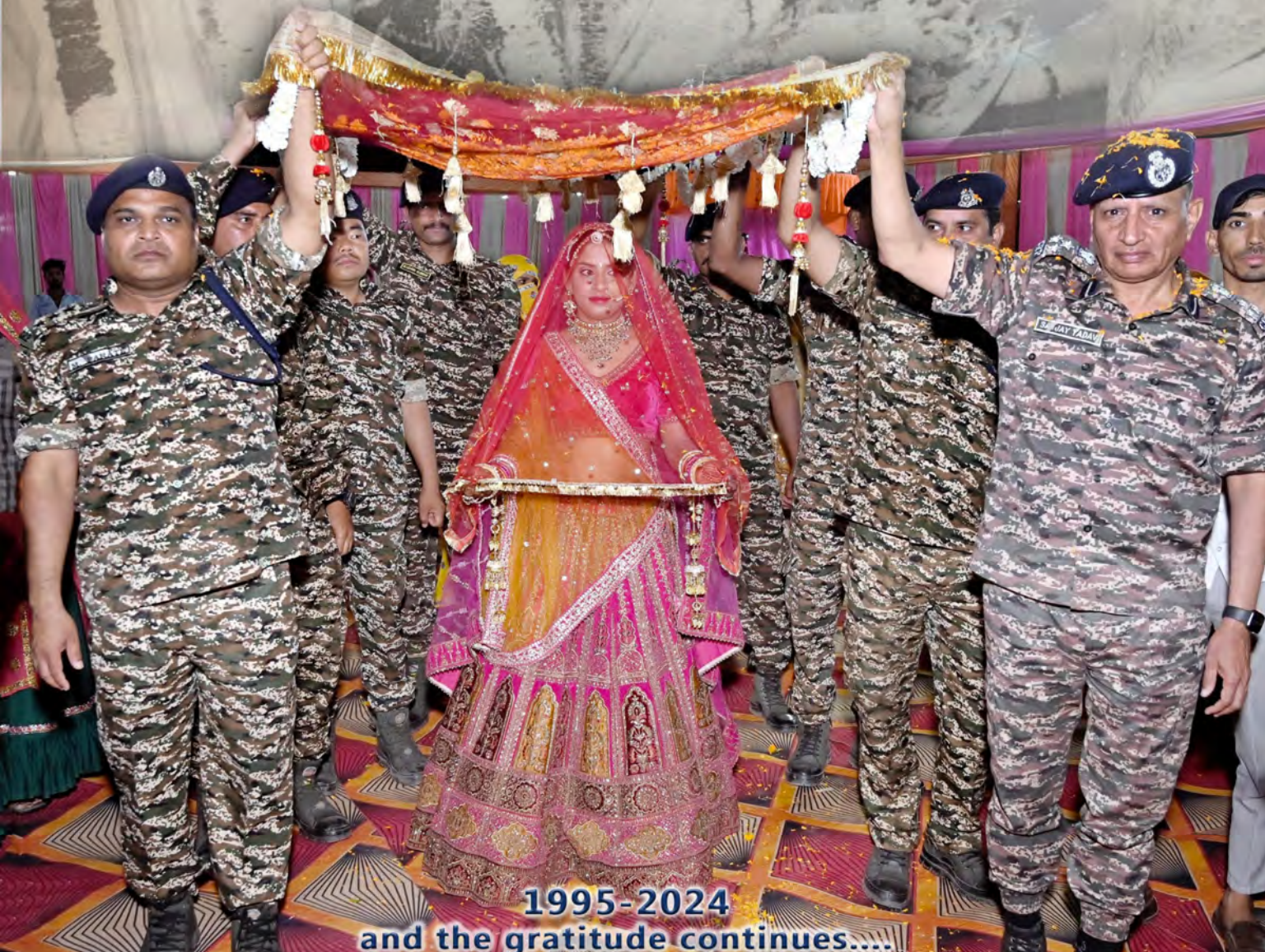
SANIDHYA

CRPF Family Welfare Association

सार्थक सहयोग सर्वदा

शौर्य और शहादत, पुरुषार्थ और पराक्रम,
वीर नारियों का सम्मान, सी.आर.पी.एफ. की पहचान।





1995-2024
and the gratitude continues....

MEMORANDUM OF UNDERSTANDING

on
17th July, 2020
at
Directorate General, CRPF
Block-I, CGO Complex,
Lodhi Road, New Delhi

1995-2024

आधार में सेवा भाव जहाँ,
कर्मण्ये वही जिसका मूलमंत्र ।
उत्थान ही साधना की पुण्य युक्ति,
सहयोग मात्र एक ध्येय मंत्र ।
सार्थक नीति का भाव यही,
कल्याण फलित हो सर्वदा,
मंगल नीरद ''कावा''
झम–झम बरसे सर्वत्र सर्वथा ।।

Edition 2024

Published by:
CRPF Family Welfare Association
Dte. Genl CRPF. CGO Complex,
Lodhi Road, New Delhi – 110003
E-mail:- crpfwwa@gmail.com
Contact: 011-24365929, 011-26177821

Chairperson Magazine Committee	:	President CWA, Smt. Rimjhim Singh
Members	:	Smt. Meenakshi Goyal, Smt. Praneeta Jha, Dr. (Smt.) Shalini Yadav, Smt. Kaneez Hasnain, Smt. Babita Joon Smt. Neelima Sethi, Smt. Shipra Negi
Designer	:	ASI/T Deepak, HC/RO Ajay Tomar
Production Coordinators	:	Insp/GD(M) Mitu Kumari, Insp/GD(M) Vidhya M., Insp/GD(M) Reshu Sachan, Insp/GD(M) Sarla, SI/Min(M) Anita, CT/GD(M) Sanju Bala, CT/GD(M) Surbhi
Photo Courtesy	:	CWA Family, Welfare Department, and Photo Cell Dte. Genl.

Celebrating Years of Togetherness..

Celebrating Years of Togetherness..

Celebrating Years of Togetherness..

Celebrating Years of Togetherness..

Celebrating Years of Togetherness..

REGIONAL WELFARE CENTRES
CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION



CWA ANTHEM

बल का है मान, भाव में कल्याण, महिलाओं की शान है कावा।
परवाह से पहचान है उसका ही नाम है कावा।।

हर क्षेत्र में आगे है ये, हो शिक्षा या मनोरंजन,
कदमों के साथ बढ़ते हैं हाथ, एकता का ऐसा ये संगम
महिलाओं के विकास का, है बीड़ा जो इसने लिया।
रहे विकसित, हों विश्वास में, **FWC** का तोहफा दिया।।
शिक्षा हो या आवास हो सबका निदान है कावा.....
परवाह से पहचान है उसका ही नाम है कावा।।
बल का है मान .....

कंधे मिला के कंधों से ये है साथ अपने वीरों के,
करता सलाम, शहीदों का मान है साथ अपने वीरों के।
शिक्षा का संकल्प लिए, मिले बच्चों को वो संस्कार,
अपने वीरों की खातिर है ये, लुटाते हुए अपना प्यार।
एक ऐसा मेला, खुशियों का रेला लिए साथ अपने है कावा।।
परवाह से पहचान है उसका ही नाम है कावा।।
बल का है मान.....

CRPF Family Welfare Association
सार्थक सहयोग सर्वदा

TABLE OF CONTENTS

SANIDHYA

CWA

CWA : ध्येय एवं उद्देश्य 11

संदेश 12

Governing Body 20

CEC Members 21



TRAVELOGUES

ग्वालियर दुर्ग 44

यात्रा वृतांत : नैनीताल की सैर 46

भैरवी 47

An Ode to the Hands at a Railway Station 50

My Adventurous Trip to Sanasar 51



वीरों की शहादत, शौर्य की विरासत 25

Media Presence & Social Interaction 26

समर्पण का सम्मान 28

यादों के बीच खुशियों की खोज 30

शहीदों के प्रति सम्मान : कावा के प्रयास 32

शहीदों के परिवारों के साथ कावा 34

सहायता का आभार: कुछ धन्यवाद पत्र 36

एक संस्मरण 41



TOGETHER FOR CLEANLINESS

स्वच्छता ही सेवा 2024 53

स्वच्छ भारत 54

FIT & FABULOUS

The Elastic Game 56

Music Therapy: On Special Children 58

Yoga: A Holistic Solution for Family Well-Being 59

Tuberculosis: A National Menace 61

The Game-Point! 64

What Students can Learn From Paralympics 65



A JOURNEY THROUGH INSIGHT

संगीत में ताल का महत्व 76

Spin a Yarn- Tell a Story 77

ज़िन्दगी मेरी नज़र से 78

Future of AI Technology and its Impact on India 79





TIMELESS TRADITIONS

हरियाली तीज की महत्ता 68

छठ महापर्व 70

Photos of Festivals 72



Chandrayaan-3 82

जीवन पर मानसिकता का प्रभाव 83

Rishi Ved Vyasa 84

SERVICE AND SACRIFICE

The Indelible Mark of a Hero 86

भारत के वीर "प्रतीक चिन्ह और टैगलाइन" 87

Force Families: Unsung Heroes of our Nation 88

सानिध्य 90

एक सैनिक की अनकही दास्तान 91

बहादुर कौन? 93

The Real Heroes 94

Parenting for Families of Indian Force Personnel 97

कावा के अंतर्गत कराये जाने वाले कार्यक्रमों की आवश्यकता क्यों? 98

मिट्टी 99

CWA REPORT

सार्थक सहयोग सर्वदा 100



FROM SUNSHINE TO STORMS



ठंड की विभीषिका 132

Tripura Flood-2024 133

HUMOUR HUB

Scattered Brain , Focussed Life 135

The Art of Procrastination 136

Netflix & Chill 138





STORIES OF STRENGTH & RESILIENCE

Mind the Gap 120

Fledglings Fly the Nest 122

मेरे जीवन के पन्ने 123

समर्पण, सानिध्य और स्वावलंबन 125

Women Empowerment 126

नारी शक्ति 127

माता-पिता 128

महिला सशक्तिकरण / मेरी कहानी 129

आह्वान 130



THE SCHOOL KALEIDOSCOPE

Success, Stress, and Time Management 140

The Essence of Music 148

Empower Yourself 149



Embracing Cultural Diversity in Schools 150

Importance of Mental Health 151

Gratitude: The Realistic Essence 152

The Influence of Celebrities on Teenagers 153

The Power of Social Media in my Life 155

SAVOUR THE FLAVOUR

White Chocolate Brownies with Pistachio Crust 157

Aloo Posto On Bread 158

Kulle (Potato Baskets) 159

गुड़ वाले चावल 160

ठेकुआ 161

Chicken Roulades with Spinach, Cheese and Cherry Tomato 162

Millets Recipes 163



Digital Footprints 168

CRPF Family Welfare Association (CWA)

The CRPF Family Welfare Association(CWA), was formed in the year 1995. On 22nd June 1995, CWA got registered under Societies Registration Act XXI of 1860, Government of Delhi, as a non profit society. As per its charter, all wives of CRPF personnel are its members. CWA works towards encouraging women to become self-reliant and independent in facing challenging situations. CWA believes in well-being of CRPF families, keeping to its core values of **Sarthak Sahyog Sarvada.**

Objectives of CWA:

- To promote programmes for rehabilitation of widows and spouses of Martyrs, intellectual and physical divyang children and CRPF divyang personnel. To generate a sense of accomplishment in the minds of ladies and develop managerial skills in them.
- To pursue programmes to facilitate development of academic/vocational skills, training for the serving and retired CRPF personnel and their families.
- To work in cooperation with other organisations and departments of various Ministries, Healthcare and Stress Management.
- To raise funds for various welfare schemes affecting the well being of CRPF families.
- To organise cultural and sports activities.
- To invest and deal with the funds of the Association as deemed fit to meet the overall aims and objectives of the Association.
- HIV/AIDS Prevention Programme.
- Alcohol and Drug Deaddiction Programme etc.
- Family counselling to support family for solving their family problems and financial management.
- Vocational training to ladies.
- Providing financial assistance to meritorious children.
- Imparting various skills to ladies under National Skill Development Programme (PMKVY) of Govt of India.



सोनल शाह
पत्नी श्री अमित शाह
केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री, भारत सरकार

संदेश

मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा वार्षिक पत्रिका **"सानिध्य-2024"** का प्रकाशन किया जा रहा है। यह पत्रिका न केवल बल के सदस्यों की महिला परिजनों की प्रतिभा को मंच प्रदान करेगी, बल्कि उनकी कार्यकुशलता और प्रेरणादायक कार्यों को भी उजागर करेगी।

CWA, भारत सरकार के बहुमूल्य कल्याणकारी सिद्धांतों और योजनाओं के अनुरूप, CRPF के सेवारत एवं दिवंगत कार्मिकों के परिजनों, आश्रितों और बच्चों के सर्वांगीण विकास और कल्याण हेतु सतत प्रयासरत है। **"सानिध्य"** केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि उन भावनाओं, अनुभवों और उपलब्धियों का प्रलेख है, जो बल कार्मिकों के परिजनों के अदम्य साहस, धैर्य और समर्पण को दर्शाती है।

मुझे खुशी है कि क्षेत्रीय CWA केंद्रों में महिलाओं और बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए विभिन्न कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। मुझे विश्वास है कि इन प्रयासों से CRPF बल की महिलाओं और बच्चों के आत्मविश्वास, कौशल और रचनात्मक क्षमता को प्रोत्साहन मिलेगा, जिससे वे अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में नई सफलताएँ हासिल कर पाएंगे।

मैं, CWA की अध्यक्षा श्रीमती रिमझिम सिंह, CWA के सदस्यों और CRPF के कर्मियों व उनके परिजनों को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करती हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि परिवार कल्याण संस्था (CWA) अपने ध्येय वाक्य **"सार्थक सहयोग सर्वदा"** के अनुरूप कार्य करते हुए नई ऊँचाइयों को छुएगी।

शुभकामनाओं सहित।

Shah S. A.

(सोनल शाह)



अरूणी डोभाल
पत्नी श्री अजीत डोभाल,
राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार, भारत सरकार

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई है कि CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा वार्षिक पत्रिका "सानिध्य" का प्रकाशन किया जा रहा है। CWA का लक्ष्य और उद्देश्य बल के सभी सेवारत और सेवानिवृत्त सदस्यों और उनके परिवारों का कल्याण सुनिश्चित करना, वीरनारियों तक पहुँचाना और उनके पुनर्वास में सहायता करना तथा परिवारों को आर्थिक सशक्तिकरण के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करना है ।

CWA की कल्याणकारी गतिविधियों के साथ जुड़ी महिलाओं में सृजनात्मकता अथवा रचनात्मक विकास को प्रोत्साहित करने की दृष्टि से "सानिध्य" पत्रिका का प्रकाशन एक सशक्त मंच प्रदान करता है। मेरा यह मानना है कि यह पत्रिका अपनी समावेशी विषय सामग्री के माध्यम से महिलाओं के जीवन को सरल करने में प्रकाश स्तंभ के रूप में साबित होगी।

"सानिध्य" भावनाओं, विचारों एवं संवेदनाओं की सृजनात्मकता है। यह कल्याणकारी गतिविधियों, आलेख, विविध क्रिया-कलापों के समावेश का अनूठा प्रयास है। मुझे ज्ञात हुआ है कि पिछले 29 वर्ष के सुनहरे सफर में इस संस्था द्वारा जवानों के परिवार एवं वीर शहीदों के परिजनों के कल्याणार्थ नित नये कदम उठाए गए है एवं उनको आत्मनिर्भर बनाने के लिए निरंतर प्रोत्साहित किया जा रहा है।

मुझे बहुत प्रसन्नता है कि इस पत्रिका के माध्यम से बल की वीरनारियों व प्रतिभाशाली बालक-बालिकाओं को आगे लाने का प्रयास किया गया है। मैं आशा करती हूँ कि CWA अपने ध्येय वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" के अनुरूप समग्र कल्याणकारी योजनाओं का तेजी से कार्यान्वयन जारी रखेगी। मैं "सानिध्य" पत्रिका के प्रकाशन की सफलता हेतु श्रीमती रिमझिम सिंह तथा उनकी टीम को अपनी शुभकामनाएं सम्प्रेषित करती हूँ।

अरूणी डोभाल

अरूणी डोभाल
पत्नी श्री अजीत डोभाल,
राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार, भारत सरकार



अनीश दयाल सिंह, भा.पु.से.

महानिदेशक, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल

महानिदेशक महोदय का सन्देश

यह बड़े हर्ष का विषय है कि "CWA" अपनी वार्षिक पत्रिका "सानिध्य" के वर्ष 2024 के अंक का प्रकाशन कर रही है । यह संस्था वर्ष, 1995 से पूरी उमंग व उत्साह के साथ लगातार केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल के सदस्यों के परिवारों, महिलाओं, बच्चों तथा शहीदों एवं दिवंगत कार्मिकों के परिजनों के कल्याण हेतु सतत् प्रयासरत है। हमारे बल के जवान व अधिकारी देश के हर कोने में ऐसी विषम परिस्थितियों में तैनात रह कर राष्ट्र की सेवा कर रहे हैं जहां वे अपने परिवार को साथ नहीं रख सकते हैं। ऐसे में संस्था द्वारा बल के कार्मिकों के परिवारों को आत्मनिर्भर एवं आर्थिक रूप से स्वावलंबी बनाने के अनवरत प्रयास जारी हैं।

"CWA" विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं से केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल के सदस्यों के परिवारों को सशक्त बनाती है साथ ही, स्वप्रयासों से वीरनारियों एवं दिव्यांगों के पुनर्वास के लिए भी विभिन्न कल्याणकारी कार्य कर रही है। मुझे यह जानकर गर्व की अनुभूति हुई है कि भारत सरकार द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न अभियानों जैसे स्वच्छता, वृक्षारोपण, महिला सशक्तिकरण, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ इत्यादि में भी "CWA" ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया है तथा बल के परिवारों को इन अभियानों में प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से सक्रिय भागीदार बनाया है।

"CWA" के सौजन्य से अप्रैल 2023 से एक स्थाई आउटलेट स्थापित किया गया है जिसमें देश के विभिन्न क्षेत्रीय CWA केन्द्रों पर निवासरत महिलाओं द्वारा निर्मित सामानों की बिक्री की जा रही है। CWA बल के शहीद, दिवंगत तथा सेवारत कार्मिकों के बच्चों को उच्चतर शिक्षा प्राप्त करने में सहायता प्रदान करने का पुनीत कार्य कर रही है। इसके साथ ही बल के ऑटिस्टिक बच्चों को सहायता करने के लिए ग्रुप केंद्र पिंजौर में "आकाश" हब स्थापित कर, इसके माध्यम से बच्चों की काउंसिलिंग करवाई जा रही है। दिव्यांग बच्चों को CWA की "मुस्कान द स्माइल" योजना के तहत व्हील चेयर का वितरण किया जा रहा है।

बच्चों को बेहतर उच्च शिक्षा प्रदान करने के लिए देश के प्रतिष्ठित 49 शिक्षण संस्थानों के साथ 1419 सीटों पर नि:शुल्क तथा रियायती दाखिला देने के लिए समझौता किया गया है। नि:संदेह ऐसी अनोखी पहल एवं नये-नये कल्याणोन्मुखी कार्यक्रम इस बल के सदस्यों एवं उनके परिवार की महिलाओं व बच्चों को आर्थिक रूप से स्वावलंबी बनाने में सहायक सिद्ध हुए हैं।

एक विशेष अभियान के तहत देश के विभिन्न भागों में फैले हुए 2158 शहीद परिवारों से संपर्क साधा गया तथा 2504 ग्रीवांस प्राप्त किये गये जिनमें से 2055 ग्रीवांस निस्तारित किये जा चुके हैं एवं बचे हुए मामले मुख्यतः राज्य व सिविल प्रशासन से संबद्ध है तथा उन्हें भी हल करने का युद्धस्तर पर प्रयास जारी है।इसके अतिरिक्त 'हमारे वीर परिवार' नामक एक सरल एवं प्रभावी एलर्ट आधारित ऐप भी लॉन्च किया गया है जिससे वीर परिवार सुगमतापूर्वक अपने ग्रीवांस सक्षम प्राधिकार के सामने रख रहे हैं। इन प्रयासों को सर्वत्र सराहा जा रहा है एवं वीर परिवार लगातार धन्यवाद ज्ञापित कर रहे हैं।

"CWA" की पत्रिका "सानिध्य" ने इस संस्था की कल्याणकारी गतिविधियों का सजीव चित्रण तो किया ही है साथ ही बल के सदस्यों की महिलाओं को अपने हुनर व सृजनात्मक कौशल को प्रदर्शित करने का एक उचित मंच भी प्रदान किया है।

मैं, "CWA" को भविष्य में भी इसी प्रकार सेवा पथ पर अग्रसर रहने एवं महिलाओं व बच्चों के कल्याण हेतु सदैव तत्पर एवं प्रयासरत रहने के लिए बधाई देते हुए इस पत्रिका के सफल प्रकाशन की हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ।

अनीश. द. सिंह

अनीश दयाल सिंह, भा.पु.से.
महानिदेशक,
केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल



श्रीमती रिमझिम सिंह

अध्यक्षा, सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था

अध्यक्षा महोदया की कलम से...

"CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA)" की वार्षिक पत्रिका "सानिध्य" के वर्ष 2024 के संस्करण के प्रकाशन के अवसर पर मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। CRPF को न केवल भारत में अपितु पूरे विश्व पटल में सबसे पुराने और विशालतम अर्धसैनिक बल होने का गौरव प्राप्त है। इस बल के वीर एवं जाबांज़ जवान देश के अति संवेदनशील और उग्रवाद प्रभावित क्षेत्रों में अनवरत सक्रिय ड्यूटी पर तैनात रहते हैं। यही कारण है कि वर्तमान में देश के नागरिक CRPF पर पूरा भरोसा एवं विश्वास करते हैं। जवानों को अपने परिवारजनों की चिंता न हो इसलिए हमारी CWA संस्था पूरे वर्ष भर विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से उनके परिजनों से नियमित संपर्क में रहकर उनकी हर सम्भव मदद करने के लिए तत्पर रहती है।

मैं, CWA परिवार की ओर से, देश की एकता एवं अखंडता को अक्षुण्ण बनाए रखने के दौरान शहीद जवानों को श्रद्धा सुमन अर्पित करती हूँ, जिन्होंने कर्त्तव्य की वेदी पर अपना सर्वस्व न्योछावर किया है। CRPF के समुचित संसाधनों के ज़रिए आज के बदलते परिदृश्य में हमारे CRPF परिवारों की ज़रुरतों को गंभीरता से समझते हुए इस संस्था को सुचारु रूप से चलाने में सहयोग देने के लिए, मैं बल की सभी महिला सदस्यों को हृदय से शुभकामनाएँ देती हूँ। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि CWA भविष्य में परिवार कल्याण एवं नारी सशक्तिकरण के क्षेत्र में अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करेगी।

CWA का उद्देश्य CRPF परिवार की महिलाओं को सशक्त व आर्थिक तौर पर आत्मनिर्भर एवं स्वावलंबी बनाना है जिससे वे स्वाभिमान के साथ अपना जीवन व्यतीत कर सकें। वर्तमान समय में हमारा देश डिजिटल एवं तकनीकी क्षेत्र में काफी आगे बढ़ रहा है और इसी को ध्यान में रखते हुए हमारी महिलाएँ भी कंप्यूटर एवं विभिन्न तकनीकी माध्यमों से अपना ज्ञान बढ़ा रही हैं।

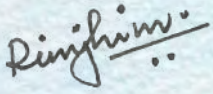
CWA संस्था द्वारा विभिन्न गतिविधियाँ एवं कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर दिल्ली तथा राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के समीप निवासरत बल के शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों एवं उनके परिवारजनों को आमंत्रित कर उनको सम्मानित किया गया। सिलाई के माध्यम से महिलाओं को स्वरोज़गार प्रदान करने के उद्देश्य से 122 बटालियन नई दिल्ली में SIDBI तथा USHA द्वारा प्रायोजित "कौशल उत्थान केन्द्र" का उद्घाटन किया गया। महिलाओं के

लिए "Cervical Cancer" (गर्भाशय के निचले हिस्से) से बचाव के लिए निःशुल्क टीकाकरण अभियान चलाया गया। CWA की "Wellness Education Eco-System योजना" के अंतर्गत CWA सदस्यों एवं बच्चों को ऐतिहासिक एवं शैक्षणिक संस्थानों का भ्रमण कराया गया। कैंप परिसर में जवानों के परिवारजनों के आवागमन के उद्देश्य से "ई-रिक्शा" की सुविधा उपलब्ध करवाई गई है। अब तक 42 क्षेत्रीय CWA केन्द्रों को ई-रिक्शा खरीदने हेतु राशि जारी की जा चुकी है। बेहतरीन शिक्षा हेतु 'स्मार्ट बोर्ड' का वितरण किया गया। CWA की "Muskaan - The Smile", Scheme के अंतर्गत दिव्यांग बच्चों को व्हील चेयर का वितरण किया गया। बल के शहीदों के परिवारों को वित्तीय सहायता प्रदान की गई तथा वीर बलिदानियों के आश्रितों को स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से CWA ने 160 परिवारों को 'CGHS कार्ड' बनवा कर प्रदान किये।

यह ख़ुशी की बात है कि CWA अपने वार्षिक कैलेंडर के माध्यम से बल के परिवारों व बच्चों को वर्तमान सामाजिक दायित्वों को समझते हुए महिला स्वास्थ्य, लैंगिक समानता, वित्तीय साक्षरता, Cyber Security in the Digital Age, Mindfulness & Meditation techniques for stress relief जैसे विषयों पर व्याख्यान शृंखला का आयोजन किया गया। ये वे विषय हैं जिन्हें परिवारों और व्यक्तियों की वर्तमान आवश्यकताओं के अनुसार सावधानीपूर्वक चुना गया है।

मुझे प्रसन्नता है कि हम सभी के सतत् प्रयासों और सहयोग के चलते CWA इतनी सक्रिय हुई है कि हमारे जवान मुश्किल हालात में भी अपने परिवारों एवं बच्चों की ओर से चिंता मुक्त रहकर अपने कर्तव्यों का सफलतापूर्वक निर्वहन कर रहे हैं साथ ही, इनकी कार्यशैली ने एक ऐसी भावना को जागृत किया जिसने हमें एक साथ लाकर सामूहिक रूप से लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करती है। इस तरह CWA ने अपने ध्येय वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" को सत्य अर्थों में चरितार्थ किया है।

अंत में, मैं आप सभी को शुभकामनाएँ देती हूँ और संपादक मण्डल तथा इससे प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े सभी सदस्यों द्वारा किए गए अथक प्रयासों की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए इस संस्करण के सार्थक एवं सफल प्रकाशन की बधाई देती हूँ।



रिमझिम सिंह
अध्यक्षा,
सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था

सार्थक सहयोग सर्वदा



श्रीमती मीनाक्षी गोयल,
उपाध्यक्षा CWA

संदेश

विश्व के सबसे बड़े केंद्रीय रिज़र्व पुलिस बल की "परिवार कल्याण संस्था CWA" की उपाध्यक्षा की चुनौतीपूर्ण भूमिका का निर्वहन करते हुए मैंने जिम्मेदारी तथा संवेदना का एक अद्भुत संयोग महसूस किया। यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि CWA द्वारा वर्ष 2024 की वार्षिक पत्रिका "सानिध्य" का प्रकाशन किया जा रहा है। यह संस्था CRPF परिवारों के सर्वांगीण विकास के लिए समग्र सुविधाएं उपलब्ध कराकर सराहनीय योगदान दे रही है। CWA बल के शहीद परिवारों की समस्याओं का समाधान करने के साथ-साथ उनके परिवारों को सशक्त और आत्मनिर्भर बनाने के लिए पूर्णत: समर्पित है।

यह पत्रिका कल्याणकारी गतिविधियों एवं विविध क्रियाकलापों के समावेश का अनूठा प्रयास है। मुझे आशा और विश्वास है कि CWA अपने ध्येय वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" में विश्वास करते हुए समग्र कल्याणकारी योजनाओं का त्वरित कार्यान्वयन सुनिश्चित करेगी। CWA की भूमिका तब और महत्वपूर्ण तथा विशेष हो जाती है जब राष्ट्र की एकता और अखण्डता की रक्षा में अपना सर्वस्व न्योछावर कर चुके शहीदों की वीर नारियों एवं उनके परिजनों के कल्याण से संबंधित हो। साथ ही CWA द्वारा शहीदों के उत्तराधिकारियों तक पहुचने के लिए उनसे बातचीत करके उनकी समस्याओं का समाधान करने की एक विशेष पहल की शुरुआत की गई जिसका उद्देश्य वीरनारियों के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ कर एकजुटता व्यक्त करना, उनका कल्याण सुनिश्चित करना और उन सभी को सदैव आवश्यक सहायता प्रदान करना है।

हमने, सानिध्य पत्रिका को मूर्त रूप देने के लिए लगातार बैठकों का आयोजन करवाया ताकि सभी RCWA की गतिविधियों को शामिल किया जा सके । इस पत्रिका का प्रकाशन संस्था के असाधारण प्रयासों का प्रतिबिम्ब है जिसके माध्यम से, CWA बल के सदस्यों एवं परिजनों के जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हुए भविष्य में नई ऊंचाइयों को छूने में कोई कसर नहीं छोड़ेगी।

इसी मंगल कामना के साथ मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन से जुड़े सभी लोगों को बधाई देती हूँ।

Meenakshi

मीनाक्षी गोयल
उपाध्यक्षा CWA



स्मिता पॉली
मानद सचिव CWA

संदेश

मेरे लिए गर्व की बात है कि मुझे श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA के कुशल नेतृत्व में CRPF परिवार कल्याण संस्था CWA के मानद सचिव के रूप में सेवा करने का सुअवसर प्राप्त हुआ।

CWA अपने ध्येय वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" में विश्वास करते हुए निरंतर अपने अप्रतिम एवं अद्वितीय लक्ष्य की ओर सतत् अग्रसर है। इसी को ध्यान में रखते हुए हमारा उद्देश्य एक ऐसे सुदृढ़ एवं संगठित मंच की स्थापना करना है जिससे CRPF की महिलाएं विभिन्न गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेकर अपने कौशल एवं आत्मविश्वास में वृद्धि कर अपने परिवारों के उच्चतम शिखर तक पहुँचने में भरपूर योगदान दे सकें। CWA ने पूरे वर्ष कार्यशालाओं और विभिन्न सेमिनारों का आयोजन करवाकर महिलाओं को दक्ष एवं आत्मनिर्भर बनाया है।

मैं श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA को अपनी हार्दिक कृतज्ञता एवं आभार व्यक्त करना चाहती हूं जिन्होंने अपने कुशल नेतृत्व से हमारे संगठन के ध्येय को शिखर पर ले जाने में अहम भूमिका निभाई है। मैं CWA के सभी सदस्यों द्वारा दिए गए अमूल्य मार्गदर्शन, प्रेरणा एवं प्रोत्साहन के लिए भी तहे दिल से आभारी हूं।

आइए, हम सभी टीम के रूप में अपने अनवरत प्रयासों से नित नई संभावनाओं को तलाशने का काम जारी रखें ताकि CWA और अधिक सशक्त, शक्तिशाली, समृद्ध व प्रभावी कल्याणकारी संस्था के रूप में स्थापित हो सके। इसी मंगल कामना के साथ मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन से जुड़े संपादक मंडल एवं रचनाकारों को उनके सहयोग एवं समर्पण के लिए बधाई देती हूं।

स्मिता पॉली
मानद सचिव CWA

Governing Body



President
Smt. Rimjhim Singh
W/o Shri Anish Dayal Singh, IPS
DG CRPF



Vice-President
Smt. Meenakshi Goyal
W/o Shri Vitul Kumar, IPS
SDG (OPS) Dte



Treasurer
Smt. Kiran Yadav
W/o Shri Anshuman Yadav, IPS
IG (PERS) Dte



Secretary
Shri P. P. Pauly
DIG (Welfare) Dte



Honorary Secretary
Smt. Smitha Pauly
W/o Shri P. P. Pauly, DIG
(Welfare) Dte



Joint-Secretary
Shri Ram Sajivan Singh,
DC (Welfare-II) Dte

Zonal Heads



Smt. Sundari Yadav
W/o Shri Rajesh Yadav, IPS
ADG, J&K Zone



Smt. Rekha Tripathi
W/o Shri Vinay Kr. Tripathi, CO (Law),
Zonal Head Representative South Zone



Smt. (Dr.) Chetna Priti
W/o Shri Amit Kumar, IPS
ADG, Central Zone



Smt. Soma Mukherjee
W/o Shri Manas Ranjan, DIG
Zonal Head Representative North East Zone

CEC Members



Smt. Praneeta Jha
W/o Shri Deepak Kumar, IPS
ADG, (Trg) Dte.



Smt. Darakshan Haidri
W/o Shri Zaki Ahmed, IPS
IG (Adm) Dte.



Smt. (Dr.) Shalini Yadav
W/o Shri Ajay Kr Yadav, IPS
IG NS



Smt. Kaneez Hasnain
W/o Shri Syed Mohd Hasnain,
IG (Comn/IT) Dte



Smt. Babita Joon
W/o Shri Sunil Joon,
IG RAF



Smt. Karuna Samyal
W/o Shri Ashok Samyal,
DIG GC G/Noida



Smt. Nalini Prabha
W/o Shri Rajesh Kumar,
DIG (Org) Dte



Smt. Shalini Rai
W/o Shri Vinay Kumar Rai,
DIG (Adm) CoBRA Sec



Smt. Seema Khan
W/o Shri Shahnawaz Khan,
DIG (Prov) Dte



Smt. Neelima Sethi
W/o Shri Rakesh Sethi,
DIG (Adm) RAF HQrs



Smt. Koyeli Banerjee
W/o Shri D. T. Banerjee,
DIG (OPS II) Dte



Smt. Shipra Negi
W/o Shri B. S. Negi,
DIG (ADM) Dte



Smt. Anita Mishra
W/o Shri Sushil Kr Mishra,
DIG NS HQ



Smt. Asha Singh
W/o Shri Vinay Kumar,
DIG GC New Delhi



Smt. Jyoti Sirohi
W/o Shri Aneesh Sirohi,
DIG VS Wing



Smt. Seema Parma Shivan
W/o Shri Parma Shivan,
DIG GC Gurugram

CRPF Family Welfare Association (CWA)



A COMMITMENT TO THE WELL-BEING OF OUR SOLDIERS' LOVED ONES

Pursuing its objectives, goals, and vision while espousing its sacred ethos of "Sarthak Sahyog Sarvada" CRPF Family Welfare Association strives to achieve excellence in all its endeavours.

From The Editorial Board



Sitting (Right to Left): Smt. Praneeta Jha, Smt. Rimjhim Singh, Smt. Meenakshi Goyal, Smt. (Dr.)Shalini Yadav

Standing (Right to Left): Smt. Smitha Pauly, Smt. Shipra Negi, Smt. Kaneez Hasnain, Smt. Babita Joon, Smt. Neelima Sethi

Being part of the Sanidhya editorial team has been a truly enriching journey. It's been a time of growth, learning, and collaboration with some incredibly talented people. Looking back, I'm proud of all that we've achieved together—telling powerful stories, pushing boundaries, and upholding the highest standards of journalism. Thank you to every team member and the technical staff for your unwavering support and encouragement. This wouldn't have been possible without you all!

Here's to the legacy of Sanidhya growing even stronger.

- Smt. Praneeta Jha

Creating Sanidhya, the CWA magazine of CRPF, has been a rewarding journey, filled with challenges, triumphs, and invaluable lessons. From conceptualization to the final print, every stage required meticulous planning, dedication, and commitment. Whether it was defining the theme, managing deadlines, or fine-tuning details, each step contributed to its significance. The creation of Sanidhya also highlighted the power of collaboration within the CRPF community. It wouldn't have been possible without the collective effort, passion, and determination of the editorial team.

I take pride in this journey and hope Sanidhya will continue to inspire, unite, and empower the CRPF family for years to come. It's not just a publication, but a platform to celebrate the resilience, courage, and extraordinary stories of CRPF families. By sharing these voices, we honour their sacrifices and foster lasting connections across generations. I hope that Sanidhya remains a source of inspiration, strengthening bonds and celebrating the indomitable spirit of the CRPF community.

- Smt.(Dr.) Shalini Yadav

I'm deeply grateful and proud to have been part of the Sanidhya editorial team, where I witnessed the inspiring stories of CRPF personnel and their families. The articles submitted by CRPF families showcased remarkable resilience, adaptability, and courage, leaving me in awe of their strength and talent. As an editorial board member, I felt privileged to read and share the stories of these brave individuals. Working on Sanidhya was a humbling experience, and I'm thankful for the opportunity to have worked with such a talented and courageous group of individuals. The experience taught me valuable lessons about perseverance, adaptability, and the importance of sharing inspiring stories that promote unity and resilience. I hope Sanidhya continues to inspire and unite us in the years to come.

-Smt. Kaneez Hasnain

Being part of the magazine committee was an incredibly rewarding experience for me. I particularly enjoyed editing Hindi articles, a process that honed my attention to detail as I often found errors even in previously reviewed pieces. What made the journey even more special was the strong bond I formed with the team—our collaboration was both inspiring and memorable. Together, we poured our efforts into crafting a beautiful magazine, and seeing the final product filled me with pride and satisfaction. A sincere thanks to the Welfare Department for their valuable inputs, the IT team for their efficient execution, the Administrative staff for their warm hospitality, and the photographers for capturing our moments. Gratitude to everyone who contributed to the magazine's success.

- Smt. Babita Joon

Working on the editorial team of Sanidhya is always an enriching and memorable experience. My primary focus was curating backgrounds for articles as well as editing the english articles. Meeting deadlines for such an elaborate publication was an uphill task, but our great team managed to get through with dedicated efforts by all team members. The numerous rounds of editing and corrections took many manhours but I am grateful for how the magazine turned out. The journey from inception to its final print has been nothing short of an adventure, something we will all cherish forever.

- Smt. Neelima Sethi

My experience as a member of the editorial team for Sanidhya was one of pride and gratitude. I had the privilege of proofreading and selecting articles submitted from across the country. The submissions from the families of CRPF personnel not only highlighted their creativity and communication skills but also left me in awe of the remarkable literary talent on display. As we celebrate another year of empowering women and sharing inspiring stories, I would like to take a moment to thank the President of CWA for her vision and leadership, as well as the entire editorial team for their guidance and support. I am confident that this issue of Sanidhya will be an enjoyable read, continuing to inspire and connect us all .

- Smt. Shipra Negi



Sitting (Left to Right): Smt. Smitha Pauly, Smt. Rimjhim Singh, Smt. Meenakshi Goyal

Standing (Left to Right): Anita, Reshu Sachan, Mitu Kumari, Vidhya M, Sh. Ram Sajivan Singh, Sarla, Deepak, Surbhi, Sanju Bala


“वीरों की शहादत,
शौर्य की विरासत”

MEDIA PRESENCE

CWA is grateful for the media's recognition of its efforts and initiatives. The following newspaper clippings highlight key moments where our work has been acknowledged. These features reflect our ongoing commitment to creating meaningful and positive change in the communities we serve.


सीआरपीएफ कैंप मिलाई महिला सशक्तिकरण केंद्र में योग की धूम


सीआरपीएफ ने किया वीर नारियों का सम्मान


शहीद भाई की कमी खलने नहीं दी...


CRPF GC felicitates martyrs' families on International Women's Day


महिला दिवस के उपलक्ष्य में शहीदों के परिजनों को किया सम्मानित


दृष्टिहीन विद्यार्थियों के लिए क्रिकेट मैच का आयोजन


सीआरपीएफ परिवार की महिलाएं बनें आत्मनिर्भर


सीआरपीएफ ने नगरोटा में करवाया कार्यक्रम


ഹോക്കിന് ഇൻസിനറേറ്റർ നൽകി


अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर CRPF ने किया वीरनारियों का सम्मान


सीआरपीएफ सेंटर में मिलेगा कौशल का प्रशिक्षण


अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर सभा संबो


बलिदानियों की याद में किया पौधारोपण


2023


सिआरपिएफ'र आन्तर्जातिक नारी दिवस पालन


पुण्यतिथि पर सीआरपीएफ के शहीद जवान मुन्ना यादव की प्रतिमा का किया गया अनावरण


नारी दिवसे सिआरपिएफ'र विशेष कर्मसूचि


शहीद अवतार सिंह के स्मारक पर फूल मालाएं अर्पित कर दी श्रद्धांजलि


Valour Day
IG CRPF pays tributes to martyrs, ad


सीआरपीएफ ने 100 वीर नारियों को किया सम्मानित

SOCIAL INTERACTION

CWA's robust social media presence reflects our commitment to engaging with CRPF communities across India. By sharing valuable insights and raising awareness about our initiatives, we strive to foster a strong connection with these communities. Through these efforts, we aim to amplify the impact of our work, ensuring it resonates on a national scale within the CRPF family.






















