

*August, 2021 issue*

# **IKMG पत्रिका**



**3rd edition**



स्वतंत्रता दिवस  
की हार्दिक शुभकामनाएँ

# From the Chairman's desk

Mr. Raj Khanna, London

Hello dear family members of IKMG,

On the occasion of Independence edition of IKMG Patrika, I congratulate one and all and wish everyone safe and healthy life span.

Having worked in Hospitality and then dealing with Multi Nationals all over the world in Sales and Marketing field, I am now really enjoying this Non-Profit Organisation; IKMG.

This is a special time in the history of International Khatri Mahasabha Group (IKMG) as we successfully complete 3 years of our operations. The journey has not been easy; as few people might think! It's three years of sheer hard work, commitment, dedication, focus and an undying passion that led to IKMG reach the stature it enjoys today.

IKMG is a well known name in Khatri Community and the credit goes to all who have contributed with good deeds in their own space and time.

Our aim is to work together as a team, collaborate well and do our best. Though a large unit is expected to do more than the smaller unit, but intentions and desire to serve should be same; irrespective of the size and number of members.

We are committed to serving the mankind and living to the core values of this organisation with utmost dedication to enhance the physical, intellectual and spiritual wellbeing of children, teens, adults and seniors in our community. IKMG truly stands for excellence in leadership, integrity, transparency and collaborative spirit.

Looking ahead, we are focused on accelerating our growth of IKMG Brands including Radio and Patrika. We are committed towards various projects, especially food Distribution, medical services, education (specially youth education) etc.

We also ventured into Women Empowerment through KITO; but stopped for the time being due to COVID. Our endeavour would be to re-initiate it and drive Women empowerment through this program.

I am incredibly grateful to be associated as Founder Chairman of IKMG Ltd and excited about the journey. The best of IKMG is yet to come!

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.



# 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



**Mukul Varma**

Director & President - Noida & Ghaziabad

+91 9935246412



**Paras Tandon**

Director

+91 9616940402



**Varun Mehrotra**

Director

+91 8840760368



**Aditi Mehrotra**

President - Youth Wing

+91 8795426426



**Anamika Khanna**

President - Hongkong

+852 93252274



**Gaurav Mehrotra**

President - USA

+1 6788344405



**Hardik Mehrotra**

President - Prayagraj

+91 9559388883



**Kanhaiya Mehrotra**

President – Canada

+91 9411114424



**Mala Mehrotra**

President - Vrindavan & Mathura

+91 9690272453

*Presidents listed in alphabetical order*



**Mita Kakkar**

President - Jaipur

+91 9602606226



**Neha Kapoor Mehrotra**

President - Pilibhit

+91 9457534973



**Prachi Kapoor**

President - Mumbai

+91 9769215340



**Priti Mehrotra**

President – Australia

+61 432152575



**Rachna Tandon**

President - Lucknow

+91 9415019527



**Rajesh Khanna**

President - Ajmer

+91 9214984495



**Rakhi Chopra**

President - Lakhimpur

+91 9451238077



**Ranjan Jalote**

President - Varanasi

+91 7007450271



**Santosh Kapoor**

President - Aurangabad

+91 9370651803



**Shashi Mehrotra**

President Women's wing–Kanpur & Mentor - IKMG

+91 9935680727



**Shalini Malhotra**

President - Bareilly

+91 7983561554



**Sharad Mehrotra**

President - Gurgaon & Faridabad

+91 9958363661

*Presidents listed in alphabetical order*



**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



**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



**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



**Nishu Mahendra**

Vice President - Noida

+91 9911437041



**Nitin Mehrotra**

Vice President & Media Head - Kanpur

+91 9839032239



**Poonam Puri**

Vice President - Lakhimpur

+91 9532265763



**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



**Utkarsh Mehrotra**  
Vice President - Varanasi  
+91 8896102175



**Vidhi Kapoor**  
Vice President – Delhi  
+91 9917641221



**Rachna Mehrotra**

Treasurer - Kannauj

+91 9935436959



**Ankit Seth**

Secretary - Noida

+91 7503777126



**Manju Mehrotra**

Secretary - Kannauj

+91 9838338484



**Shivam Mehrotra**

Secretary – Ghaziabad

+91 8860180000



**Sandeep Kakkar**

Secretary – Kanpur

+91 9235312312



**Jayant Mehrotra**

Mentor

+91 9867713756



**Savita Chopra**

Mentor - Lakhimpur

+91 9451687226



**Uma Tandon**

Mentor - Kanpur

+91 9336331050



**Anju Tandon**

Coordinator - Kannauj

+91 8176987826



**Meena Mehrotra**

Coordinator - Kannauj

+91 7275618575

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

-Mother Teresa



IKMG has planned a nationwide food drive on

**August 29th, 2021**

Let's all come forward to feed the hungry and  
**support the noble cause!**

For clarifications/queries/interest to contribute,  
pls. reach out your respective Presidents



# Table of Contents / विषय सूचि

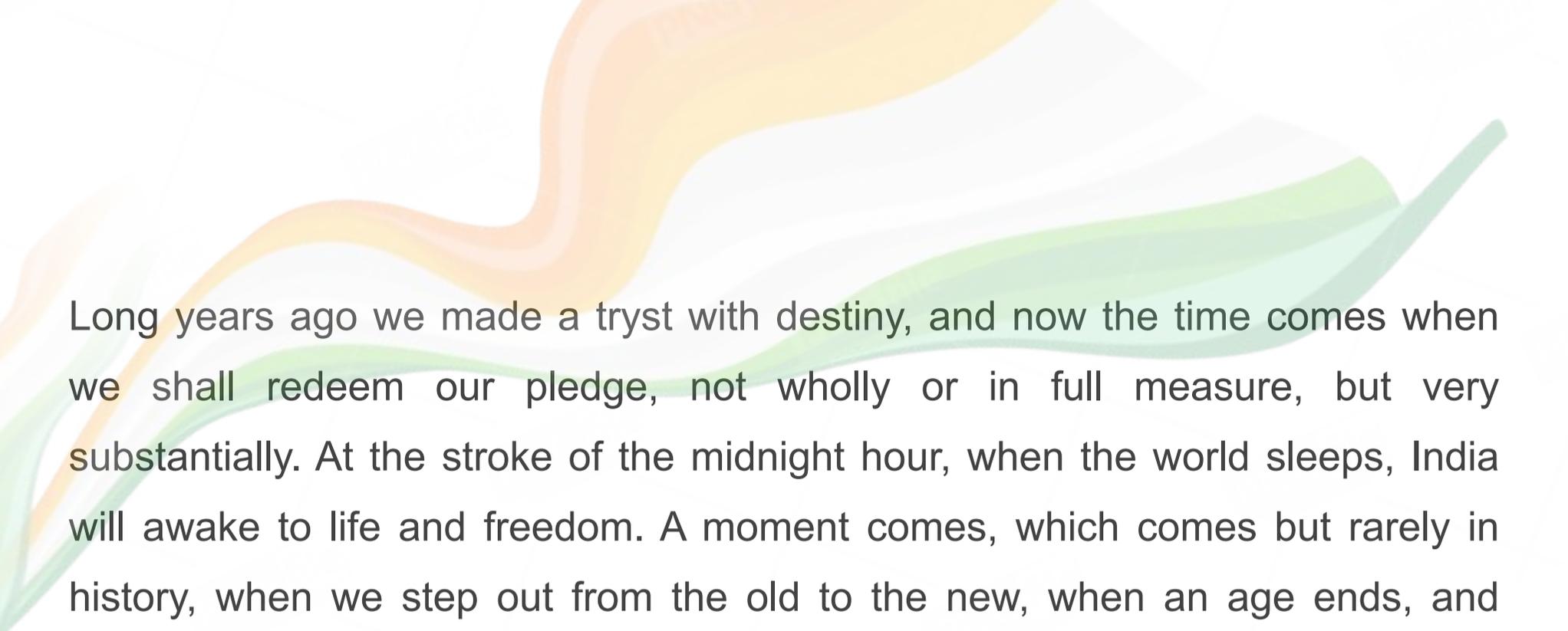
S. No.	Content	Page No.
1	Tryst with destiny	20
2	स्वतंत्रता	23
3	प्रायश्चित	24
4	नारी सुरक्षा	34
5	में	36
6	एक प्रयास	38
7	कागज के फूल	39
8	कद्र	40
9	क़हत कोरोना	41
10	वक़्त	42
11	खत्री	43
12	फौजी एक फरिश्ता	44
13	आम का मीठा अचार बनाने की विधि	46
14	Recipe: Stuffed baked mushrooms	47
15	राहु और केतु - पौराणिक गाथा!	49
16	चौदह प्राचीन हिन्दू परम्पराएँ और उनसे जुड़े लाभ	53
17	लघुकथा	57
18	पर्वत प्रदेश में पावस	61
19	नशे की लत	63
20	ढलते ढलते हो गयी शाम	64
21	मेरी प्यारी मां और मेरा प्रसव	66
22	दौलत का गुरुर	68
23	चम्पा	69
24	A soldier's hidden strength	71
25	Calm & Happy	78
26	The art corner	88
27	Game Zone	98

# Tryst with Destiny

An excerpt!



On the midnight of August 14, 1947, Jawaharlal Nehru Ji addressed the Constituent Assembly, delivering his famous 'Tryst with Destiny' speech. In his address, Nehru evoked the country's long freedom struggle and chalked out a path for its future. Here is an excerpt from his landmark speech:



Long years ago we made a tryst with destiny, and now the time comes when we shall redeem our pledge, not wholly or in full measure, but very substantially. At the stroke of the midnight hour, when the world sleeps, India will awake to life and freedom. A moment comes, which comes but rarely in history, when we step out from the old to the new, when an age ends, and when the soul of a nation, long suppressed, finds utterance. It is fitting that at this solemn moment we take the pledge of dedication to the service of India and her people and to the still larger cause of humanity.

At the dawn of history India started on her unending quest, and trackless centuries are filled with her striving and the grandeur of her successes and her failures. Through good and ill fortune alike she has never lost sight of that quest or forgotten the ideals which gave her strength. We end today a period of ill fortune and India discovers herself again. The achievement we celebrate today is but a step, an opening of opportunity, to the greater triumphs and achievements that await us. Are we brave enough and wise enough to grasp this opportunity and accept the challenge of the future?

Freedom and power bring responsibility. That responsibility rests upon this Assembly, a sovereign body representing the sovereign people of India. Before the birth of freedom we have endured all the pains of labour and our hearts are heavy with the memory of this sorrow. Some of those pains continue even now. Nevertheless the past is over and it is the future that beckons to us now.



That future is not one of ease or resting but of incessant striving so that we might fulfil the pledges we have so often taken and the one we shall take today. The service of India means the service of the millions who suffer. It means the ending of poverty and ignorance and disease and inequality of opportunity. The ambition of the greatest man of our generation has been to wipe every tear from every eye. That may be beyond us but as long as there are tears and suffering, so long our work will not be over.

And so we have to labour and to work and work hard to give reality to our dreams. Those dreams are for India, but they are also for the world, for all the nations and peoples are too closely knit together today for anyone of them to imagine that it can live apart. Peace has been said to be indivisible, so is freedom, so is prosperity now, and so also is disaster in this one world that can no longer be split into isolated fragments.

To the people of India, whose representatives we are, we make appeal to join us with faith and confidence in this great adventure. This is no time for petty and destructive criticism, no time for ill will or blaming others. We have to build the noble mansion of free India where all her children may dwell.



# स्वतंत्रता

लेखिका - श्रीमती रीना बर्मन, कोलकाता

लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक जी ने कहा है कि स्वतंत्रता हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। इतिहास गवाह है कि सदियों से एक देश किसी अन्य देश से स्वतंत्र होता आया है। अपनी आज़ादी का जश्न मनाता रहा है। भौतिक स्वतंत्रता पाने में तो हम सफल रहे हैं पर क्या ये आवश्यक नहीं कि हम मानसिक रूप से भी स्वतंत्र हों? हम अपनी अनचाही मूल प्रवृत्तियों से भी स्वतंत्र हों? मानव आज भी क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष, चिन्ता आदि की जंजीरों में जकड़ा हुआ है। वह जब तक इन हानिकारक प्रवृत्तियों से निजात नहीं पा लेता तब तक पूर्ण रूप से कहाँ स्वतंत्र माना जाएगा? माना कठिन हो सकता है पर असंभव तो नहीं। कोशिश तो कर ही सकते हैं। इन सर्वनाशी प्रवृत्तियों से छुटकारा पाने के बाद ही हम स्वयं का, परिवार का, समाज का, देश का एवं जाति भेद की भावना से ऊपर उठ कर विश्व का भला कर पाएँगे। आइए हम इस स्वतंत्रता दिवस पर मानसिक परतंत्रता से मुक्त होने का प्रयास करें फिर शायद सफलता हमारा द्वार खटखटाने स्वयं चली आए।

Mrs. Rina Burman was a teacher in a reputed school of Kolkata. Her hobbies include reading, writing, stage performance and music



# प्रायश्चित

लेखक - श्री सुशील मेहरोत्रा, मुरादाबाद

'रामू देखना की खाने का प्रबंध हो गया है कि नहीं। मेहमान सारे आ गए हैं।' - विशम्भर नाथ जी का पुत्र रवि घर में इधर उधर दौड़ रहा था। समस्त कार्यों की जिम्मेदारी उस पर ही थी। दरअसल विशम्भर नाथ जी आज अपना साठवां जन्मदिन मना रहे थे। आज दो मार्च को वह साठ वर्ष के हो गए थे। इसी माह की आखरी तारीख को वह सेवानिवृत्त हो रहे थे। वह चाहते थे की अपना जन्मदिन अपने लोगो के बीच अपने गांव में ही मनाएं। बस इसीलिए वह अपने गांव लालगंज, रायबरेली आये थे। उनका बेटा, बहू सारी व्यवस्थाओं को देख रहे थे।



'बहुत भाग्यशाली हैं विशम्भर जी, जो इतने लायक और संस्कार वाले बेटा बहू उन्हें मिले हैं। उनका बुढ़ापा मजे से कट जायेगा!' लोग आपस में बातें कर रहे थे। विशम्भर नाथ जी उनकी बातें सुनकर बहुत गौरवान्वित अनुभव कर रहे थे। विशम्भर नाथ जी एक सरकारी विभाग में उच्चाधिकारी थे। काम के सिलसिले में उन्हें बाहर दूसरे शहरों में रहना होता था और इसीलिए गांव आना नहीं होता था। परंतु दिल में गांव से जुड़ाव बना हुआ था और इसीलिए उन्होंने अपना जन्मदिन गांव में मनाने का निर्णय लिया। अपने पुराने साथियों से भी मुलाकात करने का वह मौका नहीं छोड़ना चाहते थे। उनके बेटे ने पढाई पूरी करके लखनऊ में एक फैक्ट्री बनाई थी। उसका कारोबार ठीक चल रहा था। कार्य शील पूंजी के लिए उनसे बैंक से कर्ज भी लिया था।

नियत तिथि पर विशम्भर नाथ जी सेवानिवृत्त हो गए। ऑफिस में उन्हें शानदार पार्टी दी गयी। उसके उपरान्त वह सपत्नी अपना सामान लेकर अपने गांव के मकान पर आ गए। उनके बेटे बहू ने उनकी वहां अगवानी की। वह भी अब बहुत हल्का महसूस कर रहे थे; मानो सर पर से बहुत बोझ हट गया हो। सेवानिव्रती पर उन्हें काफी धनराशि प्राप्त हुई थी और अच्छी मासिक पेंशन भी तय हो गयी थी। इसलिए जीवन यापन की कोई समस्या नहीं थी। अब कुछ दिन वह आराम से अपने घर पर ही रहना चाहते थे। उनके बेटे बहु ने उनसे लखनऊ चलने के लिए कहा परंतु उन्होंने कुछ दिन बाद आने के लिए कह दिया।

एक माह के पश्चात वह दोनों बार बार बुलाने पर लखनऊ आ गए जिससे कुछ समय अपने पोते के साथ बिता सकें। बच्चों ने उनका बहुत ख्याल रखा। बच्चों के साथ कुछ समय के बिताने के बाद वह लोग अपने गांव आ गए. उनका समय बहुत अच्छे से बीत रहा था। बीच बीच में वह लोग कुछ समय के लिए लखनऊ आ जाते थे। विशम्भर नाथ की पत्नी को मधुमेह और उच्च रक्तचाप की बीमारी थी जिसकी जांच के लिए वह रायबरेली जाते रहते थे। उनका बेटा उनसे कहता की अच्छे इलाज के लिए उन्हें माँ के साथ लखनऊ आ जाना चाहिए ताकि उन्हें मेडिकल कॉलेज में दिखाया जा सके.

