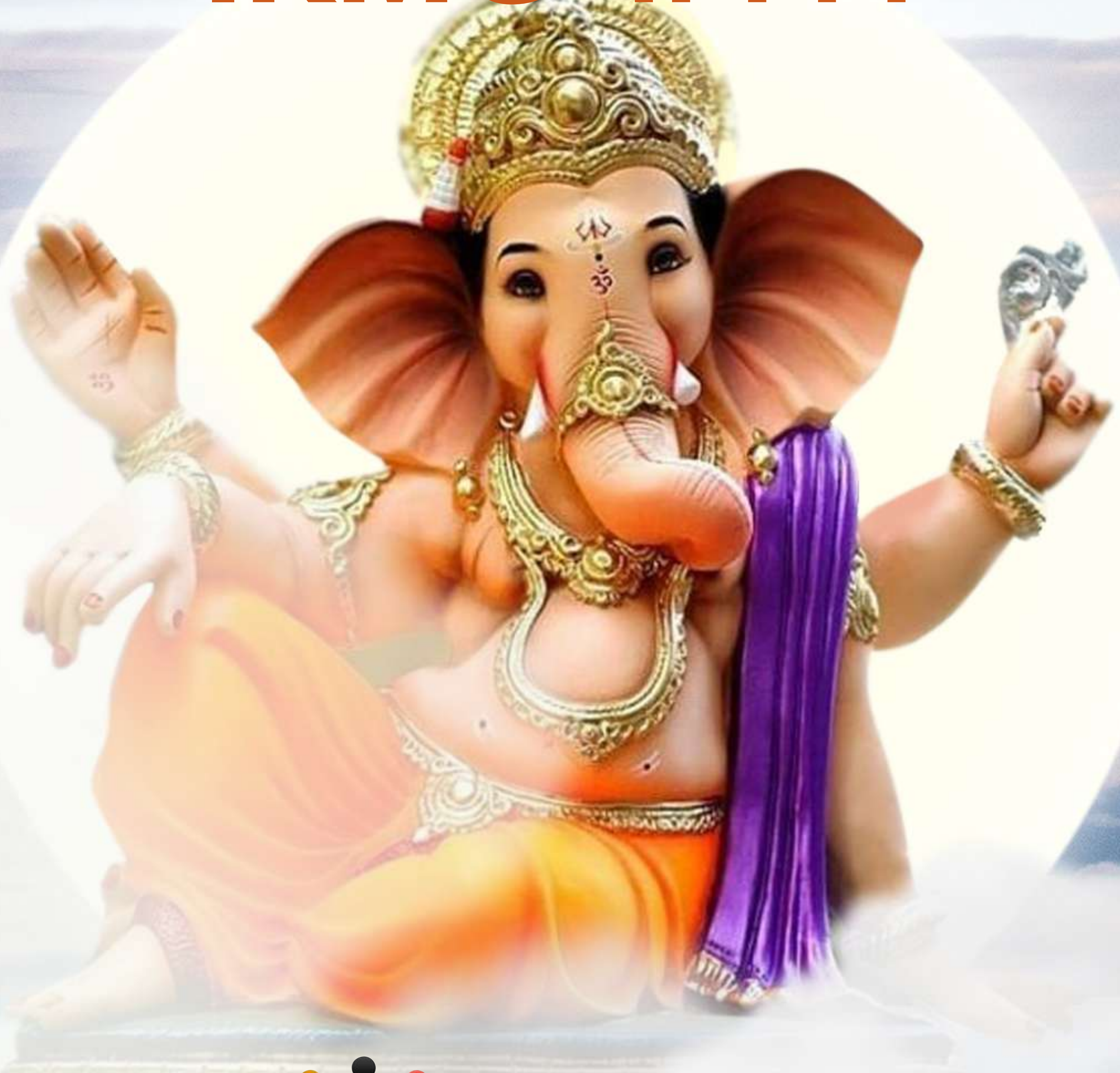
September, 2021 issue

IKMG पत्रिका



IKMG LTD
Connecting people who care.

3rd edition
गणेश चतुर्थी विशेष

Core Members

Raj Khanna

Founder Chairman - IKMG

+44 7973386826

Rakesh Tandon

Patron

+91 9839211697

Akhil Tandon

Director

+91 8853000168

Dinesh Tandon

Director & Caretaking President - Kanpur

+91 7309121921

Kunu Tandon

Director & President – Kannauj

+91 9450046636

Manisha Mehrotra

Director & President – Meerut

+91 7351833317

Directors listed in alphabetical order

Mukul Varma

Director

+91 9935246412

Paras Tandon

Director

+91 9616940402

Varun Mehrotra

Director

+91 8840760368

Directors listed in alphabetical order

Aditi Mehrotra

President - Youth Wing

+91 8795426426

Anamika Khanna

President - Hongkong

+852 93252274

Gaurav Mehrotra

President - USA

+1 6788344405

Kanhaiya Mehrotra

President – Canada

+91 9411114424

Mala Mehrotra

President - Vrindavan & Mathura

+91 9690272453

Mita Kakkar

President - Jaipur

+91 9602606226

Presidents listed in alphabetical order

Neha Kapoor Mehrotra

President - Pilibhit

+91 9457534973

Nishu Mahendra

President - Noida

+91 9911437041

Prachi Kapoor

President - Mumbai

+91 9769215340

Priti Mehrotra

President – Australia

+61 432152575

Rachna Tandon

President - Lucknow

+91 9415019527

Rajesh Khanna

President - Ajmer

+91 9214984495

Presidents listed in alphabetical order

Rakhi Chopra

President - Lakhimpur

+91 9451238077

Ranjan Jalote

President - Varanasi

+91 7007450271

Rohit Mehrotra

President - Prayagraj

+91 9415215082

Santosh Kapoor

President - Aurangabad

+91 9370651803

Shashi Mehrotra

President Women's wing–Kanpur & Mentor - IKMG

+91 9935680727

Shalini Malhotra

President - Bareilly

+91 7983561554

Presidents listed in alphabetical order

Sharad Mehrotra

President - Gurgaon & Faridabad

+91 9958363661

Shreyas Seth

President - Kolkata

+91 9903744433

Shobhna Mehrotra

President - Sitapur

+91 9450795271

Shonu Mehrotra

President - Agra

+91 9319124445

Shubham Kapoor

President - Ramnagar & Kashipur

+91 7906730514

Sourabh Tandon

President - Delhi

+91 7503015186

Presidents listed in alphabetical order

Suman Kapoor

President - New Zealand & Fiji

+64 211801234

Arti Mehrotra

Sr. Vice President – Women's Wing Kanpur

+91 9335048505

P.C. Seth

Sr. Vice President - Kanpur

+91 9839071115

Sapna Kakkar

Sr. Vice President - Lakhimpur

+91 9451321357

Amit Mehrotra

Vice President - Kanpur

+91 9839111124

Chhavi Mehrotra

Vice President - Agra

+91 9897586030

Sr. VPs and VPs listed in alphabetical order

Kapil Malhotra

Vice President - Bareilly

+91 9557174444

Kuldeep Arora

Vice President - Vrindavan

+91 9837059648

Naresh Burman

Vice President - Mathura

+91 9897107775

Nayan Mehrotra

Vice President - Youth Wing and Gurgaon & Faridabad

+91 8377956384

Nitin Mehrotra

Vice President & Media Head - Kanpur

+91 9839032239

Poonam Puri

Vice President - Lakhimpur

+91 9532265763

Sr. VPs and VPs listed in alphabetical order

Reena Mehrotra

Vice President - Kannauj

9918533774

Ruchita Kapoor

Vice President – Women's Wing Kanpur

+91 9453027034

Rina Burman

Vice President - Kolkata

+91 9831021581

Sangeeta Mehrotra

Vice President – Women's Wing Kanpur

+91 9559666499

Shivam Mehrotra

Vice President – Ghaziabad

+91 8860180000

Utkarsh Mehrotra

Vice President - Varanasi

+91 8896102175

Sr. VPs and VPs listed in alphabetical order

Vidhi Kapoor

Vice President – Delhi

+91 9917641221

Rachna Mehrotra

Treasurer - Kannauj

+91 9935436959

Shubh Tandon

Treasurer - Noida & Ghaziabad

+91 9868400059

Ankit Seth

Secretary - Noida

+91 7503777126

Manju Mehrotra

Secretary - Kannauj

+91 9838338484

Pankaj Mehrotra

Secretary – Noida & Ghaziabad

+91 9899248247

Secretaries and Mentors listed in alphabetical order

Sandeep Kakkar

Secretary – Kanpur

+91 9235312312

Jayant Mehrotra

Mentor

+91 9867713756

Savita Chopra

Mentor - Lakhimpur

+91 9451687226

Uma Tandon

Mentor - Kanpur

+91 9336331050

Mentors and coordinators listed in alphabetical order

From the Chairman's desk

Mr. Raj Khanna, London

Hello dear family members of IKMG,

This is an auspicious month that kick starts the festivities and I wish everyone a very happy and prosperous Ganesh Chaturthi.
As we know, Ganesh Chaturthi is one of the most revered festivals in India that marks the birthday of Hindu deity Lord Ganesha. More importantly, the festival signifies the arrival of Lord Ganesha with his mother goddess Parvati to the human realm from the Kailash mountain.

As we immerse in the celebration of the auspicious day; decorating our houses, making sumptuous food, wearing new clothes, light diyas and indulge ourself in this eleven day festival, I want to urge my fellow IKMG members to imbibe certain life lessons that Lord Ganesha teaches us and that can set us on the right path for life.

Act in good faith: Whatever Lord Ganesha undertook, he undertook with conviction and self-belief. We also started IKMG with conviction and self-belief and I feel proud to see it growing well with efforts of

all my IKMG members. We started various initiatives including IKMG Radio, IKMG Patrika, KITO and more with lot of conviction and you all have supported me with the same belief. I am sure we will continue growing and keep working in good faith, together and in harmony.

Depend on yourself: Ganesha is also known as Vinayak meaning master of oneself; signifying independence in thought and action. It is heartening to know that many IKMG members take charge of things and drive it with relentless effort, responsibility, and ownership. We are a family and I encourage every member of the family to take ownership of your deeds and actions that further strengthens the community and is aligned to our common objective of serving to the society.

Seek knowledge: Lord Ganesha is considered an epitome of wisdom and knowledge. We all should keep learning; nothing is irrelevant, and nothing is insignificant. We should all keep strive to grow, learn, and use the learning for the greater good. IKMG Radio is a classic example. We started with no understanding, but the team learnt about it and today we run it as smoothly as any professional radio channel and it gets better every day.

Well, there are endless learnings that one can derive from Lord Ganesha, but I must stop my pen here and again wish every member of IKMG, a very happy Ganesha Chaturthi and may the blessings of Lord Ganesha shower us with prosperity and purpose.

Raj Khanna

Founder Chairman

IKMG Ltd.

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 सूचि

S. No.	Content	Page No.
1	गणेश चतुर्थी व्रत कथा	19
2	Interesting Ganesha stories	22
3	भगवान श्री गणेश जी को प्रसन्न करने के सरल उपाय	43
4	IKMG Food drive	47
5	मुझे तुम अपना लो	57
6	मानवता का धर्म	60
7	कानपुर तीज महोत्सव	76
8	IKMG कानपुर - 3 वर्ष	79
9	मैं और कान्हा	80
10	रोज, रोजी और रोज	83
11	पल	85
12	सुंदर त्वचा के लिए फेस पैक	88
13	Education is the movement from darkness to light!	91
14	Happiness	96
15	The Art Corner	105
16	The Game Zone	110

गणेश चतुर्थी व्रत कथा

एक बार महादेवजी पार्वती सहित नर्मदा के तट पर गए। वहाँ एक सुंदर स्थान पर पार्वती जी ने महादेवजी के साथ चौपड़ खेलने की इच्छा व्यक्त की। तब शिवजी ने कहा- हमारी हार-जीत का साक्षी कौन होगा? पार्वती ने तत्काल वहाँ की घास के तिनके बटोरकर एक पुतला बनाया और उसमें प्राण-प्रतिष्ठा करके उससे कहा- बेटा! हम चौपड़ खेलना चाहते हैं, किन्तु यहाँ हार-जीत का साक्षी कोई नहीं है। अतः खेल के अन्त में तुम हमारी हार-जीत के साक्षी होकर बताना कि हम में से कौन जीता, कौन हारा?

