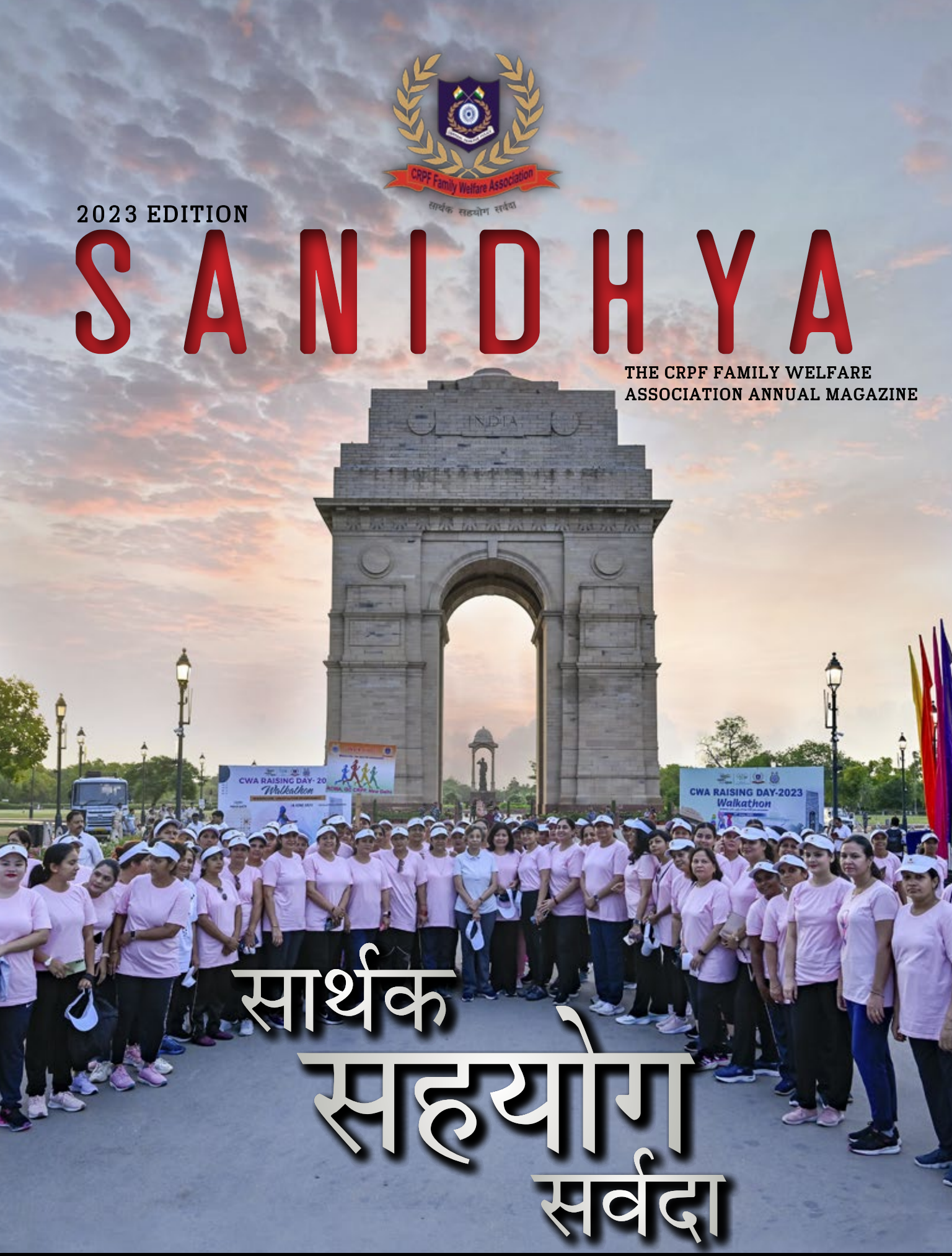
CRPF Family Welfare Association

सार्थक सहयोग सर्वदा

2023 EDITION

SANIDHYA

THE CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION ANNUAL MAGAZINE



सार्थक सहयोग सर्वदा

CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION

MEMORANDUM OF UNDERSTANDING







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

CRPF Family Welfare Association

सार्थक सहयोग सर्वदा

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 ।।

92 WHEEL CHAIRS

Women Empowerment
Career Counselling
Financial Assistance
CGHS Card for families of Martyrs
Health and Physical Fitness
Digital Revolution
Cyber Bullying
Plastic Awareness
Platform for Entrepreneurs (Sampurna)

76 RCWA

28,734
BYJU'S COMPLIMENTARY
E- LEARNING LICENCE

BUILDING TEAMS
DEVELOPING LEADERS

03 MoU WITH EDUCATIONAL INSTITUTIONS

351 LADIES QUALIFIED USHA SILAI COURSE

CWA MILESTONES

Art of Living
Effective Waste Management
Domestic Violence
Importance of Family
Adult Education
Anti-Drug Campaign



39 SPORTS SCHOLARSHIP

794 CELEBRATING THE GIRL CHILD



REACHING OUT
CONNECT
DIGITAL
EMPOWERMENT
RESILIENT
AUTONOMY
LEARN
ENTREPRENEURSHIP
INDEPENDENCE
UNDERSTANDING
SELF RELIANCE
UNITY
EMPATHY
DIVERSITY
NETWORK
COMPASSION
PHILANTHROPY
TEACH
KINDNESS
GENEROSITY
ACQUAINT
EMPOWERMENT
CWA
INCLUSIVENESS
ENABLING
FREEDOM
BENOVALENCE
ADULT EDUCATION
SENIOR CITIZENS
HEALTH
HUMANENESS
YOGA
SPREAD
WASTE MANAGEMENT
SPIRITUAL HEALING
COMMUNICATION
MENTAL HEALTH

CWA Anthem

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

कंधे मिलाके कंधो 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 .....



Interacting Encouraging and Blessing TEAM Yashasvini



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

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" द्वारा वार्षिक पत्रिका "सान्निध्य" का प्रकाशन किया जा रहा है। यह पत्रिका इस संस्था द्वारा चलाये जा रहे विभिन्न कल्याणकारी कार्यक्रमों की संपूर्ण जानकारी का संग्रह है जो पाठकों को इस संस्था के विषय में विस्तृत रूप से जानने का अवसर प्रदान करेगी । इतना ही नहीं, यह पत्रिका हमें एक-दूसरे की संस्कृति, भाषा, वेशभूषा तथा रहन-सहन से परिचित कराने के साथ-साथ सामाजिक तौर पर आगे आने का अवसर भी प्रदान करेगी ।

सी०आर०पी०एफ द्वारा निष्पादित की जा रही चुनौती भरी ड्यूटियों और देश के प्रति उत्कृष्ट समर्पण की भावना को देखते हुए "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" उनके परिवारों के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य, कल्याण, कौशल विकास प्रशिक्षण, कैरियर परामर्श इत्यादि की सुविधाएं उपलब्ध कराकर उल्लेखनीय योगदान दे रही है। यह संस्था बल के शहीद परिवारों की समस्याओं का समाधान करने के साथ-साथ उनके परिवारों को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने के लिए पूरी तरह से समर्पित है। इस संस्था द्वारा इस वर्ष दिल्ली में बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में लोगों की सहायता के लिए खाद्य सामग्री का वितरण किया गया । मैं, "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" द्वारा किये जा इस प्रकार के परोपकारी कार्यों की भूरि-भूरि प्रशंसा करती हूँ ।

मैं, "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" को हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ एवं आशा करती हूँ कि यह संस्था भविष्य में भी बल के जवानों के परिजनों के लिए अपने लक्ष्य के प्रति सदैव समर्पित रहते हुए निष्काम भाव से कल्याणकारी कार्यों को जारी रखेगी । मैं, वार्षिक पत्रिका "सान्निध्य" के सफल प्रकाशन हेतु डॉ० अजिता थाउसेन, अध्यक्षा कावा तथा प्रकाशन मण्डल के सभी सदस्यों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देती हूँ।

Shah S. A.

शुभकानाओं सहित
सोनल शाह



अरुणी डोभाल

पत्नी श्री अजीत डोभाल,
राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार, भारत सरकार

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" (CWA) द्वारा वर्ष 2023 की वार्षिक पत्रिका "सान्निध्य" का विमोचन किया जा रहा है।

यह पत्रिका बल के परिवारों की महिलाओं की बहुमुखी प्रतिभा को निखारने का समुचित मंच है। मेरा यह मानना है कि बल के सदस्यों की महिलाओं की प्रतिभा एवं उनके प्रेरक कार्यों को इस पत्रिका में शामिल करना अन्य पाठकों के लिए प्रेरणा स्त्रोत का कार्य करेगा। पत्रिका में शामिल लेख एवं कविता बहुत ही रोचक एवं ज्ञानवर्धक हैं। इस पत्रिका में प्रकाशित चित्रों के माध्यम से यह इंगित होता है कि डॉ० अजिता थाउसेन की अध्यक्षता में सी.आर. पी.एफ परिवार के कल्याण हेतु कार्य कर रहे सभी क्षेत्रीय कावा केन्द्रों पर बहुत ही असाधारण तरीके एवं तन्मयता से सभी कार्यक्रमों का आयोजन करवाया जा रहा है। इससे यह सिद्ध होता है कि इस बल में उनके परिवारजनों का ध्यान भी उतना ही रखा जाता है जैसे कि सी बड़े परिवार में सभी सदस्यों का रखा जाता है।

मैं इस संस्था की अध्यक्षा डॉ० अजिता थाउसेन, कावा के सभी सदस्यों तथा सी०आर०पी०एफ के सभी पदाधिकारियों की इस पत्रिका के प्रकाशन में सार्थक व यथेष्ठ सहयोग देने के लिए भूरि-भूरि प्रशंसा व सराहना करती हूं।

मैं, महिलाओं एवं बच्चों के सर्वांगीण व्यक्तित्व को संवारने वाली "सान्निध्य" पत्रिका के सफल प्रकाशन और भविष्य में प्रकाशित किए जाने वाले संस्करणों के लिए भी अपनी हार्दिक शुभकामनाएं देती हूं।

अरुणी डोभाल

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



आकाशी डेका
अध्यक्षा, आई.पी.एस.वाइव्स वेलफेयर एसोसिएशन

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि इस वर्ष "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" (CWA) द्वारा वार्षिक पत्रिका "सान्निध्य" का प्रकाशन किया जा रहा है। यह वास्तव में एक सार्थक व सराहनीय प्रयास है। कावा की कल्याणकारी गतिविधियों के साथ इससे जुड़ी महिला सदस्यों में सृजनात्मकता के गुणात्मक विकास को प्रोत्साहित करने की दृष्टि से पत्रिका का प्रकाशन एक सशक्त मंच प्रदान करता है। यह पत्रिका एक ऐसा दर्पण है जिसमें इस संस्था की बहु-आयामी प्रतिभाओं की कलात्मक अभिव्यक्ति का अक्स प्रतिबिंबित होता है। मेरा मानना है कि यह पत्रिका अपनी समावेशी पाठ्य-सामग्री के माध्यम से न केवल इस संस्था से जुड़ी हुई महिलाओं बल्कि अन्य महिलाओं के इष्टतम कल्याणार्थ भी प्रकाश पुंज के रूप में साबित होगी।

"सान्निध्य" भावनाओं, विचारों एवं संवेदनाओं की सृजनात्मकता है। यह कल्याणकारी गतिविधियों, आलेख, विविध क्रिया कलापों के समावेश का समेकित अनूठा प्रयास है। मुझे जानकारी मिली है कि 28 वर्ष के सुनहरे सफर में इस संस्था द्वारा जवानों के परिवार एवं शहीदों के परिजनों के लिए कल्याणार्थ नित नये कदम उठाए गए हैं एवं उनको आत्मनिर्भर बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है।

मुझे खुशी है कि इस पत्रिका के माध्यम से बल की वीरनारियों, उद्यमीयों व प्रतिभाशाली बच्चों को आगे लाने का प्रयास किया गया है। मैं आशा करती हूँ कि 'कावा' के लिए अपने ध्येय वाक्य 'सार्थक सहयोग सर्वदा' में विश्वास करते हुए समग्र कल्याणकारी योजनाओं का तेजी से कार्यान्वयन जारी रखेगी। मैं "सान्निध्य" पत्रिका के प्रकाशन की सफलता हेतु डॉ० अजिता थाउसेन तथा उनकी टीम को इस सफल व खूबसूरत पत्रिका को प्रकाशित करने के लिए शुभकामनाएं सम्प्रेषित करती हूँ।

आकाशी डेका

आकाशी डेका
अध्यक्षा, आई.पी.एस. वाइव्स वेलफेयर एसोसिएशन



महानिदेशक का सन्देश

केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल,
नई दिल्ली

डा. सुजॉय लाल थाउसेन
भा.पु.से, महानिदेशक
केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि "सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" (कावा) अपनी वार्षिक पत्रिका "सान्निध्य" के नवीन अंक का प्रकाशन कर रही है। यह संस्था वर्ष, 1995 से पूरी उमंग व उत्साह के साथ लगातार केन्द्रीय रिजर्व 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। ऐसे में यह संस्था बल के कार्मिकों के परिवारों को आत्मनिर्भर बनाने एवं आर्थिक रूप से समृद्ध करने के लिए निरंतर प्रयत्नशील है।

"कावा" विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं से केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के सदस्यों के परिवारों को सशक्त बनाती है साथ ही स्वप्रयासों से वीरनारियों एवं दिव्यांगों के पुनर्वास के लिए भी अनेकों 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 पढाओ इत्यादि अभियानों में भी 'कावा' ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया है तथा बल के परिवारों को इन अभियानों में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सक्रिय भागीदार बनाया है।

कावा के सौजन्य से इसी वर्ष एस.डी.जी. कैम्प में 19 अप्रैल, 2023 को 'संपूर्णा' आउटलेट स्थापित किया गया है जिसमें देश के विभिनन क्षेत्रीय कावा केन्द्रों पर निवासरत महिलाओं द्वारा निर्मित सामानों की बिक्री की जा रही है। बल के शहीद, दिवंगत तथा सेवारत कार्मिकों के बच्चों को उच्चतर शिक्षा के अध्ययन में सहायता प्रदान करने का उद्देश्य हो या केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के दिव्यांग जवानों को निःशुल्क Retrofitted Scooter प्रदान करने हो, निःसंदेह ऐसी अनोखी पहल एवं नये-नये कल्याणोन्मुखी कार्यक्रम इस बल के सदस्यों एवं उनके परिवार की महिलाओं को आर्थिक रूप से स्वावलंबी बनाने में सहायक सिद्ध हुए है।

"कावा" की इस पत्रिका "सान्निध्य" 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, सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था 'कावा' 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।

डॉ. सुजॉय लाल थाउसेन, भा.पु.से
महानिदेशक केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल

अध्यक्षा महोदया की कलम से

सी.आर.पी.एफ परिवार
कल्याण संस्था, नई दिल्ली



डॉ. अजिता थाउसेन
अध्यक्षा, सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था

"सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" (कावा) की वार्षिक पत्रिका "सान्निध्य" का नवीनतम अंक के प्रकाशन के अवसर पर मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल को न केवल भारत में अपितु पूरे विश्व में सबसे पुराने और विशालतम अर्धसैनिक बल होने का गौरव प्राप्त है। इस बल के जवान संवेदनशील और उग्रवाद इलाके में दिन-रात ड्यूटी पर तैनात रहते हैं और उन्हें अपने परिवारजन की अधिक चिंता न हो इसलिए हमारी 'कावा' संस्था उनके परिजनों से नियमित संपर्क कर उनकी हर सम्भव मदद करने के लिए सदैव तत्पर रहती है।

कावा परिवार की ओर से मैं समस्त शहीदों को श्रद्धा सुमन अर्पित करती हूँ जिन्होंने अपने कर्तव्य की वेदी पर अपना सर्वस्व न्योछावर किया हैं। अपनी नित नई प्रेरणा और कोशिशों के जरिए आज के बदलते परिदृश्य में हमारे सी.आर.पी.एफ परिवारों की जरूरतों की गंभीरता से समझते हुए इस संस्था को सुचारु रूप से चलाने में सहयोग देने के लिए, मैं बल की सभी महिला सदस्यों को शुभकामनाएं देती हूँ। मुझे आशा ही नहीं पूरा विश्वास है कि 'कावा' आने वाले समय में परिवार कल्याण एवं नारी सशक्ति करण के क्षेत्र में अनुकरणीय कार्य करती रहेगी ।

कावा का उद्देश्य केरिपुबल परिवार की महिलाओं को सशक्त व आर्थिक तौर पर आत्मनिर्भर बनाना है जिससे वे स्वाभिमान के साथ अपना जीवन जी सकें। वर्तमान समय में हमारा देश डिजिटल क्षेत्र में काफी आगे बढ़ रहा है और इसी को ध्यान में रखते हुए हमारी महिलाएं भी कंप्यूटर के माध्यम से इस ओर अपनी सक्रिय भूमिका निभा रही हैं।

इस संस्था द्वारा विभिन्न कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही है परंतु इस वर्ष Hero Moto Corp. कंपनी के साथ एक समझौता कर सी.आर.पी.एफ के दिव्यांग जवानों को Retrofitted Scooter प्रदान कर उल्लेखनीय कार्य किया गया है। इसके अतिरिक्त SRMIST Institute के माध्यम से सी.आर.पी.एफ कर्मियों के बच्चों को उच्च शिक्षा के लिए सीटें आरक्षित करवाई गई हैं ताकि बच्चे B.Tech की पढ़ाई पूर्ण कर अपने भविष्य को उज्जवल बना सकें।

अंत में, मैं आप सभी को शुभकामनाएं देती हूँ और संपादक मण्डल तथा इससे जुड़े सभी सदस्यों द्वारा किए गए अथक प्रयासों की सराहना करते हुए इस संस्करण के सफल प्रकाशन की बधाई देती हूँ।

अजिता थाउसेन

डॉ. अजिता थाउसेन, अध्यक्षा,
सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था



भारती

मानद सचिव, कावा

मेरे लिए यह गर्व और सम्मान की बात है कि मुझे मई, 2023 से डॉ. अजिता थाउसेन, अध्यक्षा, कावा के कुशल नेतृत्व में 'सी.आर.पी.एफ परिवार कल्याण संस्था" (कावा) के मानद सचिव के रूप में सेवा करने का सुअवसर प्राप्त हुआ।

मानद सचिव का कार्यभार ग्रहण करने के बाद से इस संस्था द्वारा विभिन्न महत्वपूर्ण कार्यक्रम जैसे कावा की 28वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में वॉकथॉन प्रतियोगिता का आयोजन, वर्ष 2021 के लिए चयनित प्रथम एवं द्वितीय स्थान पर रहे परिवार कल्याण केन्द्रों तथा सर्वोत्तम महिला कार्यकर्ता को सम्मानित करना, अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर "वसुधैव कुटुम्बकम" के सिद्धांत पर योग कार्यक्रम, विभिन्न ज्ञानवर्द्धक एवं समसामयिक विषयों पर आधारित व्याख्यान श्रृंखला का आयोजन किया गया। जब मैं अपने अनुभव पर विचार करती हूँ तो मेरा मन उस समर्पण एवं उत्साह के प्रति कृतज्ञता एवं प्रशंसा से परिपूर्ण हो जाता है जो हम सभी के द्वारा इस संगठन के लिए किया गया है।

कावा अपने ध्येय 'सार्थक सहयोग सर्वदा' में विश्वास करते हुए निरंतर अपने लक्ष्य के प्रति अग्रसर है। इसी को ध्यान में रखते हुए हमारा उद्देश्य एक ऐसे मंच की स्थापना करना है जहां केरिपुबल की महिलाएं विभिन्न गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेकर न केवल अपने कौशल एवं आत्मविश्वास में वृद्धि करें, बल्कि वे अपनी परिवारों के उत्थान करने में भरपूर योगदान दें। कावा द्वारा पूरे वर्ष ज्ञान- कौशल से सशक्त करने वाले कार्यशालाओं और विभिन्न सेमिनारों का आयोजन किया गया जिससे हमारे कावा सदस्यों के जीवन पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव पड़ा है उसे हमने स्वयं देखा और महसूस किया हैं। विगत वर्ष कुल 05 नए क्षेत्रीय कावा केंद्रों को शामिल किया गया है। जल्द ही अन्य स्थानों पर भी क्षेत्रीय कावा केन्द्र शुरू किए जाने की कोशिश जारी है।

मैं, डॉ. अजिता थाउसेन, अध्यक्षा कावा को अपनी कृतज्ञता एवं आभार संप्रेषित करना चाहती हूँ जिनके कुशल नेतृत्व ने हमारे संगठन के ध्येय को शिखर पर ले जाने के लिए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान करने में अहम भूमिका निभाई है। मैं कावा के सभी सदस्यों द्वारा दिए गए मूल्यवान मार्गदर्शन, प्रेरणा एवं प्रोत्साहन के लिए भी आभारी हूँ।

हमने 'सान्निध्य" पत्रिका को मूर्त रूप में लाने के लिए लगातार बैठकों के माध्यम से अथक प्रयास किए हैं ताकि सभी RCWA की गतिविधियों को शामिल किया जा सके। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका रंग-बिरंगे फूलों के गुलदस्ते की तरह तैयार होकर अपनी सुगंध दूर-दूर तक फैलाएगी तथा कावा अपने सदस्यों एवं परिवारों के जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हुए भविष्य में नई ऊंचाईयों को छूने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ेंगी।

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

भारती

भारती
मानद सचिव, कावा

सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा)

सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (CWA) को औपचारिक रूप से सीआरपीएफ पत्नी कल्याण संस्था (CWWA) के रूप में पंजीकृत किया गया था। यह संस्था सी.आर.पी.एफ. के सदस्यों के परिवारों, महिलाओं, बच्चों तथा शहीद एवं दिवंगत जवानों के परिजनों के कल्याण के लिए 1995 में एक गैर सरकारी संगठन के रूप में अस्तित्व में आया। यह संस्था 22 जून 1995 को दिल्ली सरकार के 1860 के सोसायटी पंजीकरण अधिनियम XXI, के तहत गैर सरकारी संगठन के रूप में पंजीकृत है। 2 मई 2014 से इस संस्था का नाम सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (CWA) कर दिया गया है। यह संस्था आयकर विभाग के आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80-जी के तहत एक गैर सरकारी संगठन के रूप में पंजीकृत है ।

कावा द्वारा विभिन्न प्रकार की कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से सी.आर.पी.एफ. कर्मियों एवं उनके परिवारजनों के कल्याण हेतु कार्य किया जाता है । यह संस्था सी.आर.पी.एफ. के विभिन्न परिवार कल्याण केन्द्रों के माध्यम से परिवारों के लिए अतिरिक्त आय उत्पन्न करने हेतु प्रयासरत है ।

ध्येय एवं उद्देश्य :

जिन लक्ष्यों और उद्देश्यों के लिए संस्था की स्थापना की गई है, वे इस प्रकार हैं :-

* वीरनारी, दिव्यांग, विशेष रूप से अक्षम बच्चों और केरिपुबल के दिव्यांग कर्मियों के पुनर्वास के लिए कार्यक्रमों को प्रोत्साहित करना।
* सीआरपीएफ परिवार की घरेलू महिलाओं के मन में परिपूर्णता की भावना पैदा करना और उनमें प्रबंधकीय कौशल विकसित करना।
* सेवारत, सेवानिवृत्त केरिपुबल कार्मिकों और उनके परिवारों के साथ दिवंगत एवं शहीद कर्मियों के परिवारों के लिए शैक्षणिक/ व्यावसायिक कौशल के विकास, प्रशिक्षण को सुविधाजनक बनाने के लिए कार्यक्रमों को जारी रखना।
* समान उद्देश्य रखने वाले अन्य संगठनों और विभिन्न मंत्रालयों जैसे मानव संसाधन विकास मंत्रालय इत्यादि के विभागों के सहयोग से काम करने के लिए (हर समय ऐसे संगठनों से वित्तीय रूप से स्वतंत्र रहते हुए) और ऐसी संस्थाओं के माध्यम से वित्तीय सहायता प्राप्त करना।
* केरिपुबल परिवारों, विधवाओं, दिव्यांग तथा मानसिक रूप से मंद बच्चों और दिव्यांग कार्मिकों और सेवानिवृत्त कार्मिकों के परिवारों के कल्याण (भलाई) को प्रभावित करने वाली विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के लिए धन इकठ्ठा करना।
* सांस्कृतिक एवं खेलकूद क्रियाकलापों का आयोजन करना।
* संस्था के सभी ध्येयों और उद्देश्यों को पूरा करने के लिए संस्था की उपयुक्त समझी जाने वाली निधि का निवेश और लेनदेन करना।
* एचआईवी/एड्स की रोकथाम कार्यक्रम।
* शराब और नशा मुक्ति कार्यक्रम इत्यादि।
* पारिवारिक परामर्श - परिवारों को उनकी पारिवारिक समस्याओं के समाधान और वित्तीय प्रबंधन में सहायता करना ।
* महिलाओं को व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करना।
* मेधावी बच्चों को आर्थिक सहायता प्रदान करना।

CONTENTS

26-45 GLIMPSES OF CWA ACTIVITIES

Webinars
Memorandum of Understanding (MoUs)
CWA Raising Day
Sampurna - A platform to encourage Entrepreneurship
Magic Bakes Bakery
Fungiculture
Economic Assistance

68-82 OUR LEADING ENTREPRENEURS

GC Pinjore
GC Nagpur
GC Pallipuram
GC Rampur
GC New Delhi
GC Guwahati
GC Pune
RAF
COBRA

84-90 ECONOMIC EMPOWERMENT

Usha Silai Training Courses

GC Agartala
GC Ajmer
GC Mokamaghat
GC Noida
GC Sonipat
GC Bilaspur

46-53

IGNITING MINDS, ENLIGHTENING LIVES!

Library
Republic Day Celebration
Independence Day Celebration
व्यक्तित्व विकास

54-66

BEYOND BOUNDARIES

Food Distribution in flood affected areas of Delhi
Visit to Nirmal Jyothi Charitable Trust
Retrofitted Modified Scooters to Divyangjan
Ashray Camp at AIIMS, New Delhi
Humane Face of CWA (Manipur & Nagaland Sector)
हर शाख एहसास है, बदलते कश्मीर का आभास है !
Trip to Srinagar

91-133

KALIDEOSCOPE

कावा का महत्व अब हम समझे
VEER Naris
भारत के वीर
If I Joined The Armed Forces
वीर सपूतों के नाम
CWA Health Activities
President CWA Visits
International Womens Day
महिलाओं के विकास और उनके कानूनी अधिकार
परिवार का आधार विश्वास एवं प्यार
मेरी प्रेरणा
पहचान अपनी क्षमता
जमाने भर की डिग्रियां और जज्बात
मन की शांति
कच्ची मिटटी
Personal Development and Self Care
Festivals of India
भारतीय संस्कृति और नारी

134-157

CRPF SCHOOLS

Science Exhibition
Annual Day
Achievers from CRPF Schools
Positive and Progressive Parenting
Artificial Intelligence
Technology - Wings that will allow Educational World to Fly
India's Space Research Programme - Chandrayan 3
Mastering the Craft of Cultivating A Healthy Brain
The Teen Experience - A Roller Coaster Ride
The Transformative power of Movies in Education

158-163
NURTURING THE NATURE FOR THE FUTURE
Plantation Drive
वृक्ष लगाने की परंपरा
Agriculture of India : Nurturing growth & Sustainability

164-168
YOGA DAY
International Yoga Day Celebration

184-193
THE FORCE WITH THE FORCES
CAPF Ladies with Best Tableau Trophy
CRPF Women Jazz Band
Yashasvini Bikers
Challenges and Solutions for Work Life Balance

194-204
CULINARY DELIGHTS
Dehydrated Food - Good or Bad For Survival
श्री अन्न
Millets the Miracle Food for Future
Masor Tenga (Tangy Fish Curry) of Assam
सत्तु ब्रेड रोल
Mughlai Paratha
Coffee Walnut Cake
मिलेट मठरी
Kangani Ladoo Recipe

CONTENTS

169-174
POETRY CORNER

The Perspective
Only One : The Mystery
Autumn
Flying High
किसान की बेटी
कठोर शब्द

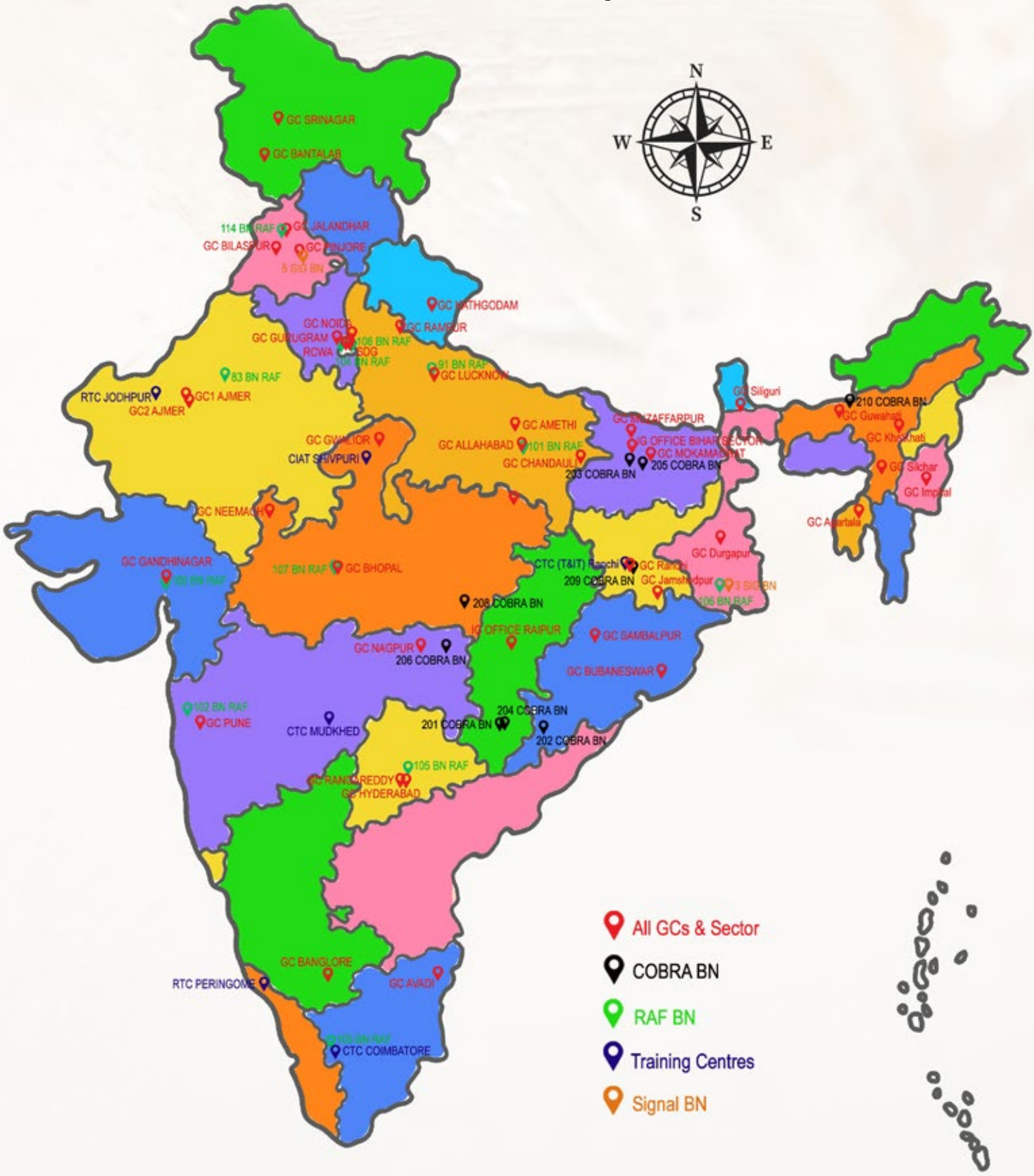
175-183
SPORTS

Value of Games in Education
Swimming to Glory
Our Sports Achievers
Wushu Champions
Sanika; Our Shooting Champ
Mehnadi Hasan ; A promising Athlete from Assam

207-220
CWA CALENDAR 2022-2023

221-227
MEDIA & NEWS

Our Footprints...




INTERNATIONAL WOMEN'S
DAY CELEBRATION
ON 8TH March




















HAPPY
TEACHERS

GOVERNING BODY



Left To Right :

Shri. Yuvraj, 2IC (Joint Secretary), **Shri. Ballabh Chandra Sharma** DIG (Secretary), **Dr. Ajita Thaosen** (CWA President), **Mrs. Kiran Yadav** (Honorary Treasurer), **Mrs. Bharti Sharma** (Honorary Secretary)

ZONAL HEADS



Dr. Chetna Priti
w/o Sh. Amit Kumar, IPS, ADG, Central Zone



Smt. Punita Singh
w/o Sh. B.K. Singh,IPS
ADG NE ZONE



Smt. Kavitha Prasad
w/o Sh. G.V.H.G. Prasad, IPS
IG SOUTH ZONE



Smt. Darakshan Haidri
w/o Sh. Zaki Ahmad, IPS
IG JK ZONE

CENTRAL EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS



Smt. Anju Ojha
w/o Shri. S. R. Ojha,
IPS, ADG (TRG) DTE



Smt. Meenakshi Goyal
w/o Shri. Vitul Kumar,
IPS, ADG (OPS) DTE



Smt. Rubi Chaturwedi
w/o Shri. S. S. Chaturwedi
IPS, ADG Academy

Smt. Rimi Bhatia
w/o Shri. M. S. Bhatia,
IPS, IG(NS)





Smt. Sundari Yadav
w/o Shri. Rajesh Kumar,
IPS, IG (ADM) DTE

Smt. Kaneez Hasnain
w/o Shri. S.M. Hasnain,
IG (COMN/IT) DTE





Smt. Babita Joon
w/o Shri. Sunil Joon,
IG (TRG) DTE

Smt. Punam Gokel
w/o Shri. Sandeep Gokel,
DIG (RAF)





Smt. Seema Khan
w/o Shri. Shahnawaz Khan,
DIG (CoBRA)

Smt. Summi Singh
w/o Shri. A. K. Singh,
DIG SSO to DG





Smt. Asha Singh
w/o Shri. V.K. Singh,
DIG GC, New Delhi

Smt. Shipra Negi
w/o Shri. B.S. Negi,
DIG (ADM) DTE





Dr. Neena Gathwal
w/o Shri. D. S. Ambesh,
DIG GC, Gurugram

Smt. Renu Yadav
w/o Shri. Bhupesh Yadav,
Comdt. SDG





Smt. Sadhna Singh
w/o Shri. Raghuwansh
Kumar., Comdt. GC G/Noida

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 Sehyog Sarvada". CRPF Family Welfare Association strives to achieve excellence in all its endeavours.

From Editorial Head

DEAR READERS,

I am delighted to extend my warmest greetings to you as we complete yet another fruitful year in the history of CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION (CWA). It is with immense pride and excitement that I reflect on the incredible journey we have undertaken in the past year, a journey that has been nothing short of remarkable.

In the course of the past year, our association has flourished in numerous ways. Notably, we have witnessed remarkable growth, both in terms of our size and the scale of our operations. Another aspect of our journey has been the ever-expanding diversity of our programs. We have not only expanded our reach to new communities and demographics but also diversified the types of programs and initiatives we offer. This expansion reflects our commitment to inclusivity and our determination to make a positive impact in our community.

Our journey this year kicked off with the successful launch of SAMPURNA (Local store), a transformative milestone that ushered in a wave of positive impacts resonating not only within CRPF but also throughout the local community. This addition has breathed new life into our complex, it has given a platform to the upcoming entrepreneurs and its influence has been felt in numerous ways.



In addition to the successful launch of SAMPURNA, our year also saw the exciting opening of a new bakery nestled right next to it. This bakery has quickly become a delightful addition to our complex, further enhancing the overall experience for our residents.

Our association's success is a result of the collective effort of our passionate and dedicated members. Your unwavering commitment to our mission and your willingness to go above and beyond have been instrumental in our achievements. I extend my heartfelt gratitude to each and every one of you for your hard work, dedication, and resilience.

As we move forward into the next year, I am confident that CWA will continue to thrive and make an even greater impact on the communities we serve. Together, we will face new challenges, embrace fresh opportunities, and continue our journey towards excellence. I eagerly anticipate what the future holds for us and look forward to achieving new heights together.

Best Regards,

Dr. Ajita Thaosen
President CWA

OUR ACHIEVEMENTS

- Launch of Sampurna Shop
- Setting up of Ashray, a shelter for attendants of the patients of AIIMS New Delhi
- Established Library in 53 units
- Launch of Magic Bakes Bakery

*PARTNERSHIP WITH VARIOUS EDUCATIONAL INSTITUTIONS,

1. SRM Institute Chennai for B.Tech and M.Tech Programs, MOU with RCWA AVADI
2. CRPF ABHYUDAYA SUPER -30 - An MOU between RCWA Guwahati and Brain Tech, Navigation Pvt. Ltd, Delhi,
3. MOU between United World Academy Bangalore and CWA (CRPF)

HONOURING THE BEST

Glimpses of CWA Activities

▼ इस वर्ष 22/06/2023 को कावा की 28वीं वर्षगांठ पूर्ण करने के अवसर पर कावा अध्यक्षा के निर्देशानुसार महानिदेशालय के कान्फ्रेंस हॉल में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमे 2021 हेतु चयनित Winner & Runner -up FWC को चैक तथा प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया सभी RCWA केन्द्रों को भी Online माध्यम से जोड़ा गया ।

Best Family Welfare Centre





	1st	2nd
POSITION		
ESTABLISHMENT	GC SILIGURI	RTC - PGM
PRIZE MONEY & CERTIFICATE	Winner Trophy & Certificate	Running Trophy & Certificate

▼ इसके साथ ही, कावा अध्यक्षा ने वर्ष 2021 हेतु सभी चयनित Best Lady Workers को उनके क्रीव and commendable efforts के लिए चैक तथा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया ।

Best Lady Workers









	1st	2nd	3rd	3rd
POSITION				
ESTABLISHMENT	SMT. SUJATA ACHARYA	SMT. FARIDA BEGUM	SMT. SAHINA BEGUM	SMT. THARUNIYA
PRIZE MONEY & CERTIFICATE	W/o CT/GD A.B. Acharya, GC-DPR	W/o HC/DVR N. H . Ansari GC New Delhi	W/o CT/GD Sahanjumman, GC SLG	W/o CT/GD T.R. Satheesh Kr. CTC CBT

गैर सरकारी संस्था 'Smiles Foundation' के साथ मिलकर CRPF कार्मिकों के कक्षा 4 से 12 में पढ़ने वाले बच्चों मके लिए 03 साल तक के लिए BYJU's के नि:शुल्क ई– लर्निंग लाइसेंस प्रदान किये गये ।

आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य पर सभी RCWA केन्द्रों पर कक्षा 8 से 12 में पढ़ने वाले बच्चों के लिए एकल देशभक्ति कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया तथा उन्हें पुरुस्कृत किया गया :–

विजेता प्रतिभागी बच्चों के नाम :–

क्रम सं०	प्रतिभागी का नाम	प्रतिभागी के माता/पिता का नाम	कक्षा	प्राप्त स्थान	क्षेत्रीय कावा केन्द्र का नाम	पुरस्कार राषि तथा प्रमाण पत्र
1	शिवांश मिश्रा	डॉ. आर. के. मिश्रा ईरला–4114 कमाण्डेन्ट (सी.एम.ओ.)	9 वीं	प्रथम स्थान	नई दिल्ली	रू 10,000/- तथा प्रमाण पत्र
2	बी.वी. प्रवलिका	हव./जीडी श्री बी. वी. सुर्यप्रसाद	12 वीं	द्वितीय स्थान	हैदराबाद	रू 7000/- तथा प्रमाण पत्र
3	अंशिता	स.उ.नि./जीडी श्री अजय पाल	10 वीं	द्वितीय स्थान	नई दिल्ली	रू 7,000/- तथा प्रमाण पत्र
4	विष्णु प्रिया	श्री टी. के. हाटी, ईरला – 3595, पुलिस उप महानिरीक्षक	12 वीं	तृतीय स्थान	संबलपुर	रू 5,000/- तथा प्रमाण पत्र

कावा अध्यक्षा द्वारा वर्ष भी 2022-2023 हेतु वार्षिक गतिविधियों के कैलेंडर का विमोचन किया गया। सभी RCWA केन्द्रों पर प्रत्येक माह अपने स्तर पर भी कार्यक्रम अथवा व्याख्यान श्रृंखलाओं का आयोजन करवाया गया ।

कैलेण्डर वर्ष 2022-23 के कार्यक्रमों का विवरण निम्नानुसार है:–

माह	प्रसंग (हिन्दी)
नवम्बर – 2022	प्लास्टिक जागरूकता कार्यक्रम
दिसंबर –2022	साईबर बुलिंग
जनवरी – 2023	घरेलू हिंसा–कानूनी बचाव
फरवरी – 2023	डिजिटल क्रांति– फायदे तथा नुकसान
मार्च – 2023	धन प्रबंधन–निवेश का अवसर
अप्रैल – 2023	स्वास्थ्य और फिटनेस
मई – 2023	परिवार का महत्व/पालन–पोषण की चुनौतियां
जून – 2023	योग तथा ध्यान
जुलाई – 2023	ई–कॉमर्स के फायदे तथा नुकसान
अगस्त – 2023	जीने की कला
सितम्बर – 2023	कुटीर उद्योग– महिलाओं के आर्थिक विकास में सहायक
अक्तूबर – 2023	असरदान कूड़ा प्रबंधन



Career Counselling Webinar



CONNECTING DIGITALLY





Common issue in women's reproductive health awareness on Cancer

Harnessing Technology





Online Webinars





Online Webinar

▲ A large number of illuminating webinars on many diverse topics including health and fitness, financial literacy, cyber security, digital literacy, parenting, yoga and meditation etc. were also conducted in this year on a regular basis wherein illustrious keynote speakers disseminated precious and researched information on such topics to CRPF personnel and their families which will enable them in taking well informed and fruitful decisions in their lives.







TOWARDS BRIGHTER FUTURE

MoU - SRM Institute of Science and Technology



Broadening Horizons and GIVING WINGS TO DREAMS.

MEMORANDUM OF UNDERSTANDING (MoU)
BETWEEN
CENTRAL RESERVE POLICE FORCE (REPRESENTED BY PRESIDENT CWA)
AND SRM , INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (CHN)

1. **Parties**. The parties to this Memorandum of Understanding (MoU) are the CRPF Welfare Association (CWA) represented by its president (hereinafter called CWA) having its address at Directorate General, CRPF BLOCK NO-1, CGO COMPLEX, LODHI ROAD, NEW DELHI-110 003 and the SRM, Institute of Science and Technology, Chennai with its office at Chennai represented by the Vice Chancellor (hereinafter called "SRMIST") having its address at Potheri, Kattankulathur 603 203, Chengalpattu District, Tamil Nadu. These entities are collectively referred to as the "Parties" and individually as a "Party" as the case may be.

2. **Objectives**. This Memorandum of Understanding (MoU) is aimed to:-

(a) Provide a formal basis for initiating interaction between CWA / its regional branches called RCWA and SRMIST.

(b) Welfare of wards of personnel through CWA by offering Graduate Programmes to their family members. CWA is a non-profit organisation run for the serving and retired CRPF families including that of the martyrs and deceased Central Reserve Police Force personnel.

including without limitations; payments, gifts, travel, meals, entertainment, political contributions, and contributions of any kind of nature, such as donations and sponsorships or favours, to any Government official to improperly influence any act or decision-making in violation of applicable law. Neither Party shall request, authorize, or tolerate any kind of bribery or any other kind of illegal or unethical action from others on behalf of the other party, in the other party's name, or in any other way related to the services.