धीरे धीरे तीन साल बीत गए। उन्होंने निर्णय लिया की अपनी पत्नी को वह लखनऊ दिखाएंगे और वह दोनों अपने बेटे के पास लखनऊ आ गए। इस बार उनका विचार ज्यादा समय तक रहने का था। मेडिकल कॉलेज में अच्छे डॉक्टर का इलाज चलने लगा। पहले सब कुछ बिलकुल सामान्य था परंतु धीरे धीरे उनके व्यवहार में बदलाव आने लगा। बेटा भी व्यस्तता के बहाने अब कम ही बैठता था। बहु भी घर के कामों में व्यस्त रहती थी। बेटे बहु के आचरण का असर बच्चे पर भी पड़ रहा था। एक दिन बहुत छोटी सी बात पर जब बहु ने बच्चे को पीटा तो उनको बहुत बुरा लगा।



विशम्भर नाथ जी ने कहा -'बहु बच्चे ऐसी छोटी छोटी गलतियां तो करते ही रहते हैं इसके लिए ऐसे पीटना अच्छा नहीं।' उसको समझाया भी जा सकता है।

'नहीं पिताजी ये काफी शैतान हो गया है। उसको यह सजा मिलनी ही चाहिए। और पिताजी अगर आप उसको ऐसे बड़ावा देंगे तो वह ठीठ हो जायेगा। आप बीच में न बोलें तो अच्छा है।' - बहु ने कहा। विशम्भर नाथ जी और उनकी पत्नी दोनों को उसका व्यवहार अप्रतियाशित और खराब लगा, परंतु उन्होंने कुछ नहीं कहा। रात में बहु ने क्या कहा ये नहीं मालूम परंतु सवेरे फैक्ट्री जाते समय बेटे ने कहा - 'बाबूजी आज पुराना समय नहीं है। आपने हमे जैसे रखा हम रहे। परंतु आज जमाना बदल गया है. बच्चे को कैसे रखना है हम लोग जानते हैं। कृपया आप इसमें दखल न दे। आप तो माँ के इलाज के लिए आये हैं; बस वही करें।'।

बेटे का एक एक शब्द उन दोनों को तीर के सामान लग रहा था.

किसी प्रकार दोनों ने दो दिन गुजार दिए। विशम्भर नाथ जी ने बेटे से कहा - 'बेटा हम लोगो को गांव से आये काफी दिन हो गए इसलिए हम अब गांव जाना चाहते हैं।'

'ठीक है पिताजी, जैसे आपकी इच्छा', बेटे ने कहा।

दोनों लोग अगले दिन सब सामान लेकर अपने गांव आ गए। उस दिन से गीता (उनकी पत्नी) बहुत उदास रहने लगी थी जिससे उनकी तबियत खराब रहने लगी थी। विसंभरनाथ जी उनको काफी समझाते, परंतु भावुक प्रवृत्ति के कारण उनकी सोच विचार में कोई परिवर्तन नहीं हुआ। उच्च रक्तचाप से उनकी तबियत खराब हो गयी जिस कारण उन्हें रायबरेली जिला हॉस्पिटल में भर्ती करना पड़ा। व्यस्तता बता कर उनका बेटा माँ को देखने नहीं आया। इस गम में उनको हृदयाघात हो गया और वह इस दुनिया से चली गयी। विशम्भर नाथ बिलकुल टूट गए। वह अकेले हो गए थे। खबर सुनकर बेटा बहु लखनऊ से आ गए थे। बहुत गमगीन वातावरण में समस्त कार्यक्रम किये गए। विशम्भर नाथ जी बिलकुल चुप से हो गए थे। समस्त कार्यक्रमों के समाप्त हो जाने के बाद बेटे ने उनसे साथ लखनऊ चलने के लिए कहाँ परंतु उन्होंने अभी चलने से मना कर दिया।

कुछ महीने अकेले रहने के पश्चात बेटे के बार बार कहने पर उन्होंने लखनऊ जाने का विचार बना लिया और एक दिन वहां आ गए। घर में थोड़ा समय पूजा पाठ में, सुबह शाम सैर करने में बीत जाता; बाकी समय या तो पुस्तके पढ़ते रहते या पोते के साथ बिता देते थे। इस प्रकार कई माह बीत गए। एक दिन उन्होंने बहु को जोर से बोलते हुए सुना। वह कह रही थी - 'जब से बाबूजी यहाँ आये हैं कहीं बाहर ही नहीं जाना होता है। हर दम घर में ही पड़े रहते हैं।'



'क्या करे उनसे यह तो नहीं कह सकते हैं की आप गांव वापिस जाये।' लड़के ने कहा।

'ऊपर से घर में रहने पर हर काम में टोका टाकी भी करते हैं।' बहु ने कहा।

'ठीक हैं, मौका देखकर पिताजी से बात करूँगा।' लड़के ने कहा।

यह सारी बातें सुनकर वह बहुत दुखी हो गए।

शायद ईश्वर को कुछ और ही मंजूर था। अपने जीवन में अच्छा मुकाम पाने और लोगो से सम्मान पाने के बाद उन्होंने कभी सोचा भी नहीं था की यह दिन भी देखना होगा। वैसे छोटी मोटी बातों पर वह ध्यान नहीं देते थे परंतु उनको ऐसा लग रहा था की उनके वहां रहने से उनके बेटे बहु को परेशानी है। वैसे भी पत्नी के जाने के बाद उनको लोगो से, चीजों से विरक्ति सी हो गई थी। उन्होंने वापस गांव जाने का निर्णय लिया और शेष जीवन प्रभु के चरणों में बिताने का फैसला किया। अगले दिन ही वह लखनऊ से अपने गांव आ गए। अब उनका ज्यादातर समय मंदिर, पूजा पाठ और कुछ गिने चुने लोगो से संपर्क में ही बीतता। धन की कोई कमी नहीं थी, परंतु उसके उपयोग से भी मन हट गया था। और एक दिन उन्होंने सब छोड़कर एकांत यात्रा पर जाने का निर्णय लिया। एक पत्र उन्होंने अपने बेटे को लिखा कि वह अज्ञात स्थलों की यात्रा पर जा रहे हैं अतः चिंतित न हों और सबका ध्यान रखें।



एक बैग में बहुत थोड़ा सा सामान लेकर वह घर से निकल लिए। हाँ अत्यंत आवश्यकता के लिए उन्होंने बैंक कार्ड रख लिया ताकि अगर कहीं किसी की कोई मदद करनी हो तो चुपचाप कर सकें। खाते में लाखों रुपये थे। ट्रेन में बैठे हुए न जाने कहाँ खो गए। प्रातः ४ बजे एक स्टेशन पर जब गाड़ी रुकी तो उनकी तन्द्रा भंग हुई और वह उस स्टेशन पर ही उतर गए।

यह एक छोटा सा स्टेशन था। कुछ पहाड़ी इलाका था। कुछ निश्चित तो था नहीं कि कहाँ जाना है; बस अपना बैग लिए वह वहां से चल दिए। पास एक गांव के बाहर एक मंदिर दिखाई दिया। मंदिर का प्रांगण काफी बड़ा था जिसमें शायद मंदिर के पुजारी रहते थे। मंदिर में उस वक्त कोई नहीं था सो वह अपना बैग लेकर वहीं मंदिर में ही बैठ गए। प्रातःकालीन शीतल वायु और मंदिर के पवित्र वातावरण में विशम्भर नाथ जी खो गए। उनको वहां बहुत ही अच्छा लग रहा था। वह वहीं बैठकर ध्यान करने लगे। थोड़ी देर बाद जब पुजारी उठे तो उन्होंने वहां किसी को बैठे शांत पूर्वक ध्यान करते पाया। पुजारी उनके ध्यान से उठने तक नहाने धोने के लिए चले गए। इसी बीच में विशम्भर नाथ ध्यान से उठ गए और उन्होंने मंदिर प्रांगण की सफाई शुरू कर दी। इतने में पुजारी जी वहां आ गए। इन्होंने उन्हें प्रणाम किया। उन्होंने पुछा - 'आप कौन हैं, कहाँ से आये और इतनी सवेरे आप यहाँ मंदिर कैसे आ गए ?'

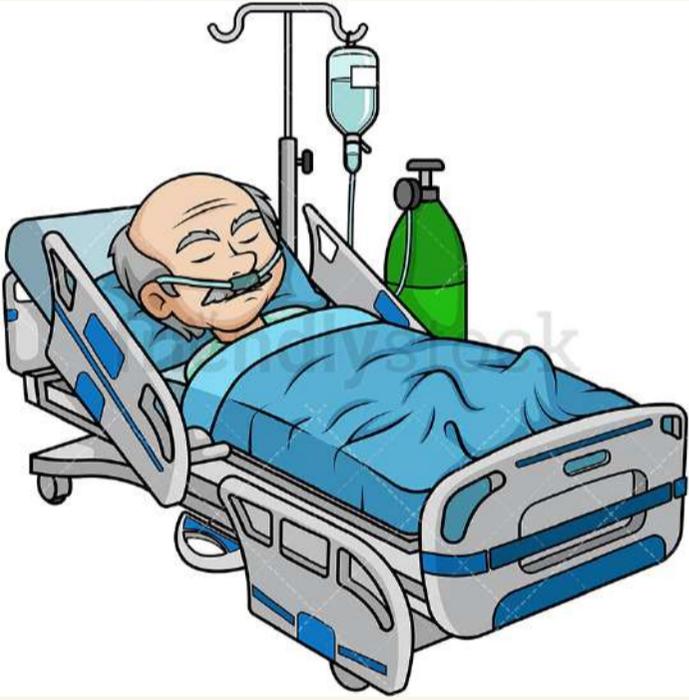
मंदिर में बैठकर असत्य बोलना न केवल अनुचित था वरन उनके स्वभाव में भी नहीं था। फिर संपूर्ण सत्य भी वह नहीं बताना चाहते थे। अतः उन्होंने बहुत सोचविचार कर उत्तर दिया। उन्होंने कहा 'पुजारी जी, पत्नी के देहांत के उपरांत बच्चों के साथ रहना थोड़ा मुश्किल था; मन भी हमारा विरक्त हो गया है। अतः हम सब छोड़कर किसी एकांत, शांत स्थल की तालाश में यहाँ आ पहुँचे हैं।' कुछ दिन यहाँ रहने की आज्ञा चाहते हैं।

'हम आप पर बोझ नहीं बनेंगे। मंदिर व्यवस्था में आपकी सहायता करेंगे। जब तक कोई व्यवस्था नहीं हो जाती है मैं मंदिर में ही पड़ा रहूँगा।' पता नहीं यह प्रारब्ध था या उनकी करुण प्रार्थना कि पंडित जी ने उन्हें वहाँ रहने की सहमति प्रदान कर दी। गांव के लोगो को जब पता चला तो पंडित जी के आग्रह पर उन्होंने विशम्भर नाथ जी के लिए भोजन



की व्यवस्था कर दी। समर्थ होते हुए भी ऐसा जीवन बिताना उन्हें कोई दुःख नहीं देता था। गांव के ही एक किसान ने मंदिर से लगे खेत में ही उनको रात में रहने की व्यवस्था कर दी थी। जीवन फिर एक दिशा में चल पड़ा। प्रातः मंदिर की सफाई, व्यवस्था करना, पूजा पाठ और गांव के लोगो से बात करना तथा पुजारी जी के साथ बैठना; यही नित्य कर्म हो गया। वह इसमें काफी आनंदित थे। गांव के लोगो को यह तो पता चल गया कि विसंभर नाथ जी बहुत पढ़े लिखे हैं। इसलिए अपनी हर छोटी बड़ी समस्या उन्हें बताते। वह भी उनका उचित मार्गदर्शन करते। गांव के लोग, पुजारी जी सब उनके साथ बहुत खुश थे। गांव के इस मंदिर में पास के कसबे से एक सेठ श्री रतन लाल जी नित्य प्रातः पूजा करने अपनी गाड़ी में आया करते थे। विशम्भर नाथ जी उन्हें रोज़ प्रणाम करते थे और वह भी उनका हाल चाल पूछ लिया करते थे। सेठ रतन लाल जी की एक बड़ी फैक्ट्री थी जिसमें काफी लोग काम करते थे। सारे कामों को वह स्वयं ही देखते थे क्योंकि उनके इकलौते बेटे को पैरालिसिस ने अपंग और असहाय बना दिया था। अपने कर्मचारियों के प्रति उनका व्यवहार बहुत नेक था। इसीलिए शहर में और लोगो में उनका बहुत आदर सम्मान था। एक दिन प्रातः जब सेठ जी अपनी गाड़ी से मंदिर आये तो अचानक उनको दिल में तेज दर्द हुआ और वह मंदिर में ही गिर पड़े। उनको मंदिर में गिरते देखकर विशम्भर नाथ जी और पुजारी दोनों ही उनको पकड़ने के लिए दौड़े परंतु वह धरती पर गिर गए।

उस समय मंदिर में उन दोनो के अलावा सिर्फ एक और व्यक्ति वहां था । विशम्भर नाथ जी ने उन्हें देखकर जान लिया कि उन्हें जबरदस्त दिल का दौरा पड़ा है और उनको तुरंत उपचार की जरूरत है । उन्होंने पुजारी जी से पुछा की आसपास कोई अच्छा हॉस्पिटल है या नहीं । उन्होंने बताया कसबे के पास एक अच्छा बड़ा प्राइवेट हॉस्पिटल है । विशंभर नाथ जी ने सेठ जी की जेब से गाड़ी की चाभी निकाली और पुजारी जी और उस व्यक्ति की मददसे उन्हें गाड़ी में लिटाया । उन्होंने पुजारी जी से गाड़ी में आने के लिए कहा । पुजारी जी के बताये हॉस्पिटल में वह सेठ जी को गाड़ी चला कर ले आये । सेठ जी प्रतिष्ठित व्यक्ति थे और हॉस्पिटल के लोग भी उन्हें जानते थे । उन्होंने तुरंत उपचार शुरू कर दिया । डॉक्टरों ने कहा की सेठ जी को लाने में यदि थोड़ा भी विलम्ब हो गया होता तो उनको बचाना मुश्किल हो जाता । हॉस्पिटल से सेठ जी के घर पर सूचना दे दी गयी । ये खबर जानकार उनकी पत्नी हॉस्पिटल में बहुत घबराई, परेशान सी आ गयी ।



सेठ जी की तबियत में अब काफी सुधार था । यह जानकार कि विशम्भर नाथ जी गाड़ी चलकर उन्हें हॉस्पिटल लाये थे वह उनके दिल से मुरीद हो गए । वह ये भी सोच रहे थे कि उनकी इस बड़ी गाड़ी को वह कैसे चला कर ले आये । जरूर जो दिखाई दे रहा है वह नहीं है । वह शीघ्र से शीघ्र विशम्भर नाथ जी मिलना चाहते थे । ठीक होने के लगभग पंद्रह दिनों के पश्चात सेठ जी अपनी पत्नी के साथ मंदिर दर्शन करने के लिए आये । विशंभर नाथ जी और पुजारी जी उन्हें स्वस्थ देखकर

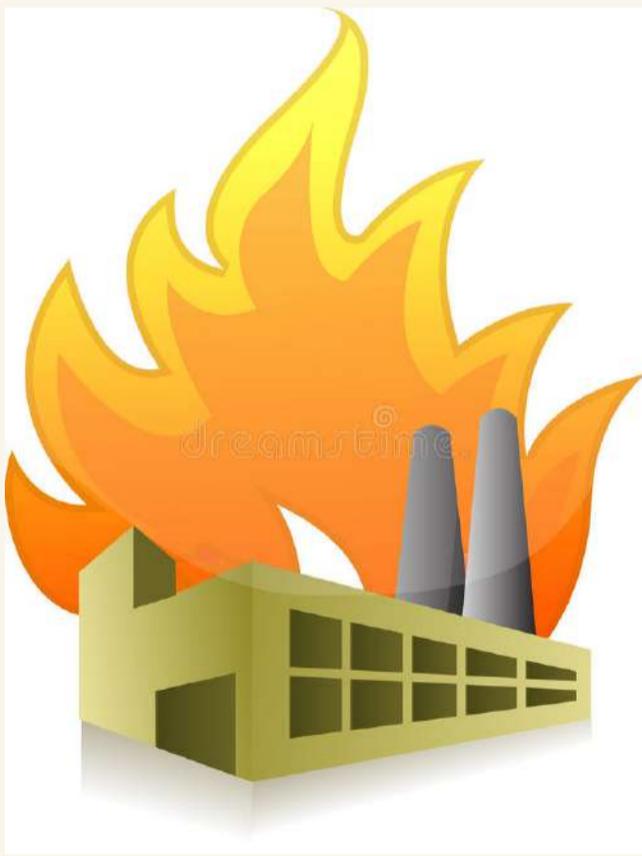
बहुत प्रसन्न हुए । सेठ जी ने विशम्भर नाथ जी और पुजारी का दिल से आभार व्यक्त किया कि उनकी वजह से उनकी जान बच सकी है । सेठ जी अब नियमित रूप से ड्राइवर के साथ मंदिर आने लगे थे । विशम्भर नाथ जी प्रति उनके मन में अब आदर और सम्मान बढ़ गया था । एक दिन उन्होंने विशम्भर नाथ जी से निवेदन किया की वह उनके साथ उनके घर चले परंतु उन्होंने टाल दिया । फिर एक दिन सेठ जी के साथ जब उनकी पत्नी भी आयीं और उन्होंने घर चलने की प्रार्थना की तो वह मना न कर सके और उनके साथ उनके घर आ गए । घर आकर उन्होंने उन्हें अपने व्यापार, परिवार के बारे में बताया । यह जानकार की उनके इकलौते पुत्र काम करने में असमर्थ है, उन्हें बहुत दुःख हुआ ।

