

सान्निध्य

e magazine
CWA 2016

कौशल विकास से आर्थिक सशक्तिकरण एवं राष्ट्र निर्माण



CWA
CRPF Family Welfare Association



Message



Sujatha Prasad

It is a matter of honour and pride to become Head of CRPF Family welfare association (CWA), as President of this wonderful organization. We are celebrating 21 years of foundation of CWA. Introspecting back these year, we find saga of various initiatives which had not only benefited the CRPF families but society also in general.

The families of CRPF personnel are also working tirelessly to uplift the people in society and create a general awareness about health, education and enhancing skills. The children with special needs and talents one have been supported by CWA.

Cultural assimilation has its best reflection in CWA programmes; from Kashmir to Kanyakumari can be truly mirrored here in our CWA's Cultural fora. The women have found new expressions of empowerment in these opportunities.

CWA has enabled wives and family member to explore "the idea of knowing self" which has generated expectations and accomplishments. There is need to empower women and families of soldiers so that the brave souls can protect the national cause with more determination and devotion. We endeavour dignity to family members of soldiers across the country and respect for them.

Life has always been tough in uniform services but it is tougher for a woman back home without husband. How nicely our families do it, are a great learning for others and matter of pride for us.

I am sure we will continue to have this excellence in CWA to guide and enlighten all of us. We have come up with new projects of skill development and health care and I expect that it will be highly beneficial.

K. Sujatha
(Sujatha Prasad)
PRESIDENT

CRPF Family Welfare Association



GOVERNING BODY



Smt. Sujatha Prasad
President



Dr. Anjali Nirmal
Treasurer
📞 9958147462



Smt. Pratibha Singh
Honorary Secretary
📞 986823330



SUB COMMITTEES

CULTURAL COMMITTEE



Dr. Anjali Nirmal
Chairperson
☎ 9958147462



Smt. Shivani Chauhan
Member-I
☎ 9953804702



Smt. Poonam Sharma
Member-II
☎ 9953804702



Smt. Poonam Tripathi
Member-III
☎ 9868515851



Smt. Maushmi Nanda
Member-IV
☎ 9868826907

EDUCATIONAL COMMITTEE



Smt. Tanuja Bhandari
Chairperson
☎ 9968647524



Smt. Reena Lakha
Member-I
☎ 9718977592



Smt. Babita Joon
Member-II
☎ 9650452233



Smt. Rajni Dutta
Member-III
☎ 9868886100



Smt. Padmaja Jha
Member-IV
☎ 8800896125



VOCATIONAL TRAINING COMMITTEE



Smt. Amrita Mishra
Chairperson
☎ 7838782116



Smt. Babita Joon
Member-I
☎ 9650452233



Smt. Rajni Dutta
Member-II
☎ 9868886100



Smt. Snehal Priyanka
Member-II
☎ 9560961108

HEALTH COMMITTEE



Dr. Marina Thomas
Chairperson
☎ 9426930637



Smt. Rashmi Ranjan
Member-I
☎ 9810577651



Dr. Bharti Jagirdar
Member-II
☎ 9560774743



SPORTS COMMITTEE



Smt. Munni Yadav
Chairperson
📞 9911220765



Smt. Asha Rajora
Member-I
📞 9868899051



Smt. Shamapti Ghosh
Member-III
📞 7042568490



Smt. Om Prabha
Member-II
📞 9999137879

MAGAZINE COMMITTEE



Smt. Sushma Pandey
Chairperson
📞 8800638953



Smt. Meeta Rawat
Member-I
📞 9810481125



Smt. Sanju Singh
Member-II
📞 9810665387



Smt Shagun Singh
Member-III
📞 9711255601



VIDEO CONFERENCE / TECHNICAL COMMITTEE



Smt. Priti Anand
Chairperson
📞 9871619922



Smt. Kamaljeet Sandhu
Member-I
📞 9868942120



Smt. Padmaja Jha
Member-II
📞 8800896125



Smt. Shubhra Sinha
Member-III
📞 8130499551

CWA CLUB COMMITTEE



Smt. Neelum Singh
Chairperson
📞 8882070560



Smt. Asha Rajora
Member-I
📞 9868899051



Smt. Sanju Singh
Member-II
📞 9810665387



Smt. Suman Yadav
Member-III
📞 9873633838



GRIEVANCES COMMITTEE



Dr. Anjali Nirmal
Chairperson
📞 9958147462



Smt. Munni Yadav
Member-I
📞 9911220765



Smt. Reena Lakha
Member-II
📞 9718797592



Smt. Babita Joon
Member-III
📞 9650452233



Smt. Poonam Sharma
Member-IV
📞 9868471584



WELFARE BRANCH DTE. DELHI



Sh. B.P. Singh,
DIG Welfare, Secretary.
☎ 9868929908



Smt. Kamal Sisodiya,
2 I/C Welfare, Skill Development.
☎ 8860796363



Shri. Arvind P. Anand,
DC Welfare- I.
☎ 8002686053



Shri. Mohinder Kumar,
DC Welfare-II, Joint Secretary.
☎ 9818776594



Smt. Shubhra Sarkar,
SI/M Welfare.
☎ 9711154833



Sweta Singh Rajput,
CT Welfare.
☎ 9654309199



WELCOME OF PRESIDENT CWA

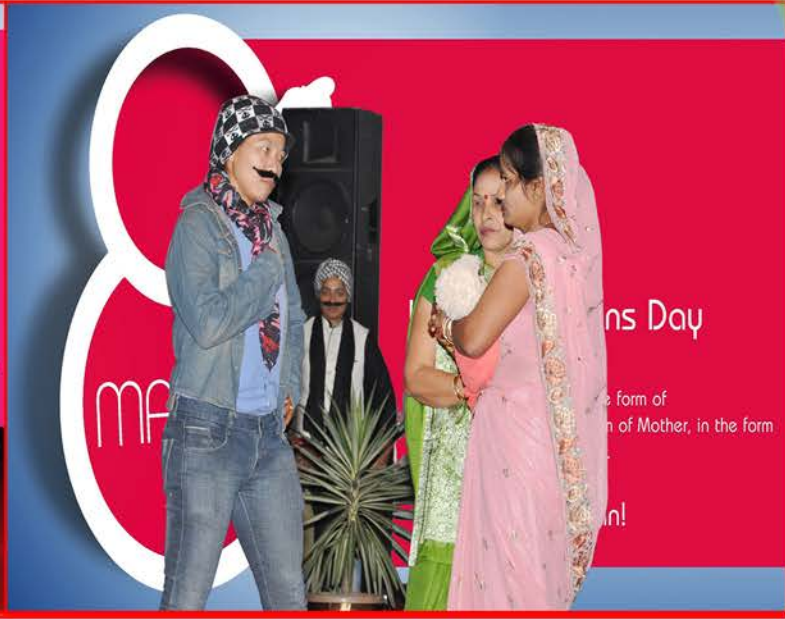


Smt Sujatha Prasad has taken over as CWA president on 01/03/2016. As per the tradition CWA members of Delhi and NCR based institutions/Battalions welcomed her in a simple ceremony organized on 02/03/16 at 1100 Hrs. After formal introduction with the CWA members Mrs. Sujatha Prasad, while addressing the gathering, requested for the active participation and ideas from every member to make this association an active and vibrant forum to take care of families of CRPF fraternity so that our spouses can devote their services to country without much botheration of families back at home. She further extended her vision that we have to work hard to reach out to all the families and motivate them for positive changes in their thinking and giving them the strength and confidence so that all of them work as an asset or additional support and no more think herself as a liability to her husband.

She also expressed her desire to connect the CWA activities with the schemes of Government to make it more fruitful to the families of force personnel. All the members were motivated with the vision and enthusiasm of new CWA President and decided to go ahead in hand with the President for achieving the objects of CWA.



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस



कावा द्वारा इस वर्ष भी 8 मार्च का दिन अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के रूप में पूर्ण उत्साह के साथ मनाया गया । इस अवसर पर दिल्ली और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में स्थित सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण केन्द्रों से जुड़ी हुई सफल महिलाओं के सम्मान में एक विशेष कार्यक्रम भी आयोजित किया गया । इस कार्यक्रम के दौरान "महिला उद्यमियों के सम्मुख चुनौतियों " एवं " महिलाओ को उपलब्ध आर्थिक सहायता " के विषय में विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान भी दिया गया । इस कार्यक्रम में दिल्ली व आसपास के सी0आर0पी0एफ0 से तकरीबन 350 महिलाएँ उत्साहपूर्वक सम्मिलित हुई एवं अनुभवी महिला वक्ताओ के विचारो से लाभान्वित हुई ।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य सी0आर0पी0एफ0 परिवार की महिलाओं ओर सदस्यों को स्वावलंबन एवं आर्थिक आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने हेतु प्रेरित, उत्साहित एवं जागरुक करना था। इस अवसर पर कावा अध्यक्ष श्रीमती सुजाता प्रसाद ने महिलाओ ओर परिवार जनो को कौशल विकास करने समाज में अपने लिये अवसर तलाश करने की जगह अवसर बनाने की दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित किया । उन्होने भारत सरकार द्वारा कौशल विकास एवं आर्थिक सहायता से जुडी योजनाओ के बारे में अवगत करवाया एवं इन योजनाओ से जुडने और इनका लाभ उठाने हेतु प्रेरित एवं उत्साहित किया ।



