

Inner Wheel  
District 301



# orbit

## 301

**E-Bulletin**  
**3rd ISSUE**  
SEPTEMBER, 2024

**Dr. Manisha Kaushik**  
District Chairman

**Mrs. Mamta Gupta**  
IIW President

**Mrs. Sunita Jain**  
Association President

**Mrs. Harmeet Sehgal**  
District Editor



## Inner Wheel Prayer

Instill in us O' Lord, the true meaning of friendship  
Never let us forget that we are all Thy children  
Notwithstanding the differences in our cultures and creeds,  
Endow us with a desire to serve our Fellowmen,  
Remembering that we, too, often need help.  
Whenever or Wherever the need for service arises,  
Help us to be ready to serve  
Endeavouring to make our badge of Inner Wheel worthwhile  
Ensuring that we have not Lived in vain

## इनरव्हील प्रार्थना

मित्रभाव के सत्यअर्थ को हम सब में हे ईश्वर भर दो,  
हम सब ही हैं तेरे बालक भूलें ना यह इतना कर दो।  
धर्म और संस्कृति भेदों का मन में नहीं स्थान रहे,  
सभी मानवों की सेवा का हमें सदा ही ध्यान रहे।  
आवश्यकता हमें मदद की हो सकती यह याद रहे,  
सेवा करने की जरूरतें जहाँ कहीं भी आन पड़े।  
सेवा करने को सब जन की तत्पर हम सब डटें रहें,  
'इनरव्हील' की शान बढ़ाये यह वर हमें प्रदान करो।  
के मानव जीवन व्यर्थ न जाये प्रभु यह कृपा प्रदान करो।।





**OBJECTIVES OF**  
**INNER WHEEL**  
**To Promote True Friendship**  
**To Encourage The Ideals of**  
**Personal Service**  
**To Foster International**  
**Understanding**



## Table of Content

<b>Message from District Chairman</b>	<b>05</b>
<b>Mega Project Gaj Mohotsav</b>	<b>06</b>
<b>District Intercity - Virusha</b>	<b>08</b>
<b>Apradhi Kaun - Fireside Chat Panelists</b>	<b>10</b>
<b>District Sport Event</b>	<b>13</b>
<b>DISHA - IW India Literacy Mission</b>	<b>15</b>
<b>District Joint Project MAMA TV</b>	<b>17</b>
<b>IW Promotion Branding &amp; Media Committee Projects</b>	<b>18</b>
<b>Literacy Education Committee Projects</b>	<b>19</b>
<b>Child &amp; Family Welfare Committee Projects</b>	<b>21</b>
<b>Environment Care &amp; Animal Welfare Committee Projects</b>	<b>23</b>
<b>Senior Citizen Welfare Committee Projects</b>	<b>25</b>
<b>Health &amp; Hygiene Committee</b>	<b>26</b>
<b>Help to differently Abled Committee Projects</b>	<b>27</b>
<b>Women Empowerment, Youth Development Projects</b>	<b>28</b>
<b>Chairman Official Visits (COVs)</b>	<b>29</b>
<b>Aaya Sawan Jhoom Ke Competition</b>	<b>30</b>
<b>Apradhi Kaun Artical for PNE Seema Khaitan ji</b>	<b>36</b>
<b>Birthday Greeting / Wishes</b>	<b>37</b>
<b>Media Coverage</b>	<b>38</b>
<b>Jai Jawan Poem PP Manju Sud</b>	<b>43</b>
<b>The Benefits of Practicing Yoga</b>	<b>44</b>
<b>Message from District Editor</b>	<b>45</b>
<b>Incoming Event Horizon</b>	<b>46</b>



## Dr. Manisha Kaushik

District Chairman / Deputy AC Member

Warm IW Greetings!!

Dear Inner Wheel Sisters,

It gives me immense pleasure to address you every month through our News Bulletin "Orbit" which is being curated with diligence, and detailing by our focused District Editor **Harmeet Sehgal**.

More than two months have passed of this tenure and I am immensely proud of our collective efforts to do selfless work in each sphere.

Each one of you are working with a futuristic approach. Whether it is health, education, environment, Legal rights, Senior citizens or skill development. Let us not only use money to do so but also utilise our expertise and resource within to make it worthwhile. There is so much of potential amongst you all. Make full use of that and first empower our very own to make the brood strong and a force to reckon with. After all we are Incredible women coming together for a cause !!

Time flies. Today is a new day, yesterday will never come back but tomorrow is waiting to be there. Make each tomorrow better than the other and I am sure with your focused approach we will definitely be able to do so. In the 1st year of the new Millennial century we must strive together and work for things which speak for themselves. The month has seen many festivities bringing people together and promoting womanhood.

***If we don't change, we don't grow. If we don't grow, we aren't really living. ' –Gail Sheehy. '***

Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds cannot change anything. So gear up beautiful women and March ahead with focus & determination.

Love Inner Wheel, Live Inner Wheel

Warm wishes

**Dr Manisha Kaushik**

District Chairman 2024-25

" Stay Limitless "



Message



## Inner Wheel District 301 MEGA PROJECT

# गज महोत्सव Celebration of Elephant Day



On August 12th, District 301 celebrated Gaj Mahotsav at the National Zoo, a groundbreaking and first of its kind in India event conceptualized by District Chairman Dr. Manisha Kaushik. The event, involving 101 children from three NGOs, Inner Wheel members and ZOO staff, was graced by IIWP Mrs. Mamta Gupta, AP Mrs. Sunita Jain, and other dignitaries.

Activities included a walk to Hathi Baada, a nukkad natak, tree plantation -“Ek ped Maa ke Naam” and a skit by Harmony House NGO children. The district also distributed

101 Sets of school bags,

101 pairs of shoes,

101 Shristi Games,

101 environment dental kits,

101 caps and

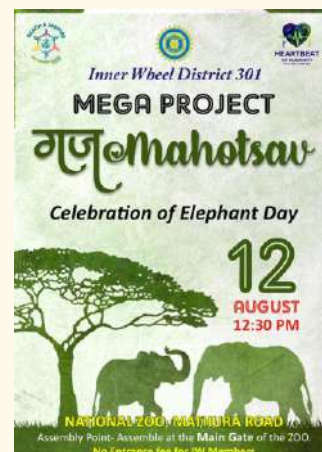
101 T-shirts to all the 101 children. To the Zoo Staff

450 Uniforms,

450 pairs of Slippers,

450 Raincoats was distributed as well as 2250 kgs of Rice for the Elephants and their Mahavats. District 301 adopted, 3 Indian Star Turtles and 2 Elephants for a year. Putting together a project of this magnitude was a Herculean task and our District Chairman was greatly supported by DESO PDC Madhu Nagpal and PDC Gita Dhawan and the members of IWC Delhi Achievers. Many of the participating clubs also lent a helping hand in the arrangements.

The event, which cost ₹9,29,985, saw participation from 53 clubs and received widespread appreciation.









## District Intercity

# VIRUSHA

TRUE | STRONG | FEARLESS

13th August 2024 District-301 celebrated Virusha, District Intercity in a unique and spectacular way under the leadership of our Dynamic and Innovative District Chairman Dr. Manisha Kaushik.

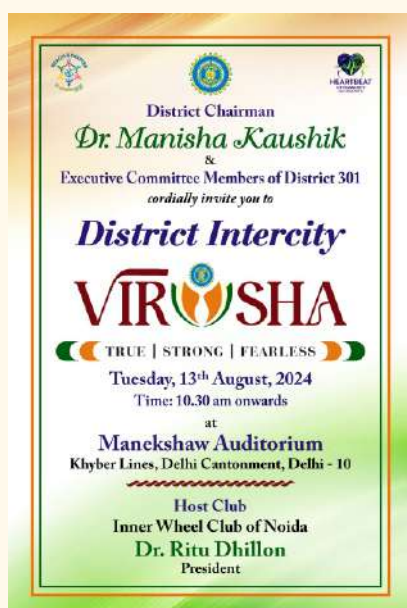
The word VIRUSHA means brave, strong, fearless - and the word embodied the essence of the event. For the first time in the history of District-301, the DC Dr Manisha conceptualised an initiative which involved The ladies of AWWA ( Army wives welfare association) who helped in ascertaining and establishing 25 Veer Naris ( widows of Army personnel) whose husbands were martyred at different times in the span of the last few years. The research, the verification process, the arrangement of getting them at the event premises involved tremendous amount of hard work. PP "Anmol " Neena Vasudev helped to ascertain and establish the 25 Veer Maris . District Chairman arranged the Manekshaw auditorium at Dhaula Kuan, another first time venue. District ESO Madhu Nagpal worked in tandem with Host Club IWC Noida along with PDC Asha Walia, President Ritu Dhillon and their club members for the arrangements .

