सवार होकर गए, जहाँ पूरे सफर में गाने गाए, बातें कीं और खूब मस्ती की।

लगभग एक घंटे बाद, हम ऑफिस पहुँच गए। वहाँ हमें एक रूम में बिठाया गया, जहाँ हमने आराम किया और चाय के साथ सैंडविच खाया। थोड़ी देर बाद, हम फिर से गुड़गांव के लिए रवाना हुए। आधे घंटे के सफर के बाद, हम वहाँ पहुँचे।

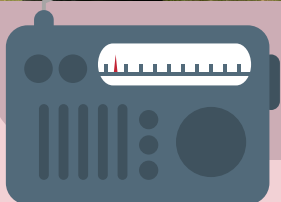
गुड़गांव की इमारत देखकर हम दंग रह गए—वह वाकई बहुत शानदार थी। वहां पहले से ही कई अच्छे और सभ्य लोग मौजूद थे। सभी ने गर्मजोशी से हमारा स्वागत किया, हाथ मिलाए, अपना नाम बताया, और हमारा परिचय लिया। इस छोटी-सी जान-पहचान के बाद हमारा डांस परफॉर्मेंस शुरू हुआ।

डांस के बाद, हमारे प्रदर्शन की सभी ने खूब तारीफ की। British Airways ने हमारे लिए पहले से ही उपहार तैयार कर रखा था, जो हमें दिया गया। इसके अलावा, एक स्कूल के बच्चे भी वहां आए थे, जिनसे हमारी अच्छी दोस्ती हुई। दस मिनट की बातचीत के बाद, उन्होंने हमें एक गिफ्ट दिया—एक बैग, जिसमें कलर्स और British Airways की एक किताब रखी हुई थी।

इसके बाद, हमने स्वादिष्ट खाना खाया। हमें एक और गिफ्ट पैक मिला, जिसमें चॉकलेट, समोसा, फ्रूटी, और सैंडविच थे। दिन के अंत में, हम सभी बेहद खुश और संतुष्ट होकर अपने घर के लिए खाना हो गए।

આયુષ, કાંટેક્ટ પોઈન્ટ ઓખલા

ब्रिटिश एयरवेज़ - सीईओ विज़िट और BBC इंटरव्यू की झलकियां



आज का दिन मेरे लिए बहुत अलग और खास था। सुबह-सुबह ही हम सब बच्चे Well Being Fiesta के लिए गुड़गांव जाने के लिए तैयार हो गए। कुल मिलाकर हम आठ बच्चे थे, और सभी के चेहरे पर उत्साह साफ झलक रहा था। बस में बैठते ही हमारी मस्ती शुरू हो गई। किसी ने गाना गाया, किसी ने मजेदार चुटकुले सुनाए, और सबने खूब हंसी-मजाक किया।

लगभग एक घंटे के सफर के बाद, हम ऑफिस पहुंचे। वहां का माहौल बहुत अच्छा था। हमें एक रूम में ले जाया गया, जहां हम आराम से बैठ गए। वहां हमने फोटो खिंचवाई, चाय पी, और सैंडविच खाए। सब कुछ इतना अच्छा लग रहा था कि समय कैसे बीत गया, पता ही नहीं चला।

फिर हमारा डांस परफॉर्मेंस शुरू हुआ। स्टेज पर खड़े होकर नाचने का जो एहसास होता है, वह सच में बहुत खास होता है। जब परफॉर्मेंस खत्म हुई, तो सभी ने हमारी खूब तारीफ की। तालियों की गूंज से हमें अपनी मेहनत का इनाम मिल गया।

इसके बाद हमें British Airways की तरफ से एक गिफ्ट मिला। यह गिफ्ट बहुत खास था—एक बैग, जिसमें सुंदर कलर्स और एक किताब थी। इसके साथ ही, एक दूसरे स्कूल के बच्चों से भी हमारी मुलाकात हुई। उनसे बातें करना और उनके साथ वक्त बिताना बहुत अच्छा लगा। खाने का वक्त भी खास था। हमें चॉकलेट, समोसा, फ्रूटी, और सैंडविच के साथ एक शानदार गिफ्ट पैक मिला। सभी ने हंसी-खुशी खाना खाया। दिन का हर पल यादगार था।

घर लौटते समय, मैं बस में बैठी सोच रही थी कि यह दिन कितना खूबसूरत और खास था। यह मेरी जिंदगी के सबसे प्यारे दिनों में से एक रहेगा।