समर्पण का सम्मान


CRPF SADA AJAY BHARATH MATA KI J
Hindi of Martyr
No. 880690076 Shaheed ASI/M G.BABA SAHEB
DOB:01/02/1966




केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल
शहादत दिवस












CENTRAL RESERVE POLICE FORCE
IG BIHAR SECTOR






SHAHEED A.K. CHAKRABORTY (PMG)
VATIKA, INAUGURATED BY:
SH. SHAHNAWAZ KHAN, DIGP
GC, CRPF, SILCHAR



यादों के बीच खुशियों की खोज













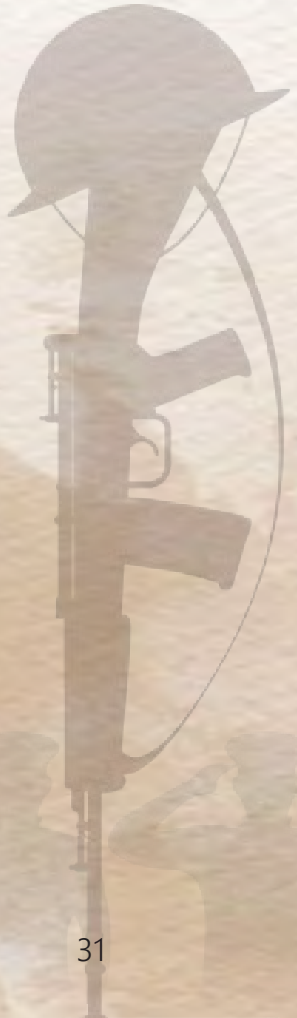




CRPF Family Welfare Association

सार्थक सहयोग सर्वदा

बेजोड़ बहादुरी और सर्वोच्च बलिदान को नमन।



शहीदों के प्रति सम्मान : CWA का प्रयास

यह जीवन एक कठिन यात्रा है। एक उपवन है- सुगन्धित फूलों एवं कांटों से भरा हुआ। इसमें अनगिनत कांटे हैं सत्य के, जो रह-रहकर चुभते हैं और मानव जीवन के यथार्थ से हमारा परिचय करवाते हैं । यथार्थ यानी, हमारे आपके जीवन के संघर्षपूर्ण अध्याय।

भारत में आज भी दिन की शुरुआत होती है चाय और अखबार के साथ। उत्सुकता से हम सभी अखबार के पन्नों को पलटते चले जाते हैं। उन प्रतियों में कई खबरें ऐसी भी होती हैं जिनकों पढ़कर किसी का दर्द, किसी की भी मजबूरी हमारे दिल को छू जाती है और कई बार ऐसे ही अखबार के किसी कोने में भारत के किसी वीर शहीद की तस्वीर देखकर हमारा मन द्रवित हो जाता है, साथ ही हर्ष से भारतीय होने का अहसास भी कराता है। अपनी भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में बस इतने ही पल, हम उन शहीदों की शहादत को याद करते हैं, क्योंकि वो हमारे कोई अपने नहीं होते। हम सभी की अपनी-अपनी ज़िन्दगी है। अपने-अपने किस्से और कहानियां हैं । जो शहीद हुए वो चले गये, रह गई सिर्फ उनकी यादें और उनके अपनो का संघर्ष, जो बस उनके ही जीवन के साथ अंतहीन चलता रहता है। संतोष उनको बस इस बात से है कि उनके घर का एक वीर जवान आज भी भारत माँ की गोद में बैठा मुस्कुरा रहा है। इसलिए सच ही कहा गया है-

"मरने के बाद भी जिन्दा रह सकता है कोई,
जरुरत है तो बस, अपनी ज़िन्दगी औरों के नाम लिख दे।"

यूं तो CWA बल के शहीदों, दिवंगत, सेवानिवृत्त एवं सेवारत सभी कार्मिकों के परिवारजनों के सर्वांगीण विकास एवं सहयोग हेतु कार्य करती है उसमें भी शहीदों के परिवारजनों को विशेष प्राथमिकता दी जाती है। इसी प्राथमिकता को ध्यान में रखते हुए एक विशिष्ट पहल के तहत वर्तमान अध्यक्षा CWA एवं बल के महानिदेशक महोदय द्वारा "अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस -2024" को शहीदों के प्रति समर्पित किये जाने का निर्णय लिया गया। इसके अनुपालन में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA द्वारा दिल्ली तथा NCR में निवासरत शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों एवं उनके परिवारजनों को आमंत्रित करके उनकी कुशलक्षेम पूछी गई एवं उन्हें सम्मानित किया गया। इसी प्रकार देशभर में स्थित अन्य सभी क्षेत्रीय CWA केन्द्रों में भी "अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस" पर उनके AOR (Area of Responsibility) में निवासरत लगभग 1955 शहीद कर्मियों के उत्तराधिकारियों एवं उनके परिवारजनों को सम्मानित किया गया । यह CRPF में प्रथम अवसर था जब इतने वृहद स्तर पर शहीदों के परिजनों को आमंत्रित किया गया और धैर्यपूर्वक विस्तृत रूप से उनकी समस्याओं को सुना गया । महानिदेशक CRPF के दिशानिर्देश एवं पर्यवेक्षण में इन समस्याओं के एक निश्चित समय काल में त्वरित निपटान हेतु कल्याण शाखा में एक Special Cell का गठन किया गया। जिसने दिन रात अथक परिश्रम करते हुए समस्याओं का निस्तारण किया ।

इस प्रक्रिया के बाद कुछ अन्य नीति निर्धारक निर्णय लिये गए जिनके तहत शहादत दिवस पर नजदीकी ग्रुप केन्द्र से पूर्वनियुक्त प्रतिनिधि को बलिदानी के घर पर भेजना, कुशलक्षेम पूछना और नजदीकी प्रशासन, गाँव पड़ोस तथा परिवारजन (Nok) के साथ, मिलकर उनकी शहादत पर उनको नमन करना | उसी दिवस पर अध्यक्षा CWA द्वारा व्यक्तिगत तौर पर शहीदों के परिवारजनों से फोन के माध्यम से सम्पर्क कर उनकी समस्याओं को सुना गया ।

बलिदानियों के बच्चों के जन्मदिवस पर इस पहल के अंतर्गत बल के प्रतिनिधियों द्वारा शहीद हुए कार्मिकों के घर जाकर उनके बच्चों के जन्मदिवस पर केक एवं उपहार प्रदान किये गये तथा उनकी कमी को पूरा करने का प्रयास किया गया। उपरोक्त के अतिरिक्त बल द्वारा हमारे शहीदों के परिवारजनों की सुविधा के लिए "हमारे वीर परिवार" ऐप को लॉन्च किया गया जिसके अंतर्गत किसी भी शहीद के परिवारजन अपनी आवश्यकताओं एवं समस्याओं को कम समय में बल के समक्ष प्रस्तुत कर सकते है ।

शहीदों की याद : अध्यक्षा CWA का दौरा

1. अध्यक्षा CWA द्वारा क्षेत्रीय CWA ग्रुप केन्द्र-एक तथा ग्रुप केन्द्र-दो, अजमेर का दौरा किया जहाँ 23 शहीद कार्मिकों के परिजनों तथा 02 दिवंगत कार्मिकों की वीरनारियों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनी गईं और उन्हें भेंट प्रस्तुत कर सम्मानित किया गया।



2. अध्यक्षा CWA द्वारा क्षेत्रीय CWA ग्रुप केन्द्र-प्रयागराज का दौरा किया गया जहाँ कैंपस में निवासरत परिवारजनों, दिवंगत कार्मिकों की पत्नियों तथा 25 शहीद कर्मियों के उत्तराधिकारियों एवं उनके परिजनों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनी गईं। उनकी समस्याओं को सुनकर वहां उपस्थित सभी सदस्यों का मन द्रवित हुआ एवं सभी की आंखे नम हो गई। अध्यक्षा CWA ने सभी को सांत्वना दी एवं किसी भी प्रकार की विषम परिस्थिति में हर संभव मदद करने का आश्वासन दिया और भेंट प्रदान की गयी।



3. अध्यक्षा CWA द्वारा क्षेत्रीय CWA ग्रुप केन्द्र-नई दिल्ली का दौरा किया गया जहाँ उनके द्वारा 10 वीरनारियों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनी गईं तथा उन्हें भेंट प्रस्तुत कर सम्मानित किया गया।

4. अध्यक्षा CWA द्वारा क्षेत्रीय CWA ग्रुप केन्द्र भुवनेश्वर का दौरा किया गया जहाँ उन्होंने बल की 09 वीरनारियों तथा 60 अन्य सदस्यों से मुलाकात कर उन्हें सम्मानित किया। अध्यक्षा CWA ने क्षेत्रीय CWA ग्रुप केंद्र भुवनेश्वर द्वारा CRPF परिवारों के रहन-सहन में सुधार लाने एवं बच्चों की जीवन शैली को प्रगतिशील बनाने की नई पहल की सराहना की गयी।



CGHS कार्ड हेतु एकमुश्त अंशदान की राशि का भुगतान

CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा दिनांक 01/01/2010 से अब तक शहीद हुए कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा उन पर आश्रित परिवारजनों के लिए CGHS कार्ड बनवाने के लिए संबंधित विभाग को किए जाने वाले एकमुश्त अंशदान की राशि का भुगतान CRPF शहीद फण्ड 'CWA' से किया जाता है। अध्यक्षा CWA के निर्देशानुसार शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिजनों से मोबाईल के माध्यम से वार्तालाप के दौरान 77 परिवारों (बलिदान की तिथि 2010 से पूर्व) द्वारा CGHS कार्ड बनवाने का अनुरोध किया गया। अनुरोध के अनुसार 77 शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिजनों के CGHS कार्ड बनवाए जाने की कार्यवाही हेतु CRPF शहीद फण्ड CWA से एकमुश्त अंशदान की राशि रुपये 24,07,254.55 का भुगतान संबंधित नजदीकी ग्रुप केन्द्रों को किया गया।

"सार्थक सहयोग सर्वदा"
शहीदों के परिवारों के साथ CWA

CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा बल के शहीद एवं दिवंगत कार्मिकों के उत्तराधिकारियों एवं परिजनों को आर्थिक सहायता प्रदान करने हेतु 'CRPF शहीद फण्ड CWA' द्वारा योजना बनाई गई है जिसके तहत बल के शहीद एवं दिवंगत कार्मिकों के परिवारजनों को आर्थिक सहायता उपलब्ध करवाई जाती है। विगत वर्ष अध्यक्षा CWA के निर्देशन पर अब तक बल के शहीद हुए कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिजनों से मोबाईल से संपर्क स्थापित कर उनकी समस्याओं को सुना गया। वार्तालाप के फलस्वरूप 'CWA' को आर्थिक सहायता हेतु बहुत से मामले प्राप्त हुए जिनकी छानबीन के पश्चात पात्र शहीद के परिवारों को आर्थिक सहायता के रूप में उचित धनराशि प्रदान की गई है। CRPF शहीद फण्ड CWA से प्रदान किये गए आर्थिक सहायता के मामलों का विवरण इस प्रकार हैः-

1. श्रीमती हाजरा बेगम, पत्नी शहीद मो० सुल्तान गनी (बलिदान की तिथि-31/05/2001), को स्वयं के ईलाज में खर्च हेतु BiPAP Machine खरीदने के लिए रुपये 59,845/- की आर्थिक सहायता ग्रुप केंद्र श्रीनगर के माध्यम से दी गई |
2. श्रीमती फूल देवी, पत्नी शहीद सिपाही/जीडी काशी लाल (बलिदान की तिथि -02/03/1988), को मकान मरम्मत के लिए ग्रुप केंद्र काठगोदाम के माध्यम से रुपये 30,895/- की आर्थिक सहायता दी गई |
3. श्रीमती चंद्रा देवी,पत्नी शहीद सिपाही/जीडी दान सिंह (बलिदान की तिथि 31/05/1963), को मकान मरम्मत के लिए ग्रुप केंद्र काठगोदाम के माध्यम से रुपये 1,35,543/- की आर्थिक सहायता दी गई |
4. श्रीमती हेमा देवी, पत्नी शहीद सिपाही /जीडी शंकर दत्त (बलिदान की तिथि 02/03/1988), को मकान मरम्मत के लिए ग्रुप केंद्र काठगोदाम के माध्यम से रुपये 2,06,241/- की आर्थिक सहायता दी गई |
5. श्रीमती पुष्पा देवी, पत्नी शहीद हव. /आर०.ओ. चन्दन रावत (बलिदान की तिथि 06/10/1994), को मकान मरम्मत के लिए ग्रुप केंद्र काठगोदाम के माध्यम से रुपये 1,68,380/- की आर्थिक सहायता दी गई |
6. श्रीमती विमला देवी, पत्नी शहीद सिपाही /जीडी त्रिलोक सिंह (बलिदान की तिथि 11/07/1964), को मकान मरम्मत के लिए ग्रुप केंद्र काठगोदाम के माध्यम से रुपये 3,00,000/- की आर्थिक सहायता दी गई |

उपरोक्त आर्थिक सहायता के मामलो के अतिरिक्त CWA द्वारा शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिजनों से मोबाइल से वार्तालाप के दौरान प्राप्त अन्य प्रकार की समस्याओं का CRPF की विभिन्न शाखाओं द्वारा त्वरित निवारण किया गया :-

- बल संख्या- 941183403 सिपाही/जीडी उदयवीर सिंह, 62वीं वाहिनीं (बलिदान की तिथि 06/04/2010), की वीरनारी ने उनके बच्चों का वर्ष-2022 से वर्ष -2024 तक का CEA दिलवाने हेतु अनुरोध किया गया था, जिस पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 08/05/2024 को CEA की कुल राशि रुपये -55,688/- का भुगतान कर दिया गया।
- बल संख्या- 045232166 सिपाही/चालक अशोक कुमार, 73वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि 25/03/2021), की वीरनारी ने अपने बच्चों का वर्ष 2022 -23 का CEA दिलवाने हेतु अनुरोध किया था, जिस पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 22/05/2024 को CEA की कुल राशि रुपये -54,000 /- एवं रुपये 57,376/- का भुगतान कर दिया गया।
- बल संख्या- 025261349 सिपाही/जीडी तारा सिंह, 62वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि-06/04/2010), की वीरनारी ने अपने बच्चे का CEA प्रारंभ से कक्षा पांचवी तक का न मिलने के कारण CEA दिलवाने हेतु अनुरोध किया गया था, जिस पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 15/05/2024 को CEA की कुल राशि रुपये -55,688/- को भुगतान कर दिया गया।
- बल संख्या- 941340784 सिपाही/जीडी महादेव मिंज, 02वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि-19/02/2012), की वीरनारी ने अपने पुत्र निशांत मिंज को BBA की स्कॉलरशिप दिलाने हेतु अनुरोध किया था। उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 16/05/2024 को रुपये -11,500/- का भुगतान कर दिया गया।

- बल संख्या- 041577349 सिपाही/जीडी गेजे आनंद, 09वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि -04/10/2010), की वीरनारी ने 4-5 माह से पेंशन न प्राप्त होने के सम्बन्ध में अनुरोध किया था। उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 08/05/2024 से पेंशन शुरू कर दिया गया है साथ ही एरियर राशि रुपये -1,16,376/- का भी भुगतान किया गया है।
- बल संख्या- 041726585 सिपाही/जीडी विनोद कुमार, 92वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि-01/03/2019), की वीरनारी द्वारा मेडल भत्ता न मिलने के सम्बन्ध में अनुरोध किया गया था । उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 10/10/2024 को रुपये – 28,60,000/- का भुगतान कर दिया गया है ।
- बल संख्या-135212529 सिपाही/जीडी मोहिते सूरज सारजे राव, 121वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि -20/03/2015), की वीरनारी ने अक्टूबर 2020 से PMG भत्ता न मिलने के सम्बन्ध में अनुरोध किया था। उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 19/06/2024 को राशि रुपये- 1,20,000/- का भुगतान कर दिया गया है।
- बल संख्या- 930600138 सिपाही/जीडी प्रकाश शामराव मादवी, 60वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि 13/03/1999), की वीरनारी CRPF कैंटीन या ग्रुप सेंटर नागपुर कैम्पस में नौकरी देने हेतु अनुरोध किया था, तदनुसार उन्हें केन्द्रीय पुलिस भंडार में CN – Paid के रूप में अस्थाई तौर पर दिनांक 04/06/2024 को नौकरी दे दी गयी है साथ ही ग्रुप सेंटर नागपुर में सरकारी आवास भी आवंटित किया गया है ।
- बल संख्या- 831330027 हव0 /जीडी पियर चंद, 55 वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि- 14/02/2007), की वीरनारी ने ग्रुप केंद्र पिंजौर में सरकारी आवास के लिए अनुरोध किया था। उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 02/05/2024 को सरकारी आवास आवंटित किया गया है ।
- बल संख्या- 880938653 सिपाही/जीडी पूरन चंद, 38वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि- 08/10/1989), की वीरनारी ने पश्चिमोत्तर सेक्टर में सरकारी आवास के लिए अनुरोध किया था । उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए सरकारी आवास आवंटित किया गया है।
- बल संख्या- 115255884 सिपाही/जीडी उमा पवार, 223वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि-01/12 /2014), की माताजी ने अपने दूसरे पुत्र सिपाही/जीडी मुराजी पवार का 120वीं वाहिनी से स्थानान्तरण कराने का अनुरोध किया था । उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए कार्मिक का स्थानान्तरण 242वीं वाहिनी में करा दिया गया है।
- बल संख्या- 850796858 सिपाही/जीडी लक्ष्मण पाटिल, 63वीं वाहिनी (बलिदान की तिथि -16/04/1988), की वीरनारी कैंसर से पीड़ित है जिस कारणवश अपने पुत्र का जोकि CRPF, Range सिलचर में कार्यरत है, का स्थानान्तरण RAF 102वीं वाहिनीं में कराने हेतु अनुरोध किया था । उक्त मामले पर कार्यवाही करते हुए दिनांक 26/04/2024 को उनके पुत्र का स्थानान्तरण RAF 102वीं वाहिनीं में कर दिया गया। इसके अतिरिक्त उक्त शहीद की वीरनारी द्वारा मेडल भत्ता न मिलने के सम्बन्ध में भी अनुरोध किया गया था। दिनांक 06/05/2024 को रूपये -2,76,000/- भुगतान कर दिया गया है।

सहायता का आभार: कुछ धन्यवाद पत्र

शहीदों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करते हुए अध्यक्षा CWA द्वारा एक मुहिम के तहत बल के अब तक शहीद हुए सभी कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिवारजनों से मोबाइल के माध्यम से वार्तालाप के द्वारा उनकी समस्याओं की जानकारी प्राप्त करने हेतु निर्देशित किया गया। जिसके फलस्वरूप शहीदों की समस्याओं की जानकारी प्राप्त की जाती है। CWA द्वारा चलाई गई मुहिम के तहत शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिवारजनों से मोबाइल के माध्यम से वार्तालाप के दौरान प्राप्त समस्याओं के त्वरित निवारण से अभिभूत होकर बहुत से परिवारों के धन्यवाद पत्र प्रेषित किये गये :-

1. बल संख्या 881273267 शहीद हवलदार/जीडी गोरख अश्रुवा इंगोले, 02वीं बटालियन (बलिदान की तिथि- 11/06/2011), की वीरनारी श्रीमति निर्मला गोरख इंगोले ने दिनांक 23/01/2024 को बताया कि उन्होंने अपने पुत्र के नाम पर एक दुकान खरीदने के लिए मेसर्स सुर्यात्रता स्कायर मॉल, पूणे (महाराष्ट्र) में वर्ष 2011 में एक दुकान बुक की थी, जिसके लिए रुपये 25 लाख का निवेश किया था। उन्हें न तो दुकान मिली और न ही पैसे वापस प्राप्त हुए। उक्त मामले पर कार्रवाई करते हुए स्थानीय प्रशासन से संपर्क कर वीरनारी को संबंधित बिल्डर से दिनांक 09/05/2024 को ब्याज सहित 42 लाख रुपये की राशि वापस दिलवायी गयी।
2. बल संख्या- 015233023 शहीद सिपाही/जीडी अशोक जमवाल, 69वीं बटालियन (बलिदान की तिथि- 04/08/2004), की वीरनारी श्रीमती रजनी देवी ने बताया कि उनकी पुत्री चितकारा यूनिवर्सिटी में अध्ययनरत है। उनके द्वारा कॉलेज की फीस में छूट दिलाने का अनुरोध किया गया था। उक्त मामले पर कार्रवाई करते हुए चितकारा यूनिवर्सिटी के चांसलर से संपर्क किया गया तथा शिक्षा शुल्क में 50 प्रतिशत छूट प्रदान की गयी।
3. बल संख्या- 110110192 शहीद सि0/जीडी चितरंजन कुमार, 190वीं बटालियन (बलिदान की तिथि- 22/09/2022), की वीरनारी श्रीमती जूही कुमारी द्वारा अवगत कराया गया कि संतोष कुमार नाम के व्यक्ति ने उनकी जमीन की बाउन्ड्री को तोड़कर जमीन पर अतिक्रमण कर लिया है तथा उनके लगातार प्रयास के बावजूद अभी तक जमीन पर कब्जा नहीं हो सका है। उन्होंने जमीन पर कब्जा दिलवाने का अनुरोध किया था। उक्त मामले पर कार्रवाई करते हुए स्थानीय प्रशासन से सम्पर्क किया गया और वीरनारी को उनकी जमीन पर कब्जा दिलवाया गया। वीरनारी के मकान के निर्माण का कार्य दिनांक 26/08/2024 को प्रारम्भ हो गया है।
4. बल संख्या- 971272429 शहीद सि0/जीडी डी0जी0 आड़े, 45वीं बटालियन, (बलिदान की तिथि- 08/10/2002), की वीरनारी श्रीमती कुंतीबाई ज्ञानेश्वर आड़े ने महानिदेशक महोदय से अनुरोध किया कि उनके पुत्र उमाकांत ज्ञानेश्वर आड़े को उनकी शैक्षणिक योग्यता के अनुसार रोजगार दिया जाए। उक्त मामले पर कार्रवाई करते हुए महाराष्ट्र सरकार से टेलीफोन के माध्यम से पुत्र के योग्यानुसार कोई सम्मानजनक रोजगार उपलब्ध कराने का अनुरोध किया गया। महानिदेशक महोदय के प्रयासों से श्री उमाकांत ज्ञानेश्वर आड़े को दिनांक 09/09/2024 को यवतमाल-नांदेड़ रेल प्रोजेक्ट में स्नातक अभियन्ता प्रशिक्षु के पद पर नौकरी प्रदान की गयी है।
5. बल संख्या- 065342473 शहीद सि0/जीडी मो0 शफी भट्ट, 223वीं बटालियन, (बलिदान की तिथि 01/12/2014), की वीरनारी श्रीमती सफीना गुल ने अपनी आर्थिक परेशानी का जिक्र करते हुए निवेदन किया कि उन्हें कोई रोजगार उपलब्ध कराया जाए ताकि वह अपने दो बच्चों का भरण-पोषण अच्छी तरह कर सकें। उक्त मामले पर कार्रवाई करते हुए श्रीमती सफीना गुल को एच0डी0एफ0सी0 लाईफ में शौर्य अधिकारी के पद पर रुपये 1,85,000/- प्रति वार्षिक के वेतन पर नियुक्त कराया गया।
6. शहीद सिपाही /जीडी सुधीर कुमार शर्मा की वीरनारी श्रीमती नूतन शर्मा ने धन्यवाद प्रस्तुत करते हुए अपने मनोभाव व्यक्त किये हैं कि "मेरे पति सुधीर कुमार शर्मा का जन्म दिनांक 04/06/1970 को हुआ और उन्होंने वर्ष 1990 में CRPF. के पद पर नौकरी प्राप्त की । मेरे 02 बेटे हैं, कुमार शानू और कुमार हिमांशु । मैनें अपने दोनों बेटों का अच्छे से पालन-पोषण किया है। मेरे दोनों बेटे बड़े भी हो चुके हैं और मेरे बड़े बेटे कुमार शानू को अनुकम्पा आधार पर CRPF में नौकरी भी मिल गयी है और समय-समय पर मेरे और मेरे पूरे परिवार का CRPF की तरफ से देखभाल भी की जाती हैं, जिसके लिए मैं C.R.P.F. का पूरे परिवार की तरफ से दिल से आभार व्यक्त करती हूँ।
7. बल संख्या- 943301134 शहीद सिपाही/जीडी वी. रेड्डी, 143वीं बटालियन, (बलिदान की तिथि- 03/10/2007), की वीरनारी श्रीमती एन. निर्मला ने अनुरोध किया कि उन्होने वर्ष 2018-19 से रुपये 20 हजार प्रति माह, 20 महीनों तक कुल राशि 04 लाख श्री छालापथी राव (चिट फंड के मालिक) को चिट फंड में निवेश हेतु दिये थे किंतु परिपक्वता के उपरांत भी छालापथी राव द्वारा राशि वापस नही की गई थी । उक्त मामले पर कार्रवाई करते हुए स्थानीय प्रशासन से संपर्क कर वीरनारी को, श्री छालापथी राव से जुलाई माह में पूर्ण राशि 04 लाख का भुगतान कराया गया।
8. शहीद सहायक कमान्डेंट जी.पी.पुंज. के पुत्र चन्दन पुंज ने धन्यवाद पत्र प्रेषित किया है।

सहायता का आभार



I am Meenakshi daughter of Late Shyam Lal, I am deeply greatful to the Central Reserve Police Force (CRPF) for granting me a medical seat during this difficult time, specially as the daughter of Martyr. This opportunity, Facilitated through the CAPF is a profound honor that reflects the CAPF's commitment do supporting the families of those who have served and sacrificed. It not only allows me to pursue my dreams but also reinforces the legacy of my Father's bravery. Thank you for standing by us and for your unwavering dedication to our well-bein

Name – Meenakshi
Fathers Name – Shaheed Shyam La
Unit – 62 Battalion, CRPF

मैं नूतन शर्मा पति C/JCO सुधीर कुमार शर्मा ग्राम +पो०- बेरई, थाना- हथौड़ी जिला- मुजफ्फरपुर पिन कोड- 843129 से. मैं यह कहना चाहती हूँ कि मेरे पति सुधीर कुमार शर्मा जिनका जन्म 04/06/1970 में हुई और कहीने वर्ष 1990 में C.R.P.F में सिपाही के पद पर नौकरी प्राप्त किया। मुझे यह कहते हुए बहुत दुख हो रहा कि मेरे पति दिनांक 03/10/1999 को ड्यूटी के दौरान त्रिपुरा में देश की रक्षा करते हुए शहीद हो गए। मेरे दो बेटे को नौकरी के दौरान त्रिपुरा में दंगा की रक्षा करते हुए शहीद हो गए। मेरे पास दो बेटे भी हैं। 1.) कुमार शानू 2.) हिमांशु कुमार मैंने अपने दोनों बेटे को अच्छे से पालन पोसन किया और अब मेरा दोनों बेटे बड़ो भी हो चुका हैं और मेरे बड़े बेटे कुमार शानू को अनुकम्पा के आधार पर C.R.P.F में नौकरी भी मिला हैं और समय से मेरे और मेरे पूरे परिवार का C.R.P.F के तरफ से देखभाल भी किया जाता हैं। जिसके लिए मैं C.R.P.F पुरा परिवार का दिल से आभार करती हुं

नूतन शर्मा.

I am Ragul kB Son of Late Balamurugank Bn-55. I deeply grateful to the Central Reserve Police Force (CRPF) for granting me a medical seat during this difficult time, especially as the son of martyr. This opportunity, facilitated through the CAPF is a profound honor that reflects the CRPF's commitment to supporting the families of those who have served and sacrificed. It not only allow me to pursue my dream but also reinforces the legacy of my dreams but and families. Thak you for standing with us and for your unwavering dedication to our well being.

Thank you

Yours faithfully
Ragul kB.

I am Rahul Mangnaj Son of late Tikaram Mangnaj. I am deeply greatful to the Central Reserve Police Force (CRPF) for granting me a medical Seat during this difficult time, especially as the Son of a martyr. This opportunity, facilitated through the CAPF, is a profound honor that reflects the CRPF's commitment to Supporting the families of those who have served and Sacrificed. It not only allows me to pursue my dreams but also reinforces the legacy of my father's bravery. Thank you for Standing by us and for your unwavering dedication to our well-being.

मैं नूतन शर्मा पति सिपाही/जीडी सुधीर कुमार शर्मा, ग्राम – पो० – बेरई, थाना- हथौड़ी, जिला- मुजफ्फरपुर पिन कोड- 84 की निवासी हूँ। मैं यह कहना चाहती हूँ कि मेरे पति सुधीर कुमार शर्मा 04 जून 1970 में हुई और उन्होंने वर्ष 1990 में सी0 आर0 पी0 एफ0 के पद पर नौकरी प्राप्त की। मुझे यह कहते हुए बहुत दुःख हो रहा है कि मेरे पति दिनांक -03/10/1999 को ड्यूटी के दौरान त्रिपुरा में देश की रक्षा करते हुए शहीद हो गये। मेरे 02 बेटे है कुमार शानू और हिमांशु कुमार। मैंने अपने दोनो बेटे का अच्छे से पालन पोषण किया। मेरे दोनों बेटे बड़े भी हो चुके है और मेरे बड़े बेटे कुमार शानू को अनुकम्पा आधार पर सी0 आर0 पी0 एफ0 में नौकरी भी मिल गया है, और समय-समय से मेरे और मेरे पूरे परिवार का सी0 आर0 पी0 एफ0 की तरफ से देखभाल भी किया जाता है जिसके लिए मै सी0 आर0 पी0 एफ0 का पूरे परिवार की तरफ से दिल से आभार व्यक्त करती हूँ।

नूतन शर्मा (वीरनारी)
शहीद सिपाही/जीडी
सुधीर कुमार शर्मा

Thanks letter

To
DG (CRPF)
New Delhi

Subject: Letter of Appreciation for honouring martyrdom of AC G.P. Punj (CRPF)

Respected Sir,

I, Chandan Punj, son of Shaheed Assistant Commandant G. P. Punj of the 38th Battalion CRPF, who sacrificed his life in the line of duty on 23rd October 1982, would like to express my heartfelt gratitude to you and the CRPF for honouring my father's martyrdom. Your efforts to commemorate his death anniversary at our residence with such respect and recognition mean a great deal to our family.

We are truly touched by the continued support and remembrance shown by the CRPF.

Thank you once again for this honourable acknowledgment.

Warm regards.

Chandan Punj
#1120, Sector-36 C,
Chandigarh
Mob- 9780016699

SMS

SMSL/INFRA/HRD/OFFER/2024

Date: 22 August 2024

To,
Mr. Umakant Ade
At. Krushna Nagar(K),
Post. Sawali Sadoba,
TQ. Arni, Dist,
Yavatmal - 445106

Subject: Offer Letter

Dear Umakant,

With reference to the recent interview you had with us, we are pleased to offer you the position of **"GET - Civil"** in **Infrastructure** division at **Yavatmal Nanded Railway Project PKG-2.**
You are requested to submit the documents mentioned in Annexure-II before your date of joining.

Your date of joining will be **4th September 2024** and you will report to **Mr.Jitendra Sancheti**
A detailed letter of appointment will be issued to you at the time of joining.

We look forward to welcoming you on board.

For SMS LIMITED

SMS LIMITED NAGPUR

Sweta Gattuwar
HR - (Infrastructure Vertical)

Nagpur- 440 022 (India) www.smsl.co.in
L1997PLC107906

SMS LIMITED
(Formerly SMS Infrastructure Limited)

सेवा में,

श्रीमान पुलिस उप महानिरीक्षक,
युप केन्द्र केरिपुबल,तलेगांव पुणे,
महाराष्ट्र।

विषय:- **दुकान विवाद के संदर्भ में प्राप्त हुई राशि के बारे में।**

महोदय,

अर्ज इस प्रकार है कि मैं विनायक गोरख इंगोले पुत्र शहीद जी.ए.इंगोले वर्तमान में युप केन्द्र पुणे में आवासित हूँ। महोदय मेरे द्वारा 2011 में दुकान खरिदा था जिसके लिए। जोकि बिल्डर के द्वारा हमें नही सौंपा ना ही कोई रकम वापस की इस संदर्भ में मैंने मदद करने के लिए आपके कार्यालय को आवेदन पत्र प्रस्तुत किया गया था। इस संदर्भ में मैं यह अवगत करवाना चाहता हूँ की मुझे संबंधित बिल्डर के द्वारा दिनांक 09/05/2024 को 42,00660/- (बयालीस लाख छह सौं साठ) मात्र की राशि प्राप्त हुई है। जिसमें से रुपये-32,30,660/- डी.डी.के द्वारा एवं रुपये-9,70,000/- कैश के रूप में प्राप्त हुई है। अभी मेरे संबंधित बिल्डर से किसी भी प्रकार का लेन-देन नही है। मुझे आपके कार्यालय के द्वारा मदद कि जरुरत मिला इसलिए मैं आपका बहुत आभारी हूँ।

धन्यवाद....

दिनांक 11.05.2024

11/5/24

आपका
विनायक गोरख इंगोले
पुत्र शहीद जी.ए.इंगोले, युप केन्द्र,
तलेगांव पुणे, महाराष्ट्र

Date: July 12, 2024

Safeena Gul
C/O MOHAMMAD ASHRAF
BHAT, KHUSRAG PORA
AMMA BURAN BARAMULA,
NEAR JAMIA MASJID,
BARAMULLA - 193121, Jammu
and Kashmir, India

Dear Safeena,

This refers to your application for appointment as a "Shaurya Officer" in HDFC Life Insurance Company Limited ("Company") and the subsequent interview followed by discussions in respect of terms of appointment. We are pleased to offer you the position of "Shaurya Officer" in Company's office based at on the terms and conditions mentioned below.

You are required to sign and return to us the duplicate copy of this letter clearly indicating your date of joining. The offer stands valid till fifteen days from the date of issue of this letter. You are supposed to join within the said 15 days, otherwise the offer shall expire.

TERMS AND CONDITIONS

1	Nature Of Employment	This is a contractual employment for a period of twelve months from the date of joining and it will automatically come to an end on expiry of the said period without any further notice
2	Commencement of Employment	With effect from the date of joining
3	Duties and Responsibilities	3.1 You will perform your duties as assigned to you by your superiors and will do all incidental jobs connected with or incidental to such duties. 3.2 During the course of your employment you may be transferred to any city in the country or in any other department within the same branch at the sole discretion of the Company. 3.3 The Company may also send you on deputation to any other organization or establishment anywhere in the country.
4	Restrictive Covenants	4.1 During the course of your employment in the Company, you will not engage yourself for gain or otherwise in any other employment, avocation, business. 4.2 During the course of your employment in the Company, if you come across any information pertaining to the business of the Company, or any other information pertaining to Company's client, you will not divulge the said information to any third party or to any individual or use the same for personal benefit or in any manner which is detrimental to the interest of the Company or its clients. 4.3 Unless specifically authorized by authorized persons within the Company, you will not engage or represent the Company, whether in person or by way of any written document and in any manner.

HDFC Life Insurance Company Limited
Corporate & Registered Office:
13th Floor, Lodha Excelus, Apollo Mills Compound,
N. M. Joshi Marg, Mahalaxmi, Mumbai - 400 011.

+91 22 6753 6666
022-68446530
www.hdfclife.com

PUNJAB

No. CUPB/REG/2024/ 1111

Date: 21.05.2024

The Inspector General of Police
Central Reserve Police Force
North West Sector Chandigarh

Subject:- Regarding Scholarship to Ms. Smriti Jamwal D/o Shaheed Ashok Jamwal.

Sir,

This is with reference to the letter DO no. W V I/2024-NWS-Adm-VII dated 19.04.2024.

In this connection, this is to inform that the Fee Scholarship Committee of Chitkara University, Punjab has approved the Scholarship of 50% to the total semester Academic fee to Ms. Smriti Jamwal (student of B.E-CSE 4th semester, Univ. Regn. No. 2210993847) on humanitarian grounds on account of the sacrifice made by her father for the Nation while on duty. The Academic Scholarship will be applicable from fifth semester onwards.

This is for your kind information and record please.

Thanking you.

Yours faithfully,

Dr. S. Sharma
Registrar

University Campus
Chandigarh - Patiala National Highway (NH-7)
Punjab - 140 401, T +91 1762 507084

"CRPF: companions ... made : Supporting shaken families with empathy and care !!"

They say "The people who have really made history are the martyrs" and, to and behold, I Gitanjali Koch daughter of shaheed Sugandha Koch can't agree enough with this quote. I feel immense proud to be a daughter of such brave man whose pacrifice can never be compensated. At the same time I would also like to express my gratitude towards the Central Reserve police force for their empathy and support throughout. Further, I would also like to emphasize on the fact that they have also helped me in shaping my career path by providing me a seat in MBBS and I'm immensely grateful for the same.



अध्यक्षा CWA की शहीदों के परिवारों से मुलाकात

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA की एक विशिष्ठ पहल के फलस्वरूप दिल्ली तथा एन.सी.आर. के समीप निवासरत बल के 48 शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों एवं परिवारजनों को आमंत्रित कर उनको सम्मानित किया गया। इसी प्रकार देशभर में स्थित अन्य सभी क्षेत्रीय C.R.P.F. परिवार कल्याण संस्थाओं में भी अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर उनके ए.ओ.आर. में निवासरत लगभग 1955 शहीद कर्मियों के उत्तराधिकारियों एवं परिवारजनों को सम्मानित किया गया।



CWA स्थापना दिवस

C.R.P.F. परिवार कल्याण संस्था (CWA) के 29वें स्थापना दिवस के अवसर पर दिनांक 22 जून, 2024 को C.R.P.F. अधिकारी संस्थान "शौर्य" वसंत कुंज, नई दिल्ली में एक रंगारंग कार्यक्रम के दौरान अध्यक्षा CWA द्वारा बल के 10 शहीद कार्मिकों के परिजनों एवं आश्रितों को सम्मानित किया गया।



राष्ट्रीय पुलिस स्मारक पर शहीदों को नमन

पुलिस स्मृति दिवस के अवसर पर अध्यक्षा CWA द्वारा राष्ट्रीय पुलिस स्मारक पर पुष्प अर्पित कर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। साथ ही इस अवसर पर उपस्थित बल के 27 शहीद कर्मियों के उत्तराधिकारियों तथा परिजनों से मुलाकात कर भेंट स्वरूप उपहार प्रदान किए गए।









हँसी थमी है इन आँखों में यूँ नमी की तरह
चमक उठे हैं अंधेरे भी रौशनी की तरह









एक संस्मरण: उप-कमांडेंट (कल्याण-शाखा) की कलम से....



राम सजीवन सिंह,
उप-कमांडेंट कल्याण-शाखा
सह संयुक्त सचिव CWA

आपने और हमने न जाने कितनी कहानियाँ पढ़ी होंगी और सुनी होंगी। किसी की दास्ताँ-ए-ज़िन्दगी कभी हमें रुलाती है तो कभी कुछ खुशनुमा एहसास दे जाती है । एक ऐसी ही अनोखी दास्ताँ है या यूँ कहें कि जिन्दगी के चंद पन्ने हैं जो यकीनन हमारे दिल को इस तरह छू जाएंगे जैसे कोई परछाई हमारी परछाई के साथ मिलकर एक हो जाए और फिर कभी न जुदा होने वाला एहसास दिलों में छोड़ जाए।

पिछले 60 वर्षों से विमला देवी अपने जीवन को बिना शोक-हर्ष के समभाव से जी रही थी, परन्तु आज CRPF की एक विशेष मुहिम ने विमला देवी को वो प्रसन्नता प्रदान की जिसकी कल्पना उन्होंने कभी नहीं की थी । जब विमला देवी जी से उनकी प्रसन्नता का कारण पूछा गया तो उनका जबाव था "आज CRPF ने उनको अपने पति के दर्शन करा दिए।"



ये कहानी है, देवभूमि उत्तराखंड के पौढ़ी गढ़वाल जिले की, जहाँ एक छोटे से गाँव में रहती हैं विमला देवी जी । आज विमला देवी इतनी प्रसन्न हैं, जैसे नयी नवेली दुल्हन पहली बार अपने प्रिय ससुराल में आकर, लाड़ करने वाले सास-ससुर और अनंत प्रेम करने वाले प्रियतम के मिलन पर प्रसन्न होती है । विमला देवी के चेहरे की खुशी और शर्म की मिश्रित प्रसन्नता देखने लायक थी, आज उन बूढ़ी आँखों में नयी नवेली दुल्हन की तरह शर्म और चमक थी ।



हिमालय की गोद में बैठे एक गाँव की मासूम अल्हड़, शर्मीली, उमंगों से भरी, सुन्दर सपनों को सजाए, बचपन को अलविदा कहती हुई एक पहाड़न लड़की जीवन के इन्द्रधनुषी रंग लिए, भविष्य के सपने संजोए सुहागन बनी । पति CRPF में थे । उसी CRPF में जिसने वर्ष 1962 के भारत-चीन युद्ध में भारतीय सेना के कंधे से कंधा मिलाकर दुश्मनों का मुकाबला किया था और अपने शौर्य का लोहा मनवाया था ।

उस दौरान में देश में यातायात व दूरसंचार के साधन लगभग न के बराबर थे । फौज में छुट्टियाँ लोग साल में एक-दो बार ही आते थे । उन छुट्टियों में जब विमला देवी के पति वीर त्रिलोक सिंह घर आए भी, तो पारिवारिक मर्यादाओं और बड़े-बूढ़ों के सामने नव विवाहिता जोड़े बात नही कर सकते थे इसलिए विमला देवी ने कभी अपने पति को अच्छे से देखा भी नहीं। पति का, माता-पिता, भाई-बहनों से मिलने के उपरान्त सायंकाल ही अपनी जीवनसंगिनी विमला देवी से मिलना हुआ । इस कारण दोनों का कभी उजाले में एक दूसरे से अच्छे से मिलना भी नहीं हो सका ।

अचानक एक दिन CRPF से खबर आयी कि विमला देवी के पति त्रिलोक सिंह पूर्वोत्तर में उग्रवादियों से लड़ते हुए वीरगति को प्राप्त हुए हैं। विमला देवी के ऊपर तो मानो वज्रपात हो गया हो । उस नयी नवेली दुल्हन से तो नियति ने सारे सपने ही छीन लिए । न जाने कितने रंग देखने थे, कितना सुख अनुभव करना था । उस एक पल में सब कुछ खत्म हो गया । विधि ने उसे ऐसे मोड़ पर लाकर खड़ा कर दिया जहाँ से कोई रास्ता उसकी खुशियों तक नहीं पहुंचता था ।

विधि के विधान के आगे नतमस्तक होते हुए, विमला देवी ने इसे अपनी नियति मानकर स्वीकार कर लिया और एकाकी रहते हुए अपनी परिस्थितियों से तालमेल बैठाकर बिना

शोक और हर्ष के अपनी जीवनयात्रा प्रारम्भ कर दी। समय बीतता गया। अब विमला देवी अपनी प्रौढ़ावस्था की कगार पर हैं । उन्होंने अपने पति की छवि तो ठीक से वैसे भी नही देखी थी, अब तो आवाज भी धूमिल हो गयी थी । रह गया था तो सिर्फ नाम, जिसके साथ जुड़कर उनकी पहचान रही "शहीद त्रिलोक सिंह की बेवा" और इसी परिचय के साथ वह जीवन की अपनी इस प्रौढ़ावस्था के पड़ाव तक आयीं हैं ।

CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) अपने आदर्श वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" को चरितार्थ करते हुए बल के शहीद, दिवंगत, सेवानिवृत्त एवं सेवारत जवानों के परिवारों को हर समय अपना सहयोग देने हेतु कर्तव्यबद्ध है। चूँकि सबसे अधिक सहयोग एवं समर्थन की आवश्यकता शहीद कार्मिको के परिजनों को होती है। शहीदों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करते हुए महानिदेशक एवं वर्तमान CWA अध्यक्षा ने बल के शहीदों के परिजनों से व्यक्तिगत रूप से मिलना, उनसे फोन पर बात-चीत करना, उनके दुःख दर्द सुनने की एक अद्वितीय मुहिम चलायी। इसी मुहिम के तहत CRPF वर्ष 1964 में शहीद हुए वीर त्रिलोक सिंह के द्वार पर पहुंची। परिजनों के दुःख दर्द सुने, कुशलक्षेम पूछी। सारे गाँव -समाज के साथ मिलकर शहीद त्रिलोक सिंह की फोटो पर मालाएँ डाली गयीं। जय-जयकार के नारों के उदघोष से सारा गाँव झूम उठा। अपने पति और स्वयं का ऐसा सम्मान पाकर विमला देवी की तो मानो खुशी का ठिकाना ही नहीं रहा। वो अपनी खुशी को शब्दों में बयाँ नहीं कर पा रही थी। विमला देवी जैसी बुजुर्ग ने अपने जीवन की सबसे बड़ी खुशी पा ली। उनके शब्द इस मुहिम की सफलता और सार्थकता को बयाँ कर देते हैं जब वो कहती हैं कि "CRPF ने मुझे, 60 साल बाद मेरे पति के दर्शन करा दिए"। जिस विमला देवी को अपने पति का चेहरा तक याद नहीं था, आज वह पति की तस्वीर लेकर आनन्दित और प्रफुल्लित हैं । उनको लग रहा है, कि ये तस्वीर नहीं बल्कि साक्षात पतिदेव स्वयं 60 साल बाद छुट्टियों में घर आये हैं ।

निश्चित रूप से यह मुहिम जिस पवित्र भाव से शुरू की गयी वह भाव पवित्रतम हो गया। अगर CRPF.अपने शहीदों के परिजनों को कुछ ख़ुशी दे सकती है तो यह उन शहीदों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है।

Travelogues



"The world is a book and those who do not travel read only one page." - Augustine of Hippo

ग्वालियर दुर्ग

भारत के इतिहास में ग्वालियर का इतिहास गौरवशाली और ऐतिहासिक रूप से महत्वपूर्ण रहा है। ग्वालियर का किला अभेद होने के कारण इसका दूसरा नाम जिब्राल्टर ऑफ़ इंडिया पड़ा। ग्वालियर म.प्र. राज्य की राजधानी भोपाल से उत्तर दिशा में 430 किमी. की दूरी पर स्थित है। सुर सम्राट तानसेन की नगरी में सुरों के साथ मनोरम दृश्य भी देखने को मिलते है। पंद्रहवी सदी तक ग्वालियर का संगीत इतना अधिक प्रसिद्ध हो चुका था कि,

"ग्वालियर की तान और मुल्तान की कमान"

जैसी लोकोकोक्तियाँ लोगों की जुबान पर चढ़ गई थी, यह वह ज़माना था जब ग्वालियर दुर्ग के राजा मान सिंह कि एक कलारंसिक थे, संगीत सभा ग्वालियर दुर्ग पर पूरी आन-बान-शान के साथ सजाते थे।

ग्वालियर दुर्ग पर होने वाली इसी संगीत सभा के दौरान गायन की विशेष कलां "ध्रुपद" का जन्म हुआ था। ग्वालियर अपनी समृद्व सांस्कृतिक विरासत के लिए हमेशा जाना जाता रहा। हमें मोहना सुल्तानगढ़ एवं पहाडगढ़ पवाया (पूर्व में पद्मावती) के शैलचित्रों से ज्ञात यह होता है कि भारत के सर्वाधिक प्राचीन रंगमंच 'पद्मावती' (जो कि अब पवाया है में स्तिथ है) के महान रचयिता भवभूति की संस्कृत नाटक "मालवी-माधव" और "उत्तर रामचरित" का मंचन किया जाता रहा होगा।

भारत के आदि ग्रन्थ महाभारत से भी इस क्षेत्र का उल्लेख प्राप्त होता है। सुर वंश के शासनकाल में ग्वालियर को भारत की राजधानी रहने का गौरव प्राप्त हुआ था।



ग्वालियर हमेशा से ही अपने गौरवशाली इतिहास को कहता हुआ, अपने शानदार किलों और महलों को दर्शाता हुआ, पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता रहा है।

ग्वालियर के प्रमुख दर्शनीय स्थलः

(1) ग्वालियर का किला- यह किला विशाल चट्टान पर स्थित बलुआ पत्थर से निर्मित, आकर्षक गेरू रंग का दिखाई देता है। इसकी कुल लम्बाई ३ किलोमीटर एवं चौड़ाई १ किलोमीटर के लगभग है। यह दुर्ग लगभग 100 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। ग्वालियर की प्रमुख पहचान इसके दुर्ग से है। दुर्ग पहुंचने के तीन मार्ग हैं।



श्रीमती सुनीता निगम,
पत्नी श्री राज कुमार निगम, DIG
समूह केंद्र ग्वालियर

- प्रथम द्वार – बादलगढ़ द्वार
- द्वितीय द्वार - हथिया पौर द्वार
- तृतीय द्वार- ढोडापौर द्वार (प्रवेश वर्जित)
- अन्य द्वार– लहोड़ी द्वार (पहुंच मार्ग तंग गलियों अत्यंत कठिन के कारण)



(2) गुजरी महल- बादलगढ़ द्वार से प्रवेश करने के बाद दायी ओर एक विशालद्वार से प्रवेश करने के पश्चात तीन मंजिला महल सन् 1512 में तोमर शासक मानसिंह द्वारा अपनी प्रेयसी गुजरी रानी मृगनयनी के लिए बनवाया गया था।



(3) जैन गुफा समूह- 12 फीट ऊँची जैन तीर्थंकरर नेमीनाथ की खड़गासन प्रतिमा, 10 उधली गुफाऐं, जैन तीर्थंकर की पदमासन एवं

खड़गासन मुद्रा में प्रतिमाएं पहाड़ी चट्टानों को काटकर बनाई गयी है। इनकी संख्या 100 से भी अधिक है।

(4) चतुर्भुज मंदिर - शून्य के प्रयोग के बारे में पहली पुख्ता जानकारी चतुर्भुज में लगे एक शिलालेख 900AD पूर्व का है, जिसे शून्य से संबंधित सबसे पुराना शिलालेख माना गया है । देश-विदेश के कई शोधार्थी और विशेषज्ञ यहाँ शोध के लिए आते हैं ।

(5) मानमंदिर- सीधी पहाडी पर ग्वालियर दुर्ग के पूर्वोत्तर भाग में स्थित चार मंजिला भवन जिसकी दो मंजिलें भूमिगत है। मानमंदिर की दीवारों पर नक्काशी ,पुष्पाकृति जिनमें रंग बिरंगा मीना भरा गया था। दीवारों पर तोरण, स्तम्, केले के वृक्ष, हाथी, सिंह, मयूर, वानर एवं हंस आदि आकृतियों को उकेर कर उनमें लाल, हरे, नीले, सफेद एवं काले मीने के रंगों से भरा मानों विशाल कैनवास पर किसी ने चित्रकारी का उत्कृष्ट कला प्रदर्शन किया हो।

(6) विक्रम महल (मंदिर)- मानमंदिर से सटा हुआ उत्तरी दिशा में स्थित है। दो मंजिला भवन अन्य महल, कर्ण महल, जहांगीर महल, शाह जहाँ महल, जौहर ताल एवं राणा की छतरी अस्सी खम्ब बावड़ी,



सहस्त्रबाहु अथवा सास-बहू मंदिर समूह वर्धमान मंदिर एवं गंगोलाताल तेली का मंदिर।

(7) कर्ण महल- इसका निर्माण 15वीं सदी में किया गया । यह एक विशाल चार मंजिला भवन है जिसकी स्थापत्य शैली विशुद्ध भारतीय है।

(8) जहाँगीर महल- ग्वालियर दुर्ग पर बने भवनों में सबसे अधिक विशाल है। यह एक आयताकार भवन है । इसके मध्य में एक विशाल आहता स्थित है, जिसके मध्य में दो मंजिला बावड़ी बनाई गयी है, जिसमें वर्षा का जल भण्डारण कर वर्ष भर उपयोग किया जाता है।

(9) शाहजहाँ महल – मुग़ल बादशाह शाहजहाँ द्वारा इसका निर्माण 1628- 1658 ई० में करवाया गया था। दक्षिण की यात्रा के दौरान आते जाते समय शाहजहाँ अपनी बेगमों के साथ यहाँ रुका करते थे।



इस महल से लगभग पूरा पुराना ग्वालियर शहर देखा जा सकता है।

(10) गुरु दाता बन्दी छोड़ गुरूद्वारा- ग्वालियर दुर्ग पर स्थित सिखों के छठवें गुरू श्री हरगोविन्द सिंह जी की स्मृति में निर्मित है। । जनश्रुति अनुसार, एक बार जब जहाँगीर गंभीर रूप से बीमार हुआ तब गुरूजी को छोड़ने की सलाह दी गयी परन्तु गुरु हरगोविंद जी की ज़िद थी कि यहाँ कैद निर्दोष राजाओं को भी छोड़ा जाये । तब गुरु जी की बात मानते हुए बादशाह ने एक प्रस्ताव रखा कि जितने राजा आपके दामन को पकड़कर जा सकेंगें उनको मुक्त कर दिया जायेगा । तब गुरुजी ने एक ऐसा चोगा बनवाया जिसे पकड़कर 100 राजा भी गुरुजी के साथ मुक्त हो गये । तभी से इस गुरुद्वारे को गुरुदाता बंदी छोड़ गुरुद्वारा कहा जाने लगा। इसका निर्माण गुरुद्वारा शैली में सफ़ेद संगमरमर द्वारा किया गया है।

कई धर्मो को एक साथ लिए यह ग्वालियर की शान बढ़ाता हुआ ग्वालियर दुर्ग जहाँ कभी तानसेन के सुर भी गूंजा करते थे। ग्वालियर में सुर सम्राट तानसेन के मकबरे के साथ 1 किमी की दूरी पर तानसेन के गुरु सूफी संत मोहम्मद गौस का मकबरा भी स्थित है। एक दंत कथानुसार कहा जाता है तानसेन के मकबरे के पास स्थित इमली के पेड़ की पत्तियां खाने से गला सुरीला होता है।

ग्वालियर दुर्ग में स्थित सबसे पुरातन लिखित प्रमाण "0" शून्य का शिलालेख जो कि 9 वीं शताब्दी में निर्मित चतुर्भुज मंदिर में स्थित है। ग्वालियर के किले में ही बाबर ने अपनी वसीयत भी लिखी थी जिसमें उन्होंने धर्मनिरपेक्ष रह कर गाय की रक्षा करने के लिए नसीहत-तुजुक-ए-बाबरी में लिखा आज भी यह वसीयत भोपाल की राजकीय लाइब्रेरी में सुरक्षित रखी है।

"यात्रा वृतांत" नैनीताल की सैर...