The event was graced by the presence of IIWP Mrs Mamta Gupta, AP Mrs Sunita Jain, IPAP Mrs Preeti Gugnani, AS Dr Urvashi Mittal, NE Mrs Anita Jain, the Entire Team of

District Executives, our Golden Ladies the PIIWPs, District CCC, PDCs and the enthusiastic members of District-301.

As the Veeranganas or the Veer Naris were called upon- by MOC PDC Asha Walia, each one's brief introduction was given as an acknowledgment of their resilience and their courage against all adversities and each of the 25 ladies were given a sewing machine to honour and empower them.

With the emotional and heart- touching couplets rendered by PDC Asha Walia each person in the audience was left with a moist eye and a lump in the throat.





The icing on the cake was the special invitee Captain Yashika H. Tyagi who is one of the earliest women to have served in the Indian Army and is now a motivational speaker. The 5 foot something petite lady was a bomb in a chotta packet when she spoke to an audience of 450 women who were reverted by the awe inspiring stories, traditions and exciting trivia she shared from her years in the Army. Her power packed and inspiring speech about her life journey gave her a standing ovation.

A ramp walk for our Inner Wheel ladies dressed as Viranganas from our Indian history took place and the best 3 judged were given prizes.

There were also performances by

Children of BS Memorial School, Nithari Village as well by 2 members of IWC Noida. Many thanks for the Contributions by President of IWC Naveen Greater Noida and PP of IWC Ghaziabad Golflinks as well as several members of Host Club IWC Noida were acknowledged which helped in making the event a super success.

The address by AP Mrs Sunita Jain and IIWP Mrs Mamta Gupta were full of appreciation for this unique initiative and for District-301.





Inner Wheel District 301

# अपराधी कौन?

Tuesday, September 3, 2024

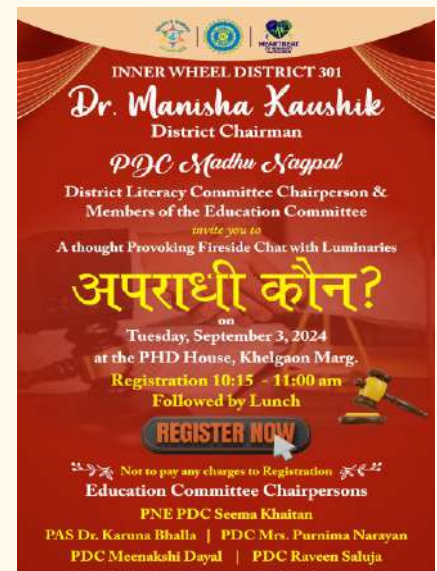
at the PHD House, Khelgaon Marg.

## FIRESIDE CHAT PANELISTS

On 3<sup>rd</sup> September, District-301 Education & Literacy Committee organized a unique and innovative Fireside Chat Show titled Apradhi Kaun. This first-time event was conceived and curated by our dynamic District Chairman, Dr. Manisha Kaushik, with DESO PDC Mrs. Madhu Nagpal as the MOC, and was generously sponsored by PNE / DCCC Mrs. Seema Khaitan.

The program was conceptualized in response to the horrific incident at RG Kar Hospital, Kolkata, where a junior female doctor was gang-raped and killed while on duty. The nation was left in shock by the brutality of the crime. While public outrage continues, the lack of justice remains a serious concern. In light of this, as responsible citizens, we felt it was necessary to confront this deeply troubling issue, which is often pushed to the sidelines of societal discourse.

Dr. Manisha Kaushik, along with DESO and DCCC, took the initiative to gather a distinguished panel of women—experts in their respective fields—to critically evaluate the current situation and discuss ways to drive positive change in society.



The event began with a formal ceremony to honor the dignitaries present. Following this, the audience was treated to a mesmerizing dance performance by the girls of the Sarvam Foundation, an NGO that supports underprivileged girls by providing education and training. Their performance was both inspirational and emblematic of empowerment.





Next, a Nukkad Natak (Street play) was performed, focusing on various crimes committed against women. The sensitive and evocative portrayal of these issues resonated deeply with the audience, setting the stage for the evening's discussions.

The first speaker, and guest of honor, was Ms. Shazia Ilmi—a prominent journalist, politician, and social activist. Her address, delivered with calm intensity, was both thought-provoking and eye-opening. Speaking extempore from the heart for over half an hour, Ms. Ilmi captivated the audience with her insights on societal divisions and gender bias. She discussed how women, based on their anatomy, are often subjugated and controlled by male dominance, a reality that persists despite societal progress. Ms. Ilmi Shared her personal experiences and emphasized that even the most emancipated women face instances of male dominance and aggression at some point in their lives. She urged the audience to acknowledge and eradicate these gender biases, suggesting practical solutions that can be implemented in everyday life to gradually bring about positive societal change.

In the second half of the program, four distinguished panelists joined Dr. Manisha Kaushik on stage to discuss the prevailing issues surrounding gender violence. Each panelist brought a wealth of knowledge and experience to the conversation.

The first panelist, Meghna Mallik, a celebrated television actress known for her recent work in a popular web series, shared her thoughts on how male dominance has shaped society. She encouraged women to take charge of their lives and break through the societal "*Glass Ceiling*."

The second panelist, Mrs. Punam Kashyap, a renowned educationist with years of experience working in both India and the Middle East, highlighted the critical role education plays in empowering women. She shared her observations on how countries in the Middle East handle criminality with strict laws, noting that the fear of severe punishment often acts as a deterrent for potential criminals.







The third panelist, Ms. Rashmi Anand, shared her deeply personal story of surviving physical and emotional abuse in her marriage. With two children and no external support, Ms. Anand overcame tremendous challenges and now dedicates her life to helping other women in similar situations. Through her work with various NGOs, she provides support and guidance to women suffering from suppression and abuse.

Finally, the fourth panelist, Dr. Nivedita Sarma, a gynecologist, contributed her medical expertise to the discussion. She spoke about the physical and psychological trauma experienced by victims of gender-based violence and emphasized the importance of recognizing these issues to provide comprehensive care and support.

The discussion was a profound reflection on how society can begin to address and resolve gender-based violence, focusing on education, legal reforms, and the need for women to support each other in this fight for justice and equality.



With best regards  
**Harmeet Sehgal**  
 District Editor 2024-25



# District Sport Event

Sports Event held on 3rd September was conceptualised on developing our future youth mentally, physically, Culturally and emotionally in a very light but seriously thought of activities.

The whole programme 'Sports Chronicles' was organised under the leadership and blessings of District Chairman 301, Dr. Manisha Kaushik . The pillars of the Programme were IPAP Preeti Gugnani Ji, PDC Kumud Bhargava Ji and DCCCPNE Seema Khaitan Ji. Keeping in view Ganesh Chaturthi, it started with Ganesh Vandana. It was our honour to have IPAP Preeti Gugnani Ji and PDC Urmil Bareja Ji also to show us the light of success. Committee Co- Chairperson kaumudi Sharma and Ishpreet Treasurer, I W C GK also helped in putting the program together.

The programme included Eklavya Dronacharya Dance Drama to commemorate upcoming Teacher's Day followed by welcoming all the teachers present in the programme along with the ones specially chosen.

