SANIDHYA

THE CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION

2025

क्योंकि तुम विशेष हो.....

MEMORANDUM OF UNDERSTANDING

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

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

Edition 2025

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

Chairperson Magazine Committee	:	President CWA, Dr. Anamika Singh
Members	:	Smt. Meenakshi Goyal, Smt. Praneeta Jha, Smt. Babita Joon, Smt. Shubhra Sinha, Smt. Kamaldeep Kaur, Smt. Smitha Pauly, Smt. Pooja Negi
Designer	:	ASI/T Deepak, HC/RO Ajay Tomar
Production Coordinators	:	Insp/GD(M) Mitu Kumari, Insp/GD(M) Sarla, SI/Min(M) Anita, CT/GD(M) Sanju Bala
Photo Courtesy	:	Photo Cell Dte. Genl.

Celebrating 30 Years of Togetherness..

Celebrating 30 Years of Togetherness..

Celebrating 30 Years of Togetherness..

Celebrating 30 Years of Togetherness..

Celebrating 30 Years of Togetherness..

REGIONAL WELFARE CENTRES
CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION

CWA Anthem

बल का है मान, भाव में कल्याण, महिलाओं की शान है कावा ।
परवाह 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..........

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 है :-

- 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 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।

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

संदेश

मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था द्वारा वार्षिक पत्रिका-2025 ''सानिध्य'' का प्रकाशन किया जा रहा है। हम सभी को इस बात का गर्व होना चाहिए कि कावा बल के सेवारत एवं दिवंगत कार्मिकों के परिजनों, आश्रितों व बच्चों के कल्याण के लिए समर्पित संस्था के तौर पर कार्य कर रही है।

यह पत्रिका बल के सदस्यों के परिजनों की प्रतिभा को निखारने का बेहतरीन मंच है। पत्रिका में शामिल किए गए लेख एवं कविता बहुत ही रोचक और ज्ञानवर्धक हैं। मेरा मानना है कि इस पत्रिका में शामिल किए गए बल के सदस्यों के परिजनों के प्रेरणादायी लेख अन्य पाठकों के लिए प्रेरणास्रोत हैं।

इस पत्रिका में प्रकाशित चित्रों के माध्यम से दर्शाए गए उल्लेखनीय कार्य सीआरपीएफ परिवार के कल्याण की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि इस बल में जवानों के परिजनों का ध्यान उसी प्रकार से रखा जाता है जैसा कि बड़े परिवार में सभी सदस्यों का रखा जाता है।

मैं, कावा अध्यक्षा डॉ0 अनामिका सिंह, कावा के सभी सदस्यों और सीआरपीएफ के सभी पदाधिकारियों की इस पत्रिका के प्रकाशन में सार्थक सहयोग हेतु भूरि-भूरि प्रशंसा व सराहना करती हूँ।

मैं, महिलाओं एवं बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक ''सानिध्य पत्रिका'' के सफल प्रकाशन के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ। मुझे आशा है कि कावा अपने ध्येय ''सार्थक सहयोग सर्वदा'' के अनुरूप आगे भी इसी प्रकार प्रशंसनीय कार्य करती रहेगी।

शुभकामनाओं सहित ।

Shah S. A.

सोनल शाह

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

संदेश

यह अत्यंत गर्व एवं हर्ष का विषय है कि सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था द्वारा वार्षिक पत्रिका ''सानिध्य'' को सफलतापूर्वक प्रकाशित किया जा रहा है। यह पत्रिका सीआरपीएफ कावा द्वारा संचालित सेवारत एवं सेवानिवृत्त सदस्यों और उनके परिवारजनों के कल्याण, आर्थिक सशक्तिकरण हेतु व्यावसायिक प्रशिक्षण, विभिन्न वार्षिक गतिविधियों, कल्याणकारी योजनाओं एवं लाभकारी कार्यक्रमों की संपूर्ण जानकारी का संग्रह है। मेरी यह निजी राय है कि यह पत्रिका अपनी समावेशी विषय सामग्री के माध्यम से महिलाओं के जीवन को सरल, सफल एवं सुखद बनाने में प्रकाश स्तंभ के रूप में साबित होगी।

सीआरपीएफ द्वारा अखंड भारत के दूर-दराज क्षेत्रों में निष्पादित की जा रही चुनौतीपूर्ण ड्यूटियों को ध्यान में रखते हुए, सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था, जवानों के परिजनों के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य, कल्याण, कौशल विकास प्रशिक्षण, व्यवसाय एवं तरक्की तथा परामर्श इत्यादि की सुगमतापूर्वक सुविधाएं प्रदान कर रही है। संस्था, शहीदों के परिजनों की समस्याओं का समाधान करने के साथ-साथ उनके परिवारों को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने के लिए पूर्णरूपेण समर्पित है। मैं, सीअरपीएफ परिवार कल्याण संस्था द्वारा किए जा रहे इन अनवरत एवं परोपकारी कार्यों की तहे दिल से भूरि-भूरि प्रशंसा करती हूँ।

मैं, सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था को हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ एवं आशा करती हूँ कि सीआरपीएफ कावा, भविष्य में भी बल के जवानों के परिजनों के उज्जवल भविष्य एवं अपने लक्ष्य के प्रति सदैव निःस्वार्थ एवं समर्पण भाव से कल्याणकारी कार्यक्रमों को जारी रखेगी। मैं, वार्षिक पत्रिका ''सानिध्य'' के सफल प्रकाशन हेतु श्रीमती अनामिका सिंह (कावा अध्यक्षा) तथा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से इस पत्रिका के प्रकाशन में शामिल सभी सदस्यों को हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं देती हूँ।

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

ज्ञानेन्द्र प्रताप सिंह, भा.पु.से.
महानिदेशक, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल

महानिदेशक महोदय का संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था (कावा) वर्ष 2025 में भी अपनी वार्षिक पत्रिका " सानिध्य" का प्रकाशन कर रही है। वर्ष 1995 से यह संस्था उत्साह, समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल के कर्मियों के परिवारों, महिलाओं, बच्चों तथा हमारे शहीद एवं दिवंगत वीरों के परिजनों के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। संस्था द्वारा विगत एक वर्ष के दौरान 'सीआरपीएफ शहीद फण्ड कावा योजना' के तहत 07 शहीदों एवं दिवंगत कार्मिकों के परिजनों को मकान निर्माण एवं इलाज हेतु आर्थिक सहायता भी प्रदान की गई। इसके अतिरिक्त 04 कीर्ति चक्र प्राप्तकर्ता शहीदों के सम्मान में उनके पैतृक गांवों में समारक बनाने हेतु आर्थिक सहायता प्रदान की गई है। हमारे बल के अधिकारी और जवान देश के कोने-कोने में विषम परिस्थितियों में तैनात रहकर राष्ट्र सेवा कर रहे हैं, जहाँ वे अपने परिवारों से दूर रहते हैं। ऐसी स्थिति में उनके परिवारों को आत्मनिर्भर, सशक्त और आर्थिक रूप से स्वावलंबी बनाने के लिए ''कावा'' जो कार्य कर रही है वो अत्यंत प्रशंसनीय हैं।

वर्ष 2025 तक "कावा" ने अनेक कल्याणकारी पहलों को साकार किया है। यह संस्था वीर नारियों एवं बल के दिव्यांगजनों के पुनर्वास के क्षेत्र में सक्रिय रहते हुए, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और स्वावलंबन को बढ़ावा देने का कार्य कर रही है। इसके साथ ही, "स्वच्छता अभियान", "वृक्षारोपण", "महिला सशक्तिकरण", "बेटी बचाओ – बेटी पढ़ाओ" जैसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय अभियानों में भी संस्था की भागीदारी उल्लेखनीय रही है। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस,2025 के अवसर पर संस्था द्वारा दिल्ली/एनसीआर में निवासरत बल के कार्मिकों की उन प्रतिभावान पुत्रियों को सम्मानित किया गया जिन्होंने एमबीबीएस / इंजीनियरिंग / पीएचडी जैसी उच्च शैक्षणिक डिग्रियां हासिल की ।

अप्रैल, 2023 में स्थापित स्थायी आउटलेट में विभिन्न क्षेत्रीय "कावा" केंद्रों की महिलाओं द्वारा निर्मित वस्तुओं की बिक्री जारी है, जिससे उन्हें आर्थिक संबल मिला है। "कावा" संस्था बल के शहीद, दिवंगत और सेवारत कार्मिकों के बच्चों को उच्चतर शिक्षा हेतु सहायता प्रदान कर रही है। इसी क्रम में कावा तथा आकाश इंस्टीट्यूट के मध्य एक समझौता ज्ञापन हुआ है जिसके माध्यम से बल के शहीद, दिवंगत व दिव्यांग कार्मिकों के बच्चों के लिए 100 प्रतिशत छात्रवृत्ति का प्रावधान किया गया है। साथ ही, देश के विभिन्न प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थानों के सहयोग से विभिन्न सीटों पर नि:शुल्क एवं रियायती प्रवेश की व्यवस्था की गई है, जो बल के परिवारों के लिए एक अनूठी सौगात है। वर्ष 2025 में भी यह संस्था नई ऊर्जा के साथ अपने सेवा कार्यों को आगे बढ़ा रही है।

"सानिध्य" पत्रिका न केवल "कावा" की गतिविधियों का जीवंत चित्रण है, अपितु यह बल की महिलाओं को अपने रचनात्मक विचारों और प्रतिभा को साझा करने का एक सशक्त माध्यम भी है।

मैं, "सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था-कावा" को वर्ष 2025 में भी अपने सेवा पथ पर निरंतर अग्रसर रहने की शुभकामनाएं देता हूँ तथा "सानिध्य" पत्रिका के इस अंक के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई देता हूँ।

ज्ञानेन्द्र

ज्ञानेन्द्र प्रताप सिंह, भा.पु.से.
महानिदेशक, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल

डॉ. अनामिका सिंह
अध्यक्षा, सी.आर.पी.एफ.
परिवार कल्याण संस्था

अध्यक्षा महोदया की कलम से

"सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था" (कावा) की वार्षिक पत्रिका " सानिध्य" के वर्ष-2025 संस्करण के प्रकाशन अवसर पर मुझे अपार हर्ष हो रहा है। सी.आर.पी.एफ. को न केवल भारत में अपितु विश्व के सबसे पुराने और विशालतम अर्धसैनिक बल होने का गौरव प्राप्त है। बल के वीर बहादुर जवान देश के अति संवेदनशील और उग्रवाद प्रभावित क्षेत्रों में हमेशा सक्रिय ड्यूटी पर तैनात रहते हैं। यही कारण है कि देश के नागरिक सी.आर.पी.एफ. पर पूर्ण विश्वास एवं भरोसा करते हैं। जवानों को अपने परिवार के प्रति किसी प्रकार की चिंता न हो इसलिए हमारी 'कावा' संस्था पूरे वर्ष समर्पित भाव से उनके परिजनों से नियमित संपर्क कर उनकी हर सम्भव आवश्यक मदद करने के लिए तत्पर रहती है।

मैं, कावा परिवार की ओर से, देश की एकता एवं अखंडता को अक्षुण्ण रखने हेतु वीरगति प्राप्त जवानों को अपने श्रद्धा सुमन अर्पित करती हूँ जिन्होंने कर्तव्य की वेदी पर राष्ट्र के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया है। आज के बदलते परिदृश्य में उपलब्ध संसाधनों के जरिए सी.आर.पी.एफ. परिवारों की जरूरतों को समझते हुए, इस संस्था को प्रभावी तरीके से चलाने में सहयोग के लिए, मैं बल की सभी महिला सहयोगियों को हृदय से शुभकामनाएं देती हूं। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि 'कावा' भविष्य में परिवार कल्याण एवं नारी सशक्तिकरण के क्षेत्र में एक अनुकरणीय मिसाल प्रस्तुत करेगी। कावा का उद्देश्य, बल परिवार की महिलाओं को आर्थिक तौर पर आत्मनिर्भर एवं सक्षम बनाना है ताकि वे स्वाभिमान के साथ अपना जीवन व्यतीत कर सकें। इसी को मद्देनजर रखते हुए हमारी कावा सहयोगी कंप्यूटर एवं विभिन्न डिजिटल तकनीकी माध्यमों से अपना ज्ञान बढ़ा रही हैं।

कावा द्वारा विभिन्न कल्याणकारी गतिविधियां एवं योजनाएं संचालित की जा रही हैं जिसमें प्रमुख हैं महिलाओं को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरुक करना, बीमारियों से बचाव के तरीकों की जानकारी देना तथा बच्चों एवं महिलाओं को निःशुल्क टीका की सुविधा उपलब्ध कराना शामिल है। बल के शहीदों, सेवानिवृत्त व सेवारत कार्मिकों के बच्चों के भविष्य के लिए उच्च एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए नामचीन संस्थाओं एवं कोचिंग सेंटरों से एम.ओ.यू. किए गए हैं। बल के शहीदों के परिवारों को विभिन्न मामलों में समय समय पर वित्तीय सहायता भी प्रदान की गई है।

वर्ष 2026 में कावा विशेष रूप से सक्षम बालक बालिकाओं के लिए महत्तवपूर्ण योजनाओं के क्रियान्वयन की ओर अग्रसर रहेगी। इसी कड़ी में हमारे दो विद्यालयों का उन्नयन एवं दिल्ली में एक नये विद्यालय का कार्य आरम्भ किया जायेगा।

पत्रिका के संपादक मण्डल और उनके सहयोगियों को संस्करण के सफल प्रकाशन की बधाईयां देती हूँ एवं सभी को शुभकामनायें देती हूँ।

(डॉ. अनामिका सिंह)
अध्यक्षा, सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था

श्रीमती मीनाक्षी गोयल,
उपाध्यक्षा CWA

संदेश

सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था (कावा) की वार्षिक पत्रिका सानिध्य के वर्ष 2025 के संस्करण के प्रकाशन के अवसर पर मुझे अपार हर्ष हो रहा है। यह संस्था वर्ष 1995 से केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के जवानों के परिवारों, महिलाओं, बच्चों तथा शहीदों एवं दिवंगत कार्मिकों के परिजनों के कल्याण हेतु प्रयासरत है।

कावा का उद्देश्य कावा परिवार की महिलाओं को सशक्त व आर्थिक तौर पर आत्मनिर्भर एवं स्वावलंबी बनाना है, जिससे वे स्वाभिमान के साथ अपना जीवन व्यतीत कर सकें तथा अपने परिवार की प्रगति में और बेहतर योगदान दे सकें। कावा द्वारा शहीदों के परिवारजनों एवं दिव्यांगों के परिवारों के लिए कई कल्याणकारी कार्य किए गए हैं। साथ ही, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के जवानों के परिवारों के जीवन-यापन में गुणात्मक बदलाव लाने हेतु कई महत्वपूर्ण विषयों पर ऑनलाइन माध्यम से सेमिनार एवं कार्यशालाएँ आयोजित की गई हैं। बच्चों को उच्च शिक्षा प्रदान करने के लिए देश के प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थानों के साथ निःशुल्क तथा रियायती दाखिलों के लिए MoUs किए गए हैं।

कावा अपने ध्येय "सार्थक सहयोग सर्वदा" में विश्वास करते हुए नये आयाम स्थापित करने के लिए निरंतर प्रयासरत है। इसी मंगल कामना के साथ मैं इस पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी लोगों को बधाई देती हूं।

शुभकामनाओं के साथ,

Meenakshi

मीनाक्षी गोयल
उपाध्यक्षा CWA

श्रीमती स्मिता पॉली
मानद सचिव CWA

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा) द्वारा वर्ष 2025 की वार्षिक पत्रिका 'सानिध्य" का प्रकाशन किया जा रहा है। यह संस्था सीआरपीएफ परिवारों के सर्वांगीण विकास के लिए समग्र सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए कृतसंकल्पित है।

कावा, बल के सेवारत, सेवानिवृत्त, शहीद एवं दिवंगत कार्मिकों के परिवारों की समस्याओं का समाधान करने के साथ-साथ उनके परिवारो को सशक्त और आत्मनिर्भर बनाने के लिए पूर्णतः समर्पित है। यह पत्रिका बल की कल्याणकारी गतिविधियों एवं विविध क्रियाकलापों के समावेश का अनूठा प्रयास है।

"कावा" की भूमिका तब और महत्वपूर्ण हो जाती है जब राष्ट्र की एकता और अखण्डता की रक्षा में अपना सर्वस्व न्योछावर कर चुके शहीदों की वीर नारियों एवं उनके परिजनों के कल्याण का विषय होता है।

मैं, अध्यक्षा, कावा के प्रति अपनी कृतज्ञता और आभार प्रकट करना चाहती हूँ, जिनके कुशल नेतृत्व में हमारे संगठन को एक नई दिशा व ऊँचाई मिली है। आपके कुशल नेतृत्व, मार्गदर्शन एवं सहयोग से हमारे बच्चों की उच्च शिक्षा के लिए देश के विभिन्न प्रतिष्ठित शैक्षणिक तथा कोचिंग संस्थानों के साथ अनुबंध किये गये है, जिसका लाभ हमारे बच्चों को प्राप्त हो रहा है। आपके निर्देशन में बल के कार्मिकों के ऑटिस्टिक बच्चों की सहायता, समर्थन और संसाधन प्रदान करने हेतु "ऑटिस्टिक हब बनाने की प्रक्रिया जारी है, जो पीड़ित बच्चों के उज्जवल भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित होगी।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि "कावा" अपने ध्येय वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" में विश्वास करते हुए समग्र कल्याणकारी योजनाओं का त्वरित कार्यान्वयन सुनिश्चित करने में अवश्य सफल होगी। निश्चय ही यह पत्रिका पाठकों को सीआरपीएफ परिवारों के कल्याण संबंधी गतिविधियों के बारे में जानकारी प्रदान करने के साथ -साथ उनकी प्रतिभा को भी निखारने में सहायक सिद्ध होगी ।

स्मिता पॉली
मानद सचिव CWA

From the Editorial Board

Sitting (Right to Left): Smt, Praneeta Jha, Dr. Anamika Singh, Smt. Meenakshi Goyal
Standing (Right to Left): Smt. Kamaldeep Kaur, Smt. Smitha Pauly, Smt. Babita Joon, Smt. Shubhra Sinha, Smt. Pooja Negi

It has been a wonderful experience to supervise the work for new edition of Sanidhya magazine as CWA vice president.. I thank all members of editorial board for their hard work.

~ Smt. Meenakshi Goyal

Each piece in these pages reflect thoughtful conversations, creativity, and collaboration. I hope the readers find resonance, curiosity, and joy in exploring the diverse voices and ideas we've curated. Here's to stories that inspire reflection, connection, and new perspectives.

~ Smt. Praneeta Jha

Myself Babita Joon. I was a teacher in the past and am currently working with the magazine Sanidhya. It has always been a joyful and enriching experience to contribute to this magazine. Each edition brings a fresh perspective and endless learning. Working with the team, sharing ideas, and finally seeing the magazine come to life fills me with pride and happiness.

~ Smt. Babita Joon

The annual publication of Sanidhya has become a deeply gratifying yearly ritual. Every edition presents a challenging, yet exciting theme. From conceptualization to final print, the Sanidhya team works tirelessly to motivate family contributions; select and fine-tune articles and photos; and meticulously design every page. While this extensive effort can sometimes be exhausting, the sense of creating something unique for our CRPF family is immensely satisfying. Showcasing the activities of the CWA alongside the talent and achievements of our families consistently brings a profound feeling of fulfillment. I take great pride in this journey and hope that Sanidhya will continue to inspire the CRPF families for many years.

~ Smt. Shubhra Sinha

It has been a wonderful and enriching experience to collect, collate and edit the contents and activities from all the CWA family members for the new edition of sanidhya magazine along with learned and experienced editorial members. It was indeed a learning curve for me for which I am truly grateful to all the editorial members.

~ Smt. Smitha Pauly

I, Kamaldeep Kaur consider myself fortunate to get associated with Sanidhya as a member of magazine committee. Our journey with the CRPF has been one of continuous learning, growth and inspiration. Every experience has added depth and purpose to our work shaping us both personally and professionally. Among these my time with the magazine committee stands out as truly rewarding. It has been a privilege to learn the editing, compilation and publication under the thoughtful guidance of my seniors. I am grateful for the knowledge gained, the teamwork fostered and memorable experience.

~ Smt. Kamaldeep Kaur

Our journey with CRPF has always been full of learning and growth. It has always provided us with meaningful experiences. Working with the magazine committee is one of them. I am grateful for the valuable and fun experience, I gained in editing, compilation and the completion of the magazine under the able guidance of my seniors .

~ Smt. Pooja Negi

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

Standing (Right to Left): Deepak, Ajay Tomar, Sanju Bala, Sh. Ram Sajivan Singh, Sarla, Anita, Mitu Kumari

Governing Body

President
Dr. Anamika Singh
W/o Shri G. P. Singh, IPS
DG CRPF

Vice President
Smt. Meenakshi Goyal
W/o Shri Vitul Kumar, IPS
SDG CRPF

Treasurer
Smt. Babita Joon,
W/o Shri Sunil Joon,
IG VS Wing

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

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

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

Zonal Heads

Smt. Joohi Srivastava
Shri Raja Srivastava, IPS
SDG North East Zone

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

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

Smt. A. Padmaja Srinivas
W/o Shri A. Srinivas
IG, South Zone

CEC Members

Smt Darakshan Haidri
W/o Shri Zaki Ahmed, IPS
SDG CRPF

Smt Praneeta Jha
W/o Shri Deepak Kumar, IPS
SDG CRPF

Smt Rajani Datta
W/o Shri Sandeep Datta,
IG Training, DTE

Smt Shubhra Sinha
W/o Shri Vijay Kumar,
IG Communication, DTE

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

Smt Shalini Rai
W/o Shri Vinay Kumar Rai,
DIG CoBRA

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

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

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

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

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

Smt Pooja Negi
W/o Shri D. S. Negi,
DIG ADM DTE

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

Smt Snigdha Sinha
W/o Shri Sarang,
COMDT SDG

30 Years of Legacy

For over three decades, the CRPF Family Welfare Association (CWA) has been a pillar of strength for the families of CRPF personnel, especially during times when duty takes them to distant and difficult terrains. Guided by the visionary leadership of its Presidents, CWA has worked tirelessly to nurture the well-being of families with compassion, dedication, and service.

Each President has brought unique vision and commitment—spearheading initiatives in education, health, and empowerment—leaving an enduring mark on the Association's growth. Their leadership has ensured that CRPF families feel supported, connected, and resilient in every challenge.

On this page, we proudly present the gallery of all past Presidents of CWA, honoring their invaluable contributions and celebrating 30 years of legacy, leadership, and love that continue to inspire future generations.

Smt Indu Tripathi
W/o Shri S.V.M. Tripathi
(01-12-1993 to 30-06-1996)

Smt Asha Kaushal
W/o Shri M.B. Kaushal
(01-10-1996 to 12-11-1997)

Smt Neena Sabharwal
W/o Shri M.N. Sabharwal
(02-12-1997 to 31-07-2000)

Smt Chitra Mishra
W/o Dr. Trinath Mishra
(31-07-2000 to 31-12-2002)

Smt Kanchan Chaube
W/o Shri S.C. Chaube
(31-12-2002 to 31-01-2004)

Smt Rashmi Sinha
W/o Shri J.K. Sinha
(31-01-2004 to 30-11-2006)

Smt Nazreen Ahmed
W/o Shri S.I.S. Ahmed
(01-03-2007 to 31-03-2008)

Smt Kalpana Joshi
W/o Shri V.K. Joshi
(01-04-2008 to 28-02-2009)

Smt Manjit Gill
W/o Shri A.S. Gill
(28-02-2009 to 31-01-2010)

Smt Soni Srivastava
W/o Shri Vikram Shrivastava
(01-02-2010 to 06-10-2010)

Smt Meena K. Vijay
W/o Shri K. Vijay Kumar
(06-10-2010 to 30-09-2012)

Smt Manila Sahay
W/o Shri Pranay Sahay
(18-10-2012 to 31-07-2013)

Smt Suneeta Trivedi
W/o Shri Dilip Trivedi
(17-08-2013 to 31-11-2014)

Smt Sandhya Mishra
W/o Shri Prakash Mishra
(22-12-2014 to 29-02-2016)

Smt Sujata Prasad Kode
W/o Shri K. Durga Prasad
(01-03-2016 to 28-02-2017)

Dr. Manu Bhatnagar
W/o Shri Rajiv Rai Bhatnagar
(01-03-2017 to 31-12-2019)

Smt Sangita Singh
W/o Shri Kuldiep Singh
(20-03-2021 to 30-09-2022)

Dr. Ajita Thaosen
W/o Dr. Sujoy Lal Thaosen
(14-10-2022 to 30-11-2023)

Smt. Rimjhim Singh
W/o Shri Anish Dayal Singh
(01-12-2023 to 31-12-2024)

Together, these leaders have shaped the heart of CWA and carried forward the mission of care and welfare.

TABLE OF CONTENTS

01 कावा निरंतर प्रगतिमान

- कावा का वार्षिक गतिविधि कैलेंडर 04
- अध्यक्षा कावा के प्रेरणादायक दौरों की झलक 07
- सीआरपीएफ परिवारों के लिए डिजिटल सशक्तिकरण 12
- CRPF BIKE EXPEDITION 2025 18
- ई-रिक्शा वितरण 19
- RCWA पुस्तकालय 20
- विद्यार्थियों के लिए करियर काउंसलिंग कार्यक्रम का आयोजन 21

02 विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के साथ समझौता ज्ञापन

- MoU with Career Launcher 22
- MoU with Physics Wallah 22
- MoU with Aakash institute 23
- MoU with Dhyeya IAS 23
- MoU with Lovely Professional University 23
- MoU with Assam Royal Global University 24
- MoU with University of Science and Technology Meghalaya 24
- MoU with Drishti IAS 25
- MoU with Rotary Club of Bengaluru 26

03 CWA's Other Welfare Activities

- Free HPV Vaccination Drive 27
- Prevention is Power: The HPV Vaccine Revolution 28
- Project Chetna- (MPower-ABET) 32
- शहीदों को नमन 33
- Stories of Hope and Help: GC Srinagar 35
- शहीदों के बच्चों का जन्मदिन समारोह 37
- कावा: संवेदना, सहयोग और संबल का प्रतीक 39
- छोटी मदद , बड़ी राहत..... 43
- CWA OUTREACH PROGRAMME 44
- अनदेखा फौजी 47
- परिवार कल्याण केंद्र 47

04 Skill Development Programs

52-59

65 International Women's Day

72 30th CWA Raising Day

83 AIIMS-CAPFIMS

05 Embracing Autism: Accepting the Spectrum

- तमन्ना: एक आशा की किरण 86
- A Visit to National Trust for Handicapped 87
- Role of COLOR Therapy in Autism 88
- CRPF SCHOOL FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS (CwSN) GC CRPF, RANGAREDDY 91
- A Mother's Embrace: Love Sees No Syndrome 93
- Understanding Autism and the Role of Mobile Apps 95
- मुस्कान – द स्माइल योजना 99
- दिव्यांगता एक अभिशाप नहीं 100

06 Articles

- दिल्ली से प्रयागराज तक: महाकुंभ की एक आध्यात्मिक यात्रा 101
- Take a Reality Check Dear Ladies...... 105
- YMS APPROACH 107
- STOP DENTAL DISASTERS BEFORE THEY START 108
- The Quiet Strength of Scent 109
- From Protests to Press-to-Talk 111
- O' Womaniya! 112
- My Journey in CRPF 114
- How Having a Second Child Changes the Dynamics of Family 115
- मिथिला या मधुबनी चित्रकला - एक परिचय 117
- औषधीय वाटिका 119
- पूर्वोत्तर भारत की महिलाओं की अनोखी पारंपरिक प्रथाएँ 122
- असम- उत्सव, खान–पान और पर्यटन स्थल 124
- लांगशियांग फॉल्स 127
- RCWA GUWAHATI 129
- "कमलिनी" एक बहुउद्देशीय केंद्र, खटखटी 131
- GC CRPF Khatkhati : एक नई शुरुआत 133
- क्षेत्रीय कावा केंद्र इम्फाल 134

07 Sports: The Winning Edge

- The new beginning after the end 138
- संघर्ष से शिखर तक — एक प्रेरणादायक सफ़र 140
- गांव से अंतरराष्ट्रीय मंच तक की प्रेरणादायक यात्रा 141
- प्रतिबद्धता, परिश्रम और सफलता की कहानी 142
- संघर्ष, आत्मबल और सफलता की कहानी 143
- छवि की प्रेरणादायक यात्रा 144
- खेतो से मैट तक संघर्ष और स्वर्ण की कहानी 145
- अंशु का प्रेरणादायक सफरः सच्ची लगन की मिसाल 146

08 Chhattisgarh: "Hidden Gem Of India"

- CHHATTISGARH - Unseen, Untouched & The PEACEKEEPERS 151
- Beyond Bullets and Blasts 153
- The CRPF's Forward Bases 155
- बस्तर की सुरक्षा में महिला शक्ति। 159
- सिरपुर-यात्रा संस्मरण 161
- छत्तीसगढ़ के अनछुए और अनोखे दर्शनीय पर्यटन स्थल 163
- भुंजिया जनजाति: विकास की राह पर... 165
- RCWA RAIPUR 167
- My Story: Empowering Lives Through Service 170
- बस्तर - छत्तीसगढ का हृदय 172
- Karregutta - The Hill That Did Not Bow 174
- SPECIAL OPERATION KARREGUTTA HILLS 177

09 Festivals of India 179-186

10 Articles from youngsters

- From Dreams to Reality 187
- The Psychological Effects of Social Media 189
- Embracing Uncertainity - 190
- Nostalgia in the Wrong Age 192
- THE ADVENTURES OF FOUR FRIENDS 194
- सदैव खुश रहें 195

11 Our Schools

- Nurturing Courage, Character and Curiosity 196
- Achievers of CRPF PUBLIC SCHOOL, Rohini 199
- Uniform to Entrepreneur 200
- Message from Principal CRPF Public School, Dwarka 201
- ACHIEVERS OF CRPF PUBLIC SCHOOL, DWARKA 204
- Her Knowledge, Her Power 205
- सीज़फायर की चादर में लिपटे ज़ख्म 206
- हार का वरदान 206
- Relevance of Ancient Education System in the present scenario. 207
- Toppers of CRPF Public School, Rangareddy 208
- Overcoming Exam Stress 210
- The Fear of Missing Out (FOMO) 211

12 Our Achievers 213-215

13 Poetry Corner (Whispers of Verses)

- A Planet worth Living 216
- माँ तो हर हाल में माँ होती है 216
- धरा हूँ मै 217
- Rendezvous 218
- नारित्व की पहचान 219
- भारतीय जवान 219

14 Ghar Ki Rasoi Se

- Khane Mein Kya Hai 221
- Beetroot Chocolate Cake 223
- Ragi Dry Fruit Barfi 224
- Suji Manda Pitha 225
- Ragi Cookies 226
- Dahi ke kebab 227

कावा निरंतर प्रगतिमान

सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण संस्था वर्ष 1995 से ही बल के शहीदों, दिवंगत, सेवानिवृत्त एवं कार्यरत जवानों के परिवारों के सर्वांगीण विकास, स्वास्थ्य, कौशल विकास, शिक्षा कैरियर परामर्श जैसे कल्याणकारी क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान देती आ रही है। इस संस्था के 78 सहयोगी क्षेत्रीय कावा केन्द्र पूरे भारत में कार्यरत है, जिनकी मदद से कावा की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के तहत सी0आर0पी0एफ0 के परिवारों को लाभांवित किया जा रहा है। सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण संस्था (कावा) का मुख्यालय दिल्ली में है परन्तु कावा भारत के हर कोने के के0रि0पु0बल परिसर में स्थित विभिन्न संस्थानों के माध्यम से अध्यक्षा कावा के मार्गदर्शन में सक्रिय कार्य कर रही है। विगत वर्ष कावा अध्यक्षा के नेतृत्व में सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण संस्था द्वारा विभिन्न कल्याणकारी कार्य किए गये है। जिनका संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत है।

▲ दिनांक 04 फरवरी 2025 को **डॉ. अनामिका सिंह** ने केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) परिवार कल्याण संस्था (कावा) की अध्यक्षा का पदभार ग्रहण किया। इस विशेष अवसर पर संस्था की कार्यकारिणी समिति द्वारा उनका हृदयपूर्वक स्वागत एवं अभिनंदन किया गया।

वार्षिक सामान्य परिषद बैठक (AGCM) - 2025

दिनांक 02 अप्रैल 2025 को सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा) की वार्षिक सामान्य परिषद बैठक का आयोजन संस्था की अध्यक्षा डॉ. अनामिका सिंह की अध्यक्षता में किया गया।

बैठक में पिछले वर्ष के कार्यों की समीक्षा, नियमों व उप-नियमों में संशोधन, समितियों के गठन, पदाधिकारियों की नियुक्ति तथा बजट एवं नई कल्याणकारी योजनाओं पर विचार किया गया।

कावा के सभी 78 क्षेत्रीय कार्यालयों की प्रमुखों ने ऑनलाइन माध्यम से भाग लिया, वहीं दिल्ली/एनसीआर से 10 विशिष्ट सदस्य बैठक में उपस्थित रहे।

सीआरपीएफ के महानिदेशक श्री ज्ञानेन्द्र प्रताप सिंह ने सदस्यों को संबोधित करते हुए संस्था के कार्यों की सराहना की और आगे की दिशा हेतु मार्गदर्शन प्रदान किया।

यह बैठक संस्था की पारदर्शिता, उत्तरदायित्व और भविष्य की योजनाओं के लिए एक महत्वपूर्ण पहल रही।

वर्ष 2025 के लिए कावा का वार्षिक गतिविधि कैलेंडर

सी0आर0पी0एफ परिवार कल्याण संगठन द्वारा वार्षिक कार्यक्रम कैलेण्डर वर्ष 2025 (Annual Activity Calendar of CWA - 2025) जारी किया गया है। इस कैलेण्डर में वर्ष 2025 के लिए 12 अलग-अलग विषय चुनें गए है जिन्हे सभी क्षेत्रीय कावा केन्द्रो द्वारा उनके कैम्पस में निवासरत परिवारजनों तथा बच्चों हेतु निःशुल्क आयोजित करवाया जाएगा।

Month	Subject
January - 2025	First Aid and CPR Class
February - 2025	Drive against Plastic Bags-Awareness Campaign and Activities
March - 2025	Organizing cooking competition-Added nutrition for children
April - 2025	Self-Defence training – Judo/Taekwondo
May - 2025	Summer Coaching Classes to Children- Indoor & Outdoor
June - 2025	Conduct Yoga & Meditation Classes.
July - 2025	Organizing Health Check-up camp for families
August- 2025	Plantation and Maintenance Drive
September - 2025	Social Service to Needy person
October - 2025	Cleanliness Drive-in the Camp and nearby local areas
November - 2025	Conduct activities for children
December - 2025	Women Empowerment

RCWA 114 RAF
वृक्षारोपण अभियान

ग्रुप केन्द्र गांधीनगर
वृक्षारोपण अभियान

रिवार कल्याण केन्द्र
HEALTH CHECK-UP

CAKE MAKING CLASS

LECTURE ON

GIVE BLOOD
GIVE LIFE

अध्यक्षा कावा के प्रेरणादायक दौरों की झलक

CWA अध्यक्षा डॉ. अनामिका सिंह ने वर्ष 2025 में विभिन्न क्षेत्रीय CWA केंद्रों का दौरा कर कल्याणकारी पहलों को नई ऊर्जा प्रदान की। जम्मू, लखनऊ, गांधी नगर, गुवाहाटी, नीमच, नई दिल्ली, और श्रीनगर में उन्होंने पारिवारिक कल्याण केंद्रों पर सिलाई व ब्यूटी पार्लर प्रशिक्षण, कंप्यूटर क्लासेस, स्पीच थैरेपी, और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का अवलोकन किया। बच्चों और महिलाओं की प्रतिभा को सराहा गया और उन्हें पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया गया। कई स्थानों पर अध्यक्षा कावा द्वारा प्रशिक्षण केंद्रों का उद्घाटन भी किया गया और शहीदों के परिवारों से मिलकर संवेदनाएं प्रकट की गईं।

सशक्तिकरण के संकल्प के साथ सहभागिता

इन दौरों के दौरान अध्यक्षा कावा ने कैम्पों में रह रहे परिवारों से सीधी बातचीत की और शिक्षा, स्वावलंबन व मानसिक स्वास्थ्य जैसे विषयों पर मार्गदर्शन दिया। उन्होंने सिलाई केंद्रों, लाइब्रेरी, जिम, बच्चों के पार्क और अन्य प्रशिक्षण सुविधाओं का निरीक्षण कर उनकी गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए दिशा-निर्देश दिए। साथ ही 'शौर्य' कैंटीन का उद्घाटन व वृक्षारोपण जैसे पर्यावरणीय कार्यों में भी भाग लिया। CWA के इन प्रयासों ने संगठन की प्रतिबद्धता को और भी सशक्त रूप से दर्शाया, जहां शहीदों के परिवारों और सेवारत कार्मिकों के परिजनों के उत्थान के लिए ठोस कदम उठाए गए।

अध्यक्षा कावा द्वारा समय समय पर क्षेत्रीय कावा केन्द्रों का दौरा किया गया। क्षेत्रीय कावा केन्द्रों के दौरे के दौरान उन्होंने वहां होने वाली गतिविधियों, योजनायों का निरिक्षण किया, साथ ही परिसर में रहने वाली महिलाओं तथा बच्चों से मुलाकात की तथा उनके कार्यों की सरहाना की। क्षेत्रीय कावा केन्द्रों में जवानों के परिवारों के कल्याण के लिए विभिन्न प्रकार के लाभप्रद कार्य जैसे लाइब्रेरी, सिलाई केंद्र, मोंटेसरी स्कूल, ब्यूटी पार्लर, मसाला चक्की, आटा चक्की, मैजिक बेकर्स, सम्पूर्णा, टीयूशन क्लास, कंप्यूटर क्लास और हस्त कला सम्बन्धी प्रशिक्षणों का मुआयना किया। फिजियोथेरेपी, स्पीचथेरेपी और जिम आदि का भी निरीक्षण किया। इन सभी सुविधाओं को और अधिक बेहतर बनाने के लिए धनराशि प्रदान की। अध्यक्षा ने क्षेत्रीय कावा केंद्र जम्मू, श्रीनगर, लखनऊ, गांधीनगर, नीमच, गुवाहाटी, गुरुग्राम, माउंट आबू, नई दिल्ली एवं स्पेशल ड्यूटी ग्रुप (SDG) के विजिट के दौरान बुटीक, शौर्य कैंटीन, चिल्ड्रन पार्क आदि का उद्घाटन भी किया।

इस दौरान अध्यक्षा कावा द्वारा शहीद एवं दिवंगत जवानों के परिवारजनों एवं वीर नारियों से मुलाकात की, उनकी समस्याओं को सुना तथा उन्हें आश्वस्त किया कि कावा सदैव उनकी समस्याओं के निवारण हेतु प्रतिबद्ध है।

इसके अलावा महोदया ने 01 सिग्नल वाहिनी में हर्बल गार्डन का भी दौरा किया। जिसमें विभिन्न तरह के औषधीय पौधे उगाये गये हैं जैसे तुलसी, एलोवेरा आंवला, गुड़हल आदि जो पारंपरिक चिकित्सा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन औषधीय पौधों का उपयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज के लिए किया जाता है । हर्बल गार्डन ना केवल उपयोगी होते हैं, बल्कि इनकी सुन्दरता के कारण यह पार्कों एवं उद्यानों में एक लोकप्रिय आकर्षण का केंद्र हैं।

अपने तरीके की अभिनव पहल करते हुए समूह केन्द्र, के.रि.पु. बल गुरूग्राम परिसर में **'स्वरांजली- द कैंप रेडियो'** का आरम्भ किया गया, जिसका उद्‌घाटन दिनांक 25 सितम्बर 2025 को डॉ. अनामिका सिंह, अध्यक्षा कावा के.रि.पु. बल द्वारा संपन्न हुआ। इस रेडियो के माध्यम से जहाँ कैंप में रहने वाले सैनिकों और उनके परिवारजनों को अपनी प्रतिभा प्रस्तुत करने का अवसर मिलेगा, वहीं इस प्रयास से परिसर में एक संगीतमय वातावरण बनेगा जिसका सकारात्मक प्रभाव परिसर में रहने वालों पर पड़ेगा। वर्तमान में अनियतकालीन प्रसारण आरम्भ किया जा रहा है, जिसे बाद में नियमित तौर पर प्रसारित किया जाएगा। रेडियो प्रसारण के अंतर्गत साप्ताहिक रेडियो मैगजीन की योजना है जिसके तहत सी.आर.पी.एफ. समाचार, राष्ट्रीय महत्व के समाचार, सुगम सांगीत, राज्यों के लोक-संगीत, फ़िल्मी सांगीत, सी.आर.पी.एफ. अधिकारीयों , कार्मिकों और उनके परिवारजन का साक्षात्कार इत्यादि प्रसारित किया जाएगा।

BOUTIQUE

RCWA GC SRINAGAR

, GANDHINAG

86वीं के.रि.पु.बल दिवस परेड-2025
सांस्कृतिक संध्या

86वीं के.रि.पु.बल दिवस परेड-2025
सांस्कृतिक संध्या
मुख्य अतिथि

सीआरपीएफ परिवारों के लिए डिजिटल सशक्तिकरण: उज्ज्वल भविष्य की ओर

कावा और CRPF के सहयोग से बल के परिवारों और युवाओं के लिए डिजिटल शिक्षा का मार्ग प्रशस्त हुआ है। आधुनिक कंप्यूटर लैबों में बच्चे और युवा न केवल टाइपिंग, MS Office और इंटरनेट सुरक्षा सीखते हैं, बल्कि पायथन प्रोग्रामिंग और डेटा साइंस जैसी उन्नत तकनीकों में भी प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं। अध्यक्षा कावा के नेतृत्व में, सहयोग केयर फॉर यू (NGO) के माध्यम से तीन और छह महीने के निःशुल्क कोर्स उपलब्ध करवाए जा रहें हैं, जो युवाओं और परिवारों को तकनीकी ज्ञान के साथ रोजगार के अवसर प्रदान करते हैं। यह पहल आत्मविश्वास और स्वावलंबन को बढ़ावा देती है, 'स्किल इंडिया' के राष्ट्रीय लक्ष्यों को साकार करती है और समुदाय की समग्र प्रगति में योगदान देती है। कावा और CRPF का यह साझा प्रयास यह दिखाता है कि सहयोग सशक्तिकरण की सबसे बड़ी कुंजी है।

"सम्पूर्णा" और "मैजिक बेक्स"

आत्मनिर्भरता की ओर एक सशक्त पहल

सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था (कावा) 3 दशकों से बल के परिवारों के कल्याण, सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने हेतु समर्पित रही है। इसी दिशा में कावा ने एक महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए देशभर के सभी क्षेत्रीय कावा केंद्रों को निर्देशित किया है कि वे अपने सभी कावा आउटलेट्स का नाम "सम्पूर्णा" रखें।

इस पहल का उद्देश्य यह है कि प्रत्येक क्षेत्रीय कावा केंद्र अपने-अपने क्षेत्र के स्थानीय प्रसिद्ध उत्पादों को "सम्पूर्णा" के माध्यम से बल परिवारों तक न्यूनतम मूल्य पर उपलब्ध कराए। इससे न केवल बल के परिवारों को गुणवत्तापूर्ण वस्तुएँ सस्ती दरों पर मिलती हैं, बल्कि जो लाभ राशि (profit) अर्जित होती है, उसे संबंधित केंद्र की कल्याणकारी योजनाओं (Welfare Schemes) में उपयोग किया जाता है, जिससे बल के परिवारों को प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त होगा।

नई दिल्ली में **"सम्पूर्णा", जो आर.के.पुरम एवं एस.डी.जी. बटालियन** परिसर में संचालित है, इस पहल का उत्कृष्ट उदाहरण है। यहाँ क्षेत्रीय कावा केंद्रों के सी.आर.पी.एफ. परिवारों द्वारा निर्मित हस्तनिर्मित वस्तुएँ, देशभर के लोकप्रिय स्थानीय उत्पाद, साड़ी एवं अन्य परिधान, किराना सामग्री, मसाले, आभूषण, बेडशीट, शॉल आदि अनेक वस्तुएँ "नो प्रॉफिट" आधार पर सुलभ दरों में उपलब्ध हैं। इसके साथ ही, "सम्पूर्णा" सी.आर.पी.एफ. परिवारों के उद्यमशील सदस्यों (Entrepreneurs) को एक ऐसा मंच प्रदान करता है, जहाँ वे अपने कौशल, रचनात्मकता और उत्पादों को प्रदर्शित कर आत्मनिर्भर बन सकते हैं।

"मैजिक बेक्स" न केवल एक बेकरी शॉप है, बल्कि नवाचार और उद्यमिता की भावना का प्रतीक भी है। यहाँ उच्च गुणवत्ता वाले बेकरी उत्पाद तैयार किए जाते हैं, जिन्हें परिवारों को किफायती दरों पर उपलब्ध कराया जाता है। साथ ही, यह पहल उन परिवारों को प्रेरित करती है जो अपने कौशल को व्यवसायिक रूप देने का सपना देखते हैं।

"सम्पूर्णा" और "मैजिक बेक्स" केवल खरीद-बिक्री के केंद्र नहीं, बल्कि ये सी.आर.पी.एफ. परिवारों की एकता, आत्मसम्मान और सशक्तिकरण की प्रतीक हैं। सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था (कावा) की ये पहल "नारी सशक्तिकरण" और "आत्मनिर्भर भारत" के संकल्प को साकार करने की दिशा में एक सशक्त और प्रेरणादायक कदम है।

वर्तमान समय में बाज़ार में उपलब्ध तेलों में अक्सर मिलावट पाई जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, जबकि शुद्ध एवं उच्च गुणवत्ता वाले तेल अत्यधिक महंगे होते हैं। इसलिए जवानों एवं उनके परिवारों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए क्षेत्रीय कावा ग्रुप केन्द्र, नई दिल्ली में Oil Extracting Unit एवं Refining and Cleaning Machine स्थापित की गई है, जिसके लिए कावा फंड से ₹5,40,000/- अग्रिम तथा ₹5,53,766/- अनुदान स्वीकृत किए गए। इस पहल से न केवल जवानों को गुणवत्तापूर्ण तेल मिलेगा बल्कि उनके परिवारों के स्वास्थ्य की भी प्रभावी सुरक्षा सुनिश्चित होगी।

RAF VISIT (MEERUT)

RAPO (Rapid Action Force Academy for Public Order) RAF का मेरठ (उत्तर प्रदेश) में स्थित एक प्रमुख प्रशिक्षण संस्थान है, जिसकी स्थापना भीड़-नियंत्रण, दंगा-प्रबंधन, साम्प्रदायिक सौहार्द बनाए रखने तथा non-lethal हथियारों के प्रयोग संबंधी विशेष प्रशिक्षण प्रदान करने हेतु की गई है ।इसी संदर्भ में कावा अध्यक्षा द्वारा RAPO का भ्रमण इस उद्देश्य से किया गया कि प्रशिक्षण गतिविधियों एवं संस्थान में उपलब्ध सुविधाओं का अवलोकन किया जा सके तथा RAF के कार्मिकों एवं उनके परिवारों के कल्याण हेतु चलाई जा रही योजनाओं की प्रगति का आकलन कर भविष्य में और अधिक कल्याणकारी उपायों की संभावनाओं पर विचार किया जा सके।

आंतरिक सुरक्षा अकादमी, माउंट आबू में सड़क नामकरण समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर शहीद आर०के० सिंह मार्ग का उद्घाटन उनकी धर्मपत्नी श्रीमती गिरीजा सिंह द्वारा किया गया। समारोह में महानिदेशक सी०आर०पी०एफ० सहित वरिष्ठ अधिकारी एवं अध्यक्षा कावा सहित कावा के अन्य सम्माननीय सदस्य उपस्थित रहें।

कार्यक्रम के दौरान स्थानीय कला एवं संस्कृति का सुंदर प्रदर्शन किया गया तथा कावा सदस्यों द्वारा आयोजित प्रदर्शनी का अवलोकन भी किया गया। इस अवसर पर कावा अध्यक्षा ने सभी सदस्यों से संवाद स्थापित किया और बल के परिवारों के लिए चलाई जा रही कल्याणकारी गतिविधियों की सराहना की।

माउंट आबू में आयोजित इस कार्यक्रम में न केवल शहीदों के योगदान को स्मरणीय बनाया, बल्कि कावा सदस्यों के बीच सौहार्द एवं सहयोग की भावना को और अधिक सशक्त किया।

ISA MOUNT ABU VISIT

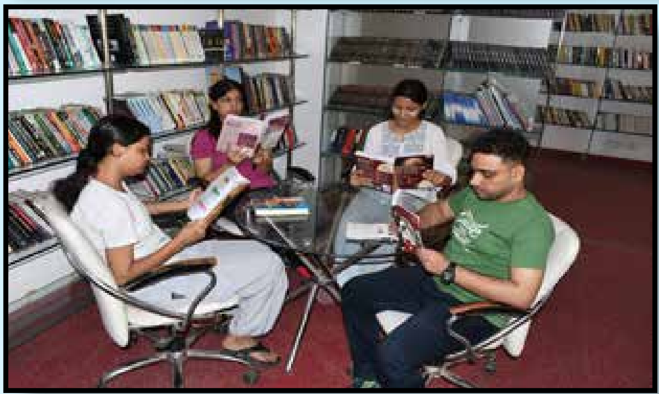
SDG Visit

CRPF BIKE EXPEDITION 2025

At the iconic Lal Chowk, Srinagar, the CRPF DG G. P. Singh flagged off the 'Bike Expedition', consisting of 33 spirited women bikers, carrying forward the message of patriotism and national integration. The expedition is a vibrant display of women empowerment, resilience, grit, and teamwork of CRPF's women warriors.

88 (महिला बटालियन), ग्रुप सेंटर खटखटी, आर.टी.सी. पेरिंगोम तथा रायपुर को ऑटो रिक्शा प्रदान किए गए हैं। इनका उपयोग जवानों और उनके परिवारों के कैंप में आवागमन हेतु किया जाएगा। साथ ही, बाज़ार, अस्पताल व विद्यालय जैसे आवश्यक स्थानों तक पहुँचना भी सुगम होगा। यह सुविधा समय और श्रम की बचत के साथ त्वरित एवं सुरक्षित आवागमन का प्रभावी साधन सिद्ध होगी।

बल के परिवारों तथा विद्यार्थियों के लिए प्रतियोगी परीक्षा जैसे UPSC, NEET, JEE तथा Management इत्यादि की तैयारी करने हेतु अध्यक्षा कावा द्वारा ग्रुप केन्द्रों तथा बटालियनों में संचालित पुस्तकालयों में किताबों के निःशुल्क सेट उपलब्ध करवाये गए। इसके साथ ही कावा, MoU के माध्यम से जुड़े Career Launcher ने भी विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के Prescribed Book Set सभी 78 RCWA में वितरित किये गए।



“पुस्तकालय केवल किताबों का घर नहीं, वह विचारों की यात्रा का आरंभ है।”

विद्यार्थियों के लिए करियर काउंसलिंग कार्यक्रम का आयोजन

के0रि0पु0बल अधिकारी संस्थान ''शौर्य'' वसंत कुंज, नई दिल्ली में दिनांक 25/06/2025 को CRPF Public School Dwarka] Rohini, ग्रुप केन्द्र नई दिल्ली, गुरूग्राम तथा नोएडा के केन्द्रीय विद्यालय के 9 से 12वीं कक्षा तक में अध्ययनरत विद्यार्थियों के लिए बल के महानिदेशक तथा कावा अध्यक्षा के मार्गदर्शन में "Career Counselling Session किया गया। **"Option after 12th"** विषय पर व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य व्याख्याता Prof. S.P. Singh, Vice Chancellor of Kaushalya -The Skill University द्वारा आयोजित विषय पर बच्चों को बेहतरीन करियर बनाने के लिए अत्याधुनिक जानकारी प्रदान की गई।

करियर परामर्श एक ऐसी प्रक्रिया है जो आपको करियर, शिक्षा और जीवन से जुड़े फैसले लेने के लिए खुद को और कार्यक्षेत्र को जानने और समझने में मदद करती है। युवाओं को उनके कौशल, रुची और लक्ष्य के अनुरूप करियर चुनने में मार्गदर्शन, स्पष्टता और दिशा प्रदान करती है। जिससे वे अपने Career के बारे में सोच- समझ कर निर्णय ले सके तथा यह छात्रों में तनाव और चिंता को कम करने में भी मदद करता है। कावा द्वारा इस सत्र के आयोजन का मुख्य उदेश्य सीआरपीएफ कार्मिकों के बच्चों को उनके भविष्य हेतु उचित मार्गदर्शन करना था। प्रोफेसर एस. पी. सिंह द्वारा बहुत ही सरल शब्दों में अत्यंत महतवपूर्ण जानकारी दी गई। उन्होंने छात्रों को विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में जानकारी प्रदान की। उन्होंने बताया कि छात्र अपने जूनून एवं क्षमता के अनुसार करियर का चयन करें जिससे भविष्य में करियर में असंतोष की सम्भावना कम हो। वहां उपस्थित विद्यार्थियों द्वारा कई प्रश्न पूछे गये जिनको उन्होंने धैर्यपूर्वक सुना एवं उत्तर देते हुए उनके संशयों को दूर किया।

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

MoU with Career Launcher

कावा ने Career Launcher Educate Limited के साथ MoU Sign किया, जिसके तहत Long Term Courses: LST Span, LST Plus, IPMAT Span, IPMAT Plus, MBA Classic Extended, Short Term Courses: CUET Express, IPM Express, MB Express इत्यादि की तैयारी हेतु शहीद तथा सेवा के दौरान मृतक कार्मिकों के बच्चों के लिए निःशुल्क तथा अन्य सभी के लिए 25 प्रतिशत रियायत पर कोचिंग देने हेतु समझौता ज्ञापन किया गया।

MoU with Physics Wallah

कावा तथा PW Foundation के साथ बल के शहीद, दिवंगत, सेवानिवृत्त तथा सेवारत कार्मिकों के बच्चों की उच्च शिक्षा तथा JEE, NEET, ESE, GATE, MBA तथा अन्य प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी हेतु कोचिंग में शहीद तथा दिवंगत के लिए निःशुल्क तथा अन्य सभी के लिए रियायत पर प्रवेश तथा शैक्षणिक सहायता हेतु समझौता ज्ञापन हस्ताक्षरित किया गया।

- ऑनलाईन कोर्स में 25 प्रतिशत
- ऑफलाईन कोर्स में 35 प्रतिशत छात्रवृत्ति का प्रावधान दिया गया है।
- शहीद तथा सेवा के दौरान मृतक कार्मिकों के बच्चों को 100 प्रतिशत छात्रवृत्ति का प्रावधान किया गया है।

कावा तथा Aakash institute के बीच समझौता ज्ञापन

कावा तथा Aakash institute के बीच एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किया गया। इस समझौता ज्ञापन का मुख्य उद्देश्य हैः-

- बल के शहीद, दिवंगत तथा दिव्यांग कार्मिकों के बच्चों के लिए 100 प्रतिशत छात्रवृत्ति का प्रावधान किया गया है।
- सेवानिवृत्त तथा सेवारत कार्मिकों के चयनित बच्चों के लिए 22 प्रतिशत की छूट।
- क्षेत्रीय कावा के माध्यम से संभावित शिक्षा सहायता योजनाओं में भागीदारी हेतु बच्चों का विशेष मार्गदर्शन।

MoU with Dhyeya IAS and RCWA Lucknow

Empowering CRPF personnel and their families through quality civil services preparation, On 2nd June RCWA Lucknow, under the aegis of CWA, has signed an MoU with Dhyeya IAS. Under this initiative, children of CRPF martyrs will receive 100% free coaching, while serving and retired personnel will be offered coaching at discounted rates. This is a meaningful step towards honouring sacrifice and advancing the nation through knowledge and opportunity through quality civil services preparation,

MoU with Lovely Professional University and RCWA Jalandhar

लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी द्वारा सीआरपीएफ कर्मियों एवं परिवारों के लिए विशेष छात्रवृत्ति योजना सीआरपीएफ के अदम्य साहस और समर्पण को सम्मानित करने के उद्देश्य से सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा) द्वारा क्षेत्रीय कावा, ग्रुप केंद्र जालंधर के माध्यम से लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी (LPU) के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं। इस समझौते के अंतर्गत L.P. U ने सीआरपीएफ कर्मियों एवं उनके आश्रितों के लिए नियमित एवं ऑनलाइन दोनों प्रकार के पाठ्यक्रमों में विशेष वित्तीय सहायता की घोषणा की है।

- शहीद कर्मियों के परिवारों को शुल्क एवं छात्रावास शुल्क में 100% छूट दी जाएगी, जबकि अन्य लाभार्थियों को 20 से 50 प्रतिशत तक की फीस रियायत प्रदान की जाएगी।
- यह योजना सेवारत, सेवानिवृत्त, तथा दिव्यांग कर्मियों के साथ-साथ सीआरपीएफ द्वारा संचालित विद्यालयों के विद्यार्थियों को भी लाभान्वित करेगी।
- इस पहल के माध्यम से L. P. U. ने सीआरपीएफ के वीरता, कर्तव्यनिष्ठा एवं त्याग को नमन करते हुए उनके परिवारों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का उपहार प्रदान करने का एक सराहनीय प्रयास किया है।

MoUs of RCWA Guwahati

With the dedicated efforts and continuous guidance of DG Ma'am,the Assam Royal Global University and CRPF signed a Memorandum of Understanding (MoU) at GC Guwahati to establish a formal collaboration.This partnership aims to promote access to quality higher education for eligible dependents and wards of CRPF serving and martyred personnel.