श्रीमती शशि श्रीवास्तव पत्नी
उप.नि./मंत्रा. नवीन कुमार श्रीवास्तव,
ग्रुप केन्द्र के.रि.पु.बल, काठगोदाम

आओ चलो तुम्हें नैनीताल की सैर का आभास कराएं,
प्राकृतिक सौंदर्य और ठंडी ताजी हवा का एहसास कराएं,

चलिए, मित्रो, शुरुआत काठगोदाम से करते हैं,
आपको कालिका धाम संग शीतला मंदिर लिए चलते हैं,

पहाड़ी सड़क मार्ग पर तुम्हें प्रकृति का उपहार मिलेगा,
यहां के वासी बड़े प्रेमी हैं जिनका निश्चल सत्कार मिलेगा,

चलते रहिए बस थोड़ी ही दूर में पर्वत पर पाताल मिलेगा,
देखने को मनमोहक खिलखिलाता भीमताल मिलेगा,

मन भर जाए तो बढ़ जाना आगे देखने को है बहुत कुछ,
नयन को सुख देने वाला नौकुचिया और सात ताल मिलेगा,

चलो तालों में नैनीताल बाकी सब तलैया गाना बजाते हैं,
कैंची धाम नीम करोली बाबा का दर्शन कर कदम बढ़ाते हैं,

लो आ गया घोड़ाखाल गोलू देवता का दर्शन कीजिए,
मनोकामना को भी मांग कर स्वयं को अर्पण कीजिए,

हरे भरे पहाड़ सुंदर वादियां आपके मन को खूब भाएंगी,
टेढ़े मेढ़े रास्ते और कलरव करती नदियां बहुत सुहाएंगी,

मेरा दावा है यह एहसास रोमांच से भरपूर होगा,
रास्ते की थकान एक पल में ही आप से दूर होगा,

लो नैनीताल आ चुका अब थोड़ा विश्राम कीजिए,
होटलों का जाल बिछा है ले कर आराम कीजिए,

तन आकुल और मन व्याकुल हो तो घूमने निकल जाइए,
पास में ही मंदिर नयना देवी का है दर्शन कर लीजिए,

नैनीताल की नाव में नौका विहार का आनंद लीजिए,
इससे बढ़ कर कोई सुख नहीं होगा परमानंद लीजिए,

अब, बस आज के सफर का यहीं अवसान कीजिए,
निद्रा लीजिए पूरी पुनः प्रियवर यहीं विश्राम कीजिए,

देखते ही देखते अगली सुबह का आगाज़ हो जायेगा,
शीत युक्त रात्रि का अंत पल में समय पास गुजर जायेगा,

नाश्ता करके सीधा पैदल मॉल रोड पर आ जाइए,
वाहन कीजिए यहीं से स्नो प्वाइंट को निकल जाइए,

रास्ते में तिब्बती बाजार के नजारे एकदम मस्त हैं,
चिड़ियाघर के जानवर देखते जाना जबरदस्त हैं,

केव गार्डन में प्राकृतिक गुफाएं मन मोह लेंगी,
सुसाइड पॉइंट का नजारा भीतर तक झिझोंड देंगी,

घोड़ों की सवारी यहां कराई जाती है, चढ़ जाइए,
ऊंची पहाड़ी के टॉप पर आसानी से बढ़ जाइए,

स्नो प्वाइंट पर पहुंच कर बर्फीली पहाड़ी दिखेगी,
राजा हिंदुस्तानी की शूटिंग जहां हुई, वह स्थली मिलेगी,

आगे बढ़िएगा तो निश्चित ही कमाल होगा,
थोड़ी ही दूर पर सूखा और खुरपा ताल होगा,

यहां फिर माता मंदिर में भक्ति वंदन कीजिए,
लौटते हुए दूधिया झरने का दर्शन कीजिए,

बच्चों को कराइए बाबा मुक्तेश्वर धाम की सैर,
रोप साइकलिंग और जिप लाइन पे लीजिए तैर,

मीठी यादों संग पहाड़ी टोपी घर ले जाइए,
आइए न कुछ दिन यहां रहकर बिताइए,

आईयेगा तो कुछ दिन यहां का सुरूर रखिएगा,
नदियों संग वादियों का स्वाद जरूर चखिएगा,

नैनीताल में प्रकृति रूपी ही अपनी चाल रखिएगा,
प्रदूषित न हो जाए वातावरण इसका ख्याल रखिएगा।।

भैरवी



उप.नि./मंत्रा. पूजा कुमारी,
ग्रुप केन्द्र के.रि.पु.बल, रामपुर

दिन में दोपहर के लगभग 2 बजे होगें, उत्तराखण्ड के पहाड़ों में धूप के साथ हल्की गुलाबी ठंड में मौसम सुहावना था। उत्तराखण्ड का इलाका वैसे भी अपने प्राकृतिक सौन्दर्य व स्वास्थ्य वर्धक मौसम के लिए जाना जाता है। 32 वर्ष का एक युवक रुद्र आहत मन और बोझिल तन के साथ अपनी साधारण सी साईकिल पर सोनप्रयाग से गौरीकुण्ड की ओर अग्रसर था। उसकी साईकिल पर सामने की तरफ एक दिलचस्प बोर्ड लगा था, जिस पर "भटकता मुसाफिर" लिखा था। जैसे-जैसे 'केदारनाथ धाम' करीब आ रहा था, उसका मन बीते हुए समय के सैलाब में बह गयी उसकी खुशियों के कारण धड़कता जा रहा था।

जैसे ही रुद्र गौरीकुण्ड के रास्ते पर पहुंचा, वहाँ डयूटी पर तैनात पुलिस वालों की नजर उसकी साईकिल पर गयी और उन्होंने रुद्र को रोकते-टोकते कहा "ओ भटकते मुसाफिर, साईकिल से इधर-किधर"? तुम्हें मालूम नहीं कि आगे रास्ता दुर्गम है। थोड़ी सी भी इधर-उधर हुई, तो काल के गाल में समाने में तनिक भी देर न लगेगी। साईकिल यहीं कहीं खड़ी करो और टैक्सी में लद जाओ। रुद्र अपने चेहरें पर फीकी सी मुस्कान लाया और फुसफुसाया 'मौत आ ही जाती तो अच्छा होता'। तभी पीछे से साधु-संतों व दर्शालुओं की टोली आ रही थी। जिनमें से एक अघौरी ने रुद्र के कंधे पर स्नेह से हाथ रखा और कहा 'भोले इनकी बात मान लो, ये सही कह रहे हैं। सही-सुरक्षित रहेगा, तभी तो कुछ देख पायेगा। रुद्र ने पीछे मुड़कर देखा एक अघोरी जिसने अपने बालों के ऊपर जूड़ा बांधा हुआ था। माथे पर लंबा तिलक, केसरिया कपड़ें, कंधे पर एक झोला, गले व हाथ में रुद्राक्ष की माला और दूसरे हाथ में एक छोटे से त्रिशूल के साथ अलौकिक कद-काठी एवं आर्कषक व्यक्तित्व का लग रहा था। रुद्र उन्हें देखकर अविभूत हो गया और उसने आदर से हाँ में सिर हिलाया।



रुद्र अन्य लोगों के साथ एक टैक्सी में सवार हो गया। अपरिचित अघोरी ने कहा 'क्या बात है भोले, जिन्दगी से बड़े रुठे लगते हो'। रुद्र ने बात को अनसुना कर दिया। अघौरी ने फिर पूछा 'अकेले हो'। उनकी ये बात रुद्र के दिल में कहीं चुभ गयी और वो रुआंसा हो गया। रुद्र ने अपना चेहरा नीचे किया और दूसरी तरफ देखने लगा। तभी अघोरी ने कहा 'कोई नहीं, हर पतझड़, बसंत के आगमन का संकेत देता है। जीवन यही है भोले, चलता जा। इस पार नहीं तो उस पार कल्याण होगा, अच्छा सोच, बेहतर कर।

यूँ ही, हल्के-फुल्के माहौल में थोड़ी देर बाद सवारी गौरीकुण्ड पहुंच गयी। पहाड़ों में शाम जल्दी होती है और रातें गहरी। गौरीकुण्ड पर ही साधु-संतों की टोली ने एक टीन शेड के नीचे बसेरा लिया। उन्होने वहां आग जलाई और चादर बिछा कर पसर गये। रुद्र ने भी उसी टीन शेड के नीचे चादर बिछाई और कम्बल तान कर लेट गया। अगली सुबह नित्य-क्रिया, स्नान-ध्यान के पश्चात रुद्र यात्रा के लिए निकल गया। थोड़ी देर में रुद्र केदारनाथ द्वार पर खड़ा था। रुद्र न जाने कौन सी सोच में उस द्वार को एकटक देखे जा रहा था। तभी वही अघोरी रुद्र के पास आये और बोले 'हर हर महादेव'। महादेव सबका दुःख हरते हैं। तेरे भी हरेंगे। यात्रा शुरू तो कर भोले'। ये बोलकर वो आगे निकल गये। रुद्र ने धीरे से कदम बढ़ाया और अपनी यात्रा शुरू की। रुद्र बिना रुके चलता जा रहा था। 5 किलोमीटर चलने के बाद उसे अघोरी की आवाज फिर आई। 'हर हर शंभु'। रुद्र ने देखा वो एक चाय की दुकान में रुके हुए थे। उन्होनें रुद्र को इशारे से बुलाया और एक चाय मंगवाई। दोनों चाय पीते-पीते केदारनाथ की घाटियों को देख रहे थे। अघोरी बोला 'घाटियों का सौन्दर्य अद्भुत है'। रुद्र बोला 'हाँ, इस सौन्दर्य ने अपने अंदर न जाने क्या-क्या छुपा रखा है'। अघोरी बोला 'ये केदारनाथ की घाटियां है भोले, कुछ तो देकर ही जायेगी। तभी ऊपर से एक गड़गड़ाता हुआ हैलीकॉप्टर निकला। गड़गड़ाहट की आवाज से रुद्र काँप गया और एक अनचाहे भय से अपने कानों पर हाथ रख लिया। जैसे ये आवाज उसे तकलीफ दे रही हो। रुद्र ने अपनी आँखे बंद कर लीं और मानो कुछ पुरानी यादों में चला गया हो।

वर्ष 2013, जून का माह था। रुद्र अपने पूरे परिवार के साथ केदारनाथ आया था। 16 जून 2013 को सुबह 5 बजे रुद्र ने अपने माँ-पिताजी, एक छोटी बहन, एक छोटा भाई और कुछ दोस्त जो अपने परिवार के साथ आए थे, के साथ गौरीकुण्ड से चढ़ाई शुरू की थी। उसके माँ-पिताजी लाठी के सहारे से चढ़ रहे थे। केदारनाथ में बहुत ज्यादा बारिश हो रही थी। वैसे तो केदारनाथ में अक्सर बारिश होती रहती है। पर 16 जून 2013 को न जाने कौन से बादल बरस रहे थे, जिसने केदारनाथ का रास्ता मुश्किल कर दिया था। रुद्र की माँ बहुत

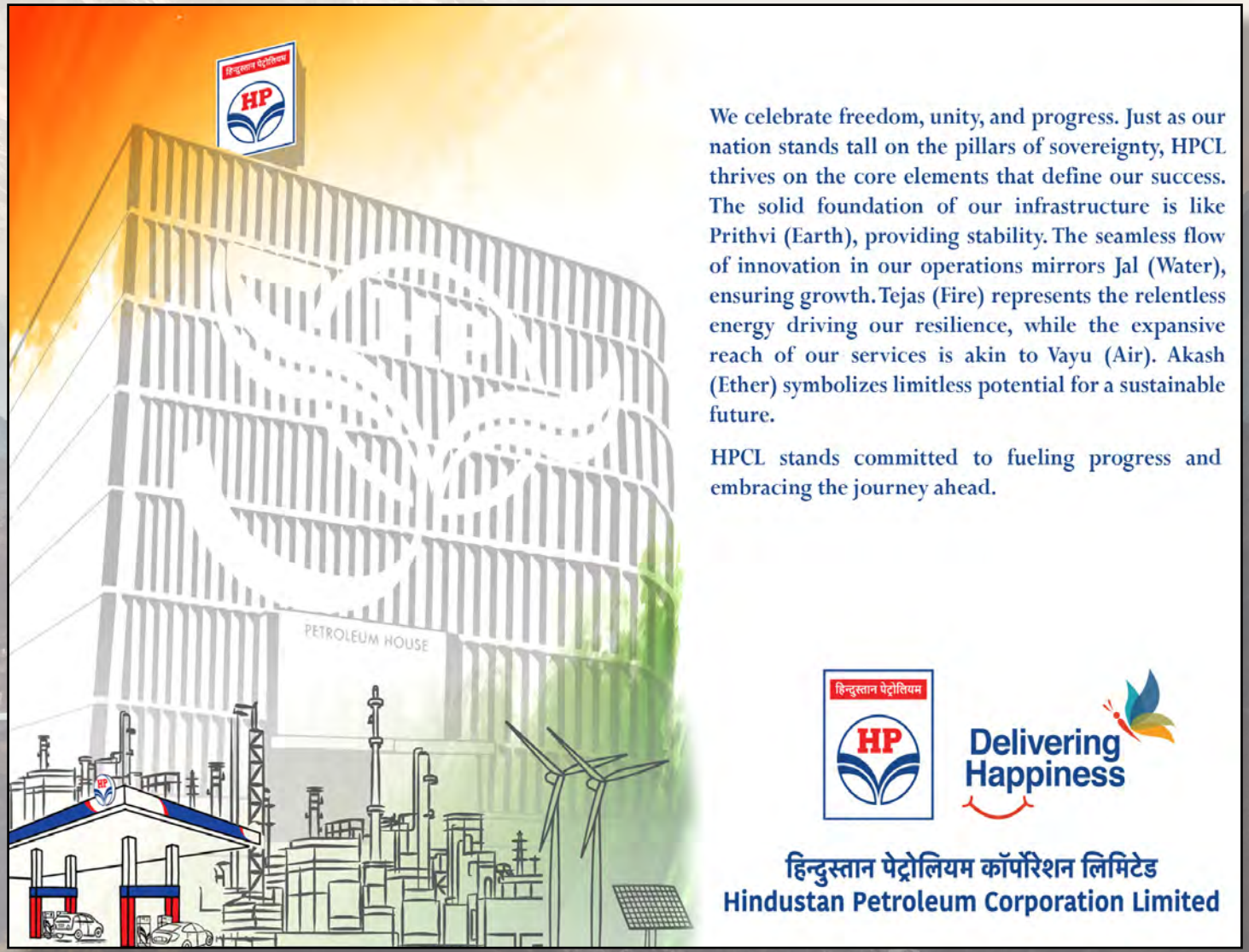


थक गई थी। उनसे बिल्कुल चला नहीं जा रहा था। रुद्र उनके लिए घोड़ा करना चाहता था लेकिन उन्होनें ये बोलकर मना कर दिया कि बारिश बहुत ज्यादा है, घोड़ा फिसल गया तो फिर गड़बड़ हो जायेगी। वो लोग शाम को मंदिर पहुंच गये थे। बारिश रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी। सबने सामान रखने के लिए एक टैंट लिया। उसके बाद मंदिर की तरफ चले गये। अभी वहाँ आरती शुरू नहीं हुई थी। सब मंदिर की परिक्रमा करने लगे। रुद्र बोला 'माँ, अभी आरती शुरू नहीं हुई है, मैं दोस्तों के साथ ऊपर भैरों जी के दर्शन करके आता हूँ । माँ ने कहां 'ठीक है, पर आरती शुरू होने से पहले आ जाना। रुद्र अपने दोस्तों के साथ भागता ऊपर चला गया। शाम के 7.15 या 7.30 के करीब बहुत जोर से बादलों की गरज सुनाई दी। रुद्र भैरों मंदिर में दर्शन कर रहा था उसने जैसे ही पलट कर देखा उसकी आँखों के आगे एक बहुत ही भयानक मंजर था। पानी का अंधाधुंध सैलाब था, जो ग्लेशियर को अपनी चपेट में लेता हुआ मंदिर की तरफ जा रहा था। रुद्र की आँखें फटी की फटी रह गई। उस आवाज ने उसके दिल में एक डर बैठा दिया। वो समझ गया कि कोई प्रलय है। और सही मायने में वह प्रचंड प्रलय ही था। जिसने बर्फ के बड़े-बड़े ग्लेशियर को पलक झपकते ही बहा दिया। रुद्र ने देखा बादल फटने की वजह से सब कुछ जल मग्न होता जा रहा था। उसे समझ ही नहीं आ रहा था कि अचानक क्या हुआ। रुद्र भैरों जी के मंदिर में था जो केदारनाथ मंदिर से बहुत ऊपर की तरफ था। इसलिए बचा हुआ था। तभी उसने देखा कि एक बहुत बड़ी शिला पानी में बह कर आ रही थी। वो केदारनाथ मंदिर के पीछे अनायास रुक गयी जिससे पानी का बहाव दो हिस्सो में बंट गया और मंदिर को कोई नुकसान नहीं हुआ। तभी रुद्र के कानों में उसके दोस्तों की आवाज पड़ी। जो जोर-जोर से चीख रहे थे। माँ-पिताजी, भाई। तभी रुद्र को होश आया कि उसका परिवार भी मंदिर के पास है। रुद्र जोर से चिल्लाया और नीचे की तरफ भागने लगा। उसके दोस्तों ने उसे पकड़ा और बोले 'कहां जा रहा है। कुछ नहीं बचा'। रुद्र ने देखा एक पल में सब कुछ जलमग्न हो चुका था। केदार की गहरी-गहरी घाटिया जल से भर गई थीं। कहीं कोई दिखाई नहीं दे रहा था। मंदिर को छोड़ कर सब कुछ जल में समा गया था। अथाह जल प्रवाह सबकुछ बहा ले गया। केवल मंदिर के अंदर जो लोग और पंडित थे। वही बचे थे। रुद्र ने नीचे की हालत देखी और जोर से चिल्लाया और इसी के साथ वो अपनी सोच से बाहर आया। इस सर्द मौसम में भी रुद्र पसीना-पसीना हो गया था। अघोरी ने रुद्र से पूछा 'क्या हुआ? कुछ बुरा याद आया? रुद्र को एक पल के लिए ऐसा लगा जैसे वो अघोरी उसकी सोच में उसके साथ था। उसने भी सब कुछ देखा हो। रुद्र ने अपना बैग उठाया और चल दिया। शाम होते होते रुद्र केदारनाथ पहुंच गया था। आरती का समय हो चुका था। हल्की-हल्की बारिश हो रही थी। रुद्र हाथ जोड़ कर मंदिर के सामने खड़ा था। आरती होने के बाद रुद्र मंदिर के सामने बैठ गया। बारिश तेज थी और रुद्र गमगीन। उसने हाथ जोड़े और बोला "कितना अकेला कर दिया आपने मुझे। सब कुछ छीन लिया मुझसे, मैं सबके साथ आया था आपके आशीर्वाद के लिए। आपने क्या किया? सबको अपने पास ही बुला लिया और मुझे यही छोड़ दिया, बेसहारा।" तभी उसे अपने सिर पर किसी का हाथ महसूस हुआ। उसने देखा, वही अघोरी था। रुद्र को अपने दर्द में उस वक्त वो अघौरी ही अपना सा लगा। अगले दिन अघोरी रुद्र को मंदिर ले गया। वहाँ उन्होने दर्शन किए।

दोनों वापस गौरीकुण्ड की तरफ चल पड़ें। 3-4 किलामीटर के बाद अघोरी रुक गया। उसने रुद्र से कहां 'कुछ सुना? रुद्र ने कहा 'नहीं,। अघोरी बोला 'घ्यान से सुनो'। रुद्र ने कान लगाया तो उसे कूं-कूं की आवाज सुनाई दी। रुद्र भाग कर घाटी की तरफ गया तो देखा नीचे नदी में एक श्वानी बर्फ के पानी में बहते हुए आ रही थी। रुद्र को लगा जैसे उसका कोई अपना हो। उसने आव देखा न ताव। अपना बैग फेंका और नीचे की तरफ भागा। उसने जल्दी से जाकर उस छोटी सी श्वानी को बर्फ के पानी से बाहर निकाला। श्वानी काँप रही थी। उसने श्वानी को अपनी जैकेट में छिपा लिया। वो उसे लेकर ऊपर आया। तभी अघोरीबोला 'कहाँ था न, ये केदार की घाटियां है भोले, कुछ देकर ही जायेंगी। महादेव का प्रसाद है तेरे लिए'। रुद्र ने उसे सहलाया। दुकान वाले से थोडा सा गर्म दूध लिया और उसे पिलाने लगा। दुकान वाला बोला बड़ा प्यारा और सुंदर पप्पी है। क्या नाम है इसका? रुद्र चुप हो गया। तभी अचानक अघौरी ने कहाँ 'भैरवी'। रुद्र चुपचाप खड़ा था। रुद्र "भैरवी" को दूध पीता छोड़कर जाने लगा। दुकान वाला बोला 'भाईसाहब आपकी भैरवी'। रुद्र ने कहां 'मेरा कोई नहीं है और वो वहाँ से चला गया। अघौरी बोला 'जिसे जीवनदान दिया है, उसे ऐसे ही छोड़कर चल दोगे। रुद्र बोला 'अब किसी अपने को खोने की ताकत नहीं है मुझमें। वो धीरे से बोला डर लगता है, और वहाँ से चला गया। भैरवी भी उसके पीछे-पीछे आने लगी। रुद्र ने उसे मुड़कर भी नहीं देखा।

गौरीकुण्ड पहुँचने के बाद रुद्र ने उसी टीन शेड के नीचे बसेरा किया। रात्रि का पहर था और चारों तरफ शांति थी। नींद में सांसों व कुछेक खर्राटों के बीच हल्की सी सर-सराने की आवाज आ रही थी। सभी थके-मांदे निद्रा के आगोश में बेसुध सो रहे थे। भैरवी भी रुद्र के साथ कम्बल में आकर चुपके से चिपकी हुई थी। अचानक उसकी इन्द्रियाँ सक्रिय हुईं। उसकी आँखें खुल गई। कुछ ही पल में वो अस्थिर हो गई। इधर-उधर शांत कदम और चौकस निगाहों से देखने के बाद आवाज करने लगी। सभी गहरी नींद में थे। भैरवी की आवाज से अघोरी की आँखें खुलीं। उसने भैरवी को डाँट कर चुप कराने की चेष्टा की लेकिन भैरवी जोर-जोर से आवाज करने लगी। तभी रुद्र भी उठ गया और वो भी भैरवी को डाँटने लगा। रुद्र ने देखा भैरवी उसके पीछे देख कर चिल्ला रही थी। रुद्र ने देखा उसके पीछे एक विषधर फन फैलाये बैठा था। भैरवी ने आव देखा न ताव। वो उस पर झपट पड़ीं। शोरगुल और भैरवी की सक्रियता से विषधर वहाँ से चला गया। रुद्र की जान बची। डर से उसका हलक सूख गया। सभी ने "हर-हर शम्भू" का जयघोष किया। भैरवी रुद्र के समीप बैठ गई। रुद्र ने भैरवी को उठाया और कहाँ 'भैरवी' आज से तुम मेरे साथ हो। रुद्र के चेहरे पर खुशी और आँखों में आंसू थे उसने स्नेह से भैरवी का सिर सहलाया। श्वान सबसे वफादार होते हैं। मादा श्वान भैरवी से रुद्र को लगाव हो गया। जब सब अपने छूट जायें तो पालतू जानवर अकेलापन व अलगाव को दूर करते हैं। जिनमें कोई छल-प्रपंच की भावना नहीं होती।

अगली सुबह रुद्र भैरवी को लेकर सोनप्रयाग आया। उसने वहां अपनी साईकिल के पीछे भैरवी के बैठने की जगह बनवाई। उसमें गद्दी लगाई और भैरवी को उसमें बिठा दिया। तभी एक पुलिस वाला आया और बोला 'अरे ये साईकिल हटा यहां से, जाम लग रहा है'। इससे पहले की रुद्र कुछ कहता भैरवी पुलिस वाले की तरफ जोर-जोर से घुर्राने लगी। पुलिस वाला थोड़ा पीछे होकर नरम आवाज में बोला 'भाई जाम लग रहा है, हटा ले प्लीज'। रुद्र धीरे से मुस्कुराया और साईकिल लेकर वहां से चला गया। वो भैरवी को देखे जा रहा था। उसकी आँखों में आंसू थे। उसने भैरवी के खाने के लिए बहुत कुछ सामान लिया। अपनी साईकिल उठाई और आगे के सफर पर निकल गया। तबसे भैरवी और रुद्र साथ-साथ भारत भ्रमण कर रहे हैं ।



AN ODE TO THE HANDS AT A RAILWAY STATION



Faiz Ahmed,
S/o Shri Zaki Ahmed,IG (Adm) Dte.

Blessed be the idle left hand on the waist,
Blessed be the other hand that hooks a capricious bag or two.

Blessed be the precipitate hands of porters,
Blessed be their animated dealings with the heaviness of things.

Blessed be the hands that swat a fly and miss,
Blessed be the pendulous hands that almost never collide.

Blessed be the clasped hands that rest a chin,
Blessed be the common-sensical hands, diffcult to disprove.

Blessed be the ardent hands of chai-wallahs,
Blessed be the V-bent hands that balance trays of soggy delights.

Blessed be the hands that fix a drooping saree-fold,
Blessed be the practical hands that foresee all the latter needs.

Blessed be the extravagant hands of newly-weds,
Blessed be the clapping hands that lull the baby into a lower howl.

Blessed be the hands that wait in a pocket's dark,
Blessed be the raised hands that raise a lantern at fixed intervals,

Blessed be the gnarled hands of silver-haired ones,
Blessed be their limp dangle to the sides, chipped away by air.

Blessed be the soiled hands that nibble along the tracks,
Blessed be their hunt for flung bottles, cans and chance treasures.

Blessed be the simple hands that wave and wave,
Blessed be the viscous hands that linger long after the trains have left.

Blessed be the faltering hands that forget to wipe
a widening tear, that like a cloth-bag, suddenly rips under the weight

of all the approximate belongings it can no longer bear.

MY ADVENTUROUS TRIP TO SANASAR

"Travelling leaves you speechless
But then turns you into a storyteller"



Deepshikha
D/O Asi Deepraj
GC CRPF Bantalab (Jammu)

Three years ago, while I was in 12th grade at KV GC CRPF Bantalab, Jammu, my teachers selected twenty students who had performed well in their 10th-grade exams. They informed us that the school had decided to take us on a 10-day trek to Sanasar. At that time, my mind was full of excitement and joy. We were promised that this trip would be full of different adventures. The trip lasted for 10 days, so we had enough time to cover almost all the prominent places in Sanasar. Sanasar is the name given to the small villages of Sana and Sar in Jammu province. In the morning, we boarded the bus, accompanied by four teachers. After a five-hour journey, we reached Sanasar, located about 130km from Jammu. I still remember the taste of local coffee from the plantation but the most unforgettable thing was the trekking. I have been fascinated with mountains since my childhood and always wanted to experience the thrill of scaling mountains and exposing myself to uncomfortable terrain. An unforgettable trek with my friends and teachers was on my bucket list for many years. So, we started our trek to reach the challenging terrain. As we began trekking, the high altitude presented a significant challenge. The higher was ascended, the more breathless I became. I was being very cautious about my steps as the surface was slippery and one wrong step could easily cause one to slide down the hill. I pushed on as I aimed to reach the top. After a steep climb from the shoulder of the mountains we finally reached the waterfall. It was exhausting but the joy and excitement of the view were priceless. I was truly amazed when I saw the waterfall so close. I felt that anyone can forget all their problems in the company of nature. I and my friends spent hours playing in the water, on top of the hill. Every journey has something new to teach us and I had many takeaways from this trek. Next, after some days, we went to Nathatop Hills and when we reached there, we felt we all were in heaven. We had lunch there and enjoyed a lot. We spent several exciting days there engaging in adventurous activities like rock climbing, river crossing and more. It truly was a thrilling journey for me and I learned valuable lessons. Staying optimistic and giving your best, even when circumstances are unfavorable, builds resilience. I was awarded a certificate for successfully completing my trip. Overall, it was an unforgettable experience that imparted valuable life lessons and will always remain a cherished memory. The challenges I faced along the way helped me discover strengths I never knew I had. It taught me the importance of perseverance, patience, and maintaining a positive mindset no matter the obstacles. The sense of accomplishment I felt upon reaching my goal was unparalleled. Most importantly, it deepened my appreciation for life's journey, reminding me that every step, no matter how difficult, brings growth.

TOGETHER FOR CLEANLINESS



स्वच्छता ही सेवा 2024: एक नई शुरुआत



श्रीमति मिता राय
पत्नी- स.उ.नि.(म.) तापस कुमार राय
ग्रुप केन्द्र, बिलासपुर

स्वच्छता अभियान ने पिछले कुछ वर्षों में भारत में एक महत्वपूर्ण बदलाव किया है। इस क्रम में "स्वच्छता ही सेवा" 2024 का आयोजन एक नई शुरुआत को इंगित करता है। यह कार्यक्रम न केवल स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए है, बल्कि यह समाज में जागरूकता फैलाने का भी एक अद्वितीय प्रयास है।

स्वच्छता का महत्व - स्वच्छता केवल व्यक्तिगत स्वच्छता तक सीमित नहीं है बल्कि यह हमारे समाज, पर्यावरण और स्वास्थ्य का एक अभिन्न हिस्सा है। साफ-सफाई से न केवल बीमारियों का प्रसार कम होता है, बल्कि यह जीवन की गुणवत्ता को भी बढ़ाता है। "स्वच्छता ही सेवा" का नारा हम सभी को प्रेरित करता है कि हम स्वच्छता को अपनी प्राथमिकता बनाएं और इसके प्रति अपनी ज़िमेदारियों को समझें।

कार्यक्रम की विशेषताएँ - "स्वच्छता ही सेवा 2024" के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा, जैसे सफाई अभियान, जागरूकता रैलियाँ और कार्यशालाएँ। स्कूलों और कॉलेजों में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे ताकि युवा पीढ़ी इस मुहिम का हिस्सा बन सके। इसके अलावा, स्थानीय क्षेत्रों में भी स्वच्छता से संबंधित प्रतियोगिताएँ और कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिससे लोग इस दिशा में प्रेरित हों।

सामुदायिक भागीदारी - इस कार्यक्रम की सफलता के लिए सामुदायिक भागीदारी अत्यंत आवश्यक है। जब हम सभी एकजुट होकर काम करेंगे तो स्वच्छता की दिशा में एक कारगर परिवर्तन लाना संभव होगा। इस अभियान में भाग लेने से न केवल समाज को लाभ होगा, बल्कि हमें स्वयं को भी एक ज़िम्मेदार नागरिक के रूप में स्थापित करने का अवसर मिलेगा।

निष्कर्ष - "स्वच्छता ही सेवा 2024" एक सशक्त आंदोलन है जो हमें हमारे कर्तव्यों का अहसास कराता है। यह केवल एक अभियान नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है जिसे हमें अपनाना होगा। आइए, हम सभी मिलकर इस मुहिम का हिस्सा बनें और एक स्वच्छ, स्वस्थ और समृद्ध भारत के निर्माण में योगदान दें।



स्वच्छ भारत

हमें कचरा इधर-उधर नहीं फेंकना चाहिए। हमें कचरें को नदियों में नहीं डालना चाहिए। हमें प्लास्टिक नहीं जलाना चाहिए क्योंकि इसके कारण वायु प्रदूषण होता है। नदियों का पानी खराब होने के कारण पशु-पक्षियों में बीमारियाँ फैल रही है। हमें खुले में शौच नहीं करना चाहिए, इसके कारण लोगो में बीमारियाँ फैलती है। हमें सूखा और गीला कचरा अलग-अलग रखना चाहिए, हमें हमेशा कचरा कचरे वाली गाड़ी में ही डालना चाहिए। हमें अपने घरों के आस-पास, पार्क-मंदिर और सरकारी जगहों की साफ-सफाई करनी चाहिए, हमें कचरे को रीसायकल करना चाहिए। हमें पालीथीन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, हमें हमेशा कपड़े और कागज से बने बैग का ही इस्तेमाल करना चाहिए। हमें हमेशा स्वच्छता बनाए रखना चाहिए। हम सबको स्वच्छता के प्रति जागरुक रहना चाहिए ।





सौम्य कुशवाह,
पुत्री, सिपाही / एस. के. नन्दोर सिंह कुशवाह
ग्रुप केन्द्र, भोपाल

बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda



केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल

बड़ौदा सैन्य वेतन पैकेज

1. निःशुल्क जीवन बीमा कवर - 10 लाख रुपये का (सेवारत कर्मियों के लिए)
2. वेतन खाता कवर- निःशुल्क व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा कवर (पीएआई)
   - **वेतन खाते पर मुफ्त दुर्घटना बीमा मृत्यु कवर (पीएआई) - ऑन-ड्यूटी ₹ 75 लाख और ऑफ-ड्यूटी ₹ 60 लाख**
   - क्रेडिट कार्ड पर अतिरिक्त कवर ₹ 20 लाख*; डेबिट कार्ड पर अतिरिक्त कवर ₹ 10 लाख*;
   - स्थायी कुल विकलांगता कवर ₹ 60 लाख, स्थायी आंशिक विकलांगता कवर ₹ 45 लाख तक
   - हवाई दुर्घटना बीमा कवर ₹ 100 लाख
3. पेंशन खाते पर ₹ 35 लाख तक मुफ्त पीएआई मृत्यु कवर
   - डेबिट कार्ड पर अतिरिक्त कवर ₹ 10 लाख*
   - स्थायी कुल विकलांगता कवर ₹ 35 लाख, स्थायी आंशिक विकलांगता कवर ₹ 26.25 लाख तक
4. खुदरा ऋण - वेतन ओवरड्राफ्ट ₹ 3.00 लाख तक, व्यक्तिगत ऋण ₹ 20 लाख तक उपलब्ध हैं

रक्षा बैंकिंग विभाग, बैंक ऑफ़ बड़ौदा, 7वां तल, 16, संसद मार्ग, नई दिल्ली – 110001
फोन: 011-23448826 | ई-मेल : defencebanking.delhi@bankofbaroda.co.in

Fit and fabulous

"Your health is your wealth, so invest wisely"



THE ELASTIC GAME

DOWN THE MEMORY LANE

In the lap of the scenic Himalayan kingdom of Bhutan is the picturesque city of Thimphu. The constricted, elongated valley with wild roses, orchards, a sparkling river, and mountains. At the foot of a hill lies Lungtenzampa School which has open spaces for children to play and do other co-curricular activities. As a child back in the late eighties, I had friends from many parts of the world. Each of them brought with him/her, their own language, culture, food, and a variety of games. A game I vividly remember and loved playing was the "elastic" game. It is a low cost game made of sewing elastic or can be easily made with rubber bands, entwining one rubber band with the other. Reminiscing about my childhood, I fondly recall my classmates a British boy Andrew, a Nepalese girl Prabina, a Bhutanese boy Sonam Norbu, and some Indian friends like Gulshan, Ravi, and Vikas and we all loved this elastic game. Each one of us got a few big rubber bands from his/her home and during the games period, we used to interweave one rubber band into another, ensuring that it did not get entangled during the process, and prepare a long stretchable rope. Then we used to take turns to play the game which started at ankle level and went right up to shoulder level. For the super champions of the game, the level went overhead too. This rope of rubber bands could hardly bear the assault of footfalls for a week and would break from in between. It was again time to make a new one. Sometimes a generous mother of any of us would buy a few meters of sewing elastic that was sturdier and would save us from the interweaving process. I remember that when I had the duty to carry the elastic or rubber band with me I used to check it whether I had kept it in my bag before leaving for school which was never the case with any book or notebook. Sometimes even the lunchbox was forgotten at home but the endearing stretchable rope was always carefully kept in the pocket of Kira, the traditional Bhutanese dress, we wore as uniform.

HOW TO PLAY THIS GAME

Elastics is a yard game or an outdoor game that needs little space and is low cost too. It just needs a few meters of elastic and willing feet. This game is a combination of hopscotch and jumping ropes. It is played the world over with different names like gummytwist, Chinese jump rope, etc. The game is typically played in a group of at least three players with an elastic about 5-6 meters in length tied into a circle. Two players face each other standing 3-4 meters apart and position the elastic around their ankles so that it is taut. The third player stands between the two sides of the rope and tries to perform a designated series of moves without making an error or pausing. The third player or the jumper stands between the two sides of the rope and must perform a series of increasingly difficult moves without making an error. The position of the string is raised as the jumper moves through the levels, from ankle to waist height and higher. Sometimes if a jumper has the ability to jump very high the string is placed on arms raised overhead. These movements are great for stretching. Often a child gets so intrigued with the shapes the rope can make that he or she stretches much harder than he/she would have otherwise.

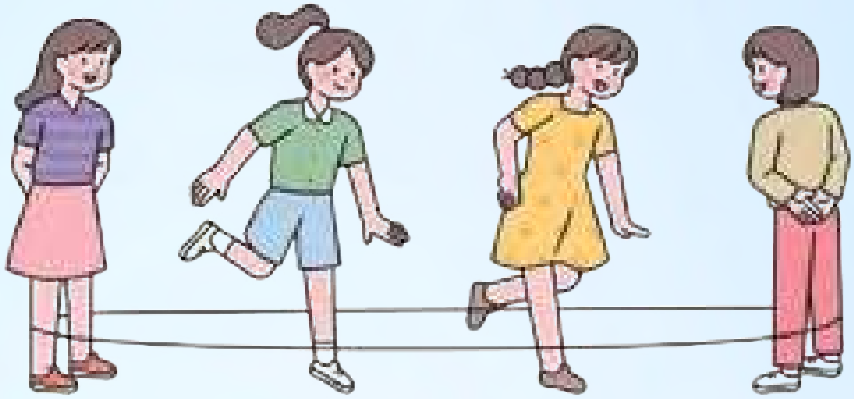


Smt. Deepa Upadhyay,
w/o Shri DP Upadhyay,
DIG, COBRA

There are many rhymes that we used to sing while playing, for example,

"England, Ireland, Scotland, Wales
Inside, outside
Puppy dogs' tails
Several counting chants were also used
as
Charlie Chaplin sat on a pin
How many inches did it go in
One, two, three, four"

We can make indigenous version of this game by adding local rhymes. This game can also be used to improve linguistics if we sing along tongue twisters or small rhymes in local language or home language.



एक, दो ,तीन , चार
आज शनि है कल इतवार
पांच, छः , सात , आठ
याद करूंगा सारा पाठ
इसके आगे नौ और दस
हो गई गिनती पूरी बस

अ से अनार आ से आम
आओ मिल जुल कर ले काम
इ से इमली ई से ईख
अच्छी अच्छी आदत सीख
उ से उल्लू ऊ से ऊन
बहुत है गर्मी आया जून

BENEFITS OF ELASTIC GAMES

It involves the child constructively and can wean them off from unnecessary screen engagement. Students can intertwine rubber bands into long stretchable ropes. It gives them happiness and a sense of pride about the things that they create with their hands.

Elastics are accessible, portable, and versatile. Children can take it with them to school, parks, or on holidays.

It can help improve a child's cognitive function because it involves learning new motor patterns, which improves the nervous system communication between one's brain, wrists, waist, and leg muscles. This improves overall cognitive function.

It aids in the development of the left and right hemispheres of the child's brain, which further enhances spatial awareness, improves reading skills, increases memory and makes you more mentally alert. Jumping on one's feet requires the body and mind to make neural muscular adjustments to imbalances created by continuous maneuvering. As a result, a calculated jump improves dynamic balance and coordination, reflexes, bone density, and muscular endurance.

It increases the elasticity and resilience of leg muscles, leading to strong muscles and bones in the legs.

It improves cardio-respiratory health and builds stamina.

It also improves the rhythm of breathing and the child is able to take fuller breaths. It is a joyful way of learning new rhymes, tongue twisters, counting, etc. When a child aims to jump higher it may support his height gain also.

The benefits of this game are countless and it is most suitable for children with restricted play areas. It is up to the teacher how she can enhance both cognitive and motor skills among her learners through this old-school game. I introduced this game in my school too and children enjoy it thoroughly. NEP 2020 highlighted the role of toys and games in the cognitive development of children and igniting creativity and problem-solving skills in them. It states a toy or game as a teaching-learning resource has the potential to transform pedagogy and that toy-based pedagogy can be easily used by teachers to make their students learn. Games help in understanding the cultural heritage of our country as well as that of others and at the same time, strengthen the psychomotor and emotional development of the child's personality and equip him with relevant skills.

MUSIC THERAPY- ON SPECIAL CHILDREN



Mrs. Koyeli Banerjee
W/O Mr. Deepak Tushar Banerjee
DIGP (OPS) Dte.

Music speaks louder than words. "One of the hardest things in life is having emotions in your heart that you can't put into words."

Communication, whether verbal or non-verbal is essential in the social world. Many people face challenges with one or both forms of communication. "So, I believe music heals. It is a powerful expression of humanity, something that touches all hearts, no matter what culture we belong to, everyone loves music." It is easy to see the effect on a person's everyday life. Music can pick us up when we are down, carry us back in time to a cherished memory, and then silence into sympathy that can move one to tears and applaud in happiness.

What is music therapy? This type of therapy focuses on using music as a way of addressing the physical, cognitive, emotional, and social needs of a child. Just like any form of therapy, the child's strengths and weaknesses are assessed to determine the type of treatment.

The treatment can involve singing, listening to music, moving to music, creating music, and using various instruments, rhythms, and sounds. Research has shown the effectiveness of music as therapy in many areas as mentioned below:

- Facilitating movement
- Providing awareness of communication
- Increasing motivation
- Providing a way to express feelings

Music has also proven to help students with special needs respond in such a way that they interact with others, relax the muscles and provide a distraction from pain, anxiety, and discomfort.

There are many disabilities and types of special needs in which music has been proven to be helpful, such as Autism, Cerebral Palsy, Asthma, and Learning disabilities. Music therapy acts as a stimulant for some children with certain disabilities to learn in ways that they have never imagined. Music therapy is an extremely effective tool for the personality development of special children. Embrace the unique way your child is blooming.... even if it's not in the garden you imagined....."If music is the food of love, play on."

Music is love, love is music, and music is life.

Yoga- A Holistic Solution for Family Well-Being



Smt. Bharti Sharma
W/o Shri Ballabh Chandra Sharma,
DIG TRG. DTE.

In today's fast-paced world, families, especially women and children, constantly manage multiple responsibilities, from work to school to household duties. The pressure of daily life can lead to stress, fatigue, and physical exhaustion. In such a demanding environment, it is crucial to find ways to restore both physical and mental well-being. Yoga offers a holistic solution that addresses the needs of every family member, promoting a healthy and balanced lifestyle.

Rooted in India's rich history, yoga has been practiced for thousands of years as a way to nurture both the body and the mind. It is not merely a physical exercise but a blend of postures, breathing techniques, and meditation. The practice helps release stress, improves flexibility, and promotes emotional balance, making it a perfect fit for today's busy families.

For women, especially mothers managing both household and professional duties, yoga can be a powerful tool for relieving stress. The physical postures help strengthen the body, while the breathing exercises and meditation provide mental clarity. Yoga offers a break from the hectic pace of life, allowing women to reconnect with themselves and find peace amidst the chaos.

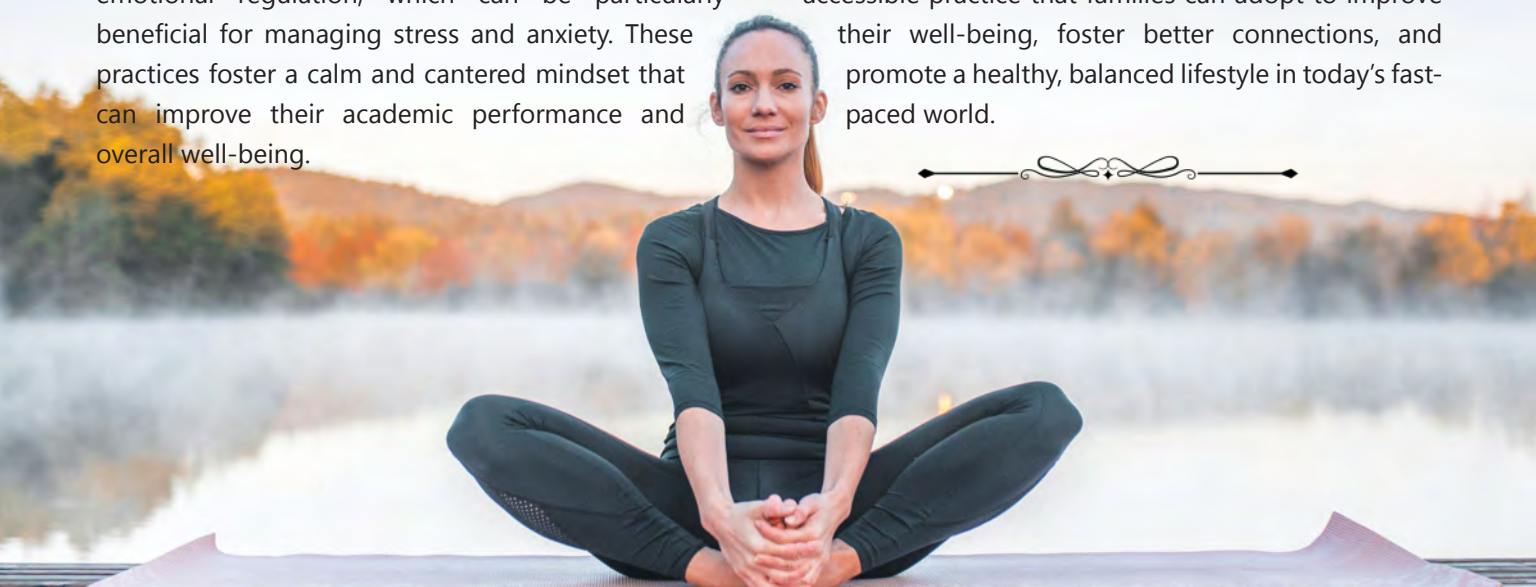
Children also benefit immensely from yoga. In a world filled with digital distractions and fast-paced learning, yoga provides a space where they can slow down and focus. Through fun and engaging poses like the Tree or Cobra, children can enhance their body awareness, flexibility, and coordination. Beyond physical benefits, yoga helps them develop better concentration and emotional regulation, which can be particularly beneficial for managing stress and anxiety. These practices foster a calm and cantered mindset that can improve their academic performance and overall well-being.