The highlight of the programme was the PPT prepared and presented by the underprivileged children on International Sports Based Topics. It was a very well tried event and learning experience for the children present and participated. They were also given prizes. Following Clubs participated in the programme -

Clubs participated in PPT competition were-

- |                    |                   |                     |
|--------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Sainik Farms    | 2. IWC Noida      | 3. IWC Swayamsiddha |
| 4. IWC Civil Lines | 5. IWC Modi Nagar | 6. IWC Sumadhura    |
| 7. I W C GK        | 8. IWC Delhi main |                     |







A Sport based art competition was also held, for which the prizes were awarded to Sainik Farms, Vasant Kunj and IWC GK.

One month 10000 steps daily Challenge announced earlier was mentioned and 10 first IWC members registered for the activity were also honoured.

1. Nutan Rastogi IWC GK
2. Parminder Kaur IWC Sainik Farm.
3. Sonali, IWC Sainik Farm.
4. Swati Garg, IWC, Sainik Farm
5. Kiran Singhal, IWC Sumadhura
6. Dr Anju Ahuja, IWC Rohtak
7. Dr. Sushma Satish, IWC, Rohtak
8. Dr. Shivani Sharma, IWC, Sainik Farm
9. Dr. Bina Gupta, IWC, Vasant Kunj.
10. Pooja Gupta , IWC, Palwal Tejaswini.



# DISHA

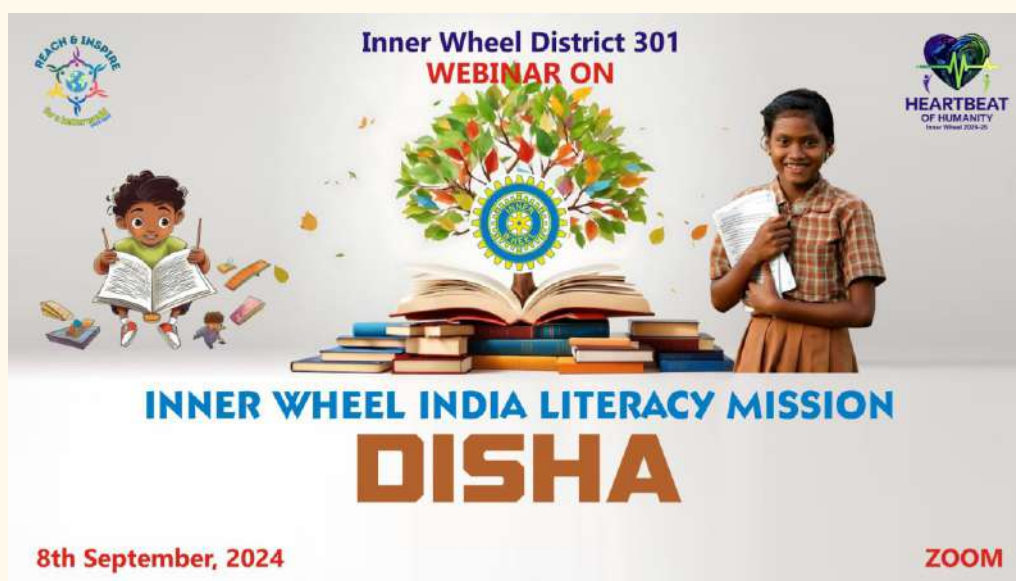
## INNER WHEEL INDIA LITERACY MISSION



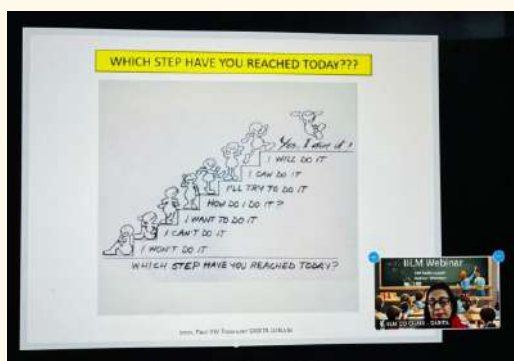
On September 8<sup>th</sup>, 2024, marking World Literacy Day, District 301, under the guidance of District Chairman **Dr. Manisha Kaushik**, hosted a significant Literacy Webinar focused on **DISHA**, the Inner Wheel India Literacy Mission. The event featured esteemed dignitaries, with Association President **Mrs. Sunita Jain** as the Special Invitee, and an expert faculty comprising IILM Chairman **PIIWP Mrs. Abha Gupta**, IILM Co-Chairperson **PIIWT Mrs. Sarita Lulani**, NZLCC **PAP Dr. Urmil Bareja**, and DLCC PDC **Madhu Nagpal**.

The session commenced with opening remarks by District Chairman **Dr. Manisha Kaushik**, setting the tone for the importance of education and literacy. **Mrs. Sunita Jain**, Association President, highlighted the fundamental right of every Indian citizen to education. She encouraged District 301 to continue their commendable work of enabling access to education through initiatives like **Happy Schools**, aimed at supporting the underprivileged.

**Mrs. Abha Gupta**, IILM Chairman, underscored the need to prioritize education to liberate youth from the constraints of illiteracy. Following her, IILM Co-Chairperson, **Mrs. Sarita Lulani**, provided a detailed guide on establishing, sustaining, and revitalizing **Happy Schools**, emphasizing the nine critical verticals essential for their successful operation.







Adding to the discourse, NZLCC PAP **Dr. Urmil Bareja** provided insights on creating Smart Classrooms—spaces where children can enhance their learning experience through interactive slides and posters. Meanwhile, DLCC **PDC Madhu Nagpal** elaborated on the importance of Integrated Teacher Training, offering perspectives on its methods and long-term impact on both teachers and students.

Each speaker's contributions enriched the mission of literacy, offering the participants a clearer understanding and direction on how to implement these initiatives effectively. The attendees left the webinar with valuable knowledge and a sense of purpose, empowered to take positive and constructive action in their respective areas.

The enthusiasm and dedication of the Inner Wheel members (172 in number who attended the webinar) was evident, as they continue to strive for excellence in their mission to promote literacy. Webinars like this serve as crucial platforms, providing the much-needed guidance and strategies to maximize the impact of their work.

Best Regards & Inner Wheel wishes

**Harmeet Sehgal**

District Editor- 301

2024-25





## District Joint Project

# MAMATV

## माँ के दिल की धड़कन

11th September, 2024

A Vision & a mission is the way District Chairman Dr Manisha Kaushik works to take District 301 to greater heights. Working in the area of "Neo Natal Care", a very noble cause has also been close to the heart of IIWP Mamta Gupta. Keeping Child Welfare supreme on 11th September District 301 under child and family welfare committee organised a District joint project "Mamta heart beat of mother" at Govt hospital Mahavir in Pritimpura, Delhi.

Two Innova Radiant heat warmers and Led phototherapy machine for new born babies was installed. 34 Clubs of District 301 contributed towards this noble cause.

Project had a lot of attendance District Chairman, Committee chairpersons & co chairpersons, club Presidents, Secretaries, members & doctors.

We felicitated hospital staff for providing excellent care to all new born angels.