(d) This MoU constitutes the entire understanding between the Parties and supersedes any and all prior or contemporaneous understandings and agreements whether written or oral between the Parties wrt the subject matter thereof.

16. This MoU is signed in duplicate with each copy being an official version and having equal legal validity.

17. The Parties, hereby agree to the foregoing MoU, which shall be effective immediately upon full execution by the signatories listed below.

(a) For the CWA CRPF
RCWA President

(b) For the SRMIST, Chennai
Vice Chancellor

SRMIST, Chennai
By:
(C Muthamizhchelvan)
Vice Chancellor
SRMIST, Chennai
Tamil Nadu -603 203

CWA CRPF
By:
(MRS. JAYASEELI DHINAKARAN)
RCWA President
(For CWA President)

Date: 30 May 23
Place: Chennai

◄ कावा अध्यक्षा द्वारा महानिदेशक डॉ. एस. एल. थाउसेन की उपस्थिति में SRM Institute of Science and Technology के साथ एक समझौता ज्ञापन किया गया। इसके तहत बल के सेवारत/ सेवानिवृत्त/ मृतक तथा शहीद कर्मियों के बच्चों को B. Tech में 03 सीटों को सुरक्षित करने का निर्णय लिया गया है तथा 03 छात्रों का दाखिला कराया गया है:-



Dixfixlin Josy C. M
D/o Shaheed HC/GD V. Climond Joseph



B. Shivani Sri
D/O Late SI/RO A. Baskaran



Gautam Kumar
S/o Shri Rajendra Prasad Raiger, Dy. Commandant



CRPF
Abhyudaya Super 30

▲ Dr.Ajita Thaosen, President CWA inaugurated "CRPF ABHYUDAYA SUPER -30" under the aegis of RCWA in GC Guwahati on 23/09/2023.It is the maiden venture for GC Guwahati to introduce acoaching centre for students from class VIII to class XII for Physics, Chemistry, Maths and Biology forchildren of CRPF personals inside the camp who are unable to take coaching outside the camp.





◄ It is indeed a boon for our CRPF kids who are the pillars of our Great Nation.It was the request from the families to open a coaching centre in the camp. It has been done in collaboration with Brain TechNavigation Pvt. Ltd,New Delhi under the aegis of RCWA,GC Guwahati.

An MOU was signed between RCWA Guwahati and Brain Tech Navigation pvt. Ltd, Delhi. Under this MOU both the parties have agreed to collaborate with each other to provide fundamental and advance remedial classes for students of CRPF personnel's ward at CRPF GC Guwahati. The intent is to ensurethat the students could get quality education required for competitive exams even in relatively remotelocation.



CRPF Abhyudaya Super 30

▼ A significant milestone in the field of education has been achieved by Regional CRPF Family Wives Welfare Association (RCWA), Guwahati on the 23rd day of September 2023 at Group Centre CRPF Guwahati.

The day marks the inauguration of CRPF Abhyudaya Super 30 - an initiative of Braintech Navigation Private Ltd, New Delhi, a leading Ed-Tech platform that focus on providing top quality guidance to students preparing for competitive exams like IIT- JEE, NEET, CUET & OLYMPIAD, etc in collaboration with RCWA, Guwahati, An MoU was signed between RCWA, Guwahati and BTN Pvt Ltd, New Delhi. For empowering the young aspiring minds of CRPF wards who has been deprived of good quality Coaching Institutes that can help catch up with their peers while competing for admission in IITs, NITs, AIIMS, RIMS etc (IIT-JEE, AIPMT/ NEET, etc).

Enrolling oneself into a good coaching Institute has become a necessity now to compete with your peers for getting admission into good educational institutions like IITs and IIMs. However students/wards of CRPF personnel residing in GC CRPF Guwahati, 9th Mile Amerigog, Kamrup (M) takes about an hour or so of daily commuting through the busy Guwahati traffic after school to attend such classes which every parents and time conscious students would naturally like to avoid if given the choice.

Considering the plight of such young aspiring and promising wards of CRPF personnel, this initiative and vision of BTN Pvt Ltd to address the educational gap amongst students community of GC CRPF, Guwahati was wholehearted accepted to help them gain a headstart in their preparation in competetive exams. In this endeavour RCWA Guwahati has agreed to support BTN in increasing awareness and adoption of FOUNDATION & ADVANCE REMEDIAL CLASSES programme by effective communications with the affected parties. Whereas BTN has committed to provide faculty members in four (04) technical subjects, viz. Physics, Chemistry, Math and Biology.

Also, for effective running of this project more than 150 students enrollment is required. The financial cost of the coaching class is given in the following table which shall be borne by the parents.

Payment terms for academic term 2023-24, will be as followed:

S.No.	Class	1st Installment	2nd Installment	3rd Installment	Total Fee
1	XII	12000	16000	10000	38000
2	XI	10000	15000	10000	35000
3	X	9000	11000	5000	25000
4	IX	8000	9000	5000	22000
5	VIII	7000	8000	5000	20000

Payment Dates : 1st Installment: At the time of joining, 2nd Installment: 1st Month after joining, 3rd Installment: 3rd Month after joining.
The fees are quite affordable and is only 1/4th of the fees charged by other professional coaching Institutes in metros as the motto of CRPF Abhyudaya Super 30 is to provide best and quality education to aspiring wards of CRPF, not profit- making.

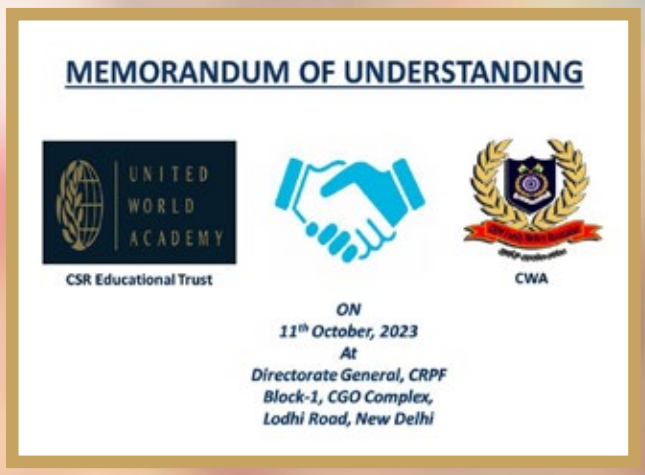
MoU United World Academy



▲ A MoU between United World Academy and CWA (CRPF) is signed. The Institution (CSR trust) is an International School based in Bengaluru. It has three branches:

- ★ **Early Years Learning Centre (ELC), Koramangala**
- ★ **Early Years Learning Centre (ELC), Whitefield**
- ★ **United World Academy (Main Campus), Sarajapur Road, Bengaluru**

United World Academy emphasis on value-based education, thematic learning, and the acquisition of practical life skills. This approach harmoniously complements students throughout K–12 education. In recognitions of service, dedication and loyalty of CRPF towards the Nation, United World Academy offers 10 free seats (Admission/Tuition/Academic & Registration free) to the wards of CRPF personnel and other than these 10 wards, 40% concession in overall fees will be provided to all the CRPF wards who take admission in their school. In view of present social and economic scenario, offer made by United World Academy is definitely a big step towards bright future and welfare of CRPF wards. We hope that both the Institutions will take more such positive steps with mutual understanding, trust and commitment.



A United Commitment for a BRIGHTER TOMORROW.

WALK TOGETHER FOR A FITTER FUTURE Walkathon

▼ कावा की 28 वीं वर्षगांठ को चिन्हित करने के लिए भारत सरकार के "Mission Life: Lifestyle for environment" के तहत कावा द्वारा Walkathon का आयोजन किया गया। इसमें दिल्ली, NCR स्थित बल के सभी कार्यलयों, बटालियन तथा महानिदेशालय से लगभग 150 महिलाओं ने तथा 10 प्रसिद्ध महिला खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम को इंडिया गेट से आरंभ करके 04 घा की दूरी तय करते हुए National Police Memorial पर समाप्त किया। National Police Memorial पर कावा अध्यक्षा, CEC members व अन्य प्रतिभागियों ने देश के वीर जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित किया । Walkathon पूरे देश में विभिन्न ग्रुप केन्द्रों द्वारा भी आयोजित किया गया ।














PEACE BE IN MANIPUR
LET US BE UNITED









CWA RAISING DAY







RAISING DAY CELEBRATIONS REMIND US THAT

TOGETHER, WE CAN MAKE A DIFFERENCE

IN THE LIVES OF THOSE WHO SACRIFICE THE MOST.

पदं हि सर्वत्र गुणैर्निधीयते ।

Good qualities put their footprints everywhere.











SAMPURNA

A Platform To Encourage Entrepreneurship



Sharda
W/O Mr. PankajKumar,
DIG (OPS) Palamu

The seed of expansion of Sampurna was sown on 30th Oct, 2022 when Dr Ajita Thaosen, President , CWA visited Sampurna (located adjacent to DG staff camp, R K Puram) first time. She decided immediately to make it more beautiful and shift or expand to a place where sufficient space and better ambience was available.

The CWA President wrote a DO letter to DG CRPF requesting for the needful support and he obliged us by allotting a spacious hall at SDG camp for a new outlet of Sampurna. Slowly but gradually the objective became explicit.

The first and foremost was to encourage entrepreneurship of CRPF families especially ladies of All RANKS and provide them a platform to showcase their talent and enjoy greater financial independence and confidence.

Having decided the objective of this new outlet, it was time to plan various nitty gritty for giving shape to this shop.

It is said that "Well begun is half done" and planning is a sine qua non for a beautiful beginning. President, CWA knew this better than anyone else and planned for a beautiful aesthetics of this shop to the minutest details. Be it colour concept or interior lighting or selection of products to be displayed there, she ensured that entire ecosystem - inside and outside the shop - remains graceful, soothing and appealing to the customers. She has spent a number of days - from morning to late evening right at shop - to give the beautiful shape to the SAMPURNA (SDG) .

Another important aspect of this outlet is the quality and cost advantage of the product. This aspect was also ensured at planning level by adopting following strategy / modus operandi -

a) Purchase of products at the most competitive cost,
b) Stringent quality check before its display in the shop,
c) Keeping the margin of profit to the barest minimum.



Quality check

A number of meetings were held under the chairmanship of Dr. Ajita Thaosen, President, CWA to fine-tune this important aspect before the shop was formally inaugurated.

Regional CWA centres were also activated and persuaded to despatch popular and famous local products to this shop so that this shop keeps famous and popular products of each and every corner of our country.

Last but not the least about planning was identification of talents within CRPF families and to encourage them to send their hand made products to Sampurna. It was decided to pass 100% profit earned on such products to the concerned artists and craftsmen.

A whatsapp group titled as कावा उद्यमी was also created on the direction of CWA President to bring all talented CRPF housewives of ALL RANKS on a single platform .

Practically this platform acts to bridge the gap amongst ALL RANKS .

I am happy to share that Mrs. Ashita Pal (w/o HC Amit Pal , PDG is a member of this group along with CWA President - Dr. Ajita Thaosen.

A great care was taken to ensure correct accounting of the earnings through Sampurna.

It's reassuring to observe that SAMPURNA has grown as a beautiful BRAND and a proud addition to the kitty of CWA. It has given a PLATFORM to our ladies to showcase their talent and thereby achieve a sense of fulfillment in their lives.

Long live Sampurna !!

HAPPY CUSTOMERS













▲ कावा अध्यक्षा के मार्गदर्शन में नई दिल्ली में स्थित SDG बटालियन में सम्पूर्णा Outlet शुरू किया गया है । इसका उद्घाटन IPSWWA अध्यक्षा श्रीमती आकाशी डेका द्वारा किया गया। सम्पूर्णा का मकसद CRPF परिवार की महिलाओं को एक ऐसा मंच प्रदान करना है, जहाँ उनके द्वारा बनाये गये विभिन्न प्रकार के उत्पादों को एक ही छत के नीचे आसान तरीके से उपलब्ध करवाया जा सके।







IMBIBING TECHNOLOGY

in women and young minds.







BAKING Delights





▶ The bakery outlet 'Magic Bake' was established at SDG campus. The Bakery has been established tapping the excellent cooking skills of CRPF personnel who are making a delightful and delicious range of bakery products like cakes, muffins, pastries etc. Magic Bakes is also popular for it's millet based bakery products.





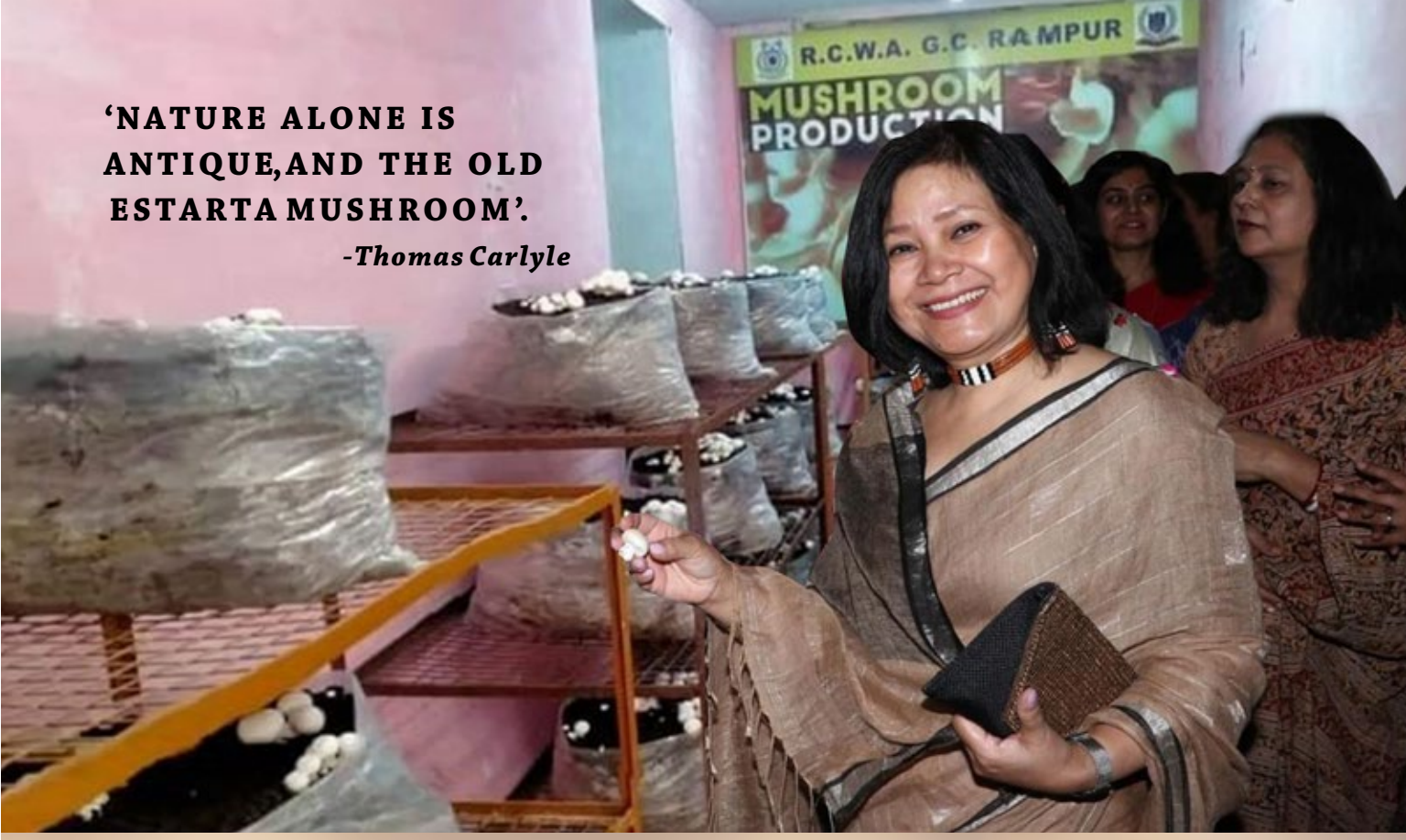




▲ कावा फंड से विभिन्न RCWA को ई- रिक्शा के लिए धनराशि प्रदान की गई रही । यह ई-रिक्शा पूर्णतया बिजली/बैटरी संचालित 4 से 5 लोगों के बैठने की क्षमता वाली है।



ENERGISING LIVES



'NATURE ALONE IS ANTIQUE,AND THE OLD ESTARTA MUSHROOM'.

-Thomas Carlyle

Fungiculture

in our different Group Centres













कावा द्वारा प्रदत्त आर्थिक सहायता का विवरण

विगत वर्ष के दौरान कावा की ओर से CRPF के सेवारत/ सेवानिवृत्त/शहीद और दिवंगत कार्मिकों के परिवारजन एवं उत्तराधिकारियों को प्रदान की गई आर्थिक सहायता का विवरण इस प्रकार है :-

- 34 वीं वाहिनी के शहीद सिपाही/ जीडी नारायण लाल कीर की उत्तराधिकारी श्रीमती पूनमबाई को उनके मकान की छत व टायलेट निर्माण हेतु कावा शहीद फंड से रूपये 50,000/- की आर्थिक सहायता प्रदान की गई। मई 2022 में भी कावा शहीद फंड से मकान निर्माण हेतु उन्हें 1,50,000/- रूपये दिए गये थे। इस प्रकार कुल 2,00,000/- रूपये प्रदान किये गए।

- कावा शहीद फंड से शहीद सिपाही/ जीडी के. रजईया की माता जी श्रीम ती कमलव्वा को Breast cancer के इलाज पर खर्च हुई राशि के लिए 2,20,000/- रूपये का भुगतान किया गया।

- CRPF की 18 वीं वाहिनी के शहीद नायक/जीडी नौशाद अली की पत्नी श्रीमती जीयाबेन नेस्सा को उनके ईलाज के लिए कावा शहीद फंड से 50,000/- रूपये की वित्तीय सहायता ग्रुप केंद्र आवड़ी के माध्यम से प्रदान की गई।

- कावा शहीद फंड द्वारा 124 वीं वाहिनी के सिपाही/जीडी स्वर्गीय श्याम सुन्दर की पत्नी श्रीमती दुर्गावती देवी को उनके पुत्र अंश कुमार के इलाज पर खर्च धनराशि 85,690/- रूपये का भुगतान किया गया।

- ग्रुप केंद्र - पुणे में RCWA के पुनर्वास केंद्र (Rehabilitation Centre, Pune) को दिव्यांग व्यक्ति के अधिकार अधिनियम 2016 की धारा 51 के तहत दिव्यांग कल्याण आयुक्तालय, महाराष्ट्र, पुणे कार्यालय से पंजीकरण करवाए जाने पर खर्च 10,000 /- रूपये का भुगतान मई 2023 में कावा फंड से किया गया।

- RCWA ग्रुप केंद्र- ग्रेटर नोएडा को Section 51 Right of Persons with Disabilities Act -2016 के तहत Institution for Persons with Disabilities के साथ पंजीकरण करवाया गया।

- ग्रुप केंद्र - पिंजौर में बल के कार्मिकों के Autistic wards के लिए 'आकाश' स्थापित किया गया। इसे Deputy Commissioner पंचकुला द्वारा 12/07/2022 को 03 वर्ष हेतु पंजीकृत करवाया गया है ।

- Association for Social Health in India (ASHI) हरियाणा ब्रांच में कार्यरत Counsellor श्रीमती सीमा गुप्ता ने Counsel करने हेतु अपनी सहमती जताई है। वर्तमान में यहाँ रह रहे परिवारों के १३ Autistic बच्चे हैं। इसके लिए ग्रुप केंद्र पिंजौर को 1,30,000/- रूपये प्रदान किये गए हैं।

2019 से "कावा खेल छात्रवृत्ति" योजना के अंतर्गत बल के सेवारत, सेवानिवृत्त, शहीद और मृतक कर्मियों के बच्चों को, जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर के प्रतिभागियों/विजेता और राष्ट्रीय स्तर के खेल आयोजनों में स्वर्ण/रजत/कांस्य पदक विजेता रहे हैं, वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

1

* इस योजना के माध्यम से वर्ष 2022 हेतु कुल 19 प्रतिभावान बच्चों को कुल रूपये 2,85,000/- धनराशि की छात्रवृत्ति प्रदान की गई।

2

* कावा द्वारा 'मुस्कान द स्माईल" योजना के तहत 1,97,600/- रूपये धनराशि की 26 व्हील चेयर बल के कार्मिकों के जो 50 प्रतिशत या उससे अधिक दिव्यांग और विशेष रूप से अक्षम बच्चे हैं, को वितरित की गई ।

3

* योजना "स्पर्श – द मदर्स टच" के तहत नामक प्रत्येक नवजात बालिका के लिए 2000/- रूपये प्रदान किये जाते है। वर्ष 2022 में बल के 612 कार्मिकों को रूपये 12,24,000/- की धनराशि प्रदान की गई।

4

*"स्वास्थ्य और शिक्षा पारिस्थितिकी तन्त्र" (Wellness & Education Eco System) योजना के माध्यम से 2022 हेतु 37 RCWA केन्द्रों को 10,07,950/- रूपये की धनराशि प्रदान की गई। इस योजना के तहत गुप केन्द्र, संस्थानों के अधिकारियों, जवानों व उनके परिवारनके स्वास्थ्य, तनाव, चिंता के निवारण के लिए कक्षाएं, पाठ्यक्रम, प्रशिक्षण आयोजित करने कम लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। बल के सेवारत तथा सेवानिवृत्त कर्मियों के लिए विभिन्न कोचिंग, कैरियर परामर्श, स्मार्ट कक्षाएं और पाठ्यक्रम आयोजित करने के लिए वित्तीय सहायता भी प्रदान की जाती है ।

5

* 135 परिवार हेतु 6 माह का राशन तथा कक्षा 12 तक के छात्रों की ट्यूशन फीस के लिए कुल धनराशि 32,22,000/- का भुगतान सम्बन्धित परिवारजन के बैंक खातों में उनके नजदीकी कार्यालयों के माध्यम से करवाया गया।

6

* शहीदों के उत्तराधिकारियों तथा उन पर आश्रित परिवारजनों के लिए निशुल्क CGHS कार्ड बनवाया जा रहे हैं।









IGNITING MINDS, ENLIGHTENING LIVES!





स्वाध्यायप्रवचने च

Engaged in Self-study and Sharing Knowledge



कावा अध्यक्षा डॉ अजिता थाउसेन के कार्यकाल में 53 RCWA केन्द्रों में बच्चों के लिए पुस्तकालयों की स्थापना की गई ।







These libraries will definitely play a vital role in shaping the future of young wards of CRPF personnel and will illuminate their spirit of pursuing knowledge.







Stories matter







REMEMBER WHO YOU WANTED TO BE





Nurturing Young Minds, **Building Nation!**
































वसुधैव कुटुम्बकम्



धन्यः अस्मि भारतत्वेन'

भाग्य है मेरा मैं एक भारतीय हूँ।









UNITED IN COLOR OF patriotism











व्यक्तित्व विकास

▶ मनोरंजन बच्चों के व्यक्तित्व के विकास में सहायक है समय समय पर क्षेत्रीय कावा द्वारा CRPF परिवार के बच्चों के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है जैसे – नृत्य, संगीत की कक्षाए, चित्रकला की प्रतियोगिता, ज्ञानवर्धक फिल्मो को दिखाना इत्यादिं

















A clean India is a Green India. Let's join hands and clean up our surroundings for a better tomorrow.







विभिन्न क्षेत्रिय कावा द्वारा स्वच्छता अभियान !

▲ अपने परिसर और आसपास के प्रमुख स्थानों की सफाई ।

LENDING A HELPING HAND BEYOND BOUNDARIES

कावा ने बल की 31वीं वाहिनी तथा 243 वीं वाहिनी की मदद से नई दिल्ली के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में 2600 खाद्य पैकेटों का वितरण करवाया । यह राहत सामग्री सिग्रेचर ब्रिज के पास, लाल किले के पीछे, विजयघाट स्टेट, गीता कॉलोनी, फ्लाई ओवर के नीचे मल्ला गाँव, आई. टी. ओ. यमुना के नजदीक, अक्षरधाम मंदिर से लेकर यमुना नदी के पुल तक तथा डी. एन. डी. पुल के झुग्गी झोपड़ियों में वितरित किये गये।









▶ कावा द्वारा राहगीरों के लिए 03 माह के लिए अस्थाई "प्याऊ" स्थापित किया गया। यह "प्याऊ" CGO Complex के गेट संख्या–1 पर स्थापित किया गया था।



Believe there is Good in the WORLD











Touching Hearts, Changing Lives!

Dr. Ajita Thaosen, President alongwith CEC members paid a visit to NGO- "Nirmal Jyothi Charitable Society" at Vasant Kunj, New Delhi and interacted with specially abled children.

The Healing Touch

DON'T QUIT!





▲ कावा तथा Hero Motocorp Ltd. के मध्य CRPF के 90 दिव्यांग जवानों तथा कोविड महामारी के कारण असमय मृत्यु को प्राप्त हुए कार्मिकों के परिवारजनों को लाभान्वित करने हेतु अनुबंध किया गया था। इसके तहत अब तक CRPF के कुल 83 दिव्यांग योद्धाओं को Retrofitted Modified Scooters उपलब्ध करवाए जा चुके हैं।







▲ अध्यक्षा कावा द्वारा अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान (AIIMS) के निदेशक डॉ. एम. श्रीनिवास की उपस्थिति में रोगियों और उनके परिचारकों के लिए लगभग 200 बिस्तरों वाले अस्थायी 'आश्रय' का उद्घाटन किया गया ।


आश्रय
स्वस्मै स्वल्पं समाजाय सर्वस्वं
A LITTLE BIT FOR YOURSELF AND EVERYTHING FOR OTHERS!
Joint helping venture of CRPF and AIIMS
Under the aegis of
CRPF Family Welfare Association

REACHING OUT...









Smt. Rajni Datta, Sector Head CWA, Smt. Sita Devi RCWA Head, CWA, GC CRPF Imphal with Smt.Mala Roy, Ms. Somorani Devi, Dy. Comdt with RCWA members visited Nambul Brink Cultural Association (NBCA), Takeyl, Khongbal, Maring Leikai & Meria Paibi Association to address the grievances of residents of Takyel, located in the vicinity of GC, CRPF, Campus Imphal. The residents expressed their anxieties,uncertainties, psychological fear/insecurity of individual affected by the unprecedented ethnic violence in the state. The womenfolk of the locality had requested the Sector Head CWA for illuminating/ lighting the streets of the village so that proper vigil on trespassers and intruders can be ensured. They also projected that they have been badly hit economically due to the ethnic clash as they have lost their jobs and requested for possible humanitarian assistance in means of food items, medicines arrangement health check-up camps. CWA members distributed projected items to the residents of Takyel village on 21/05/2023.

CWA member distributed 600 food packets at Imphal Airport on 18/05/2023. Sector CWA made effort to maintain peaceful existence between the families of two communities residing in the camp so that no untoward incident occurred in the premises.

A rally was organized in the campus and its surrounding area on 19/06/23 to establish peace and harmony in Manipur state where 200 women took part in the rally. CWA member have ensured that the household items of the necessary items of the effected families are sent to their respective home town with safety and security. Sector CWA Head personally visited families of both the community in their doorsteps in the campus and heard their opinion and tried to build confidence among them. During the entire crisis period, there were apprehensions in the minds of the in campus family members belonging to both the communities. However, a lot of care and efforts were given to ensure that total peace is maintained between the Kukies and Meities families successfully.

Sector CWA head Smt. Rajni Datta took a lead role in this drive. She was very accessible in the line of which lot of lady wives and CWA members belonging to both the communities approached

Sector CWA head seeking various kinds of help. In order to counsel, allay their fears and sort out their grievances, a special counselling/ grievance redressal session was organized, which was hailed by one and all for this positive initiative. Sector CWA head arranged Air Ticket to five family members from Imphal to Dimapur on 30/05/2023. CWA Head held sessions to listen to the grievances of the effected families of ethnic violence twice a week and solve them as early as possible.

Smt. Rajni Datta, Sector Head, CWA, M&N Sector CRPF alongwith lady wives of CRPF also met Ho'ble Governor Smt. Anusuiya Uikey at Raj Bhawan in Imphal on 07-07-2023. It was a landmark day for M&N sector CWA & RCWA GC Imphal when Hon'ble Governor Manipur, Smt Anusuiya Uikey accepted to meet the members and share her precious moment with them. The

"SECTOR CWA MADE EFFORT TO MAINTAIN PEACEFUL EXISTENCE BETWEEN THE FAMILIES OF TWO COMMUNITIES RESIDING IN THE CAMP SO THAT NO UNTOWARD INCIDENT OCCURRED IN THE PREMISES"

Governor appreciated the efforts undertaken by CRPF in its bid to maintain peace and normalcy in the State. The Sector CWA head also praised and admired Hon'ble Governor's concern and her visit to various relief camps and during the course of interaction, a need was informed by the Hon'ble Governor regarding providing some item/boxes/trunks to a relief camp, located in Imphal East Distt for helping them to keep their essential items. The Sector CWA head Smt. Rajni Datta to utmost care and sharing the concern of the Hon'ble Governor and 100 Steel Trunks have been arranged so far and will be donated to the campers on a convenient date and time in the hands of the Hon'ble Governor.

Lastly the Governor thanked the Sector CWA head for their initiative and assured to extend her full co-operation to CRPF families to restore peace and normalcy in the State.









CWA MEMBERS AT SAMPURNA:

THE SHOPPING



EXPERIENCE

"हर शाख शाख एहसास है, बदलते कश्मीर का आभास है"

कश्मीर तब और अब : मेरा अनुभव



कविता साँखला
पत्नी श्री राजेश साँखला,
कमाण्डेंट-28 बटालियन, के०रि०पु०बल



पिछले कुछ वर्षों में कश्मीर ने एक करवट ली है। आज कश्मीर जो विकास और शांति के पथ पर आगे बढ़ रहा है। इतिहास के कुछ काले धब्बों को मिटा कर नए सिरे से कश्मीर का नया चित्र उकेर रहा है, अमन, शांति और विकास रूपी रंगों से उस चित्र को सजा रहा है। लिखी-पढ़ी, कही-सुनी बातों से ज्यादा अनुभव व्यक्ति को जमीनी सच्चाई से परिचित करवाते हैं। मेरे वही अनुभव मैं आप सभी से साझा कर रही हूं।

कश्मीर धरती का स्वर्ग है, सच है लेकिन चांद में दाग की तरह एक धब्बा आतंकवाद और अलगाववाद का हमेशा से इसके साथ जुड़ा रहा है। प्राकृतिक सुंदरता से इतर कश्मीर की जो छवि हम सभी के स्मृतिपटल पर आती है वो है सुरक्षाकर्मियों से घिरा हुआ, चौराहों पर खड़े बंकर, बैरिकेड वाली सड़कें, कंसर्टिना तार से घिरे फौजी कैम्प, एक उदास, हताश आबादी, हर शुक्रवार होने वाली पत्थरबाजी, घायल होते और शहीद होते जवान, नेट बंद, कर्फ्यू, आती-जाती कॉनवाय, सायरन बजाती इधर-उधर घूमती पुलिस की गाड़ियाँ, हर तरफ भय का माहौल, धार्मिक और राजनैतिक बंधनों से जूझता नागरिक। बस यही छवि हमारे मन में रहती है।

मेरा अनुभव और आंकलन पिछले 6-7 वर्षों और आज के आधार पर है। वर्ष 2013-2016 तक मेरे पति की पोस्टिंग बारामुल्ला में 53 बटालियन में थी और मुझे भी 3 वर्ष साथ रहने का अवसर प्राप्त हुआ। मेरी बेटी भी वहीं केन्द्रीय विद्यालय में ९वीं कक्षा तक पढ़ी। वर्तमान में मेरे पति 28 बटालियन, बेमिना, श्रीनगर में कमाण्डेंट के पद पर कार्यरत हैं तो मुझे पुनः श्रीनगर आने का और कश्मीर को फिर से देखने, समझने का मौका मिला।

आतंकवाद यहां अभी भी है इसे नकारा नहीं जा सकता, अनहोनी का डर आज भी है इसे भी झुठलाया नहीं जा सकता लेकिन इससे परे कुछ सकारात्मक बदलावों की तरफ मेरा ध्यान आकर्षित हुआ उससे दिल में सुकून और एक उम्मीद की किरण जागी कि कश्मीर के लोग अब किसी के दबाव और बहकावे में नहीं बल्कि अपने दिल की आवाज को सुनते हुए सही गलत का निर्णय लेकर विकास और शांति के पथ पर आगे बढ़ चुके हैं जहां से शायद लौटना मुश्किल है।

पिछले कुछ वर्षों की तुलना में वर्तमान में यहां के लोगों के रहन-सहन, खान-पान, बोल-चाल की भाषा सभी में मैंने नए को अपनाने और उसके प्रति स्वीकारोक्ति को देखा। जहां पहले लोग धार्मिक और राजनैतिक बेड़ियों के कारण नए को अपनाने से घबराते थे वहीं अब जागरूकता की वजह से अपने मन की सुन कर उसके मुताबिक जीवनशैली अपना रहे हैं। हालांकि यह सब परिवर्तन कोई व्यापक स्तर पर नहीं है लेकिन एक छोटी सी शुरुआत ही बड़े बदलाव लाती है।

समाज की भलाई और विकास के लिए होने वाले परिवर्तनों को कभी भी धार्मिक या राजनैतिक चश्मे से नहीं देखना चाहिए बल्कि उसे सराहना चाहिए। कुछ कहावतें यूं ही नहीं बनी हैं कि रुका हुआ पानी सड़ जाता है, परिवर्तन ही सृष्टि का नियम है। जो बदलेगा नहीं वो पिछड़ जाएगा, लेकिन कश्मीर की आम जनता अब बदलने की ओर अग्रसर है।

यही कुछ बदलाव मैंने इनके आम जनजीवन में देखे जहां पहले लोग धार्मिक, राजनैतिक बंधनों में बंधे साफ दिखाई देते थे वहीं अब ये बंधन ढीले पड़ते नजर आए। अब लोग विकास को अपना रहे हैं। हर क्षेत्र चाहे वो शिक्षा हो, स्वास्थ्य हो, सरकारी नौकरियां हो, खेल-कूद या मनोरंजन हो लोग अपना श्रेष्ठ दे रहे हैं।

जहां पहले खेलकूद, मनोरंजन, मौजमस्ती व्यक्ति की प्राथमिकताओं में बहुत पीछे थे। कुछ के लिए या तो व्यर्थ या गुनाह की तरह था, वहीं अब ये सब प्राथमिकता की श्रेणी में सबसे ऊपर दिखाई देने लगे है। जब बाहर शहर में निकल कर देखती हूं तो लोग बेफिक्री से अपने परिवार बच्चों के साथ बाजार में घूमते, चाट-पकौड़ी खाते, शॉपिंग करते, मूवी थियेटर में मूवी देखते, खेलों में हिस्सा लेते, कैफे में यहां-वहां अपने दोस्तों के साथ गपशप करते, पिज्जा-बर्गर खाते, रेस्तरां में परिवार के साथ व्यंजनों का मजा लेते दिख जाते हैं। यह सब देखकर यह शहर अब देश के दूसरे हिस्सों की भाँति सामान्य प्रतीत होता है वरना पहले शाम होते ही सड़कें सूनी हो जाती थीं। बाहर घूमने वालों में पुरुषों की संख्या ज्यादा, महिलाओं की कम हुआ करती थी।





उठाता सोशल मीडिया पर दिख जाता है, यह जागरूकता का ही नतीजा है।

महिलाओं में आयी जागरूकता और सोच में आए बदलाव का एक छोटा सा उदाहरण देना चाहूंगी जो मैंने स्वयं सुना देखा तो सुनकर अच्छा लगा। यहां श्रीनगर के 7/11 जनरल स्टोर में एक महिला सेनिटरी नैपकिन को वहां काम करने वाली लड़की द्वारा कागज में लपेट कर दिए जाने पर गुस्सा हो कर समझाती हुई मिली कि आप लोगों ने इसे अभी तक टैबू क्यों बनाया हुआ है, यह तो अब एक सामान्य सी बात है, जमाना कहां से कहां पहुंच गया है इत्यादि। बात छोटी सी प्रतीत हो रही है लेकिन बड़े परिवर्तन की तरफ इशारा करती है। समाज में महिलाओं की सोच बदल रही है। यह उनके रहन-सहन पहनावे में भी नजर आ रहा है। अब जींस पहनना कोई बड़ी बात नहीं । लड़कियां स्कूटी चलाती, कार चलाती यहां-वहां दिख जाती हैं।

बाहर निकलो तो बाहर निकलो तो IAS, NEET, IIT कोचिंग सेंटर

> “कश्मीर के लोग अब किसी के दबाव और बहकावे में नहीं बल्कि अपने दिल की आवाज को सुनते हुए सही गलत का निर्णय लेकर विकास और शांति के पथ पर आगे बढ़ चुके हैं जहां से शायद लौटना मुश्किल है ”

जहां पहले शहरों में बस कुछ दुकानें हुआ करती थीं वहीं अब शॉपिंग मॉल, वी-मार्ट, विशाल मेगा मार्ट, बड़े-बड़े ब्रांडेड शोरूम, शॉपिंग कॉम्पलैक्स, ब्यूटी सैलून, कैफे, रेस्टोरेंट खुल गए हैं। अब शाम के साथ ही बाजार और सड़कों में लोगों की रौनक दिखाई देती है।

पोलो व्यू मार्केट में तो शाम की लाईटिंग और म्यूजिशियन के जलवे देखते ही बनते हैं। महिलाएं और बच्चे इन गीत-संगीत का आनंद लेते दिखाई देते हैं। विशेष रूप से जो बदलाव मैंने यहां महिलाओं में देखा वो सकारात्मक लगा। कहते हैं ना कि कोई भी समाज तब आगे बढ़ता है जब उनकी महिलायें आगे बढ़ती हैं, शिक्षित होती हैं और स्वतंत्र रूप से काम करती हैं। बस वही मुझे कश्मीर की धरती पर होता दिख रहा है।

मैंने यहां की महिलाओं में एक गजब का आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प देखा। अब महिलाओं में उनकी अपनी एक सोच है, अपने सपने हैं और उन्हें पूरा करने की दृढ़ इच्छाशक्ति भी जो पहले नहीं थी या कम थी।

बाहर निकलो तो हर क्षेत्र में महिलाएं अपनी भागीदारी निभाती दिख जाती हैं चाहे मॉल में हो, चाहे अस्पताल, स्कूल-कॉलेज में चाहे खेल-कूद हो। पहले जिन क्षेत्रों में हम सोच भी नहीं सकते थे अब उन क्षेत्रों में भी लडकियां बढ़-चढ़ कर हिस्सा ले रही हैं जैसे-कुश्ती, क्रिकेट, जूडो-कराटे, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर, यूट्यूबर, सिंगर, सोशल एक्टिविस्ट आदि महिलाएं भागती दौड़ती जिंदगी के साथ तालमेल बनाती नजर आ जाती हैं। अब के कश्मीर का बच्चा-बच्चा भी अपने हक के लिए आवाज अब जगह-जगह दिखाई पडते हैं जो पहले सोच भी नहीं सकते थे।

रेस्तरां में जाओ तो आम कश्मीरी भी अब चाट-पकौड़ी छोले-भटूरे, पानी-पूरी के चटखारे लेता दिख जाता है वरना नाथू स्वीट्स और शक्ति स्वीट्स पर केवल पर्यटकों का ही जमावड़ा हुआ करता था।

हर गली नुक्कड़ पर पानी-पूरी वाला खड़ा दिख ही जाता है और देश के अन्य हिस्सों की तरह महिलाएं शॉपिंग के बाद गोलगप्पों का आनंद लेती दिख जाती हैं वरना मुझे याद नहीं कि पहले ये सब खाने-पीने की चीजें यहां इतनी सुलभ थीं। लोग अब नई-नई चीजों को अपनाते हैं चाहे खानपान हो या भाषा।

हिंदी तो अब यहां आम बोलचाल की भाषा सी प्रतीत होती है लोकल कश्मीरी भाषा भी बोली जाती है लेकिन बाहरी जन-जीवन में हिंदी भी अब सामान्य हो गई है।

देश के कोने-कोने से लोग यहां काम करने आ रहे हैं और कर भी रहे हैं, ज्यादातर बिहार और उत्तर प्रदेश से हैं। बाहर से आये हुए लोगों की भरमार के कारण अब यहां पर हर तरह का घरेलू सामान हो या खाने का हो या फिर पहनने का वो सब आसानी से मिल जाता है। भाषा, संस्कृति का आदान-प्रदान तेजी से बढ़ रहा है। बाहरी लोग जो यहां काम कर रहे हैं वे अपनी संस्कृति की छाप यहां छोड़ रहे हैं। यहां का आम कश्मीरी भी अब देश के दूसरे हिस्से की संस्कृति भाषा को इन लोगों के जरिए समझ रहा है। यह एकता में अनेकता को बढ़ावा दे रहा है। हाँ कश्मीर बदल रहा है।

TRIP TO Srinagar



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

For us, fauji wives, Srinagar ceased to be a tourist destination years ago, but were still a place for summer vacation as our husbands have spent most of their professional lives in the valley. For the longest time, we lived in fear for the safety of our husband's lives. We would be relieved when our better halves would get posted out of the territory.

Over the years things have changed for the better. Tourism is at it's peak and, things are back to normal in the valley. So, now when our kids are all grown up and have a life of their own, we rarely get chance to take a trip together. This year when all four of us had 4-5 days to spare, the only place we could think of and get tickets to was Srinagar.

We had planned a 4 day itinerary, but due to some technical reasons my flight was different from my family. And unfortunately my flight got delayed 3 times and I ended up getting stranded at the Delhi Airport for 5 hours. Vowed never to travel by the same airlines again on the first delay, and by the time it was delayed for the 3rd time, I was almost sure my flight was cancelled and my trip ruined. Somehow the powers above showed some kindness and I was able to reach Srinagar at 5pm. And all we could do was to have a late lunch with my friend with whom I was staying and then go out for an evening stroll at Dal Lake and a Shikara ride was mandatory. The Shikara ride brought back memories of the time when our post location was in New Park Hotel, and the Dal view was the only constant. Going out for panipuri at the taxi stand secretly, was still fresh in my mind. We came back to Rambagh mess, where we were staying for the next few days.my friend Santosh Rawat had arranged a sumptuous Pahadi food on her specially made earthen chulha in the backyard. The aroma of slow cooked dal and veggies and the millet chapati was divine.



Next day we had planned for a day trip to Gulmarg. It took around one and a half hours after we had a small stopover at Magam, to reach Gulmarg. Since it was March end, we were hoping not to see much snow at the starting point for the Gondola ride, but we were pleasantly surprised to see a thick layer of snow, albeit a little hard and slippery at the apharwat peak. Many points at Khilanmarg offer a panoramic view of

> “THE SHIKARA RIDE BROUGHT BACK MEMORIES OF THE TIME WHEN OUR POST LOCATION WAS IN NEW PARK HOTEL, AND THE DAL VIEW WAS THE ONLY CONSTANT”

Nanga Parbat and Harmukh mountains.but as khilanmarg was closed due to some technical reasons, we didn't go up and decided to have fun making snowmans and throwing snow on each other. My kids and husband were excited to take a ride of the snowmobile but I was a bit hesitant. I finally gave in and went for the swirl and to be honest the experience was extremely exhilarating. A cup of hot coffee and maggi or Momos at Hill Station, has become an absolute must. So, we ended up having some.