खेल आरंभ हुआ। दैवयोग से तीनों बार पार्वती जी ही जीतीं। जब अंत में बालक से हार-जीत का निर्णय कराया गया तो उसने महादेवजी को विजयी बताया। परिणामतः पार्वती जी ने क्रुद्ध होकर उसे एक पाँव से लंगड़ा होने और वहाँ के कीचड़ में पड़ा रहकर दुःख भोगने का शाप दे दिया।

बालक ने विनम्रतापूर्वक कहा- माँ! मुझसे अज्ञानवश ऐसा हो गया है। मैंने किसी कुटिलता या द्वेष के कारण ऐसा नहीं किया। मुझे क्षमा करें तथा शाप से मुक्ति का उपाय बताएँ। तब ममता रूपी माँ को उस पर दया आ गई और वे बोलीं- यहाँ नाग-

कन्याएँ गणेश-पूजन करने आएँगी। उनके उपदेश से तुम गणेश व्रत करके मुझे प्राप्त करोगे। इतना कहकर वे कैलाश पर्वत चली गईं।

एक वर्ष बाद वहाँ श्रावण में नाग-कन्याएँ गणेश पूजन के लिए आईं। नाग-कन्याओं ने गणेश व्रत करके उस बालक को भी व्रत की विधि बताई। तत्पश्चात बालक ने 12 दिन तक श्रीगणेशजी का व्रत किया। तब गणेशजी ने उसे दर्शन देकर कहा- मैं तुम्हारे व्रत से प्रसन्न हूँ। मनोवांछित वर माँगो। बालक बोला- भगवन! मेरे पाँव में इतनी शक्ति दे दो कि मैं कैलाश पर्वत पर अपने माता-पिता के पास पहुँच सकूं और वे मुझ पर प्रसन्न हो जाएँ।

गणेशजी 'तथास्तु' कहकर अंतर्धान हो गए। बालक भगवान शिव के चरणों में पहुँच गया। शिवजी ने उससे वहाँ तक पहुँचने के साधन के बारे में पूछा।

तब बालक ने सारी कथा शिवजी को सुना दी। उधर उसी दिन से अप्रसन्न होकर पार्वती शिवजी से भी विमुख हो गई थीं। तदुपरांत भगवान शंकर ने भी बालक की तरह 21 दिन पर्यन्त श्रीगणेश का व्रत किया, जिसके प्रभाव से पार्वती के मन में स्वयं महादेवजी से मिलने की इच्छा जाग्रत हुई।

वे शीघ्र ही कैलाश पर्वत पर आ पहुँची। वहाँ पहुँचकर पार्वती जी ने शिवजी से पूछा- भगवन! आपने ऐसा कौन-सा उपाय किया जिसके फलस्वरूप मैं आपके पास भागी-भागी आ गई हूँ। शिवजी ने 'गणेश व्रत' का इतिहास उनसे कह दिया।

तब पार्वती जी ने अपने पुत्र कार्तिकेय से मिलने की इच्छा से 21 दिन पर्यन्त 21-21 की संख्या में दूर्वा, पुष्प तथा लड्डुओं से गणेश जी का पूजन किया। 21वें दिन कार्तिकेय स्वयं ही पार्वती जी से आ मिले। उन्होंने भी माँ के मुख से इस व्रत का माहात्म्य सुनकर व्रत किया।

कार्तिकेय ने यही व्रत विश्वामित्र जी को बताया। विश्वामित्र जी ने व्रत करके गणेश जी से जन्म से मुक्त होकर 'ब्रह्म-ऋषि' होने का वर माँगा। गणेश जी ने उनकी मनोकामना पूर्ण की। ऐसे हैं श्री गणेश जी, जो सबकी कामनाएँ पूर्ण करते हैं।

Interesting Ganesha stories

Amongst a multitude of gods that are present in the pantheon of Hindu mythology, Lord Ganesha is perhaps one of the most popular ones. His idols are omnipresent in nearly every corner of the country and there is huge interest around celebrating Ganesha Chaturthi. That might also be due to the very source of the name Ganesha, which has been formed from two words. “Gana” means the masses of people and “isha” is used to refer to a god. This, quite literally, makes Ganesha as the Lord of the masses. Lord Ganesha has been worshipped for many years and his stories have gained quite a lot of popularity amongst people.

Interesting Stories of Lord Ganesha for Kids

Kids may not be interested in the long pujas and worship procedures of Lord Ganesha. However, you can introduce them to various stories that surround this mythological deity and let them be awestruck by how wonderful some of them are.

The story of his birth

Let's begin from the start with the lord Ganesha's birth story.

Lord Shiva and Goddess Parvati would stay on Mount Kailash, making it their abode. Most of the time, Shiva would be out fulfilling other responsibilities while Parvati was alone at the mountain.

One day, on such a similar occasion, Parvati had to go to take a bath and did not wish to be disturbed by anyone at all. Parvati ended up making a statue of a child from turmeric and breathed life into him. She called the child Ganesha, and he was absolutely loyal to her. She asked him to guard the home while she took a bath. Yet again, Shiva showed up and proceeded to enter the house. But this time, he was stopped by Ganesha who refused to move aside. Shiva did not know who this unknown child was so he asked his forces to destroy the child. But Ganesha had the powers bestowed on him by Parvati and defeated Shiva's army. Shiva, known for his extreme fury, lost control on his temper and ended up beheading Ganesha.

When Parvati stepped out and saw the dead body of her creation, her fury knew no bounds. She lashed out at Shiva and threatened to destroy the entire universe as a consequence of those actions.

Now, the universe was the responsibility of Bramha, Vishnu, and Shiva. Brahma witnessed the wrath of Parvati and apologised on behalf of Shiva to her, advising her to not destroy the universe. Parvati relented on the conditions that Ganesha be brought back to life and be worshipped as the primary God. Shiva, too, realised the mistake he committed in his rage and apologised to Parvati. He advised his troops to go into the forest and get the head of the first animal they spot. Incidentally, they came across an elephant and brought back his head. This was then placed over the body and Shiva brought him to life, also accepting him as his own son. This is how Ganesha was born as we know and is now worshipped as the god of gods.

Moral

As much as this story talks about the birth, it teaches us an important lesson on how anger can cause harm to our near and dear ones and how necessary it is to rectify our mistakes as soon as we can.

The story of the missing conch

This is a wonderful story that showed how even Lord Vishnu had to relent to Lord Ganesha's antics.

Vishnu was known to have a conch with him that he kept with himself at all times. One fine day, he noticed that the conch was missing and it was nowhere to be found. This got him extremely annoyed and he rallied all his powers into finding the conch.

As the search for the conch was on, Lord Vishnu suddenly began hearing the sound of the conch emanating from a distance. He began searching for it in that direction and soon realized that the sound was coming from Mount Kailash itself. As he reached the mountain, he found out that the conch had been taken by Lord Ganesha and he was busy blowing it. Knowing that Lord Ganesha will not relent easily, he sought out Shiva and asked him to request Ganesha to return the conch back to him.

Shiva said he, too, didn't have any power of Ganesha's wishes and the only way to appease him is to perform a puja for him. So, Lord Vishnu did do that. He set up all the necessary elements for the puja and worshipped Ganesha with his heart. Seeing this, Ganesha was extremely pleased and he returned Vishnu's conch back to him.

Moral

The story quite interestingly reveals the fun side to Lord Ganesha and his antics. Furthermore, it teaches us about humility by showing how God as great as Vishnu, did not hesitate to worship Ganesha.

The story of Shiva's failed battle

Lord Shiva and Lord Ganesha have many stories together. However, this story goes beyond the relationship between father and son and teaches a very important lesson.

When the elephant head was procured and Ganesha was brought back to life, Shiva heeded Parvati's wishes and made it a rule that before beginning any new endeavour, it was necessary to worship Lord Ganesha and get his blessings. However, Shiva forgot that the rule applied to him as well.

On one such occasion, Shiva was heading out to war with the demons and proceeded to take his entire army along with him for it. But, in the rush of leaving for the battle, he forgot to worship Ganesha first. This led to them facing many problems even before reaching the battlefield. On the way to the location of the battle, the war-carriage wheel was damaged and the progress came to a halt. This seemed like divine intervention to Shiva and he suddenly remembered that he had totally forgotten to worship Ganesha before heading for battle.

Stopping all his troops, Shiva proceeded to set up the puja then and there and completed the rituals worshipping Ganesha. With Ganesha's blessings, Shiva proceeded ahead and he and his army were successful in defeating the demons completely.

Moral

This just goes to show that no matter who you are, once you have created a rule, it applies to everyone equally.

The story of Ganesha's wisdom

Lord Ganesha is called the god of knowledge and wisdom and there is a spectacular story that illustrates why it is so.

Ganesha had a younger brother called as Karthikeya. Both would get along well but, just like all other siblings, they would have moments of arguments and fights. On one such day, Ganesha and Karthikeya both ended up finding a unique fruit in the forest and grabbed it together. They refused to share it with each other and started claiming the fruit for themselves.

When they reached Mount Kailash and presented this predicament to Shiva and Parvati, Shiva made a proposition. He recognized the fruit and said that this fruit is known to grant immortality and extensive knowledge when eaten by the rightful bearer of it. To choose who gets it, Shiva proposed a challenge. He asked Ganesha and Karthikeya to circumvent their world 3 times. Whoever would do so first and return to Mount Kailash, would be the rightful owner of the fruit.

Karthikeya immediately hopped onto his pet peacock and flew speedily to complete three revolutions across the Earth. Ganesha was a little stocky compared to Karthikeya and his pet was a rat

who couldn’t fly. Having listened to Shiva’s proposal properly, Ganesha started walking around Shiva and Parvati and completed three circles around them. When asked by Shiva, Ganesha replied that Shiva had asked them to circumvent their world. And for Ganesha, his parents were more than the world. They were the entire universe.

Shiva was touched and impressed by Ganesha’s wisdom and saw him as the rightful owner of the fruit.

Moral

Not only does this story give a great example of how using your wisdom can help resolve a situation smartly, but it also teaches that your parents should be given the respect and love they deserve.

The story of Parvati's wounds

This wonderful story is a great example of how the entire world is a single unit.