Total cost of project 3,18,017/-

Beneficiaries - infinite





# IW PROMOTION, BRANDING & MEDIA COMMITTEE

Committee Chairpersons

PDC Phuspa Bhargava | PDC Manju Mittal | PDC Neelu Khanna

National Editor PDC Anita Jain



IWC Modinagar Smart



IWC Faridabad Industrial Town



IWC Delhi Civil Lines



IWC Naveen Greater Noida



IWC Hapur Sangini



IWC Delhi Midwest



IWC Delhi Main



IWC Delhi Raisina Hills



## LITERACY / EDUCATION COMMITTEE

Committee Chairpersons

PAS Dr Karuna Bhalla | PDC Purnima Narayan | PDC Raveen Saluja | PDC Meenakshi Dayal



IWC Rohtak



IWC Noida Wonder Women



IWC Delhi Raisina Hills



IWC Delhi Mayur Vihar



IWC Delhi Sainik Farms



IWC Delhi Midtown



IWC Noida City



IWC Ghaziabad North



IWC Delhi Vasant Kunj



IWC Delhi Udaan



IWC Delhi Umang



IWC Faridabad Industrial Town





IWC Delhi Sumadhura



IWC Palwal Tejaswani



IWC Ghaziabad Royal



IWC Delhi South



IWC Gurgaon Sushant Vatika



IWC Indrapuram



IWC Delhi Rohini



IWC Faridabad Central



IWC Delhi Ambience



IWC Delhi North



IWC Delhi Ridge



IWC Delhi Main



IWC Delhi Northwest



IWC Delhi Vivek



IWC Delhi Central



IWC Green Greater Noida



IWC Delhi Midwest



IWC Ipex Delhi



IWC Swaran Sonapat



IWC Delhi Civil Lines



IWC Ghaziabad



IWC Hapur Sangini



# CHILD & FAMILY WELFARE COMMITTEE

Committee Chairpersons

PDC Pushpa Bhargava | PDC Saroj Gupta | PDC Usha Mutha

PDC Gita Dhawan







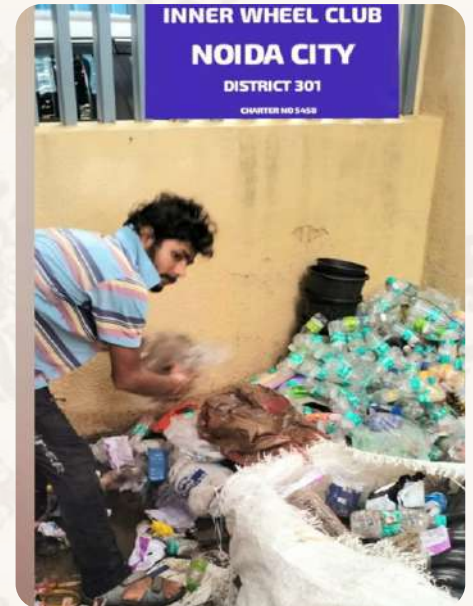


# ENVIRONMENT CARE & ANIMAL WELFARE

Committee Chairpersons  
PAS Amrita Bogra | PDC Ruchika Gupta









# SENIOR CITIZEN WELFARE COMMITTEE

Committee Chairpersons

PDC Manju Mittal | PDC Mamta Bhargava | PDC Asha Walia | PDC Renu Gupta



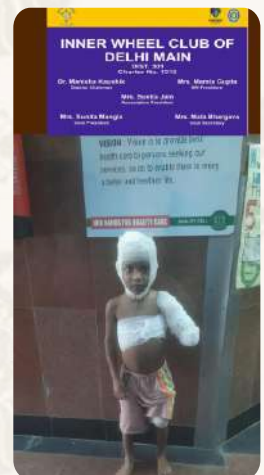


# HEALTH & HYGIENE COMMITTEE

Committee Chairpersons

PDC Geeta Goel | PDC Dr. Vinita Chopra | PDC Nisha Bhargava

National Editor PDC Anita Jain





# HELP TO DIFFERENTLY ABLED COMMITTEE

Committee Chairpersons

PDC Shashi Kumar | PDC Bina Jain | PDC Mala Rishi





# WOMEN EMPOWERMENT, YOUTH DEVELOPMENT & SKILL DEVELOPMENT TRAINING COMMITTEE

Committee Chairpersons

PDC Indu Gupta | PDC Neelu Khanna | PDC Asha Walia | PDC Mala Rishi





# Chairman Official Visits (COVs)



IWC Delhi Main



IWC Delhi Civil Lines



IWC Delhi Shahdra



Ipex Delhi



IWC Shipra Suncity



IWC Hapur Sangini



IWC Ghaziabad North



IWC Hapur Greater



IWC Delhi South



IWC Delhi Raisina Hills



IWC Delhi Qutab



IWC Ghaziabad Royal



# Aaya Sawan Thoom Ke

## COMPETITION

Floated by IWC Delhi Umang and Jugded by esteemed  
PDC Mrs Usha Muthaji & PDC Saroj Guptaaji

We are grateful to them for being part of the activity

**A BIG THANKS TO HARMEET SEHGALJI  
FOR FLAGGING OFF THE UMANG COMPETITION**

### आया सावन झूम के

सुन ओ कारी कारी बदरिया  
श्याम रंग ओढ़े रही नील गगन छिपा  
तिलमिला कर चमक के ना इतराओ  
काहे गरज रही हो क्रोध में ज़रा समझाओ  
ये गरज कर तुम्हारा बरस जाना  
जैसे माँ का डाँट के गले लगाना  
क्या ग़ज़ब का सितम ढाती हो  
घमंडी मोर को झाँझर पहनाती हो  
पुड़े पत्तों को स्नान करा रही  
प्रकृति के बच्चों को संवार रही  
भीनी-भीनी माटी खुशबू बिखरे  
हवा बेला, चमेली सुगंध से महके  
छोटे-छोटे तालाब हर गली में बना



# Prize

कागज़ की कश्ती का चला काफिला  
झूले पे बैठी सजनी पुकारे सजना को  
कब हमारे मिलन का इंतज़ार ख़त्म हो  
हर जड़ चेतन रचना को दिखाए तुमने  
प्रेम और आनंद के आलिंगन के सपने  
इतना पागलपन भी अच्छ नहीं कि सैलाब बन जाओं  
पहाड़, घर, रास्तों को बिन सोचे ना तबाह करो  
कुछ तो संतुलन लाओ इस मस्ती में  
बेघर, जलमग्न ना करो इस मस्ती रे  
चलो ख़ूब बरसों रे सावन की बदरी  
तोड़ डालो नफरतों की आज तुम गगरी  
हौले हौले खेलेंगे तुम संग आँख मिचौली  
अगले सावन बेसब्री से इंतज़ार रहेगा मेरी हमजोली

Dr. Alka Dhal  
IWC Delhi South





# Aaya Sawan Jhoom Ke

सावन आया मन भावन आया मन के तार बजाता आया,  
अल्हड़ धरती के मन, पिया मिलन की आस जगाता आया।  
प्रियतम अम्बर दूल्हा बन, मेघ बारात लिए आया।  
चपल दामिनी पायल छनछन,  
छमकाती है आती।  
दि की उमस को पिघलती,  
मल्हार गाती ये बरखा आती।  
कोयल की पंचम में मस्ती लुटाती,  
पवन डलियों के संग हैं रास रचाती।  
पुष्पित पेड़ों पर भंवरे गुनगुनाते,  
मोर आनंदित हो नाच दिखाते।  
मेंढकों की टरटर, जुगनू की चमक  
नीम की निम्बोली,  
रंग बिरंगे वस्त्रों में सज सखियाँ  
झूलों पर  
संग पैंग बढ़ाती  
मानसून ऋतु को हैं खास बनाती।



तपती धरा को शांत करने के लिए उत्साह और उमंग के साथ चौमासा मानसून ऋतु का धरा पर आगमन होता है। इस समय प्रकृति मानो हरियाली का घाघरा पहन सोलह श्रृंगार कर चारों ओर अपनी सुंदरता को छलकाती पूर्ण यौवन पर होती है। मानसून ऋतु तीज त्यौहारों कि रानी ऋतु भी कहलाती है। कांवड़ यात्रा, भोले बाबा का अभिषेक, सावन के सोमवार, हरियाली तीज का व्रत त्यौहार, रक्षाबन्धन, जन्माष्टमी, गणेशचतुर्थी, अहिंसा का पर्व अनन्त चौदस, पितृपक्ष आदि।

इस समय मिट्टी की सौधीं खुशबू, फूलों की भीनीं महक, मलयानिल की सुगंधित बयार सभी के मन को मदमस्त कर देती है। चंचल पवन के झकोरों से झूमती टहनियों के मध्य से झाँकता सूरज, सतरंगी इंद्रधनुष को देख कर तन और मन नृत्य में लीन हो जाता है फिर अचानक कहीं से खिल उठती है धूप और हीरे से दमक उठती हैं हरी घास पर बूँदे। मन लौट जाता है बचपन में... धूप छाँव वाले बादल में घर से बाहर छतरी ले कर निकले, भीगते हुए बारिश में चलाये कागज़ की नाव भरे पानी में, पतंग उड़ाये छत पर।

मानसून सृष्टि के प्रत्येक कण में नई चेतना का संचार करता है, यही क्रम चलता रहता है प्रकृति का.. शाश्वत.. सत्य.. चिरंतन.. किंतु.. रहस्यमय

जिसको देखकर मन आनंदित हो जाता है और इस सुखद रहस्य में भर देता पूर्ण समर्पण का भाव...

