



IKMG पत्रिका

*Happy
Mother's
Day*



May, 2023 issue

23rd edition

Core Members



Raj Khanna

Founder Chairman - IKMG

Patrons



Kamla Seth

Patron



Rakesh Tandon

Patron



Shashi Mehrotra

Patron



Advisory Council



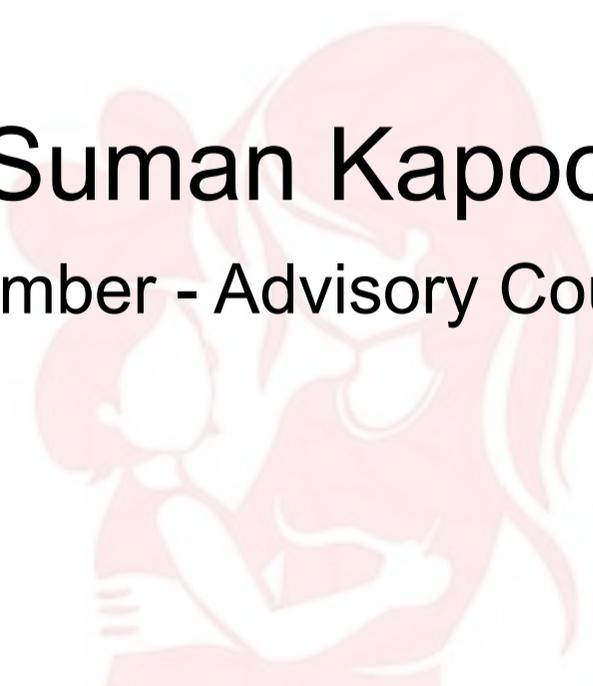
Akhil Tandon

Member - Advisory Council



Suman Kapoor

Member - Advisory Council



Directors



Amit Tandon

Director



Kunu Kapoor

Director & President – Kannauj



Mukul Varma

Director





Paras Tandon

Director



Sharad Mehrotra

Director



Dr. Shonu Mehrotra

Director



Varun Mehrotra

Director



Presidents - India Chapters



Dr. Anurag Mehrotra
President - Men's Wing - Kanpur



Chhavi Mehrotra
President - Agra



Dr. Kamal Dhawan
President - Women's Wing - Kanpur



Jai Shree Khanna
President - Moradabad



Kiran Batra
President - Jhansi



Mala Mehrotra

President - Vrindavan & Mathura



Mamta Sethi Bhamri

President - Meerut



Mita Kakkar

President - Jaipur



Neha Kapoor Mehrotra

President - Pilibhit



Pankaj Mehrotra

President - Noida & Ghaziabad



Poonam Arora

President - Dehradun



Prachi Kapoor

President - Mumbai



Rachna Tandon

President - Women's wing - Lucknow



Rajni Kapoor

President - Gurgaon & Faridabad



Rajni Seth

President - Shahjahanpur



Rakhi Chopra

President - Lakhimpur



Ranjan Jalote

President - Varanasi



Ravi Mehrotra

President - Bareilly



Renu Mehrotra

President - Biswan



Rohit Mehrotra

President - Prayagraj



Sanjiv Mehrotra

President - Lucknow



Santosh Kapoor

President - Aurangabad



Shreyas Seth

President - Kolkata



Shobhna Mehrotra

President - Sitapur



Shubham Kapoor

President - Ramnagar & Kashipur



Sourabh Tandon

President - Delhi



Vimal Mehra

President – Jodhpur



Presidents - International Chapters



Anamika Khanna

President - Hongkong



Anirudh Khanna

President - Germany



Gaurav Mehrotra

President - USA



Kanhaiya Mehrotra

President – Canada



Priti Mehrotra

President – Australia

Other office bearers



Ankit Mehta

Vice President - Mussoorie & Dehradun



Chander Mohan

Vice President - Ambala



Darshana Khanna

Vice President - Moradabad



Kanak Mehrotra

Vice President - Australia



Keshav Baijal

Vice President - Lucknow



Kuldeep Arora

Vice President - Vrindavan



Laxmi Khanna

Vice President - Women's wing - Kanpur



Meghna Khanna

Vice President - Shahjahanpur



Naresh Burman

Vice President - Mathura



Nayan Mehrotra

Vice President - Youth Wing and
Gurgaon & Faridabad



Pawan Mehrotra

Vice President - Agra



Rahul Wahal

Vice President - Mumbai



Reena Mehrotra

Vice President - Kannauj



Rina Burman

Vice President - Kolkata



Ruby Puneet Bhalla

Vice President - Biswan



Sapna Kakkar

Vice President - Lakhimpur



Suchita Kacker Meena

Vice President – Delhi



Sunita Tandon

Vice President - Canada



Utkarsh Mehrotra

Vice President - Varanasi



Vikas Kapoor

Vice President – Jodhpur



Pashupati Tandon

Treasurer - Noida & Ghaziabad



Poonam Tandon

Treasurer - Shahjahanpur



Rachna Mehrotra

Treasurer - Kannauj



Rama Kant Tandon

Treasurer - Lucknow



Manju Mehrotra

Secretary - Kannauj



Raj Kapur

Secretary - Noida & Ghaziabad



Sachin Kapoor

Secretary - Bareilly



Sanjay Tandon

Secretary – Lucknow



Jayant Mehrotra

Mentor - Mumbai

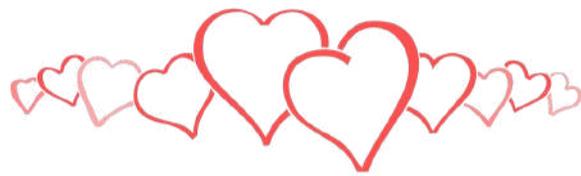


Savita Chopra

Mentor - Lakhimpur

From the Chairman's desk

Writer: Mr. Raj Khanna, London



The month of May is not just special because our members continue to do absolutely terrific work, but also because IKMG completes its 5 Year Anniversary and we all couldn't be more proud.

Over the past five years, IKMG has undoubtedly touched the lives of many individuals and made a tangible difference in their lives. We all should be proud of the work we have accomplished thus far.

As we reflect on the past five years, take a moment to recognise the challenges we have faced and the lessons we have learned. Our perseverance in the face of obstacles is a testament to our passion for our mission and our desire to create a better world. As we move forward into the next five years, let the accomplishments of the past be a source of inspiration and motivation. With our continued dedication and the support of our community, there is

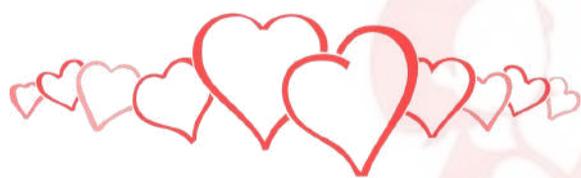
no limit to what IKMG can achieve. With the bottom of my heart,
Happy anniversary and here's to another five years of making a
positive impact

This anniversary, let's talk about something Important. Something we might be taking for granted, but we should not. In today's world, where technology has made communication easier than ever before, it is easy to feel connected to people all around the globe. However, it is important to remember that real togetherness and connection comes from human interaction and shared experiences. To truly feel connected to one another, we must engage with each other in meaningful ways and find common ground. Whether it be through shared hobbies, cultural events, or simply spending quality time together, building relationships is essential to fostering a sense of togetherness and humanity.

Despite the challenges of the modern world, humans have an innate desire to connect with one another. It is through these connections that we find comfort, support, and a sense of belonging. When we come together, we are able to achieve incredible things and create positive change in the world. By prioritising togetherness and humanity in our daily lives, we can build stronger communities and

create a more compassionate society. So let us embrace our shared humanity and work towards building a world where everyone feels valued, heard, and connected.

Being connected and Helping others is one of the most rewarding experiences we can have in life. Whether it be volunteering at a local charity, lending a hand to a friend in need, or simply offering a listening ear, there is nothing quite like the feeling of making a positive impact on someone else's life. Not only does helping others make us feel good, but it also strengthens our relationships and allows us to connect with our community in a meaningful way. The joy and gratitude we receive from helping others is truly contagious, and it can inspire a ripple effect of kindness and compassion that touches the lives of many. So let us continue to spread joy and kindness wherever we go, and make the world a happier place one act of kindness at a time.