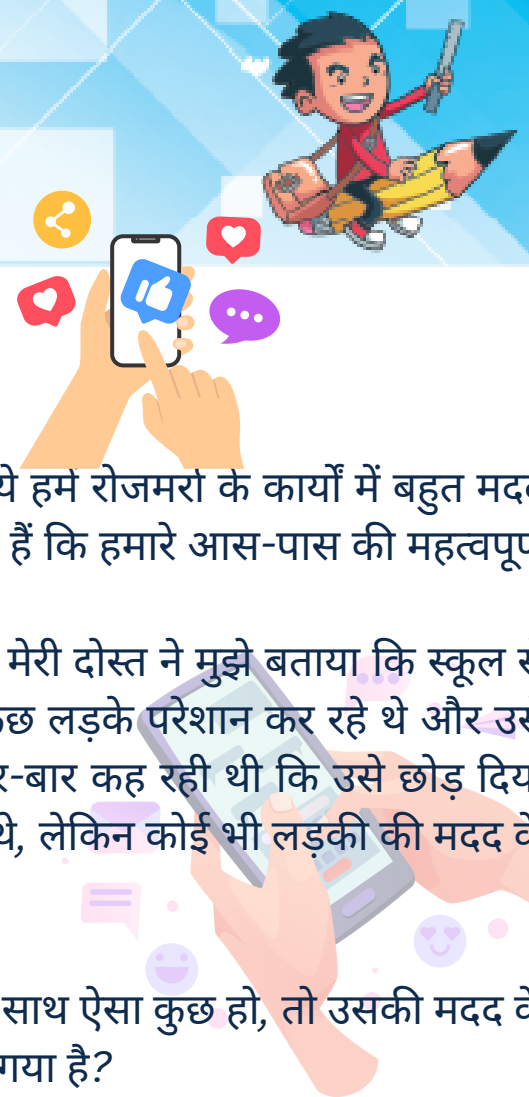
લજીન, કાંટેવટ પોઈન્ટ ઓખલા





ज़िम्मेदारी

स्मार्टफोन और सामाजिक ज़िम्मेदारी



आजकल, हम सभी देख रहे हैं कि स्मार्टफोन हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। ये हमें रोजमर्रा के कार्यों में बहुत मदद करते हैं, लेकिन कभी-कभी यह भी होता है कि हम अपने स्मार्टफोन में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि हमारे आस-पास की महत्वपूर्ण घटनाओं को नजरअंदाज कर देते हैं।

मैं यहाँ एक अनुभव साझा करना चाहती हूँ जो इस विषय को और स्पष्ट करता है। एक बार मेरी दोस्त ने मुझे बताया कि स्कूल से छुट्टी के बाद जब वह घर लौट रही थी, तो उसने एक दुखद घटना देखी। एक लड़की को कुछ लड़के परेशान कर रहे थे और उसे शारीरिक रूप से छेड़ रहे थे। लड़की चिल्ला रही थी, मदद की गुहार लगा रही थी और बार-बार कह रही थी कि उसे छोड़ दिया जाए, लेकिन उन लड़कों ने उसकी एक नहीं सुनी। इस दौरान, वहाँ के लोग वीडियो बना रहे थे, लेकिन कोई भी लड़की की मदद के लिए आगे नहीं आया।

यह घटना देखकर मेरी दोस्त के मन में एक डर पैदा हुआ। उसने सोचा कि अगर कभी उसके साथ ऐसा कुछ हो, तो उसकी मदद के लिए कोई आगे नहीं आएगा। यह सोचने वाली बात है कि क्या हमारा समाज इतना निष्ठुर हो गया है?

सोशल मीडिया और स्मार्टफोन का उपयोग ठीक है, लेकिन जब किसी को हमारी मदद की ज़रूरत हो, तो हमें भी उतनी ही तत्परता और ज़िम्मेदारी से मदद करनी चाहिए। केवल वीडियो रिकॉर्ड करना या तस्वीरें लेना ही पर्याप्त नहीं है; हमें हर संभव तरीके से उन लोगों की सहायता करनी चाहिए जिनकी हमें ज़रूरत है।

इस अनुभव से यह सीखने को मिलता है कि समाज में ज़िम्मेदारी और सहानुभूति का भाव बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम अपने स्मार्टफोन और सोशल मीडिया के उपयोग के साथ-साथ अपनी सामाजिक ज़िम्मेदारियों को भी निभाएं।