**PP Renu Bhushan**

IWC of Delhi New Friends



# Aaya Sawan Thoom Ke

ओम नमः शिवाय

हिंदूधर्म में सावन के महीने का विशेष महत्व है। कहा जाता है कि जब हिंदू कैलेंडर का पांचवा महीना शुरू होता है तो चंद्रमा श्रवण नक्षत्र में होता है। यही कारण है कि इस महीने का नाम श्रावण मास रखा गया।

कहा जाता है कि समुंद्र मंथन के दौरान सृष्टि की रक्षा के लिए भोलेनाथ ने हलाहल नामक विष पिया था, जिसके चलते उनका गला गीला पड़ गया था। ऐसे में सावन माह में सभी देवताओं ने विष के प्रभाव को कम करने के लिए उनपर जल अर्पित किया जाता है।

इस महीने विधि-विधान से महादेव की पूजा अर्चना करने से भक्तों की सभी मुरादें पूरी होती हैं और उकाल मृत्यु का भय खत्म होता है। सावन के महीने में ही कावड़ियां दूर तीर्थ सीलों से गंगा का जल लेकर आते हैं।

सावन के महीने में रक्षा बंधन का त्योहार आता है जिसका इंतज़ार हर बहन को रहता है, दूसरा त्योहार तीज का आता है उस दिन झूले झड़्डते जाते और गोवर खाते हैं, चारों तरफ हरियाली ही हरियाली छाई रहती है, व मौसम बहुत सुहाना लगता है!

हम अपना स्वतंत्रता दिवस भी इसी महीने में मनाते हैं जिसका हर हिंदुस्तानी को इंतज़ार रहता है।



सावन की रिमझिम फुहार,  
मन को मोह लेती है बार-बार।  
हरियाली की चादर ओढ़े,  
धरती को सुन्दर बना देती है।

सावन की रातें गीतों से,  
भर जाती हैं संगीतों से।  
प्रेम और मोहब्बत की बारिश,  
दिलों को खुशियों से भर देती है।  
इस की सुहानी रूत में  
खुशियों की फुहारें लेते रहें।



इनरव्हील के दोस्तों के साथ मस्ती करते रहे।



## Prize

**USHA GAGRANI**  
IWC of Delhi Umang



# Aaya Sawan Thoom Ke

## श्रावण मास

हिन्दू पंचांग के अनुसार सावन का महीना वर्ष का पांचवा महीना है। सावन का महीना जुलाई अगस्त में आता है। इसे श्रावण का महीना भी कहते हैं। इस महीने में शिवालयों में भरी संख्या में शिव भक्त शिवलिंग पर जल अर्पित करते हैं और बेलपत्र, धतूरा, कमल का पुष्प और दूध चढ़ाते हैं। सावन के महीने में पेड़ पौधों पर हरे पत्ते और चारों तरफ हरियाली छा जाती है। सावन में बारिश के कारण वातावरण में फेली गर्मी से राहत मिलती है। सावन के महीने में बहुत सारे त्यौहार मनाये जाते हैं जैसे नागपंचमी, रक्षाबंधन, तीज और जन्माष्टमी आदि। यह महीना हमें प्रकृति का महत्व और उसकी सुंदरता को समझने का अवसर प्रदान करता है।

इस महीने में दान पुण्य करने का भी विशेष महत्व है। गरीबों और जरूरतमंदों को अन्न, वस्त्र और धन को दान करना चाहिए। सावन के महीने में शुद्ध शाकाहारी भोजन करते हैं।



**Sudha Arora**  
IWC of Delhi Civil Lines



## सावन आया झूम के

सावन आया ले हरियाली प्रेम की मस्ती भरी प्याली, सावन शिव है शिव प्रेम का प्रतिरूप

प्रेम पार्वती है और पार्वती पत शिव और प्रकृति को समझने का अवसर है सावन जो सावन को दिल में जगह दे वह नफरत कर ही नहीं सकता मानस से प्रेम करो जीवों का सम्मान करो सावन में रोका गया प्रेम का बीज उस हृदय से उपजी फसल पूरे वर्ष मानवता की शक्ल में संसार को मिलेगी।

प्रेम सावन और शिव एक दूसरे से गुंथे हैं, यह दर्शन समझो और प्रेम करो परिवर्तन जीवन है वही शिव है पुरानी गलतियों पर मिट्टी डालो न नई उमंग आपका इंतज़ार कर रही है।

सावन की तरह ताजा हरियाली की खुशबू आपको छू नहीं पा रही तो समझो शिव अभी दूर है शिव को पाओ नफरत को दूर भगाओ सावन को भीतर तक आने दो अपनी बातों में ऐसा रस घोलो जैसे प्रकृति ने घोला हो देखिए कैसे।

भीगा भीगा मौसम का तराना गिरते बादलों का रूप सुहाना झूमती गाती हवाओं का नर्तन मयूरी साथिरक उठा मेरा मन यादों की खूबसूरत नजारे मिले मेहंदी के रंग रचाने लगे बादल गरजे बिजली चमके मेघा बरसे झूम झूम के

लगती बूंदे तीर कमान, संभल ना पाई उमर नादान

**Sunita Minglani**  
IWC Delhi New Friends





# Aaya Sawan Thoom Ke

गूँज उठी है आज दिशाएँ, नाच रहा है सावन ।।  
 बूंदें गिरती बारिश की हैं, थाम रहा ये आँगन ।।  
 घोर गर्जना करता नभ (आकाश) है, बिजली चमके नभ से ।।  
 जीवन देती जल की बूंदें, जीवन है इस जल से ।।  
 हरियाली ये भरे धरा (भूमि) में, उतरे स्वर्ग जमीं पे ।।  
 अमृत है ये जीवन का, और जीवन इस अमृत से ।  
 शीतल पवन झोंके लिए आया सावन झूम के ।  
 रिमझिम—रिमझिम बारिश वाला आया सावन झूम के ।।  
 बादलों की सौगात लेकर आया सावन झूम के ।।  
 मौसम रूत मन भावन लिए आया सावन झूम के ।।  
 तपती धरा पर बूंद बूंद से प्यार बरसाता आया सावन झूम के ।।  
 शीतलता से विरह ताप को दूर भागता आया सावन झूम के ।।  
 संदल सी महक लिए नव यौवन आया सावन झूम के ।।  
 प्रेम को बढ़ाता प्यार का परिधान लिए आया सावन झूम के ।।  
 बागों में झूलों की उमंग कजरी तीज लिए आया सावन झूम के ।  
 रून्झुन राग, सुहानी फूलों की महक लिए आया सावन झूम के ।  
 कोयलिया कू—कू कर रही, अनुराग लिए आया सावन झूम के ।  
 भंवरे कलियों पर मंडराये, गुंजन राग लिए आया सावन झूम के ।  
 किसान को हर्षित कर अंकुरित बीज लिए आया सावन झूम के ।  
 मदमस्त बयार संग बरसात की फुहार लेकर आया सावन झूम के  
 मखमली बूंदों संग इंद्रधनुषी सप्त रंग लिए आया सावन झूम के ।  
 नभ में दमक दामिनी धमक के साथ आया सावन झूम के ।।  
 राखी के त्यौहार संग भाई—बहन का प्यार लिए आया सावन झूम के  
 शिव प्रेमियों के लिए पवित्र अवसर लेकर आया सावन झूम के ।।

