

मेरी दिनचर्या

दिनचर्या से अभिप्राय है - नित्य किए जाने वाले काम। इन कामों को योजनाबद्ध तरीके से करना चाहिए। मैंने अपनी पढ़ाई, व्यायाम, खेलकूद, मनोरंजन व विश्राम आदि के आधार पर अपनी दिनचर्या बनायी हुई है। इसी के आधार पर मैं दिनभर काम करता हूँ। मेरा स्कूल सुबह आठ बजे लगता है, किन्तु मैं सुबह पाँच बजे उठकर पहले अपने पिता जी के साथ सैर को जाता हूँ। कुछ व्यायाम भी करता हूँ। घर आकर नहा-धोकर थोड़ी देर पढ़ता हूँ क्योंकि इस समय वातावरण में शान्ति होती है तथा दिमाग ताज़ा होता है। नाश्ता करके मैं सुबह स्कूल चला जाता हूँ। स्कूल से छुट्टी के बाद खाना खाकर मैं पहले थोड़ी देर आराम करता हूँ। मुझे फुटबॉल खेलना बहुत अच्छा लगता है। इसलिए मैं शाम को एक घंटा फुटबॉल खेलता हूँ। मैं खेलने के बाद घर आकर स्कूल से मिले होमवर्क को करता हूँ। होमवर्क के बाद मैं कठिन विषयों का अभ्यास भी करता हूँ। इसके बाद मैं लगभग आधा घंटा टेलीविज़न पर अपना मनपसंद चैनल देखता हूँ। फिर खाना खाकर थोड़ी देर सैर भी करता हूँ। तत्पश्चात सरल विषयों का भी अध्ययन करता हूँ। मैं रात को सोने से पहले प्रभु का स्मरण करता हूँ और सो जाता हूँ। इस दिनचर्या से मेरा जीवन नियमित हो गया है।

राजन शर्मा सुमन सहगल
जालंधर

मेरी पहली हवाई यात्रा

इस बार गर्मियों की छुट्टियों में मेरे माता-पिता ने श्रीनगर जाने का प्रोग्राम बनाया। मेरे पिता जी ने इंटरनेट के माध्यम से 'गो एयर' कंपनी की टिकट बुक करवा दी। यात्रा के निर्धारित दिन हम टैक्सी से हवाई अड्डे पर पहुँच गए। हम पूछताछ करके 'गो एयर' कंपनी के काउंटर पर पहुँचे। हमने अपना सामान चैक करवाया और उन्होंने बताया कि हमारा वह सामान सीधा जहाज़ में रखवा दिया जाएगा। हमें अपने सामान की रसीद और यात्री पास दे दिए गए। सामान जमा करवाकर हम उस ओर बढ़े जहाँ व्यक्तियों के हैंडबैग, मोबाइल, लैपटॉप, कैमरा आदि की चैकिंग की जा रही थी। कम्प्यूटर तकनीक के माध्यम से सामान की चैकिंग देखकर मैं दंग रह गई। पहली हवाई यात्रा का आनन्द उठाने के लिए मैं उत्सुक थी। इसके बाद हम निर्धारित स्थान पर पहुँच गए, हमारी टिकटें चैक हुईं और हम जहाज़ में जा बैठे। जहाज़ में विमान परिचारिकाओं ने हमारा स्वागत किया, हमें सीट बेल्ट बाँधने की हिदायतें दी और कुछ ही पलों में जहाज़ ने उड़ान भरी और देखते ही देखते वह बादलों के बीच था। इतनी सुखद व रोमांचकारी यात्रा मेरे लिए अविस्मरणीय रहेगी।

राजन शर्मा सुमन सहगल
जालंधर

मेरे जीवन का लक्ष्य

मैं अब दसवीं कक्षा में पढ़ रहा हूँ। मैंने अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित कर लिया है। मैं बड़ा होकर एक सैनिक बनकर देश की सेवा करना चाहता हूँ। प्रायः अखबारों रेडियो व टेलीविज़न के माध्यम से पाकिस्तान की ओर से भारत में आतंक फैलाने की घटनाएँ पढ़ने-सुनने को मिलती हैं। बांग्लादेश से भी भारत घुसपैठ होती रहती है। चीन ने पहले ही भारत का एक बड़ा भूभाग दबाकर रखा है अब भी उसकी नीयत भारतीय ज़मीन पर कब्जा करने की रहती है। हमने एक लम्बी गुलामी के बाद बड़ी कुर्बानियाँ देकर आज़ादी प्राप्त की है। इसे कायम रखना प्रत्येक भारतवासी का कर्तव्य है। मैं अब कभी दोबारा भारत पर कोई भी आँच नहीं आने आने दूँगा। मुझे खुशी है कि मेरे जीवन के लक्ष्य निर्धारण में मेरा परिवार मेरे साथ है। मेरे मामा जी भी लम्बे समय से फौज में अफसर हैं। उन्होंने भी मुझे काफी प्रेरित किया है। उन्होंने अन्य विषयों के साथ-साथ विशेष रूप से गणित और विज्ञान में अच्छे अंक प्राप्त करने, शरीर को स्वस्थ व फुर्तीला रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करने तथा जीवन में निडरता व अनुशासन पर बल देने की बात कही है। निस्संदेह रास्ता कठिन है किन्तु मुझे विश्वास है कि आत्मविश्वास, दृढ़ इच्छाशक्ति व मेहनत के सहारे मैं अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लूँगा।

राजन शर्मा सुमन सहगल
जालंधर

हम घर में सहयोग कैसे करें

जीवन में सहयोग का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। हमें सब के साथ सहयोग करना चाहिए। इसका प्रारम्भ घर से करना चाहिए। हमें घर में मिलजुलकर रहना चाहिए। पिता जी मेहनत से रोजी-रोटी कमाकर परिवार का पालन पोषण करते हैं। माँ घर के कार्यों जैसे-साफ-सफाई, खाना बनाना, बर्तन-कपड़े धोना आदि सभी काम करती हैं। इसलिए हमें भी घर के अन्य छोटे-मोटे कार्यों में माता-पिता का हाथ बंटाना चाहिए। हम बाजार से दूध, फल, सब्जियाँ आदि लाकर घर में सहयोग दे सकते हैं। बिजली, पानी टेलीफोन का बिल समय पर जमा करवा सकते हैं। घर में उचित जगह पर चीजों को रखकर, खाना परोसकर, खाने के बाद खाने के टेबल से बर्तन उठाकर रसोईघर में रखकर, छोटे भाई-बहनों को पढ़ाकर हम घर में एक दूसरे को सहयोग दे सकते हैं। घर के छोटे सदस्य बगीचे में लगे पौधों को पानी देकर, इधर-उधर कागज़ न फेंककर तथा खिलौने आदि से खेलने के बाद उन्हें समेटकर सहयोग दे सकते हैं। घर में किसी के बीमार पड़ने पर उसकी दवाई का प्रबन्ध करके तथा उसकी सेवा करके भी हम सहयोग कर सकते हैं। इस प्रकार आपसी सहयोग से घर खुशहाल बन जाएगा।

राजन शर्मा सुमन सहगल
जालंधर