WORLD HEALTH DAY



विगत वर्षों की भांति इस वर्ष भी कावा ने 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में उत्साह पूर्वक मनाया गया। इस वर्ष इस दिन विशेष रूप से मधुमेह रोग (Diabetes) के विषय में जागरूकता तथा जानकारी का प्रसार करने का उद्देश्य निर्धारित किया गया था। सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण संस्था द्वारा पूरे देश में स्वास्थ्य शिवर लगाकर लोगो को मधुमेह से बचाने और इसे नियंत्रित करने से संबंधित चिकित्सीय एवं खान-पान संबंधी जानकारी प्रदान की गयी, जिससे लम्बे समय तक स्वास्थ्य जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त हो सके। इस अवसर पर राजधानी दिल्ली में उत्तरी क्षेत्र, संयुक्त चिकित्सायल, स्टाफ कैंप में भी एक चिकित्सा जागरूकता शिवर लगाया गया जिसमें डा0 राजीव सिंगला, श्रीमती अंजली भोला एवं डा0 नवीन राम, महानिरीक्षक चिकित्सा, के0रि0पु0 बल, जैसे अनुभवी चिकित्सको ने विषय पर व्याख्यान देकर लोगो को मधुमेह के लक्षणो, समय से जाँच एवं इलाज की आवश्यकता तथा भोजन की आदतो और व्यायाम से होने वाले फायदो के बारे में बताते हुए वास्तविकता से अवगत कराया एवं इस रोग के विषय में उनके भय एवं भ्रम को दूर किया।

इस पूरे कार्यक्रम का नेतृत्व करते हुए कावा अध्यक्ष श्रीमती सुजाता प्रसाद ने सभी को स्वास्थ्य जीवन जीने हेतू प्रेरित किया इसके लिए खान-पान की आदतो, व्यायाम, नियमित दिनचर्या एवं सकारात्मक सोच के प्रभाव के विषय में विस्तार पूर्वक बताया। शिविर मे आये हुए प्रत्येक व्यक्ति की मुफ्त पूर्ण शारिरिक जाँच भी करवाई गयी एवं चिकित्सीय परामर्श भी प्रदान किया गया।



SKILL DEVELOPMENT



The real empowerment of women will get a boost if they are having skills and knowledge. But the recognition of skill and knowledge is equally important for its utilization in social development and economic growth. It is a proud moment for CRPF that CWA is the first ever Family Welfare Association amongst all police and CAPFs and defense forces which succeeded in launching a pilot project of RPL (**Recognition of Prior Learning**) under Pradhan Mantri Kaushal Vikas Yojana (**PMKVY**).

The vision, initiative and commitment of CWA President Smt Sujatha Prasad made this happen who launched this pilot project in a special function at Shaurya, CRPF Institute. In her inaugural address she explained the scheme and its importance for CRPF families. This pilot project will benefit 72 ladies from CRPF families. They will be provided 2 days training in Apparel sector for core and soft skill and after an assessment they will be provided with a certificate aligned with National skill qualification framework (NSQF) of the ministry of skill development and Entrepreneurship along with reward money, that shall be directly transferred to their bank account linked with Aadhar cards. This certificate is recognized in 100 different countries of the world and shall be extremely beneficial for getting gainful employment. CWA has been providing training in various fields for a long time and imparted tremendous skills but now after getting recognition under PMKVY it will have a greater impact on their financial independence.

She emphasized that after the successful completion of this pilot project the benefit of this scheme shall be extended to handicapped, widows of martyrs, CRPF wards and to all the talented and skilled CRPF families all across the nation.



Smt. Sujatha Prasad, CWA President launching a Pilot project of RPL (Recognition Of Prior Learning) under Pradhan Mantri Kaushal Vikas Yojana.



RPL (RECOGNITION OF PRIOR LEARNING)

आरपीएल प्रधान मंत्री कौशल विकास योजना का बेहतर लाभदायक हिस्सा है जिसका अर्थ पूर्व अर्जित ज्ञान को मान्यता प्रदान करना है। प्रधान मंत्री की **कौशल विकास योजना** के तहत उम्मीदवारों में पहले से ही मौजूद क्षमता का मूल्यांकन कर उन्हें वित्तीय पुरस्कार और **NSQF** के तहत प्रमाण पत्र प्रदान कर पूर्व अर्जित ज्ञान को मान्यता प्रदान की जाती है।

आरपीएल कार्यक्रम के तहत ग्रुप केन्द्र की 50 महिलाओं ने (**PMKVY**) के अधीन **Sewing Machine Operator** कोर्स में दिनांक 28/04/16 से 30/04/16 तक भाग लिया। इस कोर्स में शामिल महिला श्रीमति प्रमिला w/o हव0 जे0एस0 रावत & श्रीमती धमपती पत्नी हव0 पवन कुमार से कोर्स समाप्ति के पचात कोर्स के बारे में जानकारी हासिल की गई जिसका विवरण निम्न प्रकार से है—

“यह एक बहुत बढ़िया अनुभव रहा, जिससे कि मैंने मशीन के बारे में गहराई में और अधिक जाना, एसपीआई नियामक के रूप में मशीन के कुछ हिस्सों जैसे सुई गार्ड क्या होती है और कितनी उपयोगी होती है के बारे में पता नहीं था। सुरक्षा मशीन और कार्यस्थल की स्वच्छता और सिलाई की क्या प्रक्रिया होती है। ये सब कुछ सीख कर बहुत अच्छा लगा। मैं कावा और स्मार्ट स्किल टेक की बहुत आभारी हूँ।

श्रीमती धमपती पत्नी हव0 पवन कुमार

उपयोगी प्रशिक्षण रहा। मैं निश्चित रूप से इस से लाभान्वित हुई, अब हम मशीन और हमारे कार्यस्थल की स्वच्छता का ख्याल रखते हैं। अब हम एक दूसरे की मदद और समस्या क्षेत्र में एक दूसरे को गाइड करते हैं। प्रशिक्षण के दौरान हमें प्रेरित करने वाला प्रेरणादायक वीडियो बहुत पसंद आया। जिसके माध्यम से हमने बहुत कुछ सीखा और अपने आप में एक विश्वास आया है।

श्रीमती प्रमिला पत्नी हव0 जे. एस. रावत



REGIONAL CWA HEADS

CENTRAL ZONE

GC BHUBNESHWAR



Smt. Lopamudra Khuntia
☎ 09437959658

GC BILASPUR



Smt. Sushma Upadhyay
☎ 09479071547

GC MOKAMAGHAT



Smt. Santra Meena
☎ 09576300999

GC MUZAFFARPUR



Mrs. Shalini Rai
☎ 09471004305

GC SILIGURI



Smt. Sudha Thakur
☎ 08509616460

GC DURGAPUR



Smt. Aditi Roy
☎ 09476211048

GC LUCKNOW



Smt. Kawaljit Sandhu
☎ 09868942120

GC ALLAHABAD



Smt. Poonam
☎ 09838573638

GC AMETHI



Smt. Asha Kanaujia
☎ 09839708619

GC RAMPUR



Smt. Sangeeta Rai
☎ 09451605863

GC KATHGODAM



Smt. Sobha Kathait
☎ 09760072908

GC GWALIOR



Smt. Saroj Yadav
☎ 09990623734

GC NEEMUCH



Smt. Indra Bhat
☎ 09685229880

GC BHOPAL



Smt. Shilpi Mishra
☎ 08878407953



JAMMU & KASHMIR ZONE

GC SRINAGAR



Smt. Pushpa Jaipal
☎ 09419097484

GC BANTALAB



Smt. Sushma
☎ 09796306899

GC AJM-1



Smt. Manmohan Shekhawat
☎ 07728055091

GC AJM-2



Smt. Manmohan Shekhawat
☎ 07728055091

GC PINJOR



Smt. Surinder Kaur
☎ 09896063377

GC JALLANDHAR



Smt. Bhamini Sinha
☎ 08423940659

GC SONEPAT



Smt. Rekha Charak
☎ 08570973970

GC DELHI



Smt. Rajini Dutta
☎ 09868886100

GC GURGAON



Smt. Reena Lakha
☎ 09718797592

GC NOIDA



Smt. Babita Joon
☎ 09650452233

SOUTHERN ZONE

GC BANGALORE



Smt. Satender Kour Gujral
☎ 07709560730

GC RANGAREDDY



Smt. G. Kavitha
☎ 08500276021

GC PALLIPURAM



Smt. Padmaja Srinivas
☎ 09400503444

GC NAGPUR



Smt. Aabha Singh
☎ 09158632971

GC PUNE



Smt. Urmila Paramhansh
☎ 09868280002

NORTH EAST ZONE

GC SILCHAR



Smt. Suchata pal
☎ 09435981149

GC AGARTALA



Smt. Sukla Shil
☎ 08974701891

GC IMPHAL



Dr. H. Sharda
☎ 09612881202

GC KHATKHATI



Smt. S. P. Khanum
☎ 09954955577

GC GUWAHATI



REGIONAL CWA HEADS RAF BNS.