Yoga is not just about stretching or mimicking animal poses; it is also deeply connected to mental health. The combination of mindful movement and deep breathing helps regulate the nervous system, reduce stress hormones, and promote relaxation. Families who practice yoga together often report feeling more connected and less stressed. The mindful breathing techniques in yoga, such as pranayama, help reduce anxiety, promote better sleep and even help manage conditions like depression.

Incorporating yoga into daily family life doesn't have to be time-consuming. Even short sessions of 10 to 15 minutes can make a significant difference. These small efforts can help working mothers reset their minds, allow children to release pent-up energy and give parents and children alike a chance to de-stress and refocus. Practicing yoga together also strengthens family bonds, allowing for moments of togetherness that may otherwise be hard to find in a busy schedule.

The benefits of yoga extend beyond individual families and into the broader community. Healthier, more balanced families contribute to a more positive society. As each family member experiences better physical and mental well-being, this creates a ripple effect, fostering a more harmonious and connected society.

In conclusion, yoga offers a simple yet effective way to enhance both physical and mental health. It is an accessible practice that families can adopt to improve their well-being, foster better connections, and promote a healthy, balanced lifestyle in today's fast-paced world.



YOGA DAY











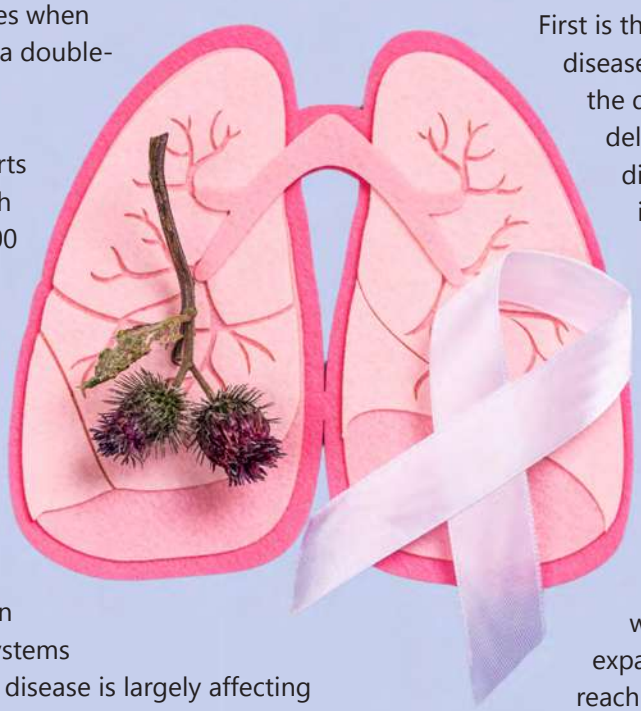


Tuberculosis: A National Menace



Dr. Shikhar Prasad
S/o Kishor Prasad,
DIG, Range, New Delhi

Every year, March 24th is celebrated as World TB Day to commemorate the discovery of Mycobacterium tuberculosis (the bacteria that causes tuberculosis) by Dr. Robert Koch in 1882. When we think of TB, we usually think of a respiratory disease affecting the lungs which is the most common presentation but it does not limit itself to just the lungs, it has the potential to affect every part and organ of the body from the Brain to the Bone except Hair and Nails. The global burden of TB and its imprint on India is a huge challenge. The impact on India is more concerning given the fact that our country already carries a myriad of health disorders ranging from Dengue to Malaria to Hypertension and Diabetes when coupled with TB it becomes a double-edged sword.



According to the latest reports from the WHO (World Health Organization) every day, 3500 people worldwide lose their lives to TB, and around 30,000 become affected by the bacteria. India alone accounts for 27% of the global TB cases, this is very concerning, given the fact that TB is a detectable and curable, disease and treatment regimes have been part of the existing health systems for a long time. In India, this disease is largely affecting poor and vulnerable populations. The India TB Report 2024, published by the Ministry of Health & Family Welfare, reveals that nearly 7.44 lakh TB patients were undernourished in 2022. Additionally, individuals living with HIV face a 20 times higher risk of developing TB compared to the general population. To summarize we can definitely say that India is a global TB hotspot.

Tuberculosis (TB) is primarily transmitted through the inhalation route, with the source of infection being an active, open case of TB that can spread the bacteria to a susceptible individual. The way can be through coughing, sneezing, etc. The disease can be asymptomatic but generally presents with symptoms such as fever (particularly in the evening), weakness, prolonged cough (more than 2 weeks with or without blood), breathlessness or shortness of breath, loss of appetite, weight loss, and night sweats. If someone has some or any of the symptoms which are exaggerated with time one needs to consult a doctor immediately. If left untreated, TB can cause lung fibrosis, respiratory failure, spread to other organs, and hindering their functions.

The challenges in eradicating TB in India-

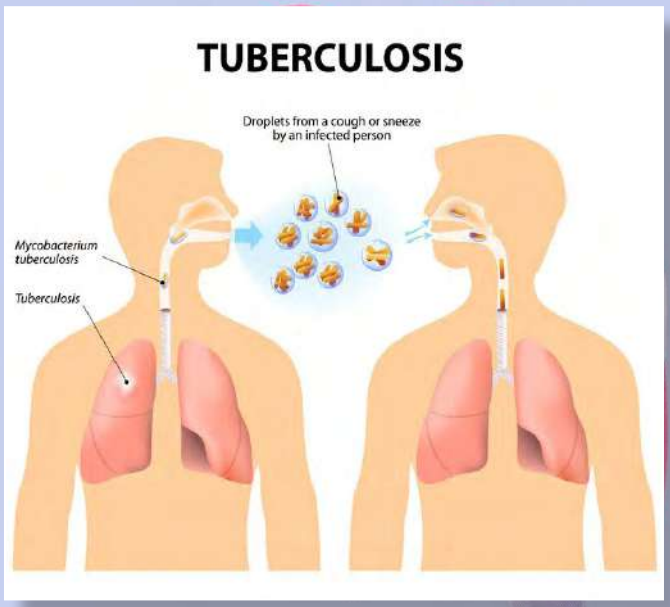
First is the social stigma with the disease, which leads to people taking the disease lightly which leads to delayed diagnosis, causing more disease morbidity and mortality in addition to the spread of infection to others. Social stigma also causes social exclusion of patients leading to underreporting of cases giving rise to the Tip of Iceberg phenomenon.

Second, the major challenge is poor healthcare and infrastructure. Though we are upgrading and expanding our health system to reach last mile connectivity, still there are miles to go given that we have a huge population cater to. As per the State of Healthcare in Rural India 2024 report, only 39% have access to diagnostic facilities within commutable distance and 90% of people do not undergo routine health checkups unless recommended by a doctor.

Third, Poverty and Malnutrition. The Multidimensional Poverty Index (MPI), which evaluates poverty based on three key dimensions—Education, Health, and Living Standards—indicates that 16.4% of India's population is considered multidimensionally poor. The State of Food Security and Nutrition in World Report 2023 says around 74% of India's population could not afford a healthy diet. As per the National Family Health Survey,

35.5% of children under five years are stunted (low height for age), 32.1% are underweight and 3% are overweight showing the prevalence of poverty and malnutrition in India.
Fourth, Co-morbidities. The disease's prognosis in patients with diabetes, HIV, Smoking, and Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is even poorer. These co-morbidities increase respiratory infections, increase complications, decrease recovery potential, and increase disease morbidity and mortality. In a study in Chennai in 2012, it was found that the prevalence of Diabetes in TB patients was around 25%, showing the strong affinity of both.

Fifth, High Treatment costs. The government provides free TB treatment, but poor accessibility compels one to resort to the private sector for treatment. The cost varies from 25,000 to 30,000 rupees and can go even higher in cases of Drug-resistant TB where basic TB medicines fail. WHO says, India has the highest incidence burden of MDR (multi-drug resistance) TB in the world causing patients and their families to suffer financially too.



Sixth, High drop-out rates. The inability to complete the full TB treatment course due to migration, absence of regular follow up and poor compliance by the patient prevent the cure of the disease and only promote severe relapse of the disease.
After knowing the challenges, it is also important to know what the government is doing to control tuberculosis. The National Tuberculosis Elimination Programme (NTEP) aims to reduce the TB burden by 2025, five years ahead of the global target of 2030 (to reduce TB incidence by 80%, TB deaths by 90%, and reduce TB affected families facing catastrophic costs). 'TB Haarega Desh Jeetega' campaign to promote awareness about the disease. Nikshay (Ni = end, Kshay= TB) portal has been launched by the government to keep track of patients. Nikshay Poshan Abhiyaan has been launched to provide financial incentives for TB patients registered on the Nikshay portal. PM TB Mukt Bharat Abhiyaan launched for additional patient support, augment community involvement, and leverage Corporate Social Responsibility (CSR) activities. TB Mukt Panchayat initiative for empowering panchayati raj institutions to understand TB issues and take necessary actions.
The major findings of the India Tuberculosis Report 2024 by the Health Ministry said that notified TB patients were 25.52 lakhs in 2023(an increase from 24.22 lakh cases in 2022), 67% reporting of cases done by the public sector and 33% from the private sector, the treatment success rate among notified drug resistant TB is 65%. Talking of achievements, the target of initiating treatment in 95% of patients diagnosed with the infection was achieved in 2023, the Decline of incidence of TB was 16% in comparison to 2015, the Reduction in mortality was 18% in comparison to 2015, and Increase in proportion of notified TB patients receiving financial support through Direct Benefit Transfer (DBT) was 70% (as against a target of 90% by 2023).
The nation is working towards TB-free India but there are further steps that need to be taken like enabling early detection by ramping up health infrastructure, precise treatment categorization such as resistant status at the beginning of treatment, ensuring regular follow-up, strengthening nutritional support to patients, dynamic Notification system for improved notification system to capture real-time TB data, decentralization of TB service delivery to the level of ' Ayushman Arogya Mandirs', Increase investment in TB (every dollar spent on screening of TB , there is the potential benefit of $39- WHO).

Hence the path to TB elimination in India requires a concerted effort to prioritize individual centeric care, address social determinants of health, and embrace innovation. By adopting a holistic approach, India can overcome the barriers that stand in the way of TB control and create a healthier future for all its citizens.

Leeford

Leaders in Healthcare



VOCAL FOR LOCAL

3RD LARGEST
BRANDED GENERIC
PHARMACEUTICAL BRAND

MADE WITH PRIDE IN INDIA

MEGLOW	alite	ENSHINE	BABIT Baby Care	airvel
Geofit	ROCKON	QuikRelif	Dryvel	ORTHO-AID

The Game-Point!



Shivendra Kumar Jha
S/O Shri Dharmendra Kumar Jha,
Commandant 236th BN, CRPF

Post-CoVID, I shifted to Bijapur, Chhattisgarh, where my father was posted. There my evening routine had changed from surfing reels on social media to regularly playing badminton with one of my dearest friends, Aarav, who was almost six years younger and his sports skills were six times better than mine. His father was a fantastic sportsperson, and Aarav started taking lessons from him quite early. If I talk about my win-loss ratio with him, then it must be something close to 1:4. But even winning only a few matches against Aarav gave me some philosophical understanding of relations that I wanted to share.

In the game of badminton, even if you gain a head start and maintain your lead to 10, 15, or even 18 points, there is no guarantee that you will certainly win the match. The winner would be the one who crosses the benchmark of '21' first, even if you surpassed your opponent at every checkpoint and you were leading throughout the match. If the opponent reaches the final point of '21' earlier. You would have been the winner if the match had ended at 10, 15, 18, 26, or 31 points, but that isn't how it happens. You have to be ahead at the right moment. The same stands true in the case of our lives also. Being born with a silver spoon does not guarantee success in life. While someone may excel academically, collecting numerous certificates and accolades, it doesn't necessarily ensure a successful future. On the other hand, a seemingly ordinary person, with little recognition during school or in their community, could go on to achieve remarkable things, just like Dr. APJ Abdul Kalam, Mark Zuckerberg, M.S. Dhoni, Hafeez Contractor, Nani Palkhivala, or General Sam Manekshaw. The potential for success is limitless, and the path to greatness is often unpredictable. Though these examples were of a bit high intensity, we can also take examples of our military, bureaucracy, politics, entrepreneurship, etc. where academically not-so-strong people have given out the best results, both in service and in the examinations. These extraordinary names were also the ones who were far away from their opponents at some point in time, but they knew that winning the checkpoints like that of 5, 10, or 15 doesn't matter, but crossing that '21' does. They understood that life is a marathon, not a sprint. The match of life doesn't end after school, college, or even after securing a job. It offers you many innings and provides you with ample opportunities to shine as a winner. So, we should always have some zeal and enthusiasm to play some unexpected innings of life and use the opportunity to come out as the final winner of the game.

Secondly, sometimes there comes a situation in the game where opponents are continuously earning points and your graph stands stagnated at a specific point. During this phase, you are unable to find a way to cap the opponent's hike and raise your points. This also happens in our personal, professional, as well as social lives. But I feel that what we need to do in such situations is not to lose our cool and concentrate on the game to just gain a single point. Once you get a point, you get the 'opportunity' of service and if you use that opportunity wisely and serve a beneficial service, you again get another opportunity and this cycle goes on, which ultimately drags you closer to victory. Once you lose your cool, you get caught in a trap! So, in the game of our lives also, we should try to gain or wait for the right opportunity to act or react. Responding in anguish would be again falling in trap of the opponent. And if we fail to recognize the opportunity or miss acting on it, then it would be us facing the consequences. One opportunity would subsequently lead you to the other if understood and utilized properly. Hence, we can argue that success is the result of a chain of opportunities, utilized properly.

Thirdly, as I play doubles in badminton, I came to understand that trust and coordination between you and your teammate are of utmost importance if you want to succeed. No one is perfect. The focus should be to build a proper strategy according to these traits and complement our partner. You would not always get to choose your team. You have to mold yourself accordingly and act strategically gaining the confidence of other stakeholders in your life.

Lastly, it's failure that makes you mature, not success. I have noticed that few people get arrogant with success. They are not able to handle even a small defeat. Either they never accept the fact they are defeated or they react to failures aggressively which causes harm to them. Whereas people who have earlier failed or lost, tend to have higher emotional intelligence and act in a much more mature manner. I am a strong believer in the notion that life is indeed the greatest equalizer. At the end of the day, I have observed everyone to be almost on the same pedestal. So, let's just live with the flow; things will automatically fall into place.

WHAT STUDENTS CAN LEARN FROM PARALYMPICS



Neha Jain
W/o SI (Min) Santosh Chand Kothari
VS Wing, Dte. Genl. CRPF

The Paralympics is a periodic series of international multisport events involving athletes with a range of disabilities. There are many ways to appreciate this disability version of the Olympics and supposedly many different lessons to draw from them.

21st-century skills that include adaptability, communication, collaboration, empathy, integrity, learners' mindset, and problem solving can be learned by our Gen Z and Gen Alpha through the remarkable success of the Indian contingent at the Paris Paralympic games.

The Paralympics don't exist only to teach us lessons or uplift our hearts. But there are valid and valuable lessons we can draw from them. Beyond the podium finishes, all athletes who participated deserve to be celebrated because each one's is a story of incredible resilience and sportsperson spirit. They have surmounted serious challenges to push the boundaries set by a society that continues to be largely ableist by default.

Sheetal Devi- first and only female international Para archery champion without upper limbs. She became the youngest person to compete in women's para-archery at the 2024 Summer Paralympics.

Silver medallist, Suhas Lalinakere Yathiraj, the only Indian para-badminton player to win back-to-back medals at the Tokyo 2020 and Paris 2024 Games, is an IAS who breaks stereotypes and shows academic as well as sporty excellence achievable. He became the first Indian bureaucrat to win a professional International Badminton Championship.

High jumper Mariyappan Thangavelu became the first Indian to win medals at three consecutive Paralympics overcoming all his odds, raised by a single mother who worked as a labourer and the list goes on shooter Avani Lekhara, javelin ace Sumit Antil, high jumper Praveen Kumar, Club throw medallist Dharambir and Pranav Soorma, Preethi Pal, not to forget swimmer Murlikant Petkar and many more.

As they were preparing, they were not just facing a physical test, but a mental one. Here is what students can learn from them-

SELF REGULATION:- Probably they are less anxious by nature and are better at handling their nerves. Stress and anxiety can hinder concentration, so it takes a lot of self-composure to deliver your best performance when it matters the most. Mindsets should be changed to see big events as opportunities rather than threats.

MENTAL TOUGHNESS- They have a high level of motivation, are able to cope with setbacks, and are focused on goals. These skills are vital. The ability to stay motivated and confident over a long period is crucial for overcoming challenges & achieving long-term goals.

VIGOUR- It means having high levels of energy effort and drive. The student should be informed that now doing well in the current task will help them to develop important skills, improve performance in their other subjects and make progress towards future plan.

OPTIMIST- It is measured by how someone perceives their success or failures. Optimistic students are more motivated and cope more effectively with academic transitions.

CONTROL- Athletes talk about being process focused; they concentrate on what they can control, which usually means their strategies, routines, and performances.

Students can take a similar approach by focusing their efforts on "controlling the controllable". By learning from these remarkable athletes, students can develop a strong work ethic, resilience, and a growth mindset, applying the lesson to their own lives and pursuits. By focusing on what they need to do and not on the potential consequences, they can build confidence while reducing fear of failure.



बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda



Baroda CRPF SALARY PACKAGE

1. FREE LIFE INSURANCE BENEFIT FOR SALARIED PERSONNEL FOR Rs. 10 LAKH

2. FREE PERSONAL ACCIDENT INSURANCE (PAI) BENEFIT FOR SALARIED PERSONNEL

- **Free PAI Death cover on Salary account – On duty ₹ 75 Lakhs and Off-duty ₹ 60 Lakhs**
- Additional cover ₹ 10 Lakhs on Debit Card*
- Additional cover ₹ 20 Lakhs on Credit Card*
- Permanent Total Disability cover ₹ 60 Lakhs
- Permanent Partial Disability cover up to ₹ 45 Lakhs
- Air Accident Insurance Cover ₹ 100 Lakhs

3. FREE PERSONAL ACCIDENT INSURANCE (PAI) FOR VETERANS – COVERED TILL DEATH

- **Free PAI Death cover on Pension Account upto ₹ 35 Lakhs**
- Additional cover ₹ 10 Lakhs on Debit Card*
- Permanent Total Disability cover upto ₹ 35 Lakhs
- Permanent Partial Disability cover upto ₹ 26.25 Lakhs

4. RETAIL LOAN FACILITIES

- **Salary Overdraft** up to ₹ 3.00 Lakhs
- Personal Loan up to ₹ 20 Lakhs at attractive pricing

5. OTHER BENEFITS •

- Unlimited Free Transactions at other Bank ATMs
- Free RTGS / NEFT / IMPS (through all modes)
- Free Mobile / Internet Banking
- **50% waiver** on Locker rentals
- **Daughters' Marriage cover (18-25 Years) –10% of base cover (Additional if applicable)***
- **Higher Education Cover –10% of base cover (Additional if applicable)***

*Subject to terms and conditions

Defence Banking Department
Bank of Baroda, 7th Floor, 16, Sansad Marg, New Delhi – 110001 Ph: 011-23448826 I Email ID: defencebanking.delhi@bankofbaroda.co.in

Timeless Traditions



हरियाली तीज की महत्ता

हमारा देश त्योहारों का देश है जहां पर सभी त्योहार बड़ी धूमधाम , खुशी और उमंग के साथ मनाए जाते हैं। तीज को हरियाली तीज या कजली तीज के नाम से भी जाना जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार तीज का पर्व सावन मास के शुक्लपक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है। इस दिन सुहागिन महिलाएं पति की लंबी आयु के लिए व्रत रखती है। रामायण व महाभारत काल में भी इस पर्व का उल्लेख मिलता है। कहा जाता है कि माता पार्वती ने भगवान शिव की प्राप्ति के लिए इस व्रत को किया था, जिससे प्रसन्न होकर भगवान भोलेनाथ ने मां पार्वती को पत्नी के रूप में स्वीकार किया था। हरियाली तीज के दिन पूजा अर्चना के दौरान मंत्र जाप करना बहुत शुभ माना जाता है। यह उत्सव महिलाओं का उत्सव है। सावन में जब सम्पूर्ण प्रकृति हरी ओढ़नी से आच्छादित होती है उस अवसर पर महिलाओं के मन मयूर नृत्य करने लगते हैं। वृक्ष की शाखाओं में झूले पड़ जाते हैं। आस्था, उमंग, सौंदर्य और प्रेम का यह उत्सव शिव-पार्वती के पुर्नमिलन के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। चारों ओर हरियाली होने के कारण इसे हरियाली तीज कहते हैं। इस अवसर पर महिलाएं झूला झूलती हैं, लोक-गीत गाती है और आनंद मनाती है।



श्रीमती पुनम सिंह,
पत्नी श्री संजय कुमार सिंह,उप महानिरीक्षक
ग्रुप केन्द्र केरिपुबल, संबलपुर

सनातन धर्म में हरा रंग सुख, शांति, हरियाली, तरक्की और अच्छी सेहत का प्रतीक माना जाता है, इसलिए हरियाली तीज पर हरे रंग के कपड़े पहनने की परंपरा है, जो कि लंबे समय से चली आ रही है।



इस उत्सव में कुवांरी कन्याओं से लेकर विवाहित युवा और वृद्ध महिलाएं सम्मिलित होती है। नव-विवाहित युवतियों के प्रथम सावन में मायके आकर इस हरियाली तीज में सम्मिलित होने की परंपरा है। हरियाली तीज के दिन सुहागन स्त्रियां हरे रंग का श्रृंगार करती है। इसके पीछे धार्मिक कारण के साथ ही वैज्ञानिक कारण भी है। मेंहदी सुहाग का प्रतीक चिन्ह माना जाता है। इसलिए महिलाएं सुहाग पर्व में मेंहदी अवश्य लगाती है। इसकी शीतल प्रकृति प्रेम और उमंग को संतुलन प्रदान करने का भी काम करती है। हरियाली तीज का नियम है कि क्रोध को मन में नहीं आने दें। मेंहदी का औषधीय गुण इसमें महिलाओं की सहायता करता है। इस व्रत में सास और बड़े, नई दुल्हन को वस्त्र, हरी चूड़ियां , श्रृंगार सामग्री और मिठाइयां भेंट करते हैं। इसका उद्देश्य होता है, दुल्हन का श्रृंगार, सुहाग सदा बना रहे और वंश की वृद्धि हो।

कहा जाता है कि इस दिन माता पार्वती सैकड़ों वर्षों की साधना के पश्चात भगवान शिव से मिली थी। यह भी कहा जाता है कि माता पार्वती ने भगवान शिव को पति रूप में पाने के लिए 107 बार जन्म लिया फिर भी माता को पति के रूप में शिव प्राप्त न हो सके। 108 वीं बार माता पार्वती ने जब जन्म लिया तब श्रावण मास की शुक्ल पक्ष तृतीया को भगवान शिव पति रूप में प्राप्त हो सके। तभी से इस व्रत का प्रारम्भ हुआ। इस अवसर पर जो सुहागन महिलाएं सोलह श्रृंगार करके शिव पार्वती की पूजा करती है उनका सुहाग लंबी अवधि तक बना रहता है। साथ ही देवी पार्वती के कहने पर शिवजी ने आशीर्वाद दिया था कि जो भी कुंवारी कन्या इस व्रत को रखेगी और शिव पार्वती की पूजा करेगी उनके विवाह में आने वाली बाधाएं दूर होंगी साथ ही योग्य वर की प्राप्ति होगी। सुहागन स्त्रियों को इस व्रत से सौभाग्य की प्राप्ति होगी और लंबे समय तक पति के साथ वैवाहिक जीवन का सुख प्राप्त करेगी। इसलिए कुंवारी और सुहागन दोनों ही इस व्रत को रखती है।



हरियाली तीज











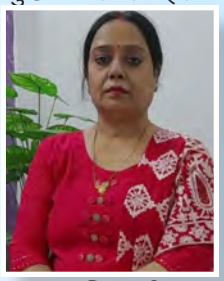






छठ महापर्व

छठ लोक-आस्था का पर्व है। इस पर्व की मुख्य विशेषता इसकी सादगी व पवित्रता है। इस महापर्व के अनुष्ठान बहुत ही कठिन है और कुल 04 दिनों की अवधि में मनाए जाते हैं।



रश्मि रानी
पत्नी उनि(मंत्रा) सुनील कुमार
रेंज, मुज़फ्फरपुर

छठ पूजा चार दिवसीय उत्सव है:-

नहाय खाय - छठ पर्व का पहला दिन ''नहाय-खाय'' से प्रारंभ होता है, जिसमें व्रती अपने नजदीक में स्थित गंगा नदी, गंगा की सहायक नदी या तालाब में जाकर स्नान करते हैं। व्रती इस दिन नाखून आदि काटकर व बालों को अच्छी तरह से धोकर स्नान करते हैं तथा लौटते समय अपने साथ गंगाजल/जल लेकर आते है जिसका उपयोग वे खाना बनाने में करते हैं। इस दिन व्रती सिर्फ एक बार ही खाना खाते हैं। खाने में व्रती कद्दू की सब्जी, मूंग/चना दाल, चावल का उपयोग करते है, जब खाना बन जाता है, तो सर्वप्रथम व्रती खाना खाते है उसके बाद ही परिवार के अन्य सदस्य खाना खाते हैं।



खरना - छठ पर्व का दूसरा दिन जिसे खरना या लोहंडा के नाम से





जाना जाता है, इस दिन व्रती पूरे दिन उपवास रखते हैं, इस दिन व्रती अन्न तो दूर सूर्यास्त से पहले पानी की एक बूंद तक ग्रहण नहीं करते हैं। शाम को चावल और गुड़ का प्रयोग कर खीर बनायी जाती है। खाना बनाने में नमक और चीनी का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। इन्हीं दो चीजो को पुनः सुर्यदेव को नैवैद्य देकर एकांत में रहकर ग्रहण करते हैं।

संध्या अर्घ्य - छठ का तीसरा दिन संध्या अर्घ्य है। छठ पूजा का

विशेष प्रसाद जैसे ठेकुआ, चावल के लड्डू जिसे कचवानिया भी कहा जाता है, बनाये जाते हैं। छठ पूजा के लिए एक बांस की बनी हुई टोकरी जिसे दउरा कहते है, में पूजा के प्रसाद व पांच तरह के फल इत्यादि डालकर पूजा अर्चना करते हैं। दउरा को घर के पुरुष अपने हाथों से उठाकर छठ घाट पर ले जाते है ताकि अपवित्र न हो तथा इसे सिर के ऊपर रखते हैं। छठ घाट की तरफ जाते हुए रास्ते में प्रायः महिलाएं छठ का गीत गाते हुये जाती हैं।



उषा अर्घ्य - छठ के चौथे दिन उदियमान सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है । सूर्योदय से पहले व्रती लोग घाट पर उगते सूर्यदेव की पूजा हेतु पहुंच जाते हैं । संध्या अर्घ्य में अर्पित पकवानों को नए पकवानों से प्रतिस्थापित किया जाता है परन्तु कंदमूल फलादि वही रहते हैं। सिर्फ व्रती ही पूरब की ओर मुख कर पानी में खड़े होते है व सूर्योपासना करते हैं। पूजा-अर्चना समाप्तोपरांत घाट का पूजन होता है तथा वहां उपस्थित लोगों में प्रसाद वितरण करके व्रती घर आकर अपने परिवार आदि को प्रसाद वितरण करते है। व्रती घर आकर शरबत तथा प्रसाद खाकर व्रत पूर्ण करते है जिसे पारण या परना कहते है।



छठ महापर्व में पवित्र स्नान, उपवास और पीने के पानी से दूर रहना, लंबे समय तक पानी में खड़ा होना, प्रसाद और अर्ध्य देना शामिल है। परवातिन, मुख्य उपासक आमतौर पर महिलाएं होती है हालाँकि बड़ी संख्या में पुरुष भी इस उत्सव का पालन करते है, क्योंकि छठ लिंग-विशिष्ट त्यौहार नहीं है। छठ महापर्व के व्रत को स्त्री, पुरूष बूढ़े जवान सभी लोग करते है। कुछ भक्त नदी के किनारे तक दंड प्रणाम के रूप में जाते है । भक्ति और आध्यात्म से परिपूर्ण यह पर्व बांस निर्मित सूप, टोकरी, मिट्टी के बर्तन गुड़, चावल और गेहूँ से निर्मित प्रसाद लोक जीवन की भरपूर मिठास का प्रसार करता है ।





HAPPY Republic Day















Spreading patriotism and unity among all

15 AUGUST




CRPF MONTESSORI SCHOOL
78th INDEPENDENCE DAY


MONTESSORI SCHOOL


HAPPY
INDEPENDENCE
DAY







Joyous Traditional Garba



Krishna's Divine Celebration



Republic Day Celebration



Teachers' Day



Graceful Radha-Krishna



Saraswati Puja



Karva Chauth Festival



Diwali Celebration



Matki Fod Celebration

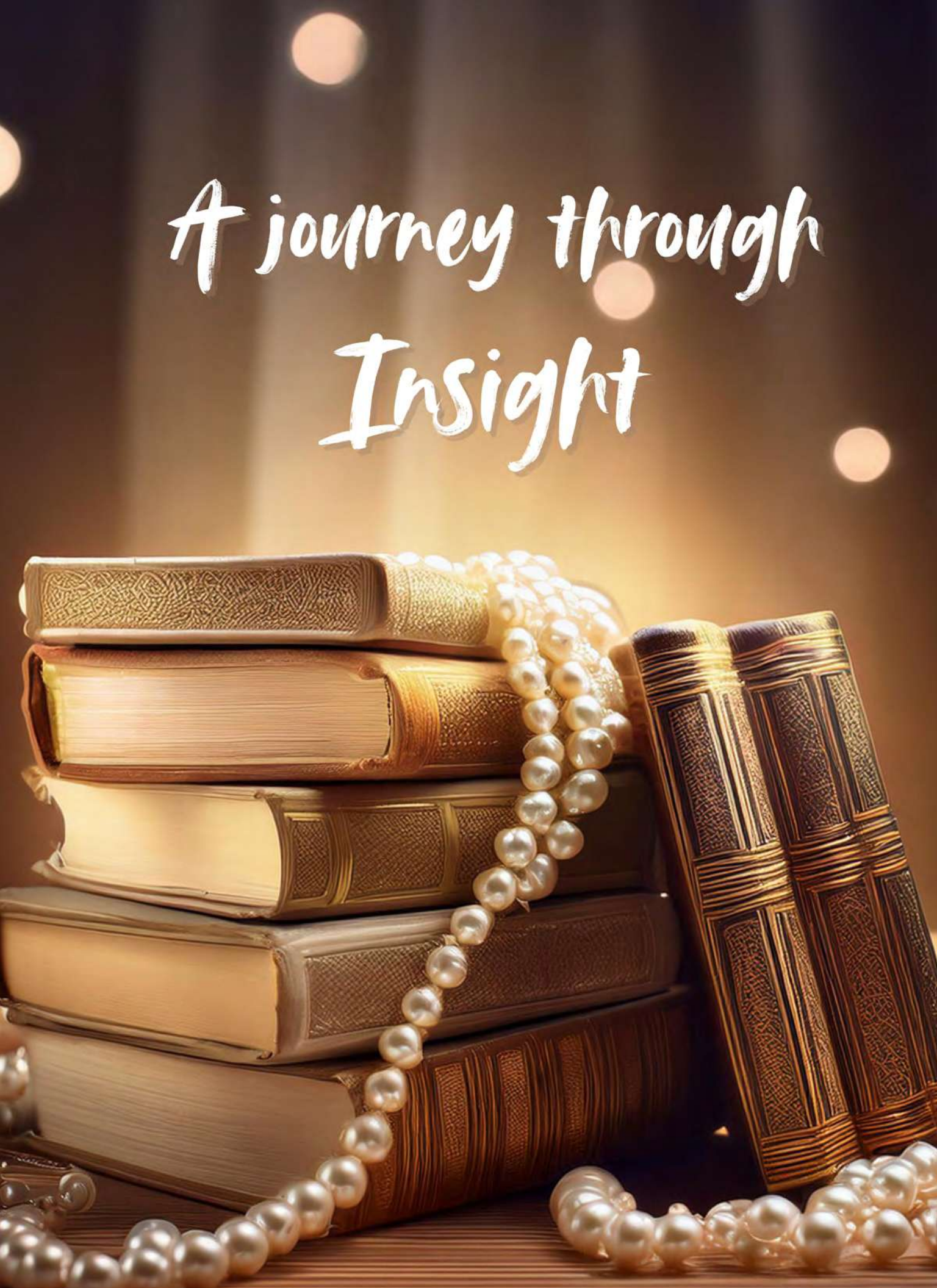


Durga Pooja Celebration



Christmas Day Celebration

A journey through Insight



संगीत में ताल का महत्व



श्रीमती नलिनी प्रभा,
पत्नी श्री राजेश कुमार सिंह,उप महानिरीक्षक
संगठन, महानिदेशालय

संगीत ईश्वर की उत्कृष्ट कलाकृति है। सतत् प्रवाहमान, पवित्र, पावन, सरस एवं सृजनात्मक। संगीत की उत्पत्ति सृष्टि के साथ ही हो चुकी थी। वस्तुतः प्रकृति में छिपे अभूतपूर्व सौन्दर्यात्मक तत्त्व , मनुष्य को स्वतः ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं और इसी आकर्षण ने कला को जन्म दिया। महान विचारक अरस्तु ने भी कहा है-

"प्रकृति का अनुसरण ही कला है।"

ललित कलाओं में सर्वाधिक महत्त्व संगीत को ही दिया गया है। संगीत गायन ,वादन एवं नृत्य इन तीनों विधाओं की त्रिवेणी है किन्तु एक सत्य यह भी है कि इन तीनों विधाओं का संगीत के अंतर्गत पारस्परिक संबंध भी है। हाँलाकि प्रत्येक का अपना निजी अस्तित्व भी है। ये तीनों कला अपनी अपनी सीमाओं में स्वतंत्र रूप से विकसित भी हुई और हो भी रही हैं किन्तु जब ये तीनों विधाएं सम्मिलित होकर प्रकट होती हैं तो संगीत का चमत्कार अवर्णनीय रूप से निखरकर प्रस्तुत होता है। संगीत की प्रस्तुति में ताल का सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है या यों कहें कि ताल के बिना न तो गायन, वादन को पूर्ण रूप से दर्शाया जा सकता है और न ही नृत्य-कला को आखिर क्यों? तो उत्तर है कि ताल एक आधार का निर्माण करता है, जिसे हम नीवं कहते हैं। यह एक परिधि का निर्माण करता है ,जिस पर गायन, वादन एवं नृत्य एक परिक्रमा को काल्पनिक रूप से महसूस कर और आधार मानकर कला का सृजनात्मक प्रदर्शन कर पाते हैं। जब हम ताल की परिचर्चा कर रहें हैं तो यह भी जानना आवश्यक है कि ताल को दर्शाने के लिए जिन ताल वाद्यों का हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में प्रयोग किया जाता है ,उनमें प्रमुख वाद्य तबला, मृदंगम, पुंग, ढोलक, घटकम आदि है ,जिनके मुख का आकार प्रायः कटोरानुमा होता है। अधिकांश ताल वाद्यों के मुख पर चमड़े की चादर मढ़ी जाती है, जिसे सांगीतिक भाषा में पूड़ी कहते हैं, जिसके ऊपर गोलाकार काले रंग की स्याही बनती है।



उन पर उँगलियों और हथेलियों के आघात से ध्वनि उत्पन्न की जाती है, जिससे ताल का निर्माण होता है।

ताल क्या है ?

यह एक आधारभूत प्रश्न है। साथ ही इसकी परिक्रमा कैसे होती है ? तो सरल भाषा में कहा जा सकता है कि जिस प्रकार हम समय को घंटे, मिनट या सेकेण्ड में विभाजित करते हैं ,वे दिखाई नहीं देते पर हम महसूस करते हैं। जैसे सेकेण्ड की सूई टिक-टिक आवाज़ करती है , उसकी आवाज़ बंद कर दी जाए और उसकी चाल को हम अपने हाथों द्वारा अंदाजा करके स्वतः आवाज़ उत्पन्नकर दर्शाने लगें तो यह एक प्रकार से ताल का निर्माण हुआ यानी समान अंतराल पर ध्वनि उत्त्पन्न करना ताल उत्पन्न करने जैसा है तो आखिर इसके कितने आवर्तन (कितनी बार) हों। यह प्रश्न हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि इन्हीं सूक्षम तथ्यों पर ताल की रूप-रेखा का निर्माण होता है। ताल को समझने के लिए मैं प्रायोगिक रूप से तीन ताल का उदहारण प्रस्तुत कर रही हूँ। इन्हें इस प्रकार समझें। सोलह बार आघात करने पर तीन ताल का निर्माण होता है। सांगीतिक भाषा में प्रत्येक आघात को मात्रा कहा जाता है। इन सोलह मात्राओ को चार खण्डों में विभाजित किया जाता हैं। प्रत्येक खंड को बजाने के लिए या आघात करने के लिए उँगलियों की अलग चाल और अलग वजन होता है। पहले खंड के पहली मात्रा पर ठहराव के साथ ज़ोर से आघात की जाती है या यों कहें बजाई जाती है, जिससे यह आभास होता है कि यहाँ से ताल की शुरुआत हो रही है। इस आरंभिक स्थान या पहली मात्रा को सम कहते हैं। सम को सांगीतिक भाषा में 'X' चिन्ह के द्वारा दर्शाते हैं। हर खंड के अंतर्गत चार मात्राओ का समावेश होता है, जिनके लिए सांगीतिक भाषा में ना, धिन, धिन, ना शब्दोच्चार से करते हैं। सम के निशान (X) को पहली मात्रा के शीर्ष पर अंकित किया जाता है। दूसरे खंड की शुरुआत पाँचवी मात्रा से होगी जिसके शीर्ष पर 2 अंक लिखेंगे। अतः दूसरे खंड को दर्शाने के लिए 2 अंक का निशान देते हैं। पहले खंड के समान ही दूसरे खंड की शुरुआत को दर्शाने के लिये पाँचवीं मात्रा के शीर्ष पर अंक-2 लिखा जाता है। इसके अंतर्गत भी चार मात्राओं का समावेश है। अर्थात पांचवी, छठी, सातवीं और आठवीं मात्रा तक। इसे भी सांगीतिक भाषा में पहले खंड के समान ही उच्चारण करते हैं :--

ना, धिन, धिन, ना। किन्तु नवीं मात्रा, जो' तीन-ताल' का मध्य स्थान है, के आने पर, उँगलियों की चाल बदल दी जाती है। यह स्थान तीसरा खंड है एवं एक महत्वपूर्ण पड़ाव है, नवीं मात्रा को प्रभावकारी तरीके से प्रस्तुत करना अत्यंत रोमांचकारी प्रतीत होता है। इस खंड को (मध्य स्थान)' खाली 'कहते हैं। खाली जगह पर अलग और धीमी आवाज़ आने पर यह एहसास हो जाता है कि यह मध्य स्थान आ चुका है, इसके अंतर्गत जिन चार मात्राओं का समावेश है ,नवीं ,दसवीं, ग्यारवीं और बारहवीं; उन्हें इस प्रकार उच्चारण करते हैं - ना, तिन, तिन,ना। लिखते समय नवीं के शीर्ष पर' शून्य '(0) का निशान अंकित किया जाता है। चौथा और अंतिम खंड 13वीं मात्रा से शुरू होती है। तेरहवीं,चौदहवीं ,पंद्रहवीं और सोलवीं मात्रा।इस चौथे खंड को दर्शाने के लिए तेरहवीं मात्रा के ऊपर या शीर्ष पर' 3'अंक लिखा जाता है। यदि आपका प्रश्न है कि चौथे खंड पर अंक 3 क्यों लिखा गया ,तो ऐसा इसलिए क्योकि नवीं मात्रा जो खाली कहलाता है ,पर ताली नहीं बजायी जाती है इसलिए चौथे खंड को तीसरी ताली भी कहते हैं।

इस प्रकार इन सोलह मात्राओं की श्रृंखला को एक आवर्तन कहते है। इसे आधार मानकर कलाकार अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं तथा इसमें बांध कर अपनी गति तथा अपनी तैयारी द्वारा श्रोता का मनोरंजन करते हैं। ताल की गति कलाकार की इच्छानुसार बढ़ाई या घटाई जाती है। ताल कलाकार को आधार तो प्रदान करता ही है साथ ही कलाकार अपनी गति, तैयारी और ताल के सवाल-जवाब जैसे चमत्कारी प्रदर्शन कर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध और प्रसन्न कर पाते हैं। ताल के सहयोग से गायन,वादन और नृत्य की प्रस्तुति में खालीपन नहीं रहता बल्कि ठहराव और जीवंतता आती है। अतः ताल संगीत का अभिन्न अंग एवं आधार है।

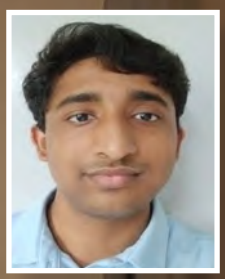
Spin a Yarn- Tell A Story



Smt. Shipra Negi,
W/o Shri B.S. Negi, DIG
(Adm) Dte.

Every child loves to listen to an old tale
Sitting wide-eyed catching every word without fail.
Spellbinding are the words that spark their imagination
Build a good vocabulary and foster creation.
The elders say Storytelling is an extinct art.
Lost its glory to gadgets smart.
Gone are the days when people had time
Would sit for long and like the cuckoo chime.
Stories each grandma told had lasting impressions
The morals showed light to many generations.
The story transported the children to lands of wonder
Introduced them to various caste creed and gender.
In the hurry and flurry of the rushing hours
Wish every parent could tap their own super powers.
Spin a precious yarn of here, there, and everywhere
Let the children learn to hear, think, compare, and be aware.

ज़िन्दगी मेरी नजर से



गणपति उपाध्याय ,
पुत्र श्री शिव शंकर उपाध्याय,
कमाण्डेन्ट, 34 बटालियन

खूब प्यार करती हो, ए ज़िन्दगी
कभी गले से लगा लेती हो, कभी गुस्साई,
ममतामयी माँ की तरह झिड़क देती हो,
मैं भी रूठे बच्चे की तरह तुम से नाराज हो जाता हूँ!!
फिर, तुम्हे मना लेता हूँ,
हाथ जोड़ कर ईश्वर से,
तुम्हारे लिए प्रार्थना करता हूँ,
चलती रहो तुम बस इसी तरह,
कभी धीरे कभी तेज रफ़्तार से,
मेरे संग!!
कभी राह मे फूल बिछा देती हो तुम,
कभी कांटे बिछा देती हो,
कभी मंजिल तक पहुँचा देती हो!!
तुम कितनी भी कठिन हो,
खुशियां हजार भी तुम्हीं देती हो!!
मुझे नाज हैं, तुझपे, ऐ ज़िन्दगी,
जैसी भी हो, बस तुम मेरी हो!!
तुम मेरी हो!!
ऐसे ही थामे रखना मुझे इस सफ़र में!
क्योंकि तुम सिर्फ मेरी हो!!



FUTURE OF AI TECHNOLOGY AND ITS IMPACT ON INDIA



Sachin Kumar
S/O CT/GD Vimlesh Kumar

Artificial Intelligence (AI) is increasingly becoming a pivotal force in shaping the future of global economies and societies. For a country like India, with its diverse population and rapidly growing economy, AI presents both opportunities and challenges.

The Evolution of AI Technology: AI technology has evolved significantly over the past few decades, moving from simple rule-based systems to complex machine learning models and deep neural networks. This evolution has enabled machines to perform tasks that were once thought to be exclusive to human intelligence, such as image recognition, natural language processing, and decision-making. As AI continues to develop, it is expected to become more autonomous, adaptive and capable of handling a wider range of complex tasks.

In the future, AI is likely to integrate more seamlessly with everyday life, enhancing efficiency and creating new opportunities across various industries. Technologies like quantum computing, advanced robotics, and the Internet of Things (IoT) will further augment AI's capabilities, making it an indispensable part of modern civilization.

Impacts of AI on India: The future of AI in India is poised to bring about profound transformations across multiple sectors. This deeper exploration delves into the specific impacts of AI on India, covering healthcare, education, agriculture, governance, and the labor market in more detail.

Healthcare:

1. Early Disease Detection and Personalized Medicine: AI algorithms, especially those based on deep learning, can analyze vast datasets of medical records and imaging to identify patterns indicative of diseases such as cancer, cardiovascular conditions, and genetic disorders. For instance, AI tools can detect breast cancer from mammograms with high accuracy, often catching cases that might be missed by human radiologists. In a country where access to specialized healthcare is limited, particularly in rural areas, this technology can democratize early diagnosis and improve patient outcomes.

2. Telemedicine and Remote Monitoring: AI-driven telemedicine platforms can provide virtual consultations, enabling patients in remote areas to access quality healthcare without the need to travel. AI can analyze patient data from wearable devices, such as heart rate monitors and glucose meters, to provide continuous health monitoring and predictive alerts. This is crucial in managing chronic diseases like diabetes and hypertension, which have a high prevalence in India.

3. Drug Discovery and Development: AI can accelerate the process of drug discovery by predicting how different compounds will interact with targets in the body. This can lead to the development of more effective medications and treatments at a faster pace and lower cost. Indian pharmaceutical companies can leverage AI to bring new drugs to market more efficiently, addressing unmet medical needs.

Education:

1. Adaptive Learning Platforms: AI-powered adaptive learning platforms can personalize educational content based on a student's learning style, pace, and performance. For example, platforms like BYJU in India use AI to tailor lessons and practice exercises to each student's needs. This approach can help bridge educational gaps and provide a more inclusive



learning experience, especially for students with diverse learning abilities.

2. Automated Administrative Tasks: AI can automate routine administrative tasks such as grading, attendance tracking, and scheduling, reducing the administrative burden on educators. This allows teachers to focus more on instruction and student engagement. For instance, AI-based essay grading systems can provide immediate feedback, helping students improve their writing skills in real-time.

3. Bridging Language Barriers: In a multilingual country like India, AI-powered language translation tools can provide real-time translation of educational materials into various regional languages. This makes quality education accessible to students regardless of their primary language, promoting inclusivity and reducing disparities in educational attainment.