रिमझिम गिरती फुहार, गीली मिट्टी की सौंध,  
 चारों ओर गर्मी से उभरती नई नवेली हरियाली,  
 पंछियों का कोलाहल, एक करारी सी चाय और  
 अपनों का साथ बातों का जायका.. सुनकर ही  
 कितना मनुहारी लगता है... यही तो जादू है...  
 बारिश के मौसम का... सावन का.. मानसून का ।

बात बारिश के मौसम की हो और तीज त्योहार का  
 जिक्र न हो, ऐसा तो हो ही नहीं सकता । चाहे वो  
 हरियाली तीज पर लगते झूले हों, साज श्रृंगार हो,  
 मेंहदी का चढ़ा रंग हो, या गीत की छिड़ी तान हो,  
 घेवर और फेनी का स्वाद हो, सहेलियों के संग  
 मनते ये त्योहार मानसून को मैजिकल कर ही देते  
 हैं । हर बार की तरह इस बार की तीज भी खुशियों  
 की हरियाली सी रही । सखी सहेलियों के साथ  
 मनाते, गीत गाते, कुरमुरे कलमी वडों की चाट,  
 पत्तौड़, कचरी और करारी सी गप्पें । सच ही है,  
 सबका साथ होने से मेंहदी का रंग ही नहीं, जीवन  
 में खुशियों का रंग भी खूब चढ़ता है ।

और इसी मानसून में, यानि सावन में आती है राखी..  
 भाई बहन के अटूट रिश्ते को हर साल एक धागे में  
 पिरो कर, उसे और गहराती हुई । इस भागती हुई  
 जिंदगी में कुछ फुरसत के पल निकाल कर मिलना  
 जुलना, बारिश के ही तरह, मन में तरावट का  
 एहसास कराता है साथ होती चकल्लस और  
 मनुहार, बारिश के साथ आती हवा सा ही तो होता  
 है, तल्लीनता से तरो ताज़ा कर जाता है । और ऐसे  
 मौसम में सैर सपाटे का भी अपना ही आनंद है ।  
 चाहे वो पहाड़ी इलाके की हवाएँ हों, या समुद्र का  
 किनारा । कम्ना है कि हम सब का जीवन मानसून  
 सी संचारित उमंग से परिपूर्ण रहे ।



**Savita Pandey**  
IWC Delhi Umang



**Swati Seth**  
IWC Delhi Achievers



**Prize**  
Entries



# Aaya Sawan Thoom Ke

आया सावन झूम के

बदरा हाय बदरा छाया कि झूले पड़ गए ओऐ मच गई धूम रे कि आया सावन झूम के आषाढ़ की तपती झुलसाती गर्मी के बाद सावन की ठंडी फुहार तन मन को प्रफुल्लता प्रदान करने के साथ साथ वातावरण को भी सुरम्यता प्रदान करती है प्रकृति खिलखिलाती है तो मन मयूर झूम उठता है खिल जाने को दिल करता है खुशी जैसे टपकने लगती है।

सावन के आते ही मौसम खुशनुमा हो जाता है एक तरफ धर्म और दूसरी तरफ रोमांस। यह मौसम जहां बरसात के भीगे भीगे समा के कारण मन और भावनाओं को नशीला बना देता है वहीं इन दिनों धर्म का पवित्र वातावरण पूजा पाठ के लिए प्रेरित करता है दोनों ही दो अलग तरह की प्रवर्तिया है लेकिन मौसम एक ही है सावन भोले नाथ को प्रसन्न करने का महीना है मौसम की ठंडक दो दिलों में प्यार घोलने का काम करती है।

शीतलता से विरह ताप को दूर भगाता आया सावन झूम के तपती धरा पर बूँद-बूँद से प्यार बरसाता आया सावन झूम के बागों में झूलो की उमंग कजरी तीज लिए आया सावन झूम के किसान को हर्षित कर अंकुरित बीज लिए आया सावन झूम के राखी के त्योहार संग भाई बहन का प्यार लिए आया सावन झूम के

शिव प्रेमियों के लिए पवित्र अवसर लेकर आया सावन झूम के काले बादल साल भर बाद जब धरती से मिलते हैं तो दिलों में प्रेम की चरम अनुभूति होती है गायकों के सुर सर घोलने लगते हैं और चित्रकारों की कूँची रंगों से खेलने को मचल उठती है कवि की नई रचना जन्म लेती है और कलाकारों की नृत्य भंगिमाएँ थिरकने को मजबूर कर देती है यह मन भावन मौसम ही है क्रिएटिविटी, उत्साह और परम्पराएँ निभाने का झमाझम बरस रही है बदरिया सावन की जैसे रूत आयी है भीनी खुशबू के साथ खिल उठी है कलिया बारिश की भी बढ़ गई है सरगोशिया "कि आया सावन झूम के"

**Poonam Goel**

IWC Ghaziabad North

"सावन का महीना, खूशियों की बौछार, बादलों का घेरा, चारों ओर प्यार।"

सावन का महीना भारतीय मानसून का सबसे प्रतीक्षित और खूबसूरत समय होता है। यह महीना प्रकृति को हरी-भरी चादर में लपेट देता है, जिससे चारों ओर हरियाली और ताजगी छा जाती है। बादलों की गड़गड़ाहट और बारिश की बूंदों की संगीतमय ध्वनि मन को एक अद्भुत शांति और सुकून प्रदान करती है। पेड़-पौधे, फूल, और खेत सब अपने पूर्ण यौवन में आ जाते हैं, मानों प्रकृति ने नया जीवन प्राप्त किया हो।

इस महीने में तीज और रक्षाबंधन जैसे त्योहारों का भी विशेष महत्व होता है, जो परिवार और सामाजिक बंधनों को और मजबूत बनाते हैं। सावन का महीना एक ऐसा समय है जो न केवल प्राकृतिक सुंदरता बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक समृद्धि का भी प्रतीक है।

"प्रकृति का ये उत्सव, दिलों को है भाए, सावन के मौसम में, सब कुछ है रास आए। प्यार की फुहारें, हर दिल को छू जाए, सावन का महीना, सबके जीवन में आए।"

**Dr. Vivechana Sharma**

IWC Hapur Greater







## Apradhi Kaun

### *A thought Provoking Fireside Chat with Luminaries*

The recent tragic incident of rape and murder in Kolkata has once again highlighted the urgent need to address the safety and security of women in our society. It is a stark reminder of the pervasive issue of violence against women and the critical need for systemic changes to protect them. As we mourn the loss of an innocent life, it is essential that we come together as a community to demand justice and stronger measures to ensure such heinous crimes are prevented. This case is not just about seeking justice for the victim but also about advocating for a society where every woman can feel safe and live with dignity. It is a call to action for all of us to raise our voices, stand against violence, and support initiatives that aim to create a safer environment for women. Let us honour the victim's memory by committing to making our world a more just and safer place for everyone.

It was a highly successful event, graced by the presence of DC 301, Dr. Manisha Kaushik. We were honored to have Keynote Speakers Shazia Ilmi Ji, who shared their valuable insights and inspired us all with their words. The event was further enriched by the attendance of our District Executive Members, including PIIWP Anita Aggarwal ji, Abha Gupta ji, Kapila Gupta ji, and a distinguished Galaxy of PDC Dr. Karuna Bhalla ji, Purnima Narayan ji, Meenakshi Dayal ji and Raveen Saluja ji. Their presence made the event truly memorable.