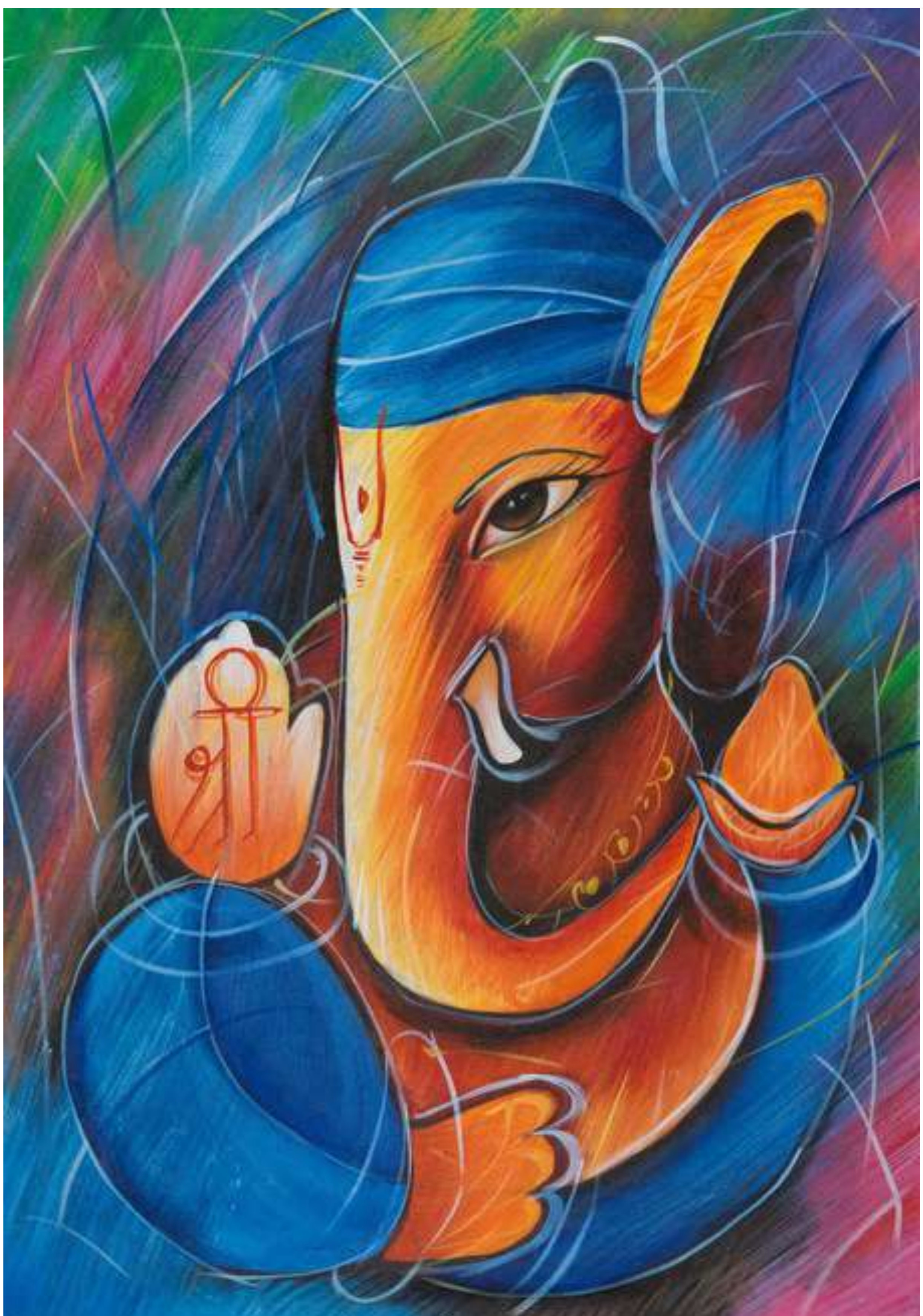
Ganesha was known to be a mischievous child and he would indulge in a number of naughty activities. One time, he came across a cat while he was playing, and proceeded to mess around with it. He picked up the cat and threw it on the ground, pulling its tail and having fun with it, while the cat meowed in pain. Ganesha failed to notice it and played around until he was tired and then came back home.

On reaching Mount Kailash, Ganesha was shocked to see Parvati lying down outside the home, with wounds all over her body, and crying in pain. Ganesha rushed to her and asked her who did this. To which Parvati replied that Ganesha himself had done this to her. The cat was actually a form of Parvati, and she wanted to play around with her son, but Ganesha treated her unfairly and ruthlessly and his actions on the cat have reflected on his own mother.

Ganesha was utterly sorry for his behaviour and took an oath to treat all animals in a gentle manner with care and affection.

Moral

This story gives a very important lesson that does unto others as you would want others to do unto you, and this also includes animals.



The story of Kubera's downfall

Kubera was a renowned God who was very popular for being the wealthiest of them all in the entire universe. He had a treasure trove of wealth and would hoard everything to himself with pride.

One day, he invited many guests over for dinner, including Shiva and Parvati. But they both could not attend the dinner, so they sent over Ganesha as their representative. Ganesha noticed how Kubera's behaviour was and he decided to let his antics loose. He began devouring the dinner speedily and ended up finishing all the food leaving barely anything for the other guests. Yet his hunger was not satiated. So he ended up entering Kubera's wealth collection and start eating all the gold and wealthy items. Still unsatisfied, Ganesha then proceeded to eat Kubera himself, who ran to Mount Kailash for protection.

Shiva, seeing the reason behind Ganesha's doing, offered a simple bowl of cereals to Ganesha. He ate them and immediately was satisfied. Kubera learned not to amass wealth greedily and agreed to distribute it amongst everyone.

Moral

The story shows how greed and pride can be harmful to a person and it is necessary to be considerate towards everyone.

The story of Kaveri’s creation

It begins with the wish of a sage called Agastya who wished to create a river that would benefit the people staying in the southern lands. The Gods heeded his wish and presented him with a small bowl containing water. Wherever he would pour the bowl, the river would originate from there.

Agastya decided to create the origin beyond the mountains of Coorg and proceeded to travel there. On the journey, he got tired and began looking for a place to take some rest. Just then, he came across a small boy who was standing alone. He requested him to hold the pot of water while he went and relieved himself. The boy was Ganesha himself. He knew what the pot of water was for and realized that the location he was at was perfect for the river, so he set the pot down.

When Agastya came back, he saw the pot on the ground and a crow attempting to drink water from it. He shooed away the crow, who flew away but not before tipping the pot on the ground. This resulted in the river originating from that place itself, which is now called the Kaveri river.

Moral

Sometimes, things may not always work out in the way we wish them to. Nevertheless, what happens does happen for a good reason.

The story of Ganesha's single tusk

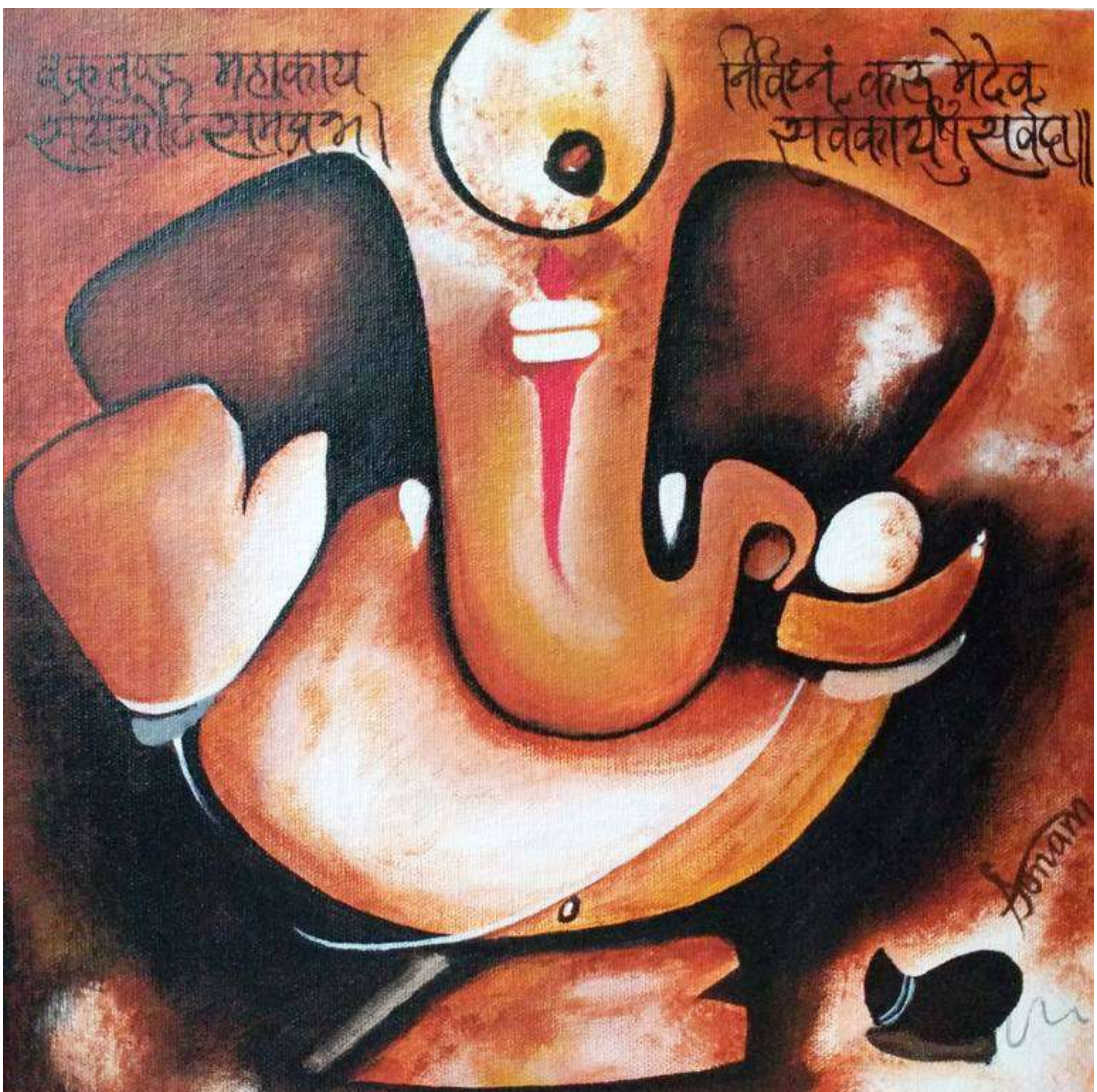
There are many versions that explain this but this Bal Ganesh story does it best.

As legend has it, Mahabharata is Ved Vyas' creation, but it is said to be written by Lord Ganesha himself. Ved Vyas approached Ganesha so that he could transcribe the epic story as he narrated it to him. The condition was that Vyas had to narrate it without break and Ganesha would write it in a single go.

As they progressed in writing the story, there came a point where the quill that Ganesha was using to write it down broke and he had no other quills with him at that moment. Ved Vyas could not stop narrating the story since the condition was already set in stone for him. Without wasting any time, Ganesha quickly broke off one of his own tusks and fashioned it into a pen, using it to continue writing the epic without interruption. This allowed the epic to become a holy one and Ganesha and Vyas ended up completing it together.

Moral

This story of Ganesha shows very clearly how necessary it is to be disciplined and determined to complete a task once you have accepted to complete it, no matter what happens. A personal sacrifice might also be necessary to complete something epic.



The story of the Lunar curse

This story follows right after the proceedings of Kubera's dinner. After eating to his will, Ganesha's stomach had become terribly large and he got a potbelly. Walking around with it became difficult for him and as he moved, he ended up losing his balance and stumbled and fell down. The moon, who was watching all of this, began laughing at Ganesha's predicament. Seeing the moon humiliate him, Ganesha cursed the moon, making it completely invisible. The moon, realizing its mistake, began pleading to Ganesha for forgiveness. Relenting to his incessant apologies, Ganesha then decided to set in a cycle where the moon appeared and disappear every 15 days.

Another story wherein the moon was cursed by Ganesha also involves a snake. One day, Parvati made Ganesha's favourite food, modak. Ganesh stuffed himself with as many modak as he could. Later that night, he went out on his vehicle, the mouse, who could hardly take Ganesha's weight with all the modak he has eaten. Suddenly, upon encountering a snake, the mouse stumbled, and Ganesha got thrown over. As soon as he hit the ground, his stomach burst and all the modak fell out. He quickly.

grabbed all the food and stuffed it back into his stomach, and to hold it, he held the snake and tied it around his waist. This story also explains why some idols of Ganesha have a snake around the stomach. Upon seeing this, the moon couldn't help but laugh his heart out. Ganesha got extremely angry and cursed him, saying nobody will see the moon on the occasion of Ganesh Chaturthi, or else they will be accused of doing something wrong.

Moral

One should never laugh at somebody else's problems or deformities. This is impolite and is not a sign of good behaviour.

The story of the sweet kheer

Ganesha once entered a village in the form of a boy, holding some rice in one hand and milk in the other. He began asking for help to make some kheer but everybody was busy.

He reached a poor woman's hut who agreed to make the kheer for him. As she mixed it together and set the pot to cook, she fell asleep and the boy went out to play. On waking up, she realized the kheer had cooked and was extremely delicious.