Agriculture:

1. Precision Agriculture: AI can enable precision agriculture by analyzing data from sensors, drones, and satellite imagery to provide real-time insights into soil health, crop conditions, and weather patterns. For instance, AI models can predict the optimal time for sowing and harvesting crops, reducing the risk of crop failure due to adverse weather conditions. Companies like Cropin in India are using



AI to help farmers optimize their agricultural practices, leading to increased yields and reduced resource usage.

2. Pest and Disease Management: AI-powered image recognition tools can identify pests and diseases affecting crops by analyzing images taken by farmers using their smartphones. This allows for early detection and targeted interventions, reducing the need for blanket pesticide use and minimizing crop losses. AI can also predict the spread of pests and diseases, enabling farmers to take preventive measures.

3. Supply Chain Optimization: AI can enhance the agricultural supply chain by predicting demand, optimizing logistics, and reducing food wastage. For example, AI algorithms can forecast market prices and demand trends, helping farmers make informed decisions about when and where to sell their produce.



This can improve farmers' income and reduce the volatility of agricultural markets.

Governance and Public Services:

1. Fraud Detection and Prevention: AI can be used to detect and prevent fraud in public welfare programs, such as subsidies and pensions. Machine learning algorithms can analyze transaction data to identify suspicious patterns, flagging potential cases of fraud for further investigation. This can ensure that public funds are used efficiently and reach the intended beneficiaries.

2. Smart Cities and Urban Planning: AI can play a crucial role in the development of smart cities in India by optimizing traffic management, energy consumption, and waste management. For example, AI-based traffic management systems can analyze real-time data from traffic cameras and sensors to optimize traffic flow and reduce congestion. AI can also assist in urban planning by analyzing data on population growth, land use, and infrastructure needs.

3. Citizen Services and Engagement: AI-driven chatbots

and virtual assistants can provide instant responses to citizen queries and facilitate access to public services. For instance, the Indian government has deployed AI-based chatbots to assist citizens in accessing information about government schemes and services. This improves citizen engagement and makes government services more accessible and efficient.

Labour Market:

1. Automation of Routine Jobs: AI is expected to automate routine and repetitive tasks, particularly in sectors such as manufacturing, retail and customer service. For example, in manufacturing, AI-powered robots can perform assembly line tasks with high precision and consistency, reducing the need for manual labour. This could lead to job displacement for workers in these sectors, necessitating a focus on reskilling and upskilling.

2. Creation of New Job Roles: While AI may displace some jobs, it will also create new opportunities in fields such as AI development, data analysis, cybersecurity, and robotics. For instance, there will be a growing demand for AI specialists, data



scientists, and machine learning engineers. India can leverage its large pool of IT talent to become a global hub for AI research and development.

3. Enhancement of Job Productivity: AI can augment human capabilities and enhance productivity across various professions. For example, in healthcare, AI can assist doctors in diagnosing complex cases, allowing them to focus on patient care and treatment. In finance, AI can automate routine tasks such as data entry and analysis, enabling professionals to focus on strategic decision-making.

Ethical and Social Implications:

1. Data Privacy and Security: The implementation of AI systems often involves the collection and analysis of vast amounts of data, raising concerns about data privacy and security. India will need to establish robust data protection laws and regulations to safeguard citizens' privacy and ensure that personal data is used ethically.

2. Addressing Bias and Inequality: AI systems can



inadvertently perpetuate bias present in their training data, leading to discriminatory outcomes. For instance, AI algorithms used in hiring processes may favour candidates from certain backgrounds, exacerbating existing social inequalities. It is crucial to develop AI systems that are transparent, fair, and inclusive, ensuring that they do not reinforce existing bias or create new forms of discrimination.

Conclusion:

AI's future in India holds significant potential for driving economic growth, improving public services and enhancing the quality of life. However, the integration of AI into various sectors must be approached thoughtfully, with careful consideration of the ethical, social and economic implications. By investing in research, education, and regulatory frameworks, India can harness the power of AI to create a more prosperous, equitable, and inclusive society.

CHANDRAYAAN-3



DIVYA SIDDAPPA HURKENNAVAR,
D/o HC/GD S. L. HURKENNAVAR
GC CRPF BENGALURU

India has launched its third Moon Mission, aiming to be the first to land near its little explored South Pole.

The Chandrayaan-3 spacecraft with an Orbiter, Lander, and a rover lifted off on July 14, 2023, at 14:35 on Friday (09:05 GMT) from Sriharikota Space Centre. The Lander reached the South Pole of the Moon on 23rd August 2023. After its success, India was the fourth country to achieve a soft landing on the Moon, after The US, The former Soviet Union, and China. Thousands of people who watched the launch from the viewer's gallery and BBC's Mr. Arunoday Mukharji who was at the launch site said there were roars of "Bharat Mata ki Jai" (Victory to Mother India) from every corner of the hall.

"Chandrayaan-3 has begun its journey towards the moon," the Indian Space Research Organisation (ISRO) remarked, following the successful lift-off. Chief Sreedhara Panikar Somanath said, "Our launch vehicle has put the CHANDRAYAAN on a precise orbit around the Earth". Prime Minister Sh. Narendra Modi said CHANDRAYAAN-3 "Scripted a new chapter in India's space odyssey". "It soars high, elevating the dreams and ambitions of every Indian. This momentous achievement is a testament to our scientist's relentless dedication. I salute their spirit and ingenuity!" he wrote on his X account. India's third programme on lunar exploration, CHANDRAYAAN-3 has achieved its mission of success.

PROGRESSION OF CHANDRAYAAN-3:

1.Take off from Sriharikota, India
2.Rocket detaches in two stages
3.CHANDRAYAAN-3 orbits the Earth in phases until it enters the Moon's orbit
4. Module enters lunar orbit
5. Lander separates from propulsion module
6. Lands near the South Pole of the Moon

WHY CHANDRAYAAN-3 TOOK TIME TO REACH THE MOON ?

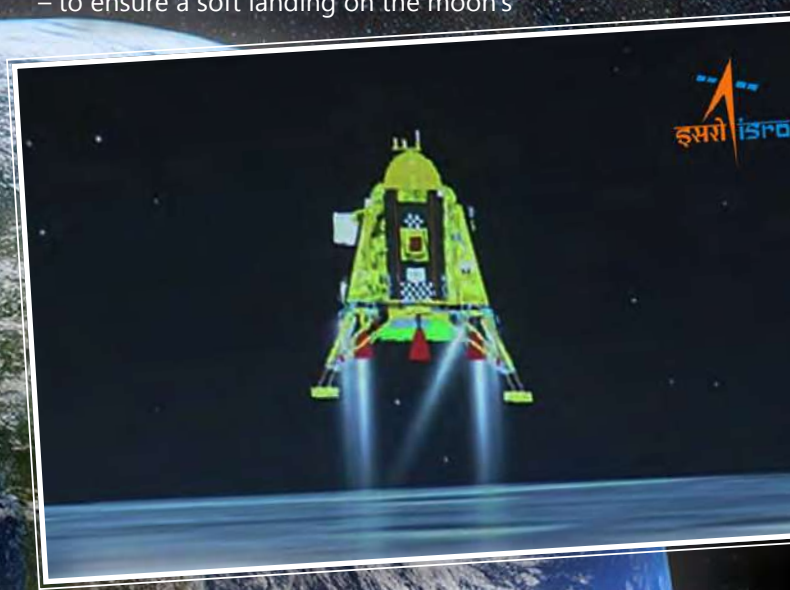
Lack of powerful rocket :-

While the CHANDRAYAAN-3 mission was launched on India's heaviest rocket the launch vehicle Mark-III, it was still not strong enough to propel the mission on a direct path to the moon. Hence, the longer journey. Its propulsion module behaves like a communication relay satellite.

It comes 13 years after the country's first moon mission in 2008, which carried out "The first and most detailed search of water on the lunar surface during day time", said Sh. Mylswamy Annadurai, Project Director, CHANDRAYAAN-1.

CHANDRAYAAN-2 which also comprised an orbiter, a Lander and a rover- was launched, in July 2019 but it was only partially successful. Its orbiter continues to circle and study the moon even today but the lander-rover failed to make a soft landing and crashed during touchdown. It was because of "A last minute glitch in the breaking system", explained by Mr. Annadurai.

CHANDRAYAAN-3, which weighs 3,900 kg and costs 6.1 billion rupees, has the "same goals" as its predecessor – to ensure a soft landing on the moon's surface, he added. CHANDRAYAAN-3 is successfully inserted into the lunar orbit. It not only expanded our knowledge of the moon but has also demonstrated India's growing capabilities in Space exploration.



जीवन पर मानसिकता का प्रभाव



Smt. Neetika Singh
W/o HC/GD Prem Chand,
GC CRPF Greater Noida

मानसिकता वह रूप है जो हर मानव जाति की सोच को बांध देती है। मानसिकता का असर हमारी सोच, स्वास्थ्य और व्यवहार पर पड़ता है। हम जिस वातावरण में रहते हैं वहां के रहन सहन को देखते एवं विचारों को सुनते और महसूस करते हैं जिसका सीधा प्रभाव हमारी मानसिकता को प्रदर्शित करता है।

"यूं तो मानसिकता का बड़ा खेल है
कहो तो आपको हर खेल में जीत दिला दे
और कहो तो आपको हर खेल में मात दिला दे"

मैं मानती हूँ कि हर मानव जाति की मानसिकता में परिवर्तन होता है लेकिन एक समय ऐसा आता है जब हम किसी न किसी परिस्थिति में ऐसा फंस जाते है, जहाँ से कोई रास्ता नहीं दिखता। हमारा दिमाग मानसिक तनाव में उलझ जाता है और मन बुरे विचारों से घिर जाता है उस एक पल में हम अपना जीवन तक त्यागने को तैयार हो जाते है। यही हमारा कमजोर बिंदु होता है। जिसको हम अपने ज्ञान के प्रकाश से, अपनी प्रबल मानसिकता से हरा सकते है। जीवन के प्रकाश की ओर जीत का कदम बढ़ा सकते है।

मेरे प्रिय पाठकों हमे अपनी मानसिकता को शक्तिशाली और मजबूत बनाना होगा। इसके लिए हमें हमेशा स्वच्छ, सुंदर और सकारात्मक विचारों को अपने अंदर जन्म देना होगा। मानसिकता में बदलाव के लिए हम पुस्तकें पढ़ सकते है, योग कर सकते है, अपनी संगति को अच्छे व्यक्तियों में शामिल कर सकते है। हमारी मानसिकता प्रभावशाली सकारात्मक होगी तभी तो हम एक स्वस्थ, सुन्दर समाज का निर्माण कर सकते हैं।

"जब हम अच्छा सोचेंगे तो अच्छे विचार आयेंगे
अच्छे विचार आयेंगे तो हम अंदर से खुश रहेंगे
और अगर हम खुश रहेंगे तो हमेशा मानसिक
और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहेंगे । "



Rishi Ved Vyasa



Khushi
Class XI-D
CRPF PUBLIC SCHOOL, DWARKA

India, a land rich in spiritual heritage, has been home to countless sages, poets, and thinkers. Among these towering figures, Rishi Ved Vyasa stands as a beacon of wisdom, shaping the course of our literary and philosophical traditions.

Rishi Ved Vyasa also known simply as Rishi Vyasa, was a revered sage in Hindu mythology. He is one of the greatest sages of ancient India because of his profound contributions to Indian literature and philosophy like

Mahabharata- The longest epic poem in the world that includes the Bhagavad Gita.
Puranas- The genre of ancient Indian literature which includes mythological stories, legends, and traditions.
Vedas- Traditionally, Rishi Vyasa is associated with compiling and organizing the Vedic hymns into their current form. Although this attribution is more symbolic, reflecting his key role in preserving and organizing the Vedic knowledge.

Rishi Vyasa's ability to weave complex narratives and philosophical ideas into accessible and engaging forms makes his work timeless and impactful. His role in preserving the disseminating Vedic knowledge further highlights his significance as a literary and spiritual figure. His work on Bhagavad Gita emphasizes the importance of duty and dharma. The Gita talks about the nature of self, suggesting that true identity is not in the body or mind, it lies in the soul. It advocates action with detachment and shows the path toward spirituality. Bhagavad Gita provides practical wisdom for navigating life's challenges and pursuing personal and spiritual growth.

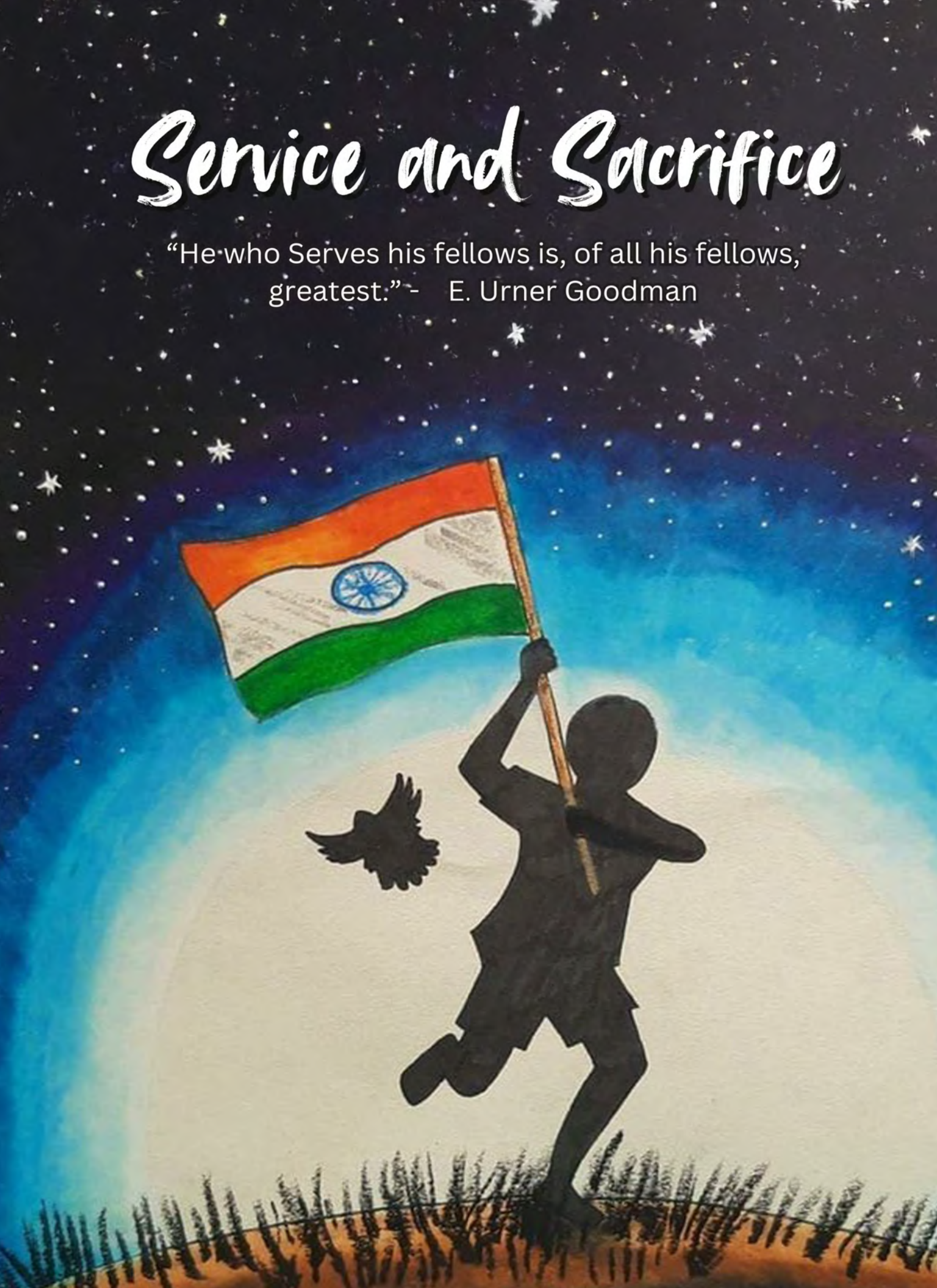
Vyasa's skill in presenting these ideas in a way that resonates with people across time and culture demonstrates his extraordinary insight into human nature and his mastery as a storyteller and philosopher.

From the writings of Rishi Ved Vyasa, we learn valuable lessons about doing our duty, living with honesty and staying on the right path. His stories remind us that the real struggles are within ourselves and true success comes from following what is right and good."

To conclude, Rishi Ved Vyasa's writings are celebrated for their intellectual richness, spiritual depth, and enduring relevance.

Service and Sacrifice

"He who Serves his fellows is, of all his fellows, greatest." - E. Urner Goodman



THE INDELIBLE MARK OF A HERO

"They say heroes never die; they live on in the hearts of those they leave behind"



My father is my hero, a dedicated soldier who exemplified bravery and selflessness, serving his country with unwavering commitment. He is my idol, his bravery and sacrifice have profoundly impacted my identity. I feel a deep sense of pride in knowing that I am the son of a man who bravely laid down his life for the country.

My father wasn't just a soldier, he was a beacon of strength and integrity. He dedicated his life to serving the nation with the CRPF. He often shared stories of his time in camps and his experiences in the 201 CoBRA BN with our family members. Even now, my mom's eyes fill with tears and pride while sharing memories about my father.

I was too young when the news of his martyrdom came. Too young to know what had happened. I just remembered people around me crying with a heavy heart. The funeral scene is still fresh in my memory where I was present with my grandfather. Hundreds of people had gathered, as the CRPF men fired the three-volley salute. During our most difficult times, the CRPF stood by us, offering immense support and assistance. Their acknowledgment of our loss served as a big comfort, reminding that we were not alone in our grief and we had a strong community of soldiers who stood by us in our difficult times.



Ravikant Kumar Yadav,
S/O CT/GD Shaheed Uday Kr. Yadav
201 CoBRA

As time passed, my mother decided to provide me and my brother with the best education. She strived to give us a better life even in those hard times. My maternal uncle too helped us. The CRPF played a pivotal role in helping her throughout this journey from raising small kids to sending one child to an engineering college and another into medical college. CRPF helped me discover the right path and helped me to get into the MBBS Course in R.I.M.S. Ranchi. I wish I could also serve my country like my father.

The indelible mark of my father and his heroism continues to shape my life at every step. I will be embracing my father's memory all my life and I aspire to serve my nation with utmost dedication and sincerity. I find solace in knowing that one day I can honour my father through my actions in the future and enrich the life of those around me.



भारत के वीर: "प्रतीक चिन्ह और टैगलाइन"



नवजोत कौर
पत्नी श्री विजय कुमार बैंस, 2IC
स्पेशल सैल (कल्याण)महानिदेशालय

केंद्रीय गृह मंत्री द्वारा 09 अप्रैल, 2017 को "भारत के वीर" पोर्टल को लॉन्च किया गया था, जिसका उद्देश्य उन प्रतीक चिन्ह को सुविधा प्रदान करना था जो केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों, असम राइफल्स और राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड (NSG) के शहीदों के परिजनों (NOKs) को दान देना चाहते हैं। दानकर्ता, पोर्टल/वेबसाइट के माध्यम से सीधे परिजनों के खाते में या भारत के वीर नामक कोष में योगदान कर सकते हैं। भारत के वीर के माध्यम से किए गए सभी योगदान आयकर अधिनियम, 1961 की उपधारा 80 (जी) के तहत आयकर से मुक्त है। दानकर्ता डेबिट/क्रेडिट कार्ड, यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) के माध्यम से और भारत के वीर के नाम से (In favour of) चेक / ड्राफ्ट के माध्यम से भी योगदान कर सकते हैं। 'भारत के वीर ट्रस्ट' कॉर्पोरेट सोशल रिस्पोंस्बिलिटी (CSR) के तहत पंजीकृत है जिसके फलस्वरूप कॉर्पोरेट सेक्टर भी शहीदों के परिवारों के कल्याण के लिए 'भारत के वीर कोष' में अपना योगदान दे सकते हैं। केन्द्रीय पुलिस बलो के विवाहित शहीदों के माता-पिता को भारत के वीर कोष से दिनांक 01.05.2020 से 10 लाख रुपये की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती हैं। इसके अतिरिक्त भारत के वीर कोष से 10 लाख रुपये उन केन्द्रीय पुलिस बलों के जवानो को प्रदान किये जाते है जो सक्रिय ड्यूटी के दौरान अशक्तता या घायल होने के उपरांत सेवानिवृत्त हुए है। यह प्रावधान दिनांक 01/01/2021 को या उसके बाद अशक्तता/घायल होने के उपरांत सेवानिवृत्त हुए जवानों पर लागू है।



अधिक दृश्यता और जन समूह तक पहुंच के लिए भारत के वीर ट्रस्ट के निम्नलिखित "प्रतीक चिन्ह और टैगलाइन" का निर्णय लिया गया है, जिन्हें सरकारी स्टेशनरी/पुस्तकों और समय-समय पर महत्वपूर्ण अवसरों पर प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शित किए जाने वाले विभिन्न सरकारी होर्डिंग्स पर विज्ञापित/मुद्रित किया जाना आवश्यक है।

भारत के वीर "प्रतीक चिन्ह" का विवरण:
"शौर्य, साहस और बलिदान का चित्रपट(टेपेस्ट्री)"।

"भारत के वीर" के प्रतीक के रूप में हम भारत के केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के अदम्य साहस के प्रति अत्यंत श्रद्धा का भाव रखते हैं। यह एक उत्कृष्ट कृति है जो कि शौर्य, साहस और बलिदान का सार समेटे हुए है। इस प्रतीक के प्रत्येक तत्व को हमारे राष्ट्र की अनेकता में एकता के ताने-बाने से प्रेरणा लेते हुए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है। भारत के वीर "प्रतीक चिन्ह" के लिए चुने गए रंग हमारे तिरंगे के प्रति एक मौन श्रद्धांजलि है, जो हमारे राष्ट्रीय ध्वज को सुशोभित करने वाले केसरिया, सफेद और हरे रंग की प्रतिध्वनि को प्रतिबिंबित करते हैं। ये रंग न केवल हमारे महान राष्ट्र की अनेकता में एकता के प्रतीक हैं, अपितु हमारी पहचान, शक्ति, शांति और जीवंतता को भी दर्शाते हैं। सामंजस्यपूर्ण पूरक के तौर पर, गरिमापूर्ण नेवी ब्लू रंग एक द्वितीयक रंग के रूप में कार्य करता है, जो प्रतीक के महत्व को दर्शाता है।

प्रतीक के केंद्र में काले रंग की उल्टी बंदूक के ऊपर रखा गया जैतूनी हरे रंग का रखा गया हेलमेट एक शक्तिशाली दृश्य है जो हमारे सैनिकों के अदम्य साहस और बहादुरी को श्रद्धांजलि देता है। इस मार्मिक छवि के चारों ओर गेहूँ के दाने हैं, जो हमारे दिवंगत प्रधानमंत्री श्री लाल बहादुर शास्त्री के शाश्वत शब्दों- "जय जवान, जय किसान" के लिए एक मार्मिक श्रद्धांजलि है-एक शाश्वत स्मृति कि हमारी सीमाओं के रक्षक हमारी भूमि के कृषकों की तरह ही महत्वपूर्ण हैं।

अक्षरों की एक संध्वानिका में, "शौर्य", "साहस" और "बलिदान" शब्द अंकित हैं, जो प्रतीक के अंत में समर्पण भाव के लिए प्रतिबिंबित हैं। ये शब्द एक परम महत्व के साथ प्रतिबिंबित होते हैं, जो हमारे सशस्त्र बलों की आत्मा की एक झलक प्रस्तुत करते हैं। "शौर्य" वीरता की बात करता है, एक अटूट दृढ़ संकल्प जो हमारे बहादुर सैनिकों की रगों में बहता है। "साहस" उनके अदम्य साहस, एक निडर भावना को दर्शाता है जो प्रतिकूल परिस्थितियों का डटकर सामना करता है। अंत में, "बलिदान" राष्ट्र की सेवा में किए गए सर्वोच्च बलिदान को प्रदर्शित करता है।

इनके अक्षर अपने आप में एक दृश्यात्मक छवि बनाते हैं, जिसमें "भारत के वीर" को चमकीले केसरिया रंग में साहसपूर्वक लिखा गया है। एक ऐसा रंग जो शक्ति और बहादुरी को दर्शाता है। इसके बाद "शौर्य", "साहस" और "बलिदान" अक्षर हैं, जिनमें से प्रत्येक हमारे राष्ट्रीय ध्वज के हृदय से लिए गए शांति के प्रतीक हरे रंग से सुशोभित है। इस व्यवस्था में, यह प्रतीक राष्ट्र की एकता और अखंडता का एक जीवंत प्रमाण बन जाता है, जो भारत के वीर के मूल सिद्धांतों को समाहित करता है।

इस प्रकार, भारत के वीर "प्रतीक चिन्ह" केवल एक प्रतीक के रूप में नहीं अपितु रंगों, आकृतियों और अक्षरों में उकेरी गई एक गाथा के रूप में अवलंबित है - हमारी सीमाओं की रक्षा करने वाले और राष्ट्र की एकता एवं अखंडता के रक्षकों की बहादुरी, बलिदान और अटूट प्रतिबद्धता के लिए एक मार्मिक श्रद्धांजलि। यह एक ऐसा प्रतीक है जो समय से परे है, एक ऐसे राष्ट्र की भावना को दर्शाता है जो एकजुट है, लचीला है और अपने वीर रक्षकों के प्रति सदैव ऋणी है।

FORCE FAMILIES: UNSUNG HEROES OF OUR NATION



Smt. Tusarika David
W/O Sh. Raja Kumar Chitla, AC
CG CRPF Raipur

Stress among armed forces personnel has become a major area of concern. There has been a significant increase in the level of stress in service members due to job and family-related issues. Alleged increase in the rates of suicides, fratricide, stress-related physical disorders, and psychiatric illness is growing at an alarming rate.

At the operational front, prolonged exposure to high- risk, uncertain extreme environments, frequent transfers and separation from family, disputes, and health concerns are major factors affecting the personal and social life of a soldier which at times culminate in a sense of isolation and low job satisfaction.

"Family well-being is of utmost importance for service personnel readiness". Family provides support to service personnel while they serve but challenges within the family can interfere with service member's ability to focus on their mission as well as influence his or her choice in continuing to serve. The family's resilience and readiness are equally important. There are a group of factors that can help make a family resilient and ready for this challenging life, in order to support our men/women in uniform.

Following are the few key measures that the family of a force personnel may keep doing to further reduce the stress and keep them motivated:-

(i) COMMUNICATION

Communication is the heart of any relationship. Family members must communicate openly, clearly, and constructively with each other and with the serving members, showing interest in their problems and responding sensitively to their emotions. Ineffective communication heightens anxiety and promotes tension, further affecting serving member's state of mind.

(ii) DEVELOPING A BELIEF SYSTEM

Family should develop a belief system and share confidence, that the family can persist and thrive in the face of adversity, stay optimistic, and be able to control any circumstance, this will further reduce serving member's pressure regarding family's well-being.

(iii) AVOID BOTHERING FOR PETTY DOMESTIC ISSUES

The force behind the force plays a vital role in reducing stress and supporting their loved ones. By managing





domestic issues independently and by not lingering the service personnel about petty domestic issues, families can share the household responsibilities thereby decreasing the pressure.

(iv) EMOTIONAL SUPPORT

Sometimes just listening to serving members' concerns or experiences can make a huge difference. Their schedules might be unpredictable, so showing patience and empathy is the key. Encouraging service members to share both positive and challenging aspects of work so that there are no suppressed emotions lingering in their minds.

(v) CARE PACKAGES

When deployed far away, sending care packages filled with hand-written notes, favourite food items, and other practical items can make them feel closer to home.

(vi) BE PROACTIVE

Family managing household responsibilities on their own can ease the burden of serving members, when they are deployed or busy with work. Those shoulders carry the weight of the nation's safety, let's take some burden off their shoulders.

(vii) SEEK HELP

Regular programs and awareness campaigns are conducted to destigmatize emotional, mental, and physical well-being within force families and serving members. These programs educate us on how to recognize distress among family members and serving members and how family can contribute to the mental resilience of our loved ones in tough times. It is important for the families to take care of themselves at such times and encourage our serving members to seek help without the fear of prejudice or career repercussions.

Our Heroes often wear uniforms, proudly, displaying their unmatched courage, resilience and dedication to safeguard our freedom for all to see. While force members are the backbone of our national defence, they couldn't succeed without the steadfast support of their families, which provide the emotional and logistical foundation upon which our uniformed heroes stand. Let's be their pillar of strength. Let's be the unsung heroes of our great nation.

सानिध्य

सार्थक सहयोग सर्वदा



श्रीमती रजनी शर्मा
पत्नी निरीक्षक/ मंत्रालय
मनोज कुमार शर्मा
ग्रुप केंद्र भुवनेश्वर

"सानिध्य" अर्थात सामीप्य या समीपता । CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) के संरक्षण में प्रकाशित होने वाली तथा CRPF परिवार की महिलाओं की उपलब्धियों को दर्शाने वाली वह पत्रिका है- जिसे CWA की महिलाएं अपने इतना समीप अनुभव करती है कि वो अपने हर अनुभव को बेझिझक इस पत्रिका के माध्यम से प्रकट करती हैं।

"सानिध्य" मात्र एक पत्रिका ही नहीं बल्कि उनकी अनुभूतियों का वह संगम है जिसमे हमें भारत के विभिन्न प्रदेशों में रहने वाले लोगों के विचारों, वहां के वेशभूषा एवं सांस्कृतिक परिवेश में डुबकी लगाने का अवसर मिलता है ।

"सानिध्य" एक माध्यम है जिसके द्वारा न केवल CWA परिवार की महिलाएँ अपने मन के उदगार सांझा करती है अपितु ये एक मंच है, जिसने हमारे सभी ग्रुप केन्द्रों में होने वाली विभिन्न गतिविधियों के बारे में जानकारी दी जाती है। विभिन्न विषयों के बारे में जरुरी फायदेमंद जानकारी, एक ही पटल से सभी पाठकों के पास सरलता से पहुँच जाती है।

"सानिध्य" CRPF परिवार की महिलाओं की सशक्त आवाज़ है और मुझे विश्वास है कि ये आवाज़ दिन प्रतिदिन और अधिक सशक्त हो जायेगी और CRPF परिवार की महिलाओं के कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगी।



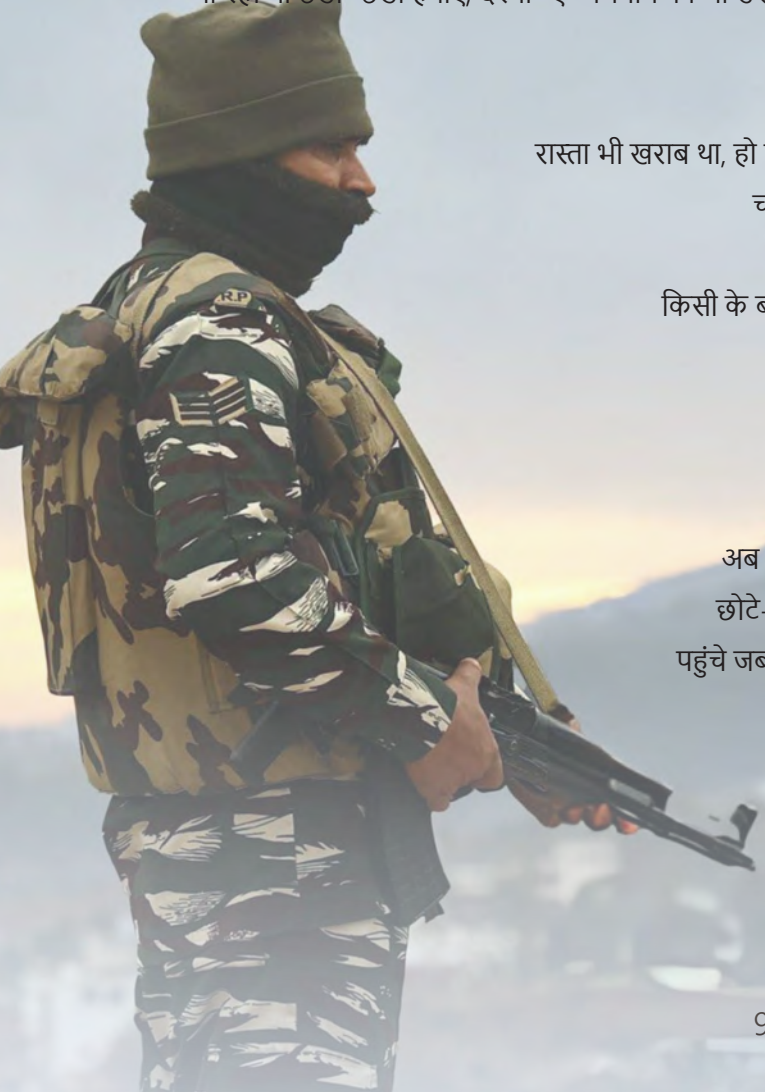


एक सैनिक की अनकही दास्तान



विजय आरती शर्मा,
पत्नी निरीक्षक/ जीडी जतिंदर कुमार
समूह केंद्र जम्मू

मैं बस पर सवार था अपनी कर्मभूमि पहुंचने को तैयार था।
माँ का दुलारा था बाप को बहुत प्यारा था,
अपनी बीवी की जान था और बच्चों की शान था,
भाई का अभिमान था और बहनों का सम्मान था,
यारों का यार था और गांव वालों का गुमान था।
मेरा देश, मेरा घर हो सबसे अच्छा, सब ख़ुशी से रहें बस,
यही मेरे दिल का एक अरमान था ।
मैं बस पर सवार था अपनी कर्मभूमि पहुंचने को तैयार था,
चल पड़ी मेरी बस, उस कड़कती ठंड से उस काफिले के संग,
जो हमें मंजिल तक पहुँचाने को तैयार थी,
मैं अकेले न था उस काफिले में मेरे साथ बंदा एक हजार था,
लग रही थी सर्दी मौसम बड़ा दुशवार था,
बढ़ रहे थे हम अपनी मंजिल की ओर रास्ते में पहाड़ी के ऊपर माता रानी का दरबार था,
रोशनी न थी लेकिन हो रहा माता रानी का दीदार था,
सुबह हुई तो देखा, हमारा काफिला पहाड़ों के मझधार था,
आ रही थी ठंडी- ठंडी हवाए, दरया- ए – चिनाब का भी उस दिन अपना उफान था,



मैं बस पर सवार था अपनी कर्मभूमि पहुंचने को तैयार था,
बढ़ रहे थे हम धीरे -धीरे अपने मुकाम की और
रास्ता भी खराब था, हो रही थी धीमी- धीमी बरसात, पहाड़ियों के ढह जाने का भी आसार था,
चल पड़ी बातें यारों के संग, हर कोई अपनी दास्ताँ सुनाने को तैयार था,
कोई शादी करके आया था, कोई माँ का इलाज,
किसी के बच्चे के इम्तिहान, कोई परिवार से मिलने तो किसी का बाप बीमार था,
कोई कह आया था, अगली बार आऊंगा तो घर पूरा बनवा जाऊँगा ,
तो कह आया था, अपने पांच साल के बच्चे से ड्यूटी जा रहा हूँ,
क्योंकि उसके साथी के घर बेटी के शुभ विवाह का त्यौहार था ,
मैं बस पर सवार था अपनी कर्मभूमि पहुंचने को तैयार था,
अब घर की यादें छूटने लगी थी सामने कुदरत का नजारा भी बेमिसाल था,
छोटे-छोटे शहरों और कस्बों को पार कर, हमारा कारवाँ बीच बनिहाल था,
पहुंचे जब हम जवाहर सुरंग, जिसको बनवाने वाला भी भारत का एक लाल था,
बर्फ से ढकी थी पहाड़ियाँ , वो दृश्य भी कमाल था ,
सुरंग की दूसरी ओर वादी-ए- कश्मीर का दीदार था,
सच मानो यह जन्नत ही है दुनिया की, हम सबका यही विचार था,
पहुंचे हम काजी कुंड, CRPF, T.C.
खाना वहां पहले से तैयार था, भूख लगी थी जोरों से
मैं पेट-भर खाने को बेकरार था,

चल पड़े हम एक लम्हें इन्तजार के बाद,
सड़क किनारे हमारी सुरक्षा में खड़ा हर जवान हमारा यार था,
मैं बस पर सवार था अपनी कर्मभूमि पहुंचने को तैयार था,
वादी-ए-कश्मीर का नज़ारा, उस दिन बड़ा ही प्यारा था,
खुले खुले खेतों के दरमियाँ से गुजर रहा कारवाँ हमारा था,
पहुंचे हम संगम यहाँ दो नदियों का मिलाप भी गवांरा था,
दूर से देखा अवंतीपोरा CRPF,
वहां पर लहरा रहा तिरंगा हमारा था,
बस कुछ ही घड़ियों का सफ़र बचा हमारा था,
हमारा चालक जयमल सिंह अपने बेटे का सबसे बड़ा सहारा था,
बस हमें यह न मालूम था कि यह सफ़र आखिरी हमारा था,.
एक कार बस से टकराई, सबने एक चीख सुनी,
एक बहुत भयंकर आवाज आई, सड़क पर टुकड़ों में पड़ा शरीर हमारा था,
उठा रहे थे हमारे जिस्म के टुकड़ों को हमारे साथी,
और कह रहे थे, थोड़ी देर पहले यह ज़िंदा था साहब, यह दोस्त हमारा था,
चुन-चुन के हिस्से हमारे जिस्म के, हमें ताबूत में दिल्ली लाया था,
रों पड़ा था सारा हिन्दुस्तान, रोया था सारा आसमां, क्योंकि यह बलिदान हमारा था,
भेजा गया घर टुकडों में शरीर हमारा था,
कभी न सोचा था, यह मंजर होगा हमारा,
अपने ही देश में बिना सर के पड़ा धड़ हमारा था,
माँ- बाप, बीवी, बच्चे, दोस्त, रिश्तेदार कहने लगे साहब!
इस हालत में तों कभी न आया छुट्टी, बेटा हमारा था,
देश के दुश्मन मौजूद थे, हमारी सरज़मीन पर उनको पनाह देने वाला हर शख्स हमारा था,
कभी न सोचा अपनी तकलीफों के बारें में, हिन्दुस्तान हमें अपनी जान से प्यारा था,
आज देखती है हमारी रूहें, हमारे देश के नौजवानों को,
दुश्मन के खिलाड़ियों और उनके अदाकारों का हौसला अफज़ाई करते,
तो चीख कर कहती है कि ..
क्या यह वतन सिर्फ हमारा था ?
क्या यह वतन सिर्फ हमारा था ?



बहादुर कौन ?



सहा/उपनिरीक्षक -ममता कुमारी
समूह केंद्र सोनीपत

मैंने और उसने हम दोनों ने 18 वर्ष की उम्र में घर छोड़ा,
मैंने शादी की और उसने सी0 आर0 पी0 एफ0 ज्वाइन कर ली।
हम दोनों ने शादी की और एक दूसरे से वादा भी की
अपनी-अपनी जिम्मेदारी ईमानदारी से निभाएंगे ।
हम दोनों का दिन सवेरे 04 बजे से रात के 09 बजे तक होता,
उसके कंधे पर फ़ोर्स का बैग आया और मेरे कंधे पर आई,
उसके छोटे भाई-बहन और माता-पिता की जिम्मेदारी ।
उसे प्लाटून ज्वाइन करने का आदेश मिला, और मुझे जिन्दगी जीने का
हम दोनों ने अपनी-अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाई ।
मैं हर त्योहार उजाले और संगीत से घर परिवार को सजाती रही,
और वो बंकर में अपने कमांडर के साथ,
उसने कहा था कि मैं शुक्रगुज़ार हूँ तुम्हारा जो तुमने मेरे परिवार को संभाला,
भले ही मैं तुम्हे रोज देख न पाऊं पर जब भी हम दोनों मिलेंगे मैं हरदम तेरे आंसू पोछूँगा।
और फिर एक दिन वो लौटा और मैं अपने आंसू रोक नहीं पाई,
उसने मुझे गले नही लगाया और न ही मेरे आंसू पोंछे,
क्योंकि वह तो तिरंगे में लिपटा, काफिन में बंद छाती पर गोली लेकर लौट आया,
उसके तो जीने का तरीका सफल हो गया, पर मेरी ज़िम्मेदारी तो आज भी जारी है,
अब तुम ही ईमानदारी से बताओ कि किसने अपना फर्ज पूरी जिम्मेदारी से निभाया,
उसकी बहादुरी का इनाम उसके विभाग द्वारा उसे दे दिया गया,
पर मेरी बहादुरी का इनाम वो दे नही पाया।
अब तुम्ही बताओ एक सिपाही ज्यादा बहादुर है या सिपाही की विधवा?





"The Real Heroes"

When we think about the brave soldiers who protect our country, we often imagine their bravery and commitment. But there are also important people behind the scenes who support them every day, even though they don't always get the recognition they deserve. These unsung heroes are the family members and support staff who help our soldiers do their jobs effectively. This article will throw a light on these hidden heroes and the crucial roles they play.

Families of Jawans

The families of jawans are among such unsung heroes who take pride in having a family member in the armed forces. Such families provide unwavering assistance sometimes at the cost of themselves to their force husband/ wife. These families endure the pressures and anxiety about with of military life with exceptional emotional fortitude. A large number of them create close-knit groups to share and support each other in difficult times. There is a family behind every soldier and they stand strong as they wait for their loved ones to return home safely.



Kavita Goyal,
D/o ASI Dilip Kumar Goyal (187 BN)
GC -Jalandhar



Spouses' Sacrifices

The spouses of service members bear a significant burden of responsibilities when their partners are on active duty. There are so many things they do including housekeeping and childcare. Their character and unwavering dedication are admirable. Most of the spouses fit in the single mothers' shoes taking care of everything at home while parenting their children alone. Also, they go to great lengths to ensure that their partner receives the necessary assistance and resources that they require in the field. This devotion is crucial for the proper functioning of the household and for allowing their

loved ones to focus on their duties.

Logistics and Supply Staff

Logistics is an important element in the military organization which helps to achieve its goals. The people who take up these positions and roles tend to be off the public eye but are very important in making sure that the soldiers receive everything they require.

One critical function within this system is to control the stocks. People in this section organize the supply of various key products including food, ammunition, and medicines. They make sure that these materials are provided in the right quantity, at the right place and at the right time, which is very important to ensure that the soldiers are always ready and to perform their missions whenever called upon.

Maintenance teams are also the other significant aspect of the logistics system. Soldiers, engineers, and regular mechanics abandon their peacetime duties to ensure that all military-related responsibilities are carried out according to the expectations of society. Seemingly ordinary activities such as maintenance, inspection, and servicing of different types of vehicles, weapons and other equipment are done to guarantee that these items operate efficiently and effectively during operations. They contribute to the spare repair of the resources and also resolve the chances of military men and women being disturbed in fulfilling their duties and hence it's business as usual for the soldiers.

Medical Support

It is difficult to imagine the medical support system of over 1 million armed forces personnel without the support of medical devices and packs. These teams work hard to make sure that the people fighting wars come out healthy.

Combat medics are people who provide immediate medical assistance with little or no delay, as they are mostly the first responders during emergencies or wartime environments. These people take charge of the medical emergencies and are very much deficient in technology thus requiring assistance, in space and medicine, to see them through till the next hospital care.

Medical assistance does not end with general health but goes further to provide support to the patients, mentally. They counsel and assist soldiers as they navigate through various difficulties that are associated with the military. They offer coping techniques and other forms of help so that the military personnel do not lose soundness of mind due to excessive demands from their work.

Conclusion

The real heroes behind our jawans might not always be in the spotlight but their contributions are invaluable. From the families who offer emotional support to the logistics medical teams who keep everything running smoothly, every person plays a vital role in supporting our soldiers. As we honour our jawans for their bravery, let's also acknowledge and appreciate the unsung heroes who stand behind them, helping them every step of the way. Together, the strength and dedication of both our soldiers and their unseen supporters form the backbone of our nation's resilience and success.



TALWAR PRODUCTS





All Forces Cap Available





All Types of Civil & Army Bags



CAPFs Uniforms



Uniform Jackets and Jerseys







POP Items



All kind of Uniform Shoes





PT / Running Shoes

Also Available in KPKB Canteens

TALWAR HOSIERY INDUSTRIES

Manufacturers of : T-shirts, Track Suits, Bags, Luggages, Army Shoes, Winter Wear & Uniform Apparels etc.

Email : talwar.products@gmail.com | Mobile No.: +91 9810118989, 9911777700, 8800918989

Parenting for Families of Indian Force Personnel:

Navigating Unique Challenges with Resilience

Parenting is a rewarding journey but for families of Indian armed force personnel, it comes with a unique set of challenges. The demands of force life, frequent relocations, long deployments, and the inherent risks can significantly impact family dynamics. Here are some insights and strategies for navigating these unique parenting challenges while fostering a nurturing environment for children.

Understanding the Unique Dynamics:

Absence and Long Deployments: Parents in the armed forces often face extended periods away from home. This can create feelings of insecurity and anxiety in children, particularly younger ones who may not fully understand why a parent is absent.



Frequent Relocations: Moving to new postings can disrupt children's education and social life, making it difficult for them to establish long-term friendships and connections.

Emotional Challenges: The stress of force life can affect both parents and children. It's essential to create an environment where emotions can be expressed openly.

Strategies for Effective Parenting: Open Communication: Encourage open dialogue about feelings and experiences. Regularly check in with your children about their thoughts on their parent's absence and reassure them that it's okay to feel upset or anxious.

Establish Routines: Consistent routines can provide a sense of stability amidst the chaos of force life. Regular family rituals, whether it's a movie night or a weekend outing, can help maintain bonds even during times of separation.

Leverage Technology: Use video calls and messaging apps to stay connected. Regular virtual check-ins can help children feel closer to their deployed parents, allowing for shared experiences despite the distance.



Smt. Dhanya Suresh
W/o HC/GD Suresh .K
105 BN RAF, Coimbatore (T.N.)

Community Support: Build a network with other force families. Connecting with others who understand the unique challenges of force life can provide emotional support and practical advice.

Focus on Education: Advocate for your child's education, especially when relocating. Research schools in advance and engage with teachers to ensure a smooth transition. Encourage participation in extracurricular activities to help them adjust socially.

Teach Resilience: Foster resilience by helping children develop coping strategies. Teach them that while challenges are a part of life, they can overcome difficulties with determination and support.

Be Present: When the force parent is home, prioritize quality time together. Engage in activities that strengthen family bonds and create lasting memories.

Seek Professional Help if Needed: If a child struggles to cope with the challenges of force life, don't hesitate to seek support from counselors or psychologists familiar with the unique experiences of force families.

Celebrating Milestones: Celebrate achievements and milestones, both big and small. Whether it's a birthday, promotion, or simply a successful school project, recognizing these moments can foster a sense of belonging and happiness.

Conclusion: Parenting in a force family requires resilience, adaptability, and a strong support system. By fostering open communication, creating routines and connecting with others, families of Indian force personnel can navigate the challenges of force life and build a nurturing environment for their children. Remember, the bonds formed during these challenging times can lead to a stronger, more united family. Embrace the journey and cherish the unique experiences that come with being part of a force family.