On our way back as we were hungry,we wanted to have a better coffee and some sandwiches. So we went to 'Khyber Himalyan Resort'. Beautiful ambience and tasteful food. The day was exhausting to say the least, and we had lined up much more the next day, so we were back early so that we could cover more. The next day, mesmerising view of so many vibrant colours of Tulips at the Tulip Garden, was our first destination. Hundreds of pictures were taken to last a lifetime of DP's on social media. Next stop was Chashme Shahiq. The beautiful garden famous for its political anecdotes about the water from the chashma being carried everyday by air to Delhi, for Pt Nehru, had lost its charm around the moldy concrete structures.but the vibrancy and variations of different flowers and colourful plants,was still heartwarming.

We had our lunch at Dachigam National Park, a place I had never been before, but heard so much about.The place is known for its rich flora and fauna,and its breathtaking to find such luscious expanse of broad leaved trees all around. Colourful flowers even on the grass were so beautiful.though we were not able to see any deers or stags the place is famous for, the splendid view,surrounded by hills, all around stole our hearts.



It was late afternoon by the time we came back and we decided to have a motor ride on the Dal in daylight again. We stopped at our CRPF Post of kabootarkhana, for a quick cup of coffee. Later that night we were having dinner at 'Taj Vivanta' so rushed back for some much needed rest. The Taj Vivanta at Srinagar, Perched on Kralsangri hill ,captures finest panoramic view of the Dal Lake, surrounded by majesty of Zabarwan Mountains.

Next Morning, my husband and kids decided to trek to The Shankarayacharya temple and I along with my friend Santosh decided to go on shopping at the Polo View Market. After, hoarding on all our loot from the market we went to the famous Nathu sweets at Dal lake, for a sumptuous lunch. As my family was supposed to leave next morning, our gracious hosts organised a lovely dinner at the Amar Singh Club.

Since I was travelling alone this time again I had planned two more days at Srinagar.so after my family left I had a lazy afternoon Gossip session with Santosh after which another round of shopping was mandatory, As i had already sent most of the stuff with kids and still had some space left in my suitcase. We again went to Poloview market. The next day I had to catch up with Shalini Yadav maam before I left for Delhi. Funnily we both stayed in Delhi and we were meeting each other in Srinagar after almost a year. it was drizzling since morning, but the excitement to meet her wouldn't let me dampen my desire to meet with her. We stopped at Jan bakers to pack the famous cakes to be taken back home. A motor ride and leisurely afternoon was spent, reminiscencing our time together in the magazine committee, and we headed back to the mess. My flight was next morning so we had a quick dinner with my hosts.

I took my flight back home the next morning, after a spectacular 5 day vacation to the most beautiful place the heaven on earth Srinagar.



CRAFTIZEN

Getting the skilled.

ECONOMICALLY EMPOWERED







TVS Racing

TVS

The Most Powerful

160cc Race Machine*

Apache RTR 160 4V

RACING DNA UNLEASHED



17.55 PS Power | 3 Ride Modes | SMARTXONNECT

*Amongst air/oil cooled vehicles

OUR LEADING ENTREPRENEURS

जवानों के परिवारों के कल्याण के लिए तत्पर/प्रयत्नशील परिवार कल्याण केन्द्र, गुप केन्द्र, पिंजौर:-

सपूर्ण वैश्विक इतिहास पर गौर करें तो जाहिर होता है कि समाज में महिलाओं की केन्द्रीय भूमिका ने राष्ट्रों की स्थिरता, प्रगति और दीर्घकालिक विकास सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की हैं। मौजूदा समय में ऐसा कोई भी क्षेत्र नहीं है, जहाँ महिलाओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज न की हो। इसी प्रकार इस गुप केन्द्र के परिवार कल्याण केन्द्र ने इसमें कार्य कर रही महिलाओं के जीवन के उत्थान हेतु अवसर प्रदान किया है। परिवार कल्याण केन्द्र ने महिलाओं को वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करने में मदद की है और एक-दूसरे की सफलता में पारस्परिक रूप से योगदान दिया है। परिवार कल्याण केन्द्र न केवल महिलाओ को आत्म निर्भर बनाता है बल्कि उनमें आत्मविश्वास जगाता है। इस गुप केन्द्र की कुछ महिलाएं इसका उदाहरण हैं :-

गुप के केन्द्र पिंजोर के परिवार कल्याण केन्द्र में बहुत सी महिलाओ को आटा एवं मसाला पिसाई का प्रशिक्षण दिया गया । पिसाई के उपरांत मसालों को गुप केन्द्र की कॉ-ऑपरेटिव शॉप, हल्लोमाजरा कैंपस कैंटीन, चण्डीगढ़ तथा सम्पूर्णा शॉप एस.डी.जी नई दिल्ली के माध्यम से शुद्ध मसालों को किफायती दरों पर बिक्री किया जाता है । इस कार्य से होने वाले मुनाफे से कुछ राशि इन महिलाओ को भी दी जाती है। ये सभी महिलायें अपने बच्चों को संभालने एवं घर का काम-काज करने के बाद इस कार्य को बडी ही मेहनत एवं लगन से कर रही है। जिससे इन्हें अच्छी आमदनी हो रही है। ये सभी महिलाये कैंप की अन्य महिलाओं के लिए आदर्श हैं।



श्रीमति सुमन यादव
पत्नी ASI सुरेश कुमार
(47 बटालियन)



श्रीमति चिन्तो देवी
पत्नी ASI कंवर पाल
(गुप केन्द्र पिंजौर)



श्रीमति पूनम उर्वशी
पत्नी स्वर्गीय हव./जी डी देव कुमार

'Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking'.

- Steve Jobs

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।
(Udyamena hi sidhyanti karyaina manorathai)

Efforts, not desires, lead to success.

सफलता के लिए इच्छाओं की बजाय कोशिशों की आवश्यकता होती है



श्रीमति जे.अनीता

पत्नी सउनि /जी डी जे.सी. राव
(51 बटालियन)

▲ इनके द्वारा परिवार कल्याण केन्द्र में रसाईघर में विभिन्न प्रकार के व्यंजन जैसे समोसा, डोसा, बर्गर, बर्फी, लड्डू आदि को तैयार किए जाते हैं एवं तैयार शुद्ध व्यंजनों को कैफेटेरिया में उपलब्ध करवा या जाता है। इन व्यंजनों की ब्रिकी कावा शॉप तथा गुप केन्द्र की वैट कैंटीन के माध्यम से उचित दरो पर की जा रही है। साथ ही साथ इनके द्वारा परिवार कल्याण केन्द्र में आटा एवं मसालों की पिसाई का काम पूरी मेहनत एवं लगन से करती हैं। जिससे ये अपने खाली समय का सदुपयोग व अच्छी आमदनी भी कर रही हैं।



श्रीमति संतोष कुमारी

पत्नी हव०/चालक बलकार सिंह
(आर.ए.एफ मुख्यालय)

▲ इनके द्वारा अपने गृहस्थ जीवन के साथ-साथ परिवार कल्याण केन्द्र में आटा चक्की का संचालन तथा रसोईघर में विभिन्न प्रकार के व्यंजन तैयार करवाकर बिक्री हेतु उपलब्ध करवा रहीं है। यह अपने पति के साथ कन्धे से कन्धा मिलाकर अपने घर की आर्थिक जरूरतों को पूरा करने में पूर्ण सहयोग कर रही हैं एवं नारी सशक्तिकरण का सुन्दर उदाहरण प्रस्तुत कर रहीं हैं।



श्रीमति ज्ञांती

पत्नी सिपाही /बारबर ओम प्रकाश ठाकुर
(210 कोबरा)

▲ श्रीमति ज्ञांती पत्नी सिपाही /बारबर ओम प्रकाश ठाकुर (210 को बरा) एक गृहणी हैं और पारिवारिक आवास में अपने 05 बच्चों के साथ रहती हैं। इनके द्वारा अपने बच्चों की देख-भाल व दैनिक कार्यों के निपटान के उपरांत परिवार कल्याण केन्द्र में आटा/मसाला चक्की का संचालन तथा रसोईघर में विभिन्न प्रकार के व्यंजन तैयार करवाकर बिक्री हेतु उपलब्ध करवा रहीं है। यह अपनी घर की चार दिवारी से बाहर निकलकर अपने पति के समांतर गृहस्थ जीवन में अपने कर्तव्य का निर्वहन कर रही हैं जो कि महिला सशक्ति करण को दर्शाता है ।

GC CRPF Pallipuram



Mrs Viji Ullas
wife of HC/GD Ullas M



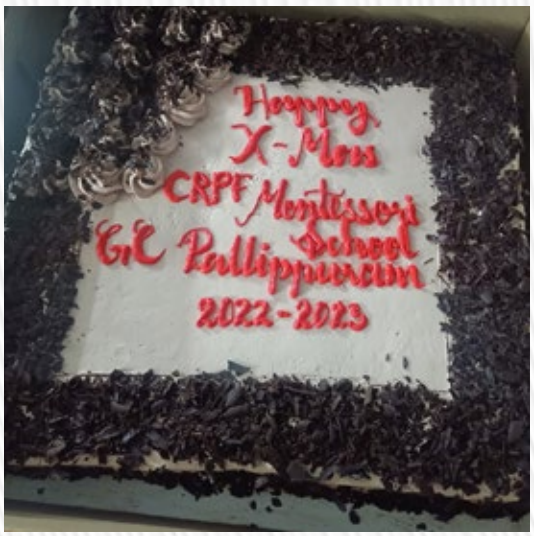





▲ RCWA GC Pallipuram community launched Mahabhali full-fledged restaurant with the aim of empowering women living on the campus to generate income for their daily expenses. Mrs Viji Ullas, the wife of HC/GD Ullas M, was entrusted with the responsibility of managing the restaurant along with the assistance of other women residing on the campus. Through her dedicated efforts, she motivated her fellow women residents and effectively established the restaurant as a successful venture. During this month, the restaurant achieved a profit of Rs.40,000/-. This significant profit included a contribution of Rs. 12,000/- to the RCWAs overall earnings. The restaurant offered various homemade products such as pickles, chips, light refreshments, Bakery items and lunch, which proved to be popular among the residents and visitors alike.









Mrs Athira G
wife of CT/Cook Anil Kumar R









▶ Likewise, Mrs Athira G, wife of CT/Cook Anil Kumar R, not only supplies food items to local bakeries with her homemade products, but also supplies her items within the RCWA shop, and earned profit through her dedicated efforts.



सुनिता योगराज येडे

पत्नी स्वर्गीय योगराज डी० येडे



वंदना ज्ञानेश्वर वाघ

पत्नी ज्ञानेश्वर पी० वाघ

▲ मै सुनिता योगराज येडे पत्नी सि०/कुक स्वर्गीय योगराज डी० येडे, मेरे पती का समुह केन्द्र के०रि०पु०बल नागपुर मे तैनाती के दौरान दिनॉक 15/04/2021 को देहान्त हो गया था। मेरी 02 बेटियॉ है जिनको आगे की पढाई के लिए मैने पुलिस उपमहानिरिक्षक महोदय, समुह केन्द्र के०रि०पु०बल नागपुर से सरकारी आवास के लिए आग्रह किया और महोदय ने मुझे सरकारी आवास आंवटित किया। जहाँ मै अपने बच्चो के साथ रहती हूँ एंव अपने बच्चो की पढाई कराती हूँ। इसी दौरान मैने समुह केन्द्र के०रि०पु०बल नागपुर मे कावा की ओर से चल रही बेकरी मे पाव, बंध तथा ब्रेड बनाने की सिखलाई हासिल की जिससे पुलिस उपमहानिरिक्षक महोदय के द्वारा समुह केन्द्र के०रि०पु०बल नागपुर के परिवार कल्याण केन्द्र मे स्थित कावा की ओर से चलाई जा रही बेकरी मे मुझे काम मिल गया है, जिसे मै अच्छे से करती हूँ जिस कारण महिने मे मुझे कुछ आमदनी हो जाती है जिससे हमारे परिवार का अच्छे से



भरण –पोषण एंव बच्चो की पढाई हो जाती है। मेरे इस कठिन समय के दौरान क्षेत्रीय कावा के०रि०पु०बल नागपुर के द्वारा दिये गये सहयोग एवं सहायता के लिए सदैव आभारी एंव कृतार्थ रहूंगी ।



कविता अतुल तांम्बोली

पत्नी हवा०/जीडी अतुल तांबोली

▲ मै कविता अतुल तांम्बोली पत्नी हवा०/जीडी अतुल अनिलराव तांम्बोली, मेरे पती वर्तमान मे 113 बटालियन के०रि०पु०बल गडचिरोली मे तैनात है। मेरे 02 बच्चे है। मै एक गृहिणी हूँ किंतु मै अपने लिए कुछ कार्य करना चाहती थी जिसके लिए मै क्षेत्रीय कावा अध्यक्षा महोदया से मिली एंव उन्होने मुझे कावा के अंर्तगत कैम्प मे उपस्थित महिलाओ के जरुरत के सामानो को रखने एंव उसे बिक्री करने की अनुमति प्रदान की साथ ही एक दुकान के लिए जगह भी मुहैया कराई। जिसे मै अच्छे से करती हूँ, जिस कारण महिने मे मुझे अच्छी आमदनी हो जाती है। मै क्षेत्रीय कावा के०रि०पु०बल नागपुर के द्वारा दिये गये सहयोग एवं सहायता के लिए सदैव आभारी एंव कृतार्थ रहूंगी।







निर्मल सिंह

पत्नी सउपनि०/मत्रा० उपेन्द्र सिंह





▶ मै निर्मल सिंह पत्नी सउपनि०/मत्रा० उपेन्द्र सिंह, मेरे पति वर्तमान मे समुह केंद्र के०रि०पु०बल नागपुर मे तैनात है। मेरा 01 बच्चा है। मै एक गृहिणी हूँ किंतु मै अपने लिए कुछ कार्य करना चाहती थी जिसके लिए मै क्षेत्रीय कावा अध्यक्षा महोदया से मिली एंव उन्होने मुझे कावा के अंर्तगत कैम्प मे उपस्थित महिलाओ के जरुरत के सामानो को रखने एंव उसे बिक्री करने की अनुमति प्रदान की साथ ही एक दुकान के लिए जगह भी मुहैया कराई। जिसे मै अच्छे से करती हूँ, जिस कारण महिने मे मुझे अच्छी आमदनी हो जाती है । मै क्षेत्रीय कावा के०रि०पु०बल नागपुर के द्वारा दिये गये सहयोग एवं सहायता के लिए सदैव आभारी एंव कृतार्थ रहूंगी।



स्मिता पाटिल

पत्नी सहाउपनि०/जीडी वाय०एस०पाटिल



▶ मै स्मिता पाटिल पत्नी सउपनि०/जीडी वाय०एस० पाटिल, मेरे पति वर्तमान मे ७३ बटालियन के०रि०पु०बल श्रीनगर मे तैनात है। मेरे 02 बच्चे है। मै एक गृहिणी हूँ किंतु मै आम का अचार बहुत अच्छा बनाती हूँ जिसके लिए मै क्षेत्रीय कावा अध्यक्षा महोदया से मिली एंव उन्होने मुझे कावा के अंर्तगत कैम्प मे चल रही कावा शॉप के लिए अचार बनाने हेतु अनुमति प्रदान की । जिसे मै अच्छे से करती हूँ, जब भी कावा शॉप मे अचार की मॉग होती है तो मै उसे बनाकर पुरा कर देती हूँ , जिस कारण मेरी अतिरिक्त आमदनी हो जाती है । मै क्षेत्रीय कावा के०रि०पु०बल नागपुर के द्वारा दिये गये सहयोग एवं सहायता के लिए सदैव आभारी एंव कृतार्थ रहूंगी ।

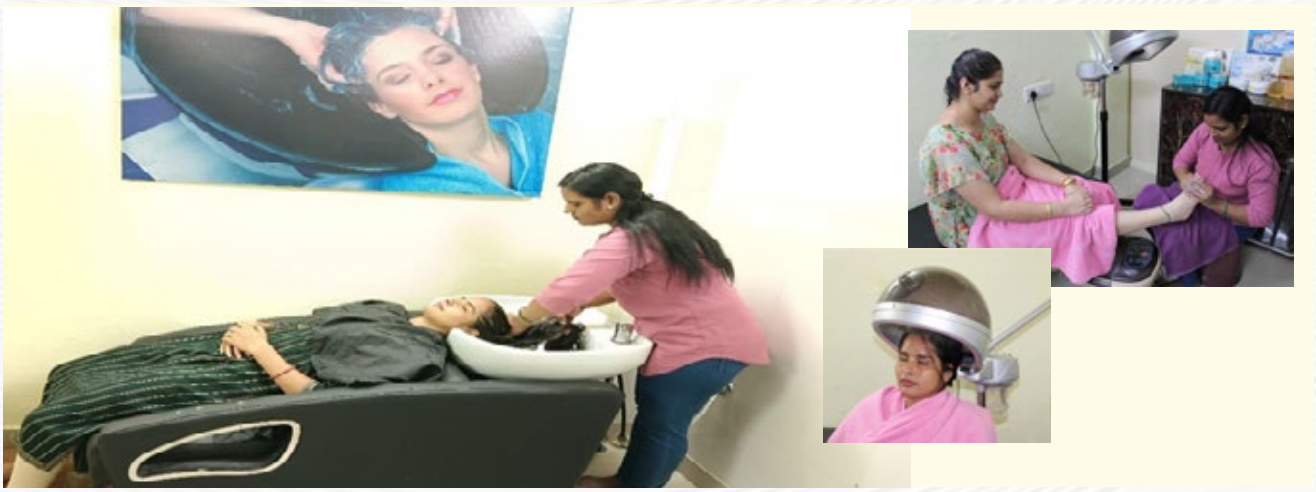


कविता बारी

पत्नी हव०/जीडी ज्ञानेश्वर बारी
प्रथम बेतार वाहिनी



▶ मैने ब्यूटीशियन में डिप्लोमा किया हुआ है। गुप केन्द्र, नई दिल्ली में ब्यूटी पार्लर न होने के कारण कावा द्वारा आयोजित सौन्दर्य कार्यशाला में मैने अन्य महिलाओं को ब्यूटीशियन का प्रशिक्षण दिया। प्रथम बेतार वाहिनी में होने वाले कावा कार्यक्रमों व अन्य महिलाओं द्वारा मुझे इस रूची व प्रतिभा हेतु प्रोत्साहित किया गया। वर्ष 2022 में कावा के माध्यम से प्रथम बेतार वाहिनी में सौंदर्या ब्यूटी पार्लर का निर्माण हुआ जिसका उद्घाटन दिनांक 25/05/2022 को श्रीमती कनीज हसनैन पत्नी महानिरीक्षक (संचार एवं आई.टी.) द्वारा किया गया। मेरी प्रतिभा व ब्यूटीशियन कार्य में मेरी रूची को देखते हुए तथा अन्य महिलाओं के प्रस्ताव पर मुझे पार्लर में ब्यूटीशियन का कार्य करने हेतु अवसर प्रदान किया गया। पार्लर से आवास की दूरी कम होने के कारण आने-जाने में मुझे कोई समस्या नही होती है। इसके अतिरिक्त प्रथम बेतार वाहिनी में समय-समय पर सौन्दर्य कार्य व अन्य कार्यशाला आयोजित की जाती है जिसमें मेरे द्वारा अन्य महिलाओं को प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रथम बेतार वाहिनी में निर्मित सौन्दर्या ब्यूटी पार्लर, बाहर स्थित अन्य ब्यूटी पार्लरों से साफ सफाई व अन्य सभी प्रकार से श्रेष्ठ है। इस कार्य से मैं अपने परिवार की आय को बढ़ाने में बहुमूल्य योगदान कर रही हूँ, जिसके लिए मै प्रथम बेतार वाहिनी को तहे दिल से धन्यवाद देती हूँ।





श्रीमति राजरानी

पत्नी हवा०/जीडी विजय कुमार
२३ बटालियन



▶ इसी प्रकार श्रीमति राजरानी पत्नी हव०/जीडी विजय कुमार 23 बटालियन (सरकारी मकान संख्या 78/E) भी एक गृहणी है होने के साथ साथ 03 बच्चों की माँ है। अपने घर के कार्यों के साथ-साथ श्रीमति राजरानी गुप केन्द्र पिजौर के ब्यूटी पार्लर का संचालन भी करती है। कैंप मे रहने वाली महिलाओं को उचित दरों पर सभी आवश्यक सुविधाएं मुहैया करवा रही है। परिवार कल्याण केन्द्र को रूपये 2500/- का लाभांश देने के उपरांत श्रीमति राजरानी प्रत्येक माह अपने परिवार के लिए रूपये 7000/- से 8000/- तक आमदनी कर रहीं है। । इनकी लगन एवं मेहनत कैम्प परिसर में रहने वाली महिलाओ के जागरूक होने का एक उदाहरण है।



Mrs Kiran Yadav
W/O Shri Anshuman Yadav,
IPS, IG Pers. Directorate
General





Smt. Kalpana Sajwan
W/O Shri Ravinder Sajwan,
Second in Command,
198 BN, Vishakhapatnam





Smt. Mary Kipgen
W/O Shri L. Kipgen,
Deputy Comdt. Group Centre,
Khakhati, Assam



Fearlessness is not the absence of fear. It's the mastery of fear. It's about getting up one more time than we fall down."



आशिता पाल
पत्नी श्री अमित पाल
पार्लियामेंट डयूटी गुप नई दिल्ली

काथा स्टिच

▶ मेरा नाम आशिता पाल है, मेरे पति श्री अमित पाल सी०आर०पी०एफ० में हवलदार/जीडी के पद पर कार्यरत है। जब मेरे पति 207 बटालियन कोबरा में तैनात थे तब मै क्षेत्रीय कावा केंद्र की सहायता से सम्पूर्णा आउटलेट, परिवार कल्याण संस्था नई दिल्ली से जुडी, जिसके लिए मै 207 बटालियन कोबरा की क्षेत्रीय कावा प्रमुख की आभारी हूँ।

मै काथा स्टिच का कार्य करती हूँ। कावा के सहयोग से मेरे काम को न सिर्फ नई पहचान मिली साथ ही मुझे आत्मनिर्भर बनने की प्रेरणा मिली।

मेरे द्वारा बनाये गये साड़ी एवं अन्य परिधान सम्पूर्णा दुकान में बिक्री किये गये एवं सभी ने मेरे काम की बहुत अधिक प्रशंसा की। वर्तम ान समय में मेरे पति 207 बटालियन कोबरा से पार्लियामेंट डयूटी गुप नई दिल्ली में स्थानान्तरण आ गये है। मै अपना काम यहाँ से भी करती रहूंगी।

मै, अध्यक्षा परिवार कल्याण संस्था को धन्यवाद देना चाहूंगी जिन्होंने घरेलू महिलाओ को आत्मनिर्भर एवं स्वावलम्बी बनने के लिए सम्पूर्णा आउटलेट के रूप में एक आधार प्रदान किया है।

मै अनुरोध करती हूँ कि मेरे जैसी सभी घरेलू महिलाए सम्पूर्णा से जुड़े एवं आत्मनिर्भर बनने के लिए इस सुनहरे अवसर का लाभ उठाये।

धन्यवाद





RCWA Guwahati

RCWA Guwahati purchased two looms and their accessories. 17 of trained and certified CRPF SPOUSES are weaving gamosa and cloth material on looms,which have been procured by RCWA. The ladies will take ownership of the looms,and all management will be done by them only. They performed puja to initiate their new startup and have now started production.

The efforts have borne fruits and the cloth manufactured by our ladies has been applauded by textile board and training coordinators.we have decided to install basic looms for our weaver ladies and will keep the prepared cloth in our CWA shop and will send to Sampurna shop in New Delhi.













◄ RCWA Guwahati under SAMARTH YOJANA installed 2 looms in their campus 17 ladies trained under the aegis of the scheme. They have now trained 3 more ladies adding the workforce.



Sujata Subba
wife of B.L Subba,
Constable/GD,
GC CRPF GUWAHATI





I am Sujata Subba, wife of B.L Subba (Constable/GD, GC CRPF GUWAHATI). I stay in GC CRPF, GUWAHATI, ASSAM campus along with my husband and daughter. Because of my interest in cooking, I cook different food items for my family, or in my leisure time I try different types of food items. My family, friends, neighbours everyone loved the foods I cook. I decided to make my hobby as side business. I have started my business inside the CRPF campus by opening a small shop in which I sell food items such as Egg rolls, Veg rolls,Chicken roll, Momos etc. The people inside the campus enjoy the food. my earning through this business is satisfying. I started the business by my own so that people can enjoy my food items. I am very thankful to CWA and everyone who has supported me in this.



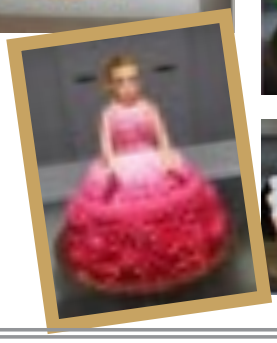


Ms. Sweety Chakraborty
daughter of Sibabrata Chakraborty (ASI/GD, 34 BN, CRPF)

◄ I am Sweety Chakraborty, daughter of Sibabrata Chakraborty (ASI/GD, 34 BN, CRPF). I stay in GC CRPF, Amerigog, Guwahati campus along with my mother Mausumi Chakraborty and my brother Aditya Chakraborty. Because of my kin interest in doing some skilled work, I learned baking during COVID pandemic time. After, that one day baking class I tried baking cakes in my home. I got few orders from the campus quarters. People loved the cakes that I made and then I thought to make it a side business along with my studies. Currently I am pursuing MSc in Anthropology, as I have to go for class from 9am to 5pm but still as people loved my work so I have never stopped baking. Now, I have started making Pizza, Cakes, muffins, cupcakes etc inside the campus. These things are available far away from campus so my earning through this business is approximately 2000 to 4000 per month. The level of support I got from the campus is extremely good. I am very thankful to our CWA group.



Pizza varieties







शिप्रा दास
पत्नी हव./जीडी स्वर्गीय कानाई लाल, के.रि.पु.बल, गुवाहाटी

► मैं शिप्रा दास पत्नी हव./जीडी स्वर्गीय कानाई लाल, मेरे पति का 06 बटा. के.रि.पु.बल में तैनात के दौरान देहांत हो गया था। मैं ग्रुप केंद्र के.रि.पु.बल गुवाहाटी में रहती हूँ। मैं अपने क्वार्टर में कैम्प परिसर के बच्चों को Music सिखाती हूँ और महीने में अच्छी कमाई कर लेती हूँ, जिससे हमारे परिवार का अच्छे से भरण-पोषण हो रहा है। मेरे इस कठिन समय के दौरान कावा द्वारा सहयोग एवं सहायता के लिए आभारी एवं कृतार्थ रहूंगी ।





मिनाक्षी संदेश जगताप

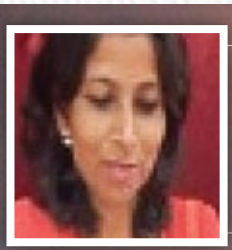
पत्नी सि०/चालक स्वर्गीय संदेश भगवान जगताप,
बटालियन के०रि०पु०बल, गडचिरौली (महाराष्ट्र)



▶ मैं मिनाक्षी संदेश जगताप पत्नी सि०/चालक स्वर्गीय संदेश भगवान जगताप, मेरे पति का 192 बटालियन के०रि०पु०बल, गडचिरौली (महाराष्ट्र) में तैनाती के दौरान दिनांक 06/08/2020 को देहान्त हो गया था। मेरा एक 19 साल का बेटा है, जिसको आगे की पढ़ाई के लिए मुझे गुप केन्द्र के०रि०पु०बल, पुणे द्वारा निर्मल सदन में क्वार्टर आवंटित किया गया, जिसमें मैं अपने परिवार एवं बच्चे के साथ रहती हूँ एवं बच्चे की पढ़ाई कराती हूँ। इसी दौरान मैंने पुणे से लौंड्री व ड्राईक्लीन का दो महीने का कोर्स किया तथा पुलिस उप महानिरीक्षक महोदय, गुप केन्द्र पुणे से शॉप के लिए अनुरोध किया, तदोपरांत कैम्प परिसर के अंदर कावा की तरफ से मुझे एक शॉप आवंटित किया गया, जिसमें मैं कपड़ा, साड़ी ड्राईक्लीन करना, राल पॉलिश, राल प्रेस, स्टीम प्रेस का शॉप खोली हूँ और मै अपना कार्य अच्छे से करती हूँ तथा महीने में अच्छी कमाई कर लेती हूँ जिससे हमारे परिवार का अच्छे से भरण-पोषण तथा अपने बच्चे की पढ़ाई कराती हूँ। मेरे इस कठिन समय के दौरान क्षेत्रीय कावा द्वारा सहयोग एवं सहायता के लिए मैं कावा केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल, का सदैव आभारी एवं कृतार्थ रहूँगी।



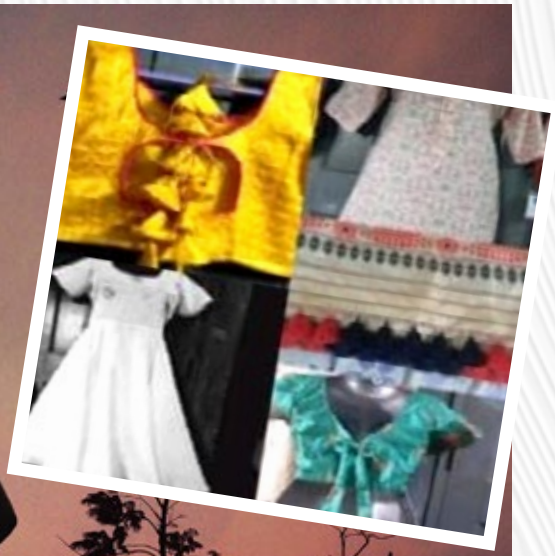




सलीमा खातून

पत्नी हव./आर. ओ. एम सरावानन
भूतपूर्व सि०/धोबी मो. इस्लाम

▶ मैं सलीमा खातून पत्नी हव./आर. ओ. एम सरावानन, मेरे पीटीआई वर्तमान में 02 बटा., 4 सिग्नल बटा. के. रि. पु. बल में तैनात है। मेरा एक 8 साल का बेटा है, मैं अपने बेटे की पढ़ाई के लिए गुप केंद्र गुवाहाटी में रहती हूँ। इसी दौरान गुप केन्द्र के Family Welfare Centre में Cutting का course किया और अब मै अपने क्वार्टर में कैम्प परिसर की महिलाओं के कपड़े सिलती हूँ। शाम के समय गुप केंद्र के कावा शॉप के सामने पानी पूरी भी बिक्री करती हूँ। इससे महीने में अच्छी कमाई कर लेती हूँ।



"IT'S NOT ABOUT IDEAS. IT'S ABOUT MAKING IDEAS HAPPEN."

ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल, रामपुर (उत्तर प्रदेश)



गुलशन
पुत्री, भूतपूर्व सि०/धोबी मो. इस्लाम









▲ मै अपने परिवार के साथ वर्तमान समय में सरकारी आवास संख्या 645 टाईप दो ग्रुप केन्द्र रामपुर में रह रही हूँ। मेरे एक छोटे भाई और तीन बहनों का 20/07/2019 को एक्सिडेन्ट हो गया था जिस दौरान मेरी एक बहन की मौके पर ही मृत्यु हो गयी थी और मेरा भाई गंभीर चोट के कारण कोमा मे चला गया था। मेरी माँ कैंसर रोग से ग्रसित होने के कारण दिनांक 23/08/2023 को उनकी मृत्यु हो गयी। मेरे पिताजी के सेवानिवृत्त होने के बाद आर्थिक समस्या के कारण घर का खर्च चलाना बहुत मुश्किल हो गया था। तदोपरांत मै श्रीमति ओमप्रभा (क्षेत्रीय कावा अध्यक्षा) से मिली और मैंने अपनी उपरोक्त वर्णित समस्या के बारे में बताया तदोपरांत इस ग्रुप केन्द्र के परिवार कल्याण केन्द्र में कावा के अन्तर्गत मुझे एक सिलाई की दुकान आवंटित की गयी है। जिसमे मैं कपड़े की कटिंग एवं सिलाई के साथ-साथ रेडिमेट सूटों की बिक्री भी करती हूँ। जिससे हमारे परिवार का अच्छे से भरण-पोषण हो जाता है। इस कठिन समस्या के दौरान श्रीमति ओमप्रभा (क्षेत्रीय कावा अध्यक्षा) एवं पुलिस उप महानिरीक्षक महोदय, ग्रुप केन्द्र रामपुर द्वारा मेरी और मेरे परिवार की बहुत सहायता एवं सहयोग किया। इसलिए मैं क्षेत्रीय कावा अध्यक्षा एवं पुलिस उप महानिरीक्षक महोदय, ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल, रामपुर की सदैव आभारी एवं कृतार्थ रहूँगी।

STITCHING SUCCESS...

Usha Silai Training Programs In RCWAs



GC Agartala

Shreshtha Singh
D/O Ajay Shekar, AC
124 BN CRPF

I enrolled in Usha International Stitching Course which was held from 24/01/2023 to 08/02/2023 at GC Agartala. The training timings was 10.00 AM to 06.00 PM with a one hour lunch break from 02.00 PM to 03.00 PM.

I did not have any past experience of stitching before. Our instructor Madam was very proficient and patiently taught us various nuances of stitching. Slowly and steadily, I learnt several important factors to be kept in mind while stitching, including choosing the right fabric and thread for stitching. It was a enriching experience and I thoroughly enjoyed the classes. The trainees also used to help each other and we quickly learnt several complex stitching methods. We were also taught various problems that are likely to arise during stitching and how to overcome them.

By the time the training ended, I learnt to stitch dress for my younger brother / family members, pillow covers, cushion covers etc. I would like to thank RCWA GC Agartala and Usha for organizing this stitching course. It has helped me immensely and I hope to continue this passion.

RESOLVES IN MINDS,
BREAKING ALL CONFINES!

ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल, अगरतला



रीना कुमारी
पत्नी, उपनिरी (मंत्रा०) दुलीचंद

केन्द्रीय रिर्जव पुलिस बल, अगरतला में दिनांक 23/01/2023 तक पदस्थ कार्मिकों के परिवार की महिला सदस्यों को सिलाई प्रशिक्षण दिया गया। भारत सरकार, कौशल विकास योजना के तहत अलग-अलग तरह के प्रशिक्षण की व्यवस्था कर रही है। इसी के मद्देनजर, ऊषा कम्पनी द्वारा ग्रुप केन्द्र, अगरतला में 14 महिलाओं को सिलाई प्रशिक्षण दिया गया। उनके द्वारा सिलाई की छोटी-छोटी बारीकियों के बारे में समझाया गया। ये सिलाई प्रशिक्षण क्षेत्रीय कावा प्रमुख (पत्नी उप महानिरीक्षक) महोदया के प्रयासों से ही सम्भव हो पाया।

ग्रुप केन्द्र प्रथम, के.रि.पु.बल, अजमेर

सुशीला राजपुरोहित
पत्नी, हव/जीडी सुरेश कुमार

ग्रुप केन्द्र प्रथम, अजमेर में दिनांक 02/01/2023 से 16/01/2023 तक क्षेत्रीय परिवार कल्याण केन्द्र में ऊषा सिलाई कोर्स का आयोजन किया गया व उक्त कोर्स में शामिल सभी महिलाओं को प्रमाणपत्र जारी किया गया। इस प्रशिक्षण का लक्ष्य महिलाओं में कमाई के स्त्रोत में बढ़ोत्तरी, स्वरोजगार, आत्मनिर्भरता एवं भविष्य में अन्य महिलाओं को सिलाई के बारे में प्रशिक्षण प्रदान करना था। राजस्थान के बहुत सारे



जगहों पर तकरीबन 80 प्रतिशत लोग राजस्थानी संस्कृति के अनुसार अपने पहनावे में लहंगा, कुर्ती, कॉचली को ज्यादा पसंद करती है, जिसकी सिलाई की कीमत 250/- रुपये है तथा पोशाक में स्तर कपड़ा लग जाने की स्थिति में सिलाई की कीमत 600/- रुपये है। एक गृहणी के रूप में मेरे परिवार की देख रेख के अतिरिक्त सिलाई कार्य मेरे लिए एक स्वरोजगार के रूप में है जिससे मेरी मासिक आय लगभग रुपये 10,000/- तक हो रही है। मुझे ऊषा सिलाई स्कूल ट्रेनर्स कोर्स से अत्यन्त फायदा हुआ जिससे मैं अपने परिवार के कमाई के स्त्रोत में बढ़ोत्तरी के साथ खुद स्वरोजगार करने लगी हूँ।

हेमलता
पत्नी, हव/जीडी रवी कुमार,
13 बटा०

मेरा नाम हेमलता है। समूह केंद्र जालंधर में ऊषा कम्पनी द्वारा कावा के माध्यम से आयोजित कोर्स में भाग लिया अनामिका मैडम से अलग अलग डिजाईन के गले, ब्लाउज, पेंट, शर्ट, स्कर्ट, बेग प्लेट्स डालना आदि सीखने को मिला। इस संदर्भ में 04/11/2020 को हमारा NDTV वालो ने इंटरव्यू लिया और उसे प्रसारित भी किया।



GC Jalandhar

Gurpreet Kaur
W/O CT/GD Sukhraj Pal Singh
53 Bn CRPF

My experience and view about sewing (Tailoring) Course

I had attended a sewing course which was conducted in FWC, GC Jalandhar in year 2020. My views & experiences are as under;

1. I really, enjoyed sewing basic course which was very helpful. After the course, I had started hemming on my machine. Now I have gained confidence and have begun working on more complex projects. Course was well structured and I had a fantastic experience that not only honed my sewing skills but also provided me with a sense of accomplishment.

2. I am very thankful to attend a good course like this which was very informative and gave me lots of knowledge.

3. Finally, I want to say sewing career gives us vast opportunity in textile industry on going solo course was well organized and urn to precision.

ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल, मोकामाघाट

कुमारी चंचला
पत्नी, हव/आर.ओ. अमित कुमार झा

सिलाई एक ऐसी कला है जो कई मायने में हमें आम समाज से उपर उठाती है। जैसे धन की बचत, समय की बचत, रूचि के अनुसार वस्त्रों का निर्माण, उत्तम सिलाई और उत्तम धागों का प्रयोग करने की कला मोकामाघाट में 15 दिनों के प्रशिक्षण में हमें सिलाई-कढ़ाई की कई सारी बातों से अवगत कराया गया और हमें शर्ट-पैंट, सूट-सलवार जैसी कई वस्त्रों के सिलाई की विधि को अच्छे से सिखाया गया। प्रशिक्षण के बाद सामूहिक परीक्षा ली गयी, जिसमें उत्तम स्थान प्राप्त करने पर मुझे सिलाई मशीन देकर सम्मानित किया गया। इसका उपयोग कर मै अपने वित्तीय जीवन में सुधार कर सकूंगी। अंत में, मै संपूर्ण सी.आर.पी.एफ परिवार को धन्यवाद करना चाहूँगी।



ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल, ग्रेटर नोएडा

श्रीमती रजनी शर्मा
पत्नी निरी०/मंत्रा० मनोज कुमार शर्मा
ग्रुप केन्द्र, ग्रेटर नोएडा

ग्रुप केन्द्र नोएडा की क्षेत्रीय कावा प्रमुख डीआईजी मैम के सहयोग से परिवार कल्याण केन्द्र में कावा की तरफ से सिलाई-कढ़ाई प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें ऊषा सिलाई मशीन कंपनी की तरफ से एक महिला स्पेशलिस्ट द्वारा अत्याधुनिक मशीनों से सिलाई-कढ़ाई का निःशुल्क प्रशिक्षण दिया गया।

पहले दिन तो महिलाओं की संख्या कम थी, लेकिन कैंपस में रहने वाली अन्य महिलाओं को कावा द्वारा आयोजित इस प्रशिक्षण शिविर के बारे में पता चला तो अगले ही दिन परिवार कल्याण केंद्र में कावा द्वारा आयोजित इस प्रशिक्षण शिविर में भाग लेने के लिए महिलाओं की भीड़ उमड़ पड़ी।

मेरा मानना है कि कावा द्वारा इस प्रकार के आयोजन से के.रि.पु.बल की महिलाओं के चहुंमुखी विकास का मार्ग तो प्रशस्त होता ही है, साथ ही के.रि.पु.बल में कार्यरत अधिकारियों एवं जवानों की पत्नी द्वारा एक-साथ ऐसे आयोजन में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेने से समरसता की भावना का विकास होता है क्योंकि इन कार्यक्रमों में सभी महिलाएं स्वंय को केवल कावा की सदस्य मान कर शामिल होती है ना कि अधिकारी या जवान की पत्नी।

अब मुझे कावा द्वारा आयोजित किए जाने वाले ऐसे ही कार्यक्रमों का बेसब्री से इंतजार रहता है। धन्यवाद कावा।

ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल सोनीपत

श्रीमती नीलम देवी

पत्नी सउनि./मंत्रा. कुलदीप

ऊषा इन्टरनेशनल लिमिटेड कम्पनी द्वारा 15 दिनों के सिलाई कोर्स दिनांक 16/02/2023 से 02/03/2023 तक चलाया गया। इस दौरान अध्यापिका द्वारा दी गई सिखलाई उच्च कोटि का रहा। 15 दिन की सिलाई कोर्स से मुझे बहुत फायदा हुआ तथा इस दौरान मुझे बहुत चीज सीखने को मिली जैसे वर्दी, सलवार सूट, बैग, शर्ट, पैन्ट, फ्रॉक इत्यादि अन्य सामान बनाने की सिखलाई मिली जिससे मै अपने घर में कमाई के स्त्रोत में बढ़ोत्तरी के लिए स्वरोजगार के रूप में कार्य कर रही हूँ।

श्रीमती सुमन देवी

पत्नी सि./चालक शीशराम

ऊषा इंटरनेशनल लिमिटेड कम्पनी द्वारा 15 दिनों के सिलाई कोर्स दिनांक 16/02/2023 से 02/03/2023 तक चलाया गया। इस दौरान वर्दी, सलवार सूट, बैग, शर्ट, पैन्ट, फ्रॉक इत्यादि अन्य सामान बनाने की सिखलाई मिली जिससे मै अपने घर में कमाई के स्त्रोत में बढ़ोत्तरी के लिए स्वरोजगार के रूप में कार्य कर रही हूँ।







ग्रुप केन्द्र, के.रि.पु.बल बिलासपुर

श्रीमती सुनीता

पत्नी सिपाही/टेलर राम कुमार, गुप केन्द्र बिलासपुर

सी.आर.पी.एफ. कैम्प में ऊषा सिलाई कोर्स करने का अवसर दिनांक 10/03/2023 से लेकर 24/03/2023 तक प्राप्त हुआ। यह कोर्स हमारे कैम्पस में निःशुल्क करवाया गया और जो समान सिलाई करते समय इस्तेमाल होता है वह भी के.रि.पु.बल की तरफ से दिए गए जैसे सिलाई करने के लिए कपड़ा, कैंची, सुई, धागा, इंचटेप, स्केल, हाथ की सुई, सिलाई मशीन इत्यादि के.रि.पु.बल ने हमें ऊषा कम्पनी की तरफ से दी। हम कुल 16 महिलाएं थी जिन्होने इस कोर्स को पूरा किया। उक्त कोर्स में हमें विभिन्न प्रकार की सिलाई संबंधित जानकारी दी गई। जैसे सूट सलवार, पटियाला सलवार और बच्चों की स्कर्ट, पुरूष का बंगाली कुर्ता, शर्ट, पैंट इत्यादि सिखाए और सिलाई मशीन किस प्रकार से ठीक की जा सकती है और नाप किस प्रकार से लेना चाहिए। जब मैने इस कोर्स को किया तो मेरी सिलाई का पैसा बचा और अब मैं अपनी पसन्द के कपड़े सिलती हूँ और डिजाइन डालती हूँ। अब मुझे दर्जी पर निर्भर नही होना पड़ता है।



ऊषा सिलाई कोर्स करने के बाद हमें मशीन के साथ एक सहभागिता का प्रमाण पत्र भी दिया गया है एवं दो प्रकार की किताबें मिली है – 1) ऊषा सिलाई स्कूल 2) ऊषा सिलाई प्रशिक्षण गाईड, जिससे सिलाई की कंपनी में हमारी जॉब लग सकती है और हम अपना सिलाई सेन्टर भी खोल सकते हैं, बुटीक की दुकान खोल सकते हैं। दुकान की सहायता से हम अच्छा खासा पैसा कमा सकते हैं। मैं सुनीता अपना अनुभव देते हुए यह चाहती हूँ कि ऊषा सिलाई कोर्स हर गांव, हर कैम्पस, ग्रामीण क्षेत्र में करवाए जाए, जिससे महिलाएं आत्मनिर्भर बन सके क्योंकि ऊषा सिलाई प्रशिक्षण कोर्स में महिलाओं को जो कम समय में प्रमाणपत्र मिलता है यह उसका लाभ उठा सकती है।











USHA

उषा इंटरनेशनल लिमिटेड द्वारा निशुल्क सिलाई पाठ्यक्रम के आयोजन हेतु जे.एस.डब्ल्यू परियोजना चलाई जा रही है। इस संबंध में कावा के साथ समझौते पर हस्ताक्षर किए गए है। विगत वर्ष कुल 198 महिलाओं को निम्नलिखित 09 RCWA केन्द्रो पर निशुल्क सिलाई प्रशिक्षण प्रदान किया गयाः

ग्रुप केन्द्र-संबंलपुर, ग्रुप केन्द्र-अगरतला, ग्रुप केन्द्र-मोकामाघाट, ग्रुप केन्द्र-जम्मू, ग्रुप केन्द्र-नॉएडा, ग्रुप केन्द्र-बिलासपुर, ग्रुप केन्द्र-अजमेर-1, ग्रुप केन्द्र-सोनीपत, 103 बटालियन दु०का०बल

इसके लिए कच्चे माल की खरीद हेतु भुगतान किया गया है। प्रशिक्षण प्राप्त करने वाली महिलाओं को सिलाई मशीनों का विवतरण भी किया गया । इस परियोजना से विभिन्न RCWA केन्द्रो पर निवासरत शहीदों /मृतकों और सेवारत कार्मिकों के परिवार लाभान्वित हुए।

कावा का महत्व मैं अब समझी



रजनी शर्मा
पत्नी निरीक्षक-मंत्रा मनोज शर्मा
ग्रुप केंद्र के०रि०पु० बल, नोएडा

ग्रुप केंद्र कैंपस में रहने का पहला अवसर मुझे रामपुर में तथा दूसरा अवसर नोएडा में मिला है। मैं कैंपस में अक्सर एनाऊंसमेंट सुनती रहती थी कि आज मेंस क्लब में कावा का कार्यक्रम है। आज फैमिली वेलफेयर सेंटर में कावा का कार्यक्रम है इत्यादि, लेकिन मैं इस ओर कोई विशेष ध्यान नहीं देती थी और कैंपस में इस तरह के आए दिन होने वाले एनाऊंसमेंट को नजरंदाज करके अपने रोजाना के घरेलू कार्यों को निपटाने के बाद टीवी पर अपने मनपसंद सीरियल देखने में लग जाती थी।

जीवन की इसी उधेड़बुन में मेरे 2 बच्चे कब बड़े हो गए पता ही नहीं चला लेकिन फिर भी, कभी-कभी कुछ खालीपन महसूस होता था, ऐसा लगता था कि कुछ ऐसा अभी भी है जो मैं नहीं कर पाई हूं या नहीं सीख पाई हूं, लेकिन वो क्या है ये मैं नहीं समझ पाती थी।

एक दिन पड़ोस के क्वार्टर में रहने वाली कुछ महिलाओ के साथ मैं गपशप कर रही थी कि, सामने से एक ई-रिक्शा गुजरा, जिस पर एनाऊंसमेंट हो रहा था कि आज शाम को 4 बजे मेंस क्लब में कावा की ओर से महिलाओं के लिए कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है अतः अधिक से अधिक महिलाएं इस कार्यक्रम में सम्मिलित हों। मेरी एक पड़ोसी ने कहा- चलो आज शाम को मेंस क्लब चलते है, मेरे बहुत मना करने तथा उनके बहुत कहने के बाद मैं उनके साथ कावा के कार्यक्रम में जाने के लिए मान गई और निर्धारित समय पर अपने पड़ोस की कुछ महिलाओ के साथ मेंस क्लब पहुंची। वहां पहले से ही बहुत-सी महिलाएं मौजूद थीं। कुछ टेबल पर आधुनिक सिलाई मशीन और अलग-अलग तरह की मशीनें रखी हुई थीं। तभी वहां उद्घोषणा हुई कि कावा की ओर से, ऊषा कंपनी से कुछ लोगों को बुलाया गया है जो कि वहां पर एकत्र महिलाओं को आधुनिक मशीनों के द्वारा सिलाई-कढ़ाई के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी देंगे। ग्रुप केंद्र, कावा अध्यक्षा ने कार्यक्रम शुरू करने की घोषणा की। लगभग 1 घंटे के इस कार्यक्रम ने मुझे इतना कुछ सिखा दिया कि, जिससे मैं आज तक अनजान थी, आज मैं खुद को एक नए आत्मविश्वास एवं स्फूर्ति से भरपूर महसूस कर रही थी क्योंकि जिस सिलाई-कढ़ाई के काम को मैं बहुत मुश्किल और बोरियत वाला समझती थी, वह मुझे बहुत ही आसान और अच्छा लगने लगा।



> “आज मैं खुद को एक नए आत्मविश्वास एवं स्फूर्ति से भरपूर महसूस कर रही थी क्योंकि जिस सिलाई-कढ़ाई के काम को मैं बहुत मुश्किल और बोरियत वाला समझती थी, वह मुझे बहुत ही आसान और अच्छा लगने लगा।”

कावा द्वारा समय-समय पर महिलाओं के कल्याणार्थ एवं मनोरंजन हेतु कंप्यूटर क्लास, डांस क्लास, ड्राइंग क्लास का आयोजन किया जाता है तथा महिलाओं के निःशुल्क हैल्थ चेकअप कैंप लगवाए जाते हैं, जिसमें प्रतिष्ठित प्राइवेट हास्पिटलों के डाक्टरों द्वारा अत्याधुनिक मशीनों के द्वारा लैबोरेट्री एवं पैथोलॉजी टेस्ट किए जाते हैं, जो कि बहुत सराहनीय कार्य है। कावा के कार्यक्रमों में अधिकारियों एवं कर्मचारियों की पत्नियोंका बिना किसी भेदभाव के सभी के साथ मिलजुल कर बातें करना, हंसी-ठिठोली करना मुझे बहुत अच्छा लगा।

अब मैं कावा के सभी कार्यक्रमों में शामिल होती हूं और कैंपस में रहने वाली अपने सभी परिचितों को भी कावा के कार्यक्रमों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करती हूं ताकि हाऊस वाईफ कहलाने वाली महिलाओं में छिपी प्रतिभा को कावा के माध्यम से उजागर किया जा सके।


EXTENDING
GRATITUDE
SHOWING
INDEBTEDNESS.













CWA is unwaveringly committed to the welfare of our Veer Naris.

सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर में शहीद की पत्नी ने कावा का किया उद्घाटन

जनसंदेश टाइम्स

चकिया। सोनहुल गांव में स्थित सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर परिसर में मंगलवार को सुबह सीआरपीएफ के परिवार कल्याण संघ (आरसीडब्ल्यूडब्ल्यूए) का उद्घाटन पुलवामा हमले में शहीद हुए स्वर्गीय अवधेश कुमार यादव की पत्नी शिल्पी यादव व डीआईजी राकेश कुमार और क्षेत्रीय काबा अध्यक्ष प्रीति को मौजूदगी में फीता काटकर किया। इस दौरान क्षेत्रीय कावा अध्यक्ष प्रीति ने शिल्पी यादव को सम्मानित करते हुए उपस्थित महिला सदस्यों को क्षेत्रीय कावा द्वारा संचालित किए जाने वाले सभी प्रकार के कल्याणकारी योजनाओं के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी। उन्होंने काबा द्वारा संचालित किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के क्रियाकलापों में ग्रुप केंद्र व में निवासरत सभी महिलाओं से बढ़ चढ़कर हिस्सा लेने का आह्वान किया। यह की सभी ग्रुप सेंटर में सीआरपीएफ परिवार कल्याण संघ का गठन किया जाता है, जिसके माध्यम से बाल स्तर पर चलाए जाने वाले विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं और क्रियाकलापों का आयोजन किया जाता है, जिससे महिलाओं को सशक्त बनाने और आत्म निर्भर बनाने के गुण सिखाए जाते हैं।

इसके तहत सिलाई कढ़ाई, पाक कला, कंप्यूटर प्रशिक्षण इत्यादि के साथ-साथ महिलाओं एवं बच्चों के लिए कई प्रकार के मनोरंजक एवं ज्ञानवर्धक विषयों पर व्याख्यान सत्र का भी आयोजन किया जाता है। इस कमांडेंट श्याम सुंदर व अन्य अवसर पर राकेश कुमार, पुलिस उपमहानिरीक्षक ग्रुप केंद्र चंदौली, अधिकारीगण तथा क्षेत्रीय काबा की महिला सदस्य उपस्थित थे।



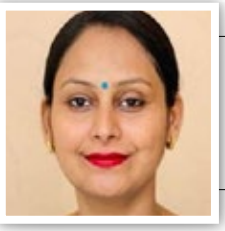
सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर में कावा का उद्घाटन करती शहीद की पत्नी।


मेरी माटी मेरा देश









नवजोत कौर
(पत्नी) श्री विजय कुमार बैंस उप कमाण्डेंट
स्पेशल सेल (कल्याण)



> देश प्रेम के लिए उन्होंने मृत्यु स्वीकार कर ली और इस प्रकार सभी शंकाओं का समाधान हो गया तथा अपनी देशभक्ति और सद्गुण को अमर बना दिया।
> – जेम्स ए. गारफील्ड

परिचय–

→ सुव्यवस्थित प्रणाली के अभाव में जनसाधारण के पास पहले ऐसा कोई भरोसेमंद साधन या विकल्प उपलब्ध नहीं था जिसके माध्यम से वह मेहनत से कमाए हुए अपने धन का कुछ हिस्सा केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के शहीदों के परिवारों की आर्थिक सहायता के रूप में उन्हें दान कर सकें। जब कोई जवान शहादत प्राप्त करता है तो उसके बाद उसके परिवार को अनेक प्रकार की आर्थिक एवं सामाजिक कठिनाईयों का सामना करना पडता है। यद्यपि सरकार और संबंधित विभाग की पुरजोर कोशिश रहती है कि शहीद जवान के परिवार का समाज में मान–सम्मान बना रहे और उनके परिवार का पूरा–पूरा ध्यान रखा जाए। जिसके लिए शहीद जवान के परिवार को मिलने वाले अंतिम भुगतानों को वरीयता देकर अतिशीघ्र भुगतान करवाया जाता है तथापि इससे उस परिवार में हुए मानवीय नुकसान की भरपाई कभी भी नहीं की जा सकती है।

भारत के वीर की उत्पत्ति:–

→ दिनांक 09/04/2017 को शौर्य दिवस के अवसर पर गृह मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा शहीद जवानो के परिवारों को आर्थिक सहायता प्रदान करने के नेक इरादे से 'भारत के वीर' नामक एक ऑनलाइन पोर्टल को आधिकारिक तौर पर लॉन्च किया गया जहॉ पर जनसाधारण इस नेक इरादे के प्रति एकजुटता प्रकट करने के लिए आर्थिक रूप से इसमें अपना योगदान दे सकते हैं । भारत के वीर का मूल सिद्धांत और आधार दानदाताओं और शहीदों के परिजनों के बीच एक सीधा मंच प्रदान करना है ताकि दानदाताओं को विश्वास हो कि उनका योगदान शहीदों के परिजनों तक पहुंच रहा है। 'भारत के वीर' के दो विकल्प हैं अर्थात 'ब्रेवहार्ट्स' (Bravehearts) और 'भारत के वीर कॉर्पस'(Bharat Ke Veer Corpus)

Generation of Online Certificate

→ प्रक्रिया:-

यदि कोई भी व्यक्ति 'भारत के वीर' पोर्टल में दान करना चाहता है तो दान करने की प्रक्रिया निम्न प्रकार है:

❶ आप ऑनलाइन अथवा चेक/डीडी के माध्यम से दान कर सकते हैं।

❷ ऑनलाइन दान करने हेतु आप भारत के वीर पोर्टल "bharatkeveer.gov.in" पर जाना होगा। इसके उपरान्त आपको "Contribute to" पर जाना होगा।

❸ उसके बाद नीचे दिये गये दो ऑपशन /विकल्प प्रदर्शित होंगे–

क. 'ब्रेवहार्टस' (Bravehearts): (यदि आप किसी शहीद जवान के उत्तराधिकारी को सीधे दान देना चाहते हैं)

ख. "भारत के वीर कॉर्पस" (Bharat Ke Veer Corpus) (यदि आप भारत के वीर फण्ड में दान करना चाहते हैं)

❹ आन–लाईन द्वारा दान की गयी राशि की प्राप्ति रसीद आनलाईन जनरेट हो जाती है।

❺ यदि आप चेक/डीडी द्वारा दान करना चाहते हैं तो आपको भारत के वीर (BHARAT KE VEER) नाम से चेक/डीडी निम्मलिखित पते पर भेजना होगा–

मैनेजिंग ट्रस्टी
भारत के वीर, महानिदेशालय, के०रि०पु०बल,
सी०जी०ओ० परिसर, लोधी रोड,
नई दिल्ली–११०००३



❻ दोनों प्रक्रियाओं में अपनी मोबाइल संख्या दर्ज करना आवश्यक है ताकि दान की गई राशि का प्रमाण पत्र जारी किया जा सके। इस पोर्टल में यह सुविधा भी दी गई है कि कोई भी व्यक्ति किसी भी शहीद जवान को डिजिटल माध्यम से श्रद्धांजलि दे सकता है। इसके अतिरिक्त यदि किसी को दान करने में किसी भी प्रकार की समस्या होती है तो भारत के वीर वेबसाईट पर सम्पर्क (Contact) में दिये गये नम्बरों पर फोन कर सहायता प्राप्त की जा सकती है।

❶ "ब्रेवहार्टस" (Bravehearts):

→ 'ब्रेवहार्ट्स' विकल्प के तहत कोई भी व्यक्ति अपनी क्षमता और इच्छा के अनुसार शहीद के निकटतम परिजनों (NOK) के बैंक खाते में सीधे दान कर सकता है। यह दान सीधे केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों जिसमें केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल, सीमा सुरक्षा बल, केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, भारत–तिब्बत सीमा पुलिस बल, सशस्त्र सीमा बल, राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड, असम राईफल्स व राष्ट्रीय आपदा मोचन बल इत्यादि शामिल हैं, के शहादत प्राप्त जवानों के उत्तराधिकारियों के बैंक खाते में जाता है। इसमें वह सभी जवान शामिल किये गयें हैं जिन्होंने दिनांक 01/01/2016 या उसके बाद शहादत प्राप्त की हो। जब आप भारत के वीर ऑनलाइन पोर्टल खोलते हैं तो आपकी स्क्रीन के ऊपर केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के शहीद जवानों की फोटो और बहादुरी का संक्षिप्त विवरण आता है जिसमें उन जवानों ने शहादत प्राप्त की है। आप अपनी इच्छानुसार किसी भी शहीद के उत्तराधिकारी के खाते में रुपये 15 लाख तक दान कर सकते हैं जो सीधा उस परिवार के उत्तराधिकारी के खाते में जाता है। किसी एक शहीद के बैंक खाते में दान करने की अधिकतम सीमा रुपये 15 लाख है। यदि आप इससे अधिक दान करना चाहते हैं तो आपको दूसरे शहीद जवान के परिवार/ उत्तराधिकारी का चुनाव करना होगा। रुपये 15 लाख की राशि प्राप्त होते ही 'भारत के वीर' पोर्टल पर अपलोड किये गये शहीद का विवरण स्वत: ही हट जाता है और 'डेशबोड' में चला जाता है ताकि कभी भी संबंधित शहीद जवानों का रिकार्ड देखा जा सके।

❷ "भारत के वीर कॉर्पस" (Bharat Ke Veer Corpus):

→ "भारत के वीर कॉर्पस" में भी अपनी इच्छा एवं क्षमतानुसार दान कर सकते हैं। इसकी कोई अधिकतम सीमा नहीं है। इसमें उपलब्ध राशि का उचित सदुपयोग करने हेतु 'भारत के वीर' ट्रस्ट की स्थापना दिनांक 23/07/2018 को हुई। भारत सरकार के उच्च अधिकारी इस ट्रस्ट के

भारत के वीर का विस्तार:-

(क) कोरोना योद्धा

केन्द्रीय पुलिस बलों के जवानों की कोविड-19 प्रभावित क्षेत्रों में सक्रिय तैनाती के परिणाम स्वरूप मृत्यु के मामलों को भारत के वीर पोर्टल पर तीन माह के लिए आर्थिक सहायता हेतु अपलोड किया जाता है। अब तक कुल 219 कोरोना योद्धाओं को वित्तीय सहायता हेतु भारत के वीर पोर्टल पर अपलोड किया गया है।

(ख) सी.एस.आर. (CSR)

'भारत के वीर' ट्रस्ट कॉर्पोरेट सोशल रिस्पोन्सिबिलिटी (CSR) के तहत पंजीकृत है जिसके फलस्वरूप कॉर्पोरेट सेक्टर भी शहीदों के परिवारों के कल्याण के लिए 'भारत के वीर फण्ड' में अपना योगदान दे सकते हैं।

(ग) विवाहित शहीदों के माता-पिता को वित्तीय सहायता:-

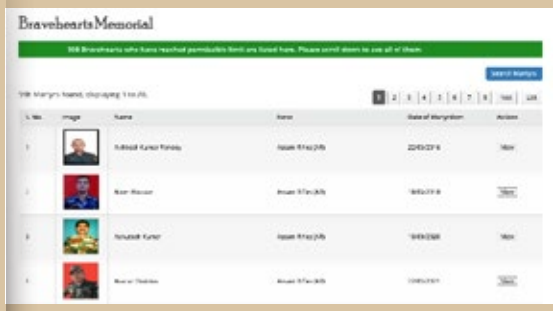
केन्द्रीय पुलिस बलों के विवाहित शहीदों के माता-पिता को भारत के वीर कोष से 10 लाख रुपये की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। यह प्रावधान उन विवाहित शहीदों के लिए प्रभावी किया गया है जो 01/05/2020 को या उसके बाद शहीद हुए हैं। अब तक कुल 52 विवाहित शहीदों के माता-पिता को भारत के वीर फण्ड से वित्तीय सहायता प्रदान की गई है।

(घ) सक्रिय ड्यूटी के दौरान अशक्तता/घायल होने के उपरान्त सेवानिवृत्त (Invalidation out / Boarded out) हुए जवानों को वित्तीय सहायता-

भारत के वीर कोष से 10 लाख रुपये उन केन्द्रीय पुलिस बलों के जवानों को प्रदान किए जाते हैं जो सक्रिय ड्यूटी के दौरान अशक्तता या घायल होने के उपरान्त सेवानिवृत्त हुए हैं। यह प्रावधान दिनांक 01/01/2021 को या उसके बाद अशक्तता/घायल होने के उपरान्त सेवानिवृत्त हुए जवानों पर प्रभावी है।

"भारत के वीर" के सकारात्मक प्रभाव:-

राष्ट्र उन शहीद जवानों को सलाम करता है जिन्होंने मातृभूमि की सेवा करते हुए निडरता से कर्तव्य निभाते हुए अपने प्राणों को न्यौछावर कर दिया। हम सदैव उनके और उनके परिवारों के ऋणी रहेंगे। 'भारत के वीर' ऑनलाइन पोर्टल सीधे तौर पर उत्तराधिकारियों की मदद करके राष्ट्र का आभार व्यक्त करने की दिशा में एक प्रमुख



पहल है। यह पहल जहां आम जनता के लिए एक पारदर्शी मंच प्रदान करके शहीद के परिवार को सीधे योगदान दे सकती है वहीं यह भारत के नागरिकों को एक महान और नेक कार्य से भी जोडती है। यह उन परिवारों पर सकारात्मक प्रभाव डालती है, जिन्होंने पहले ही परिवार के किसी सदस्य को खो दिया है, उन्हें तत्काल वित्तीय राहत देकर सामाजिक और वित्तीय रूप से भी सुरक्षित करती है। यह वास्तविकता है कि आम जनता सीधे शहीद जवानों के खातों या ट्रस्ट के कोष में दान करती है, जो आम जनमानस की धारणा में ट्रस्ट की उच्च विश्वसनीयता को प्रदर्शित करती है। 'भारत के वीर' फंड शहीद परिवारों को सीधे दान देने के लिए बड़े पैमाने पर जनता को शामिल करने का प्रयास करता है, जिससे वे न केवल आर्थिक रूप से सुरक्षित होते हैं बल्कि अपने परिवारों के पोषण के संबंध में उनके मानसिक तनाव को भी कम करते हैं।

सदस्य हैं जिसका प्रमुख उद्देश्य केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के शहीद, जख्मी सेवानिवृत्त व सेवारत जवानों के परिवारों के कल्याण संबंधित योजनाओं का क्रियान्वयन करना है। 'भारत के वीर' पोर्टल में दान की गयी राशि पर आयकर की धारा 1961 की उपधारा 80 (जी) के तहत 50 प्रतिशत की छूट प्राप्त है। विदेशी नागरिक भी इस कोष में दान करके अपना योगदान दे सकते हैं।

आयकर में छूट:-

→ 'भारत के वीर' पोर्टल के माध्यम से दान की गई राशि आयकर अधिनियम, 1961 की उपधारा 80 (जी) के तहत 50 प्रतिशत छूट के लिए पात्र है। चूंकि भारत के वीर ट्रस्ट FCRA.,2010 की धारा 11(1)

> "हमारा राष्ट्र अपने शहीद नायकों का ऋणी है जिसे हम कभी भी पूरा नहीं चुका सकते, लेकिन हम उनके बलिदान का सम्मान कर सकते हैं।"
>
> – बराक ओबामा

के तहत भी पंजीकृत है इसलिए विदेश से भी लोग इस फंड के FCRA खाते में दान करके अपना योगदान दे सकते हैं।

संपर्क करना:-

→ इस नेक कार्य में योगदान देने में उत्पन्न समस्या के त्वरित निवारण हेतु 'भारत के वीर' वेबसाइट पर दिए गए टेलीफोन नंबरों पर कॉल करके तुरंत सहायता प्राप्त की जा सकती है।

'शहीद' शब्द का उपयोग उन कर्मियों के सम्मान के प्रतीक के स्व में किया जा रहा है जिन्होंने बलों के सदस्य होने के नाते सक्रिय ड्यूटी/छुटटी के दौरान अपना सर्वोच्च बलिदान दिया है।

If I Joined The Armed Forces...



Master Harsh Verma
Class - XII-D
S/O Mr. Rajender Singh,
CRPF, Public School, Rohini

"EITHER I WILL COME BACK AFTER HOISTING THE TRICOLOR, OR I WILL COME BACK WRAPPED IN IT. BUT I'LL BE BACK FOR SURE."

– Captain Vikram Batra (Param Vir Chakra)

This inspiration and courage here said by none other than "Shershah of Kargil" - Captain Vikram Batra; who led the iconic Operation Vijay in the victorious battle of Kargil and captured Point 5140 and Point 4875; which proved to be a key point in battle. He was commissioned into the Indian Army in the 13 Jammu and Kashmir Rifles (JAK RIF).

Captain Batra reorganized his column and displayed exemplary leadership as he fought the enemy from the forefront. The officer's action motivated his men to physically attack the enemy positions. His dauntless determination inspired his men to clear the enemy from a dominating position. Captain Batra's inspiring leadership, dedication to duty and steadfast love for his country continue to be an inspiration to the young generation. He attended the call of duty with absolute disregard of his personal safety. He was awarded the Param Vir Chakra (Posthumous). Captain Vikram Batra's altruistic courage and love for the country has inspired me to join the Indian Armed Forces.

The Indian army plays a major role in controlling the problems of this country and this is the reason peace can prevail in the country. We as regular citizens learn rifle shooting as a sport, where the soldiers play with their lives holding them daily. Climbing mountains, staying in tents, and not eating a home-cooked meal is an adventure for us where we feel fresh, but this thrill is multiplied by the fear of losing their own lives in the battlefield. Indian army is not just soldiers in a field, but it is a way of life that demands discipline and sacrifice at its foremost.

If only I could become a soldier one day, I would wear my nation's name as pride on my body. My uniform would in still patriotism in me. I will never let my nation being looked upon by anybody and make it a priority to serve my nation. Whatever my future would have held for me, would be a gift of my country. No man with harmful intentions would set foot in my territory. They would have to go over my body before harming my country. I would work incessantly for the upliftment of the society.

In times of battle, I would step up and volunteer my services for the battlefield. I would like to die the death of a martyr rather than a coward. In the battlefield, I would never back off from helping my other soldier's comrades. I would make sure that no civilian is unarmed of any country involved gets harmed in the war. I would keep my ethics above everything and try to shield my nation from any harm which might be caused to her. I would fight off the enemy with fearlessness. I would never surrender to the enemy. I would never betray my country. All the secrets and information would be safe with me for sure.

In times of natural disasters when armed forces are called upon to save the stranded citizens, I would volunteer my services for the nation. I would provide necessities to all my countrymen in times like these. I would work with my team mates in coherence and keep up the team spirits. During Naxalite or terrorists attack, whenever I am called upon for help, I would strategically take down the unsocial elements from the society. I would like myself to be associated with the valour soldiers are recognized with. Songs of their chivalry and stories of their adventures are always amazing to listen to. I would like to be a part of those legends passed on from generation to generation.

The day a soldier takes the oath of his duty, he vows his life to nation. I devote my mind, body and soul to my nation. The life of a soldier is based on the principles of selflessness and sacrifice. I would defend my country with my blood and sweat. I will honour my duty by giving it all it takes to serve it right.

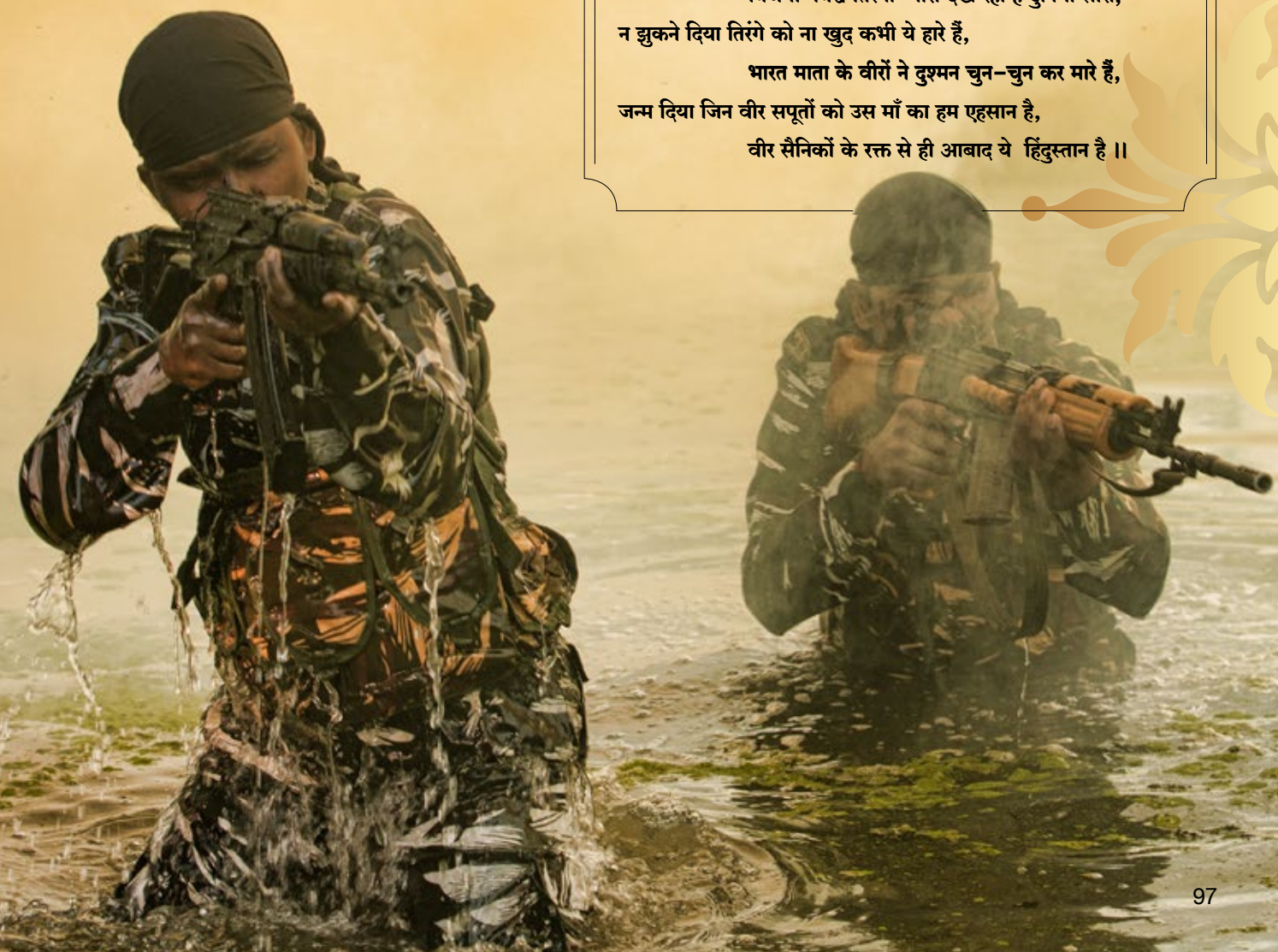
VANDE MATRAM

वीर सपूतों के नाम



श्रीमती रजनी
पुत्री सिपाही हेयर ड्रेसर कुसुम लता
101 बटालियन, दुत कार्य बल

मस्त मगन मतवालों का भारत मां के रख वालों का,
एक फौजी की बात बताती हूं उनके एहसास सुनाती हूँ,
और थोड़ी बातें कर लें उन बलिदानी वीरों की,
लड़े मौत से हंसकर जो उन हिंदुस्तानी शेरों की,
सोचती हूं बयां करूंहर बात जो मेरे दिल में है,
हम छोड़ आए मां को अपने क्योंकि भारत मुश्किल में है,
होश संभाला जब हमने एक ही सपना पाला मन में,
चुना हमने जीवन दुर्गम रेगिस्तान पहाड़ी निर्मम,
बिना फिक्र खुद की जीवन की खूब लड़ा वो अंतिम सांस तक,
कुछ ने अपनी जान गवांदी कुछ ने खोया हाथ पांव तक,
हर फौजी के दम पर ही वतन की सजी ये झांकी है,
लहू हमारा कर्ज बनकर हर भारतवासी में बाकी है,
एक मां भी घर पर आस लगाये इस उलझन में बैठी होगी,
इस बार भी घर न आया बेटा यह सोचकर हमसे ऐंठी होगी,
बाबूजी अंदर से टूटे होंगे पर मुंह से कुछ ना बोलेंगे,
घर के उस अंधियारे कमरे में छुपकर धीरे से रो लेंगे,
बहनों को तुम कहना मैं इस बार नहीं तो अगली बार,
राखी का हर वचन निभाऊंगा स्नेह करूंगा अपरंपार,
केसरिया की शान की खातिर कुर्बान कर दी खुशियां सारी,
विजयी विश्व तिरंगा प्यारा देख रही है दुनिया सारी,
न झुकने दिया तिरंगे को ना खुद कभी ये हारे हैं,
भारत माता के वीरों ने दुश्मन चुन-चुन कर मारे हैं,
जन्म दिया जिन वीर सपूतों को उस माँ का हम एहसान है,
वीर सैनिकों के रक्त से ही आबाद ये हिंदुस्तान है ।।



CWA Healthcare Activities

















CWA is deeply committed to disseminate awareness about various health issues of CRPF personnel and their families.



To spread awareness among ladies on health issues, Dr. Ajita Thaosen, President, CWA, took a session at ISA, Mount Abu, on 26th September 23, on the topic 'Awareness and Screening for Gynecological Cancers of Women above 40 years'. Lady wives of ISA CWA and 24th Batch of DAGOs, present for the Re-Union on completion of 30 years of service, attended the session. President, CWA stressed on timely and regular screening to prevent and early detection of cancers.




COMPLETE HEALTH CHECK-UP
UP TO 5 YEARS OF AGE




FAMILY WELFARE CENTRE
(RCWA)




COMMANDO
ORS




THE OCCASION OF CHILDREN'S DAY
By
RCWA, GC, CRPF, PINJORE


SBI RCWA GC PJR
Organises

Interacting, Guiding & Showing
THE WAY...













Visits by President CWA








GC CRPF Gurugram
"DO RE MI FA" MUSIC HU
Inaugurated by
Dr. Ajita Thaosen, President CWA, CRP
in presence of all CEC members of CWA
and
Dr. Neena Gathwal
Head RCWA, GC Gurugram
on
11th May 2023






क्षेत्रीय कावा
समूह केन्द्र रामपुर


परिवार कल्याण केन्द्र
ग्रुप सेन्टर सी आर पी एफ झाडौदा कलां नई दिल्ली




FWC/RCWA
CTC CRPF, COIMBATORE


CRECHE
Inaugurated
By
Dr. Ajita Th
President CWA,
on
09.10.202
In presence
Smt. Chand
President R
GC CRPF



TRUCKS AND BUSES

EICHER

PARTNERING PROSPERITY

ALWAYS AT THE SERVICE OF **NATION'S SECURITY** TO PROVIDE **SMOOTHER AND SAFE JOURNEYS**

Eicher Bus Range



VE COMMERCIAL VEHICLES
A VOLVO GROUP AND EICHER MOTORS JOINT VENTURE

visit us at: www.eichertrucksandbuses.com

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY

समूह केन्द्र-II अजमेर में अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर, श्रीमती रूमा देवी को हस्तशिल्प के क्षेत्र में किए गये उत्कृष्ट कार्यों के लिये भारत के राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविन्द द्वारा महिलाओं के सवीच्च सम्मान 'नारी शक्ति पुरस्कार' से नवाजा गया था। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर मुख्य अतिथि ने महिलाओं के मार्गदर्शन करने एवं मनोबल बढ़ाने के लिए प्रेरणादायक वक्तव्य प्रस्तुत किया।


CRPF Family Welfare Association
वीय परिवार कल्याण संगठन
- दो, के० रि० पु० बल, अजमेर
ष्ट्रीय महिला दि
देवी
अंतर्राष्
समूह













"Here's To Strong Women. May We Know Them, We May Be Them, May We Raise Them."

- Stacey Bendet - Alice+Olivia









CELEBRATING 8 MARCH WOMEN'S DAY & TOGETHERNESS





Enthusiasm, fervour and festivities marked the celebrations of International Women's Day

महिलाओं के विकास और उनके कानूनी अधिकार

"यत्र नार्यस्तु पूज्यंते रमंते तत्र देवता"

जिस कुल में नारियों की पूजा होती है, वही देवता निवास करते हैं।

पुराने जमाने से ही कहा जा रहा है कि औरते पैदा नहीं होती अपितु बनती हैं एवं उनमें पूरी दुनिया को बदलने की ताकत होती है। असमानता और संघर्ष की स्थिति में भी महिलाएं ऊपर उठने की क्षमता के साथ काम करती है।

भारत वर्ष के पहले प्रधानमंत्री माननीय श्री पंडित जवाहरलाल नेहरु जी ने अब महिलाओं की समाज में महत्वता के बारे में कहा;

'लोगों को जगाने के लिए महिलाओं का जागृत होना जरूरी है, एक बार जब वो अपना कदम उठा लेती है तो उनके पीछे पीछे परिवार आगे बढ़ता है, गांव आगे बढ़ता है और राष्ट्र विकास की ओर उन्मुख होता है इतिहास में भी महिलाओं ने विशिष्ट भूमिका निभाई है, जैसे सावित्रीबाई फुले– जिन्होंने देश में लड़कियों के लिए पहला स्कूल शुरूकरके देश में साक्षरता को जन्म दिया। पंडिता रमाबाई– इन्हें ब्रिटिश राज द्वारा कैसरी –ए–हिन्द पदक से सम्मानित किया गया।

दुनिया भर में हो रहे बदलावो, जागरूकता, शिक्षा एवं समय–समय पर दुनिया भर में हुए विभिन्न आंदोलन के साथ, महिलाओं के अधिकारों की बात को बल दिया गया और जिसे भारत भी अछूता नहीं रहा। आज हमारे देश में महिलाओं को कानून के तहत विभिन्न अधिकार प्रदान किए गए हैं, जैसे–

> "लोगों को जगाने के लिए महिलाओं का जागृत होना जरूरी है, एक बार जब वो अपना कदम उठा लेती है तो उनके पीछे पीछे परिवार आगे बढ़ता है, गांव आगे बढ़ता है और राष्ट्र विकास की ओर उन्मुख होता है"
>
> – श्री पंडित जवाहरलाल नेहरु



1

संवैधानिक अधिकार – भारतीय संविधान की प्रस्तावना में कहा गया है कि कानून की नजर में सभी नागरिक एक समान है।

अनुच्छेद 15 (3): महिलाओं के पक्ष में सुरक्षात्मक भेदभाव की अनुमति देता है जिसके अनुसार राज्य महिलाओं के लिए विशेष प्रावधान कर सकता है।

2

DPSP (राज्य के नीति निर्देशक सिद्धांतों के अंतर्गत महिलाओं के विकास और सुशासन के लिए प्रावधान:–

अनुच्छेद 39 (ब): यह सुनिश्चित करता है कि पुरुष और महिलाओं दोनों के लिए समान काम के लिए समान वेतन हो ।

अनुच्छेद 42: राज्य काम और मातृत्व राहत के लिए न्याय संगत और मानवीय स्थिति के लिए प्रावधान।

3

वैवाहिक और पारिवारिक मामले–

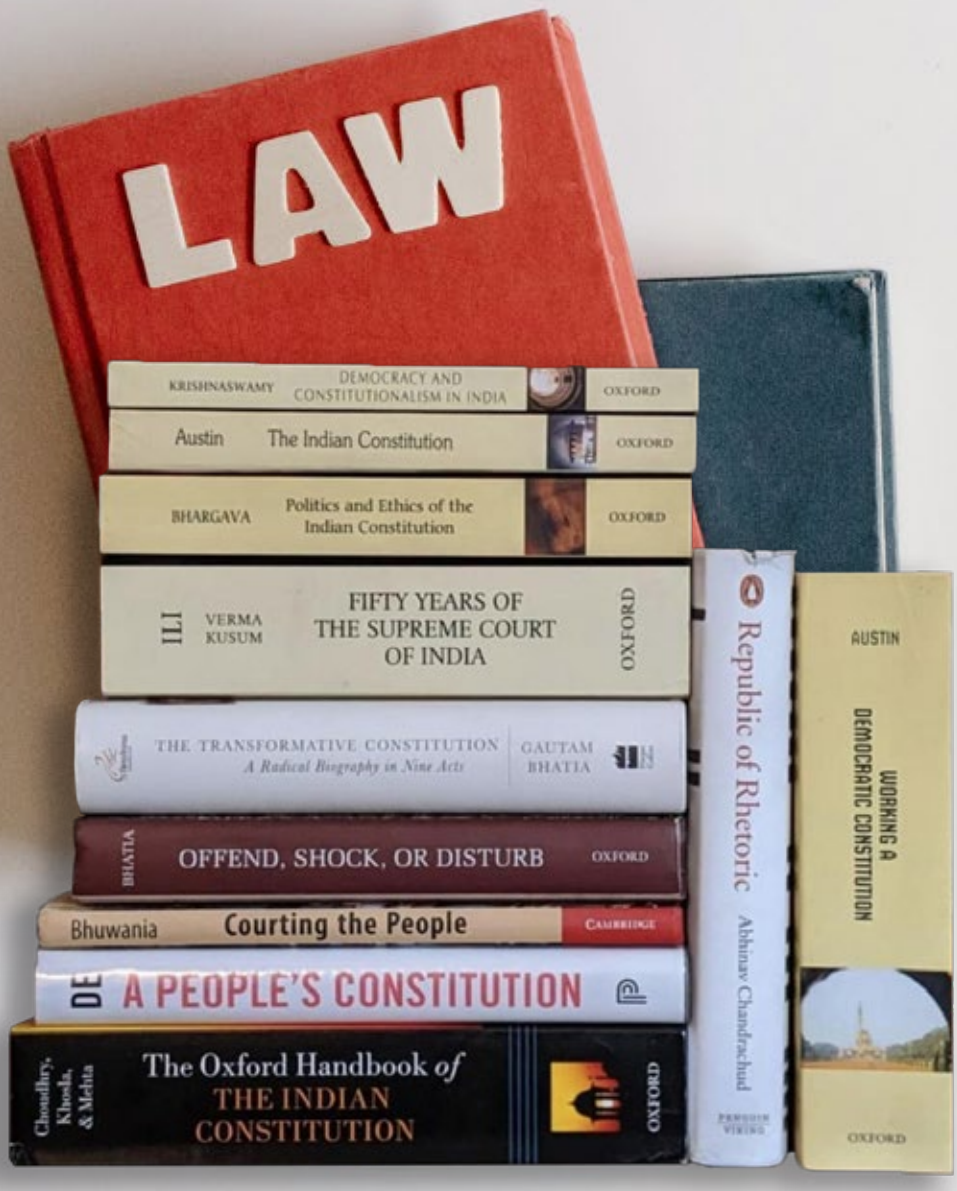
- हिंदू विवाह अधिनियम 1955 की धारा 24 और 25।
- दंड प्रक्रिया संहिता 1973 की धारा 125

4

कार्यस्थल पर शोषण के विरुद्ध अधिकार:– सन 2013 में कार्यस्थल पर म हिलाओं के यौन उत्पीड़न अधिनियम को पारित किया गया है ।

5

इंटरनेट सुरक्षा का अधिकार– सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम की धारा 66 और में यह प्रावधान दिया गया है किसी महिला की तस्वीरों को उसके बिना अनुमति प्रसारित व प्रचारित करना अपराध है।



निष्कर्ष–

- भारत में महिलाए अब हर एक क्षेत्र मे, चाहे वो शिक्षा, रक्षा, खेल, राजनीति आदि क्षेत्रों में पूरी तरह अपना योगदान प्रदान कर रही है।
- भारतीय महिलाओं को पुरुष प्रधान समाज, वर्ग और धर्म के उत्पीड़न के तहत विकसित होने में बेहद कठिन समय मिला है, लेकिन अब महिलाओं को सम्मान का अधिकार है।
- भारतीय कानून महिलाओं की बहुत अच्छी तरह से रक्षा करता है, महिलाओं को अपने बुनियादी अधिकारों को जानना चाहिए, अपने अधिकारों के बारे में जागरूकता आपको स्मार्ट और न्याय पूर्ण बनाता है।