Mr. Raj khanna is the Founder Chairman of IKMG and resides in London. He is committed to social service, philanthropy and well being of the society.

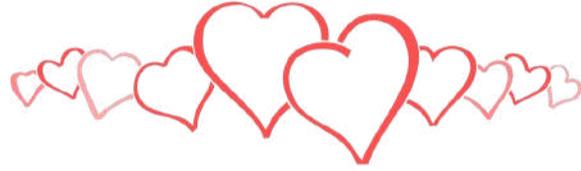


Table of Contents / विषय सूची

S. No.	Content	Page No.
1	हे माँ! मेरे मन मंदिर में	22
2	हमारे कर्म	24
3	Parenting	26
4	आदमियत	40
5	शे'र-ओ-सुखन	42
6	अविकसित पंख	44
7	कौन बड़ा है ?	47
8	आँखें	50
9	योगासन और व्यायाम: समता और विषमता	52
10	Our proudest moments	56
11	Dil se talks - Kuch dil ki baatein	64
12	Kitchen Tales	66
13	The art corner	73

हे माँ! मेरे मन मंदिर में

लेखिका - डॉ सुमन मेहरोत्रा, मुजफ्फरपुर



हे माँ! मेरे मन मंदिर में,
तेरी मूरत मुस्काती है,
स्नेह सरिता, प्राण को मेरे,
निशदिन बहकर नहलाती है।

तेरा सुन्दर सा स्पर्श पाकर,
सस्वर में लोरी गा गा कर,
अपने आगोश में तू भरती ,
थपकी देकर मुझे सुलाती ।



साहस, धर्म, क्षमा, भर लाती,
संस्कारों की जननी माँ तू है,
त्याग, कर्म, धैर्य तुम्हारा माँ,
करता है नई ऊर्जा का संचार।
ज्ञान, विवेक, मिले जीवन में,
तेरे ही उच्च, उदार विचारों से,
जीवन में जो कुछ पाया है,
तेरे ही मिले संस्कारों से माँ।
अब तक पाया प्यार तुम्हारा,
मन को आलोड़ित करता है,
दया और करुणा के भावों को,
मेरे अन्तर्मन में भरता रहता है।



डा० सुमन मेहरोत्रा करीब चालीस वर्षों तक निजी स्कूलों में सम्मानित शिक्षिका पद पर प्रतिष्ठित रहीं । आपकी रुचि, पठन, पाठन, लेखन, सिलाई, कढ़ाई आदि में है एवं आपकी कविता, लेख, कहानी, समीक्षा विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित हुई हैं ।



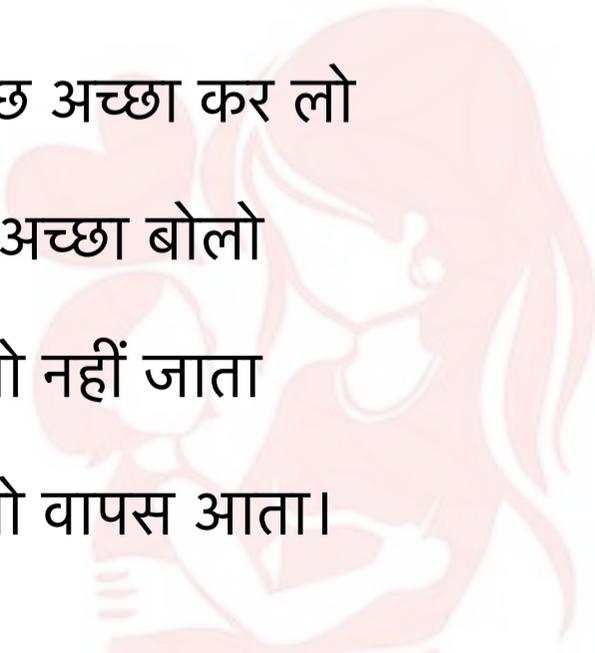
हमारे कर्म

लेखिका - श्रीमती नीता कपूर, कानपुर



यह कर्म लौट कर आते हैं
हम सबको याद दिलाते हैं
जो करते हो वही मिलेगा
आज नहीं तो कल आएगा।

जिंदगी मिली तो कुछ अच्छा कर लो
कुछ न करो तो अच्छा बोलो
इसमें कुछ भी तो नहीं जाता
क्योंकि अच्छा ही तो वापस आता।



धन दौलत पाकर यदि खुश होते
तो रामचंद्र क्यों वन में भटकते
कर्मों का लेखा जोखा ही तो
सबको नाच नचाता है।
यदि तुमने दूसरे को नचाया है
तो कल समय तुमको बताता है।

रे मूर्ख यह गांठ बांध ले
ऊपर वाले के हिसाब में
कभी गड़बड़ी होती नहीं
किए गए कृत्यों की वापसी में
कभी भी देर होती नहीं
कभी भी देर होती नहीं।

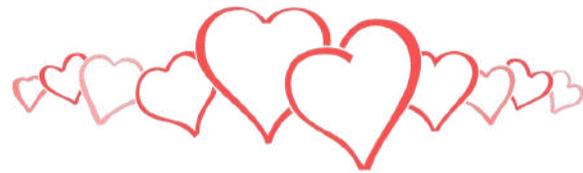


Mrs. Nita Kapoor has been a teacher for 30 years, is a proficient tabla player and enjoys music, singing and poetry.



Parenting

Writer - Mrs. Rajni Kapoor, Gurgaon



“Children come into the world with distinct needs, interests and abilities, and that the core of good parenting is attending carefully to what each child requires at each stage of development”

- Benjamin Spock



Parenting has always been a demanding job, a job that no one ever trains you for. Good parenting helps foster empathy, honesty, self-reliance, self-control, kindness, cooperation, cheerfulness, mutual trust and openness in relationships.

We all want to be the best parents we can be for our children, but there is often conflicting advice on how to raise a kid who is confident, kind and successful.

For the past few years I have been watching episodes and movies on OTT and observing in real life as well, which made me realise that adults behave the way they are brought up by their parents. In fact, it's always like this only but the pattern has changed now.

Example:

The best example here is 'Buddha' who was kept away from the realities of life. His parents were over protective and loved him so much that they never wanted him to be sad. When Buddha grew up and came face to face with the realities of life accidentally, he was shattered and felt very helpless. To understand what life is and how to face those challenges of life, he left everything and went in search of peace.

Hence it is very important that parents should always make their child aware of the real world.

Every parent wants to become an ideal parent for their child. Have you realised that, parenting is a life time job and does not stop when a child grows up. I will cover this burning topic in two parts: -

Part 1 - Challenges to Parents in today's changed scenario.

Part 2 - Effective Parenting.



Part 1

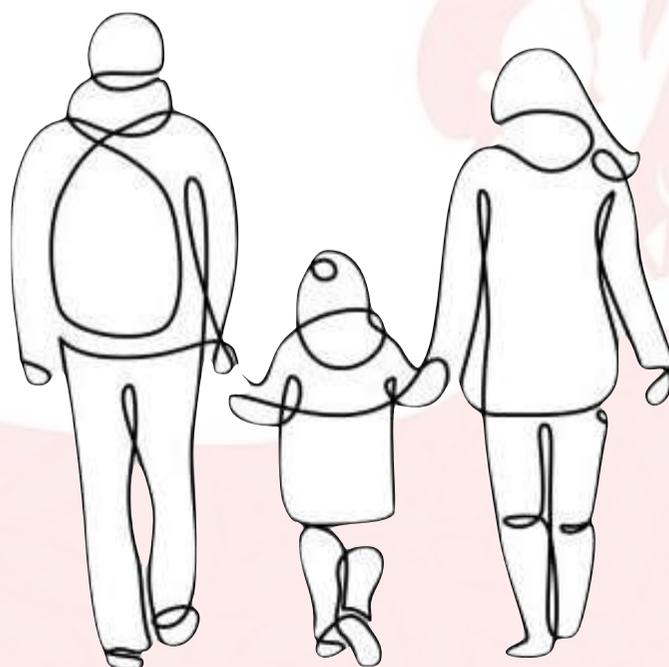
Sometimes unknowingly parents give more attention to one child and the other child feels neglected. Over a period of time this feeling of negligence from parents takes an ugly shape and when the child grows into an adult they go into a shell with lack of self-confidence and sometimes even into depression. Consequent to that they feel rejected and start developing hatred towards themselves as well as towards their siblings and try to take revenge and harm them. To some extent sibling rivalry is acceptable if no one harms anyone.