आज काफी समय बाद उन्हें अपने पुत्र, बहु की याद आ गयी और उनकी आँखों में आंसू आ गए ।

यह देखकर सेठ जी और उनकी पत्नी भी विचलित हो गए। सेठ जी उनको अपनी कोठी दिखाने लगे और उनको अपने घर के मंदिर में भी ले गए। दोनों लोग वहां थोड़ी देर के लिए बैठ गए। मंदिर में सेठ जी ने विशम्भर नाथ जी से अपने बारे में बताने के लिए कहा तो वहाँ से उठने लगे। सेठ जी ने उनका हाथ पकड़कर उनको ईश्वर की सौगंध दी और अपने बारे में बताने को कहाँ। भगवान के दरबार में झूठ तो बोला नहीं जा सकता था। आज इतने समय के बाद किसी के सामने विशम्भर नाथ जी ने अपने अपनी व्यथा कही थी। बताते बताते वह बहुत दुखी हो गए और रोने लगे थे। उनकी व्यथा सुनकर सेठ जी और उनकी पत्नी भी दुखी हो गए। विशम्भर नाथ की योग्यता, अनुभव और उच्च पद पर रहते हुए भी उनकी सादगी, सज्जनता से दोनों अत्याधिक प्रभावित थे। अपने व्यापार के बारे में बताते हुए और अपने पुत्र की असमर्थता के कारण उन्होंने उनसे अपने काम में मदद की प्रार्थना की। परंतु उन्होंने मना कर दिया। फिर उनकी पत्नी ने उनसे हाथ जोड़कर अश्रुपूरित आँखों से प्रार्थना की तथा व्हील चेयर पर बैठे उनके पुत्र की आँखों में भी दया के भाव देखकर वह द्रवित हो गए और उन्होंने कुछ समय के पश्चात सोचकर बताने के लिए कहा. विशम्भर नाथ जी ने प्रार्थना की उनके बारे में किसी से कुछ न कहा जाए। सेठ जी अब अपने ड्राइवर के साथ नियमित रूप से मंदिर आते थे। विशम्भर नाथ जी भी उनका हाल चल लेते थे। सेठ जी की आँखों में उन्हें एक आशा, विश्वास दिखाई देता था। बहुत सोच विचार कर एक दिन विशम्भर नाथ जी ने काम करने की सहमति दे दी। उन्होंने कहा- ' मैं सिर्फ दिन के समय ही काम करूँगा। सुबह और शाम की साधना, सेवा वैसे ही चलती रहेगी। मैं काम करने की कुछ भी धनराशि नहीं लूँगा।' सेठ जी को मुँह मांगी मुराद मिल गयी। सेठ जी उन्हें फैक्ट्री का जनरल मेनेजर बना दिया। वह अब व्यापार के सिलसिले में बेफिक्री से बाहर आ जा सकते थे। कुछ ही दिनों में विशम्भर नाथ जी ने सारा काम संभाल लिया। फैक्ट्री के लोग भी उनकी कार्य कुशलता, व्यवहार से बहुत खुश थे। व्यापार भी तेजी से बढ़ने लगा था।



अब सेठ जी की अनुपस्थिति में सारे अधिकार उन्ही के पास थे। इधर विशम्भर नाथ जी के जाने के कुछ दिनों के बाद उनके बेटे को व्यापार में घाटा होने लगा जिससे पैसे की तंगी रहने लगी। दुर्भाग्य से एक दिन उसके फैक्ट्री के गोदाम में आग लग गयी जिसमे लगभग सारा माल जल गया। समय से बीमा के पैसे नहीं देने से कोई राहत भी नहीं मिली। बैंक का कर्ज भी अदा नहीं हो पाया। धन की कमी के चलते फैक्ट्री बंद हो गयी। बैंक ने अपने कर्ज की वसूली हेतु फैक्ट्री की मशीने बेच दी। बच्चों के लालन पालन, भोजन की भी समस्या हो गयी। किराया न होने के कारण मकान भी छोड़ना पड़ा। जरूरतें पूरी करने के लिए घर के कई सामान भी बेचने पड़े। अपना बचा सामान लेकर वह लोग एक छोटी सी बस्ती में आ गए। बच्चों ने स्कूल जाना बंद कर दिया था। नौकरी बहुत खोजने के बाद भी नहीं मिल रही थी। विशम्भर नाथ जी का कुछ पता नहीं था जो कुछ मदद हो जाती। वैसे भी पति पत्नी दोनों अब अपने व्यवहार पर बहुत पछता रहे थे। उनका मानना था कि यह दिन उनके अपराधों की ही सजा है।



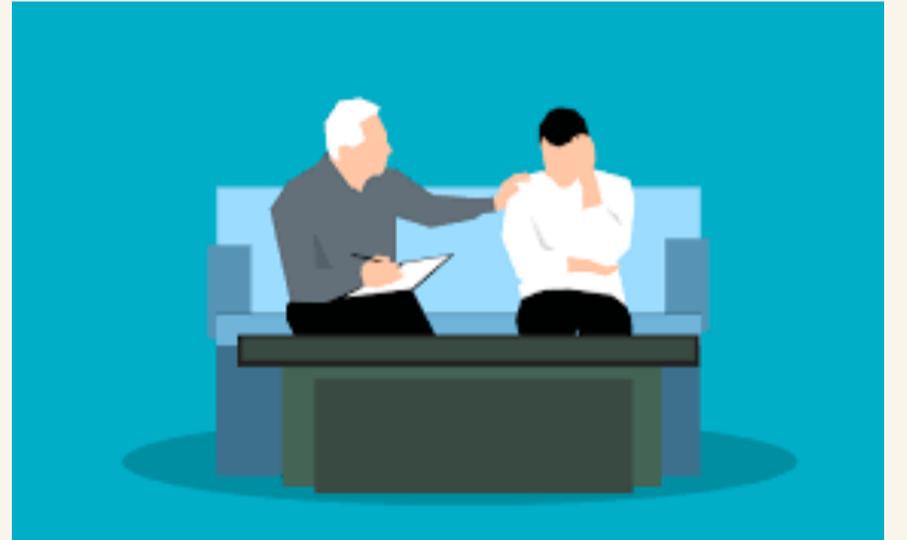
सेठ जी के कारोबार में वृद्धि होने के कारण उन्हें देखरेख के लिए सुपरवाइजर की आवश्यकता थी। इसके लिए अखबार में विज्ञापन निकाला गया। नौकरी की जरूरत और उस काम के ज्ञान की वजह से उनके बेटे ने भी प्रार्थना पत्र भेज दिया। उसे नियत दिन आने के सन्देश भेजा गया। समस्त प्रार्थियों का इंटरव्यू और चयन विश्वनाथ जी को करना था। रवि भी वहां नियत तिथि को पहुंच गया। इंटरव्यू के लिए जब वह कमरे में पहुंचा तो वहां विश्वनाथ जी को बैठे देखकर उसके पैरों के नीचे से मानो जमीन खिसक गयी। उसे चक्कर आने लगा और वह कुर्सी पकड़कर जमीन पर बैठ गया। बेटे की ऐसी अवस्था देखकर विश्वनाथ जी ने तुरंत

आदमी बुलाकर उसे कुर्सी पर बैठाया और उसके लिए जूस लाने के लिए कहा। रवि शर्मिंदगी से अपनी आँखें नहीं उठा पा रहा था। बस उनको देखकर रोये चला जा रहा था। बस इतना बोला ' पिताजी हमारे ही कारण आप घर से आ गए। आप गए तो भाग्य ही हमसे रूठ गया।' रवि का स्वास्थ्य भी बिलकुल गिर चुका था। उनका मन भी बहुत दुखी हो गया। उन्होंने उससे पूरा हाल सुना।

बच्चों की ऐसी दशा जानकर वह अपने आप को ही दोषी समझने लगे। सब कुछ होते हुए भी वह कुछ नहीं कर सके।

उन्हें यह तो ज्ञात हो गया की इसे नौकरी की बहुत जरूरत है और यह योग्य भी है परंतु अपना बेटा होने के कारण वह कोई निर्णय स्वयं नहीं लेना चाहते थे। उन्होंने रवि से २ दिन बाद आने के लिए कहा ताकि इसका निर्णय सेठ जी स्वयं करें। यह सुनकर रवि बहुत परेशान हो गया और वहीं खड़ा रहा। विशम्भर नाथ जी ने जब पुछा तो उसने बताया की उसके पास वापिस जाने और दोबारा आने के पैसे नहीं हैं। विशम्भर नाथ जी उसे अपने कमरे पर ले आये। उन्होंने उससे वहां रुकने के लिया कहा और बताया की वह दफ्तर के काम से कल वहां नहीं रहेंगे। कमरे पर सारी व्यवस्था है। उनको अपने बेटा बहु से मिलने की तीव्र इच्छा थी। घर का पता वह प्रार्थना पत्र से ले चुके थे। उसी रात गाड़ी से ड्राइवर के साथ वह लखनऊ आ गए। पता ढूंढते जब वह वहां पहुंचे तो देखा की उनकी बहु, बेटा जहाँ रह रहे थे वह अति निम्न लोगों की बस्ती थी। जब कमरे पर पहुंचे तो बहु और पोते को देखकर और उनकी दशा देखकर वह फूटफूट कर रोने लगे। अपने पोते को सीने से लगा लिया। बहु पैरों पर गिरकर माफ़ी मांग रही थी और पैरों पर गिरकर रोये जा रही थी। विश्वनाथ जी उनके लिए कपडे, फल, मिठाई और अन्य सामान लेकर आये थे। उन्होंने बहु को रुपये दिए ताकि समस्त जरूरत की चीज़ें खरीद सकें। उन्होंने और कुछ नहीं बताया और जल्दी दोबारा आने का कहकर वहां से आ गए।

दो दिन बाद सेठ जी के आने पर उन्होंने समस्त बातें उनको बता दी और यह अपेक्षा की कि वह रवि को नौकरी पर रख लेंगे। सेठ जी उनके बारे में सब जानते थे। उन्होंने कुछ सोचने के बाद रवि को नौकरी पर रखने से मना कर दिया। यह सुनकर उनको धक्का लगा। वह



जानते थे की रवि को नौकरी की बहुत जरूरत है इसलिए ना सुनकर वह परेशान हो गए। उनको ऐसी उम्मीद बिलकुल नहीं थी। परेशान से विश्वनाथ जी वहां से उठ कर घर वापस आ गए। रवि को जब यह पता चला तो वह निराश, दुखी होकर उनसे आज्ञा लेकर घर जाने के लिए स्टेशन चला गया। स्टेशन पहुंच कर वह बेंच पर जा कर बैठ गया। उसी समय एक और आदमी उसके पास आ कर बैठ गया। वह पूछने लगा की क्या बात है जो वह इतना उदास है। उसने बताया की वह यहाँ नौकरी के लिए आया था परंतु मालिक ने मना कर दिया। यह सब हमारे गुनाहों की सजा ही है। हमने अपने माँ पिताजी को बहुत दुःख दिया है। उस व्यक्ति ने कहा की वह सेठ जी को जानता है और उनसे नौकरी के लिए प्रार्थना करेगा।

इसीलिए आज वह यहाँ रुक जाये । उसकी बात मानकर वह वहीं स्टेशन पर ही रात गुजारने के लिए रुक गया । सेठ जी जानते थे की विशम्भर नाथ जी रवि को नौकरी न दिए जाने से दुखी है । अगले दिन वह और उनकी पत्नी दोनों उनसे मिलने उनके घर पर गए । वह बहुत बुझे बुझे से थे । उन्होंने कहा-'विशम्भर नाथ जी, मैं जानता हूँ की आप मुझसे नाराज़ हैं परंतु सच मानिये मेरा इरादा उसको नौकरी नहीं देने का नहीं था । रवि मेरे लिए भी मेरे बच्चे जैसा ही है । हम सिर्फ यह जानना चाहते थे कि उसको अपने किये का कोई पछतावा है या वह सिर्फ जरूरत के लिए ही भावुकता का नाटक कर रहा है । हमारी मंशा बस यही थी कि आपको दोबारा दुःख न उठाना पड़े । इसलिए मैंने एक आदमी उसकी पड़ताल के लिया लगाया था । मैं यह जान चुका हूँ कि रवि को वास्तव में अपने किये का बहुत पछतावा है । वह किसी भी कीमत पर आपको छोड़ना नहीं चाहता है । मैंने उसको नौकरी भी दे दी है । बहु और बच्चों के लिए मकान की भी व्यवस्था कर दी है । आपसे अनुरोध है की मेरे इस फैसले को आप स्वीकार कर ले और आपको जो दुःख पहुंचा है उसके लिए मुझे क्षमा कर दें । आपकी निःस्वार्थ सेवा और एहसानो को हम लोग कभी चुका नहीं सकते हैं । विसंभर नाथ जी ने सेठ जी को गले लगा लिया । उनके मन से सारे संसय मिट चुके थे । वह निर्णय कर चुके थे की वह अब कभी अपने बच्चों को यों अकेले नहीं छोड़ेंगे । रवि और उनकी बहु तो अत्यंत अपराध बोध से ग्रसित थे । वह इस जीवन में कभी भी अपने पिता को दुखी और परेशान नहीं करेंगे ऐसा निश्चय कर चुके थे । प्रातः कालीन सूर्य के आगमन से जैसे अँधेरा दूर हो जाता है वैसे ही अब उनके जीवन में अँधेरा दूर हो चुका था । वैसे तो रवि उनकी इकलौती संतान थी फिर भी उन्होंने ऐसी व्यवस्था कर दी हर माह नियमत रूप से परिवार को एक निश्चित रकम गुजारे की लिए मिलती रहे ताकि भविष्य में ऐसी तकलीफ उन्हें न उठानी पड़े शायद यही उनका प्रायश्चित था ।

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.



# नारी सुरक्षा

ज़रूरत - एक सोच, एक पहल

लेखिका - श्रीमती खुशबू पुरी, दिल्ली

समाज में नारी का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है। बिना नारी के ना किसी परिवार की ना ही किसी समाज की कल्पना की जा सकती है। जब कुछ कहना लिखना हो तो हम महिमा मंडन के लिए उसका बखान बड़े-बड़े शब्दों में करते हैं कि नारी जननी है, बेटी है, बहन है, पत्नी है, व पुरुषों के जीवन का आधा भाग है। देवी रूप में पूजते भी हैं लेकिन जब सुरक्षा देने की बात आती है तो समाज असमर्थ हो जाता है। यदि किसी लड़की के साथ छेड़खानी या दुष्कर्म हो तो सरकार को दोष देकर समाज खुद को



बचा लेता है। लेकिन क्या नारी सुरक्षा सिर्फ सरकार के ही जिम्मे है। सरकार का जिम्मा तो है ही लेकिन उससे भी ज्यादा यह समाज का जिम्मा है क्योंकि सरकार भी हम ही बनाते हैं और हम ही में से कोई न कोई सरकार का हिस्सा भी होता है। इसलिए सबसे पहले हमें अपने आप को अर्थात समाज को अपनी सोच बदलने की आवश्यकता है।

कुछ लोग बलात्कार, छेड़खानी जैसी घटना के लिए लड़कियों को आत्मरक्षा सिखाने का सुझाव देते हैं। गलत तो नहीं है यह विचार किंतु मेरे अनुसार पूर्णतः व्यवहारिक भी नहीं है। क्योंकि सुरक्षा का अधिकार सबका है जो आत्म रक्षा कर सके उसका भी जो आत्मरक्षा ना कर सके उसका भी। आजकल छोटी-छोटी बच्चियों के साथ हो रहे दुष्कर्म कैसे रोके जा सकते हैं, इसपर भी विचार करना होगा।

लड़कियों को आत्मरक्षा करना सिखाने के साथ-साथ यदि हम अपने बेटों को नारी सम्मान की शिक्षा भी दें तो क्या यह अधिक उचित नहीं होगा ? सभी अपने परिवार में बेटा चाहते हैं, बेटे से उम्मीदें लगाए बैठे रहते हैं कि वह बड़ा होकर खानदान का नाम रोशन करेगा। लेकिन उसे खानदान का नाम रोशन करने लायक बनाने का दायित्व भी तो माता-पिता का ही है। बेटे को सबसे पहले अपनी मां का



सम्मान करना आना चाहिए। उसे बताएं कि वह सिर्फ जननी ही नहीं है बल्कि पालनकर्ता भी है जिससे बेटे के मन में मां के प्रति हमेशा आभार की भावना रहे। जिससे वह मां के रूप में नारी के प्रति आदर व सम्मान बनाए रखे। दूसरी महिला जिसे वह बचपन से देखता है, वह है उसकी बहन। मां बाप यदि बेटी को बेटे के सामने एक कमजोर

इंसान ना ज़ाहिर करें और बेटे के बराबर लाड प्यार या महत्त्व दें तो वह भी अपनी बहन का सम्मान करना सीखेगा। उसी तरह उसे हर महिला का सम्मान करना परिवार ही सिखाए। बच्चे सब कुछ बड़ों से ही सीखते हैं जितना बेटी की परवरिश करते समय हम चिंतित रहते हैं कि गलत संस्कार सीखेगी तो ससुराल में नाक कटा देगी वैसे ही बेटे के पालन पोषण के समय भी चिंता करें कि बड़ा होकर कहीं समाज में वह आपकी प्रतिष्ठा को ठेस ना पहुंचा दे। लड़का-लड़की में कोई ज्यादा या कम नहीं होता। दोनों में कुछ गुण या कुछ अवगुण होते हैं। इसलिए दोनों की समान रूप से परवरिश करनी चाहिए। यही बेटे आगे चलकर पुलिस नेता मंत्री या वकील आदि जैसे पदों पर होंगे। तभी वह किसी नारी को सुरक्षा दे पाएंगे जब वह उसका सम्मान करना जानते होंगे।

इसके अलावा हमारा दायित्व यह भी है कि यदि हम सरकार से अपेक्षाएं रखते हैं तो आपराधिक पृष्ठभूमि के लोगों को बिल्कुल ना चुनें। ऐसे लोगों को बढ़ावा ना दे जो नारी सम्मान ना करते हो सरकार में या अपने आस-पड़ोस में भी। नारी सम्मान ही नारी को सुरक्षा दे सकता है।

श्रीमती खुशबू पुरी दिल्ली में रहती हैं। उन्हें अपने विचारों को साझा करना और नये-नये विषयों पर निबंध लिखना पसंद है। कहानी लेखन में भी रुचि है। वह अब तक तीन उपन्यास और अनेक लघुकथाएं लिख चुकी हैं।



# मैं

लेखिका - श्रीमती सपना कक्कड, लखीमपुर खीरी

मैं, मैं हूँ , चाहे जैसी भी हूँ..