She was too hungry and couldn't resist it. But before eating the kheer, she took out some of it in a bowl and offered it to Ganesha's idol and then began eating the kheer. No matter how much she ate, the pot never emptied. When the boy returned, the woman gave him the entire pot and confessed that she ate before him because she was hungry. The boy replied saying he ate it too when she offered the bowl to the Ganesha idol. The woman began crying at his feet and Ganesha blessed her with wealth and health.

Moral

Before taking care of your own needs, make sure to worship God and keep something aside for others as well.

भगवान श्री गणेश जी को प्रसन्न करने के सरल उपाय

1) श्री गणेश जी को प्रसन्न करने का सबसे सरल उपाय है की हर दिन सुबह स्नान पूजा करके श्री गणेश जी को गिन कर पांच दूर्वा घास यानी हरी घास अर्पित करें। दुर्वा श्री गणेश जी के मस्तक पर रखनी चाहिए। चरणों में दुर्वा नहीं रखें। दुर्वा अर्पित करते हुए मंत्र बोलें 'इदं दुर्वादलं ऊं गं गणपतये नम:'।

2) पूजन से पहले नित्यादि क्रियाओं से निवृत्त होकर शुद्ध आसन में बैठकर सभी पूजन सामग्री को एकत्रित कर पुष्प, धूप, दीप, कपूर, रोली, मौली लाल, चंदन, मोदक आदि एकत्रित कर क्रमश: पूजा करें।

3) भगवान श्रीगणेश को तुलसी दल व तुलसी पत्र नहीं चढ़ाना चाहिए।

4) श्री गणेश पूजा में शमी की पत्ती चढ़ाने से घर में धन एवं सुख की वृद्धि होती है।

5) अधिकांश घरों में गणेश जी की कई मूर्तियां होती हैं, लेकिन ध्यान रखें कि गजानंद की मूर्तियों की संख्या 3 नहीं होना चाहिए। यह अशुभ माना जाता है।

6) गाय के दूध व दही से बने पंचामृत से अभिषेक करने से सभी मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं ।

7) शास्त्रों में कहा गया है कि हर रंग की मूर्ति के पूजन का फल भी अलग होता है. पीले रंग और लाल रंग की मूर्ति की उपासना को शुभ माना गया है. पीले रंग की प्रतिमा की उपासना करने से सभी मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं. – सफेद रंग के गणपति की उपासना से ऋणों से मुक्ति मिलती है ।

8) श्री गणेश जी पूजा के समय पीले रंग के आसन पर बैठना चाहिए व पीले रंग के वस्त्र धारण करने चाहिये ।

9) भगवान गणेश को प्रसन्न करने के लिए पवित्र चावल अर्पित करें। पवित्र चावल उसे कहा जाता है जो टूटा हुआ नहीं हो।यानी अक्षत।

10) सूखा चावल गणेश जी को नहीं चढ़ाएं। चावल को गीला करें फिर, 'इदं अक्षतम् ऊं गं गणपतये नमः' मंत्र बोलते हुए तीन बार गणेश जी को चावल चढ़ाएं।

11) सिंदूर की लाली गणेश जी को बहुत पसंद है। गणेश जी की प्रसन्नता के लिए लाल सिंदूर का तिलक लगाएं। गणेश जी को तिलक लगाने के बाद अपने माथे पर सिंदूर का तिलक लगाएं। इससे गणेश जी की कृपा प्राप्त होती है। इससे आर्थिक क्षेत्र में आने वाली परेशानी और विघ्न से भी गणेश जी रक्षा करते हैं। गणेश जी को सिंदूर चढ़ाते समय मंत्र बोलें, 'सिन्दूरं शोभनं रक्तं सौभाग्यं सुखवर्धनम्। शुभदं कामदं चैव सिन्दूरं प्रतिगृह्यताम्।। ओम गं गणपतये नमः'

12) गणेश जी का एक दांत परशुराम जी से युद्ध में टूट गया था। इससे अन्य चीजों को खाने में गणेश जी को तकलीफ होती है, क्योंकि उन्हें चबाना पड़ता है। मोदक काफी मुलायम होता है जिससे इसे चबाना नहीं पड़ता है। यह मुंह में जाते ही घुल जाता है। इसलिए गणेश जी को मोदक बहुत ही प्रिय है।

13) श्री गणेश को अपनी ताकत बनाना है तो लाल गुड़हल का फूल उनके मस्तक पर चढ़ाएं और सूखने पर उसे पर्स में रख लें। यह आपकी हर विपत्ति में ताकत बनेगा।

14) अगर आपको राहु की समस्या है तो इसके लिए एक नारियल सिर के पास बुधवार की रात को रखकर सो जाएं और फिर उसे गणेश जी के मंदिर में कुछ दक्षिणा के साथ अगले दिन चढ़ा दें। इसके साथ आप विघ्नहर्ता गणेश स्त्रोत का भी पाठ कर लें।

15) दुर्वा की 11 या 21 गांठ बुधवार के दिन भगवान गणेश जी को समर्पित करें। यह उपाए करने से शुभ फल आपको जल्दी ही मिलेगा और मनचाही मुराद भी पूरी होगी। इस प्रकार उपरोक्त छोटे-छोटे उपायों द्वारा आप श्री गणेश जी की कृपा प्राप्त कर सकते हैं।

Dr. Shonu Mehrotra resides in Agra and is an astro, Vastu, numerology & occult science expert. She is a social activist and runs an NGO called Sharan Sewa Samiti.

IKMG Food drive
August 29, 2021

Prayagraj	Kannauj	Pilibhit	Gurgaon & Faridabad	Mumbai	Kanpur	Agra
Vrindavan & Mathura	Aurangabad	Delhi	Noida & Ghaziabad	Lucknow	Kolkata	Lakhimpur

Its not how much we give; but how much love we put into giving !

-Mother Teresa

2000+ meals distributed across the country

Kanpur

Mumbai

2000+ meals distributed across the country

Prayagraj

Lakhimpur khiri

2000+ meals distributed across the country

Vrindavan/ Mathura

Aurangabad

2000+ meals distributed across the country

Kolkata

Lucknow

2000+ meals distributed across the country

Gurgaon/ Faridabad

Agra

2000+ meals distributed across the country

Delhi

Pilibhit

2000+ meals distributed across the country

Noida/Gzb

Kannauj

IKMG LTD
Connecting people who care..

Thank you IKMG members, contributors and participants!

NAMASTE

मुझे तुम अपना लो

लेखिका - श्रीमती रजनी सेठ, शाहजहांपुर

मेरे प्रभु, हे विभु, हे कर्ता, हे जगतनियता
तुमने मुझसे न पूछा, न कुछ जांचा
और कर दिया पृथक, मुझे अपनों से
नहीं है मुझे ये स्वीकार।
मुझे तुमसे मिलना है, अहं का बंधन तोड़ना है।
तुम्हारी केवल तुम्हारी चेतना में डूबना है।
कुछ ऐसा करो, मेरी नियति ऐसी रचो
कि मैं डूबा और डूबता चला जाऊँ
तुम्हारी चेतना के अनंत महासागर में,
एक क्षण को भी, न ऊपर उतराऊँ
बस केवल गहरे उतरता चला जाऊँ
अनंत को छूने, स्वयं को कर विलीन,
तुम्हारी सौगंध बन जाऊं

केवल तुम्हारी सुगंध, छूट जाने दो तट पर,

मेरे हर मुखौटे ध्वस्त हो जाने दो

मेरे हर रिश्ते को जो है बनाते बड़े और छोटे

कैसी घृणा, कैसा दुःख, कैसी दया, कैसा सुःख

मेरा पोर पोर जल जाने दो, कुछ ऐसा कर दो

मैं ना रहूं, बस तुम ही तुम रमो, इस द्वैत की सत्ता को मिटा दो

मुझे तुम अपना लो।

श्रीमती रजनी सेठ शाहजहांपुर निवासी हैं और उनकी कविता,लेख, संगीत व भजन में रुचि है। IKMG पत्रिका को वह अपने मन के भावों की अभिव्यक्ति का साधन मानती हैं।

With Best Compliments:

SHRI KRISHNA POLY PRODUCTS

Manufacturers & Dealers:
High Quality PVC Pipes,
Conduit Pipes & Pipe Fittings
Dealers: High Quality TMT
Bars

Factory: Opposite F.C.I Godown,
Atsaliya, Shahjahanpur-242001 (U.P)

Dinesh Chandra Seth
Rajni Seth
Phone: 9415244400

मानवता का धर्म

लेखक - श्री सुशील मेहरोत्रा, मुरादाबाद

कमरे में पंखा धीरे धीरे चल रहा था। बस हलकी सी आवाज़ ऐ सी के चलने की आ रही थी। सुनीता पलंग पर लेटी छत को निहार रही थी जैसे शून्य में कहीं खोई हुई थी। अस्त व्यस्त लेटी उसको कुछ भी होश नहीं था ।'मम्मी , मम्मी की आवाज़ सुनकर वह एकदम हड़बड़ा कर उठ गयी । ' कहाँ हो मेरे लाल , कहाँ हो बेटा' कहती हुई वह सीढ़ियों की तरफ भागी । भागती हुई वह जैसे ही सीढ़ियों पर आयी उसका पैर फिसल गया और वह सीढ़ियों से गिर गयी । गिरने से उसके सर में चोट लग गयी

और खून बहने लगा । कुछ गिरने की आवाज़ सुनकर सुनीता की सास अपने कमरे से बाहर आयीं तो उन्होंने सुनीता को गिरे हुए देखा।वह बहुत घबरा गयीं।उन्होंने तुरंत अपने बेटे राहुल को खबर दी और डॉक्टर को लेकर आने के लिए कहा।उन्होंने सुनीता के सर पर कपडा रख दिया जिससे ज्यादा खून न बहे और वह अपने बेटे और डॉक्टर का इंतज़ार करने लगी। सुनीता की सास जिन्हें वह माँ जी कहती थी बहुत चिंतित दिखाई दे रहीं थी। थोड़ी देर बाद राहुल डॉक्टर के साथ आ गया । डॉक्टर ने बताया की सर में चोट ज्यादा नहीं है और चिंता की कोई बात नहीं है। उन्होंने वहीँ मरहम पट्टी कर दी। वो बोले की ३-४ दिन वो ठीक हो जायंगी।

सुनीता की ऐसी दशा पहले नहीं थी वो और राहुल अपने वैवाहिक जीवन में बहुत खुश थे। उनके छह वर्षका एक सुन्दर सा बेटा भी था जो उनकी आँखों का तारा था। घर में इतने वर्षों के पश्चात एक चोट बच्चा था इसीलिए सबका लाडला था। राहुल एक प्राइवेट कंपनी में इंजीनियर था और उसका वेतन भी अच्छा था। एक दिन राहुल, सुनीता अपने बेटे के साथ एक रेसोर्ट पर पिकनिक के लिए निकले। रिसोर्ट क्योंकि सहर से थोड़ा दूर था वह अपनी गाड़ी से जा रहे थे। अचानक एक जगह उनकी गाड़ी ख़राब हो गयी   और बीच रास्ते में रुक गयी। रास्ता बिलकुल सुनसान था और दूर तक कोई मैकेनिक भी नहीं दिखाई दे रहा था। कोई और विकल्प नहीं होने से वह रास्ते में खड़े होकर किसी मदद का इंतज़ार करने लगे। इतने में एक गाड़ी वहां आकर रुकी जिसमे तीन लोग बैठे हुए थे। उन्होंने उतर कर और एकांत देखकर उनसे सब जेवर और कॅश लूट लिया। फिर एक बदमाश सुनीता को पकड़कर गाड़ी की तरफ खींचने लगा। राहुल से यह बर्दास्त नहीं हुआ और वह उससे से भिड़ गया।