A significant step towards strengthening welfare initiatives,RCWA Guwahati have formally signed a Memorandum of Understanding (MoU) with(USTM) University of Science and Technology Meghalaya, represented by Registrar Smt Anju Hazarika in presence of Shri G.D Sharma,VC,USTM to bolster educational opportunities for CRPF personnel and their dependents.As per the provisions of MoU, USTM will extend reserved seats,full scholarships and fee concessions across a broad spectrum of academic programmes including B.Tech,MBA,Law and Science.The initiative is mission-focussed on benefitting the wards of martyrs, gallantry awardees, battle casualties,deceased and serving/retired CRPF personnel. Valid for a period of five years the MoU also facilitates structured cooperation in research,internships and resource sharing enhancing institutional synergy and knowledge exchange.This pact embodies the CRPF's unwavering commitment to troop welfare and a proud reflection of the Force's ethos of courage,duty and sacrifice -extending beyond the battlefield.

शिक्षा के नए आयाम की ओर कावा का कदम: दृष्टि ग्रुप (दृष्टि IAS) के साथ ऐतिहासिक समझौता

CRPF कर्मियों के परिवारों के सपनों को नई उड़ान देने के लिए कावा ने हाल ही में एक महत्वपूर्ण पहल की है। देश की प्रतिष्ठित संस्था दृष्टि ग्रुप (दृष्टि IAS, VDK एडुवेंचर्स प्राइवेट लिमिटेड) के साथ किए गए इस समझौते का उद्देश्य है—हमारे बच्चों को बेहतर शिक्षा और करियर निर्माण के अवसर प्रदान करना।

इस विशेष अवसर पर कावा की अध्यक्षा, CEC के सम्मानित सदस्य और दृष्टि ग्रुप के प्रबंध निदेशक डॉ. विकास दिव्यकीर्ति की उपस्थिति रही। यह साझेदारी शिक्षा के क्षेत्र में एक नई उम्मीद और उज्ज्वल भविष्य की राह खोलती है।

इस समझौते के तहत प्रमुख लाभ:

- **शहीदों और सेवाकाल में दिवंगत हुए कर्मियों के जीवनसाथी और बच्चों के लिए: सभी ऑनलाइन पाठ्यक्रमों पर 75% और सभी ऑफलाइन पाठ्यक्रमों पर 50% शुल्क छूट।**
- **सेवारत, सेवानिवृत्त या दिवंगत कर्मियों की सभी बालिकाओं के लिए: ऑनलाइन पाठ्यक्रमों पर 50% और ऑफलाइन पाठ्यक्रमों पर 30% छूट।**
- **अन्य पात्र बच्चों के लिए: ऑनलाइन पाठ्यक्रमों पर 40% और ऑफलाइन पाठ्यक्रमों पर 25% छूट**

यह समझौता न केवल शिक्षा को सुलभ बनाएगा बल्कि हमारे बच्चों को प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं और भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करेगा। विशेष रूप से शहीद परिवारों और बालिकाओं के लिए यह सुविधा उन्हें आत्मनिर्भर और सशक्त बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

The MoU signed between RCWA Bengaluru and Rotary Club of Bengaluru, Mid town. A sandalwood saplings plantation drive was conducted in GC CRPF Bengaluru campus on 29/04/2025 for a cleaner and greener environment. The main motive of the MoU was to keep focus on keeping these saplings as an asset to ensure well being and welfare activities of CRPF martyrs families. Around 3000 sandalwood saplings were planted in this drive. The Brigade groups Bengaluru, all senior officers of GC BLR and Members of RCWA Bengaluru were present for this special event and they actively participated in this plantation drive.

RCWA GC Pune organised a vaccination drive in prevention of cervical cancer, under which 125 girls living in GC Pune campus between 12-15 years of age were vaccinated free of cost.

A free HPV vaccination drive for boys and girls aged 9 to 26 years was organized on 26/04/25 at the Men's Club, GC Pallipuram, by RCWA Pallipuram. This event was conducted as a continuation of the vaccination drive held on 22/02/25, in collaboration with KIMS Cancer Centre, Trivandrum, and Composite Hospital CRPF Pallipuram.

The drive administered the second dose to those who received their first dose on 22/02/25, and the first dose to those who had not yet been vaccinated. Both doses were provided free of cost. The camp was supervised by doctors from KIMS and Composite Hospital.

A total of 195 individuals received the vaccine. As each dose costs Rs. 2,000, vaccines worth approximately Rs. 3,90,000 were administered free of charge.

The third dose is given in August, continuing the provision of free HPV vaccinations.

Prevention is Power

The HPV Vaccine Revolution

Imagine being able to stop cancer before it even begins. That power is real—and it's in the form of a simple vaccine.

Every year, millions unknowingly encounter a silent threat: Human Papillomavirus (HPV)—a common virus with uncommon consequences. But thanks to scientific breakthroughs, we now have the tools to fight back. This is the story of HPV, the vaccine that prevents it, and why acting now could save lives for generations.

What is HPV, Really?

HPV isn't just "a virus." It's actually a family of over 100 different viruses, more than 40 of which can infect the genital area. While most infections go unnoticed and clear up on their own, some types—especially HPV 16 and 18—can linger, mutate, and eventually lead to cancers of the cervix, penis, anus, and even the mouth and throat.
Yes, you read that right: HPV doesn't discriminate. It affects all genders.

Should I Be Worried?

Here's a reality check:

- 75–80% of sexually active adults will contract at least one HPV infection before the age of 50.
- Most infections happen between the ages of 15 and 25.
- It can take 10–15 years for cervical cancer to develop after an HPV infection.
- You can contract HPV even without intercourse—any genital contact is enough.
- So yes, your child is at risk, and now is the time to act.

The HPV Vaccine: A True Game-Changer
Modern medicine has gifted us a shield: the HPV vaccine. Available globally under names like

DR V SOUJANYA J RAO
COMDT(MED)/CMO(SG)

Gardasil, Gardasil-9, and Cervavac, these vaccines offer safe, lasting protection against the HPV types that most often lead to cancer.

What It Does:

- Blocks high-risk HPV types before exposure ever happens.
- Protects males and females alike from genital warts and cancers.
- Covers 90% of cervical cancer-causing strains.

Stop HPV Before It Starts – Ask About the Vaccine Today

Bonus: Studies show that vaccinating both boys and girls is far more effective than vaccinating girls alone.

Does the Vaccine Really Work?

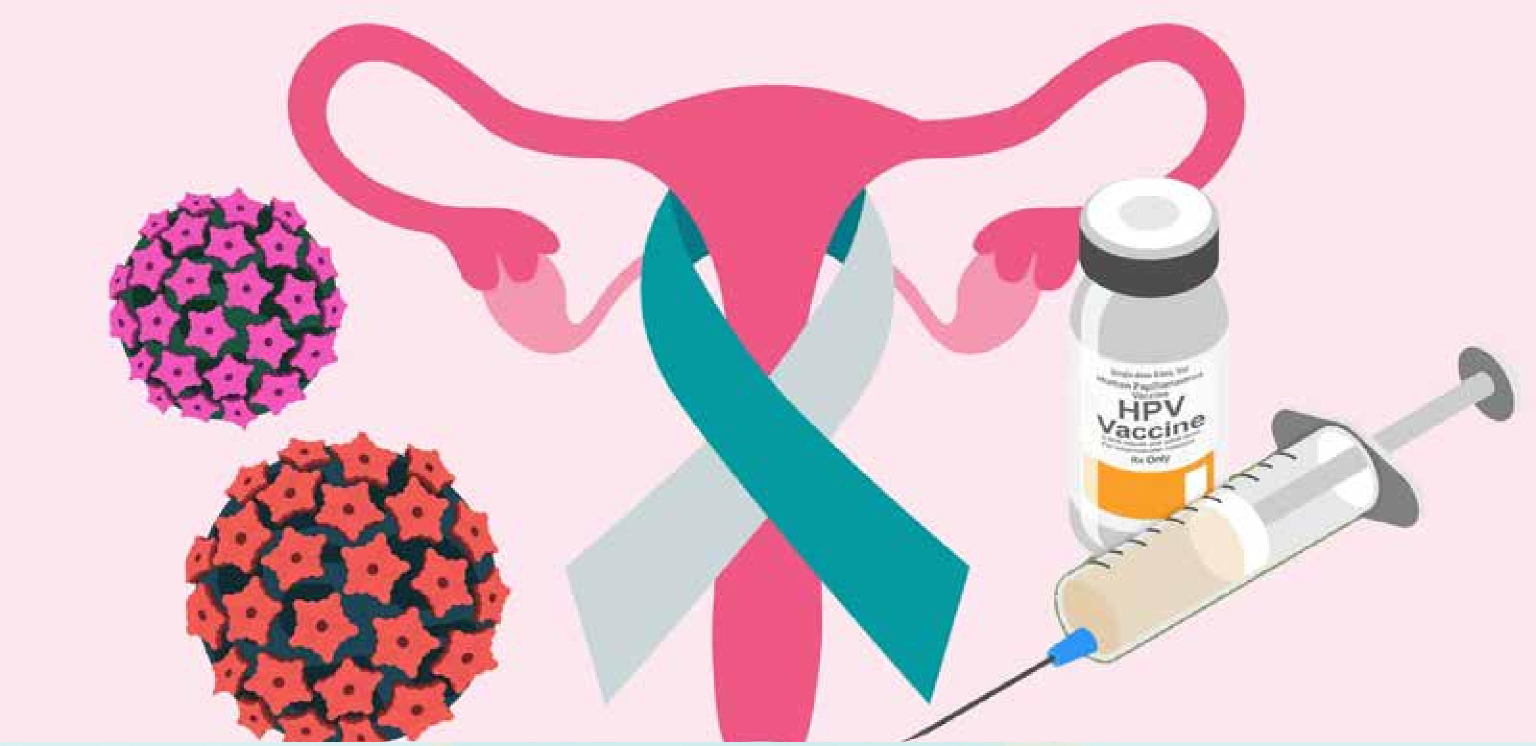
The numbers speak for themselves:

- 88% decrease in infections among teen girls since the vaccine's introduction.
- 81% drop in young adult infections.
- 40% reduction in pre-cancers linked to high-risk HPV types.

Protection lasts at least 12+ years—and counting.

Why Vaccinate So Young?

HPV vaccination is most effective when given before exposure—typically before the onset of



sexual activity.

Recommended Age: The HPV vaccine is recommended for: Boys & girls

- Start as early as 9 years old.
- Ideal at 11–12 years (for both boys and girls).
- Only 2 doses are needed if given before age 15.
- Above 15 years of age need 3 doses
- Older teens and adults up to age 26 can still benefit.

Is It Safe? Absolutely.

Over 12 years of rigorous global monitoring shows that HPV vaccines are exceptionally safe. The most common side effect? Mild arm soreness—similar to other routine vaccines. There is no evidence of serious adverse effects. And yes, it can be given alongside other childhood vaccines.

The Science Behind the Shield

HPV vaccines use virus-like particles (VLPs)—non-infectious look-alikes of the virus—to train your immune system to fight the real thing.
This "practice run" triggers a powerful immune response, with antibodies ready to stop HPV in its tracks—before it has a chance to do any harm.

A Global Impact

If adopted universally, HPV vaccination could prevent up to 90% of cervical cancer cases worldwide. Not only does this reduce suffering and save lives, but it also slashes healthcare costs, reduces unnecessary screenings, and spares families the anxiety of dealing with preventable diseases.

What's Next in HPV Research?

- Single-dose vaccines may be effective—research is ongoing.
- Therapeutic HPV vaccines are in development. These will help treat, not just prevent, HPV-related cancers by teaching the immune system to kill infected cells directly.

Prevention is Power

HPV-related cancers are preventable. We have the science. We have the tools. Now we need the awareness and the action.By choosing to vaccinate, you're not just protecting your child—you're taking part in a public health revolution. Let's give the next generation a world with less cancer, more confidence, and the ultimate gift: a future that's protected.

Note : Dear Parents, Your child's future is worth protecting—and you can start today.

विभिन्न कावा क्षेत्रों द्वारा सेहत का ध्यान रखते हुए समय-समय पर स्वास्थ्य परीक्षण शिविर आयोजित किए जाते हैं। इन शिविरों में विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा परामर्श एवं जाँच की सुविधा प्रदान की जाती है, जिससे बल कार्मिकों और उनके परिवारजनों को अपने स्वास्थ्य की सही स्थिति जानने और आवश्यक उपचार प्राप्त करने में सहूलियत होती है। ऐसे आयोजन न केवल उपचारात्मक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण हैं, बल्कि इनके माध्यम से प्रतिभागियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और सजगता भी बढ़ती है।

Meditation and prayer reduce stress and anxiety by activating the body's relaxation response, decreasing the physiological effects of stress, and promoting mental clarity and inner peace. Practice like heartful meditation encourages individuals to focus on the present moment, detaching from worries. CWA conducts these kind of programs to promote mental and spiritual healing for women. Engaging in prayer, meditation, and other spiritual practices help to quiet the mind and foster a deeper connection with the divine.

> **"Becoming present in the moment and appreciating life's experiences, even challenges, is a vital aspect of growth."**

Project Chetna - (MPower-ABET)

सीआरपीएफ देश का सबसे बड़ा अर्धसैनिक बल है, जिसमें 3.5 लाख से अधिक कार्मिक देशभर के विभिन्न हिस्सों में तैनात हैं। देश के कुछ हिस्से आतंकवाद एवं नक्सलवाद प्रभावित हैं जिसके कारण इन भागों में ड्यूटी निर्वहन करना जोखिम भरा है। इन कठिन परिस्थितियों में कार्य करने और परिवार से दूर रहने के कारण जवानों को मानसिक एवं भावनात्मक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।इसके अलावा भी विभिन्न कारणों से जवान कभी-कभी अपनी मनः स्थिति पर नियंत्रण खो देते हैं।

बल के जवानों एवम् उनके परिवारों की मानसिक स्वास्थ्य एवम् भावनात्मक सशक्तिकरण को प्राथमिकता देते हुए सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा) ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में देश में अग्रणी, **आदित्य बिड़ला एजुकेशन ट्रस्ट (ABET)** की सह-इकाई **एम-पावर (M-Power)** के साथ सीआरपीएफ कार्मिकों की मानसिक चुनौतियों सम्बन्धी समस्या पर गहन विचार–विमर्श किया और बल के कर्मियों एवं उनके परिवारों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने, तनाव प्रबंधन में सहायता प्रदान करने एवं भावनात्मक आवेग के उचित प्रबंधन हेतु एक नियोजित रुपरेखा बनाने के लिए प्रतिबद्धता दर्शायी।

सीआरपीएफ के साथ कार्य करने एवं आवश्यकता अनुरूप एक सुसंगठित कार्यप्रणाली बनाने के लिए आदित्य बिड़ला एजुकेशन ट्रस्ट की संस्थापक श्रीमती नीरजा बिड़ला ने स्वयं सीआरपीएफ महानिदेशालय में श्री ज्ञानेंद्र प्रताप सिंह, महानिदेशक सीआरपीएफ एवं डॉ. अनामिका सिंह, अध्यक्षा कावा के साथ चर्चा की। इसके पश्चात 24 सितम्बर, 2025 को कावा एवं एम-पावर के बीच समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए।

इस समझौता ज्ञापन से हमारे बल के जवानों और उनके परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक कल्याण हेतु उचित परामर्श, 24x7 हेल्पलाइन, जागरूकता सत्र और मनोवैज्ञानिक सहयोग प्राप्त होगा। इसी उदेश्य से बल में एक हेल्प लाइन नंबर **07969545242** जारी किया गया है जिस पर सीआरपीएफ कर्मी अपनी समस्या को हेल्प लाइन नंबर पर कॉल कर मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ से उचित परामर्श प्राप्त कर रहे हैं।

प्रोजेक्ट चेतना के प्रारंभिक क्रियांवयन के लिए प्रथमतः अति संवेदनशील तैनाती क्षेत्रों को चुना गया है। जहाँ पर एम-पावर के मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ प्रोजेक्ट चेतना के सभी बिन्दुयों पर कार्य करना सुनिश्चित करेंगें। सेक्टर कार्यालय, नोडल कार्यालय होते हुए अपने अधीनस्थ कार्यालयों में इसके क्रियांवयन करवाना सुनिश्चित करेंगे।

शहीदों को नमन

कांस्टेबल जितेन्द्र कुमार, केंद्रीय रिज़र्व पुलिस बल में कांस्टेबल के पद पर भर्ती हुए। दिनांक 28/09/2023 को झारखंड स्थित गाँव-लटेबेरना, रांची के पट्टोस्क क्षेत्र में नक्सल विरोधी अभियान के दौरान नक्सलियों द्वारा की गई गोलीबारी व ब्लास्ट में कांस्टेबल/जीडी जितेन्द्र कुमार वीरगति को प्राप्त हुए।

उक्त शहीद के सम्मान में ग्रुप सेंटर, सीआरपीएफ, रायपुर के परिसर में शहीद कांस्टेबल जितेन्द्र कुमार स्मारक हॉल' का उद्घाटन किया गया। शहीद की पत्नी श्रीमती सुनीता चौहान के द्वारा स्मारक हॉल का उद्घाटन किया गया।

एक शहीद का बलिदान, पूरे देश का कर्ज है - हम निभाएंगे।

STORIES OF HOPE AND HELP: GC SRINAGAR

I am Dilshada begum, wife of late Rafuq Ahmed Khan who served the nation with pride as a member of Central Reserve Police Force (CRPF). My husband sacrificed his life in an encounter in Shopian J&K during the year-2008. When my husband laid down his life for the country my entire world collapsed, his sudden demise left me devastated and at that time my three children were too young and innocent to understand the pain of losing their father, my elder daughter was two years old, son was 1.5 year old and youngest daughter was only 40 days old. The responsibility of raising them without my husband seemed impossible, the future looked dark and every night was filled with tears.

But in those most difficult days, CRPF became my family, my support, and my strength. From the very beginning the CRPF GC SNR stood by me like a pillar of strength. They provided me with accommodation; they provided me a family quarter where I have been living. They gave scholarship for my children's education. The DIG GC CRPF SNR also appointed a nodal officer who guided me in everything.

Whether it is about CRPF meeting programs like raising day and other functions, I am invited with respect. CRPF also honors me with gifts.

I felt that husband's sacrifice was not forgotten. When I look back I realize how much CRPF has given me. They gave me strength when I was broken and most important they gave me respect, love and feeling that I am not alone. The GC CRPF SNR officers treated me not just a martyr's wife but as a member of their own family. Words are too small to thank CRPF. It is not just a force, it is a pillar of strength, symbol of humanity and emotions.

Dilshada Begum,
W/o Late Rafiq Ahmed Khan

श्रीमती अख्तर बेगम

हमारे श्रीनगर ग्रुप सेंटर में रहने वाली श्रीमती अख्तर बेगम के पति सउपनिरी0 सलामदीन खटाना, ग्रुप केन्द्र श्रीनगर मे तैनात थे। डयूटी के दौरान उनकी कैंसर की बीमारी से मत्यु हो गयी और वे पीछे छोड़ गए अपना परिवार जिसमें उनकी पत्नी श्रीमती अख्तर बेगम तीन बच्चे उल्फत बानो (24 वर्ष) जो (BA) Kupwara], तेहजीम अक्तर (पुत्री) (22 वर्ष) जो (B'SC Nursing) Srinagar, सोबीया बानो (पुत्री) (20 वर्ष) जो (12th) KIE Higher secondary school Sringar मे वर्तमान मे पढ रहे हैं।

श्रीमती अख्तर बेगम को ग्रुप सेंटर में परिवार के साथ रहने की व्यवस्था के लिए सरकारी आवास उपलब्ध करवाया गया है। कैंटीन, अस्पताल में उन्हें प्राथमिकता दी जाती है। कैंटीन, अस्पताल या कैंप में आने-जाने के लिए आवश्यकता अनुसार ई-रिक्शा फ्री उपलब्ध करवाया गया है। बच्चो को अगर बाहर कोई काम हो तो ग्रुप केन्द्र श्रीनगर के द्वारा वाहन उपलब्ध किया जाता है। ग्रुप केन्द श्रीनगर ने श्रीमती अख्तर बेगम की आर्थिक स्थिति सुधारने के लिए उनकी बड़ी बेटी उल्फत बानो को काशिर मॉनटेसरी स्कूल मे काम दिया गया। वर्तमान मे आरसीडब्ल्यूए के द्वारा उल्फत बानो को एक कक्ष उपलब्ध करवाया गया है। जिसमे वह ग्रुप केन्द श्रीनगर के बच्चो को उर्दू भाषा सिखाती है जिससे इन की आर्थिक मदद हो जाती है। ग्रुप केन्द श्रीनगर द्वारा भविष्य मे भी इनकी आर्थिक मदद हेतु अवसर खोजे जा रहे है। हमारा प्रयास यही है कि वे खुद को अकेला महसूस न करें और सुरक्षित और सम्मानित महसूस करें और हम उनके चेहरे पर प्यारी मुस्कान और संतोष ला सकें।

श्रीमती तसलीमा बानु

हमारे श्रीनगर ग्रुप सेंटर में रहने वाली श्रीमती तसलीमा बानु के पति सउपनिरी0 जाबिद अहमद आर0एफ0 रेंज दिल्ली मे तैनात थे। डयूटी के दौरान उनकी हार्ट अटैक से मत्यु हो गयी । उनके परिवार में उनकी पत्नी श्रीमती तसलीमा बानु, एक बच्चा जुनैद जाविद (14 वर्ष) जो कक्षा 8 में पढ रहे हैं।

उनकी देखभाल की जिम्मेदारी को निभाते हुए ग्रुप सेंटर श्रीनगर ने कुछ छोटे-छोटे प्रयास किए हैं। इसी प्रयास के तहत श्रीमती तसलीमा बानु को ग्रुप सेंटर श्रीनगर मे काशिर मॉनटेसरी स्कूल मे नियुक्त किया गया है। ग्रुप सेंटर श्रीनगर की तरफ से इनके परिवार को ग्रुप सेंटर में सरकारी आवास उपलब्ध करवाया गया है।

समय-समय पर हमारे ग्रुप सेंटर श्रीनगर द्वारा श्रीमती तसलीमा बानु को सहायता दी जाती है और कई कार्यक्रमों में मुख्य अतिथि के तौर पर भी आमंत्रित किया जाता है।

शहीदों के बच्चों का जन्मदिन समारोह

केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) ने शहीदों के परिवारों के प्रति गहन सम्मान और संवेदनशीलता की भावना को साकार करने के लिए एक प्रेरणादायक पहल की है। इस अनूठी योजना के तहत बल के नोडल अधिकारी शहीद दिवस के अवसर पर शहीद जवानों के परिवारों से व्यक्तिगत रूप से मिलते हैं।

इसके साथ ही शहीदों के बच्चों के जन्मदिन के अवसर पर भी अधिकारी स्वयं घर जाकर बच्चों को हार्दिक शुभकामनाएँ देते हैं, आकर्षक उपहार सौंपते हैं और पूरे परिवार के साथ केक काटकर जन्मदिन की खुशियाँ बाँटते हैं। ऐसे पलों में आँसुओं के साथ मुस्कान का अनोखा संगम होता है, जो परिवार के घावों को भरने में सहायक सिद्ध होता है।

इस पहल का मूल उद्देश्य शहीद परिवारों के साथ निरंतर संपर्क स्थापित रखना, उनके मनोबल को अटूट बनाए रखना और अमर शहीदों की स्मृति को सदैव जीवंत बनाए रखना है। सीआरपीएफ की यह संवेदनशील कोशिश न केवल **"शहादत को सम्मान"** देने का प्रतीक है, बल्कि **"परिवार को साथ"** जोड़ने वाली भावना का जीवंत उदाहरण भी है - एक ऐसी मिसाल जो समाज को एकजुटता का संदेश देती है।

HAPPY

HAPPY

BIRTHDAY

सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा): संवेदना, सहयोग और संबल का प्रतीक

सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था "कावा" निरंतर बल के कर्मियों एवं उनके परिवारों के कल्याण हेतु विविध योजनाओं के माध्यम से उल्लेखनीय कार्य कर रही है। इन योजनाओं का उद्देश्य केवल आर्थिक सहायता देना नहीं, बल्कि शहीदों, सेवानिवृत्त तथा सेवारत कर्मियों के परिजनों के प्रति संवेदनशीलता और सम्मान व्यक्त करना भी है।

संस्था द्वारा कौशल विकास, स्वरोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण एवं सांस्कृतिक उत्थान जैसे क्षेत्रों में अनेक पहलें की जा रही हैं, ताकि परिवारों को आत्मनिर्भर, जागरूक और सशक्त बनाया जा सके।

कावा खेल छात्रवृत्ति योजना

वर्ष 2019 में प्रारंभ की गई "कावा खेल छात्रवृत्ति योजना" के अंतर्गत सीआरपीएफ के सेवारत, सेवानिवृत्त, शहीद एवं दिवंगत कर्मियों के बच्चों को खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग या विजेता रहे बच्चों के साथ-साथ राष्ट्रीय स्तर के स्वर्ण, रजत या कांस्य पदक विजेताओं को भी इस योजना से प्रोत्साहन मिलता है। विगत वर्ष में इस योजना के अंतर्गत 17 बच्चों को आर्थिक सहायता राशि वितरित की गई, जिससे उन्हें अपने खेल कौशल को और निखारने का अवसर मिला।

मुस्कान – द स्माइल योजना

कावा की "मुस्कान – द स्माइल" योजना विशेष रूप से सक्षम (दिव्यांग) परिजनों के जीवन में सहजता और मुस्कान लाने का प्रयास है। इस योजना के तहत बल कर्मियों के माता-पिता, भाई-बहन, पति/पत्नी या 50% या उससे अधिक दिव्यांग बच्चों को व्हीलचेयर प्रदान की जाती है। वर्ष 2025 में 22 व्हीलचेयर का वितरण कर कई परिवारों में नई आशा और आत्मनिर्भरता का संचार किया गया।

गर्मी की छुट्टियों में आयोजित समर कैम्प

क्षेत्रीय कावा केन्द्रों में बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु समर कैम्प का आयोजन किया गया। इस कैम्प में बच्चों ने कंप्यूटर साक्षरता, नृत्य, खेलकूद, योग, संगीत, चित्रकला एवं हस्तकला जैसी विविध गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा '**Wellness Education Eco System**' योजना के तहत प्रत्येक क्षेत्रीय कावा केन्द्र को वित्तीय सहायता प्रदान की गई जिससे समर कैंप, फ्री मेडिकल चेकअप, दर्शनीय स्थलों का भ्रमण इत्यादि का आयोजन संभव हो सका। समर कैंप और दर्शनीय स्थलों के भ्रमण, बच्चों के लिए मनोरंजन, सीख और प्रेरणा से भरपूर रही तथा उनके आत्मविश्वास और रचनात्मकता को बढ़ावा देने का माध्यम बनी।

कीर्ति चक्र प्राप्त शहीदों के सम्मान में स्मारक निर्माण

3 अप्रैल 2021 को 210 कोबरा बटालियन के चार शहीद कीर्ति चक्र प्राप्त वीरों के पैतृक गांवों में स्मारक निर्माण हेतु कावा द्वारा अतिरिक्त आर्थिक सहायता प्रदान की गई। यह श्रद्धांजलि उन अमर बलिदानों को सदा जीवंत रखने का प्रयास है।

- शहीद बल संख्या 015130652 निरीक्षक/जीडी दिलीप कुमार दास,
- शहीद बल संख्या 951180664 हवलदार/जीडी राज कुमार यादव,
- शहीद बल संख्या 155132904 सिपाही/जीडी शंभू राय,
- शहीद बल संख्या 115132629 सिपाही/जीडी बबलू राभा,

बल के शहीद एवं दिवंगत परिवारों को वित्तीय सहायता

सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण संस्था (कावा) द्वारा बल के शहीद एवं दिवंगत कर्मियों के परिजनों के कल्याण हेतु निरंतर कार्य किया जा रहा है। इस उद्देश्य से "CRPF शहीद फण्ड कावा" फण्ड बनाया गया है जिसके माध्यम से आवश्यकतानुसार उनके परिवारजनों को आर्थिक सहयोग एवं सहायता प्रदान की जाती है। यह योजना न केवल वित्तीय सहयोग का माध्यम है, बल्कि शहीदों के प्रति श्रद्धांजलि और उनके परिवारों के प्रति संस्था की संवेदनाशीलता का प्रतीक भी है। विगत वर्ष

के दौरान विभिन्न सेक्टर कार्यालयों /ग्रुप केन्द्र के माध्यम से निम्नलिखित शहीद एवं दिवंगत कर्मियों के परिवारों को प्रदान की गईः-

1. शहीद सिपाही/जीडी मुश्ताक अहमद, 128 बटालियन की पत्नी श्रीमती फामिदा बेगम को सिलाई मशीन की खरीद हेतु श्रीनगर सेक्टर के माध्यम से आर्थिक सहायता प्रदान की गई।
2. शहीद श्री एन. मनोरंजन सिंह, सहायक कमाण्डेन्ट, 201 कोबरा बटालियन की माताजी श्रीमती एन.मेमचा देवी को उनके ईलाज हेतु मणीपुर एवं नागालैण्ड सेक्टर के माध्यम से आर्थिक सहायता प्रदान की गई।
3. शहीद सिपाही/जीडी गजेन्द्र सिंह के पुत्र निशांत कुमार, जो कि भाला थ्रो के खिलाडी है, को खेल में प्रोत्साहन हेतु एक Javelin एवं Javelin Spike shoe खरीदनें हेतु ग्रुप केन्द्र नोएडा के माध्यम से आर्थिक सहायता प्रदान की गई।
4. हव0/जीडी0 स्वर्गीय नंद किशोर की पत्नी श्रीमती रूकमणी देवी को उनके कैंसर से पीड़ित होने के कारण ईलाज हेतु उत्तराखण्ड सेक्टर के माध्यम से आर्थिक सहायता प्रदान की गई।
5. शहीद सिपाही/जीडी मो0 यासीन के घर की मरम्मत के लिए उनकी पत्नी श्रीमती शमिना बानों को श्रीनगर सेक्टर के माध्यम से आर्थिक सहायता प्रदान की गई।
6. स्वर्गीय सिपाही/जीडी मो0 ईरशाद हुसैन की माताजी श्रीमती मरीना बेगम के आंखों के ईलाज हेतु छत्तीसगढ़ सेक्टर के माध्यम से आर्थिक सहायता प्रदान की गई।
7. शहीद सिपाही/जीडी हृदय नारायण सिंह की पत्नी श्रीमती मोती राज (आयु 75 वर्ष) को) चलने में सहायता हेतु ग्रुप केन्द्र मोकामाघाट के माध्यम से Walker उपलब्ध करवाया गया।
8. सिपाही/जीडी स्वर्गीय सुभाष चन्द के पुत्र नितिन कुमार, जो सेन्ट्रल युनिवर्सिटी हरियाणा में बी0टेक (सिविल इंजिनियरिंग) में अध्ययनरत है, को उच्च शिक्षा के लिए लैपटॉप प्रदान किया गया ताकि इनकी शिक्षा और कौशल विकास में वृद्धि हो सके।
9. विगत वर्ष के दौरान कावा द्वारा विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के अंतर्गत कुल **₹26,00,000/-** की धनराशि सहायता स्वरूप जारी की गई, जिससे बल के शहीद, सेवानिवृत्त एवं सेवारत कर्मियों के परिवारों को लाभान्वित किया गया।

शहादत को सम्मान: निशुल्क सीजीएचएस कार्ड की सुविधा अब 2005 से शहीद सीआरपीएफ कार्मिकों के परिजनों के लिए लागू!

सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था (कावा) द्वारा बल के शहीदों के उत्तराधिकारियों तथा उन पर आश्रित परिवारजनों के लिए सीजीएचएस कार्ड बनवाने के लिए संबधित विभाग को किए जाने वाले एकमुश्त अंशदान की राशि का भुगतान सीआरपीएफ शहीद फण्ड से किया जाता है। इस फण्ड से अबतक 450 से अधिक परिवारों के सीजीएचएस कार्ड बनवाए जा चुके है। केंद्र सरकार स्वास्थ्य योजना (सीजीएचएस) की मासिक अंशदान दरें/पेंशनभोगियों के लिए आजीवन योगदान दरें इस प्रकार हैं:-

- **वेतन लेवल 1 से 5 : ₹ 30,000**
- **वेतन लेवल 6 : ₹ 54,000**
- **वेतन लेवल 7 से 11 : ₹ 78,000**
- **वेतन लेवल 12 और उससे ऊपर : ₹ 1,20,000**

यह सुविधा पूर्व में 1 जनवरी 2010 या उसके बाद शहीद हुए कार्मिकों के निकटतम परिवारजनों (Next of kin - NoK) के लिए उपलब्ध थी, किन्तु सीजीएचएस कार्ड के लिए शहीदों के परिवार की आवश्यकता को देखते हुए, सी.आर.पी.एफ. परिवार कल्याण संस्था (कावा) ने एक भावुक और दूरदर्शी निर्णय लिया है। जिससे अब इस सुविधा को और विस्तार देकर 1 जनवरी 2005 या उसके बाद शहीद हुए सीआरपीएफ कार्मिकों के उत्तराधिकारी तक पहुंचाने का फैसला किया गया है। सीजीएचएस कार्ड के लिए आवश्यक सदस्यता शुल्क तथा विलंब शुल्क का पूरा भुगतान कावा द्वारा किया जाएगा।

सीजीएचएस(केंद्रीय सरकार स्वास्थ्य योजना) कार्ड के लाभों में कैशलेस प्रतिपूर्ति -आधारित उपचार, डायग्नोस्टिक टेस्ट, दवाएं, परामर्श, अस्पताल में भर्ती, सर्जरी और टीकाकरण शामिल हैं। यह लाभार्थियों को उचित दरों पर किफायती मेडिकल केयर प्रदान करता है।

यह सुविधा केवल उन उत्तराधिकारियों के लिए है जो शहीद के आश्रित (डिपेंडेंट) हैं –

- **आश्रित माता-पिता:** माता-पिता को आश्रित माना जाता है, यदि वे सामान्यतः कर्मचारी के साथ निवासरत थे और पेंशन/ पारिवारिक पेंशन सहित सभी स्रोतों से उनकी मासिक आय 9,000/- रुपये और उस पर महंगाई राहत की राशि से अधिक नहीं है।
- **आश्रित बच्चे:** इसमें पुत्र: 25 वर्ष की आयु तक या नौकरी मिलने तक (जो भी पहले हो): पुत्री: तब तक पात्र है जब तक वह कमाना शुरू नहीं कर देती या उसकी शादी नहीं हो जाती; जो भी पहले हो, कोई आयु सीमा नहीं है। विकलांग पुत्र: अगर विकलांगता 25 वर्ष की आयु से पहले हुई हो, तो कोई आयु सीमा नहीं है।

- **अन्य सदस्य:** इसमें विधवा बहनें, विधवा बेटियाँ, नाबालिग भाई और सौतेले बच्चे भी शामिल हो सकते हैं, बशर्ते वे सरकारी कर्मचारी पर पूरी तरह से आश्रित हों और उनके साथ रहते हों।
- **महिला कर्मचारी:** एक महिला कर्मचारी अपने माता-पिता या सास-ससुर में से किसी एक को आश्रित के रूप में शामिल करने का विकल्प चुन सकती है।
- यदि शहीद के NoK को करुणामूलक आधार पर नौकरी प्राप्त हो चुकी है, तो वे अपनी सेवा के माध्यम से सीजीएचएस का लाभ उठा सकेंगे।
- इसके अलावा, वर्तमान में प्राप्त हो रहे मासिक चिकित्सा भत्ते (मेडिकल अलाउंस) को बंद करवाना अनिवार्य होगा, क्योंकि सीजीएचएस और भत्ता एक साथ नहीं लिया जा सकता।
- यदि लाभार्थी सीजीएचएस कवरेज वाले क्षेत्रों में नहीं रहते हैं, तो उन्हें सीजीएचएस से IPD कार्ड की सुविधा के साथ-साथ मासिक चिकित्सा भत्ता भी मिल सकता है।
- अस्पताल में भर्ती होने से पहले और बाद के खर्चों के साथ साथ (IPD इन पेंशन डिपार्टमेंट) इलाज के दौरान निर्धारित दवाएँ भी कवर की जाती हैं।

सीजीएचएस लाभ प्राप्त करने के नियम और आवेदन की प्रक्रिया:-

- इच्छुक परिजन नजदीकी सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर से संपर्क करें।
- एक निर्धारित फॉर्म (सीजीएचएस-1) भरें, जिसमें शहीद के मृत्यु प्रमाण-पत्र, परिवार पेंशन आदेश, पहचान प्रमाण (आधार/वोटर आईडी), निवास प्रमाण तथा आश्रितों की आयु/विकलांगता प्रमाण-पत्र संलग्न करें।
- यदि मुख्य कार्डधारक (शहीद) की मृत्यु के बाद नया कार्ड चाहिए, तो पति/पत्नी को नया आवेदन जमा करना होगा।
- नजदीकी सीआरपीएफ ग्रुप सेंटर द्वारा शहीद के NoK/ इच्छुक परिजन का सीजीएचएस कार्ड अपने कल्याण निधि से अग्रिम ले केर **Bharat-kosh portal** (bharatkosh.gov.in) पर भुगतान कर बनवाना होगा। तत्पश्चात भुगतान की गई राशि की पर्ची अथवा चालान की प्रति कावा कार्यालय को प्रतिपूर्ति हेतु प्रेषित करना होगा।

कावा उपरोक्त कार्यों के साथ-साथ भविष्य में भी ऐसी कल्याणकारी पहलों को सतत रूप से आगे बढ़ाती रहेगी, जिनका उद्देश्य केवल सहायता प्रदान करना नहीं, बल्कि बल के कर्मियों एवं उनके परिवारों के लिए एक सशक्त, संवेदनशील और सकारात्मक वातावरण का निर्माण करना है।

Special Benefits for CRPF Martyrs' Wards

1) Career Launcher Educate Limited

Benefit: 100% Fee Waiver
Eligibility: CRPF ID, Martyrdom Certificate, 10th/12th Passed
Courses Offered: MBA, CUET Express, IMP Express, etc.
E-mail / Website: www.careerlauncher.com/crpf

2) Drishti IAS

Benefit: 75% Fee Waiver (Online Mode)
50% Fee Waiver (Offline Mode)
Medium: English & Hindi
Applicable Exams: UPSC, Judiciary, State PCS, Teaching, CUET, One-Day Exams
Required Documents: CRPF ID and Martyrdom Certificate
E-mail / Website: www.drishtias.com
support@drishtias.com

3) Aakash Educational Services Limited (AESL)

Benefit: Only Registration Fee Payable; 100% Waiver on All Other Fees
Courses Offered: NEET, IIT-JEE, Medical & Engineering Entrances, Foundation & Junior Level Exams
E-mail / Contact: Aakash Institute

4) Physics Wallah (PW)

Benefit: 100% Scholarship
Application Process: Fill the designated Google Form (select "Martyr Category"), attach Martyrdom Certificate and any other valid supporting document.
Courses Offered: IIT-JEE, NEET, UPSC, SSC, Banking, Teaching, UP State Exams, etc.
E-mail / Website: www.pw.livesupport@pw.live

(Above benefits are also available for all CRPF Wards. Kindly refer to page no. 22 to 25.)

SBI PENSION FUNDS
Invest Wisely, Retire Happily

nps national pension system #Zaruri Hai

UPS Unified Pension Scheme

आप करें देश की रक्षा, हम करें आपके कल की सुरक्षा

Managing **AUM of ₹5.5+ Lakh Crore**	Chosen by **1.5+ Crore Indians**	Present **across the country**	**24*7** NPS Balance Enquiry

Honoured to be part of your retirement planning journey
as India's largest pension fund manager & a trusted choice for government employees.

- Diversified Investment
- Flexible Withdrawal
- Exclusive Tax Savings
- Compounding Benefit
- NPS Vatsalya for minors

visit - sbipensionfunds.co.in or scan the QR code for more info

Please connect with us :-

nps@sbipensionfunds.co.in 73044 00044

छोटी मदद , बड़ी राहत.....

अध्यक्षा कावा द्वारा अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS) नई दिल्ली के परिसर में स्थित CRPF "आश्रय" शेल्टर का निरीक्षण किया गया। यह शेल्टर कठोर एवं खराब मौसम में रोगियों और उनके परिचारकों के लिए लगभग 200 बिस्तरों का अस्थायी शेल्टर की सुविधा प्रदान करता है।

CRPF द्वारा संचालित इस "आश्रय" शेल्टर के उचित संचालन हेतु कुछ मूलभूत सुविधाओं की मांग की गई जिसके आधार पर कावा द्वारा 180 अस्थायी निवासी तथा ओ0पी0डी0 में आने वाले 400-500 रोगियों के पीने के साफ पानी के लिए 01 आर0 ओ0 प्लान्ट, रोगियों और उनके परिवारों की सुविधा के लिए गद्दे तथा गर्मी से बचाव हेतु कूलर उपलब्ध करवाए गए।

CWA OUTREACH PROGRAMME

As a part of monthly calendar activity, all regional CWA extended help to old age people by providing shawls, clothings, slippers, edible items, grocery and plants with planters. All RCWA heads along with other lady wives visited the Orphanages and old age home at their respective places , with a spirit of compassion and service .

During their visit they spent quality time with the elderly inmates ,spreading warmth and joy
As a special gesture home made food and sweets were lovingly prepared and distributed bringing smiles to every face of the orphans and Elderly !

"Elders are our past and our path forward – Hold their stories close. They may move slower, but their wisdom travels fast."

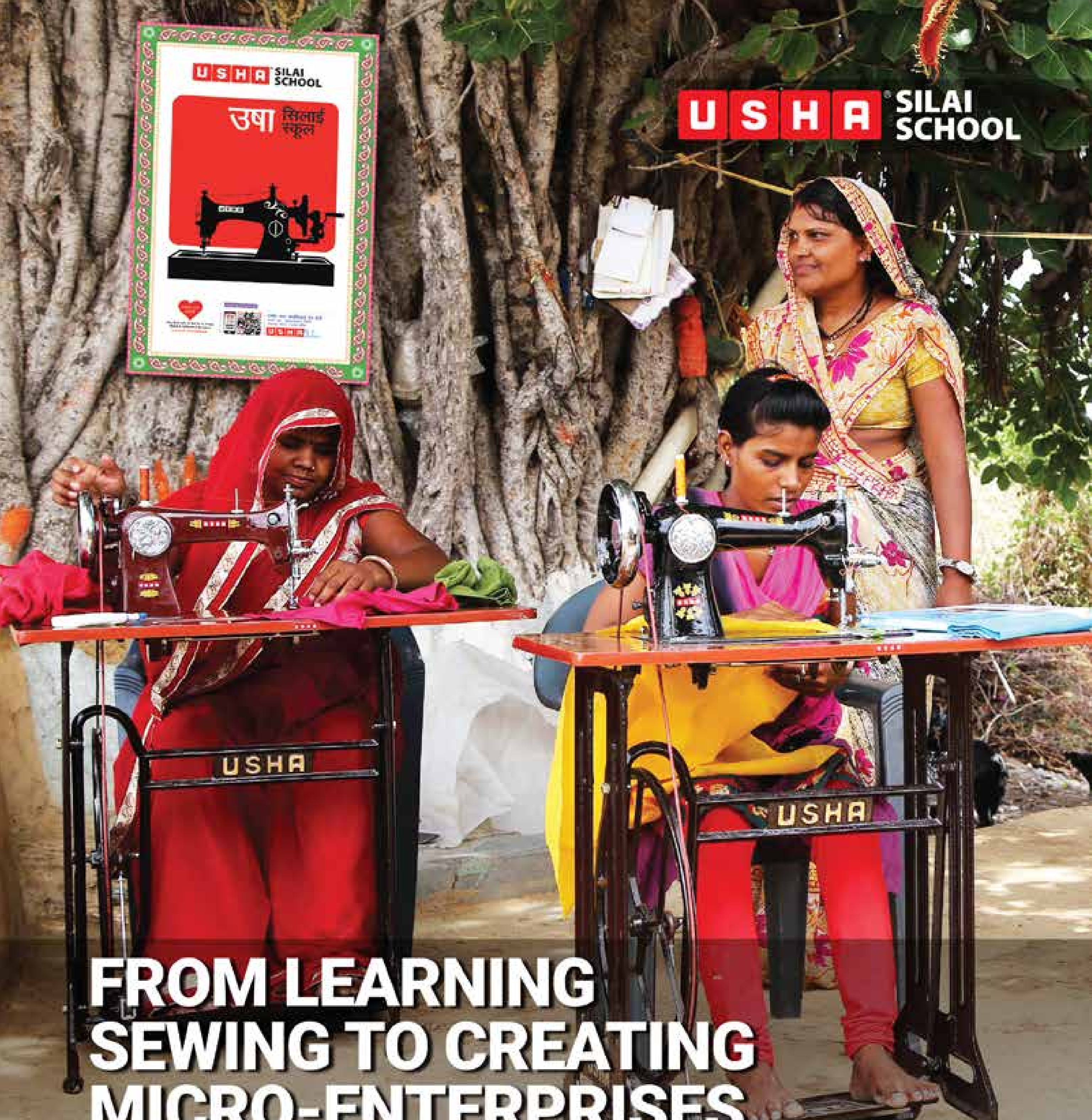
स्वच्छता अभियान

स्वच्छ परिसर, स्वस्थ जीवन

गृह मंत्रालय के निर्देशों के अनुरूप कावा द्वारा स्वच्छता अभियान का आयोजन सभी क्षेत्रीय कावा केंद्रों पर उत्साहपूर्वक किया गया। इस अभियान का उद्देश्य परिसर में स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाना और एक स्वच्छ व स्वस्थ वातावरण का निर्माण करना था।

इस अवसर पर कावा सदस्यों, कर्मियों के परिवारजनों तथा बच्चों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। सभी ने मिलकर परिसर की सफाई की, कचरा एकत्रित किया, पौधारोपण किया तथा स्वच्छता के महत्व पर संदेश भी दिए।

यह अभियान न केवल CRPF परिसरों को स्वच्छ और सुंदर बनाने की दिशा में एक सराहनीय कदम है, बल्कि सामूहिक जिम्मेदारी, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक जागरूकता की भावना को भी सशक्त करता है।



FROM LEARNING SEWING TO CREATING MICRO-ENTERPRISES

Trained & Employed#

USHA started the Usha Silai School program in 2011 to enable rural communities through sewing skill to foster entrepreneurship and catalyse transformative social & economic change.

Over 37,000 women have built their own enterprises and trained 16 lakh learners through the **Usha Silai School** initiative. Partnering with Usha means empowering women to become entrepreneurs, driving local production and services, and fuelling the Government's vision of women-led micro-enterprises. Together, we champion the mission of Atmanirbhar Bharat, creating self-reliance and sustainable livelihoods across the country.

For more details, please contact:

ushasilaisupport@usha.com
+ 91-99990 36592

ushasilaischool.com

अनदेखा फौजी

ऐसा फौजी जिसका जज्बा और समर्पण दिखता नहीं है। जो बिना किसी तनख्वाह के ड्यूटी पर 24 घंटे तैनात रहता है, वो भी बिना किसी छुट्टी के या मेडिकल अवकाश के, और वो अनदेखा फौजी या आधा फौजी कोई और नहीं बल्कि हमारे फौजी हीरो की अर्धांगिनी ही है।

जब कोई जवान देश की सीमा पर ड्यूटी करता है, तो वर्दी सिर्फ उसके शरीर पर नहीं होती, उसका आधा हिस्सा घर पर भी होता है — अपनी पत्नी के रूप में। वह भले ही हथियार न उठाए, लेकिन उसका साहस, धैर्य और बलिदान, किसी भी सैनिक से कम नहीं होता।।

एक ओर पति सीमा पर दुश्मनों से लड़ रहा होता है, तो दूसरी ओर पत्नी घर में हर मुश्किल से जंग लड़ रही होती है। वह सुबह उठते ही बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करती है, बूढ़े माता-पिता का ख्याल रखती है, घर की मरम्मत, बिलों का भुगतान, और त्योहारों की सारी तैयारियाँ अकेले करती है। उसकी हर मुस्कान के पीछे छिपा होता है एक गहरा इंतज़ार। जब सैनिक की पत्नी का फोन बजता है, तो वह किसी आम कॉल जैसा नहीं होता। वह जानती है कि उसका पति, हज़ारों मील दूर से सिर्फ उसकी आवाज़ सुनना चाहता है। इन छोटी-सी बातचीतों में वह अपने सारे दर्द, डर और चिंता को छिपा लेती है, ताकि उसके पति का मनोबल बना रहे।

दिवाली के दीये हों या होली के रंग, कई बार ये खुशियाँ अधूरी रह जाती हैं। मोहल्ले में जब सब मिलकर जश्न मनाते हैं, वह अपने बच्चों को समझाती है—

"पापा देश की रक्षा कर रहे हैं, इसलिए हमारे साथ नहीं हैं।"

उसके शब्द गर्व से भरे होते हैं, लेकिन आँखें इंतज़ार की नमी छिपा नहीं पातीं।

सैनिक की पत्नी हर दिन एक अनदेखा युद्ध लड़ती है— अकेलेपन का, अनिश्चितता का और समाज के सवालों का।"कैसे अकेले रह लेती हो, डर नहीं लगता क्या" । लेकिन वह टूटती नहीं, क्योंकि उसे पता है कि उसके साहस पर ही उसके पति का हौसला टिका है।
वह भले ही कैमोफ्लाज यूनिफ़ॉर्म न पहनती हो, लेकिन उसके त्याग, धैर्य और प्रेम की अदृश्य वर्दी हर पल उसके साथ रहती है। यही वजह है कि उसे "आधा सैनिक" कहा जाना चाहिए। उसकी ताकत ही देश की ताकत है।

भारत की हर सैनिक पत्नी, अपने पति के साथ-साथ पूरे देश की रक्षा में योगदान देती है। वह सिर्फ जीवनसंगिनी नहीं, बल्कि अदृश्य मोर्चे की योद्धा है। उसके बलिदान को सलाम करना हम सबका कर्तव्य है, क्योंकि जहाँ एक जवान सीमा पर खड़ा है, वहाँ एक "आधा सैनिक" घर पर भी तैनात है।

Smt. Sapna Sharma
W/o Rakesh Nautiyal, Cmdt
1st Signal Battalion

परिवार कल्याण केंद्र

जहाँ सजे हैं सेवा के सपने,
जहां बटते हैं खुशियों के अपने

हर चेहरे पर मुस्कान लाता,
वो परिवार कल्याण केंद्र कहलाता

मां बहनो की देखभाल में,
हर कदम बढे सौम्य चाल में

स्वास्थय, पोषण, शिक्षा की डोर
बाँधता है ये सुंदर ठौर

टीकाकरण हो या सलाह की बात
यहाँ मिलती है हर सुविधा दिन-रात

बच्चों की हँसी में जो गूँजे,
वो इस केंद्र की मेहनत बूझे

नारी सशक्त बने हर मोड़ पर
साथ दे ये केंद्र हर दौर पर

हर जीवन में उजियारा लाए
स्वस्थ समाज की नींव बनाएं

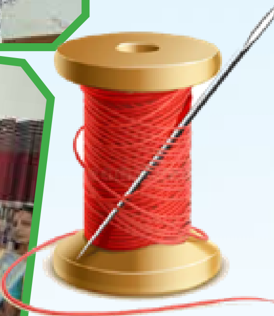
चलो जुड़े हम इस अभियान
बने सहारा हर परिवार के

सपनों को अब सच बनाएं.
पारिवारिक कल्याण केंद्र को अपनाए ।।

किरण सिंह
पत्नी ASI/ GD श्री सनी सिंह
SDG

Skill Development Programs

SEWING - It's not just a craft, It's therapy.



कावा , क्षेत्रीय कावा के सहयोग से बल के कार्मिकों के परिवारजनों, वीर नारियों एवं आश्रित बच्चों के लिए विविध "स्किल डेवलपमेंट" कार्यक्रम संचालित करती है। इन कार्यक्रमों में सिलाई-कढ़ाई, कंप्यूटर प्रशिक्षण, ब्यूटीशियन कोर्स, हस्तशिल्प, कुकरी तथा अन्य व्यावसायिक कौशल शामिल हैं। इस पहल का प्रमुख उद्देश्य परिवारजनों को आत्मनिर्भर बनाना, उन्हें रोजगारोन्मुखी अवसर उपलब्ध कराना तथा सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण को सुनिश्चित करना है।

MASTERCHEFS OF CRPF

सभी क्षेत्रीय कावा द्वारा बल की महिलाओं के लिए Cooking Competition का सफल आयोजन किया गया। महिलाओं ने स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर अपनी पाककला और रचनात्मकता का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विजेताओं को पुरस्कृत कर सम्मानित किया गया। यह आयोजन महिलाओं की प्रतिभा, उत्साह और सृजनशीलता का सुंदर प्रतीक बना।

क्षेत्रीय कावा के सहयोग से बल की महिलाओं, वीर नारियों एवं आश्रित बच्चों के लिए विभिन्न उपयोगी एवं रचनात्मक गतिविधियाँ आयोजित की जा रही हैं।

इनमें कैंडल बनाना, हनी बी कीपिंग (मधुमक्खी पालन) तथा मशरूम पालन जैसी पहलें शामिल हैं।

इस प्रयास का उद्देश्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना, उन्हें ऊर्जा के विविध स्रोतों से परिचित कराना तथा आर्थिक रूप से सशक्त बनाना है।

Treasure of Bee Keeping by-products.

In the curious journey of the FWC members of GC CRPF, Ranga Reddy have recently visited Forest College of Telangana. The college runs courses on bee keeping as a subject in graduation which rejuvenates the ecosystem, increases rural household income and provides healthy food to the population.

Bee keeping only reminds us of honey. But it's role in ecosystem as food production facilitator is immeasurable. Bees not only collect nectar from flowers but also pollinates them and increases plant and crop production. Hence, we can call them food production army in nature.

Nothing goes waste in nature's ecosystem. The beehive is a rich source of wax. For the bee colony the abandoned bee hive is of great economic value. After harvesting honey, the wax can be used in making ecofriendly candles and chemical free soaps. The candles making can be stuffed with aromatic substances of our choice for therapeutic use. The wax-based candles carry spiritual value in Indian religious practices. Though soap industry is huge and efforts are being made to transition from chemical base to natural products but little has been done in this direction. The FWCs of CRPF having bee colonies can try soap making in their centres which will be both eco-friendly and human skin friendly.

Candle making with bee wax:

The beehive making is like a construction of house by the bees. The bees have strict division of labour and production of honey as well as multiplication of offspring. Once the circle of breeding and feeding is completed the bees construct another honey comb for next generation. Hence, collection and using of the wax is not going to harm the bee keeping cycle.

Making candle is very simple. The bee wax should be collected and made in to small pieces. The wax should not be heated directly. Put the wax containing container into the bigger container and boil the water till the wax is liquified. The thread to be used as wick should be cut according to the required length and be dipped in the boiling wax so as to make it adhesive. Mould of Silicone, metals or glass jars can be used to give shape to the liquid. Fragrance of essential oils like lavender, rose and sandalwood can be mixed before pouring them into the mould. Natural Colour dyes can also be used in candle making.

Honey Soap making

Soap has become essential and inescapable part of our daily chores. But the chemical ingredients are very harmful to the skin. So, there is a shift of people opting for natural non-synthetic based soaps. Honey based soap is natural and nourishing to the skin. The organic soap base is available in the market can be used for the preparation of the soaps. For one Kg of base 30 grams of natural pure honey can be added. Besides that, essential oils like lavender, rosemary, sandalwood or tea leaves can be added which gives fragrance and have therapeutic value. Natural colorants like turmeric, beetroot powder, cocoa or fine clay can be used. Like in candle making the soap base should not be heated directly. The soap base should be cut into uniform cubes till it starts melting. Then honey be added along with colorants. To get uniform color to the mixture the soap base should be stirred. Essential oils being volatile should be added later. Typically, 10–15 drops of essential oil per kilogram are sufficient. After slightly cooling the mixture. It is carefully poured into moulds. The moulds be allowed to cool for 24–48 hours, which helps to improve hardness and durability.

The CRPF establishments at most of the places have conducive atmosphere to keep bee colonies. Apiculture which will empower RCWAs through organic honey and its byproducts marketing through CRPF cooperative shops.

Smt. Esther Latha
W/O Sh. B. Veerraju DIG,
GC, CRPF Ranga Reddy

SUMMER CAMPS: Where the great outdoors become your greatest classroom.