खुद से ही खुश हूँ , चाहे कैसी भी हूँ..

न मैं अति सुन्दर न छरहरी, ना ही नायिकाओ सी काया है मेरी..

पर खुद पे ही है नाज़, आत्मविश्वास और संबल ही छाया है मेरी..



क्या करूँ क्या नहीं, अब नही करनी किसी की परवाह..

अब तो लगता है वही करूँ, जो दिल मे दबा के रखी थी चाह..

बच्चे उड़ चुके या उड़ने वाले हैं, घोसलों से नई दिशाओं में..

हम भी चुनेगें अब अपने पसंद की जमीं, और आसमां नई आशाओं में..

अब अपने घोंसले को ही नहीं, खुद को भी सजाना है..  
बहुत मनाया सबको, अब खुद को भी मनाना है..  
सूख चुकी उम्मीदों को, फिर से सींचना है..  
रुठी हुई ख्वाहिशों को, गले लगा भींचना है..  
जीऊँगी जिंदगी को फिर से,  
अब नए उमंग में.. लिए अपनी तमन्नाओं को अपने संग में..  
थाम हाथ में जुगनुओं को ,फिर से खिलखिलाऊँगी..  
नए सफर को नई उम्मीदों की, रौशनी से जगमगाऊँगी  
फिर से बचपने के करीब हूँ, लिखूँगी फिर से अपनी जिन्दगी..  
मैं अब खुद ही, अपना नसीब हूँ..

श्रीमती सपना कक्कड ने लखनऊ से पढ़ाई की है और सामाजिक कार्यों में इनकी विशेष रुचि है। श्रीमती कक्कड को बागवानी में भी बहुत रुचि है और वह अपने परिवार के साथ लखीमपुर खीरी में रहती हैं।



# एक प्रयास

लेखिका - श्रीमती रुचि मेहरोत्रा

आज मैं ( रुचि मेहरोत्रा) आप सबके सामने अपने ससुर जी की कविता लेकर आई हूँ  
उनकी कविता से पहले कुछ पंक्तियां उनके लिए जो मैंने अपने शब्दों में लिखी हैं।

आत्मा कभी जन्मती नहीं,

और न ही मरती है। जो नष्ट होता है वह शरीर है।

आपका जीवन, मुस्कुराता चेहरा, दयालु और भावनात्मक उदार स्वभाव,

कोमल व्यक्तित्व, पारिवारिक भावना,

आपका सबके प्रति स्नेह और लगाव, आपके वो उच्च विचार

शब्द नहीं है मेरे पास आपके व्यक्तित्व को लिखने का...

पर मुझे एहसास है कि, मेरे पास आपका वह "अनमोल खजाना" है...

जिनको आप अपने "भाव" और "हृदय" से अपने शब्दों में पिरोते थे।

वो बरगद के पेड़ की छाँव हमेशा रहेगी मेरे पास

आपका "प्रकृति" से विशेष लगाव था और आप रोज ही कुछ ना कुछ हम सबको सुनाते रहते

थे... उन्हीं में से आज हम एक आपकी लिखी हुई रचना सबके सामने प्रस्तुत करने जा रही हूँ

जो मेरी तरफ से एक छोटी सी कोशिश है लोगों तक आपकी बात पहुंचाने की

अगर मैं इसमें सफल हुई तो मेरी यह आपके प्रति सच्ची "श्रद्धांजलि" होगी

# कागज के फूल

लेखक - श्री जानकी शरण मेहरोत्रा



कागज के फूल, उन फूलों से भाते हैं,  
जो सुबह निकल, संध्या मुरझाते हैं,  
उनकी महक की थाली, हमको नहीं भाती,  
मेरे प्रभु सुगंध दो, इन कागज के फूलों को,  
जिनमें रूप है ,रंग है, रौनक और श्रृंगार है,  
यह उनसे तो स्थाई हैं, जो पल- पल विचलित होते हैं  
सुबह ,दोपहर ,शाम रूप बदलते हैं,  
कागज के फूल, उन फूलों से भाते हैं ।



# कद्र

लेखिका - श्रीमती नीता कपूर, कानपुर

समय हाथ से रेत की तरह फिसलता जा रहा  
कितना भी पकड़ो, निकलता जा रहा।  
इसको यूं ही न व्यर्थ गंवाओ, कुछ सीखो कुछ सिखाओ  
सभी जानते हैं, पर कितने मानते हैं।  
जिसने समय की कद्र न की, उसे समय ने ठोकर दी।  
हम सब जानकर भी अनजान हैं, समझते स्वयं को महान हैं।  
इसका मूल्य उससे पूछो, जिसने रात्रि के बाद प्रभात नहीं देखा  
समाप्त हो गई जिन्दगी की रेखा।  
किसी के लिए समय कटता नहीं, किसी के लिए समय बचता नहीं।  
विचार करो कि कैसे सदुपयोग करें, इसका पूर्ण उपयोग करें  
इसका पूर्ण उपयोग करें।

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



# क़हत कोरोना

लेखक - श्री कमल नाथ मेहरोत्रा

क़हत कोरोना  
अकेले मे ही रहना  
गलती से कहीं  
मेल जोल कर बैठे  
पकड़ लिया हमने  
तो फिर भगो गे छोड़  
बर्तन और भगौना

श्री कमल नाथ मेहरोत्रा जी पहले पेट्रोलियम व्यापार करते थे और अब मुम्बई में रहते हैं। आपकी रुचि पेंटिंग, लेखन और एक्टिंग में है और कमल कानपुरी नाम से लिखते हैं।



# वक्त

लेखक - श्री कमल नाथ मेहरोत्रा, कानपुर

कल जो सफ़र में साथ साथ चलते  
आज साथ खड़े होने से कतराते हैं

क्या वक्त ने करवट बदली  
अब नज़रें मिलाने से घबड़ाते हैं

क़सूर उनको दे क्यों  
महामारी की इस घड़ी में  
अपने भी साथ छोड़ रहे हैं

समय भी कम वक्त भी कम  
देखो कब फिर साथ मिल पाते हैं  
अब मिलने से ही घबड़ाते हैं

श्री कमल नाथ मेहरोत्रा जी पहले पेट्रोलियम व्यापार करते थे और अब मुम्बई में रहते हैं। आपकी रुचि पेंटिंग, लेखन और एक्टिंग में है और कमल कानपुरी नाम से लिखते हैं।



# खत्री

लेखक - श्री सौरभ टंडन, दिल्ली

खत्री के घर की रोटी, खत्री के घर की दाल; छप्पन भोग जेसा ऐसा कमाल।

खत्री घर का आचार; बदल देता है विचार ।

खत्री घर का पानी; शुद्ध करे वाणी।

खत्री के घर के फल और फूल; उतार देती है जन्मों-जन्मों की धूल।

खत्री की छाया; बदल देती है काया।

खत्री के घर का रायता; मिलती है चारों और से सहायता।

खत्री घर के आम; नई सुबह नई शाम।

खत्री घर का हलवा; दिखाता है जलवा।

खत्री की सेवा; मिलता है मिश्री और मेवा।

खत्री स्नान; चारों धाम के तीर्थ के समान।

खत्री को जो पलको पर सजाए; उसका कुल् सवर जाये।

खत्री जो हो सवाली; उसकी हर दिन होली, हर रात दीवाली।।

खत्री की यारी शेर की सवारी; किसी नसीब वाले को ही मिलती है

Sourabh Tandon was born in Lucknow, but resides in Delhi now. He believes in serving the community and is a proud Khatri.



# फौजी एक फरिश्ता

लेखिका - श्रीमती लक्ष्मी खन्ना, कानपुर

दोस्तों, मैं आपको क्या बताऊँ ? आप तो अवश्य ही मुझसे कहीं ..... ज्यादा जानते होंगे कि फरिश्ते धरती पर आते ही हैं, हमारी और आपकी मदद करने।

तो आज, मैं अपने दिल की इस भावना को आपके समक्ष प्रस्तुत करना चाहूँगी कि हमारे देश के फौजी भी हमारे लिये किसी फरिश्ते से कम नहीं होते, चाहे वह सुनामी हो या केदारनाथ का तांडव।

हाँ, तो दोस्तों हम बात कर रहे थे - अपने देश के फौजी भाइयों की। सच पूछिये, तो कार्य क्षेत्र में इनकी न कोई जाति होती है, न ही कोई धर्म, न भेद भाव। इनके लिये तो बस कर्म ही पूजा है और इनका एक ही धर्म है, बस देशभक्ति का धर्म। अपनी मातृ भूमि के लिये सम्पूर्ण समर्पण।



दोस्तों, मैं एक बात आप सबों से कहना चाहूँगी कि जो जवान हमारे देश के लिये अपने प्राणों की कुर्बानी देकर शहीद हुये हैं, उनकी याद में हमें उनकी पुण्यतिथि पर कम से कम एक दीपक अवश्य प्रज्वलित करना चाहिये। इस प्रकार आसमां से जब वे फरिश्तों की भांति देखेंगे तो उनको कितनी प्रसन्नता होगी कि देशवासियों को आज भी हमारी कुर्बानियाँ याद है। आज भी उनके ज़ेहन में कहीं न कहीं मैं जिंदा हूँ। मेरी एक माँ नहीं, हजारों, लाखों माताएँ हैं, जो मेरी याद में दीपक जला रही हैं, और मुझे ये एहसास दिला रही हैं कि इस धरती पर जन्म लेकर मेरी मृत्यु तो अवश्य हुई पर वास्तव में मैं मरा नहीं हूँ। मेरी देह की मिट्टी, आज भी उस मिट्टी में विद्यमान है, जिस देश की रक्षा के लिये मैं कुर्बान हुआ।

तो, दोस्तों देश के जवानों के लिये जितना कुछ कहा जाये, कम है और उनसे ज्यादा तो उस जवान के परिवारजनों को शत-शत नमन है, जो अपने दिल के दुःख को अपने अन्दर दबायें हुये है और पिता की शहादत के बाद पुत्र भी बड़े शान से कहता है कि मुझे भी फौज में जाना है। पिताजी के अधूरे अरमानों को पूरा और सपनों को साकार करना है। मुझे भी इस देश की सेवा करते हुये, अपने वतन पर मर मिटना है, ऐसा करने के लिये दृढ़ संकल्पित हूँ।



तो दोस्तों, आज भी हमारे जो जवान, देश की सीमाओं पर हमारी रक्षा के लिये दिन रात तैनात है, जो अपना परिवार, पत्नी, बच्चे, बूढ़े माता-पिता से एक लंबे समय तक दूर रहकर सिर्फ भारत माँ की रक्षा में दिन रात निरंतर लगे है, उनके लिये तो हम वाकई निःशब्द है।

दोस्तों, अन्त में, बस, एक ही बात जेहन में आती है कि सोने की चिड़िया कहलाने वाला -

सारे जहाँ से अच्छा, हिंदोस्ताँ हमारा और

सारे जहाँ से अच्छा फौजी जवान हमारा ।

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



# आम का मीठा अचार

श्रीमती माला मेहरोत्रा द्वारा बनाने की विधि



गहरे हरे छिलके की अमिया लेकर अच्छी तरह धोकर , छिलका उतारकर कट्टूकस कर लें। 1 किलो अमिया के गूदे में 50 ग्राम नमक और सवा किलो चीनी डालकर धूप में पकने के लिए रख दें। 8 से 10 दिन में चासनी पक जाएगी। अगर कम पके तो दो-तीन दिन और रख सकते हैं। उसमें 8 से 10 बड़ी इलायची छीलकर पीसकर मिला दें और कांच के जार में भर दें। आपका मीठा कुचला अचार तैयार है।

After being a teacher for 20 years in Kanpur, Mrs. Mala Mehrotra now resides in Vrindavan with her husband and enjoys cooking as a hobby. She is all active in trading and stock market investments.



# Stuffed baked mushrooms

Recipe by Mrs. Mallika Mehrotra, Gurgaon

Little morsels of pure delight!



## Ingredients

- 200 grams mushrooms (12 to 14)
- 1 slice fresh bread made into breadcrumbs in the mixi
- 3 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons fresh cream
- 1/2 - 1 tablespoon lemon juice
- 1/4-1/2 teaspoon salt
- 1/4-1/2 teaspoon black pepper
- 2 tablespoons basil leaves , chopped
- 4 tablespoons crumbled paneer
- 2 tablespoons grated cheese
- 10 almonds coarsely ground
- 3 cloves garlic crushed

## Process:

1. Wash the mushrooms thoroughly. Remove the stalks from the mushrooms. Chop the stalks finely and keep aside.
2. Blanch mushrooms. Drain. Cool & keep aside for five minutes.
3. Heat one tablespoon olive oil in a pan. Saute mushrooms for ONE minute only. Remove from the pan and keep aside.
4. Heat remaining oil in the same pan. Add garlic and chopped mushroom stalks. Sauté for two minutes only . Remove from the heat. Add all remaining ingredients and mix lightly. Check seasoning.
5. Fill the mushrooms with the stuffing. Place the mushrooms in a platter. Bake in pre-set oven (at 180°C ) for for 10 minutes. Serve I. immediately.

Note: Blanch mushrooms thus - Drop the mushrooms into a saucepan of boiling water. Cook for ONE MINUTE ONLY. Drain.

Mrs. Mallika Mehrotra is a housewife and resides in Gurgaon. She is an impeccable cook who enjoys making a healthy meal for her family.



# राहु और केतु - पौराणिक गाथा!

लेखक - विंग कमांडर ललित भाटिया, चंडीगढ़

नमस्कार मेरे प्यारे भाइयों बहनों।

सूर्य मंथन के समय पांच चीजें निकली जिसमें से एक अमृत था। देवताओं को अमृत पीने के लिए एक तरफ कर दिया गया। असुरों को प्रभु मोहिनी का रूप धारण करके अलग ले जाकर बहका रहे थे ताकि वे अमृत ना पिए।

एक असुर जिसका नाम स्वर भानु था, वह छुपकर देवताओं की लाइन में जाकर बैठ गया। उसने अमृत पी लिया। सूर्य तथा चंद्रमा ने यह देख लिया तथा भगवान विष्णु से शिकायत की। भगवान विष्णु ने उस राक्षस को अपने सुदर्शन चक्र से दो हिस्सों में काट दिया जिसमें से एक हिस्सा उसका सिर था और बाकी उसका धड था। सिर वाला हिस्सा राहु कहलाया और धड वाला हिस्सा केतु कहलाया।

अब यह तो थी पौराणिक गाथा मगर इसको हम ज्योतिष में कैसे देखते हैं?

इन पौराणिक गाथाओं से हमें ज्योतिष की काफी चीजें याद रखने में मदद मिलती है।

जैसे सूर्य तथा चंद्रमा ने ही राहु केतु को क्यों देखा?