लड़ाई होते देखकर बदमाशों ने पिस्तौल निकाल ली और गोली चला दी जो राहुल को घायल करते हुए उसके बेटे को जा लगी। इसके बाद उन्होंने राहुल को बहुत मारा। इसी बीच में एक और गाड़ी को आते देखकर वह बदमाश अपनी गाड़ी से भाग गए। दूसरी गाड़ी के लोगो ने तुरंत पुलिस को सूचना दी । पुलिस ने वहां पहुंचकर उन सबको तुरंत अस्पताल पहुँचाया । राहुल और बच्चे को घायल देखकर सुनीता बदहवास हो गयी और बेहोश होकर गिर गयी थी।अस्पताल में इलाज के उपरान्त राहुल ढीक हो चला   परंतु बच्चे को बचाया नहीं जा सका । सुनीता इसी सदमे से मानसिक रूप से बीमार हो गयी। इसी घटना क्रम के पश्चात सुनीता बस अपने कमरे में अकेली बैठी रहती। उसका इलाज चल रहा था परंतु वह पूर्ण रूप से ढीक नहीं हुई थी। ऐसे दौरे उसको अक्सर पर जाते थे। वह अक्सर अपने बेटे की आवाज़ महसूस करती और बेचैन हो जाती थी। बस इसी से वह सीढ़ियों पर गिर गयी थी । राहुल उसको अधिक से अधिक सामान्य और खुश रखने का प्रयत्न करता था।

इस घटना क्रम को पांच वर्ष बीत गए थे । सुनीता भी अब सामान्य हो चली थी परंतु अभी भी उसे उसके बेटे का अभाव और दर्द महसूस होता था । एक दिन राहुल और सुनीता बाज़ार गए ताकि सुनीता का मन भी कुछ बहल जायेगा और शॉपिंग भी हो जाएगी । बाजार में भीड़ अधिक थी। एक ऑटोवाले ने एक बाइक सवार को टक्कर मार दी जिससे वह गिर गया। यद्यपि कोई चोट नहीं लगी थी मगर उनमे झगड़ा होने लगा। बाइक सवार मुस्लिम था और ऑटोवाला हिन्दू । उन्होंने अपने अपने दोस्तों को बुला लिया । देखते देखते इस झगड़े ने साम्प्रदायिक रंग ले कुछ उपद्रवी तत्त्वों ने गाड़ियों में आग लगा दी और दुकानों को भी नुकसान पहुँचाने लगे। लोग जल्दी जल्दी दुकाने बंद करने लगे और जान बचाकर भागने लगे।लिया। आपस में पत्थरबाजी, डंडे, चाकू और गोलियां चलने लगी। इससे बाजार में भगदड़ मच गयी ।

राहुल ने भी सुनीता का हाथ पकड़कर भागना शुरू कर दिया। वह लोग भाग कर किसी गली में जाना चाहते थे। इसी भाग दौड़ में एक छोटा सा बच्चा जो शायद अपने माँ बाप से बिछुड़ गया था इधर उधर रोते हुए जा रहा था । किसी का भी ध्यान उसकी तरफ नहीं था। सुनीता ने जब इस बच्चे को अकेले रोते हुए देखा तो वह रुक गयी। उसने उस बच्चे का हाथ पकड़ लिया और उसे लेकर भागने लगी। राहुल ने मना भी किया परंतु उसने उसे गोदी में उठा लिया और भागने लगी। वह लोग अब काफी दूर आ गए थे ।

बच्चा रो रोकर आने मम्मी पापा को याद कर रहा था। सुनीता ने बहुत प्यार से उसे चुप कराया। पूछने पर उसने अपना नाम परवेज़ बताया। नाम जानकर वह दोनों बहुत घबरा गए। एक मुस्लिम के बच्चे को लेकर भाग जाना न केवल कानूनन जुर्म है वरन एक सांप्रदायिक समस्या भी। बच्चा इतना प्यारा था की सुनीता उसे बार बार सीने से लगा रही थी। बच्चा भी सुनीता की गोद में शांत और निश्चित सा बैठा था। शायद इतने वर्षों के बाद सुनीता को अपना बच्चा याद आ गया था। सुनीता बच्चे को अपने से अलग नहीं करना चाहती थी। क्योंकि माहौल काफी गर्म था उस वक्त दोनों ने घर जाना ही उचित समझा। घर आकर राहुल, सुनीता और उनकी माताजी ने इसपर काफी विचार विमर्श किया और यह तय किया की भविष्य में कोई समस्या न आये इसलिए इसकी सूचना पुलिस में दे दी जाए। राहुल और सुनीता बच्चे को लेकर पुलिस स्टेशन गए और वहां जाकर उन्होंने पूरा वाकया बताया। पूरी बात सुनकर एक बार तो पुलिस अफसर नाराज़ हो गया परंतु उनकी ईमानदारी देखकर शांत हो गया उसने छोटे बच्चे को सुनीता के साथ और उसकी बच्चे के प्रति लगाव, ममता को देखा तो उसका विचार बदल गया।

उसने सोचा की बच्चे को अगर किसी शिशुगृह भेजेंगे तो बच्चे के लिए ठीक नहीं होगा। सुनीता भी बच्चे को अपने से चिपटा कर बैठी थी और उसकी आँखों में बच्चे को लेकर डर सा था। पुलिस अफसर ने रिपोर्ट तो लिख ली परंतु ऐसी लिखित व्यवस्था भी कर दी की जब तक बच्चे के असली माँ बाप नहीं मिल जाते हैं बच्चा उन्ही के पास रहेगा । निर्णय जानकर सुनीता बहुत खुश हो गयी । उन्होंने ने बच्चे का नाम अब रवि रख दिया था । रवि और सुनीता ऐसे घुल मिल गए की बच्चा धीरे धीरे अपने माँ बाप को बिलकुल भूल गया और उन्हें ही अपना माँ और पिता समझने लगा ।

धीरे धीरे पंद्रह वर्ष बीत गए। रवि अब कॉलेज जाने लगा था । उसको यह आभास करा दिया गया था की उसके वास्तविक माता पिता मुस्लिम हैं परंतु वह उनको ही अपना सब कुछ समझता था। सारे रीति रिवाज़ भी वह अब हिन्दू धर्म के ही मानता था । क्योंकि रवि शिक्षित था और अच्छे संस्कारों में पला था । धर्म कभी उसके किसी काम और किसी सम्बन्ध में बाधक नहीं हुआ। रवि कुशाग्र बुद्धि था । उसने कॉलेज की पढाई पूरी की और एक बड़े इंजीनियरिंग कॉलेज में दाखिल ले लिया।

राहुल ने अब दूसरी कंपनी में नौकरी ज्वाइन कर ली थी और उसकी नियुक्ति मुम्बई हो गयी थी। आने से पहले राहुल ने अपने ट्रांसफर और मुम्बई शिफ्ट होने की लिखित सूचना पुलिस विभाग में दी ताकि जरूरत पड़ने पर उससे संपर्क किया जा सके यद्यपि ऐसी सम्भावना नहीं के बराबर थी। रवि भी इंजीनियरिंग करने मुम्बई ही गया था। इससे उन्हें अपने बच्चे के पास रहने का भी मौका मिल गया था। वैसे तो रवि हॉस्टल में ही रहता था परंतु एक शहर में रहने की वजह से अक्सर मिलना जुलना हो जाता था। रवि ने बहुत अच्छे नम्बरों से इंजीनियरिंग की परीक्षा उत्तीर्ण की। एक मोती नेशनल कंपनी में उसको अच्छे वेतन पर नौकरी भी मिल गई। वक़्त ऐसे ही गुजरता गया।। सुनीता अब अपने रवि के लिए खोजने लगी थी ताकि घर में बहु आ जाये। माँ ने कई बार रवि से इसके लिए कहा भी परंतु रवि बस मुस्करा कर रह जाता। ' माँ इतनी भी क्या जल्दी है। जब जरूरी होगा कर लूँगा।' रवि कहते हुए ज्यादातर शर्मा कर चला जाता। सुनीता भी उसकी इस अदा पर मुस्करा के रह जाती। फिर एक दिन रवि बोला - 'माँ आपसे एक बात कहानी है।'

' हाँ बोलो बेटा- सुनीता ने कहा '

'माँ हमारे ऑफिस में एक लड़की है आयशा । हम दोनों अच्छे दोस्त है। अगर आपकी मंजूरी हो मैं उसको अपनी जीवन संगनी बनाना चाहता हूँ।'
लड़की मुस्लिम है सुनकर एक बार तो सुनीता चौक गयी मगर फिर संभल गयी और और बोली -' ठीक है बेटा। तुम किसी दिन आयशा को लेकर यहाँ आ जाओ । मैं एक बार उससे मिलना चाहती हूँ।' सुनकर रवि खुश हो गया । फिर एक दिन जब आयशा घर आयी और सुनीता से मिली उसे आयशा बहुत अच्छी लगी। उसे लगा रवि के लिए इससे अच्छी लड़की नहीं मिलेगी । उसने और राहुल दोनों ने अपनी हाँ कर दी। बात आगे करने के लिए आयशा के पिताजी राहुल और सुनीता से मिलने घर आये।दोनों परिवार शादी के लिए सहमत थे बस एक दुविधा थी की शादी किस रीती से करि जाये। आयशा के पिताजी काफी आधुनिक विचारों के थे इसलिए हिन्दू रीती से विवाह के लिए भी तैयार हो गए। राहुल और सुनीता ने भी उनसे कुछ छिपाना उचित नहीं नहीं समझा। उन्होंने उनको संपूर्ण बात बता दी। सच्चाई सुनकर वह लोग अचंभित रह गए । वह लोग राहुल और सुनीता की ईमानदारी और इंसानियत पर नतमस्तक हो गए और उन्होंने ऐसे परिवार से रिश्ता जोड़ने में अपनी खुशकिस्मती समझी ।

आयशा के पिताजी के एक दोस्त मसूद साहब मुम्बई में ही रहते थे। उन्होंने उन्हें फ़ोन कर अपनी बेटी के रिश्ता तय होने की बात बताई तो वह बहुत खुश हुए और जल्दी ही घर आकर बधाई देने की बात की। कुछ दिनों के पश्चात उनके मित्र और उनकी बेगम आयशा के घर आये। वहां उन्होंने ने रवि और आयशा के सम्बन्ध में में उन्हें सारी बातें बताई। वह ज्यादा पारंपरिक विचारों के थे इसीलिए उन्हें शादी पर थोड़ा ऐतराज़ था। परंतु जब उन्हें आयशा के पिताजी ने परिवार और लड़के के बारे में बताया तो भी राज़ी हो गए। वास्तव में दोनों ही बेटी की ख़ुशी चाहते थे। मसूद साहब क्योंकि पहले कानपूर में ही रहते थे वो रवि और उसके परिवार से मिलने के इच्छुक थे। एक ही शहर के लोग बाहर में और ज्यादा करीब लगते हैं।

आयशा के पिताजी ने एक दिन फ़ोन करके रवि के परिवार को परिवार सहित दोपहर भोजन पर बुला लिया। तय दिन सब लोग आयशा के यहाँ मिले। सब लोग एक दूसरे काफी प्रेम से मिले। रवि और आयशा जब दूसरे कमरे में बैठकर बातें करने लगे तो मसूद साहब ने राहुल से पूछा की कैसे, कहाँ और कब उनको रवि मिला। तब राहुल ने विस्तार में सारी बातें उनको बताईं । कमरे में जैसे बम फूट गया था। मसूद साहब और उनकी पत्नी दोनों बौखला गए थे। दरसल रवि उनका खोया हुआ बेटा परवेज़ था। वहां का माहौल बिलकुल बदल गया था । सब चुप थे और किसी को कुछ समझ नहीं आ रहा था। राहुल ने रवि को बुलाया और वो लोग अचानक ही वहां से चल दिए। रवि को भी कुछ समझ नहीं आ रहा था । ऐसे हालात की कल्पना किसी को नहीं थी। सुनीता का रो रो कर बुरा हाल था। उसको बस यही डर सता रहा था की कहीं रवि उसे छोड़कर न चला जाये । रवि माँ को बार समझा रहा था की वो उन्हें छोड़कर कहीं नहीं जायेगा।