99 RAF



Smt. Rubina Rizwan
☎ 08885312900

100 RAF



Smt. Danishta Samdani
☎ 09426001324

101 RAF



Smt. Meetu Singh Chandel
☎ 08004924496

102 RAF



Smt. Geeta Dawa
☎ 09434382033

103 RAF



Smt. Pooja Negi
☎ 09650147587

104 RAF



Smt. Neelam

105 RAF



Smt. J. Vijay
☎ 09439286530

107 RAF



Smt. Fatma Ahmad
☎ 08223030333

108 RAF



Smt. Reena Jha
☎ 09958316041

SDG



Mrs. Poonam Tripathy
☎ 09868515851

OFFICERS INCHARGE FWC OF RAF BNS

99 RAF



Shri. R.K. Singh, A/C
☎ 08712205495

100 RAF



Shri. A. L. Gadwal, AC
☎ 09409365591

101 RAF



Sh. R. K Mishra, AC
☎ 09454076845

102 RAF



Sh. Hemant Kumar, D/C
☎ 08655048362

103 RAF



Smt. Nayan Nandi, A/C
☎ 09968921667

105 RAF



Smt. Ambika Rajan, AC
☎ 09446518021

106 RAF



Sh. S.S. Munda, DC
☎ 09479288870

107 RAF



Smt Pyari Puri, AC
☎ 09754987848



OFFICER INCHARGE FWC OF GROUP CENTRES

CENTRAL ZONE

GC BHUBNESHWAR



Sh. J. ACHARYA, A/C
☎ 08763441464

GC MOKAMAGHAT



Sh. A. K. Sinha, AC
☎ 09006631263

GC MUZAFFARPUR



Sh. Yuvraj Kumar, DC

GC SILIGURI



Sh. D. P. Dubey, DC
☎ 09981471170

GC LUCKNOW



Sh. Anil Shukla, DC
☎ 08004686156

GC ALLAHABAD



Sh. K. S. Kapoor, DC
☎ 09454101652

GC AMETHI



Sh. Omprakash, DC
☎ 09473586531

GC RAMPUR



Smt. Shahnaz Ali, DC
☎ 09410734085

GC GWALIOR



Sh. Ravi Mishra, DC
☎ 09425018322

GC NEEMUCH



Sh. Uttam Banerjee, DC
☎ 09425300706

NORTH EAST ZONE

GC SILCHAR



Smt. Y. k. Bhati, DC
☎ 08011742653

GC AGARTALA



Sh. Bireswar sah, DC
☎ 09862221912

GC IMPHAL



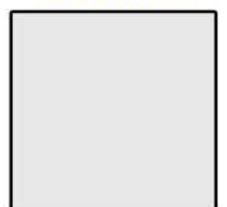
Sh. K Sonny Singh, DC
☎ 09436445270

GC KHATKHATI



Sh. S.C. Ghosh, DC
☎ 09435297229

GC GUWAHATI



J & K ZONE

GC SRINAGAR



Shri Ajay Kr Verma, DC
☎ 09469187802

GC BANTALAB



Smt. Neeraj Tyagi, D/C
☎ 09419201694

GC AJM-1



Sh. Laxman Ram Sharma
☎ 09772317848

GC AJM-2



Shri. Ramchander, DC
☎ 09414289953

GC PINJOR



Sh. K.K.Bhandari, DC
☎ 09479071731

GC JALLANDHAR



Sh. Sukhbir Singh
☎ 09463232806

GC SONEPAT



Smt. Santosh Rani, DC
☎ 08221044842

GC DELHI



Sh. A. S. Bisht, DC
☎ 08826467793

GC GURGAON



Sh. M. k. Jha, DC
☎ 08377946121

GC NOIDA



Smt. Phoolpati, D/C
☎ 09716189429

SOUTHERN ZONE

GC AVADI



SMT. K P SUDHA, DC
☎ 09444250327

GC BANGALORE



Smt. B.Ratnamma, DC

GC NAGPUR



Sh. Suresh Oroan, DC
☎ 09405931587

GC PUNE



Sh. Santosh Bhosale, AC
☎ 07038347248

GC PALLIPURAM



Sh. Sidhu VT, AC
☎ 08547593940



VISIT OF GC GUWAHATI REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 14/03/2016)



TALENTED CHILDRENS IN VARIOUS ACTIVITIES / DISCIPLINES AT NATIONAL/INTERNATIONAL LEVEL



Daughter of
F. No. 902074461
HC/GD Sharif
Ahmed, 211 BN



Sana

Won Gold Medal
in National level
throw ball compe-
tition held at
Bikaner (Raj) during
2015



Son of
F.No 035291241
ASI/T Rakesh Kumar
DTE GENL



Anubhav

Gold Medal in science
Olympiad, Gold Medal
in Math Olympiad,
Gold Medal in English
Olympiad competition
during 2015-16 in 2nd
class & his
International Rank in
Science Olympiad is
73.



Son of
F. No. 031310778
CT/DVR Rajbeer Singh
GC NDA



Ritesh

1st position in
Volleyball Champion-
ship during 2015, 2nd
position in Volleyball
Zonal compition, 3rd
position in Javelin
throw during 2015 &
2nd position in
Basketball during
2015.



Daughter of
F. No 913136913
HC/RO Basavraj
Belagavi, 2 Sig. Bn



Manju B.B

First position in Kavay-
itri Shakun Vijay Smr-
titi 2016 state level own
written poem recitation
compition2016 held at
Gogate College Bela-
gavi karnataka on
12/1/16.





Daughter of
Insp(M) S.Alpurappa
162 Bn



Sapuru Swathi

94.6 % marks in
board examination
and stood topper of
the school in science
stream.
Presently pursuing
MBBS 1st year in the
year 2015-16



Son of
F. No.913282892
HC/GD D.K. Singh
GC RANCHI



Mohit Kumar

Participated in 40th
National yoga Sports
Championship during
2015-16 organized by
Yoga Federation of
India and obtained
1st Position.



Akshad

Special talent of play-
ing musical instrument
like Xylophone & Syn-
thesizer. Played not
only at school level but
also Distt. and Zonal
level.



Daughter of
Force No. 991570095
SI/M Pawan Kumar
88 (M) Bn
Attached with NS



Ms. Anika

03 Gold Medals in under
13 Karate Championship
held at Haridwar (UK) &
Talkatora stadium during
2014 & 2015 respectively.
Declared best fighter in
9th NSKA international
Karate championship
2016 at Kathmandu,
Nepal.





Son of
ASI(M) Manoj Kumar
Works Dte



Manish

1st position in Hockey
Regional Sports
Meet-2015 (U-14)
Participated in 46th
K.V. Sangathan Na-
tional sports Meet
(Boys) 2015 (U-14)



Daughter of
Force No. 921800539
SI/M S. C. kandpal
GC KGM



K. S. Kandpal

Gold medal in CBSE na-
tional games wef 21/11/15
to 25/11/15 at Chhatisgarh.
Silver medal in school
games federation of India
national (SGFI) wef
03/02/16 to 07/02/16 at
Pune.
Silver medal taekwondo
federation of India na-
tional (TFI) wef 15/12/15
to 19/12/15 at cuttack.



Son of Sh.
Pradeep Kumar
GC SPT



Devang

1st position in Band
(Boys) at Zonal
level Delhi North
West B. competition
2014-15.
2nd position in
Band (Boys) Inter
District cultural
competition 2013-
14.



Son of
F. No. 911220621
HC/RO Gurminder
Singh
IT Wing Dte. Genl.
CRPF



Gurchetan

Silver medal in
Volleyball State
Level competition
held in Chandigarh
During 2015 and
Selected for Nation-
al Games under 14
volleyball Team.



VISIT OF GC AGARTALA REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 16/03/2016)



TALENTS OF SERVING PERSONNEL

F. NO. 951380208 CT/SK Raja Ram Kumbhar Of 42 BN C.R.P.F(Attached With IG SS) exceptional skills of clay moulding. His creations are master pieces of Art.



**F. NO. 951380208 CT/SK RAJA RAM KUMBHAR
UNIT - 42 BN C.R.P.F (ATTACHED WITH IG SS)**



TALENTS OF SERVING PERSONNEL

Force No. 910580517 ASI/RO U. B. Tayde of 2 SIGNAL BN C.R.P.F is an outstanding painter and his paintings have been displayed in officers mess and administrative building of BIHAR sector Hqr, Patna.



F.NO- 910580517 ASI/RO U.B.TAYDE
UNIT - 2 SIGNAL BN C.R.P.F



VISIT OF GC KHATKHATI REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 21/03/2016)



VARIOUS SCHOLARSHIP SCHEMES

Scholarship / financial assistance awarded / extended to various categories of personnel are mentioned as below:-

01. Special Cash Prize to the wards of Force personnel of all ranks

(Commenced from academic year 2004 - 05 onwards & sanctioned out of CRPF Education Fund).

Details Amount and Percentage of Marks:-

Class 12 Board	85 to 90%	Rs. 5,000/-
	90 to 95%	Rs. 10,000/-
	Above 95%	Rs. 15,000/-

02. Merit Scholarship to the wards of Force personnel of all ranks

(Since 1979 and sanctioned out of CRPF Education Fund).

SI.No DETAILS MERIT SCHOLARSHIP

01	Class II TO V	Rs. 600
02	Class VI TO VIII	Rs. 800
03	Class IX TO XII	Rs. 2000

COLLEGE LEVEL

01	Science Group	Rs. 2000
02	Arts Group	Rs. 1500
03	Commerce Group	Rs. 1500

TECHNICAL COURSE

01	GOs	Rs. 18000
02	SOs	Rs. 28800
03	ORs	Rs. 36000

PROFESSIONAL COURSE

01	GOs	Rs. 5000
02	SOs	Rs. 6500
03	ORs	Rs. 8000

Note:- Scholarship to single girl child is being paid at double the normal rates from 5th class onwards and to handicapped wards, it is being paid @ 1.5 times of normal rates.