- Recently I watched a movie 'GULMOHAR'. A dialogue from the movie touched me and said the reality of life. "Tumko diya gaya hai isliye tum de rhe ho". So, it's all about parenting, when you give unconditional love and care to your children they also learn to give and develop a feeling of loving, caring and sharing.

Most of the people I find these days are lacking basic instincts regarding behaviour. People are becoming more and more psychic in their behaviour.

You will find children these days are becoming Intolerant, stubborn, obstinate, arrogant, adamant, inflexible, perverse, fierce, vicious and their inability to handle NO or rejection are some of the qualities which can be felt or experienced easily among them. They will look very normal but once you say something which they don't like or something happens against their will they are not able to handle it properly. May be their parents could not give proper attention while parenting the child.

I tried to find out the reasons behind it. With my own experience of bringing up my two sons, observing parenting patterns within my family, parenting by my close friends and even researching on Google I could deduce and zeroed on to following few major points here, which I hope will be useful tips and help the new parents, parents to be and for the parents of teenagers in bringing up their children more effectively.



Changing landscape of family

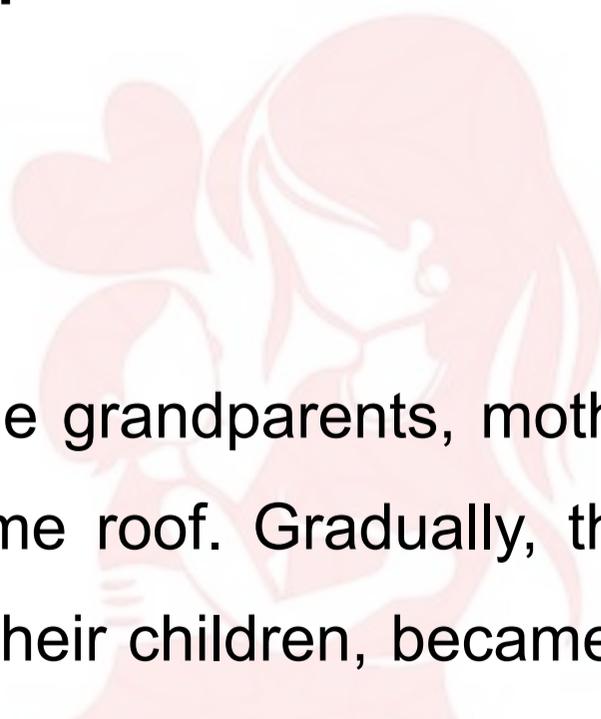
Our ancestors always believed in collective parenting, Family structure has evolved over the years with nuclear families.

A few generations ago, parents only had to take care of their child's basic survival needs (e.g., food and clothing) and that would be enough to make them "good parents". Parents could spend quality time with their children. Even children had time to play with their friends outside their homes, or spend time with their grand parents or siblings. These helped in overall grooming and development of a child. But the scenario is so much different today!

So how do you become a good parent?

Solution: Trust your instincts

Some years ago, family meant the grandparents, mother, father, and children living under the same roof. Gradually, the nuclear family, consisting of parents and their children, became the norm in many countries. Although the joint family system continues to exist



in India, many children, especially in urban areas, are growing up in nuclear family units. Moreover, today, we have different types of families-it's not uncommon for a child to be raised by a single-mother, single-father, or same-sex parent.

The world at large is also grappling with changing gender roles. Traditional gender norms are being broken, as fathers are becoming more involved in parenting and mothers are working harder, managing both office and home. With so many changes happening, how can parents and children thrive?

Solution: Remind yourselves that you are PARTNERS, not just Parents

Both mother and father have to work harmoniously to raise their children. The first step is to identify the parenting philosophies that you and your spouse believe in. These principles could be related to co-sleeping, breastfeeding, discipline, sharing and caring, giving space to your partner to live in their own way, decision making or even schooling. Discuss these parenting strategies and create rules together so that both parents are on the same page. When you

disagree on certain issues, talk it out and find a solution based on your shared values and beliefs. In short, each parent may walk differently, what's important is to walk in harmony.

Also, although your extended family may not be staying with you under the same roof, don't hesitate to seek help from family members if required. You may also like to reach out to other parents or friends for advice.



Busy lives put families under pressure

Most parents go through their days with minimal time for relaxation, leisure, or even sleep. Not just that, mothers and fathers are juggling jobs, household chores, and, of course, parenting. There are added social pressures, such as get-togethers, parties, birthdays that must not be missed, and caring for aging parents. Just a generation ago, spending time together doing "nothing" was considered normal and healthy, but today, it's considered highly unproductive. Every member of the family is expected to utilise their time well, engaged in some activity or the other.

In addition, children are being raised with urgency to accomplish goals and not waste time. Expecting children to excel in everything - from academics to sports and hobbies - can be traumatizing for them. Under so much pressure to perform from a young age, it's not surprising that some children think, "**I am not good enough**".

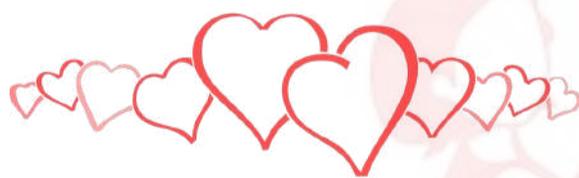
Amidst such pressures, it's natural for parents and children alike to feel overwhelmed and overburdened. And this takes a toll on family bonding. So, what's to be done?

Solution: Acceptance is the key

Shefali Sabari in her book, "*The Conscious Parent*", writes that you will only accept your child to the degree you accept yourself. While this may seem like a simple thing to do, the fact is most of us are not practicing self-acceptance and self-love.

- It's important to practice what you preach.
- Our children are listening to what we say, and watching what we do.
- Good news: There is no one right way to raise a child

Children are great imitators. So give them something great to imitate.



Mrs. Rajni Kapoor resides in Gurgaon and enjoys to write on topics of societal impact. She also expresses her thoughts through artwork and devotes her time in social work.





VIVAHAH

Love isn't
found, it's
built.

Register for free
shubhvivaah.com
And so together
they built the life
they loved



जुड़ें शुभविवाह से और लाभ उठायें
शुभविवाह के बेहतरीन ऑफर्स का

गोल्ड प्लस (90 दिन) - ₹ 549/-

प्लैटिनम प्लस (90 दिन) - ₹ 849/-

डायमंड प्लस (90 दिन) - ₹ 949/-



फ्री रजिस्ट्रेशन

+44 7799 748884, +91 93196 20818, www.shubhvivaah.com



Our Happy Customers:



" I find myself extremely lucky to join the community of **Subbhvivaah**, the support, and preferences on the app is similar to some guardian in the family. **subbhvivaah.com team** takes time from its busy schedule to listen to the problems and give their best to solve our issues. this is a highly recommended app"

www.shubbhvivaah.com

[Register Now](#)



+44 7799748884, +91 931962 20818



info@shubbhvivaah.com



www.shubbhvivaah.com



**Scan The QR Codes To Visit Our Website,
iOS App, and Android App**



Scan To Visit Website



Scan To Visit Android App



Scan To Visit iOS App

आदमियत

लेखिका - श्रीमती पूनम टंडन, शाहजहाँपुर



क्या क्या परेशानियां झेलनी पड़ती हैं अच्छा आदमी बनने के लिए आदमियत का रोग पालने में एक सच बोलना भी हजार झंझटों को आमंत्रित करना होता है क्योंकि कुछ लोगों के स्वार्थ का तो खून ही बहता है, शायद जिन्होंने अपनी आत्मा को पैसों के हाथ सामान की तरह गिरवी रख दिया है।