उधर मसूद साहब और उनकी पत्नी भी रवि को पाकर उसे अपने साथ रखना कहते थे । अब मामला उनके मित्र से भी जुड़ा था वह भी कोई निर्णय नहीं ले पा रहे थे। रवि ने भी उनके पास आने की कोई इच्छा नहीं दिखाई थी वो भी थोड़ा लाचार थे। मगर वह इतने वर्षों के पश्चात मिले अपने बेटे को खोना नहीं चाहते थे । बहुत सोच विचार कर सभी इस निर्णय पर पहुंचे की मामले को हिन्दू और मुस्लिम दोनों के

धर्म गुरुओं की पंचायत में सुलझा लिया जाये । दोनों परिवारों में बहुत तनावपूर्ण वातावरण था। दो मौलवियों और सनातन धर्म के दो पंडितों के साथ नियत समय पर बैठक हुई। परिवारों के सभी सदस्य वहां मौजूद थे। अब क्योंकि मामला दो सम्प्रदायों के बीच था उनके मित्र और संबंधी भी वहां मौजूद थे। । घटना की चर्चा अब अख़बारों में भी थी और लोग बड़ी रूचि से सारे घटना क्रम को देख रहे थे की इसका क्या नतीजा होता है। सभी लोग इस जटिल समस्या के लिए किये गए इस सौहाद्र और समाधान के प्रयासों की प्रशंसा कर रहे थे जिससे परिवारों के बीच मनमुटाव न हो।

मौलवियों की दलील थी की क्योंकि परवेज़ ने एक मुस्लिम परिवार में जन्म लिया है और उनसे उनका खून का रिश्ता है उसे अब अपने माँ बाप के पास वापिस आ जाना चाहिए । हिन्दू परिवार के साथ रहना धर्म परिवर्तन मन जाएगा । जो गलत होगा। उन्होंने यह भी कहा की एक मुस्लिम के बच्चे को ऐसे पनाह देना भी गैर कानूनी है। उनकी दलील थी की एक मासूम बच्चे को बहला फुसला कर उसे धर्म परिवर्तन के लिए मजबूर किया गया जो नाज़ायज़ है। मौलवियों की ये बातें बहुतों को अच्छी

नहीं लगी, मगर लोग चुप थे। पंडितों ने कहा - ' यह सत्य है की रवि ने एक मुस्लिम परिवार में जन्म लिया परन्तु उसका लालन पोषण हिन्दू परिवार में हुआ। जिस अवस्था ये बालक उन्हें मिला था और उन्होंने इसकी परवरिश नहीं की होती तो संभवतया ये दिन भी नहीं देखना होता। रवि ने समस्त हिन्दू संस्कारों को अपना लिया है। यह कहना गलत होगा की बच्चे तो बहला फुसला दिया गया क्योंकि आज रवि बालिग़ है और सारे सत्य से परिचित है। उसने उसके बाद भी समस्त संस्कारों को अपनाया है , इसीलिए उसे उनके साथ ही रहना चाहिए।

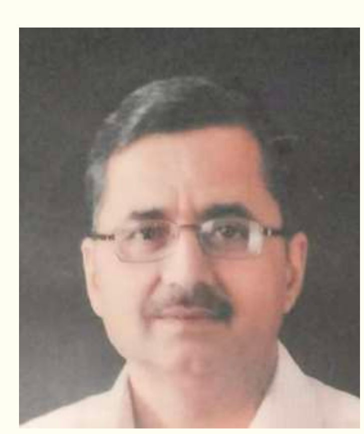
दोनों पक्षों की काफी दलीलों के बाद भी कोई हल नहीं निकला तो सर्वसम्मत से यह फैसला रवि पर छोड़ दिया गया। सब लोग सांस रोक कर रवि के फैसले का इंतज़ार कर रहे थे। रवि ने कहा - 'यह बहुत दुःख की बात है की जिसकी दो दो माँ हैं उसको अपने अस्तित्व के लिए समाज में दलीलें देनी पद रहीं हैं। मैंने एक मुस्लिम परिवार में जनम लिया है इसीलिए वह मेरी अम्मी और अब्बू हैं। मेरा उनका खून का रिश्ता है जो मरते दम तक रहेगा। कोई भी इस रिश्ते को नकार नहीं सकता है। रवि की यह बातें सुनकर वहां सन्नाटा छा गया। सुनीता तो जैसे बेदम सी होने

लगी। लगा जैसे उसकी बरसों की चाहत उसकी आँखों का नूर उससे दूर हो जायेगा। रवि की नज़रें सुनीता पर ही थी। वह उसकी अवस्था देखकर बेचैन हो गया। मगर उसने आप पर संयत रखा और बोलने लगा। -' अगर खून का रिश्ता ही हर संबंधों की कुंजी है तो किसी और सम्बन्ध का कोई मतलब नहीं रह जायेगा। समाज में अन्य सभी को बहन , माँ की दृष्टि से देखना बेमानी है क्योंकि वहां खून का रिश्ता नहीं है। माँ और पिताजी ने हमको जिस अवस्था में पाया था वह न ही पूर्व नियोजित था और न ही कोई जोर ज़बरदस्ती का कृत्य था। उस भगदड़ में यदि हमको छोड़ दिया जाता तो हमारा क्या होता यह तो ईश्वर ही जाने। हो सकता है मैं जीवित ही न होता। अपनी जान की परवाह न करते हुए भी माँ और पिताजी ने मुझे बचाया। उन्होंने ढूंढने की भी कोशिश की , पुलिस में भी सूचना दी परंतु जब कोई नहीं आया तो उन्होंने हमे छोड़ा नहीं वरन अपने सीने से लगा के रखा। रात दिन हमेशा हमारी ही फिक्र में रहे। हमारी हर छोटी बड़ी ख्वाइश को पूरा करने की कोशिश करी। हमारे बीमार होने की दशा में माँ और पिताजी दोनों रात रात भर सोते नहीं थे। मगर हमे उन्हें छोड़ देना चाहिए क्योंकि हमारा उनका खून का रिश्ता नहीं है।

हमारे गम हो जाने के पश्चात हमारी अम्मी और अब्बू दोनों जरूर दुखी हुए परंतु समय के साथ दोनों ने समझौता कर लिया और शायद अब उतनी याद भी नहीं आती होगी। मेरी माँ जो मेरे लिए ही जीती है अब हमसे अलग रहने पर शायद जीवित ही नहीं बचेगी। यद्यपि उसने हमे पैदा नहीं किया मगर मेरा बचपन , मेरे जीवन को उसने सार्थक बनाया है। उसने हमे उच्च संस्कार दिए हैं। कौन सा कानून, कौन सा धर्म यह कहता है की किसी को ख़ुशी देने के लिए किसी दुसरे को दुःख पहुँचाया जाए। अब क्योंकि अम्मी और अब्बू दोनों ही अपने जीवन में मेरे बिना ही आगे बढ़ गए हैं और मेरी माँ और पिताजी मेरा वर्तमान हैं। मेरे बिना उनके जीवन में कुछ नहीं रहेगा इसीलिए बिना किसी दबाब और बिना किसी संकोच के मैंने यह फैसला लिया हैं की मैं अब हमेशा अपने माँ और पिताजी के साथ ही रहूँगा । अब क्योंकि सौभाग्य से मुझहे मेरी अम्मी और अब्बू भी मिल गए हैं मैं उनका हमेशा ही लाडला बेटा रहूँगा । और उनको वही आदर और सम्मान दूंगा जो एक बेटे को अपने माँ बाप को देना चाहिए।

रवि की ये बातें सुनकर सबके चेहरे खिल गए । सब लोग जोर जोर से शोर करके अपनी प्रसन्नता व्यक्त कर रहे थे । लोगों में , मीडिया में भी इस निर्णय की बहुत प्रशंसा हुई। राहुल , सुनीता, मसूद साहब और उनकी बेगम सबने रवि को गले से लगा लिया । रवि का निर्णय धर्म, समाज के ठेकेदारों, साम्प्रदायिकता पर इंसानियत का तमाचा था। एक अनूठा निर्णय।

Mr. Sushil Mehrotra was born & brought up at Kanpur where he did his post graduation in science. He is presently staying in Moradabad after his retirement as an executive from Indian Bank.



कानपुर तीज महोत्सव

IKMG Ltd. London की कानपुर महिला विंग ने 7 अगस्त को अपना दूसरा तीज महोत्सव मनाया। उपस्थित सदस्यों ने गीत, भजन, नृत्य, राधा-कृष्ण Quiz व हास्य लघु नाटिका आदि रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत कर पूरा आनंद उठाया।

कार्यक्रम में आयोजित *प्रतियोगिता की विजेता सदस्यों के नाम* -

- Teej Queen - अभिलाषा टंडन
- 1st Runner up - आंचल मेहरोत्रा
- 2nd Runner up - शुभी टंडन कपूर
- Best Dance - पूनम खन्ना
- Ramp Walk 60+ - डॉ कमल धवन
- Dholak - नीता कपूर
- भजन - सुषमा धवन
- हास्य लघु नाटिका - ज्योति टंडन व किरन सेठ

कार्यक्रम के निर्णायक पैनल में श्रीमती लता टंडन जी, श्रीमती ऊषा टंडन जी व श्रीमती आरती मेहरोत्रा जी रहीं जिन्होंने सभी विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए।

IKMG LTD

Connecting people who care..

इसी कार्यक्रम में पिछले वर्ष के Online Teej Program के विजेताओं को भी पुरस्कृत किया गया।

कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में मुंबई यूनिट की अध्यक्ष श्रीमती प्राची कपूर जी उपस्थित रहीं जिन्होंने अपने मनमोहक नृत्य से सबको मंत्रमुग्ध कर दिया।

कार्यक्रम में उपस्थित श्रीमती लक्ष्मी खन्ना जी ने सदस्यों को IKMG Radio के कार्यक्रमों के विषय में जानकारी दी।

अंत में सभी ने स्वादिष्ट स्नैक्स व कुल्फी आदि का आनंद उठाया और अगले कार्यक्रम में फिर मिलने का वादा कर एक दूसरे से विदा ली।

IKMG कानपुर - 3 वर्ष

बन के अजनबी मिले थे IKMG परिवार में,

इन यादों के लम्हों को मिटाएंगे नहीं,

अगर याद रखना फितरत है आपकी,

तो वादा है हम भी कभी भुलायेंगे नहीं।

हमेशा ऐसे ही साथ निभाएंगे ॥

Mr. Nitin Mehrotra is a people’s man and is self employed in insurance and finance industry

मैं और कान्हा

लेखिका - श्रीमती ममता सेठी भामरी, मेरठ

जब से तुमसे अँखियाँ दो - चार हुई रे,
बैरन हुई सखियाँ सब भांप गई रे।
यमुना तट पर बैठ तेरी राह निहारूं-
मन में तुमको अपना मीत मान गई रे।।

आज की नहीं ये प्रीत जन्मों पुरानी,
राधा, रुकमन, सत्यभामा, मीरा की जुबानी।
बंसी की धुन पर हैरान सबको किया-
ले चलो भव - पार अपने नैया पुरानी।।

बांसुरी पर गीत मधुर ऐसे बजाना,
खोऊं अपनी सुध- बुध देखे ज़माना।
रास करूं तुम संग ले के बृज- धूलि-
झूम- झूम नाचे गोप-गोपी बरसाना।।

संगीत में मैं बांसुरी के ऐसे जाऊं खो,
बिठाकर अपनी नैया में तुम पार ले चलो।
अदभुत मिलन होगा जब मेरा तुम्हारा-
परमात्मा में आत्मा का मिलन जैसे हो।।

जीवन की नैया को मनमीत मिल गया,
ले जा रहा भव- पार वो खिवैया मिल गया।
जीवन को आज मेरे अस्तित्व मिला है-
'ममता' है खुश कान्हा का साथ मिल गया।।

ममता सेठी भामरी मूल रूप से उत्तर प्रदेश के जिले मेरठ से हैं। एक शिक्षक होने के नाते वह अबकस और वैदिक गणित पढ़ाती हैं। वह Cuemath की बिजनेस पार्टनर भी हैं। लिखने का शौक होने के कारण कविता, गजल,लघु कहानियां और संस्मरण आदि लिखती रहती हैं और एक सामाजिक संस्था *मिशन शिक्षण संवाद* से भी जुड़ी हैं।

IKMG Patrika

Invites our own writers!