03. Police Memorial Fund Scholarship Scheme

(Commenced from academic year 2008-09 onwards - sanctioned by GOI/MHA)

This Scholarship is awarded to the wards of personnel killed on duty who are pursuing professional courses like MBBS, BE, B.Tech, MBA, MCA etc. @ Rs. 15,000/- p.a. and other general academic university courses viz BA, BSc, B.Com, MSc, MA, etc. @ Rs. 5,000/- p.a. on regular basis in various disciplines.

continued...



04. Prime Minister's Scholarship

(Commenced from academic year 2006-07. Sanctioned by WARB/PMO)

Scholarship amounting to Rs. 27000/-p.a. to Girls and Rs. 24000/- p.a. to Boys are being paid from Prime Minister's Scholarship Scheme to wards of the personnel of the CAPFs to encourage studies in Technical and Professional courses. The following categories are eligible for the scholarship:-

- a) Wards and widows of CPFs personnel died in harness.
- b) Wards of ex-CPFs personnel disabled while on duty.
- c) Wards of ex-CPFs personnel in receipt of Gallantry Awards.
- d) Wards & widows of Ex-CPFs/in service personnel
(Upto the rank of Subedar Major/Inspector only.)

05. Vidya Rakshak Scholarship from 2015

(Commenced from academic year 2014-15 by Sarojini Damodaran Foundation(SDF) through MHA).

The scholarship is awarded to the wards/children of personnel of Paramilitary force who were killed in action or disabled in action etc in order of priority.

- 1. Children studying from 1st to 4th standard @ Rs. 6000/- pa
- 2. Children studying from 5th to 7th standard @ Rs. 9000/- pa
- 3. Children studying from 8th to 12th standard @ Rs. 12000/- pa

PRIORITY FOR SCHOLARSHIP:-

- Priority-I** Wards/Children of EX-CAPF and AR personnel killed in action.
- Priority-II** Wards/Children of CAPFs and AR personnel disabled in action and boarded out from service.
- Priority-III** Wards/Children of EX-CAPF and AR personnel who died while on duty.
- Priority-IV** Wards/Children of CAPF and AR personnel, disabled while in the performance of government duty and boarded out from service.

05. Ashok Chakra Smt. Kamlesh Kumari Scholarship

(Commenced from academic year 2014-15 - out of CRPF Educational Society Fund)

This scholarship @ Rs. 15,000/- awarded to three topper students of class 11th (i.e. one each from Science, Commerce & Arts stream) of CRPF Public School Rohini/Dwarka, New Delhi and Jawahar Nagar, Rangereddy (A.P.) and continue studying 10+2 in CRPF Public School.

continued..



06. Shahid Scholarship Scheme

(Commenced from academic year 2014-15-out of CRPF Educational Society Fund)

This Scholarship shall be awarded only to wards of those CRPF personnel whose parents are killed in action/ active duty or sustained 100% disability in action and studying in CRPF Public School. This scholarship will be paid up to Class-12th or till the ward is studying in the CRPF Public School Rohini/Dwarka, New Delhi & Jawahar Nagar, Ranga Reddy (A.P.). Amount of scholarship is Rs. 2000/- per month.

07. Shrawan Tandon Scholarship

(introduced from the academic year 2015-16 wef 01/04/2016)

The award of scholarship to three topper students of 12th class in streams of Science, Agriculture, Commerce & Arts to the wards of CRPF martyrs is as per details as under :-

S.No.	Class, rate of scholarship and stream/category	Calculation of amount
01	Scholarship to three topper students of 12th class in 4 streams (Science, Agriculture, Commerce & Arts) @ Rs. 6000/- to 3 toppers from each stream.	@ 6000x3 x 4 = Rs. 72000/-

If no girl ward of martyrs finds merit in toppers list in any stream of 12th class as above, it will then add another category exclusively for girls & categories of scholarship will be as under :-

Scholarship for toppers:-

S.No.	Class, rate of scholarship and stream/category	Calculation of amount
01	Scholarship to three topper students of 12th class in 4 streams (Science, Agriculture, Commerce & Arts) @ Rs. 5000/- to 3 toppers from each stream.	@ 5000x3 x 4 = Rs. 60000/-

Scholarship for Girls:-

S.No.	Class, rate of scholarship and stream/category	Calculation of amount
01	Scholarship to three topper students of 12th class in Science stream only @ Rs. 5000/- to 3 toppers from each stream.	@ 5000x3 x 1 = Rs. 15000/-

NOTE: - (i) Wards of SOs & ORs (martyrs) will be eligible. In case, wards of martyrs are not finding mention in any category as above and slot is left out, then wards of CRPF Personnel died in harness will be considered.

(ii) Students studying in CRPF Public Schools are not eligible.



VISIT OF GC IMPHAL REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 22/03/2016)



COURSES CONDUCTED AT ITC/ITI/II&T IN CRPF

Following courses are being run at ITC / ITI / II & T in CRPF as mentioned below :-

ITC Wazirabad, Delhi (Established in 14/08/1989)

S/No	Trade	Minimum Educational Qualification	Duration	Capacity
1.	Electronics Mechanic	10 th with Math and Science	2 years	78
2.	Motor Mechanic	-- do --	2 years	63
3.	Electrician	-- do --	2 years	63
4.	Refrigeration & Air-conditioning Mechanic	-- do --	2 years	78

ITI Avadi (Established in 27/08/1990)

S/No	Trade	Minimum Educational Qualification	Duration	Capacity
1.	Mechanic Motor Vehicle	10 th with Math and Science	2 years	63
2.	Electrician	-- do --	2 years	63
3.	Automobile Mechanic	8 th Standard and above	1 year	40
4.	Electrical Technician	-- do --	1 year	40
5.	Ref/AC Mechanic	-- do --	1 year	40
6.	Plumber	-- do --	1 year	40
7.	Mechanical Fitter	-- do --	1 year	40

ITI Bhubaneshwar (Established in 01/08/1995)

S/No	Trade	Minimum Educational Qualification	Duration	Capacity
1.	Electronics Mechanic	10 th with Math and Science	2 years	42
2.	Information Technology & System Maintenance	-- do --	2 years	42
3.	Electrician	-- do --	2 years	42
4.	Light Motor Driving	8 th and above	3 months	16

II & T Wazirabad, Delhi (Established in 23/06/1999)

S/No	Trade	Minimum Educational Qualification	Duration	Capacity
1.	'O' Level	10+2 (or) equivalent/ITI Diploma Holder	1 year	25
2.	'A' Level	Graduation in any Discipline/ 'O' level/equivalent	2 years	25



VISIT OF GC AVADI REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 27/03/2016)



ACHIEVEMENT

Shri. Atul Karwal IGP Srinagar climbed MT. Everest



The second most dangerous part of the climb, Hillary Step, a knife edged ridge with fall of more that 10,000 feet on either side.



One of our climbers on the stairway to heaven.



Shri Atul karwal IGP SNR



It is like an internationa village during the spring, before the monsoons wipe the canvas clean once again.



The jet streams at 200 km per hour, blowing snow off a peak. Camp 1 tents in the foreground.



NOBLE GESTURE OF ORGAN DONATION



Late CT/GD Durgadas



Smt G. Nandhini (Wife)

The force personnel have take a solemn oath when joining in the service to commit ourselves to the cause of the nation. But when we die in the line of duty it is very difficult for the family members to bear the loss of the beloved. It is traumatic and tormenting experience. The sense of longing to see a person's bodily integrity persists till he or she is consigned to flames or buried as according to their religious traditions. This is quite not in accordance with the modern day life systems and medical practices. The family is faced with the moral dilemma of bodily integrity and organ donation. This is especially so when a patient is not likely to recover from the clinically terminal conditions. It was an extraordinary decision taken by Smt. Nandini wife of Late Force No 951131289 Constable G. Durga Das of 42 Bn CRPF by agreeing to donate his organs who was declared brain dead when he met with a Road Traffic Accident .

Force No 951131289 CT/GD G. Durga Das joined CRPF in 1995. He served in the difficult areas of Manipur and Jammu & Kashmir in most difficult times. While serving in Jammu & Kashmir, he got married to G Nandini in 1999. The couple was blessed with a daughter and son. Smt G. Nandini took great responsibility of nurturing the kids while her husband was rendering service in the volatile state of Jammu & Kashmir and Manipur all alone. CT/GD G. Durga Das was posted to 42 Bn on 11/3/2013 and when the Road Traffic Accident occurred he was on attachment duty with Composite Hospital Hyderabad. On 14/03/2016 Durga Das was sent to procure some life saving drugs from the market. On that fateful day, when the incident came to the light the hospital authorities have rushed him to Apollo Hospital, DRDO Hyderabad. But unfortunately on 15/03/2016 he went into coma and the doctors had declared Brain Dead. The treating Medical authorities counseled his wife Smt. G. Nandini NOK (Wife) and the family members of CT/GD G. Durgadas. Despite the shock of losing her beloved she overcame the pain and chose to donate the organs of her husband which can help other needy and dying patients to get a lease of life. Smt. Nandini in her extreme grief took an extraordinary decision of donating the organs (Heart, Lungs, Pancreas, and Kidney) of her deceased husband. Thus she set a noble example by showing moral courage which needs to be highlighted as to how CRPF personnel and their families are committed to serving the nation in living and even in dying. This incredible act further goes on to show how deeply the CRPF values are embedded in its soldiers and their families. We salute Smt. G. Nandini and family members of CT/GD G. Durga Das for noble gesture.