With regards, **Seema Khaitan**

DCCC 2022-25, Past National Editor 2019-20

Sports & Physical Fitness Committee 2024-25



# Happy Birthday



Past Association Secretary  
**Dr. Karuna Bhalla**  
7th September



Past District Chairman  
**Kumud Bhargava**  
16th September



Past District Chairman  
**Renu Gupta**  
29th September



IIW Past President  
**Abha Gupta**  
30th September







# Media Coverage

**दैनिक उजागर**  
दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद, हरियाणा, गुडगांव

09-08-2024 (शुक्रवार)

## इनर व्हील क्लब ऑफ गुरुग्राम सवरांजली द्वारा वृक्षारोपण अभियान।



सजक की प्रमुख खबरें।  
**तकरीबन 101 नए पौधे लगाकर क्षेत्रवासियों को किया जागरूक।**

इससे पहले क्लब ऑफ गुरुग्राम सवरांजली द्वारा कलगील दिवस के अवसर पर वृक्षारोपण अभियान का आयोजन किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट कर्नल आशुतोष भोसल, डिस्ट्रिक्ट 301 की चेयरमैन डॉ. मानिषा कोशिक जी और सहायक भारती राहुल अग्रवाल ने वृक्षारोपण अभियान का शुभारंभ किया। इस अवसर पर कुल 101 नए पौधे लगाए गए।



## इनर व्हील क्लब ने सरकारी स्कूल के लिए सामान भेंट किया

समस्त नए/पुराने/उपयोगी सामानों को भेंट करके इनर व्हील क्लब ने सरकारी स्कूलों के लिए सामान भेंट किया। इस अवसर पर कुल 101 नए पौधे लगाए गए।



**दैनिक उजागर**  
दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद, गुडगांव, गाजियाबाद

15-08-2024

## इनर व्हील डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा देश के शहीदों को दी श्रद्धांजलि।



नई दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) दिल्ली के आतिथेय में इनर व्हील डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा देश के शहीदों को दी श्रद्धांजलि। इस अवसर पर कुल 101 नए पौधे लगाए गए।

**दिल्ली ब्रेकिंग न्यूज पेपर**  
दिल्ली, नोएडा, हरियाणा, गुडगांव, गाजियाबाद

24-08-2024, (शनिवार)

## इनर व्हील क्लब ऑफ सुशांत वाटिका ने मनाया अपना चार्टर्ड डे साथ ही किया जन्माष्टमी महोत्सव।



कार्यक्रमों की शुरुआत में डॉ. बेटीयां को श्रद्धांजलि दी गयी। इनर व्हील क्लब ऑफ सुशांत वाटिका डिस्ट्रिक्ट 301 की चेयरमैन डॉ. मनीषा कोशिक जी को कुशा जी का रूप बनाया गया। बच्चों द्वारा डांस भी दिखाया गया।

**दैनिक भास्कर**  
दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद, हरियाणा

01-08-2024 (गुरुवार)

## इनर व्हील क्लब ऑफ गाजियाबाद रॉयल का जवाब नहीं।



नई दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) इनर व्हील क्लब ऑफ गाजियाबाद रॉयल जिला 301 द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कुल 101 नए पौधे लगाए गए।

**दैनिक उजागर**  
दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद, गुडगांव

16-08-2024

## इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा द्वारा बच्चों को इनर व्हील ब्रांड के बैग वितरण।



नई दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कुल 101 नए पौधे लगाए गए।

**दैनिक भारत न्यूज**  
दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद, हरियाणा

31-08-2024 (शनिवार)

## इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा डिस्ट्रिक्ट 301 ने वितरण किए इनर व्हील ब्रांड के बच्चों को रेन कोर्ट।



नई दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कुल 101 नए पौधे लगाए गए।











# Media Coverage

**Inner Wheel Club of Delhi Mayur Vihar**

The Inner Wheel Club of Delhi Mayur Vihar (IWC) celebrated the 78th Independence Day. The members attended the programme organised at Rotary School of Special Children, Sector 45, Noida. The specially abled kids of the school gave a presentation of cultural programmes.

At Noida School and Therapy Centre in Sector 112, Noida, Rishi Srivastava, the IWC president was the chief guest, hoisted the National Flag. The children presented a cultural programme. Club members gave T-shirts along with the refreshments to the children and staff of the Centre, as well as the Rotary School.

**Famous & Delicious Namkeen of Aakash Global Foods Pvt. Ltd. Indore (MP)**

Speciality in:  
Ratiani Sev, Ujjeni Sev, Laung Sev, Lahsun Sev, Hing Sev  
Packing in 400 gms. Rs. 100/-

Home delivery minimum 5 packets within 5 km radius.

Available at: **Bajaj Foods**  
31, Anokit Apt., Vasundhara Enclave, Delhi-66  
Call / WhatsApp: 995363890

**Inner Wheel Club of Delhi Mayur Vihar**

The Inner Wheel Club of Delhi Mayur Vihar (IWC) celebrated the 78th Independence Day. The members attended the programme organised at Rotary School of Special Children, Sector 45, Noida. The specially abled kids of the school gave a presentation of cultural programmes.

At Noida School and Therapy Centre in Sector 112, Noida, Rishi Srivastava, the IWC president was the chief guest, hoisted the National Flag. The children presented a cultural programme. Club members gave T-shirts along with the refreshments to the children and staff of the Centre, as well as the Rotary School.

**Famous & Delicious Namkeen of Aakash Global Foods Pvt. Ltd. Indore (MP)**

Speciality in:  
Ratiani Sev, Ujjeni Sev, Laung Sev, Lahsun Sev, Hing Sev  
Packing in 400 gms. Rs. 100/-

Home delivery minimum 5 packets within 5 km radius.

Available at: **Bajaj Foods**  
31, Anokit Apt., Vasundhara Enclave, Delhi-66  
Call / WhatsApp: 995363890

**इनर व्हील ने स्कूल के लिए सामान भेंट किया फरीदाबाद। इनर व्हील क्लब के फरीदाबाद इंडस्ट्रियल टाउन की प्रधान पूजा जैन के नेतृत्व में गांव**



**प्रहलादपुर के गवर्नमेंट मिडिल स्कूल में इनर व्हील लाइब्रेरी का उद्घाटन किया। इस लाइब्रेरी में**

**किताबें रखने के लिए तीन लोहे की अलमारी एवं 12 कुर्सियां लगवाईं। मौके पर स्कूल के बच्चों ने क्लब के सदस्यों के लिए एक स्वागत व देशभक्ति नृत्य प्रस्तुत किए।**

**दैनिक भारत न्यूज**  
दिल्ली, नोएडा, हरियाणा, गुडगाँव

31-08-2024

**इनर व्हील क्लब ऑफ राइसीना हिल्स डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा चैयरमैन ऑफिशियल विजिट मीटिंग का हुआ आयोजन।**

**छायाचित्र (हिमानी गांधी)**

नई दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) इनर व्हील क्लब ऑफ राइसीना हिल्स डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा चैयरमैन ऑफिशियल विजिट मीटिंग का आयोजन किया गया। इस बैठक में डिस्ट्रिक्ट चैयरमैन डॉ. मनीषा कोशिक जी के साथ उनकी एग्जीक्यूटिव टीम के सदस्य भी मौजूद रहे और देशभक्ति एडिटर अनीता जैन जी भी मौजूद थीं। कुल पांच डिस्ट्रिक्ट चैयरमैन भी मौजूद रहे। बैठक में चैयरमैन की सुझावें, भावनाएं, गैपों की पहचान और अन्य विषयों पर चर्चा हुई।

इस बैठक में चैयरमैन डॉ. मनीषा कोशिक जी के साथ उनकी एग्जीक्यूटिव टीम के सदस्य भी मौजूद रहे और देशभक्ति एडिटर अनीता जैन जी भी मौजूद थीं। कुल पांच डिस्ट्रिक्ट चैयरमैन भी मौजूद रहे। बैठक में चैयरमैन की सुझावें, भावनाएं, गैपों की पहचान और अन्य विषयों पर चर्चा हुई।

**दैनिक सवेरा**  
दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद, हरियाणा, गुडगाँव, गाजियाबाद

दिनांक (15-08-2024)

**दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) : आज़ादी दिवस पर कर दिखाया कमाल मायका क्लब ने।**

**इनर व्हील क्लब ऑफ दिल्ली सिविल लाइंस डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा योगा करके मनाया गया 78 वां आज़ादी दिवस।**

इस कार्यक्रम में गांधी जयंती, देशभक्ति गीत सुनाए गए, गाने गाए गए, देशभक्ति नृत्य प्रस्तुत किए गए। कार्यक्रम में गांधी जयंती, देशभक्ति गीत सुनाए गए, गाने गाए गए, देशभक्ति नृत्य प्रस्तुत किए गए।