क्योंकि वह दो हमें प्रकाश देते हैं। सूर्य तथा चंद्रमा व्यक्ति के व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते हैं। इससे वह व्यक्ति खुले स्वभाव का होता है। वह कुछ छुपाता नहीं।

नौ ग्रहों में से केवल सूर्य तथा चंद्रमा ने ही इस राक्षस को देखा तथा इसकी शिकायत की इसलिए इनको राजा तथा रानी की पदवी दी गई। अतः जो भी व्यक्ति सूर्य तथा चंद्रमा से प्रभावित होगा, उसका व्यक्तित्व राजसी होगा।

उसी तरह राहु केवल सिर है। सिर के अंदर दिमाग होता है तथा मुँह होता है। राहु की दशा में व्यक्ति का दिमाग बहुत तेज दौड़ता है। हमेशा मेंटल टेंशन रहती है, चाहे राहु की दशा कितनी भी अच्छी क्यों ना हो।

राहु का मुँह होता है इसलिए वह सब कुछ खाने की कोशिश करता है मगर उसका पेट नहीं होता इसलिए उसका पेट नहीं भरता है। इसका मतलब? राहु के प्रभाव वाला व्यक्ति बहुत लालची हो जाएगा और सब कुछ पाने की कोशिश करेगा चाहे सही तरीके या गलत तरीके से।

केतु केवल धड होता है। उसका दिमाग नहीं होता। अतः केतु के प्रभाव वाला व्यक्ति अपने दिमाग से कुछ ज्यादा नहीं सोचता है।

राहु को सांप का सिर तथा केतु को सांप की पूंछ भी कहा जाता है। शनि देव को सांप कहा जाता है।

अतः हम यह कह सकते हैं कि शनि देव बिना अपने सर और पूंछ कहीं नहीं चलते। यानी कि शनि देव बिना राहु तथा केतु के कहीं नहीं चलते या कोई प्रभाव नहीं देते। इसलिए राहु तथा केतु को शनिदेव के एजेंट भी कहा जाता है। यानी शनिदेव का जो प्रभाव होगा, वह राहु तथा केतु के द्वारा भी आ सकता है।

कृपया यह याद रखिए कि कोई भी ग्रह केवल अच्छा या केवल बुरा नहीं होता। हर ग्रह अपने समय में अच्छा एवं बुरा दोनों असर देने के काबिल होता है अतः किसी की बात सुनकर इन ग्रहों से डरने की कोई आवश्यकता नहीं है।

## Tip of the month

It is said that serving dogs, cows and birds brings happiness to children, luxuries and growth in business.

जय हिंद!

After an illustrious career; serving the country; Wg, Cdr. Lalit Bhatia has devoted himself to astrology.



 **ASTROWORLD**  
*By Prama Chopra*



ASTROLOGY

VASTU CONSULTANCY  
(INDUSTRY & BUSINESS)

KUNDALI READING

*for consultation contact*

 +91 9910036899



[www.astroworld.co.in](http://www.astroworld.co.in)



[info@astroworld.co.in](mailto:info@astroworld.co.in)



<https://prama-chopra-b997b958/>



corporate office : Greater Noida | Gurugram

# चौदह प्राचीन हिन्दू परम्पराएँ और उनसे जुड़े लाभ

लेखिका - श्रीमती शोनु मेहरोत्रा, आगरा

चौदह प्राचीन हिन्दू परम्पराएँ और उनसे जुड़े फायदे - पुराने समय से बहुत सी परंपराएँ प्रचलित हैं, जिनका पालन आज भी काफी लोग कर रहे हैं। ये परंपराएँ धर्म से जुड़ी दिखाई देती हैं, लेकिन इनके वैज्ञानिक कारण भी हैं। जो लोग इन परंपराओं को अपने जीवन में उतारते हैं, वे स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियों से बचे रहते हैं। यहां जानिए ऐसी ही चौदह प्रमुख परंपराएँ, जिनका पालन अधिकतर परिवारों में किया जाता है...

**1. एक ही गोत्र में शादी नहीं करना :** - कई शोधों में ये बात सामने आई है कि व्यक्ति को जेनेटिक बीमारी न हो इसके लिए एक इलाज है 'सेपरेशन ऑफ़ जींस', यानी अपने नजदीकी रिश्तेदारों में विवाह नहीं करना चाहिए। रिश्तेदारों में जींस सेपरेट (विभाजन) नहीं हो पाते हैं और जींस से संबंधित बीमारियां जैसे कलर ब्लॉडनेस आदि होने की संभावनाएँ रहती हैं। संभवतः पुराने समय में ही जींस और डीएनए के बारे खोज कर ली गई थी और इसी कारण एक गोत्र में विवाह न करने की परंपरा बनाई गई।

**2. कान छिदवाने की परंपरा :** - स्त्री और पुरुषों, दोनों के लिए पुराने समय से ही कान छिदवाने की परंपरा चली आ रही है। हालांकि, आज पुरुष वर्ग में ये परंपरा मानने वालों की संख्या काफी कम हो गई है। इस परंपरा की वैज्ञानिक मान्यता ये है कि इससे सोचने की शक्ति बढ़ती है, बोली अच्छी होती है। कानों से होकर दिमाग तक जाने वाली नस का रक्त संचार नियंत्रित और व्यवस्थित रहता है। कान छिदवाने से एक्यूंपंक्चर से होने वाले स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं। ऐसी मान्यता है कि इससे छोटे बच्चों को नजर भी नहीं लगती है।

**3. माथे पर तिलक लगाना :** - स्त्री और पुरुष माथे पर कुमकुम, चंदन का तिलक लगाते हैं। इस परंपरा का वैज्ञानिक तर्क यह है कि दोनों आंखों के बीच में आज्ञा चक्र होता है। इसी चक्र स्थान पर तिलक लगाया जाता है। इस चक्र पर तिलक लगाने से हमारी एकाग्रता बढ़ती है। मन बेकार की बातों में उलझता नहीं है। तिलक लगाते समय उंगली या अंगूठे का जो दबाव बनता है, उससे माथे तक जाने वाली नसों का रक्त संचार व्यवस्थित होता है। रक्त कोशिकाएँ सक्रिय हो जाती हैं।

**4. जमीन पर बैठकर भोजन करना :** - जमीन पर बैठकर भोजन करना पाचन तंत्र और पेट के लिए बहुत फायदेमंद है। पालथी मारकर बैठना एक योग आसन है। इस अवस्था में बैठने से मस्तिष्क शांत रहता है और भोजन करते वक्त दिमाग शांत हो तो पाचन क्रिया अच्छी रहती है। पालथी मारकर भोजन करते समय दिमाग से एक संकेत पेट तक जाता है कि पेट भोजन ग्रहण करने के लिए तैयार हो जाए। इस आसन में बैठने से गैस, कब्ज, अपच जैसी समस्याएँ दूर रहती हैं।

**5. हाथ जोड़कर नमस्ते करना :** - हम जब भी किसी से मिलते हैं तो हाथ जोड़कर नमस्ते या नमस्कार करते हैं। इस परंपरा का वैज्ञानिक तर्क यह है नमस्ते करते समय सभी उंगलियों के शीर्ष आपस में एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं और उन पर दबाव पड़ता है। हाथों की उंगलियों की नसों का संबंध शरीर के सभी प्रमुख अंगों से होता है। इस कारण उंगलियों पर दबाव पड़ता है तो इस एक्वूप्रेशर (दबाव) का सीधा असर हमारी आंखों, कानों और दिमाग पर होता है।

साथ ही, नमस्ते करने से सामने वाला व्यक्ति हम लंबे समय तक याद रह पाता है। इस संबंध में एक अन्य तर्क यह है कि जब हम हाथ मिलाकर अभिवादन करते हैं तो सामने वाले व्यक्ति के कीटाणु हम तक पहुंच सकते हैं। जबकि नमस्ते करने पर एक-दूसरे का शारीरिक रूप से संपर्क नहीं हो पाता है और बीमारी फैलाने वाले वायरस हम तक पहुंच नहीं पाते हैं।

**6. भोजन की शुरुआत तीखे से और अंत मीठे से :** - धार्मिक कार्यक्रमों में भोजन की शुरुआत अक्सर मिर्च-मसाले वाले व्यंजन से होती है और भोजन का अंत मिठाई से होता है। इसका वैज्ञानिक तर्क यह है कि तीखा खाने से हमारे पेट के अंदर पाचन तत्व एवं अम्ल सक्रिय हो जाते हैं। इससे पाचन तंत्र ठीक तरह से संचालित होता है। अंत में मीठा खाने से अम्ल की तीव्रता कम हो जाती है। इससे पेट में जलन नहीं होती है।

**7. पीपल की पूजा :** - आमतौर पर लोगों की मान्यता यह है कि पीपल की पूजा से सभी मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं। इसका एक तर्क यह है कि इसकी पूजा इसलिए की जाती है, ताकि हम वृक्षों की सुरक्षा और देखभाल करें और वृक्षों का सम्मान करें, उन्हें काटें नहीं। पीपल एक मात्र ऐसा वृक्ष है, जो रात में भी ऑक्सीजन छोड़ता है। इसीलिए अन्य वृक्षों की अपेक्षा इसका महत्व काफी अधिक बताया गया है।

## 8. दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोना : -

दक्षिण दिशा की ओर पैर करके सोने पर बुरे सपने आते हैं। इसीलिए उत्तर दिशा की ओर पैर करके सोना चाहिए। इसका वैज्ञानिक तर्क ये है कि जब हम उत्तर दिशा की ओर सिर करके सोते हैं, तब हमारा शरीर पृथ्वी की चुंबकीय तरंगों की सीध में आ जाता है। शरीर में मौजूद आयरन यानी लोहा दिमाग की ओर प्रवाहित होने लगता है। इससे दिमाग से संबंधित कोई बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर भी असंतुलित हो सकता है। दक्षिण दिशा में सिर करके सोने से ये परेशानियां नहीं होती हैं।

**9. सूर्य की पूजा करना :** - सुबह सूर्य को जल चढ़ाते हुए नमस्कार करने की परंपरा बहुत पुराने समय से चली आ रही है। इस परंपरा का वैज्ञानिक तर्क ये है कि जल चढ़ाते समय पानी से आने वाली सूर्य की किरणों, जब आंखों हमारी में पहुंचती हैं तो आंखों की रोशनी अच्छी होती है। साथ ही, सुबह-सुबह की धूप भी हमारी त्वचा के लिए फायदेमंद होती है। शास्त्रों की मान्यता है कि सूर्य को जल चढ़ाने से घर-परिवार और समाज में मान-सम्मान मिलता है। कुंडली में सूर्य के अशुभ फल खत्म होते हैं।

**10. चोटी रखना :** - पुराने समय में सभी ऋषि-मुनी सिर पर चोटी रखते थे। आज भी कई लोग रखते हैं। इस संबंध में मान्यता है कि जिस जगह पर चोटी रखी जाती है, उस जगह दिमाग की सारी नसों का केंद्र होता है। यहां चोटी रहती है तो दिमाग स्थिर रहता है। क्रोध नहीं आता है और सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है। मानसिक मजबूती मिलती है और एकाग्रता बढ़ती है।

**11. व्रत रखना :** - पूजा-पाठ, त्योहार या एकादशियों पर लोग व्रत रखते हैं। आयुर्वेद के अनुसार व्रत से पाचन क्रिया अच्छी होती है और फलाहार लेने से पाचनतंत्र को आराम मिलता है। शोधकर्ताओं के अनुसार व्रत करने से कैंसर का खतरा कम होता है। हृदय संबंधी, मधुमेह आदि रोग होने की संभावनाएँ भी कम रहती हैं।

**12. चरण स्पर्श करना :** - किसी बड़े व्यक्ति से मिलते समय उसके चरण स्पर्श करने की परंपरा पुराने समय से चली आ रही है। यही संस्कार बच्चों को भी सिखाते हैं, ताकि वे भी बड़ों का आदर करें। इस परंपरा के संबंध में मान्यता है कि मस्तिष्क से निकलने वाली ऊर्जा हमारे हाथों से सामने वाले पैरों तक पहुंचती है और बड़े व्यक्ति के पैरों से होते हुए उसके हाथों तक पहुंचती है। आशीर्वाद देते समय व्यक्ति चरण छूने वाले के सिर पर अपना हाथ रखता है, इससे हाथों से वह ऊर्जा पुनः हमारे मस्तिष्क तक पहुंचती है। इससे ऊर्जा का एक चक्र पूरा होता है।

**13. मांग में सिंदूर लगाना :** - विवाहित महिलाओं के लिए मांग में सिंदूर लगाना अनिवार्य परंपरा है। इस संबंध में तर्क यह है कि सिंदूर में हल्दी, चूना और मरकरी (पारा- तरल धातु) होता है। इन तीनों का मिश्रण शरीर के ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है। इससे मानसिक तनाव भी कम होता है।

**14. तुलसी की पूजा :** - तुलसी की पूजा करने से घर में सुख-समृद्धि बनी रहती है। शांति रहती है। इसका तर्क यह है कि तुलसी के संपर्क से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। यदि घर में तुलसी होगी तो इसकी पत्तियों का इस्तेमाल भी होगा और उससे कई बीमारियां दूर रहती हैं।

卐 VAASTU 'N' PEACE 卐

**DR. SHONU MEHROTRAA**

ज्योतिष, वास्तु, फेंगशुई,  
अंकशास्त्र एवं नजर दोष विशेषज्ञ

Ph. 9412257617, 9319124445

H.N. 11, Vaibhav Garden, Phase-2



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.



# लघुकथा

लेखिका - श्रीमती शबनम मेहरोत्रा

कानपुर , रतनलाल नगर

रीना - सुनिये नाश्ता टेबिल पर लगा दिया है , आप और बंटी कर लीजिये । मुझे ऑनलाइन क्लासेज़ लेनी हैं मैं बाद में कर लूंगी । जाते में दरवाज़ा ठीक से बंद कर दीजियेगा ।

रोहित बैंक कि तरफ़ निकल जाता है । रोज़ कि तरह काम कर शाम ५ बजे घर रवाना हो जाता है ।

कॉल बैल बजाते ही आवाज़ लगाता है - 'रीना जल्दी दरवाज़ा खोलो, आई कह दरवाज़ा खोलती है ।

आप नहा लीजिये, मैं चाय लाती हूँ ।

रोहित को शाम नहाने कि आदत थी ।

रीना आज सिर में बहुत दर्द हो रहा है । इतना कहते ही ८-१० छींके आती है ।

रीना - अरे आप तो बुखार में तप रहे हैं ।

डॉक्टर को फ़ोन कर हाल देती है ।

रैनबैक्सी फ़ोन करती है । २ घंटे बाद कम्पाउण्डर आकर ब्लड

व नाक से सीरम ले कोरोना टैस्ट कि अगले दिन रिपोर्ट देने कह

चला जाता है ।

रात खिचड़ी खा रोहित अलग कमरे में सो जाता है ।

रोहित दोस्त को फ़ोन कर बताता है यार आज बैंक नहीं आऊंगा मुझे कोरोना हो गया है ।

ये खबर पड़ोसी को लगते ही पूरे रतनलाल नगर में फैल जाती है ।



रीना रोहित के भाई को लखनऊ फ़ोन मिलाकर खबर देती है ।

भाई रोहन कहता है आप तुरंत हॉस्पिटल ले जाये मैं परसों शनिवार व इतवार बैंक बंद रहेगा पहुँचता हूँ ।

रीना घर में ही आईसोलेशन के लिए कहती है । अरे नहीं अभी बँटी छोटा है इन्फ़ेक्शन का डर है ।

पड़ोस में मदद के लिए फ़ोन करती है वो एम्बुलेंस मँगवा देते हैं ।

बँटी को पड़ोस में छोड़ रीना साथ ही हॉस्पिटल चली

जाती है , पहुँच कर पता चला ऑक्सीजन लेवल कम

है। रात नौ बजे रीना घर लौटकर बँटी को लेने जाती है

पड़ोसन हाल लेकर कहती है कुछ खा लो , नहीं सुबह

जल्दी जाना है । पड़ोसन पैक कर डिनर देती है ।

सुबह हॉस्पिटल पहुँच पता चलता है कि रोहित आई सी

यू में है । नर्स से घबरा कर पूछा क्या हुआ ? ब्लडप्रेसर गिर रहा था और ऑक्सीजन ७० रह गई थी ।

रीना घबरा कर रोहन को हाल बता कहती है भैया बैंक खत्म होते ही आज ही आ जाईये ।

ठीक ८ बजे फिर फ़ोन करती है कहाँ पहुँचे भैया रोहन नहीं भाभी कुछ थकान थी कल सुबह निकलूँगा ।

अगले दिन सुबह आठ बजे बँटी को पड़ोस में छोड़ने जाते ही फ़ोन आता है कि रोहित कि मौत हो गई ।

रीना पछाड़ मार कर रोती है उसका करुण क्रन्दन सुनकर पड़ोसन सांत्वना दे बँटी को साथ हॉस्पिटल ले

जाने कि सलाह देती है ।

रीना रोहन को मौत कि खबर देती है, अरे कल तक तो ठीक थे ? हाँ मुझे भी अभी-अभी खबर मिली

सिसकती है ।

भाभी मुझे भी बुखार सा लग रहा है मैं पहुँचने में असमर्थ हूँ । आप पड़ोसियों व भैया के मित्रों की मदद

से दाह संस्कार कर लीजिये ।



जवाब सुन रीना जडवत सी रिश्तेदारों को सूचना देती है । सभी तरफ़ से नकारात्मक उत्तर पा स्वयं ही बँटीं को ले मारुती कार से हॉस्पिटल पहुँचती है । फॉर्मैलटीस् पूरी करने में कॉफ़ी वक़्त लगता है । सीलपैक बाँडी लेती है और मित्रों को रास्ते से ही फ़ोन करती है पर सब बहाना बना देते हैं ।

करोना वॉरियर कि मदद से बाँडी मारुती में रखती है । करोना वॉरियर सलाह देते हैं आप अकेली हैं तो गंगा के पुल कि तरफ़ कार ले लें वहाँ से बाँडी नीचे डाल दें क्योंकि शवदाह गृह में जगह मिलना मुश्किल है ।

नहीं नहीं रीना काँप उठती है । तुरंत कार घर कि तरफ़ दौड़ाती है रोते हुए बँटी को घर पर छोड़ भैरव घाट कि तरफ़ कार ले जाती है ।

वहाँ का हृदयविदारक दृश्य देख दुख कि पराकाष्ठा से विचलित हो जाती है ।



हिम्मत जुटा हाथ जोड़कर लोगों से मदद कि गुहार लगाती है । घाट पर सभी इस दुःखद स्थिति से अवगत थे । दो चार ने कंधा दे घाट तक पहुँचा दिया ।

लाशों का अम्बार देख रीना थरथरा उठी फिर भी रीना ने भारी हृदय से महाबामन का व पति के लिए लकड़ीयों का इंतज़ाम कर पति को मुखाग्नि देने को तैयार हो गई तत्पश्चात् कुछ मिनट रुकने के बाद जो मुड़ी तो वापस जाने को रास्ता न था लाशों के ढेर बिछा पड़ा था , किंकर्तव्यविमूढ़ सी खड़ी रह गई । लशों के ढेर के ऊपर पैर रख बाहर निकलने के सिवा कोई चारा न था । शमशान के बाहर निकल पत्थराई सी रीना ने कार स्टार्ट कर घर कि तरफ़ चल दी।

घर पहुँच सीधे स्नान किया व बँटी को नहला कर जो कुछ घर में था खिलाकर सुला दिया । रीना रात भर जागती रही ।

करोना से मौत होने कि वजह से कोई न पहुँचा ।

अगली सुबह न कोई आँसू पोंछने वाला न सांत्वना देने वाला था ।

इतिश्री ...