क्षेत्रीय कावा केन्द्रों में बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु समर कैम्प का आयोजन किया गया। इस कैम्प में बच्चों ने कंप्यूटर साक्षरता, नृत्य, खेलकूद, योग, संगीत, चित्रकला एवं हस्तकला जैसी विविध गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (CWA) द्वारा **Wellness Education Eco System** योजना के तहत प्रत्येक क्षेत्रीय कावा केन्द्र को वित्तीय सहायता प्रदान की गई, जिससे समर कैम्प का सफल आयोजन सुनिश्चित हो सका। यह पहल बच्चों के लिए मनोरंजन और प्रेरणा से भरपूर रही तथा उनके आत्मविश्वास और रचनात्मकता को बढ़ावा देने का माध्यम बनी।

Dance class
By
S.Aryan

वृक्षारोपण अभियान

Welcome to the
Self-Defence Training Workshop!

परिवार कल्याण केंद्र
क्षेत्रीय कावा
१००वीं वाहिनी, द्रुत कार्य बल
अहमदाबाद
SELF DEFENCE TRAINING

विभिन्न क्षेत्रीय कावा द्वारा बल के परिवारजनों को देश के प्रसिद्ध एवं ऐतिहासिक स्थलों का भ्रमण कराया गया। इस पहल का उद्देश्य परिवारजनों को न केवल मनोरंजन बल्कि उन्हें भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, परंपराओं और विविधता से अवगत कराना भी था। इस प्रकार के भ्रमण परिवारों के बीच आपसी मेल-जोल को बढ़ाने, नए अनुभव साझा करने और बल परिवारों में उत्साह एवं ऊर्जा का संचार करने में सहायक सिद्ध हुए।

JAMBU
ZOO

CRPF

EDUCATIONAL TOUR
ORGANISED BY
RCWA, GC CRPF, JAMMU

KURUKSHETRA PANORAMA & SCIENCE CENTRE

> Children have an absorbent mind. They absorb knowledge from the environment without fatigue.
>
> —Maria Montessori

मॉन्टेसरी स्कूल बच्चों के लिए जीवन की पहली पाठशाला और उनकी शिक्षा का मजबूत आधार होते हैं। यहाँ बच्चे खेल-खेल में सीखते हैं, आत्मविश्वास और संस्कार प्राप्त करते हैं। क्षेत्रीय कावा इन मॉन्टेसरी स्कूल में बच्चों के लिए उत्कृष्ट वातावरण उपलब्ध कराती है।

वर्तमान में CRPF के विभिन्न ग्रुप केन्द्रों तथा अन्य स्थानों पर कुल 58 मॉन्टेसरी विद्यालय संचालित हो रहे हैं। इनका उद्देश्य बल कर्मियों के बच्चों को पूर्व-प्राथमिक स्तर पर गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना है ताकि उन्हें नियमित रूप से केन्द्रीय विद्यालयों एवं स्थानीय क्षेत्र के अन्य प्रतिष्ठित विद्यालयों में प्रवेश के लिए तैयार किया जा सके।

इन विद्यालयों में समय-समय पर सांस्कृतिक कार्यक्रम, जैसे कि शिक्षक दिवस, गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस आयोजित किए जाते हैं, जिनसे बच्चों में रचनात्मकता, अभिव्यक्ति और सामाजिकता का विकास होता है।

शिक्षक दिवस पर विद्यालय के छोटे-छोटे बच्चों ने रंगारंग प्रस्तुतियों और मनोरंजक खेलों से कार्यक्रम को जीवंत बना दिया। उनकी मासूम मुस्कान और उत्साह ने सभी को आनंदित कर दिया। यह आयोजन नन्हें बच्चों की प्रतिभा, उमंग और मासूमियत का एक यादगार उत्सव बन गया।

HAPPY
TEACHERS

HAPPY
TEACHERS
DAY

SUMMER CAMP-2025
Fancy Dress
(Theme-Fruits & Vegetables)

HAPPY
TEACHER'S
DAY

SANSKAAR MONTESSORI SCHOOL

HAPPY
TEACHERS DAY

HAPPY

विकास द्वार
208
CoBRA

OUR NATKHAT KANHAS AND RADHAS

महिला मिलन समारोह

महिला मिलन समारोह महिलाओं के लिए आपसी मेलजोल, हंसी-खुशी और रचनात्मक गतिविधियों का एक जीवंत उत्सव है। इसमें वे अपनी व्यस्त दिनचर्या से समय निकालकर सहेलियों के साथ मिलती हैं, गीत-संगीत और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आनंद लेती हैं। ऐसा आयोजन न केवल मनोरंजन का साधन बनता है, बल्कि तनाव दूर करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और आपसी संबंधों को मजबूत करने में भी सहायक सिद्ध होता है। इसी खुशनुमा माहौल को बनाए रखने के उद्देश्य से विभिन्न क्षेत्रीय कावा केंद्रों द्वारा ऐसे समारोह आयोजित किए गए, जिन्होंने सभी के चेहरों पर मुस्कान और उत्साह भर दिया।

FUN, LAUGHTER AND GAMES!

अर्न्तराष्ट्रीय महिला दिवस - 2025

सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था द्वारा दिनांक 08 मार्च 2025 को अर्न्तराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में केरिपुबल अधिकारी संस्थान "शौर्य " वसंत कुंज, नई दिल्ली में महिला सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया गया। अर्न्तराष्ट्रीय महिला दिवस, महिलाओं के सम्मान, अधिकारों और उपलब्धियों को प्रात्साहित करने का एक माध्यम है। यह दिन महिलाओं की समानता, शिक्षा, सुरक्षा और सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है। महिलाओं ने समाज और देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है और यह दिन उन्हें सम्मानित करने का उत्तम अवसर है। इस अवसर पर क्षेत्रीय कावा केन्द्रों पर भी विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। जिसमें अलग-अलग क्षेत्रों के प्रतिभाशाली बच्चों और महिलाओं को उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित एवं पुरस्कृत किया गया।

कावा ने इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में अपना योगदान एवं सेवाएं देने वाली महिलाओं को आमंत्रित कर सम्मानित किया तथा अध्यक्षा कावा द्वारा उनकी उपलब्धियों की सराहना की गई। इस कार्यक्रम में बल की पहली महिला वाहिनी 88 बटालियन में कार्यरत रहीं पहली महिला अधिकारी एवं महिला कार्मिक शामिल हुई, जो वर्ष 1986 से प्रत्येक परिस्थिति एवं चुनौतियों का सामना करते हुए निरंतर इस बल में अपनी सेवाएं दे रही हैं जो नि:संदेह प्रेरणादायी है।

इस समारोह में अलग-अलग कला, संस्कृति और मूल्यों को बढ़ावा देते हुए सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न संस्कृति और विरासत को संगीत एवं नृत्य के माध्यम से प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम अत्यंत ही मनमोहक एवं रोचक था।

WOMEN'S DAY

WOMEN'S DAY
2025

इस अवसर पर श्रीमती सीमा ढुंडिया, महानिरीक्षक (ट्रेनिंग) महानिदेशालय एवं सुश्री एनी अब्राहम, महानिरीक्षक बिहार सेक्टर को सम्मानित किया गया। दोनों अधिकारी 1987 में महिला अधिकारियों के पहले बैच के रूप में अर्धसैनिक बल में शामिल हुईं थीं। दोनों महिला अधिकारियों का करियर चुनौती भरा रहा है और इनकी तैनाती कई चुनौतीपूर्ण इलाकों में रही है।

▲ सीमा ढुंडिया लाइबेरिया में यूनाइटेड नेशन मिशन में पहली बार बने महिला पुलिस यूनिट एफपीयू की कमांडर रह चुकी हैं। वह रैपिड एक्शन फोर्स में डीआईजी के रूप में काम कर चुकी हैं। उनकी पोस्टिंग कई संवेदनशील इलाकों में भी रही है।

▲ एनी अब्राहम ने कई महत्वपूर्ण पदों पर जिम्मेदारी निभाई है। उन्होंने लाइबेरिया में यूनाइटेड नेशन मिशन में महिला FPU की कमान के अलावा, फोर्स मुख्यालय में, डीआईजी इंटेलिजेंस, IG RAF तथा कश्मीर सेक्टर में ऑपरेशन टीम का हिस्सा रही है।

दोनों अधिकारीयों को विशेष सेवा के लिए प्रेसिडेंट पुलिस मेडल, UN मैडल, अति -उत्कृष्ट सेवा मैडल, पुलिस सेवा पदक के साथ ही कई अन्य कई पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। 3.25 लाख कर्मियों वाले सबसे बड़े अर्धसैनिक बल में 35 साल बाद सीआरपीएफ ने पहली बार अपने कैडर की दो महिला अधिकारियों को रैपिड एक्शन फोर्स (RAF) और बिहार सेक्टर का महानिरीक्षक (IG) नियुक्त किया।

रिटायर्ड निरीक्षक/ जीडी महिला कृष्णा देवी एवं रिटायर्ड निरीक्षक/ आर. जी. एस. मधु शेखावत को भी अध्यक्षा कावा द्वारा सम्मानित किया गया। बल की पहली महिला बटालियन में वर्ष 1986 में से अब तक अपने लगभग 39 साल के लम्बे कार्यकाल में देश के विभिन्न हिस्सों में अपने कार्यों का निर्वहन किया है। इनकी सेवाओं के लिए इन्हें कई पदकों एवं प्रशस्ति प्रमाण पत्रों द्वारा सम्मनित किया गया है।

दिल्ली/एन0सी0आर0 में निवासरत कार्मिकों के उन पुत्रीयों को सम्मानित किया गया।

Dr. Rashmi Hiralal Yadav
D/o HC/TailorHiralal Yadav

She has completed her post graduation on 20th February 2025 and now also selected for the position of Ayurveda Medical officer through the exam conducted by Haryana Public Service Commission.

Dr. Sarika Kumari
D/o Insp/Min Radhey Shyam Ram

She has secured her goal of becoming a Doctor. She completed her MBBS during 2023 and now serving as a Doctor.

Dr. Deepawali Sharma
D/o Sh Krishan Kumar, AC (OL)

Deepawali Sharma is appointed as Assistance Proffesser in School of computer science engineering & Technology of (SCSET) Bennett University, Greater Noida during the year 2024.

Kirti Suhag
D/o I/GD Azad Singh

Kirti Suhag, is a dedicated researcher in Biotechnology and Structural Virology. She has cleared the Graduate Aptitude Test in Engineering (GATE) 2019 with 94.3 percentile and joined the School of Biological Sciences, IIT Delhi as a Ph.D. Research Scholar in January 2021.

Currently in the 5th year of her Ph.D, she is working on the structural and functional characterization of viruses and their membrane components.

Divya Ranjan
D/O HC/GD Ranjana Kumari

Divya Ranjan secured an impressive rank, getting a seat in a prestigious Lady Hardinge Medical College, New Delhi in 2023.

Now she is a 2nd year medical student in that college.

Best Lady workers

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर हमारे बल की कुशल गृहणियों को आमंत्रित किया गया। यह गृह लक्ष्मियाँ अपने घर पर रहते हुए देश की सेवा में तत्पर हमारे बल के जवानों को प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से बल एवं साहस देती हैं। एक जवान तभी पूरी ईमानदारी और समर्पण से अपनी ड्यूटी निभा पाता है जब वह अपने घर एवं परिवार के प्रति निश्चिन्त हो। उनकी यह जिम्मेदारी एक अदृश्य योद्धा के समान एक माँ, एक पत्नी, एक बहन निभाती है। इसके साथ साथ कुछ महिलाएं अपनी कला एवं प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए क्षेत्रीय कावा केन्द्रों में होने वाली विभिन्न कोर्स, प्रतियोगिता तथा अन्य गतिविधियों में भी अपना योगदान देती हैं। इनकी प्रतिभा अवश्य ही पहचान एवं प्रशंसा की पात्र है। अध्यक्षा कावा ने, क्षेत्रीय कावा केन्द्रों में इनके कार्यों की प्रशंसा की तथा भविष्य में और बेहतर योगदान के लिए प्रोत्साहित भी किया।

श्रीमती रीता
पत्नी सिपाही रवि कुमार

103 बटालियन के परिवार कल्याण केन्द्र के प्रत्येक कार्यक्रम, कोर्स, प्रतियोगिता में सक्रिय रूप से अपना योगदान दे रही है।

श्रीमती फरिदा खातुन
पत्नी हव/चालक एन0एच0 अंसारी

लखनऊ ग्रुप केन्द्र के परिवार कल्याण केन्द्र के विभिन्न कार्यक्रमों में बढ़ चढ़कर हिस्सा ले रही है। इनके प्रयासों से परिवार कल्याण केंद्र की महिलायें लाभान्वित हो रही है।

श्रीमती नितिका सिंह
पत्नी हव./जीडी प्रेम चन्द

श्रीमती नितिका सिंह लगातार विगत वर्षों से कावा एवं परिवार कल्याण केन्द्र से जुड़ी हुई है। वह कावा के द्वारा आयोजित विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों में बढ़.चढ़ कर भाग लेती है।

Bijapur Vibes - Celebrating Togetherness with Warmth & Happiness

In Indian culture, women have played vital roles in shaping growth, upholding traditions and driving transformation. They have been pillars of strength in supporting families, nurturing communities and contributing to the progress of self, society and the Nation.

In one of India's most vibrant, dynamic and happening conflict theatre, women of OPS CRPF Bijapur Range came together **on the occasion of International Women's Day at 196 Bn CRPF Headquarters, Mahadev Ghati, Bijapur (Chhattisgarh)** to honour the spirit of womanhood. It was a heartfelt celebration of strength, grace, resilience, affirmation of unity and shared joy as they move forward hand in hand, towards a brighter future.

The event became a symbol of togetherness, where warmth, laughter and dreams intertwined. Each woman felt empowered not just individually, but collectively. It was a reminder that happiness deepens when it is shared and strength multiplies when it is celebrated together.

As we honour Indian womanhood, let us pledge to build a culture, where success is shared with pride and compassion. In unity with kindness in our hearts, may we all shine not in isolation, but in true harmony.

WOMEN's Day Celebration at different RCWA

30TH कावा स्थापना दिवस

कावा ने वर्ष 1995 से अभी तक अपने तीन दशक के लम्बे सफ़र को पूरा किया। इस सफ़र में कावा ने अपने ध्येय वाक्य "सार्थक सहयोग सर्वदा" को चरितार्थ करते हुए बल के कार्मिको एवं उनके परिवारजनों के लिए अनेकों कल्याणकारी योजनाए एवं कार्य किये है तथा बल को और अधिक सशक्त बनाने में अतुलनीय योगदान दिया है।

प्रेम और देखभाल की विरासत

सीआरपीएफ परिवार कल्याण संस्था (कावा) ने अपना 30वाँ स्थापना दिवस मनाया, जो बल के जवानों एव उनके परिवारों के समर्थन में तीन दशकों के अटूट समर्पण का प्रतीक है। इस महत्वपूर्ण अवसर पर, कावा अपने सदस्यों के कल्याण और खुशहाली और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देने और सीआरपीएफ परिवारों के बलिदानों का सम्मान करने के लिए अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि करता है। तीस वर्षों की निस्वार्थ सेवा, प्रेम और देखभाल ने कावा को सैंकड़ों परिवारों के लिए आशा और समर्थन की किरण बना दिया है, और यह आने वाले वर्षों में भी अपने कल्याणकारी कार्य को जारी रखने के लिए तत्पर है।

पिछले तीन दशकों में, कावा सीआरपीएफ परिवारों के लिए आशा और समर्थन की किरण बनकर उभरा है, और उन्हें विभिन्न प्रकार की सेवाएँ और लाभ प्रदान करता रहा है। शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा से लेकर व्यावसायिक प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता तक, कावा अपने सदस्यों के लिए निरंतर सांत्वना और शक्ति का स्रोत रहा है।

कावा के साथ साथ सभी क्षेत्रीय कावा केंद्रों पर भी कावा स्थापना दिवस बड़े उत्साह और उल्लास के साथ मनाया गया। कावा के अथक प्रयासों ने बल के कार्मिको एवं उनके परिवारों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाला है, उन्हें सुरक्षा, समर्थन और अपनेपन की भावना प्रदान की है। क्षेत्रीय कावा केन्द्रों पर आयोजित समारोहों ने कावा को जमीनी स्तर पर अपने सदस्यों और परिवारों से जुड़ने, उनके संबंधों को मजबूत करने और उनके कल्याण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को और सुदृढ़ करने का अवसर प्रदान किया। व्यापक समारोहों ने कावा के अपने उदेश्यों के प्रति समर्पण और विभिन्न क्षेत्रों में इसकी उपस्थिति को रेखांकित किया। कावा अपने अगले अध्याय की शुरुआत करते हुए, सीआरपीएफ कर्मियों के परिवारों को सहायता, देखभाल और सेवाएँ प्रदान करने के अपने संकल्प पर अडिग है। कावा की 30 वर्ष की यात्रा उन लोगों के कल्याण के प्रति इसकी स्थायी प्रतिबद्धता का प्रमाण है जिन्होंने अपना जीवन राष्ट्र की सेवा के लिए समर्पित कर दिया है।

30th CWA
RAISING DAY-2025
Central Reserve Police Force

सुकृति प्रदर्शनी : आत्मनिर्भरता और सृजनशीलता का उत्सव

कावा स्थापना दिवस 2025 के उपलक्ष्य में "सुकृति प्रदर्शनी" का आयोजन दिल्ली/एनसीआर में निवासरत परिवारों के उत्साहपूर्ण सहभाग से सम्पन्न हुआ। इस प्रदर्शनी ने न केवल सृजनात्मक प्रतिभाओं को एक मंच प्रदान किया, बल्कि आत्मनिर्भरता, कौशल विकास और महिला सशक्तिकरण के संदेश को भी साकार रूप दिया।

प्रदर्शनी में बल कर्मियों के परिजनों द्वारा हस्तनिर्मित वस्तुएँ प्रदर्शित की गईं, जिनमें सजावटी सामान, हस्तशिल्प उत्पाद, गृह उपयोगी वस्तुएँ, चित्रकला, क्रोशिया कार्य, कढ़ाई विशेष आकर्षण का केंद्र रहीं। प्रत्येक स्टॉल सृजन, परिश्रम और सौंदर्यबोध का जीवंत उदाहरण था।

इस अवसर पर आगंतुकों ने प्रतिभागियों की रचनात्मकता की सराहना की तथा कई उत्पादों को खरीदा भी, जिससे परिवारों को आर्थिक प्रोत्साहन प्राप्त हुआ। प्रदर्शनी का उद्देश्य परिवारों में स्वावलंबन, आत्मविश्वास और सामाजिक एकता की भावना को बढ़ावा देना था, जो अपने उद्देश्य में पूर्णतया सफल रहा।

REWARDING THE EXCEPTIONAL

कावा द्वारा दिनांक 20/06/2025 को के0रि0पु0बल अधिकारी संस्थान ''शौर्य'' वसंत कुंज, नई दिल्ली में सी0आर0पी0एफ0 परिवार कल्याण संस्था (कावा) के 30वें स्थापना दिवस वर्ष 2024 हेतु चयनित सर्वश्रेष्ठ तथा उपविजेता ''परिवार कल्याण केन्द्र'' हेतु ट्राफी एवं चयनित ''सर्वश्रेष्ठ महिला सदस्यों'' को प्रमाण पत्र एवं नकद पुरस्कार का वितरण किया गया।

Best Family Welfare Centre 2024

	1st	2nd	
POSITION	1st	2nd	POSITION
ESTABLISHMENT	GC PUNE	GC PALLIPURAM	ESTABLISHMENT
PRIZE MONEY & CERTIFICATE	Winner Trophy & Certificate	Runner Trophy & Certificate	PRIZE MONEY & CERTIFICATE

सम्भावनापूर्ण क्षेत्रीय कावा केंद्र - वर्ष 2024 से कावा द्वारा क्षेत्रीय कावा केन्द्रों द्वारा पूरे साल में किये गये कार्यों जैसे महिलाओं को स्वावलंबी बनाने हेतु उठाये गये कदम, कावा द्वारा कराई जानेवाली गतिविधियों में सहभागिता तथा social media paltform के माध्यम से उल्लेखनीय कार्य करने वाले क्षेत्रीय कावा केन्द्रों को प्रोत्साहित किये जाने के लिए पुरस्कार की एक अन्य श्रेणी **"सम्भावनापूर्ण क्षेत्रीय कावा केंद्र"** बनाई गयी जिसमे Zone Level पर सर्वेश्रेष्ठ RCWA को पुरस्कृत किया जायेगा। जिसमे प्रोत्साहन स्वरुप 5000 रूपये की नगद राशि तथा अध्यक्षा कावा द्वारा प्रशंसा पत्र प्रदान किया जायेगा। इस श्रेणी में इस वर्ष के विजेता

Zone	RCWA
J & K Zone	GC New Delhi
Central Zone	GC Rampur
NE Zone	GC Guwahati
South Zone	GC Nagpur
Others	114 RAF

Best Lady Workers (FWC) - 2024

1st

SMT. RENU JOSHI

W/o CT/GD Lalit Kumar

GC Sonipat

2nd

SMT. MITHU DAS

W/o SI/GD B.C. Das

GC Lucknow

3rd

SMT NAZIA KHATIK

W/o CT/GD Khatik Ismail

100 RAF Bn

4th

SMT. NIRMAL SINGH

W/o ASI/M Upendra Singh

GC Nagpur

▼ Dr. Shagun Kapoor being felicitated by DG CRPF in recognition of securing All India Rank-1 in the prestigious INI-SS 2025 examination in the presence of President CWA.

Underscore Cybersecurity

STAY SAFE IN CYBERSPACE

We help Security & Law Enforcement Organizations improve Risk Mitigation

01 Log at Light-Speed

IT Act Compliance
Fastest log-collector with single click retrieval for investigations

02 Track & Fix Adversities

AI provided Risk Forecasting
Identify and prioritize weakness
Block malicious actors before any damage

03 Cyber Threat Intelligence

Up to the minute insight about Threat Indicators
Rich context information

04 Next-Gen Cyber Defence

Mitigate threats & comply to regulatory requirements in stealthy protocols

05 Simplified Security Monitoring

Ease of set up, analysis, monitoring and cyber threat information sharing

More Information at
www.underscorecs.com
Contact Us Via Email
info@underscorecs.com
+91-9811344253

CRPF Academic Excellence Award Ceremony

मेधावी छात्रों को प्रोत्साहित करने एवं अकादमिक उत्कृष्टता के लिए महानिदेशक महोदय द्वारा वर्ष 2024 हेतु चयनित 10 विद्यार्थियों को ट्रॉफी का वितरण किया गया।

SCIENCE STREAM

Name of Student	Class	Position	Marks Obtained
Devika C.K. D/o CT/COOK C K Prakasan	12th	1st	100%
Sreelakshmi M D/o ASI/GD Manoj Kumar K	12th	2nd	98.25%
Perada Saipoojitha D/o SI/GD P Krishna Rao	12th	3rd	98%

COMMERCE STREAM

Name of Student	Class	Position	Marks Obtained
Hithashree S D/o ASI/GDSubhakara S K	12th	1st	98.16%
Snehanjli Mina D/o ASI/GD R Kumar Meena	12th	2nd	96.60%
Deepika D/o HC/GD Pramod Kumar	12th	3rd	96.20%
Ritika, D/o HC/GD Pravesh Kumar	12th	3rd	96.20%

HUMANITIES STREAM

Name of Student	Class	Position	Marks Obtained
Asin V Jose, S/o ASI/GD V G Jose	12th	1st	98.50%
Disha Prajapati, D/o INSP/M Ghanshyam	12th	2nd	98.40%
Sahil Yadav, S/o INSP/IC Pavan Kumar	12th	3rd	97.80%

Hard work m
patience, bu
rewards you
with growth,
lasting

...nay test your
...ut it always
...r persistence
..., learning, and
... success.

RCWA GC CRPF GWALIOR
30th CWA Raising Day-2025
AWARENESS CAMP

30th CWA Raising Day-2025

RCWA
GROUP CENTRE RAMPUR

30th CWA
RAISING DAY-2025

30th CWA RAISING DAY
सार्थक सहयोग सर्वदा

30th CWA RAISING DAY-2025

CAPFIMS stands for Central Armed Police Forces Institute of Medical Sciences. It is a large super-speciality hospital in Maidangarhi, South Delhi, which will operate as a campus of AIIMS New Delhi and will provide advance healthcare services to Central Armed Police Forces (CAPF) personnel and their families,

CAPFIMS:

Purpose:

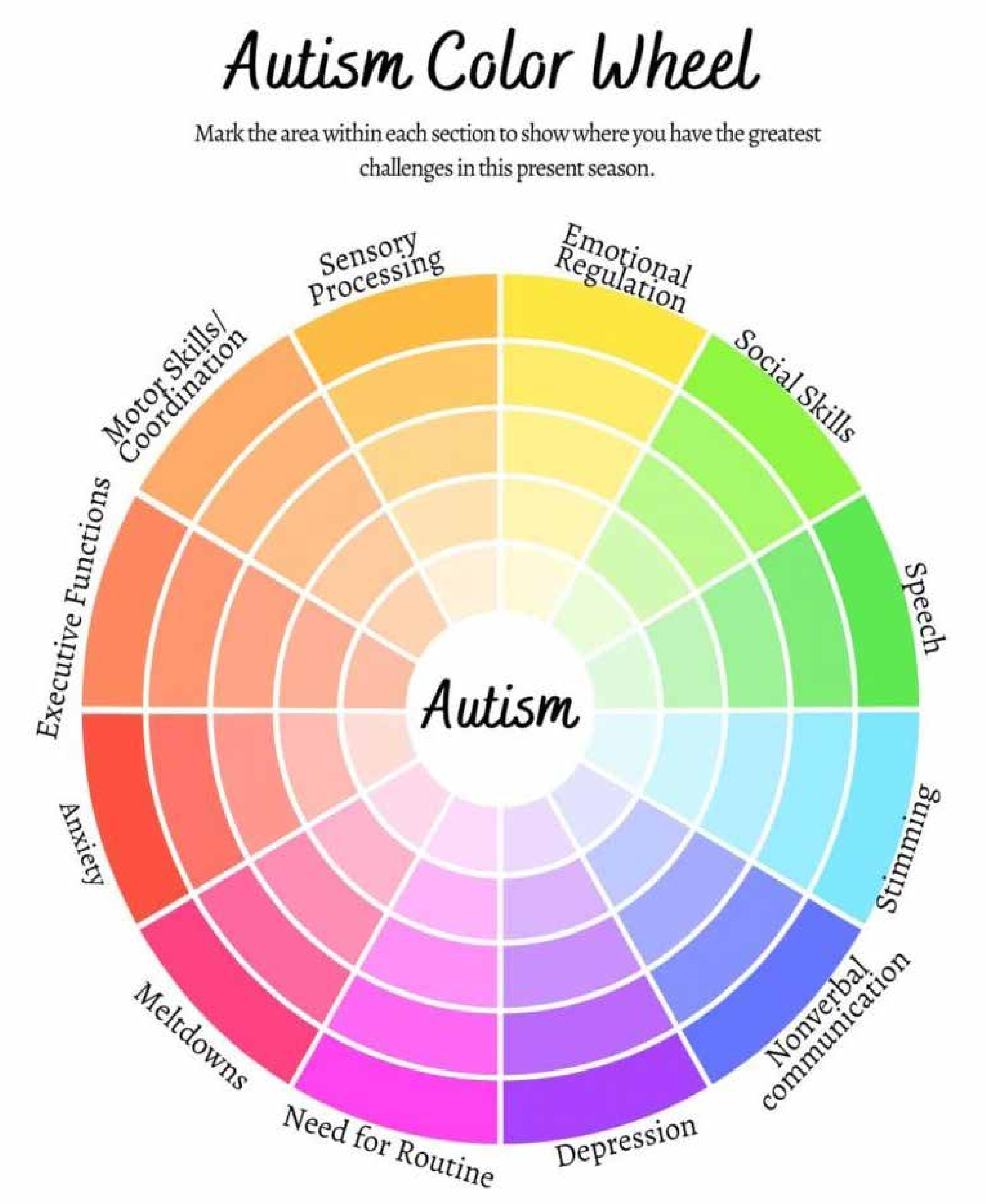
To enhance healthcare infrastructure and provide high-quality medical facilities to CAPF personnel, their dependents, pensioners, and other beneficiaries.

It will be run as a campus of All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) New Delhi.

Services:

The hospital will offer super-speciality, tertiary care, trauma care, and paramedical training, will also have a medical college and a nursing college as well.

24th August 2025 A health camp was organised by AIIMS - CAPFIMS Maidangarhi for the general health check up of CAPF personnel and their family members which includes screening, investigation and follow up. Smt. Meenakshi Goyal, Vice President, CWA, the Chief Guest of the programme was welcomed by Dr. M. Srinivas, Director AIIMS, New Delhi. Total 1000 personnel and family members of CRPF were examined by an expert team of AIIMS Doctors. In the days to come, AIIMS - CAPFIMS will be a trusted medical support for CAPF personnel and their family members.



What is the autism color wheel?

The autism wheel is a visual representation that helps to illustrate the diverse challenges faced by individuals with autism. It categorises various symptoms or traits of autism into a wheel-like diagram, showcasing how each one can manifest in different intensities and forms across individuals.

तमन्ना: एक आशा की किरण)

कावा अध्यक्षा तथा कावा की सी0ई0सी0 सदस्यों द्वारा वसंत कुन्ज, नई दिल्ली स्थित विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए कौशल विकास केन्द्र "तमन्ना-नई दिशा" (गैर लाभकारी संगठन) का दौरा किया गया। यह केन्द्र, बौद्धिक रूप से दिव्यांग बच्चों को कौशल प्रशिक्षण जैसे बेकरी व कुकिंग, सिलाई व कढ़ाई, कम्प्यूटर व बेसिक आईटी ट्रेनिंग, पॉटरी बनाना, कला व हस्तशिल्प जैसे रोजगार योग्य कौशल सीखाये जाते है। साथ ही विशेष शिक्षा में स्नातकोत्तर व्यावसायिक डिप्लोमा कोर्स करवाया जाता है। संगठन की संस्थापक डॉ0 श्यामा चोना को भारत में विकलांगता के क्षेत्र में उनके योगदान के लिए पदम श्री, पदम भूषण राष्ट्रीय पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है।

कावा अध्यक्षा तथा सभी सी०ई०सी० सदस्यों ने शहीद जीत सिंह मार्ग, कुतुब औद्योगिक क्षेत्र, नई दिल्ली स्थित "National Trust For the Handicapped (NTH)" - Charitable Trust का दौरा किया गया। इस ट्रस्ट के अंतर्गत तीन विभाग है- अनंत, स्वयं ओ०पी०डी० और शिक्षक प्रशिक्षण विभाग। इस ट्रस्ट द्वारा सेरेब्रल पाल्सी, बौद्धिक रूप से दिव्यांग, ऑटिज्म से प्रभावित एवं बहु दिव्यांग बच्चों के कल्याण हेतु विशेष शिक्षा, थेरेपी, कौशल विकास एवं व्यावसायिक प्रशिक्षण तथा काउंसलिंग प्रदान की जाती है।

ROLE OF COLOR THERAPY IN AUTISM
(chromotherapy)

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a complex neuro developmental condition that affects how a person perceives the world and interacts with others. They may feel overwhelmed by sensory information that others might not notice, such as bright lights, loud noises, or the texture of certain fabrics.

The role of colour and light is particularly important for children with Autism. Colours and lighting in their environment can either soothe and comfort them or cause discomfort and overstimulation.

Understanding how to use colours and lighting effectively can make a significant difference in the lives of children with ASD, helping them to feel more relaxed, focused, and engaged in their surroundings.
Colour therapy in autism involves using specific colours to positively influence mood and behaviour.

When selecting colours for spaces used by children with ASD, it's crucial to opt for hues that promote a calming and secure atmosphere.

- Natural light is best
- Soft artificial lights
- Colour tone

What is Autism-friendly colours?

Pastel blues, greens, soft pink, lilacs, beige, grey and neutral tones.

These calming and soothing colours have a positive effect on children with ASD.

Soothing colours can create a sense of calm and relaxation, while overly bright or intense colours might lead to anxiety or agitation

Tips for Personalizing Colour Choices Effectively

1. **Pay close attention –** Note any preferences or aversions the individual shows towards certain colours.
2. **Experiment –** Try introducing various colours in small, non-invasive ways like accessories or toys to gauge reactions.

Involve Them in the Process

Involve the individual in choosing colours. This can be an empowering experience for them.
Incorporating autism-friendly colours can be done in various aspects of living spaces, clothing, and toys.
Select text and educational materials in colours that are engaging but not overwhelming.

The journey to create a supportive and comfortable environment for those with autism is ongoing and evolving. Alternative and soothing colour choices can create a space that is calming, comfortable, and conducive to well- being.

Neurotypical Children vs. Autistic Children

Neurotypical children are usually drawn to the colours red and blue, which is why many toys and cartoons are painted in these colours.

But what about autistic children stat?

Children with developmental delay and ASD perceive colours differently.

Many researchers have identified a strong attraction to the colour green.
A study from 2016 reveals autistic people often dislike colours, particularly shades of pink and yellow.

Some Helpful Tips

- Introduce colours at an early age.
- Consult your child.
- Experiment with small areas.
- Play around with lighting.
- Remember every child is unique.
- Personalization is the key.

While caring for children on the autism spectrum can be challenging and overwhelming, incorporating colour therapy can make things easier.

Colour therapy in autistic kids has many benefits, including sensory stimulation, enhanced learning, and making playtime extra fun.

- Always remember that each child is unique and has different preferences. Be clever as you use colour therapy.
- Colour therapy (also known as chromotherapy) is a holistic healing.
- Spectrum of light improves physical, emotional, and mental well-being.
- Enhanced selectivity in autistic children may result in specific colour preferences.

Dr. Shubhra Sinha
W/o Sh. Vijay Kumar,
IG Communication DTE

"Light Blue for Focus and Calm in Reading Areas"

Color Preferences and Effects

Color	Common Reaction in AS	Suggested Use
Green	Soothing, Reduces Anxiety	Good for Relaxation Areas
Blue	Calming, Encourages Serenity	Useful in Bedrooms, Quiet Spaces
Red	Can Be Overstimulating	Limited Use, Accent Pieces
Yellow	Stimulating, Increases Alertness	Activity Areas, Playrooms
Pastels	Comforting, Relaxing	Ideal for General Living Spaces
Muted Shades	Neutral and Safe	Flexible Use Across Home

Sensory-Friendly Space Design Tips

Area of House	Color Tips	Lighting Tips
Bedroom	Soft Blue or Green, promoting calm and rest	Dimmable Lights, allowing adjustment to reduce sensory overload
Study Area	Neutral or Pastel Tones, reducing distraction	Bright, Non-flickering Lights, providing clear visibility without causing distress
Playroom	Vibrant, But Not Overwhelming, stimulating creativity without overstimulation	Natural Light, if Possible, to make the space feel welcoming and safe

"Color-Coded Materials for Organized Learning"

"Soft Cream or Yellow for Creative Activities"

Autism Colour Preference and Responses

Color	Description	Possible Response	Recommended Usage
Pastel Blue	Calm, serene, reminiscent of clear skies	Calming reduces anxiety, promotes relaxation	Bedrooms, therapy rooms, educational materials
Soft Pink	Warm, comforting, gentle	Nurturing reduces stress, evokes warmth	Bedrooms, clothing, sensory play areas
Lilac	Soothing, tranquil, often associated with creativity	Relaxing encourages creativity, reduces agitation	Creative spaces, therapy rooms, accessories
Neutral Grey	Stable, unobtrusive, calming	Balancing, grounding, comforting	General living areas, clothing, classrooms
Bright Yellow	Vibrant, energetic, attention-grabbing	Overstimulating can cause agitation, too intense	Limited use, possibly in play areas for short durations
Intense Red	Bold, stimulating, associated with danger	Overwhelming, can increase tension, too stimulating	Avoid in personal spaces, limited use in educational settings

CRPF SCHOOL FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS (CwSN) GC CRPF, RANGAREDDY

Sensory integration through swing improves focus, sensory processing abilities & aids motional regulation, stress reduction

Eye contact training, Phonation therapy for improving voice quality, place and manner of articulation therapy for positioning of articulators for sound production and to manage airflow through them.

Structured social skill groups, stories role playing & providing positive peer interactions & build meaningful relationships.

Aquatic therapy; Histatic pressure of water offers deep pressure which has calming & organizing effect on nervous system.

Visual perception modifies behaviours, improve mood, enhance visual tracking and concentration.

Individual educational programs tailors specific goals, accommodation and cognition.

Festival celebrations reinforces positive behaviors, fosters sense of belonging and pride.

A Mother's Embrace: Love Sees No Syndrome

Smt. Chanchal Lata
W/o Sh. Ravi Ranjan (2ic)
RAF Sector

Shiyanshu is now 15.7 years old. Since his birth, nothing has changed in our love and commitment towards him. I still vividly remember 7thJanuary 2010, when God blessed us with his sweetest presence as our first child. After six months, during treatment for digestive issues, doctors recommended a karyotyping test, which confirmed the diagnosis of Trisomy 21, commonly known as Down Syndrome. Additional tests revealed that his blood group is O-ve. We were further advised to consult the Genetic Clinic at AIIMS, New Delhi, for regular follow-ups.

Standing in the queue alongside other parents whose children had special needs - such as autism, neurological disorders and muscular dystrophy - was a turning point in our lives. With no other option, we had to accept reality and embrace the special responsibilities that come with raising a child with Down Syndrome. This moment marked the beginning of a challenging yet profoundly rewarding journey for us as parents.

As a mother deeply involved in Shiyanshu's growth, I have witnessed how children with Down Syndrome possess unique physical and developmental characteristics that distinguish them from others. They require support and guidance in nearly every aspect of daily life.

From an early age, we focused on teaching him basic motor skills like crawling, differentiating between small and medium grains to strengthen his muscles and recognizing colors. Motor activities such as jaw-strengthening, chewing and tongue exercises were vital since he struggled with chewing and grinding food.

To address muscle tone issues, Physical therapy, Muscle strengthening exercises & regular yoga became a daily routine. Speech therapy is also crucial and going on & off, as he faces challenges in clear pronunciation. Professional consultations proved indispensable in his overall progress.

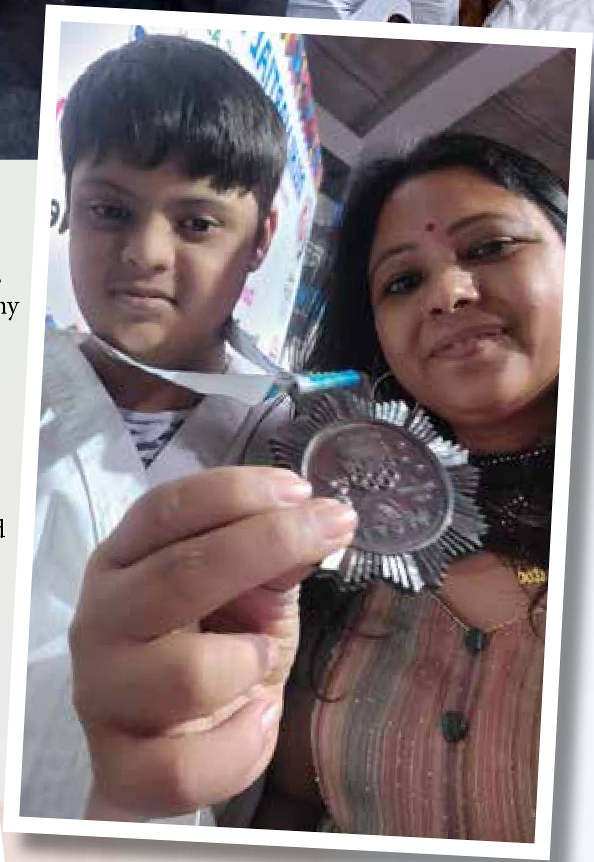
Regular counseling guided us in teaching him everyday life skills - buttoning shirts, choosing and wearing clothes, Zipping, lacing the shoes, using the restroom and social interaction, especially learning how to behave around strangers. Although children with Down Syndrome may be slower learners, they are often sincere and dedicated when taught consistently.

Extra-curricular activities and physical exercises enhanced Shiyanshu's muscle strength and coordination. Mind body co-ordination exercises, Concentration-building practices, like holding a glass of water while walking, maintaining eye contact and stair climbing/down stair etc, proved highly effective in his development.

Integrated schooling played a pivotal role in his socialization. Interaction with peers helped him develop socially, even if academics progressed very slowly. While reading and writing remain important, identifying a child's interests and strengths is equally necessary to nurture independence. Special educators, trained in tailored techniques, made a significant difference in helping him learn effectively.

Parents of special children often feel isolated or introverted. However, withdrawing socially is never a solution. Accepting reality and working alongside the child is the key to ensuring their overall well-being and future success.

At present, with continuous scientific physical training under the mentorship of a renowned para- athletic coach, Shiyanshu is preparing to participate in National



Para-Athletic events this year. His journey towards independence continues, proving that love, perseverance and the right guidance can help overcome any challenge.

Looking Ahead

Parenting a child with Down Syndrome requires patience, dedication and adaptability. With professional guidance, consistent effort and above all, unconditional love, children with special needs can also grow, learn and lead fulfilling lives.

An ineffable journey continues with my Shiyanshu..........

Understanding Autism and the Role of Mobile Apps: Simple Insights and Smart Solutions

Dr. Afsana Parveen
Women Scientist

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a lifelong developmental condition that impacts communication, behavior, and social interaction. It varies significantly from person to person, hence referred to as a "spectrum." Early diagnosis and tailored support help individuals with ASD live productive and fulfilling lives.

In recent years, digital health technologies—particularly mobile applications—have emerged as innovative tools in autism screening, intervention, and care. This article explores the nature of autism and highlights how mobile apps are transforming the way we understand and support individuals with ASD.

What Is Autism?

Autism is a neurological condition usually detected before age 3. Individuals with autism may struggle with:

- Verbal and non-verbal communication
- Understanding social cues or interactions
- Repetitive behaviors and strict routines

ASD includes varying levels of support needs:

Level 1 (Mild) – Requires some support
Level 2 (Moderate) – Requires substantial support
Level 3 (Severe) – Requires very substantial support

Causes of Autism are believed to involve both genetic and environmental factors, such as:

- Family history/genetic mutations
- Differences in brain development
- Prenatal exposure to certain chemicals or infections
- Parental age at conception

Importantly, vaccines do not cause autism, a fact confirmed by extensive scientific research.

Signs, Diagnosis & Support

Early Signs (in children):

- No response to name
- Poor eye contact
- Delayed speech
- Repetitive behaviors

Diagnosis involves:

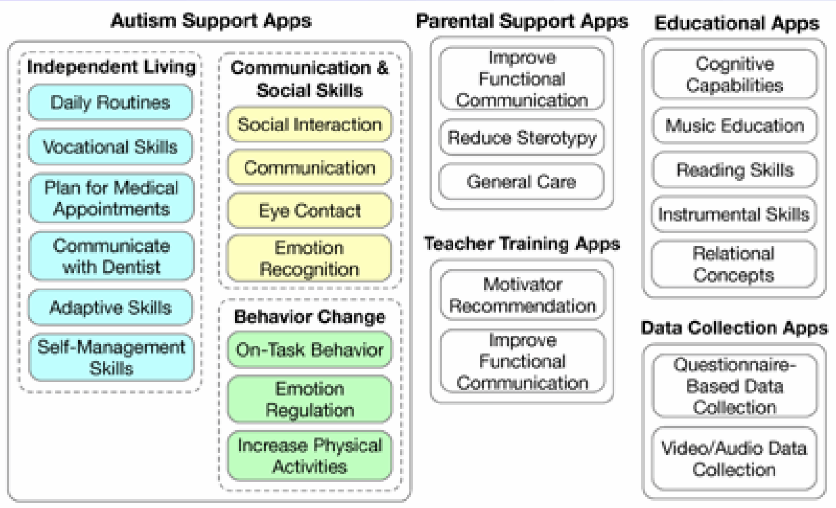
- Developmental screening
- Comprehensive evaluations by psychologists and pediatric specialists

Supportive Therapies:

- Behavioral therapy (ABA)
- Speech and occupational therapy
- Special education programs
- Medication for associated symptoms (like anxiety or ADHD)

Role of Mobile Apps in Autism Care

The integration of mobile apps has revolutionized the way ASD is diagnosed and managed. These apps offer:



1. Early Screening & Detection
Tools like M-CHAT guide caregivers through structured questions, helping detect early risk indicators.

2. Educational & Behavioral Support
Apps provide gamified language exercises, social stories, and interactive tools that teach daily living and communication skills.

3. Progress Monitoring
Apps help track development, behaviors, and therapy responses, generating data for better care planning.

Key Features of Effective Autism Apps

- **Simple Interface:** Clean layout with minimal distractions
- **Customization:** Adjustable colors, volume, language support
- **Reminders:** For therapy sessions, medications, or routines
- **Sensory-Friendly:** Avoids loud sounds or flashing visuals
- **Data Security:** Must follow strict privacy standards (e.g., GDPR/HIPAA)

Examples of Popular Autism Apps

App Name	Focus Area	Best For	Platform	Price
Touch and Learn	Emotion Recognition	Non-verbal kids, early learners	iOS	Free
Avaz (AAC App)	Communication	Speech-delayed children, therapy use	iOS/Android	Paid (Free trial)
Otsimo	Special Education	Comprehensive learning support	iOS/Android	Freemium
Autism Emotion	Emotional Regulation	Story-based emotional learning	iOS	Free

Challenges and Future Scope

Despite their promise, mobile apps face accessibility issues in rural/low-income areas, technical limitations, and data privacy concerns. Going forward, developers should:

- Collaborate with psychologists, educators, and caregivers
- Integrate apps with health records or telemedicine
- Ensure inclusive design by involving real ASD users

Autism affects individuals uniquely, but with the right tools and understanding, they can thrive. Mobile apps, when thoughtfully designed, can provide early intervention, learning support, and caregiver assistance. With responsible development and inclusive technology, these digital tools can significantly improve the lives of individuals with autism.

Author acknowledges Department of Science & Technology, Government of India, for financial support vide reference no. DST/WISE-PDF/LS-221/2023 under WISE Post-Doctoral Fellowship programme to carry out this work", and Birla Institute of Technology, Mesra, Ranchi. I would like to thank Dr. Ashoke Sharon (my mentor) and Dr. Naresh Chandra Bal (Co-Mentor) for their helpful suggestions and discussions, which helped me improve this article.

100 RAF वाहिनी द्वारा ऑटिस्टिक बच्चों को "सितारे ज़मीन पर" फ़िल्म दिखाने की पहल एक सराहनीय कदम है। इस पहल का उद्देश्य न केवल इन बच्चों के भीतर आत्मविश्वास जगाना है, बल्कि यह संदेश भी दिया गया है कि हर बच्चा अपनी तरह से अद्वितीय है और उसे समान अवसर तथा संवेदनशील वातावरण मिलना चाहिए। साथ ही, यह प्रयास इस बात को भी उजागर करता है कि सुरक्षा बल का दायित्व कानून-व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग तक मुस्कान, सहयोग और आशा पहुँचाना भी है।

"AUTISM IS NOT A DISEASE. IT'S A DIFFERENT WAY OF BEING HUMAN."

~JOHN ELDER ROBISON

कावा की **"मुस्कान – द स्माइल योजना"** के अंतर्गत CRPF बल कर्मियों के ऐसे बालक एवं बालिकाएँ, जो 50 प्रतिशत या उससे अधिक दिव्यांग अथवा विशेष रूप से अक्षम हैं, उन्हें नियमित रूप से व्हीलचेयर प्रदान की जाती रही है। इस वर्ष से इस योजना का दायरा बढ़ाते हुए बल के उन कार्मिकों के आश्रित सदस्यों को भी शामिल किया गया है, जो शारीरिक रूप से कमज़ोर/असमर्थ हैं।

दिव्यांगता एक अभिशाप नहीं

जी. श्रीनिवासा राव
टी. जी. टी (हिंदी)
सी आर पी एफ पब्लिक स्कूल

संसार में कुछ ऐसे लोग भी हुए हैं जो शारीरिक रूप से अक्षम थे, किन्तु उन्होंने अपनी अक्षमता को कभी अपने मार्ग में बाधा नहीं बनने दिया। कई लोगों ने दिव्यांग होते हुए भी ऐसे कार्य किए हैं जो साधारण व्यक्ति के लिए भी प्रेरणा स्त्रोत हैं।

इनमें से कुछ प्रमुख को जाने :

सुधा चंद्रन

सुधा चंद्रन भारत की प्रसिद्द नृत्यांगना एवं अभिनेत्री है, एक दुर्घटना में एक पैर गवां देने के बाद भी सुधा चंद्रन ने हिम्मत नहीं हारी और नृत्य के क्षेत्र में लगातार आगे बढ़ती रही।

सुधा चंद्रन

रविन्द जैन

रवीन्द्र जैन

रवीन्द्र जैन हिंदी सिनेमा के एक संगीत कार रहे जो जन्म से दृष्टिहीन थे। वे मधुर धुनों के सृजक होने के साथ गायक भी रहे।

अरुणिमा सिन्हा

अरुणिमा सिन्हा भारत से राष्ट्रीय स्तर की पूर्व वॉलीबॉल खिलाड़ी तथा एवरेस्ट शिखर पर चढ़ने वाली पहली भारतीय दिव्यांग है।

अरुणिमा सिन्हा

स्टीफन होकिंग्स

स्टीफन होकिंग्स विश्व के सबसे प्रसिद्द भौतिकविद् है , इन्होंने ब्रह्माण्ड के गुढ़ रहस्य जैसे 'ब्लैक होल' आदि पर महत्वपूर्ण सिद्धांत दिए हैं । आपको यह जानकार आश्चर्य होगा कि वह ना तो बोल सकते थे ना ही अपने किसी अंग को हिला-डुला सकते थे।

दिव्यांगता अभिशाप नहीं है, आज दिव्यांग लोगों ने अधिकांश क्षेत्रों में सफलता पाई है, और उन्होंने दूसरों से सहारा लेने की जगह दूसरों को सहारा देना शुरू कर किया है। दिव्यांग लोगों के प्रति हमारा दायित्व है कि उनमें निहित क्षमताओं को पहचान कर उन्हें विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें तथा प्रत्येक स्तर पर उन्हें प्यार, समानता और सम्मान दें। उनके साथ वही व्यवहार करें जो हम दूसरों से चाहते हैं।

जय हिन्द।

स्टीफन होकिंग्स

दिल्ली से प्रयागराज तकः
महाकुंभ की एक आध्यात्मिक यात्रा

हाल ही में मुझे दिल्ली से प्रयागराज तक की एक विशेष यात्रा करने का सौभाग्य मिला। यह यात्रा न सिर्फ भौगोलिक थी, बल्कि आत्मा को छू जाने वाली एक आध्यात्मिक और सांस्कृतिक अनुभूति थी। ट्रेन से सफर करते हुए जब मैं प्रयागराज पहुंची, तो मन में गंगा मैया के दर्शन और महाकुंभ स्नान की श्रद्धा उमड़ रही थी। मैंने महाकुंभ के दौरान टेंट सिटी में रुकने का निर्णय लिया, जो कि उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा अस्थायी रूप से बसाई गई एक भव्य व्यवस्था थी। यहां हर एक सुविधा का ध्यान रखा गया था — सुरक्षा, स्वच्छता और भक्ति का माहौल। रात होते ही चारों ओर "हर हर गंगे" के जयकारों से वातावरण गूंज उठा। वह दृश्य और वह ध्वनि आज भी मेरे मन में गूंजती है — जैसे स्वयं गंगा मैया भक्तों को आशीर्वाद दे रही हों।

अगली सुबह मैं भी हजारों श्रद्धालुओं के साथ गंगा स्नान के लिए निकली। जैसे ही मैंने गंगा में डुबकी लगाई, मन में एक अलौकिक शांति का अनुभव हुआ। यह महाकुंभ का पावन अवसर था — जहां हर आस्था, हर जाति, हर भाषा के लोग एक साथ स्नान कर रहे थे। इतनी भीड़ होते हुए भी वहां एक अनुशासन और व्यवस्था बनी हुई थी, जो काबिल-ए-तारीफ़ है। उत्तर प्रदेश सरकार ने इस भव्य आयोजन के लिए कई व्यापक और सुव्यवस्थित प्रबंध किए:

- लाखों श्रद्धालुओं के लिए टेंट सिटी, जिसमें बिजली, पानी, शौचालय, चिकित्सा और भोजन जैसी सुविधाएं उपलब्ध थीं।
- सुरक्षा व्यवस्था हेतु भारी संख्या में पुलिस बल, RAF, और ड्रोन कैमरों की तैनाती।
- साफ-सफाई और कचरा प्रबंधन के लिए 24x7 कार्यरत सफाई कर्मी और आधुनिक मशीनें।
- स्वास्थ्य सेवाओं के लिए अस्थायी अस्पताल, एंबुलेंस और प्राथमिक चिकित्सा केंद्र।
- यातायात और भीड़ नियंत्रण के लिए स्पेशल ट्रैफिक प्लान और शटल बस सेवाएं।
- डिजिटल सुविधा जैसे लाइव अपडेट, मोबाइल ऐप और सूचना केंद्रों के माध्यम से दिशा-निर्देश और जानकारी।

इन सभी प्रयासों ने श्रद्धालुओं को एक सुरक्षित, सुविधाजनक और भक्ति-पूर्ण वातावरण प्रदान किया। अखाड़ों की भव्य उपस्थिति ने इस अनुभव को और भी दिव्य बना दिया। उनके शाही स्नान और पारंपरिक झांकियों ने वातावरण में एक अलग ही ऊर्जा भर दी। महाकुंभ में अखाड़ों की भागीदारी देख कर ऐसा लगा मानो इतिहास और वर्तमान एक ही क्षण में मिल गए हों। सबसे विशेष बात यह रही कि प्रयागराज और वहाँ के लोग किस तरह महाकुंभ जैसे विशाल आयोजन को संभालते हैं, यह अनुभव करना अपने आप में एक प्रेरणा है। प्रशासन, स्थानीय निवासी और स्वयंसेवक जिस समर्पण और सेवा भावना के साथ काम कर रहे थे, वह भारतीय संस्कृति का एक सशक्त उदाहरण है। यह यात्रा मेरे लिए केवल एक तीर्थ नहीं थी, यह आत्मा को छू जाने वाला अनुभव था। गंगा मैया के दर्शन और महाकुंभ स्नान ने मन, मस्तिष्क और आत्मा को एक नई ऊर्जा दी, जिसे शब्दों में पूरी तरह बयां करना मुश्किल है।

श्रीमती बबिता जून
पत्नी श्री सुनील जून, IG

महाकुंभ-2025

महाकुंभ महापर्व है अद्भुत इसकी शान।
युनेस्को में दर्ज है इसका गौरव गान ।।
सभी पर्व घर-घर मने पर महाकुंभ है महान।
एक जगह पर खींचता सारा हिन्दुस्तान ।।
हिन्दुस्तान की क्या कहूं दुनिया गई है जान।
अद्भुत छटा को देखने आये सकल जहांन ।।

पौराणिक मान्यता है कि देवताओं की शक्ति क्षीण हो गई थी जिसके कारण उन्हें खोई हुई शक्ति वापस दिलानें हेतु श्री भगवान विष्णु नें देवताओं और दैत्यों को समुद्र मंथन हेतु तैयार किया। समुद्र मंथन के दौरान एक अमृत कलश निकला जिसे लेकर इन्द्र भगवान का पुत्र जयंत उड़ गया तदुपरान्त गुरू शुक्राचार्य के कहने पर दैत्यो ने जयन्त का पीछा किया और काफी परिश्रम के बाद दैत्यो ने जयन्त को पकड़ लिया । अमृत कलश पर अधिकार जमाने के लिए देव और राक्षसों मे भयंकर युद्ध चला। ऐसा कहा जाता है कि युद्ध के दौरान अमृत कि कुछ बूंदे पृथ्वी पर गिर गई जिनमे से पहली बूंद प्रयागराज, दूसरी बूंद हरिद्वार, तीसरी बूंद उज्जैन और चौथी बूंद नासिक में गिरी इसलिए इन्ही चार स्थानों पर कुंभ मेले का आयोजन होता है।

जब वृहस्पति बृषभ राशि में और सूर्य मकर राशि में प्रवेश करते है, तब कुंभ मेले का आयोजन प्रयागराज में होता है। जब सूर्य मेष राशि में और वृहस्पति कुंभ राशि में प्रवेश करते है, तब कुंभ का आयोजन हरिद्वार में किया जाता है। जब सूर्य और वृहस्पति का सिंह राशि में प्रवेश होता है, तब यह महाकुंभ मेला नासिक में लगता है। जब वृहस्पति सिंह राशि में और सूर्यदेव मेष राशि में प्रवेश करते है तब कुंभ मेले का आयोजन उज्जैन में किया जाता है जिसे सिंहस्थ कुंभ भी कहते है ।

कुंभ मेले का प्रकार

- **महाकुंभ –** यह केवल प्रयागराज में आयोजित होता है तथा 144 वर्ष के पश्चात यह दुलर्भ संयोग बनता है।
- **पूर्ण कुंभ -** पूर्ण कुंभ हर 12 वर्ष में आता है। मुख्य रूप से भारत के चार स्थानो में पूर्ण कुंभ का आयोजन होता है। जैसे कि प्रयागराज, हरिद्वार, नासिक, उज्जैन में 12 वर्ष के अन्तराल पर बारी-बारी से होता है।
- **अर्धकुंभ -** यह भारत में केवल दो स्थानो प्रयागराज और हरिद्वार में हर 6 वर्ष में आयोजित होता है ।
- **कुंभ मेला -** 4 स्थानो पर राज्य सरकारों द्वारा 3 साल के अंतराल पर आयोजित होता है।

माघ कुंभ मेला इसे मिनी कुंभ मेला के नाम से जाना जाता है । प्रतिवर्ष माघ मास में प्रयागराज में आयोजित होता है ।

महाकुंभ के प्रमुख आकर्षण-

1 - नागा साधुओ की पेशवाई

2 शाही स्नान

महाकुंभ दुनिया की सबसे बडी सांस्कृतिक सभा है इसे यूनेस्को की प्रतिनिधि सूची मानवता की अमूर्त सास्कृतिक विरासत में शामिल किया गया है । इस वर्ष 144 वर्षो के अन्तराल के पश्चात महाकुंभ प्रयागराज में आयोजित हुआ जो भारतवर्ष में सदियो से आयोजित हो रहा है।

महाकुम्भ सबसे दिव्य व विशाल तथा अपने आप में एक अनूठा आयोजन रहा, जिसमें अपार जनसमूह सहभागी रहा। महाकुंभ के आकर्षण एवं महानता ने देश की सीमाओ को तोडते हुए विश्व के तमाम देशों के नागरिको को भारत आने एवं इस महान आयोजन का हिस्सा बनने को विवश किया। महाकुंभ की धार्मिक मान्यताओं मे अटूट विश्वास ने जाति धर्म सांप्रदायिक संकीर्णताओं के बन्धन को तोडा तथा सबको एक स्थान पर एकत्रित होने का अवसर प्रदान किया इस आयोजन से एक दूसरे की सांस्कृतिक विविधताओ को समझने का मौका मिला ।
महाकुंभ में पहुँचे अब तक का रिकार्ड तोड़ जनसमूह हिन्दु धर्म की प्रबल धार्मिक भावना एवं अपने धर्म, सस्कृति एवं पौराणिक मान्यताओ में अगाध श्रद्धा को प्रदर्शित करता है ।

महाकुंभ के आयोजन में सरकार के लिए सबसे बडी चुनौती देश के तमाम हिस्सों से आने वाले अपार जन समूह का सुरक्षित आवागमन सुनिश्चित करना एवं एक छोटे से स्थान पर एकत्रित लाखों श्रद्धालुओ को स्नान कराकर सुरक्षित वापसी सुनिश्चित करना रहा, साथ ही साथ मेले के स्थान पर किसी असामाजिक उपद्रवी तत्वों को किसी भी अप्रिय घटना को अंजाम देने से रोकना एक महत्वपूर्ण चुनौती रही जिसे सरकार ने अभूतपूर्व इन्तजाम कर बखूबी अंजाम दिया। यह महाकुंभ 144 वर्षो के अन्तराल के बाद का दुर्लभ संयोग था इस कारण अपार जनसमूह के आने का आभास पहले से सरकार को था । भारत सरकार ने चप्पे चप्पे पर कई स्तर की सुरक्षा व्यवस्था का बन्दोबस्त किया था जिसके लिए मेले मे तमाम तरह की सुरक्षा एजेन्सिओं को तैनात किया गया था सभी सुरक्षा एजेन्सियां किसी न किसी तरह महाकुंभ के सफल सुरक्षित संचालन में कर्मठता के साथ लगी रहीं ।

द्रुत कार्य बल की भूमिका :-

द्रुत कार्य बल को भी महाकुंभ में सुरक्षा बन्दोबस्त हेतु तैनात किया गया था जिनका महत्वपूर्ण कार्य शहर में आने जाने वाले प्रमुख मार्गो का यातायात नियन्त्रण तथा डायवर्जन के स्थान वाले चौक चौराहो पर श्रद्धालुओं को सुरक्षित दिशा देना था। श्रधालुओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने कि जिम्मेदारी का निर्वहन द्रुत कार्य बल ने सफलता पूर्वक किया।
कई बार द्रुत कार्य बल को रेलवे स्टेशन, बस स्टैन्ड इत्यादि की सुरक्षा व्यवस्था हेतु भी तैनात किया गया। बल ने बेहतर प्रबन्धन कर अनावश्यक भीड़ को उक्त स्थान पर जाने से रोककर जनसमूह को हादसों से बचाया।

द्रुत कार्य बल ने स्नान हेतु आने वाले श्रद्धालुओं विशेषकर स्त्री, वृद्ध व बच्चों तथा दिव्यांग जनों का भरपूर सहयोग किया। द्रुत कार्य बल के इस कार्य को मेला क्षेत्र मे आने वाले श्रद्धालुओं ने खूब सराहा तथा इन अवसरो पर प्रिन्ट एवं इलेक्ट्रानिक मिडिया द्वारा प्रसारित की गई तस्वीरों ने जनमानस के मन को छुआ । द्रुत कार्य बल की भूमिका की सराहना केन्द्र व राज्य सरकार ने भी किया ।

देखा न इस जहान में इससे बड़ा जुटान ।
इक छोटे भूखंड पर इतना बड़ा स्नान ।।
भिन्न भिन्न भाषा भाषी भिन्न भिन्न स्थान ।
प्रेम सहित मिलजुल करें सब अमृत स्नान ।।
दिन और रात बरस रहा जहां अनवरत ज्ञान ।
गंगा जमुना सरस्वती का संगम है वो धाम ।।
इसी लिए तो विश्व में भारत देश महान ।

महाकुंभ के वृहद आयोजन का लाभ :- इस तरह के बड़े आयोजन मे देश की सभी तरह की सुरक्षा एजेंसियों को तैनात किया गया था जिससे सुरक्षा एजेंसियां को आपसी समन्वय / सहयोग का अवसर मिला एवं एक दूसरे की कार्य प्रणाली को जानने व समझने का मौका मिला जिससे किसी भी आकस्मिक परिस्थिति से निपटने हेतु बेहतर तालमेल एवं सामंजस्य रहा।

भारत वर्ष एक बहुत विशाल एवं विविधता में एकता वाला देश है । ऐसे अवसर बहुत कम हो आते है जहाँ एक नियत स्थान पर बहु भाषी-भाषी एवं सांस्कृतिक विचारधाराओं का संगम हो, ऐसे मे महाकुंभ भिन्न भिन्न मत व पंथों के लोगों को नजदीक से देखने एवं एक दूसरे की अच्छाई बुराई को परखने तथा आत्मावलोकन कर अच्छाईओं को आत्मसात करने का अवसर प्रदान करता है ।

रोजगार के अवसर :- जाहिर सी बात है कि जहां इतना बड़ा जनसमूह एकत्रित होगा वहां उनकी आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु हर तरह की व्यावसायिक गतिविधिओं का अवसर उत्पन्न होगा । इस महाकुंभ के दौरान भी बड़े व्यावसायिओं से लेकर छोटे छोटे कारोबारिओं को भी धनोपार्जन का भरपूर अवसर मिला जिसका बहुत बड़ा उदाहरण एक अविवाहित लड़का जो दूरदर्शन पर भी बहुत वायरल हुआ, वो केवल दातून बेच कर एक दिन में रूपये 40,000/- कमाया था। उक्त लड़के को सोनी टीवी ने अपने चैनल पर बुलाकर उसके हुनर की तारिफ की एवं सम्मानित किया । अतः ऐसे अवसर आम नागरिकों में व्यावसायिक हुनर विकसित करते हैं।

धार्मिक एवं सामुदायिक भवना को मजबूती प्रदान करना:-

एक कहावत है की देखा-देखी धर्म, देखा-देखी पाप, अतः ऐसे आयोजनों से जनमानस में धार्मिक भावना प्रबल होती है तथा सामुदायिक सौहार्द में भी वृद्धि होती है ।

सुरक्षा एजेन्सिओं एवं अन्य सरकारी संस्थाओं के उत्साह / मनोबल में वृद्धिः- ऐसे वृहद आयोजनों के निर्विघ्न सुरक्षित सम्पन्न होने पर सुरक्षा बल व अन्य सरकारी संस्थान जो इसके व्यवस्थित संचालन में लगे थे उन्हे अपनी कार्य प्रणाली पर भरोसा उत्पन्न होता है एवं मनोबल में उत्तरोत्तर वृद्धि होती है।

Take a Reality Check Dear Ladies.....