VISIT OF GC HYDERABAD REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 01/04/2016)



TERRARIUM

Terrarium is a garden in a glass container. The glass container can be sealable or open to the atmosphere. Terrariums are often kept as decorative or ornamental item. The first Terrarium was developed accidentally by botanist Nathaniel Bagshaw Ward in 1842. A fern spore in the jar grew, germinated into a plant and the Terrarium was born.



Dr Anjali Nirmal Asthana

How To Make a Terrarium -----

Things Required :

1. A clear glass jar or container.
2. Pebbles.
3. Activated Charcoal.
4. Potting soil appropriate to your plants and some sand .
5. Moss.
6. Figurines or decorative items .
7. Various small plants , preferably succulents .



How to proceed -----

1. Clean the jar or container externally and internally .
2. Fill the bottom with small pebbles. This is to create false drainage layer so water can settle and not flood the plant . The thickness of the layer depends on the size of your container but it should be around 1-2 inches thick.
3. Add some activated charcoal - this is for reducing bacteria .
4. Now put a layer of potting soil appropriate for the plants you are using . The layer of the soil should be enough to fit the roots of the plants . Now put a thin layer of sand .
5. Take the plants ,remove extra soil from the roots . Make a wee with your finger in the soil layer and place the plant . The plants should be placed keeping the scheme in mind- preferably bigger ones at back .
6. Now cover the open area with moss .
7. Decorate your garden in container with figurines and small rocks .
8. Water the plants lightly with a spray bottle and your Terrarium is ready .

Place the Terrarium in indirect sunlight and water the plants lightly once in a week.

Dr. Anjali Nirmal Asthana



महा पंडित

रावण महा पंडित था, महा विद्वान था, परम योद्धा था, गुणवान था।
ज्योतिष , गणित, व्याकरण भूगोल यंत्र-तंत्र मंत्र का पूरा ज्ञान था।।
उसने सोचा , असुर जाति भविष्य में, पूरी दुनिया में उत्पात मचायेगी।
स्नेही प्रजा मेरे परिवार सहित, पूरी की पूरी नरक ही जायेगी।।
सिहर उठा, धबडाया बहुत विचार से, एक योजना जो उसने बनाई।
अयोध्यावासी, दशरथ पुत्र सीतापति, प्रभु श्रीराम की उसे याद आई।।
चिंतन करने लगा, अयोध्या से हम कैसे लंका उन्हें बुलायेगें।
आ गये तो, मर्यादा पुरुषोत्तम से सबका उद्धार, कैसे करायेगें।।
योजना सफल होती नजर आई, दूत ने वनवास का संदेश दिया।
मामा मरिचि संग, जाकर फिर, माता सीता का हरण भी किया।।
राम रावण का युद्ध धमासान हुआ, जीतकर लंका को राम ने पाया।
मरणासन्न, रावण से नीति सीखने, लखन को राम न भिजवाया।।
रावण बोला कुछ भी सीखने को, सदा पैरों के पास ही आओ।
सदैव, याद रखो ये बात, खाली हाथ कभी दुश्मन के पास न जाओ।।
मैं दुश्मन हूँ धायल हूँ अभी, इतना बल रखता हूँ।
शरीर क्षत करके, कैसे भी तुम्हें घायल, तो कर सकता हूँ।।
तुम राम अनुज, नारायण हो तो मैं भी, पति नारायण हूँ।
तुम शेष अवतार लक्ष्मण हो, तो मैं सती मंदोदरी पति, रावण हूँ।।
मैं चाहता था, बिन धुयें की अग्नि और सोने में सुगंध भर दूगों।
सीढियाँ बनाकर, पृथ्वी से, लोगों को स्वर्ग जाना, आसान कर दूगों।।
राम से कहना है ये तुम्हारी जीत नहीं हार है।
हमारे मरने के बाद लंका में प्रवेश पा रहे है।।
हम सब, उनके जीते जी उनके सामने।
उनके ही धाम जा रहे हैं।।



श्रीमति सुषमा पांडे

श्रीमति सुषमा पांडे



VISIT OF GC RANGAREDDY REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 04/04/2016)



हृदय की असीम सम्पदा को अनुभव करने का एक और व्यवहारिक तरीका

हार्टफुलनेस ध्यान क्या है?



Smt. Rajni Datta
W/O Sh. Sandeep Datta, DIGP

यह केवल भावनाओं से सम्बन्धित है। हमारा पूरा जीवन भावनाओं तथा प्रेरणाओं द्वारा संचालित होता है और वह काम दिल का होता है। जब हम भावनाओं को सुन पाते हैं तथा आन्तरिक प्रेरणा को अधिकृत कर पाते हैं तो, हम बार-बार दिल की आवाज सुनकर अपने जीवन के मालिक बन सकते हैं। दिल तथा मन के बीच पूरी तरह तालमेल बनाने का काम दिल पर किए जाने वाले इस ध्यान के द्वारा ही होता है। इसलिए हम इस प्रक्रिया को हार्टफुलनेस ध्यान कहते हैं।

लक्ष्य इन्सानों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं। यह हम पर निर्भर करता है कि हम क्या निर्धारित करते हैं और जो कुछ भी करते हैं, उसके द्वारा हम क्या प्राप्त करना चाहते हैं। अतः लक्ष्य व्यक्तिगत रूप से निश्चित होता है। मेरा अपना लक्ष्य होना चाहिए जो मेरे दिल के संकेतो पर आधारित हो।

हार्टफुलनेस ध्यान द्वारा समर्पित गृहस्थ जीवन एक सन्तुलित जीवन है जिसे हम पाने की कोशिश करते हैं—आन्तरिक सन्तुलन, मेरे आसपास सन्तुलन, समाज में सन्तुलन। एक प्रकार से हम शान्ति का श्वास अन्दर लेते हैं और शान्ति का श्वास बाहर छोड़ते हैं।

हार्टफुलनेस एक ऐसा शब्द है जिसमें जीवन की धड़कन है। अगर आप सिर्फ 'हार्ट' शब्द को ही लें, यह आपके अन्दर किस तरह के भाव जगता है? हार्टफुलनेस ध्यान में हम अपना पूरा ध्यान हृदय पर केन्द्रित रखते हैं। हार्टफुलनेस का अर्थ है: अपनी वास्तविक प्रकृति की प्रसन्न और पुलकित अवस्था को महसूस करना और उसे अपने हृदय में अनुभव करना। हृदय में ही हर तरह की संवेदनाएँ उभरती हैं। दूसरा का प्यार, दुःख-दर्द, क्रोध, घृणा हमारे हृदय को प्रभावित करते हैं। हृदय ही पूर्वाभास और ज्ञान की जानकारी देता है। जब हम अपने दिल की आवाज सुन कर अपनी अन्तःप्रेरणा का अनुसरण करते हैं तो अपने जीवन पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं। हृदय पर ध्यान करके हम 'मन और हृदय' के बीच एकरूपता लाने का अभ्यास करते हैं। हार्टफुलनेस में बताये गये ध्यान के अभ्यास से हमारे व्यवहार और सोच में स्थाई बदलाव आता है। यह एक बहुत ही सरल, आसान और प्रभावशाली तरीका है जिसे आराम से अपने घर में ही बैठकर रोजाना किया जा सकता है।

ध्यान का अनुभव करें:

हल्के से अपनी आँखें बन्द करें और सोचे की आपके हृदय में भी दिव्य प्रकाश पहले से ही मौजूद है। उसे देखने की कोशिश न करें बल्कि धीरे से अपने हृदय में डूब जायें, और जो भी अनुभव हो उसका स्वागत करें।

इसे 30 मिनट तक करें। अगर आपका मन इधर-उधर भागे तो धीरे से अपना ध्यान वापस हृदय पर ले आएं।



ज्योतिष एक विश्वास



डा० संजू सिंह

ज्योतिष एक प्राचीन विज्ञान है यह हमारे 06 वेदों में से एक है । यह किसी धर्म या सम्प्रदाय से नहीं बल्कि एक सार्वभौमिक सत्य से जुड़ा है जिसे हजारों वर्ष के अनुसन्धान के बाद विद्वान ऋषि-मुनियों द्वारा बनाया गया है । ज्योतिष और विज्ञान को लेकर अक्सर अनेक सवाल खड़े होते हैं लेकिन समय-समय पर इसकी उपयोगिता सिद्ध भी होती रही है । कोई भी वस्तु जब उपयोग में नहीं आती तो शीघ्र ही चलन से बाहर हो जाती है उसी प्रकार जब कोई शास्त्र अनुपयोगी होता है तो लोग उसे जल्दी भूल जाते हैं पर आज ज्योतिष शास्त्र की पूरे विश्व में मान्यता है जो दिनोंदिन बढ़ती जा रही है । शायद ही दुनिया का कोई ऐसा देश होगा जिसके अखबार पत्र-पत्रिकाओं में राशिफल व भविष्यवाणियाँ न छपती हो ।