संध्या देवी
पत्नी हव/जीडी कौशलेंद्र सिंह
गुप केंद्र के०रि०पु० बल लखनऊ

परिवार का आधार : विश्वास एवं प्यार

कहते हैं एक स्वस्थ परिवार ही एक स्वस्थ राष्ट्र की धुरी होती है और परिवार स्वस्थ और सुखी तभी रह सकता है, जब वहाँ रहने वाले सदस्य आपस में प्यार और विश्वास रखें। आजकल की व्यस्त जीवन शैली में पारिवारिक जीवन भी अस्त-व्यस्त हो गया है। लोगों के पास समय ही नहीं है कि वे अपनों के पास दस मिनट भी बैठकर उनकी समस्याओं को सुनें और अगर उनके बस में हो तो उनका समाधान करने की कोशिश करें। एक घर हमेशा वहाँ रहने वाले लोगों से बनता है, और एक सुखी परिवार ही एक मजबूत परिवार बना सकता है और एक मजबूत परिवार ही मिलकर एक सफल समाज का निर्माण कर सकता है और एक सफल समाज एक सफल राष्ट्र बना सकता है। इसीलिए आज के बदलते दौर में हमें अपने घर को मजबूत बनाने के लिए हर संभव कोशिश करनी है। निम्नलिखित प्रयासों से हम अपने परिवार को मजबूत बना सकते हैः-

(1) अहं को त्यागें- मनुष्य को आपसी रिश्ते बनाने में सबसे पहले उनका अहं आड़े आता है। कई बार हम यह सोचते हैं हम क्यों पहल करें और इंतजार करते रहते हैं कि पहल सामने वाले की तरफ से हो। अपने कार्य-स्थल पर भी हमें यह लगता है कि यह काम हम क्यों करें, दूसरे करें। अपने आपको एक-दूसरे से बड़ा समझना हमारी सबसे बड़ी भूल है। विनम्र रह कर हम दूसरों से बड़े से बड़ा काम करवा सकते हैं पर रोब दिखाकर छोटा-सा काम भी निकलवाना मुश्किल है। अहं जिंदगी के हर क्षेत्र में हमें आगे बढ़ने से रोकता है यहाँ तक की खून के रिश्तों में दरार डलवा देता है। पति-पत्नी के रिश्तों में भी कई बार यही अहम आड़े आता है। विशेषतः जब दोनों कमाने वाले हैं। इसलिए अपने अहं को त्यागें और आप खुद ही इसका फर्क महसूस करेंगे। किसी शायर ने ठीक कहा हैः-

हम अपने गुस्रों से बाहर निकल क्यों नहीं आते,
हर शख्स शख्सियत है समझ क्यों नहीं जाते।

(2) क्रोधः- विद्वानों ने कहा है कि इंसान क्रोध की वजह से सबसे बड़ा नुकसान खुद का करता है दूसरों का बाद में। क्रोधी मनुष्य धीरे-धीरे कई व्याधियों से घिर जाता है और अपने ही स्वास्थ्य का नुकसान करता है। धीरे-धीरे उनके साथ रहने वाले लोग भी उनके क्रोध की वजह से उनसे दूर होने लगते हैं और यहाँ तक कि परिवार के सदस्य भी उनसे मुँह मोड़ लेते हैं। अंत में क्रोधी मनुष्य सब कुछ होते हुए भी अपने आपको अकेला पाता है। इसलिए जरूरी है कि आप अपने क्रोध पर काबू रखें तथा आपसी प्यार से परिवार के सभी सदस्यों के बीच सामंजस्य बनाएं एवं परिवार को मजबूती प्रदान करें।

(3) एक-दूसरे के परिवार के सदस्यों की इज्जत करनाः- जब दो इन्सान आपस में विवाह बंधन में बंधते हैं और साथ रहना शुरू करते हैं तब उनका अपना-अपना परिवार भी होता है जिनसे वे बचपन से जुड़े होते हैं और वे अपने जीवन साथी से इस बात की अपेक्षा रखते हैं कि वह भी उससे जुड़े लोगों का सम्मान करे। एक पति-पत्नी का रिश्ता भी तभी मजबूत और स्थायी रह सकता है जब दोनों एक-दूसरे के साथ-साथ उनसे जुड़े रिश्तों का भी सम्मान करें और उन्हें उतनी ही इज्जत और प्यार दें जितना कि अपने रिश्तेदारों के लिए चाहते हैं।

(4) अपनी गलतफहमियों को बातचीत के जरिए निपटाएँ- कई बार हम किसी से नाराज होने पर उससे बातचीत करना ही बंद कर देते हैं या फिर उससे ढंग से पेश नहीं आते और यहाँ तक कि सामने वाले को मौका तक नहीं देते की वह अपनी सफाई तक दे सके - यह गलत है। जब हम किसी से नाराज हो तो सामने वाले को स्पष्ट कर दें कि उसकी कौन सी बात हमें पसंद नहीं है और आमने-सामने बैठकर अपनी-अपनी गलतफहमियों को बात-चीत के जरिए निपटाएं।



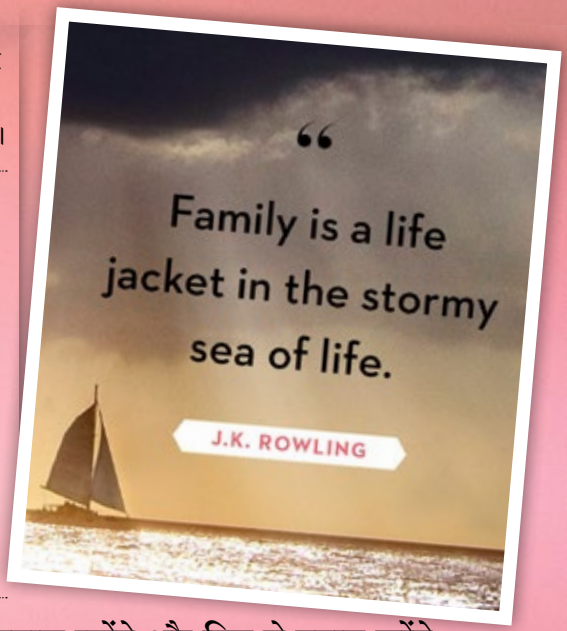
(5) एक–दूसरे पर विश्वास:– पति–पत्नी एक घर की नींव होते हैं, यह नींव तभी मजबूत या पक्की हो सकती है जब दोनों आपस में एक–दूसरे पर विश्वास करते हों और इन रिश्तों में अवश्विास की कोई भी जगह नहीं होनी चाहिए। इस रिश्तें का असर परिवार के बाकि सदस्यों एवं खासकर बच्चों पर सीधा–सीधा पड़ता है।

(6) शिक्षा:– शिक्षा का हमारे जीवन में और कई बार हमारे परिवार को बनाए रखने में भी बड़ा योगदान है। एक शिक्षित पति–पत्नी हमेशा अपने रिश्तों और अपने बच्चों के प्रति सजग रहने का प्रयास करते हैं और उनके भविष्य के लिए योजनाएं मिल–बैठकर बनाते हैं तथा परिवार के ताना–बाना को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

(7) एक–दूसरे से प्यार:– कोई भी रिश्ता तभी टिक सकता है जब आपस में प्यार हो। पति–पत्नी का रिश्ता जब अच्छा रहेगा तभी बच्चें भी अच्छे और मानसिक रूप से संतुलित एवं कुशाग्र बुद्धि के होंगे और जीवन के हर क्षेत्र में कुछ करने की क्षमता रखेंगे और आगे चलकर एक विकसित राष्ट्र के निर्माण में सहयोग करेंगे।

(8) बच्चों की अच्छी परवरिश:– बच्चें किसी भी राष्ट्र का भविष्य होते हैं और उन्हें अच्छी शिक्षा और उचित पोषण देकर ही हम अपने आने वाले भविष्य का निर्माण कर सकते हैं। अगर बच्चों को उचित माहौल और स्वस्थ वातावरण मिले तभी वे एक स्वस्थ और संतुलित नागरिक बनेंगे। बच्चों को यह सब उपलब्ध करना हरेक माँ–बाप की जिम्मेदारी है।

(9) घर के बुजुर्गों का ख्याल रखना:– घर के बच्चों के साथ–साथ हमें अपने घर के बड़ों का भी ख्याल रखना चाहिए उनके साथ समय बिताकर उनके स्वास्थ्य का ध्यान रखकर समय–समय पर उनका मेडिकल चेक–अप कराते रहना चाहिए तथा उनके बहुमूल्य सुझावों का आदर करना चाहिए। इन्हें प्यार और सम्मान दें ताकि आगे आने वाले अपने बुढ़ापे में आपके बच्चें आपको वही सम्मान और प्यार दें।



अगर हम इन सब बातों का ख्याल रखेंगे और दिल से प्रयास करेंगे तभी हम एक स्वस्थ और सुदंर परिवार बना सकेंगे। घर और घर का माहौल ईट और सीमेंट से नही अपितु उसमें रहने वाले लोगों से बनता है। परिवार के सदस्यों के आपसी विश्वास समर्पण और त्याग से ही कोई भी घर आगे बढ़ सकता है और राष्ट्र के निर्माण में अपना सहयोग दे सकता है। इसीलिए हम सबको मिलकर प्रयास करना चाहिए कि हम अपने घर को सही मायनों में एक स्वस्थ एवं सुखी घर बनाएं और राष्ट्र की उन्नति के भागीदार बनकर एक जिम्मेदार नागरिक होने के अपने कर्तव्य का भी निर्वाह कर सके।



श्रीमती अंजू पाण्डेय
पत्नी श्री के के पाण्डेय
कमाण्डेंट–75 बटालियन के०रि०पु०बल

मेरी प्रेरणा

यह हर बार नहीं होता कि हम सफल ही हो जाए, लेकिन एक नए सिरे की शुरुआत करने के लिए हमें किसी तरह की प्रेरणा चाहिए होती है।



“पापा तो हर लड़की के जीवन में सुपर हीरो होते हैं, बचपन से लेकर बड़े होने तक, क्या सही, क्या गलत, सिखाने वाले। सही राह की पहचान करवाने वाले ।”

सबकी जिंदगी में एक प्रेरणा होती है, वैसे ही मेरी जिंदगी में भी एक प्रेरणा है, जिनको देखकर मैं बहुत कुछ सीखी उनको अपना आदर्श माना, मेरी हर जीत में, मेरी हर नाकामयाबी में मेरे साथ खड़े होने वाले।

आज उनके वजह से मेरा दिन है, मेरे पापा। जिंदगी में दो चीजों का अंदाजा आप कभी नहीं लगा सकते, एक मां का प्यार और पिता की क्षमता। क्या कहूं उनके बारे में मेरी तो पूरी दुनिया ही मेरे पापा।

पिता नीम के पेड़ जैसे होते हैं। जिनके पत्ते भले ही कड़वे हो पर वह छाया हमेशा ठंडी देता है। पापा तो हर लड़की के जीवन में सुपर हीरो होते हैं, बचपन से लेकर बड़े होने तक, क्या सही, क्या गलत, सिखाने वाले। सही राह की पहचान करवाने वाले । मेरी जिंदगी में हर एक मोड़ पर कठिनता आई पर वह हमेशा मेरे साथ रहे मुझे प्रोत्साहित किया।

मेरे पापा, मेरे आदर्श, मेरी प्रेरणा ही नहीं बल्कि मेरी हिम्मत भी हैं। मेरे पापा एक फौजी हैं, उन्होंने बचपन से मुझे बहुत कुछ सिखाया। अपना वतन ही, अपनी शान है कई महीनों के बाद भी अपने घर की जरूरतें पूरी करना, सबका ख्याल रखना।

वैशाली संदीप सूर्यवंशी
(पुत्री) श्री संदीप सूर्यवंशी

पहचान अपनी क्षमता

ऐ स्त्री पहचान अपनी क्षमता,
तूने जननी बनकर भारत का पालन किया,
तूने अन्नपूर्णा बनकर परिवारों को पोषित किया,
तूने निर्मला सीतारमन बनकर पूरा देश चलाया,
तूने अवनी चतुर्वेदी बनकर लड़ाकू विमान उड़ाया,
तूने अरुणिमा सिन्हा बनकर हिमालय पर तिरंगा लहराया,
तूने मिताली राज बनकर मैदान में चौके छक्के उड़ाए,
तूने मीराबाई चानू बनकर अत्यधिक भार उठाया,
तूने साक्षी मलिक बनकर कुश्ती में सब को धूल चटाई,
तूने शूटर दादी बनकर बुढ़ापे में निशाने पर गोली चलाई (चंद्रो तोमर)
देख तू कितनी प्रतिभाशाली कितनी क्षमता वान है,
तेरे भीतर बसते संपूर्ण धरती अंबर जहान है,
फिर तू क्यों अपनी क्षमता छुपाए हुए हैं क्यों अपनी हुनर को भीतर दबाए हुई हैं,
अब जाग खड़ी हो और पहचान अपनी क्षमता, कि तू स्त्री है इस जगत का गहना।



नेहा
पत्नी हव०/मंत्रालय सचिन कुमार
आरटीसी–जोधपुर

जमाने भर की डिग्रियां और जज्बात

जमाने भर की डिग्रियां नही मुझमें,
ना ही क़ाबलियत की कोई तनख्वाह है ।
कुछ खाली से कागज मेरे साथ रहते है,
जिसमें जिक्र और फिक्र की कहानी की जुबान,
मेरे जज्बात कहते है ।
मैं अकेली हूँ अपने उसूलों के साथ,
पर चंद किताब मेरे साथ रहते है ,
मेरी पोशाक नही अंग्रेजी,
मेरे अहं मेरे स्वाभिमान में है,
और मेरी हर खूबसूरत तस्वीर,
मेरे भारतीय परिधान में है ।
मै अक्सर जबाव नही दे पाती लोगो को,
हर एहसास को शिद्दत से दफन कर लिया करती हूँ
कुछ खट्टी बातों को पी लिया करती हूँ,
मीठी बातों को जहन में लिख लिया करती हूँ ।
मुझे लगता है मेरी याददाश्त भी कुछ कमजोर है,
शायद इसलिए लोग भी मुझे भूल जाया करते है
पर मेरी हयात की हा दुआ में,
नाम सिर्फ उन्ही के याद रह जाया करते है ।
मुझे शहर की भीड़भाड़ और चकाचौंध में चलना नही आता,
पर खुले आसमान में जीना आता है ।
मै अकेली हूँ खुद को खुद से हराने के लिए,
मेरे अंदर पूरा जमाना आता है ।
मुझे दिमाग से अधिक दिल से बातें करना आता है,
मुझे आखों की भाषा और ख्वाहिशों को पढना आता है,
हाँ जमाने भर की डिग्रियां नही मुझमे,
पर भावनाओं की कदर करना मुझे आता है ।
माना मुश्किल है इस दौर में खुद की पहचान बनाना,
पर आधुनिकता में संस्कारो को पिरोना मुझे आता है ।



ज्योति कुमारी
पत्नी श्री संजीव चौधरी, द्वितीय कमान अधिकारी, 8 वीं वाहिनी, रायगढ़ा, ओड़िसा

मेरी उगंली को थामकर तो तुम आगे बढ़े हो,
मेरी ही संस्कृति धरोहर को लेकर तो कई इतिहास रचे हो,
ऐ हिंद अभी भी तेरे शहर में जिन्दा हूँ
हिंदी हूँ न कोई उड़ता परिंदा है।
अब न अब न सहेंगे अपमान
हिंदी है हमारी अस्मिता की जान
इसे पुकार कर मिलता है
करेजे को वही सम्मान
जो गरीबों की थाली में
परोसा जाए एक वृहद पकवान
हिंदी है राष्ट्रीयता की पहचान
सबको अपने में समेटे
वो हिंदी है मेरी जान
चुप है ये मिट रही
इस की गरिमा और शान
अपने ही घर में सौतेली
होती जा रही
हिंदी की राह अब न आसान
मिल रहे इसे कई रुकावटें
कोई न ले इसकी सुध
अपनी ही जननी को
कोई कैसे भुलाए
हिंदी आज रही है पूछ
कई ऐसे भद्दे लोग
जो हिंदी बोलने में कतराते
जाकर पूछो अपने पूर्वजों से
आजाद हिंद में कैसे सर उठाते
अरे हिंदी ने तो हर किसी
को अपनाया है
क्या हडप्पा क्या मुगल
अंग्रेजी सभ्यता को भी
अपना धरोहर बनाया है
और तुम बोलते हो
हिंदी में साक्षात्कार देकर
तुमने अपनी प्रतिष्ठा को
गवाया है।
असल में एक बात कहूँगी
तुम मेरे लायक नहीं
तुमने तो मुझे भी
हिंग्लिश बना डाला
बिन मेरे अंग्रेजी में भी
क्या नहीं मिल पाता
वह एहसास अपना वाला
मेरे बिना हर बार
तुम मुंह की खाओगे- २
देश के किसी भी कोने में जाओ
जब बात अंतरात्मा से निकले
तो मुझे ही पाओगे
तो सिर्फ मुझे ही पाओगे।

मन की शांति

क्या आपको वह दिन याद है जब आपने पहली बार मां शब्द का प्रयोग किया था?
या फिर वह दिन याद है जब आप पहली बार चलना सीखे थे? नहीं ना?

तो फिर वह बुरी यादें बुरे पल कैसे याद रह जाते हैं।
कभी सोचा है इस बारे में कि क्यों मुझे वह हंसने से ज्यादा मेरा रोना याद है? जानते हैं ऐसा क्यों होता है?

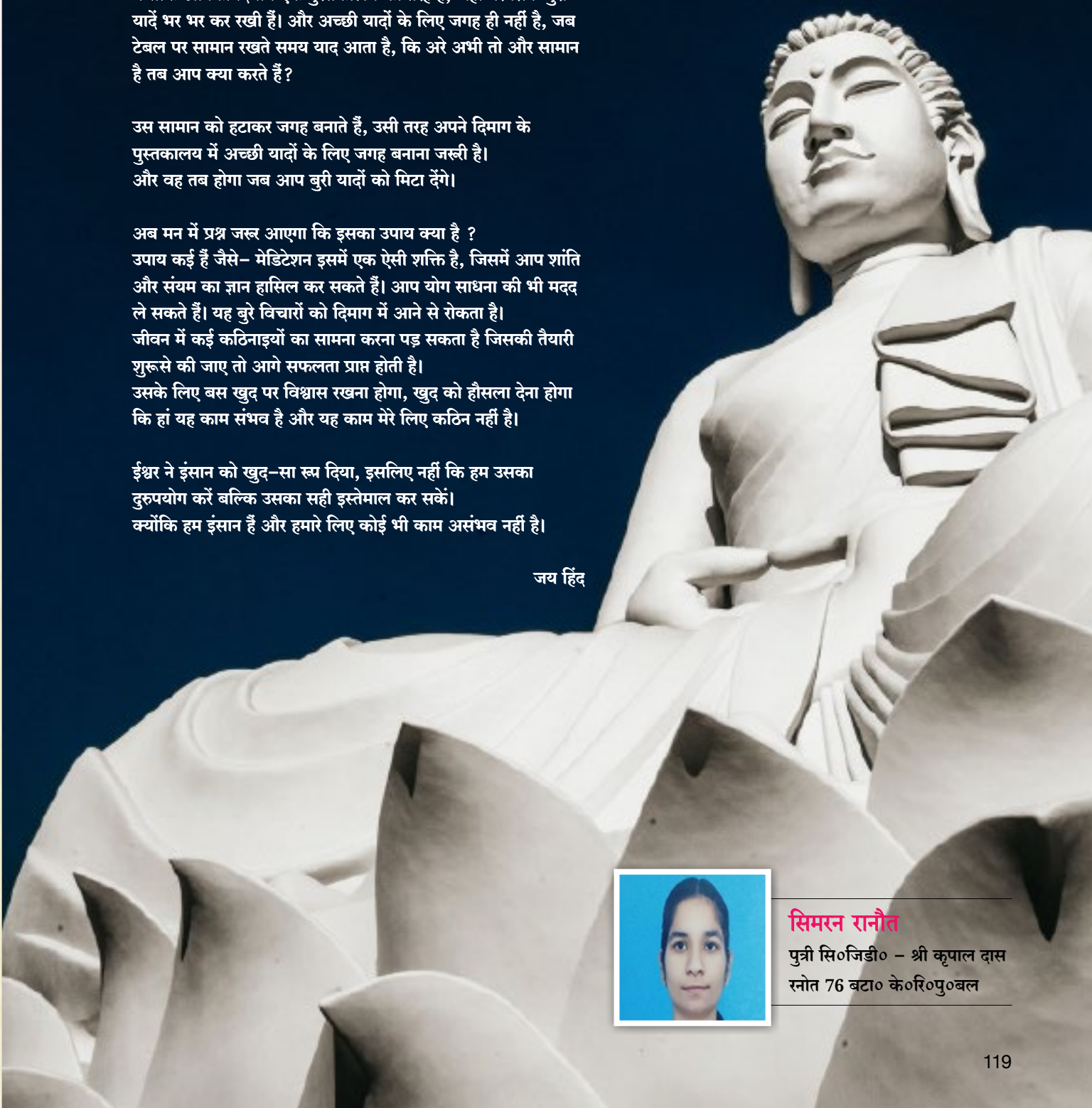
क्योंकि आपका दिमाग एक पुस्तकालय की तरह है, जहां पर सिर्फ बुरी यादें भर भर कर रखी हैं। और अच्छी यादों के लिए जगह ही नहीं है, जब टेबल पर सामान रखते समय याद आता है, कि अरे अभी तो और सामान है तब आप क्या करते हैं?

उस सामान को हटाकर जगह बनाते हैं, उसी तरह अपने दिमाग के पुस्तकालय में अच्छी यादों के लिए जगह बनाना जरूरी है।
और वह तब होगा जब आप बुरी यादों को मिटा देंगे।

अब मन में प्रश्न जरूर आएगा कि इसका उपाय क्या है ?
उपाय कई हैं जैसे– मेडिटेशन इसमें एक ऐसी शक्ति है, जिसमें आप शांति और संयम का ज्ञान हासिल कर सकते हैं। आप योग साधना की भी मदद ले सकते हैं। यह बुरे विचारों को दिमाग में आने से रोकता है।
जीवन में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है जिसकी तैयारी शुरूसे की जाए तो आगे सफलता प्राप्त होती है।
उसके लिए बस खुद पर विश्वास रखना होगा, खुद को हौसला देना होगा कि हां यह काम संभव है और यह काम मेरे लिए कठिन नहीं है।

ईश्वर ने इंसान को खुद–सा रूप दिया, इसलिए नहीं कि हम उसका दुरुपयोग करें बल्कि उसका सही इस्तेमाल कर सकें।
क्योंकि हम इंसान हैं और हमारे लिए कोई भी काम असंभव नहीं है।

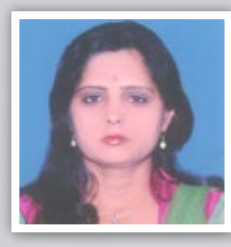
जय हिंद



सिमरन रानौत
पुत्री सि०जिडी० – श्री कृपाल दास
रनोत 76 बटा० के०रि०पु०बल

कच्ची मिट्टी





श्रीमती रेनू चौधरी
पत्नी श्री जितेन्द्र सिंह,सहा०कमा०(राजभाशा)
मणिपुर एवं नागालैण्ड, सेक्टर (मुख्यालय),
इम्फाल

आज सीमा ने ज्यों ही विवाह कर ससुराल में प्रवेश किया, त्यों ही पूरे घर में भगदड़ मच गई। सभी के मुँह से एक ही स्वर सुनाई दे रहा था, कि आग लग गई, आग लग गई! कुल लोग सामानों को बाहर फेंकने लगे, तो कुछ पानी डालने लगे, किसी ने 101 नम्बर पर फोन किया, तो कुछ खड़े तमाशा देखते रहे।

सुबह से ही, मंजर को देखने के लिए अड़ोस-पड़ोस के लोगों का तांता सा लग गया। सबकी नजरें सीमा को उपेक्षा की दृष्टि का अनुभव करा रही थी। वह भी सब कुछ समझ रही थी, तब तक आंगन में खड़े कुछ लोग काना - फुसी करते हुए बोले- बहू के पैर ही अपशगुन है इसीलिए तो विवाह होते ही इतनी बड़ी घटना।

इतने में सासू माँ बाहर निकल कर बोली- आग लगी तो थी शार्ट सर्किट से, इसमें बहूरानी के पैरों का क्यां दोष ? यह सब तो सिर्फ कहने की बात है, जो होना होता है वहीं होकर रहता है। इतना कह कर सासू माँ अन्दर चली गई। यह छोटी सी बात सीमा के लिए अंधेरी रात में एक चिराग साबित हुई। जिसने सीमा के दिलो-दिमाग में अपने सास-

ससुर के प्रति उनकी इज्जत को कई गुनां बढ़ा दिया था। वह उन्हें हमेशा अपने माता-पिता की तरह मानती और उन्हें अपने सिर-आँखों पर रखती। पूरा घर खुशियों से झूमता। यहां तक कि पड़ोसियों के कानों में भी उनके परिवार के हँसी - ठहाकों की गुंज सुनाई देती थी।

अचानक एक दिन पड़ोस के वर्मा जी और उनकी पत्नी घर आकर अपनी बहू के साथ रोज-रोज होने वाली कलह का जिक्र करने लगे, इतने में सीमा उनके लिए चाय और नाश्ता लेकर आ गई।

वर्मा जी बोल पड़े-युग-युग जियो बेटा, मुझे चाय पीने का बहुत मन भी कर रहा था, पर मेरे घर में तो मजाल नहीं, कि मैं एक कप चाय माँग कर पी सकूँ।

> **"छोटों से कुछ पाने के लिए पहले हम बड़ो को, उन्हें देना पड़ता है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम उन्हें निस्वार्थ भावना से कितना दे पाते हैं"**

इतने में सीमा के ससुर जी बोल पड़े- कि वर्मा जी बुरा ना माने तो एक बात कहूँ - बहू-बेटियां जब ससुराल आती है तो वे बिल्कुल कच्ची मिट्टी की तरह होती है। हम उन्हें जितना प्यार देंगे वे उतने प्यार से हमारे घर-आंगन को सीचेंगी, हमें उतना ही मान-सम्मान देगी और हम पर समर्पित रहेगी। छोटों से कुछ पाने के लिए पहले हम बड़ो को,

उन्हें देना पड़ता है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम उन्हें निस्वार्थ भावना से कितना दे पाते हैं।

हाँ, आप सही कह रहे हैं, मुझे याद है जब आपकी श्रीमती ने भरी भीड़ में अपनी बहू का साथ देकर, उसे एक अनचाहे कलंक से बाहर निकाल कर, प्रकाश की राह दिखाते हुए अपनाया था- वर्मा जी बोले।

हाँ, तभी तो आज बहू भी .....।

PERSONAL DEVELOPMENT & SELF-CARE

First of all, we will know what is personal development?



Personal development is all about bettering yourself & becoming the best version of yourself & it is not possible without self-care.



Taking care of yourself brings positivity & in turn increases motivation, productivity & the most important is your happiness.

Self-care occupies a pre-dominant place in our life, with the phenomenon self-care. One can have the benefits like physical, mental & emotional positive health outcomes.



Now, let us see some Important Points for personal development. Its not certainly as easy as it sounds. Every person is unique.

So, it only makes sense that personal development will look different for each and every one, but what does it actually mean? “Personal development is looking inward and focusing on ways to better yourself.”

Personal development increases your awareness, your confidence, your esteem and increases skills and also fulfils your aspirations.

Now, let us see some more interesting and important points about “self-care”. Self-care is any thing you do to take care of yourself, so you can stay physically, mentally and emotionally well.

Many researchers suggests the self-care promotes positive thinking, motivation, aspirations, broad mindedness. Ready to helping each other automatically improves positive health output, living longer and becoming better equipped to manage stress and ready to face any kind of situation in a better manner.

Especially self-care can help preventive future and present health ailments. So, we people can get a doubt that how self-care will prevent present health problems. This can be possible by developing positive thoughts, helping and doing good to all others.

There are a lot of people and factors that bear on any Individual’s ability to engage in self-care.

Lastly, we have a motto

“Be Good, Think Good, Do Good; towards all others.”
“Automatically we will get success in our lives and our fellow countrymen.”
“Be positive, think positive and do positive”.

Thanking you



M. Madhavi Latha,
W/O. M. Naresh Kumar,
D/C, Irla No. 7487, 99 Bn Raf,
Crpf, Hakimpet
Secunderabad (T.s)


CENTRAL RESERVE POLICE FORCE
CELEBRATING
CHEER
शुभ दीपावली

HOLI














happy teej



















janmashtami











OUR NATKHAT NANDLALAS AND RADHAS











CHILDREN ALWAYS GIVE MANY REASONS TO BE HAPPY





Ganesh Chaturthi






ONAM CELEBRATIONS - 2023

भारतीय संस्कृति और नारी



कुमकुम पाण्डेय
पत्नी रमेश कुमार पाण्डेय
निरीक्षक (हिंदी अनुवादक)
महानिदेशालय, राजभाषा अनुभाग



आदि काल से नारी हमारी संस्कृति की धरोहर को न सिर्फ अपने आँचल में समेटे हुए है, बल्कि उन्हें पीढ़ी-दर-पीढी, रीतियों, रिवाजों और रस्मों, व्यंजनों तथा पकवानों एवं लोकगीतों व लोकनृत्यों की परंपरा से अपनी संतानों को अवगत कराती आयी हैं। भले ही हम एक पुरुष प्रधान समाज में रहते हैं परन्तु भारतीय दर्शन और संस्कृति की मूल अवधारणा में नारी का बहुत ही प्रमुख स्थान है और उसने ही अपने त्याग और तपस्या की शक्ति से भारतीय संस्कृति को सींचा व पाला-पोसा है क्योंकि नारी हमारे समाज की आदर्श शिल्पकार होती है।

नारी और संस्कृति का संबंध अत्यंत गहरा है। भारतीय सभ्यता में नारी को सृष्टि की अधिष्ठात्रि माना गया है और वह शक्ति, लक्ष्मी, विद्या, समृद्धि इत्यादि अनेक रूपों में व्याप्त है। एक नारी का दिल बहुत ही कोमल होता है और वह अत्यंत संवेदनशील तथा भावुक होती है। नारी के संबंध में महाकवि जयशंकर प्रसाद ने अपनी कविता कामायनी में वर्णित किया है:-

'यह आज समझ तो पाई हूँ, मैं दुर्बलता में नारी हूँ।
अवयव की सुन्दर कोमलता, लेकर मैं सबसे हारी हूँ।

किसी भी प्रदेश में पालन किए जाने वाले छोटे-छोटे रीति रिवाज, वहां के खान- पान, तौर-तरीके इत्यादि हर माँ अपनी बेटी को सिखलाती है। एक समय जब नारियों का जीवन पर की चारदीवारी और चूल्हे चौके तक ही सीमित था, परिवार व्यवस्था में उनका स्थान चौखट के भीतर हुआ करता था। वे न केवल औपचारिक शिक्षा से दूर थी बल्कि अनेक अधिकारों से भी वंचित थी। अनेक कुरीतियों ने उनके जीवन को जकड.रखा था। अनेक बंधनों से जकडी उस नारी ने अपने त्याग, प्रेम, सहनशीलता की हर दिन न जाने कितनी परीक्षाएँ दी होंगी। आज की नई सी बाधाओं को लांघ कर उन बेड़ियों से मुक्त होकर निरंतर आगे बढ़ रही है। आज की नारी ने यह सिद्ध कर दिया है कि यह अबला नहीं है और उनको भी चार दीवारी के बाहर खुली हवा में साँस लेने का बराबर का हक है। आज की नारी हर एक जिम्मेदारी को बखूबी से निभाने के लिए वह सहज एवं सक्षम है।

अपने व्यक्तिगत एवं व्यवसायिक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए यह सभी कठिनाईयों का डटकर सामना कर रही है। वह कोई भी क्षेत्र विशेष यथा शिक्षा, रक्षा, वित्त, विज्ञान या चिकित्सा हो, हर जगह उसने अपने आप को कुशल और सक्षम सिद्ध किया है। उद्यमिता की जिम्मेदारियों को अपने कंधों पर लेने वाली महिलाओं की संख्या भी पिछले कुछ वर्षों में काफी बढी है। नारी अपनी प्रत्येक भूमिका अर्थात मां, पत्नी, बेटी या कार्यक्षेत्र की चुनौतियों को वह सफलतापूर्वक उनका सामना करते हुए अपनी जिम्मेदारियों को सहजता के साथ निर्वहन कर रही है। इतना ही

नहीं, आज की नई स्त्री अन्य वंचित महिलाओं के विकास, उत्थान तथा उनके मौलिक अधिकारों की लडाई में भी बढ-चढ.कर प्रतिभागिता कर रही है।

संस्कृति, किसी जाति या राष्ट्र की वे बातें होती हैं जो उसके मन, आचार-विचार, क्रिया कौशल और सभ्यता के क्षेत्र में बौद्धिक विकास की निर्देशक होती है। अतः कोई भी ऐसी बात जो विकास की दौड.में हमें पीछे की ओर ले जाए, उसे हम संस्कृति का हवाला देकर सही या दोष रहित साबित नहीं कर सकते। आज के आधुनिक युग में समाज इस तथ्य को समझें कि स्त्रियों के विकास से ही समाज की उन्नति संभव है। नारी की अवहेलना करके मानव सभ्यता कभी उत्कृष्टता को प्राप्त नहीं कर पाएगी। नए विचारों और वैकल्पिक विश्वासों से ही एक नए और निष्पक्ष समाज का निर्माण संभव है।



‘आज की नारी क्या चाहती है, उसकी क्या अपेक्षाएं हैं? वह किसी की दया का पात्र नहीं बनना चाहती, नई स्त्री बसों में अलग सीट, टिकट खिडकियों में अलग लाईन या प्रतिस्पर्धाओं में आरक्षण की मोहताज नहीं है। इन सभी का तब तक कोई मूल्य नहीं है जब तक उन्हें भिन्न और कमजोर मानकर उन पर एक तरफ तो तरस खाया जाए और दूसरी ओर उनका हर कदम पर दोहन और शोषण किया जाता रहे। असल में देखा जाए तो आज की नारी सभी क्षेत्रों में सक्षम है एवं वह उनके प्रति सामाज की मानसिकता, विचारधारा और दृष्टिकोण में बदलाव चाहती है।

यहां यह कहना भी गलत नहीं होगा कि आज भी प्रत्येक स्थान पर कार्यक्षेत्रों में सभी मानक मापदंड आदिकाल से पुरुषों द्वारा निर्धारित व उन्हीं के हिसाब से चले आ रहे हैं। जब संविधान का संशोधन हो सकता है, विद्यालयों के पाठ्यक्रम में संशोधन किया जा सकता है तो आज के परिदृश्य में इन पुराने / प्राचीन मापदंडों में भी सुधार की आवश्यकता को अनदेखा नहीं किया जा सकता। सैन्य बलों में स्थायी कमीशन को लेकर महिला अधिकारियों का संघर्ष और सवीच्च न्यायालय का इसके पक्ष में निर्णय देना इस भेदभावपूर्ण व्यवस्था के विरुद्ध एक ऐतिहासिक कदम माना जाएगा। इसी प्रकार के उपांतरणों की आवश्यकता हर क्षेत्र के लिए भी आवश्यक है।

एक नारी, नारी ही है, नई हो या पुरानी, आज भी घर की चौखट के भीतर कदम रखते ही एक मां, पत्नी और अपने पारिवारिक उत्तरदायित्वों का एहसास उसके हृदय से पृथक नहीं है। आज के आधुनिक परिप्रेक्ष्य में नई नारी जो आधुनिक वस्त्रों और बसों में निर्भीक होकर सफर करती है और हर तरह के कार्य को करने में स्वयं को सक्षम मानती है। अपने बुद्धि और विवेक से पुरुषों की भीड.में जहां अपना लोहा मनवाती है, वहीं नई नारी बडे.बुजुर्गों के सम्मुख सर पर पल्लू रखकर उनका सम्मान भी करती है। तीज त्यौहारों में वही स्त्री अनोखे, विस्तृत पकवान भी बनाती है जो उसने अपनी मां से सीखे थे। अत: हर नारी का सम्मान और समाज में उनका उचित स्थान देना हम सभी का परम दायित्व है। इस संबंध में भगवान मनु ने मनुस्मृति के तृतीय अध्याय में नारी जाति की महानता को मुक्तकण्ठ से स्वीकार करते हुए लिखा है:-

‘यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता: ।
चत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफला: क्रिया:।।’

अर्थात जहां नारियों का आदर-सम्मान होता है, उनकी आवश्यकताओं-अपेक्षाओं की पूर्ति होती है, उस स्थान, समाज तथा परिवार पर देवतागण प्रसन्न रहते हैं। जहां ऐसा नहीं होता और उनके प्रति तिरस्कारमय व्यवहार किया जाता है, वहां देवकृपा नहीं रहती है और वहां संपन्न किए गए कार्य सफल नहीं होते हैं।

आज नारी अपनी उत्सुक आँखों से आगे की भविष्य की ओर अपनी जगह ढूंढ रही है। ऐसे में, समाज की पुरानी जर्जर व्यवस्था क्यूं बार-बार उसे पीछे मुड.कर देखने को मजबूर करती है? नारी ने अपनी अस्मिता और क्षमता की पहचान कर ली है और अब संस्कृति के नाम पर वह स्वामित्व बर्दाश्त नहीं करेगी। नारी दासी नहीं है, वह संगिनी व अद्धांगिनी है, वह किसी के अधीन होकर क्यूं रहे? सदियों से कभी धर्म के नाम पर, कभी संस्कृति के नाम पर जो शोषण होता चला आ रहा है, वह इसे क्यूँ सहन करें? यह सोचनीय विषय है कि इस बदलती नारी के लिए क्या आधुनिक व्यवस्था सहूलियत पूर्ण है? क्या उसका मार्ग जितना नजर आता है उतना सुगम है? अपने सभी उत्तरदायित्वों के निर्वाह के लिए क्या इस व्यवस्था में कुछ सुधार लाए जा सकते हैं? क्या हम अपनी मानसिकता में इतना बड़ा बदलाव ला पाएंगे? कहीं ऐसा न हो कि स्वयं को सिद्ध करने की इस होड.में उसके हाथों से संस्कृति की धरोहर ही छूट जाए क्योंकि ‘राष्ट्रस्य श्व: नारी अस्ति’ अर्थात नारी राष्ट्र की शान है ।

CRPF SCHOOLS

SCIENCE & INNOVATIONS



CWA President is visiting Science Exhibition to promote scientific temper and innovation among young students.