According to the World Bank's Population Indicators, women make up 48.44% of India's population in 2024—almost half the nation. But here's the question: Is this half of the population truly equipped with the knowledge and skills to shape their own futures? Or are many still living with inherited mindsets that leave them dependent on their spouses or male family members for crucial decisions?

Indian society is still rooted in a patriarchal structure. In countless homes, girls are taught to manage household chores while boys are send outside to handle banking, shopping, and other "worldly" matters. While there is dignity in every kind of work, this early division of roles often leaves girls less exposed to the practical realities beyond their doorstep.

I still remember visiting a family friend's home where their teenage daughter was comfortably doing household chores but was hesitant to move out to purchase goods. Her brother, younger by three years, was already confident in bargaining for the family's groceries. It wasn't about ability—it was about opportunity.

Equal exposure to life skills

One simple way to break this cycle is to involve girls in everyday decisions outside the home. Take them along when buying a household appliance. Let them compare brands, understand warranties, and ask the shopkeeper questions. I once saw a 15-year-old girl, Aanya, confidently compare washing machines at an electronics store for her mother. She checked prices online, asked about energy ratings, and even negotiated a discount. That experience stayed with her, and today she manages her hostel's shared expenses with ease.

Girls must also know that household responsibilities are shared responsibilities. I know of a couple in my neighbourhood where the husband and wife divide cooking, laundry, and cleaning equally. Their daughter has grown up seeing both parents handle chores—and now she automatically expects equality in her own relationships. This kind of environment teaches girls not to sacrifice their mental and physical health in the name of "perfect womanhood."

Financial literacy: A Necessary skill

It's often that the women are left out of financial decisions or they find difficulty in understanding the finances, so they leave the decisions to their male family members. I recall meeting a widow, Suman, who struggled for months after her husband's death because she didn't know how to access his bank accounts or even pay the electricity bill online. Financial literacy could have spared her that ordeal.

Every girl should know how to open and operate a bank account, transfer money digitally, and understand investment options like fixed deposits, mutual funds, and insurance. This isn't just about money—it's about security, dignity, and independence.

Driving: A skill for freedom and safety

Learning to drive is more than just a convenience—it's a life skill that can bring independence, safety, and confidence. A woman who can drive is never at the mercy of someone else's schedule. She can get to work on her own terms, rush a family member to the hospital in an emergency, or simply enjoy the freedom of travelling without depending on others.

I remember a friend, Ruchi, whose father taught her to drive at a very young age. One night, when her father fell ill suddenly, she was able to drive him to the hospital without wasting precious minutes waiting for a cab. The women

should realise that driving isn't just about mobility—it was about being prepared for life's unexpected moments.

The driving also opens career opportunities—be it in logistics, delivery, travel, or event management—fields where women's participation is still growing.

Be digitally competent

In today's digital age, technology is a bridge to opportunity. Even something as simple as knowing how to order medicines online or pay bills digitally can save time and effort. And on a bigger scale, creating online content, selling handmade products, or offering virtual services can become real income streams.
We have seen and heard numerous stories about how an aged lady or a teenaged girl learned how to make Instagram reels showcasing their culinary skills and candle making skills. Within months, they began receiving orders from across the country. The knowledge of technology gave them visibility and financial independence.

Health is Wealth

Women are often the caretakers, putting everyone else's needs ahead of their own. I know mothers who skip meals so their children can have extra helpings, or who compromise on sleep to complete household tasks. Over time, this neglect can lead to anaemia, bone issues, and chronic fatigue.

The women should eat nutrient-rich foods, staying active, and getting enough rest should be non-negotiable. They should understand the value of their own physical and mental well-being. They should be healthy for long term sustainability. A healthy woman is the backbone of a healthy family—and self-care is the first step towards that.

Turn your dreams into reality

Every woman should keep a personal dream alive, no matter how small. There are numerous instances where the girls are married early, so their education ends abruptly. They get busy taking care of the family and their dream slowly fades away. They forget that they also have their own separate identity.
But ladies...managing a household and raising children does not mean giving up your own ambitions. Keep your dream alive and kicking and turn it into reality while being the caregiver of the family.

Education and Skills: A Path to Empowerment

The greatest shift in women's empowerment has come from education. Educated women are more confident, more informed, and more capable of contributing socially, economically, and politically. True empowerment isn't about dominating men—it's about standing beside them as equals, sharing the work of building a better future.
The journey from dependence to independence begins with awareness, but it grows with action. Give women the tools, skills, knowledge, and opportunities, and they won't just transform their own lives—they will change the world around them.

I TRULY BELIEVE THAT LIBERTY FOR A WOMEN COMES FORM THE ABILITY TO MAKE FINANCIAL DECISIONS FOR HER LIFE.

– REEMA BINT BANDAR AL SAUD

Dr. Chetna Priti,
Wife of Shri Amit Kumar
ADG central zone

THE AUTHOR IS Associate Professor and Assistant Director, Amity Business School, Amity University Patna

YMS APPROACH

YOGA, MEDITATION & SATVIK FOOD

Y – Yoga : 30 Minutes Daily

- 10 minutes cardio
- 10 minutes Surya namaskar
- 5 minutes stretching
- 5 minutes Pranayam

M – Meditation : 10-20 Minutes Daily

- Chanting mantras for peace of mind and soul
- Or simple deep breathing

S - Satvik Food

Eat only Fresh, home-cooked, local, seasonal, and traditional foods.

7 Super Foods : Must include them in your daily diet.

- Ghee
- Turmeric
- Ajwain
- Millets
- Pulses/lentils
- Seasonal fruits and veggies
- Nuts and seeds

Hydration: 12-14 glasses of lukewarm water daily (water is best to be consumed at 37°C body temperature)

Absolute No: to Packed foods like cookies, cold drinks, namkin, cereals, etc.

"Choose the YMS Approach over Pills and Pains for a Healthier, Happier Life!"

Dr Sukriti Gupta, B.D.S
W/O Sh.Rakesh Agrawal IPS
IG, Nothern SECTOR

STOP DENTAL DISASTERS BEFORE THEY START

Daily Habits to Avoid Dental Emergencies

What Counts as a Dental Emergency?

A dental emergency isn't just pain—it includes:

- Broken, cracked, or knocked-out teeth
- Severe toothache or jaw pain
- Swelling of gums, face, or neck
- Dental abscess (pus or infection)
- Persistent bleeding in the mouth
- Broken braces or dentures causing injury

These conditions demand immediate attention to prevent long-term damage or infection. But here's the good news—most of them can be avoided with proper care.

Daily Habits That Put You at Risk (And How to Fix Them)

1 **Using Your Teeth as Tools:** Treating your teeth like multitools can cause cracks and chips. (Use scissors or openers instead of your teeth.)

2 **Chewing Ice, Pens, or Hard Candy:** Hard surfaces can cause microfractures that eventually lead to broken teeth or fillings.(Replace the habit with sugar-free gum or crunchy fruits like apples.)

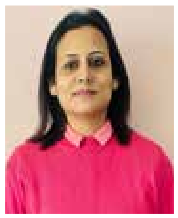
3 **Skipping Floss or Night Brushing:** Skipping flossing or brushing at night allows bacteria to fester overnight.(Brush twice daily for 2 minutes and floss at least once a day.)

4 **Grinding Your Teeth (Bruxism):** Bruxism can silently erode enamel and cause jaw pain.(Talk to your dentist about a nightguard and reduce stress.)

5 **Snacking Constantly or Sipping Sugary Drinks:** Frequent sugar intake feeds bacteria, causing acid that erodes enamel.(Eat at regular intervals, drink water, and limit sweet beverages.)

6 **Ignoring Small Signs:** A little bleeding or mild pain are early warning signs.(Get checked early. Early treatment is less painful and costly.)

7 **Skipping Dental Checkups:** Waiting until there's a problem can make things worse. (Visit your dentist every 6 months.)



Dr. Neetu Singh,
MDS (Prosthodontics & Implantologist)
W/o J.P. Shahi ,Comdt. CRPF

Seek emergency care if you notice:

- ➜ Swelling in face or gums
- ➜ Pain that doesn't respond to painkillers
- ➜ Knocked-out or broken teeth
- ➜ Pus, foul taste, or fever
- ➜ Bleeding that doesn't stop

Final Takeaway: How to Protect Your Smile

- Brushing with fluoride toothpaste: 2x daily
- Flossing: 1x daily
- Dental checkups: Every 6 months
- Wearing a mouthguard: As needed
- Avoiding sugary snacks: Daily awareness
- Hydration: Daily

> "Your mouth is not separate from your body. A toothache isn't just dental—it's biological, emotional, and social."
>
> - Dr. David Williams

Most dental emergencies are avoidable. Small daily habits and preventive care can protect your teeth and save you from pain and costly treatments.

The Quiet Strength of Scent

Aromatherapy A Silent Support for Soldiers & Families

In life of every uniformed personnel there is a rhythm to resilience: a packed duffel bag, long road ahead and an affirmative voice to the call of duty.

For personnel at tough posts—and for families holding the fort—stress isn't an exception, it's a regular feature. In such high demanding times, even a small help is more. There can be many ways to keep mind balanced and heart cheerful - and one of a very subtle mental support can be from the smells or scents.

Aromatherapy is about this thoughtful use of plant based essential oils to support how we feel and function. Have you ever wondered, why the smell of rain drops on earth can cheer up mind instantly or smell of freshly brewed coffee can dissolve a hard day.

It all happens because nose is wired directly to the limbic system - the brain's centre for memory, sleep and emotion - In the timings where talking about mental health can be extremely difficult, smells can speak what words can't.

Scents that take you home

Smell is a powerful bridge to connect emotions back to the stable mode. The same fragrance that lingers on a mother's sari, a partner's shawl, or the rooms of home can travel across distance—tucking itself into memory and sleep. A familiar evening smell of temple with chantings of mother can become a promise for the soldier, it carries him home instantly even at an unfamiliar place, and for spouses and children back home, the scent from his aftershave or perfume reminds the presence of the loved one who is away.

The comfort is quiet and subtle but real. Its a clue to the nervous system that says, we are connected. It gives immense power and relaxes brain,ease out stress, anxiety and promotes comfort.

The psychological landscape of service

Uniformed life demands constant vigilance, extremes of climate, distance from family and, at times, the moral weight of life and death decisions. Burnout, sleep disruption and quiet anxiety can accumulate, but stigma and limited access often keep support out of reach. Aromatherapy offers a non-invasive, portable companions that preserves dignity and fits the discipline of service.

A gentle ally and not a cure-all

Some pure essential oils can be immensely gratifying. If you try to use them with family it will strengthen the bond and will help during separations. A few familiar aromas can create reliable help during times on hard posts:

- **Lavender** for settling a tired mind and preparing for rest.
- **Frankincense** for deeper breathing and focused perspective.
- **Vetiver** for grounding when thoughts are hey-wired.
- **Peppermin**t for alertness during duty or long drives.
- **Sweet Orange/Bergamot** for a lift in low-morale phases.

The power here is consistency, not complexity. Keep one scent for one moment, repeat it always for same experience, before a briefing, after evening prayers, or as lights dim at home for sleep. Over the time, the nervous system learns, and can help during hard times. You can create same experience with help of same fragrance, and mind can relax immediately even in between intimidating situations or unknown surroundings.

Field reality: insects & mosquitoes

In jungle duties and humid stations, vector-borne illness is a real risk. First lines of protection remain approved skin repellents (DEET, picaridin/icaridin, IR3535), permethrin-treated uniforms and nets, water management and screens. Oils like Citronella, pine or lemongrass aromas can freshen quarters, and can be added to the regular medical protocol for better advantage.

Safety & respect

Essential oils are concentrated so use sparingly, avoid ingestion and eyes, and be careful in cases of asthma, pregnancy, epilepsy, allergies or chronic conditions - consult your medical officer where needed. Resilience also means caring for the sensitivities of those beside us. Aromatherapy won't remove the mountain or shorten the march. It can, however, add steadiness to days we cannot control — a quiet, portable companion to the courage you already carry, and a scented thread that keeps home and heart connected.

About the Author

Dr. Meenakshi Joshi (W/o Dr. Pradeep Joshi, DIG CRPF) is an Ayurveda physician with 35+ years in holistic wellness and a uniformed personnel spouse too. Her book, The Aromatherapy Blueprint (available on kindle, amazon & flipkart) distills safe, affordable ways to bring the benefits of scents into everyday routines- written for Indian families and first-time users who want clarity without complexity.

From Protests to Press-to-Talk

Before the classroom came the crowd — and before theory, the thrill.

My posting to RAF didn't come with fanfare — just a quiet movement during a time when Maharashtra always had something brewing. One week we'd be perfecting drills and formations; the next, we'd be off to Jalna, Aurangabad, or Amravati with a kit bag in the trunk and deployment orders on the wireless. It wasn't relentless, just unpredictable — the kind of duty that kept you ready, but not always rushed.

There was a rhythm to it all. Long halts under flyovers, short briefings by torchlight, and that universal quest — a decent washroom, often found (or not) at a highway petrol pump. We learned to rate them better than Google ever could.

Sometimes, you'd be adjusting your bun in a side mirror, balancing a tea cup on the bonnet, and checking your belt — all while listening to wireless chatter in the background. Crowd control brought its own tempo — brisk, sometimes absurd, but rarely dull. The radio would crackle with codes, location calls, and the occasional mystery message that made us glance at each other and laugh — "Not again!"

Then came Jalna — peak of the Maratha protest. Tensions were simmering for days — the sit-in by protestors in Antarwali Sarathi had taken a volatile turn after police action on September 1st triggered statewide outrage. By the time we were moved in, the atmosphere was charged. Protestors were regrouping, local anger was palpable, and the situation was deteriorating by the hour. On ground arrival, we strategised keeping our platoons near. Our priority was to isolate instigators while shielding peaceful demonstrators and preventing escalation. But the dynamic turned fast. One of our perimeter teams came under a sudden barrage — large stones, some the size of cricket balls which came flying from behind structures and rooftops. With a small quick reaction team, I moved through a side lane to flank the protest route. Using cover, we established a temporary cordon.
I ordered the unit to hold position, weapons down, and stepped forward under white flag cover to initiate contact with the community leaders. The crowd began dispersing — frontline tension cooled just enough to avoid another spiral. We had faced the edge, stared down escalation, and held the line.
I alerted the control room and ordered preparation of non-lethal measures. Rubber bullets were issued, tear gas launchers checked and armed — everything kept on standby. A use-of-force threshold was defined, but not crossed unless unavoidable.

Somewhere in between, we found ourselves in Manipur — brief but intense. The hills were beautiful, but behind that calm were curfews, convoy drills, and late-night deployments. In Shekmei and Thoubal, duty came with sharper edges. Yet even there, we found our small comforts — a hot meal at the end of a long shift, or a roadside tea stall where the vendor simply smiled and said, "Same as yesterday, madam?"

Eventually, I moved to CTC (T&IT), where formations became lectures and the wireless became a teaching tool. Now, I train others in voice procedure, net discipline, and how to keep calm when ten radios call at once. The same PTT button that once buzzed mid-march now helps me explain proper mic technique.

It's a different pace, but no less meaningful.

And yes, I still say —

"Alpha-1, control, message over."
Only now, it's followed by: "Did everyone copy that?"

Gauri Singh
Assistant Commandant
CTC (T&IT), Ranchi

O' Womaniya!

M.Waheeda
Asstt. Comdt (Min)

The country celebrated International Women's Day on 8th of March with great fervor across the country. At some places, the enthusiasm even escalated into a frenzy, with many business houses and the beauty & cosmetic industries cashing in on this newfound fad.

The social media was flooded with messages glorifying women power and her multi-tasking abilities & her sacrificing nature, women employees were felicitated for their contributions to their respective organizations, politicians used the occasion to woo women voters. Some offices hosted celebrations—parties were thrown, cakes were cut, bouquets and gifts were distributed, and women-centric games and activities were organized. And then? Then, the day ended, and everything went back to square one.

Amidst all this din and noise, the real essence of Women's Day was lost. Very few seemed to actually know as to why this day exists in the first place—the struggles of American women who fought for equal rights, better working conditions, and fair wages. It was their fight that laid the foundation for the rights and opportunities that women in most developed and developing countries have today.

Yet, after all the grand celebrations, speeches, resolutions, promises for betterment of the lives of women, I wonder—has anything really changed in India?

Will there be no more rapes?
No more brides burned for dowry?
No more unborn girls silenced before they take their first breath?
Will a woman in India finally be able to step out alone at night and feel safe?

In a country where:

A woman's accidentally visible bra strap makes men shift uncomfortably in their seats... Menstrual periods are spoken about in hushed tones, as if they were something shameful...
A woman wearing clothes of her choice is enough to label her an attention seeker...

Can we really say we are celebrating women?
Or are we just indulging in a one-day spectacle year after year, conveniently ignoring the everyday struggles of women that remain sadly unchanged?

The question which naturally follows is, "Who is Responsible for this?"

As I ponder, I feel enough of pointing out the problems and de-glorifying the male species, as if they alone are responsible for making India unsafe for women.

O' Womaniya, think deeper, who is really responsible for this?

Look within. We are! Shocking, isn't it?

Well, now, don't gawk at me. It's time for us, as women, to acknowledge our role in shaping the world we live in. We are the ones who bring the male species into this world yes, with a little contribution from them—a single cell so microscopic that it's 60 thousandths of a centimeter long and is called the sperm!). And in India, the upbringing of a child—especially in their most impressionable years—is largely in the hands of the mother.

So, let's ask ourselves:

Are we raising our sons to respect women?
Are we setting an example for our sons?

If you allow yourself to be disrespected by your spouse, chances are your son will grow up believing that it's acceptable to disrespect girls/women.

We must teach our boys, from a young age, that girls are their equals—not objects of fascination or control. Let your son buy sanitary pads for his mother, sister, cousin or a friend. He should be able to walk into a shop and ask for them as confidently as he would for any other medical necessity.

We hush our girls into hiding their bras and underwear, but instead, we should be teaching our sons that these are just articles of clothing—nothing to be ashamed of, nothing to ogle at.

The more we conceal, the more we create forbidden curiosities. I'm not saying one should dress or behave without modesty, but we must teach our boys that a woman's body is not an object of temptation—it is hers. They must learn to accept "No" as an answer, without any entitlement or remorse. There have been far too many instances where a love-smitten boy couldn't take "no" for an answer—so he molested, raped, or threw acid on a girl's face, scarring her for life.

In order to deal with such brutal male strength and physicality, we have started training our girls in martial arts, empowering them to defend themselves. Though, in India, Goddess Durga is worshipped as the embodiment of Shakti—strength and power, yet, it is equally true that femininity is not a weakness; it is her strength.

And what if a girl is unable to train in martial arts or build physical strength? Should she be made to feel inadequate? Her worth should definitely not be measured by her ability to fight, but by her spirit and resilience. She should not be confined within four walls or constantly chaperoned, simply because society deems her the 'weaker sex'!

Why can't we see that girls are like butterflies and flowers—bringing color and fragrance to this world... She is like music and the fine arts—soothing, ethereal, and deeply moving. She may appear delicate, but her emotional strength is unmatched.

So why should she be forced to put on a man's boots—just because some men were never taught how to control their raging hormones or respect the other gender? She has every right to lead a life of her choice without any fear in this world.

The beauty of this world lies in the perfect balance between men and women. And we, as women, have the power to create this balance.

Let us start by paying more attention to how we raise our sons. Let's not distance them as they grow into teenagers and adults. Studies show that boys who experience warmth and affection from their mothers—those who are hugged, embraced, and nurtured—grow into better men. So let's not hesitate to hold our sons close, to teach them the right and wrong in life, to give them bear hugs and a kiss on the forehead.

And most importantly—let's not tolerate injustice towards ourselves. Let's be the role models our sons and daughters can look up to.

O' Womaniya, let not just the 8th of March— but every day is a tribute to you!

"There is no limit to what we, as women can accomplish."

A women is like a tea bag - you can't tell how strong she is, untill you put her in hot water.

~ Eleanor Roosevelt

My Journey In CRPF

> *"I am not here because I needed it,*
> *I am here because I dreamt about it."*

As a newcomer to this force, I joined the CRPF in 2022 as a DASO (Directly Appointed Subordinate Officer) and have learned a lot. Back in 2022, when the results were declared, I was ecstatic to be selected for CRPF. But when I told my mother about it, she got angry.
Yes, I said angry, because she never wanted me to join the CRPF. My maternal grandfather was in the force, so we had an idea of the challenges a woman might face while serving. That night was not a happy one for me—I was literally trying to convince my mother to let me join, but she was firm in her denial. She told me to skip it and instead prepare for upcoming exams. I was standing at a crossroads... but I made my decision. I chose to join the CRPF.

TRAINING AND FIELD DUTIES

From that day on, I never looked back. I went for basic training at CTC Coimbatore. It was rigorous, both physically and mentally. We—the DASO 94th Batch—learned a lot there. Coimbatore has hilly terrain and a hot, humid climate. For someone like me from the plains, it was tough to adjust, but day by day, we got used to it.

During training, we learned skills like firing, hill climbing, navigation, etiquette, and much more. It was one of the best experiences of my life. After completing one year of training, I joined the 88 (Mahila) BN in July 2023, where I got my first election duty in November 2023. We went to Ujjain for the MP Legislative Assembly Elections. The experience was smooth yet enriching. We carried out flag marches, mobile patrolling, and booth duties, working alongside the civil police to manage the public.

As a woman officer, I got many opportunities to interact with the local population and gain valuable field exposure. I started receiving positive vibes from this force. I feel proud to wear the uniform and represent many women who aspire to be a part of CRPF. I say this especially for the women who openly expressed their admiration for my duty and uniform. Children, in particular, used to greet us with loud cheers and joyful faces. I felt honored to put forth the image of a uniformed woman officer.

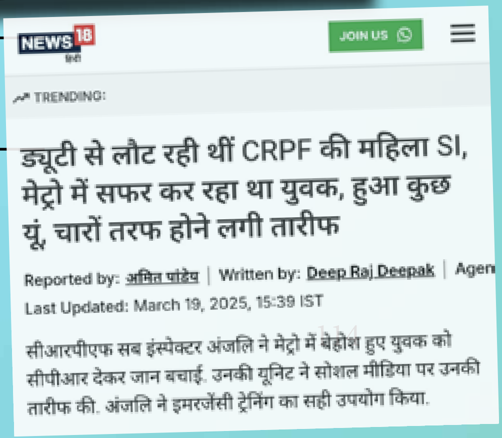
MY FIRST LIFE-CHANGING EXPERIENCE

Being a woman in CRPF is challenging, yet empowering.

I would like to share an incident that occurred on 18th March 2025, when I was traveling on the Blue Line Metro. A civilian passenger suddenly collapsed due to cardiac arrest. In the absence of immediate help from fellow passengers, I acted quickly and administered CPR (Cardiopulmonary Resuscitation). After approximately 2–3 minutes, the passenger regained consciousness. He was deboarded at the next station, where a medical aid team was already waiting to take over and transfer him to further care. That was a once-in-a-lifetime opportunity to save someone's life. After the incident, I returned to my normal state and didn't think much of it. I just informed my company commander about it. But that same night, I received compliments and appreciation from my Battalion CO, Smt. Mamta Singh (Commandant), and even an appreciation tweet from the DG of CRPF, Sh. Gyanendra Pratap Singh.

It was a dream come true to be appreciated by senior officers. I was later awarded the DG Disc and a Commendation Certificate—all within a week of the incident. I had never imagined receiving such recognition, but that's the CRPF for you—a place where a woman's hard work never goes unnoticed.

SI/ GD(M) Anjali
88(M) BN Dwarka



NEWS18 हिंदी

JOIN US

TRENDING:

डयूटी से लौट रही थीं CRPF की महिला SI, मेट्रो में सफर कर रहा था युवक, हुआ कुछ यूं, चारों तरफ होने लगी तारीफ

Reported by: अमित पांडेय | Written by: Deep Raj Deepak | Agen

Last Updated: March 19, 2025, 15:39 IST

सीआरपीएफ सब इंस्पेक्टर अंजलि ने मेट्रो में बेहोश हुए युवक को सीपीआर देकर जान बचाई. उनकी यूनिट ने सोशल मीडिया पर उनकी तारीफ की. अंजलि ने इमरजेंसी ट्रेनिंग का सही उपयोग किया.

How Having a Second Child Changes the Dynamics of Family

When your first child is born, your world transforms completely. Every moment is new, every emotion intense. It's a whirlwind of joy, fear, exhaustion, and love that you slowly learn to navigate. And then, just when you've found your balance along comes baby number two.

The arrival of a second child is not just an addition to the family; it's a reshaping of the family itself. The dynamics shift in ways that are subtle at first, then seismic. Everything you thought you knew gets redefined. Love gets stretched. Patience gets tested. Priorities get rewritten.

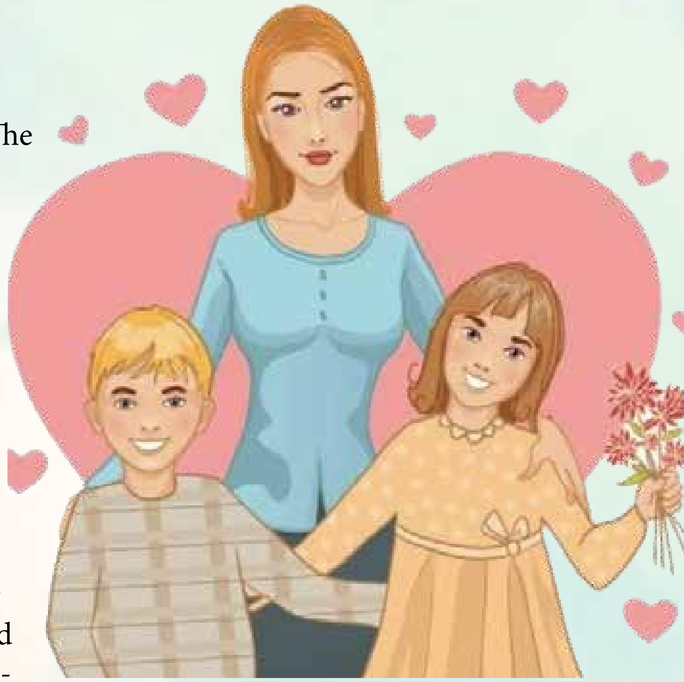
One of the most immediate changes is internal; it happens in the mind and heart. Mental health, already delicate after the first round of sleepless nights and self-doubt, can feel even more fragile the second time around. You're no longer just caring for a baby; you're also trying to ensure your first child doesn't feel replaced or neglected. The guilt creeps in when you can't attend to both at once, when you snap more often than you'd like, or when you feel like you're not doing enough for either.

There's also the quiet grief of losing time for yourself. With two young children, "me-time" feels like a myth. Even five minutes of solitude can feel like winning the lottery. The mental load doubles, yet the emotional energy often doesn't. And that can be overwhelming even for the most prepared.

Then there's the very real, very sobering impact on finances. With one child, you adjust your lifestyle. With two, you restructure it. Every new expense from diapers to doctor visits, daycare to school fees starts to feel heavier. You start thinking longer term: not just how you'll afford today, but how you'll manage two college funds, two sets of everything, and a household where every rupee counts. Suddenly, the idea of a "second-hand stroller" doesn't feel like a compromise, it feels like wisdom.

But the biggest shift perhaps is in priorities. What mattered before the second child often takes a backseat. Career ambitions, social commitments, even self-care they all get renegotiated. Not because you care less about them, but because your time and emotional bandwidth have limits. You start choosing differ-

ently. You become more intentional with your time, and more selective with your energy. Every yes now costs something else.
You also begin to realize the mistakes you made the first time and ironically, you start making a few new ones too. Maybe you were too rigid with your first child and too lenient with the second. Maybe you compare them unintentionally expecting the second to sleep like the first, or the first to behave like a "grown-up" overnight. Parenting doesn't get easier, but it gets more informed. You learn to let go of some anxieties. You also discover how deeply ingrained some expectations are and how every child challenges them in new ways.
But here's the thing no one tells you enough: **love doesn't divide when you have a second child. It multiplies.** The fear that you won't have enough to give that your heart is already too full melts away the first time you hold them. The connection may feel different, but it's just as powerful. And it grows, day by day, through chaos, cuddles, and countless small moments in between.
You also begin to see love between your children, a relationship that's entirely theirs, forged in shared toys and sibling squabbles, in protectiveness and play. It's messy. It's loud. But it's beautiful.
Care, too, takes a new shape. With one child, you hover. With two, you adapt. You stop trying to control everything and start trusting yourself more. You let go of perfection. You ask for help more freely. You start to parent with less fear and more flow.
The house is never truly quiet anymore. It's often cluttered, noisy, and bursting at the seams. But it's also filled with



more laughter, more energy, and somehow more heart.
Having a second child doesn't just change the family dynamic, it redefines it. It deepens it. It challenges and humbles you. And in the end, it shows you that real, raw, imperfect love is always capable of expanding.

Mrs. Shikha Deepak Gurve
w/o Sh. Deepak Gurve, Astt. Cmdt.
2nd Signal Bn HYD

The greatest gift I have given my first born is my second born. Those two are inseperabale. They fight, they play and they protect one another from 'pretend monsters'. They are one team against the world.

The most miraculous part of adding a person to your family is somehow finding more love within yourself that you weren't sure existed in the first place.

~ Ashlee Gadd

मधुबनी चित्रकला - एक परिचय

अनामिका झा
पत्नी श्री सुमन्त कुमार झा
कमांडेंट , के.रि.पु.बल

मधुबनी या मिथिला पेंटिग भारत की सबसे प्रसिद्ध लोक कलाओं में से एक है। पूर्व में यह लोक कला बिहार राज्य के मिथिला क्षेत्र में सीमित था जिससे इसका नाम मिथिला पेंटिग हुआ, परन्तु आजकल इसका विस्तार पूरे बिहार, बंगाल के कुछ भाग व उत्तरी भारत के राज्यों तक फैला है। ऐसी मान्यता है कि माँ जानकी (सीता माता) जो कि मिथिला प्रदेश के राजा जनक की पुत्री थी का विवाह मर्यादा पुरूषोत्तम राम के संग जब हुआ था, उस वक्त राजा जनक ने पूरे मिथिला नगरी को स्थानीय कलाकारों द्वारा सजाया था, तभी से इस कला का जन्म हुआ। पूर्व के समय में गाँव में मिट्टी से बनी झोपड़ियों में यह पेन्टिंग बनी हुई देखी जाती थी, लेकिन अब धीरे-धीरे समय बदलने के साथ इसे कपड़े या बैनर के कैनवास पर भी खूब बनाया जाता है।

पारम्परिक व धार्मिक उत्सवों से शुरूआत होने के पश्चात् आज इस लोक कला का विस्तार अन्तरराष्ट्रीय स्तर तक पहुँच चुका है। बिहार और आसपास के राज्यों में प्रत्येक धार्मिक उत्सवों पर बनाई जाने वाली कलाकृतियों का संबंध मिथिला पेंटिग से है । पेन्टिंग के माध्यम से रामायण, महाभारत व पुराणों में वर्णित देवी - देवताओं, धार्मिक कहानियों के चरित्र व घटना को बनाया और दर्शाया जाता है। पूर्व में पेन्टिंग में रंग भरने के लिए केवल स्थानीय फूलों, हल्दी कोयला, पत्तियों व नील का इस्तेमाल किया जाता था परन्तु आजकल इसे Fabric व Acrylic Paint द्वारा भी बनाया जाता है ।

मिथिला पेन्टिंग में वर्णित प्रत्येक चिन्ह का अपना अलग धार्मिक महत्व होता है जैसे कि -

कमल

कमल का फूल मिथिला पेंटिंग में आध्यात्मिक ऊँचाई, सुंदरता, संतुलन और जीवन की उत्पत्ति का एक बहुस्तरीय प्रतीक है। सांकेतिक रूप से फूल यह इंगित करता है कि मनुष्य इस दुनिया की बुराईयों के बीच रहकर भी शुद्ध, निर्मल एवं ऊँचा जीवन जी सकता है।

मछली

हिन्दू धर्म में भगवान विष्णु के दश अवतारों में मत्स्य अवतार को पहला अवतार माना गया है। मछली को शुभ और मंगलदायक माना जाता है। किसी भी विवाह, पारंपरिक रीति-रिवाजों एवं त्योहारों में मछली की आकृति को शुभ के प्रतीक के रूप में बनाया जाता है।

हाथी

गणेश जी को कष्टों को हरने वाला, सफलता देने वाले एवं प्रथम पूज्य माना जाता है। इनका चिन्ह शुभ कार्यो, त्योहार, विवाह और पूजन चित्रों में बनाया जाता है।

मोर

भगवान शिव के पुत्र कार्तिकेय का वाहन मोर होता है । यह साहस, बहादुरी एवं सतर्कता का प्रतीक है। इसलिए मिथिला पेंटिंग में जब युद्ध से जुड़े देवी-देवता का चित्र बनाया जाता है, वहाँ पर उनके साथ मोर का भी चित्र बनाया जाता है।

कछुआ

कछुआ को भगवान विष्णु का दूसरा अवतार माना जाता हैं । यह केवल जल में रहने वाला जीव ही नहीं है अपितु यह धैर्य, अटलता, सहनशीलता और दीर्घकालिक शांति का प्रतीक है। स्थिरता, संयम और दीर्घकालिक मंगल की कामना को दशनि के लिए मिथिला पेंटिंग में यह चित्र बनाते है।

पेन्टिंग में उपयोग किये जाने वाले ज्यामितिक चिन्ह व हरेक जगह के रंगों से भरने की क्रिया इसे पेन्टिंग की अन्य शैलीयों से अलग करती है । मिथिला पेन्टिंग के बहुत प्रकारों में निम्नलिखित प्रकार बहुत प्रचलित है :-

कचनी शैली – मिथिला पेंटिंग में कचनी एक प्रमुख पारंपरिक शैली है, जिसका रेखांकन या लाइन ड्राइंग होता है । यह शैली सूक्ष्म रेखाओं, सीमित रंगों और जालियों से चित्र बनाने की कला है, जिसमें रंगों का उपयोग बहुत कम अथवा बिल्कुल नहीं के बराबर होता है।

भरनी शैली - भरनी शैली मिथिला चित्रकला की एक पारंपरिक रंगीन शैली है। इस शैली में चित्रों की आकृतियों को रंगों से भरकर सजाया जाता हे, इसलिए इसे भरनी शैली कहा जाता है। यह शैली खासतौर पर रंगों से भरा हुआ धार्मिक चित्रों के लिए प्रयोग होता है । इसमें लाल, पीला, नीला, हरा, गुलाबी, नारंगी आदि प्राकृतिक या पाउडर रंगों का उपयोग किया जाता है। इसकी सीमाएं काले या गहरे रंग से बनी होती हैं, जिसमें बारीक सजावटी पैटर्न होते है ।

गोदना शैली - मिथिला पेंटिंग की विविध शैलियों में से गोदना विशेष और पारंपरिक शैली है । यह शैली पूर्व में व्यक्तियों द्वारा अपने शरीर पर देवी-देवता, बेल, फूल, पशु-पक्षी इत्यादि का टैटू बनवाने से शुरू हुआ जिसे बाद में कागज, कपड़े या दीवारों पर भी चित्रित किया जाने लगा इसमें काले रंग एवं हल्के लाल रंग का प्रयोग किया जाता है।

कोहबर शैली – कोहबर शैली मिथिला पेंटिंग की नारी सृजनशक्ति, संस्कृति और लोक आस्था का सुंदर प्रतीक है। जिसमें यह परंपरा है कि विवाह के समय महिलाए दुल्हन के घर पर चित्रों द्वारा प्रेम, उर्वरता, दांपत्य, सौभाग्य और देवी-देवताओं का आशीर्वाद दर्शाये जाने हेतु बनायी जाती है । पहले यह घरों की दीवारों, गोबर - पानी से लिपे कोनों और कच्चे घरों के अंदर बनाया जाता था। अब यह कागज, कपड़े और कैनवास पर भी बनाई जाती है ।

तान्त्रिक शैली – मिथिला पेंटिंग में "तान्त्रिक शैली" एक विशेष और गूढ़ शैली है, जिसका संबंध हिन्दू तंत्र परंपरा, देवी-देवताओं के रहस्यमय रूप और साधना से जुड़ी प्रतीकात्मक आकृतियों और मंत्रों की शक्ति को दर्शाया जाता है। पेंटिंग्स में तेज रंग, गंभीर चेहरे और तेज नेत्रों का उपयोग होता है । इन चित्रकला में ऐसी आकृतियाँ बनाई जाती है जिससे ध्यान, साधना और शक्ति का आभास होता है।

पूर्व में बॉस के छोटे-छोटे स्टिक पर कॉटन लपेट कर ब्रश बनाया जाता था व इसका इस्तेमाल पेन्टिंग के लिए किया जाता था, परन्तु आजकल नार्मल ब्रश का इस्तेमाल कर पेन्टिग की जाती है। पूर्व में प्रत्येक पेन्टिंग एक Theme Based होता था। जिसमे धार्मिक कथाओं का वर्णन हुआ करता था, परन्तु आजकल विस्तार के तौर पर धार्मिक कथाओं के अतिरिक्त, प्रकृति, सामाजिक कुरीतियों, राष्ट्रीय दिवस (यथा गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस), राष्ट्रीय एकता, बेटी बचाओं-बेटी पढ़ाओं इत्यादि राष्ट्रीय महत्व के विषय के साथ-साथ साडियों, ज्वेलरी, होमडेकोर सामानों पर भी पेन्टिग का विस्तार हुआ है । मिथिला पेन्टिंग न केवल एक कला है बल्कि धार्मिक भावना, सामाजिक व्यवस्था, भारतीय संस्कृति व परम्परा को व्यक्त करने का एक जरिया है जो दिन प्रतिदिन नई ऊँचाईयों को छू रहा है।

लेखिका मिथिला पेंटिंग की प्रशिक्षित कलाकार हैं। यदि आप भी इस अद्भुत कला को सीखना चाहते हैं, तो उन्हें इंस्टाग्राम और यूट्यूब पर फ़ॉलो कर सकते हैं।

BRUSHES_OFMITHALA_ **https://youtube.com/shorts/sVUvJTgkpn4**

औषधीय वाटिका
(1 Signal Bn. C.R.P.F)

ASI/RO Arsad Ali
1st Signal Battalion

संसार में मनुष्य की उत्पत्ति के साथ ही प्रकृति ने स्वस्थ जीवन उपार्जन के लिये वो सब कुछ वरदान के रुप में हमें इसी धरा पर दिया है, जिसको हमारे पूर्वजों व ऋषि मुनियों ने अपने बौद्धिक कौशल व अथक प्रयासों से वनस्पतियों में से औषधीय रूपी जड़ी बूटियों को पहचाना और लोगों के स्वस्थ जीवन उपार्जन हेतु उपलब्धता व उपयोग को सुलभ बनाया।

प्राचीन काल से ही हमारे पूर्वजों ने अपने सम्पूर्ण जीवन को रोग मुक्त व्यतीत करने के लिये अपने दैनिक आहार में रोग निवारण जड़ी बूटियों को अहम स्थान दिया और एक स्वस्थ व निरोगी जीवन जिया है। आजकल की अनियमित जीवन शैली व अहितकारी आहार से उच्च रक्त चाप, मधुमेह, संक्रमित लीवर, दमा व हृदयघात आदि जैसे रोग आम हो चले है। नियमित व अनुशासित जीवन शैली, प्राकृतिक व सन्तुलित आहार/खानपान द्वारा इन रोगों से बचा जा सकता है।

वर्तमान में भारत सरकार के आयुष मंत्रालय सहित अन्य प्रतिष्ठित निजी व सरकारी संस्थानों/संगठनों का भी आयुर्वेदिक औषधियों की तरफ काफी रूझान बढा है। जिससे आयुर्वेद के द्वारा न केवल हम भारतवासी अपितु समूचे संसार के मनुष्यों को रोग मुक्त किया जा सके और एक स्वस्थ जीवन दिया जा सके।

इसी क्रम में 1 Signal Bn. CRPF Jharoda Kalan द्वारा एक छोटे से प्रयास के रूप में एक औषधीय वाटिका (Herbal Park) शुरू की गई, जिसमें विभिन्न प्रकार की जड़ी बूटियों, वनस्पतियों का समावेश है जिसे बल के सदस्यों के लिये बनाया गया है। जिसके फलस्वरूप कैम्प परिसर का वातावरण तो हरा भरा रहता ही है, साथ ही जड़ी बूटियों की सुगंध से जवानों के स्वास्थ पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है, इस औषधीय वाटिका से प्राप्त होनें वाली जड़ी बूटियों की उपलब्धता वेट कैन्टीन के माध्यम से कराई जाती है जिसका लाभ बल के कार्मिकों को मिल रहा है। साथ ही यह वाहिनी इन सभी प्रकार की जड़ी बूटियों को लगाने एवं उनके उपयोग/महत्व सम्बन्धी जानकारी से जवानों को भी अवगत करा रही है ।

क्रम संख्या	पौधों के नाम	उपयोग से होने वाले लाभ
1	इन्सुलिन	शुगर, कफ, सर्दी, चर्म रोग सम्बंधी विकार।
2	कपूर तुलसी, रामा तुलसी, श्यामा तुलसी	बुखार, स्वाइन फ्लू, जोडों का दर्द, फेफड़ों की सूजन, मोटापा, शुगर, रक्त चाप एवं मूत्र सम्बंधी विकार।
3	निर्गुन्डी	जुकाम, सरदर्द, आमवात, वायु, पेट के कीड़े, जोड़ों व घुटनों के दर्द से राहत।
4	सतावंर	हार्मोन संतुलन,पाचन शक्ति में सुधार, तनाव कम करना।
5	ब्राह्मी	नींद में सुधार, तनाव कम करना, रक्तशोधक, बुद्धिबर्द्धक।
6	सुख शांति	शारीरिक तापमान नियत्रण , सरदर्द, बुखार से राहत।
7	सुदर्शन	बुखार, पाचन सुधारना, कान दर्द व लीवर और पित्त सम्बंधी रोगों में सहायक ।
8	युफोर्बिया	कफ, अस्थमा, पेट के कीड़े व दस्त।
9	कड़ी पत्ता	ब्लड शुगर, कफ, एनीमिया, त्वचा रोग, आयरन व फोलिक एसिड की कमी।
10	पत्थर चट्टा	पथरी, घाव, दांत दर्द व मूत्र सम्बंधी विकार।
11	बाम तुलसी	त्वचा व लिवर सम्बंधी विकार।
12	अर्जुन	हृदय रोग, स्तन कैंसर व मधुमेह।
13	लेमन ग्रास	पाचन में सुधार, वजन घटाने में सहायक व त्वचा और बालों के लिए लाभकारी।
14	बालमखीरा	पाचन शक्ति में सुधार, नींद में सुधार, व सर्दी जुकाम में लाभकारी।
15	हरसिंगार	जोड़ों के दर्द, आर्थराइटिस, वात, कफनाशक, ज्वर, रक्त शोधक, मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया।
16	बहेड़ा	हाथ पैर में जलन, कफ, कब्ज, आँखों की रौशनी, दमा।
17	अश्वगंधा	खून की मात्रा बढाना, वजन बढाना, लकवे से बचाना, नपुंसकता दूर करने में सहायक।
18	हरड़	मुंह में सूजन, कब्ज, दांत दर्द, एसिडिटी व वजन कम करना।
19	अजवाइन	पेट साफ, जोड़ों के दर्द, पेट दर्द, गले की सूजन, खांसी, बदहजमी।
20	पर्पल हार्ट	वातावरण शुद्धि, प्रजनन, स्नेह।
21	काला बांसा	पुरानी खांसी व बालों हेतु।
22	सफेद बांसा	कफ, सांस, छाती सम्बंधी विकार।
23	एलोवेरा	रोग प्रतिरोधक क्षमता, वजन कम करना, हृदय रोग, शुगर, पाचन क्रिया, कोलोस्ट्रोल व सौंदर्य प्रसाधन।
24	गिलोय	गठिया, सूजन कम करना, पीलिया, शुगर, दमा व खांसी।

Leeford

Leaders in Healthcare

VOCAL FOR LOCAL

3RD LARGEST
BRANDED GENERIC
PHARMACEUTICAL BRAND

MADE WITH PRIDE IN INDIA

MEGLOW | alite | ENSHINE | BABIT Baby Care | airvel

Geofit | ROCKON | QuikRelif | Dryvel | ORTHO-AID

पूर्वोत्तर भारत की महिलाओं की अनोखी पारंपरिक प्रथाएँ

पूर्वोत्तर भारत, जिसे "सात बहनों" के रूप में जाना जाता हैं, एक सांस्कृतिक रूप से समृद्ध क्षेत्र है जिसमें असम, अरूणाचल प्रदेश, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड और त्रिपुरा (हाल के समय में सिक्किम को भी इसमें शामिल किया जाता है) शामिल हैं। इस क्षेत्र की महिलाएँ अपनी अनोखी पारंपरिक प्रथाओं के माध्यम से विरासत को संरक्षित करने, सामाजिक परिवर्तन लाने और सामुदायिक जीवन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उनके योगदान में बुनाई, सामाजिक नेतृत्व, शांति स्थापना और पारंपरिक ज्ञान की रक्षा शामिल है।

बुनाई: कला, आजीविका और पहचान का संगम

सबसे प्रमुख परंपराओं में से एक है बुनाई, जो कला की अभिव्यक्ति होने के साथ-साथ आजीविका का साधन भी है। असम में महिलाएँ मेखला चादर और गामूसा बुनने के लिए प्रसिद्ध हैं, जिन्हें अक्सर मूगा और एरीरेशम से बनाया जाता है। राभा और बोडो महिलाएँ भी कुमबुंग, कोचा लुफंग और दाखना जैसी विशिष्ट बुनाई शैलियों के लिए जानी जाती हैं। मिजो महिलाएँ पारंपरिक रूप से लूम (सवपद सववउ) का उपयोग करती हैं। मणिपुरी महिलाएँ फानेक और मोइरंगफी बुनती हैं। ये वस्त्र केवल पहनने के लिए नहीं होते, बल्कि यह पहचान, सामाजिक स्थिति और इतिहास के प्रतीक भी होते हैं।

पूर्वत्तिर भारत की महिलाएँ सामाजिक आंदोलनों में भी अग्रणी रही हैं। मणिपुर में मेइरा पैबी (मशाल वाहक ") आंदोलन इसका एक सशक्त उदाहरण है। महिलाएँ मशाल लेकर रात्रि जुलूस निकालती हैं ताकि शराबखोरी और नशाखोरी जैसे सामाजिक बुराइयों का विरोध कर सकें। इसी तरह, नागालैंड में महिलाएँ ऐतिहासिक रूप से गॉवों के बीच और जातीय संघर्षों में शांति वार्ता और मध्यस्थता करती रही हैं। नागा मदर्स एसोसिएशन सामाजिक परिवर्तन, सुलह और शांति स्थापना के लिए काम करने वाला एक प्रमुख संगठन है ।

असम में महिला समितियाँ 20वीं शताब्दी की शुरूआत में बनीं, जिनका उद्देश्य महिलाओं की शिक्षा, सामाजिक सुधार और सशक्तिकरण था। मिजोरम में **'मिजो हमेइच्छे इंसुइख्वाम पावल'** शीर्ष महिला संगठन है, जो महिलाओं के अधिकार और सशक्तिकरण के लिए कार्य करता है ।

इस क्षेत्र की महिलाओं की एक और अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका पारंपरिक ज्ञान की संरक्षक के रूप में देखी जाती है। पीढ़ियों से वे औषधीय जड़ी-बूटियों की पहचान और तैयारी, खाद्य संरक्षण की तकनीकें, बीजों का सुरक्षित भंडारण और उनके चयन जैसी पारंपरिक प्रणालियों को न केवल जीवित

रखती आई हैं, बल्कि उन्हें समृद्ध भी किया है। यह ज्ञान किसी पुस्तक में नहीं लिखा होता, बल्कि इसे मौखिक परंपरा के माध्यम से, कहानियों, अनुभवों और दैनिक जीवन की शिक्षाओं से अगली पीढ़ियों तक पहुँचाया जाता है।

उदाहरण के लिए, नागालैंड की महिलाएँ आज भी अखुनी (खमीरयुक्त सोयाबीन) बनाने की विधि को संरक्षित किए हुए हैं, जो न केवल स्वादिष्ट भोजन है बल्कि वहाँ की सांस्कृतिक पहचान का हिस्सा भी है। इसी प्रकार मिजोरम में महिलाएँ बेकांग जैसे पारंपरिक व्यंजन बनाने की तकनीक को सहेज कर रखती हैं।

इतना ही नहीं, प्रसवोत्तर देखभाल के लिए औषधीय नुस्खे, घरेलू उपचार और पौधों से जुड़ी चिकित्सा परंपराएँ भी उनके अनुभव और ज्ञान का हिस्सा हैं।