NOVEL CORONAVIRUS DISEASE  
(COVID-19)

Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India

Help us to help you

## THREE GOLDEN RULES

  
Always wear  
Face-cover/mask

  
Wash hands frequently  
and thoroughly  
with soap and water

  
Maintain distance  
from others

Badalkar Apna Vyavahar, Karein Corona Par Vaar

For information related to COVID-19  
Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7  
helpline number 1075 (Toll Free), Email at ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.com

[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) [f @MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia) [t @MoHFW\\_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA) [i @mohfwindia](https://www.instagram.com/mohfwindia) [mohfwindia](https://www.youtube.com/channel/UCmohfwindia)

श्रीमती शबनम मेहरोत्रा का जन्म १९४९ में जबलपुर नगर में सम्भ्रांत कुलीन व्यापारिक परिवार में हुआ ।

प्रकाशित कृतियाँ- प्रेम पथ ( काव्य संग्रह)

साझा संग्रह - स्वर्णाभि (काव्य)

साझा संग्रह - दौर ए हयात (लघुकथा)

भावंजली कविता संग्रह व सुमन सुगंध साझा लघुकथा संग्रह



# पर्वत प्रदेश में पावस

लेखिका - श्रीमती शबनम मेहरोत्रा

आषाढ़ के बादल नभ के काजल झरनन लागे  
सौंधी सौंधी गंध उठे पहाड़न में पावस कि रातें  
में भीगी जाऊँ रे गुईयां बरसन लगी है बदरिया  
नीलगगन नीलवर्ण पारद मेघ महीधर पर छलकाते ।।

मेघ गाये सावन की कजरी मनहर्षाये पी याद दिलाये  
कारी बदरी रिमझिम रिमझिम नैना मेरे सावन भादो  
मेघ गडकते गड गड चंचल चपला नभ खंडित कर चमके  
धरणीधर का चीर के सीना झरने राग यमन गुनगुनाते ।।

पल में बदले रूप प्रकृति भानु स्वर्ण किरन बिखराते  
सिंदूरी साँझ ठहरी अचल में पवन सुरीली तान सुनाते  
शिखर राज सुमन दृग बिंब सरोवर में निहारें शैलाकार  
साँझ की बेला छवि देख महीधर की पंकजा लजाये ।।

मौन खड़े देवदार चिनार चीड अपलक निहारें नभ सिंदूरी  
चाँद छुपा बादलों में और तारे निकले रात गजब की आई  
विभावरी खिल गई पद्मजा खग मृग की चपलता बढ़ आई  
शबनम के मोती पेड़ों पे बिखरे लिपटी लता बल खाती ।।

कोयल कूहूके दादुर टर् टर् पपीहा पिहू पिहू झूमें पंछी  
पर्वत में पावस का सुंदर दृश्य विहंगम हरितिमा हरियाली  
हुए देवनादर्शन नीलकंठ तुंग ने बर्फीली रौशनी फैली  
ब्रह्म मुहूर्त ,शिवमंदिर में हुआ शंखनाद राग मालकोस सुनी ।।

भव्य रूप प्रकृति का पावस में मौसम ने ली अगंडाई  
घटा घनघोर इन्द्र ने फेंका पासा तड़ित अम्बर से टकराई  
धुँध में दुबके नभचर हुआ अपहरण धूप का धराधर है मौन  
दमके दामिनी औ कोहरा थानेदार हुआ रपट लिखाये कौन ।।

श्रीमती शबनम मेहरोत्रा का जन्म १९४९ में जबलपुर नगर में सम्भ्रांत कुलीन  
व्यापारिक परिवार में हुआ ।

प्रकाशित कृतियाँ- प्रेम पथ ( काव्य संग्रह)

साझा संग्रह - स्वर्णाभि (काव्य)

साझा संग्रह - दौर ए हयात (लघुकथा)

भावंजली कविता संग्रह व सुमन सुगंध साझा लघुकथा संग्रह



# नशे की लत

लेखिका - डॉ (श्रीमती) कमल धवन, कानपुर

समाज में मदिरा के सेवन का प्रचलन देख कर मैं अत्यंत ही अचंभित थी कि आखिर पुरुष इसकी बुराइयों और हानियों को समझते हुए भी इसकी लत को नहीं छोड़ पाते, पहली बार जो मयखाने में जाता है उसके अनुभव की कल्पना कर मैंने जो रचना की वह आप सभी के समक्ष पेश कर रही हूँ :

मदिरा में है क्या नशा और कैसा होता है पैमाना, इक दिन देखन मैं चला और जा पहुंचा मयखाना ।  
कोई हँसता था, कोई रोता था, ऐसी भीड़ दीवानों की, सब होश गवाएं बैठे थे, वो मजलिस थी मस्तानों की ।  
मैं इत उत देखूं तब तक आयी हाथों में ले प्याला, लहराती बलखाती साकी, नयनों से छलके हाला ।  
अधरों पर था नेह निमंत्रण, जादू जैसे बैन, हाथ पकड़ ले गयी किनारे खो बैठा मैं चैन ।  
मैं ठगा-ठगा, होठों से टकराया यूं प्याला, ना जाने नयनों से पी या पी प्याले की हाला ।  
मैं पीता गया, यूं जीता गया औ खाली हो गए जाम, सुधि न रही घर द्वार सखा की भूल गया निज नाम ।  
चार पहर यूं बीते, जाने मैं कैसे घर को आया, आज तलक मधुशाला का पथ लेकिन भूल न पाया ।  
सांझ ढले पर कदम निगोड़े ले जाते उस ओर, जहाँ सुरा और साकी से बंध गयी प्रेम की डोर ।  
समझ गया मदिरा का नशा और जान गया पैमाना, छोड़ नियम क़ानून धरम सब कर देती है दीवाना ।  
वो कर देती है दीवाना ॥

Dr. (Smt.) Kamal Dhawan is an established gynaecologist from Kanpur. She has an spiritual connection with poetry and has been following many great poets since very young age. She draws her inspiration from them and her own life experiences that she articulates in the form of poems. She has received many accolades and awards for her writing that she humbly received as a token of love from her audiences.



# ढलते ढलते हो गयी शाम

लेखक - श्री विमल मेहरा

लगी दिवस को नींद सताने, और तमस ने ली अँगड़ाई !  
सूरज ने सतरंगी रथ पर बैठ क्षितिज में की उतराई !  
तारे टिम-टिम, टिम-टिम करते, जैसे विधु को लगे रिझाने,  
चंदा को बग्घी पर ले कर सजी ज्योत्स्ना बढती आई !

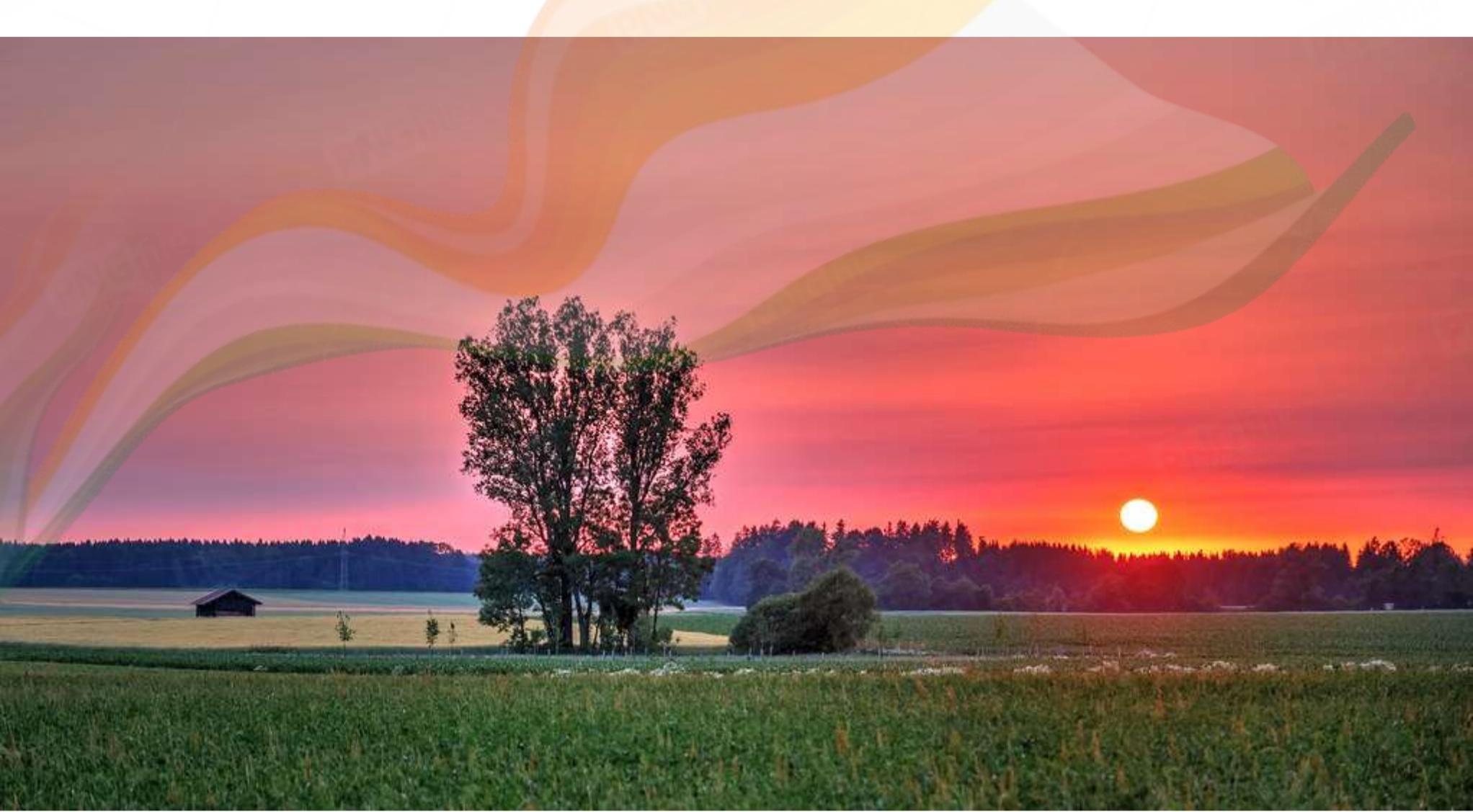
अस्त हो गए दिव्य भास्कर, छाई शाम नयन अभिराम !

ढलते ढलते हो गयी शाम !

लौट नीड़ में विहग प्यार से , दुलराते बच्चों की काया !  
संझा की अंगुली को पकड़े, दिखने लगा निशी का साया !  
चौबारे में जल कर दीपक , अँधियारे आलोकित करते !  
नीले अम्बर में रजनी की अलकों का अवगुंठन छाया !

थका पथिक भी कहीं रुक गया, अंजुरी-भर लेने विश्राम !

ढलते ढलते हो गयी शाम !



मद्धिम, मंद, मंदतर होतीं नौकाओं ने पाल समेटे !  
तट-बंधों की ओर बढ़ रहे , मछुआरों ने जाल समेटे !  
संझा का आँचल लहराया, कजरारी पलकों की भाँति,  
प्रिय पर अभिसारित दृष्टि कर, ललनाओं ने बाल समेटे !

दिन के कोलाहल कलरव पर लगते, लगते लगा विराम !

ढलते ढलते हो गयी शाम !

श्री विमल मेहरा काव्य की सभी विधाओं में लेखन करते हैं। उनके गीत अनेक साहित्यिक एवम् राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं में समय समय पर प्रकाशित हो चुके हैं। आकाशवाणी से अनेक बार गीतों का प्रसारण, गीतों की एक सीडी एवम् कैसेट 'गीत गाता चल' तथा श्रृंगारिक गीतों का संकलन 'मिलन सुरों की बाँसुरिया' प्रकाशित हो चुके हैं। शकुंतला एवं पद्मावती ( रानी पद्मिनी ) पर, दो खंड काव्य शीघ्र प्रकाश्य हैं तथा वह विमल मेहरा 'आदिल' नाम से उर्दू लेखन करते हैं।



# मेरी प्यारी मां और मेरा प्रसव

लेखिका - श्रीमती पारुल मेहरोत्रा, सीतापुर

न नीचे धरती थी न ऊपर आसमान था,  
मैं मां के पेट में अबोध और अज्ञान था,

मुझे नहीं थी खबर कि मैं कहां था,  
मां का छोटा सा उदर मेरा सारा जहां था,

नौ महीने मां के उदर(पेट) में मेरा सुहाना सफर था,  
धूप की तपन, सीत की लपेटो से मैं बेखबर था,

रास्ते सीधे थे न कोई मोड़ थी,  
मां के साथ रहने की चाह,  
न बाहर आने की होड़ थी

जैसे-जैसे मां का हर दिन चढ़ता जा रहा था,  
मेरा आकार दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा था,

अब मेरे नाखून बाल आ रहे थे,  
मां के कंठ में असहनीय पीड़ा ला रहे थे,

खाने को कुछ भी वो लाचार थी, शनैः शनैः बढ़ती जा रही अब उल्टियों की कतार थी,

कभी उठ रही उदर में दर्द की तरंगे थी,  
तो कभी बढ़ता असहनीय भार वहन करती जा रही थी,  
बस मुझे पाने की चाह में वो,  
हर पीड़ा को हंसकर सहन करती जा रही थी,

मेरी करवटें, मेरी हलचले अब उसे गुदगुदाने लगी थी,  
पिता का अंश उसके उदर में पूर्ण हो चुका है,  
आभास कराने लगी थी,

इस जहां में आने से चंद लम्हों पहले अजब सा मंजर दीखता था,  
मैं स्तब्ध था मां का रोम रोम दर्द में चीखता था,



अब हवाओं का रुख बदल गया था,  
दर्द, पीड़ा, निराशा के बादल छटने लगे थे,  
मेरे इस जहां में आने की खुशी में,  
लड्डू रिश्तेदारों में बटने लगे थे,

मां का सुनने को करुण क्रंदन,  
मैं रो रो चीख, चीख गर्दन हिला रहा था,  
पर माहौल अब जशनमय था,  
फना हो गए थे अब दर्द सब उसके,  
देखकर मुझको मां का चेहरा प्रफुल्लित हो मुस्कुरा रहा था ।

पारुल मेहरोत्रा एक लेखिका है जो कि सीतापुर(यू.पी.)से है। वह मानती है कि अगर कलम जुनून के साथ पकड़ा जाए, तो परिवर्तन लाने की शक्ति रखता है एक लेखिका के रूप में उनका उद्देश्य लोगों की चिंताओं और समस्याओं को हल करने की कोशिश करना है और लेखन के माध्यम से उन्हें निखारना है।