जिस प्रकार तीन चार वैज्ञानिक मिलकर किसी दूर-दराज इलाके में दो चार वर्षों की खोज के बाद कुछ चूहे, बंदरों व बिल्ली पर प्रयोग करते हैं । दवा के सफल प्रयोग के बाद वे पाते हैं कि यह दवा मनुष्य के लिए उपयोगी है तो दुनियाभर के डाक्टर उस दवा का उपयोग करना शुरू कर देते हैं । मनुष्य भी विश्वास पूर्वक दवा खाकर लाभ प्राप्त करता है । इसी प्रकार ज्योतिष शास्त्र भी करोड़ों लोगों पर हजारों साल से किया हुआ अनुसंधान है । उदाहरण के लिए जैसे डाक्टर मरीज से पूछकर कि उसे क्या तकलीफ है जानकारी लेने के बाद तीन चार टेस्ट करवाता है और रिपोर्ट देखकर फिर बीमारी का इलाज करता है । जबकि एक विद्वान ज्योतिषी बिना किसी व्यक्ति को देखे सिर्फ उसका जन्म, समय, दिन और स्थान के आधार पर जन्मकुण्डली बनाकर उसके जन्म से लेकर मरने तक जीवन के स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति, पारिवारिक व दाम्पत्य जीवन, माँ-बाप, संतान का सुख इत्यादि कैसा रहेगा बता देगा । इसके साथ ही जीवन में कौन सी घटना कब घटेगी इसकी भी जानकारी दे देता है ।

यदि कोई ज्योतिष कुण्डली को देखकर सही भविष्यवाणी नहीं कर पाता है तो अवश्य ही उसके अध्ययन में अभी कमी है । ज्योतिषशास्त्र तो अपने आप में पूर्ण सिद्ध विज्ञान है । ज्योतिष निश्चित रूप से विज्ञान है लेकिन विज्ञान की तरह इसकी भी सीमाएं हैं । ज्योतिष और विज्ञान को लेकर अक्सर अनेक सवाल खड़े होते हैं और सटीक तथा तर्कपूर्ण जबाब के आभाव में ज्योतिष को भ्रमात्मक विद्या का दर्जा दे दिया जाता है । लेकिन कुछ विद्वान ज्योतिषों ने इसे विज्ञान से आगे की विद्या का दर्जा दिया । विज्ञान जिन तीन स्तम्भों पर खड़ा है ज्योतिष उनसे भी आगे विज्ञान की सीमाएं पार कर लेता है । विज्ञान के तीन स्तंभ हैं – कारण, प्रभाव, रैपिलिकबिलिटी और मानवीकरण । यानि विज्ञान की तरह ज्योतिष में भी यदि कारण होगा तो उसका हमेशा वही प्रभाव भी होगा । जन्मतिथि, जन्मस्थान और जन्म समय से कुण्डली बनाकर 150 वर्ग कुण्डलियाँ बनाई जा सकती हैं जिनसे विभिन्न क्षेत्रों के बारे में फलित किया जा सकता है या जीवन में किसी घटना के होने का कारण जाना जा सकता है । ज्योतिष कोई भगवान नहीं होता, व्यक्ति अपने कर्मों से ही प्रारब्ध बनाता है और उसका फल भोगता है ।

एक और बात ध्यान देने योग्य है कि हम बहुत ज्यादा परेशानी में एक के बाद एक ज्योतिषों के संपर्क में आ जाते हैं परन्तु उनके बताए गए हर प्रकार के उपायों से कोई लाभ नहीं मिलता । अन्त में किसी ज्योतिष द्वारा उपाय बताने पर आश्चर्यजनक लाभ होता है जबकि सच्चाई यह होती है कि ज्योतिषों के दर-दर भटकते इतना समय बीत जाता है तब तक उसके अशुभ ग्रहों की अवधि समाप्त हो जाती है और सेहरा अन्तिम ज्योतिष के माथे बँध जाता है । तब हमारा उस ज्योतिष के प्रति अन्धविश्वास सा हो जाता है और कई बार हम अन्धविश्वास के कारण ठगे जाते हैं । ध्यान रहे जीवन में किसी पर भी विश्वास करना तो उचित है पर अन्धविश्वास करना मूर्खता है ।

कुछ ज्योतिष अखबारों में टेलीविजन में व अन्य सार्वजनिक स्थलों पर तथाकथित ज्योतिष व तंत्रमंत्र के जानकार अपने को काली माँ, दुर्गा का, हनुमान जी का भक्त बताकर बड़े बड़े दावों के साथ जिन्दगी की हर समस्या का निदान करने के विज्ञापन करते हैं जबकि सच्चाई यह है कि यह ठगने मात्र का एक तरीका है । यदि इनके पास जितना यह दावा करते हैं उसका दस प्रतिशत भी शक्ति या ज्ञान हो तो इन्हे आपके शहर में आकर और विज्ञापन देने की जरूरत नहीं होती । व्यक्ति उसके पास जाकर स्वयं उनसे संपर्क करेंगे । यदि ज्योतिष का सही ज्ञान होगा तो लोग उनके घर के बाहर कतारें लगाएंगे ।



कोई शास्त्र तब पाखण्ड हो जाता है जब उस पर अनपढ़, कम जानकार या लालची लोगों का आधिपत्य हो जाता है । इस तरह के ज्योतिषों के चक्कर में अच्छे और ज्ञानी ज्योतिषों का नुकसान होता है । कुछ लोग अक्सर पूछते हैं कि एक ज्योतिषी अथवा धार्मिक व्यक्ति को दक्षिणा क्यों चाहिए ? क्या इन लोगों को निशुल्क सेवा करनी चाहिए ? कई सालों पहले भी लोग निशुल्क सेवा करते थे ऐसे लोगों का ये जबाब होता है कि जब राजे-राजवाड़े थे तब पंडित, आचार्य को अपना परिवार पालने की चिंता नहीं होती थी । गाँव में पहली फसल कटी नहीं कि महाराज जी का हिस्सा अलग कर पहुँचा दिया जाता था, बाकी कसर राजा जमींदार पूरी करते थे पर आज ज्योतिषी से जिसको आज मार्गदर्शन चाहिए उसको दक्षिणा देने की भावना नहीं है लोगों की । जबकि शास्त्रों में भी कहा गया है कि मन्दिर और ज्योतिष या पंडित के पास कभी खाली हाथ नहीं जाना चाहिए नहीं तो वहाँ से भी खाली हाथ ही वापस आओगे । ज्योतिष का भी अपना परिवार होता है उसे भी सुख-सुविधा देश की सरकार मुफ्त नहीं देती । ज्योतिष भी डॉक्टर, इंजीनियर की तरह मेहनत करके ज्ञान अर्जित करता है । उज्ज्वल भविष्य की कामना से लोगों के स्वार्थी व आत्मकेन्द्रित से मन दुखता है इसी वजह से कुछ ज्योतिष बहुत बेवकूफ बनाते हैं क्योंकि देखने में आता है कि ज्योतिषियों ने ग्रहों के कष्ट निवारण के लिए कई नए-नए उपाय ढूँढे हैं जिनसे होने वाले लाभ के बारे में काफी बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं जैसे कि वह उपाय ग्रहों के कष्ट के लिए रामवाण औषधि हो । जैसे पिरामिड, श्रीयंत्र, स्फटिक के श्रीयंत्र, स्फटिक के गणेश जी, त्रिशक्ति लाकेट, चुम्बकीय वस्तुएं विभिन्न प्रकार के यंत्र मालाएँ आदि जबकि ग्रहों के कष्ट निवारण के लिए सदियों से ऋषियों मुनियों द्वारा बताई गई पूजा मंत्र दान नग इत्यादि सिद्ध उपाय हैं इसी कारण यह हजारों वर्षों से चलन में है इसमें सबसे सर्वोपरि ईश्वर की आराधना है जो आपको मानसिक संवल देती है साथ ही कष्ट सहने की क्षमता भी बढ़ाती है ।

ग्रहों का हमारे जीवन पर काफी प्रभाव पड़ता है इसके प्रभाव से दानव-देवता, गंधर्व-यक्ष, राक्षस -किन्नर आदि कोई ग्रहों के प्रभाव से अछूता नहीं है फिर मनुष्य की क्या विसात है । शनि ग्रह के कारण महात्मा सौदास को नरमांस खाना पड़ा, राहू से पीड़ित राजा नल पृथ्वी पर भटकते रहे, मंगल के कुप्रभाव से रामजी को वनवास भोगना पड़ा, चन्द्रमा के दोष के कारण हिरण्यकश्यप का निधन हुआ, वृहस्पति के कुप्रभाव से दुर्योधन का निधन हुआ, बुधग्रह के कुप्रभाव से पांडवों को वन में भटकना पड़ा तथा रावण भी सर्प की खराब दशा के कारण मारा गया ।

ध्यान रहे प्रभु की आराधना से बढ़कर कुछ नहीं है । कई लोगों के मन में यह ख्याल आता है कि जो लिखा है वो होना ही है तो क्यों ज्योतिष के पास जाए पर ये वही व्यक्ति सोचता है जिसकी जिन्दगी में कोई परेशानी नहीं आती लेकिन ऐसा नहीं है जब किसी को कोई बीमारी होती है तो वह शीघ्र ही डाक्टर के पास जाता है और अपना इलाज कराता है तो उस व्यक्ति को भी डाक्टर के पास नहीं जाना चाहिए उसके भाग्य में लिखा है ठीक होना तो वैसे ही ठीक हो जायेगा परन्तु वो तब इन्तजार नहीं करता वो तुरन्त ही डाक्टर के पास जाता है । कोई व्यक्ति समय-समय पर अपने सारे टेस्ट फिट रहने के लिए योगा, डाइट सभी कुछ करता है लेकिन फिर भी कभी किसी कारणवश उसकी मृत्यु हो जाती है । ये सत्य है जो लिखा है वो होगा उसे कोई भी ज्योतिष या पंडित बदल नहीं सकता पर यदि ज्ञानी ज्योतिष होगा तो वह आपके मन को जो परेशानी है पूजा मंत्र से बदल सकता है आप को भी ज्ञात हो जायेगा कि अभी समय ठीक नहीं है और पूजा-अर्चना से खराब समय भी शीघ्र निकल जाता है ।