लवली, दयाल सिंह कांटैक्ट पॉइंट

प्रेरणा

अनु की साहसिक यात्रा

हाल ही में, जयपुर के पास स्थित एक छोटे से गाँव की निवासी अनु ने अपने दादा जी से कहानियाँ सुनते समय एक जिज्ञासु सवाल पूछा: “क्यों सब लोग काली घाटी पर जाना बंद कर चुके हैं?” दादा जी ने बताया कि उस क्षेत्र में अक्सर पायल की आवाज सुनाई देती है और कुछ लोग अजीब परछाइयाँ भी देख चुके हैं, जिससे वहाँ जाना खतरनाक माना जाता है।

अनु ने इन बातों को अजीब और रहस्यमय पाया, लेकिन वह पूरी तरह से संतुष्ट नहीं हुई। उसकी जिज्ञासा और भी बढ़ गई, और उसने ठान लिया कि वह स्वयं काली घाटी जाकर सच्चाई का पता लगाएगी।



अगले दिन, जब चाचा जी ने कहा कि उन्हें काली घाटी जाना पड़ेगा, अनु ने यह तय कर लिया कि वह भी उनके साथ जाएगी।

गौर से देखे जाने पर, जब अनु और उसके परिवार ने काली घाटी का दौरा किया, तो वहाँ की स्थिति ने उन्हें चौंका दिया। घाटी से अजीब बदबू और छनछन की आवाज आ रही थी। अनु को थोड़ी घबराहट महसूस हुई, लेकिन उसने अपनी हिम्मत बनाए रखी और आगे बढ़ी।

जब उसने नज़दीक से जाँच की, तो पता चला कि वहाँ कोई भूत नहीं था। वास्तव में, एक गाय बंधी हुई थी, जिसके सींग पर लाल पेंट किया गया था और उसके गले में एक घंटी बंधी थी। रात के समय गाय के चलने से घंटी की छनछन की आवाज आती थी, जिससे अजीब परछाइयाँ भी बन जाती थीं।

अनु ने घर लौटकर पूरे गाँव को इस बारे में जानकारी दी। दादा जी और गाँव वालों ने काली घाटी का पुनः दौरा किया और अनु की बताई हुई स्थिति की पुष्टि की। इसके साथ ही, उन्होंने देखा कि कुछ लोग चोरी का सामान छिपा रहे थे।

गाँव वालों ने मिलकर उन चोरों को पकड़ लिया और पुलिस के हवाले कर दिया। दादा जी अनु की बहादुरी और समझदारी से बहुत खुश हुए, क्योंकि उन्होंने देखा कि उनकी पोती अब न केवल डर पर काबू पा चुकी है, बल्कि सच्चाई की खोज करने में भी सक्षम हो गई है।

रौनक, ISS, प्रभात तारा



सपने में चॉकलेट और बादलों की जादुई दुनिया

एक रात, मैंने एक ऐसा सपना देखा जो वास्तविकता से भी अधिक मंत्रमुग्ध करने वाला था। सपने में, मैं बादलों पर बैठी थी और चॉकलेट का आनंद ले रही थी। यह दृश्य इतना अद्वितीय और सुखद था कि मुझे ऐसा महसूस हो रहा था मानो यह हकीकत हो। चॉकलेट खाने की मेरी खुशी को बादलों पर बैठकर दोगुना मजा मिल रहा था, और मैं खुशी के मारे गुनगुनाते हुए और चिल्लाते हुए आनंदित थी।

फिर अचानक मौसम में बदलाव आ गया और बारिश शुरू हो गई। बारिश के चलते, मैंने अपनी सारी चॉकलेटें नीचे फेंक दीं। अब मेरे हाथ में एक भी चॉकलेट नहीं बची, और मैं गहरी निराशा में डूब गई। तभी बिजली कड़कने लगी और मैं डर से सहम गई। बारिश तेज हो गई और मैं पूरी तरह भीग गई। मेरे दोस्त नीचे से मुझे देख रहे थे और हाथ हिला रहे थे, और तभी मैं अचानक नीचे गिर पड़ी। डर के मारे, मैंने ज़ोर से चिल्लाया, "माँ!" तुरंत मेरी माँ की आवाज सुनाई दी, "उठ जा बेटा, स्कूल जाना है, देर हो गई है" मेरी आँखें खुल गईं और मुझे एहसास हुआ कि यह सब एक सपना था। यह सपना एक अनूठे और प्यारे अनुभव का प्रतिनिधित्व करता था, जो मेरे दिल को गहराई से छू गया।