CWA के अंतर्गत कराये जाने वाले कार्यक्रमों की आवश्यकता क्यों?



सिपाही/जी0 डी0 (महिला)
बबीना बरुआ

जिस तरह से एक मजबूत आर्थिक स्थिति किसी भी परिवार, संस्था एवं देश को मजबूत बनाती है, ठीक उसी तरह से परिवार के सदस्यों (खासकर पति-पत्नी) की मानसिक स्थिति किसी भी परिवार में संतुलन बनाये रखने में रीढ़ की हड्डी की तरह काम करती है, इसलिए मानसिक स्थिति को पारिवारिक संतुलन की धूरी भी कह सकते हैं। एक संतुलित परिवार सदैव सुख- शांति और समृद्धि के रास्ते चलता है तथा बच्चे भी अपने करियर में भरपूर सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल का एक जवान देश का जवान, होने के साथ-साथ, एक पुत्र, पति, पिता तथा हर एक सामाजिक रिश्तों के साथ, कहने को तो जुड़ा रहता है मगर सही मायने में भारत के विभिन्न वामपंथी, उग्रवाद प्रभावित राज्यों व संवेदनशील क्षेत्रों जैसे- जम्मू- कश्मीर, छत्तीसगढ़, पूर्वोत्तर आदि क्षेत्रों में तैनाती के दौरान न चाहते हुए भी इन सभी रिश्तों से उसे मनोसामाजिक दूरियां बनानी पड़ती हैं। अब दूसरे पहलुओं को देखें तो ज्यादातर इन परिवारों में महिलाएं काबिलियत रहने के बावजूद भी अपने बच्चों और माता-पिता की जिम्मेदारियों का निर्वहन करने के कारण, न चाहते हुए भी गैर पेशेवर रह जाती हैं। उन महिलाओं के लिए उपलब्धि की भावना पैदा करना और उनमे प्रबन्धकीय कौशल विकसित करने के ऊपर काम करने के लिए "सार्थक सहयोग सर्वदा" नामक आदर्श वाक्य के साथ 22 जून, 1995 को "CWA" एक गैर लाभकारी संस्था/एन0जी0ओ0 के रूप में उभरकर आया। 29 वर्षीय अनुभव के साथ यह संस्था केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल के हजारों परिवारों की महिलाओं और बच्चों को एक स्वस्थ मनोसामाजिक वातावरण देने में बेहद सफल रही है। CWA अपनी वार्षिक गतिविधियों के तहत खुद से व सामान्य उद्देश्य वाले अन्य संगठनों और भारत सरकार के विभिन्न मंत्रालयों जैसे मानव संसाधन विकास मंत्रालय आदि के विभागों के साथ सहयोग से काम कर रही है तथा वित्तीय सहायता भी प्राप्त करती है ताकि बल में सेवारत व सेवानिवृत्त कार्मिकों और उनके परिवारों के लिए शैक्षणिक/व्यावसायिक कौशल के विकास, प्रशिक्षणों की सुविधा के लिए और ज्यादा काम कर सके। इसके अलावा CWA, वीर नारियों, शारीरिक और मानसिक रूप से दिव्यांग बच्चों के लिए भी विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं को अंजाम देती है।

मैं इस लेख के माध्यम से CWA के अंतर्गत आने वाले हर एक परिवार की सभी महिलाओं और बच्चों से इसकी हर गतिविधियों में शामिल होकर अपने पारिवारिक विकास को बढ़ावा देने का आग्रह करती हूँ।









मिट्टी



पौर्णिमा यशवंत जानराव
पत्नी सिपाही/जीडी – जानराव यशवंत सुभाष
100 बटा0, द्रुत कार्य बल

यह मिट्टी कितनी हसीन,
इस मिट्टी की बात है बहुत निराली।
यह मिट्टी खुशियों से भर देती है सबकी झोली,
यह मिट्टी मेरे 'गाँव' की।
यह मिट्टी मेरे 'वतन' की।
यह मिट्टी हमें शांति का सन्देश देती,
घर, सुकून, इज्जत, रौनक, इंसानियत से जीना सिखाती,
गम हो या ख़ुशी एक दूजे के साथ खड़ा होना सिखाती,
यह मिट्टी मेरे 'गाँव' की। यह मिट्टी मेरे 'वतन' की।
यह मिट्टी हमें सब से जुड़ना सिखाती,
साहस, शौर्य, संघर्ष, इस मिट्टी से हमे मिलता,
प्रेरणा, आत्मविश्वास बढ़ाती है।
ठोकर लगने पर हमें जीवन में खड़ा हो चलना सिखाती है।
त्याग और बलिदान, ज्ञान और अज्ञान के बीच रुझान सिखाती है।।
यह मिट्टी हमें अंधकार से रोशनी की राह दिखाती है।
यह मिट्टी हालात से लड़ना सिखाती है।
बिखरे हुए जड़ों को एक साथ समाती है।
मुझे नाज है "भारत माँ" की मिट्टी पर, इस पावन मिट्टी पर,
इस पावन मिट्टी पर हम सदैव अपनी जान न्यौछावर कर देंगे।
यह मिट्टी है मेरे वतन की, जिसने अपने वीरों को छाती लगाकर गोद लिया है।
यह मिट्टी मेरे 'गाँव' की, यह मिट्टी मेरे 'वतन' की।

HEALTHY LIFESTYLE: THE MILLET INITIATIVE













CRPF Family Welfare Association

जहाँ सहयोग सिर्फ दिखावा नहीं, बल्कि वास्तविक परिणामों को हासिल करने और दूसरों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए होता है।

सार्थक सहयोग सर्वदा













Glimpses of CWA

Annual Activity Calendar of CWA 2023- 2024

CWA has created the annual program calendar for 2023-24 to meet the evolving needs of CRPF personnel and their families. This year round initiative features monthly programs on a range of relevant topics, delivered online via YouTube/Facebook for personnel and their families at Group Centers, Battalions, and other institutions. The selected topics for the year are as follows:

CWA Family

The CRPF Family Welfare Association (CWA), formerly known as the CRPF Wives Welfare Association (CWWA), was established as a non-governmental organization in 1995 with the aim of supporting the welfare of CRPF personnel's families, women, children, and the families of martyrs and deceased personnel. This organization was formally registered on June 22, 1995, under the Societies Registration Act XXI of 1860 by the Delhi government. On May 2, 2014, it was renamed as the CRPF Family Welfare Association (CWA). Additionally, it is registered under Section 80-G of the Income Tax Act, 1961, providing it with certain tax benefits.















CENTRAL RESER

CRPF Family Welf

सार्थक सह

VE POLICE

fare Association

योग सर्वदा























NOVEMBER



Telemedicine: Advancement & Challenges in remote health care

DECEMBER



Women's health: Multidisciplinary Consortium

JANUARY



Artificial Intelligence & Its impact on Society

FEBRUARY



Millets: Miracle Grains

MARCH



Gender Equality & Women Empowerment

APRIL



Cyber Security in the Digital Age: Protecting our digital assets

MAY



Understanding Energy conservation

JUNE



Yoga & Naturopathy

JULY



Social Responsibilities of Human

AUGUST



Mindfulness & Meditation techniques for stress relief

SEPTEMBER



Importance of family values

OCTOBER



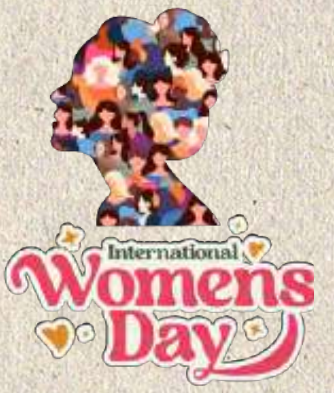
Financial Literacy

CWA की वार्षिक गतिविधियां एक नज़र में

CWA द्वारा संचालित गतिविधियों के माध्यम से वर्ष भर विभिन्न कल्याणकारी कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है ताकि हमारे जवान और उनके परिवार आर्थिकोपार्जन के साथ –साथ सृजनात्मक अभिरुचि में अभिवृद्धि कर सकें | जवानों के परिवारों के सर्वांगीण विकास से सम्बंधित मौलिक पहलुओं जिनमें शिक्षा, स्वास्थ्य ,कल्याण ,कैरियर परामर्श इत्यादि शामिल हैं, के निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु प्रत्येक स्तर पर 'CWA' की ईकाइयों ने ठोस सफल एवं सराहनीय कदम उठाएं हैं जोकि निश्चित रूप से प्रशंसनीय है|



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस



महिलाओं को आत्मनिर्भर एवं सशक्त बनाने हेतु प्रतिवर्ष CWA द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष भी CWA ने दिनांक 09 मार्च, 2024 को CRPF अधिकारी संस्थान, वसंतकुंज नई दिल्ली में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। इस अवसर पर श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA द्वारा एक विशिष्ठ पहल के फलस्वरूप दिल्ली तथा NCR के समीप निवासरत बल के शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों एवं परिवारजनों को आमंत्रित कर, उनको सम्मानित किया गया। इसी प्रकार देशभर में स्थित सभी क्षेत्रीय CRPF परिवार कल्याण संस्थाओं में भी अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर उनके ए.ओ.आर. में निवासरत शहीदों के उत्तराधिकारियों एवं परिवारजनों को आमंत्रित कर उनको सम्मानित किया गया।







Best Family Welfare Centres-2022

उक्त कार्यक्रम में अध्यक्षा CWA द्वारा वर्ष 2022 हेतु चयनित सर्वश्रेष्ठ तथा उपविजेता परिवार कल्याण केन्द्र ट्राफी एवं चयनित सर्वश्रेष्ठ महिला सदस्यों को प्रमाण पत्र एवं नकद पुरस्कार का वितरण भी किया गया-



GC CRPF, Durgapur (WB)
Cash Rs. 15,000/-Running trophy & certificate



GC CRPF, Pune (WS)
Cash Rs. 10,000/-Running trophy & certificate

Best Lady Workers- 2022



Smt Mala Devi
W/O Insp/GD C.L. Singh
GC- Durgapur
Prize: Rs. 5000/-



Smt Sunitha Saneesh
W/O HC/GD Saneesh
RTC-Peringon
Prize: Rs. 5000/-



Smt Dhanya
W/O SI/M Vimesh C.K.
GC- Pune
Prize: Rs. 4000/-



Mrs Remya Ranjith
W/O HC/GD Ranjith V
RTC-Peringon
Prize: Rs. 3000/-

कौशल उत्थान केन्द्र

अध्यक्षा CWA द्वारा 122 बटालियन, नई दिल्ली परिसर में दिनांक 12/03/2024 को SIDBI तथा USHA द्वारा प्रायोजित ''कौशल उत्थान केन्द्र'' का उद्घाटन किया गया। यह केन्द्र सिलाई के माध्यम से बल की महिलाओं को स्वरोजगार प्रदान करने एवं आत्मनिर्भर बनाने की नई पहल है।







"कौशल से महिला सशक्तिकरण की ओर"

122 बटालियन, CRPF ने आत्मनिर्भरता और सशक्तिकरण की दिशा में एक प्रेरणादायक कदम उठाते हुए "SIDBI-CRPF स्वावलंबन केंद्र" की स्थापना की थी। इसकी शुरुआत महिलाओं को सिलाई और डिजाइनिंग का प्रशिक्षण देने के लिए हुई, जिसमें USHA इंटरनेशनल और SIDBI का सहयोग मिला। 20 उन्नत सिलाई मशीनों के साथ स्थापित इस केंद्र ने 50 महिलाओं को न केवल हुनर सिखाया, बल्कि उन्हें आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता का मार्ग भी दिखाया। महिलाओं ने अपने परिवार का आर्थिक सहयोग करने के साथ ही अपनी पहचान को भी नए सिरे से परिभाषित किया।

President, CWA श्रीमती रिमझिम सिंह, Vice President श्रीमती मीनाक्षी गोयल और Sector Head श्रीमती शालिनी यादव ने इस पहल को मजबूत बनाने के लिए प्रशिक्षित महिलाओं को प्रमाण-पत्र वितरित किये। सांस्कृतिक कार्यक्रम और डांडिया नृत्य ने कार्यक्रम को यादगार बनाया।







JSW कम्पनी एवं CRPF की सहभागिता

केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के साथ किए गये समझौते के अनुसार JSW कम्पनी द्वारा प्रदान की गई धनराशि जिसे CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा सावधि जमा के रूप में बैक में फिक्स डिपोजिट किया जाता है। उक्त सावधि जमा से प्रतिवर्ष प्राप्त ब्याज से चयनित योग्य महिलाओं को ऊषा सिलाई कम्पनी द्वारा निःशुल्क सिलाई कोर्स करवाया जा रहा है। इस वर्ष निम्नलिखित क्षेत्रीय CWA केन्द्रों पर ऊषा सिलाई कम्पनी द्वारा निःशुल्क सिलाई कोर्स पूर्ण करवाया गया है जिसके लिए CWA द्वारा JSW योजना के तहत ऊषा सिलाई कम्पनी को कुल रुपये 40,45,685.16 का भुगतान किया गया हैः-

S. No.	Name of GC/Unit	Numbers of trainees
1	GC CRPF Gwalior (MP)	18
2	GC CRPF Rangareddy (Telangana)	18
3	GC CRPF Silchar (Assam)	18
4	GC CRPF Pune (Maharastra)	18
5	GC CRPF Lucknow (U.P.)	18
6	GC CRPF Prayagraj (U.P.)	18
7	GC CRPF Srinagar	18
8	GC CRPF Hyderabad (Telangana)	18
9	GC CRPF Bengaluru (Karnataka)	18
10	GC CRPF Amethi, Uttar Pradesh	18
11	105 Bn RAF, Coimbatore (T.N.)	18
12	101 Bn RAF, Prayagraj (U.P.)	18
13	GC CRPF Imphal, Manipur	18
14	GC CRPF Durgapur (W.B.)	18
	Total	**252**





Cervical Cancer से बचाव के लिए- निःशुल्क टीकाकरण अभियान

भारत में महिलाओं में होने वाली सबसे आम बीमारी Cervical Cancer है। यह आमतौर पर एच0पी0वी0 वायरस के कारण होता है। एस0पी0वी0 टीका लगाकर इसे रोका जा सकता है। 15 वर्ष तक की बच्चियों का टीकाकरण कराने से भविष्य में महिलाओं को Cervical Cancer जैसी बीमारी के संभावित खतरे से बचाया जा सकता है। इसी क्रम में CWA द्वारा प्रथम चरण में बल के शहीद कार्मिकों की बालिकाओं के लिए टीकाकरण अभियान चलाया गया। इसके अन्तर्गत बल के शहीद कर्मियों की 9 से 15 तक की उम्र की 64 बालिकाओं के अभिभावकों से उनकी सहमति प्राप्त करने के पश्चात नजदीकी क्षेत्रीय CWA केन्द्र के माध्यम से टीकाकरण करवाया गया।





"स्वस्थ नारी, सशक्त समाज"

ऐतिहासिक एवं शैक्षणिक संस्थानों का भ्रमण

CWA की Wellness Education Eco-System योजना के पैरा 4(ii) में संशोधन के फलस्वरूप सभी क्षेत्रीय CWA केन्द्रों में निवासरत CWA सदस्यों तथा बच्चों को वर्ष में एक बार नजदीकी ऐतिहासिक एवं शैक्षणिक संस्थानों के भ्रमण हेतु योजना से धनराशि स्वीकृत किये जाने का प्रावधान किया गया है। इस प्रावधान के तहत उक्त योजना से 49 क्षेत्रीय CWA केन्द्रों को परिसर में निवासरत CWA सदस्यों तथा बच्चों को भ्रमण करवाने हेतु कुल रुपये 13,85,000/- की धनराशि जारी की गई है।







"Travelling to historical places is not just a journey through time, but a connection to the stories, cultures, and wisdom that shaped our world."







ई-रिक्शा उपलब्ध कराना

CWA द्वारा वर्ष 2018 से क्षेत्रीय CWA केन्द्रों को ई-रिक्शा उपलब्ध कराने की नवीनतम पहल की गई है जिससे केरिपुबल जवानों के परिवार जो कि कैम्प परिसर में रह रहे है इसका लाभ उठा सके। इसके तहत वर्ष 2023 में 12 क्षेत्रीय CWA केन्द्रों (ग्रुप केन्द्र-गांधीनगर, नई दिल्ली, भोपाल, भुवनेश्वर, बेंगलुरु, हीरानगर, गुवाहाटी, अमेठी, प्रयागराज, काठगोदाम तथा आर0टी0सी जोधपुर एवं आर0टी0सी पेरिंगोम) को ई-रिक्शा खरीदने हेतु CWA फण्ड से रुपये 24 लाख की धनराशि स्वीकृत की गई है। अबतक 42 क्षेत्रीय CWA केन्द्रों को ई-रिक्शा खरीदने हेतु धनराशि जारी की जा चुकी है।





बल के शहीदों के परिवारों को वित्तीय सहायता

CRPF परिवार कल्याण संस्था द्वारा बल के शहीद एवं दिवंगत कार्मिकों के उत्तराधिकारियों एवं परिजनों को आर्थिक सहायता प्रदान करने हेतु CRPF शहीद फण्ड CWA योजना बनाई गई है जिसके माध्यम से बल के शहीद एवं दिवंगत कार्मिकों के परिवारजनों को आर्थिक सहायता उपलब्ध करवाई जाती है। CRPF शहीद फण्ड CWA से प्रदान किये गए आर्थिक सहायता के मामलों का विवरण इस प्रकार हैः-

- श्रीमती Arenla Ngullie, पत्नी स्वर्गीय Dr. C. M. Ngullie, को स्वयं के ईलाज के लिए पश्चिमी सेक्टर के माध्यम से रुपये 50,000/- की आर्थिक सहायता दी गई।
- श्रीमती वलार माथी, पत्नी शहीद सिपाही/जीडी आर0 मूथू, को मकान मरम्मत के लिए दक्षिणी सेक्टर के माध्यम से रुपये 50,000/- की आर्थिक सहायता दी गई।
- 124वीं वाहिनी के सिपाही/जीडी, स्वर्गीय श्याम सुन्दर की पत्नी श्रीमती दुर्गावती देवी के अनुरोध पर CGHS कार्ड बनवाये जाने हेतु 30,000/- रुपये का भुगतान किया गया।
- CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा दिनांक 01/01/2010 से अबतक शहीद हुए कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा उन पर आश्रित परिवारजनों के लिए CGHS कार्ड बनवाने के लिए संबंधित विभाग को किए जाने वाले एकमुश्त अंशदान की राशि का भुगतान सीआरपीएफ शहीद फण्ड CWA से किया जाता है। इस योजना के तहत इस वर्ष 83 शहीद कार्मिकों के उत्तराधिकारियों तथा परिजनो को CGHS कार्ड बनवाने हेतु CRPF शहीद फण्ड CWA से एकमुश्त अंशदान की राशि रुपये 24,25,923.04 का भुगतान संबंधित नजदीकी ग्रुप केन्द्रों को किया गया।

Corporate Social Responsibilities (CSR) गतिविधियों के तहत फण्ड उपलब्ध करवाना:-

CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा बल के सेवारत एवं सेवानिवृत्त कार्मिकों तथा शहीद/दिवंगत एवं सेवानिवृत्त कार्मिकों के परिवारजनों के कल्याण हेतु फण्ड एकत्रित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए विभिन्न फर्मो एवं कंपनियो से CSR गतिविधियों के तहत फण्ड उपलब्ध करवाने हेतु संपर्क किया गया। इस पहल के तहत CWA को प्राप्त CSR फण्ड का विवरण् इस प्रकार हैः-

- श्रीमती सुमित्रा देवी, पत्नी सहायक उप निरीक्षक/जीडी, राजेन्द्र यादव के 34 वर्षीय पुत्र के किडनी ट्रांसप्लांट के पश्चात लगातार ईलाज पर अत्यधिक धनराशि खर्च होने के कारण उनके द्वारा आर्थिक सहायता के अनुरोध पर सी0एस0आर गतिविधियों के तहत स्वदेशी पौलिटेक्स लिमिटेड द्वारा बल कर्मियों के कल्याण हेतु रुपये 2,50,000/- की राशि प्रदान की।

- ECGC Limited द्वारा बल के अतिसंवेदनशील स्थलों पर तैनात जवानों के आपातकालीन उपयोग हेतु 02 Advance Life Support Ambulance (ALS Ambulance) खरीदने हेतु कुल रुपये 73,94,000/- प्रदान किये गये। इस राशि में से एक-एक ALS Ambulance पश्चिम सेक्टर एवं मणिपुर एवं नागालैण्ड सेक्टर के उपयोग हेतु खरीदने के लिए रुपये 36,97,000/- की दर से भुगतान किया गया है। जल्द ही संबंधित सेक्टर कार्यालयों द्वारा ALS Ambulance खरीदने की कार्रवाई पूर्ण कर ली जाएगी।

- TTK Prestige Limted तथा Adani Wilmar Limited द्वारा क्रमशः रुपये 10,00,000/- एवं रुपये 24,00,000/- की राशी सी0एस0आर0 फण्ड के तहत स्वच्छता सुविधाओं के अंतर्गत 10 शौचालय ब्लाक का निर्माण और जल उपचार संयंत्रो की खरीद (Sanitation facilities-construction of a Toilet Block consisting of 10 Toilets & Procurement of Water Treatment Plants) हेतु प्रदान की। उक्त सी0एस0आर0 फण्ड में से रुपये 21,00,000/- की धनराशि 58 बटालियन तथा रुपये 13,00,000/- की धनराशि 112 बटालियन को भुगतान की गई।

CWA स्थापना दिवस का आयोजन

CRPF परिवार कल्याण संस्था (CWA) के 29वें स्थापना दिवस के अवसर पर दिनांक 22 जून, 2024 को CRPF अधिकारी संस्थान ''शौर्य'' वसंत कुंज, नई दिल्ली में रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उक्त कार्यक्रम के दौरान अध्यक्षा CWA द्वारा बल के शहीद कार्मिकों के परिजनों एवं आश्रितों को सम्मानित किया गया साथ ही वर्ष 2023 हेतु चयनित सर्वश्रेष्ठ तथा उपविजेता परिवार कल्याण केन्द्र ट्राफी एवं चयनित सर्वश्रेष्ठ महिला सदस्यों को प्रमाण पत्र एवं नकद पुरस्कार का वितरण किया गया।









Best Family Welfare Centres-2023



GC CRPF, Pune (WS)
Cash Rs. 15,000/-Running trophy & certificate



106 RAF BN (RAF)
Cash Rs. 10,000/-Running trophy & certificate

Best Lady Workers-2023



Kumari Sambodhini
D/o Insp/Min Suresh Sirsath
GC- Pune
Prize: Rs. 5000/-



Smt Viji Ullas
W/O HC/GD Ullas M M
GC-Pallipuram
Prize: Rs. 5000/-



Smt Rachna Tripathi
W/O CT/Bug Pradeep Tripathi
106 RAF Bn
Prize: Rs. 4000/-



Smt. Nidhi Chaubey
W/O CT/GD Ramanuj Chaubey
101 RAF Bn
Prize: Rs. 3000/-

"Every woman's success should be an inspiration to another. We're strongest when we cheer each other on."
– Serena Williams

शैक्षणिक उत्कृष्टता अलंकरण समारोह

CWA स्थापना दिवस समारोह के साथ ही शैक्षणिक उत्कृष्टता अलंकरण समारोह का भी आयोजन किया गया जिसमें बल के 11 स्कूल टोपर्स को प्रोत्साहित करने एवं अकादमिक उत्कृष्टता के लिए बल के महानिदेशक महोदय द्वारा ट्रॉफी प्रदान की गई। इस कार्यक्रम का प्रसारण YouTube पर Live भी किया गया।















CWA: Autistism के सफ़र में हर कदम साथ

ग्रुप केन्द्र-पिंजौर में बल कर्मियों के Autistic wards के लिए ''आकाश'' हब स्थापित किया गया है। इसे Deputy Commissioner, पंचकुला द्वारा दिनांक 12/07/2022 को 03 वर्ष हेतु पंजीकृत किया गया है। 'हब' में श्रीमती सीमा गुप्ता जो कि Association for Social Health in India (ASHI) हरियाणा ब्रांच में काउंसलर है, उनके द्वारा परिसर में निवासरत Autistic wards के लिए काउंसलिंग की जाती है। जिसके फलस्वरूप ग्रुप केन्द्र-पिंजौर को माह जुलाई-2024 से जून-2025 तक की अवधि के लिए काउन्सलिंग फीस हेतु कुल रुपये 1,04,000.00 का भुगतान CWA फण्ड से किया गया है।





अध्यक्षा CWA द्वारा Autistic HUB ग्रुप केन्द्र रंगारेड्डी में चल रहे CwSN wing (Children with Special Needs) का दौरा किया तथा स्कूल द्वारा शुरू की गई विभिन्न उत्पादक गतिविधियों पर चर्चा की।

CWA द्वारा के0रि0पु0बल के कार्मिकों के Autistic wards को देश के सुविख्यात चिकित्सक डॉ0 दीपक गुप्ता से परामर्श सेवाएं लिए जाने पर परामर्श शुल्क की कुल राशि रुपये 5,000/-को 'CWA' फण्ड से दिये जाने का प्रावधान किया गया था। ग्रुप केन्द्र-नागपुर द्वारा परिसर में निवासरत परिवारों के Autistic wards के परामर्श शुल्क हेतु रुपये 24,000/- की धनराशि भुगतान की गई है।

CRPF द्वारा ऐसे कार्मिक जिनके बच्चे Autism से ग्रसित हैं, उनके बच्चों के बेहतर इलाज एवं देखभाल के लिए सुविधायुक्त कार्यालय में स्थानांतरण के लिए पहल की गई। पुलिस महानिरीक्षक(कार्मिक) महानिदेशालय के आदेश संख्या टी.नौ/निर्देश-कार्मिक-डी0ए0-3 दिनांक 06/10/2020 द्वारा 10 ग्रुप केन्द्रों यथा-ग्रुप केन्द्र बैंगलूरू, हैदराबाद, ग्रेटर नोएडा, लखनऊ, पिंजौर, पुणे, रांची, दुर्गापुर, भोपाल, गुवाहाटी को Autistic बच्चे के इलाज के लिए 'हब' के रूप में घोषित किया गया है ताकि इन 'हब' में ऐसे बच्चे वाले CRPF के कार्मिकों के स्थानान्तरण के लिए करूणामूलक आधार पर विचार किया जा सके। पीड़ित बच्चों को अधिक से अधिक सुविधा उपलब्ध करवाने हेतु 'CWA' द्वारा यह सूचित किया गया कि ये सभी 'हब' Institution for Persons with Disabilities Under Section 51 of the Rights of Persons with Disabilities Act, 2016 के तहत पंजीकरण करवाना सुनिश्चित करें। इसके पश्चात ग्रुप केन्द्र-पिंजौर, पुणे, ग्रेटर नोएड़ा तथा बैगलूरू द्वारा पंजीकरण करवाया जा चुका है।

पुलिस महानिरीक्षक (कार्मिक) महानिदेशालय के संशोधित आदेश संख्या टी.नौ/निर्देश-कार्मिक-डी0ए0-3 दिनांक 02/08/2024 के तहत ग्रुप केन्द्र हैदराबाद के स्थान पर ग्रुप केन्द्र रंगारेड्डी को 'हब' केंद्र घोषित किया गया है, फलस्वरूप ग्रुप केन्द्र रंगारेड्डी में चल रहे CRPF Public School द्वारा दिनांक 23/11/2023 से संचालित CwSN Wing को Rights of Persons with Disabilities Act, 2016 (Central Act No 49 of 2016) के तहत पंजीकृत किया गया है।

व्हील चेयर का वितरण

CWA की ''मुस्कान द स्माईल'' योजना के तहत CRPF बल कर्मियों के ऐसे बालक-बालिका जो 50 प्रतिशत या उससे अधिक दिव्यांग और विशेष रूप से असक्षम हैं को 'व्हील चेयर' उपलब्ध करवाये जाने का प्रावधान है। इस योजना के तहत रुपये 4,62,300/- धनराशि की 69 'व्हील चेयर' का वितरण किया गया।











इलेक्ट्रिक व्हील चेयर का वितरण

ग्रुप केन्द्र नोएडा में पदस्थ बल संख्या 961390527, स0उ0नि0/ जीडी, शिशुपाल सिंह के पुत्र नवीन कुमार, आयु 17 वर्ष जो कि Cerebral Palsy with Spastic Quadriplegia नामक बीमारी से ग्रसित है तथा मुख्य चिकित्सा अधिकारी, अलीगढ़ के द्वारा जारी अशक्तता प्रमाण पत्र के अनुसार 100 प्रतिशत अशक्त (दिव्यांग) घोषित किये जाने के कारण कार्मिक द्वारा अपने पुत्र को 'CWA' की कल्याणकारी योजनाओं के तहत 'इलेक्ट्रिक व्हील चेयर' दिलाने हेतु आवेदन किया गया था। 'CWA' ने कार्मिक के अनुरोध पर उनके पुत्र की देखभाल के लिए 'इलेक्ट्रिक व्हील चेयर' की खरीद हेतु 'CWA' फण्ड से रुपये 1,20,750/- का भुगतान किया।



नवजात बालिका के जन्म पर "सुकन्या समृद्धि योजना खाता" खोलने हेतु धनराशि का वितरण

'CWA' द्वारा चलाई जा रही योजना ''स्पर्श- द मदर्स टच'' के तहत दिए गए कैलेण्डर वर्ष में CRPF Campus में निवासरत CRPF परिवारों की नवजात बालिकाओं के जन्म पर बालिका के नाम पर ''सुकन्या समृद्धि खाता'' खोलने हेतु एकमुश्त राशि रुपये 2,000/- प्रति बालिका (केवल दो बालिकाओं हेतु) प्रदान की जाती है। इस योजना के तहत वर्ष 2023 में बल के 157 कार्मिकों की बालिकाओं के जन्म के उपलक्ष्य पर (जिनका जन्म 01/01/2022 से 31/12/2022 तक के बीच हुआ था) कुल रुपये 3,14,000/- की धनराशि प्रदान की गई तथा वर्ष 2024 में बल के 202 कार्मिकों की बालिकाओं के जन्म के उपलक्ष्य पर (जिनका जन्म 01/01/2023 से 31/12/2023 तक के बीच हुआ था) कुल रुपये 4,04,000/- की धनराशि प्रदान की गई ।

"CWA खेल छात्रवृत्ति योजना" के तहत धनराशि का वितरण

वर्ष 2019 से 'CWA' द्वारा ''CWA खेल छात्रवृत्ति योजना'' चलाई जा रही है। इस योजना तहत बल के शहीद, दिवंगत, सेवानिवृत्त और सेवारत कर्मियों के बच्चों को, जो अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के प्रतिभागी /विजेता और राष्ट्रीय स्तर के खेल आयोजनों में स्वर्ण/रजत/कांस्य पदक विजेता रहें है, उन्हें वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। विगत वर्ष CRPF के कुल 45 बच्चों को योजना के तहत कुल राशि रुपये 7,65,000/- प्रदान की गई।



बेकरी उत्पाद हेतु प्रोत्साहन

क्षेत्रीय CWA केन्द्र-ग्रुप केंद्र श्रीनगर को बेकरी उत्पाद के प्रोत्साहन हेतु कैम्प परिसर में निवासरत परिवारों हेतु चलाई जा रही बेकरी शॉप "Baker's Basket" में Bakery Machine & Display Counters स्थापित करने के लिए 'CWA' फण्ड से रुपये 5,33,310/- की राशि प्रदान की गई।







क्षेत्रीय CWA के संचालन हेतु धनराशि

क्षेत्रीय CWA केन्द्र-आर0टी0सी0 जोधपुर में 'CWA' गतिविधियों के कुशल संचालन एवं 'CWA' सदस्यों के कल्याणार्थ विभिन्न योजनाओं के क्रियान्वयन तथा अन्य आवश्यक कार्यक्रम आयोजित करवाने हेतु 'CWA' फण्ड से एकमुश्त राशि रुपये 3,00,000/- जारी की गई।

शिक्षा हेतु स्मार्ट बोर्ड का वितरण

बल के संस्थानों के परिवार कल्याण केन्द्र में मैन्युअल 1976 (संशोधित 01/04/2012) के अध्याय- XV संलग्नक-II में उल्लेखित नियमों के तहत ग्रुप केन्द्र नागपुर में चल रहे ''सरदार वल्लभ भाई पटेल'' मोंटेसरी स्कूल में पढ़ रहे बच्चों को सिखाने के लिए 02 नग स्मार्ट बोर्ड (86 'इंच') खरीदने हेतु 'CWA' फण्ड से रुपये 2,90,000/- की धनराशि का भुगतान किया गया।



बच्चों को बेहतर उच्च शिक्षा मुहैया करवाने के लिए देश के विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के साथ समझौता ज्ञापन

CRPF विश्व का सबसे बड़ा अर्धसैनिक बल है जिसमें वर्तमान में 3 लाख 25 हजार कार्मिक देश सेवा में कार्यरत है। देश की आन्तरिक सुरक्षा को अक्षुण्य बनाये रखने के लिए इस बल के कार्मिक देश के हर हिस्से में फैली गंभीर समस्याओं जैसे J&K में आतंकवाद, North East में अलगाववाद तथा नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में नक्सलवाद की समस्याओं से निपटने हेतु अग्रिम पंक्ति में हमेशा डटे रहते है। विविधता भरी ड्यूटियों के दौरान बल के कार्मिक एक स्थान से दूसरे स्थान पर संचलन में रहते है, जिसकी वजह से वे अपने बच्चों की शिक्षा की सही प्रकार से व्यवस्था नहीं कर पाते है। ऐसे समय में 'CWA' द्वारा बल के शहीद, दिवंगत, सेवानिवृत्त एवं सेवारत जवानों के बच्चों को बेहतर उच्च शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रतिष्ठित 49 शिक्षण संस्थानों के साथ 1419 सीटों पर निःशुल्क तथा रियायत दर पर दाखिला देने के लिए समझौता ज्ञापन किया गया है। देश के अन्य प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ समझौता ज्ञापन करने की प्रक्रिया जारी है।







बाल दिवस-14 नवम्बर 2024

भारत के महान स्वतंत्रता सेनानी और आधुनिक भारत के निर्माता पंडित जवाहर लाल नेहरु के जन्मदिन पर प्रत्येक वर्ष, 14 नवम्बर को बाल दिवस मनाया जाता है। इस अवसर पर श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA द्वारा CRPF पब्लिक स्कूल,रोहिणी में "कल्चरल ओडिसी एवं वार्षिक प्रदर्शनी-प्राचीन से प्रज्ञान तक" का आयोजन किया गया। साथ ही अध्यक्षा CWA ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए समाज के लिए उपयोगी कार्य करने की प्रेरणा व आशीर्वाद दिया।



ग्रुप केंद्र नई दिल्ली एवं प्रथम बेतार वाहिनी

श्रीमती रिमझिम सिंह, अध्यक्षा CWA द्वारा ग्रुप केंद्र CRPF नई दिल्ली एवं प्रथम बेतार वाहिनी के RCWA का दौरा किया गया। इस दौरान अध्यक्षा महोदया ने हर्बल/मेडिसिन पार्क एवं मशरूम कक्ष का मुआयना किया तथा मौजूद सदस्यों ने औषधीय पौधों को सुखाकर बनाएं गये चूर्णों के बारे में जानकारी प्राप्त की तथा मशरूम के जैविक और प्राकृतिक उपयोगों के बारे में भी जाना। वेट कैंटीन में उपलब्ध खाद्य सामग्री एवं मसालों की गुणवत्ता का भी निरीक्षण किया गया। यह भी जानकारी दी कि ग्रुप केंद्र/कैम्पस व कैम्पस से बाहर रहने वाले सदस्यों के अतिरिक्त CWA द्वारा संचालित 'सम्पूर्णा कैंटीन' को भी उपरोक्त सामग्री कम दर पर उपलब्ध करवाई जा रही है।



Magic Bakes



CWA ने CRPF परिवारों की आवश्यकताओं और उनकी सेहत का ध्यान रखते हुए शुद्ध एवं ताजे बेकरी उत्पादों को किफायती दरों पर उपलब्ध कराने का सराहनीय प्रयास किया है। पूर्व CWA अध्यक्षा श्रीमती (Dr) अजिता थाउसेन के द्वारा इस पहल के तहत 12 जुलाई, 2023 को, SDG कैंप में 'मैजिक बेक्स' के नाम से बेकरी का उद्घाटन किया गया, जो कि अब न केवल परिवारों की जरूरतों को पूरा कर रही है बल्कि अत्यधिक लोकप्रियता भी प्राप्त कर रही है।

'मैजिक बेक्स' की आवश्यकता और सफलता को देखते हुए, वर्तमान अध्यक्षा CWA, श्रीमती रिमझिम सिंह के कुशल मार्गदर्शन में DG Staff Camp में भी 'मैजिक बेक्स' को संचालित करने का निर्णय लिया गया। इस योजना का विधिवत उद्घाटन 9 दिसम्बर, 2024 को किया गया।

इस पहल का मुख्य उद्देश्य न केवल उच्च गुणवत्ता वाले उत्पाद उपलब्ध कराना है, बल्कि CRPF परिवारों की जीवनशैली को बेहतर बनाना और उन्हें स्वस्थ विकल्प प्रदान करना भी है। यह कदम CWA की सेवा भावना और सामुदायिक कल्याण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का उत्कृष्ट उदाहरण है।







SAMPURNA

CRPF के जवानों व शहीदों के आश्रितों के कला-कौशल को प्रोत्साहन देने के उदेश्य से उनकी योग्यता के आधार पर बल के समूह केंद्रों/वाहिनियों के FWC/RCWA के माध्यम से रोजगार दिया जा रहा है। उनके द्वारा निर्मित सामग्री एवं देश के विभिन्न हिस्सों के प्रमुख क्षेत्रीय उत्पादों को बिक्री करने हेतु एक साझा मंच उपलब्ध करवाने की दृष्टि से पूर्व CWA अध्यक्षा श्रीमती (Dr) अजिता थाउसेन द्वारा दिनांक 19 अप्रैल, 2023 को SDG Camp, नई दिल्ली में ''सम्पूर्णा'' Outlet शुरू किया गया था, जिससे कि बल के जवानों एवं उनके परिवारजनों को सस्ती दरों पर उच्च गुणवत्ता की सामग्री प्राप्त हो सके।

इसकी आवश्यकता और सफलता को देखते हुए, वर्तमान CWA अध्यक्षा, श्रीमती रिमझिम सिंह के मार्गदर्शन में DG Staff कैम्प में भी "सम्पूर्णा" को संचालित करने का निर्णय लिया गया। दिनांक 09/12/2024 को इसका विधिवत उद्घाटन किया गया। यह कार्मिकों एवं उनके परिवारों के लिए बहुत उपयोगी साबित हो रही है।







A JOURNEY THROUGH MEDICAL CARE













She turned her can'ts into cans and her dreams into plans.



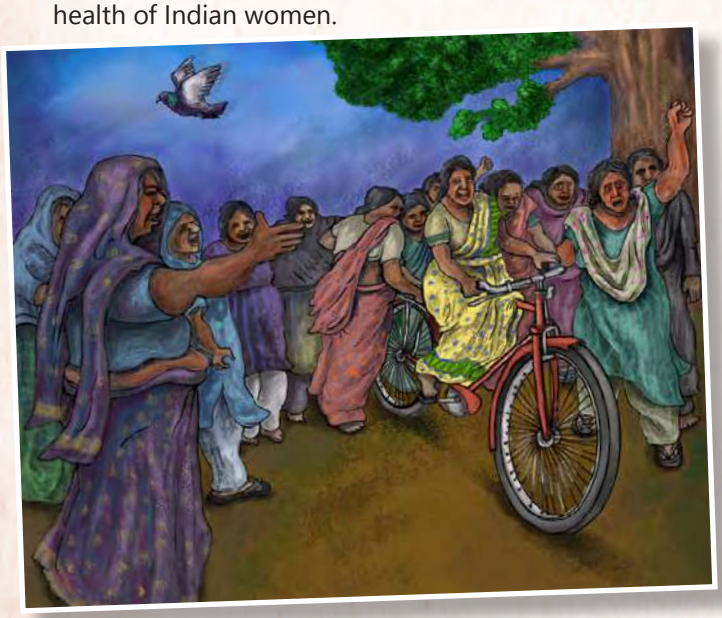
Stories of Strength and Resilience

Mind the Gap: How Generational Differences Shape Indian Women's Mental Health



Praneeta Jha
W/o Deepak Kumar, IPS,
ADG (Trg)

India has undergone a rapid socio-economic transformation over the last few decades, which has affected its cultural, family and social structures. For Indian women, this has brought opportunities, challenges and in unique ways, affected their mental health across generations. The generational gap between women who grew up with traditional values and those who have been exposed to modern globalised values creates complex tensions that can impact mental health. This article will look into how these differences manifest and impact the mental health of Indian women.



In Indian society there has always been a clear divide between roles of men and women, women were expected to put family over personal aspirations. The earlier generations of women were largely defined by their adherence to these roles and valued domesticity, duty and family harmony. However, the younger generation of women are embracing autonomy, education and professional aspirations. This shift is due to India's economic growth, access to education and rise in awareness around gender equality. The generational gap between these perspectives can create stress and internal conflicts for women of all ages. Older women may not be able to understand and accept the ambitions and choices of younger women, who may feel burdened by expectations they don't want to fulfil. This clash between the generations can create feelings of guilt, shame, inadequacy and impact mental health.

For older Indian women mental health was never a priority. The cultural tendency to associate cognitive health issues with stigma made many not seek help and mental health issues were seen as private family matters rather than personal health issues. This approach left older women isolated, depressed and anxious, especially in their later years when they may face issues like widowhood, health problems or estrangement from family. Many women of older generations internalized the societal expectation of silence, resilience and sacrifice. This "keep quiet and bear it" mentality has left a lasting impact, according to the National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS, 2023) nearly 40% of older Indian women report symptoms of depression but rarely seek help due to stigma.

The younger generation of Indian women grew up in a more open and diverse environment where mental health discussions are slowly gaining acceptance. With access to education, career opportunities and social media, young women today are more likely to talk about mental health issues like stress, anxiety and depression especially related to work-life balance. But these young women face unique stressors: navigating traditional family expectations along with modern aspirations and social comparison on social media. A 2023 survey by the Indian Council of Medical Research (ICMR) found that 34% of young Indian women experience anxiety disorders mostly due to societal pressures and body image issues.

In Indian culture community, family and societal roles are paramount. Women are expected to fit into the norms of marriage, family and caregiving roles regardless of what they want. This puts a lot of pressure on mental health as women of all ages struggle to live up to these expectations. Being the "perfect daughter", "ideal wife" or "sacrificing mother" can manifest in various mental health issues like anxiety, low self-esteem and depression.

Younger women who want more independence and self-expression face a "double bind" where they are caught between honouring traditional expectations and pursuing their personal goals. For instance, the pressure to get married early or have children can be stressful and anxiety-inducing

especially for those who want to delay marriage or childbirth to pursue their careers. Older women who have already lived through these societal roles may face the "empty nest syndrome" when children grow up and leave, leading to loneliness and feeling purposeless. They may also struggle to reconcile the changing roles of women around them, find it hard to adjust to the new norms and often feel alienated.

Though mental health awareness is growing in India there are huge gaps in access to resources and services especially for women. Older women may not want to or feel ashamed to seek help due to the stigma around mental health. Counselling or therapy is seen as unnecessary or indulgent which deters women from acknowledging or addressing their mental health issues. For younger women though mental health services may be more accessible societal attitudes can still make it difficult for them to openly seek help.

Also, mental health care in India is urban-centric. Generational differences in acceptance and understanding of mental health also play a role in whether women feel comfortable seeking help. A young woman may want to go for therapy but her family may not allow her to, because of the older generation's perspective that mental health issues should be managed privately or are even taboo. While younger women may be aware of mental health resources older women see mental health issues as private family matters and are deterred by stigma from seeking help. Mental health services are also skewed towards urban areas, with only 3 psychiatrists per 100,000 people in India's rural areas as per the 2022 World Health Organization (WHO) report. For many women even thinking of therapy is constrained by both generational attitudes and lack of resources.

To help women across generations have better mental health we need to bridge the gap between traditional values and modern thinking. This can be done by having conversations within families, communities and workplaces.

1. Open Communication: Intergenerational conversations can help older women understand the lives and dreams of younger women, reduce misunderstandings and build empathy. For younger women, hearing the stories of older women can give them valuable lessons on resilience and adaptability and give older women a sense of purpose and validation.

2. Mental Health Education: Educating women across generations about mental health can break the stigma. According to 2023 NFHS, 68% of young women in urban areas would seek mental health support if there was no stigma, shows how important mental health literacy is.

3. Support Systems and Resources: Organizations, non-profits and government can work together to increase mental health resources available to women in rural and urban areas. Special attention should be given to create resources that cater to the mental health needs of women across different generations.

4. Cultural Sensitivity in Mental Health Services: Mental health professionals can offer culturally sensitive counseling that acknowledges traditional values and modern challenges. This will bridge the generational gap and enable women to seek help while respecting their roots.

India's generational gap poses a special mental health challenge for women. Each generation has different views on autonomy, gender roles and mental health but there are also opportunities for mutual support and understanding. By creating a culture that respects these diverse experiences, India can build a more inclusive mental health framework that honors tradition and progress. Ultimately it will need empathy, patience and spaces where women of all ages can thrive mentally and emotionally.



Fledglings Fly the Nest



Kavita Dar
w/o Shri Prashant Dar,
DIG CRPF, Srinagar

The twitter has ceased in the once chirpy nest
The parents' anxious flutter now devoid of zest
As the nestlings with strengthened wings and breasts
Fly to unknown lands without a wink & rest

The once excited mother, delirious to see them soar
Realizes Alas! they are bereft of their childish core
Time has flown and the baby seems strong and free
To nestle them under her motherly wings is now not for thee!

A similar fate greets the mother in the house
As the tree and nest stand in her garden to announce
The departure of its youngest chirpiest darling
For whom her love was sacred and selflessly sacrificing
Now cheerful and animated to meet the world beckoning and bright
The nestling tumbles out of the house in delight!!

Oblivious to her mother's longing sight
Emotions wreak havoc within as she beguiles
Brimming tearful glistening eyes with smiles
She knows she cannot withhold her maiden flight

For, wasn't it her dream too, to witness her glorious glide?
Hadn't she been nurturing her to witness the elevated stride?
Now as she stands on the threshold of adult life
Why does her heart sink with a hollowness inside?

And so goes the unsung ballad of longing mothers
Who can no more caress the soft ball of feathers
Which clung to her breast for milk and rest
Ah! Life must go on at God's behest!