विद्याधनं
सर्वधनप्रधान

KNOWLEDGE IS THE SUPREME WEALTH












CRPF PUBLIC SCHOOL, ROHINI
welcomes all to








THE TITANS
BRAINY BUNCH
WORLD OF WORDS
CREATIVITY

CRPF Public School, Rohini





CRPF PUBLIC SCHOOL, Rohini
School Toppers Session 2022-23

CLASS X



Abhinav
Second Position



Anjani Kaushik
First Position



Harshita Yadav
Third Position

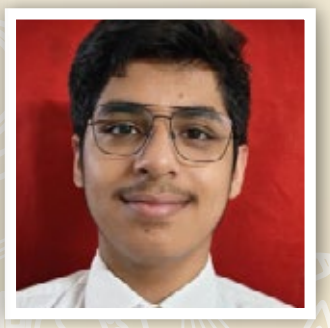


Ritika Kumari
Third Position



Kashish Singh
Second Position

CLASS XII



Kinshuk Chhabra
(Commerce)



Royal Yadav



Anvi Khatri
(Science–Biology With Economics)

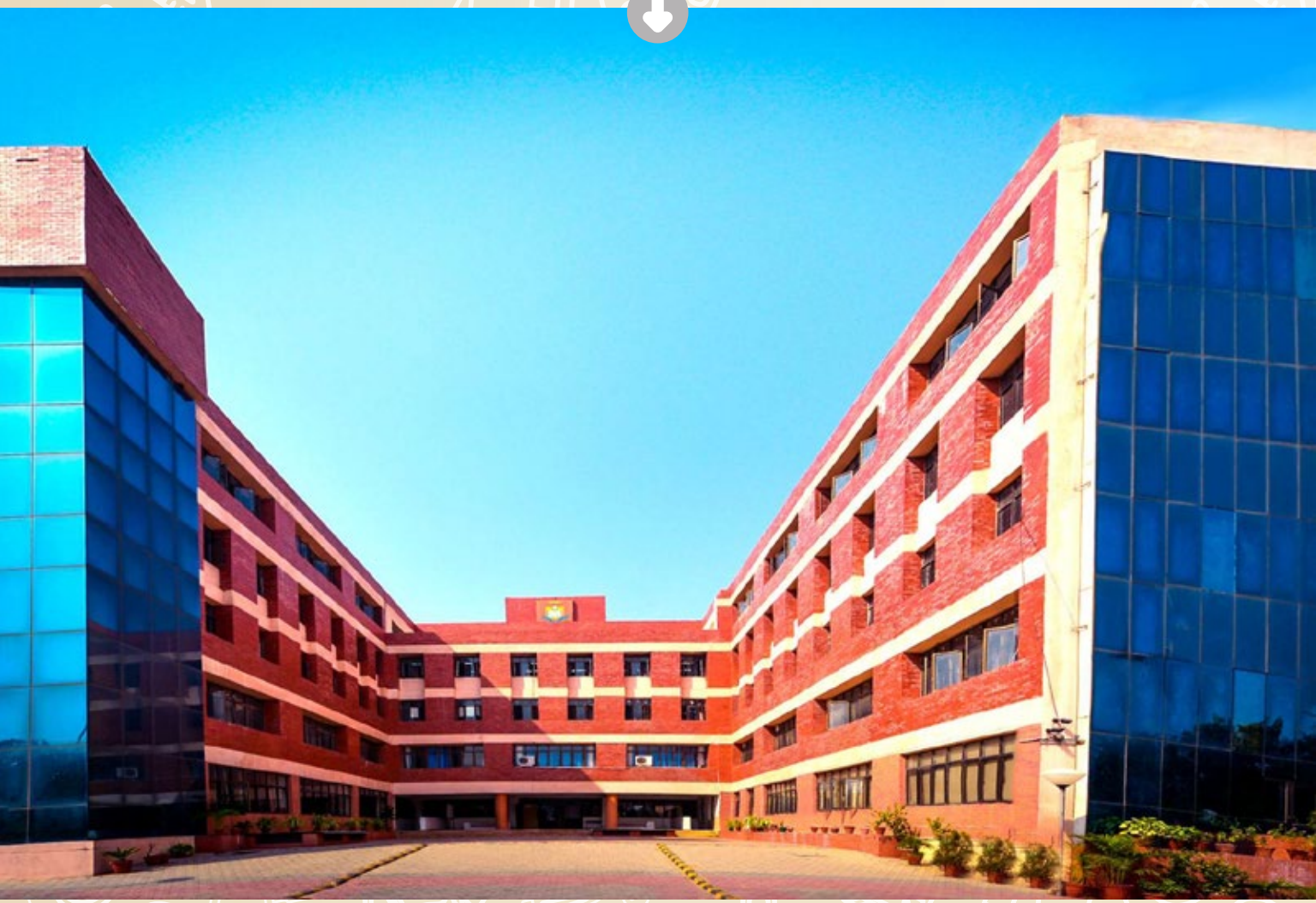


Daman Kumar
(Science - Computer Science)



Shuchi Kashyap
(Science–Biology With Hind. Music Vocal)

CRPF Public School, Dwarka



CRPF PUBLIC SCHOOL, Dwarka
School Toppers Session 2022-23

CLASS X



Taniya Joon



Khushi



Aditi Singh

CRPF PUBLIC SCHOOL, Dwarka

School Toppers Session 2022-23

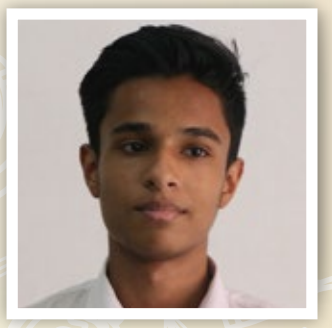
CLASS XII (Commerce)



Jay Singh



Shruti Negi

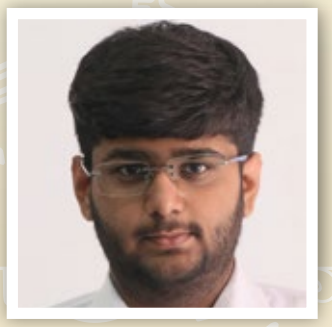


Mehdi Agha

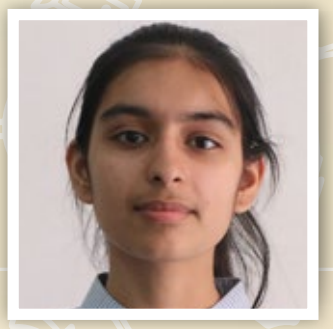
CLASS XII (Humanity)



Chhavi Yadav



Harsh Jhankara



Ishika Dagar

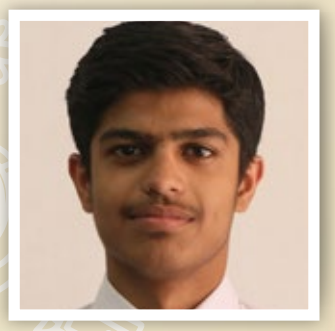
CLASS XII (Science)



Khushi Sharma



Pratul Kumar

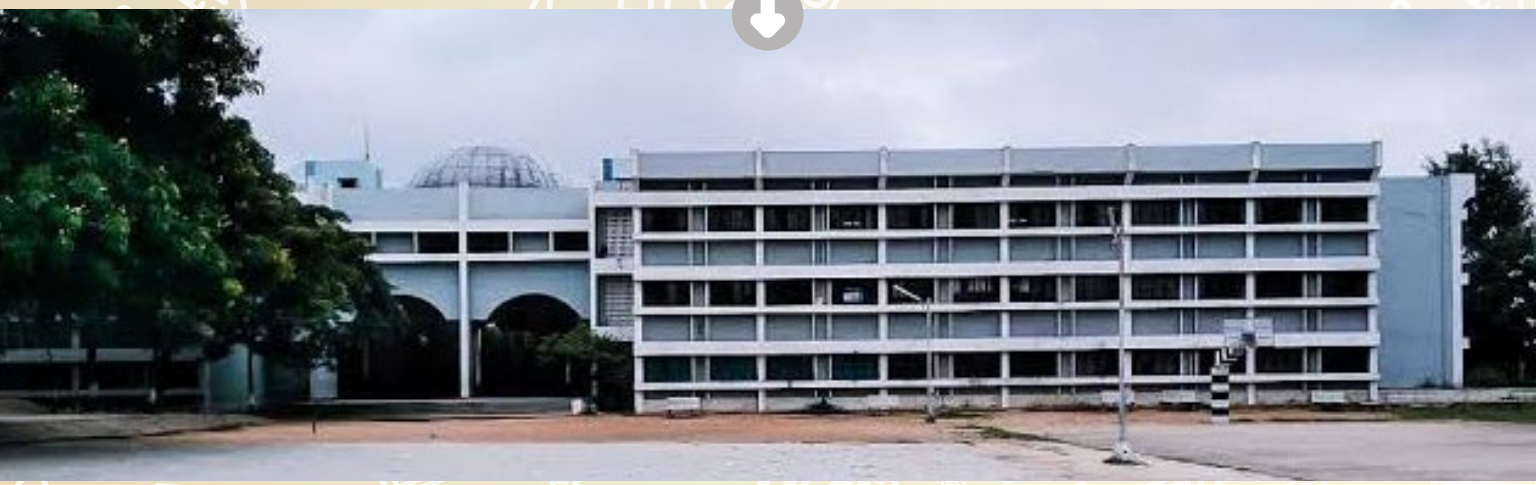


Rishabh Jhakar



Priyanshi

CRPF Public School, Rangareddy



CRPF PUBLIC SCHOOL, Rangareddy

School Toppers Session 2022-23

CLASS XII



Ankitha Chellamma
First Position



Bais Abhishek Bachan



Kabani Sohan
First Position



Meheren Sadaf

CLASS X



B. Kruthika Reddy
Third Position



G. Sanil Akbarbha



K. Sai Sankeerth
Second Position



Palak Gupta
First Position



NURTURING OUR FUTURE













CWA is committed to ensure that every young mind is nurtured and empowered to align their future endeavours towards nation building.











Positive and Progressive PARENTING



Mrs.Nidhi Chaudhary
Principal, CRPF Public School, Rohini

"Kids, Precious kids, wonderful kids, naughty kids, happy kids, The happiness, sanctity and joy of tomorrow's world depends largely upon the children of today.

And what a huge responsibility today's parents have in bringing up their children in proper way. I, myself being a parent, know that being a parent isn't easy!

"It takes the wisdom of Solomon.
The patience of job.
The faith of Abraham and most of love of God."

Netflix, Instagram, TV, computer games, troubled peers and lately the social media together, contribute to the growing moral pandemonium that can have a catastrophic effect on children. Many of the influences that children are exposed to not only fail to teach wholesome values but actively encourage wrong attitude and behaviour. Contemporary times thrust an onerous responsibility on 21st parents of nuclear families.

But I must say, the corner stone of successful child rearing remains love. As Kenny Rogers, in his beautiful song– You Decorated My Life, has rightly sung,

"All my life was a paper
Once plain, pure and white
Till you moved with your pen, change';
moods now and then"

Parents today need to decorate their children's lives with love that is pure and sincere. It is the cure of all the ills & wrongs. Love is said to be a radioactive power which can transform the whole world.



"PARENTS TODAY NEED TO DECORATE THEIR CHILDREN'S LIVES WITH LOVE THAT IS PURE AND SINCERE. IT IS THE CURE OF ALL THE ILLS & WRONGS. LOVE IS SAID TO BE A RADIOACTIVE POWER WHICH CAN TRANSFORM THE WHOLE WORLD."

Let me share key tips to being a good, happy and progressive parent.



1. Praise and Appreciation

It is rightly said "Admonish your children privately but praise them openly. Whenever your child does something well make it a point to express your appreciation.



2. Spend time with your children

There was once a doctor who was busy in his study when his small son came in and stood silently by his side. The doctor busy with his work put his hand into his pocket, took out a coin and offered it to the lad. "I don't want any money, dad", the boy said. Still finding him standing by his side the doctor opened a drawer of his desk withdrew the bar of chocolate and 2 offered this to his son. Again, the lad refused to take it but stayed by his side. Growing a little impatient the doctor turned to him, a look exasperation on his face well what do you want then? Nothing replied the boy a little confused, I only want to be with you. So, in bringing up children, spend on them, half as much money and twice as much time. Time is perhaps the greatest investment, we can make on our children.



3. Walking the Talk

Albert Schweitzer was once asked what advice he would give on been effective parent. He said "I can give you 3 words, First is example, second is example, third is example." Progressive parents teach their children by words as well as with deeds. One of the most potent teaching tools parents have, is, remodeling the behaviour they want children to learn. Children are not much impressed with tons of advice and preaching given by parents. The best gift that parents can offer their children is their own example of leading a pure and virtuous life.



4. Listening to your child

In this hyper active zip drive world, most of the parents 'DON'T HAVE TIME' to sit and talk with their children much less, listen to them. Their schedules are jam packed. Listening to your kids is one of the main ways you can help them. The more and better you listen, the more and better your children will like you, trust you and want to be close to you. When you listen, you give the messages that you trust them to solve their own problems.



5. Mannerism

It is rightly said, "Manners make the boy or girl". It is politeness, etiquette and charity that society is saved from falling into a heap of savagery. Experts agree that when it comes to teaching good etiquette, the best education happens at home. Etiquettes basically involves consideration and thoughtfulness. Good manners are lubricants that help guide locomotion with the same effect that oil has on wheels or air on tyres. They teach us travel on the noble road of culture and refinement.



6. The Blossoming Elegance of Pristine Presentation

The children should adorn the attire of Distinction: Embracing Neat, Well-Ironed Clothes as a Reflection of Self-Respect.

7. Social Etiquettes

Children must learn to address their elders by being humble, polite and respectful. Kindly do not shout at them in public. It will only make them rebellious.





8. Gentle Breezes of Autonomy:

Just as a gentle breeze guides a flower & petals to unfold, progressive parenting embraces the delicate balance of nurturing independent spirits while providing gentle guidance. Parents should believe in allowing their children to discover their own unique paths, encouraging them to make decisions, take risks, and explore their own passions.



9. Embracing Sustainable Practices

In the symphony of progressive parenting, let us understand the profound connection between our children and the natural world. From honouring the Earth's resources to cultivating eco-conscious habits, let's teach our children the value of stewardship and the profound impact of their choices. Through this harmonious dance with nature, we will instil in them a deep reverence for the planet, ensuring a flourishing legacy for future generations to come.



10. Radiant Nurturers of Authenticity

Progressive parenting understands that each child is a radiant and unique blossom in the garden of life. We should celebrate their individuality and encourage the unfurling of their authentic selves.

Hence, Parents can rightfully be compared to sculptors who knead and mould the personalities of their children giving them shape and definition to carve a niche for themselves in the community.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE [AI]



Shivam Kumar
S/O Amit Kumar Singh
93 BN, (141/I GC CRPF Campus, Lucknow)



Artificial Intelligence (AI) is a technology that makes machines smart and capable of doing things that normally require human intelligence. It allows machines to learn, thin and make decisions like humans, AI is used in many areas of our lives, such as smartphones, computer and even robots.

AI helps us in various ways. For example it can understand our voice commands and respond accordingly, like when we ask our phones to find information or play music. AI also helps in tastes like recognizing faces in photos, recommending movies or products we might like and even driving cars without human assistance.

AI works by using complex algorithms and large amounts of data to learn and improve over time. It can recognize pattern, make prediction and solve problems. The technology is constantly evolving machines and becoming more advanced, enabling machines to perform tasks that were once considered impossible for them.

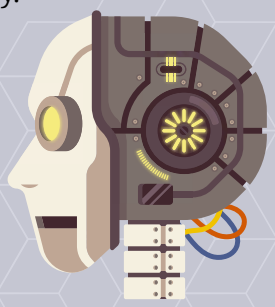
AI can inspire innovation by providing new tool and capabilities that enable the development of novel solution and creative approaches.

However, AI also poses some challenges some concern. One major concern is the potential impact on jobs. As AI become more capable, some jobs may be automated, meaning that machines could replace humanism certain tasks. This could lead to unemployment or a shift in the job market.

Another concern is the ethical use of AI. As machines become more intelligent, questions arises about their decision- making processes and potential biases. It is important to ensure that AI systems are developed and use responsibly, respecting privacy, fairness and transparency.

A simple concern is the impact of AI on privacy. AI systems often require access to large amount of data to function efficiently.





Conclusion, AI is a powerful technology that has the potential to transform many aspects of our lives. It helps us in various tasks making them easier and more efficient. However we must also be mightful of the challenges and ethical consideration that come with its development and use. With responsible development and implementation, AI can greatly benefit society and improve our everyday lives.

TECHNOLOGY -

Wings that will allow educational world to fly

While living in twenty first century full of scientific and technologicaladvancements many questions like, how important is technology ineducation? Or is it safe to rely on technological advancements for learning may surpass our minds. However, you yourself can be a key to the answers of your questions. One of the fundamental components of the United Nations sustainable development 2030 agenda is quality education. It aims to ensure inclusive and equitable quality education for all. Digital technologies have emerged as an essential tool to achieve this goal. These technologies have shown a deep and powerful impact on education.

The recent COVID-19 pandemic has provided a space to the applications of digital technologies in education. These digital technologies have made a crucial shift in the education system. It is not only a provider but also a co-creator of information, a mentor and assessor. Technology improvements in education have made lives easier for students as it acts as a platform which can provide access to multiple texts and sources within a single click of button. Instead of using pen and paper, students nowadays use various software and tools to create presentations and projects. When compared to a stack of notebooks, an iPad is relatively light. When opposed to a weighty book, surfing an E-book is easier. In this era full of advancements in artificial intelligence, technology and smart devices have become an integral part of our living. People have started becoming aware that technology is more than playing video games and watching animated films. The advantages are determined by how students, teachers and parents use technology to improve education. Technology can lead to effective teaching and learning when in hands of good teachers. The best we can do today is to understand how technology can be valuable tool for teachers to accomplish tedious tasks while remaining mindful of the risks as we currently understand them.





Ms. Prachi
XII-E, D/O Ashok Parashar
CRPF Public School, Rohini

LIVE WITNESS OF ISRO'S CHANDRAYAN 3 INCREDIBLE LANDIING





India scripted history as ISRO's ambitious third Moon mission Chandrayaan-3 Lander Module (LM) touched down on the lunar surface on 23rd August 2023, making it only the fourth country to accomplish the feat, and first to reach the uncharted south pole of Earth's only natural satellite.



Dr. Ajita Thaosen, CWA President with CWA Members

INDIA'S SPACE RESEARCH PROGRAMME - CHANDRAYAN 3





Anagha Jayant Panse
Class – 11th, CRPF Public School, Jawahar Nagar.
D/O Jayant Panse,
Insp (Min) – 99 Bn RAF

India's space agency, the Indian Space Research Organization (ISRO), is gearing up for its highly anticipated lunar mission, Chandrayaan 3. Building upon the successes of its predecessors, Chandrayaan 1 and 2, this ambitious venture aims to further explore the mysteries of the Moon and contribute to humanity's understanding of our celestial neighbour.

Chandrayaan 3 is set to be a significant leap forward for India's space program. The mission's primary objective is to successfully land a rover on the lunar surface, allowing for extensive scientific exploration and data collection. This will build upon the groundwork laid by the previous missions, which included mapping the Moon's topography, analysing its mineral composition, and studying the presence of water molecules.

After the setback faced by Chandrayaan 2, where the lander Vikram crash-landed on the lunar surface, ISRO has been meticulously refining its plans and rectifying the technical glitches that contributed to the mission's partial success. Lessons learned from previous missions have undoubtedly paved the way for improved technology and mission execution.

Chandrayaan 3 will undoubtedly be a testament to India's growing capabilities in the field of space exploration. It will showcase ISRO's determination to overcome challenges and achieve its scientific goals. Additionally, it will foster international collaborations, as India seeks to join the elite group of nations actively engaged in lunar exploration.

As the date for land a rover on the lunar surface approaches, the excitement and anticipation continue to grow. India's commitment to scientific discovery, coupled with its burgeoning expertise in space technology, ensure that this mission holds immense promise. Chandrayaan 3 represents a remarkable step forward for India's space program and its contribution to the global scientific community.

Mastering the Craft of Cultivating a Healthy Brain



Smt. Bharti Sharma
w/o Shri Ballabh Chandra Sharma, DIG (Welfare) Dte.

When considering our well-being, we often focus on physical fitness and outward appearance. However, it's equally important to nurture our brain's fitness. Just as we provide our bodies with exercise and nourishment, we should also feed our brains. The brain plays a crucial role in all aspects of our lives, from learning and working to personality development. By understanding and promoting brain health, we can support our children's brain development and maintain better cognitive function.



"EVERYTHING THAT WE THINK, WE FEEL, WE SENSE - COMES THROUGH THE HUMAN BRAIN. AND ONCE WE CREATE NEW PATTER BRAIN, ONCE WE SHAPE THE BRAIN IN A NEW WAY, IT NEVER RETURNS TO ITS ORIGINAL SHAPE."

- Jay S. Walker

Nourish the brain

↘ Research suggests that a diet low in saturated fats and cholesterol, while rich in beneficial fats like polyunsaturated omega-3 fatty acids and vitamin E-rich foods, promotes brain cell health. Green leafy vegetables, which are a good source of vitamin B, can also contribute to a healthy brain.

Engage in mental stimulation

↘ Engaging in mentally stimulating activities can strengthen the brain. Word puzzles, math problems, drawing, painting, and other crafts activate and stimulate nerve cells, potentially aiding in the generation of new cells.

Partake in physical exercise

↘ Regular exercise increases the number of small blood vessels that supply oxygen-rich blood to the brain. This benefits the region responsible for cognitive functions. Exercise also improves blood pressure, cholesterol levels, and reduces the risk of diabetes and mental stress, all of which can positively impact both the brain and the heart.

Cultivate happiness intentionally

↘ Smiling, staying stress-free, and getting quality sleep are all beneficial for a healthy and content brain. "Choose to be intentionally joyful - Wear a smile and strive to maintain a state of relaxation. Getting sufficient sleep promotes a stress-free and anxiety-free existence. Happiness triggers the release of positive chemicals in the brain, which can enhance cognitive abilities. Lastly, immerse yourself in captivating books to broaden your imagination and expand your intellectual horizons.

The Teen Experience- A ROLLER COASTER RIDE!



Master Sameer Thomas
Class- XII-E, S/O Dr. Simon Thomas, CRPF Public School, Rohini

The teen experience also known as 'the phase of life in which 14 year old children pretend to know about everything' begins around the time a person hits adolescence. Fresh out of childhood, teen-age is an exciting experience. It means discovering aspects of yourself you didn't even know existed in the first place. All the time and exhilarating high a person experiences in the start of their teens is a feeling that can't be explained in words. But this doesn't last very long. The mid-teens soon arrive.

> **"THE PSYCHOSOCIAL ABILITIES IN A PERSON BEGIN TO DEVELOP AND ALONG THAT COME A FEELING OF EXISTENTIAL DREAD"**

This is the 14 to 16 year old range where anaesthesia settles in an individual. Things you liked before like a sport may not appeal to you in the same manner as they did back then, back when you were still 'just a child'. New interests develop and your tastes change but most importantly a mental change takes place. The psychosocial abilities in a person begin to develop and along that come a feeling of existential dread.

This particular change is hard to deal with first but the individual gets used to it in a while or so. This may be viewed as negative behaviour by some but it is a very important stage of life. The discovery that right vs wrong and good vs evil doesn't exist, that there are no black and whites in the world as we used to foolishly believe in our childhoods. Pessimistic nihilism seems to fascinate a lot of teenagers around this age as everything we used to believe in as a child, all our morals, all our ideals have been pretty much destroyed at this point. So, the idea of starting a new from a foundation built by the environment a person is in is loathed by 16-year-olds.

A lot teenagers around this age start doing various different kinds of acts which are labelled as 'faulty' or 'unpolished' by society when in fact the poor children are just discovering how they themselves integrate as an individual in the world they live in. The constant need for validation whether it may be academic (it mostly is) or any other form and on the opposite end of the spectrum the sense of indifference towards approval or disapproval clash together leaving the individual confused and prone to mood swings. In short this is the turbulent phase. This phase as all others also ends and gives way your late teens. One finally comes to terms with reality. These individuals who were once referred to as kids are now given the status of men or women. A sense of self-acceptance settles in and the person forgives themselves for all the crimes they didn't commit.

The spring of youth as it is called by many starts to fully manifest in a person. The nihilistic urges stop and a person fully matures and the individual finally understands how they integrate into society and looks back at their mid-teens, scoffing as it was the time they were 'just children'. The sense of self-pity and arrogance fades (mostly) and the person becomes a fully functional human being capable to fend for him.



Realizing that his life is actually in his control and he can impact others' as well may be new to the individual in the start of this spring but he accepts it as a way of life. All coping mechanisms dissolve (hopefully) and self-esteem sky rockets. So where exactly did we all change? Where was the point that we stopped being kids and became teenagers, where exactly did we transform into fully functional adults? We do not know the answer to these questions and will probably never know. The irony of the cycle of guilt in our teens is laughable. To do a foolish task which would be regrettable in the future and have full knowledge of that and still doing it is quite comedic. Well I suppose we all have been comedians then eh? The ripe age of 19 hits and the abrupt realization of leaving your teens and actually participating in the economy makes the individual afraid initially but ultimately ends towards him seeking new opportunities and being overall hopeful to see the dawn of the next day a feeling very unlike to his mid-teens. Alas the individual has fully matured and the teen experience and the cruel indifference of the universe passes on to the next generation only to ultimately be defeated by the indomitable human spirit.

AUTISM

आटिज्म विकास से सम्बन्धित एक विकलांगता है, जो बच्चे के सोशल कम्युनिकेशन और बिहेवरियल स्किल्स को कई तरह से प्रभावित करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व स्तर पर 160 में से एक बच्चे को आटिज्म होता है ।



डा० पूनम चौधरी
मुख्य चिकित्सा अधिकारी एसजी
कंपोजिट अस्पताल के० रि० पु० बल पुणे

आटिज्म का कोई एक कारण नही है, और ऐसा माना गया है कि पर्यावणीय और जेनेटिक कारणों के मेल से ऐसा होता है। अकसर दो या तीन साल की उम्र से बच्चो में आटिज्म के संकेत मिलना शुरु हो जाते है। आटिज्म का कोई इलाज नही है, लेकिन इस स्तिथि को सुधारने के लिए कई प्रभावशाली तरीके मौजूद है।

आटिज्म के संकेत एवं लक्षण

अमेरिकन एकेडमी आफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, एक साल के होने से पहले ही बच्चे में आटिज्म के संकेत मिलने शुरू हो सकते है। ज्यादा साफ संकेत दो या तीन साल की उम्र से पहले ही दिखने लग जाते है। आटिज्म तीन चीजों को प्रभावित करता है- सोशल स्किल्स, कम्युनिकेशन स्किल्स और बिहेवरियल स्किल्स।

आटिज्म से ग्रस्त तीन साल के बच्चे में सोशल स्किल्स की कमी देखी जाती है, इसमें बच्चा अपना नाम सुनकर प्रतिक्रिया नही देता, आँखों में आँखे डालकर बाते नही करता, अपनी चीजों को दूसरे के साथ शेयर नही करता, अकेले खेलता है, उसे दूसरों से बात करना पसंद नही है, फिजिकल कान्टेक्ट से बचता है, चेहरे पे अजीबो गरीब हाव भाव होना और अपनी भावनाओं को व्यक्त नही कर पाता है।







आटिज्म से ग्रस्त होने पर तीन साल के बच्चे में निम्न संकेत मिल सकते है:-

- खिलौना और चीजों कीी काफी संभालकर रखना ।
- रोजमर्रा की जिन्दगी में छोटा सा बदलाव करने पर भी दुखी हों जाना।
- बार बार एक ही चीज करना ।
- गुस्सा दिखाना ।
- खुद को नुकसान पहुंचाना ।
- बहुत ज्यादा नखरे दिखाना ।
- कुछ परिस्थितियों में डर ना लगना।
- समय पर ना सोना और ना खाने का सही समय होना ।

लैंग्वेज स्किल्स में कमी

तीन साल के बच्चे में लैंग्वेज और कम्युनिकेशन स्किल्स में आटिज्म के निम्न संकेत दिखाई दे सकते है:-

- बोलना देरी से सीखना।
- किसी शब्द या वाक्य को दोहराना।
- सवालों के गलत जबाव देना।
- दूसरों की बात को दोहराना।
- पसंद की चीजों को प्वाइंट ना करना।
- गुड बाय कहना और हाथ हिलाने जैसी कोई प्रतिक्रिया ना देना।
- मजाक ना समझ पाना।
- बिहेवरियल स्किल्स में कमी

लड़के और लड़कियों में आटिज्म में अंतर

लड़के और लडकियों दोनों में ही आटिज्म के लक्षण एक जैसे हो सकते है। हालांकि बिहेवरियल और खेलकूद से जुड़ी आदतों की वजह से लडकों में इसकी पहचान आसानी से हो जाती है। हो सकता है लड़कियां अपने आसपास के सोशल स्किल्स और भाषा को कॉपी कर लें, इसलिए लडकियों में आटिज्म का सही समय पर पता नही चल पाता है ।



The Transformative Power of Movies in Education

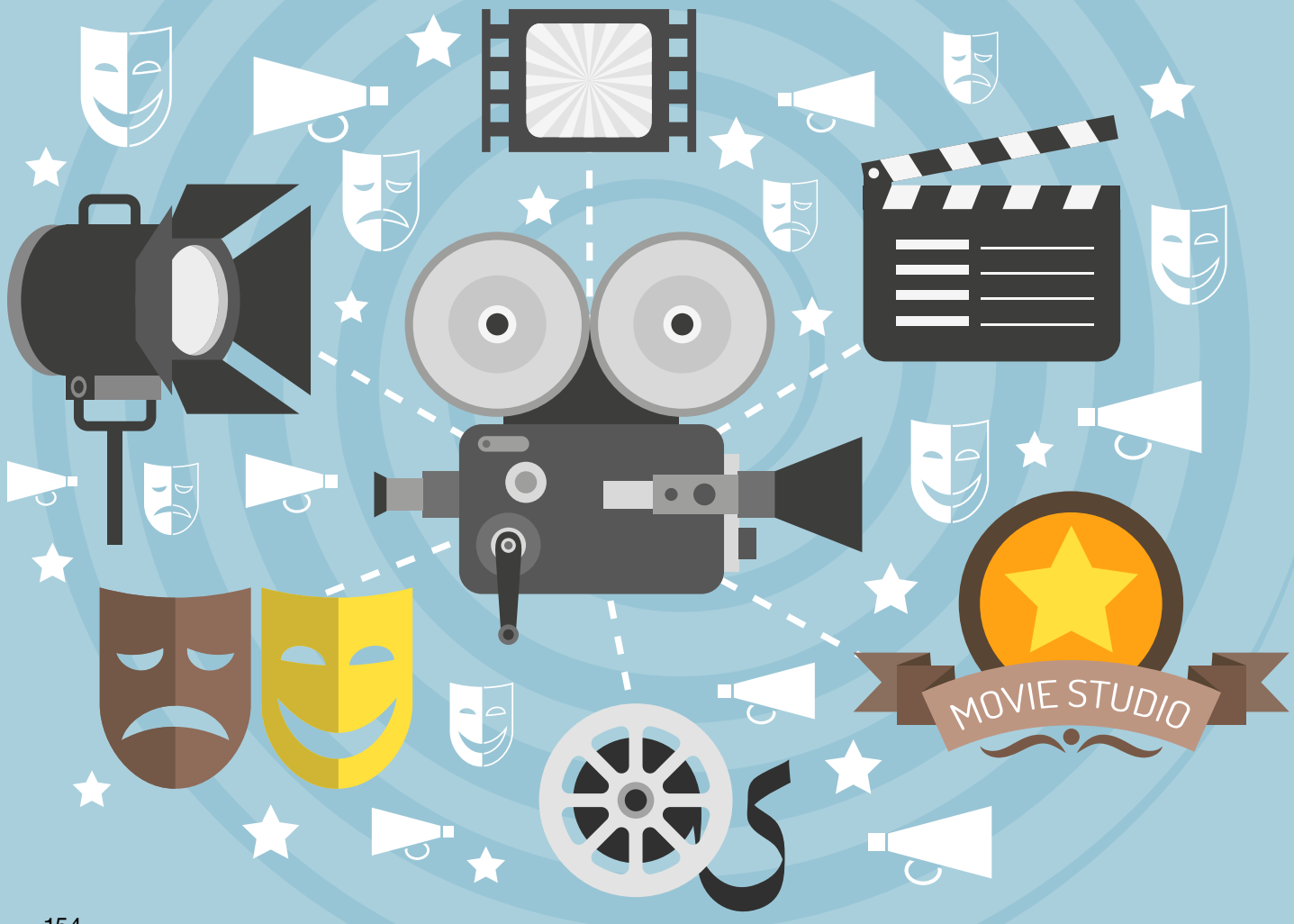


Yogesh Jaiswal
Class:- XI (JEE)
S/O Shri. Shyam Kumar



Introduction

Movies have been a popular form of entertainment of all time, well their impacts on humans extends far beyond more Amusement when thoughtfully incorporated into education, movies can serve as powerful tool for engaging students to stimulate their critical thinking, and pestering a deeper understanding of various subject for eg:- If you don't like the subject math's or don't have interest in it you can watch movies like:- Hidden figures, the imitation game etc. and, for math's as I already told you now it's time for science, for subject like science, this subject seems pretty boring because as we read only text books we don't try to understand it thoroughly to understand it in a better way or understand it interesting way mean to visualize it, you can watch movies like interstellar gravity etc.



Now, this article explores the profound relationship between education and movies, highlighting the benefits of incorporating films into the learning process and providing examples of successful integration.



1. Enhancement or enhancing learning experience

↘ Movies offer a unique visual and auditory experience that can greatly enhance the learning process and can make it a bit easier. Movies bring subjects to life making complex concepts more accessible and relatable to students for instance, historical movies can transport students to different eras, immersing them in the sights and sands of the past, which aids in comprehension and retention.



2. Engaging Students

↘ Traditional teaching methods after struggle to capture and hold students attention movies, However have a captivation nature that naturally appeals to learners by antiquating educational films, teachers can create an immersive and interactive environment that fasters active participants and engagements. This helps students develop a genuine inters tint he subjects matter and promote a love for lifelong journey.



3. Promoting cultural understandings

↘ Movies can be an invaluable tool for promoting cultural understanding and empathy, by showcasing different perspectives diverse cultures, and global issues, films encourage students to develop a broader worldview. Movies with themes of tolerance, acceptance and social justice can spare meaningful discussions, challenging students to think.. Critically and Embrace diversity.



4. Stimulating critical thinking

↘ Movies often present complex narratives and through provoking themes that require students to Analyse and Interpret. By incorporating films that explores moral dilemmas, ethical issues, or societal challenges educators can foster critical thinking skills in students. Such movies encourage students to questions evaluate and articulate their perspectives, fostering intellectual growth and analytical reasoning.



5. To be in discipline or to be a disciplined student

↘ Movie like 127 hours is best example for this point because in this movie the Actor didn't told her Mom that where he is going and he got stuck in a cane and come back after 127 hours in that movie he had to face a lot of problems while he was in cane to come up from that cane he suffered a lot and faces so much which is beyond mine and yours imagination well. The moral of the movie was you should tell your parents every time whenever you leave home and informs our parents when you are going. There is also one more thing to learn from this movie is that after the actor came up from the cane he still continues to do adventure like snow skiing etc, but this time he always leave a note to his parents informing them about where he is going. This tells that, the actor learns from his mistake as also you can do, that to learn from your mistakes so it would never happen again.



Final conclusion:-

When used effectively movie have the power to transform education by engaging students, stimulating critical thinking, promoting cultural understandings and to be a disciplined student. By incorporating carefully selected films into the curriculum, educators can create dynamic learning experiences that inspire students and foster a lifelong love for learning. As we embrace the evolving landscape of education, harnessing the potential of movies can contribute to a more vibrant and engaging educational journey for students of all ages.

NURTURING NATURE FOR FUTURE







Sowing the seeds of protection and conservation of mother Earth


वृक्षारोपण
अभियान




PLANTATION DRIVE


PT PUNAM SINGH






SAVE OUR
EARTH


MISSION LIFE
LIFE STYLE FOR ENVIRONMENT
PAINTING
COMPETITION
THEME :- "CHILDREN ON ENVIRONMENTAL ISSUE"
by
RCWA 3 SIGNAL BN CRPF, KOLKATA


GC CRPF SAMBALPUR
WORLD
ENVIRONMENT DAY

वृक्ष लगाने की परंपरा



अंजु ओझा
पत्नी श्री संजीव कुमार ओझा, अपर महानिदेशक, के.रि.पु.बल

प्रिय मित्र, भारत में आदि काल से ही वृक्षों की पूजा होती रही है। शुभकायी के लिये शादी में भी पेड़ लगाये जाते है, पेड़ शुभ कायी का गवाह होता है। यह प्रथा बिहार व छत्तीसगढ़ राज्य में काफी प्रचलित है। बिहार के समस्तीपुर जिले के लोग अपनी बेटी की शादी के बाद बिदाई के समय बेटी व दामाद के साथ मिलकर फलदार पेड़ लगाते हैं। वहीं जब गॉव के युवक शादी कर दुल्हन लेकर लौटते हैं तो घर में प्रवेश करने से पहले बहु फलदार पौधा लगाती है। इसी प्रकार छत्तीसगढ़ में भी वृक्ष विवाह के रस्मों में एक साक्षी बनता है।

मेरी प्यारी बेटी–अर्शिया। उसकी शादी हाल ही जून के महीने में सम्पन्न हुई है। मैं बहुत खुश हूँ, सिर्फ इसी बात से नहीं की मुझे एक नया बेटा, नया परिवार मिला है, परंतु इसलिए भी क्योंकि मेरी बेटी भी खुश है। मेरी प्रार्थना तो हमेशा से यही है कि वे दोनो हमेशा खुश रहें और अपने व्यक्तिगत एवं पेशेवर जीवन में निरंतर प्रगति करे।

इस संबंध में, मैं आपको अपने घर के एक रिवाज से अवगत कराना चाहती हूँ । हमारे घर में जब भी किसी लड़की की शादी होती है तो शादी के बाद लडकी के घरवाले, विवाहित दम्पति के नाम पर, एक पेड़ जरूर लगाते हैं। कोशिश यही रहती है कि वो फल का ही पेड़ हो। जैसे लड़की का नया घर, नया जीवन फलता है वैसे ही यह पेड़ भी बड़ा होकर मीठे–मीठे फल देता है।

आशा करती हूँ की आप भी अपनी बेटियों की शादी में एक पेड़ जरूर लगाएंगी और एक नए खुशी के स्त्रोत को अपनाएंगी ।









जिसकी किलकारियों से गुंजा था जो घर कभी,
उसकी मुस्कुराहट से सींचे थे सपने सभी।

आज बेटी मेरी चली अपना घर बसाने कहीं,
अपने ऑगन को सजाने दूर नए देश में वही।

उसकी खुशियों ने रखा है हम सबकों आबाद,
आओ लगाए एक पेड़, मनाए हम भी यह नया त्यौहार।

आपकी सखी

Agriculture of India: Nurturing Growth & Sustainability



Aniket Maji
S/o ASI/RO S.N. Maji
(3Sig.BN)

Agriculture has been the backbone of India's ceremony for centuries, providing livelihood to millions of people and play a crucial role in ensuring food security. With a diverse range of agro climatic zones, fertile soils and abundant water resources. India has emerged as one of the world's leading agriculture nations.

India's agriculture heritage dates back to ancient times when the Indus valley civilization show cased advanced farming practices. Over the years, agriculture has erhead, incorporating technological advancements and modern techniques. The green resolution of 1960s and 1970s played a pivotal role in increasing agriculture productivity through the adoption of HYU seeds.

In recent years, technology adoption has played a vital role modernizing Indian agriculture. The use of advanced techniques, gently modified crops and precision farming led to increased productivity and reduced input costs for farmers. Further more the promotion of organic farming and sustainable agriculture practices aim to ensure food security while preserving the environment.



"THE USE OF ADVANCED TECHNIQUES, GENTLY MODIFIED CROPS AND PRECISION FARMING LED TO INCREASED PRODUCTIVITY AND REDUCED INPUT COSTS FOR FARMERS"

Agriculture continues to be a critical sector for India's socio-economic development. Despite the challenges it faces, Indian agriculture has demonstrated resilience and the ability to adopt the government along with various stake holders, is working towards creating an enabling productivity, improving market access and ensuring the welfare of farmers.

INTERNATIONAL YOGA DAY





Yoga For Humanity,
Yoga For Peace, Yoga For Health!

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Yoga is the cessation of the fluctuations of the mind









YOGA IS THE JOURNEY OF THE SELF, THROUGH THE SELF, TO THE SELF.











योग अपनाये जीवन खुशहाल बनाएं

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योअपाकरोत तं प्रवरं मुनीनां पतंजलि प्रांजलिरानतोअस्मि।।

अर्थात

जिन्होंने मन की शांति और पवित्रता के लिए योग दिया, भाषण की स्पष्टता और शुद्धता के लिए व्याकरण दिया और स्वास्थ्य की पूर्णता के लिए औषधि दिया, हम उसे महान ऋषि पतंजलि को नमन करते हैं।



योग की परिभाषा–

योग का शाब्दिक अर्थ है युग्म या जोड़ना। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं अपितु उससे कहीं अधिक है। यह व्यक्तिगत स्वचेतना और ब्रह्मांड के असीमित सार्वभौमिक चेतना या आत्मा का मिलन है। योग आत्मा और परमात्मा का मिलन है ।

योगश्चितवृतिनिरोध

अर्थात मन और चित्त की वृतियो का रुकना हीं योग है। योग मन की प्रकृति का पता लगाने की एक विधि भी है, जो अभ्यास और प्रत्यक्ष ज्ञान पर जोर देती है। संतुलन की पद्धति योग की प्राचीन तकनीक का आधार है, जिसका उद्देश्य शरीर मन और आत्मा को संतुलित करना है। इस प्रकार के संतुलन के अनेक अभ्यासों को सामूहिक रूप में योग कहा जाता है। जिसकी प्रासंगिकता प्राचीन काल के पतंजलि योग सूत्र से लेकर आज तक बनी हुई है। महर्षि पतंजलि ने योग को आठ अंगों में श्रेणीबद्ध कर दिया है। यह आठ अंग है 1) यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायाम 5) प्रत्याहार 6) धारणा 7) ध्यान 8) समाधि। अष्टांग योग पद्धति में प्रथम पांच अंगों को बहिरंग योग साधना तथा अंतिम तीन धारणा ध्यान समाधि को अंतरंग योग साधना कहते हैं। उक्त आठ अंगों के भी अपने-अपने आप अंग हैं।

योग का महत्व–

हर उम्र की स्त्री एवं पुरुष के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए योग एक अच्छा और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने वाली पद्धति है। योग, शक्ति, सहनशक्ति और उच्च ऊर्जा से शारीरिक विकास में सहायता करता है। मानसिक स्तर पर यह स्वयं को भी सशक्त बनाता है और अन्तकरण को भी शुद्ध करता है। योग के उपयोग से दैनिक तनाव और उसके प्रभावों का बड़ी कुशलता से प्रबंधन किया जा सकता है। चिकित्सा क्षेत्र के अध्ययनों के अनुसार योग एक मात्र शारीरिक अभ्यास है जो कि शरीर को पूरी तरह से स्वस्थ बनाता है क्योंकि यह सभी आंतरिक अंगों और ग्रंथियां को सक्रिय करता है। इसके अभ्यास से कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है और जो कोई भी नियमित रूप से योग करता है, उसकी जीवन शैली में जिजीविषा प्रखर रूप से दृष्टिगोचर होती है।

योग के फायदे –

संपूर्ण स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस सुनिश्चित करने का सबसे अच्छा तरीका योग है। योग की भौतिक नींव श्वास और मुद्रा या आसान है। आप ध्यान और प्राणायाम नामक श्वांस तकनीक का अभ्यास करके अपने सभी तनाव को खत्म कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। वास्तव में यह पुरानी बीमारियों के इलाज के लिए मानव जाति द्वारा अब तक तैयार किए गए सबसे प्रभावी उपचारों में से एक है, जिनका अन्य दवाओं के साथ इलाज करना चुनौती पूर्ण है। अक्सर यह सलाह दी जाती है की पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोग ऐसे आसन करें, जो विशिष्ट स्थान में कुछ मांसपेशियों के व्यायाम पर जोर देते हैं फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए सबसे अच्छा श्वांस लेने का व्यायाम, प्राणायाम

है। श्वांस लेने के साथ समन्वय में रखी गई स्थितियों की एक श्रृंखला से शरीर के प्रत्येक क्षेत्र को लाभ होता है। योग संतुलन, लचीलेपन, शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है। यह व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता में सुधार करता है, अधिक ऊर्जा प्रदान करता है और आरामदायक नींद को बढ़ावा देता है। दैनिक योग अभ्यास, मांसपेशियों की शक्ति विकसित करने में सहायता करते हैं। कई आसान शरीर के लचीलेपन को बढ़ाते हैं, इसके अतिरिक्त योग रक्त प्रवाह में सुधार करता है। रक्त शर्करा को कम करता है और उपास्थि और जोड़ों के क्षरण को रोकता है। तनाव, थकावट को कम करने, स्फूर्ति और जीवन शक्ति के लिए, योग का उपयोग सबसे लाभदायक है। योग मन को शांत करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है ।



योग के बारे में खूबसूरत बात यह है कि शरीर और दिमाग के लिए इसके फायदे समय के साथ स्पष्ट होते जाते हैं। योग में आसनों की एक विशाल विविधता एक और अनूठी विशेषता है। अपनी ताकत और सामान्य स्वास्थ्य के आधार पर आपके पास आसन और प्राणायाम के लिए सरल से लेकर कठिन तक के कई विकल्प हैं। यह वास्तविक दवाओं की आवश्यकता के बिना एक दवा के रूप में कार्य करता है। योग के नियमित अभ्यास का कोई भी स्पष्ट प्रतिकूल प्रभाव नहीं है। आपको केवल अपनी शारीरिक क्षमताओं और शरीर के आकार के लिए सबसे उपयुक्त मुद्रा के बारे में पता होना चाहिए। इसके अतिरिक्त आपको आसन सही तरीके से करना सीखना चाहिए, क्योंकि किसी भी गलती के परिणाम स्वरुप वांछित लाभ नहीं मिल पाएगा।

निष्कर्ष –

योग सुरक्षित है और अभ्यासकर्ताओं को कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। योग अद्भुत है क्योंकि इसका अभ्यास कोई भी कर सकता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र कितनी है या आप शारीरिक रूप से कितने फिट हैं। योग से आसन और व्यक्ति की गतिविधियों में समन्वय स्थापित करने की क्षमता में सुधार होता है। यह न्यूरोलाजिकल, अंतस्त्रावी और पाचन तंत्र के साथ-साथ, परिसंचरण तंत्र को बेहतर बनाने में सहायता करता है। योग करने से आप अपने आप को युवा, अधिक संतुलित और अधिक ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं। योग जो मन और शरीर को जोड़ता है, समग्र कल्याण का उदाहरण है। मशहूर हस्तियां, फिल्म निर्माता, व्यवसायी एवं अन्य क्षेत्रों के लोग इसका अभ्यास कर रहे हैं, जिससे यह पहले से कहीं अधिक लोकप्रिय हो गया है। योग एक बहुआयामी साधन है जो मन और शरीर की शुद्धि के साथ-साथ हमारे विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण पाने के लिए अविश्वसनीय रूप से सहायक है। शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार और आत्म परिवर्तन के लिए यह सबसे व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली विधि है।

बुद्धियुक्तो जातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माधोगाय युज्यस्व योग कर्मसु कौशलम।।



अर्थात

समबुद्धियुक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है, अर्थात उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्वरूप योग में लग जा यह समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है, अर्थात कर्म बंधन छूटने का उपाय है ।

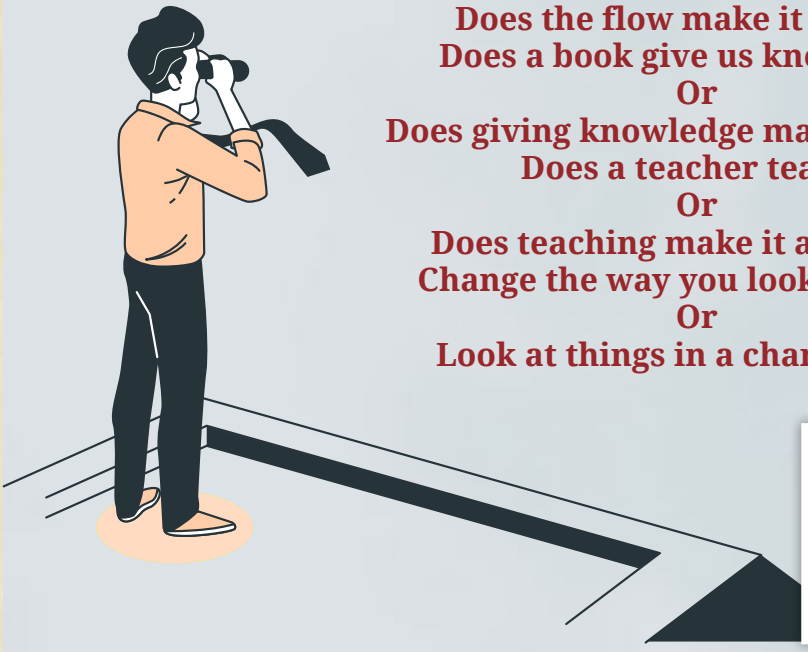


श्रीमती आशा पाण्डेय
पत्नी श्री विजय शंकर पाण्डेय, कमान्डेंट
३ सिग्नल बटा. कोलकाता

POETRY CORNER

The Perspective

Does a tree dance in a breeze?
Or
Does the breeze make the tree dance?
Does a bird fly in the sky?
Or
Does the sky make the bird fly?
Is the sky blue?
Or
Does the blue color make it a sky?
Does dog bark,
Or
Does barking make it a dog?
Does river flow,
Or
Does the flow make it a river?
Does a book give us knowledge?
Or
Does giving knowledge make it a look?
Does a teacher teach?
Or
Does teaching make it a teacher?
Change the way you look at things,
Or
Look at things in a changed way.