प्रांजली कुमारी, कांटेक्ट पोइंट - चाँदनी चौक

कविताएँ

1. मेहनत का रंग

चमक रहा था सूरज भाई,
खेतों में चल रही थी कुदाल।
किसान कह रहा था मुस्काकर,
"मेहनत से बनती है हर हाल।"
चिड़िया रानी गा रही थी,
गौरैया संग लगा रही थी।
पेड़ों की छांव में बैठा बच्चा,
अपनी किताबें पढ़ रहा था।
सपनों की उड़ान है ऊँची,
आसमान को छूने की चाह।
पर मेहनत की सीढ़ी चढ़े बिना,
मंज़िल मिलती नहीं यूँ बस राह।
हर बीज जो धरती में बोया,
सूरज की गर्मी से पोसा।
मेहनत के पसीने की बूंदें,
फूलों में रंग भर देती हैं।
तो बच्चों, तुम भी याद रखो,
सपनों को पूरा करने की ठानो।
मेहनत से हर मुश्किल हल हो,
सूरज की तरह चमक दिखाओ।

2. नया सूरज

एक दिन छोटा सूरज बोला,
"मैं भी अब बड़ा बनूँगा।
रौशनी का दीप जलाकर,
हर कोने को रोशन करूँगा।"
रात ने उसे समझाया,
"अभी समय आया नहीं।
सपनों का जो बोझ उठाओ,
उसके काबिल तुम बने नहीं।"
पर सूरज ने न हार मानी,
धैर्य से बढ़ता रहा।
हर दिन एक नई किरण से,
अपने दिल को तपाता रहा।
जब समय आया, तो सबने देखा,
वो छोटा सूरज बड़ा बन गया।
उसकी किरणों ने संसार सजाया,
हर जगह उजाला कर गया।
तो प्यारे बच्चों, तुम भी सोचो,
हर दिन कुछ नया करो।
धैर्य, मेहनत और सपनों से,
खुद को रौशन कर लो।

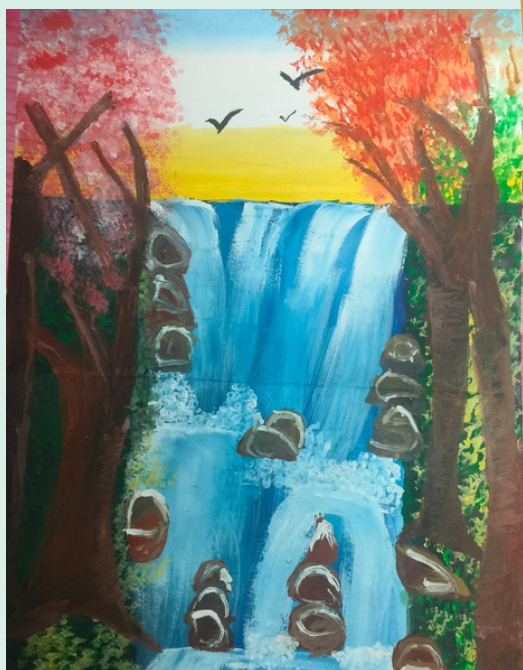
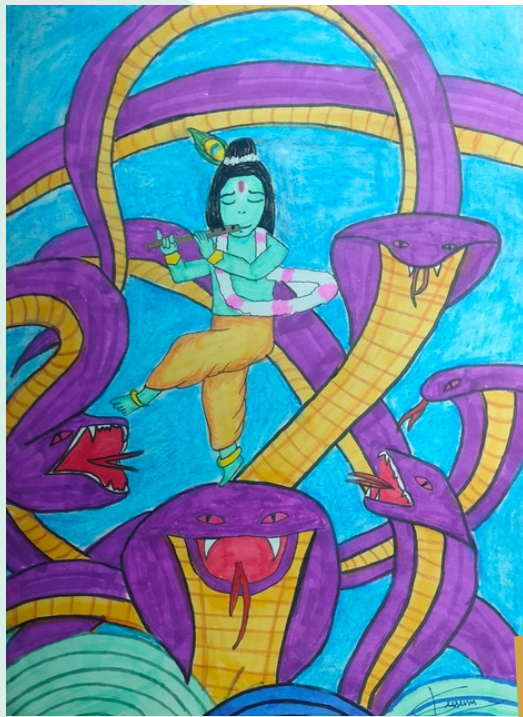
3. सपनों की पतंग