मेरे जीवन के पन्ने



श्रीमती पूनम उपाध्याय,
पत्नी श्री शिव शंकर उपाध्याय, कमांडेंट,
34 बटालियन,

11 सितम्बर की तारीख मैं कभी नहीं भूलूंगी, आज से 20 साल पहले हमारे जीवन में ऐसी घटना घटी थी, जिसे याद कर के आज भी रोंगटे खड़े हो जातें हैं! साल 2004 में हमारे जीवन में अनेक उथल-पुथल मचाने वाली घटनायें घटीं, जिसकी शुरूआत यहीं से हुई थी। तब मेरे पति की पोस्टिंग श्रीनगर में थी। हमारी 94 बटालियन डल झील के गेट पर रहती थी। बहुत ही सुन्दर लोकेशन थी। कैम्प से बाहर निकलते ही डल झील दिखाई देने लगती थी। उस समय श्रीनगर का माहौल बहुत ही अच्छा था, अधिकांश लोगो के परिवार साथ रहते थे, सबके बच्चे वहीं आर्मी स्कूल मे पढ़ते थें लेकिन इस घटना के बाद जैसे सब कुछ बिखर गया।

11 सितम्बर की सुबह बहुत ही खुबसूरत थी। मेरे पति शिव 2-3 दिन पहले माउंट आबू किसी कार्य के सिल-सिले में चले गये थे! घर मे मैं और मेरा बड़ा बेटा थे, मेरे छोटे बेटे का जन्म नहीं हुआ था, डॉक्टर रूबिना खान ने छोटे बेटे के आने की एक तारीख मुकम्मल कर रखी थी। खैर, 10 सितम्बर की शाम में ही हमारे सी.ओ. साहब की मैडम ने कहा था, हम सभी लेडीज लाल चौक जायेंगे और जरूरत का सामान ले आयेगें, तय कार्यक्रम के अनुसार हम सभी 5-6 लेडीज लाल चौक गये, जरूरत का सामान खरीदा और घर वापिस आ गये। सब बेहद खुश थे। हमें शुरू से जल्दी सोने की आदत हैं और पति भी घर में नहीं थे। तो हम दोनो माँ-बेटे ने जल्दी ही खाना खा लिया और सोने की तैयारी करने लगे। लेकिन आज तो विधाता ने हमारे लिए कुछ और ही प्लान कर रखा था।

हम जहाँ रहते थे वो कोई सरकारी आवास नहीं था, बल्कि होटल था। हमारी बिल्डिंग तीन या चार माले की थी, सबसे नीचे, मैं रहती थी और ऊपर की मंजिलों में 3 और परिवार रहते थे। हमारी बिल्डिंग के पास ही थोड़ी ऊँचाई पर छोटा सा बगीचा था, जहाँ हम धूप सेकतें, चाय पीते, और गप्पे मारा करते थे। उस लॉन में हमारा एक संतरी का मोर्चा भी था। सुरक्षा के लिहाज से एक जवान खड़ा होता था। हमारे दो बड़े अधिकारियों के परिवार दूसरी तरफ रहते थे। अब 11 सितम्बर को ठीक रात के 09 बजे गोलियों की आवाज सुनाई दी साथ में गोली से निकली चिंगारी भी दिखाई दी। श्रीनगर में खिड़कियाँ शीशे की और बड़ी होती हैं, मुझे अहसास हो गया था कि हमारे कैम्प में फ़िदायीन आ गये है।

मुझे तब सच में भगवान नहीं याद आये, माँ भगवती नहीं याद आई, याद आये मेरे बच्चे और उनकी सुरक्षा। सबसे पहले मैंने अपने बड़े बेटे को पलंग के नीचे छिपा दिया फिर खिड़की से बाहर झाँक कर देखा तो गोलियों की आवाज नहीं आ रही थी, सबके चिल्लाने की आवाजे आ रही थी। सब सजग हो गये थे लेकिन गोलियों की आवाज अब रोड की तरफ बने गेट से आ रही थी।

दूसरा फ़िदायीन हमारे कैम्प में घुसने में कामयाब हो चुका था। थोड़ी ही देर के सन्नाटे के बाद भागता हुआ ऋषि भईया आया "मैडम जी आप ठीक हैं "। आवाज लगाई दरवाजे पे भईया ने। ऋषि भईया "अधिकारी-मेस" की देख-भाल करता था। उसकी आवाज सुनते ही मैं दरवाजे की तरफ भागी- क्या हुआ भईया?" "मैडम जी, फ़िदायीन आ गये हैं कैम्प में", अभी ये नहीं पता कितने हैं।डर मेरी आवाज में समाया हुआ था, तुरंत भईया बोला परेशान ना हो मैडम जी, हम सब हैं, आप दूसरे कमरे में चले जाईये, लाईट मत जलाइयेगा। " मैने सहमति मे सिर हिला दिया। मैंने कहा भईया हमारा संतरी कैसा हैं, क्योंकि मैंने बहुत सारी गोलियों की आवाज सुनी थी और अपनी खिड़की से देखा भी था।
ये सब इतनी जल्दी हुआ था कि मुझे समझ नहीं आया था।"हमारा बाहर वाला संतरी शायद शहीद हो चुका हैं, मैडम जी" लेकिन उसने फ़िदायीन को भी मार डाला हैं, अभी पास कोई नहीं गया हैं, थोड़ी देर मे पता चलेगा, हमारा संतरी कैसा हैं ? ? भईया ने जवाब दिया।मेरी आँखे भर आई थी। बस अशोक भईया ठीक हो। मैने हाथ जोड़ लिए थे ।
"आप दरवाजा बंद कर लो" ऋषि भईया बोला। तभी भागते हुये डॉक्टर साहेब (डॉक्टर कुन्दन) भी आ गये, "आप ठीक हैं, सी.ओ. मैडम पूछ रही हैं, सी.ओ. सर को बम के छरे लगें हैं, मैं जा रहा हूँ ड्रेसिंग के लिए। "हे भगवान! मेरा चेहरा भय से ग्रसित हो चुका था।
मैने पूछा " सर और मैडम ठीक हैं, डॉक्टर साहेब, "बोले हाँ। आप अपना ध्यान रखिये, आपको कोई दिक्कत ना हो।"सभी को मेरी चिंता थी, क्योंकि मैं गर्भवती थी। आपको डर तो नही लग रहा।" "नहीं" मैंने सिर हिलाया।"बाहर से दो 2I/C अधिकारी भी आ गये हैं। लेकिन फ़िदायीन अंदर आ चुका है, और गोलियां लगातार चला रहा है। ड़ॉक्टर साहेब बात कर रहे थे- आन्दन सर की और चेत राम सर की।

दोनों बहादुर अधिकारी पूरी रात लड़ते रहे और फ़िदायीन से लोहा लेते रहे। दरअसल दूसरा फ़िदायीन सफलता पूर्वक अपनी जगह कैम्प में बना चुका था। पूरी रात अकेले उस फ़िदायीन ने पूरे कैम्प को गोलियों से दहला दिया था।

दूसरी बटालियन से आये दोनों 2I/C अधिकारी शहीद हो चुके थे लेकिन वो फ़िदायीन भी मर चुका था। हमारा संतरी " श्री अशोक प्रसाद" अभी जीवित था। उसे तुरंत हॉस्पिटल ले जाया गया। लेकिन अत्यधिक खून बहने के कारण उसकी साँसों ने भी उसका साथ छोड़ दिया। इस प्रकार हमारे 03 जवान शहीद हो गये। सुबह हो चुकी थी लेकिन कैम्प में मुर्दनी छाई हुई थी। हमारा चहकता कैम्प वीरान हो चुका था। दूसरी सुबह न किसी ने चाय पी थी ना पानी।मेरी रसोई में ही थोड़ी दूध की चाय और कुछ लाल चाय बनी, कुछ बिस्किट लोगों ने खाये। सभी दुखी और भयभीत थे। ईश्वर ऐसे दिन किसी को ना दिखाये।

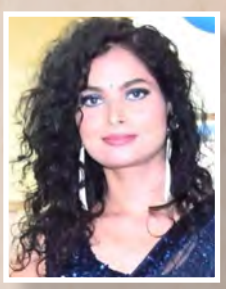
इस घटना के दो महीने बाद आतंकियों ने फिर से हमारे कैम्प पर फ़िदायीन हमला किया लेकिन इस बार किसी को भी मार नहीं पाये। और हमारे जवानों ने दो फ़िदायीन मारे। लेकिन इन हमलों के कारण सभी के परिवार घर चले गये। हम भी घर चले गए और 2015 तक घर ही रहे। मेरा बड़ा बेटा बहुत दिनों तक आतंकियों की कहानी सभी को सुनाता रहा। गोलियों की दहशत इतनी आसानी से नहीं मिटती। समय बदला आज बच्चे बड़े हो चुके हैं, अपनी दुनिया बना चुके हैं, एक बार आन्दन सर की मैडम से भी मिली उनकी बिटिया डॉक्टर बन चुकी हैं। लेकिन एक घाव, एक टीस हमेशा दिल-दिमाग में रहती हैं, आखिर क्यों? । क्या मिला है किसी का घर बर्बाद करके।

मेरा बस एक ही संदेश है खुद भी खुश रहो और दूसरों को भी खुश रहने दो।
भारत शांतिप्रिय देश हैं, उज्ज्वल भारत हो, यही कामना करती हूँ।



"समर्पण, सानिध्य और स्वावलंबन"

सानिध्य जब तुम्हारा है, तो जीवन में उल्लास है,
नए सपने, नई मंजिलें, नई उड़ानो की आस है,
हमारी प्रेममयी जुगलबंदी का, नहीं कोई सानी है,
दो कदम तुम्हारे और दो मेरे, बस इतना ही प्रयास है।।



बबिता कुमारी
पत्नी – श्री प्रमोद चौधरी, 2IC
208 कोबरा, बालाघाट, (मप्र.)

प्राकृतिक रूप से पदार्थ और ऊर्जा का बेमिसाल संयोग ही जीवन का मूल/सार है और जीवन की अभीष्टता प्राप्त होती है कुछ ऐसे सानिध्यों से, जिनके साथ होने के एहसास मात्र से ही हम पुलकित हो, सम्पूर्ण ऊर्जा एवं सामर्थ्य के साथ नियोजित लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकें।

जीवन प्रवाह के दौरान उक्त सानिध्य फिर चाहे खूबसूरत बचपन की यादों में सिमटी, माँ–बाप, दादा–दादी, नाना–नानी, चाचा–चाची, मामा–मामी, बुआ–फूफा आदि की झलक हो या फिर किशोरावस्था में भाई–बहनों और सखी–सहेलियों/मित्रों का अल्हड़पन।
जवानी की दहलीज पर रोम-रोम को पुलकित करने वाले मासूम प्रेम का एहसास हो या फिर जीवन साथी संग मिलकर रोमांचक भविष्य की सपनों और यथार्थ से भरी यात्रा....और नव जीवन के सृजन का अप्रतिम आनंद।

प्रौढ़ावस्था में अपेक्षाओं और कर्तव्यों की काँटों भरी डगर हो या फिर वृद्धावस्था का शांति और सुकून भरा आखिरी सफर। इस समस्त जीवन यात्रा के दौरान इन सभी को आवश्यकता होती है अपनों के सानिध्य की ।

हालांकि, सामान्य परिकल्पना से परे, जब बात हो पुलिस बलों में कार्यरत हमारे बहादुर सूरमाओं और उनके परिजनों की; तो सानिध्य के उक्त आयामों के विस्तारीकरण के साथ-साथ उन्हें नए कलेवर में संजोने और परिभाषित करने की गंभीर आवश्यकता प्रतीत होती है।

इस क्रम में एक ओर हमारे जाबांज़ ज्यादातर समय अपने प्रियजनों से दूर राष्ट्रीय सुरक्षा के बेहद जोखिम भरे दायित्वों के निर्वहन में व्यस्त रहते हैं, वहीं दूसरी ओर किसी अनहोनी की आशंका से परिपूर्ण रोजमर्रा के तनाव और चुनौतियों से युक्त वातावरण में बच्चों को पालती उनकी अर्धांगिनियाँ, इन दोनों ही पक्षों को न केवल आवश्यकता है दृढ़ संकल्पित मानसिक और आपसी सानिध्य की, अपितु कार्यस्थल/निवास-स्थल में विभागीय व्यवस्था के अंतर्गत प्रदान किए जाने वाले व्यावहारिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक संबल की भी। और इन सबसे परे इस सानिध्य की सर्वाधिक आवश्यकता है हमारी उन वीर नारियों और उन बहादुर दिव्यांग साथियों को जिन्होंने कर्त्तव्य की बलिवेदी पर अपना सर्वस्व न्योछावर करने में भी कोई हिचकिचाहट नहीं दिखाई।

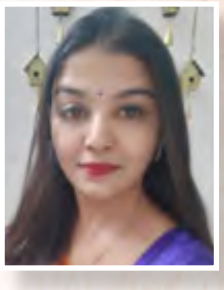
अतः वर्तमान परिदृश्य में हमें एकजुट होकर अपने सभी बहादुर साथियों और उनके परिजनों के लिए सामाजिक, आर्थिक और मानसिक विकास के लिए एक आधारभूत ढाँचा तैयार करने की आवश्यकता है, जिससे कि वे अपना आगे का जीवन सम्मान और आत्मनिर्भरता के साथ जी सकें।

हालांकि इन सबके लिए हम निरंतर प्रयत्नशील हैं, तथापि प्रयासों की इस कड़ी को और अधिक सुदृढ़ और विस्तारित किए जाने की आवश्यकता है।

तेरे चिराग अलग है , मेरे चिराग भी कुछ जुदा,
चलों अब साथ मिलकर रौशनी को दोगुना कर दें ||

Women Empowerment

"There is no Limit To what we, as women can accomplish, when we use our voices and vote."
-Michalle Obama



Shraddha Bhopale
W/o Shri Subodh Dandge, AC
100 Bn RAF

As the above quote aptly highlights the strength of women, this can be achieved only if women are given control over their lives, the ability to make choices, and decisions, and have equal access to resources and opportunities so that they can transform their lives in all aspects.



We can categorise aspects of women empowerment as follows-

Economic Empowerment: A woman's ability to participate in economic activities on an equal basis with men, which includes access to education, training, employment, entrepreneurship opportunities, fair wages, equal pay and access to credit and financial services, financial literacy, banking skills, expense management and investment planning.

Social Empowerment: To be able to participate fully in social, and cultural life i.e. "Freedom of movement ". It includes access to education, healthcare, and legal services, as well as the ability to exercise their rights and freedoms.

Political Empowerment: Ability to participate in political life and decision-making on an equal basis with men. It includes the ability to vote and run for office, as well as access to leadership positions and participation in policy-making processes.

Educational Empowerment: Provide access to education and develop skills and knowledge that enable them to make informed decisions, pursue their goals and contribute to society. It includes access to quality education at all levels and opportunities for lifelong learning.

Health Empowerment: Right to access healthcare and make decisions about their health and well-being. It includes access to information, services and resources that promote reproductive health, hygiene, mental health, and overall well-being. Overall, these types of empowerment are interconnected and complementary and empowering women in one area can have positive ripple effects in other areas.

Importance of Women empowerment:

Gender Equality: This is a fundamental human right. It means that women and men have equal rights, opportunities, and resources and can participate equally in all aspects of life.

Social justice – Elimination of violence, discrimination, and harassment may lead to a better and safer place for women to outperform their tasks.

Economic growth - Equal opportunities at the work-place can help the economy.

Health & Development – As women are the sole nurturers of their families, educating them about personal hygiene, healthcare measures, nutrition can lead to a healthy lifestyle for children and families.

Sustainable environment - When women are empowered, they are better able to contribute to efforts to address environmental challenges, reduce poverty, and promote social justice.

Women empowerment at CRPF:
Establishment of CRPF Wives Welfare Association (CWA) in 1995 with a primary objective to serve families especially, during extended periods of duty in conflict areas.

Handling women agitations – CRPF has 6 Mahilla battalions which are integral to ensuring the safety of women and handling misconduct. Recently gender-akin full body protectors have been provisioned to ensure

the physical comfort of the women personnel while handling conflicts.

Holistic Approach – CRPF also encourages women personnel to participate in various sports activities in the various national & international sporting events. These women have exemplified by winning coveted medals like Ashok Chakra for gallantry to Arjuna Awards for sporting competence.
Recently, on 26th January 2020, the entire world was witness to the impressive motorcycle-borne aerobics of the women bikers team of CRPF during the Republic Day parade.

An all-women formed contingent of CRPF was sent to Liberia under the UN Peacekeeping Mission. The force has made efforts in setting up a crèche to take care of the babies of women personnel out on deployment. Similarly, the vehicles for women personnel as part of convoy are ensured to have washroom facilities for ease of journey.

Role of women at CRPF for women empowerment:

All women in CRPF have a little more responsibility on their shoulders due to long duty hours and sometimes also due to the deployment of spouses at different locations.

In such cases, it is very natural to feel stressed out at times when we have to look after children and our families single-handedly.

Here are some tips that can help us stay stress-free and empower ourselves:

- Try to attend and involve yourself in maximum programs run by CWA & FWC.
- Prioritise your time by pursuing any favourite hobby.
- Try to interact and be involved with fellow ladies to build a friendly atmosphere – you can make bonds that will stay for a lifetime.
- Take care of your health – Go for regular health check-ups.
- Motivate each other to participate in various activities – boost confidence.
- Arrange small gatherings once in a while pot-luck like, kitty, or walkathon – it will let you stay healthy & fit and at the same time you can learn about different cultures too.
- Learn about your finances – know about your investments and try to plan expenses.
- Right use of social media – use this access to information wisely it can make a huge difference in our lives.

Let's come together and empower each other, because empowered women can empower the others in best possible way.

नारी शक्ति



निरीक्षक/ जीडी रेशू सचान
कल्याण महानिदेशालय

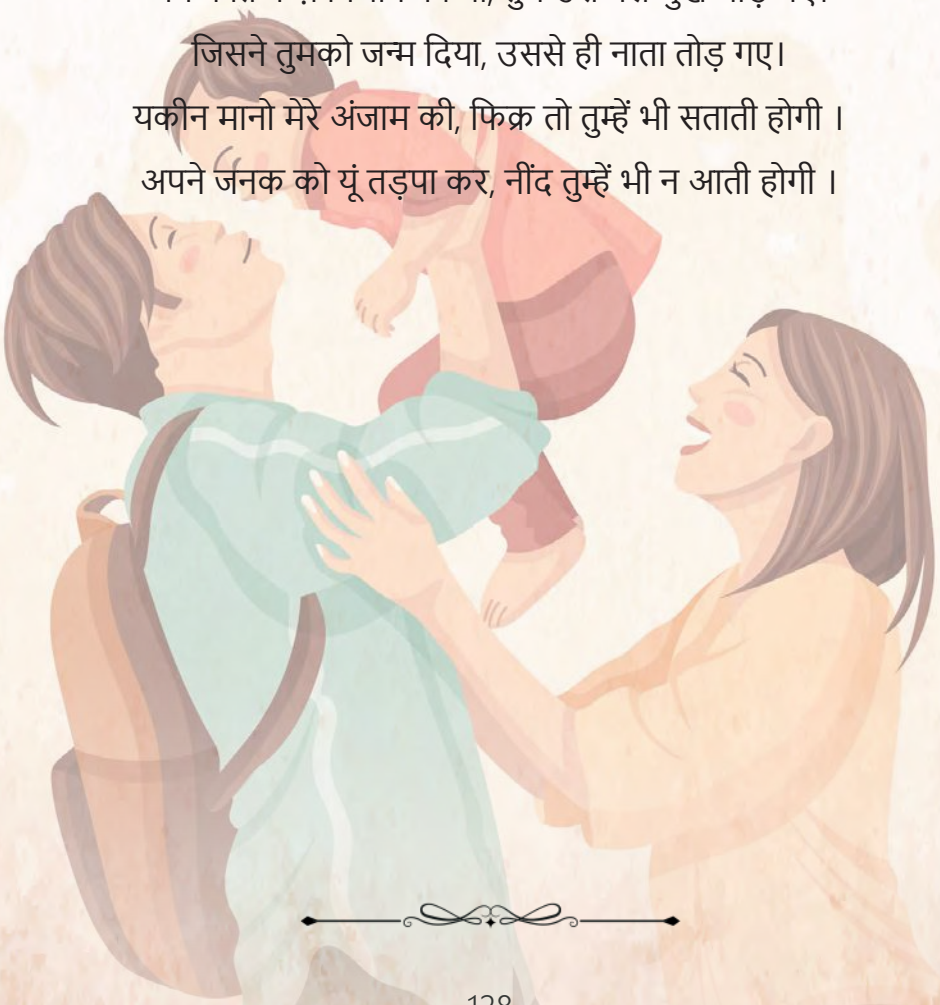
तुझसे रची बसी ये दुनिया, तू ही भाग्य विधाता है,
ईश्वर का हर रूप है तुझमें, तू जननी, तू माता है ।
तूने दिया जीवन पे अपना, घर औरों का बस जाने का,
फिर भी त्याग नहीं दिखता तेरा, क्यों जालिम जमाने को,
तू न होती, न होती धरा ये, न बस पाता ये संसार,
तेरे कारण पनपती ममता, तुझसे रिश्ता और तुझसे प्यार ।
तू रोंके हर आंधीपन की, तू डेली जीवन का ज्ञान,
माँ रूपी पूजा हो तेरी, नारी रूपी हर सम्मान,
तू पहचाने हर गम मेरा, तुझसे ही सासों की डोर,
तुझसे मुड़ जाए संकट सब वो, आते है जो मेरी ओर ।।

माता- पिता



श्रीमती मंजुला सिंह,
पत्नी हव0/जीडी राम प्रकाश सिंह
ग्रुप केन्द्र, मुजफरपुर

जन्म दिया उपकार किया, बनाया संवारा निस्वार्थ प्यार किया ।
कर त्याग हर खुशियों का, तुम्हारा हर सपना साकार किया ।
तपते गए, जलते गए, हर दुःख हँस कर सहते गए ।
तुम्हारे भविष्य की चिंता, फिक्र में दिन-रात ढ़लते गए ।
कुछ न चाहा, कुछ न माँगा, कुछ पाने की न आस रखी ।
मिले कामयाबी हर कदम, बस इतनी सी ही दुआ करी ।
जीवन के कठिन पथ पर तुमको था चलना सिखाया ।
मतलब फरेब की इस दुनिया से हरपल था तुमको बचाया ।
सारी उम्र न चुका पाओगे, तुम इनके फर्ज का कर्ज।
माता- पिता की सेवा से बड़ा न कोई जग में धर्म ।
बचपन बीता गोद में जिनकी, आज उनका कोई सम्मान नहीं ।
बुढ़ापे में छोड़ आए ''वृद्धाश्रम'' आई तुमको लाज़ नहीं।
जब वक्त फर्ज़ निभाने का था, तुम उस पल मुख मोड़ गए।
जिसने तुमको जन्म दिया, उससे ही नाता तोड़ गए।
यकीन मानो मेरे अंजाम की, फिक्र तो तुम्हें भी सताती होगी ।
अपने जनक को यूं तड़पा कर, नींद तुम्हें भी न आती होगी ।



महिला सशक्तिकरण

" यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र ढ्वता: |
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तकला: क्रिया: ||"



सिपाही/जीडी- अर्चना नरवरिया
101 द्रुत कार्य बल

हम सब नारी को देवी का रूप मानते हैं। आत्मविश्वास, अनुभव एवं रचनात्मकता से परिपूर्ण, वास्तविकता में यही एक महिला की पहचान है। पारम्परिक समाज और चार दीवारों तक सीमित रहने वाली नारी आज देश की राष्ट्रीय आय में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। महिलाएं आर्थिक समस्याओं एवं निजी रूचि के कारण उद्यमिता में प्रवेश करती हैं तथा उन्हें अपने दम पर आगे बढ़ाती है। भारतीय महिलाएं, जिन्हें पूजनीय तो माना जाता है लेकिन वे समाज में सम्मान की भागीदार नहीं हैं। आई0आई0टी0 , दिल्ली द्वारा किए गए सर्वेक्षण के अनुसार संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा में छोटे व्यवसाय का एक तिहाई हिस्सा महिलाएं हैं। एशियाई देशों में कुल कार्य बल का 40 प्रतिशत हिस्सा महिलाओं का हैं। भारत में महिलाएं अपने परिवार से बहुत भावनात्मक रूप से जुड़ी हुई हैं और घर के काम, बच्चों एवं परिवार के सदस्यों की देखभाल करने में व्यस्त रहती है। ऐसे में उनके पास अपने लिए कुछ करने का समय ही कहां बचता है। दूसरी समस्या यह है कि हमारा समाज पुरुष प्रधान है तथा महिलाओं के साथ पुरुषों के समान व्यवहार नहीं किया जाता है। व्यवसाय में उनके प्रवेश के लिए परिवार प्रमुख की स्वीकृति की आवश्यकता होती है। पारम्परिक रूप से उद्यमिता को पुरुषों की निगरानी में रखा जाता है, जो महिलाओं के विकास में बड़ी बाधा है। महिला साक्षरता को लेकर आंकड़े बदल रहे हैं। भारतीय समाज में प्रचलित परम्पराएं और रीति-रिवाज महिलाओं के विकास को अवरुद्ध करते हैं। भारत में महिलाएं स्वभाव से कमजोर, शर्मीली और सौम्य हैं। ऐसे में शिक्षा, प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता का अभाव उनकी कार्यक्षमता में कमीं कर देता है । फिर भी इन कठिनाइयों के बावजूद, उन्होंने वर्तमान समाज में अपनी एक अलग पहचान बना ली है।

मेरी कहानी

"छोटी सी मेरी कहानी है, चारदीवारी में कैद बचपन मेरा,
घूँघट में छुपी जवानी है।

मायका है स्कूल मेरा, ससुराल एक्जाम हॉल है ।
झाड़ू, बर्तन, दोस्त है मेरे, घर संभालना मेरा गोल है।

घर है आफिस मेरा, रिश्ते मेरी पहचान है।
समाज की ख़ुशी के लिए खुद को किया कुर्बान है ।

छोटी -सी मेरी कहानी है,
कहानी मेरी, इस समाज ने कहां जानी है ?
दिल में गम, और आँखों में गम का पानी है ।

छोटी सी मेरी कहानी है ।।"



नेहा वर्मा पुत्री
सिपाही/ बारबर – सत्य नारयण बुनकर

आह्वान



प्रीति कुमारी चंदा
पुत्री उ. नि. / जौडी ललिता कुमारी

कभी-कभी जब ये शक्तियाँ खुद से बातें करती होंगी,
महज़ एक औरत, या कहूँ एक शक्ति,
जो सुबह उठकर अपने चाँद से चेहरे को आईने में देखना भूल जाती है,
चादर में सिमट कर कहीं खो देती है अपना वजूद, अपनी पहचान।
भूल जाती है कि वो भी कभी एक हँसता खिलता चेहरा थी,
उसकी मुस्कान आज भी है, उसकी महक आज भी है,
फिर क्यों उसकी आँखें अपने होने का सबूत माँगती हैं,
क्यों अपने वजूद को किसी और की पनाह में खोजती हैं?
वो जो खुद में ही सम्पूर्ण है, सम्पूर्णता का परिचय है,
सब जानते हैं ये, फिर क्यों वो खुद को भूल जाती है?
वो शक्ति, जो अंगारों पर चल कर भी अपनों को दर्द का एहसास न होने दे,
जो तपती धूप की प्यास को अपने रक्त से ही सींच दे,
फिर क्यों उसकी आत्मा किसी सम्मान की प्यासी है?
क्यों बस थोड़े से आराम की जगह उसके हिस्से में नहीं है?
क्या उसके हर एक कोष पर किसी और का हक़ है,
बेटी हुई तो माँ-बाप की, बहू हुई तो ससुराल की,
पत्नी हुई तो पति की, माँ हुई तो बच्चों की।
पर इन सारे रिश्तों का बोझ सिर्फ उसी पे क्यों है?
ये क़ायदे कब से हैं? सृष्टि के प्रारंभ से या यूँ ही लिख दिए गए हैं पन्नों पे?
आखिर वो भी तो एक औरत है, एक माँ, पत्नी, बहन, बेटी है,
पर क्या वो खुद भी है?
कैसे रोज़ खुद को फिर से शुरू करती है,
और रात तक खुद को ख़ुद में ही खो देती है।
यूँ ही नहीं कहते कि तुम ही हो नारी शक्ति, अमर शक्ति।
वो शक्ति जो हर दर्द में मुस्कान सजाए,
जो तपती धूप की प्यास को अपने लहू से बुझाए,
शायद वो कहीं सो गई है,
उसे अब किसी और की नहीं, बस खुद को जगाने की ज़रूरत है।
आज भी कई हाथों ने इन शक्तियों को सहेजा है,
इनमें भरोसा रखा, इनके पंखों को आसमान की उड़ान दी है।
पर कुछ रिश्तों की डोरें, जंजीरें बन गई हैं,
और कहीं-कहीं तो जीने का हौसला भी है।
इन हवाओं में कुछ खास है,
कि आज ये शक्ति चिंगारी बन सुलग रही हैं,
हर ठहराव को भस्म कर, राहें गढ़ रही हैं,
और अपने वजूद को फिर से तराश रही हैं।
ज़रा गौर से देखो अपने चेहरे को, अपने अस्तित्व को,
यह तुम ही हो, वो अमर शक्ति, जिसका हर युग में जिक्र है।
हाँ, वह शक्ति तुम ही तो हो।


From Sunshine to Storms

ठंड की विभीषिका



निरीक्षक/जीडी जया कुमारी
ग्रुप केंद्र, अगरतला

सर्दी आई - सर्दी आई, सर्द हवा संग है लाई
गर्म कपड़े, कंबल गरमाई, मनभावन लगे रजाई
धूप का ना नामोनिशान, काली बदरी आसमां पर छाई
ठंड ने कैसी कहर बरपाई, सर्दी आई- सर्दी आई |
चाय, कॉफ़ी की लत है बढ़ाई
टोपी, मोज़े, स्वेटर, जैकेट, हीटर, वार्मर की डिमांड बढ़ाई ,
पौष की सर्दी दुखदाई, ठंड की विभीषिका लाई
घना कोहरा, कपकपी छुटाई, बाहर जाना,
काम कुछ करना हो गई अब तो बड़ी कठिनाई
शीत लहर ठंडी बढ़ाई, सर्दी आई-सर्दी आई|
सबेरे उठकर ड्यूटी पर जाना लागे यह बड़ा दुखदाई
ये सर्दी हम पर कहर बरपाई, कपड़े धोना,
बर्तन सफाई, देखकर के मन घबराई,
सब कुछ लागे जैसे अलसाई,सर्दी आई-सर्दी आई|
बूढ़े-बड़े, बच्चों की भी वाकई अब तो शामत आई
ठिठुरन सबको घर बैठाई, थर-थर-थर-थर कांपे तन-मन,
कट-कट-कट-कट दांत कटकटाई,
घना कोहरा विजिबिलिटी घटाई,
ये सर्दी हम पर कहर बरपाई, सर्दी आई-सर्दी आई||



Tripura Flood-2024

Tripura has been severely impacted by intense flooding caused by unprecedented rainfall over the past 72 hours. On 21st August 2024, the state experienced heavy downpours, with West Tripura receiving 182 mm, Khowai 157.60 mm, and Gomati 153.10 mm of rain. This extreme weather event has resulted in 23 fatalities, 02 injuries, and 01 person reported missing. The flood impacted approximately 17 lakh people across 08 districts, forcing over 77625 individuals into 557 relief camps set up by district administrations.

The infrastructure in Tripura has been extensively damaged, with roads, bridges, and essential services such as electricity and water supply experiencing severe disruptions. Housing has also been heavily effected around 1396 houses have been partially damaged, 184 houses completely destroyed and 368 houses severely impacted, leaving many families homeless and in urgent need of shelter. The situation is especially dire in South Tripura, Gomati, and Unakoti districts.

The damage to Agriculture is substantial with approximately 5K hectares of vegetables and 1-2 Lakhs hectares of paddy fields completely submerged. In response, the department of tele communications government of India has directed all telecom service providers to activate intra-circle roaming facilities in Tripura to help restore communications.



Babita Baishnab
D/o Bimal Baishnab
GC CRPF Agartala

Connectivity issues have also been on a rise with bus services from Nagerjala bus depot, kadhanagar bus terminals and Chandrapur Interstate Bus terminus temporarily being shut down. Additionally, all schools, colleges, and Tripura's lone state-run university, Maharaja Bir Bikram (MBB) University have been closed due to severe flooding. Floods devastate not only the physical landscape but also the human spirit. The loss of homes, livelihoods, and loved ones leaves deep emotional scars, creating feelings of despair and uncertainty. The trauma of displacement and the long road to recovery take a toll on mental well-being, leaving many to rebuild not just their homes, but their sense of hope and security. Resilience and community support are essential in healing these emotional wounds.

Humour Hub



Scattered Brain , Focussed Life: My Mid Life Crisis

While I was searching for a topic to write for Sanidhya, my brain wandered off in a million directions. I just couldn't think of one thing to write about. I am a scattered brain most of the time.

As I sat scrolling through my Instagram feed, I had an epiphany. I am, somewhat of an Instagram celebrity. Okay, maybe that's a bit of an exaggeration but hear me out. I do have an average following so why not flaunt my celebrity status and rub it on the readers.

Midlife crisis, you say!! Boohoo..I am getting younger, my inner child is blooming into a pretty teenager and I am doing what all the teenagers or young people do. Keep myself busy on social media, mainly by posting stories, making reels, writing posts. It's like, I'm reliving my youth , embracing my Inner child .
You will probably find one or the other reel of mine on the explore page for sure but I have not yet started collaborating or doing brand promotions, not yet an influencer enough I presume.

I Started writing movies reviews and I do have some regular and loyal followers (on Instagram and also Facebook). A huge total of approx. 20 people (who actually read and like my reviews) but nobody has offered to sponsor my tickets yet.

So, I am keeping it slow. Everytime someone tells me, your review on that movie was bang on,I get motivated and watch another one. If I like the movie very much I write a review, if I hate the movie, I write a review. If I think it is an average one I don't waste my time on it. While I haven't yet reached influencer status, I'm enjoying the process of sharing my thoughts and opinions with others. Who knows, maybe someday I'll be able to collaborate with brands or get sponsored tickets to movies.

I also love travelling and I am a big fan of solo travels. There's something liberating about travelling alone, without having to worry about matching timetables or catering to someone else's preferences, doing whatever you want, whenever you want, however you want is a luxury not many Indian women can boast of .
As a self-proclaimed travel enthusiast, I've had the privilege of exploring various destinations across India, from Pune, Kolkata, Bengaluru to Mumbai and of course, the ever-popular Goa.

I could have included my Europe trip(flaunting again) Banaras, Prayagraj, Hyderabad, Jaipur, Udaipur but I had a strict co-traveller (my husband) with me. Travelling with husbands' I tell you, is as tough as talking to a wall. The Man just won't listen. It's either his way or the high way. So I stick to my solo trips. I love writing about my experiences while travelling so I pen down my thoughts on my travels.

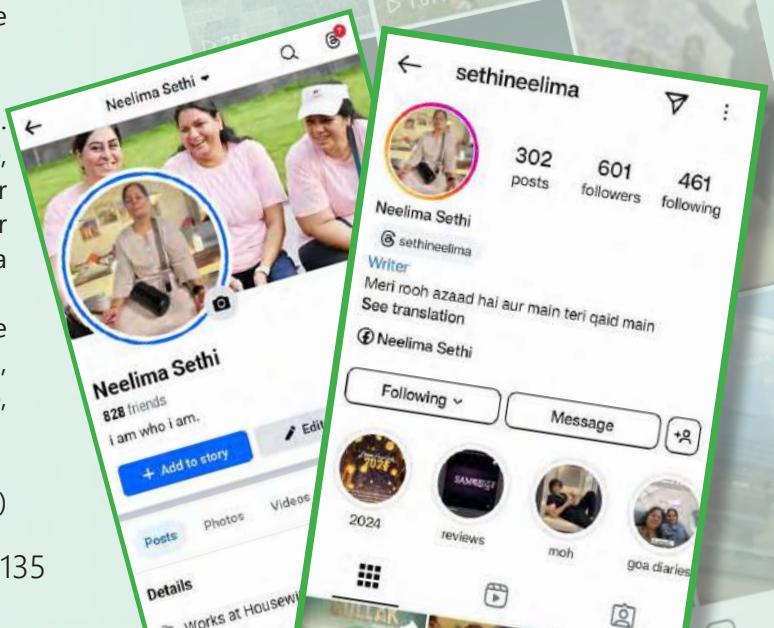


Smt. Neelima Sethi W/o
Shri Rakesh Sethi DIG RAF

For me, traveling is all about experiencing new things, meeting new people and trying new cusinies. It's about stepping out of my comfort zone and embracing the unknown. And of course, it's about taking lots of Instagram-worthy photos.

And then, I write about myself (I am self obsessed) how I feel about people in general and specific, my journey from Fat to fit (work in progress) and so much more. My brain is always occupied and engaged with something or the other. There's something therapeutic about putting my thoughts and feelings into words and sharing them with the world. As I navigate the ups and downs of life, I'm constantly thinking about how to celebrate my existence and resist the pressures of society. How to celebrate my life and how to resist fighting with my society RWA on trivial matters. How to organise a diwali party for my kids and their friends (Did I mention, I am their most favourite Auntie) or how and what to write for Sanidhya.

But wait didn't I just do that?? Ok so until next time, let's leave it here. Wait for the next year's issue. I will probably decide on what to write until then.....



The Art of Procrastination: A Humorous Guide

"In delay there lies no plenty"



Saksham
Class- XII A
CRPF Public School, Dwarka

A phrase that resonates with many yet often falls on deaf ears. As a seasoned procrastinator, I've mastered the art of delaying tasks until the last minute. In this tongue-in-cheek guide, I'll share my insight on how to perfect the art of procrastination, followed by some tips on how to break the cycle & take control of your time.

Step 1: The Initial Excuse :

Begin by reassuring yourself that there's plenty of time to complete the task. Say it out loud: "I'll do it... wait... not now... just a minute." This sets the tone for a productive procrastination session, allowing you to delay the inevitable with confidence.

Step 2: The Distraction Game : Find creative ways to divert your attention:

- Scroll through social media
- Watch a funny video
- Take an extended snack break
- Reorganize your desk (again)

Step 3: The Deadline Denial : Convince yourself that the deadline is manageable: "Don't worry, it's an hour away." This reassurance will calm your nerves and allow you to continue procrastinating.

Step 4: The Panic Mode : As the deadline looms closer, panic sets in. Your mind races: "Oh no, I couldn't submit it on time!" This is the critical moment when you must decide: will you finally start working, or perfect your procrastination skills?
Well in a world of 8 billion people you need to differentiate yourself from other procrastinators, Don't you? For that follow these Advanced Procrastination Techniques:

The "5-Minute Rule": Promise yourself you'll start working in just 5 minutes. Repeat this process indefinitely.

- The "Research Phase": Spend hours gathering unnecessary information to feel prepared.
- The "Perfectionist Trap": Set unrealistically high standards, ensuring you'll never start.

Jokes apart, you can't really waste all your precious time, therefore break the Procrastination Cycle by

- Setting clear goals and deadlines
- Breaking tasks into smaller, manageable chunks
- Creating a schedule and sticking to it
- Removing distractions (turn off notifications, log out of social media)
- Rewarding yourself for completing tasks on time
- Seeking accountability (study groups, friends, or mentors)
- Practicing self-compassion (don't be too hard on yourself when you slip up)

Procrastination is an art that requires dedication and practice. While I don't recommend making it a habit, acknowledging its presence can help you manage it. Remember, "In Delay, there lies no plenty." So, the next time you find yourself procrastinating, just smile and say: "I'm honing my skills." Then, take a deep breath and dive into the task in hand!



SBI
The banker to every Indian

BECAUSE OUR HEROES DESERVE THE BEST.

SBI PROUDLY PRESENTS CENTRAL ARMED POLICE SALARY PACKAGE



- Complimentary personal & air accidental insurance
- Loans at highly competitive interest rates
- Wealth & investment advisory services
- World of digital banking services on Yono & internet banking

T & C Apply

For details, visit bank.sbi/web/salary-account or call 1800 1234

Netflix & Chill



नेहा वर्मा, पुत्री
सिपाही/बारबर- सत्य नारयण बुनकर

"रात भर Netflix देख के, सुबह को सोने जाते हैं ।
Social मीडिया की दुनिया में, खुद को Legend ये बताते हैं ।।

चैन की नींद सोके, ना कोई सपने पूरे कर पाया है।
जिसने खून-पसीना एक किया, सिर्फ वही सफल बन पाया है।।

कर दे शुरू अब मेहनत तू, वरना बाद में पछतायेगा ।
समय ये तेरा, वापस लौट के ना आयेगा ।।

सपने तेरे भी होंगे साकार, पर तू मेहनत तो कर यार।
एक बार में कोई सफल नहीं होता, ठोकर खाकर उठना पड़ता है बार-बार ।।

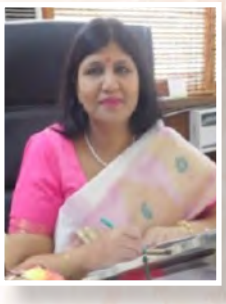
करता जा कर्म तू, विचार ना कर परिणाम का ।
फल अच्छा ही होता है, मेहनत और अच्छे काम का ।।"

The School Kaleidoscope



Success, Stress, and Time Management:

A Holistic Approach to Well-being and Achievement



Nidhi Chaudhary, Principal,
CRPF PUBLIC SCHOOL, ROHINI

In today's fast-paced and increasingly competitive world, the concept of success is often misunderstood and narrowly defined by material wealth, high grades, or prestigious positions. Yet, in our journey of life, it is essential to understand that true success goes beyond external markers. Real success encompasses personal growth, inner fulfillment, and the ability to maintain balance, especially when faced with the pressures of modern life.

At the core of this understanding is the recognition that success is not just an outcome; it is a process—one that requires effective time management, resilience in the face of stress, and a deep commitment to nurturing your mental and emotional well-being. As Stephen Covey said, "The key is not in spending time, but in investing it." Learning to manage time wisely is one of the most critical steps toward achieving both our goals and maintaining a healthy, balanced life.

The Role of Time Management in Success :

One of the most crucial skill in your pursuit of success is effective time management. Properly organizing your time can reduce stress, increase productivity, and allow you to strike a balance between academic commitments, personal aspirations, and social responsibilities. Charles Buxton insightfully observed, "You will never find time for anything. If you want time, you must make it." Time, like any valuable resource, must be carefully managed and invested where it will yield the greatest returns.



In a world that is in a constant state of flux, it's easy to often feel overwhelmed by hectic schedules and deadlines, but by adopting strategic time management techniques, this sense of chaos can be significantly reduced. We can start by prioritizing our tasks. Stephen Covey's Time Management Matrix is an excellent tool that teaches us to focus on tasks that are important but not yet urgent, allowing us to work proactively rather than reactively. By planning ahead, setting realistic goals, and adhering to a structured schedule, one can significantly enhance productivity and reduce the stress caused by last-minute rushes.

Additionally, avoid procrastination, which often leads to heightened anxiety. As Mark Twain humorously suggested, "Eat a live frog first thing in the morning, and nothing worse will happen to you the rest of the day." Tackling the most challenging task early in the day provides a sense of accomplishment and allows one to approach the rest of the work with greater confidence.

Managing Stress: A Key to Success

While effective time management can help alleviate some stress, it is equally important to understand how to manage stress itself. Stress is a natural part of life, however, our response to it can make all the difference. Hans Selye, the renowned endocrinologist, observed, "It's not stress that kills us, it's our reaction to it." This means that while we cannot eliminate stress entirely, its effect on us can be controlled.

One of the most effective ways to manage stress is by practicing mindfulness and self-care. Taking regular breaks, engaging in physical activities, and nurturing our mental health are essential practices that contribute to long-term success. As Anne Lamott wisely reminds us, "Almost everything will work again if you unplug it for a few minutes, including you." Our mind and body need



time to recharge. Whether through exercise, meditation, or simply spending time in nature, finding ways to unwind and rejuvenate is crucial to maintain our well-being.

Additionally, building a support network of family, friends, and mentors can help one navigate stressful situations. There is no shame in seeking help when needed, whether from a peer or a counsellor. Success is not achieved in isolation—it is often the result of collective efforts and shared wisdom.

Success and Inner Fulfillment :

Ultimately, the essence of true success lies in inner fulfillment and the pursuit of a meaningful life. Albert Schweitzer once remarked, "Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful." This philosophy encourages you to pursue your passions and live a life aligned with your values. When we engage in activities that bring us joy and purpose, you are more likely to achieve long-lasting success, in our personal and professional future.

True success is also a reflection of one's character. Success built on integrity, kindness, and compassion is the most enduring kind. The way we treat others, the impact we leave on the community, and the values we uphold will define our success far more than any accolade or position.

Conclusion: A Balanced Path to Success

As we navigate through our life, we need to remember that success is a balance of time management, stress management, and personal fulfillment. It is not about being the best by someone else's standards, but about becoming the best version of oneself. Success is a holistic process, one that requires us to care for our mental health, invest in meaningful work, and live with integrity.

In the words of Mahatma Gandhi, **"There is more to life than increasing its speed."** So, as we strive for professional and personal success, let's remember to slow down, breathe, and enjoy the journey. The real measure of success lies not just in what we achieve but in how we grow, how we manage challenges, and how we stay true to ourselves.





CRPF PUBLIC SCHOOL, Rohini

School Toppers Session 2023-24

Class X



Jatin Dalal
97.2%



Saswat Singh
97.2%



Atharv Rajput
96.8%



Daksh Dev
96%

Class XII (Science)



Prachi
97.2%



Chhavi Sharma
96%



Harsh Verma
94.8%

Class XII (Commerce)



Hiya Mittal
96.4%



Khushi Aggarwal
93.8%



Alfaraz Hussain
91.6%

Class XII (Humanities)



Disha Prajapati
98.4%



Akshara N Nambiar
95.4%



Pridhi
94.2%

"Education is the most powerful weapon which you can use to change the world. – Nelson Mandela"

At CRPF Public School, Rohini, our journey is guided by a vision to transform young minds into empowered global citizens. By aligning our institutional goals with the principles of the National Education Policy (NEP) 2020, (NCF), and (SDGs), we aim to cultivate an ecosystem that combines academic excellence, innovation, and social responsibility. We have redefined our teaching methodologies, ensuring that students are equipped with critical thinking, problem-solving abilities, and a growth mindset. Inclusion of art, technology, and sports fosters a balanced development of intellect and creativity. Our association with the CRPF Welfare Association (CWA) has been instrumental in realizing this vision. Their generous support in encouraging our students by their felicitation and providing state-of-the-art resources like robotics kits, P. A. systems, and interactive toys has significantly enriched the learning experience. I on behalf of CRPF Public School, Rohini, extend my heartfelt gratitude to the CWA for their unwavering encouragement and support in nurturing our students. Your belief in our mission inspires us to aim higher and provide the best possible education to our young learners.