ज्योतिष ही है जो सही दिशा देता है बहुत लोगों का प्रश्न होता है कि ज्योतिष क्या है? ज्योतिष विद्या इस दुनियाँ में छाते के समान है जैसे कोई ज्योतिष ये तो बता सकता है कि आज बारिश होगी पर उसे रोक नहीं सकता और न ही किसी पूजा से, न किसी मंत्र से परन्तु उसने आपको बताया और आपको मालूम हो गया कि आज बारिश होगी तो आप अपना छाता लेकर जाएंगे और बारिश से बचेगे बस यही बचाव ही ज्योतिष है ।

डा० संजू सिंह



VISIT OF 99 RAF REGIONAL CWA CENTRE BY PRESIDENT CWA (DATE 04/04/2016)



परीक्षा का तनाव एवं उसका प्रबंधन

इस तथ्य को बिलकुल भी अस्वीकार नहीं किया जा सकता कि समय के साथ प्रतियोगिता में दिन प्रतिदिन बढ़ोतरी होती जा रही है। जहां एक तरफ विद्यार्थी की खुद को भीड़ में सबसे आगे दिखने की इच्छा है, वहीं दूसरी ओर परिवार तथा स्कूल की तरफ से लगातार बढ़ता हुआ दबाव है। परिणामस्वरूप, विद्यार्थी जीवन में परीक्षा संबंधित चिंता का होना स्वाभाविक और सामान्य है। लेकिन यह समस्या गंभीर रूप तब धारण करती है जब यह सामान्य चिंता ना होकर तनाव, फोबिया या फिर पैनिक अटैक्स में परिवर्तित हो जाती है क्योंकि ये वह अवस्था है जहां विद्यार्थी का तनाव उसके परीक्षा संबंधित प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने लगता है।



Dr. Gauri Shanker Kaloiya,
Asst. Prof. (Clinical Psychology),
Dept. of Psychiatry,
NDDTC, AIIMS, DELHI.

आमतौर पर ऐसा देखा गया है कि जैसे जैसे परीक्षाएं पास आती जाती है विद्यार्थी तनाव का अनुभव करना शुरू कर देते हैं। यह सच है कि बहुत ही कम तनाव या बहुत ज्यादा दोनों ही परफॉरमेंस में गिरावट के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसलिए तनाव का उचित मात्रा में होना भी अच्छे परफॉरमेंस के लिए बहुत ही जरूरी है। परीक्षा में तनावग्रस्त विद्यार्थी मुख्यतः अपने पाठ्यक्रम के रिवीजन को लेकर, फेल होने या कम अंक पाने के डर, पहले से ही तैयारी में कमी, दोस्तों से प्रतियोगिता या फिर स्कूल तथा परिवार से मिलने वाले लगातार दबाव से भयभीत रहते हैं।

परीक्षा संबंधित तनाव की पहचान करना

एक दी गई परिस्थिति में प्रत्येक व्यक्ति एक सामान्य रूप से तनावग्रस्त नहीं होता है। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि कठिन परिस्थितियों में अलग-अलग लोगों की प्रतिक्रियाएं अलग अलग होती हैं। विद्यार्थियों में परीक्षा संबंधित तनाव विभिन्न तरीकों से प्रकट हो सकती हैं। विद्यार्थियों में इन लक्षणों की सही समय पर पहचान करना उनके लिए मददगार साबित हो सकता है तनाव संबंधित ये लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं :-

- चिड़चिड़ापन
- अत्यधिक पसीना आना
- बैचेनी
- ध्यान केंद्रित न कर पाना या करने में परेशानी होना
- याद रखने में मुश्किलें,
- भूख का ना लगना या बहुत कम लगना
- नींद आने में परेशानी या बार बार नींद का टूटना
- लगातार बुरे सपने आना
- सर दर्द
- थकान



परीक्षा संबंधित तनाव का प्रबन्धन

दुर्भाग्य से ऐसी कोई दवा उपलब्ध नहीं है जोकि ये आश्वासन दे सकती कि तनाव जिन्दगी से गायब ही हो जाये लेकिन कुछ ऐसे तरीकें हैं जिनका इस्तेमाल तनाव को कम या फिर तनाव के साथ बेहतर संतुलन बनाना जरूरी सिखा सकता है। जो कि इस प्रकार है :—

- **खाने पीने का उचित ध्यान:** आमतौर पर ऐसा पाया गया है कि परीक्षा के तनाव में विद्यार्थियों यों का खान पीन ठीक नहीं होता है जोकि उनके स्वास्थ्य तथा परफॉरमेंस को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसलिए खान पान का ध्यान रखना आवश्यक है क्योंकि इस समय आप व्यस्त होते हैं और आपकी एनर्जी अपने आप ही बहुत खर्च होती है।

- **पर्याप्त मात्रा में नींद लेना :** पर्याप्त मात्रा में नींद, पढे गए विषय को लम्बे समय तक याद रखने में मदद करती है। लगभग छः घंटे से कम की नींद पढे गए विषय को याद रखने में मुश्किल उत्पन्न करती है और परिणामतः तनाव को जन्म देती है।

- **मनोरंजन के लिए समय निकालना:—** परीक्षा की तैयारी के व्यस्त दिनों में कुछ समय खुद के मनोरंजन के लिए निकालना आवश्यक है। आमतौर पर विद्यार्थी अपना पूरा समय परीक्षा के दौरान पढने में ही बिताते हैं जिससे कि वे बिल्कुल भी रिलैक्स नहीं हो पाते हैं। परीक्षा की तैयारी के दौरान खुद को शांत रखना तनाव कम करने में और बेहतर ढंग से कॉन्सेप्ट्स को याद रखने में मददगार होती है।

- **समय का सही मैनेजमेंट:—** परीक्षा की तैयारी के दौरान याद करने वाले विभिन्न विषयों के लिए समय को उचित रूप से बाँटना और फिर रिविजन करने की आदत डालना समय के संतुलन में सहायक होती है और साथ ही साथ तनाव को भी कम करती है।

- **शारीरिक व्यायाम:** हमारा शरीर और मन एक दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं इसलिए शारीरिक स्वास्थ्य अपने आप ही मानसिक तनाव को कम करने तथा कठिन परिस्थितियों से लडने में मदद करती हैं।

- **ट्रिक्स का इस्तेमाल:—** परीक्षा की तैयारी के लिए ट्रिक्स का इस्तेमाल जैसे याद किये जाने वाले विभिन्न विषयों का डायोग्राम्स, ग्राफ्स, फिगर बनाकर, तथा एक्रोनियम का इस्तेमाल करके याद करना लाभकारी साबित हो सकता है। इसके अतिरिक्त रटने के बजाए कन्सेप्ट्स को समझने पर जोर देना अत्यन्त आवश्यक है।

- **पॉजिटिव सेल्फ टॉक:—** हमारी सोच—विचार का हमारे इमोशंस पर बहुत गहरा प्रभाव होता है। विद्यार्थियों के लिए यह आवश्यक है कि वे पहचान करें की परीक्षा के दौरान उनके मन में ऐसे कौन से विचार आते हैं जोकि उन्हें तनावग्रस्त करते हैं। ऐसे विचारों की पहचान करना ओर उन्हें पॉजिटिवली रिफ्रेम करना स्वयं ही तनाव को कम करने में फायदेमंद सिद्ध होगा।





• एकाग्रता भंग करने वाले कारको को कम करना, ऐसा पाया गया है कि एकाग्रता भंग करने वाले कारक जैसे कि अत्यधिक मोबाईल फोन, इंटरनेट का इस्तेमाल परीक्षा की तैयारी में अक्सर बाधा उत्पन्न करती है तथा तनाव को भी जन्म देती है। परीक्षा के समय विद्यार्थियों को इन सबका इस्तेमाल कम से कम करना उनके परफोरमेंस के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

साथ ही साथ ये भी आवश्यक है कि विद्यार्थी के टीचर्स और परिवारजन पूरी तरीके से उसे परीक्षा के मुश्किल दौर में उसे सहयोग करें तथा उसे अच्छे नम्बर लाने का दबाव नहीं बल्कि कॉन्सेप्ट्स को समझने पे जोर दें ।

इस प्रकार संक्षिप्त भाषा में ये कहा जा सकता है कि तनाव हमारी जिन्दगी का एक अभिन्न अंग है चाहे वह परीक्षा संबधित हो या फिर किसी और कारणों से संबधित, आवश्यकता इस बात की है कि विद्यार्थी अपने परीक्षा संबधित तनाव के कारणों को सही ढंग से समझ सकें तथा इस तनाव को पॉजिटिव तरीके से अपने प्रदर्शन को और बेहतर बनाने में उपयोग कर सकें। इसके अतिरिक्त अत्यधिक मात्रा में तनाव जोकि उनके प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, उसे भी उपयुक्त और कुशल तरीकों से मैनेज करना सीख सकें ।

Dr. Gauri Shanker Kaloiya



SPORTS ACTIVITIES



Musical Chair



Jilebi Race For Kids



SUMMER CAMP FOR CHILDREN & LADIES



SUMMER CAMP FOR CHILDREN & LADIES



BEAUTY SOLUTIONS

When we talk about skin we basically focus on the facial skin. So let's talk about it for a start. Let's understand what skin is all about we all want to own a radiant , vibrant ,flawless skin....so let's first know what it takes to have one..