आदमी अब अंदर एवं बाहर से एक नहीं रह गया है यदि उसका भीतर या अंदर कहीं कुछ ठीक भी है तो उसका बाहर एक गिरगिट की तरह रंग बदलता ही रहता है कभी हरा तो कभी सफेद।

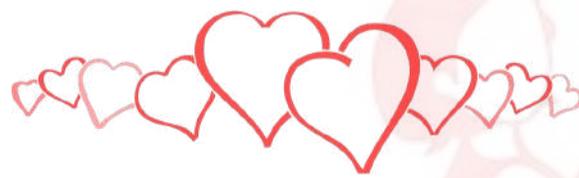
नहीं है उसमें साहस सत्य अहिंसा को अपनी धरोहर बनाने का वह तो मगरमच्छ के आंसू बहाता है और जरा सी भी विपरीत परिस्थिति के आने पर शत्रुमुर्ग की तरह अपनी आंखों को बंद कर लेता है जिससे कि वह कुछ देख ना सके और अनजान बना रहे।

परिवार की स्वर्ण सी मरीचिका भी उसे रहने नहीं देती है।

स्थिर आदमी पैसे की लालसा में इधर से उधर लंबी लंबी छलांग लगाता रहता है इसी में वह इतना थक जाता है कि उसकी इंद्रियां विश्राम लेने लगती हैं। वह एक कागज के फूल जैसा बन जाता है जिसमें रूप रंग तो हैं पर सुगंध बिल्कुल नहीं है और ना ही दुर्गंध है। आदमी करने लगता है अब अपनी इंद्रियों से रूप ,रस, गंध, शब्द, स्पर्श का रसास्वादन परंतु आदमी भूल गया है इनका उपयोग करना। और तभी तो वह हो गया है आध्यात्मिक रूप से पंगु और विकलांग। आदमियत समाप्त हो रही है रिशतों में कटुता आ रही है प्रेम दुर्भावना में बदल गया है।

क्या यही है आदमी की पहचान?

नहीं आदमियत को अपनाओ, अच्छा इंसान बनो, भेद भाव मिटाओ, यही आदमियत की पहचान है।

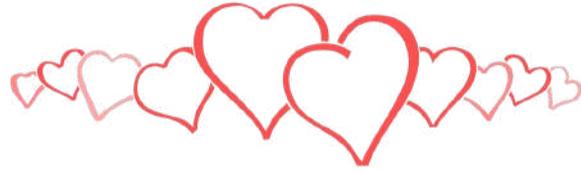


Mrs. Poonam Tandon resides in Shahjahanpur and enjoys writing poems in her leisure time.



शे'र-ओ-सुखन

लेखिका - श्रीमती ऋतु अग्रवाल, मेरठ



नहीं मिलता लुटा कर सब किसी का प्यार जाने क्यूँ
उठी है दरमियाँ रिशतों में ये दीवार जाने क्यूँ//

हुई चौपट फसल सारी निगाहें सूनी है उसकी
बिना मौसम भला बारिश के ये आसार जाने क्यूँ//

उतारे हैं सरेशाँ आज कपड़े क्या चलन आया
अज़ी अब तो बिछा हर ओर है अंगार जाने क्यूँ//

छिड़ा हर ओर कल्लेआम कलम है काँपती मेरी
मुहब्बत के लिखे जा रहे हैं अश'आर जाने क्यूँ//

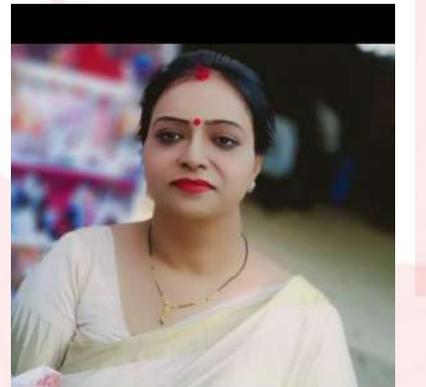
मिली है नौकरी उम्दा विदेशों में बसे बच्चे
नहीं मुड़ देखते माँ-बाप हैं लाचार जाने क्यूँ//

रंगा हर पृष्ठ है खूँ और मक्कारी की खबरों से
तबाही का मसाला छापते अखबार जाने क्यूँ//

कतारें हो गई लंबी किताबें हो गई महँगी
नहीं कुछ बोलती चुप है अजी सरकार जाने क्यूँ//



Mrs. Ritu Aggarwal resides in Meerut. She is a well trained culinary artist and is learning classical music.



अविकसित पंख

लेखिका - श्रीमती रचना टंडन, लखनऊ



चहकती हुई उड़ती फिरती थी, मन में सप्तरंगी सपने संजोए,

अपने माता-पिता के घरौंदे में।

एक दिन दादी बोली

बेटी, इतनी जोर से नहीं हंसते,

ये नहीं करते, वह नहीं करते।

ये सब अपने घरौंदे में पूरा करना।

समेट लिए मैंने अपने पंख

और करने लगी इंतज़ार

देखने लगी सपने अपने घरौंदे के।

जब पहुंची अपने घरौंदे में

तो खुशी से अपने पंख फड़फड़ाए ।

तभी सासू मां बोलीं
बेटी, अच्छे घर की बहुएं ऐसे नहीं करतीं।
तो तुरंत अपने पंखों को समेट लिया।
पुष्पित, पल्लवित होता गया मेरा घरौंदा।
और एक दिन बच्चे उड़ गए घरौंदे से अपना - अपना घरौंदा बनाने।
अब मैं हूं, मेरी तन्हाई और मेरा घरौंदा।
आज मैंने फिर पंख फड़फड़ाए।
पर ये क्या, ये तो विकसित ही नहीं हो पाए,
ये तो अविकसित हैं।
मन में निराशा ने डेरा डाला।



पर तुरंत वह नन्हीं बालिका जो मन के किसी कोने में छिपी थी

बाहर आई और बोली

बच्चों को तुमने उड़ना सिखाया,

अब है तुम्हारी बारी

अपने पंखों को विकसित करने की,

तुम कैसे रहने दे सकती हो उन्हें अविकसित।

और मैं जुट गई अपने सपनों को साकार करने में, अपने पंखों को विकसित करने में।

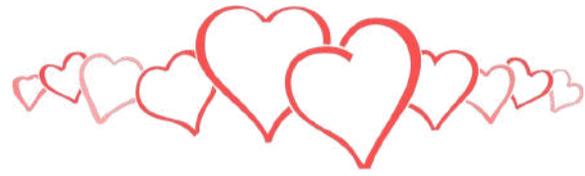


श्रीमती रचना टंडन लखनऊ दूरदर्शन, आकाशवाणी, रंगमंच से जुड़ी हैं। आपको पठन पाठन, पेंटिंग , बागवानी वा कुकिंग का शौक है।



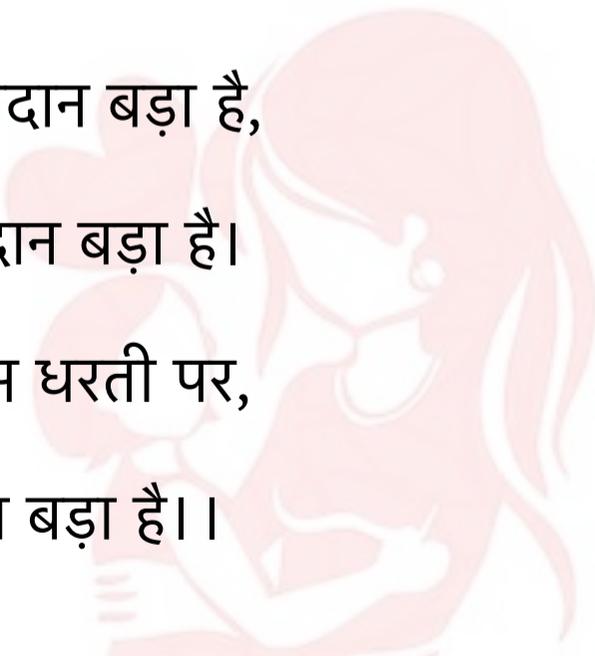
कौन बड़ा है ?