अंत में, यह स्पष्ट है कि पूर्वोत्तर भारत की महिलाएँ केवल अपनी सांस्कृतिक परंपराओं की सहभागी भर नहीं हैं—बल्कि वे अपने समुदायों की रीढ़ और मार्गदर्शक हैं। बारीक कपड़े बुनने की कला हो या सामाजिक आंदोलनों का नेतृत्व करना, पारिवारिक संघर्षों को सुलझाना हो या परंपरागत ज्ञान की रक्षा करना—उनकी भूमिका हर क्षेत्र में अहम रही है। उनकी प्रथाएँ और जीवनशैली दृढ़ता, रचनात्मकता और नेतृत्व का जीवंत प्रतीक हैं। यही कारण है कि पूर्वोत्तर भारत की महिलाएँ अपने समाज और संस्कृति की धड़कन कही जाती हैं।

Dipjyoti Kachari
W/o Sh Tutu Kachari, Deputy Comdt
Ops Range, Kohima

असम

भारत के उत्तर पूर्व का प्रवेश द्वार

नवनीता पंकज कलिता
W/O- CTGD पंकज कलिता
जोरहाट, असम

भारत का पूर्वोत्तर क्षेत्र,जिसे आमतौर पर "नॉर्थ ईस्ट इंडिया " कहा जाता है, भारत के सबसे पूर्वी हिस्सों को संदर्भित करता है। पूर्वोत्तर भारत अपनी प्राकृतिक सुंदरता, विविध संस्कृतियों, समृद्ध वन्य जीवन और शांत वादियों के लिए प्रसिद्ध है। यहां हरे –भरे चाय बागान,ऊंचे पहाड़,साफ नदियां और खूबसूरत झील है। यहां के लोगों का स्वागत करने का तरीका, उनके पारंपरिक त्यौहार, खान पान और प्राचीन मठ भी इसे खास बनाते है। भारत के पूर्वोत्तर क्षेत्र को "सात बहने" (seven sisters) और "एक भाई (one brother)" कहा जाता है। जहां "सात बहने" राज्य में अरुणाचल प्रदेश, असम, मेघालय, मणिपुर, मिजोरम, नागालैंड और त्रिपुरा है। और साथ ही सिक्किम को "भाई राज्य" कहा जाता है।आज के इस लेख में हम उत्तर पूर्व भारत के एक खास राज्य असम के बारे में विस्तार से जानेंगे।

असम के उत्सव

बिहू

असम के उत्सव में सबसे पहला नाम है "बिहू"। बिहू असम राज्य का एक प्रसिद्ध कृषि उत्सव और त्यौहार है।बिहू एक साल में तीन बार मनाया जाता है।यह कृषि चक्र के विभिन्न चरणों को दर्शाता है और असमिया संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

बिहू के तीन प्रकार:

- **बोहाग बिहू (या रोंगाली बिहू):** यह असमिया नव वर्ष की शुरुआत का प्रतीक है और अप्रैल में मनाया जाता है। बोहाग बिहू में असम का पारम्परिक बिहू नृत्य किया जाता है।
- **काटी बिहू (या कोंगाली बिहू):** यह मध्य अक्टूबर में मनाया जाता है और फसलों के लिए प्रार्थना का समय होता है।
- **माघ बिहू (या भोगली बिहू):** यह मध्य जनवरी में मनाया जाता है और फसल के अंत का उत्सव है, जिसमें सामुदायिक भोज का आयोजन किया जाता है और मैजी जलाया जाता है।

अंबुबाची मेला

अंबुबाची मेला असम के गुवाहाटी में कामाख्या मंदिर में हर साल जून में आयोजित होने वाला एक प्रमुख धार्मिक उत्सव है, जो देवी कामाख्या के मासिक धर्म चक्र का उत्सव मनाता है। मान्यता के अनुसार कामाख्या शक्तिपीठ में ही माता सती का योनि का भाग गिरा था, इसलिए यहां पर मूर्ति या प्रतिमा के बजाय एक कुंड में योनि भाग की पूजा की जाती है। अंबुबाची के दौरान मंदिर के कपाट 3-4 दिनों के लिए बंद कर दिए जाते हैं और मान्यता है कि देवी रजस्वला होती हैं. यह मेला शक्ति पूजा से जुड़ा है, जिसमें लाखों श्रद्धालु और तांत्रिक शामिल होते हैं।

जोनबील मेला

जोनबील मेला असम के मोरीगाँव जिले में आयोजित होने वाला एक प्राचीन वार्षिक आयोजन है, जो मुख्य रूप से वस्तु विनिमय व्यापार (बार्टर सिस्टम) के लिए प्रसिद्ध है। जहाँ लोग वस्तुओं के बदले वस्तुएँ खरीदते-बेचते हैं। यह मेला तिवा जनजाति का है और इसमें पहाड़ी और मैदानी समुदायों के लोग इकट्ठा होते हैं, अपने उत्पाद जैसे फल, सब्जियाँ और हस्तशिल्प का आदान-प्रदान करते हैं।यह मेला आदिवासी संस्कृति, पारंपरिक नृत्य, संगीत और भोजन का भी उत्सव है।

अनादि काल से असम में विभिन्न जातियों और जनजातियों का निवास स्थान रहा है। इसीलिए यहां पर भिन्न जाति जनजाति द्वारा भिन्न-भिन्न उत्सवों को मनाया जाता है। जिनमें मिसिंग जनजाति के लोगों द्वारा मनाए गए अली–आए–लिंगंग (Ali -aye -ligang), बोडो जनजाति के ब्विसागु या बोइसागु(Bwisagu), कार्बी जनजाति के रंगकेर (Rongker),Deuri जनजाति के Deuri Bihu, डिमाशा जनजाति के ब्यूसू डीमा (Busu Dima) और टाई जनजाति के में–दाम –में–फि (me -dam -me -phi), poi cheng ken और साह जनजातियों (चाय के बागान में काम करनेवाले आदिवासी) लोगो द्वारा मनाए गए करम पूजा/टुसू पूजा प्रधान उत्सव है।जिनमें असम के सभी जाती जनजाति के लोग एकसाथ मिल जुलकर सारे उत्सव मनाते है,चाहे वो बिहू हो या जनजातीय उत्सव हो।

असम के पारंपरिक खान पान

पीठा

असम के पारंपरिक खान पान में सबसे पहला नाम आएगा "पीठा" का। पीठा असम में बिहू के त्योहार के दौरान बनाया जाने वाला एक नाश्ता है। इसे घर में भी नाश्ते के तौर पर बनाया जाता है और चाय के साथ इसका स्वाद लिया जाता है। पीठा भिन्न प्रकार के होते है जो चावल के आटे से बनाये जाते है। लेकिन असम का एक खास पीठा "तिल पीठा" है, जो बोरा साउल(एक विशेष प्रकार के चिपचिपे चावल) से बनाया जाता है। इनमें आमतौर पर नारियल/तिल और गुड़ भरा जाता है।इसके अलावा असम के अन्य प्रकार के पीठा में तेल पीठा, हुतुली पीठा, भापोट दीया पीठा, चूंगा पीठा, तरा पीठा शामिल हैं।

खार

माना जाता है कि खार पेट साफ़ करने वाला एक घटक है, जिसे कुछ खास तरह के केलों के धूप में सुखाए गए छिलकों की राख से पानी छानकर बनाया जाता है। फिर इसे कच्चे पपीते, दालों, सब्ज़ियों या मछली के साथ मिलाकर एक ख़ास असमिया खार व्यंजन तैयार किया जाता है।

इसके अलावा यहां की पारंपरिक व्यंजनों में बत्तख का मांस करी (कुमुरा आरू हनहोर मंगक्सो), आलू पिटिका (mashed potato), Masor tenga(fish curry), बाहोर गाज (bamboo shoots), भोट झलकियां (ghost pepper, जो पूरे विश्व में सबसे तीखा मिर्च कहलाता है), खारोली (जिसे सरसों के बीज से बनाई जाती है) आदि शामिल है। इसके साथ ही विभिन्न जाति जनजाति द्वारा बनाये गये स्वादिष्ट व्यंजनों और पेय पदार्थ को भी असम के पारंपरिक व्यंजनों के साथ में शामिल किया गया है।

असम के पर्यटन स्थल

असम मनमोहक और मनोरम प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर है। जो अपने चाय बागानों, प्राकृतिक सौंदर्य, ब्रह्मपुत्र नदी और विविध संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है।यह राज्य अपनी हरियाली, पहाड़ियों, और वन्यजीवों के लिए मशहूर है।असम में घूमने के लिए कई सारे पर्यटन स्थल है,जिनमें

काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान

काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान (Kaziranga National park) असम में स्थित एक विश्व धरोहर स्थल है, जो भारतीय एक-सींग वाले गैंडे की दुनिया की दो-तिहाई आबादी के लिए जाना जाता है। यह उद्यान असम के गोलाघाट, सोनितपुर, और नगाँव जिलों में फैला है।

माजुली द्वीप

माजुली असम राज्य में ब्रह्मपुत्र नदी पर स्थित **दुनिया का सबसे बड़ा नदी द्वीप** है। यह भारत का पहला द्वीप जिला भी है और असमिया नव-वैष्णव संस्कृति का एक प्रमुख केंद्र है। यह अपनी प्राकृतिक सुंदरता, विविध संस्कृति, और अनोखी मिट्टी के बर्तनों और बुनाई की कला के लिए प्रसिद्ध है।

कामाख्या मंदिर

कामाख्या मंदिर(Kamakhya temple) असम के गुवाहाटी शहर के पास नीलांचल पहाड़ियों पर स्थित एक महत्वपूर्ण शक्तिपीठ है, जो देवी कामाख्या को समर्पित है.।इस मंदिर की एक अनोखी प्रथा यह है कि यहाँ मूर्ति या प्रतिमा के बजाय एक कुंड में योनि-भाग की पूजा की जाती है, और माना जाता है कि यह स्थान माँ सती के योनि का भाग है।यहाँ हर साल 'अंबुबाची मेला' लगता है।

मानस राष्ट्रीय उद्यान

मानस राष्ट्रीय उद्यान (Manas National park) असम में स्थित एक यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है, जो हिमालय की तलहटी में बसा है।यह दुर्लभ प्रजातियों जैसे भारतीय गैंडा, हाथी, हिस्पिड खरगोश, और गोल्डन लंगूर के संरक्षण के लिए प्रसिद्ध है। यह उद्यान प्रोजेक्ट टाइगर और एक हाथी आरक्षित क्षेत्र भी है।

गुवाहाटी

गुवाहाटी (Guwahati) में घूमने के लिए मुख्य पर्यटन स्थलों में ब्रह्मपुत्र नदी के बीच स्थित उमानंद मंदिर, असम स्टेट जू कम बोटेनिकल गार्डन, श्री बालाजी टेंपल, और पोबितोरा वन्यजीव अभयारण्य शामिल हैं। अगर आपको शॉपिंग करने का शौक है तो गुवाहाटी में स्थित फैंसी बाजार और पलटन बाजार आपके लिए उपयुक्त रहेंगे।

काकोचांग जलप्रपात

काकोचांग जलप्रपात(Kakochang falls) एक प्रसिद्ध पर्यटक तथा पिकनिक स्थल है। यहाँ से ऐतिहासिक नुमालीगढ़ के अवशेष भी देखे जा सकते हैं।इस जलप्रपात के आसपास के कुछ प्रसिद्ध आकर्षणों में नुमालीगढ़ के खंडहर, देवपर्वत या देवपहर के खंडहर, चाय, कॉफी और रबर के खेतों के दृश्य शामिल हैं।

लांगशियांग फॉल्स

(पूर्वोत्तर क्षेत्र के अनछुए स्थलों में से एक)

नोंगस्टोइन में स्थित झरने को "लांगशियांग फॉल्स" (Langshiang Falls) कहा जाता है। यह झरना पूर्वोत्तर क्षेत्र के मेघालय राज्य के पश्चिम खासी हिल्स जिले में नोंगस्टोइन से लगभग 24 किलोमीटर दूर संग्रींग गाँव के पास स्थित है। स्थानीय लोग इसे "क्षैर-उर-नार" भी कहते हैं। नोंगस्टोइन से "लांगशियांग फॉल्स" तक जाने के लिए संग्रींग गाँव से लगभग 30 मिनट की पैदल दूरी तय करनी होती है। इस झरने को मावपोन गाँव से भी देखा जा सकता है। वहाँ के स्थानीय लोगों एवं अन्य स्रोतों से प्राप्त जानकारी के अनुसार इस झरने की कुल ऊँचाई लगभग 337 मीटर (1,106 फीट) बताई जाती है, जिस कारण यह भारत का तीसरा सबसे ऊँचा जल प्रताप माना जाता है।

यह झरना किंशी नदी से बनता है, जो दो भागों में बटकर एशिया का दूसरा सबसे बड़ा नदी द्वीप बनाती है, और लैंगचोंग (लैंगशियांग) क्षेत्र के ऊपर की तरफ वापस मिलती है। यह नदी एक घाटी से गुजरती है और एक ताल बनाती है जिसे "वी स्पीई" कहा जाता है। यह ताल विशालकाय चट्टानों से घिरा हुआ है। इस वेगवती नदी ने इसे गहरी खाई में बदल दिया, जो मेघालय राज्य के सबसे ऊँचे और सबसे बड़े झरनों में से एक है, जिसे लोकप्रिय रूप से "लांगशियांग फॉल्स" के नाम से जाना जाता है।

वैसे तो शिलॉंग के आस-पास बहुत सारे पर्यटन स्थल हैं जहाँ सुन्दर-सुन्दर झरने, नदियाँ, तालाब, पहाड़ियाँ एवं झीलें हैं, जिन्हें देखने के लिए भारत के कोने-कोने से लोग तो आते ही हैं साथ ही अन्य देशों के लोग भी आते हैं। जिनमें मुख्यतः शिलॉंग पीक, एलीफैंन्ट फॉल्स, उमियम झील (इसे "बड़ा पानी" के नाम से भी जाना जाता है), शिलॉंग में स्थित वार्डस झील, चेरापूंजी के झरने, ईको पार्क, बंग्लादेश की सीमा के पास स्थित "डॉकी नदी" (जो भारत की सबसे स्वच्छ नदी मानी जाती है), मावलिननॉन्ग गाँव (जिसे एशिया का सबसे स्वच्छ गाँव माना जाता है, यह गाँव अपनी साफ-सफाई, पर्यावरण-अनुकूल प्रथाओं और सामुदायिक भागीदारी के लिए जाना जाता है) इत्यादि हैं। इन प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों पर तो अधिकतम लोग पहुँचकर वहाँ के सुन्दर दृश्य का लुफ्त उठाते हैं, परन्तु नोंगस्टोइन के पास स्थित "लांगशियांग फॉल्स" तक बहुत कम लोग ही पहुँच पाते हैं।

वर्ष 2018-19 के दौरान जब मेरे पति , पूर्वोत्तर सेक्टर केरिपुबल, शिलॉंग में तैनात थे, तो मै वहाँ के प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों पर घूमने गयी। परन्तु जब वहाँ के स्थानीय लोगों से उपरोक्त "किंशी नदी" व "लांगशियांग फॉल्स" तथा इसके आस-पास स्थित सुन्दर पहाड़ियों के बारे में सुना तो मेरा मन ये अनोखे प्राकृतिक दृश्य देखने के लिए उत्साहित होने लगा और एक दिन मैं वहाँ के प्राकृतिक सौन्दर्य को देखने के लिए अपने कार्यालय के साथियों के साथ नोंगस्टोइन / संग्रींग गाँव के लिए निकल पड़ी ।

नोंगस्टोइन / संग्रींग गाँव जाते समय रास्ते में एक पहाड़ी के आस-पास से एक छोटी नदी बह रही थी तथा नदी के उस पार वहाँ के कुछ स्थानीय निवासियों के घर बने हुए थे, जहाँ जाने का एक मात्र रास्ता उस नदी के ऊपर बना हुआ लोहे के तार का झूलता हुआ पुल था, जो अपने आप में एक अनोखा दृश्य था। यह दृष्य देखकर मै स्वयं को रोक नहीं सकी और उस पुल पर गयी तथा पुल के उस पार उपस्थित वहाँ के स्थानीय लोगों से इस पुल के बारे मे जानकारी ली तो पता चला कि यह पुल वहाँ के स्थानीय लोगों ने स्वंय अपने हाथों से बनाया था। मैने उस पुल पर खड़े होकर वहाँ का एक छायाचित्र भी लिया। फिर हम आगे के लिए रवाना हो गए तभी थोड़ी दूर चलने के बाद एका-एक मेरी नजर वहाँ की छोटी-छोटी सुन्दर पहाड़ियों पर पड़ी और हम सभी वहाँ कुछ देर के लिए ठहरे। उन मनोरम और सुन्दर पहाड़ियों तथा वहाँ की साफ-सफाई को देख कर ऐसे लग रहा था मानो कि प्रकृति ने हमें स्वंय बुलाकर अपनी गोद में बैठाया है। उन छोटी-छोटी मनोरम पहाड़ियों के बीच में बना वहाँ के स्थानीय निवासी का एक झोपड़ीनुमा घर हमें वही रहने के लिए आकर्षित कर रहा था जिस कारण उस सुन्दर दृश्य को छोड़कर कहीं और जाने का मन ही नहीं हो रहा था।

चूंकि हमें अपनी मंजिल तक आगे जाकर "किंशी नदी" व "लांगशियांग फॉल्स" तथा इसके आस-पास स्थित सुन्दर पहाड़ियों जैसे प्रकृति के सुन्दर दृश्य को देखना था, तो हम आगे के लिए निकल पड़े। हम संग्रींग गांव से कुछ आगे तक तो अपने वाहन से गये, फिर हम वहाँ से पैदल निकल पड़े तथा 15-20 मिनट के बाद उस स्थान पर पहुँच गए। उस 15-20 मिनट की पैदल यात्रा के दौरान हमें ऐसा अहसास हो रहा था जैसे हम रोज की दौड़-भाग और शोर-शराबा की जिन्दगी से बहुत दूर किसी दूसरी दुनिया जहाँ प्रकृति के सौन्दर्य के अलावा कुछ और नहीं है, की यात्रा कर रहे हों, क्योंकि वहाँ के सकरे-सकरे रास्ते, सुन्दर-सुन्दर पेड़-पौधे, नदी, नाले, पहाड़ियाँ, पक्षियों की चहचहाट हमें ऐसा महसूस करा रही थी। ऐसे सुखद दृश्य की अनुभूति करते हुए हम अपने अंतिम पड़ाव पर पहुँच चुके थे। वहाँ का दृश्य एक दम अनोंखा और अकल्पनीय था। चारो तरफ प्राकृतिक सौन्दर्य, हरियाली ही हरियाली और उसी के बीच किंशी नदी की कल-कल प्रवाहित सुन्दर जलधारा, ठंडी-ठंडी हवाओं और आसमान में सुन्दर-सुन्दर बादलों का मनोरम दृश्य यह अनुभूति दे रहा था, कि मानो प्रकृति का सारा सौन्दर्य एक ही जगह पर हो। इस मनोरम दृश्य के बीच गिटार की धुन पर संगीत गायन ने तो चार चाँद ही लगा दिये थे। हम सब ने उस नदी की सुन्दर जलधारा में स्नान भी किया।

जिस जगह हम नदी के पास रुके हुए थे तो वहाँ झरना (लांगशियांग फॉल्स) जोकि लगभग 337 मीटर (1,106 फीट) ऊँचा था, की बहुत तेज आवाजें आ रहीं थी। फिर हम उस झरने की तरफ गए और वहाँ का सुन्दर दृश्य देखा। यह झरना किंशी नदी की जलधारा से बना हुआ था जोकि बहुत तेजी से एक गहरी खाई में गिर रही थी। यहाँ पर खड़े रहकर इस अनोंखे और अकल्पनीय झरने को देखने के लिए पहाड़ी से नीचे की तरफ एक चट्टान के पास झरने से थोड़ी दूर पत्थरों से एक रेलिंग/दीवार बनाई हुई थी, जिससे कि वहाँ खड़े रहकर झरने एवं वहाँ की प्राकृतिक सुन्दरता को देखा जा सके।

यह मनोरम दृश्य देख कर मेरा हृदय प्रसन्नता से गदगद हो गया, मन प्रफुलित हो उठा, नदी की कल-कल बहती जलधारा एवं पक्षियों की चहचहाट तो ऐसे आकर्षित कर रही थी जैसे किसी भँवरे को फूलों की सुगंध अपनी और खींच लेती है। प्रकृति के ऐसे मनोरम और सुन्दर दृश्य को छोड़कर मेरा मन वापस आने का तो नहीं हो रहा था, चूंकि धीरे-धीरे शाम होने जा रही थी और हमें वापस शिलॉंग पहुँचना था तो हम न चाहते हुए भी ऐसे अनोंखे एवं सुन्दर पर्यटन स्थल से शिलॉंग वापस आ गये।

पूर्वोत्तर क्षेत्र के मेघालय राज्य की राजधानी शिलॉंग से कुछ ही दूरी पर नोंगस्टोइन में स्थित संग्रींग गाँव के पास के इस अनछुए और अनोंखे पर्यटन स्थल पर एक बार अवश्य जाना चाहिए तथा वहाँ की प्राकृतिक सुन्दरता को अवश्य देखना चाहिए, जहाँ पर आपको एक अलग प्रकार की शान्ति एवं अनुभूति का एहसास होगा और उस मनोरम दृश्य को देखकर आपका हृदय प्रफुल्लित हो उठेगा।

पिंकी यादव W/O रविकान्त यादव
सउनि0/मंत्रा0
कार्यालय उप महानिरीक्षक,
बीजापुर परिचालन रेंज

RCWA GUWAHATI

A CENTRE FOR EMPOWERING FAMILIES AND ENRICHING LIVES

Regional CRPF Family Welfare Association Guwahati, has been actively engaged in various initiatives benefiting the families of CRPF personnel. With a strong belief that true health extends beyond the body to the mind, we organize workshops, seminars, fitness drive, one to one counselling sessions, and awareness drives tailored to diverse age groups and professional sectors.

Overview of initiatives and programs by RCWA Guwahati

Physical And Mental Health Awareness Programs

RCWA Guwahati organizes health awareness programs, workshops, and seminars for the families of CRPF personnel, focusing on women's health, hygiene, and emergency response techniques like CPR. It also organises lecture series on mental health and stress management thereby promoting overall wellness.

Education

Education has always been the prime focus. Focusing on education and career growth of the wards of CRPF, the association partnered with reputed university such as USTM, Meghalaya and The Royal Global university ASSAM that will provide wards with access to high quality educational resources, faculty and facilities thereby equipped them with the skills and knowledge required to succeed in their chosen fields.

Skill Development Initiatives

RCWA Guwahati conducts skill development programs, such as stitching and embroidery training with USHA Company, initiatives in handloom industries and other vocational training, to empower family members and enhance their employability and fostering skill development. GC Guwahati has its own loom, where families of CRPF weave beautiful Assamese bedsheets and Gamosas (gamchhas).

Eco- friendly and sustainable development programs:

RCWA Guwahati encourages and motivates families and children, eco friendly activities and sustainable development, like waste-to-wealth initiatives, promoting sustainability and environmental awareness among families.

Sports And Cultural Events:

RCWA encourages sports, cultural activities, sport tournaments and runs coaching classes continuously for football, taekwondo, dance, fine arts for children thus promotes teamwork, creativity, and physical fitness. It helps nurturing talent, building confidence and fostering unity in kids and families.

Support and Welfare

The association provides support to families in need, offering assistance during challenging times. RCWA Guwahati also compaign for environmental protection, gender equality, health care education by raising awareness among CRPF families.

"कमलिनी"

एक बहु उद्देशीय केंद्र, खटखटी

श्रीमती कीर्ति तिवारी
पत्नी श्री विनय तिवारी, कमांडेंट

सी.आर.पी.एफ में परिवार कल्याण : एक समग्र अवलोकन

7 सिग्नल वाहिनी जिसका गठन असम राज्य के सुदूर खटखटी में किया जाना निर्णीत हुआ। वाहिनी अभी अपने स्थापना की आरंभिक अवस्था में है।जितना भी मुझे बल के परिवारों के साथ मिलने और साथ रहने का अवसर मिला मैंने पाया कि इसमें पदस्थ बहादुर जवानों की सम्पूर्ण सेवा राष्ट्र हित में अक्सर उन्हें अपने घरों और परिवारों से दूर, चुनौतीपूर्ण और जोखिम भरे माहौल में रहने के लिए मजबूर करती है। पति के बाहर रहने पर घर परिवार की समस्त जिम्मेदारी उनकी पत्नी पर आ जाती है, मेरा मानना है कि हमारे जवानों की मानसिक शांति और उनकी कार्यक्षमता प्रत्यक्ष तौर पर उनके अपने परिवार के कल्याण से जुड़ी है । इसी सोच के तहत हमारी इकाई ने बल के जवानों की पत्नियों के सशक्तिकरण और तनाव प्रबंधन के लिए विशेष सत्रों की एक श्रृंखला आयोजित करने की पहल की है ।

जवानों की पत्नियों को रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करके तनाव कम करना और उन्हें अपनी छिपी हुई प्रतिभाओं को निखारने के लिए सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, पेंटिंग, बागवानी, हस्तशिल्प, बेकिंग एवं सौंदर्य प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है । ये सभी कार्यक्रम योग्य प्रशिक्षिकाओं द्वारा चलाए जा रहे है।

पर्यटन स्थलों का भ्रमण : सभी कार्मिको की पत्नियों के आपसी मेल-जोल को बढाने के लिए उनकी सहेलियों सहित गत वर्ष दो बार लघु यात्राओं पर ले जाया गया, जहाँ उन्होंने अपने बच्चों के साथ वहां की भौगोलिक परिस्थितियों , खानपान , वेशभूषा एवं संस्कृति को अच्छे से समझा, जिससे उनके ज्ञान की वृद्धि हुई ।

चिकित्सा संबंधी जानकारी: सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं, प्राथमिक चिकित्सा, बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण और महिलाओं से संबंधित स्वास्थ्य मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाना, जैसे कि स्थानीय डॉक्टरों और विशेषज्ञों द्वारा मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग, बच्चों के टीकाकरण, स्वच्छता और प्राथमिक उपचार पर व्याख्यान। यह सब ज्ञान उन्हें अपने और अपने परिवार को स्वस्थ रखने में मददगार होता है ।

हरियाली तीज महोत्सव : बल के कार्मिको की पत्नियों के द्वारा हरियाली तीज का पर्व बहुत ही धूम धाम से मनाया गया. सभी ने अपनी अपनी पारंपरिक वेशभूषा एवं वहां की नृत्य गायन के माध्यम से अपनी संस्कृति को पेश किया . इसमें छोटे बच्चों ने भी भाग लिया ।

नवरात्री पर्व एवं डांडिया कार्यक्रम : 7 बेतार वाहिनी के कार्मिको की पत्नियों जिन्होंने नव दुर्गा का उपवास रखा था वह सब और अन्य सभी महिलाओं ने मिल जुलकर माता जी के सुन्दर सुन्दर भजन-कीर्तन गाये एवं रात्रि में डांडिया का भी आयोजन किया गया जिसमे सभी ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया और इससे सभी का मन प्रफुल्लित हुआ। इसके अलावा अन्य महोत्सव जैसे ईद, होली, दिवाली,लोहड़ी और क्रिसमस साथ मिलकर धूम धाम से मनाये जाते हैं, जिससे आपसी प्रेम व्यवहार एवं एक दूसरे की संस्कृति को समझने का मौका मिलता है ।

कंप्यूटर जागरूकता पाठ्यक्रम: 7 बेतार वाहिनी के कार्मिको की पत्नियों एवं बच्चों को डिजिटल संसार से अवगत कराने के लिए कम्पूटर कक्षाओं का आयोजन वाहिनी के माध्यम से किया गया , जिससे महिलाएं अपने बच्चों को ऑनलाइन कक्षाओं और आधुनिक शैक्षणिक परिवेश से अवगत करने के अतिरिक्त ऑनलाइन सेवाओं का लाभ उठा सकें । इस कक्षा में माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस ,इन्टरनेट का उपयोग , ई-मेल ,ऑनलाइन बैंकिंग और विभिन्न सरकारी पोर्टलों का उपयोग जैसे कार्यक्रम वाहिनी स्तर पर चलाये जाते हैं ।

साइबर जागरूकता : ऑनलाइन धोखाधड़ी, डेटा सुरक्षा, और साइबर खतरों से बचाव के बारे में जानकारी प्रदान करना,जैसे कि ऑनलाइन फ़िशिंग, ओटीपी धोखाधड़ी, मजबूत पासवर्ड बनाना, व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा और बच्चों को ऑनलाइन खतरों से बचाना। यह प्रशिक्षण उन्हें डिजिटल दुनिया में सुरक्षित रहने में मदद करता है ।

“कमलिनी” :

20/6/2025 को 7 सिग्नल वाहिनी के खटखटी, (असम) परिसर में वाहिनी के परिवारों की महिलाओं के सशक्तिकरण और विभिन्न कौशल के विकास हेतु “कमलिनी” नाम से एक बहु उद्देश्यीय केंद्र का उद्घाटन किया गया. यहाँ महिलाओं के लिए स्वास्थ्य संबंधी, वित्तीय प्रबंधन, और उनकी रूचि के अनुकूल विभिन्न प्रशिक्षण और ज्ञान वर्धक कार्यक्रमों का आयोजन लक्षित है। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि सीआरपीएफ के जवानो की पत्नियों का सशक्तिकरण केवल एक कल्याणकारी गतिविधि ही नहीं बल्कि यह बल की समग्र शक्ति में एक महत्वपूर्ण निवेश है । इन विशेष सत्रों के माध्यम से हम न केवल जवानों की पत्नियों को व्यतिगत रूप से मजबूत बना रहे है बल्कि उन्हें एक ऐसा सहायक समुदाय एवं वातावरण भी प्रदान कर रहे हैं जहाँ वे अपनी चुनौतियों को आपस में साझा कर सके और एक दूसरे का समर्थन कर सकें ।

RCWA, GC CRPF Khatkhati के सहयोग
स्वरोजगार के माध्यम से एक नई यात्रा की शुरूआतः

RCWA, ग्रुप केन्द्र केरिपुबल खटखटी के एक कोने में, संघर्ष परिवर्तन और सशक्तिकरण की एक कहानी धीरे-धीरे आकार ले रही है । RCWA, GC CRPF Khatkhati ने केरिपुबल कार्मिकों के परिवारों को स्वरोजगार बनाने में एक मौन लेकिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस प्रेरणादायक उदाहरणों में से एक है श्रीमती रवीना सचिन भुरे, जो HC/RO सचिन हरिशचन्द्र भुरे की पत्नी है, और अब एक ब्यूटी पार्लर की गर्वित मालकिन बन गई है ।

संघर्ष और सपनों से भरा जीवनः

श्रीमती रवीना का जीवन उन त्यागों और कठिनाइयों से बुना गया है, जिनसे हर केंद्रीय रिज़र्व पुलिस बल परिवार गुजरता है जैसे कभी लंबे समय तक पति से दूर रहने का दर्द और कभी बार-बार स्थानांतरण की चुनौतियाँ इत्यादि। बच्चों की देखभाल और सीमित आर्थिक संसाधनों के बीच भी , रवीना हमेशा अपने परिवार को सक्रिय रूप से सहयोग देने और स्वयं का रोजगार करने का सपना देखती थीं।

उन्हें बचपन से ही सौंदर्य के प्रति गहरी रुचि थी। उन्होंने पुणे स्थित मार्वेलस ब्यूटी अकैडमी से ब्यूटी पार्लर का कोर्स पूरा किया था, लेकिन वित्तीय साधनों और सीमित अवसरों की कमी के कारण वह खुद का व्यवसाय शुरू नही कर पाई – यह सपना अधूरा रह गया था । RCWA, ग्रुप केन्द्र केरिपुबल, खटखटी ने उनको आगे बढ़कर मदद की और उनका सपना साकार हुआ।

RCWA का संबलः एक दृष्टि से हकीकत तकः

उनकी क्षमता और दृढ़ संकल्प को पहचानते हुए RCWA, GC Khatkhati ने रवीना सचिन भुरे को एक स्टार्टअप अनुदान प्रदान किया जिससे वे केरिपुबल परिसर के अंदर ही अपने ब्यूटी पार्लर शुरू कर सकें । यह पहल RCWA की व्यापक दृष्टि का हिस्सा थी, जिसका उद्देश्य केरिपुबल परिवारों, विशेषकर महिलाओं को कौशल विकास और स्वरोजगार के माध्यम से सशक्त बनाना है । इन प्रयासों का लक्ष्य है आर्थिक आत्मनिर्भरता सुनिश्चित करना, जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना और गरिमा तथा आत्मविश्वास को बढ़ावा देना ।

ब्यूटी पार्लरः आशा की एक किरणः- आज, रवीना सचिन भुरे का ब्यूटी पार्लर साहस, उद्यमिता और परिवर्तन का प्रतीक बन चुका है । यह न केवल उन्हें एक स्थिर आय प्रदान करता है, बल्कि यह स्थानीय केरिपुबल समुदाय को भी सेवा प्रदान करता है और खटखटी कैम्प की महिलाओ को सस्ती और पेशेवर सौंदर्य सेवाएं उपलब्ध कराता है । रविना अब अपने पार्लर को पूर्ण प्रशिक्षण केन्द्र के रूप में विस्तार देने की योजना बना रही है, ताकि अन्य केरिपुबल कार्मिको की पत्नियां और बेटियां इस कला को सीख सकें और आत्मनिर्भर बन सकें ।

उनका संदेश दूसरों के लिएः कभी भी अपने सपनों को कम मत समझो। सही सहयोग और आत्म-विश्वास से, एक छोटी सी चिंगारी भी तुम्हारी दुनिया को रोशन कर सकती है । RCWA और ग्रुप केन्द्र खटखटी के प्रयास इस बात को उल्लेखित करते हैं कि हमारे आग्रिम पंक्ति के नायकों के परिवारों का समर्थन कितना महत्वपूर्ण है । स्वरोजगार योजनाओं में उनका निवेश, जैसे कि ब्यूटी पार्लर, केवल व्यवसाय नहीं बनाते – वे जीवन को फिर से संवारते हैं, आत्मविश्वास लौटाते हैं और आत्मनिर्भरता की भावना को सशक्त करते हैं ।

क्षेत्रीय कावा केंद्र इम्फाल

संस्कृति, शिक्षा और एकता का संगम

क्षेत्रीय कावा केंद्र इम्फाल निरंतर परिवारों के सर्वांगीण विकास, सांस्कृतिक उत्थान और सामाजिक सौहार्द की दिशा में सक्रिय भूमिका निभा रहा है। वर्ष भर में आयोजित कार्यक्रमों में विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ, सामूहिक गतिविधियाँ और जागरूकता कार्यक्रम शामिल रहे, जिन्होंने सभी सदस्यों को एकजुट कर आपसी संबंधों को और सशक्त बनाया। शैक्षिक गतिविधियों को विशेष महत्व दिया गया। कक्षा 10वीं व 12वीं (2025) सीबीएसई एवं बोसेम के मेधावी छात्रों का सम्मान समारोह आयोजित कर उन्हें उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया गया। साथ ही रचनात्मक प्रतियोगिताएँ और मार्गदर्शन सत्र आयोजित किए गए, जिससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास और उच्च लक्ष्यों को पाने की ऊर्जा जागृत हुई।

शारीरिक स्वास्थ्य और अनुशासन को बढ़ावा देने हेतु योगाभ्यास, मार्शल आर्टस प्रशिक्षण एवं बच्चों के लिए विविध मनोरंजक कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन पहलों ने परिवारों में स्वस्थ एवं सक्रिय जीवनशैली को प्रोत्साहित किया। महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए विभिन्न पेपर मेकिंग, मधुमक्खी पालन और शहद उत्पादन जैसे लघु उद्योग चलाए जा रहे हैं 1

विशेष भ्रमण, सामुदायिक उत्सव और महिला सदस्यों की सक्रिय भागीदारी ने मणिपुर – रत्नों की भूमि की सांस्कृतिक धरोहर को उजागर किया। मणिपुरी नृत्य, “एक भारत, श्रेष्ठ भारत” की भावना और पारंपरिक रंगारंग कार्यक्रमों ने समन्वय और एकता का संदेश दिया।

क्षेत्रीय कावा केंद्र इम्फाल सामूहिक प्रयासों का एक जीवंत उदाहरण है, जहाँ संस्कृति, शिक्षा और कल्याणकारी गतिविधियाँ साथ मिलकर सीआरपीएफ परिवारों के जीवन को समृद्ध बनाती हैं और गर्व एवं अपनत्व की भावना को सुदृढ़ करती हैं।

"किसी भी खेल की बाउंड्री सिर्फ मैदान तक ही सीमित नहीं होती बल्कि वो हमें जीवन जीने का तरीका भी सिखाती है।

आइए जानें खेलकूद की कुछ ऐसी ही प्रेरणादायक कहानियाँ जो हमें बहुत कुछ सिखा सकती हैं।

The word “retire” has taken on a new meaning in today’s context —

“Getting Tired Again.” Retirement is no longer the end, but rather a new beginning. One must work even harder and pursue what one truly longs for.

This is exactly what our India International Women Footballer, Aditi Chauhan, firmly believes in.

Having earned 57 national caps over a successful 17-year career, Aditi officially hung up her gloves on 17th July 2025. She belongs to the CRPF family, being the daughter of Retired IG Abhay V. Chauhan, and she has always made India, CRPF, and her family immensely proud.

Exactly a decade after becoming the first Indian woman to play professional football in the UK, the trailblazer decided to put a full stop to her illustrious career.

Aditi’s story serves as an inspiration to many young, aspiring players. Her journey has been filled with highs and lows — from facing visa issues in the UK, to seeking playing opportunities abroad, balancing academics with football, battling injuries including two ACL tears, undergoing surgeries, and yet remaining India’s No.1 woman goalkeeper.

Reflecting on the day of her first selection to the Indian football team, she says:

“It was an unforgettable moment — the first time I held that jersey with the India badge on it. It wasn’t just a kit; it was a symbol of all the sacrifices, struggles, and dreams coming true. Now, I would be representing 1.4 billion people on the field.”

Aditi is widely known for her strong will and unwavering commitment.

When asked about injuries and setbacks, she shares:

“Setbacks and injuries were part of my journey, and they taught me resilience. I saw them as opportunities to grow. With every injury, I came back stronger. As for criticism, I learnt not to take it personally. If it’s constructive, I take it on board.”

She fondly remembers her days in CRPF. Beautiful old memories bring a smile to her face.

“Those were some of the most disciplined and formative years of my life. Growing up in that environment taught me structure, respect for rules, and the importance of hard work. Watching officers and jawans training inspired me to stay dedicated. The encouragement of sports within the CRPF played a big role in shaping my career.”

Aditi acknowledges that even today, young girls face significant challenges in pursuing sports and convincing their parents to support their dreams. Beyond that, there are deeper hurdles — financial insecurity, lack of sustainability, social stigma, gender bias, and mental health issues.

“Staying strong mentally is just as important as physical training. Stay patient, stay hungry, and never stop believing in yourself. Enjoy the journey, and keep working hard — the friendships and lessons you gain through sports are priceless.”

This is indeed treasured advice for all young minds — coming from someone who has faced adversity, fought stigma, and come out stronger. That is what truly defines her.

On retiring from professional football, Aditi reflects:

"It's good to go when you are still wanted. I still have plenty left in the tank to give to the sport — a sport that is my identity. I plan to create more opportunities for girls in football. My initiative, She Kicks, and my foundation are working toward this goal. I want to create a path that makes the journey smoother for the next generation."

And finally, her takeaway for every aspiring player:

Dr. Shivani Chauhan
W/o Retd. IG A.V. Chauhan

संघर्ष से शिखर तक — एक प्रेरणादायक सफ़र

रीना सेन

मध्य प्रदेश के खरगोन की रीना सेन ने **"Canoe Slalom"** खेल में राष्ट्रीय चैंपियन बनकर नई मिसाल कायम की। कठिन परिस्थितियों और कोविड-19 जैसी चुनौतियों के बावजूद उन्होंने अपने सपनों को साकार किया। वर्ष 2022 में पहला राष्ट्रीय स्वर्ण पदक जीतने के बाद लगातार तीन वर्षों तक स्वर्ण पदक प्राप्त किए। 2024 में सीआरपीएफ में शामिल होकर 2025 में राष्ट्रीय खेलों में स्वर्ण और एशियाई चैम्पियनशिप में रजत पदक जीतकर बल का गौरव बढ़ाया।

गौरी पाठक

वाराणसी की गौरी पाठक ने 9 वर्ष की आयु में कराटे शुरू किया। 2019 में सीआरपीएफ में भर्ती होने के बाद उन्होंने पुलिस गेम्स में अनेक पदक जीते तथा 2024 में रूस में हुए **"ब्रिक्स गेम्स"** में भारत का प्रतिनिधित्व किया। 2025 में 10वीं All India Police Games में स्वर्ण, साउथ एशियन कराटे चैम्पियनशिप (श्रीलंका) में रजत और राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में भी रजत पदक प्राप्त किया।

रीता देवी

मणिपुर की रीता देवी (240 बटालियन, सीआरपीएफ) ने 10वीं अखिल भारतीय पुलिस जूडो क्लस्टर, श्रीनगर (अक्टूबर 2025) वुशु वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने वर्ष 2025 में अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में भी स्वर्ण पदक प्राप्त कर बल को गौरवान्वित किया।

शिखा डबास

दिल्ली की शिखा डबास ने तमाम सामाजिक चुनौतियों के बावजूद पिता के सहयोग से Wrestling खेल में कदम रखा। 2024 में सीआरपीएफ में भर्ती होकर 2025 के All India Police Games में स्वर्ण पदक जीता।

नीलाक्षी राभा

असम की नीलाक्षी राभा 2021 में सीआरपीएफ में भर्ती हुईं और 2022 में केन्द्रीय योगा टीम में चयनित हुई। उन्होंने 2023 से 2025 के बीच विभिन्न अखिल भारतीय पुलिस खेलों में स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीतकर बल का नाम रोशन किया।

गांव से अंतरराष्ट्रीय मंच तक की प्रेरणादायक यात्रा

खेल : तीरंदाजी

सुमनदीप कौर का जन्म 06/09/1989 को पंजाब के तरनतारण जिले के एक छोटे से गांव में हुआ । एक ग्रामीण परिवेश और सीमित संसाधनों के कारण खेल में करियर बनाना उनके लिए आसान नही था। उन्हें खेलों में शुरू से ही रूचि थी परन्तु उनके गांव में खेलों के लिए सुविधाएं उपलब्ध नही थी । खेल के प्रति उनके जज्बे को देखकर, इनके परिवार ने इनका समर्थन किया तथा खेलने से कभी नही रोका। वह सुबह उठकर सड़क पर दौड़ने हेतु अपने पिताजी को साथ लेकर जाती थी । उनके इस जुझारूपन को देखकर इनकी माताजी नें भी इनको प्रोत्साहित किया । शारीरिक दक्षता के क्षेत्र में अपना भविष्य तलाशते हुए उन्होनें मैडम स्वीटी बी0बी0के0 कॉलेज में परीक्षा की तैयारी शुरू की । कॉलेज में जाने के बाद इन्होनें सन् 2011 में अपनी खेल यात्रा शुरू की और मेडल जीते ।

दिनांक 17 जून 2013 को खिलाड़ी के रूप में खेल-कोटा के तहत उन्हें सिपाही/जीडी के पद पर के0रि0पु0बल में चयनित किया गया जहां रहकर उन्हें सुविधाओं और अच्छी कोचिंग मिलने से एक एथलीट और पेशेवर के रूप में विकसित होने में सहायता मिली । तीरंदाजी (Recurve Archery) में के0रि0पु0बल की तरफ से खेलते हुए उन्होनें राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी कई बार मेडल जीते है । उक्त खिलाड़ी का यह संघर्ष और प्रेरणादायी सफर न केवल के0रि0पु0बल बल्कि समस्त खेल जगत के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं तथा हर उस खिलाड़ी के लिए प्रेरणा है, जिन्होनें सीमित संसाधनों के बावजूद अपने लक्ष्य को प्राप्त किया ।

अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ-	WP&FG(Recurve Event) 2015- 03 Gold, WP&FG (Recurve Event) 2017- 01 Gold, 02 Silver, WP&FG (Recurve Event) 2019-03Bronze
राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ-	Senior National (Recurve Event) 2015- 01 Bronze Senior National (Recurve Event) 2019- 01 Bronze (Team Event)

World Para Archery Championship

Proud moment for India & CRPF

Constable Toman Kumar of CRPF won Gold in the Individual event at the World Para Archery Championship in South Korea. Together with Ms. Sheetal, he also clinched Bronze in the Doubles event. #CRPF is proud of them.

Salute to their spirit and excellence!

"A good archer is known not by his arrows but by his aim."

प्रतिबद्धता, परिश्रम और सफलता की कहानी

खेल : कुश्ती

निशा का जन्म 05/01/2000 को हरियाणा के जींद जिले के एक गांव में हुआ। वे ग्रामीण पृष्ठभूमि से संबंध रखती है एवं उनके पिताजी गाँव में एक किसान है फिर भी उन्होनें खेल के लिए उन्हें प्रोत्साहित किया तथा सभी सुविधाए देने का प्रयास किया। शुरू से ही खेलों में उनकी रूचि थी परन्तु उनके गांव में खेलों के लिए कोई सुविधा उपलब्ध नही थी जिस कारण उन्हें प्रशिक्षण लेने हेतु घर से बाहर रहना पड़ा । परिवार ने इनका भरपूर समर्थन किया तथा खेलने से कभी नही रोका जिसकी बदौलत इन्होनें अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से खेल जगत में एक अलग पहचान बनाई। खेल के दौरान उनके पैर में गंभीर चोट लग गई जिस कारण वह लगभग 01 साल खेल से दूर रही। चोट के कारण उनका ऑपरेशन किया गया जिसके पश्चात धीरे-धीरे वह स्वस्थ हो गई। पारिवारिक एवं आर्थिक परिस्थितियां अनुकूल ना होने के बावजूद उन्होनें हार नही मानी । उनकी कड़ी मेहनत के फलस्वरूप ही उनका चयन राष्ट्रीय खेलों में हो गया जहाँ पर उन्होने कई मेडल जीते । 01 अक्टूबर 2023 को खेल-कोटा के तहत निशा का हवलदार/जीडी के पद पर चयन हुआ जहाँ उन्हे उच्चस्तरीय प्रशिक्षण एवं सुविधाएं प्राप्त हुई जिससे उन्हें एक एथलीट और पेशेवर खिलाड़ी के रूप में विकसित होने में सहायता मिली। भर्ती होने के उपरान्त निशा ने के0रि0पु0बल की तरफ से खेलते हुए राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई बार मेडल जीते। उक्त खिलाड़ी का यह संघर्षमयी और प्रेरणादायी सफर न केवल के0रि0पु0बल बल्कि समस्त खेल जगत के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं।

अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ-	World and Pollce Fire Games 2025 – 2 Silver and 1 Bronze Medal
राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ-	Sub Junior National Games – 2 Gold, 1 Silver and 01 Bronze

The Inter Forces Swimming Championship, held at #NSG on 15-16 Sept 2025, witnessed a spectacular performance by #CRPF. Amongst 8 teams from #CAPFs, #NSG, #MEG and #BEG, #CRPF clinched the 1st position and lifted the Championship Trophy with a stunning tally of 28 medals (17 Gold, 7 Silver & 4 Bronze).

With 6 Gold medals to her name, Baby Kumari of #CRPF was declared Best Female Swimmer.

संघर्ष, आत्मबल और सफलता की कहानी

खेल : एथलेटिक्स एवं रिले-रेस

कविता का जन्म हरियाणा के एक छोटे से गांव में हुआ। जब उन्होनें खेल की शुरूआत की तब समाज एवं गांव वालों ने उनकी बहुत आलोचना की परन्तु उनके पिता नें उनका समर्थन करते हुए खेल जारी रखने के लिए प्रेरित किया, जिस कारण वह खेल में पारंगत होने के लिए गांव से बाहर निकलकर प्रशिक्षण ले सकी। पिताजी के अतिरिक्त अन्य परिवारजनों ने भी उनके खेल जीवन में अहम भूमिका निभाई । अपने पिता के सहयोग से वह गांव की सीमा से बाहर निकलकर नियमित प्रशिक्षण प्राप्त कर सकी।

दिनांक 13 मार्च 2020 को खिलाड़ी के रूप में खेल-कोटा के तहत उन्हें सिपाही/जीडी के पद पर चयनित किया गया जिससे उन्हें एक एथलीट और पेशेवर खिलाड़ी के रूप में विकसित होने में सहायता मिली । भर्ती होने के उपरान्त उन्हें के0रि0पु0बल की तरफ से खेलते हुए एथलेटिक्स एवं रिले-रेस में आगे बढ़ने का मौका मिला । कड़ी मेहनत और निरंतर अभ्यास के चलते उन्होनें राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई पदक प्राप्त किये । इस खिलाड़ी का यह संघर्षमयी और प्रेरणादायी सफर न केवल के0रि0पु0बल बल्कि समस्त खेल जगत के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं ।

अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ-	World and Polce Fire Games 2025 – 03 Medal
राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ-	Sub Junior National Games 2013 – Silver Medal Junior Games 2014 – Gold Medal Junior National Games 2017 – Silver Medal Senior Open National Championship 2019 – 4 Medal

Indian Women's 4×400m Relay team on securing the Bronze with a time of 4:07.13 at the World Police and Fire Games 2025 in Birmingham. The team comprised Susmita Tigga, K. Elavarasi, Anumol Thampi and Kavita.

छवि की प्रेरणादायक यात्रा

खेल : वुशु

छवि का जन्म मेरठ के रोहता गॉव में हुआ था। वह अपने गॉव की एकमात्र लड़की थी जो वुशु के अभ्यास के लिए रोज 15 कि0मी0 की यात्रा कर मेंरठ शहर जाती थी। उस समय रोज आने जाने के लिए लौटते समय कोई भी साधन नही होने के कारण उसे बहुत सारी दिक्कतो का सामना करना पडता था। अभ्यास से घर वापिस लौटकर आने में रात हो जाती थी, जिस कारण से गॉव वाले कुछ ना कुछ उलाहना देते थें, किन्तु उनके पिताजी ने उनकी लगन को समझा और उसे आगे बढ़ने में, उसका साथ दिया। इन प्रारभिंक बाधाओ के बावजूद भी छवि ने कभी हार नही मानी और अनेक चुनौतियो को पार करके, कई राष्ट्रीय प्रतियोगिताओ में लगातार **10 बार स्वर्ण पदक** हासिल किया और अपनी असाधारण प्रतिभा का परिचय दिया। पहली बार अन्तराष्ट्रीय जूनियर एशियन चैंपियनशिप में उन्होने रजत पदक हासिल किया।

वर्श 2023 में छवि के जीवन में एक निर्णायक मोड़ आया। इसी वर्ष वह हवलदार/जीडी के पद पर खेल कोटे से के0रि0पु0बल में शामिल हुई। यह न केवल उनके लिए बल्कि परिवार के लिए गर्व और ख़ुशी की बात थी। के0रि0पु0बल जैसे महान बल में शामिल होने के बाद छवि को अपनी प्रतिभा को और निखारने का मौका मिला। उन्होने अनेक प्रतियोगिताओ में भाग लिया तथा शानदार प्रदर्शन कर पदक हासिल कर के0रि0पु0बल तथा देश का नाम रोशन किया। के0रि0पु0बल ने उन्हे न केवल उत्कृष्ट प्रशिक्षण दिया बल्कि हर कदम पर आगे बढने तथा पदक जीतने पर उनका उत्साह वर्धन भी किया। उन्हे अच्छी कोचिंग तथा उच्च श्रेणी की खेल सामग्री के साथ-साथ पदक जीतने पर नगद पुरस्कारों से भी अलंकृत किया जिसके फलस्वरूप छवि ने अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओ में अनेक पदक प्राप्त किये।

इस खिलाड़ी ने अमेरिका, चीन जैसे देशों में जाकर अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओ में भाग लेकर के0रि0पु0 बल तथा देश का नाम रोशन किया। के0रि0पु0 बल द्वारा पदक जीतने पर भव्य स्वागत कर इनका उत्साहवर्धन किया। छवि की यह यात्रा हमें सिखाती हैं कि सच्ची लगन और अथक परिश्रम तथा सही दिशा में मिले समर्थन से कोई भी व्यक्ति जीवन की बाधाओ को पार कर सकता हैं।

अन्तराष्ट्रीय:	16th World Wushu Championship, USA – 2023 – Bronze.
	10th Sanda World Cup 2025, China – Silver
राष्ट्रीय प्रतियोगिताए:	32nd Senior National Championship 2023, Pune – Gold
	37th National Games 2023, Goa – Gold
	9th All India Police Judo Cluster (Wushu) 2023-24, Assam – Gold
	33rd Senior National Wushu Championship – 2024, Uttarakhand - Gold

खेतो से मैट तक संघर्ष और स्वर्ण की कहानी

खेल : कुश्ती

खेल के मैदान में अपनी पहचान बनाने के लिए न केवल प्रतिभा, बल्कि दृढ़ संकल्प, कठोर परिश्रम और अडिग विश्वाश की आवश्यकता होती हैं, और ऐसी ही एक खिलाडी हैं **प्रीति,** इनका जन्म हरियाणा के जिला, रोहतक के खडवाली गाँव में हुआ था। इनके पिता एक छोटे किसान थे, जिन्होने अपनी बेटी केा खेल के मैदान में नाम रोषन करने का सपना देखा था प्रीति ने अपने माता-पिता के सपने को साकार करने के लिए 2017 मेे कुश्ती करना शुरू किया। उन्होने अपनी पढ़ाई के साथ-साथ अपने खेल को भी जारी रखते हुए एफ0एस0जी0आर तथा महिला राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता-2022 जो कि केरल में आयोजित की गई थी, उसमें रजत पदक हासिल कर अपने राज्य का नाम रोशन किया। प्रीति यही नही रूकी। इन्होने वर्ष-2022 में द्वितीय डब्ल्यू0एफ0आई एफ0एस0 प्रतियोगिता में कांस्य पदक हासिल किया

वर्ष 2023 प्रीति के कैेरियर का स्वर्णमय वर्ष साबित हुआ। उन्हे हव/जीडी के पद पर खेल कोटे के तहत के0रि0पु0बल में भर्ती होने का अवसर प्राप्त हुआ। के0रि0पु0बल जैसे महान बल में शामिल होने के बाद प्रीति को ना केवल अपनी प्रतिभा को निखारने का मौका मिला बल्कि उनको खेल के क्षेत्र में मेहनत करने हेतु एक नई दिशा मिली। उन्होने के0रि0पु0बल द्वारा दिये गए उत्कृष्ट प्रशिक्षण के फलस्वरूप 73 वे अखिल भारतीय पुलिस खेलो में स्वर्ण पदक हासिल कर के0रि0पु0 बल के मान को बढाया। के0रि0पुबल ने उन्हे अच्छी कोचिंग तथा उच्च श्रेणी की खेल सामग्री के साथ-साथ पदक जीतने पर नगद पुरस्कारो से भी अलंकृत किया। प्रीति यही नही रूकी, इन्होने 2025 में अमेरिका में आयोजित विश्व पुलिस तथा फायर खेलो में भी स्वर्ण पदक हासिल कर देश तथा के0रि0पुबल का नाम रोशन किया। के0रि0पु0बल द्वारा इस खिलाड़ी का पदक जीतने पर भव्य स्वागत कर उत्साहवर्धन किया, तथा और पदक लाने हेतु प्रोत्साहित किया गया।

अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ : World Police & Fire Games -2025 – Gold

All India Police Games: AIPG- 2025- Gold

"खेल का मैदान हमें हर पल धैर्य, टीमवर्क, अनुशासन और आत्मविश्वास का पाठ देता है। जीत में नम्रता और हार में हिम्मत – यही किसी खेल की असली सीख है। खिलाड़ियों की मेहनत और जज़्बा हमें प्रेरणा देते हैं कि खेल और खिलाड़ी कैसे न सिर्फ मैदान में बल्कि पूरी ज़िंदगी में हमें अच्छी आदतें और सीख देते हैं।"

Asian Rowing Championship 2025

CRPF's Diljot Kaur shines at Asian Rowing Championship 2025 in Hai Phong, Vietnam, winning the following medals.

- Silver – Lightweight Women's Pair (LW2-)
- Bronze – Women's Coxed 8+

Alongside Gurbani Kaur, a historic moment for Indian women's rowing!