# दौलत का गुरुर

लेखिका - श्रीमती प्रिया मेहरोत्रा, लखीमपुर

दौलत का गुरुर शौहरत का सुरुर कुछ ऐसा होता है यारों ,

जो दिलों को तबाह और महफिलों को तंहा कर देता है।

दौलत का गुरुर कुछ ऐसा ही होता है यारों ।

जब मिलती है शौहरत तब जगमगाता है जमाना ,चमकते हैं रास्ते

आबाद हो जाती हैं राहें, पर ये मंजिले तबाह कर देता है।

मत करना गुरुर इस दौलत पर तुम यारों,

ये दोस्ती, ये रिश्ते सब बर्बाद कर, खुद को खुद से जुदा कर देता है।

टकरा जाता है अक्स जब खुद का आईने में,

तब ये जमाना ही क्या,आईना भी हमसे दगा कर लेता है,

खुदा भी नहीं बकशता इस गुनाह को,

दुनिया की इस भीड़ में हमें तनहा कर देता है,

दौलत का गुरुर शौहरत का सुरुर कुछ ऐसा ही होता है यारों।।

प्रिया मेहरोत्रा लखीमपुर (यूपी) से, आप जीवन के हर पहलू पर लिखना पसंद करती हैं, अपनी भावनाओं को कविता की पंक्तियों में उतारने की पूरी कोशिश करती हैं । दूसरों की सहायता करना और उनकी भावनाओं को पन्ने पर उतारना आपका जुनून बन चुका है।।



# चम्पा

लेखिका - श्रीमती राखी टंडन

चंपा तुझ में तीन गुण ,रूप ,रंग और बास,  
अवगुण केवल एक है ,भ्रमर ना आवै पास।

अपने बचपन में मैंने ये पंक्तियाँ कभी पढ़ी थीं ,  
पर तब न तो उम्र ही थी और न ही इतनी समझ कि इनका मतलब समझ सकूँ। हाँ, कभी  
घर के बगीचे में खेलती तो बरबस ही नज़र कोने में खड़े चंपा के पेड़ की तरफ उठ जाती  
और देखती कि कहीं कोई भौरा हो तो ऊपर लिखी पंक्तियों को गलत सिद्ध कर सकूँ।

हर बार गर्मी के मौसम में , सफ़ेद - पीले फूलों से भरे , अपनी भीनी सुगंध से पूरे परिवेश  
को महकाते, लू के थपेड़ों से बेहाल लोगों को राहत देते इन पेड़ों को देखती हूँ तो सोचने पे



मजबूर हो जाती हूँ कि क्यों किसी ने ऐसा लिखा होगा ? क्या भ्रमर को पास न आने देना इसका कोई अवगुण है ? नहीं , मैं ऐसा नहीं मानती । ये तो इस फूल की सबसे बड़ी खासियत है , इसके दृढ़ चरित्र की पहचान.....किसी मोक्षसिद्धा तापिस्विनी की ही भाँति सांसारिक मोह माया से परे ..राहगीरों को अपनी शीतल ,सुगन्धित छाया देती....परोपकार की राह पर अग्रसर या शायद विरहाग्नि में दग्ध , अपने भँवरे के आने की आस सँजोये बैठी कोई विरहिन ,जिसके लिए उसका रूप , रंग और सुगंध उसके भँवरे के बिना बेकार है , जो किसी और भँवरे को अपने पास तक आने नहीं देती , किसी अन्य की कामना ही नहीं ...फल की चिंता करे बगैर , अनवरत साधना में लीन कोई तापसी हो जैसे.....उपरोक्त दोनों ही स्थितियों में सिर्फ कर्म और चरित्र की दृढ़ता ही नज़र आती है .....

कोई अवगुण नहीं.....।

Mrs. Rakhi Tandon is a housewife and free lance author from Sitapur. Her poems are regularly published on her Facebook page - 'अंतर्मन के संग #राखी'  
She also has a Youtube channel: <https://youtube.com/user/tandonrakhi1508>



# A soldier's hidden strength

Writer: Mrs. Rajni Kapoor, Gurgaon

I got married to a 'Fauji' way back around 40 years from now. I was thrilled in anticipation of the dinner parties, ball room dance events and other exciting stuff that made for the "royal life" of Army Officers and their wives. But my excitement was short lived because soon I realised that life in the Army was no ball room dancing. It is very demanding and comes with its pleasure as well as pains.

Packing and unpacking household stuff during posting in and posting out, usually once every two years can be really frustrating, but in Army it becomes a part of life.

There is such a time in the life of every Army Officers

wife when her husband is posted in field area, foreign posting or on collective training/exercise. You double up as both father and mother to your children. You have to manage everything on your own. Even if you want to crib eloquently about your problems to your faraway husband on the phone, you may not do it because you feel he shouldn't be bogged down by your worries. He needs peace of mind to do his duties well, amid difficulties and danger. You know he is a soldier first and a husband only next.



There are so many of us ladies who have given the go-by to career opportunities for the sake of being with our husbands. Many of us are content teaching in schools nearby.

I have met many highly qualified women who have left good jobs to stand by the side of their husband and children.

I myself quit my banking career to support my husband during challenging times and to raise my children. So I took up teaching as my profession.

We have learned to live in any kind of situation that life in the Army throws at us. For us, home is where the Army sends us.

People you barely know in the military community, will do extraordinary things for you at the drop of a hat.



Your ability to handle tough situations rises exponentially.

People say a lot of silly things to you like...“I could never do what you do.” And you find a way to answer with grace and tact.



Your ability to handle tough situations rises exponentially.

People say a lot of silly things to you like...“I could never do what you do.”  
And you find a way to answer with grace and tact.

Patriotism roots itself deep into your heart.

Being a Military Wife is Hard because:

- You've got to hold it together when your husband leaves to work in a really dangerous place for months on end or more.
- You've got to be okay with your husband missing all the special stuff like birthdays, holidays, anniversaries, or gasp....the birth of your child.
- You've got to be okay with putting your career on the back burner sometimes because moving all over the place and maintaining a career isn't as easy as it loos.
- You've got to be okay with parenting alone and feeling lonely sometimes.
- You've got to be okay with making new friends over and over and over again.
- You've got to be okay with spending as much of your marriage apart as you do together

And behind every strong soldier, there is an even stronger brave heart —

## The Army wife.



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





# Summer Cricket Camp

from 19th July, 2021

**Tuesday 6pm- 7pm**  
**Thursday 6pm- 7pm**  
**Saturday 9am - 10am**

 Avanti House Secondary School  
Wemborough Road, Stanmore

Harrow, HA7 2EQ

**STAR FIELD**

**Book your session**

+44 756 143 1405  
info@starfieldsports.com

 starfieldsportsuk



# CRICKET SUMMER CAMP

## ABOUT THE PROGRAM

Star Field Group Sessions are an excellent way for players to develop and enhance their Cricket Skills in a fun and organised setup. Sessions include Warm-Up | Fielding, Bowling & Batting Drills | Fitness & Match Simulations:

Players will be put in groups according to age (Playing level will be taken into consideration as well) | The program will be broken down into two segments: Elite & Developmental.

## TIME SLOTS

<b>MONDAY</b>	N/A
<b>TUESDAY</b>	<b>6:00 pm - 7:00 pm</b>
<b>WEDNESDAY</b>	N/A
<b>THURSDAY</b>	<b>6:00 pm - 7:00 pm</b>
<b>FRIDAY</b>	N/A
<b>SATURDAY</b>	<b>9:00 am – 10:00 am</b>
<b>SUNDAY</b>	N/A

## CHARGES

<b>PER DAY</b>	<b>GBP 15.00</b>
<b>PER WEEK</b>	<b>GBP 40.00</b>



# ONE - ON - ONE TRAINING

## ABOUT THE PROGRAM

Our one-on-one sessions are a great way for players to improve on the technical, physical and mental aspects of their game. These sessions are of a very high standard and are tailored to the learning style and personality of each individual.

## TIME SLOTS (\*Subject To Availability)

<b>MONDAY</b>	N/A
<b>TUESDAY</b>	<b>6:00 pm - 7:00 pm</b>
<b>WEDNESDAY</b>	N/A
<b>THURSDAY</b>	<b>6:00 pm - 7:00 pm</b>
<b>FRIDAY</b>	N/A
<b>SATURDAY</b>	<b>9:00 am – 10:00 am</b>
<b>SUNDAY</b>	N/A

## CHARGES

<b>PER SESSION</b>	<b>GBP 30.00</b>
--------------------	------------------

**\*NOTE: All payments to be made in advance to secure your slot / in regards to cancellation/postponement of sessions, kindly refer to the Cancellation Policy\***

# Calm & Happy

Writer: Ms. Hitakshee Malik

## 5 Tips to keep Yourself Calm and Happy

It's been tough this past year and a half, not just for the people suffering from the virus but the ones related to them, the ones who are trying to save them, the ones who are away from home, the ones who are in different continents. Students are studying from home, teachers are



teaching from home, people are working from home, corporate meetings are. There is a pressure to meet targets, be it the corporate month-end target for an employee or studying for exams for a student or completing tasks for a freelancer. Things at home are always chaotic and then there is stress about meeting these deadlines, followed by the anxiety which can get quite overwhelming.

Many people have been struggling mentally to keep calm and keep sane, me included. But life is what it is. If we have one, why not live it while we still can? I feel that fearing what may or may not happen in the future only lets us down and not let us enjoy the moment. So, I came up with some tips to share with you all, so that you can keep your cool when you feel down or depressed.

## 1. Listen to the music you like



We often listen to music our friends suggest, or what is in trend rather than listening to the music what we actually like. I personally love some Bollywood oldies by Kishore da and Rafi Sahab and I have noticed singing along to these old songs comforts me more than listening to rock music, EDM, etc. However, me being me, I love KPop and enjoy listening to some Russian music as well. It's all about the emotions after all, but the most important thing is to listen to what you personally like and enjoy. It has a great calming effect when you don't give a care about others and listen to what you like.

## 2. Set up a Calming Sleep Routine



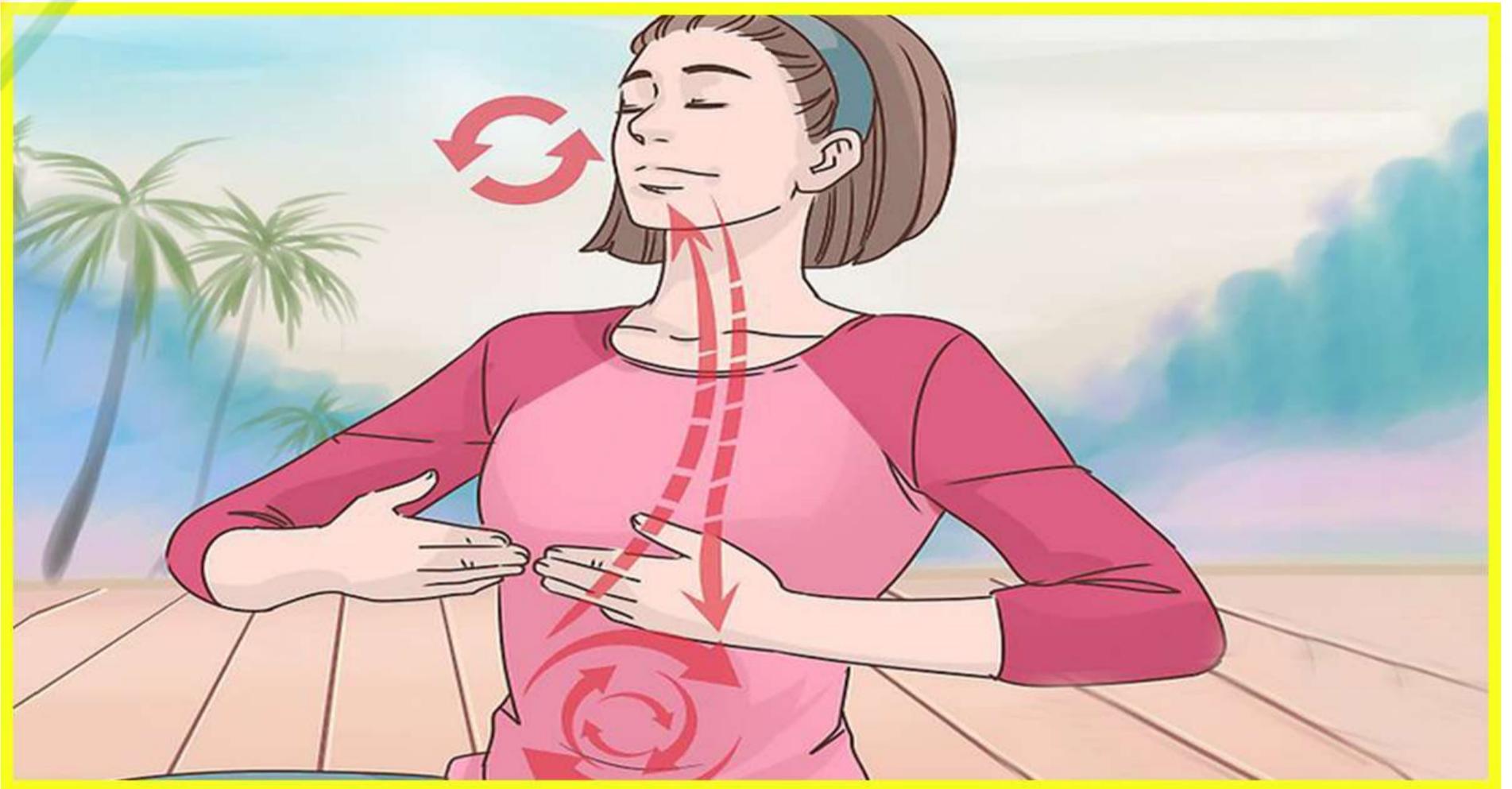
Usually our sleep routine is well, nothing. So, try to set up one. Don't just binge watch a series the whole night and doze off or spend your evening scrolling through social media and fall asleep. The best way to set up a routine is to have an early dinner, let's say 8-ish and then walk at a slow pace just for 10 to 15 minutes. Your food would be half-digested by then. The next thing is to choose a meditative sound or music that you find soothing. You can just ask "Alexa, play rain sounds!" or ocean sounds, rainforest sounds, birds chirping, burning flames crackling, the sound of crickets and a whole lot more. I personally like rainforest sounds, there's a whole 'in the arms of nature feel' that I get. If you don't have Echo dot, just put on a YouTube video or make a playlist on Spotify and voila.

### 3. Let Your Hobbies Be Your Saviour



Everyone has a hobby that they may or may not be very good at. The idea here is to just pursue that hobby so that your mind is occupied by something that you like doing rather than entertaining and getting occupied by negative thoughts. I personally enjoy painting, or singing or even writing when I feel low. You can start doodling, make some DIY projects off of the internet, make some changes to the interior of your home, add some colourful flowers to your living room vase or just cook your favourite food and if you can't cook, you can always learn it. You may even start learning a new language (that literally takes up hours and it is very interesting; I have been learning French and Korean myself). There are a number of things that you can do and a number of things you can learn.

## 4. Deep Breathing Takes You a Long Way



Whenever you are feeling hyper-tensive, anxious or you feel like something bad may happen, try to take deep, long breaths. It's very helpful in calming down the nerves and it makes our breathing even. It also has a meditative feel to it, so feel free to transition into a state of meditation so you feel better and refreshed.

## 5. Find Comfort in Nature from Home



If you like spending time in nature, you can still do so, from home while maintaining social distancing and keeping yourself safe. The best way to stay close to nature is gardening, or planting seeds for a kitchen garden if you have a veranda or start cultivating a terrace garden. There are many ways you can go about this; you just have to be creative enough. You can make DIY stands for your flower pots, paint the flower pots in vibrant and cheerful colours, plant seeds which grow fast and plant the ones according to the season. With the monsoon here already, you cannot tell me, that the fragrance of the wet mud, called petrichor doesn't calm you down. As soon as the rain starts pouring, the air fills with the aroma of petrichor and it feels amazing.