लेखक - श्री मनोज पुरी, ग्रेटर नोएडा



राम बड़ा, घनश्याम बड़ा है,
या फिर प्रभु का नाम बड़ा है।
कर्मवान, धनवान बड़ा है,
या गीता का ज्ञान बड़ा है।।

त्याग बड़ा, बलिदान बड़ा है,
भक्तों का अनुदान बड़ा है।
बड़ा कौन है इस धरती पर,
इंसा या शैतान बड़ा है।।





नारी का सम्मान बड़ा है,
विद्या का भी दान बड़ा है।
दान बड़ा है नेत्रों का,
पर रक्तदान तो उससे बड़ा है।।

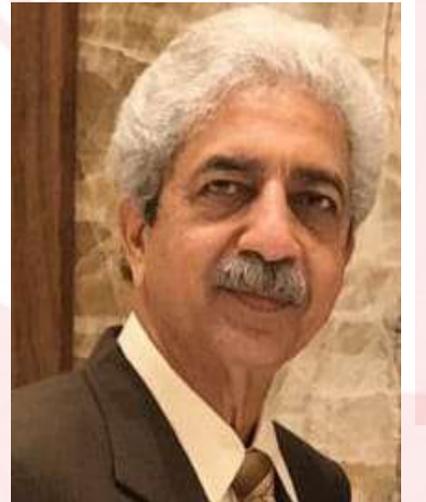
मां की ममता, प्रेम देश का,
या राष्ट्रगीत का गान बड़ा है।
बड़े सभी इस भू पर ये हैं,
तिरंगे का सम्मान बड़ा है।।

अपनों का अपनत्व बड़ा है,
प्रदूषण का घनत्व बड़ा है।
विश्व के देशों में भारत का,
तेजी से अस्तित्व बड़ा है।।

सेवा से मात-पिता की बढ़ कर,
इस पृथ्वी पर कौन बड़ा है।
ज्ञान-चक्षु को खोल के देखो,
मन में तुम्हारे कौन खड़ा है।।

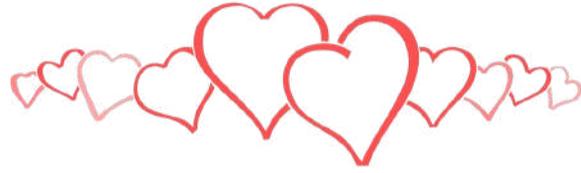


श्री मनोज पुरी 'केन्द्रीय राजस्व नियन्त्रण सेवा' के सेवा निवृत्त राजपत्रित अधिकारी हैं जिनकी कविताओं का संग्रह- 'अंजुमन' काव्य जगत में चर्चित रहा है तथा वे कई स्थानों पर पुरस्कृत व सम्मानित हुए हैं। आप पिछले ५० वर्षों से अधिक योग से जुड़े हैं व ३५ वर्षों से अधिक योग प्रशिक्षक के रूप में समाज सेवा कर रहे हैं।



आँखें

लेखिका - श्रीमती लता अग्रवाल, लखीमपुर खीरी



खूबसूरत दुनिया का दीदार कराती हैं ये आँखें
ईश्वर का दिया सबसे कीमती उपहार हैं आँखें
दिल का हाल बयाँ कर जाती हैं ये आँखें
जो हम ना कर पाए सब कह जाती हैं आँखें
कभी कजरारी कभी नशीली हैं आँखें
आंसू के साथ सब जज़्बात बहा ले जाती हैं आँखें



मीठे सपने दिखाकर मदहोश कर देती हैं ये आँखें
अच्छी नींद सुलाकर तरोताज़ा कराती हैं ये आँखें
एक नज़र में ही अपना बना लेती हैं ये आँखें
पलट कर देखें जब कोई तो जादू कर जाती हैं आँखें



श्रीमती लता अग्रवाल एक ग्रहणी हैं । सामाजिक सेवा के साथ आपको बचपन से ही लिखने का शौक़ रहा है ।



योगासन और व्यायाम: समता और विषमता

लेखिका - श्रीमती अंजुल जलोटा, लखीमपुर खीरी



प्रायः योग और शारीरिक व्यायाम को एक समझ लिया जाता है, कुछ हद तक ये बात सच है कि दोनों के क्रियान्वयन से शरीर स्वस्थ बनता है।

बड़े भाग मानुष तन पावा

अतः हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास करते हुए मोक्ष को प्राप्त करना है जो केवल योग से ही संभव है। योग का उद्देश्य संतुलित मानसिक और शारीरिक निर्माण करना और उसे आध्यात्मिक स्तर पहुंचने तक ले जाना। शारीरिक व्यायाम केवल संतुलित मस्तिष्क तक के निर्माण तक ही रह जाता है।

योग का क्षेत्र शारीरिक व्यायाम के क्षेत्र से व्यापक है। शारीरिक व्यायाम से केवल ऊपरी मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं परंतु योगाभ्यास द्वारा आन्तरिक मांसपेशियों पर भी प्रभाव पड़ता है और ये प्रभाव की तरंगें मांसपेशियों से हो कर मस्तिष्क तक पहुंचती हैं।

शारीरिक व्यायाम के बाद थकावट का अनुभव होता है और अधिक ऑक्सीजन की

आवश्यकता होती है, परन्तु योगाभ्यास के बाद व्यक्ति आरामदायक स्थिति में होता है, और शरीर में ताजगी और स्फूर्ति का अनुभव करता है। शारीरिक व्यायाम करने वाले व्यक्ति को अपने उद्देश्य का पता नहीं होता, किन्तु योगाभ्यास में उद्देश्य निश्चित होता है : ईश्वर की प्राप्ति।

योगाभ्यास के द्वारा शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक तीनों का विकास होता है परन्तु शारीरिक व्यायाम से न तो आध्यात्मिक विकास होता है और न ही आत्मचेतना जागृत होती है। शारीरिक व्यायाम करने वाले लोगों में प्रतिस्पर्धा की भावना तीव्र होती है। परन्तु योग में हर स्तर पर संतोष ही मिलता है। शारीरिक व्यायाम झटके के साथ किया जाता है, लेकिन योगाभ्यास में प्रत्येक व्यक्ति को अपनी शारीरिक अवस्था को ध्यान में रख कर वही अवस्था को प्राप्त करना है।



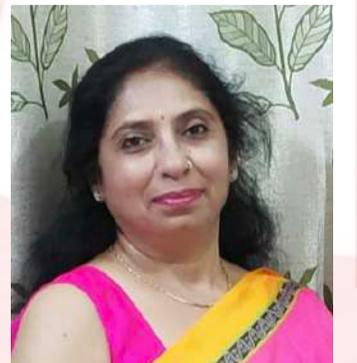
शारीरिक व्यायाम से कर्मेन्द्रियों की क्रिया-शक्ति में वृद्धि होती है, वहीं यौगिक क्रियाओं से व्यक्ति रजोगुण से निकल कर सात्विकता की ओर बढ़ता है, उसमें एकाग्रता का विकास होता है। फलस्वरूप जीवन का चरम लक्ष्य -मोक्ष -- योगाभ्यास से ही प्राप्त होता है।

संक्षेप में यौगिक क्रियाओं से शरीर के कोष निर्माण, ग्रन्थि स्राव, सन्तुलन, क्रियाओं में एकरूपता, प्राण और मन का लय होता है।

यह शारीरिक व्यायाम से कभी सम्भव नहीं है । जो लोग इस रहस्य को समझ कर शरीर को गति देते हैं, उन्हें ही सम्यक योग की सिद्धि प्राप्त होती है ।



Mrs. Anjul Jalota is based at Lakhimpur Kheri. She is a house maker and enjoys cooking as a hobby. She runs 'Ghar Ki Rasoi' Facebook page; focussed on cooking.





IKMG Patrika

Invites our own writers

for

June edition

Stories | Poems | Recipes | Artwork | Thoughts

Pls. send your entries latest by May 15, 2023

Entries should be sent in word format only (**not more than 1500 words**) along with your brief introduction and a pic.