Mrs. Nidhi Chaudhary,
Principal,
CRPF Public School, Rohini, Delhi



CRPF PUBLIC SCHOOL, Dwarka

School Toppers Session 2023-24

Class X



Anushka
97.2%



Arjun Singh
96.6%



Sanchit Birman
95.8%



Gargi Singh
95.8%



Shreyansh Ranjan
95.4%

Class XII (Science)



Ujjwal Ola
96.8%



Niharika Singh
95%



Prashant Sinha
94%

Class XII (Commerce)



Priya Yadav
92.8%



Kumari Sneha
90.4%



Aditya Dev
87.8%

Class XII (Humanities)



Bhairavi Ghildiyal
93.2%



Vaishnavi Singh
90.8%



Priyanshi Singh
90.4%



CRPF PUBLIC SCHOOL, Rangareddy

School Toppers Session 2023-24

Class XII (Science)



Namaswi Tiwari
472 - 94.4%



Gajam Ushashree
455 - 91%



Madiha Fatima
446 - 89.2%

Class XII (Commerce)



Murani Sumit
445- 89%



Bhanvadia Aahad
441 - 88.2%



Dosapato Harun Kr
438 - 87.6%

Class X



T. Vaishnavi
469 - 93.8%



E Sai Charan Teja
467 - 93.4%



Dalja Nikhil
467 - 93.4%



Warm Greetings from CRPF Public School, Rangareddy

The CRPF Public School, GC CRPF RRY affiliated to CBSE, Co-educational Day - cum Residential for Classes I to XII. The school buildings were constructed through AP Police Housing Corporation at a cost of 7 Crores, granted from the CRPF EMPLOYEES EDUCATIONAL SOCIETY FUND created by the generous contribution of one day salary of all the CRPF Employees. The School is truly inspired by 'Bharat Ratna' Dr. A.P.J Abdul Kalam with his valuable presence & motivational interaction with the students on 20.03.2015.

The teaching methodology at school is ABL/PBL-Activity based learning and Project based learning/ Experiential learning as per CBSE guidelines. The school provides ample opportunities to the students in the Scholastic & Co-scholastic activities, Sports and Games, Visual & Performing Arts & Olympiads conducted by SoF.

Children with Special Needs: As a pioneer initiative envisioned by the Sector Office, the Chairperson of the School, inaugurated the CwSN wing on 23.11.2023. The School caters to the CwSN of CRPF & RAF wards. Recently the Sensory Park has been constructed and opened to stimulate Children's senses including Sight, Sound, Smell, touch, balance and proprioception.

We express our heartfelt gratitude to the CRPF for its unwavering support and commitment to our school. Your guidance, resources, and encouragement have been instrumental in fostering a nurturing and enriching environment for our students. This collaboration exemplifies the true spirit of service and dedication, inspiring us to achieve excellence. Thank you for standing with us every step of the way.

Thus, it is a matter of pride that CRPF Public School, GC CRPF RRY is trying its best to implement the SDG4: ensure inclusive and equitable quality education & promote life long learning opportunities for all.

Mrs. D Aparna
Principal,
CRPF Public School, Rangareddy

Creating a Culture of Innovation

In today's rapidly evolving world, innovation has become indispensable. Over the past decades, innovation has brought significant changes to the society we live in, and is crucial for the progress of society. The vision and mission of CRPF Public School, Dwarka is to create a culture of innovation, where we foster curiosity, critical thinking, design thinking, social and cultural collaboration. Our aim is to empower students with the 21st century skills where students feel encouraged to ideate, create and innovate. An Atal Tinkering Laboratory has been established which gives a platform to our young scientist to generate new ideas and fosters scientific, social, digital and computational innovation. We feel proud to share that CRPF Public School, Dwarka has been conferred 'ATL School of The Month' September, 2024 award by Atal Innovation Mission, Niti Aayog for innovative science projects and models.

To give wings to the students' progressive ideas, we indeed owe to CRPF Wives Welfare Association(CWA)for their persistent support and motivation in all our endeavours. The invaluable contributions have inspired us to strive for excellence and aim for greater heights. Together, we remain committed to igniting young minds and shaping a brighter, innovative future.

Mrs. Meenu Tiwari,
Principal,
CRPF Public School, Dwarka, New Delhi

The Essence of Music:
A Universal Language of Life and Spirituality

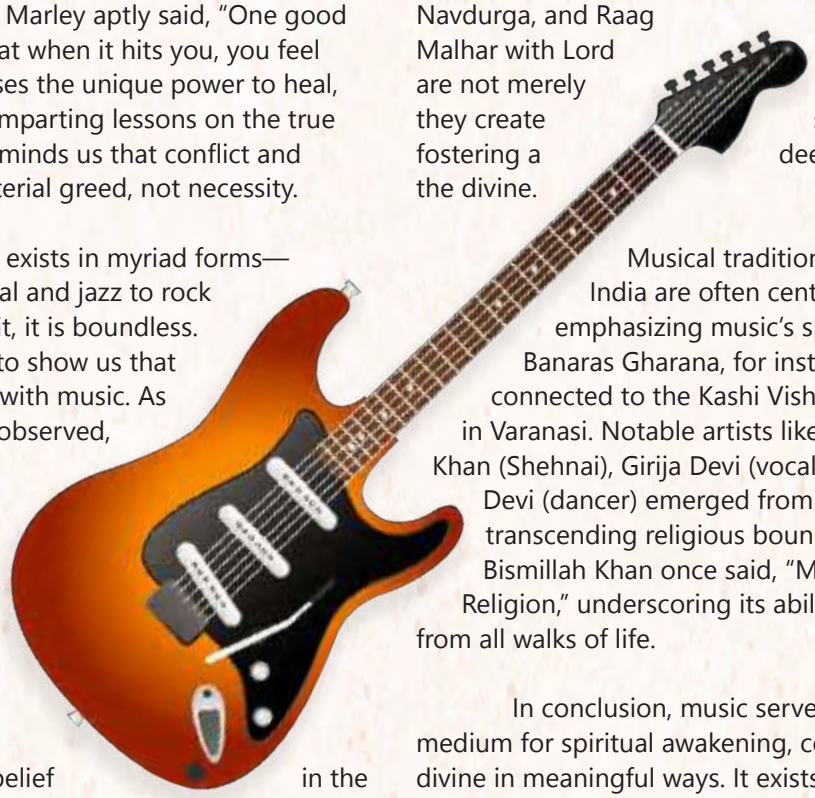


Keshav Kant
Class- XI A
CRPF Public School, Rohini

Music, at its core, is a harmonious blend of instrumental rhythms, melodies, and vocal expressions. Yet, its true essence extends far beyond these elements—it embodies the way of life. Music allows individuals to live more fully, cherish every moment and gain insights that cannot be taught by conventional means. It transcends cultural and linguistic barriers, serving as a universal language understood by all living beings.

Music permeates everything around us, waiting for recognition. As Bob Marley aptly said, "One good thing about music is that when it hits you, you feel no pain." Music possesses the unique power to heal, soothing wounds and imparting lessons on the true meaning of peace. It reminds us that conflict and violence arise from material greed, not necessity.

Globally, music exists in myriad forms—from Hindustani classical and jazz to rock and beyond. Yet in spirit, it is boundless. Its ultimate purpose is to show us that life itself is intertwined with music. As Beethoven profoundly observed, "Music is the mediator between spiritual and sensual life." This sentiment touches on the deeper mysteries of existence and the divine. Music existed before humanity and will continue long after us. The ancient Hindu belief in the cosmic sound "OUM" resonates with this idea, where "OUM" is said to have existed before the material world and to endure after its destruction. In this sense, music is eternal.



Indian classical music, comprising Hindustani Shastriya Sangeet and Carnatic traditions, further exemplifies the spiritual nature of music. It is believed that music can awaken the nine chakras, leading to spiritual enlightenment. Each raag, or musical scale, in Indian classical music is an act of devotion, dedicated to different deities. For example, Raag Yaman is associated with Lord Krishna, Raag Bheempalasi with Lord Shiva, Raag Durga with Navdurga, and Raag Malhar with Lord Indra. These raagas are not merely compositions; they create sacred atmospheres, fostering a deeper connection with the divine.

Musical traditions or gharanas, in India are often centred around temples, emphasizing music's spiritual roots. The Banaras Gharana, for instance, is closely connected to the Kashi Vishwanath Mandir in Varanasi. Notable artists like Ustad Bismillah Khan (Shehnai), Girija Devi (vocalist), and Sitara Devi (dancer) emerged from this gharana, transcending religious boundaries. Ustad Bismillah Khan once said, "Music is the Universal Religion," underscoring its ability to unite people from all walks of life.

In conclusion, music serves as a profound medium for spiritual awakening, connecting us to the divine in meaningful ways. It exists in every aspect of life, understood by humans, animals and most significantly, the divine. Music is a unifying force, bringing healing and peace. Ultimately, it is the universal language of love, as the saying goes, "Where words fail, music speaks."

Empower Yourself:
A journey for your mental health



Avika Singh
Class – 12th E
CRPF Public School, Rohini

In a world that often pressurizes us to conform and prioritize the needs of others, embarking on the journey to empower yourself can seem overwhelming. However, fighting for yourself is not merely an act of defiance; it is a crucial process of self-discovery and personal growth. This journey has the potential to transform your life in profound ways.

Fighting for yourself begins with self-assertiveness. It involves recognizing your worth, understanding your needs and having the courage to prioritize them. This is particularly important in environments where voices are often criticized or silenced. By asserting your boundaries, you send a clear message to others that your time, energy, and emotions hold value, reinforcing your sense of self-worth.

Saying "no" to others often means saying "yes" to yourself. Therefore, fighting for yourself also requires self-compassion. Be kind and patient with yourself as you navigate this path. Understand that it is okay to make mistakes, feel uncertain, or experience discomfort at times. Treat yourself with the same kindness and consideration you would offer to others and recognize that you are your most important advocate.

This fight is not just a personal struggle, it is a vital part of living a fulfilled and authentic life. By embracing self-assertiveness, setting healthy boundaries, overcoming fears, building resilience and practicing self-compassion, you equip yourself to face life's challenges with confidence and grace.

Remember, your voice matters. In fighting for yourself, you are not only shaping your own future but also inspiring others to do the same. Take the first step today—your future self will thank you.



Khushi - VIII



NEIL - IX

Embracing Cultural Diversity in Schools

"Diversity is the beauty, and unity is the strength of a nation."



Sanchit Kumar
Class -10th E
CRPF Public School,Rohini

From birth, humans acquire knowledge that shapes their decision-making. When a child grows up in an environment rich in cultural diversity, it provides a canvas of various cultural "colours" to choose from—each culture offering unique values. This empowers the child to weave a beautiful story of their life, enriched with a deeper understanding of good and evil.

In schools, where much of early learning takes place, embracing cultural diversity is essential. It fosters a culture of belonging, where every student feels valued and has the opportunity to grow. Cultural diversity promotes the exchange of ideas, perspectives and emotions, enhancing social and intellectual development.

Ancient texts suggest that a student acquires twenty-five percent of their knowledge from their peers. The more diverse a group, the broader the perspectives a child can explore. For example, consider a painting. One may admire its colors, another might focus on its technique, while someone else could interpret its meaning or the artist's intent. Each viewpoint adds depth and nuance. Similarly, our society thrives when we ask more open-ended questions, allowing us to see issues from multiple angles. Diversity in thought encourages subjective exploration, allowing students to view situations from multiple angles. This is crucial for fostering innovation, creativity and expression.

When students from different cultural backgrounds learn and grow together, they develop a richer, more comprehensive understanding of the world. This exposure teaches them to respect different opinions and appreciate the strengths in diversity. Our differences are not weaknesses but sources of strength. Diversity is the fabric which binds the threads of our unique cultures, religions, and backgrounds to weave together and form a vibrant and beautiful tapestry.

By nurturing this in our schools, we prepare future generations to be more open-minded, innovative and respectful of the world's rich cultural landscape.



JAP JI BAINS



Importance of Mental Health

"Health is Wealth", both physical and mental health have their own significance in life. Mental health is an indispensable factor in a human's life. One should take care of their mental health just like physical health. It is an essential part of overall health and wellbeing.

Why is mental health important ?

Mental Health is more than just the absence of mental illness. It varies from person to person. It helps us to deal with stress, anxiety, depression and so much more. One with good mental health can deal with the stress of life easily. It makes one capable of making healthy decisions and choices. It also helps in finding one's potential and building truthful relationships. It plays a major role in physical health too, a mentally healthy person deals with any physical issues valiantly.

In student's Life

Mental Health is very important for students. It will impact their academics and also give them the ability to function well in school and at home. Mentally healthy students are more likely to engage in co-curricular activities and will be tension free during exam times. They'll also have a great bond with teachers, school peers and staff. They'll be socially active too.

Causes of Mental Illness

Mental illness can be caused by many reasons including genetics, stress, depression, anxiety etc. Illness caused by genetics can't be completely cured, it can only be treated with love and medicines. Stress, depression, anxiety, childhood traumas are some other reasons for mental illness. These things cause mental instability. In students, it is mostly due to strong competition in academics or from overuse of social media platforms. The pressure caused by themselves or by parents, teachers, and mobile may cause stress and depression. Youngsters face extreme stress from social media platforms, mostly due to games. Adults face these problems from their work or lifestyle. Financial and occupational issues cause stress in adults. Childhood is another factor that is causing stress.



Adithya Biju
Class- XI A
CRPF Public School Rangareddy

A traumatic childhood may lead to serious mental Issues. Children may also become mentally weak by hearing rude and brutal words from their parents. A child with a good atmosphere will be mentally stable and healthy whereas the one who had trauma will be mentally unstable and this leads to various crimes in the future.

How to recover mental health

One can recover their mental health by figuring out the problems that they're facing in life. Figuring out things will make life easy and calm. Self-care is another thing that can make one healthy and fit. One should be true to themself and challenge their own limits. Finding a solution to their own problems will make them regain control over their life.

Practicing meditation and yoga will also keep one's mind calm and healthy thereby reducing stress and unwanted anxiety. Positive thinking is another factor that'll help you to keep your mind healthy. Focus on good and positive things in life and give enough value to your mental health, you'll be able to regain your mental stability.

Gratitude: The Realistic Essence



Tanya
Class-IX-A
CRPF Public School, Dwarka

Remember when the world felt like a canvas of infinite possibilities? As a child, you experienced life with a child like wonder, finding magic in the simplest things. The loss of a tooth was a momentous occasion, promising a visit from the Tooth Fairy. Reindeers soared through the sky, fairies danced in gardens, pets were cherished companions, toys possessed personalities, dreams were realized and the stars seemed within reach.

As you cultivate a habit of gratitude, you'll gain profound insight into life's challenges and opportunities. Gratitude fills your days with a sense of exhilaration and appreciation, making every moment a cherished experience. Obstacles, once that seem daunting, become stepping stones on your journey towards fulfilment. A fundamental truth is that ingratitude hinders the flow of abundance. It obstructs the cosmic currents of prosperity, preventing the manifestation of your desires.

Challenges in relationships, financial difficulties, health issues or career setbacks often stem from a chronic lack of gratitude. When we fail to appreciate the blessings in our lives, we take them for granted. Just as expressing gratitude to others can lead to an increase in our own fortunes, taking life's blessings for granted can have the opposite effect, diminishing our well-being. To experience the most magical day of your life, consider expressing gratitude for your plans before they unfold. Visualize your day's events and express gratitude for their positive outcome. By expressing thanks for your day's events beforehand, you harness the power of the law of attraction.

However, the magic of gratitude can fade if we become 100 absorbed in life's demands and neglect its practice. I use the vibrant energy in my life as a barometer, indicating whether my gratitude practices are sufficient or require more attention. I carefully observe my life and if I notice a decline in happiness, I immediately intensify my gratitude exercises. Similarly, if minor challenges arise in a specific area, I promptly increase my gratitude practices in that domain. We should no longer allow false appearances to cloud your judgment. Instead, actively seek the positive aspects of every situation, confident that they exist. And, as if by magic, the unwanted elements fade away like smoke.



The Influence of Celebrities on Teenagers:
A Double-Edged Sword

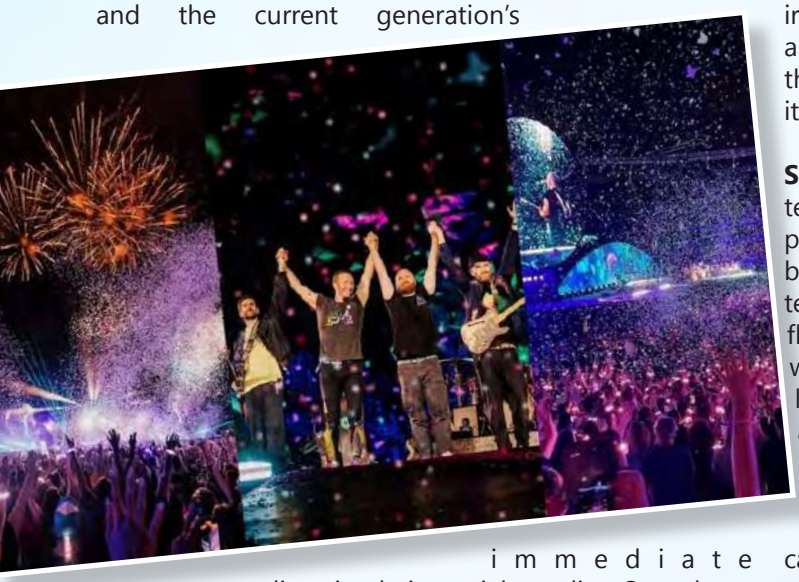


HANSINI.T,
D/o SRINIVAS.T
Class: XII 'B' (CEC)
CRPF PUBLIC SCHOOL GC RRY

Celebrities have always had a significant impact on society, from shaping cultural trends or setting new beliefs. With the rise of social media, their popularity has reached unprecedested levels, and their influence on teenagers has grown stronger than ever before. Teenagers can now closely follow every step of their favorite actors, singers, athletes, and social media influencers, whether it's their normal diet or fashion trends, thanks to the modern world's digitization. Additionally, celebrities are known to influence society by supporting various social causes, some of which bring heated debates concerning a person's personality. These subtle aspects affect young minds in both advantageous and detrimental ways.

Why Do Teens Admire Celebrities?

The current generation is still in the process of figuring out their individuality- trying to identify their dreams, future goals, hidden talents, and so on. On this quest they are bombarded with different choices. Sometimes these choices are influenced by their immediate surroundings and the current generation's



immediate surrounding is their social media. Over here, teenagers look up to their idols and desire to be one of them. Whether it is their confidence, fashion sense, lifestyle or even their diet, teens want to copy them all.

Fashion and Beauty Trends: The modern world tends to focus more on physical appearances. The majority of the importance is given to the way we look and the way we dress. In order to make themselves relevant for the current fashion norms, teens tend to follow their favorite celebrities, sometimes going to extremes to fit in with these beauty standards, which can be harmful to their health.

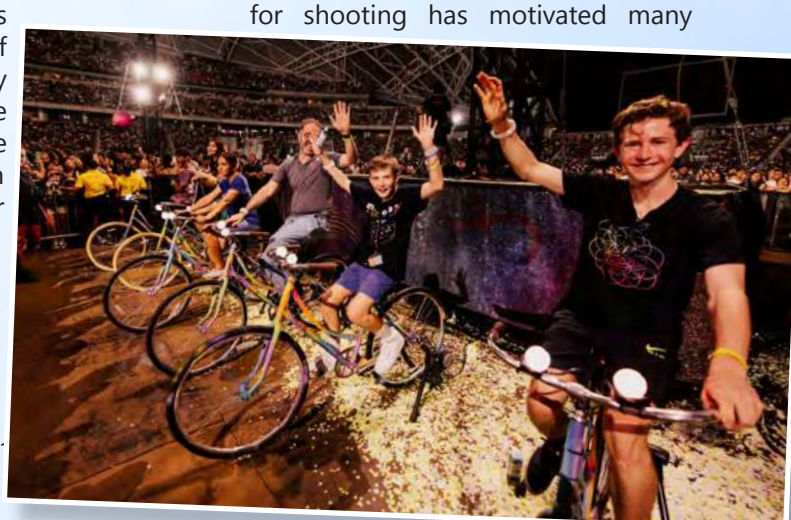
Social Values and Causes: Awareness regarding a few social causes is well spread across society with the help of celebrity advertisements. Some celebrity individuals are known for raising awareness about a few critical social issues like gender equality, environmental awareness, education, and mental health. World famous band Coldplay for instance is determined to reduce their Carbon footprints through their environment friendly concerts all over the world. With this, they encourage the current generation to be more proactive on environmental issues. These aspects impart a positive light on the society making the teens a bit more responsible towards the world and themselves as well.

Copying Celebrity Behaviour: On the other hand, there are few celebrities who are known to live a luxurious and carefree life with unethical behaviour such as drug abuse, bad language, unhealthy relationships, and getting into irrelevant fights. The teens who follow them might have a negative influence, such incidents can affect their thinking and thought process making them believe that it is acceptable to have such behaviour in society.

Social Media Pressure: Previously which was once termed as peer pressure is now termed as social media pressure. The fear of not keeping up with the current beliefs and so called "trends" has severely affected the teens. The teens try to make themselves fit into the flawed, virtual world created by their celebrity idols, which in turn leads to developing anxiety, insecurities or low self-esteem if they don't match the standards that are set up by their celebrity idols.

The Positive Side of Celebrity Influence

Movie stars, sports stars, and social media influencers can also bring about valuable change. Many renowned personalities talk about critical topics like self-love, mental health, and spreading positivity. A few of them also represent our Indian culture at a global level. These people have made India proud and are indeed an inspiration to us. The recent Olympic win of Manu Bhaker, for shooting has motivated many



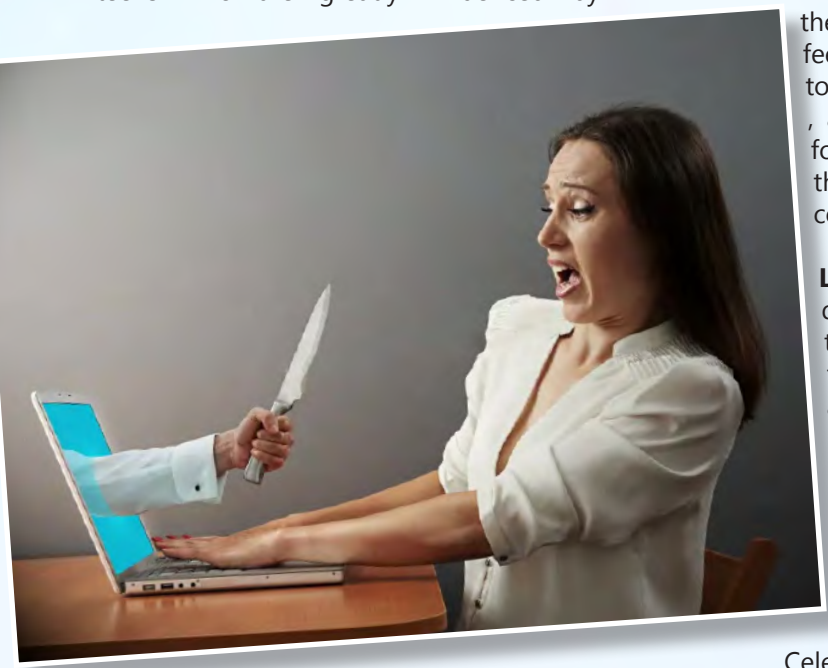
young minds to work hard to achieve their dreams. While on the contrary there are stars like Billie Eilish, Selena Gomez, Priyanka Chopra, Sushmita Sen and athletes like Naomi Osaka who have opened up about their own struggles, which help teens feel less lonely and encourage them to speak their minds and also seek help if they are struggling with anything similar. They are motivated to have healthy conversations with their loved ones, without fearing any judgements or criticism that they may have to face. Celebrities who promote hard work, education and kindness can also inspire teens to stay motivated and chase their own dreams in a positive way.



The Drawbacks of Influence from Celebrities

In reality, the glamourous lives that celebrities portray on social media and television are often false. The fact that superstars have teams of individuals who help them look attractive and enjoy opulent lives may be misjudged by teenagers. Teens may feel under pressure to appear flawless or to accumulate wealth, which could result in materialism or low self-esteem.

Striking a Balance: Teachers and Parents can support teens who are greatly influenced by



celebrities, so it's critical for parents and educators to help them realize that not everything they see on TV or social media is authentic. Teens can benefit from being reminded of the realities of celebrity life and the hard effort required to achieve success.

Open Conversations about Celebrities and Media: Having open conversations with teenagers about the celebrities they look up to, is one of the best ways to judge their ambition in life by enquiring why they admire particular individuals, what they find interesting about them, and the emotions these celebrities create in them. By doing this, adults can assist teenagers in considering the causes of their admiration and whether or not it is useful.

Promote Self-Worth: Teenagers are still developing their identities, which is one of the reasons they are so attracted to celebrities. Instead of pushing teenagers to mimic the lifestyle of a celebrity, parents and educators can help them develop unique identities based on their skills, passions, and values. Teens can develop a feeling of self-worth and avoid comparing themselves to other celebrities by having their hobbies, passions , and personal ambitions recognized. The desire to follow celebrity trends might be decreased by praising them for their uniqueness and assisting them in concentrating on their own development.

Limit Social Media Exposure: With modern-day digitalization, it is very difficult to completely avoid the usage of social media. However the amount of time one spends on these sites can be reduced, allowing the teens to explore other non-digital activities which tweak their interest in building their own personalities. This disconnect from the social media can help them connect more with the real world.

Conclusion

Celebrities have a powerful influence on teenagers, which can be both good and bad. They can inspire teens to care about important issues and work hard but they can also create unrealistic standards. Through open conversations, parents and teachers can guide them toward a healthier relationship with celebrity culture.



"The Power of Social Media in my Life"



Kanak Negi
Class- X 'D'
CRPF Public school Rangareddy

Our world is rapidly evolving, and in the 21st century, social media is a key part of daily life, shaping how we connect and communicate globally. It has become a powerful force, with each platform exerting its strong influence upon us.

From kids to an elderly man, nowadays everyone is aware of social media and its benefits. It has made my daily life easier in many ways! Let it be a phone call to just a text, social media has allowed me to connect with people with whom I share geographical distance. It provides me with many ways to connect with my nearest and dearest ones, such as live face-to-face interaction, online chat and numerous platforms to share our daily life updates with them.

Furthermore, the importance of social media increased in my life grew significantly during the pandemic. Through live, face-to-face interaction, I was able to connect with my teachers and learn without any physical contact. Additionally, social media is also a very handy tool for me to stay updated with trends and global happenings. which is essential for my personal growth and informed decision-making. Beyond its informational benefits, social media inspires me through the creative ideas shared by others and provides a platform to share my thoughts while connecting with people who share similar interests.

As helpful as it is, I am also aware of its consequences. While using social media we have to stay aware of any misinformation that has spread and check on our personal security from time to time.

In conclusion, social media holds a deep significance in my life. It enables me to connect with people, stay informed about global events, and share my creative ideas with the world. Moreover, it offers opportunities for education and helps me stay connected with my family members.


SAVOUR
THE
FLAVOUR

White Chocolate Brownies

with Pistachio Crust







Ingredients

For the Crust:

- 1 cup pistachios, grounded
- 1/4 cup granulated sugar
- 1/4 cup melted unsalted butter

For the brownies:

- 1 cup (200g) dark chocolate chips (at least 60% cocoa)
- 1/2 cup (100g) white chocolate chips
- 1/2 cup (100g) unsalted butter, softened
- 2 large eggs
- 1/2 cup (100g) granulated sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 1/4 cups (160g) all-purpose flour
- Salt to taste

Instructions:

- Preheat oven to 350°F (175°C). Line an 8-inch square baking pan with parchment paper.
- Prepare the crust: Mix pistachios, sugar, and melted butter. Press into the baking pan.
- Melt chocolate and butter in a double boiler or in the microwave.
- Whisk eggs, sugar, matcha powder, and vanilla extract.
- Combine flour and salt.
- Combine chocolate mixture, egg mixture, and flour mixture. Stir until just combined.
- Pour batter into the prepared pan over the crust.
- Bake 25-30 minutes or until a toothpick comes out with a few moist crumbs.
- Let cool completely before cutting.



Smt. Babita Joon
W/o Shri Sunil Joon,
IG RAF Sector

ALOO POSTO ON BREAD

Serving :12 pieces Time: 20 minutes

This is an innovative fusion of the eternal favourite combination of potato with poppy seeds. The diced potatoes get streamlined into a paste transforming the humble bread squares to a flavourful bite.



Ingredients

- 4 bread slices
- 200 gm potatoes, peeled and diced into small cubes
- ¼ tsp nigella seeds (kalaunji)
- 2 green chillies; slit
- 50 ml mustard oil
- 25 gm poppy seed paste
- ½ tsp green chilli paste
- salt to taste



Smt. Seema Khan
W/o Shri Shahnawaz Khan,
DIG (Prov) Dte

Preparation

1. Wash, peel and cut the potatoes into small cubes.
2. Heat mustard oil in a pan, temper with Nigella seeds and green chillies. As they splutter, add the potatoes and sauté.
3. Add the poppy seed and green chilli paste. Stir well.
4. Add salt and cook till the potatoes are done.
5. Remove, set aside and allow it to cool.
6. Take the cooked potatoes and pass them through a thin strainer to get a fine paste.
7. Cut the bread into 1.5-inch squares and arrange on a platter.
8. Place the paste on each of the bread squares.
9. Garnish with Nigella seeds and serve.







KULLE (POTATO BASKETS)

Serving: 12 pieces Time: 20 minutes

This is a simple yet tasteful snack suitable for all kinds of house parties.



Arbudha
W/0 Sandeep, 2ic
VIP Security New Delhi

Ingredients

- 6 medium sized boiled Potatoes
- 30 gms Channa Dal/Kabuli Channa
- 2 Green Chillies, cut into small circles.
- 50 gms Pomegranate seeds
- 1/4 cup Mint chutney
- Salt to taste
- 1/2 teaspoon Cumin seed 1/2 teaspoon Haldi
- Red chilli powder
- Black pepper powder
- A few drops of lemon juice
- Oil for shallow fry
- Coriander leaves for garnish

Preparation

1. Cut the boiled potatoes into two and carefully scoop out the middle so that it doesn't break and loose shape
2. Boil the channa dal with salt and haldi in a cooker. Give it 2-3 whistles, so that the dal is cooked but not overdone.
3. Add cumin tempering to the dal and add a little bit of red chilli powder.
4. Stir fry the boiled potato pieces in little oil, just to add golden colour on the skin.
5. Fill the potato baskets with the channa dal/kabuli channa. top it with mint chutney. Sprinkle a dash of salt and pepper on it.
6. Squeeze lemon drops evenly on all potato baskets.
7. Garnish with pomegranate seeds and coriander leaves. You can also garnish with juliennes of ginger and beetroot (optional)
8. Serve hot or mildly hot according to taste.



गुड़ वाले चावल (गुड़ चावल)

सामग्री:

- चावल: 1 कप (बासमती या किसी अन्य)
- गुड़: 3/4 कप (कद्दूकस किया हुआ)
- पानी: 2 कप
- घी: 1-2 चम्मच
- इलायची: 2-3 (दरदरी कुटी हुई)
- नारियल: 1/4 कप (कद्दूकस किया हुआ, वैकल्पिक)
- मेवे: 2-3 चम्मच (बादाम, काजू, किशमिश, वैकल्पिक)
- नमक: चुटकी भर



संगीता
पत्नी सिपाही चालक प्रदीप कुमार

विधि:

- **चावल भिगोना:**
  - चावल को अच्छे से धोकर 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें। फिर छान लें।

- **गुड़ की चाशनी बनाना:**
  - एक कढ़ाई में 1 कप पानी डालें और उसमें गुड़ डालें। इसे मध्यम आंच पर गर्म करें जब तक गुड़ पूरी तरह से घुल न जाए और चाशनी तैयार न हो जाए। इसमें चुटकी भर नमक डालें।

- **चावल पकाना:**
  - गुड़ की चाशनी में भिगोए हुए चावल डालें और इसे अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसमें बचा हुआ 1 कप पानी डालें। अगर आप नारियल का उपयोग कर रहे हैं, तो उसे भी अब डालें।

- **पकाना:**
  - चावल को मध्यम आंच पर पकाएं। जब पानी उबालने लगे, तो ढक्कन बंद करें और आंच को धीमा कर दें। चावल को 15-20 मिनट तक पकने दें या जब तक चावल पूरी तरह से पक न जाएं।

- **घी और मेवे डालना:**
  - जब चावल पक जाएं, तो आंच बंद कर दें। ऊपर से घी और मेवे डालें और हल्का-फुल्का मिलाएं।

- **सर्व करना:**
  - गरमा-गरम गुड़ वाले चावल को प्लेट में निकालें और आनंद लें।

यह गुड़ वाले चावल न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होते हैं।



ठेकुआ

04 लोग 15-20 मिनट

सामग्री

- 2 कप आठा
- 1 कप गुड़
- 1 चम्मच इलायची पाउडर
- 2-3 चम्मच कटे हुए नारियल
- 3-4 चम्मच कटे हुए बादाम और काजू
- 1 कप घी मोयन के लिए
- आवश्यकता अनुसार तलने के लिए तेल



मृणालिनी राज
पुत्री श्री राजेश कुमार, उपमहानिरीक्षक
(संगठन) महानिदेशालय

कुकिंग निर्देश

- ठेकुआ को बनाने के लिए थोड़ा मोटा पीसा हुआ गेहूं का आठा चाहिए होता है। पर न हो तो आप घर में रोटी बनाने वाले आटे से भी इसको बना सकते है।इसको मैदे और चीनी से भी बनाया जाता है।
- सबसे पहले गुड़ को तोड़ कर ½ कप पानी में अच्छे से घोल लेंगे। अब एक बर्तन में आठा को डाल कर इस में इलायची पाउडर और सभी ड्राई फ्रूट्स को डाल कर मिक्स कर दें।
- अब आटे में घी को डाल कर अच्छे से हाथों से मिक्स कर लेंगे।जब इसको दबाने से इसकी मुट्ठी सी बने तो समझो इस में मोयन सही पड़ा है। अगर मोयन कम होगा तो ये सॉफ्ट और खस्ता नहीं बनेंगे।
- अब गुड को किसी छलनी से छान ले ताकि कुछ गंदगी हो तो निकल जाए। अब आटे में थोड़ा थोड़ा गुड़ के घोल को डालते हुए इसका मीडियम हार्ड आठा गूंथ लेंगे।फिर इसको ढक कर ६-७ मिनट तक रख दें।
- जब ठेकुआ का आठा अच्छे से सॉफ्ट हो जाए तब इसकी पूरी के बराबर लोई बना कर रख लेंगे। अब इसको बनाने का सांचे पर इसको आकार देंगे। अगर सांचा न हो तो आप फोर्क या किसी डिजाइन वाले बर्तन पर भी बना सकते हैं।
- अब कड़ाही में तेल डाल कर गर्म होने दे। लोई को सांचे पर दबा कर मठरी जैसा आकर बना लें। अब इसको मीडियम फ्लेम पर अच्छे से गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई कर लेंगे।
- सभी ठेकुआ को इसी तरह से फ्राई कर किसी प्लेट में रख दें। अब इसको ठंडा होने देंगे। फिर इसको किसी कंटेनर में डाल कर स्टोर कर लें। जब मन कुछ मीठा खाने का हो तब आप इसको खाएं। ये बहुत ही स्वादिष्ट लगती हैं।



Chicken Roulades
with Spinach, Cheese and Cherry Tomato



Ingredients:

- 2 chicken breasts halved & pounded thin 1/4"
- 1/3 cup frozen chopped spinach thawed & squeezed dry
- 8 sun dried tomatoes chopped
- 1.5 oz crumbled feta
- 4 tablespoons grated Parmesan cheese
- 2 tablespoons cream cheese softened
- 2 sprigs thyme leaves removed and chopped
- salt and pepper
- cooking oil spray



Shruti Sethi
D/o Sh. Rakesh Sethi,
DIG RAF Sector

Preparation:

1. Preheat the oven to 400F.
2. Mix the sundried tomatoes, feta, spinach, cream cheese and half of the parmesan cheese.
3. Layer each halved chicken breast with 1/4 of the mixture, covering each piece evenly.
4. Roll up each roulade and place on a parchment lined baking sheet, seam side down.
5. Season each roulade with salt, pepper, thyme and the remaining parmesan cheese.
6. Bake for 20-25 minutes, until almost cooked.
7. Boil for 5 minutes to promote browning. Serve immediately.



RCWA
Recruits Training Centre, Peringome

Millets Recipes

Millets are rich in complex carbohydrates, dietary fiber, and plant-based proteins. They are also packed with essential vitamins, minerals (iron, calcium, magnesium, zinc), and antioxidants.

BENEFITS

- Helps Manage Blood Sugar Levels
- Boosts Heart Health
- Supports Weight Management
- Improves Bone Health
- Enhances Immunity
- Gluten-Free Alternative
- Promotes Digestive Health
- Reduces Risk of Chronic Diseases

Jowar - Kesari

Ingredients

- Sorghum rawa- 1 Cup
- Sugar-1/2 cup
- Dry fruits- 1/4 cup
- Ghee - 1 tsp
- Milk - half cup

Preparation method :

- Roast sorghum rawa and dry fruits separately in little oil/ghee to light brown.
- In a pan boil milk with a pinch of kesari.
- Add fried rawa and sugar to the boiled milk and allow it for cooking for 15 minutes.
- Garnish it with dry fruits, and little ghee before serving it.



Jowar - Dosa

Ingredients

- Jowar grain - 3 cup
- Black gram dal -1 cup
- Salt
- Oil (for shallow fry)

Preparation method:

- Grind the soaked jowar grain and black gram dal together into a fine batter. Add salt for taste and allow it for fermentation.
- Apply a tea spoon of oil on the preheated dosa making tawa and pour the batter on it, spread with scoop into thin round shape. Fry till crisp dosa is obtained.
- Serve hot with chutney.



Jowar - Laddu



Ingredients

- Jowar flour- 2 cups
- Melted ghee- 1/2 cup
- Sugar- 1.5 cup
- Fresh malai -3 tsp
- Desiccated coconut - 1/4 cup
- Almonds & pistachios
- Cardamom powder-1 tsp
- Dry ginger powder-1 /2 tsp

Preparation method:

- Take kadai, pour ghee, add jowar flour, roast on a slow flame.
- Without stopping keep stirring continuously for 10 minutes to release nice aroma.
- Add fresh malai & mix it. Switch off the flame, add desiccated coconut, cardamom powder, chopped almonds and pistachios, dry ginger powder and mix well.
- Let it cool, then add powder sugar, gently mix up everything thoroughly without any lumps, make ball size laddus.

Ragi Idli



Ingredients

- 1 cup Ragi Flour
- 1 cup Idli Rice
- 1/2 cup Urad Dal
- 1 teaspoon Methi Seeds
- Salt to taste
- Water as needed

Preparation method:

- To a mixing bowl take 1 cup idli rice, 1/2 cup urad dal and 1 teaspoon methi seeds. Rinse it well then soak it for 5 hours.
- Rinse it well at least twice. Drain water and transfer to a mixture grinder and start grinding.
- Sprinkle water as and when the batter is dry. Grind it to a smooth fluffy batter like we grind for idli batter. Transfer the batter to a tall container.
- Add 1 cup ragi flour to it.
- Mix this well first without any lumps. Then add required salt and mix well.
- Keep covered and allow it to ferment for 8-10 hours. Mix really well.
- Grease the idli plate with oil. Pour the batter.
- Steam cook for 10 minutes or until a tooth pick inserted comes out clean without sticking. Dip a spoon in water then carefully remove the idli using it.

Kodo Millet Kheer



Ingredients

- Kodo millet - 150 g
- Sugar - 250 g
- Milk - 250 ml
- Saffron - 4-5 threads
- Dry fruits - 50 g
- Ghee - 30 ml

Preparation method:

- Cook together kodo millet, saffron and milk on slow heat until the millet gets mashed.
- Add sugar and stir gently to cook payasam.
- Heat ghee in a pan add all dry fruits and roast until golden colour and add to the cooked payasam.
- It can be served hot or cold.

Bajra Upma



Preparation method:

- Soak 1 cup bajra overnight.
- next, heat a pan and add in 2 tablespoon ghee, then add in half teaspoon of mustard seeds, 5 curry leaves, 2 whole red chilies, 1 chopped onion, 3 minced garlic cloves.
- Then add half capsicum, 1 cup chopped cottage cheese and half chopped tomatoes.
- Then add in 1 cup overnight soaked bajra and cook it by covering the lid.
- Sprinkle some water and cook it for sometimes and add a handful of coriander leaves and relish!

Ragi Laddu



Ingredients

- Ragi flour - 1 cup
- Jaggery- 1/2 cup powdered
- Ghee - 3 tsp,
- Milk - 1/4 cup
- Cardamom powder- 1 tsp
- Coconut gratings and dry fruits

Preparation method:

- Roast finger millet flour until aroma appears.
- Roast dry fruits in ghee, heat milk and melt the jaggery. Add all roasted ingredients together and mix well.
- Shape into round lemon sized balls manually and serve.



Ragi Mudde

Ingredients

- Finger Millet Flour - 1/4 cup
- Water - 1 cup

Preparation method:

- Mix, about 2 tsp of finger millet flour with water. In a thick-bottomed utensil, boil water and add salt. Add finger millet flour and water mixture, stir continuously.
- Add the remaining finger millet flour and simmer for 3-4 minutes, transfer half of liquid to a utensil. Stir the paste till it becomes an uniform paste without lumps. Add the transferred liquid again to the mixture. Cover the utensil and cook in sim mode for another 2-3 minutes.
- Roll the paste into a ball. Soft finger millet mudde or soft finger millet ball is ready. Serve hot with sambar or chutney.



Jowar - Idiyappam

Ingredients

- 2 cups Ragi Flour
- 2 cups Hot Water
- 1.5 tbsp Ghee
- 1/4 tsp Salt
- 1/2 liter Milk
- 3 tbsp Sugar
- 1/4 tsp cardamom powder

Preparation method:

- Add Ghee and salt to ragi flour and knead it until it becomes like bread crumbs.
- Pour hot water and make it into thin consistency like dosa batter. Pour the batter into a pan and mix until it turns into a mixture like Upma. Cool the ragi mixture for 5 minutes and then apply oil to your hands and knead it well for 4-5 min. And then make small balls.
- Take the Murukku maker, coat it with oil, add the thin sev plate, and put the ragi mixture in it. Make circles in layers on a banana leaf or a plate coated with oil.
- Steam the Idiyappam on a high flame for 5 minutes and on a low flame for 3 minutes. And then rest for 5 minutes.



Ragi Murukku

Ingredients

- Ragi flour - 1 cup
- Rice flour - 1 cup
- Sesame seeds - 2 tsp
- Turmeric - 1/2 tsp
- Salt - 1 tsp,
- Chilli powder - 2 tsp
- Ajwain - 1/2 tsp
- Oil - for frying

Preparation method:

- Prepare the dough with all ingredients and water. Fill the dough in hand operated muruku making machine.
- Prepare 3-4 rounds of muruku on a cloth.
- Fry the prepared muruku in oil. Put the flame on low to ensure proper frying.
- After frying put the muruku on paper and cool it, serve as evening snacks.

KENDRIYA POLICE KALYAN BHANDAR

Upgrade to a NEW HAWKINS



Hawkins Pressure Cookers

- **Classic** Made from pure virgin metal, mirror finish, super-fast cooking
- **Hevibase** Double thick 6.35 mm base, food doesn't burn or stick
- **Contura** Curved body for easy stirring and better visibility of food



Hard Anodised Pressure Cookers

- **Futura** Most advanced, modern pressure cooking with fingertip pressure release - safe & controlled
- **Contura Black** Hard anodised body with stainless steel lid - cooks faster, more hygienic, non-reactive with food
- **Instaa** Full black body & lid - hygienic, durable, safe. 4.06 mm extra-thick induction base



Tri-Ply Stainless Steel Cookware and Stainless Steel Pressure Cookers

- **Tri-Ply Stainless Steel Cookware** Extra-thick superior food-grade stainless steel, food doesn't burn or stick, hygienic and durable
- **Stainless Steel Pressure Cookers** 18/8 superior food-grade stainless steel, 5.8 mm extra-thick sandwich bottom – cooks fast, heats evenly, stays looking new for years



Hawkins and Futura Nonstick Cookware

- High quality PFOA-free nonstick, lasts longer
- Healthy, hygienic, low-oil cooking
- Extra-thick pan for quick and even heating with no hot spots
- Sturdy, stay-cool handles for convenient, safe handling and serving

Hawkins

For any help or more details, contact:
022-24440807 | cs@hawkins.in

FUTURA®

Digital Footprints

'बच्चे के विकास में शुरूआती 1000 दिन महत्वपूर्ण'



"संस्कार" भोन्टेसरी स्कूलमां बाळ दिवसनी उजवणी कराई





बाल दिवस पर सीआरपीएफ के रैफ कैम्प में कार्यक्रम का आयोजन

पेंटिंग प्रतियोगिता में दर्जनों बच्चों ने बढ़ चढ़कर लिया हिस्सा



208 कोबरा बटालियन बड़गांव में CRPF परिवार कल्याण एसोसिएशन द्वारा ब्यूटी पार्लर सेमिनार का हुआ आयोजन



आयुर्वेद के बारे में दी जानकारी

रैपिडएक्शन फोर्स के जवानों

नौनिहालों में बांटी पाठ्य सामग्



208 कोबरा बटालियन बड़गांव में मनाया गया योग दिवस



आंगनवाड़ी के बच्चों के बीच पाठ्य सामग्री वितरित



सीआरपीएफ परिसर में रक्षा बंधन मिलन का



दृष्टिहीन विद्यार्थियों के लिए क्रिकेट मैच का आयोजन



सीआरपीएफ परिकर कल्याण एसोसिएशन (आरसीडब्ल्यूए) का 29 वां स्थापना दिवस मनाया गया



बाल दिवस पर चाचा नेहरू की यादों संग कार्यक्रमों की धूम

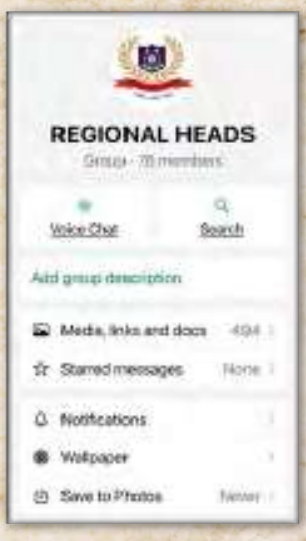






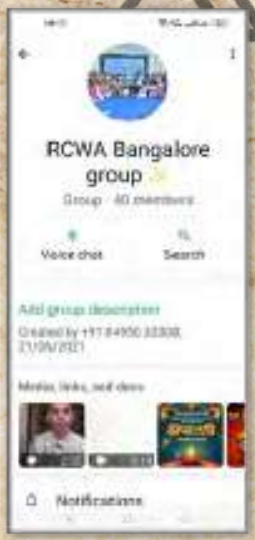
Digital Footprints









































"Honouring the Legacy, Celebrating the Future."



A Birthday Celebration for Aarushi,
Daughter of Shaheed CT/GD Shyam Babu