Kartikey Sinha
Class – 9th, Aminty Intl School, Saket
S/O Shri Shambhu Kumar, Comdt (Welfare) Dte.

Only One: The Mystery

There's only one teacher,
The teaching of nature.
There's only one medicine
That's love of mother.

There's only one friend,
That are the books.
There's only one sweetness,
The sweetness of tone.

There's only one religion,
The religion of love.
There's only one caste,
The caste of humanity.

There's only one language
The language of heart.
There's only one 'God'
And he is omnipotent.

Sometimes in our life,
We all have, pain sorrow.
But we are wise enough,
We know there's always tomorrow



Maiterya Gupta
CLASS VIII CRPF
Public School, Dwarka

Autumn

Oh! My Dear Autumn
Just please stop haunting us
You made that tree cry,
by snatching his leaves.
Now that old and helpless creature is standing still in a corner
waiting for spring to arrive.
Oh! My Dear Autumn
Just like that helpless tree,
I don't want to see an ugly me
So please come slowly as I want to see myself blooming only !
I want to see my growth and my steady rise
As I grew after hundreds of tries!
I want to keep that shine, For which I cried day and night
Oh! Autumn I can keep that shine with pride because it was mine
Oh My dear and lovely Autumn!
I can't bear the pain of that hard work I did
The determination I showed and the Tracks of my train
I just can't see it going in drain!
Oh Dear Autumn!
Please try to understand the pain and fears
Of my failure, not for me but at least for my peers!



Jayanti Kumari
Class X, CRPF Public School,
Dwarka

Flying High

I just wanted to fly
in this beautiful sky
very far and very high

I spread my wings
into the dangerous things
hope to gain and full pain
when the sky began to rain

It was a failure to my try
I cannot scream or even cry

I just wanted to fly
In this beautiful sky
Very far and very high

Then a tide came,
to help me for the same, It told her

Everything you want in gold
I'll be the be the magic story you've been told
and you'll be safe under my control

After all, If I die

Please don't cry
Just look at the sky
And say good bye

I just wanted to fly
in this beautiful fly,
very far and very high.



Jiya Basak
Class-X, D/O SI/GD Barnali Rai,
GC CRPF AGT

किसान की बेटी



कल्पना देवी
निरीक्षक/जीडी महिला
101 बटालियन दुत कार्य बल

कीमत तो कम नहीं हुए शहरों में शान की,
देखो विदा न हो सकी एक बेटी किसान की,
बेइंतहा दहेज का बाजार गर्म है,
लड़के के बाप को मगर कोई ना शर्म है,
बेटे को चैक समझते हैं स्टेट बैंक का,
समधी तलाश करते हैं स्कॉटलैंड का,
मालिक तू अपने बंदों पर इतनी कृपा तो कर,
इस दौर में गरीबों की बेटी अता ना कर,
बेटी जो तूने दी है तो इतना जरूर कर,
हीरे जवाहरात से तू उनके घर भी भर,
शादी के लिए सोचना पड़ता है दूर तक,
सिंदूर की कीमत बढ़ी है कोहिनूर तक,
हर बाप चाहता है कि बेटी सुखी रहे,
ससुराल जाके उसको न कोई कमी रहे,
अखबार में आती है बार–बार सुर्खियां,
जिंदा जलाई जाती है हर रोज लड़कियां,
बहनों अगर प्यार है खुद अपने आप से,
ससुराल को दौलत लुटाओ लाके बाप से,
कितनी आवाम बिगड़ी है हिंदुस्तान की,
देखो विदा न हो सकी बेटी किसान की।



कठोर शब्द



अनम अफशीन हुसैन
पुत्री श्री सरवर हुसैन,
डिप्टी कमांडेंट, ग्रुप केंद्र
के०रि०पु०बल, रंगारेड्डी

एक बार एक किसान ने अपने पड़ोसी को भला बुरा कह दिया, पर जब बाद में उसे अपनी गलती का एहसास हुआ तो वह एक संत के पास गया। उसने संत से अपने शब्द वापस लेने का उपाय पूछा।

संत ने किसान से कहा- तुम खूब सारे पंख इकट्ठा कर लो और उन्हें शहर के बीचो-बीच रख दो। किसान ने ऐसा ही किया और फिर संत के पास पहुंच गया। तब संत ने कहा- अब जाओ उन पंखों को इकट्ठा करके वापस लाओ।

किसान वापस गया तब सारे पंख हवा में इधर-उधर उड़ चुके थे। किसान खाली हाथ संत के पास पहुंचा। तब संत ने उससे कहा कि ठीक ऐसे ही तुम्हारे द्वारा कहे गए शब्दों के साथ होता है, तुम आसानी से इन्हें अपने मुख से निकाल तो सकते हो पर चाह कर भी वापस नहीं ले सकते।

कुछ कड़वा बोलने से पहले याद रखें कि भला बुरा कहने के बाद अपने शब्द वापस नहीं किए जा सकते। हां, आप उस व्यक्ति से जाकर माफी जरूर मांग सकते हैं।



SPORTS

Value of Games in Education

Games teach us the importance of cooperative efforts and make us disciplined. They teach us how to command and how to obey. The aim of education is all development of the human personality. Therefore, education should provide opportunities for the physical, intellectual, spiritual and moral development of the pupils.

There are many benefits to play games in the classroom. When planning lessons, teachers should try to incorporate at least one game a day into one of the key learning areas as either a teaching and learning tools, assessment strategy or classroom motivator. The value of games and sports is recognized by all educationists. Books develop our mind. Games develop our body. There is a sound mind in a sound body.

Everybody wants to remain free from diseases. Everybody desires physical fitness game make our body strong. They expand our lungs and improve the blood circulation. They fill the body with strength. Games provide freshness to the mind after the day's work. Games and sports teach us the spirit of sportsmanship, honesty,

> **"GAMES CAN BE USED IN A VARIETY OF EDUCATIONAL SETTINGS, FROM FORMAL CLASSROOMS TO INFORMAL LEARNING ENVIRONMENT"**

punctuality and regularity of habits. They also teach us team spirit, leadership and obedience. Games teach us the importance of cooperative efforts and make us disciplined. They teach us how to command and how to obey.

Games can be used in a variety of educational settings, from formal classrooms to informal learning environment. They can be used to teach academic subjects, such as math, science and history as well as social skills, problem solving and critical thinking. Games can also be used to help students develop practical skills, such as coding, design and teamwork.

Games can also help to faster a range of important cognitive and social skills. For example, strategy games can help students develop critical thinking and problem solving skills, while role playing games can help students develop empathy and perspective taking. Multiplayer games



can also help students develop teamwork and collaboration skills, as they work together to achieve a common goal.

In addition to providing fun and engaging learning experience games incorporate elements of assessment, such as quizzes or puzzles, which can be used to gauge students understanding of key concepts. This can provide teachers with valuable feedback on student's areas where additional support may be needed.

Overall, the value of game in education is becoming increasingly recognized, with many educators incorporating games into their teaching practices. Games provide an engaging and interactive learning experience, foster important cognitive and social skills and can be an effective assessment tool. As such, games are likely to play an increasingly important role in education in the year to come.



Anushka Ojha
Class- 6th, D/o Ranjit Kumar Ojha, 3 Signal BN CRPF

Swimming To Glory

Ms. Richa Mishra
Asst. Comdt. of Central Aquatic Team.

Her achievement details are-

World police & fire games -2023- Canada

1) 200m free style - Gold
2) 400 m free style - Gold
3) 800 m free style - Gold
4) 100 m butter fly - Gold
5) 200 m IM - Gold
6) 4X50 m women free style relay - Gold
7) 4X50 m women medley relay - Gold
8) 4X50 m mixed free style relay - Gold
9) 4X50 m mixed medley relay - Gold
10) Open water (2 miles) - Gold



76TH SENIOR NATIONAL AQUATIC CHAMPIONSHIP -2023 – HYDERABAD
400 M. IM SILVER
1500M. FREE STYLE SILVER



BABY Kumari
of Central Aquatic Team

Her achievement details are given below –

World Police & Fire Games -2023- Canada

1) **400 Mt free style silver medal**
2) **100 Mt breast stroke Bronze medal**
3) **50 Mt breast stroke Bronze Medal**
4) **200 Mt Medley relay gold medal**
5) **200 Mt mixed medley relay silver**

‘SO MANY OF OUR DREAMS SEEM IMPOSSIBLE, THEN IMPROBABLE, THEN INEVITABLE’.

- CHRISTOPHER REEVE

SAVITA
of Central Aquatic Team

has secured Gold Medal in 54 Kg weight category in world police and fire games to be held winning Canada from 28/07/2023 to 06/08/2023.



Bringing Glory to the Nation, taking the Tricolor to NEWER HEIGHTS!



Ayana Thomas
400 MTR mixed relay Gold,
100 MTR Hurdle Gold,
100 MTR Gold



Shivanshi Hudda
800 MTR Silver Medal



Ishita
Archery Team



Ritu Rani
Wrestling



Ekta Shirke
Archery





‘THE FIVE Ss OF SPORTS TRAINING ARE: STAMINA, SPEED, STRENGTH, SKILL AND SPIRIT; BUT THE GREATEST OF THESE IS SPIRIT’.

- KEN DOHERTY





Gauri Pathak
Karate
CT/GD (M)
213 (M). Bn



Ishita
Archery
CT/GD (M)
233 (M) Bn



Pushpanjali Rana
Shooting event
INSP/M
102 BN RAF



F/NO-235010029,HC/RT (MAH) MANISHA BHATI
UNIT-GC-II CRPF Ajmer
GAME-WUSHU (SANDA)
ACHIEVEMENT- 01 BRONZE IN 32ND Sr. National Wushu championship held at Pune.



F/NO-051050012,HC/MAH K CHITRABALA DEVI
UNIT-240 BN
GAME-WUSHU (TAOLU)
ACHIEVEMENT- 01 GOLD IN 32ND Sr. National Wushu championship held at Pune.

MARTIAL ARTS

The essence of wushu
is not in defeating others, but in
mastering
oneself.





F/NO-235010011,HC/RT (MAH) CHHAVI
UNIT-GC-II CRPF Ajmer
GAME-WUSHU (SANDA)
ACHIEVEMENT- 01 GOLD IN 32ND Sr. National Wushu championship held at Pune.



F/NO-130880115,CT/MAH KARAMJIT KAUR
UNIT-232 BN
GAME-WUSHU (TAOLU)
ACHIEVEMENT- 02 GOLD IN 32ND Sr. National Wushu championship held at Pune.

our shooting champ

सानिका सिंह ने एयर पिस्टल यूथ कैटेगरी में गोल्ड मैडल और जूनियर कैटेगरी स्टेट चैम्पियनशिप में सिल्वर मैडल प्राप्त किया सातवें ईस्ट जोन शूटिंग चैम्पियनशिप जिसका आयोजन आसनसोल में हुआ, सानिका को कांस्य पदक प्राप्त हुआ और वे नेशनल के लिए चयनित हुई। सानिका सिंह ने एयर पिस्टल यूथ केटेगरी में गोल्ड मैडल और जूनियर कैटेगरी स्टेट चैम्पियनशिप में सिल्वर मैडल प्राप्त कर नेशनल के लिए स्थान पक्का किया। सानिका ने अपनी उपलब्धियों का श्रेय अपने माता-पिता को देते हुए उन्हें अपनी प्रेरणा बताया। सनिका का जन्म 15 अप्रैल 2004 को दिल्ली में हुआ। उनके पिता श्री रवींद्र सिंह, डिप्टी कमाण्डेन्ट, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल 65 बटालियन, बाराडेरा रायपुर, छत्तीसगढ.में है और माता डॉ. नीति सिंह यदुवंशी जो श्री शंकराचार्य सीनियर सेकेंडरी हायस्कूल उरकुरा रायपुर में प्राचार्य है। सनिका बचपन में ही असाधारण रहीं है और संयोग भी ऐसा बनता गया, जब पिता यूनाइटेड नेशन्स की तरफ से भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए कोसोवो में तैनात थे। तब भारत में अपने दादा-दादी के साथ रहीं। दादा श्री पी.बी यदु साइंस कॉलेज रायपुर में इंग्लिश लिटरेचर के विभागाध्यक्ष रहे हैं। सानिका के संस्कार, दादा और नाना परिवार के संयुक्त गुणों से युक्त है। सानिका के नाना श्री एस. के उपाध्याय डिस्ट्रिक्ट माइनिंग ऑफिसर रहें है। जब सानिका तीन वर्ष की थीं तब छोटी बहन अलीशा का जन्म हुआ। अभी अलीशा ग्यारहवीं में अध्ययनरत हैं। सानिका मात्र साढे तीन वर्ष की थीं तब पिता की पोस्टिंग श्रीनगर में हुई। चुनौतीपूर्ण वातावरण में सानिका बडी हुई जहाँ सी.आर.पी.एफ का पारिवारिक माहौल और संरक्षण मिला तथा स्नेहशिक्त लोगों का साथ मिला। सनिका ने भारतीय विद्या भवन स्कूल रायपुर से दसवीं कक्षा 95% अंकों से पास की। मात्र सात वर्ष की आयु में भरतनाट्यम सीखा, क्लासिकल म्यूजिक में डिप्लोमा प्रमाणपत्र भी अर्जित किया। कक्षा बारहवीं डी.पी.एस. रायपुर से मेरिट में पास किया और स्कॉलरशिप प्राप्त की। CLAT पास कर हिदायतुल्ला नेशनल लॉ युनिवर्सिटी में अध्ययन किया। युनिसेफ के लिए भी काम किया। कॉलेज की पढाई और अपने लक्ष्य का साथ-साथ प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम कर रहीं है। सनिका के पिता उनकी प्रेरणा हैं। सानिका देखती हैं कि कठिन नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में भी पिता ने अपने साहस और कौशल से सेवा कर विशिष्ट पुलिस सेवा के लिए राष्ट्रपति पुलिस पदक के साथ अनेक पदक प्राप्त किया है तो वह भी उनके पदचिहनों पर चलने का अपना संकल्प और भी दृढ कर लेती हैं। सनिका की माता डॉ. श्रीमती नीति सिंह ने भी नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में कार्य कर रहे सी.आर.पी.एफ के जवानों के बच्चों और उनकी परवरिश पर रिसर्च कार्य किया हैं उन्हें इस कार्य के लिए डॉक्टरेट की उपाधि दी गई। सनिका का पूरा परिवार देश और समाज की सेवा के लिए समर्पित है और यही उसकी सबसे बडी प्रेरणा भी हैं। सानिका का लक्ष्य बहुत ऊँचा है, वह देश सेवा में अग्रणी रहते हुए अंतराष्ट्रीय स्तर पर देश का मान बढाना चाहती है।





A PROMISING ATHELETE FROM ASSAM

I am Mehdi Hassan, age -19 yrs, S/o CT/GD Abdul Kalam Azad of 65 Bn CRPF presently residing in one of the family quarters of Group Centre CRPF Guwahati, Amerigog, Kamrup(M), Assam. I am a young athlete with a passion to excel in my sport and with the blessings and support of my parents and well wishers, I have participated in the 21st National Ferderation Cup Juniors (U-20) Athletics Championships 2023 held in TamilNadu and also in the 20th Asian U-20 Athletics Championships held in Yecheon, South Korea where I have secured a 'Gold medal' and a ' Bronze medal' respectively in the Boys 1500 metre race.

My upcoming event for the year 2023 is the National Championships which is scheduled for November 2023.

Unfortunately, the sports kits required for training in these sports at the international level are quite expensive as they are technically and aerodynamically designed and manufactured to fulfill the demands of modern Athletes which middle class athletes like me finds it hard to afford. And the hardships encountered in equipping oneself with this technically sound modern sports wears by sportsmen from middle class family is sometimes a big hurdle and a demoralizing factor in bringing out the best in us. However, this cannot stop us from pursuing our passionand dreams..

It is my humble appeal and prayer to all my patrons and well wishers, particularly the CRPF in GC Guwahati campus to continue supporting me so that I can continue pursuing my dream and passion in the above sports and succeed in bringing laurels and pride to the Nation.
I would also liked to thank GC CRPF Guwahati for the continuous support I received from the campus.

Jaihind!



The Assam Tribune Date 8 Jun 2023

Mehdi Hasan

Mehdi Hasan of Assam wins bronze at Asian U-20 meet

SPORTS REPORTER

GUWAHATI, June 7: In a stunning display of athleticism and determination, Mehdi Hasan, a talented young athlete from Assam, secured a bronze medal in the men's 1500m race at the Asian U-20 Athletics Championship in Yecheon, South Korea on Wednesday.

Mehdi Hasan clocked an impressive time of 3.56.01s, showcasing his exceptional skills and stamina. The Assam Athletics Association expressed their immense joy and congratulated him on his remarkable achievement, acknowledging his dedication and hard work.

During the early days of his training, Mehdi Hasan honed his skills at the Sarusojai Sports Complex under the guidance of coaches Nipon Das and Nabajit Malakar. Their expertise and mentorship played a crucial role in shaping his athletic abilities and preparing him for the international stage.

Expressing his gratitude, Mehdi Hasan extended heartfelt thanks to one of his current coaches, Anupama Srivastava (Bhupal-based), for her unwavering support and guidance throughout his training. He appreciated the support he received from the Athletic Federation of India.

Mehdi Hasan expressed his gratitude to Hima Das, a celebrated athlete from Assam, for her continuous motivation and inspiration.

Mehdi Hasan hails from the village of Gandhari Para near Barpeta Road. He is the son of Abul Kalam Azad, who has been a pillar of support for his athletic endeavours.

Assistance of Rs. 1,00,000 lakh from CWA





ON KARTAVYA PATH

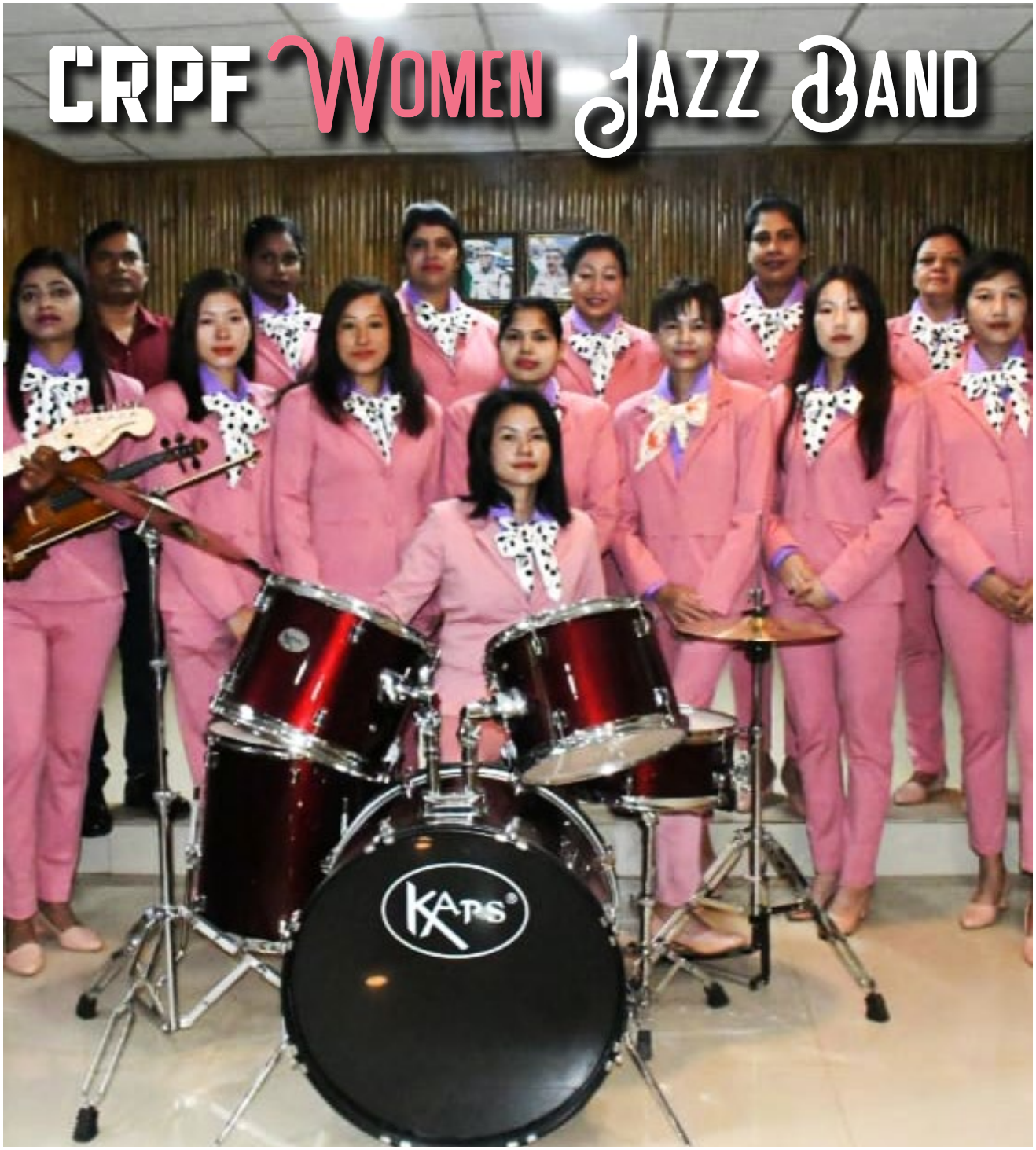




CAPF Ladies with Best Tableau Trophy on 26th January Parade CAPF Women Personnel won the show at the Kartavya Path with their captivating tableau.



CRPF Women Jazz Band



Music is in the air, or in the clouds in 'Megh aalaya' Shillong is the Music Band capital of India, Shillong Choir emerging as the most popular band. The day he joined CRPF, DG expressed desire of raising an all Women Band in Shillong.

It was a start frm the scratch. Find women with background in music and willing to stay in Shillong Easy part was equipping and Training in Shillong , of course having several music schools.

With less than 4% women in CRPF, finding women who like music and would like to be part of music band was the biggest challenge.

Signals were flashed across all formations where women are posted, mainly women battalions and RAF. Some women showed interest, but were keen to stay in Delhi, not so keen to come to Shillong .

Band was to be raised in a month, ready to perform in CRPF Raising Day in March. So we needed women with some background in instruments.

After signals didn't help much. I started





“WOMEN CONSTABLES PERFORMING WITH CONFIDENCE IN FRONT OF HIGHEST RANKING OFFICERS DGS/ ADGS OF ALL CAPFS AND WINNING APPRECIATION IS NOT A MEAN ACHIEVEMENT. THEY PRESENTED THEMSELVES AS A PROFESSIONAL BAND PERFORMING ON STAGE WITH HARDLY ONE MONTH OF ASSEMBLING AND TRAINING TOGETHER IN SHILLONG ”

contacting Commandants and calling for short videos of songs or instruments by women. Conducted online Screening of their music skills through video calls and finally selected some. We called these women constables to assemble in Shillong. They didn't know each other and not sure which instrument they would take up.

The best part was, they all loved music and were all highly motivated . Challenge was to make them play as a band within a month.

We selected a local music school,run by a young lady Annie khongwir with committed musicians. I accompanied girls to the music school for the first ice braking session. The music school teachers understood the challenge of training them on instruments from the start and making the girls perform as band within a month. They were all proud to be associated with the Brave women serving in CRPF.

Thus started a unique journey of women constables raising the first All Women Band in CRPF in Shillong. It was a journey of self discovery. The girls started their daily classes with all sincerity . However, only music school was not sufficient. They needed practise time freely to gel as a band.

So, we upgraded the community hall of 67 battalion into their evening practice room with sound system and instruments. It was fun joining them in evenings in their practice and sing with them. A young constable Ruth gradually emerged as the lead singer. Lead guitarist, pianist and drummer also were playing well. Girls started coming up with their songs to perform on stage .

First stage performance was planned in CRPF Officers mess Shillong. Then there was no looking





▲ The Band performing at the prestigious Ziro Music Festival in Arunachal Pradesh.

◄ Community hall of the 67th battalion, the evening practice space

back. Our focus now shifted to deciding their attire on stage for national level performance which we did with Gauhaty and Shillong market.

They rocked at their First national level performance in CRPF Raising Day dinner at Shaurya New Delhi.

They were beaming with confidence in their light pink outfit, singing English and hindi numbers with ease.

Women constables performing with confidence in front of highest ranking officers DGs/ ADGs of all CAPFs and winning appreciation is not a mean achievement. They presented themselves as a professional band performing on stage with hardly one month of assembling and training together in Shillong. They had proved their potential with effortless performance on range of instruments drums, guitar, clarinet, trumpet,piano and flute.

The girls now have wings to their aspirations within the Force. Their recent performance in reputed Ziro Music festival in Arunachal Pradesh was well appreciated.

Support from the top leadership,the Director General himself, at each step of this historic journey was the key.



Sonal V Misra
IPS IG Provisioning
(Formerly IG NES raised band in Feb 2023)

yashasvini





आज़ादी के अमृत महोत्सव में देश अपनी नारी शक्ति को नमन कर रहा है। इसी क्रम में देश का सबसे बड़ा अर्ध सैनिक बल, केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल ने अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया।

केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल को विश्व की पहली सशस्त्र अर्धसैनिक महिला बटालियन गठन करने का गर्व प्राप्त है। समय के आयामों के साथ महिला सशक्तिकरण की प्रतिमूर्ति, इन वीरांगनाओ, ने देश के हर क्षेत्र में अपनी सेवाएं दी; चाहे वह जम्मू कश्मीर का आतंकवाद हो या पूर्वोत्तर राज्यों में अलगाववाद की समस्या। महिला कार्मिकाओं ने नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में भी सेवाएं दी है। 1986 से बल में शामिल इन वीरांगनाओं को बहादुरी के लिए अशोक चक्र, वीरता के लिए राष्ट्रपति के पुलिस पदक और सेना पदक से भी सम्मानित किया जा चुका है। कर्तव्य की बलिवेदी पर तीन महिला योद्धाओं ने सर्वोच्च बलिदान दिया है। बल की महिलाओं ने लाइबेरिया और श्रीलंका में विश्व शांति प्रयासों में भी अपनी सेवाएं अर्पित करी है।

अक्टूबर 2023 में बल ने महिला मोटरसाइकिल रैली का आयोजन किया है। एकता, समरसता, समावेश और सशक्तिकरण का संदेश लिए बल की महिला कर्मिकाओं ने देश के तीन प्रमुख स्थानों – श्रीनगर के ऐतिहासिक लाल चौक, शिलांग स्थित पोलो ग्राउंड और त्रिवेनी संगम, कन्या कुमारी से 3 अक्टूबर को





BLAZING A STORM









प्रस्थान किया। 75 मोटरसाइकिल पर सवार यह कार्मिकाएं, लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल के जन्म स्थान, एकता नगर, 31 अक्टूबर को पहुंची। लगभग 10,000 किलोमीटर की दूरी में यह कर्मिकाएं स्कूली बच्चों, महिलाओं, आंगनवाडी कार्यकर्ताओं और अन्य छात्राओं से मिली।

बल क र्मिकाएं ने राष्ट्रीय एकता के साथ महिला सशक्तिकरण का संदेश भी दे रही है। महिला एवं बाल कल्याण मंत्रालय की भागीदारी में यह कार्मिकाएं, 'बेटी बचाओ बेटी पढाओ' का संदेश भी दिया।

बल के लिए यह अत्यंत गौरव का विषय है की महिला सशक्तिकरण की प्रतिबिंब, 'यशस्विनी' का Flag In, माननीय प्रधान मंत्री, श्री नरेंद्र मोदी जी ने किया।

इन वीरांगनाओं के लिए यह प्रेरणा व नई ऊर्जा के संचार का क्षण था। यह वह पल था जो इन महिला कर्मिकाओं की मातृभूमि के प्रति प्रतिबद्धता और संकल्प को दर्शाता है ।

जय हिन्द जय भारत

CHALLENGES AND SOLUTIONS FOR WORK LIFE BALANCE



Dr. Anurika Vaish
W/o Pradipta Kr Sahu,
Comdt

Work –life balance is defined as the amount of time you spend doing your job versus the amount of time you spend with loved ones or pursuing personal interest and hobbies. From the dawn of civilization, until the present time women's have been playing a pivotal role in shaping societies and were subjected to be seen from different lenses ever since. However, irrespective of odds and evens they have always held a significant seat and continue to occupy crucial roles, which is expanding and evolving exponentially in a stirring stride. Roles of a women has been multifariously transposing from homemaker to breadwinners which is not only making them feel elevated but also outlaying different set of challenges in the forefront amongst them.

Today, the challenges before the women is not limited to security, equality, empowerment or various biases but many other that had added with passage of time particularly when she decides over to join the workforce for income generation and serving alongside men in occupation whether laborious or risky. The diversity of occupational role in which she is presently engaging herself is also expanding from medicine, sports, academia, politics, banking or armed forces. Thus, with manifold avenues comes various challenges, one such pressing challenges which is engulfing the present families and generations is the problem of attaining work life balance and quality of life particularly when the couples are into hard press and stressful roles in an organization.

As we are aware of the fact, that today women face various challenges that significantly impacts their well-being and their families. Challenge such as prolonged separation from their families due to career, training or



> ROLES OF A WOMEN HAS BEEN MULTIFARIOUSLY TRANSPOSING FROM HOMEMAKER TO BREADWINNERS WHICH IS NOT ONLY MAKING THEM FEEL ELEVATED BUT ALSO OUTLAYING DIFFERENT SET OF CHALLENGES IN THE FOREFRONT AMONGST THEM

assignments in remote locations. The after effect of which is that this separation puts a strain on women and their family causing emotional distress and thus, requiring them to adapt to the absence of their family members.

However, other issues that get nucleated from such separation turns out to be single parenting as the parent left at home during deployments have to shoulder increased responsibilities for childcare and household management. The absence of a both the parent during critical developmental stages also affect children's emotional well-being and overall family dynamics.

As a result of which family members happens to be at higher severity and thus, at times to confront the underlying challenges the spouses feel that engage themselves into some occupation as a resilience in the face of employment so as to enable them to transcend the catastrophes of life. In the quest of springing out with one situation the women gets trapped to many unfolded challenges that converge to issues pertaining to work life balance and quality of life for their entire family members.

The issues highlighted could be controlled to a great extent, if the society start adopting flexible and compassionate working environment particularly for working women as all of these stress-inducing issues could be mitigated if resolved in a prolonged approach.

1. The first initiation could be taken by the institution that lends a hand to working women in the form of superior and subordinate assistance as well as a sufficient number of paid and unpaid leaves at their place of work.

2. The second be taken by the working women itself by resorting to seeking benefit from stress-relieving measures such as spending time with family, yoga and meditation, entertainment and music and so on.

3. The third initiation is cognizance to be given on building support programs that focuses on striving quality of life and work life balance to the extent possible, counseling services, and community networks, that aim to assist families in addressing and overcoming challenges which could be combatted by providing errand supports. in counseling, motivating and facilitating women's to come up with fly Colors.

4. The fourth Technology can be used to solve the unique challenges faced by women in their careers. Digital learning, remote work tools, online networking, career development apps, video conferencing to stay connected with family and friends, online banking and shopping etc. not only save time but also allows women to acquire things without leaving home, and so on..

5. The fifth The flexible working hours, work from home reduces the time and stress associated with commuting, it also increase productivity and performance.

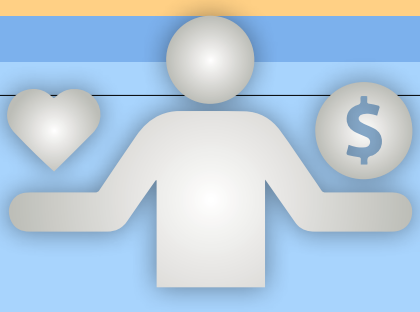
There are so many things in the modern world which can be used to build a healthy work ethic for women. The problem is that the popular notions of work life balance are individualistic and still place the onus on women to find the solution, but actually it should be collective effort.

The dire need in nutshell is to develop arrangements such as establishing hybrid work models, organizing counseling services, resources for service members and their families. Also, a major change is expected from the perspectives of workers, relatives, and the public to support so as to ensure holistic development of society.

Here are few tips:-

- Don't strive for the perfect schedule; strive for a realistic one.
- Find a job that you love.
- Prioritize your health
- Don't be afraid to unplug.
- Take a vacation
- Set boundaries and work hours.

THE KEY IS NOT TO PRIORITIZE WHAT'S ON YOUR SCHEDULE, BUT TO SCHEDULE YOUR PRIORITIES.



As Sadhguru says:

There is no such thing as work-life balance-It is all life. The balance has to be within you.

Dehydrated Food – Good Or Bad for Survival



Our Armed Forces have to fight under varied environmental conditions ranging from the hot-humid arid zones and hot-dry deserts to high altitudes and sub-zero temperatures and their successful functioning depends to a great extent on the food supplied to keep up the morale and operational efficiency of the troops. Diverse feeding situations, each with a specific operational requirement, are imposed by the modern land, river and air operations demanding great logistic flexibility. The food requirements of Defence services are therefore different from those of civil both as regards the types of foods supplied and their packaging. It must have reduced weight, be compact and convenient to carry on person without prejudice to other essential arms and ammunition, be ready-to-eat or require minimum of preparation under operational conditions and be nutritionally adequate to sustain the troops during heavy stresses of prolonged activity. Besides having variety, acceptability and familiarity, it should have stability to withstand varied climatic conditions and transportation hazards and have indigenous manufacturing feasibility. To meet these requirements, a number of instant and ready-to-eat foods and emergency survival rations were developed through various means of Food preservation techniques. Due to the several logistic advantages associated with dehydrated foods, dehydration of foods for defence needs still continues to be of strategic importance over other methods of food preservation.

Dehydration is one of the oldest methods of preserving food. While our ancestors relied on the sun to dry food, today we have commercial equipment and home appliances that can remove bacteria-forming moisture. This process preserves food for much longer than its ordinary shelf life. Dehydrated foods can be a healthier alternative to many snacks, and you can add them to salads, oatmeal, baked goods, and smoothies. Because they rehydrate in liquid, they're also easy to use in recipes.

Almost anything can be dehydrated. Some common food items made with dehydration include:

- **Fruit leather made from apples, berries, dates, and other fruits.**
- **Soup mixes made of dehydrated onions, carrots, mushrooms, and other vegetables**
- **Herbs dehydrated for a longer shelf life**
- **Homemade potato, kele, banana, beets, and apple chips**
- **Powdered lemon, lime, or orange peel used in teas, alcoholic beverages, and other recipes.**

You can dehydrate your own fruits, vegetables, herbs, and even meat in an oven or food dehydrator. Many dehydrated foods are available in stores as well, though watch out for added ingredients like sodium, sugar or oils. The dehydrating process retains a food's original nutritional value. For example, apple chips will have the same calorie, protein, fat, carbohydrate, fiber, and sugar content as the fresh fruit.

POTENTIAL HEALTH BENEFITS OF DEHYDRATED FOOD

Dehydrating food can save you money, reduce food waste, and speed up your cooking. You can also add seasoning or spices to food as you dry it, stocking your kitchen with healthy, easily portable snacks. However, because dried food loses its water content, it's usually smaller in size and has more calories by weight. Keep your portions of dehydrated foods smaller than what's recommended for the unprocessed food to avoid overeating. Research suggests that dehydrated foods may have other benefits, including:

- **Reduced Risk of Cancer:** Dried fruits and vegetables could play a role in reducing the risk of some cancers, including pancreatic, stomach, bladder, and prostate. While research is on going, scientists think the drying process activates chemicals in foods that help to prevent cell damage linked to cancer.

- **Improved Digestion:** Studies show that dehydration

increases the fiber content in fruits and vegetables. Dietary fiber is essential to maintaining your digestive system, and getting enough in your diet can prevent constipation, diarrhoea, hemorrhoids, and potentially colorectal cancer.



- **Increased Energy:** Because the dehydration process concentrates calorie and sugar content, dried foods can offer a more effective energy boost than other snacks. Research shows that nutrients in dehydrated food are also more easily absorbed by our bodies, helping you feel more energized for longer.

- **Lower Risk of Food Poisoning:** The mold, yeast, and bacteria that can cause foodborne illnesses need water to form. Research shows that dehydrating food can reduce the risk from most common bacteria and possibly other disease-causing microorganisms. However, the way dehydrated food is stored may also affect its safety, and more research is needed to study the full range of foodborne contaminants.

- **Better Nutrition:** When properly stored, most dehydrated foods have a shelf life of several years and take up little space. Because they rehydrate in liquid, they're an easy way to add extra nutrients to meals like soups, casseroles, and stir-fries. This preservation also gives you access to food even when it's out of season. You can add a larger variety of nutritional foods to your diet year-round, which research says promotes better health and reduces the risk of diseases.

POTENTIAL RISKS OF DEHYDRATED FOODS

Dehydrated foods can be a rich source of vitamins and minerals, but their calories and sugar are concentrated as well. Because the serving sizes are so much smaller after dehydration, it can be easy to over eat dehydrated food. Moderate your portions when eating dehydrated food and consider the following possible disadvantages:

- **Unwanted Weight Gain:** Dehydrated foods have higher calorie content by weight and can be high in sodium and sugars, depending on the food. In excess, these nutrients can cause weight gain and increase your risk of obesity, heart problems, and diabetes.

- **Vitamin Deficiencies:** While most nutrients remain unchanged after dehydration, vitamins A and C may be reduced or destroyed. Depending on the method used, dehydration can also reduce vitamins and some minerals. Make sure to get these nutrients from other sources to avoid vitamin deficiencies.

- **Dehydration:** According to research studies, we get about 20%-30% of our daily water intake from food. Staying hydrated aids in digestion, blood pressure management, joint health, and flushing bacteria from your body. By dehydrating food, we remove its water content — and studies show most people already don't drink enough water, so dehydration is a risk.

MEDICATION INTERFERENCE

Dehydrated foods have concentrated amounts of many vitamins and minerals, but high levels of some nutrients can interact with certain medications. For example, kele chips are packed with vitamin K, which promotes heart health but counteracts medications like blood thinners. Talk to your doctor about what nutrients you should manage in your diet before powering up your food dehydrator.

Therefore, dehydrated foods are food that can be stored for a long time and referred as Survival Food. These are the foods used to help people and families in times of famine, disaster or long and short-term crisis. These are in the form of food which cannot be easily spoiled in normal room temperature conditions. Survival food can generally secure man's food for an undefined set of times. It not only secures the food but also satisfies the daily nutritional requirement of the individual or family who is stocking it and helps them keep them healthy even in times of crisis. In the time of immediate travel and evacuation, the survival food must be portable and light so that there is no need to carry the bulk of things. These survival food packs must be light so that one can able to bring other important items like clothing and water without compromising mobility. Survival food is required to sustain life for as long as it is possible.



Dr. Rashmi Rai
W/O Sh.vijay Shankar
Second In Command,
124bn

श्री अन्न (Millets)



अंजली शर्मा
पत्नी सहायक उप निरीक्षक/ मंत्रालय
– मनीष कुमार, ग्रुप केंद्र के०रि०पु० बल
संबलपुर

मिलेटस छोटी बीज वाली घासों का एक समूह है, जो मूल रूप से दुनिया भर में चारे और मानव भोजन के लिए अनाज के व्यापक रूप से उगाया जाता है। मूल रूप से, वे छोटे बीच वाली घास हैं एवं इनके बीजों को मोटे अनाज (डपससमजे) के रूप में भी जाना जाता है। मिलेटस में ज्वार, बाजरा, रागी– मेजर मिलेट मे तो कंगनी, कुटकी, कोदो, चना और सांवा माइनर मिलेट में शामिल है।

वास्तव में, मिलेटस की अधिकांश फसलें भारत के मूल फसलें हैं और पोषक अनाज कहलाती हैं क्योंकि इनमें अधिकांश पोषक तत्व होते हैं जो मानव शरीर को सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक होते हैं। विशेष रूप से अन्य लोकप्रिय अनाजों की तुलना में, मिलेटस वर्षा आधारित, कम पानी और उर्वरता की आवश्यकताओं के साथ कठोर अनाज है। दूसरे शब्दों में कहें तो सूखे के प्रतिरोधी होने के अलावा, वे अत्यधिक मौसम की स्थिति के प्रति अत्यधिक सहिष्णु भी हैं। खास बात यह है कि मिलेटस नैसर्गिक तरीके से आसानी से उग सकते हैं। विशेषकर इन्हें उगाने के लिए किसी भी कीटनाशक या रासायनिक खाद की जरूरत कम या नहीं होती है। इसलिए इनकी खेती पर्यावरण के लिए है। मिलेटस पोषक मूल्यों से भरपूर होते हैं। सीधे शब्दों में कहें तो ये आहार फाइबर, प्रोटीन और अन्य सूक्ष्म मूल्यों का एक अच्छा स्रोत होते हैं। खासकर हर मिलेटस में अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे बाजरा में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है तो रागी कैल्शियम से भरपूर होती है।

भारतीय भाषा में मिलेटस के नाम मिलेटस को हमारे देश में मोटे अनाज कहा जाता है। हाल ही में हमारे देश की वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण जी ने इन्हें "श्री अन्न" (Shri Anna) का नाम दिया है।





मिलेटस की विशेषताएं

- विशेष रुप से कम पानी की खपत, पहाड़ी पर और बंजर जमीन में भी मिलेटस की खेती की जा सकती है। कम या ज्यादा बारिश के के कारण मोटे अनाजों की फसल प्रभावित नहीं होती । यही कारण है कि इन्हें पर्यावरण के लिए अनुकूल माना जाता है।
- मिलेटस उगाने के लिए अन्य फसलों की तरह ज्यादा मशक्कत करने की जरूरत नहीं होती। इसके अतिरिक्त, इन्हें बढ़ने के लिए किसी भी रासायनिक खाद की जरूरत नहीं होती, क्योंकि ये नैसर्गिक तरीके से आसानी से बढ़ सकते हैं।
- मिलेटस जल्दी खराब नहीं होते, क्योंकि वे कीटों को अपनी अपनी और जल्दी आकर्षित नही करते। यही कारण है कि हम इन्हें अन्य अनाज की तुलना में ज्यादा समय के लिए भंडारण कर सकते हैं।
- गेहूं और चावल की तुलना में मिलेटस पोषण तत्वों का भंडार है। यही कारण है कि उन्हें अक्सर पोषक अनाज के रूप में जाना जाता है।



भारत की ओर से संयुक्त राष्ट्र महासभा में एक प्रस्ताव पेश किया गया एवं उसके आधार पर वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज दिवस (International Year of Millets) घोषित किया गया है ताकि मोटे अनाज का प्रचार प्रसार पूरे विश्व में हो सके एवं आम मानव अपने जीवन में मिलेटस को अपनाकर अधिक से अधिक लाभान्वित हो।

MILLETS
THE MIRACLE FOOD FOR FUTURE



Dr. Rakhi Raj
Senior Medical Officer DC

These Nutri cereals are annual, short-duration (75 to 120 days) rainfed crops that grow well on shallow and low fertile soils with a pH range from acidic to alkaline soil. It has a low water requirement and can be grown even under extremely high temperatures and less rainfall. These are resistant to drought, resistant to most diseases and pests, and need minimum care. These are C4 plants that can convert CO2 into carbohydrates with higher photosynthetic efficiency than C3 plants. Millets are Nutri cereals and climate-resilient crops. It ensures food security, nutritional security, and economic security for people. Millets are superfoods that are rich in macro and micronutrients. They contain non-starchy polysaccharides, gluten-free proteins, high soluble fiber content, high antioxidants, low glycemic index, and are rich in bioactive compounds. It is a good source of beta-carotene and B vitamins.