In case any article/story is more than 1500 words, we will either split it in two editions or will not be able to carry it!

sharadmmehrotra@gmail.com

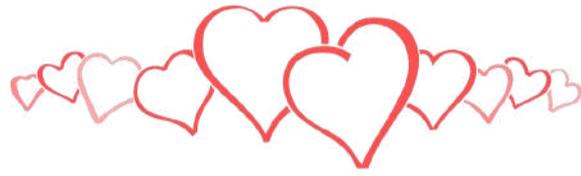
9958363661

Keep writing; keep shining; keep smiling

**OUR
PROUDEST
MOMENTS**



IKMG Learning Tree at Agra



IKMG is pleased to inform that during Global Meet in Agra, The Board decided that food distribution is being taken care of by individual chapters. We reached the decision to go for Core activity by whole IKMG. The most important point was EDUCATION. We had two options ONLINE and OFFLINE. Both were challenging but then we opted for offline where local underprivileged children can be given basic education to bring them to the level where they start going to proper school.

It was discussed with Agra Chapter and as they have experience, it was decided to start first school for underprivileged children. The budget was worked out and it was initiated by IKMG LONDON to go ahead. Initial funding has been taken care by IKMG London along with big support coming from Agra itself.

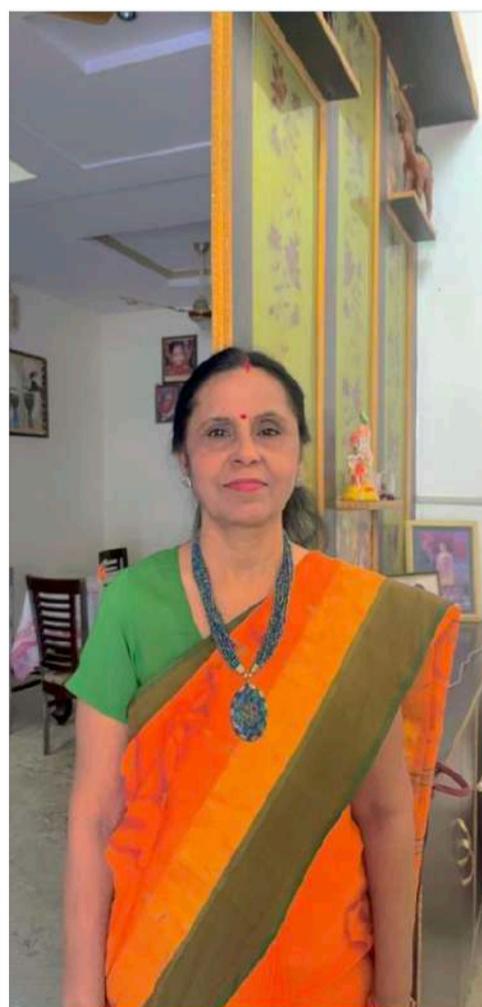
In Budget it was decided to have school for small number and it is going to be free education, uniform, Mid Day Meals and Stationery.

On 11th April, the school opening ceremony took place and then the Admission process started.

We have almost completed first session admission.

Glad to inform our Principal Dr. Shonu Mehrotra (Director IKMG LTD) is well qualified and holds B.Ed and Masters in psychology.

The Teacher is Dr. Anjali Mehrotra who holds phd.



Name: Dr. Anjali Mehrotra
Qualifications
10th: MP
Board, Jabalpur; first
division
12th: UP Board,
Prayagraj; first division
B Sc(Zoology, Botany,
Chemistry)
M Sc(Inorganic
Chemistry) Rohiallkhand
University, Bareilly; first
division
PhD(Chemistry)
Rohiallkhand university,
Bareilly
Work experience: 24
years
Radha Ballabh inter



IKMG LEARNING TREE
Passion For Education
FREE EDUCATION FOR UNDERPRIVILEGED
CHILDREN BY IKMG LTD. (LONDON)
DAYAL BAGH, AGRA



8126732115, 9319124445



Besides this we will have helper also to look after the kids while they are in Learning Tree premises.

The first session would have started by the time the Patrika comes out. the session starts on 24.04.2023.

We have plans to open more and slowly but surely.

IKMG NEEDS FULL SUPPORT FROM ONE AND ALL.



IKMG LEARNING TREE

IKMG is working to help children in India survive, thrive & grow to their full potential.

IKMG works to provide quality learning opportunities that prepare children with the knowledge and skill.

IKMG is committed to ensuring all children in India have access to inclusive and equitable quality education.

Ensuring excellence by delivering equitable, quality education to all girls and boys.

As a donor, you are free to choose any amount, you can pause your contribution anytime. Donate Now & Change Lives.

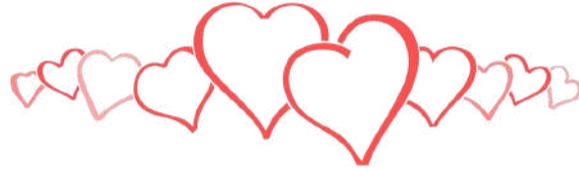
Account name: R. Khanna
ACCOUNT NO: 40859377154
IFSC: SBIN0013405
State Bank of India
Parliament Street Branch, New Delhi

From other countries to :
International Khattri Mahasabha Group Ltd
ACCOUNT NO.: 96283301
SORT CODE: 609357
SWIFT CODE: BIC: SBIOIGB2L
IBAN: GB87SB0160935796283301

In reference mention - contribution your name and city if possible
Send screen shot to mobile: +447799748884 or
mail to: intkmg@gmail.com

For more information: Whats App us: +447799748884
Mail us at: intkmg@gmail.com / Visit us: www.ikmgglobal.org
Please visit IKMG Youtube channel and subscribe:
<https://www.youtube.com/channel/UC2ctPnnievVwCW3c7Ndye7g>
IKMG Radio where you can enjoy music 24/7 (Enjoy Kavi sammelan, Ghazals, Chat Shows, etc.)
<https://ikmg.s3.ap-south-1.amazonaws.com/ikmg.html>

Good deeds by IKMG Kannauj



मानसिक मंदित लाभार्थियों का किया उत्साहवर्धन

अमृत विचार, गुरसहायगंज, कन्नौज। विश्व दिव्यांग दिवस पर नगर के आश्रय गृह में जागरूकता कार्यक्रम एवं गोष्ठी का आयोजन किया गया। इसमें बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुती दी। संस्था के प्रबंधक ने कहा कि दिव्यांग बच्चों के भीतर भी प्रतिभाएं छिपी होती हैं। बस उन्हे अवसर की आवश्यकता होती है। यदि शिक्षा का समावेश कर दिव्यांगों को आगे बढ़ाया जाये तो निश्चित ही यह भी सामान्य बच्चों की तरह ही अपनी अलग पहचान बना सकते है। सोमवार को नगर के मोहल्ला आजाद नगर स्थित लकी मानसिक आश्रय गृह में विश्व मानसिक दिव्यांग दिवस मनाया गया। इसमें आश्रय गृह के मानसिक मंदित व दिव्यांग बच्चों लाभार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देकर भावविभोर कर दिया।

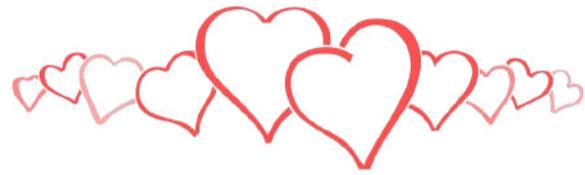


मानसिक मंदितों को फल बांटते प्रबंधक डा. वाईपी सिंह।

जिसके बाद संस्था के प्रबंधक डॉ. वाईपी सिंह ने बच्चों को फल वितरित किए और कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले लाभार्थियों को पुरूस्कृत कर उत्साहवर्धन किया।



Kanya Bhoj by IKMG Shahjahanpur





**JM Kothari & Son Jewellers
Manufacturers, Wholesalers
of Bikaner Polki, Kundan
and Jadau Jewellery**

E17 South Extension Part 2

9891166666

jmkjmk2004@gmail.com



follow us on Instagram
@'jmkothari'