**दैनिक उजागर**  
दिल्ली, नोएडा, गाजियाबाद, गुडगाँव

16-08-2024 (शुक्रवार)

**महिलाओं और बच्चों के लिए हमेशा तैयार है इनर व्हील क्लब ऑफ गाजियाबाद नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट 301**

**इनर व्हील क्लब ऑफ गाजियाबाद नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट 301 ने मनाया बच्चों के साथ आज़ादी दिवस।**

नई दिल्ली (हिमानी गांधी की रिपोर्ट) इनर व्हील क्लब ऑफ गाजियाबाद नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा आज़ादी दिवस 78 वां आज़ादी दिवस। जी हाँ बताना कि सेवा भारतीय विवेकानंद विद्या मंदिर, नंददहम, गाजियाबाद में क्लब के सदस्यों ने सेवा भारतीय के बचपन बच्चों के साथ स्वतंत्रता दिवस मनाया। और एकादशदिन का कार्यक्रम भी चलाया। वहीं देखा गया कि देशभक्ति गीत और नृत्य पर बच्चों का प्रदर्शन उत्कृष्ट था। क्लब ने एक प्रशस्तिकारी आयोजित की और विजेताओं को उपहार दिए। 12 प्रतिभागियों को सम्मानित भी किया गया।

साथ ही क्लब ने छात्रों, शिक्षकों और वहां मौजूद सभी लोगों के लिए 5 सीटिंग, पंखे, 250 नोटबुक, 200 समीसे और 200 फुडी का योगदान दिया। वहीं विद्यालय की सभी अध्यापिकाओं द्वारा क्लब के सभी सदस्यों का आभार प्रकट किया। वहीं कार्यक्रम में मौजूद रहीं क्लब प्रेसिडेंट बंदना गर्ग जी, क्लब एडमिनिस्ट्रेटर अनीता जैन जी, व क्लब की सभी सदस्य। वहीं क्लब के सदस्यों ने बच्चों को खूब खेला।

**दिल्ली ब्रेकिंग न्यूज पेपर**  
दिल्ली, नोएडा, हरियाणा, गुडगाँव

02-09-2024 (सोमवार) [www.delhibreakingnews.com](http://www.delhibreakingnews.com)

**इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा बच्चों को दी गयी प्राथमिक चिकित्सा कक्षा।**

**बच्चों को सदा जागरूक करता रहेगा इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा डिस्ट्रिक्ट 301।**

**संवाददाता | दिल्ली Himani Gandhi**

इनर व्हील क्लब ऑफ नोएडा डिस्ट्रिक्ट 301 द्वारा निचौरी गांव सेक्टर 31 नोएडा में स्थित वी.एस. मेमोरियल स्कूल में पढ़ने वाले छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा कक्षा रखी गई। इस वर्ष शॉप में बच्चों को जागरूक किया गया, कि अगर कोई दुर्घटना घटे तो कैसे वह बच्चे अपना बचाव कर सकते हैं। बता दें कि यह वर्क शॉप क्लब सम्पादक डॉ. निधी शर्मा द्वारा की गयी। इसमें मौजूद रहीं क्लब प्रेसिडेंट रितु कौल, क्लब ट्रेजरे अश्वता सहगल, क्लब एडिटर डॉ. निधी शर्मा, रंजु माथुर, गुरींदर कौर चुग और पूजा दिलवाला।





**IPP Manju Sud**  
IWC Noida City

— t ; t oku —

देश भक्ति के विचारों ने  
भर दी है हमारे सीने में भी  
मातृभूमि के प्रति उमंग ।

हम सरहद पे जाकर जवानों  
संग कंधे से कंधा मिला कर  
नहीं जीत सकते कोई जंग ।।

पर अपनी शुभ कामनाओं व  
आशीषों से दे सकते हैं उन्हें  
हम शक्ति व भरपूर हौसला ।

दिलो जां से देश की रक्षा करो  
तुम्हारे परिवार की रक्षा का  
होगा हमारा दायित्व पहला ।।

आइये हम सब देशवासी  
इक जुट हो हर जवान की  
अनमोल कुर्बानी को दें  
सही मायने में इक अर्थ ।।

उनके सभी परिवार जन  
की सुरक्षा का जिम्मा  
आगे बढ़ उठायें ताकि  
ये बलिदान ना जाये व्यर्थ ।।



## The Benefits of Practicing

Yoga is a gift passed down from our ancestors, dating back to ancient times. It teaches us to align the mind, body, and soul primarily through controlled breathing and physical postures.

Practicing yoga regularly not only keeps the body fit and the mind calm, but it also creates a harmonious connection between the two. While yoga has been deeply rooted in our culture for centuries, its benefits have gained worldwide recognition in recent years. Yoga is truly a holistic



# Yoga

experience, impacting both the mind and body while creating a perfect balance between them. After all, our body is the home in which our soul resides. Just as we take care of the physical homes we live in, it is essential that we also love and nurture the body in which our soul, our true self, lives.

There are many forms of yoga and a vast array of asanas (postures), ranging from simple to extremely complex. As a beginner or amateur, it's perfectly acceptable to start with easy postures and breathing exercises. There is no need to overexert yourself physically to reap the benefits. Even with gentle practice, yoga rejuvenates the mind, promotes well-being, and provides much-needed relief from modern-day stress and physical strain. Although we may hesitate to admit it, many of us are affected by the challenges of today's fast-paced lifestyle.

Yoga stands out for its holistic approach, offering a way to lead a healthier life without relying on artificial medicines. It teaches us to meditate, helping calm our ever-racing minds, and connects us to our inner consciousness, allowing us to maintain our sanity amidst the chaos that surrounds us. Furthermore, the long-term benefits of regular practice are immeasurable.

So, my friends, let's make yoga a part of our daily routine and experience the transformative effects it brings to our lives.

Thank you.

Yours in friendship,

**Harmeet Sehgal**

District Editor 2024-25

District-301



# Harmeet Sehgal

District Editor

Amid the chaos of monsoon mayhem and traffic snarls caused by the incessant rains, August unfolded as a beautiful, eventful month. With September's arrival, the days seem to fly by as we stand on the threshold of summer giving way to cooler weather. It's hard to believe we're already two and a half months into the new Inner Wheel year.



Message

District events, Club CoV's, joint district projects, and club initiatives have all raced by, and I've done my best to cover everything in detail. I sincerely hope the coverage has been satisfactory for all. If anything has been inadvertently overlooked, I assure you it wasn't intentional.

The festival season is already upon us. We've just celebrated Krishna Janmashtami, Ganesh Chaturthi, Teej, Rakshabandhan, and Independence Day, and now we prepare for the solemn Shradhs, a time to honor and remember our ancestors. Soon, the auspicious Navratras will begin, Diwali with vibrant celebrations across the nation, followed by Bhai Dooj and Gurpurab.

As I immerse myself in fulfilling my Inner Wheel responsibilities, I also find moments to steal away for a short vacation, balancing family duties and societal commitments.

Wishing you all a happy September and looking forward to an exciting October ahead. I hope you enjoy reading the editorial.

With warm regards and best wishes

**Harmeet Sehgal**

District Editor 2024-25

District-301





# HORIZON

## XVII TRIENNIAL CONFERENCE

### 2025

### NEW DELHI

ACQUIRE ASPIRE INSPIRE

# 17<sup>TH</sup> TRIENNIAL CONFERENCE 2025

ASSOCIATION OF INNER WHEEL CLUBS IN INDIA

7<sup>th</sup> - 9<sup>th</sup> February, 2025

HOST DISTRICT 301



**Sunita Jain**

Association President & National Representative 2024-25



**Dr. Manisha Kaushik**

District Chairman 2024-25 (Host District 301)



**IIWP Mamta Gupta**

Chief Guest



**IIWPP Abha Gupta**

Triennial Convenor



**PDC Madhu Nagpal**

Triennial Co-Convenor