अंशु का प्रेरणादायक सफरः सच्ची लगन की मिसाल

खेल : तीरंदाजी

अंशु का जन्म उत्तर प्रदेश के गांव- सलारपुर, गजरौला में एक साधारण परिवार में हुआ। वर्ष 2014 में गुरूकुल चोटीपुरा में जब वह पढ़ाई कर रही थी, तभी इन्होने तीरंदाजी जैसे कठिन खेल की शुरुआत की। पढ़ाई के साथ इनको जो भी समय मिलता था वह उस समय को अभ्यास के लिए उपयोग करती थी। पढ़ाई और अभ्यास के लिए संतुलन बनाना उनके लिए चुनौतीपूर्ण था। लेकिन उन्होने हर कठिनाईयों को अपने आत्मविश्वास और अनुशासन से मात दी। हालांकि उनका परिवार आर्थिक रूप से संपन्न नहीं था और संसाधनों की भारी कमी थी, इसके बाबजूद इन्होने इस खेल में अभ्यास जारी रखा। अगर इन्हें परिवार का इतना समर्थन नहीं मिलता तो शायद यह संभव नहीं हो पाता। इसके प्रशिक्षक ओलंपियन सुमंगला शर्मा ने इनके अंदर का जुनून और खेल के प्रति समर्पण को देखकर इन्हें उच्च मार्गदर्शन देकर खेल के उच्च स्तर तक पहुंचने के लिए प्रेरित किया।

मई 2019 मे इन्हें देश के महान बल सीआरपीएफ में खेल कोटे के तहत सिपाही/जीडी पद पर चयनित किया गया। भर्ती होने के उपरांत सीआरपीएफ के सपोर्ट व प्राप्त सुविधाओं तथा उच्च प्रशिक्षण से उन्होने राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेकर पदक जीतें। वे अब तक 5 बार सीनियर नेशनल चैंपियनशिप तथा अखिल भारतीय पुलिस खेल एवं वर्ल्ड पुलिस फायर गेम्स और राष्ट्रीय रैंकिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन कर चुकी है।

अंशु का यह सफर हमें यह सिखाता है कि यदि सच्ची लगन और सही मार्गदर्शन और परिवार का समर्थन मिले तो कोई भी व्यक्ति सभी बाधाओं को पार कर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। उनका जीवन संघर्ष, आत्मबल और अनुशासन का प्रतीक है, जो आज की युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्त्रोत है।

अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ:

World Cup trial senior 2020- 4th Rank.
World police fare games 2025- 1 Gold, 2 Silver

राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ:

National ranking tournament- 2 Silver, 2 Bronze.
11th All India Police Games 2021- Bronze
12th All India Police Games 2024- Silver
13th All India Police Games 2024- Gold & Silver (02)

At the 10th All India Police Judo Cluster, 2025 in Srinagar, Team CRPF delivered a stellar performance in Karate:

- **Gold – 4**
- **Silver – 4**
- **Bronze – 2**

CRPF के सिपाही (कुक) ज्यंता सोनोवाल की बेटी कश्यापी सोनोवाल ने मॉस्को में आयोजित इंटरनेशनल वुशु स्टार्स 2025 प्रतियोगिता में दूसरा स्थान हासिल कर देश का नाम रोशन किया है। ज्यंता सोनोवाल वर्तमान में CRPF के ग्रुप सेंटर श्रीनगर में कार्यरत हैं। कश्यापी की ये उपलब्धि CRPF और पूरे राष्ट्र के लिए गर्व की बात है।

We are pleased to share that CRPF wards's martial art classes are going on for children in FWC 100 RAF Bn. and they had participated and performed very well in the Wushu district level competition and boxing district level competition organized by school games federation of India 2025_ 2026.

Wushu district Championship

Place :-Bibipura Sports complex, Ahmedabad

Ahmedabad City and Rural
Under 17 Boys and girls
Boys
1) Sai Bhargude (Gold □) S/O Hc/RO Amul bhargude
2) Dev pratap Singh. Gold □
S/O. DC Dharmendra singh
Girls
1) Latika Yadav Gold □ D/O Insp/ Cry Pradeep kumar

Selected for state level*

Boxing district Championship (Boys / Girls)

Place :- Nikol Sports complex, Nikol, Ahmedabad
Date:- 01/08/2025 to 04/08/2025

Under 14 Boys

1) Priyanshu Pradeep Kumar Yadav (Gold □) 32-34 kg. S/O INSP/ cry Pradeep kumar
2) Piyush Sahamal Gurjar (Gold □) S/O CT/DVR SHAMAL GURJAR
3) Karan Sahamal Gurja (Gold) S/O CT/ DVR Shamal Gurjar
4) Sai Amol Bhargude (Silver) S/O. Hc/Ro Amol bhargude

Under:- 17 boys
1) Dev pratap S/O DC Dharmender Singh (Gold)

Girls
1) Latika Pradeep Yadav 42-44 kg. (Gold □) D/O INPS/ CRY Pradeep yadav signal

***Selected for state level**

Miss Shaina Manimuthu won the gold medal at the **Asian Sub junior U-15 and U-17** badminton championship held from 21st to 26th October at 2025 Chengdu,China.

Miss Shaina Manimuthu is the daughter of HC/GD Manimuthu Perumal . Shaina has won several gold medals at all india and state championships, representing karnataka and India with Pride. Currently she is ranked number one in U-15 and two in U-17 and among the top 50 in women's singles nationally.

Miss Shaina Manimuthu has made India and our force immensely proud.

"कावा खेल छात्रवृत्ति" योजना के तहत धनराशि का वितरण

2019 से "कावा खेल छात्रवृत्ति" योजना चलाई जा रही है। इसके अन्तर्गत बल के सेवारत, सेवानिवृत्त, शहीद और मृतक कर्मियों के बच्चों को, जो अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के प्रतिभागियों/विजेता और राष्ट्रीय स्तर के खेल आयोजनों में स्वर्ण/रजत/कांस्य पदक विजेता रहें है, वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। कुल 17 बच्चों को योजना के तहत कुल राशि रूपये 2,85,000. जारी किए गए।

CHHATTISGARH

"Hidden Gem Of India"

Chhattisgarh is a crucial state for CRPF due to the problem of Naxalism in its dense forests and difficult terrain. CRPF is the lead force here, mainly deployed in districts like Sukma, Dantewada, and Bastar. The force faces tough challenges such as guerrilla attacks, IEDs, and lack of infrastructure.

CRPF not only conducts counter-insurgency operations but also protects civilians, secures elections, and supports development through civic action programs. Despite heavy sacrifices, CRPF continues to fight bravely and work with local communities to bring peace, stability, and development in Chhattisgarh.

CHHATTISGARH

UNSEEN, UNTOUCHED AND THE PEACEKEEPERS

Chhattisgarh located in Central India is known for its dense forest, rich mineral resources and vibrant tribal culture. However, it has also become one of the epicenter of left wing extremism (LWE) or Naxalism in

India. The routes of naxalism in Chhattisgarh trace back to the early 1980's when maoist group from neighboring States begin infiltrating the Bastar region, particularly Dantewada, Bijapur and Sukama. By the late 1990 and early 2000's naxalism had taken deep roots in the Bastar division.

Since 2003, Central reserve police force the premier internal security agency has been entrusted with the task of anti-naxal operations in the state of Chhattisgarh. CRPF carries out area domination, search operations, road opening patrols and counter ambush operations to ensure security and control in lawless zones. Specialized units like cobra trained in jungle warfare are deployed in Chhattisgarh specifically for this purpose. Apart from this , CRPF plays many other roles in Chhattisgarh.

PROTECTION OF INFRASTRUCTURE AND DEVELOPMENT PROJECTS

CRPF ensures the security of roads, bridges, schools, health centers and government construction works in naxal affected areas. Their presence enables safe implementation of welfare schemes, electricity, mobile Connectivity, School functioning etc.

SUPPORT TO CIVIL ADMINISTRATION

CRPF also conducts civic action programs such as

- Free medical camps
- Sports activities for tribal youth
- Distribution of daily essentials
- Skill training and awareness drives (eg. Swachh Bharat, health and hygiene, digital literacy etc.)

ASSISTING IN ELECTIONS AND LAW & ORDER

During General or state elections CRPF provide security for peaceful elections, especially in areas where maoists call for election boycotts. CRPF is also called upon for crowd control, disaster management and law and order maintenance

REHABILITATION AND CONFIDENCE BUILDING

Through regular engagement with villagers and youth CRPF builds trust in state missionaries also supports surrender and rehabilitation policies for Ex- Maoists.

Many camps have CRPF schools and supports education in tribal regions where no facilities existed earlier, there by giving the future generations a chance to have a normal life and work hand-in-hand with mainstream population of our nation.

Despite being naxal affected and unexplored, Chhattisgarh is one of the most naturally diverse and cultural rich state in India. It offers everything from dense untouched forests and waterfalls to tribal traditions, communities and archaeological treasures that takes us back in time. Some of its major tourist attractions are:-

WATERFALLS

Chitrakote Waterfalls: The horseshoe shaped waterfall on the Indrāvati river located near Jagdalpur is famous for its impressive width, especially during the monsoon season, earning it the nickname "Niagara falls of India"
Teerathgarh Water Falls: Located on the river Munga Bahar, approximately 35 km from Jagdalpur, Teerathgarh falls is an all season tourism site.

Amrit Dhara waterfalls: Originating from Hardeo river, Amrit-Dhara is natural waterfall located in Mahendrgarh, Chirmiri district. The waterfall is famous for a Shiva temple, around which a famous mela is held every year.
Ghatarani falls, Chitradhara falls etc. are some other major tourist attractions

CAVES AND NATIONAL PARKS

Kutumbasar and Kailash caves: Located in kanger Valley National Park, are exceptional caves. The Kailash Caves have the earliest limestone formations. The limestone structure within the caves makes it a replica of Kailash.

Barnawapara Wildlife Sanctuary: Located in North-Eastern corner of Raipur is famous for the frequent sitting of the Indian Gaur, Cheetal, Sambar, Neelgai, Wild Boar and boasts over 150 species of birds

Achanakmar, Amarkantak Biosphere Reserve: Located in Mungeli district of Chhattisgarh is home to the Royal Bengal tiger, Leopard, Chital, Sambar, Elephant, Sloth Bear and more.

Guru Ghasidas-Tamor Pingla Tiger Reserve is the 56th Tiger Reserve and the third largest.

HISTORICAL AND RELIGIOUS SITES

Sirpur: A Renowned Buddhist and Hindu archaeological site with 6th century ruins is located in Mahasamund district.
Bhoramdeo Temple: Also called "The Khajuraho of Chhattisgarh" is famous for its sculptures and Shiva worship.

Dongargarh: Pilgrimage center located in Rajnandgaon district with maa Bamleshwari Temple situated on hilltop. It is also considered a shaktipeeth. Danteshwari Temple Mahamaya Temple etc. are other famous religious attractions.

TRIBAL CULTURE AND ARTS

Tribal tourism is emerging in Bastar, Dantewada and kondagaon. Dokara metal art, Terracotta, bamboo art and wood carvings are unique in this region.

Bastar - Dussehra is a unique 75 day festival dedicated to the worship of local deities particularly the river goddess Danteshwari. It is a vibrant display of tribal culture with his traditional attires dances and music.

While the heart of Chhattisgarh beats in its forest and tribal culture, it's backbone of security and stability is maintained by the tireless efforts of CRPF. Together with the states potential in tourism CRPF can redefine the Chhattisgarh from a conflict zone to a thriving hub of Heritage, nature and hospitality.

Paying in security, infrastructure and responsible tourism will not only uplift the image of the state but also transform the lives of its most marginalized communities.

Smt. Tusharika David
W/O. Sh. Raja Kumar Chitla, AC
GC, Raipur

Beyond Bullets and Blasts:

How a CRPF Doctor Braved Bijapur's Battlefield to Save Two Lives

(Inspired by true events from India's LWE area)

The Crucible of Conflict: Bijapur's Dual Reality

On February 2024, Bijapur district in Chhattisgarh pulsed with tension. As security personnels engaged in Operation against Naxal offensive a parallel drama unfolded here, in the Palnar Forward Operating Base (FOB) of the 222 Bn CRPF, Dr. Anantha Krishnan J faced a different kind of emergency: 25 year old tribal anemic woman with preterm labour & Premature rupture of membrane about 4 hours earlier was carried on a makeshift cot for about 8 km from todka village which was strong hold of Janmilitia at that time, her faint breaths syncopated by the thud of distant firecracker bursts done by local Janmilitia.

Bijapur epitomizes India's counter-insurgency challenges -a region where about 732 IEDs were seized in 2024-25. Against this backdrop, every medical decision carried lethal stakes.

Code Blue in a Red Zone: The Impossible Choice

The patient's vitals screamed crisis:

- Critical maternal anemia with low BP (80/50 mmHg)
- Premature rupture of membrane about 4 hours earlier
- Intrauterine growth-restricted (IUGR) fetus with decelerating heart rate
- Premature labor at 32 weeks in a region with infant mortality rates 40% above national average.

गर्भवती लक्ष्मी को अस्पताल पहुंचाया सीआरपीएफ का मानवी पक्ष उजागर

जगदलपुर। सोमवार को लगभग 2.30 बजे पालनार ग्राम के ग्रामीण करचोली जिला बीजापुर की एक गर्भवती महिला लक्ष्मी पदम पत्नी नन्दू पदम को अत्यधिक प्रसव पीड़ा की अवस्था में पालनार स्थित ए/222 बटालियन सीआरपीएफ कैम्प के पास लेकर आये। कैम्प कमाण्डर पालनार कुमार ओमप्रकाश सिंह, द्वितीय कमान अधिकारी के आदेशानुसार वाहिनी चिकित्सा अधिकारी अनंता कृष्णन जे. ने गर्भवती महिला का तत्काल प्राथमिक उपचार शुरू कर दिया। प्रसव पीड़ित गर्भवती महिला के प्राथमिक उपचार के दौरान ही कैम्प कमाण्डर ने इसकी सूचना विनोद कुमार मोहरिल कमाण्डेंट 222 बटालियन एवं विकास कटारिया उप महानिरीक्षक रेंज बीजापुर को दी। जिस पर उप महानिरीक्षक ने महिला को पालनार स्थित वाहिनी एम्बुलेंस के माध्यम से चिकित्सा अधिकारी के साथ तुरंत जिला अस्पताल बीजापुर पहुंचाने के लिए आदेशित किया। साथ ही जिला अस्पताल के आपातकालीन चिकित्सा टीम को सूचित करते हुए बेहतर ईलाज का बंदोबस्त कराया गया। आदेश के क्रियान्वयन में 222 वीं वाहिनी सीआरपीएफ एम्बुलेंस द्वारा पीड़ित महिला को तत्काल पालनार कैम्प से जिला अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों द्वारा महिला को एडमिट करके उपचार शुरू कर दिया गया। वर्तमान में महिला की हालत खतरे से बाहर है। सीआरपीएफ द्वारा मानव हित में किए गये इस कार्य से अभिभूत होकर पीड़िता के पति नन्दू पदम एवं ग्रामवासियों ने प्रशंसा करते हुए कहा कि जब से पालनार में सीआरपीएफ कैम्प लगा है तब से कैम्प द्वारा आगे बढ़कर जरूरतमंद लोगों की निरंतर सहायता की जा रही है।

Dr Anantha was in dilemma, delay meant certain fetal death and high maternal mortality; transfer risked ambushes on IED-laden routes. Even states 108 ambulances doesnt dares to traverse this mud tracks fearing IEDs.Just few days earlier, buried explosive during a routine patrol was detected in nearby route . With no road security clearance due to sudden emergency & time being a constraint , the 30km journey to Bijapur's NICU was a gauntlet of mud tracks primed for destruction.

"We don't weigh risks when lives dangle on a thread,"Dr Anantha later recounted. "That ambulance became our armored womb."

The Gauntlet Run: Medicine Under Fire

The evacuation protocol defied standard manuals:

1. IED Mitigation Tactics: As time was a constraint RSO

was not an option.Travel during daylight and avoiding known vulnerable stretches where IEDs recently injured CRPF jawans
2. Coordination Overload: Camp commander patched into real-time drone feeds from the operation , tracking insurgent movements
3. Advanced Life support Ambulance(ALS): The medical arsenal with most units in Chattisgarh, Ambulance converted to resuscitation suite with portable oxygen, uterotonics, and neonatal warming pack

As the ambulance navigated dirt tracks the same zone where CRPF's 222th Battalion had recovered multiple IEDs—every pothole trembled with existential threat.

At the Brink: A Hospital's War Against Time

Bijapur District Hospital's maternity team received the

baton in a choreographed frenzy:

- succesful emergency delivery of a 1.8 kg preterm girl with Apgar 7/10
- Neonatal Rescue: Intubation for respiratory distress syndrome (RDS), surfactant therapy, and umbilical catheterization
- Maternal Revival: Blood transfusion with uterotonic infusion for atony

The victory was statistical defiance: in Bastar's conflict corridor, maternal mortality surpasses 200/100,000 births, with perinatal deaths exceeding 28/1000 deliveries due to delayed care.

The Ripple Effect: Bullets vs. Bandages in Counter Insurgency Ops

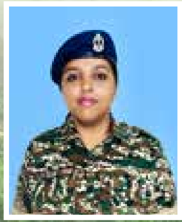
This rescue transcended medicine, becoming a strategic counter-insurgency maneuver. By saving lives in a Janmilitia stronghold, Dr Anantha's team:

- Validated the CRPF's dual role as protectors and healers amid ongoing Operations
- Modeled the hearts-and-minds doctrine ahead of India's 2026 Left-Wing Extremism deadline
- Exposed healthcare gaps now prioritized in the RBI-NCFE financial inclusion push for tribal zones & current state government working in tandem with central government to implement central schemes on war footing.

This quieter triumph offered something bullets cannot buy: community trust cemented in a newborn's first cry.

This was proved by the ever increasing OPD visits by tribals & villagers to FOBs for medical aid.

"In these bijapur reserve forsert area, every IED buried is answered by a life saved. That's how we'll win this war.



Dr. Rakhi Raj
,Senior Medical Officer
Bijapur, Chattisgarh

The CRPF's Forward Bases

Lifelines Transforming Tribal Healthcare in Chhattisgarh's Bastar

For generations, the tribal communities of Chhattisgarh's Bastar region lived in a state of medical abandonment. Nestled in dense forests that were also Maoist strongholds, villages faced a harrowing reality:No motorable roads,distant health facilities and

preventable deaths.Pregnant women, critically ill patients, and injured children faced journeys of 10-15 kilometers or more on foot through treacherous terrain to reach the nearest Primary Health Centre (PHC) or Community Health Centre (CHC). This isolation fueled shockingly high mortality rates from treatable conditions like malaria, diarrhea, childbirth complications, and infections. The establishment of Forward Operating Bases (FOBs) by the Central Reserve Police Force (CRPF) since 2022 has dramatically altered this landscape, transforming security outposts into unexpected engines of healthcare access and socio-economic development.

The Healthcare Abyss Before the FOBs

The Bastar region, encompassing districts like Sukma, Bijapur, Dantewada, and Kanker, epitomized healthcare deprivation. Key challenges included:

- Geographic Isolation: Villages were cut off by dense forests and the deliberate absence of roads – a tactic used by Maoists to maintain control over these “no-go” zones .

- Inaccessible Facilities:Existing PHCs and CHCs were concentrated in relatively secure semi-urban areas, rendering them virtually unreachable for remote tribal hamlets.
- Lack of Infrastructure: Basic diagnostic tools, medicines, and qualified medical personnel were absent in the interiors. Preventable and treatable diseases became death sentences.
- Maoist Deterrence: Even where facilities nominally existed, Maoists actively discouraged tribals from accessing government services and threatened health workers, further deepening the isolation.

The FOBs: Catalysts for Healthcare Access

As part of a strategic push to dismantle Maoist influence, the CRPF established over 40 Forward Operating Bases (FOBs) in the heart of Bastar's most affected areas (like Sukma, Bijapur, Bastar, and Gariyaband) over the past three years . While their primary

purpose was security – acting as launchpads for operations and disrupting Maoist supply lines – their secondary impact on healthcare delivery has been revolutionary:

Bringing Healthcare to the Doorstep: FOBs became natural hubs for immediate medical intervention. Recognizing the dire needs, the CRPF integrated large-scale medical camps into their FOB operations. These camps provided critical first aid, treatment for common diseases, maternal check-ups, and basic medicines. For instance, the newly established FOB at kochroli by 222Bn CRPF treated 150+ locals in its very first medical camp . By January 2025, a massive blood-testing campaign was launched across approximately 40 FOBs, systematically

screening tribal populations for diseases and deficiencies – a crucial first step in understanding and addressing long-ignored health burdens .

Securing the Path for Roads and Infrastructure: The physical presence of FOBs provided the essential security cover for long-stalled road construction projects. Roads are the lifeline for healthcare access. The CRPF explicitly highlighted that its new base in Bijapur was strategically placed to enable the construction of the crucial roads connecting Bijapur to interior areas under enhanced security.

Motorable roads mean:

- Reduced Travel Time: Journeys that took hours or days on foot can now be covered in a fraction of the time by vehicle or bicycle.
- Accessible PHCs/CHCs: Villagers can finally reach existing government health centers within a reasonable timeframe during emergencies.
- Functioning Ambulances: Emergency transport becomes viable, drastically improving survival chances for critical cases like snakebites, complicated deliveries, or severe trauma.
- Supply Chains for Medicines : Roads allow consistent delivery of essential medicines and vaccines to remote areas and to new health outposts established near FOBs.

Facilitating Broader Development and Health System Strengthening: The security umbrella provided by the FOBs allowed district administrations and state departments to finally extend their reach:

- **Restoration of Services:** Dislocated Fair Price Shops (PDS) providing ration supplies – crucial for nutrition – were restored to villages, eliminating long, dangerous walks for food
- **New Health Infrastructure:** Improved security enabled the opening of new Sub-Centers, PHCs, and Anganwadis closer to remote habitations . Mobile health units became safer to operate.
- **Revival of Government Schemes:** Implementation of national health programs (immunization, maternal

health, nutrition programs) and social schemes like MGNREGA (Mahatma Gandhi National Rural Employment Guarantee Act) improved, addressing the socio-economic determinants of health .

Impact of CRPF FOBs on Tribal Healthcare Access in Bastar

- **Physical Access:** Earlier 10-15+ km walks to nearest PHC/CHC now Motorable roads developing near FOBs & medical camps at FOBs as Road construction under security cover done & FOBs act as healthcare delivery points.
- **Medical Services:** Virtually non-existent in core areas earlier. Blood testing campaign done by CRPF to detect nutritional defects in local populations and treatment camps organises & planned follow-up care was done by CRPF medical teams conducting

systematic health initiatives.

- **Emergency Care :** No timely access earlier due to lack of roads & transport.High preventable mortality. Improved ambulance access & faster referral to hospitals with Secured roads enabling emergency transport.
- **Preventive Care:** Minimal vaccination & nutrition programs earlier as naxal no go zones . Now Revival of immunization and nutrition schemes as Administration accessing villages safely with CRPF cover.
- **Social Determinants:** Earlier food insecurity due to disrupted PDS .Now restored ration shops & MGNREGA work improving livelihoods by Security enabling government service restoration.

Beyond Healthcare: Holistic Tribal Empowerment

The benefits radiating from the FOBs extend beyond immediate medical relief:

Economic Opportunities: Improved security fostered by FOB presence enables livelihood activities, MGNREGA works, and access to markets, improving overall economic well-being linked to health .

Trust and Governance: The Bastariya Battalion initiative, recruiting local tribal youths into the CRPF , fostered trust. Locals familiar with the terrain and language became bridges between the community and security/administration, facilitating healthcare outreach and intelligence on local needs.

Symbolic Victory: The demolition of Maoist memorials during FOB establishment (like at Palnar, kochroli) signaled the weakening of insurgent control, opening psychological space for communities to engage with government health services without fear.

Challenges and the Road Ahead

Despite significant progress, challenges remain:

Ongoing Security Risks: Establishing FOBs like Palnar involved direct combat and IED blasts. Maoists still oppose these camps and development efforts.

Sustainability: Transitioning from CRPF-run medical camps to robust, permanent, state-run healthcare services requires continuous effort and investment.

Infrastructure Gap: While roads are being built, the need for fully equipped PHCs/CHCs with trained staff in the deepest interiors persists.

Winning Hearts Completely: Ensuring that healthcare and development are perceived as genuine empowerment, not just counter-insurgency tools, is crucial for long-term success.

From Battlefields to Lifelines

The CRPF's FOBs in Bastar represent a profound shift in counter-insurgency strategy – one that recognizes that lasting security is inextricably linked to human development. By establishing a permanent security presence in the heart of former "no-go" zones, the CRPF has unlocked the door for roads, healthcare, and governance to reach the most marginalized tribal populations. While the journey to full health equity in Bastar is ongoing, the transformation is undeniable. The reduction in the arduous 10+ km walks for basic medical care, the blood tests conducted in remote villages, the roads snaking into once-inaccessible areas – these are tangible results saving lives daily. The FOBs, conceived for security, have become unexpected but vital lifelines, proving that true victory lies not just in subduing extremism, but in healing and empowering the communities that suffered its grip the longest. The tribal populations of Bastar are finally experiencing the right to health, one forward base at a time.

Dr Anantha Krishnan J,SMO/DC

Dr Anantha's heroism illuminates the CRPF's untold humanitarian chapters. While headlines chronicle operations against Hidma , this mission proves that in India's conflict tapestry, courage wears both combat boots and a stethoscope. As the rescued mother whispered her child's name "Laxmi" transforms a medical miracle into a cultural emblem of resilience It honors both the child's survival and the CRPF's humanitarian legacy, embedding hope into Bijapur's fraught landscape.

CIVIC ACTION PROGRAMME

Central Reserve Police Force, the premier internal security agency has been entrusted with the task of anti naxal operations in the State of Chhattisgarh since 2003. To provide momentum to the operations, an Ops Sector was created in the year 2010 which was upgraded as an independent Sector in 2012. At present, 31 GD BNs, 1 Basatariya Bn. and 6 CoBRA BNs are deployed in the State where the troops are working to bring peace and normalcy in the region.

In addition to the core Anti Naxal Operations, the CRPF personnel are actively involved in social upliftment activities such as Civic Action Programmes (CAP), Literacy Campaigns, Tree Plantation drives, Medical Camps in interior areas etc. Thus, CRPF jawans have projected the positive face of this great force.

CRPF's civic action programs in Chhattisgarh include distributing essential items like medicines, blankets, and school supplies, providing infrastructure like hand pumps and streetlights,cycles, books school bags,drums etc and offering skill development and training for local youth. These initiatives, such as the Telemedicine project in Bastar, aim to improve the living standards of villagers, foster community trust, and bridge the gap between security personnel and locals in Naxal-affected areas.

जंगल से जन्म, भारत के रक्षक,
बस्तरिया वीर, देश के संरक्षक.....

241 बस्तरिया बटालियन के साथ मेरी 03 साल 06 महीने की यात्रा एवं बस्तर की सुरक्षा में महिला शक्ति।

मैं सविता सिंह, सहा0कमा0 दिनांक 18 जुलाई 2022 को 241 बस्तरिया बटालियन के0रि0पु0बल में स्थांनातरण पर पदस्थ हुई। कहते है कि

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः।।

अर्थात जहां नारियों की पूजा की जाती है वहां देवता रमते है। जहां नारियों की पूजा नहीं होती वहां किए गए सभी कार्य निष्फल हो जाते है। हमारे देश मे वर्ष में दो बार नवरात्रि पर मातृशक्ति रूपी मा दुर्गा की पूजा कर देश-दुनिया को यह संदेश दिया जाता है कि नारीशक्ति किसी से कम नही है। इसी क्रम में हम झॉसी की रानी, कित्तुर की रानी चिन्नमा, रजिया सुल्ताना, चॉद बीबी, बीबी दलैर कोर जैसी महिला योद्धा की वीरता की कहानियॉ सुनते हुए बडे हुए है।

एक सहायक कमाण्डेन्ट के तौर पर 241 बस्तरिया बटालियन के साथ मेरा कार्यकाल सबसे यादगार और हृदयस्पर्शी रहा है। तीन वर्ष पहले,

जब मुझे बस्तर की आदिवासी महिला जवानों की एफ/241 की कमाण्ड़ सौंपी गई तो मुझे इन आदिवासी महिलाकर्मीयों की मुस्तैदी तथा जंगल में चलने के हुनर का एहसास हुआ। जैसे जैसे मैं इन आदिवासी महिला जवानों के नजदीक आती गई मुझे आभास हुआ की ये विरांगनाऐं, महिला सशक्तिरण और राष्ट् सेवा का एक शक्तिशाली प्रतीक है। इस बटालियन की महिलाऐं केवल सैनिक नही है, अपितु बस्तर की वो बहादूर बेटियां हैं जो अपने क्षेत्र की गहरी समझ रखती हैं और इस सुझबुझ को वे हर मिशन में शामिल भी करती हैं।

शुरूआती दिनों में मेरे लिये बस्तर महिला जवान को समझना चुनौतीपूर्ण था, बस्तर की महिलाकर्मी अपनी मिट्टी से जुड़ी गहरी समझ, पीढ़ियों से मिली जुझारू क्षमता और यहाँ के जीवन के अनुठे अनुभव लेकर आई थी। मैंने उन्हें अपने घरों से निकलकर फ्रंट लाईन पर आते देखा है। बस्तर का ईलाका अपने आप में चुनौतीपूर्ण है जहाँ घने जंगल, पथरीले रास्ते और दुर्गम पहाड़िया है। यहाँ का मौसम भी किसी परीक्षा से कम नही है, अचानक होने वाली मूसलाधार बारिश हमारी प्रत्येक अभियान की सफलता को और भी मुश्किल बना देती है, फिर भी बस्तर की बेटियां पूरी लगन और साहस के साथ रोड ओपनिंग, आर0ओ0पी0, डीमाईनिंग, ऐरिया डोमिनेशन, अम्बुश, एस0सी0ओ0, नाका जैसी कठिन ड्यूटी का निर्वहन करती है। इस प्रकार की ड्यूटी में सटीक योजना और लगातार सतर्कता की आवश्यकता होती है। वे इन घने जंगलों में सिर्फ एक सैनिक की तरह नही, बल्कि अपनी मातृभूमि की सुरक्षा करने वाली बेटी की तरह घूमती है। उनकी

स्थानीय भौगोलिक परिस्थितियां एंवम् लोगो से स्थानीय जानकारी हमे एक महत्वपूर्ण लाभ देती है जिससे हम खतरों का अनुमान लगा पाते है व नागरिकों व अन्य बलों के लिए सुरक्षित मार्ग प्रशस्त कर पाते है।

मैंने बस्तरिया महिलाकर्मी की जंगल क्षमता, दूरगामी सोच, शारीरिक क्षमता और स्थानीय विशेषता के बूते कई अभियान सफल बनाये है।

इन महिलाकर्मियों ने इलाके को ना केवल घटनामुक्त रखा है बल्कि अन्य स्थानीय महिलाओं को भी सशक्तिकरण हेतु प्रेरित किया है। बस्तरिया महिलाकर्मी जो कि वर्ष 2018 से 2021 तक प्लाटून स्तर एंवम् 2021 से वर्तमान तक कंपनी के रूप में पूरे राज्य में तैनात होकर विभिन्न अभियानों का हिस्सा रही है। इन्होंने अपनी वीरता और साहस के साथ दायित्वों का निर्वहन किया एवं अनेक उपलब्धि प्राप्त की जिनका विवरण इस प्रकार से है:-

एक विशेष खूफिया जानकारी के आधार पर बीजापुर के घनघोर जंगल में एक संयुक्त अभियान चलाया गया। जिसमें सी0आर0पी0एफ0 की अन्य टीमों के साथ 241 बस्तरिया बटालियन की 05 वीर महिलाकर्मियों ने भाग लिया। इस संयुक्त ऑपरेशन में इन महिला वीरांगनाओं ने अपने सौंपे गये मोर्चों को बहादुरी और साहस के साथ संभाला। इन बस्तरिया महिलाओं ने पुरूषो के साथ कंधे से कंधा मिलाकर माओवादियों का दृढ़ता से सामना किया। बस्तरिया महिला योद्धाओं

की वीरता, साहस और पराक्रम के आगे माओंवादियों ने घुटने टेक दिये जिसके फलस्वरूप 07 हार्ड कोर नक्सलियों को जिंदा पकड़ लिया गया। विदित हो कि इन नक्सलियों में आई0डी0 एक्सपर्ट और अन्य कई वारदातों में लिप्त नक्सली थे। इसके साथ ही बड़ी मात्रा में गोला बारूद बरामद किया गया।

दमन विरोधी सप्ताह की बैठक में जनमिलिशिया (Naxal Sympathizer) और आरपीसी सदस्यों की उपस्थिति के संबंध में विश्वसनीय सूत्रों से खुफिया जानकारी प्राप्त हुई। इस आधार पर 229 बटा0 के0रि0पु0बल के साथ बस्तरिया बटालियन की एफ/241 की महिला प्लाटून की ज्वॉइन्ट एरिया डोमिनेशन ड्यूटी निकाली गई। अभियान के दौरान बस्तरिया महिला कर्मियों ने 4-5 सदिंग्ध व्यक्तियों को टैकमेटला और भुसापुर जंगल में रैकी करते हुए पाया। बस्तरिया महिला कर्मियों ने मुस्तैदी दिखाकार इन व्यक्तियों का पीछा किया और बहादुरी से एक नक्सली को पकड़ लिया। जो कि कई नक्सल गतिविधियों के साथ-साथ सुरक्षाकर्मियों पर हमले की साजिश में शामिल था।

विश्वसनीय सूत्रों से मिली खबर पर ए0डी0/एससीओ0 (Search Cordination Operation) चलाया गया। जिसके तहत ई/241 की 01 महिला प्लाटून को इस अभियान में शामिल किया गया। जिला सुकमा के अन्तर्गत गोरंगुंडा कैम्प से लगभग 1.7 किलोमीटर गॉव रेंगापारा और तोया पारा के जंगल एरिया में रणनीतिक और सावधानीपूर्वक तलाशी ली गई। अभियान में महिला कर्मियों ने पूरे ईलाके को घेरकर बी0डी0डी0 (Bomb Detection and Disposal) टीमों के साथ सर्च आपरेशन शुरू किया जिसमें गाँव गोरगुंडा के जंगल झाड़ियो के कच्चे रोड पर नक्सलियों द्वारा आई0डी0 लगा हुआ पाया। तुरंत बी0डी0डी0 टीमों को अलर्ट किया गया और छूपे हुए आई0ई0डी0 को निष्क्रिय किया गया। बस्तरिया महिला कर्मियों की मुस्तैदी और पराक्रम से इस अभियान में 05-05 किलो की 03 आई0ई0डी बरामद की गई। बस्तरिया बटालियन की महिला कर्मी दुर्जेय शक्ति, साहस एंवम् वीरता का एक आदर्श है। इन वीर महिला कर्मियों की कहानी यहां खत्म नही होती है, आज भी ये बस्तरिया महिलाऐं पूर्ण ईमानदारी और निष्ठा के साथ मुस्तैदी से ड्यूटी कर रही है। बस्तर राज्य को नक्सलमुक्त बनाने में इन बस्तरिया वीरागंनाओं का एक बहुत बड़ा योगदान है और निश्चित तौर पर कालांतर में छत्तीसगढ़ को नक्सलमुक्त बनाने की जो नींव रखी जायेगी वो भी बस्तरिया बटालियन की बेटियों के हाथ से रखी जायेगी। बस्तर की बेटियां जो आज बस्तरिया बटालियन की शोभा को बढ़ा रही है वे नारी सशक्तिकरण की बेहतरीन मिसाल है जिनका त्याग और बलिदान देश कभी भूला नही पायेगा।

सविता सिंह,
सहा0 कमांडेंट
केंद्रीय रिज़र्व पुलिस बल

सिरपुर-यात्रा संस्मरण

ग्रुप केन्द्र के.रि.पु.बल रायपुर में निवासरत अधिकारी, अधीनस्थ अधिकारी, जवानों और उनके परिवारों के लिये दिनाँक 05 जनवरी 2025 को एक ऊर्जा से भरपूर एवं आनन्ददायक पिकनिक का आयोजन किया गया था। सभी परिवार लगभग 320 की संख्या में आठ बसो में प्रत्येक बस में लगभग 40 लोग सवार होकर हमारे पिकनिक स्थल के लिए सुबह करीब 10 बजे रवाना हो गये थे और 01 घंटे की यात्रा के पश्चात् हम हमारे पिकनिक स्थल सिरपुर गाँव, जो कि महानदी के किनारे स्थित है, पहुँच गये। वहाँ पहुँचने के पश्चात् पूरे समूह को अलग-अलग प्रबंधन में लगा दिया गया। एक बैठने का प्रबंध करने लगा, दूसरा समूह खाने की व्यवस्था में लग गया, तीसरा मनोरंजन के लिए व्यवस्था करने लगा। सभी के पहुँचने के पश्चात् पुरातात्विक स्थल सिरपुर का भ्रमण करना तय किया गया था, क्योकि संख्या में हमलोग ज्यादा थे तो एक साथ सभी स्थानों का भ्रमण नहीं कर सकते थे इस लिए पूरे समूह को 04 भागो में बांट कर भ्रमण किया गया और तय किया गया कि सभी लोग लंच के लिये दोपहर 02 बजे वापस आ जाएगें। फिर हम सभी अपने ग्रुप के साथ सिरपुर भ्रमण के लिए निकल गयेः-

श्रीमती प्रतिमा सिंह
पत्नी श्रीअजय सिंह
ग्रुप केन्द्र, रायपुर

सिरपुर स्मारक समूह महानदी के किनारे पांचवी से बारहवीं शताब्दी के हिन्दू, जैन और बौद्ध स्मारकों वाला एक प्रमुख पुरातात्विक और पर्यटन स्थल है। सिरपुर को प्राचीन काल में श्रीपुर जिसका शाब्दिक अर्थ शुभता, प्रचुरता, लक्ष्मी का शहर के नाम से जाना जाता था। सिरपुर प्राचीन में दक्षिण कोशल राज्य के शरभपुरीय और सोमवंशी राजाओं की राजधानी हुआ करता था। सिरपुर छत्तीसगढ़ राज्य के महासमुंद जिले में महासमुद शहर से 35 किलोमीटर, रायपुर से 85 किलोमीटर और ग्रुप केन्द्र रायपुर से 52 किलोमीटर दूर महानदी के तट पर स्थित एक गॉव है।

इतिहासः- चौथी शताब्दी ईसवी के इलाहाबाद स्तम्भ शिलालेख में सिरपुर का सर्वप्रथम उल्लेख श्रीपुरा के रुप में किया गया है। दक्षिण कोशल क्षेत्र के बहुत से शिलालेखों में राजा तीवरदेव और राजा शिवगुप्त बालार्जुन द्वारा अपने राज्य में हिंदुओ बौद्धो और जैनियों के लिए मंदिर और मठ बनवाने का उल्लेख मिलता है। चीनी तीर्थयात्री ह्वेनसांग ने अपने यात्रा संस्मरणों में 639 ईसवीं में सिरपुर की यात्रा का उल्लेख किया है, कि श्राजा क्षत्रिय थे और बौद्धो के प्रति उदार थे और क्षेत्र समृद्ध थे। उनके संस्मरणो के अनुसार लगभग 10 हजार महायान बौध्द, भिक्षु लगभग 100 मठों में रहते थे और 100 से अधिक मंदिर थे।

पुरात्विक स्थलः- सन् 1882 में औपनिवेशिक ब्रिटिश भारत के एक अधिकारी अलेक्जेंडर कनिंघम द्वारा सिरपुर का दौरा करने के बाद से सिरपुर एक प्रमुख पुरातात्विक स्थल बन गया। सिरपुर में लक्ष्मण मंदिर पर उनकी रिपोर्ट ने इसे अन्तराष्ट्रीय पटल पर लाया। 1950 के बाद विशेष रुप से 2003 के पश्चात् उत्खनन में 10 बौद्ध विहार, 3 जैन विहार, बुद्ध और महावीर की अखंड मूर्तियां, 22 शिव मंदिर और 5 विष्णु मंदिर और छठी/सातवीं शताब्दी का एक बाजार और एक स्नानगार मिला है। सिरपुर प्रारम्भिक मध्यकालीन कांस्य मूर्तियों के लिये भी एक प्रमुख पुरातात्विक स्थल है। यहां कांस्यमूर्तियों का एक संग्रह प्राप्त हुआ जिसमें बौध्द धर्म से सम्बन्धित दुर्लभ मूर्तियों में अवलोकितेश्वर, बुद्ध, पदम्पाणि इत्यादि हैं। इन निष्कर्षो से माना जा सकता है कि महायान और बज्रयान रुप में बौद्ध धर्म का प्रसार इस क्षेत्र में फल-फूल रहे थे।

स्मारक- सिरपुर में विभिन्न राजवंश के शासको द्वारा निर्मित मंदिरों, महलो, विहारों, आादि जैसे धर्मिक और धर्मनिरपेक्ष संरचनाओं के रूप में प्राप्त पुरातात्विक अवशेषों की संरचनाओ को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जता है।

हिन्दू संरचनाएं , बौद्ध संरचनाएं, धर्मनिरपेक्ष संरचनाएं,

लक्ष्मण मंदिर- सिरपुर का सबसे पुराना स्मारक लक्ष्मण मंदिर है, भगवान विष्णु को समर्पित पूर्वाभिमुख ईटों का मंदिर महाशिवगुप्त बालार्जुन की माता रानी वासटा द्वारा अपने पति हर्षगुप्त की स्मृति में बनवाया जो गुप्त शैली का विकसित स्वरूप है। मंदिर का निर्माण एक उँचे अधिष्ठान पर एक गर्भगृह, अंतराल और मुखमंडप युक्त योजनाबद्ध तरीके से किया गया है। इसके शिखर के साथ साथ गर्भगृह भी सुरक्षित है। साक्ष्यों से पता चलता है कि मंडप दो पार्श्व-दीवारों से घिरा हुआ था और प्रत्येक पंक्ति में स्तंभो की दो पक्तियॉ थी और बगल की दीवारों पर समान स्तंभ थे। यह मंदिर नागर शैली का है। प्रवेश द्वार अत्यधिक अलंकृत है जिसमें पत्र शाखा, रत्न शाखा, मिथुन शाखा, पुनः पत्र शाखा और विष्णु के विभिन्न अवतारों जैसै - मत्स्य, वराह, नरसिंह, वामन, राम, बुद्ध, कलकी अवतारों का अंकन है। इस मंदिर का निमार्ण 7 वीं शताब्दी में किया गया।

राम मंदिर- यह मंदिर पूर्वाभिमुख प्रस्तर खण्डो से निर्मित अधिष्ठान पर स्थित है जिसकी योजना ताराकार है। परंतु अभी मंदिर का भित्ती भाग ही बचा है।

गंधेश्वर मंदिर- गंधेश्वर मंदिर महानदी के तट पर स्थित एक सक्रिय शिव मंदिर है। नदी से गर्भगृह तक जाने के लिए पत्थर की सीढ़ियां हैं। मंदिर को नियमित रूप से धोया और रंगा जाता है।

एस.आर.पी.-17- यह ऊँचे प्रस्तर निर्मित जगति पर खडा है, जिसके गर्भगृह में शिवलिगं स्थापित है। मंदिर में आदम कद की

मुर्तियां अधिक है जो जीर्ण-शीर्ण अवस्था में है। मंदिर परिसर सुरक्षा दिवारों से घिरे है।

बालेश्वर महादेव मंदिर- यहां एक विशाल उत्खनित परिसर है जिसमें एक पंचायतन संरचनात्मक अवशेष प्राप्त हुए है जिसके पश्चिम की ओर दो मंदिर है जो ऊँचें अधिष्ठान पर स्थित हैं। दोनो मंदिर अगल बगल स्थित हैं और ये अधिकांश सिरपुर मंदिरों के विपरीत पश्चिम की ओर खुलते है। दोनो में एक मंडप और ईट-पत्थर से बना एक तारे के आकार का गर्भगृह है।

सुरंग टीला - सिरपुर में सबसे विशाल और आकर्षक सुरंग टीला है जो कि गॉव के बीच में स्थित है। यह विभिन्न संरचनात्मक अवशेषों से बना एक विशाल परिसर है। उत्खनन के परिणाम स्वरूप पश्चिम पंचायतन मंदिर और ऊँचें अधिष्ठान के उपर एक मुखी मंडप भी है। मुख्य मंदिर भगवान शिव को समर्पित है।

तीवरदेव विहार- यह बालेश्वर महादेव मंदिर के ठीक सामने स्थित है। उत्खनित बौद्ध तीवरदेव विहार सिरपुर के पर्यटन स्थलों में एक है। यह मंदिर एक समन्वयात्मक मंदिर है, जिसका निर्माण एक शैव राजा और उनकी बौद्ध रानी ने करवाया था। यह हिन्दू और बौद्ध

विषयों को दर्शाता है। यह स्मारक बौद्ध और हिंदू कलाओं का एक समन्वयात्मक संग्रह है, क्योंकि इसमें बुद्ध की मूर्तियों और बौद्धकलाकृतियों के साथ-साथ गंगा और यमुना देवियों, काम और मिथुन दृश्यों, पंचतत्र की कथाओं और गजलक्ष्मी जैसे हिंदू विषयों को भी दर्शाया गया है।

आनन्द प्रभुकुटी विहार- इस विहार में एक अर्धमंडप एक स्तंभ युक्त मंडप और भूमिस्पर्श मुद्रा में बैठे बुद्ध कि (6.5फीट) एक विशाल मूर्ति है। उत्खनन से प्राप्त शिलालेख से पता चलता है कि विहार का निर्माण महाशिवगुप्त बलार्जुन के शासन काल के दौरान भिक्षु आनंद प्रभु ने 08वीं शताब्दी में किया।

पद्मपाणि विहार- पद्मपाणि विहार 1950 के दशक में उत्खनन से प्राप्त हुआ। इस स्मारक के स्वरूप का हवाई दृश्य स्वास्तिक चिन्ह की याद दिलाता है। इस स्थल से एक बुद्ध प्रतिमा और बौद्ध काल से संबंधित धातु की मूर्तियॉ प्राप्त हुईं है। जिस में बुद्ध के साथ पद्मपाणि की एक मक्खी मारने वाली छडी़ लिए हुए एक प्रतिमा भी थी।

एएसआई संग्रहालय - साथ ही हमने भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा प्रबंधित संग्रहालय का भी भ्रमण किया। लक्ष्मण मंदिर परिसर में भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा प्रबंधित एक संग्रहालय, 1950 ओर 2000 के दशक में हुई खुदाई के दौरान मिले पुरातात्विक अवशेषों के कलाकृतियों के हिस्सों और टुकडो़ को संरक्षित करता है। ये शैव, वैष्णव, बुद्ध और जैन धर्मों से संबंधित हैं। स्मारक का भ्रमण करने के पश्चात हम सभी अपने व्यवस्थित पूर्व निर्धारित स्थान पर लौट आये। जहां हमने अल्प जलपान किया और फिर बच्चों द्वारा गीत, संगीत और नृत्य का आयोजन किया गया, सभी अधिकारियों, जवानों ने भी गीत संगीत में भागीदारी की। बच्चों को म्यूजिकल चेयर खिलाया

गया। सभी परिवारों ने मिलकर तम्बोला का आनन्द उठाया। पुरस्कार दिये गये, प्रोत्साहन पुरस्कार भी दिये गये। सभी परिवारों ने अपने परिवारों के साथ अपने दोस्तों के साथ फोटोग्राफी की। महानदी के किनारे पर कुर्सियां लगाकर सजाया गया था हमने वहां भी फोटोग्राफी करवायीं। विभिन्न स्मारकों के पास भी फोटोग्राफी हुई। हम सभी ने मिलकर बहुत मनोरंजन किया। सभी परिवारों ने इस पिकनिक पर बहुत अच्छा समय व्यतीत किया।

फिर हम सभी शाम को 6 बजे ग्रुप केन्द्र रायपुर लौट आये।

छत्तीसगढ़ के अनछुए और अनोखे दर्शनीय पर्यटन स्थल

श्रीमती पुनम सिंह
पत्नी श्री संजय कुमार सिंह
ग्रुप केन्द्र, संबलपुर

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में पदस्थता के दौरान छत्तीसगढ़ के अनछुए और अनोखे दर्शनीय पर्यटन स्थलों का भ्रमण किया, उसी यादों में से कुछ अंश इस लेख के माध्यम से प्रस्तुत कर रही हूॅं।

छत्तीसगढ़ देश का हृदय प्रदेश है एवं जैव विविधता व समृद्ध नैसर्गिकता से भरपूर है। छत्तीसगढ़ "जिसे धान का कटोरा" भी कहा जाता है। ऐतिहासिक और पुरातात्विक दृष्टि से रायपुर शहर अत्यंत महत्वपूर्ण है। रायपुर मध्य भारत छत्तीसगढ़ राज्य में स्थित एक खूबसूरत शहर है। रायपुर अपने स्टील बाजारों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण और प्रसिद्ध है तथा भारत के सबसे बड़े स्टील बाजारों में से एक है। रायपुर में 200 से ज्यादा स्टील मिलें और छह स्टील प्लांट हैं। इसके अलावा इस शहर में एल्युमीनियम, बिजली और कोयला उद्योग भी है। यहां कि आम धारणा यह है कि इस शहर में देखने और करने के लिए ज्यादा कुछ भी नहीं है लेकिन सच्चाई यह है कि स्टील उद्योग और कोयला कारखानों के अलावा रायपुर में कई पर्यटन स्थल भी विद्यमान है। रायपुर में झीलों से लेकर मंदिरों तक देखने लायक बहुत कुछ है, जैसे:-

महंत घासीदास स्मारक संग्रहालय : यह संग्रहालय राजनांद गांव के राजा महंत घासीदास द्वारा वर्ष 1875 में निर्माण कराया गया था। यह निर्माण इस उद्देश्य के साथ किया गया था कि पुरातात्विक धरोहरों को भविष्य की पीढ़ियों के देखने और अनुभव करने के लिए सुरक्षित रखा गया। यह संग्रहालय देश के 10 सबसे पुराने संग्रहालयों

में से एक है। इस संग्रहालय के अंदर एक अनोखा पुस्तकालय भी है। इस संग्रहालय में पारंपरिक कलचुरी मूर्तियों, प्राचीन सिक्कों, नक्काशी शिलालेखों और छत्तीसगढ़ की जनजातियों द्वारा उपयोग किये जाने वाले कई आभूषणों एवं कपड़ों का संग्रह प्रदर्शित है।

दूधाधारी मठ और मंदिर : यह मठ और मंदिर, भगवान राम को समर्पित है। इसका निर्माण 17वीं शताब्दी में राजा जैतसिंह ने करवाया था। यह मठ और मंदिर अपने सुंदर भित्तिचित्रों के लिए प्रसिद्ध है। मंदिर एक नदी के किनारे स्थित होने के कारण पूरा स्थान एक मनोरम दृश्य प्रस्तुत करता है।

महामाया मंदिर : रायपुर के पुराने किले में स्थित महामाया मंदिर, माँ दुर्गा के रूप, महामाया को समर्पित है। महामाया मंदिर खारून नदी के तट पर स्थित है। नवरात्रि के दौरान इस मंदिर का अद्भूत

नजारा देखने को मिलता है। इस क्षेत्र के आस-पास ऐसा बताया जाता है कि इस मंदिर में स्थापित दुर्गा की मुर्ति में शिव और विष्णु दोनों के गुण समाहित हैं, जो उन्हें एक अत्यंत शक्तिशाली देवी बनाते हैं। इस मंदिर के आस-पास खो-खो झील और बूढ़ापरा झील स्थित है वह भी आकर्षण का केन्द्र है।

बूढ़ापारा झील : बूढ़ापारा झील का मनमोहक पानी, शांति और सुकून का एहसास दिलाता है। इस झील के पास बैठकर खूबसूरत प्रकृति और झील के बहते पानी को निहार सकते हैं।

विवेकानंद सरोवर : यह सरोवर शहर के ठीक बीचों-बीच स्थित है। विवेकानंद सरोवर को बूढ़ा तालाब भी कहा जाता है। इस झील का नाम महान स्वामी विवेकानंद के नाम पर पड़ा है जो एक प्रसिद्ध

दार्शनिक थे। इस सरोवर के पास स्वामी विवेकानंद जी का 37 फीट ऊँची मूर्ति भी स्थापित है। इस झील में बिताया गया समय मनोरंजित करता है क्योंकि आसपास का वातावरण शांति और सुकून पाने के लिए एक आदर्श स्थान है।

हाजरा जलप्रपात : हाजरा जलप्रपात डोंगरगढ़ में स्थित एक खूबसूरत जलप्रपात है, जिसकी ऊँचाई लगभग 46 मीटर है। यह जलप्रपात हरी-भरी हरियाली, घने जंगलों और मनमोहक पहाड़ों से घिरा है। प्रकृति के मनोरम दृश्यों का आनंद लेने के लिए यह जलप्रपात एक आदर्श स्थान है।

केवल्य धाम : केवल्य धाम एक जैन मंदिर है। यह मंदिर सफेद संगमरमर से बना है और इसे श्री आदिनाथ जैन श्वेतांबर तीर्थ के नाम से जाना जाता है। इस मंदिर परिसर में लगभग 26 मंदिर है। इस मंदिर में 24 तीर्थंकरों की मूर्तियां हैं। ये मंदिर और मूर्तियां मिलकर एक विशाल मंदिर परिसर का निर्माण करती हैं।

नंदवन उद्यान : यह उद्यान खारून नदी के तट पर स्थित है। इस उद्यान में एक छोटा चिड़ियाघर भी है जिसमें बाघ, तेंदुआ, शेर और हिरण जैसे कई जानवर हैं। यह जगह प्रकृति और वन्यजीव प्रेमियों के लिए एक आदर्श स्थान है। उद्यान के चारों ओर खिले हुए वनस्पति और जीव-जंतु इसे एक सुंदर दृश्य बनाते हैं।

इसके अतिरिक्त छत्तीसगढ़ के रायपुर में घटारानी झरनें, पुरखौती मुक्तागंन, गांधी उद्यान पार्क, अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, राजीव लोचन मंदिर, शदाणी दरबार, कंकाली मंदिर इत्यादि है साथ-ही आस-पास अन्य जगहें जैसे सिरपुर, कान्हा राष्ट्रीय उद्यान इत्यादि भी हैं। इनमें से ज्यादातार जगहें प्रमुख पर्यटक आकर्षण का भी केंद्र है। साथ-ही जो लोग खरीदारी के शौकीन है उनके लिए रायपुर एक बेहतरीन जगह है क्योंकि रायपुर अपने "टेराकोटा" के लिए भी मशहूर है। त्योहारों या किसी आयोजन के दौरान वहां का हिस्सा बन कर शहर की संस्कृति से रू-ब-रू होनें का भी मुझे मौका मिला जोकि भविष्य के लिए यादगार रहेगा।

Balmer Lawrie
TRAVEL & VACATIONS

Balmer Lawrie Vacations Exotica
THE HOLIDAY BRAND

End-to-end Travel and Holiday services

■ TRAVEL (Domestic & International Air Tickets) ■ AIRPORT ASSISTANCE ■ DEDICATED PORTAL FOR GOVT. EMPLOYEES
■ SELF BOOKING TOOL for Corporate, PSUs and Banking Sector ■ DEFENCE TRAVEL SYSTEM ■ VISA PROCESSING
■ INSURANCE ■ AIR CHARTERS ■ HOLIDAYS (Domestic/LTC & International packages) ■ EVENTS ■ CORPORATE HOTEL BOOKINGS
■ CRUISES ■ RAIL EUROPE ■ CAR / LUXURY COACH RENTALS

Dedicated Air Ticketing Portal (GOV Portal)
Balmer Lawrie
Government Employees Booking Portal
Follow the URL or Scan the QR
https://blogs.balmerlawrietravelapp.com
SCAN ME

For Travel related queries, email: travel.sales@balmerlawrie.com
Call: 099400 68471
For Holidays, email: holidays@balmerlawrietravel.com
Call: (Domestic) 95603 57007 / 95603 97009
(International) 070429 95934 / 098184 06447

A legacy of 158 years' trust, reliability & transparency. www.balmerlawrie.com | www.balmerlawrietravel.com

भुंजिया जनजाति: विकास की राह पर...