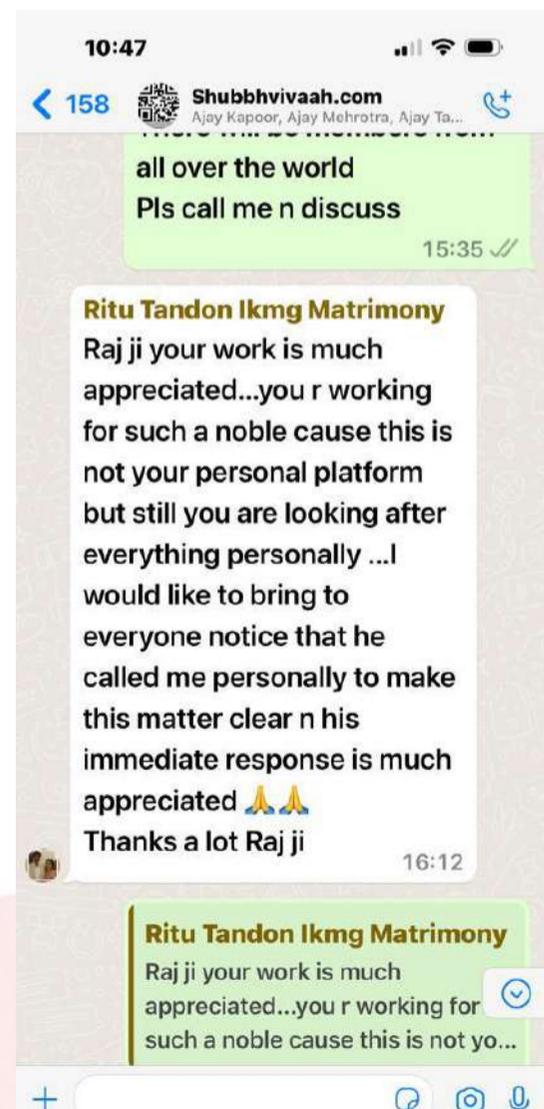


I would like to thank Mr.Raj Khanna (IKMG) and some other members of IKMG now for the valuable support IKMG had given 2years back same date as of today i.e. 19th April during covid as my entire family (my mother/wife/daughter/son and myself) got infected in one stroke and at that point of time no one was there to help but Mr.Raj Khanna came to know and called me personally for any help required, the members who were looking after IKMG Kanpur came forward and asked for any help required, this was a very big support and we all recovered from it, a big thank you as that moral boost was indeed a very big support, thank you, keep the good work going.

Regards

Neeraj Seth

Kanpur



Hum log bahut lucky h ki aap guardian ki tarah , every time, aap hum log ki problems sunte h ,nd usko solve karne ki bhi पूरी koshish krte h



डोली वाली रोटी

श्रीमती पूनम अरोड़ा द्वारा बनाने की विधि



बनाने का समय- 20 मिनट; तैयारी का समय- 02 दिन

खमीर बनाने के लिये सामग्री

- 1- 04 बड़ी ईलाईची
- 2- 02 चम्मच चना दाल
- 3- 02 चम्मच सौंफ
- 4- आधा टुकड़ा गुड़
- 5- 01 इंच अदरक का टुकड़ा
- 6- 1/4 टुकड़ा जायँफल
- 7- 04 लौंग
- 8- 01 चम्मच काली मिर्च
- 9- 02 चम्मच खसखस
- 10- 01 छोटा टुकड़ा दालचीनी

रोटी बनाने के लिये सामग्री

- 1- 5 कप आटा
- 2- आधा टुकड़ा गुड़
- 3- 01 चम्मच नमक
- 4- तेल तलने के लिये
- 5- पानी आटा गुधने के लिये



भरने का मसाला-

- 1- 01 कटोरी उबली चना दाल
- 2- 02 चम्मच कटा प्याज
- 3- 1/4 चम्मच हल्दी
- 4- 1/4 चम्मच गरम मसाला
- 5- 1/4 चम्मच लाल मिर्च
- 6- 1/2 चम्मच बारीक कटी अदरक
- 7- 1/2 चम्मच कटी हरी मिर्च
- 8- 01 चम्मच कटी धनिया पत्ती
- 9- नमक स्वादानुसार



डोली रोटी बनाने की विधि-

- 1- सबसे पहले पतीले मे 02 गिलास पानी डालकर उसे उबालेंगे। अब उसमें खसखस, गुड़, दाल डाल देंगे। बड़ी इलायची, काली मिर्च, दालचीनी, सौंफ, जायँफल, अदरक सबको कूट कर डाल देंगे।
- 2- पतीले को ढक करके 10 मिनट उबलने दें। जब यह पानी उबल कर आधा रह जाये तो आंच से उतार कर उसमें 02 चम्मच आटा धोल कर गर्म कपड़े से ढक्कर गरम जगह पर 10 से 12 घंटे तक रख दें।
- 3- 12 घंटे बाद इस मिश्रण को खोलें तब आप देखेंगे कि इसके उपर झाग आ गई है। इसका मतलब यीस्ट तैयार हो गया है। अब इसमें नमक, गुड व गेहूं का आटा डाल कर नरम गूंध कर दुबारा से गरम कपड़े से ढक कर गरम जगह पर 03 से 04 घंटे तक रख दें।
- 4- अब इसमें भरने का मिश्रण बनाये। उबली हुई चना दाल में नमक, हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च, कटी हुई प्याज, धनिया, अदरक, हरी मिर्च डाल कर मिश्रण तैयार कर लें।

5- अब आटे को बाहर निकाले तो देखेगे कि वह खमीरा हो गया होगा। उसकी बड़ी-बड़ी लोई लेकर उसमें चने की दाल का मिश्रण भरकर बेल लें। कढ़ाई में धी डालकर गर्म धी में रोटी को सुनहरा होने तक तले।

हमारी डोली की रोटी तैयार है।

6- अब आप इसे गरमा गरम चाय के साथ या आलू टमाटर की सब्जी, रायते के साथ परोस सकते हैं। ये मीठी चटनी के साथ खाने में भी अच्छी लगती है।

7- आप इसे बिना मसाले भरे भी बना सकते हैं।

8- इस रोटी को आप कई दिनों तक रखकर खा सकते हैं।

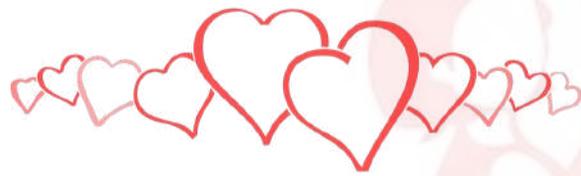
रेसिपी का इतिहास-

यह एक बहुत ही खास उत्तर भारत में लम्बे समय से खोये हुए व्यंजनों में से एक है। मैंने हमेशा अपने दादाजी के जिंदा रहते ये रोटी खूब खाई है। वह इस रोटी को गुड़ के मीठे चावलों के साथ बड़े शौक से खाते थे। उनके जाने के बाद हमारे घरों में ये दोनो चीजें धीरे धीरे बनना बन्द हो गई। जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है कि डोली मतलब लड़की कि विदाई। पहले के समय में बारात बड़ी दूर दूर से आती थी, जब वो डोली लेकर एक गांव से दूसरे गांव या शहर वापस जाते थे तो उनको बहुत दिन लग जाते थे, सफर तय करने में। तब उनको यह रोटियां रास्ते के लिये टोकरो में भरकर दी जाती थी। पहले के समय में जब किसी घर में ये रोटी बनाई जाती थी तो उसकी ईस्ट काफी ज्यादा मात्रा में बनाई जाती थी और आस-पास के घरों में बाँट दी जाती थी। लोग कहते थे कि डोली आई है। क्योंकि जो घर इसे तैयार करता था वह सुनिश्चित करता था कि रिश्तेदारों और दोस्तों को यह रोटी या इसका मूल मिश्रण जरूर मिले।

हमारे पंजाबी व्यंजनों में लम्बे समय से चली आ रही इस मुलतानी या पंजाबी रेसिपी को आजमाये, इस तरह के व्यंजन उत्तर भारत में सर्दियों के लिये विशिष्ट हैं।

खमीरी रोटी के फायदे-

जिन लोगो को खाना आसानी से नहीं पचता है उनके लिये खमीरी रोटी बहुत ज्यादा फायदेमंद है। यह पेट को स्वस्थ रखता है। खमीर पेट के अच्छे जीवाणुओं को बढ़ा कर खाने को पचाने का काम करता है। विषैले पदार्थों को खून में मिलने से रोकता है। ये रोटी उन लोगो के लिये भी बहुत फायदेमंद है जिन्हें ग्लूटेन पचाने में बहुत सी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