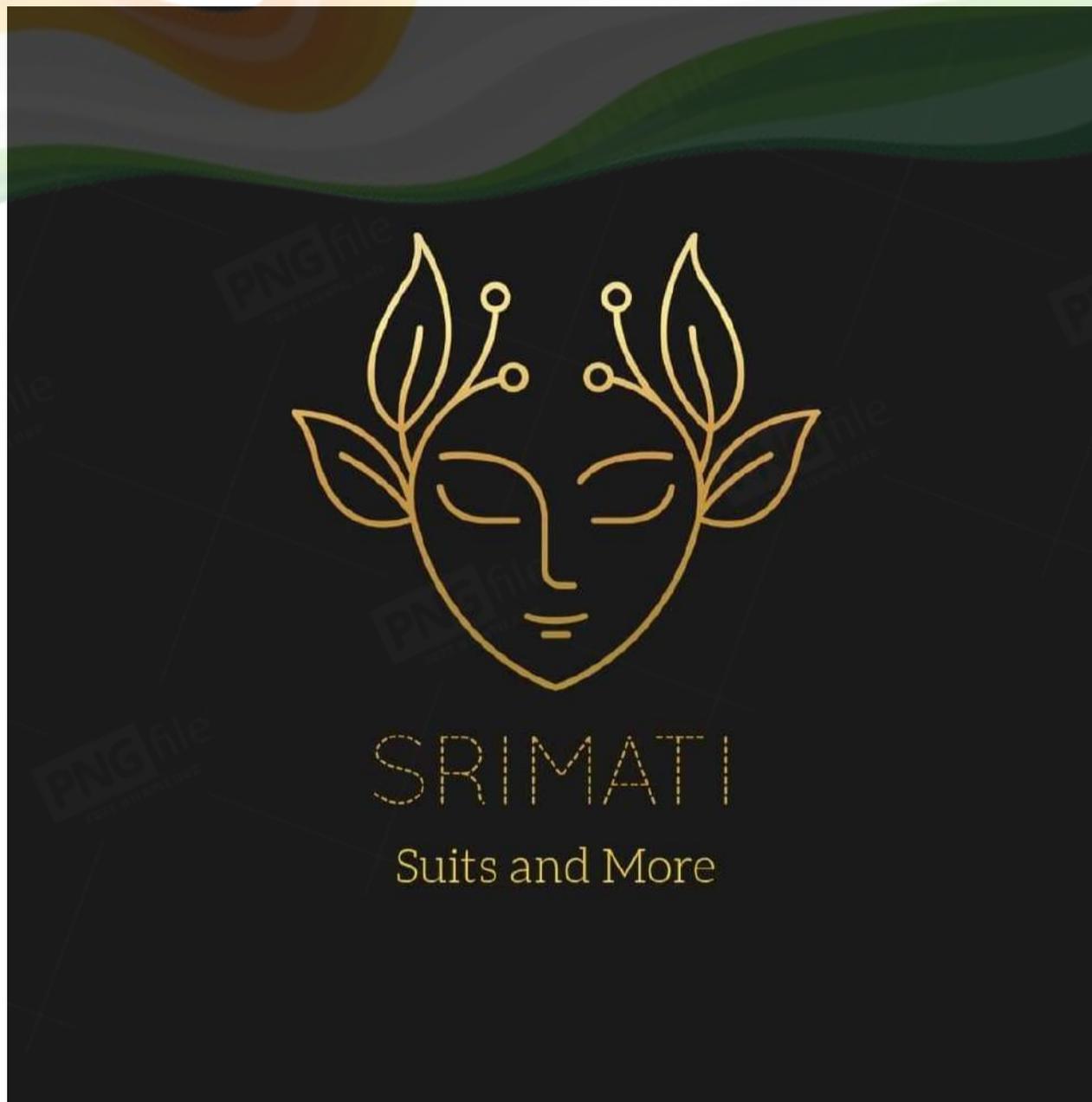
So, these are some of the ways that I have been putting to use in my daily life. These things help me keep the bad thoughts away and make me cheerful on the days I feel low. Hopefully, trying some of these might help you improve your mental health and your physical health during these depressing times and you become a better version of yourself. Cheers to a new you!

**“Learn to be calm and you  
will always be happy”  
– Paramahansa Yogananda**



Hitakshi Malik is a multifaceted girl who is pushing her masters from CSJMU, Kanpur university. She is a freelance content writer, has her own blog, website and YouTube channel. She believes that poetry is a great mode to express creativity.





**Electrify your wardrobe with smart, stylish, and elegant line collections from Srimati.**

With every purchase, we're giving back to children in need.

Join us on Social Media:

Instagram: @srimaticlothing

Facebook: @srimaticlothing

Or

Contact us on: 8090442836

*We are a small business. We grow from your support.*

# IKMG Patrika

Invites our own writers!



वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ ।  
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

सितंबर संस्करण  
गणेश चतुर्थी विशेष

Stories

Poems

Recipes

Artwork

Pls. send your entires latest by August 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@ikmglobal.org](mailto:patrika@ikmglobal.org)



*Decorative Diyas to make your  
Diwali more special and  
bright....*



*for orders and more details  
please contact:  
Bhushna: #8726882177*



# The Art Corner

# Godness

Artist: Ms. Ananya Chopra



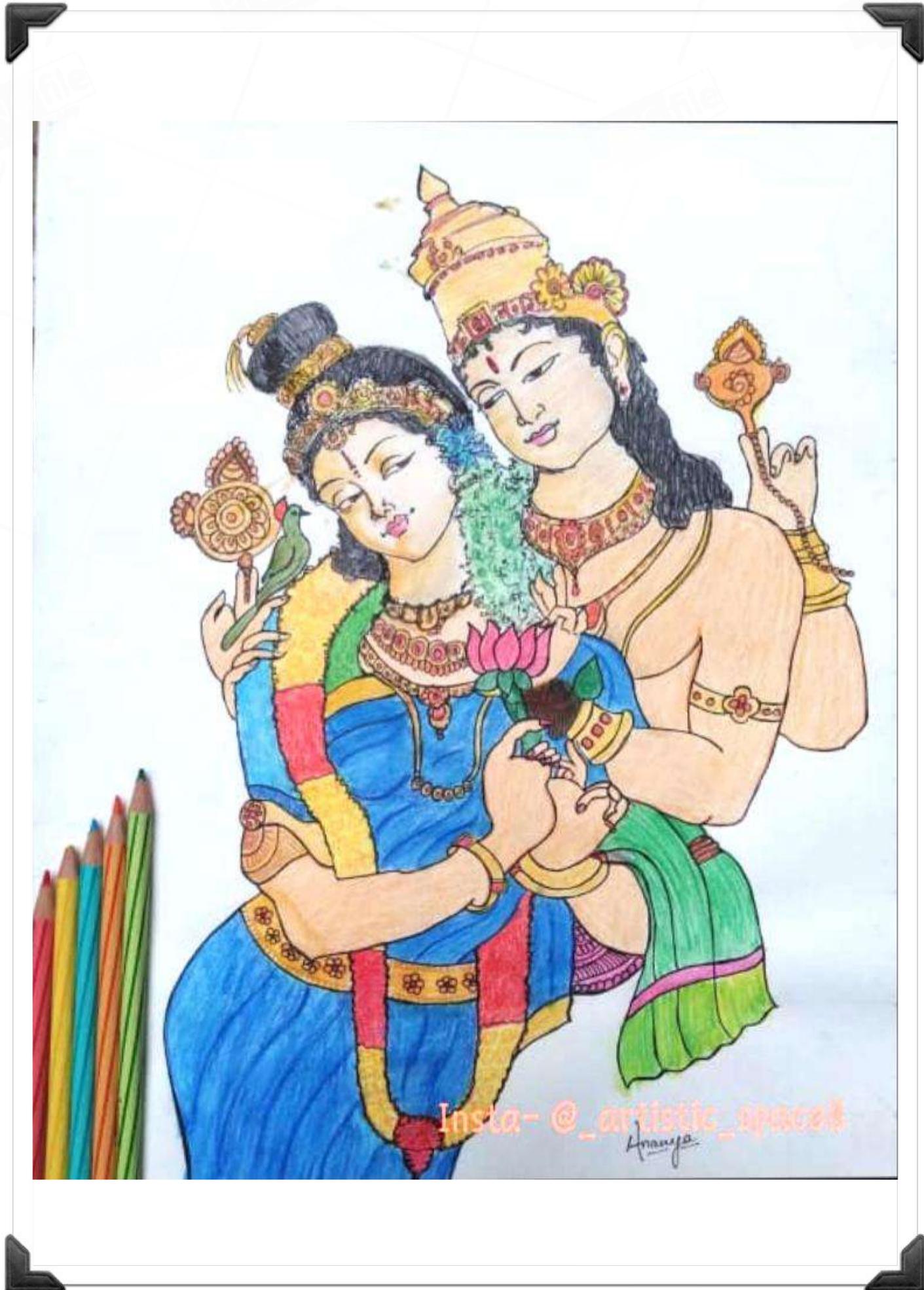
# A Child

Artist: Ms. Ananya Chopra



# Radha Krishna

Artist: Ms. Ananya Chopra



# Vision

Artist: Ms. Ananya Chopra



# Nandi

Artist: Ms. Ananya Chopra



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](https://www.instagram.com/_artistic_space8))  
#artistbynature



# महादेव

Artist: Ms. Vraddhi Mehrotra, Lakhimpur Kheri

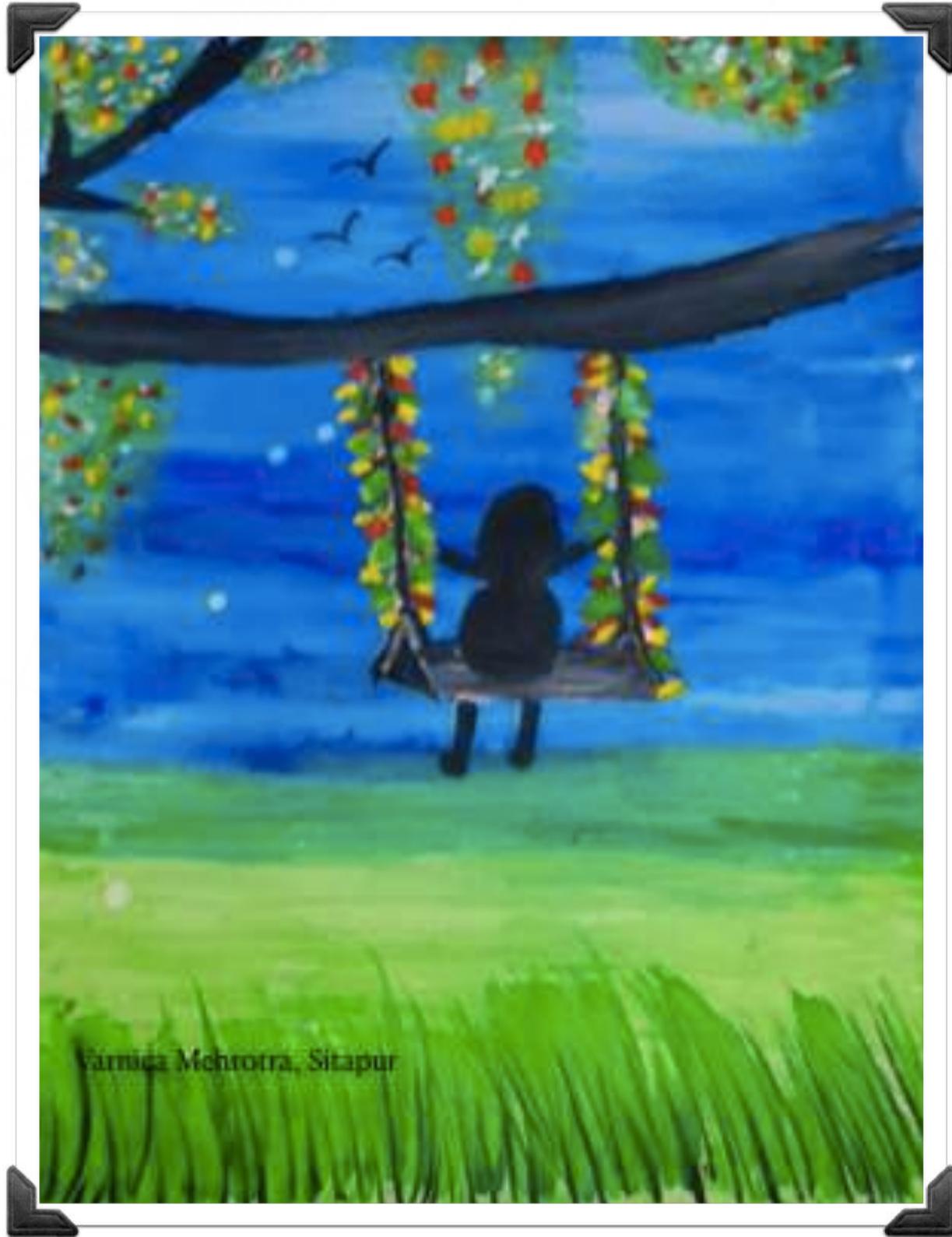


Ms. Vraddhi Mehrotra lives in Lakhimpur, UP and is a student of Class 7. She likes to paint in her free time as it makes her feel good!



# सावन

Artist: Ms. Varnica Mehrotra, Sitapur



Ms. Varnica Mehrotra is a student of class 8 and lives in Sitapur. She enjoys dancing and painting!





*Cashless Lifestyle...*

**If You require any Media  
to advertise your Products...**

**in any where in India  
then why you pay cash...**



**LET'S  
BARTER**

**Amit Mehrotra**

+91-9839111134  
+91-9161221124

 [www.ibxbarter.in](http://www.ibxbarter.in)  
 [ibxbarter@gmail.com](mailto:ibxbarter@gmail.com)

  @ibxbarter



*Cashless Lifestyle...*



**Reduce Advertising Cost for Your Business through Barter**

## Let's Barter Save Cash



If you require any Media to advertise your Products or Brand. In any where in india then why you pay cash.



**We can give you good media plan like FM/ Digital Marketing/ Hoarding/News Paper/News Channel/ Cinema Branding and Many Many More...**



Against of these we don't require any cash only require Your Products which we circulate between our members today we are working as same concepts Pen India 400+ Blue Chip company.

**If you are interested any time call me on my below no.**

**Amit Mehrotra**

+91-9839111134  
+91-9161221124

[www.ibxbarter.in](http://www.ibxbarter.in)

[ibxbarter@gmail.com](mailto:ibxbarter@gmail.com)

[f](#) [v](#) @ibxbarter



# 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@ikmglobal.org](mailto:patrika@ikmglobal.org)

Word	Title	Page No.	Writer
मुराद	?	?	?
नियम	?	?	?
समर्पण	?	?	?
समाज	?	?	?
सुगंध	?	?	?
आत्मविश्वास	?	?	?
प्रतिष्ठा	?	?	?
Patriotism	?	?	?
Passion	?	?	?
Chirping	?	?	?

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

# Ready to be riddled?

Can you solve them?

Send your answers to [patrika@ikmglobal.org](mailto:patrika@ikmglobal.org)

- 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 word signifies a great woman. What is the word?
- 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?
- 3 What disappears as soon as you say its name?
- 4 What comes once in a minute, twice in a moment, but never in a thousand years?
- 5 What can you hold in your right hand, but never in your left hand?

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

# July edition - Answers

Congratulations: Ms. Akansha Mehrotra

## बूझो तो जानें

### पहेली 1

फल नहीं पर फल कहाऊ, नमक मिर्च के संग सुहाऊ  
खाने वाले की सेहत बढ़ाऊ, सीता माँ की याद दिलाऊँ

### पहेली 2

हरी टोपी काला बाना, सिर पर बैठ शहर को जाना  
गली मुहल्ले शोर मचाना, भुरता करके इसको खाना।

### पहेली 3

जा जोड़े तो बने जापान, बड़े बड़ों के मुँह की शान  
बनारसी यह जाना जाता, दावतों में रंग जमाता।

### पहेली 4

छूने में शीतल हूँ, सूरत में सुंदर हूँ  
दिन में पानी और रात को मोती हूँ ।

### पहेली 5

हरी टोपी हरी दुशाला, जब पक जाऊँ तो, हरी टोपी लाल दुशाला,  
पेट में रहती मोती की माला, मेरा नाम तो बताओ लाला <sup>51</sup>

1. सीताफल, 2. बैंगन. 3. पान. 4. आंस की बूँद , 5. हरी मिर्च

# July edition - Answers

Congratulations: Mrs. Payal Mehrotra, Gurgaon

## Crossword Challenge

<sup>1</sup> A	I	<sup>2</sup> R	M	<sup>3</sup> E	N		<sup>4</sup> N	<sup>5</sup> U	G	<sup>6</sup> G	E	<sup>7</sup> T	
U		A		X				P		R		H	
<sup>8</sup> T	E	M	P	T			<sup>9</sup> B	A	R	R	I	E	R
U		B		R			A		I		M		O
<sup>10</sup> M	A	L	L	A	R	D			<sup>11</sup> G	R	E	E	N
N		E				M			H				E
		<sup>12</sup> R	E	<sup>13</sup> A	L	I	S	T	I	<sup>14</sup> C			
<sup>15</sup> S				C		N				H			<sup>16</sup> M
<sup>17</sup> O	T	<sup>18</sup> T	E	R			<sup>19</sup> T	E	<sup>20</sup> E	N	A	G	E
R		R		O			O		S		R		T
<sup>21</sup> B	O	U	R	B	O	N			<sup>22</sup> S	M	A	S	H
E		C		A					E		D		O
<sup>23</sup> T	W	E	N	T	Y			<sup>24</sup> E	X	C	E	E	D

# KASHTI



Item 250 g

Bhuna (Diet Mixture)	75
Papdi gathiya	75
Soya Katori	65
Waffers	90
Dal biji	80
Masala Boondi	70
Besan Mathi	75
Aaloo Lachha	90
Masala Cornflakes	55
Moongdal Badiyan	80
Nachos Cheese <sup>103</sup>	160
Nachos Jalapeños	160

Item 500 g

Besan Ladoo 300

Biscuits 400 g

Atta 90

Kaju Pista 110

Order 7428540880



**[patrika@ikmglobal.org](mailto:patrika@ikmglobal.org)**

*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*