भुंजिया एक जनजाति है जो छत्तीसगढ़ में विशेष पिछड़ी जनजाति के श्रेणी में आता है। इनकी अधिकतर संख्या गरियाबंद, धमतरी और महासमुंद जिले में है। यह मूलरूप से द्रविड़यन जनजाति है जिनका मूलनिवास सोनबेड़ा पठार (उड़ीसा) है। यह जनजाति दो खंडो में विभाजित है-पहला 'चिंदा भुंजिया' अर्थात् मैदानी क्षेत्र में रहने वाले और दूसरा 'चखौतिया भुंजिया' अर्थात् पहाड़ी क्षेत्रो में रहने वाले। चिंदा भुंजिया अपने वंशज बैगा को मानते हैं और चौखटिया भुंजिया अपनी उत्पत्ति गोडं और हलवा से मानते है। चौखटिया ऊँचे माने गयें हैं। इस जनजाति की संख्या कम होती जा रही है इसलिए सरकार इनका विशेष संरक्षण कर रही है। छत्तीसगढ़ राज्य सरकार ने इस जनजाति को गोद लिया है और इनके विकास हेतू **''भुंजिया विकास अधिकरण''** का संचालन कर रही है जिसका मुख्यालय गरियाबंद में है। 2011 की जनगणना के अनुसार इनकी संख्या 10600 के पास है।

साक्षरता दर 60 प्रतिशत है। लिंगानुपात में 1000 पुरूषो के सापेक्ष्य 1029 महिलाएँ है। भुंजिया का शाब्दिक अर्थ होता है भूमि से उत्पन्न। ये जनजाति अपने को भूमि से उत्पन्न मानती है। भुंजिया जनजाति के लोग अपनी उत्पत्ति भगवान शिव और पार्वती से भी मानते है। इनकी मान्यता है कि शिव और पार्वती इनके क्षेत्र में आये थे और एक झोपडी में रहे। भगवान शिव के चिलम की आग से उस झोपड़ी में आग लग गई और उसमे रखे पुतला-पुतली जल गये। इस जलने की क्रिया को स्थानीय भाषा में भुंजिया कहा जाता है। इनका विश्वास है कि उसी जले हुए पुतला-पुतली से इनका जन्म हुआ। इसलिए उस समय स इस जनजाति का नाम भुंजिया हो गया होगा। इस अवधारणा से ये अपने को पवित्र मानते है क्यूंकि इनकी उत्पत्ति आग मे भुंजन के बाद हुई है। एक अवधारणा यह भी है कि ये लोग जंगल में भूजं कर खाया करते थे जिससे इनका नाम भुंजिया पडा होगा। इस जनजाति के लोग छोटे-छोटे समूह मे रहते हैं। लगभग 30-40 लोगों का एक समूह रहता है। इनके घर घास-फूस और लकड़ी का बना होता है। लकड़ी में विशेषकर महुआ के लकड़ी का ज्यादा प्रयोग करते है। लकड़ी काटने स पहल वो उपवास रखते है तथा चावल के दाने अर्पण कर और क्षमा याचना माँगकर ही पेड़ काटते हैं।

भुंजिया जनजाति के घर में एक से तीन कमरे होते है। मुख्य कमरा को 'माई कुटिया' कहा जाता है जहाँ वो अपने पितर को रखते हैं। ये लोग रसइि कमरा घर के अंदर न बनाकर बाहर बनाते हैं जिसे 'लाल बगंला' कहा जाता है। दरअसल रसोई घर के बाहरी दीवार को लाल रंग से और अंदर की ओर गेरू से पुताई करते है। लाल बंगले में एक भी खिड़की नही होती है केवल एक प्रवेश द्वार होता है। लाल भुंजिया जनजाति के जीवन में लाल बगंला का विशेष महत्व है। इसक प्रति उनकी बहुत आस्था है और सवंदेनशीलता है। लाल बगंला को देव स्थान की तरह मान्यता देते है। रजस्वला स्त्री उसमे नहीं जा सकती है। महिला जन्म देने के पश्चात् ढ़ाई महीने तक लाल बंगले में नही जाती है। लाल बंगले के प्रति भुंजिया लोग इतने संवेदनशील होते हैं कि अगर प्रतिबंधित लोग गलती से भी प्रवेश या स्पर्श कर लेते है तो लाल बगंले को तोड़ दिया जाता है और फिर नये स्थान पर उसका निर्माण होता है। लाल बंगले को गोबर से लीपा जाता है। खाना बनने के पश्चात् पहले देवी-देवताओ के नाम से थोड़ा खाना पत्ते पर निकाल दिया जाता है। इसके पश्चात् ही लोग भोजन ग्रहण करते है। लाल बंगले से बाहर निकाले हुए खाना को वापस लाल बगंला में नहीं ले जाया जा सकता है। लाल बगंले में नंगे पैर ही प्रवेश करना है। इनका मानना है कि भगवान राम, सीता और लक्ष्मण वनवास के दौरान दण्डकारण्य में रहें जहाँ सीता माँ का अपहरण हुआ। अपहरण के पश्चात् भगवान राम और लक्ष्मण, सीता माँ को खोजने के क्रम में भुंजिया जनजाति के पास भी आते है। भुंजिया जनजाति को जब पूरी कहानी पता चलता है तो वो लोग भी अपनी महिलाओ की सुरक्षा के लिए भयभीत हो जाते हैं। भुंजिया महिलाएँ लक्ष्मण जी से लक्ष्मण रेखा खीचने का प्रार्थना करती है जिसे वो स्वीकार करते हैं। उस समय से यह प्रथा इनमे चली आ रही है। लाल बंगला घर से बाहर होने के बावजूद भी इसे सुरक्षित मानते हैं। भुंजिया महिलाएँ लकड़ी का इतना सम्मान करती है कि वो इस लांघ नही सकती, इसलिए घर के दरवाजे के चौखट को नीचे जमीन में दबा दिया जाता है। ये महिलाएँ सिंदूर मेहंदी और बिंदी का प्रयोग नही करती है। महिलाएँ साड़ी पहनती है पर पेटीकोट और ब्लाउज का प्रयोग नही करती है। इस जनजाति के स्त्री व पुरूष दोनो कान छिदवाते है पर नाक छिदवाना प्रतिबंधित है। इनकी महिलाएँ गोदना बनवाती है। विवाह के पहले गोदना होना आवश्यक है। इनका मानना है कि गोदना मृत्यू के बाद भी उनके साथ रहेगा। गोदना 13-14 वर्ष की उम्र मे शीत ऋतु मे ही बनाये जाते है। महिलाएँ अपनी

पसंद से गोदना मे फूल, पत्ती, पशु-पक्षी बनवाती है। कन्या के प्रथम् रजोस्लवा के समय एक विशेष प्रथा होती है जिसे इंटोला कहा जाता है। इस प्रथा में सात दिन की एक विशेष पूजा होती है। इस पूजा के अंतिम दिन कन्या एक हांडी में जल लेकर तालाब पर जाती है और वहाँ हांडी में पानी डालकर आग लगाकर पानी गर्म करती है। पानी गर्म होने पर वो अपने कपड़े उस हांडी में डालती है और फिर पानी गर्म किया जाता है। उस गर्म पानी से कन्या स्नान कर हांडी को लेकर अग्नि के सात चक्कर लगाती है और बिना पीछे मुड़े मटका फोड़ देती है। कन्या के घर वापसी पर कुसुम तेल और हल्दी का लेप लगाया जाता है। इसके बाद पत्ते के दोने से पानी माँगने का रिवाज होता है। इतना सबकुछ होने के बाद ही उसे लाल बंगले मे प्रवेश दिया जाता है। भुंजिया जनजाति के लोगो का रहन-सहन सामान्य जनजातियों से अलग है। भुंजिया जनजाति के लोग रोगों का इलाज गर्म लोहे को दाग कर करते हैं। पुरूष धोती, बंडी, कुर्ता आदि पहनते हैं और स्त्रियाँ लुगर पोलखा इत्यादि पहनती हैं। भुंजिया महिलाएँ अपने पैरों में सांटी, हाथ में पटा, ऐठी, चुड़ियाँ, गले मे सिक्कों से बना हार तथा कान में खिनवा पहनती है। आभूषण अधिकतर गिलट और नकली चाँदी के होते हैं। ये लोग अपने आवास की सफाई और स्वच्छता पर विशेष घ्यान देते है। भुंजिया लोग ज्यादातर कृषि कार्य करते हैं जिसमे धान, जोखरा, कोदो , उड़द व तिल आदि की खेती करते हैं। महुआ, गोदं तथा तेंदु इत्यादि वन्योपज का संकलन करते है। मछलियाँ भी मारते हैं। इनका मुख्य भोजन चावल, कोदो, हड़िया एवम् सब्जियाँ है। भुंजिया जनजाति पितृवंशीय होते हैं और संयुक्त परिवार मे निवास करते हैं। भुंजिया जनजाति के लोगों की मृत्यू हो जाने पर मृतक को दफनाते है। इनका मानना है कि मृतक को जलाने से उसकी आत्मा को कष्ट होता है। इसलिए इस मिट्टी रूपी शरीर को मिट्टी में दफन कर देते हैं। भुंजिया जनजाति में परंपरागत व वंशानुगत पंचायत होती है जिसमें पुजेरी, पाती, दीवान के पद होते हैं। इसमें स्थानीय विवाद, अनैतिक संबंध तथा अर्न्तजातीय विवाह के मामले समझाकर या दण्ड देकर सुलझाया जाता है। सामाजिक बहिष्कार इनका मुख्य दण्ड होता है। इनके प्रमुख देवी-देवता में बुढा़देव, ठाकुरदेव, भैसासुर, बुढ़ीमाई, काना भैरा, कलाकुवंर, डुमादेव आदि प्रमुख है। इसके अतिरिक्त सूरज, नदी, पहाड़, वृक्ष इत्यादि को भी अराध्य मानकर पूजते है। त्यौहार में ये नवाखाई, हरेली, पोला, तीजा, पितर, दशहरा और दिवाली मनाते है। इस जनजाति में बिहाव(विवाह)नृत्य, पडकी (दिवाली), रहस(होली), राम सप्ताह(भादो माह मे पुरूष द्वारा) आदि लोकनृत्य और लोकगीत प्रचलित है। भुंजिया जनजाति में पर्दा प्रथा कम है परंतु ससुर-बहु तथा जेठ-बहु में अप्रत्यक्ष रूप से बात होती है। छोटे भाई की पत्नी का र्स्पश निषेध है। लोग जादू-टोना और भूतप्रेत पर विश्वास रखते हैं। कछुए को वो ईश्वर का चरण पादुका मानकर विशेष महत्व देते हैं। भुंजिया जनजाति के लोग दूसरी जाति के साथ बैठकर खान-पान नही करते हैं। सामाजिक उत्सवों पर ये अलग जाति के लिए अलग से कच्ची रसोई में खाना बनवाते हैं। लड़के के विवाह की सामान्य आयु 16-18 वर्ष और लड़िकयों की 14-16 वर्ष है। इनमें विधवा और त्यागता का पुनर्विवाह होता है जिसे ये 'चूड़ी पहनाना' कहते हैं। मेरे पति ने नक्सल विरूद्व अभियान के दौरान कुछ समय चिंदा भुंजियों के साथ बिताया। धमतरी जिले के खालगढ़ मे चिंदा भुंजिया रहते है। लगभग पचास परिवार का गॉव था। खालगढ़ प्रवेश से पहले स्कूल ड्रेस में साईकिल चलाता हुआ एक लड़का उन्हे मिला। लड़का भुंजिया जनजाति से था और 9वीं कक्षा का छात्र था। बातचीत के क्रम में उसकी पढ़ाई के प्रति लगनशीलता दिखी। वहाँ एक राहगीर ने उन्हे बताया कि सरकार भुंजिया के विकास पर इतना ध्यान देती है कि अगर कोई बारहवीं कक्षा भी पास हो जाता है तो उसके अनुसार उसकी नौकरी लग जाती है। उस बच्चे को भविष्य में अच्छा करने का संदेश देकर वे आगे बढ़े। खालगढ गाँव आते ही उनका मन खुश हो गया। बोगनवेलिया की लताएँ मानो उनका स्वागत कर रही हो। खपरैल के कुछ ही घर दिखे। अधिकतर घर पक्के थे। घर के बाहर मिट्टी की चिकनी लिपाई थी जो प्लास्टर ऑफ पेरिस से कमतर नही थी। सभी घर के मुख्य दरवाजे के पास दालान था जो बैठने इत्यादि के कार्य में आता है। लाला बंगला अथार्त रसोई घर देखा। उसकी महक आज भी बरकरार है। उसके प्रति संवदेनशीलता देखने को मिली। एक बूढी स्त्री उन्हे मिली, पैरों में सोटी आरै गले में चाँदी के सिक्कों से गुथी हार पहनी थी। इन सिक्कों पर देवी-देवताओं के चित्र अंकित थे। एक युवा स्त्री मिली और बातों से पता लगा कि वो मितानीन है जो जरूरतमंदो को अंग्रेजी दवा देती है। इन्होने मितानीन का प्रशिक्षण भी प्राप्त किया है। गर्म लोहे को दाग कर ईलाज करने वाले आज मितानीन से दवा लकर बीमारी दूर कर रहें हैं देखकर अच्छा लगा। हर घर के बच्चे स्कूल जाने वाले थे। घर की सफाई उच्च दर्जे की थी। एक भुंजिया ग्रामीण के आग्रह पर उन्हे एक घर देखने का सुअवसर मिला। जितना भुजिया को मैनें जाना था उसे सुनकर आज आधुनिक स्वरूप में देख रही थी। घर में तीन कमरे दिखाई दिये। एक आँगन और एक बरामदा। आँगन की विभिन्न रंगो से रंगाई आकर्षित कर रही थी। अनेक प्रकार के चित्र दीवारों पर उकेरे गये थे। पाँच सीटों वाला सोफा सेट लगा था जिस पर उनका आतिथ्य किया गया। घर को सजाया गया था। कमरे के दरवाजों की ऊँचाई कम थी जिसमें झुककर ही जाया जा सकता था।

भुंजिया जनजाति आज प्रशासन के सहयोग से अंधविश्वास, भूत-प्रेत, जादू-टोना और कई एक सामाजिक वर्जनाओ से उपर उठकर आधुनिकता की ओर कदम बढ़ा रही है। केंद्रीय रिर्जव पुलिस बल छत्तीसगढ़ में नक्सलियो से लड़ते हुए भी स्थानीय जनजाति के प्रति सौहाद्रपूर्ण भाव रखते हुए विकास के कार्य मे सहयोग कर रही है। अपने परिचालन अभियान के दौरान मेरे पति को कुछ समय 'चिंदा भुंजिया' को जानने-समझने का अवसर मिला। मेरे पति ने अपने उच्च अधिकारी के सहयोग से उस गॉव मे जरूरत की वस्तुएं बॅटवाई। उन आदिवासियो के मासमू चेहरे पर खुशी देखकर हमें सैनिक पत्नी होने का गर्व महसूस हो रहा था। अपने आदिवासी पंरपरा का संवहन करते हुए प्रगति की ओर अग्रसर होना भुंजिया जनजाति के लिए शुभ संकेत है।

सविता जायसवाल
पत्नी श्री नीरज कुमार, उप.कमांडेंट
गुप केन्द्र जमशेदपुर

RCWA RAIPUR

SCULPTING A STRONGER COMMUNITY THROUGH TOGETHERNESS AND CARE

With the shifting of the CRPF Group Centre from Telibandha to its newly developed campus in Arang, Raipur, a fresh chapter began for the CRPF families. What was once just a relocation, has gradually blossomed into a vibrant community life-thanks to the establishment and efforts of the Regional CRPF Family Welfare Association (RCWA), GC Raipur. As the families began settling into the new campus, RCWA Raipur has slowly started taking shape. More than just a welfare body, RCWA Raipur became the heartbeat of the campus—fostering unity, emotional support, cultural engagement, and personal growth among the families of CRPF personnel.

A Park That Sparked a New Beginning

The journey of RCWA Raipur was symbolically inaugurated with the opening of a children's park - a colorful, welcoming space designed to encourage laughter, joy, and connection. The park quickly became a favorite gathering spot, allowing families to spend quality recreational time together in a safe and cheerful environment.

Education at the Forefront

Recognizing the importance of quality education, RCWA Raipur proudly established a Montessori school within the campus. What began with just a handful of students in its first year has now grown into a flourishing educational institution. The school family has expanded many folds, supported by a team of dedicated teachers and staff who work tirelessly to meet the evolving academic and emotional needs of the children. Initially set up to cater to the educational needs of CRPF children, the school's inclusive and nurturing environment soon attracted interest from nearby civilian families as well. The move was met with great appreciation from the community, strengthening the bond between the CRPF and the local population while instilling pride and confidence among the residents of the campus.

A Hub of Talent, Confidence & Wellness

RCWA Raipur has always emphasized the importance of holistic development and well-being. Regular workshops, awareness drives, and recreational activities have been organized, transforming the campus into a dynamic center of learning and self-expression.

From talent hunt competitions like quizzes, dance, painting, tailoring, and games, to summer camps that include excursions, creative workshops, and safety classes (on fire safety, traffic rules, etc.), every event is thoughtfully designed to encourage growth, confidence, and community participation. To empower the women of the campus, Usha Tailoring Courses were introduced—an initiative that has helped many ladies gain valuable skills, confidence, and even avenues for income generation. These programs are more than vocational training—they are a step towards self-reliance and empowerment.

Promoting a Healthy Lifestyle

In alignment with the government's focus on nutrition, RCWA Raipur launched a unique and impactful campaign on the use of millets in daily diets. Families participated in preparing innovative millet-based dishes, which were not only healthy but also delicious. These dishes later served as inspiration for the unit's mess, with families sharing cooking tips with the official cooks.

Regular health check-up camps and awareness drives on physical and mental health have also been conducted, ensuring the well-being of every member of the campus community.

Celebrating Unity Through Culture

RCWA Raipur has brought cultural life to the forefront, organizing vibrant celebrations during national events, including Raising Day and Independence Day, where families showcase their talents through music, dance, and theater.

Movie nights under the stars, festive celebrations, and community gatherings add joy and relaxation to the lives of CRPF families who often live with the challenges and sacrifices associated with service life.

A Tribute to Sacrifice

True to its motto -"Sarthak Sahayog Sarvada" (Meaningful Support Always)—RCWA Raipur has also taken initiatives to honor and support the families of martyrs. Special programs, remembrance events, and acts of solidarity have been conducted, reminding everyone that the legacy of service and sacrifice must never be forgotten.

A Community Forged with Purpose

From its humble beginnings in the newly relocated camp, RCWA Raipur has grown into a true symbol of resilience and unity. What started as a quiet initiative has now become a strong pillar of support, uplifting CRPF families while also fostering meaningful connections with the larger community.

Today, RCWA Raipur stands as a guiding force, enriching lives through education, health, and compassion. In a world where support systems are more vital than ever, it shines as a powerful example of how community, care, and collective purpose can create lasting impact.

Smt. Summi Singh
W/o Shri A.K. Singh, DIG
GC Raipur

MY STORY

Empowering Lives Through Service

A Beacon of Hope in the Naxal-Infested Terrain of Bijapur

Dr. Indira Pinneboyana

In the rugged terrains of Bijapur, one of the most conflict-prone areas in Chhattisgarh, women have historically faced immense challenges, especially in remote tribal areas. The constant threat of Maoist insurgency, combined with a lack of healthcare infrastructure, often leaves the people—particularly women—vulnerable to health crises, injuries, and even death. Amidst this turmoil, I have tried to stand as a symbol of hope, resilience, and empowerment.

As a Senior Medical Officer with the 170th Battalion of the Central Reserve Police Force (CRPF), I have been doing my best to use my medical training to save lives in combat zones and to bring essential healthcare to the women and children of Bijapur, a region plagued by violence and neglect.

Empowering the Women of Bijapur

My journey in the CRPF has been a testament to the power of what women can contribute to society, especially in places where our presence is most needed. For the women of Bijapur, particularly those living in remote, Maoist-affected villages, I have aimed to bring healthcare that they otherwise would never receive.

As a medical professional, I have been devoted to providing treatment and care to the most vulnerable—women suffering from various health complications, including complications during childbirth, gynecological

disorders, and malnutrition. In a region where female healthcare is often overlooked or inaccessible, my role as a lady doctor has been particularly crucial. I understand the unique health concerns of women here and have always tried to address them in a culturally sensitive and empathetic way. My regular medical camps, set up under CRPF's Civic Action Program, have been a lifeline for women and children in these remote villages. Through these initiatives, I have tried to ensure that women in conflict zones receive not just emergency medical treatment but also vital preventive care and health education. By providing these services, I hope, I have not only helped reduce suffering but also empowered women with the knowledge they need to protect their own health.

A Lifesaver in the Line of Duty

In the volatile environment of Bijapur, where each day brings its own dangers, my duties have gone far beyond routine medical care. During multiple counter-insurgency operations, where casualties and injuries are common, I have done my utmost to save the lives of CRPF personnel and local forces like the District Reserve Guard (DRG) and Chhattisgarh Police.

My role during critical medical evacuations, such as those in February 2025, shows how important timely medical care can be. On one such occasion, my swift action helped save the lives of three critically injured personnel. Among them was Rakesh Kumar Yadav, a DRG member severely injured in an IED blast. Despite the intense conditions and heavy blood loss, I managed to stabilize him mid-flight, ensuring he reached the hospital alive and recovered. Trauma care—from hemorrhage control to in-flight transfusions—has been vital in these situations.

Medical Assistance in the Heart of Conflict

One of my most significant responsibilities here has been leading medical operations under extreme conditions. As part of CRPF's medical team, I ensure our readiness around the clock to deal with casualties from operations. Whether treating gunshot wounds, performing life-saving surgeries in field hospitals, or providing medical evacuation, I have always tried to stay calm and precise under pressure—earning trust from my team and seniors.

Changing the Narrative for Women

Being a woman working in a high-intensity, male-dominated environment is itself a statement. My presence in the CRPF is not just about providing medical care—it is about breaking barriers and setting an example for other women. I hope my work proves that when given opportunities, women can play pivotal roles in transforming conflict-affected regions. In communities where women's voices have often been unheard, I want my service to show that we are not just passive recipients of help—we are the agents of change.

Through my work, I hope I have left a positive mark on the people of Bijapur. I feel grateful that my efforts have saved lives and lifted spirits—whether of my comrades in uniform or the local population. In a place where healthcare is often an afterthought, I will continue doing my best to provide it and inspire the women here to believe in their own strength. Through the dedication of people like me and my team, the CRPF continues to make a lasting impact, proving that empowerment is not just a word but a reality—especially for those who need it the most. I hope my story stands as one of hope, resilience, and the transformative power of women serving their communities and their country.

बस्तर
छत्तीसगढ का हृदय

बस्तर संभाग , छत्तीसगढ़ का एक सुंदर और आदिवासी बहुल क्षेत्र है जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए जाना जाता है। यहाँ आज भी कई जगह अछुते स्थल है। लेकिन पिछले कुछ दशको से यह क्षेत्र नक्सलवाद से प्रभावित रहा है। फिर भी इस नक्सलवाद के बीच स्थानीय लोगो ने प्राकृतिक सौन्दर्यता और ऐतिहासिक स्मारकों को सहेज कर रखा हुआ है। ये स्मारक सिर्फ पत्थर और इंटों से बनी इमारतें नही बल्कि इस क्षेत्र के गौरवशाली इतिहास, कला तथा संस्कृति का परिचायक है। नक्सल क्षेत्र में सशस्त्र बल खासकर केन्द्रीय रिर्जव पुलिस बल ने शांति स्थापित करने में अभतू पूर्व योगदान दिया है। आज इसका ज्वलंत उदाहरण है कि पर्यटक बेखौफ होकर उच्चस्तर के प्राकृतिक सौन्दर्य और स्मारक को देख रहे है। बस्तर मे जलप्रपात, नदियाँ, पहाड़, जंगल अभयारण्य, मंदिर, ऐतिहासिक ईमारत आदि हर जगह मिल जायेगे। इन्ही मे से कुछ महत्वपूर्ण स्थानों का विवरण इस प्रकार हैः-

चित्रकोट जलप्रपात,बस्तरः छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले में इंद्रावती नदी पर चित्रकोट जलप्रपात है। इसकी उंचाई 90 फीट और चैड़ाई 150 मीटर (बरसात मे) हैं। यह छत्तीसगढ़ का सबसे ज्यादा जल की मात्रा वाला जलप्रपात है जिसे 'भारत का नियाग्रा' भी कहा जाता है। वर्षा ऋतु में यहाँ का वातावरण बहुत रोमांचकारी होता है। जलप्रपात के पास नौका विहार का एक अद्भुत अनुभव है। रात में जलप्रपात को देखने के लिए प्रकाश की उत्तम व्यवस्था है।

दंतेश्वरी मंदिर,दंतेवाडा़ः दंतेश्वरी माता का मंदिर छत्तीसगढ़ राज्य के दंतेवाड़ा जिला के शंकिनी और डंकिनी नदी के संगम पर स्थित है। यह एक प्राचीन पुरातात्विक और आध्यात्मिक केंद्र है। तंत्र चूडा़मणि के अनुसार यह भारत के 52 वें शक्तिपीठ है। मान्यता है कि सती का दांत यहाँ गिरा था। यह काकतीय शासकों की इष्ट देवी थी। यह मंदिर राजा अन्नाम देव द्वारा 14वीं शताब्दी मे दक्षिण भारतीय शैली में बनाया हुआ है। वर्तमान मंदिर का पुनर्निमाण 1880 ई0 में वांरगल के राजा हिरला चितेर ने करवाया। यह बस्तर संभाग की कुलदेवी है। दंतेश्वरी माता की मुर्ति 6 भुजाओ वाली है जो कि काले पत्थर की है। मंदिर प्रांगण मे गर्भ गृह,महामंडपम,मुख्य मंडप और सभा मंडप है। मंदिर सागौन के 24 स्तंभो पर खड़ा है। प्रवेश द्वार पर गरूड़ स्तंभ तथा विष्णु दशावतार में विराजमान है।

तीरथगढ़ जलप्रपात,बस्तरः छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले के कांकेर घाटी राष्ट्रीय उद्यान में तीरथगढ़ जलप्रपात स्थित है। यह जगदलपुर से 35 किलोमीटर की दूरी पर है। झरने की उॅचाई लगभग 300 फीट है। यहॉ का झरना कई झरनों में बँटकर सीढीनुमा रूप में सुंदर दिखता है, जिससे एक सुंदर दृश्य प्रकट होता है। मूनगा और बहार नदी पर स्थित यह जलप्रपात चंद्राकार रूप मे हैं। यहाँ एक प्राचीन शिव-पार्वती मंदिर भी है। अक्टूबर से फरवरी तक यह जगह घूमने के लिए बेहतर है।

नारायणपाल मंदिर ,बस्तरः छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले में चित्रकोट जलप्रतात के पास इंद्रावती और नारंगी नदी के संगम पर भगवान विष्णु का नारायणपाल मंदिर है। इसका निर्माण 11वीं शताब्दी में छिंदक नागवंशी राजवंश के राजा जगदीश भूषण द्वारा हुआ था। प्रारंभ में यह मंदिर शिव मंदिर था किन्तु परवर्ती काल में

इस मंदिर के गर्भ गृह मे विष्णु की प्रतिमा प्रतिष्ठापित की गई। मंदिर की वास्तुकला पर चालुक्य शैली का प्रभाव दिखता है। इस मंदिर का निर्माण उड़ीसा के कारीगरो द्वारा हुआ था। यह मंदिर लाल पत्थर से बना हुआ हैं और लगभग 70 फीट ऊँचा है। मंदिर का निर्माण जगति पर हुआ है और इसका शिखर बहुत विशाल है। मंदिर का द्वार आलंकृत है। मंदिर वास्तुकला की दृष्टि से पूर्वाभिमुख निर्मित है जिसका उपरी भाग सात रथों का है। इस मंदिर मे एक शिलालेख भी है जो की आठ फीट ऊँचा है। इसमे यह लिखा हुआ है कि शिवलिंग,सूर्य-चंद्रमा के अलावा गाय और बछड़े की आकृति उकेरी गई है। यह मंदिर खजुराहो के मंदिर के समकालीन है। मंदिर अभी भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा संरक्षित है।

कुटुमसर गुफा,जगदलपुरः छत्तीसगढ़ के जगदलपुर से 27 किलोमीटर दूर कांकरे घाटी राष्ट्रीय उद्यान है जहॉ पर एक कुटुमसर गुफा है। इसकी खोज 1900 में पास के कोटसर गॉव के आदिवासियं द्वारा शिकार का पीछा करते हुए की गई थी। 1951 मे डॉक्टर शंकर तिवारी द्वारा इसका सर्वेक्षण किया गया था। भारत की सबसे गहरी गुफा है। यह गुफा 330 मीटर लंबा और 20 से 72 मीटर चौड़ा है। इसकी तुलना विश्व के सबसे लम्बी गुफा 'काल्सवार ऑफ़ केव' (अमेरिका) से की जाती है। यह एक चूना पत्थर गुफा है जो

लाखों करोडों वर्ष पुरानी है। इसकी दीवारों पर हाथी के सूंड सी रचनॉए जिसे ड्रिप स्टोन कहा जाता है। जमीन से उठती स्टेलेग्माइट हुई एवं छत से लटकती स्टेलेक्टाइट सफेद चूने के पत्थर की संरचनाएं प्रमुख आकर्षण का केन्द्र है। यह संरचनाएं अत्यंत धीमी गति से बनती है इसलिए इसका बनना अभी भी जारी है। गुफा के धरातल में कई छोटे -छोटे पोखर भी है जिनमे मछलियां और मेंढक पाए जाते है। इसके अतिरिक्त गुफा में अंधेरे में पलने वाले झींगुर, सॉप, मकड़ी,चमगादड़ आदि पाए जाते है। गुफा के अंत मे स्टेलेग्माइट शिवलिंग है। गुफा में सोलर टोर्च एवं गाइड की सहायता से घूमा जाता है। गुफा मे जाने का रास्ता बनाया गया है जिसमें एक-एक करके ही कोई जा सकता है। मानसून में यह गुफा बदं रहता है।

युगल गणेश मंदिर,बारसुरः छत्तीसगढ़ के दंतेवाड़ा से 40 किलोमीटर दूर बारसूर नामक एक जगह है। बारसूर नागवंशीय राजाओं की राजधानी थी। प्राचीन काल में यह नगरी काफी समृद्ध थी। यहॉ के शासको द्वारा बहुत सारे मंदिर और तालाब बनाए गए है जिस कारण इसे मंदिर और तालाबों की नगरी कहा जाता है। यहॉ लगभग 147 मंदिर है इसलिये इसे देवनगरी भी कहा जाता है। यहॉ पर विश्व की तीसरी सबसे बड़ी पत्थर से निर्मित युगल गणेश की प्रतिमा मंदिर में स्थापित है। इस गणेश मंदिर का निर्माण छिंदक नागवंश के राजा बाणासुर ने 11वीं शताब्दी में किया था। इसमें गणेश की एक प्रतिमा

7 फीट उॅची और दूसरी साढ़े 5 फीट उॅची हैं। एक ही चट्टान से मूर्तियां बनाई गई है। अधोवस्त्र और यज्ञोपवित धारण किए हुए आसनस्थ प्रतिमाएं है। छोटे प्रतिमा द्विभुजी है और बड़ी प्रतिमा चतुर्भुजी है।

आयुष जायसवाल
S/o श्री नीरज कुमार
उप.कमांडेन्ट,ग्रुप केन्द्र जमशेदपुर

KARREGUTTA

THE HILL THAT DID NOT BOW

> *A story of human grit, technology's grace, and the galvanization of governance....*

In 2006, the Indian state faced one of its gravest internal security threats - left-wing extremism. Prime Minister Dr. Manmohan Singh called it "the single biggest internal threat to the nation," and his words echoed across the dense forests of Bastar, where the Maoist insurgency had entrenched itself deeply. In the heart of this battlefield stood a formidable natural fortress - Karregutta Hills—a high ground of immense strategic importance. For years, it remained under Maoist control, not just as a tactical vantage point but as a symbol of their psychological dominance over the region.

On 6th April 2010, the forests of Tadmetla witnessed one of the darkest days in CRPF's history. In a meticulously planned ambush by Maoists, 76 security personnel, mostly from the 62nd Battalion of CRPF, were martyred. The sheer scale of the loss sent shockwaves across the nation. It was a brutal reminder of the evolving threat and the need for strategic recalibration.

Tadmetla became a painful symbol—not of defeat, but of the unyielding sacrifice made in the line of duty. It marked a turning point that forced the state to rethink its approach, eventually leading to better training, coordination, technology use, and long-term counterinsurgency planning.

The Central Reserve Police Force (CRPF), battling against both an invisible enemy and an unforgiving jungle, began to alter the narrative slowly but surely. By 2012/13, a landmark was achieved with the establishment of the Sarkeguda Forward Operating Base (FOB)—the first permanent CRPF post beyond the Talperu River, deep inside Maoist strongholds. Sarkeguda became more than an operating base; it was a foothold for the state in denied territory. It symbolized a shift from reaction to initiative. From here, roads were laid, medical camps conducted, and governance began to flow where only fear had ruled.

But the path forward was anything but straight. The years that followed saw progress punctuated by pain. In 2021, the force suffered a devastating blow at Tekalgudiam, where an operation led to the martyrdom of 22 brave soldiers. It was a setback that scarred the force but did not shatter its will. Instead, it reaffirmed the resolve to bring closure to unfinished battles. The expansion continued, with a new FOB in Chinnagelur established in 2022, securing a vital axis along South Bastar's main road to Dharmavaram and Cherla. The successes mounted with each bold step—Gumdam, Chutwahi, Kondapalli, Vatevagu, Jidpalli 1/2, and Koragutta—each marking a phase in the tightening encirclement of Karregutta from the South, South-East, and East directions.

A breakthrough came on the Awapalli–Nambi axis, when the FOB at Nambi in 2022 broke open a long-denied corridor. Nambi, a place known for its milky falls and serene beauty, had long served as a logistical and operational node for insurgents. Its occupation was a signal that the state was now capable of penetrating the very arteries of the Maoist command. The efforts were no longer isolated. A new era of coordination between state and Centre began to shine—CRPF, COBRA, DRG (District Reserve Guards), and STF began to operate not in silos but as a unified force. Areas like Bijapur, Sukma, and Konta saw unprecedented synergy.

The RAHE (Reach and Hold Expansion) plan of CRPF transformed tactical victories into long-term civil presence, ensuring that every secured zone saw the arrival of not just troops but also teachers, doctors, and ration trucks. Behind this coordination was the pull factor from the local populace to remove Maoism, and from Delhi and Raipur—a relentless push from political and administrative leadership to break the back of Maoism not just through force, but through development. In the field, the fusion of local knowledge and national strategy was reshaping the battlefield. DRG's tribal warriors, COBRA's jungle commandos, and CRPF's deep-battle experience created a formidable triad that left the Maoist network disoriented and disrupted.

By early 2025, the time had come for the final move. Initially, two FOBs were established at Gunjer Parthi and Pujari Kanker in the foothills of Karregutta, and further—the capture of Karregutta Hills itself. The hill had been a long-standing 'soone' (symbolic pillar) of Maoist dominance, serving as an observation post, ammunition depot, and communication hub. What followed was the launch of Operation Karregutta—a bold, 21-day high-altitude sanitization campaign, combining manpower, drone surveillance, SIGINT, deep-penetration patrols, and mine-clearance units. The operation saw active participation from senior officers, with leadership forged in years of jungle warfare.

The enemy had prepared well—IEDs were planted in trees, animal paths, and even under makeshift water points. Yet the forces adapted faster. Drone mapping, thermal imaging, and mine-detection robots led the way, clearing the path inch by deadly inch. Massive recoveries

followed—explosives, weapons, wireless sets, and even underground bunkers—evidence that Karregutta was not just a hill but a fortress. In those three intense weeks, many stories of bravery unfolded—some told, many forever buried in the soil of the hill.

On the 21st dawn, the hilltop was declared secure. The Indian Tricolour was hoisted on Karregutta Hills for the first time during the operation. The moment was not just the conclusion of an operation—it was the collapse of a stronghold that had stood defiantly for over two decades. It was a strategic rupture, a psychological blow, and an emotional closure for hundreds of families who had sent their sons and daughters into these forests.

For March 2026, deadline of Government of India, to Eradicate Maoism—the victory at Karregutta would be cited as the turning point. With the hill's fall, the Maoist movement had lost its crown jewel. Karregutta had been a ghost over Bastar's future. That ghost was finally exorcised. Today, Karregutta is no longer a battlefield.

The story of Karregutta is not just the tale of a captured hill. It is the story of a people rising, a force persisting, and a nation healing. It is proof that no insurgency, no matter how entrenched, can stand against a united front of human grit, technological finesse, and administrative resolve.

The hill that once towered over fear now stands tall as mark of freedom. Karregutta did not bow—but it belongs to the people of Bastar now.

Sh. Yogesh,
DC TRG. DTE.

SPECIAL OPERATION KARREGUTTA HILLS

Karregutta Hills was stronghold and shelter of Maoists. The terrain in the area was very tough and the area was untouched by Security Forces, hence it was a safe heaven for Maoists. "Intelligence input was received about presence of heavily armed Maoists, approx 450-600 in numbers, in Karregutta Hills, along with top Maoists Commanders. Keeping in view the level of threat perception, tough terrain, adverse climate condition and lack of road connectivity; series of meetings and deliberations with all stakeholders was held to plan the operation in Karregutta Hills with a spread of 1200 Sq Km with 15-20 hills adjoining each other. Initially it was planned to launch the operation for 4-5 days. A large number of troops from CoBRA, CRPF, DRG & STF were

participated in the operation as the area to be covered was very large and the terrain and weather conditions was very challenging in terms of approach/basic amenities/tough landscapes. Therefore, planning and Coordination among various stakeholders in the field and troops involved and backend support was very crucial.

After proper planning, the operation on Karregutta Hills was launched on 21/04/2025 by CRPF, CoBRA, Chhatisgarh Police including teams of DRG and teams of STF. The troops carried out operation in scorching heat (hot/humid climate with 42-46 degree temperature) with limited water and food. Every step on Karregutta hills was challenging for troops as the Maoists has planted large scale IEDs to curtail forward movement of troops.

The inhospitable Hills stands at an altitude of 5000 feet and remain inhospitable even for local population. IED blasts, EoF with Naxals, Lightening strikes, Snakes/insects and the adverse climatic condition was the main challenge for the troops to counter. First 2-3 days of the operation were very crucial for the troops, thereafter the troops adapted themselves as per ground conditions. Besides, IED injuries, there were many cases of dehydration and malaria during the Ops. Logistics and water/food supplies to the troops in the field, were made through Helicopter. Under such extreme adverse conditions and unfamiliar terrain, it was decided to carry out the Ops in 2 phases. Though the decision to extend the operation was not an easy task, but the motivated Commanders made it easy to motivate the troops for the extended operation. Finally, the operation was a great success with a jolt to the Maoists organization. The troops were successful in sanitizing the unapproachable Karregutta Hills by neutralizing 31 Maoists, 35 weapons recovered, 226 IEDs recovered, number of hideouts were destroyed, recovery of large number of Arms/Amn/Explosives, Machines for making Arms/Bombs and other items of daily need.

While the troops in field were fighting with Maoists and natural challenges, likewise the team at Bijapur Ops Range was working day and night to arrange all available

facilities and amenities to the troops. This include monitoring, streaming of UAV, timely and regular supply

of water and food through helicopter, Casevac, Medevac, supply of logistics. Simultaneously, medical teams were also kept ready at strategic locations.

This was an unmatchable operation in the history of CAPFs in terms large scale strength, severity of the conditions, in depth planning/execution and effective co-ordination among various stakeholders. The recee of the area, data captured during the operation and success of this operation will have long lasting effect in elimination of Maoism. The troops proved their strength, stealth, bravery and dedication/perseverance in the biggest ever operation against Naxalism, with the killing of 31 Naxalites, recovery of 35 weapons/large number of Arms/Amn/Explosives/Machines for making Arms & Bombs. This Spl Ops destroyed the Headquarters of People Liberation Guerrilla Army (PLGA) Bn No 1, DKSZC, TSC & CRC, where along with Naxal training, strategies & weapons were also developed. The eliminated Naxals carried a reward of 1.72 Cr on their head. During the 21 days Spl Ops, 18 personnel of Security Forces were injured including 05 CoBRA and 01 GD personnel of CRPF. There was not even a single fatal casualty of the Force. Further search yielded 450 IEDs, 818 BGL Shells, 899 Bundles of Cordex, detonators and large quantity of explosives.

(Sourced from open sources only)

Indian festivals are a tapestry of colours, sounds, and flavors. They are not only a time for joyous celebrations but also serve as a reminder of the country's deep-rooted traditions, values, and history.

festivals help us remember our history and come together as one. They make us feel proud of our country. Celebrations bring people closer and build patriotism.

Our GCs celebrate all these with great enthusiasm.

कौन रंग फागुन रंगे, रंगता कौन वसंत,
प्रेम रंग फागुन रंगे, प्रीत कुसुंभ वसंत।

रोमरोम केसर घुली, चंदन महके अंग,
कब जाने कब धो गया, फागुन सारे रंग।

रचा महोत्सव पीत का, फागुन खेले फाग,
साँसों में कस्तूरयिाँ, बोये मीठी आग।

पलट पलट मौसम तके, भौचक नरिखे धूप,
रह रहकर चितवे हवा, ये फागुन के रूप।

मन टेसू टेसू हुआ तन ये हुआ गुलाल
अंखयिों, अंखयिों बो गया, फागुन कई सवाल।

होठोंहोठों चुप्पयिाँ, आँखों, आँखों बात,
गुलमोहर के ख्वाब में, सड़क हँसी कल रात।

happy holi

Onam is an annual Hindu festival and a major harvest celebration in Kerala, India, celebrated during the Malayalam month of Chingam (August-September). The festival commemorates the homecoming of the mythical King Mahabali, who is beloved for his generosity and the rule. Onam is a 10-day event marked by vibrant festivities including traditional floral rangolis (Pookalam), grand feasts (Onam Sadhya), boat races (Vallam Kali), tiger dances (Pulikali), and communal singing and dancing.

Every Bappa gives the same blessings.

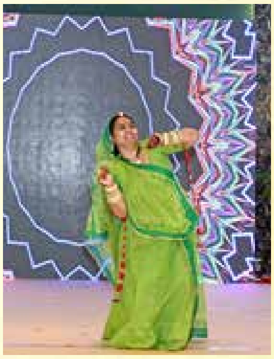
Why Choose chemical , colourful Bappa?

CTC Neemuch conducted a workshop on ecofriendly lord Ganesha idol making for womens and childrens, They put seeds of flowers and plants inside.

गणपति जी को गीली मिट्टी से एवं उनमे एक बीज डालकर बनाया गया ताकि गणेश जी के जाने के बाद भी पुष्प रूप में आशीर्वाद देते रहे।

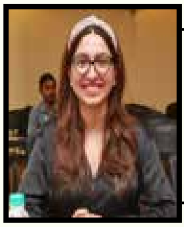
भगवान गणेश को नई शुरुआत के देवता, विघ्नों के हर्ता और विद्या के संरक्षक माना जाता है। 10 दिनों का यह त्योहार न केवल भगवान गणेश का जन्मदिन मनाता है, बल्कि एक सामाजिक और सामुदायिक उत्सव भी है जो लोगों को एक साथ लाता है और सद्भाव को बढ़ावा देता है। हमारे सभी ग्रुप केन्द्रों में यह त्योहार हर्षोल्लास से मनाया जाता है।

तीज का व्रत केवल उपवास और तपस्या का प्रतीक नहीं है, बल्कि यह विवाहित महिलाओं का सबसे प्रिय पर्व माना जाता है साथ ही उपवास और श्रृंगार का अद्भुत संगम है यह व्रत ।यह खुशियों का त्योहार केवल बल के मुख्यालयों तक ही सीमित नहीं रहा, बल्कि इसे प्रत्येक क्षेत्रीय कावा केंद्रों पर भी उल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया।



From Dreams to Reality

My Journey to MCh Gynecologic Oncology at AIIMS, New Delhi



Dr. Shagun Kapoor

Securing Rank 1 in MCh Gynecologic Oncology and earning a place at the prestigious All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), New Delhi is a milestone I had long dreamed of. Looking back, the journey was filled with moments of hard work, self-belief, and above all, the constant support of my family and the larger community that stood like a pillar behind me—the Central Reserve Police Force (CRPF).

A Childhood Rooted in Resilience

Being the child of a CRPF officer comes with its unique challenges and blessings. My father's dedication to the nation meant long hours, postings in remote and sometimes volatile regions, and often being away during important milestones. Yet, at no point did I ever feel alone. The CRPF community, where every officer, "uncle" and "aunty," treated me as their own, became my extended joint family.

Whether it was help with transportation to school or exam centers, emotional support during my father's absence, or sharing in festivals and celebrations, the warmth of this community shaped my values of resilience, adaptability, and togetherness. These values became the foundation of my journey into medicine and eventually, my preparation for the highly competitive examination.

Chasing the Dream

AIIMS, New Delhi, has always been a beacon of medical excellence in India and was my ultimate goal. Specializing in Gynecologic Oncology—a field that allows me to serve women battling cancer—was a calling I felt deeply connected to. The preparation for the INI-SS examination was intense and demanding. There were countless hours of studying, revising, and practicing mock tests. But through it all, I was sustained by the motivation that this was not just my dream, but a collective one shared by everyone who had supported me.

One of the most defining moments during this journey was delivering a talk on Cervical Cancer Awareness at GC CRPF Guwahati. Standing in front of the very community that had nurtured me and educating them about a preventable, yet life-threatening disease reinforced why I had chosen this path. It reminded me that medicine is not just about treating illness but about empowering people with knowledge.

▲ Talk on Cervical Cancer awareness in GC CRPF Guwahati on 17 February, 2024

How CRPF Shaped My Journey

This community was, and continues to be, my unwavering support system. During times when my father was posted far away or when resources felt limited, the CRPF family stepped in.

In a world where individualism often takes center stage, growing up in a community that genuinely functions as a big joint family is a blessing I treasure. The collective

strength of the family taught me that success is never solitary; it is built on the shoulders of those who stand by you, even when the journey gets tough.

When Women Rise, Nations Rise

Women's empowerment is not just a social initiative—it is the foundation of national progress. Empowerment is not about giving women strength; they already possess it. It is about ensuring equal opportunities, breaking down barriers, and creating an environment where they can thrive. An empowered woman—educated, financially independent, and confident—can make informed choices, raise resilient children, and contribute meaningfully to society. When women are given the chance to reach their full potential, entire families and communities rise with them.

> "When you empower a woman, you empower a generation."

A Vision for the Future

Now, as I embark on my MCh training at AIIMS, New Delhi, I carry forward the values instilled in me by my family and this community. My goal is to excel in the field of Gynecologic Oncology, to provide world-class care to women fighting cancer, and to contribute to awareness and prevention programs, especially in underserved areas.

I am committed to ensuring that women are not just treated but also empowered with knowledge about their health. The awareness talk at GC CRPF Guwahati was just the beginning; I envision many more such initiatives during my career.

If my journey stands as a testament to anything, it is that dreams do come true when nurtured by a strong foundation of love, discipline, and community support. And for me, that foundation has always been the CRPF.

> "CRPF life teaches you adaptability, discipline, and unity. Even when my parents couldn't be around, someone from the CRPF family was there. That's the beauty of our community—it truly feels like one family spread across the country."
>
> **- Dr. Shagun Kapoor**

Dr. Shagun Kapoor graduated with MBBS from Lady Hardinge Medical College, New Delhi, in 2019. She went on to pursue MD in Obstetrics and Gynecology at the All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), New Delhi after completing her postgraduate training in 2023, currently she is pursuing superspecialty training as a MCh (MCh stands for Master of Chirurgiae {or Magister Chirurgiae}, a specialized, postgraduate, super-specialty degree in surgery awarded in India) resident in Gynecologic Oncology at AIIMS, New Delhi, with a focused interest in advancing care for women with gynecological cancers.

The Psychological Effects of Social Media

Online Disinhibition, Self-Presentation, and Self-Esteem

Social media has transformed modern communication, reshaping how individuals build identity, perceive themselves, and interact with others. Unlike traditional face-to-face interactions, online platforms introduce unique psychological dynamics, including altered self-presentation, disinhibited behavior, and new forms of social validation. This article explores key psychological processes influenced by social media, focusing on online disinhibition, self-presentation strategies, and the impact on self-esteem.

Social Media and Psychological Processes

A significant issue is the relationship between social media use and social anxiety. Research by Parashar and Waraich (2023) found a strong correlation between excessive social media use and increased social anxiety among university students. They discovered that frequent social media use perpetuates avoidance behaviors, making students more hesitant to engage in face-to-face communication. These findings validate Social Comparison Theory (Festinger, 1954), which states that people judge themselves by comparing their lives to those of others. Because social media often presents idealized versions of reality, it can skew self-perception and lead to low self-esteem.

Online Disinhibition

The internet has created an environment where people often behave with less restraint than they would offline—a phenomenon known as the online disinhibition effect. Psychologist John Suler (2004) identified several key factors driving this behavior:

- **Dissociative Anonymity:** Users feel disconnected from their real-world identity, reducing accountability for their actions.
- **Invisibility:** The absence of nonverbal cues like facial expressions and tone of voice fosters impulsive expression.
- **Asynchronicity:** The delay in communication allows users to express thoughts without immediate consequences.

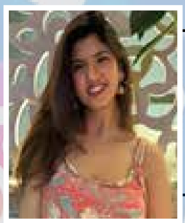
Herring and Kapidzic (2015) found that online self-presentation is often strategic rather than entirely authentic. Users frequently construct an idealized version of themselves, emphasizing socially desirable traits. This behavior is reinforced by metrics like: likes, comments, and shares, which create pressure for external validation. This often leads to a discrepancy between a person's online persona and their real-world identity.

The nature of self-presentation also varies across platforms. Image-focused networks like Instagram promote meticulously curated visual identities, while text-based platforms like Twitter and Reddit encourage more unfiltered, content-driven expression.

Social Media and Self-Esteem

Research by Molina Ruiz et al. (2022) found a positive correlation between frequent Instagram use and body dissatisfaction, driven by appearance-based comparisons. Similarly, Dangi and Singh (2025) linked prolonged social media engagement to lower self-esteem and body dissatisfaction in young women.

The interactive nature of these platforms amplifies these effects through instant feedback mechanisms. While positive engagement can temporarily boost confidence, the absence of expected validation can lead to psychological distress. This creates a cycle where self-worth becomes tied to fluctuating digital metrics, potentially fostering feelings of inadequacy and emotional turbulence when real life doesn't align with the carefully crafted online persona.



Mahika Yadav
D/O Sh. Rajesh Yadav, IPS
ADG CRPF

Embracing Uncertainty

Reflections on Growing Up in the CRPF Family

Vivaswan Nawani
S/O Ballabh Chandra Sharma
DIG Trg. Dte., CRPF

The Illusion of Control:

Everyone has a story to tell. It is these stories that truly run our world. They possess the power to bring people together, connect with people through a shared experience, inspire change, and immortalize a memory.

I, too, have a story to tell.

Forged by Uncertainty:

Growing up, I studied in nine schools and constantly traveled from one part of the country to another every 2-3 years. I was born in NCR and have lived in places like J&K, Chhattisgarh, Gadchiroli (Maharashtra), Khonsa (Arunachal Pradesh), Punjab, and many other known or lesser-known towns in India. Even after all these years, I cherish the memories I have made in these places.

I still remember the Nocte and Wancho tribe's song I learned in Khonsa; I can read and write in Gurumukhi thanks to the 2 years I spent in Jalandhar. It was In Gadchoroli that I learned Marathi and developed a taste for Puran Poli. A part of me belongs to all these places, and they have made me who I am today.

It was not always easy; I made new friends everywhere I went, but I had to leave them behind at the time of my father's transfer. In some schools, I fit right in, while in others, it took more effort. Learning everything about my surroundings from scratch was challenging, especially as a kid still figuring out who I was. This gave me the skill to adapt to my surroundings and be resilient. It made me comfortable with initiating conversations with strangers and building a connection with them. It also enhanced my interpersonal skills; I think this is one reason why I enjoy public speaking and addressing large groups of people.

I am sure it was always easier for me than for my parents. My mother, in particular, stood as a pillar of strength, managing our home and adapting to each new place as my father dedicated himself to serving the nation. It is these uncertain times that bring a family together and give us the strength to face any challenges that lie ahead in our lives. Life in a CRPF campus is also a unique experience. From the lens of a ward of a CRPF personnel, imagine having a group of children brought together by mere fate, by a stroke of pen on their parent's transfer document, and that too for a few years at max. Based on my experience, a strong sense of solidarity and community exists within the extended CRPF family. We relate to one another more deeply and form connections more quickly. Holi parties at our CRPF camps, with everyone dancing to the 'Brazil' song in the pool, are memories every CRPF brat can relate to. Then there's Bada Khaana, the communal feast where CRPF personnel and their families gather to share a meal, or the Republic Day Parades and Civic Action Programs we've witnessed, where the CRPF supports local

communities in remote areas, fostering mutual respect and understanding.

A CRPF campus is a melting pot of cultures, and yet, in all this diversity, there is a sense of unity; people go to Temples, Churches, Mosques, and Gurudwaras irrespective of their faith. I remember the pujas we held in our temples on various CRPF campuses for all festivals. I remember visiting our CRPF Churches on Christmas, eating sevaiya from our CRPF Mosques on Eid, and doing sewa in our CRPF Gurudwaras. The respect we have for one another and the sense of community and belonging that we experience everywhere we go to in the CRPF family is truly magical.

In one incident, we had a CRPF bus taking all students from the campus to their respective schools. Unlike my elder brother, Shashvat, who has always been more punctual and disciplined from the very beginning, I always had trouble waking up early in the morning. One fine day, I missed my school bus. I expected to either miss school that day or book a cab to school. That is when my father told me to walk all the way to my school. I was 14 years old; my school was around 8 km away. I wasn't good with routes, had no phone, and wasn't carrying any money. Well, I walked to school that day, arriving at least an hour late, with my teachers and classmates raising their brows as I showed up at an odd hour, burdened with a heavy backpack and a shirt soaked through with sweat. That day, I learned that the hardest paths often teach us the most about ourselves. What I learned that day was not that I should always catch the bus on time; it was something far deeper than that. It was that I, and I alone, am responsible for my actions. That it is okay to miss your bus, but then you should be willing to put in the extra effort to walk to school. It taught me that even if the path forward is uncertain, it shouldn't deter you from moving forward; it is in uncertainty that we truly relish our journey.

Like I said earlier, living in one place in ordinary civilian life would have been good too, but it was only when a sprinkle of uncertainty was added to the mix that my childhood became magical; where we went from city to city, state to state throughout India, meeting great people, making new friends, learning to let go of our past and embracing our future without knowing what the future held in store for us. Each new place brought not only new memories but a deeper understanding of India's diversity and my place within it.

Carrying the Legacy Forward:

With this article, I present an ode to CRPF, to all the CRPF personnel I have interacted with, to their families, and to the friends I have made along the way. This is my way of acknowledging the profound impact the CRPF family has had on me, instilling strength, service, morality, confidence, and patriotism. CRPF has taught me to be at ease with uncertainty and to be open to new experiences. It has taught me that while it's good to see the light at the end of the tunnel, there's something even more valuable in learning to walk in the dark.

As part of the CRPF family, I have not just learned but have lived the concept of **Vasudhaiva Kutumbakam** — the world is one family. When someone asks me where I am from, there is no one state, city, or town I can point to. My roots are from Garhwal, Uttarakhand, yet I have spent my life traveling from one corner of our country to another in all directions and to almost every state of India. The only answer I can give is that I belong to all of these places, I belong to all of India, and all of India belongs to me; all of India is my home.

Nostalgia in the Wrong Age

Three hours, that's how long we had been waiting at Raipur Junction — and for the first time, we weren't annoyed by the train delay. At least, I wasn't. I was only 11, yet the excitement I felt made me feel much older. It had taken a lot of convincing, a few setbacks, and some last-minute packing. But as soon as I stepped in to the platform and saw all my best friends waiting, every doubt melted away.

Yes, this was a school trip not a family vacation and we were headed to Goa.

I had meticulously planned everything: my first wallet (which I still use), my outfit rotation as well as all the other important itinerary. And, like a true Indian mother, mine had packed enough snacks for my entire friend group.

Our journey was from Raipur to Goa via Mumbai. The moment we boarded the train, the chaos began, kids fighting over window seats while teachers tried to restore order. Quietly, I placed my bag on the upper berth and claimed it. (My friends called me "British" for this despicable move.)

We spent most of the journey doing everything at once, playing games, chatting endlessly, and eating chips, biscuits, basically whatever our hands could reach. As night fell, we all finally dozed off.

By morning, we were crossing through the Western Ghats. The heat and humidity became unbearable in our sleeper coaches. That's when mischief took over. Me and four others decided to quietly slip out, crossing 10-12 coaches including the pantry and made our way into the AC compartments, pretending our parents were nearby.

Miraculously, we pulled it off as the AC compartment was considerably underoccupied. For hours, we cooled off in comfort, escaping notice. The return journey to our actual compartment was even more thrilling avoiding teachers, sneaking past the pantry with full confidence on our faces yet our hearts pounding.

We reached Mumbai by evening, had dinner at Mumbai Central station, freshened up a bit, and caught our next train to Goa. This part of the journey was uneventful mostly spent sleeping.
We woke up to the voices of tea and coffee vendors of Goa. As we stepped out the air felt salty and somehow more alive. We boarded our designated buses and made our way to the resort. And like President Trump once said: "It was big and beautiful." (The resort) Best part? It was the off-season which meant it was practically ours.

Eight of us, including me, were assigned a full villa with four rooms. One was occupied by our class teacher, but we still had plenty of freedom. I chose the upper-floor room with my two best friends.

The resort had everything from an all-you-can-eat buffet to a 24-hour pool, which was an endless opportunity for us to have fun. We ate like medieval kings, swam like we were born in water, and didn't waste time doing unnecessary things like sleeping.

In those five days, we visited every place that made Goa iconic:

Fort Aguada, a 17th-century Portuguese fort with a watchtower that stared into the vast Arabian Sea.
Basilica of Bom Jesus, which held the remains of St. Francis

Xavier and oddly reminded me of the kind of architecture you'd see in the movie Pride and Prejudice.
Then came the beaches: Palolem, Calangute, Baga. We didn't just sit and stare at the sea like those Rom-Com

instead we ran, played volleyball and buried our friends in the sand (I was the friend). The salt in the air and the sound of crashing waves felt like background music to our ears.

Last day was at Baga beach, I tried Calamari (deep-fried squid rings) for the first time, they were creamy, rich, and utterly decadent. That evening, we stayed in the pool for hours. Our hands shrivelled like raisins, but we didn't care enough.

On our last night, dinner was grand there was even an ice cream bar. Naturally, a competition was born, who could eat the most cups? I gave up at five, but one of my roommates powered through twelve. He became a legend in our friend group.

What followed was sugar rush which we channelled onto the dance floor, we were among the last people to leave the dance floor. I don't even remember how or when we fell asleep.

Then came the return journey which followed the same route. But there was no sadness involved as we had no regrets. We had lived every moment. And school was just a week away, where we'd relive these stories again and again.