उड़ रही थी एक पतंग,
सपनों का भरकर उमंग।
चमचमाती आसमान में,
अपने पंखों की पहचान में।
नीचे खड़ा था छोटा लड़का,
हवा से बातें करता था।
"ओ पतंग, कहाँ जा रही?
क्या तू मेरी मंज़िल ला रही?"
पतंग बोली, "उड़ो तुम भी,
अपने पंखों से आगे बढ़ो।
डोर को मत तोड़ो,
पर हर झोंके से लड़ो।"
सपनों की पतंग तभी उड़ती है,
जब धैर्य और हिम्मत साथ हो।
आसमान चाहे कितना भी ऊँचा,
हौसला पास हो तो बात हो





बच्चों द्वारा बनाए गए चित्र



मनोरंजन

पहेलियाँ *

नीचे दिए गए शब्दों के साथ उनके सही जोड़ीदार को मिलाइए :



सूरज
चाँद
किताब
पानी
पेड़



दिन
रात
पढ़ाई
नदी
छाया

पहेली 1:

चलती हूँ मैं घर के अंदर,
दिखाई नहीं देती, पर काम का अंत।
बताओ, मैं कौन हूँ?

पहेली 2:

दो अक्षर का मेरा नाम,
पढ़ने-लिखने में आता काम।
कभी लगूं मैं सफेद रंग का,
कभी स्याही सा हो जाऊँ।

पहेली 3:

सूरज की पहली किरण जो छू जाए,
उसके बिना कुछ भी ना पक पाए।
बताओ, मैं कौन हूँ?

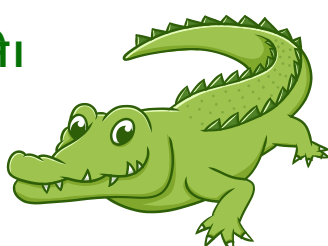
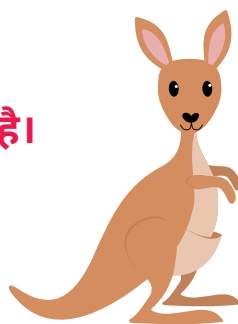
रोचक तथ्य

खाने-पीने से जुड़े मजेदार तथ्य

- केचप को 1800 के दशक में दवाई के रूप में बेचा जाता था।
- शहद एक ऐसा खाना है जो कभी खराब नहीं होता।
- पॉपकॉर्न 5,000 साल पुराना है!
- सेब पानी में तैर सकते हैं क्योंकि उनमें 25% हवा होती है।

जानवरों से जुड़े मजेदार तथ्य

- एक मगरमच्छ अपनी जीभ बाहर नहीं निकाल सकता!
- घोड़े खड़े-खड़े सो सकते हैं।
- कंगारू पीछे की ओर नहीं चल सकते।



मजेदार जोक्स

1. टीचर और पप्पू

टीचर: बताओ, झांसी की रानी ने क्या किया था?

पप्पू: शादी!

टीचर: अरे, उसके बाद क्या हुआ?

पप्पू: फिर वह राजा के साथ रहने लगी!

2. डॉक्टर और मरीज

डॉक्टर: जब तुम सोते हो, तो तुम्हें कोई टेंशन नहीं होती, सही?