सर्व मंगलं मांगल्ये शिवे सर्वाथ साधिके ।
शरण्येत्र्यंबके गौरी नारायणि नमोस्तुऽते।।

अक्टूबर संस्करण
नवरात्रि विशेष

Stories | Poems | Recipes | Artwork

Pls. send your entires latest by September 15, 2021

Entries should be sent in word format only along with your brief introduction and a pic

Keep writing; keep shining; keep smiling!

patrika@ikmgglobal.org; 9958363661

रोज, रोजी और रोज

लेखिका - श्रीमती लक्ष्मी खन्ना, कानपुर

एक मजदूर की दुखी आत्मा की आवाज कुछ ऐसी निकली ......कि रोज हमे अपनी रोजी रोटी के लिए, एक छोटे से खाने के डिब्बे मे, शायद अक्सर ही बासी रोटी लेकर, क्यू निकलना पड़ता है? मन मे अनायास ही एक भय बना रहता है कि साइकिल चलाकर कई किलोमीटर दूर जाने मे कही जरा भी देर हो गई तो ठेकेदार की कड़वाहट भरी बाते और दिल पर हथौड़े जैसे चोट करने वाले शब्द भी बर्दाश्त करने पड़ेगा ।

भागता भागता काम पर समय से पहले किसी तरह पहुँच गया तो मन मे तसल्ली हुई और अल्लाह का शुक्रिया किया कि चलो एक बार तो ठेकेदार के अपशब्द सुनने से बच गया ।

चलो अब फावड़ा ,हथौड़ा उठाया और सर पर अंगोछा बांधकर काम शुरु किया....... एक बहुत प्राचीन इमारत ......लगभग अस्सी नब्बे साल पुरानी होगी ऐसी उसकी बनावट बता रही थी ,उसे तोड़ते तोड़ते आखिरकार थक सा गया था.....सूर्य भी अपनी पूरी तपन पर था और जेठ के महीने की जबरदस्त लू झेलते हुए हथौड़ा चलाए जा रहा था ।

रमजान का महीना चल रहा था । खुद रोजा रखा है लेकिन इस बात की कोई परवाह

नही ।नज़रों के सामने तो सिर्फ उन चार बच्चों की सूरत बार बार आ रही थी...... मन मे सिर्फ एक ही ख्याल आ रहा था कि भूखे प्यासे मेरे बच्चे ,जो सुबह सिर्फ दो बासी रोटी या सत्तू खाए बैठे होगे, अपने अब्बा के आने की राह देख रहे होगे......उधर बेगम तो इस इंतज़ार मे होगी कि पता नही आज उनके शौहर कितना कमाकर लाएंगे ?

(लंबी सांस लेते हुए) शायद आज ही वह खुशी का दिन हो जब उन्हें रोटी के साथ दाल भी नसीब हो जाए! नही तो फिर से मेरे बच्चों को प्याज, नमक और हरी मिर्च से ही रोटी खानी पड़ेगी ।चलो, जो अल्लाह की रहमत होगी वैसा ही होगा । वह सोचती है कि यदि बचपन मे उसका शौहर थोडा बहुत ही सही; मदरसा चला जाता तो इस कड़कड़ाती धूप मे उसे मज़दूरी तो न करनी पड़ती और कम से कम दो वक्त की रोटी तो भर पेट नसीब हो जाती ।

Mrs. Lakshmi Khanna is a teacher in a reputed school at Kanpur and has worked in All India Radio, Kolkata.

पल

लेखिका - श्रीमती नीता कपूर, कानपुर

ये पल क्या है?

क्या ये वही है, जो ठहरता नहीं

किसी के रोके रुकता नहीं।

बड़ा हठी है, बड़ा बली है

कभी न रुकने की इसने ठानी है।

कहते हैं अगले पल की आस नहीं

अभी है आगे सांस नहीं।

ये कौन से रंग दिखाए

कौन जानता है?

बेशक मेरा दिल भी यही मानता है।

आवश्यक नहीं कि हर पल महफूज हो

लेकिन समझने के लिए अच्छा वजूद हो

प्रत्येक पल को रंगीन बनाओ

भविष्य छोड़ो जी वर्तमान न गमगीन बनाओ।

एक-एक पल मिलकर समय बन गया

जिसके आने से इंसान भी डर गया। अतीत को याद कर यह पल न व्यर्थ करो

वर्तमान में जीकर उसे सार्थक करो।

Mrs. Neeta Kapoor has been a teacher for 30 years and likes to invest her time in writing poems, painting, music and social work.

IKMG LTD
IKMG RADIO
CHILDREN GOT TALENT WITH VAIBHAVI TANDON
VAIBHAVI TANDON
RADIO JOCKEY
RADIO PARTICIPANTS
AARAV TANDON
KASHIPUR UTTARAKHAND
11.5 YEARS OLD
AARIKA TANDON
KASHIPUR UTTARAKHAND
7.5 YEARS OLD
PEHAL MONGIA
PATNA
6.5 YEARS OLD
AYESHA SETH
DELHI
PRANAV MANISHA KHANDELWAL
WARASENOI M. P.
13 YEARS OLD
DEVANG MADHURI
6 YEARS OLD
MAIL US AT: INTKMG@GMAIL.COM
WHATS APP US: +447799748884
VIDEO PARTICIPANTS
RIYA TANDON
LUCKNOW
5 YEARS OLD
PRAKRITI BAIJAL
MEERUT
6 YEARS OLD
PRANAV KHANDELWAL
13 YEARS OLD
DEVANSH AND SOURYA
KAHANI SHAMBHU KI
KRISHDHA KAPOOR
3 YEAR OLD
PAVITRA KAPOOR
AGRA
10 YEARS OLD
RIDHI MEHRA
AGRA
12 YEARS OLD
AATMIKA KAPOOR
FREMONT CALIFORNIA
10 YEARS OLD
ADITYA
NOIDA
5 YEARS OLD
PRANAVI SETH
7 YEARS
ANANYA MEHROTRA
PRAYAGRAJ
AGE 5 YEARS
ANAMIKA KHANNA
ORGANISER
RAJ KHANNA
(CHAIRMAN IKMG LTD.)
PRODUCER

IKMG RADIO INDEPENDENCE WEEKEND DHAMAKA
GROOVY NIGHTS
HEYY EVERYONE !
I AM AVIKA TANDON
I AM HOSTING GROOVY NIGHTS
ON SATURDAY!!
SO I REQUEST U ALL TO WATCH
MY SHOW ONLY N ONLY ON IKMG
RADIO.
TIME :-9:00 PM
Groovy Night
AT 9PM
FRIDAY
ONLY ON IKMG
RADIO
With Vaibhavi Tandon(VT)
VAIBHAVI TANDON
AAVIKA TANDON
INDEPENDENCE DAY SPECIAL 14.08.21 -SONGS AND GHAZALS
ANNIE D -HOST AND RJ
TIMINGS 11 AM ON 14.08.21 AND REPEAT 04:00 PM IST
ON IKMG RADIO
ANNIE D -HOST AND RJ
ANIL BURMAN KOLKATA
ASHOK SETH KANPUR
BHARAT MEHROTRA LUCKNOW
BHAVNA DEEPAK MEHRA - AGRA
RAJU KAPOOR KANPUR
RAMAKANT TANDON KANPUR
CHHAVI MEHROTRA - AGRA
PARUL MEHRA - AGRA
RAJ KUMAR SETH MUMBAI
RAJNI SETH SHAJHANPUR
SHIVAM SRIVASTAV LUCKNOW
RAM & SHYAM SHEKHAR LAKHIMPUR
RANJANA MALHOTRA BOISAR TARAPUR
RITU SETH LUCKNOW
SANJAY TANDON AGRA
SANJAY & RAJNI TANDON - AGRA
SURESH KUMAR SETHI - GHAZIABAD
YASH KHANNA GHAZIABAD
PAWAN MEHROTRA AGRA
NEENA MEHRA
SHEIKH ZAMEER
PUNIT MEHROTRA VARANASI
INDEPENDENCE DAY SPECIAL
IKMG KAVI SAMMALEN
KAVI SAMMALEN AT 11 AM IST 15.08.21
COORDINATORS : RINA BURMAN
AND NITIN MEHROTRA
KAVI SAMMALEN AT 11 AM IST 15.08.21
Shabnam Mehrotra Kanpur
Dr Archana Tandon Moradabad
Mansi Malhar California
Laxmi Khanna Kanpur
Dr. Kamal Dhawan Kanpur
Asha Burman Canada
Rakhi Tandon Sitapur
K.C. Mehrotra Kanpur
Neeta Kapoor Kanpur
Purnima Indira Lakhimpur
KAVI SAMMALEN AT 4 PM IST 15.08.21
Parul Mehrotra Sitapur
Priya Mehrotra Lakhimpur
Rajni Seth Shahjahanpur
Vimal Mehra Surat
K.C.Mehrotra Kanpur
Neeta Kapoor Kanpur
Ruchi Grover Shahjahanpur
Rajeev Sharma Udaipur
Manoj Puri Greater Noida
Shabnam Mehrotra Kanpur
For more information

सुंदर त्वचा के लिए फेस पैक

लेखिका - श्रीमती ममता बेरी, आगरा

तैलीय त्वचा

एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी का पावडर एक चम्मच चंदन पावडर थोड़ा सा घिसा हुआ कपूर।इसको गुलाब जल में घोल लें।इसका पेस्ट बनाकर पंद्रह मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं।

सूखी त्वचा

एक छोटे खीरे को कद्दूकस कर लें उसके रस में एक चम्मच ओटमील एक अंडे की सफेदी मिला दीजिये ।इस तैयार लेप को अच्छी तरह चेहरे पर लगा लें और उसे सूखने पर गुनगुने पानी से साफ कर लें।

ऑलिव ऑइल की दो बूंदें एक चम्मच में मिलाकर पेस्ट बना लें।इस पेस्ट को पंद्रह मिनट तक चेहरे पर लगाएं एवं फिर सूख जाने पर साफ पानी से धो लें।

सामान्य त्वचा

एक अंडे की सफेदी, एक नींबू का रस, एक बड़ा चम्मच दही, एक चम्मच बादाम का पावडर और एक चम्मच शहद मिला कर फेस पैक बना लें एवं इसको नियमित लगाएं।

हर्बल फेस पैक

आड़ू को छीलकर काट लें फिर उसे मैश करके उसमें शहद मिला लें।इस फेस पैक को बीस मिनट तक चेहरे पर लगाएं यह फेस पैक त्वचा को पोष्टिकता प्रदान करता है तथा चेहरे के बालों को साफ करने में मदद करता है रोम छिद्र को अधिक खुलने से रोकता है। त्वचा को चिकना रख कर उसका नेचुरल सौन्दर्य बनाये रखता है। यह फेस पैक त्वचा को अन्दर तक साफ रखता है

Mamta Berry is a Makeup artist, skin specialist, and a Naturopathy expert, based in Agra.

Mamta Berry
(Guddan)
9897123823
New Lookk
AN ADVANCE BEAUTY CENTRE

Education is the movement from darkness to light!

Writer: Mrs. Alka Mehrotra, Kanpur

As you all are well aware INNER-WHEEL CLUB of Kanpur is a Global organisation associated with Rotary, we have been working in the field of service to the society for the last 51 years.

We have number of projects taken care by the club child education is one of them. We all agree that Education is the first basic right of each child. Keeping this in our motto our club resolved to provide meaningful education & amp; the Idea of Inner Wheel Shiksha Niketan was conceptualised and finally the school started in 12 th April, 2005. It is a non-profit organisation.