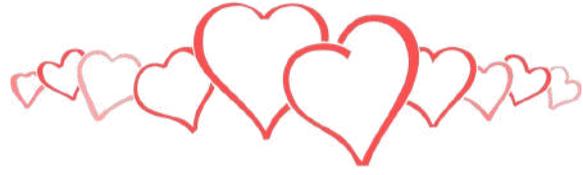


बनारस में जन्मी पूनम अरोड़ा जी एक होम शेफ हैं और पिछले 5 वर्षों से देहरादून में निवासरत हैं। पाक कला के अतिरिक्त वह पेंटिंग, सिलाई, कढ़ाई, बुनाई एवं डांस में भी निपुण हैं। उत्तराखंड से चयनित होकर दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता कहीं गुम ना हो जाये के पांचवें भाग में पुरस्कृत भी हो चुकी हैं।



सौंफ स्वचैश

श्रीमती अंजुल जलोटा द्वारा बनाने की विधि



सामग्री -

सौंफ 1 कटोरी,
30 नग छोटी इलायची,
एक कटोरी तरबूज के बीज,
एक कटोरी देसी गुलाब की पंखुड़िया,
15-20 काली मिर्च,
चीनी,
एक निम्बू का रस।

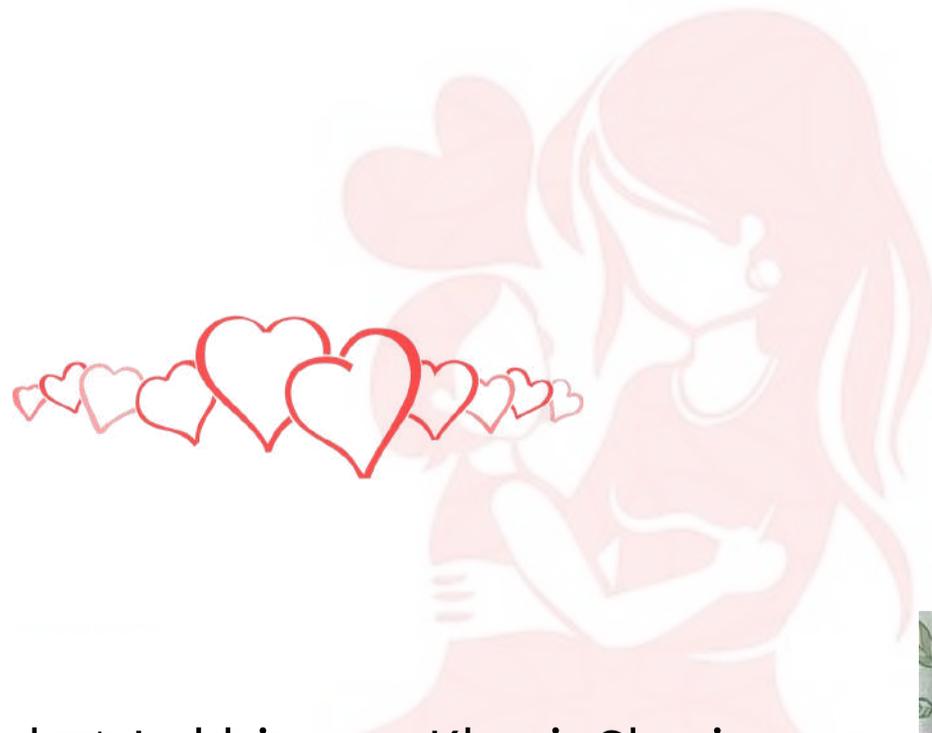


विधि:

एक बर्तन में 3 ग्लास पानी उबलने को रखें, सौंफ को एक पोटली में बांध कर उस पानी में डालें और सभी सामग्री को भी उस पानी में 10 मिनट उबालें, ठंडा कर के बारीक पीस कर छान लें।

इस मिश्रण को पुनः पकाने को रखें, सौंफ की 3 गुना चीनी डालें , लगातार चलाते चलाते 15 मिनट तक पकाएं। फिर ठंडा करके उस में एक नींबू का रस मिला दें, चाहें तो हरा रंग मिला लें।

इसको आप पानी और दूध दोनों के साथ ले सकते हैं
गर्मी में ये शीलता प्रदान करता है।



Mrs. Anjul Jalota is based at Lakhimpur Kheri. She is a house maker and enjoys cooking as a hobby. She runs 'Ghar Ki Rasoi' Facebook page; focussed on cooking.

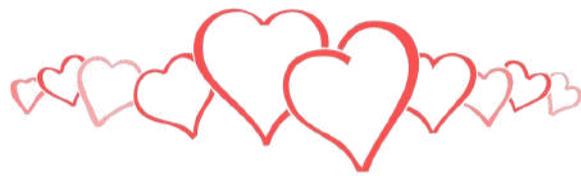


The Art Corner



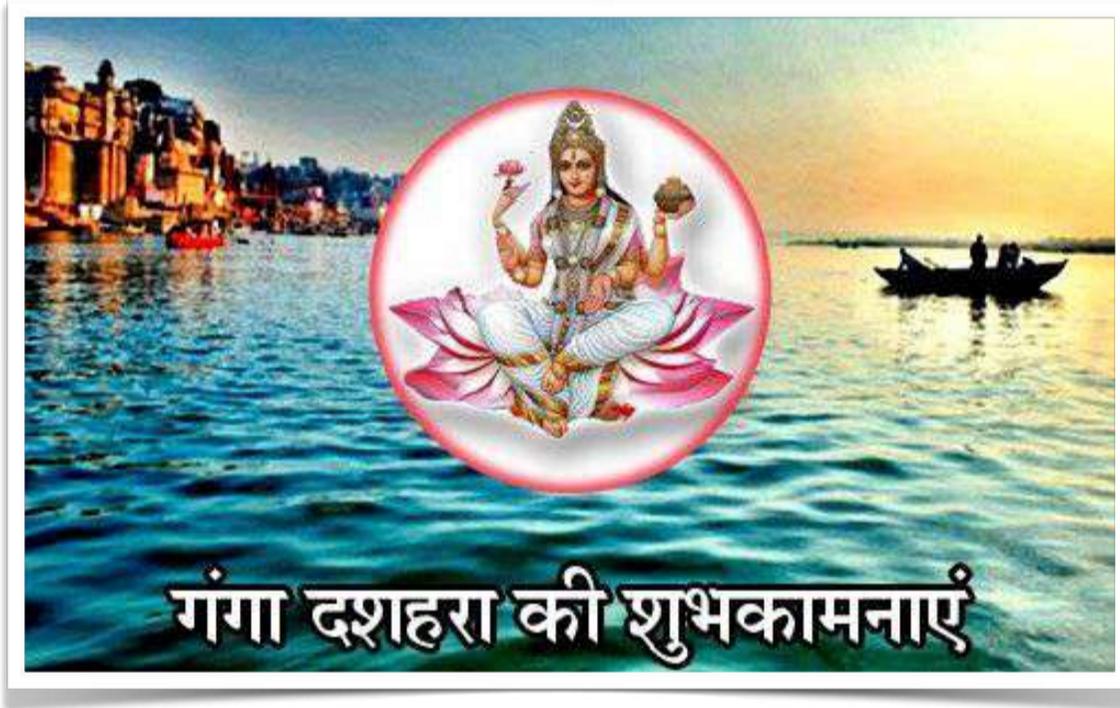
Painting

Artist: Ms. Sejal Kakkad, Lakhimpur Kheri



Ms.. Sejal Kakkad is working as Chief research and development officer at MDVTi, India. She is fascinated by painting since her childhood and enjoys it to relax herself.





sharadmmehrotra@gmail.com

+91 9958363661

*IKMG reserves the rights for reproduction and distribution of the published content
IKMG does not support plagiarism and any such act is the sole responsibility of the writer*

*Printer & Publisher: IKMG Ltd.
Editor: Mr. Sharad Mehrotra
Proof Reading: Mr. Manoj Puri*