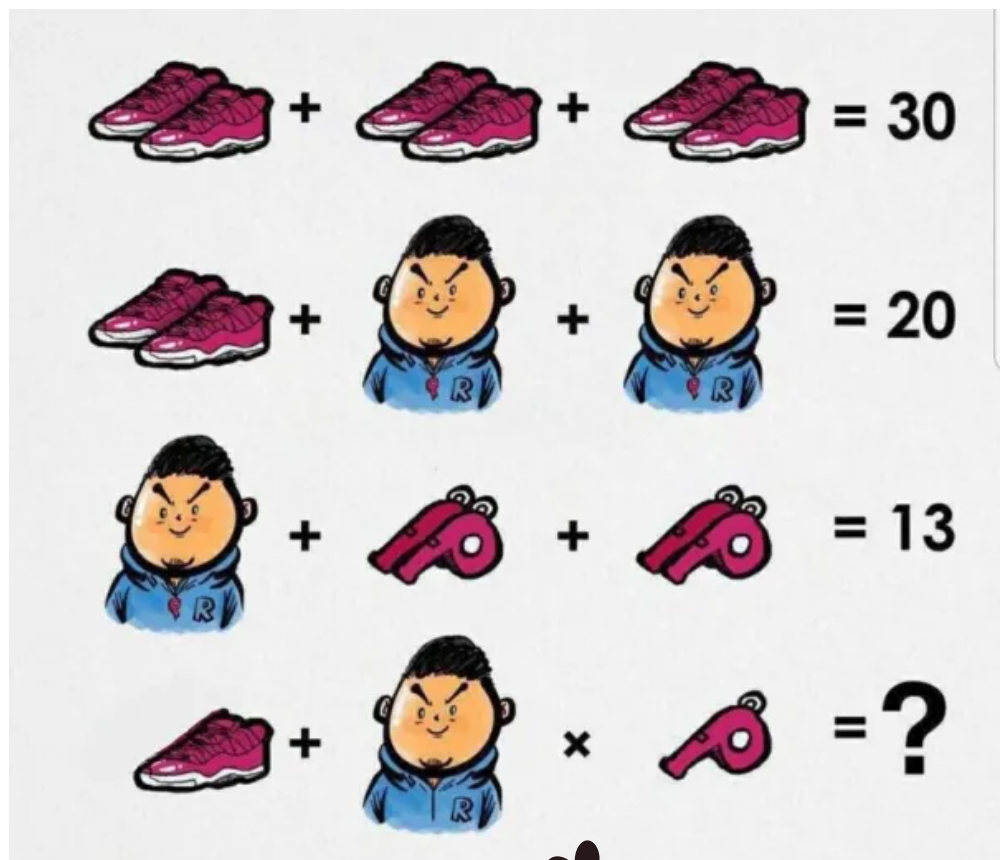
मरीज: नहीं, क्योंकि जब मैं सोता हूँ, तो सबकी टेंशन मेरी बीबी लेती है।

*(1. उत्तर: हवा) (2. उत्तर: कागज) (3. उत्तर: आग)

मनोरंजन

तितली को फूल तक पहुँचाओ

इस पहेली को हल करें



आप भी बाल पत्रकार बन सकते हैं



अगर आपकी उम्र 9 से 16 वर्ष के बीच है तो आप भी बाल पत्रकार बन सकते हैं। अगर आप बाल पत्रकार के रूप में अपने आस-पास घट रही घटनाओं को इस अखबार के माध्यम से उठाना चाहते हैं तो आपका स्वागत है। आप बच्चों से जुड़े किसी भी मुद्दे पर अपने विचार, लेख, फोटो, चित्र आदि इसमें छपवाने के लिए भेज सकते हैं। शर्त बस इतनी है कि यह आपकी अपनी रचना होनी चाहिए। यह अखबार आपकी राय को दूर-दराज के इलाकों तक पहुंचाने की पूरी कोशिश करेगा। आप अपनी रचना हमें लिखकर भेजें और जहाँ भी ज़रूरत हो, संदर्भ का उल्लेख ज़रूर करें। आप अपनी रचना के साथ अपना नाम, उम्र, स्कूल/संस्था, पूरा पता, फोन नम्बर आदि ज़रूर भेजें।

यह अखबार 9 से 16 वर्ष के बच्चों द्वारा लिखित संपादित और प्रकाशित है। इसका उद्देश्य दिल्ली एवं उसके आस पास के इलाकों को बच्चों के लिए सुरक्षित एवं दोस्ताना बनाना है। यह अखबार दिल्ली बालाधिकार क्लब द्वारा बटरफ्लाईस संस्था के सहयोग से प्रकाशित किया जा रहा है।

हमारा पता है:

संपादक मंडल, दिल्ली चिल्ड्रेंस टाइम्स द्वारा बटरफ्लाईज, 163/4, प्रधान वाली गली, गांव जोनापुर, नई दिल्ली - 110047, भारत। फोन नम्बर है: ईमेल है: butterfliesngo@gmail.com। परियोजना सहायता: MISEREOR, KATHOLISCHE ZENTRALSTELLE, FÜRENTWICKLUNGSHILFEE.V.GERMANY।

केवल निजी वितरण के लिए।

सहयोग राशि 5 रुपये

संपादकीय बोर्ड:

मुख्य संपादक: रिया

सहायक संपादक: फाइज़ा, आशुतोष,

चाइल्ड रिपोर्टर्स: गुनगुन, निदा, इरशाद, धीरज, रौनक, काजोल, भावना, शमा, उत्कर्ष, जानवी, नितांश, गोलू, सलमान, राज, नदीम