Dr. Aditi Bhatnagar

Following are the basic requirements of a great skin-

1. **Regular skin care -**

Here we talk about cleansing , moisturizing and toning. Of course natural. The various products we use for that.

2. **Diet –** we are what we eat. What we consume make a huge difference in the skin life.

3. **Healthy lifestyle -** lifestyle is a huge bracket .. lifestyle includes your whole routine what you eat, how u eat , when u eat. Aapka exercise routine, kya woh aapko suit karta hai ya nahi? Aapka swabhav....

Regular Skin care- the best news is that in flat 4 months we can own the skin we want ! it takes 48 days for the basal layer of the skin to become the topmost layer of the skin. So what regimen we start we got to continue for at least 48 days for us to really know what is happening. Broadly 2 cycles will assure you if the path u have taken is the right one.

I will go through some home made natural face washes, face packs and toners , rest i will answer in the question answer round.

Wash-

1. Grind lal masoor dal and keep it in a jar. Use it in milk, curd or if nothing water { good for ageing skin, dull skin }
2. Brown bread in milk with a pinch of haldi [tanned skin]
3. Grind some rice and mix it in milk [tanning]
4. Idli batter with tomato juice [softening ,skin brightening]
5. Tomato and watermelon crush [blackheads and whitehead removal ,nourishment]

Face Pack

job of the face pack is to tone the skin. Prevent it from sagging , firming. Remember to use binders only in the minimum quantity.

1. Banana mask-ripe banana [acne prone skin, dry skin ,dull and lifeless skin] masage and leave it-15 min. Mix some cucumber juice for anti oxidents.



2. **Kayolin clay is a good binder , multani mitti, besan all are good binders. Never use them solo. Always neutralize their drying abilities.**
3. **For oily skin banana is a boon. Mix orange juice in banana and massage on face and leave it for 10 min then wash off.**
4. **For ageing skin you can add oats to banana and orange.**
5. **Strawberry / blueberries are the best solution for ageing skin. , mash up strawberries and mix a few drops of lemon juice make a paste and apply on the face for 10 minutes.**
6. **This scrub is good for skin exfoliation and is the most effective answer to the question of how to get rid of dead skin cells. There is a rich amount of Vitamin C, alpha hydroxyl acid which works the best for exfoliating the skin. You need to take three tablespoons of orange juice in a bowl. Add one cup of sugar, one tablespoon of honey and two tablespoons of olive oil. Mix them well together. Scrub your face, neck and body (wherever you are tanned) with this mixture. You will see great result if this is used twice a week.**
7. **If you are busy just mix some orange juice in yogurt and massage your face and leave it for 15 minutes.**
8. **Watermelon + milk powder + cucumber juice.....this is a magical pack which removes blemishes , reduces wrinkles , clears and tones your facial skin better than most creams or packs found across the world.**
9. **Take two tablespoons of apple puree and add one teaspoon of wheat flour to it. Make it into a smooth paste. Apply it on your face and neck. Leave it on for fifteen minutes and wash it off with lukewarm water. It is useful in exfoliating the skin.**
10. **The benefits of refreshing kiwi smoothie for weight loss are well known. Kiwifruits also work well in eliminating excess oil from the skin. This refreshing and juicy fruit is frequently used as effective face scrub for oily skin. Take one kiwifruit, peel off the skin and put it in a bowl. Mash the kiwifruit well. Add two teaspoons of sugar and two drops of sunflower oil to it. Mix it well and scrub it on your face, neck, hands and legs with your fingertips.**

Toners for summers

Take out juice of watermelon and make cubes. Use these during the day or when you come from outside.

Also make cubes of coconut water and keep. Use these during the day or when you come back from outside.

Diet

Super foods to keep you looking radiant.



Chia Seeds- This ancient superfood contains powerful antioxidants that guard your skin against free radical damage and Omega-3 fatty acids that can reduce inflammation for younger looking skin. So, get on the cha-cha-cha-chia bandwagon!

Musk melon- Cantaloupe is packed with beta-carotene, which helps to promote clear skin. It works to thin out the outer layer of dead skin that can clog pores. Plus, studies show that beta-carotene may even help prevent wrinkles because it improves elasticity and stops some signs of premature aging.

Eat like a bird- eat nuts and seeds

Ghee- 1 spoon ghee is necessary.

Mango- Avocado-Going on a mango diet next summer will work wonders on your skin. Mangoes contain more than 80% of the vitamin A you need to consume during a day, which helps maintain the skin and its overall appearance. Loaded with antioxidants, mangoes fight off free radicals, which mean, your skin looks younger for longer. Keep the Ph of your body alkaline for a good skin. We have constant acid production in our body.

Juices-

Vegetable juices are the best, you can also mix in some fruits to make them more tastier

1. Spinach + strawberries + carrots. Carrots have a hint of sweetness that blends perfectly with the berries, and the spinach adds that “green” taste you love!

The berries are loaded with Vitamin C, and you get lots of eye health-boosting Vitamin A from the carrots. Best of all, the spinach is loaded with iron and folic acid

2. Abc juice – 1apple+slice of beet +1 carrot. This is one of the best immunity booster. This juice is loaded with anti- oxidents , beta- carotene and vitamins which are important from the skin point of you.

Lifestyle-

Take time out for yourself daily. Do what you love even if it is for a short while. Plan your meditation time judiciously.

For further guidance feel free to consult

Dr.Aditi Bhatnagar

B.H.M.S,C.C.H ,Lifestyle Management Consultant,

Reiki Grand Master.

Shop no 264, Sapphire Mall ,Sohna Road, sec 48.

Shop no 330, Galleria Office Space,3rd floor, Dlf-4, above la'marsh

0124-4101910,

www.sknessentials.com , asksknessentials@gmail.com, Amazon.in, Snapdeal.com,

Shophealthy.in



CULTURAL ACTIVITIES



RESPECT

IS THE PRE REQUISITE OF EVERY RELATIONSHIP

**Respect is a lesson that everyone should learn
Respect must be given before an expected return
Respect sets the standard and raises the bar
Respect is like honey so sweet when it's perceived**



Ms. Neha Singh
Daughter of
Sh. Daljit Singh Lakha, DIGP

I have heard the word respect since I was a kid. I was taught to respect my elders & juniors too. Respect starts at an early age. You teach a child to say Thank you, Please, Sorry. These are common and normal first steps of respect parents and teacher expect the children to use these courteous phrases.

Now that I am older and somewhat wiser. I think I am beginning to understand respect a little better. Respect is a pattern of behaviour that is found in healthy relationships. You have to give respect in order to get it, and it is something everyone deserves.

Accusing, abusing, humiliating are not a part of a healthy relationships. Respect is necessary for relationships to thrive. Mutual respect is essential for all successful relationships. Nobody is perfect and you have to apologies sincerely when you make a mistake. Only then you can have a fulfilling and respectful relationship. Treat others, as we would like to be treated show respect not only with your actions but also with your words.

Respect is something an individual must work hard at earning from others. He or she does that by living an honest and honourable life. The person is solid and dependable. Respect is a two way street. We all have the ability to earn and give it. To have the respect of others we must first be respectful to them. Money can buy you obedience, but it cannot buy you respect or love of others.

Today, there is a respect shortage epidemic. It is a sad state of affairs today. Are you earning the respect from your fellow beings?

It's something to think about. I know respect is something earned, not something given. In a nutshell respect in the essence of every relationship. Remember the old saying

"You don't demand respect, you earn it"

Ms. Neha Singh



APPAREL



OTHER ACTIVITIES



अखबारों की नज़रों से

CRPF launches RPL Project

CRPF to be the first ever force amongst all paramilitary, police and defence forces whose Family Welfare Association (CWA) has launched pilot project of RPL (recognition of prior learning) under Pradhan Mantri Kaushal



Vikas Yojna (PMKVY) for CRPF families. Sujatha Prasad, President of CRPF Family Welfare Association CWA was the chief guest. Jayant Krishna, CEO, NSDC, and N.C. Asthana, IGP, Northern Sector, CRPF, were the guest of honour.

CRPF observes World Health Day



CRPF observed 'World Health Day' with the theme 'Control diabetes for lifelong'. It organized a medical awareness camp in CRPF Northern Sector Composite Hospital, Staff Camp, under the aegis of CRPF Family

Welfare Association. The camp was spearheaded by Sujatha Prasad, President CWA.

CRPF Mela

The annual welfare exhibition (CRPF Mela) was inaugurated by Savitri Singh, wife of Rajnath Singh, Union Home Minister. Aruni Doval, wife of Ajit Doval, NSA, Kusum Mishra, wife of Nripendra Mishra, Principal



WOMENS DAY (CRPF)

Mahila achievers were honoured in Delhi & NCR as talks were held on 'Challenges for a lady entrepreneur', 'Financial support available for women' by experts. President, CRPF Family Welfare Association, Sujatha Prasad stressed empowerment.



e-Magazine Edited by IT Wing Dte CRPF