It is a unique endeavour to make considerable change at the grass root level to educate under privileged children around the villages in Kanpur. Children comes from 7-8 villages in the radius of 8 km, population of these village consist of fisherman, labourer, rikshaw-pullers etc. We help them to gain easy access to quality education. Through this we also aim at reducing

child labour and act as a helping hand in developing their future. The school which started with 5 students now had a proud strength of 200 in 2020.

Our school run classes from Nursery to Class VIII has a team of 15 hard working dedicated trained teachers in various fields. School stands erect on the land & building owned by the school. It has rooms on 2 floors. It has a library, a craft room housing various pieces of exceptional art made by our children. The school made way to E-learning in 2018 and has a computer lab with 8 desktops to make them pro-technical.

We give all facilities to make learning fun and easy experience. We give all sports assistance to the children in various sports. With the Pandemic unleashing on followed by various complications globally we must admit that 2020 had been a very challenging year we have to create a new sense of normal and make peace without one of the elements of this new normal online teaching or e-learning. We are putting our sincere efforts to teach them online but due to less availability of teachers in access to e-devices as Mobile phones, a stable Internet connections. The process of learning is hindered. Therefore we at Shiksha Niketan need help in making sure that the children get access to what they deserve It you want to help contact us on the following Mob. No. 8830036422 / 9956771407. We are a registered society with 80-C Pan Card filing balance sheet every year.

This indeed is the most satisfying moment. When we look back with pride & joy at the school & simultaneously look forward for a splendid future.

The best success story is still to be scripted, awaiting your positive response.

Alka Mehrotra resides in Kanpur and enjoys reading, writing articles listening to the music and making friends.

Learn
Tarot Card
Reading
Course
21
DAYS
ASTRO NEELAM TANEJA
w.w.w.astroneelam.com
7208631780
Time - 10 AM - 7 PM

Tarot Card Reader & counselor

ASTRO NEELAM TANEJA

With festivities around the corner of

Janmastami, Rakhi, Onam, Durga Puja, Diwali, Eid

Don't miss the special Tarot/Astrology question and answers session

Book your 30 min with the famous astrologer Neelam to get few questions answered...

Whether career, relationships, match making, travel, settlement, property..we answer it all in minutes!

A never before special offer of Rs 1100 (for 30 mins) only between Aug 21 to Sep 4.

hurry! JAI MATA DI!

7208631780
astroneelam8@gmail.com

Happiness!

Writer: Mrs. Rajni Kapoor, Gurgaon

“Happiness is not the absence of problems, it's the ability to deal with them” - Steve Maraboli

Happiness is defined by different people in different ways. When we experience flow of positive emotions we tend to feel happy. That is what happiness is all about. Happiness is also regarded as the mental state of a person in an optimistic manner.

Every person defines happiness in his/her own manner. However, in whatever manner we may define happiness; the fact is that it is vital for a healthy and prosperous life.

Happiness is a feeling of pleasure and positivity. When someone feels good, proud, excited, relieved or satisfied about something, that person is said to be "happy". ... Happiness sometimes causes people to even cry when they laugh because the emotion takes control of them, people should learn how to be happy in life.

Why Happiness Matters

Happiness is more than a good feeling or a yellow smiley face. It's the feeling of truly enjoying your life, and the desire to make the very best of it. Happiness is the "secret sauce" that can help us be and do our best.

Here's what researchers found when they studied happy people:

- Happy people are more successful.
- Happy people are better at reaching goals.
- Happy people are healthier.
- Happy people live longer.
- Happy people have better relationships.
- Happy people learn better

Ingredients for a happy life

Positive emotions

Joy. Gratitude. Love. Amazement. Delight. Playfulness. Humour. Inspiration. Compassion. Hope. Creativity. Interest. Excitement. Enjoyment. Calm are some of the positive motions. We all like to have these positive feelings to make us feel happy.

Besides feeling good, positive emotions do good things for our brain and body. They lower stress hormones, help ease anxiety and depression and improve our immune system.

Feeling some positive emotions every day has a big effect on our happiness and well-being. That's why it's so important to do things that give us positive feelings. Even simple actions like playing with a child or a pet or going for a walk outdoors can inspire these feelings.

Knowing how to manage our negative emotions is also key to happiness. Difficult emotions are a fact of life. But the way we handle them makes all the difference.

Strengths & Interest

The things we are good at and like to do are our strengths. We all have strengths, even if we haven't discovered them yet.

Strengths include:

- The things we're interested in — for example, music, art, science, building things, cooking, reading etc.
- Any skills we have — like painting, playing an instrument, or playing a sport.
- Our good qualities — such as kindness, humour or leadership.

Happiness increases when we discover a strength and practice it. The more we practice a strength the better we get until we really master it.

When we get really good at doing something we enjoy, we can get lost in it. That's called flow. Experiencing flow helps boost happiness. Finding daily ways to use our strengths is a key ingredient for a happy life.

Good relationships

The people in our lives matter. Good relationships are one of the best ways to enjoy happiness, health, and well-being. We all want to be happy. But we sometimes we think of happiness as a thing that happens to us - something we have no control over. It's easy to link the idea of happiness with the situation we're in. We might tell ourselves, "If only things were different, then I'd be happy." But it’s not so!

Happiness Is Up to Us

We should not link our happiness on external factors or situations, rather we should be happy with what we have in the present situation and make best use of the same to remain happy. A big part of how happy we are depends on our mind set, the habits we practice and the way we live each day. By learning the key ingredients of happiness, we can use them to become happier.

We learn how to be happier by managing our mind set, calming our mind, becoming more confident, using our strengths, building our self-esteem and doing things we enjoy.

Happiness is here and now, not at some future time.

The source of happiness is within us. External events might cause it to manifest but that is temporary happiness, the real source of happiness comes from within you…

There are a lot of things to think about! You can't tackle them all at once. But you can start small and pick one thing to work on.

The best way to reach any goal is to begin with small, specific actions. After doing these for a while, they become habits — things that fit into your day without you thinking about them too much. That's when you move on to build a new daily habit. Achieving small, specific goals can add up to greater happiness!

Happiness is a feeling which everyone loves. We can be happy in trying times of our life by accepting our situation as it is and not trying to control what cannot be controlled. Happiness comes through letting go. Happiness is a type of emotion like all other emotions.

Happiness comes from choosing to be happy with whatever we do, strengthening our closest relationships and taking care of yourself physically, mentally, financially and emotionally.
The idea of what constitutes a happy life, however, differs from person to person; we are, after all, individuals. But the five essentials of health, money, relationships, contentment at work and self-acceptance form the basis for creating happiness.
Yes! Many happy people realise happiness is a choice and it's up to them to intentionally choose it every single day. Happy people are not held hostage by their circumstances and they do not seek happiness in people or possessions. ... Fully experiencing it still requires a conscious decision to choose happiness each day.

Do you know that millions of people on this planet suffer from Stress, Anxiety, Worry, Restlessness, Boredom, Sleeplessness, Lethargy, Procrastination, Irritation, Guilt and Depression, not because of adverse circumstances or bad fortune or lack of money, but because they don’t have the Skills to Train their Brain to be Happy.

Skill to train the brain to be Happy is even more important when situations are adverse, like during the time of the Pandemic; because, the challenging situations Super-charge the Negative Emotions and harm both the body and the mind.

One can be happy by practising these simple techniques daily…..

- **Smile**. You tend to smile when you're happy. ...
- **Sleep**. Get plenty of sleep. ...
- **Eat with mood in mind**. ...
- **Be Grateful**. Have an attitude of Gratitude...
- Try to **help** someone...
- Give a **compliment**. ...
- **Breathe** deeply. ...
- **Acknowledge** the unhappy moments.

Happiness is a state of mind and has nothing to do with the external world. As Lord Krishna told Arjuna, in Bhagwat Gita, "- There are three gates to the self-destructive hell for unhappiness viz; lust, anger and greed, if you want to be happy, renounce these three".

Some people spread happiness wherever they go, others create happiness wherever they go. Those who realise these, they are always satisfied and happy. Having found the source of joy and fulfilment, they no longer seek happiness from the external world or situations. Happiness can only be found within the self and by regular practice to be happy.

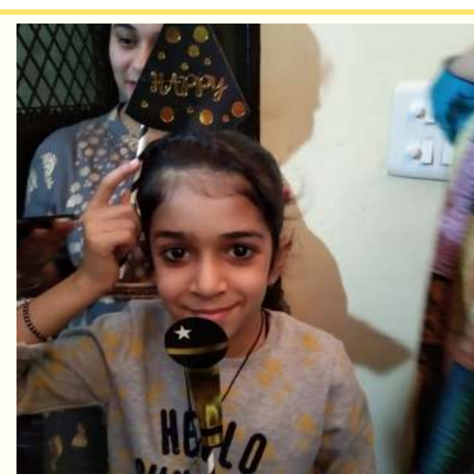
Mrs. Rajni Kapoor is a proud wife of a proud 'Fauji'; Col. Dinesh Kapoor and resides in Gurgaon

The Art Corner

Cute little things!

Artist: Ms. Pranvi Seth, Shahjahanpur

Pranvi Seth lives in Shahjahanpur UP . She is 7 years old I study iand studies in class 3 and enjoys to spend her free time in sketching , dancing and singing.



Mahadev!

Artist: Ms. Ananya Chopra, Konch

She!

Artist: Ms. Ananya Chopra, Konch

Monument!

Artist: Ms. Ananya Chopra, Konch

Ananya Chopra is born and raised at Konch in Uttar Pradesh. She is an ardent artist and her work can be explored at her Instagram account (_artistic_space8)
#artistbynature

GAME
ZONE

Treasure Hunt!

Find the given words in this Patrika and fill the title of the story/poem/ article you find them in; page numbers and the writer's name

Treasure Hunt answers of August edition

Word	Title	Page No.	Writer
मुराद	प्रायश्चित	30	सुशील मेहरोत्रा
नियम	नशे की लत	63	कमल धवन
समर्पण	फौजी एक फरिश्ता	44	लक्ष्मी खन्ना
समाज	स्वतंत्रता	23	रीना बर्मन
सुगंध	कागज के फूल	39	जानकी शरण मेहरोत्रा
आत्मविश्वास	मैं	36	सपना कक्कड
प्रतिष्ठा	नारी सुरक्षा	35	खुशबू पुरी
Patriotism	A soldier's hidden strength	73	Rajni Kapoor
Passion	From the Chairman's desk	3	Raj Khanna
Chirping	Calm & Happy	80	Hitakshee Malik

First one to send correct answers would be recognised in the next edition

Ready to be riddled?

Can you solve them?

Riddle answers of August edition

1 What word in the English language does the following: the first two letters signify a male, the first three letters signify a female, the first four letters signify a great, while the entire world signifies a great woman. What is the word? Heroine

2 A girl has as many brothers as sisters, but each brother has only half as many brothers as sisters. How many brothers and sisters are there in the family? The family has 4 daughters (sisters) and 3 sons (brothers)

3 What disappears as soon as you say its name? Silence

4 What comes once in a minute, twice in a moment, but never in a thousand years? The letter ‘m'

5 What can you hold in your right hand, but never in your left hand? Your left wrist and Your left elbow

First one to send correct answers would be recognised in the next edition

Treasure Hunt!

Find the given words in this Patrika and fill the title of the story/poem/ article you find them in; page numbers and the writer's name

Send your answers to patrika@ikmgglobal.org

Word	Title	Page No.	Writer
भविष्य	?	?	?
भगदड़	?	?	?
renowned	?	?	?
मधुर	?	?	?
चेतना	?	?	?
नसीब	?	?	?
लम्हों	?	?	?
conch	?	?	?
उपासना	?	?	?
इंजीनियर	?	?	?

First one to send correct answers would be recognised in the next edition

patrika@ikmgglobal.org

+91 9958363661

Printer & Publisher: IKMG Ltd.
Editors: Sharad Mehrotra & Prachi Kapoor

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