The term 'Millet' originated from the Latin word 'Milum' means grain. Millet is a group of cereals that belong to the Poaceae family commonly known as the grass family. There are various types of millet, which differ in color, texture, appearance, grain size, and species. On the basis of the size of the grain, these are classified into two types – Large or major millets and Small or minor millets.

- **Large (Major) Millets:** Jowar (Sorghum), Bajra (Pearl Millet), Finger Millet (Ragi). Foxtail Millet (Kagni), and Proso (Cheena)Millet.

- **Small (Minor) Millet:** Kodo Millet (Kodra), Barnyard Millet (Sama), Browntop Millet (Hari Kagni), Little Millet (Kutki).

MILLETS AND HEALTH:

- Millets are rich in non-starchy polysaccharides, fibre, and low glycemic index, which controls blood sugar levels, and are the ideal grain for diabetic patients.

- The soluble fibre and millet protein help to improve gut health and reduce cholesterol levels. Millets are gluten-free grains, a viable choice for people with celiac disease.

- Ragi is an excellent source of calcium and is suitable for bone health, blood vessels, muscular contraction, and nerve function.

- Kodo millet is rich in iron. It purifies the blood, reduces hypertension, and regulates the body's immune system.

- Foxtail millet keeps neurons (brain cells) healthy. Little millet is good for the thyroid. Because of the goodness of nutrients, these are termed Nutri cereals. These should be part of the daily diet, and each millet should be consumed in a week on a rotational basis. Bajrais best to eat in winter and Jowar in summer.

- Barnyard millet is usually eaten during religious fasts and is suitable for liver health. Brown top millet has anti-cancerous properties. Kutki, Sama, and Kagni can be substituted for rice.

These are coarse grains, so prior soaking of 6 to 8 hours before cooking is required. Traditional millet recipes like millet roti and millet khichdi already exist on the regional level. Besides that, many innovative recipes like millet dosa, millet idli, pancakes, millet bread, waffles, crispy crumbs in the salad, and cookies are developing professionally in hotels, bakeries, and also at home. New ideas to improve its palatability and acceptability by all age groups will end the hidden hunger and can fulfill the goal of zero hunger. Millet farming can play a crucial role in sustainable agriculture and make farmers prosperous.



Masor Tenga

Tangy Fish Curry of Assam



Dr. Ajita Thaosen
CWA President

Preparation Time: 15 mins
Cooking Time: 20-25 mins
Ingredients:

- 1/2 kg Rahu fish
- 250 gms Tomatoes
- 4 green chilis
- 2 whole dry red chilis
- 1 teaspoon Panch Phoron
- 2 Bay leaves
- 1 teaspoon turmeric
- 1/2 lemon
- 2 teaspoons chopped coriander leaves
- 3 tablespoons Mustard oil
- 1 Potato (optional)

Method:

1. Clean the fish pieces and set aside.
2. Marinate the fish pieces with salt and turmeric for 10 minutes.
3. Heat oil in a pan and fry the fish on both sides until golden. Fry all the fish pieces and set aside.
4. In the same oil, add the Panch Phoron and chilis. Fry on low flame for about 30-40 seconds, stirring until they change color.
5. Add bay leaves, tomatoes, and salt to taste. Tomatoes provide the sour taste to the gravy.
6. Increase the flame to medium and cover with a lid for 5 minutes. After 5 minutes, the tomatoes will soften.



7. Now, add 2 cups of hot water and the potatoes (cut in long rectangular shapes, optional). Cover and let the potatoes cook for 10 minutes.
8. After 10 minutes, when the potatoes are 2/3rd cooked, add the fried fish and coriander leaves. Adjust water and salt as needed.
9. Cover and cook for another 5 minutes.
10. Add lime juice to enhance the fresh tangy taste of the gravy.
11. Masor Tenga is ready to be served. It's traditionally served with steamed rice in Assam and is perfect for all seasons.

Panch Phoron

INDIAN FIVE SPICE BLEND



Ingredients:

- 1 tablespoon cumin seeds
- 1 tablespoon brown mustard seeds
- 1 tablespoon fennel seeds
- 1 tablespoon nigella seeds (also called black cumin or kalonji)
- 1 1/2 teaspoons fenugreek seeds

Instructions:

1. Combine the seeds in a small bowl.
2. Store the blend in an airtight container.
3. Depending on the dish you're making, you can either briefly fry the seeds in oil or dry roast them to bring out their rich flavors.

अंगूरी कोफ्ता



कोफ्ता बनाने के लिए आवश्यक सामग्री:–

एक कप उबला पालक, दो मिनट उबाल कर, फिर छान कर पानी निकाल दें। 02 हरी मिर्च, (कप ग्रेटेड पनीर, 02 उबला और मैस किया आलू, दो टेबल स्पून अरारोट पाउडर, नमक और तेल।

कोफ्ता बनाने की विधि:–

मिक्सी में पालक और हरी मिर्च डालकर पीस लें। पनीर, आलू, अरारोट पाउडर, नमक को पालक के मिक्चर में डालकर मिलाए, आटा जैसा गुंथ लें। तेल गर्म करके मिडियम ऑच पर कोफ्ता फ्राइ करें।

ग्रेवी बनाने के लिए आवश्यक सामग्री:–

- टमाटर – 04 का प्यूरी बनाएं
- अदरक – 01 टेबल स्पून
- हरी मिर्च पेस्ट – 01 टेबल स्पून
- तेल – 01 टेबल स्पून
- लहसून – 02 कली
- इलायची – 02 पीस
- दालचीनी – 01 टुकड़ा
- हल्दी – 01 टेबल स्पून
- लाल मिर्च पाउडर – 01 टेबल स्पून
- कस्तूरी मेथी – 01 टेबल स्पून
- किचन किंग मसाला – 01 टेबल स्पून
- दूध – 01 कप
- मलाई – 02 टेबल स्पून
- इलायची पाउडर – 01 टेबल स्पून
- नमक – स्वादानुसार

ग्रेवी बनाने की विधि:–

तेल गर्म कर दालचीनी और इलायची डालें। फिर हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, अदरक, लहसून, हरी मिर्च का पेस्ट डालकर थोड़ी देर भूने। फिर टमाटर प्यूरी डालें। धीमी ऑच पर पकाएं, जब तक तेल बाहर ना निकल जाए। फिर कस्तूरी मेंथी, किचन किंग मसाला डालकर भूने। फिर मलाई डाले। फिर दूध डालें। इसको धीमी ऑच पर पकाएं एक बार उबाल आने पर नमक डालकर 05 मिनट तक पकाएं । अंत में इलायची पाउडर डालें।



श्रीमती अंजु ओझा
पत्नी श्री संजीव कुमार ओझा
अपर महानिदेशक, के.रि.पु.बल

Mughlai Paratha



Ingredients :

- 250 gm of chicken keema
- 100 gm of finely chopped onion
- 2 tbs ginger garlic paste
- 1 big size onion paste
- 4 tbs tomato sauce
- 2 tbs chilli sauce(green)
- 1 tbs soya sauce
- 2 tbs vinegar
- 4 pc green chillies finely chopped
- 1 pc of shimla mirch finely chopped
- 100gm of desi ghee
- 500gm of maida
- 4 eggs or mozarella cheese

Preparation :

1. Heat 50 gm of ghee/olive oil in a pan, then add ginger garlic and onion paste sauté it for one minute and then add the chopped onion and mix it well. Add salt according to taste.
2. Cover the pan and cook the onions on medium flame till they are soft. Now add the finely chopped shimla mirch cover the pan and cook. After Shimla mirch are soft then add the chicken keema and mix it well. Cook the chicken on high flame. When all the water has dried, remove the lid and fry the chicken for two to three minutes. Then add soya sauce, tomato sauce, green chillies soaked in vinegar. Mix all the ingredients and cook it for three to four minutes on full flame with continuous stirring. Now add the coriander leaves and mix well. The filling is ready.
3. Now take the maida in a plate add two spoons of ghee, salt (according to taste) and mix well. Take Luke warm water and make a tight dough. Take the eggs and mix it well in a bowl. Now make small chapatis, put it on tawa add the stuffing on the uncooked side of the chappati, you can add raw onions chopped, to give it binding effect we have to add cheese or egg. Now we fold the chapati in a triangle shape, pressing it with a spoon apply ghee/oil. Cook it from both sides. Now serve the paratha with green chutney or mustard sauce.



Smt. Anupama Singh
w/o Sudhanshu Singh, DIG
MOUNT ABU

Coffee Walnut Cake

Ingredients:

- Maida flour- 11/2 cup
- Dates- 1/2 cup finely chopped
- Walnuts- 1/4 cup finely chopped
- Milk- 1 cup
- Instant coffee powder- 1 teaspoon
- Powdered sugar- 1/2 cup
- Baking powder- 1 teaspoon
- Baking soda- 1/2 teaspoon
- Salt- 1 pinch
- Butter- 1/4 cup
- Vanilla essence- 1/2 teaspoon



Method:

1. Heat milk in a pan, add finely chopped dates,walnuts, and coffee powder, and mix it evenly. Now add sugar and mix again and set aside to cool.
2. Take another pan and add maida, baking powder, baking soda, and a pinch of salt.
3. Now add the cooled dates milk to the dry ingredients. Add the butter and vanilla extract to it, if the batter istoo thick you can add a little water to it, Mix wellusing a whisk. Pour the batter into the greased pan and bake at 180degrees Celsius in a preheated oven for 40 minutes.
4. Check the baked cake with a toothpick, if it comes clean the cake is ready.
5. You can cut it into slices and serve it with tea or coffee.



Smt. Babita Joon
W/o Sh. Sunil Joon IG (Training) Dte.

मिलेट मठरी

मिलेट मठरी बनाने के लिए सामग्री:

- 1 कप बाजरे का आटा/पर्ल मिलेट
- 1/2 कप गेहूं का आटा
- 1/4 टी-स्पून नमक
- 1/2 टी-स्पून अजवाइन
- 1 टी-स्पून सफेद तिल
- 1 टेबल स्पून कसूरी मेथी
- 2 टेबल स्पून घी
- तेल तलने के लिए



बनाने की विधि :

- **स्टेप १:** एक बाउल मे बाजरे का आटा, गेहूं का आटा डालकर मिक्स कर ले।
- **स्टेप २:** अब इसमे नमक, अजवाइन, घी, तिल, काली मिर्च का पाउडर डालकर मिक्स कर ले। पानी की सहायता से आटा गूंथ ले। आटा न ज्यादा नरम और न ही ज्यादा सख्त हो।
- **स्टेप ३:** 10-15 मिनट आटे को ढक कर रख दे। अब आटे को मथ कर छोटी छोटी लोई बना ले।
- **स्टेप ४:** मठरी के आकार की बेल ले। साइज आप छोटा बडा कर सकते है। कढाई मे तेल गर्म होने के लिए रख दे।
- **स्टेप ५:** मठरी मे फोर्क की मदद से छेद कर दे । इसको करने से मठरी फूलेगी नही। तैयार मठरीयो को कढाई मे डाल कर गोल्डन ब्राउन होने तक तल ले।
- **स्टेप ६:** जब अच्छी तरह तल जाए तब निकाल ले।
- **स्टेप ७:** हरी चटनी, मीठी चटनी, आचार, सास के साथ सर्व करे। साथ मे चाय का लुत्फ उठाए।

मठरी अलग अलग आटे को काम मे लेकर बनाई जा सकती है। इस बार मैने बनाई है बाजरा/पर्ल मिलेट के आटे से मठरी। इसमे थोडा सा गेहूं का आटा, तिल आदि भी डाला है। इसको आप चाय के साथ भी खा सकते है।



Smt. Shubhra Sinha
W/O Sh. Vijay Kumar
DIG (IT) Dte.

Kangani ladoo



Ingredients :-

- Kangani- 1 Kg
- Fine Sugar- As required
- Dry fruits - As required

Receipe for Kangani ke ladoo-

- **Step - I**
  Dry roast kangani at medium flame.

- **Step - II**
  Grind the dry roasted kangani into fine powder.

- **Step - III**
  Add Ghee in a kadai, grinded kangani powder and roast it until it changes into brown colour. Roast it very well and let it cool down for sometime.

- **Step - IV**
  Add fine sugar powder, Dry fruits and mix well. Now make balls of the mixture.



Sunita Kumari
SI/FSN
GC. CRPF, Gurugram

EDITORIAL TEAM



Ruby Chautrvedi

She is post graduate from Darbhanga House, Patna University inSanskrit Philosophy. She has done O' level Computer course fromDOEACC currently known as NIELIT. Her hobby is reading Hindiliterature and watching comedy films. Her favourite artists are Sitarmaestro Ustad Vilayat Ali Khan and Sarod maestro Ustad AmzadAli Khan. She made valuable contribution in the magazinespecifically for the Hindi section. She was an asset to the team.



Anju Ojha

A Master's in Psychology, Anju Ojha, is passionate about the culture that India has to offer. Keeping in line with the interest, she has also held the position of BSF BWWA Secretary that allowed her to lead an Indian delegation to Dhaka, Bangladesh under the guidance of President, BWWA. She enjoys gardening and spending her free time amongst plants and nature. Her day often plays out in transforming home interiors, with creative out-of-the box creative planning based on the idea of minimal spending, alongside exploring healthy cooking recipes in the kitchen!



Kaneez Hasnain

A post graduate in History from Lucknow University who hadearly education in Mumbai, Mrs Kaneez Hasnain has experiencein teaching and loves traveling, gardening and reading. She isinquisitive and tech savvy which enabled her to contributeimmensely thereby enhancing the over all quality of work.

TECHNICAL SUPPORT



Surbhi
CT GD



Sanju Bala
CT GD



Anita Kumari
Sub Inspector



Babita Joon

Babita Joon is a highly motivated and experienced individual with a postgraduate background in economics and a master's degree in education. Over the years, she has honed her skills as a dedicated teacher, gaining a keen eye for details. Her passion for innovative thinking and meticulousness in identifying minute mistakes makes her a valuable asset. As a kind and gentle person, she eagerly embraces responsibilities and has a genuine enthusiasm for collaborating with the magazine committee, where her creativity and unique ideas flourish.



Subhra Sinha

She is Masters in business administration and doctorate. Writtenmany research papers on the topic and get published in internationaljournals. She love to travel , read, paint, gardening and exploredifferent things in life. She worked in different field. As a magazinecommittee member she worked passionately and explored her creativity to design and edit the magazine.



Bharti Sharma

She holds a postgraduate degree in English literature, embarked on aunique journey following a brief teaching career. Her transition led herto develop a keen interest in the stock market, making her a versatilecontributor to our team. To maintain a balanced life, she incorporatesyoga and astrology into her daily routine.Her diverse experiences,interests, and exposure provided her with a unique perspective and adeep understanding of literature, which greatly benefits our magazine,her dedication shine through.



T Deepak
ASI



Ajay Tomar
HC/RO



CWA

CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION

CALENDAR

NOVEMBER 2022 - 2023 OCTOBER

NOVEMBER 2022

Plastic Awareness Program





DON'T LET PLASTIC BE OUR HISTORY FOSSILS.









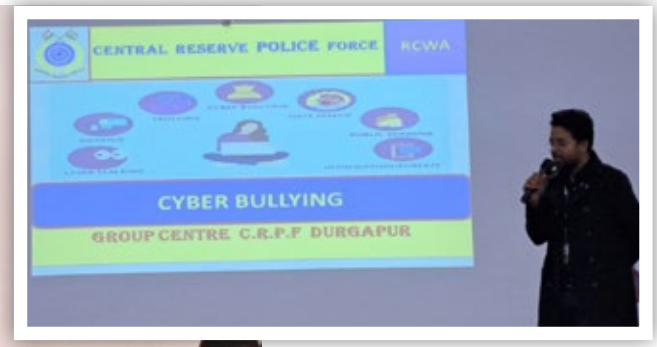




DECEMBER 2022

Cyber Bullying













JANUARY 2023

Domestic Violence - Legal Defence









THE ENEMY DOESN'T STAND A CHANCE WHEN THE VICTIM DECIDES TO SURVIVE.

- RAE SMITH

FEBRUARY 2023

Digital Revolution - Pros & Cons

THERE IS NOTHING REVOLUTIONARY ABOUT A REVOLUTION

IT'S JUST ANOTHER REVOLUTION







MARCH 2023

Wealth Management - Invsetment Opportunity













APRIL 2023

Fitness & Health









MAY 2023

Importance of Family/ Challenges of Parenting







JUNE 2023

Yoga & Meditation













“Yoga is the journey of the self, through the self, to the self.”

- The Bhagqvad Gita

JULY 2023

Advantages & Disadvantages of E-Commerce









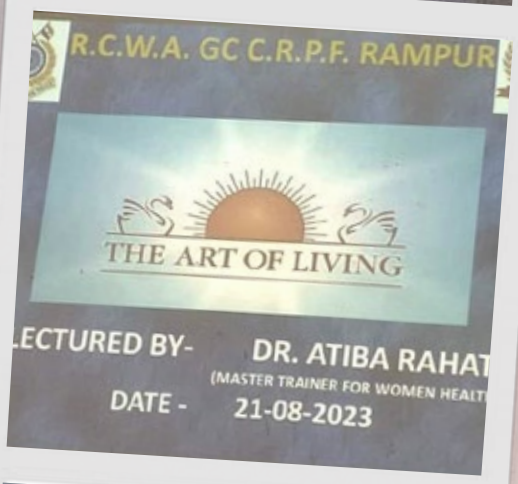
AUGUST 2023

Art of Living











"LIFE ITSELF IS A PRIVILEGE. BUT TO LIVE LIFE TO THE FULLEST - WELL, THAT IS A CHOICE."

- ANDY ANDREWS



SEPTEMBER 2023

Cottage Industry







THE ENEMY DOESN'T STAND A CHANCE WHEN THE VICTIM DECIDES TO SURVIVE.

- RAE SMITH

OCTOBER 2023

Waste Management









CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION

CALENDAR

NOVEMBER 2023-2024 OCTOBER

NOVEMBER 2023

Telemedicine: Advancement & Challenges in remote health care

टेलीमेडिसिन: दूरस्थ स्वास्थ्य देखभाल में उन्नति और चुनौतियाँ

DECEMBER 2023

Women's health: Multidisciplinary Consortium

महिला स्वास्थ्य: बहुविषयक संघ

JANUARY 2024

Artificial Intelligence & It's impact on Society

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और समाज पर इसका प्रभाव

FEBRUARY 2024

Millets: Miracle grains

श्री अन्न : चमत्कारी अनाज

MARCH 2024

Gender equality & women empowerment

लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण

APRIL 2024

Cyber Security in the Digital age: Protecting our digital assets

डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा: डिजिटल संपत्तियों का बचाव

MAY 2024

Understanding Energy conservation

ऊर्जा संरक्षण

JUNE 2024

Yoga & Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

JULY 2024

Social responsibilities of Human

मनुष्य के सामाजिक उत्तरदायित्व

AUGUST 2024

Mindfulness & Meditation techniques for stress relief

तनाव से राहत के लिए माइंडफुलनेस और ध्यान तकनीक

SEPTEMBER 2024

Importance of family values

पारिवारिक मूल्यों का महत्व

OCTOBER 2024

Gender equality & women empowerment

लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण

NOVEMBER 2024

Financial Literacy

वित्तीय साक्षरता

DIGITAL IMPRINT

GCCRPFHYD
@gccrpfhyd
Follow

Dr. Ajita Thaosen, President, CWA during visit to Montessori School, GC CRPF, Hyderabad on 27/08/2023 in presence of RCWA members, family members & kids.



CWA CRPF @cwacrpf · Oct 6
Shining a Light: Exploring Autism Awareness !

Enlightening Lecture on 'Autism Awareness' held online by CWA CRPF, graced by Dr. Ajita Thaosen, President CWA. Dr. Akshya, from RCWA Pune, delivered a comprehensive discourse on every facet of Autism Spectrum Disorder.



GCCRPFHYD
@gccrpfhyd
Follow

Always dedicated to family welfare # Dr. Ajita Thaosen, President, CWA during visit to FWC, GC CRPF, Hyderabad on 27/08/2023 The amenities vehicle was launched in presence of RCWA members, family members & kids.



gccrpfbhopal
@gccrpfbhopal
Follow

आदरणीय डॉ अजिता थाउसेन, अध्यक्षा कावा द्वारा दिनांक 04/08/2023 को क्षेत्रीय कावा, ग्रुप केंद्र, के.रि.पु.बल भोपाल विजिट के पल ! साथ में श्रीमती रंजना, क्षेत्रीय कावा प्रमुख ग्रुप केंद्र,भोपाल एवं उपस्थित लेडी वाइव्स एवं अधिकारीगण।



206 CoBRA BN
@206CoBRAbn
Follow

With an aim & commitment of team CWA to facilitate and provide assistance to families of valiant commandos at Hqr 206 Bhandara, Dr Ajita Thaosen, CWA President inaugurated beauty parlour "LOOKs " and wish this "Looks" to become a real temple of art and studio of magnificence.



@fwcGCNgrCRPF
@fwcgcngrcrpf
Follow

Dr Ajita Thaosen President, CWA during visit to FWC, GC CRPF, Nagpur on 28/7/2023 in presence of Smt kirti Jambholkar, President RCWA, Nagpur & RCWA members
@gccrpfnagpur @cwacrpf @crpfindia @WSCRPF2016 @southzone_hyd



CRPF @crpfindia · 22 Jun

On the 28th raising day of @cwacrpf, @sthaosen DG @crpfindia extended heartfelt felicitations to Dr Ajita Thaosen, President CWA, & all its members. He expressed profound gratitude for its remarkable contributions & commitment towards the well-being of families of CRPF personnel.



सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर में शहीद की पत्नी ने कावा का किया उद्घाटन

जनसंदेश टाइम्स



सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर में कावा का उद्घाटन करतीं शहीद की पत्नी।

भारत एकता टाइम्स

www.betasachar.com

शहीद की पत्नी ने किया परिवार कल्याण केन्द्र का उद्घाटन

जवानों के परिजनों के कौशल विकास को बढ़ावा

भारत एकता टाइम्स/चकिया,चंदौली



नवभारत

102 बटा. में 'मेरी माटी मेरा देश' कार्यक्रम आयोजित

वीर नारियों व कार्मिको का किया गया सम्मान



206 CoBRA BN
@206CoBRAbn

Dr. Ajita Thaosen, President CWA visited 206 CoBRA Hqr. Bhandara. She addressed the RCWA 206 CoBRA and emphasised upon the Naari Shakti and Contribution of women in Mission LiFE. She inaugurated amenities to improve the living standard of all ranks and families residing in camp.



बच्चे के विकास में शुरुआती 1000 दिन महत्वपूर्ण



रामपुर। ग्रुप केंद्र सीआरपीएफ स्थित परिवार कल्याण केंद्र के सभागार में अभिभावकों की एक कार्यशाल का आयोजन किया गया। जिसमें परिवार का महत्व एवं पालन पोषण की चुनौतियां विषय पर आयुर्वेद एवं आध्यात्मिक मनोचिकित्सक कुलदीप सिंह चौहान ने कहा कि गर्भ की पुष्टि होते ही बच्चे के जीवन के विकास का क्रम प्रारंभ हो जाता है। ऐसे में माता को बेहद जागरूक रहने की आवश्यकता होती है। सीआरपीएफ कावा समिति की संरक्षक ओम प्रभा ने परिजनों को समूह में पार्क और लाइब्रेरी की सुविधा का सदुपयोग की जानकारी देते हुए कहा कि बच्चों को मोबाईल की लत से दूर रखने के लिए आउटडोर गेम में साथ रह कर वक्त गुजारे एवं पुस्तक पढ़ने की आदत बनाने में



सीआरपीएफ कैंप में हर आजम योग अभियान के तहत किया गया योग कार्यक्रम

योग-प्राणायाम शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से बनाता सशक्त : आर्य











CRPF Northern Sector @ig... · 28 Apr

Dr Ajita Thaosen, President @cwacrpf on her visit to FWC New Delhi interacted with the @crpfindia families and guided them on the journey to empowerment. The children of Montessori school welcomed her.



नवभारत

102 खटा. में 'मेरी माटी मेरा देश' कार्यक्रम आयोजित

वीर नारियों व कार्मिको का किया गया सम्मान



CWA CRPF
@cwacrpf
Follow

Empowering women 40+ !

An awareness program on Gynecological & breast cancer, was organized at SDG campus, under the guidance of Dr.Ajita Thaosen, President #CWA. It included an enlightening lecture by Dr. V. Soujanya Rao, CMO, followed by manual health check-ups and Pap test.



सोनीपत केसरी

रविवार SUNDAY, 13 अगस्त 2023

कनाडा से मुक्केबाजी में स्वर्ण पदक जीतक लौटे खिलाड़ियों को किया सम्मानि

■ 70 देशों के 5700 खिलाड़ियों ने प्रतियोगिता में लिया था भाग

सोनीपत, 12 अगस्त (ब्यूरो) : सुप केन्द्र, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल खेवड़ा में शनिवार को कनाडा के विनिपेग में आयोजित प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीत कर लौटे सी.आर.पी.एफ. की केन्द्रीय मुक्केबाजी टीम के खिलाड़ी शंकर व सविता के सम्मान में एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सी.आर.पी.एफ. की केन्द्रीय मुक्केबाजी टीम के खिलाड़ियों ने कनाडा के विनिपेग में 28 जुलाई से 6 अगस्त तक आयोजित विश्व पुलिस और फायर गेम्स में स्वर्ण पदक जीतकर अपने बल के साथ-साथ भारत देश का नाम भी ऊंचा किया गया। प्रतियोगिता में 70 देशों के लगभग 5700 खिलाड़ियों द्वारा भाग लिया गया, जिस में सी.आर.पी.एफ. की केन्द्रीय मुक्केबाजी टीम के खिलाड़ी शंकर व सविता द्वारा फील्ड में स्वर्ण पदक पर अपना कब्जा जमाया। दोनों खिलाड़ियों को विशेष वाहन के माध्यम से कैम्प में भ्रमण कराया गया, जहां बल जवानों, कैम्प में द्वारा खिलाड़ियों स्वागत किया गया वहीं, कैम्प भी दोनों खिलाड़ि दिया तथा उनके की कामना



सीआरपीएफ परिवार कल्याण केन्द्र में आयुर्वेद नाड़ी परीक्षण हार्टफुलनेस पोलेरिटी एवं योग थेरेपी शिविर का आयोजन



सी.आर.पी.एफ. केंद्र में चलाया स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता अभियान

सोनीपत, 10 नवम्बर (ब्यूरो): सी.आर.पी.एफ. केंद्र में डीजीपी काक प्रमुख रहीमा सिंह के दिशा-निर्देशन में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता अभियान एवं मुफ्त स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इसमें डा. प्रियंका, डा. मुकेश आदि ने स्वास्थ्य रहने के टिप्स दिए।

टीम द्वारा स्वास्थ संबंधी रोगों एवं मधुमेह संबंधित रोगों के लक्षण एवं उनके बचाव से संबंधित व्याख्यान देकर सभी को जागरूक किया तथा उपस्थित सभी से अनुरोध किया कि यदि शरीर में किसी प्रकार की



सुप केंद्र में आयोजन दौरान चिकित्सक व अन्य।

बीमारी के कोई लक्षण दिखें तो तुरंत प्रथम से चिकित्सक परामर्श प्राप्त करें, क्योंकि कुछ बीमारियों का उपचार शुरू होने पर इलाज संभव है।

मुफ्त चिकित्सा शिविर दौरान सुप केन्द्र, सोनीपत के आयुर्वेद परिसर में रहने वाले अधिकारियों, कर्मचारियों, महिलाओं एवं बच्चों ने अपनी निम्न जांच करवाई। जिसमें में हड्डी की घनलता, रक्तचाप, ई.सी.जी., मधुमेह एवं जरूरी पंजीकृत परीक्षण किया गया।

सीआरपीएफ परिवार की महिलाएं बनें आत्मनिर्भर



School Buzz

TIMES nie Newspaper in Education

CRPF Public School, Rohin held its annual exhibitior cum prize distribution, Vish wadhara. The event high lighted the G20 goals and sustainable development School principal Nidhi Chaudhary wel comed the chief guest Dr Ajita Thaosen president, CRPF Family Welfare Associ ation. The exhibition was a visually cap tivating display of projects and activities The school choir mesmerised the audi ence with their performance titlec "Swatantrata Ki Pukar,". Deserving stu dents were applauded and honoured witl trophies, certificates, and medals fo their excellence in academics.



CRPF Family Welfare Association
सार्थक सहयोग सर्वत्र

Hindustan Times

CRPF celebrates Raising Day of CWA by organising a walkathon at India Gate

In pursuance of the vision, aim, and objectives of Mission LIFE: Lifestyle for Environment, CRPF family Welfare Association (CWA) celebrated its raising day by organising a 4 km long walkathon from India Gate to the National Police Memorial. Dr Ajita Thaosen, President, CWA graced the event with her august presence and flagged off the walkathon in the presence of Rashmi Shukla, IPS, DG SSB, Smita Agrawal, President BWWA, and CEC members of CWA. She paid homage to the brave heroes of the force who made supreme sacrifice at the altar of duty by laying a wreath at the cenotaph of NPM. More than 150 women comprising wives of all ranks and files of CRPF enthusiastically participated.



पुलवामा हमले में शहीद की पत्नी ने किया परिवार कल्याण संघ का उद्घाटन

पांकिया (जगदीशपुर राइफल्स)। मंगलवार को केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल स्टेट सेक्टर सेक्टीय केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल परिवार कल्याण संघ का उद्घाटन पुलवामा हमले में शहीद हुए सीआरपीएफके जवान स्व. अनवेश कुमार यादव की पत्नी वीर नारी सदस्य उपस्थित रहीं। क्षेत्रीय कार्या अध्यक्ष स्व प्रीति चौरसारी शिल्पी यादव को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। साथ ही महिला सदस्यों को क्षेत्रीय कार्या द्वारा संचालित किए जाने वाले सभी विभिन्न प्रकार के कल्याणकारी सीआरपीएफस्व्य केंद्र में निवासरत सभी महिलाओं से बढ़ चढ़कर हिस्सा लेने का आव्हान किया। विदित हो कि प्रत्येक स्व केंद्र में क्षेत्रीय केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल परिवार कल्याण संघ का गठन किया गया है। इसके माध्यम से बल स्तर पर चलाए जाने वाले विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं और किया कलापों का आयोजन किया जाता है। इसमें महिलाओं में कौशल विकास किया जा सके और उन्हें आत्मनिर्भर बनाया जा सके। पुलिस उपमहानिरीक्षक सीआरपीएफकाकेश कुमार ने उपस्थित सभी अधिकारियों एवं क्षेत्रीय कार्या सदस्यों सहित भीड़िया कर्मियों के प्रति आभार व्यक्त किया।



शिल्पी यादव के द्वारा किया गया। पुलिस उपमहानिरीक्षक राकेश कुमार क्षेत्रीय कार्या अध्यक्ष प्रीति कमांडेंट स्व केंद्र, श्याम सुंदर सहित अन्य अधिकारी व महिला योजनाओं के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा की क्षेत्रीय केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल परिवार कल्याण संघ द्वारा संचालित किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के कियाकलापों में

विद्यालय में मना विश्व मल्टीपल स्कलेरोसिस डे

पोडीचेरी नगर (जगदीशपुर राइफल्स)। सिपी महानगर में सशस्त्र सीमा बल आईआईटी विद्यालय में मंगलवार को विश्व मल्टीपल स्कलेरोसिस दे मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था के संस्थापक डा. आलू जोसेफ ने दीप प्रज्वलित करके किया। प्रकाश रविशंकर यादव ने इस महत्वपूर्ण दिवस की विस्तृत रूप से जानकारी दी। कहा कि मल्टीपल स्कलेरोसिस केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से जुड़ी एक पुरानी स्थिति है। इसे फैलो माईलाइटिस के रूप में भी जाना जाता है। प्रकाश आकांक्षा श्रीवास्तव ने इसके लक्षणों पर प्रकाश डाला। संचालन मुख्य समन्वयक पुष्प कुशवाहा ने किया।



@fwcGCNgrCRPF
@fwcgcngrcrpf
Follow

Rangoli competition and mehandi competition was organised during #Ganeshotsav2023 at GC CRPF Nagpur.



रामपुर

बरेली, सोमवार, 12 जून

सीआरपीएफ में आयुर्वेद चिकित्सा शिविर का डीआईजी सुभाष चन्द्र ने किया शुभारंभ

स्वस्थ रहने के लिए शरीर और मानसिक समन्वय के प्रति रहें जागरूक: डीआईजी







तरुण भारत

Apla Nagpur | 2023-06-24 | Page- 5
epaper.tarunbharat.net

सीआरपीएफच्या फॅमिली वेल्फेअर असोसिएशनचा स्थापना दिन

केंद्रीय राखीव पोलिस दल फॅमिली वेल्फेअर असोसिएशनचा स्थापना दिन गुरुवार, २२ जून रोजी नागपुरात साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाला पोलिस उपमहानिरीक्षक प्रशांत

जांभूळकर यांच्या पत्नी कीर्ती जांभूळकर या प्रमुख पाहुण्या म्हणून उपस्थित होत्या. याखेरीज अनेक अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते. जवानांच्या कुटुंबातील सदस्यांचे मनोरंजक वाद्यविण्याच्या उद्देशाने संगीत, नृत्य आदि सांस्कृतिक कार्यक्रमांसह विविध स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले. या उपक्रमांतर्गत सहभागी स्पर्धकांना करांटे, स्केटिंग, ड्रम, डुंबा यांचे कुटुंब कल्याण केंद्रात प्रशिक्षण दिले जाते. याखेरीज प्रशिक्षक तालसिंग यादव, पवन वैद्य, नृत्य प्रशिक्षक रोशन, डुंबा प्रशिक्षक शारिका पांडे यांचा सत्कार करण्यात आला.

लाल सिंह यादव/९०२८३११७६०

पूर्व यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांनी पोवाडिया केल्या. कार्यक्रमाचे संचालन सुरभी कार हिने केले. पाडेजी मुक्ताप्यायिका रश्मी शेंडे यांचे विशेष मार्गदर्शन लाभले.

योगेश कठाळे/९४२३०६४३५२

योग दिनानिमित्त सामूहिक प्रात्यक्षिके

२१ जून रोजी जागतिक योग दिनानिमित्त सायंकाळी ६.३० वाजता रामकृष्ण गार्डन येथे योग दिनाचा कार्यक्रम घेण्यात आला. या कार्यक्रमाला लगतच्या परिसरातील सामान्य नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. मुख्य योग शिक्षक पराग जोशी आणि शिक्षिका सुधांगी देशपांडे यांनी मानवी जीवनातील योगाचे महत्व संपूर्ण उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

गजानन निशितकर/९११२१८००९०

तरुण भारत संपर्कमित्राच्या डायरीतून...



FOCUS NEWS

Cumputer Training and Skill Development Centre inaugurated at GC CRPF Srinagar

Srinagar: Focus News: Sector CWA Head Smt. Shalini Yadav, WO Ajay Kumar Yadav, IPS, Inspector General, CRPF Welfare Association (RCWA), GC CRPF Srinagar today and inaugurated "Computer Training and Skill Development Centre" in the gracious presence of Ms. Pyaremo, Head of BOEING, Mr. Shekhar Mahajan, Director, Sahyog care for you, Smt. Sangeeta Kumar, RCWA Head Srinagar and Shri Rajesh Kumar, DIG GC CRPF Srinagar. Smt. Shalini Yadav planted sapling and visited the various institutions being run under the aegis of Regional CRPF Welfare Association, GC CRPF Srinagar.

"Sahyog care" with the support of BOEING runs free of cost IT oriented programmes for the armed Forces personnel, veterans, families and wards of martyrs. Sahyog care foundation have already conducted the training programmes at six Group Centres of CRPF. Through NGO Sahyog care 700 Computer Training and Skill development Training Centre has been established at GC CRPF Srinagar for imparting free of cost three months and six months Computer Training to forces personnel/wards of CRPF. They are concealed to provide Certificate course which were appreciated by each and one. Smt. Sangeeta Kumar, RCWA Head presented memento to Smt. Shalini Yadav, Sector CWA Head. Mementos were also presented to the BOEING Head and Director Sahyog care for you. A large number of ladies and family members remained present during this function.

"Meri Maati Mera Desh" campaign Organized at, GC, CRPF

BK News Service



Srinagar, Aug 13: On the eve of Amrit Mahotsav of Independence, "Meri Maati Mera Desh Abhiyan" campaign organized to pay soulful tribute and honour to the brave-hearts and freedom fighters, who sacrificed their lives to ensure safety and security of our Nation. This campaign started on 9th August and culminated on 15th August 2023. On completion of 76 years of Independence and to promote the spirit of patriotism among the countrymen, various programmes were organized under "Meri Maati Mera Desh" campaign.

To mark the Azadi ka Amrit Mahotsav (AKAM), closing ceremony of "Meri Maati Mera Desh" campaign was organized at Group Centre Srinagar on 12/08/2023 during which Veer Naris, families of CRPF martyrs and retired CRPF personnel residing in Srinagar & Budgam district were invited. Altogether one Veer Nari, 04 families of deceased and 60 retired personnel have participated in the function and they were felicitated by Shri Rajesh Kumar, DIG, GC, CRPF, Srinagar in the gracious presence of Shri C.R. Mahapatra, C[illegible] officer[illegible]C.

5 / 12

ജൈവവൈവിധ്യ പാർക്ക് ഒരുങ്ങി



പെരിങ്ങോം സി.ആർ.പി.എഫ്. കേന്ദ്രത്തിലെ ജൈവവൈവിധ്യ പാർക്ക് കണ്ണൂർ റൂറൽ പോലീസ് മേധാവി എം. ഹേമലത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു

പെരിങ്ങോം▸ പെരിങ്ങോം സി.ആർ.പി.എഫ്. കേന്ദ്രത്തിൽ ജൈവവൈവിധ്യ പാർക്ക് ഉദ്ഘാടനം: കണ്ണൂർ റൂറൽ പോലീസ് മേധാവി എം. ഹേമലത നിർവഹിച്ചു. പി.പി. പോളി, ദിലീപ്കുമാർ ശ്രീവാസ്തവ, സ്മിത പോളി എന്നിവർ

पर्यावरण पर दुनिया हमसे सीख रही:शाह



ग्रेटर नोएडा, खरिष्ट संवाददाता।

गृहमंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को कहा कि पर्यावरण पर दुनिया भारत से सीख ले रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पर्यावरण सुरक्षा की हमारी संस्कृति को बढ़ावा देते हुए भारत को दुनिया का अगुवा बनाया है।

ग्रेटर नोएडा के सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर पहुंचे शाह ने वहां पौधरोपण के बाद कहा कि जब हम एक पौधा लगाते हैं तो नई पीढ़ियों के लिए ऑक्सीजन की व्यवस्था कर रहे होते हैं। इसी मनोभाव के साथ 2020 में डिजिटल भारतीय पौधरोपण अभियान शुरू किया गया था। आज मुझे चार करोड़वां पौधा लगाने का सौभाग्य मिला है।

कछार के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में खाद्यान्न सामग्री वितरित

सिलचर, 9 जुलाई (ख.सं)। कछार जिले में बाढ़ प्रभावित लोगों की मदद के लिए केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल, महिला कल्याण संघ, ग्रुप सेंटर, सीआरपीएफ, अगरतला, त्रिपुरा के सौजन्य से, ग्रुप केंद्र सीआरपीएफ, सिलचर में बाढ़ राहत सामग्री वितरित की। बाढ़ राहत सामग्री में चावल, आटा, दाल, मसाले, बिस्कुट, बीनी, नमक, मैगी, चॉकलेट, आलू, वाज आदि से युक्त पैकेट उपलब्ध कराये गये। जिला प्रशासन कछार के सुझाव अनुसार नूतन रामनगर, गरिसारी, सोनाई जैसे बाढ़ प्रभावित प्रभावित क्षेत्रों को वितरण के लिए



चिन्हित किया गया। शाहनवाज खान, उप महानिरीक्षक, ग्रुप केंद्र सिलचर के दिशा निर्देशन में मनोज कुमार यादव, सहायक कमांडेंट के नेतृत्व में बाढ़ राहत सामग्री का वितरण किया गया। जरूरतमंद लोगों के बीच खाने के पैकेट के अलावा जूते-चप्पल के साथ कपड़े भी बांटे गये। शाहनवाज खान, उप महानिरीक्षक, ग्रुप केंद्र सिलचर ने बताया कि ग्रुप सेंटर सीआरपीएफ सिलचर पहले दिन से लगातार बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में राहत एवं बचाव कार्य में लगा हुआ है।

बाढ़ के पानी में फंसे हजारों लोगों को बचाया और कई चिकित्सा शिविरों का आयोजन किया। सीआरपीएफ इस अभूतपूर्व विकट स्थिति में लोगों की मदद करने के अपने प्रयासों को जारी रखने का संकल्प लेता है।

नगांव में

नगांव, 9 जुलाई (ख.सं)। ट्रैफिक की समस्या को सुधारने के लिए [illegible] पुलिस अधीक्षक ने शहर ही में रहर [illegible]





CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION
Dte. Genl. CRPF, CGO Complex, Lodhi Road, New Delhi 110003
Tel : 011-24369514