By now, you've probably noticed this travelogue isn't about the dates or the name of the resort (which I honestly forgot). It's not about historical facts or architectural detail. Because, truthfully, that's not what stayed with me.

What I remember and always will, is the journey, the laughter, the mischief, and the people I shared it with. And maybe that is why I felt nostalgic at just the age of 18.

Abdullah Ansari
S/o Sh. Amirul Hasan Ansari
DIG, RTC Latur, Maharashtra

THE ADVENTURES OF FOUR FRIENDS

Pranay Chauhan
S/o Sh. Nitin Kumar (Dy. Comdt)

My friends and I were super tired and had bad headaches after staying up late. We were at my house, watching a new movie. We had yummy snacks like popcorn and nachos, and some juice. The movie was halfway over, and our nacho bucket was empty. So, I went to the kitchen to get more. But guess what? I saw something totally weird at the end of my kitchen.

"Guys!" I called out, my voice really quiet. "You have to see this." Advik was still yawning, and Khyat was totally focused on the movie. They both mumbled, like they didn't want to move. "Can't it wait? The dragon is about to breathe fire!" Khyat said.

They finally got off the couch and walked into the kitchen. The look on their faces was something else. Advik dropped his popcorn. "Whoa! What is that?"

Khyat slowly walked towards the sparkly thing. "It looks like a portal? Like in a movie?" We were all really curious about what was on the other side. Then, my friend Amartya said we should all go in. But Khyat asked why we should. He said we didn't know what was happening on the other side. We argued a little bit, but then we all decided to go in and see what was going on.

After that, we jumped into the portal. You won't believe what we saw! It was so pretty that we couldn't believe our eyes. There was a waterfall and a pond with lots and lots of flowers all around it. We had to go there. We all wanted to stay there forever. The flowers were just that amazing.

Advik, mouth full of popcorn, stared wide-eyed. Familiar-looking animals roamed the flowered landscape. Suddenly, there was a scream!

We rushed to the corner and saw mushroom-shaped people. Strangely, the younger ones were huge, while the oldest were tiny. Everyone parted as a minuscule figure approached.

"You're new here," he said, his voice surprisingly deep. "Welcome to the Sporewood." "Sporewood?" Advik mumbled, popcorn bits flying.

Wise One pointed to a giant, glowing mushroom. "The Heart of the Sporewood." Amartya was bewildered. "But...

you're all... mushrooms?" "Yes," Wise One explained. "We begin big and strong, like children. As we age, we shrink and gain wisdom. The oldest are the smallest.

A huge BANG shook the ground, making the glowing mushroom wobble. Wise One looked worried. "What's happening?" Advik asked. "It's Volcanor," Wise One said, "He destroys everything and makes lava erupt." Khyat asked if Volcanor wanted something. Wise One nodded sadly. "The Heart of the Sporewood." The ground shook violently.

"Quickly, this way!" Wise One urged, leading us to a hidden cave. Inside, grey stone statues of mushroom beings lined the walls. "Great leaders," Wise One whispered. In the center was a globe swirling with vibrant, pulsing colors. "The Volcanor seeks its power," Wise One explained, his voice hushed. "It sustains our world." Suddenly, the cave entrance glowed red.

"He's here! We must protect the Heart!" Fear mixed with

determination filled their faces as they looked at the swirl in globe. The Volcanor craves its energy," Wise One trembled. "It's the lifeblood of Sporewood." The cave entrance blazed crimson. "He's found us! We must defend the Heart!" Amartya stepped forward. "How?" Wise One pointed to the globe. "Its light weakens him. We must amplify it!" Together, the friends and the tiny leader focused their energy, willing the globe to shine brighter. A blinding light erupted, pushing back the fiery glow, and silence fell. The Sporewood was safe.

सदैव खुश रहें

मैं अदिति झा कक्षा-11 की छात्रा हूँ। मैं आपके समक्ष जीवन में खुशी का क्या महत्व है इसकी चर्चा करना चाहूँगी। सर्वप्रथम मैं उन लोगों के प्रति अपनी संवेदना और सहानुभूति प्रकट करती हूँ जिन्होंने जीवन के मूल्य को समझे बिना ही आत्महत्या किया, इस प्यारी सी दुनिया को छोड़ा। ऐसे लोगों के प्रति मुझे बड़ा कष्ट होता है जो अपने इस बेशकीमती जीवन को बेवजह बर्बाद कर देते हैं। हम जानते है मानव जीवन अमूल्य है बस हमें अपने आप को सदैव खुश रखना है और प्रसन्न रखना है। **अब बात आती है कि खुशी क्या है?** जब हम वास्तव में अपने आप को स्वीकार करते हुए एक अच्छी सोच और मन के साथ आनंदित महसूस करते हैं वही खुशी है वही प्रसन्नता है। आपने भी देखा होगा कि जो व्यक्ति प्रसन्न रहते हैं तनावरहित रहते हैं वे हमेशा सफलताओं की सीढ़ियाँ चढ़ते हैं, अपने साथ वालों का अच्छा मार्गदर्शन करते हैं और एक अच्छा इंसान बनते हैं। वहीं दूसरी ओर अप्रसन्न व्यक्ति सदैव तनाव में रहता है, गलत विचार उनके दिमाग में चलता रहता है, वे कोई निर्णय नहीं ले पाते हैं, उनके साथ वाले लोग भी सदैव परेशानी में रहते हैं। इसलिए आवश्यक है कि हम सभी **'सदैव खुश रहें'** जैसे सिद्धांत को जीवन में अपनाएं। क्योंकि प्रसन्नता एक ऐसा यंत्र है जिसके सहारे हम स्वस्थ रह सकते हैं, तनावमुक्त रह सकते हैं, अपनी शारीरिक क्षमता को बढ़ा सकते हैं और अपने कीमती जीवन को सफल बना सकते हैं।

अब प्रश्न उठता है कि हम खुश कैसे रहें?

इसके लिए मैं आपको कुछ मंत्र देती हूँ। पहले अपने आप से प्यार करें, आप में जो अच्छे गुण हैं उसे और निखारें और उसकी सराहना करें, दूसरों में ऐब ढूंढने के चक्कर में ना रहें, हर छोटी-छोटी खुशियों में आनंदित रहें, अपनी आवश्यकता को अपनी आमदनी तक सीमित रखें, बेवजह के आडम्बरों में ना पड़ें, जितना साधन हो उतनी ही चाहत रखें, मानवीय मूल्यों को समझें, सामाजिक रिश्तों को मानें, परिवार को अपनाएं, नियमित व्यायाम करें, योगा करें, खेलकूद में भाग लें और समय-समय पर अपने मनपसंद फिल्म या टी.वी. कार्यक्रम देखें। आप देखेंगे आप स्वयं में कितना अच्छा महसूस करेंगे, अपने आप आनंद आयेगा और यही तो खुश होने का लक्षण है। अंत में मैं मशहूर हिंदी फिल्म 3-Idiots के डायलॉग **'All is Well'** की याद आप सबों को दिलाना चाहूंगी कि जब अपने आप में खुश रहने की आदत हो जाएगी, जब हम अच्छा सोचने लगेंगे, हम प्रसन्न रहेंगे। किसी की खुशी में खुश रहना सबसे ज्यादा ख़ुशी देता है।

अदिति झा
पुत्री श्री आशीष कुमार झा, कमांडेन्ट
ग्रुप केन्द्र, गुरूग्राम

Nurturing Courage, Character and Curiosity

Mrs.Nidhi Chaudhary
Principal
CRPF Public School, Rohini

"The highest education is that which does not merely give us information but makes our life in harmony with all existence. "

~ Rabindranath Tagore

In the silent strength of every soldier stands a family—resilient, hopeful, and quietly heroic. At CRPF Public School, Rohini, we are not just educating young minds; we are shaping the future of a community that stands unwaveringly behind our brave force. Our institution is a sanctuary where values are nurtured and dreams are sculpted with care, compassion, and conviction.

As the principal of this esteemed institution, it is both an honour and a responsibility to carry forward the legacy of excellence. Each morning, as the school gates open, we welcome not just students, but the promise of a better tomorrow—a tomorrow where our children, many of them sons and daughters of the force, grow to become thoughtful citizens, empathetic leaders, and fearless visionaries.

In a world that is changing faster than ever before, education cannot remain static. We are witnessing a global shift—from rote learning to inquiry-based exploration, from rigid instruction to holistic development. At CRPF Public School, Rohini, we have embraced this transformation. Our curriculum is designed not just to inform, but to inspire. We strive to foster curiosity in the classroom, resilience in adversity, and empathy in success.

Our students are encouraged to question, to reflect, and to contribute. Whether they are writing code in the computer lab, exploring the nuances of literature, analysing historical shifts, or rehearsing for a stage performance that speaks of social change, they are constantly learning that education is not just about marks, but about meaning.

Yet, academics form only one pillar of our mission. Character-building stands at the very core of our philosophy. As an institution nurtured by the force, we are deeply aware of the values that bind us, integrity, discipline, courage, and service before self. These are not just ideals we speak of in morning assemblies; they are values we live by every day. Be it through our morning drills, community outreach programmes, disaster preparedness workshops, or environment drives, our students grow with a sense of responsibility towards their nation and their world.

We have also been deeply committed to promoting inclusive education. Our classrooms are places where every learner, regardless of their background or learning style, is seen, heard, and valued. We integrate emotional intelligence, life skills, and mindfulness practices into our routines, knowing well that emotional wellbeing is the bedrock of academic excellence.

Our vision for our school is simple yet profound: We want our children to walk out of our gates not only with knowledge in their minds but with compassion in their hearts, confidence in their stride, and a sense of duty towards their country. We want them to honour their roots even as they spread their wings across the world.

To the parents of our students, many of whom serve on the frontlines, I extend my heartfelt gratitude. Your unwavering faith and quiet strength fuel our mission. To my dedicated team of teachers and staff, thank you for being the pillars on which this institution stands tall. And to our dear students—you are our pride and purpose. Dream boldly, work honestly, and always remember: true greatness lies in character.

As we move forward in this dynamic world, our commitment remains firm—to educate not just minds, but to uplift lives. CRPF Public School, Rohini will continue to stand as a beacon of excellence, integrity, and national pride.

Let us move ahead, with our hearts anchored in values, our vision set high and our steps united in purpose.

CRPF PUBLIC SCHOOL, ROHINI

SCHOOL TOPPERS (2024-25)

CLASS X TOPPERS

FIRST POSITION	SECOND POSITION	THIRD POSITION
ABHINAV KUMAR (98.80%)	**DEVANSH KUMAR (98.40%)**	**SIDDHARTH SHARMA (98.20%)**

CLASS XII TOPPERS

SCIENCE STREAM		
FIRST POSITION	SECOND POSITION	THIRD POSITION
ANJANI KAUSHIK (94.80%)	**HARSHITA YADAV (93.80%)**	**ANMOL ASHRA (93.20 %)**
	VRINDA CHAUDHARY (93.80%)	

COMMERCE STREAM		
FIRST POSITION	SECOND POSITION	THIRD POSITION
RAKSHIT PANDEY (96.60%)	YASH MALHOTRA (91.80 %)	AASHNA GUPTA (90.20 %)

HUMANITIES STREAM		
FIRST POSITION	SECOND POSITION	THIRD POSITION
MAYANK GANGWAL (95.00%)	TANISHKA (94.40%)	ANYUSH KUMAR (94.00%)

ACHIEVERS OF CRPF PUBLIC SCHOOL, ROHINI

CRPF Public School, Rohini
Where Foundations Shape Futures and Alumni Illuminate the World

Aakash Garg
Batch : 2017-2018
All India 5th Rank in the UPSC 2024.

Dr. S. Siddharth
Batch : 2012-2013
DM (Neurology), AIIMS

Avinash Pandey
Batch : 2008-2009
Commissioner (Ludhiana) – IRS (GST)

Amit Kumar, IPS
Cadre 2015
Batch : 1998 - 1999
COMDT./PAC 35th BN

CRPF Public School, Rohini has long been a crucible of excellence, shaping young minds into accomplished individuals who continue to distinguish themselves across diverse fields. Since 1994, approximately more than 6000 students are placed all over the world keeping the flag of CRPF Public School, Rohini, high. Each achievement is a testament to CRPF Public School, Rohini's enduring role in moulding leaders, innovators, and changemakers for society making a mark in all fields diversing from Medical, Bureaucrats, Forest Officers, heading many companies, Engineering and Technology, Fashion and Entertainment Industry, serving nation as Indian Army Officers, India Navy Officers at all ranks and levels etc.

UNIFORM TO ENTREPRENEUR

Empowering Veer Naris and Retired CRPF Families through Startups

KAUSHIK DAS
S/o ASI Shankar Das
CRPF Public School, Rohini

A soldier may retire, but the spirit of service never does. Behind every CRPF jawan stands a family whose silent strength, unwavering patience, and countless sacrifices form the backbone of national service. When the uniform is finally folded away, be it through retirement or an untimely loss, the journey does not end. For many Veer Naris (war widows) and retired personnel, a new chapter begins: one of resilience, self-reliance, and renewed purpose.

In recent years, these families have increasingly turned toward entrepreneurship—not merely as a means of livelihood, but as a powerful way to reclaim their identity, rebuild confidence, and embrace independence. Whether it's a home-based snacks business, a tailoring unit, an online tutoring centre, or a digital art store, CRPF families across the country are stepping into the startup ecosystem with dignity and determination.
This transformation has been supported extensively by the CRPF Family Welfare Association (CWA), which plays a pivotal role in equipping CRPF families with the skills and confidence they need to succeed. Through its welfare branches across India, the CWA conducts skill development programmes, entrepreneurship training, financial literacy sessions, digital marketing workshops, and more. In collaboration with initiatives like Skill India, reputed NGOs, and private training institutions, these efforts are turning homemakers into business owners and dependents into self-sustaining individuals.
Many Veer Naris have used this platform to rise above grief and find empowerment through enterprise. Others from retired families are venturing into fields like handicrafts, content creation, small-scale manufacturing, and education services. These ventures are often driven by the very values instilled by the armed forces: discipline, perseverance, adaptability, and leadership.

Entrepreneurship within CRPF families isn't limited to women alone. Children of retired personnel are also joining the movement by launching freelance businesses, tech startups, coaching centres, and community initiatives. They bring modern skills and digital awareness, combining it with the values they've grown up with, resilience, responsibility, and community service. Entrepreneurship for CRPF families is not just about financial gain; it's about carrying forward a legacy of strength and purpose. It proves that courage does not always wear a uniform, sometimes it runs a kitchen, designs clothes, teaches young minds, or manages an online platform. These ventures become new missions, inspired by the same spirit of service that once guarded borders and restored peace. Moreover, CRPF families are naturally equipped with traits vital to entrepreneurial success. Years of managing frequent relocations, limited resources, and unpredictable situations make them

excellent problem-solvers, efficient planners, and resilient decision-makers. They have a deep understanding of how to do more with less, an essential quality in any startup journey.
In conclusion, the journey from uniform to entrepreneur reflects the true strength of CRPF families. Their transformation into business leaders, educators, and creators showcases a new form of national service, one that uplifts, empowers, and inspires. While the nature of the mission may have changed, the commitment to lead and serve remains just as strong.

MESSAGE

Ms. Meenu Tiwari
Principal
CRPF Public School, Dwarka

A society that respects its environment, infrastructure, and fellow citizens instils pride in its people.This sense of ownership and identity strengthens national unity.

The foundation of a civilized society lies in the civic consciousness of its people. Civic sense lies in abiding by the law, respecting others and maintaining decorum in public places. Individualism, vandalism, intolerance, racism, road rage etc. are all examples of lack of civic sense.

Civic sense needs to be part of our daily lives. If we teach students to care about their surroundings, we help them grow personally and build a fairer, more organized nation. Students will be tomorrow's voters, workers, and leaders. School is where habits and values take root, so if we introduce civic responsibility early, we'll have a generation that steps up to help their communities.

Respecting public spaces, being tolerant of others, and showing empathy are all part of civic sense. When students learn to follow rules, keep things clean, and respect one another, they are less likely to harm the public good. We're also seeing a worrying rise in crime, violence, and abuse against women and children. If we want our country to move forward, we must start by rebuilding these values.

Value formation means understanding right from wrong and choosing the right path. Education helps us preserve our cultural and historical heritage and ensures our children inherit a safer, more secure future. At the heart of a well-organized society is the civic awareness of its people. By making civic sense part of student life, we not only help each child grow into a responsible individual, but we also lay the foundation for a just and thriving nation. Schools, parents, and policymakers need to coordinate efforts to make students not only grow in knowledge, but in character — as knowledgeable, compassionate, and engaged citizens.

CRPF PUBLIC SCHOOL, DWARKA

SCHOOL TOPPERS (SESSION 2024 – 25)

CLASS- X

VANSHIKA
96.6%

PRANJAL RAWAT
96.0%

KANUPRIYA
95.8%

CLASS- XII - SCIENCE STREAM

Simran Gupta
94.0%

K Tanveer Ahmed
93.6%

Sudipta Maurya
93.6%

Ayush Kumar
93.4%

CLASS- XII - COMMERECE STREAM

Kush
88.6%

Rishabh
87.4%

Shraddha Sharma
84.8 %

CLASS- XII - HUMANITIES STREAM

Abhishek Kumar
95.8 %

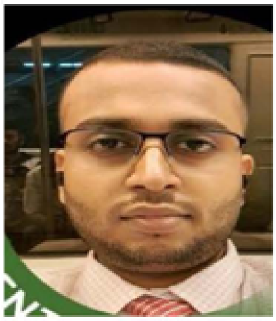
Ayush Budhwar
91.8%

Renu Prabha
88.8%

ACHIEVERS OF CRPF PUBLIC SCHOOL, DWARKA

The alumni of **CRPF Public School, Dwarka** have consistently brought laurels to their alma mater, year after year, demonstrating brilliance across diverse academic and professional frontiers.

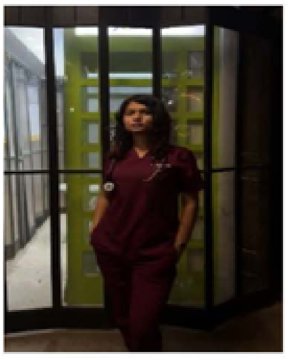
Sanisha S S
Working in NPL London
Studied at school of Economics London



Vishal Jhankra
Chartered Accountant

Aryan Raghav
Lawyer
Studied at NLU Lucknow

Aryan G D Singh
working at Adobe studied at IIIT –Delhi



Ankita Singh
Dr at VMMC MBBS
from Safdurjung College

*Ujjwal Ola
*selected at IIT –Delhi
*now training at NDA

Our first batch passed out in the year 2014-15 and in the past decade, more than **150 alumni** have secured admission into premier **medical colleges and technical institutions** such as **Safdarjung Medical College, AIIMS, IITs, IIITs, NSUT, DTU**, and several other institutions of national repute. Many have also earned prestigious seats in **international universities**, including the **London School of Economics**, showcasing their global outlook and intellectual distinction. Within the country, the gateways of **Delhi University** too witnessed the triumphs of our students, with over **200 admissions** into eminent colleges such as **Hindu College, Lady Shri Ram College, SRCC, and Hansraj College**. These accomplishments stand testimony to their analytical acumen, problem-solving skills, and academic rigor, while the notable admissions into medical colleges underscore their empathy, resilience, and scientific brilliance.

Our students have not only excelled in technical and medical universities but also carry a fervour to serve the nation. Around **15–20 alumni are proudly serving the nation** in the **Indian Army, Navy, Air Force, and Police**, embodying discipline, leadership, and a spirit of selfless service. Our alumni continue to shine across multiple domains—working with global organizations such as **Google, Adobe, and the National Physical Laboratory (NPL), London**, thus contributing to innovation, technology, and research at the highest levels.

Together, their journeys of success exemplify the school's motto of *"Excellence through Endeavour."* Their achievements not only honor the school but also inspire our present students to pursue excellence with courage, integrity, and determination, carrying forward the rich legacy of CRPF Public School, Dwarka.

Her Knowledge, Her Power

"Extremists have shown what frightens them the most: a girl with a book"
~Malala Yousafzai

With this powerful thought spoken by a courageous woman, Malala Yousafzai stating that how a girl or a woman with a book and a pen can bring a vast change in the world.Knowledge and learning threatens oppressive ideas because an educated girl can question, resist, and change unjust systems. Yet with this powerful and undeniable power of education, many girls and women are deprived of this life-changing tool. It is the fundamental right for everyone to have education but it remains a distant dream for them. The main and the biggest reason why girls are not getting education in India is because of deep-rooted gender bias. This bias leads them to stay at home and take the route of early marriage instead of a classroom. While boys around them are learning how to build robots, they are taught how to cook lentils. Poverty also takes a crucial role in girls not getting this powerful tool because, families living in poverty often view girl's education vain, and this mindset kills their dreams before they can even take shapes to pursue them. Moreover, inadequate infrastructure and safety concerns further prevents them from sending their girls to classrooms. There are few stereotypes passed down from generations to generations like, women are not suitable in certain fields' like-science and business, they are expected to just stay at home and only complete household chores. A women is said to be complete in herself only when she is married.

However, history has seen women fight against these barriers and proved their true power. Malala Yousafzai, Mary Kom, Sarojni Naidu, and Kalpana Chawla are some shining names who showed their true power. Names that awake a sense of hope in the heart of girls or women who are going through the same. A voice has been given to these girls, whose own voices have been silenced due to all the reasons stated above.

Despite these challenges, a quiet but determined revolution is taking shape—one that refuses to be silenced by tradition, poverty or prejudice. Across the world, voices are rising, movements are gaining strength, and change is no longer just a distant hope—it is becoming a reality. The Indian Government is launching schemes like- **beti bachao-beti padhao, Sukanya Samriddhi Yojana, Samagra Shiksha Abhiyan, One Stop Centre (Sakhi Centres) and more to overcome this problem.**

Yet, why does the number still not change? Why women are still denied this right? Why does the gender gap in classrooms persist? Well, the answer is deeply unsettling—it is the mindset of society. While infrastructure and policies pave the way, attitudes remain unchanged. A single step is what separates young girls from the vibrant classroom, but the weight of prejudice

holds them back. Just a small distance is what is stopping them from seeing the world in a newer perspective.

Nevertheless, one undeniable truth remains, when a woman is educated, she ensures that her family is educated too. Unlike men, whose knowledge often remains to themselves, women nurture learning within their households, ensuring that future generations have the opportunity to rise just like she got.

When a women takes the first step towards a classroom, it is her first step towards freedom. With every lesson learned, the mind is empowered and each time a dream is pursued, a brighter tomorrow takes shape. As we stand at the edge of change, one truth remains undeniable— **when a girl is given the power to learn, she is given the power to lead.**

SIJAL
Class VII C
CRPF PUBLIC SCHOOL,DWARKA

सीज़फायर की चादर में लिपटे ज़ख्म

शब्दों से युद्ध रुकते नहीं,
कभी संवाद से शूल झुकते नहीं।
कुछ ज़ख्म ऐसे होते हैं,
जो मरहम नहीं, न्याय माँगते हैं।

सीमा पर जब शांति की बात उठी,
मैंने नहीं इंकार किया,
पर मन के एक कोने ने पूछा—
"क्या सचमुच हर घाव का इलाज मौन है?"

कॉन्स्टेबल खुशबू की वो वाणी याद आई,
जो डिबेट में नहीं, देश की धड़कन में थी समाई।
"सीमा पर लड़ा नहीं जाता चरखों से शोलों के आगे,
रामायण पढ़ी नहीं जाती सीमा पर गोलों के आगे।"

कहाँ तक सहेंगे हम, और कब तक बहलेंगे,
जब जवाब बारूद में मिलता है, तो शब्द क्या बदलेंगे?
"जैसे धरती के घोर कुहासे को केवल एक सूरज ही हर सकता है,
वैसे ही, एटम बम से रक्षा — केवल एटम बम ही कर सकता है।"

ये पंक्तियाँ गूंजती हैं मस्तिष्क में मेरे,
जैसे चेतावनी नहीं, अनुभव हों गहरे।
शायद शांति की पहल भी ज़रूरी है,
पर आत्मसम्मान की रक्षा उससे भी ज़्यादा ज़रूरी है।

मैं एक छात्रा हूँ, मेरी कलम हल्की सही,
पर मन में सवालों की आँधी है भरी।
क्या शांति वही है जो समझौते से आए,
या वो जो न्याय के बाद सिर ऊँचा कर पाए?

Anjali Yadav
Class X C
CRPF PUBLIC SCHOOL,DWARKA

हार का वरदान

वो हार ही तो है जिसने मुझे जीतना सिखाया,
ठोकर खाकर भी फिर से चलना सिखाया।
हर चुनौती में उसने नया रास्ता दिखाया,
जो पहली बार में ही जीत गए,
वे कैसे समझेंगे संघर्ष का साया?

लोग मोड़ लें मुख ,हवाएँ बदले अपना रूख ,
पर तुम न बदलो, रखो अपने मन का सुख।

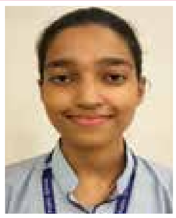
उस हार से तुम न डरो जिसने आज गिराया,
सत्य को समझो—हार ने नया आसमां है दिखाया।
न हार मानो, न आत्म-विश्वास खोना,
भरोसा रखो... फिर से कदम बढ़ाना।

श्री कृष्ण ने अर्जुन से कही यह बात,
हार से न घबराओ, बढ़ो संघर्ष के साथ।
फल की चिंता छोड़, कर्म पर कर विश्वास,
जो डटा रहे राह में, वही पाए सच्चा विस्तार।

तूफान आए चाहे,अँधेरा घिरे चाहे ,
तुम डगमगाओ नहीं, बढ़ाओ अपनी राहे।
हार तो आईना है, जो खुद से मिलवाती है ,
छुपी हुई शक्तियों को चुपचाप जगाती है।
दुनिया भले कहे "तू हार गया",
पर मेरा मन कहे "तू आज फिर निखर गया"।
रास्ता खुद बनेगा तेरे चलने से,
नई कहानी लिखी जाएगी गिरने-संभलने से।
हर हार एक सबक है, हर अश्रु एक मोती,
जो रोशनी खोजे अंधेरे में—वही है असली ज्योति।

तो थमना नहीं,रुकना नहीं ,
संघर्ष से घबराना नहीं।
क्योंकि हार का वरदान वही पाएगा,
जो गिरकर भी मुस्कुराएगा।

वो हार ही तो है जिसने मुझे जीतना सिखाया,
ठोकर खाकर भी फिर से चलना सिखाया।
जीवन के हर मोड़ पर जिसने हार को अपनाया,
वही तो अन्त में असली विजेता कहलाया।



Gargi Singh
Class XII A
CRPF PUBLIC SCHOOL,DWARKA

Relevance of Ancient Education System in the present scenario.

D. APARNA
Principal
CRPF Public School, Rnagareddy

The Indian education system has been extremely strong from the ancient period, especially the Gurukula system where the students spent their early years of learning with their Guru. The learning would happen one on one, it was tailor made which we in the present day name as the IEP- Individualised Educational planning.

There was holistic education which considered all the aspects of learning. The 'sishya' - the student was exposed to everything that mattered in the society.

There was equal importance given to peer learning and teaching, recitation, memorisation, recall, application, analysis, synthesis and creation. All we can say is Bloom's taxonomy that we apply in the process of teaching and learning today, was already being implemented in the ancient times in our country.

There was equity and inclusivity in educating the students and that's what we call as heterogenous classroom in today's education system. Equal opportunity was given to the students and extra learning and care was also provided to the gifted as well as to the needy students. Mode of transfer of knowledge of highest level was through practical education ie life lessons. Value education was also given its due importance without even knowing that it was being taught in the process of learning.

What we see today in this modern generation is that the students are made to master the skills of earning a living which is a part of life, however what the ancient education system taught was to master life itself.

To summarise I would like to put forth that the education system and the mode of education in ancient India was extremely complex and highly developed than the education system which is being developed now to earn a living today.

21st century Life skills
Problem Solving ability
Decision making
Value education
And such other things were a part of the comprehensive learning at the Gurukula.

But today we name them separately and teach each concept.
Art integrated learning
Sports integrated learning
Story telling as pedagogy
Toy based education…..
are the names we hear today to be incorporated in our curriculum and one should not be astonished to know that these were an integral part of education system which was imparted in the Gurukula system.

Not only this , if we carefully examine, we can understand that the knowledge of all existence - the spiritual knowledge was also imparted effectively. One was aware of the purpose of existence on this terra. Every learning was multidisciplinary, meaningful and child centric. All that we now propagate and try to incorporate in our curriculum has already been followed for years in our country. As the generations pass by, we see that the past practises are most reliable even in today's world. Respecting the ancient Gurukula system, the culture and traditions of our country is what is the need of the hour.

CRPF PUBLIC SCHOOL, Rangareddy

SCHOOL TOPPERS (SESSION 2024 – 25)

CLASS- X

AASHU KUMARI
95.8%

BUKKA SANA
95.4%

BANOTH NIKETHA
95.2%

RAMPALLY SAICHARAN
92.8%

GARIGE MURALI KRISHNA
94.6%

CLASS- XII (Science Stream)

PALAK GUPTA
95.4%

LOYA NAGA HEMANTH
89.4%

YANTRAPATI CHARAN
88.4%

PULLA YOGESH CHANDRA
86.8%

CH. KARUNAKAR REDDY
86.8%

CLASS- XII (Commerce Stream)

SAHIL PATTANI
94.4%

SOLANKI PRINCE ALTAF
94.2%

JASANI ARMAN NASIRBHAI
91.4%

SAHIL SALIM KOTADIYA
90.6%

K. SHAHNAWAZ RAJU BHAI
90.2%

Overcoming Exam Stress:
A Path to Poise and Productivity

Examinations are an integral part of academic life, serving as milestones that measure a student's comprehension and progress. However, with them often comes an unwelcome companion- exam stress. While a certain level of anxiety is natural and can even enhance performance, excessive stress can be debilitating, clouding the mind and hindering one's potential. Therefore, learning to manage and overcome exam-related stress is not just advisable- it is essential.

One of the most effective ways to combat exam stress is through **strategic time management.** Procrastination is the silent thief of peace; when students delay preparation until the eleventh hour, they often find themselves drowning in a sea of information, overwhelmed and exhausted. Instead, cultivating a consistent study routine well in advance allows the mind to absorb content gradually and confidently. Using planners, timetables, or study apps can help segment the syllabus into manageable portions, reducing the feeling of being burdened. Equally important is the practice of mindful revision. Instead of rote memorisation, engaging with the material through active recall, concept mapping, and practice tests can deepen understanding and boost retention. When students truly grasp the content, their fear of forgetting during exams diminishes. Furthermore, teaching concepts to peers or summarising them aloud not only reinforces memory but builds self-assurance.

Another pillar of stress management is maintaining a **balanced lifestyle.** During exam season, students often compromise on sleep, nutrition, and physical activity. However, a well-rested brain function more efficiently. Adequate sleep enhances concentration, sharpens memory, and regulates emotions. Similarly, nutritious food fuels the brain, while regular physical exercise—be it a brisk walk, yoga, or cycling—releases endorphins, the body's natural stress-busters.

In addition to physical well-being, mental hygiene plays a critical role. Negative self-talk and catastrophic thinking ("I'll never pass," "I'm going to fail everywhere") only amplify anxiety. Replacing such thoughts with positive affirmations and realistic goals can foster a sense of control and calm. Practicing mindfulness techniques such as deep breathing, guided meditation, or even journaling help to centre the mind and alleviate inner turbulence. Moreover, it is vital to seek support when needed. Students should not hesitate to discuss their fears and doubts with teachers, parents, or friends. Sometimes, simply articulating one's anxieties can lighten the emotional load. For those who feel chronically anxious or overwhelmed, consulting a school counsellor or mental health professional is a wise and courageous step.

The exam environment also influences stress levels. A cluttered desk often leads to a cluttered mind. **Creating a serene and organized study space**—free from distractions—enhances focus and reduces agitation. Background music, motivational quotes, or even aromatherapy with calming scents like lavender or sandalwood can contribute to a soothing atmosphere. Lastly, students must remember that exams are not the sole definition of intelligence or worth. While academic performance is important, it does not encapsulate a person's full potential. Viewing exams as opportunities to learn and grow, rather than as life-or-death trials, shifts the perspective from fear to empowerment.

In conclusion, overcoming exam stress requires a holistic approach that encompasses planning, self-care, positive thinking, and emotional support. With the right tools and mindset, students can transform stress into strength, anxiety into awareness, and fear into focused determination. The key lies in believing in oneself and embracing the journey of learning with resilience and grace.

Asma Mustafa
TGT ENGLISH
CRPF PUBLIC SCHOOL RANGAREDDY

The Fear of Missing Out (FOMO): A Modern Mental Trap

"Don't measure your worth by someone else's highlight reel."

We live in a hyper-connected world where social media platforms constantly feed us images of people enjoying parties, vacations, achievements and relationships. These seemingly perfect snapshots often leave us with an unsettling feeling — the Fear of Missing Out (FOMO).

FOMO is the persistent anxiety that others are having more fun, achieving more or living better lives than we are. It is not just about missing an event — it's about feeling that your life is not as fulfilling as others. And in a world where "Real life begins where filters end," FOMO has quietly become a modern mental trap.

At its core, FOMO is powered by comparison. We see somebody's joyful post and instead of simply appreciating it, we start comparing. The trip we didn't take. The event we weren't invited to. The job we didn't get. What we often forget is that social media is a highlight reel, not the whole movie. Nobody posts their failures, bad days, or moments of doubt. Yet we compare our reality to someone else's best five seconds. And that, as they say, is how "Comparison becomes the thief of joy."

FOMO doesn't just affect how we feel — it affects how we live. We begin to act out of pressure instead of purpose. We attend events not because we enjoy them but because we want to be seen. We post things not to express but to impress. As a result, we are "Caught in the scroll, missing the soul."

This fear can lead to mental exhaustion, reduced self-worth, poor sleep and constant restlessness. It becomes a cycle - the more we see, the more we feel as we are missing and disconnected from our own lives. Ironically, the more we try to stay connected online, the more we feel alone offline. But what if we flipped the script? What if we embraced JOMO - the Joy of Missing Out?

JOMO is not ignorance; it is intentional peace. It is the choice to slow down, tune in and be fully present in our own lives — even if we are not in the spotlight. It is the power of realising that joy doesn't need any audience. That not every meal needs a photo, not every success needs applause and one doesn't has to post it to prove it.

To move from FOMO to JOMO, start by limiting your screen time.
Give yourself moments away from the noise.

Practice gratitude — it shifts your focus from what is missing to what is meaningful. Pursue passions not for likes but for love and affection. Reconnect with people in real life. Have conversations that don't involve typing. And most importantly, "Be present where your feet are!"

Everyone is on their own path and not all success is loud. Sometimes, the most powerful progress happens quietly. So if you feel left out, remember this — "You are not falling behind; you are unfolding at your own pace."
At the heart of the matter, it is not about chasing every moment to share online — it is about cherishing the ones you live.

So when FOMO creeps in, ask yourself —

"What do I truly need right now?"

In choosing to scroll less and live more, you may discover the peace you've been scrolling for.

FOMO (Fear of Missing Out) is the anxiety that others are having more fun or living better lives, while JOMO (Joy of Missing Out) is the contentment found in choosing to disconnect and enjoy your own present moment without comparing yourself to others.

Shaik Nurjahan
English Dept.
CRPF PUBLIC SCHOOL RANGAREDDY

Our Achievers

We are proud of Ms Ritu Datta, wife of Sh Randeep Datta a Gallentry medal holder former Additional Director General of our great para military Force CRPF. Ritu Datta, crowned Mrs. India Asia 2024, is a woman who beautifully balances grace, intellect, and purpose. Along with the crown, she was also awarded the subtitle "Beacon of Inspiration", a recognition that mirrors her journey of resilience, achievement, and empowerment. Ritu has worked with leading organizations such as Mahindra & Mahindra and Hero Honda, proving her professional brilliance. Her dedication to community service earned her the title of "Social Personality of the Year" in 2021, an honor bestowed by the then Governor Shri Koshiyari.

She is honored to be on the Jury Panel of Mrs India Asia 2025 , a full circle moment from being crowned last year to celebrating new journeys this year.

Esha Dutta creates history by winning the title of Miss Star Universe 2025

Isha Dutta was recently crowned as Miss Star Universe 2025 in Kuala Lumpur, Malaysia and is also nominated for Best Empowered Woman in Aviation and Fashion. Isha is an international flight attendant and is also a fashion personality. She has earned the coveted subtitle of Top Model in the same pageant. Her crowning marks a defining milestone in her journey of balancing grace in the skies with power on the runway. In recognition of her dual achievements in aviation and fashion, Isha has also been nominated as a Best Empowered Woman in Aviation and Fashion — honouring her as a trailblazer who seamlessly bridges two worlds with elegance, discipline, and purpose. Earlier in 2025, Isha was crowned Miss Glamor Diva at Miss UAE International and was honoured by Bollywood icon Meenakshi Seshadri at the Mr, Miss & Mrs International Glam Icon Season 7, where she captivated audiences as both Show Opener and Show Stopper.

Proud to introduce Ms Isha Datta who is recently crowned as Miss Star Universe 2025 in Kuala Lumpur, Malaysia and is also nominated for Best Empowered Woman in Aviation and Fashion. Isha is an International flight attendant and is also a fashion personality.
In recognition of her dual achievements in aviation and fashion, Isha has also been nominated as a Best Empowered Woman in Aviation and Fashion — honoring her as a trailblazer who seamlessly bridges two worlds with elegance, discipline, and purpose. Earlier in 2025, Isha was crowned Miss Glamour Diva at Miss UAE International and was honored by Bollywood icon Meenakshi Seshadri at the Mr, Miss & Mrs International Glam Icon Season Seven.

She is daughter of Gallantry Medal holder Senior former ADGP CRPF, Mr. Randeep Datta and Mrs. Ritu Datta.

Nysa Nidhan
D/O Sh. Karuna Nidhan, Comdt.

I'm Nysa Nidhan, and I'm proud to share my recent experience participating in the prestigious May Queen Ball 2025 at Mohammad Bagh Club (MB Club), Lucknow, in the Princess category. Taking part in this event was both enriching and empowering—it gave me a platform to grow, express myself, and connect with the ethnic and social fabric of the city. Often regarded as the foundation of beauty pageantry in the Lucknow , the May Queen Ball offered me not only valuable learning but also the confidence to carry myself with poise and pride.

"We start our journey to our dreams by wanting, but we arrive by focusing, planning, and learning."

Christina Wodtke

श्रीमती शालीना चतुर्वेदी
पत्नी श्री अनिल चतुर्वेदी, DIG CRPF

श्रीमती शालीना चतुर्वेदी एक शास्त्रीय नृत्य कथक की नृत्यांगना है। इन्होने पद्मभूषण उमा शर्मा जी तथा पंडित शारदा महाराज जी से विधिवत कथक नृत्य का प्रशिक्षण प्राप्त किया है और विगत 35 वर्षो से झारखण्ड के बाल तथा युग कलाकारों को नृत्य संगीत एवं अभिनय का प्रशिक्षण दे रही है। इनके संस्थान ने :-

राम की शक्ति पूजा (सूर्यकांत त्रिपाठी निराला रचित) नृत्य नाटिका का मंचन देश विदेश में किया है।

कृष्ण का विराट स्वरूप रश्मिरथी के तृतीय से उधत श्री रामधारी सिंह दिनकर की ओजस्वीय रचना पर इन्होने भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् के तहत देश भर में इसकी प्रस्तुति दी।

अपनी पहचान संस्कृत भाषा को भी लोगों तक पहुंचाने का उद्देश्य रखते हुए शालीना ने दुर्गा सप्तशती (नव दुर्गा) का भी मंचन देशभर में संस्कृत भाषा में किया।

रामचिरत मानस हमें जीवन जीने की कला सिखाता है। इसी को माध्यम बनाकर शालीना ने राम मंदिर स्थापना दिवस पर नृत्य की प्रस्तुति की है।

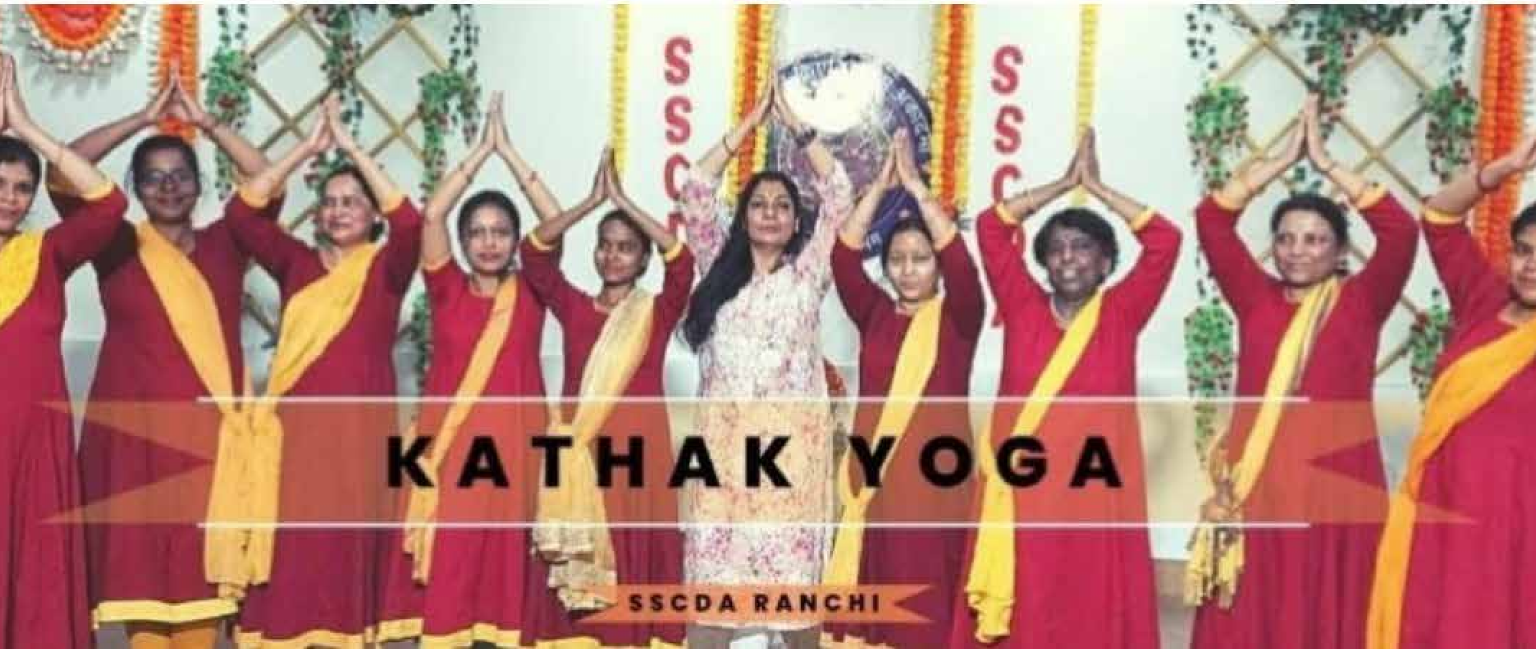
इन्होने एक अनूठा प्रयास किया है और शायद से भारत वर्ष का पहला प्रयास होगा, और जिसे एक सफलतम् प्रयास कहा जा सकता है **'कथक योग'**। कथक योग एक एसी विद्या है जिसमें वाद्य यंत्रो एवं घुँघरू के सकारात्मक प्रभाव को दर्शाते हुए शारीरिक तथा मानसिक व्यायाम किया जाता है। इसमें मूल 12 यौगिक क्रियायें की जाती है जिसके माध्यम से शरीर, मन एवं मस्तिष्कष आध्यात्मिक सामंजस्य होता है। और इसमें 75 वर्ष तक की महिलाएं शारीरिक एवं मानसिकता रोगो से मुक्ति पा रही है इसमें अंग उपांग प्रत्यंग का सुन्दर सम्मिश्रण किया गया है ताकि लोगों को सहज नृत्य के माध्यम से भारतीय संस्कृति से भी जोड़कर रखा जा सके ।

इनके संस्थान में कई ऐसे बच्चे है जिन्हें निःशुल्क नृत्य शिक्षा प्राप्त हो रही है ताकि वे अपनी सभ्यता संस्कृति से जुड़कर अपनी प्रतिभा को निखार सके ।

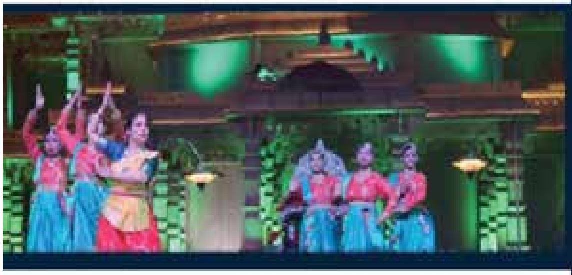
वर्तमान में शालीना रांची विश्वविद्यालय (फाइन आर्टस्) में अतिथि प्राध्यापक के तौर पर कार्यरत है एवं वर्तमान में शुभ संस्कार क्रिएटिव डांस अकादमी, राँची की निर्देशक भी है, उनका उद्देशय है भारतीय कला संस्कृति का संचार प्रत्येक विद्यार्थी तक जाए और वह इस कला संस्कृति को विश्व पटल तक लेकर जाएँ और हमारा ध्येय वसुधैव कुटुम्बकम' के रूप में निरंतर सफलता की ओर अग्रसर हो।

इन्हें इस वर्ष सीसीआरटी सीनियर फेलोशिप, भारत सरकार द्वारा प्राप्त हुआ है।

वे कई संस्थानों में नृत्य थेरेपिस्ट के रूप में भी जुड़ी हुई है।



Her production delves deeply into Jharkhand's tribal culture, celebrates people's unique relationship with nature and honours it's pristine music traditions. Singi Dei, a tribal princess, whose existence is overlooked by historians has been kept alive in Jharkhand's popular culture through folk lore. Her fabled resistance against foreign in-vaders is still commemorated with 'Jani-Shikar', a event organized every twelve years where Oraon women of Jharkhand dress up as men and reenact Singi Dei's valour.



Performance at
Shri Ayodhya Dham
on the occasion of
Ram Mandir Inaugration
and
Amrit Mahatosav

Performance at CCRT, New Delhi Ministry of Culture, Government of India

A PLANET WORTH LIVING

Rudeness of this world comes to us as...
an arrogant ruler,
a corrupt politician,
an inhumane doctor,
an unfaithful spouse and
a sham lover.
Is it because the humanity deserves this harshness, falling upon them as a thunderstorm? If yes
Why the antonyms of these adjectives exist in the dictionary?
And what difference would
soulful and soulless have in between?

The almighty created the soulless first.
Then did he create the unique creature
in his own image and divine quality,
The soulful Homo Sapiens.
Fortunately, or unfortunately
to rule over the entire creation,
but not on one another.

The tendency of the sinful souls
happened to dominate one over other
and threw the fountains of pain and insult,
just to leave the counterpart in agony.
But before doing that,
why not question the soul within,
Do I have the right to do it?
The eternal truth is.... 'No'
Only the lost souls,
unaware of the goals, can do that ever.

I wonder! Is it that difficult
to be little humane with the fellow beings? Not at all.
The pursuit becomes impossible only because
the souls take a diverted path,
where they all seek to be recognised,
as good employees, celebrities and rulers,
but never a good soul.

A day will come,
when all souls understand this truth.
Then the three angels,
Love, respect and peace
will dwell amongst us.
And this beautiful planet
would become worth living.

HC/GD(Mah) Smitha AV
105 BN RAF

माँ तो हर हाल में माँ होती है

दुख में भी मुस्कान लिए चलती है,
अपने आंचल में सारे ग़म छुपा लेती है, खुद टूटी हो,
फिर भी हमें संभाल लेती है,
माँ तो हर हाल में माँ होती है।

रोटी आधी खा लेती है, पर हमें भरपेट खिलाती है,
सपने हमारे पूरे हों, इसलिए अपनी नींदें गंवाती है,
न बोलती है शिकवा, न करती कोई फरियाद,
बस नज़रों से दुआएँ देती जाती है, बारम्बार।
माँ तो सच में हर हाल में माँ होती है।

बचपन की कहानी हो या बुढापे की छाया,
माँ के बिना सब अधूरा है, यही तो उसकी माया,
वो मंदिर की मूरत नहीं, पर भगवान से कम भी नहीं,
हर दर्द की दवा है, हर खुशी की वजह वही।
माँ तो सच में हर हाल में माँ होती है।

कपड़ों में नहीं आँचल में लिपटी होती है,
माँ तो सच में हर हाल में माँ होती है।

तेरा हर दर्द पहले उसे महसूस होता है,
तू अगर खो जाए पलभर को, उसका जीवन अधूरा होता है।
माँ तो हर हाल में माँ होती है।

तेरी हर पहली जीत की गवाह होती है,
और हार में सबसे पहली ढ़ाल होती है।
तेरे बिना उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता है,
तू पास हो तो कांटों में भी फूलों सा जीवन लगता है ।
माँ तो हर हाल में माँ होती है।

वो जो चुपचाप तुझसे दूर रहकर भी दुआएँ देती है,
तेरी तस्वीर को निहारकर ही सुकून लेती है,
उसका प्यार शब्दों से परे है,
माँ से बड़ा इस धरती पर कोई नहीं है।
माँ तो हर हाल में माँ होती है।

शिवानी शेखावत
पुत्री उनि0/मंत्रा0 वाई.एस.शेखावत
उत्तरी सैक्टर मुख्यालय, नई दिल्ली

धरा हूँ मै

धरा हूँ मै, तुम क्या हो ?
मानव ?
किसने रचा हैं तुम्हे ईश्वर ने!!
हाहा, मूर्ख हो तुम !
तुम भूल गये,
मै भी उसी ईश्वर की रचना हूँ,
तुम भूल गये पहले ईश्वर ने मुझे रचा,
प्रभु ने खूब सोचा फिर मुझे बनाया,
मै बदसूरत थी, पथरीली थी !!
कुछ ना था मुझ मे,
ना जीवन, ना ही आदभूत सौंदर्य,
ईश्वर निराशा मे डूब गया !!
नही ऐसी सूनी धरती,
तो नही चाहिये मुझे,
ये मैने क्या रच दिया !!
अपनी रचना पे ही पछताया !!
फिर उसने नदी, पहाड़, झरने बनाये,
फिर भी खुश ना हुआ !!
फिर उसने सूरज, चांद, बारिश, ऋतुएं सव बनाया !!
मै सोंदर्य से लबालब हो गई !!

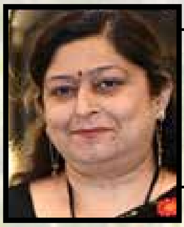
पर, मुझे महसूस करने वाला कोई नही था !!
मै अपने रूप पे इठलायी, फिर निराश हो गई,
मै मायूस थी, तभी बिधाता ने नन्हे जीव रचे,
मेरी गोद मे जीवन ने जन्म ले लिया था,
मेरा मातृत्व जाग उठा, मैने ईश्वर को धीरे से धन्यवाद कहा !!
लेकिन अब विधाता ने तुम्हे रच दिया,
मै खुश थी, मानव को देख कर,
तुम्हारे पास बुद्धि थी, काम करने की योग्यता थी !!
तुमने भी मुझे प्यार किया, मेरे रूप को संवारा,
तुमने खेती की !!
मैने भी, तुम्हारा कोई भी बीज मैने अपने गर्भ मे जाया नही किया,
हर बीज को प्रस्फूटित किया, तुम्हे अन्न का स्वाद चखाया !!
तुमने मुझे प्यार से "धरती माँ" कहा,
मै झूम उठी, माँ !!
मै माँ !!
मेरा बाँझपन दूर हो गया !!
लेकिन मुझे पता न था, तुम मेरे बच्चे बन कर मेरी आँख मे आंसू भर दोगे !!
आज मै तुम्हारे बोझ से दबी हूँ,
तुम दो थे, "एक नारी और एक नर" !
तुमने एक दूसरे को प्यार किया, स्वीकार किया,

मै गद-गद थी अपने बच्चों का प्यार देख
लेकिन आज तुमने कितने बच्चे जन दिये,
मै कैसे सहूँ इतनी आबादी का बोझ,
तुमने अपनी आबादी बढ़ाई !!

मेरी नदी, पहाड, खनिज, सबका दोहन किया
कभी ना सोचा तुमने -- मै अपनी माँ के साथ क्या कर रहा हूँ,
तुमने, कारखाने बनाये, बांध बनाये, प्लास्टिक बनाये,
क्या क्या गिनू, तुमने मेरी आत्मा और शरीर को घायल कर दिया,
मै विवश हूँ, परेशान हूँ !!
मेरी हवा जहरीली कर दी तुमने, नदी का जल दूषित कर दिया,
मेरे जंगले काट ड़ाले, मेरे जीवों को मार डाला
उनकी खाल बेच ड़ाली, दांत बेच ड़ाले,
मेरे दर्द नासुर बन गये,
विधाता, हे ईश्वर बचा लो मुझे इस मानव से,
ये मानव नही दानव हैं,
ज़िसकी इच्छाये अनन्त हैं, विनाशकारी है,
मै धरा, हरित रहना चाहती हूँ, खुश रहना चाहती हूँ,
मनुष्यों के विनाशकारी कृत्यो से दूर रहना चाहती हूँ,
अपने जीवों को पालना चाहती हूँ,
मै माँ हूँ, अपने संतानो मे फर्क नही करं सकती
मुझे जीने दो, ईश्वर, जीने दो !!
अपने वृद्धिमान मानव को बुद्धि दे दो,
ज़ियो और जीने का पाठ पढ़ा दो ।।
इसमे ही सबका कल्याण हैं,
ज़ियेगी धरती, तभी ज़ियेगा मानव, और, हे विधाता, तुम्हारी सुन्दर रचना भी!!!
मै मानव की धरती माँ, सभी का आवाहन करती हूँ,
अपनी धरा को हरित रखो, धरती का दोहन मत करो !!

श्रीमती पूनम उपाध्याय
पत्नी शिव शंकर उपाध्याय
उप महानिरीक्षक, मध्य सेक्टर

RENDEZVOUS



Smt. Kavita Dar
W/o Shri Prashant Dar
DIG (Rectt.) Dte, CRPF

Amidst the auspicious wedding bells, the laughter and the mirth,
Echoed the fateful call for the valiant soldier at the hearth.
The ruthless time, to the horror of all, did stand to tear apart,
The blissful rendezvous of the blushing bride at the very start!

For duty called and the bleeding motherland beckoned,
The brave heart was sedate, sublime yet with a smile he reckoned-
It was his glorious moment to save the nation's pride,
He would march ahead even though he must forsake his bride!

So, torn between love and duty main,
He wore his uniform with aplomb again,
To pursue the task he was born to do-
Then to his wife, he bid adieu!

A promise to meet sealed her quivering lips,
Moistened her eyes as tears did drip-
With her heart as lead, she indoors fled,
And knelt on the holy spread-

A rendezvous she begged and skipped her bread,
Till the duty borne made home his tread!
The intervening time she knew must be endured in solitude;
As a soldier's wife she must show fortitude.

Praises showered on the duty bound,
And it was surely ironical he found-
His own love, battling emotions, he failed to recover,
And her turmoil within, no one did ever discover!

Her pangs and pain, her joys in vain,
Her famished youth stood numbed in despair and disdain.
No bells and bangles, no necklace, no dress, no frill
Could charm the frozen heart as she turned tranquil and still.

In the room, she slipped and delved into his closet,
Then to her bosom she clutched his drapes and his gifted locket.

Being her only refuge, this around her neck she wore,
And as it caressed and decked her bosom,
Her heart caught the rhythm once more.

भारतीय जवान

वीर साहसी धैर्यवान हूँ मैं
एक भारतीय जवान हूं मैं
डरता नहीं मृत्यु से भी
इस अटल सत्य से न अनजान हूं मैं
कभी जन्मा सोमनाथ बन
कभी हरभजन बनकर आया हूँ।
गौरवशाली भविष्य के रूप में सैनिक का जन्म पाया हूं।
एक रूप सेवा का मेरा
तो कभी शैतान बनकर आया हूं
लड़ता जंग केसरी बन कर
कभी लहू में सन कर आया हूं
कसम है मां भारती की मुझे
दुश्मनों को नेस्तानाबूत कर आऊँगा
फर्क नहीं पड़ता भले ही ताबूतों में घर आऊँगा।
बस एक गुजारिश है दोस्तों से मेरे
मेरे परिवार को हिम्मत देना
घर आऊँ जब तिरंगे में लिपटा
तो मेरी कुर्बानी की इज्जत करना
पिताजी तो होंगे फक्र से चैड़े
पर माँ आंसुओं की सुनामी देगी
मेरी पत्नी से कहना बस एक अंतिम बार
दुल्हन के जोड़े में सलामी देगी
फिक्र मत कर मेरे भारत की धरती
मैं फिर से आऊँगा
जन्म लेकर एक बार फिर से तेरे रक्षक बन जाऊँगा।

नेहा ए.एम.
पुत्री SI/GD अजीत कुमार आर.

नारित्व की पहचान

नारी हूँ, पर हूं एक आम पहचान
जैसे हो अधीर बालक और अधरों पे मुस्कान,
चंचल है मन मेरा, प्रज्वल है सम्मान,
नदियों सी झूमती, पर्वतों में घूमती, गगन को चूमती, हजारों ख्वाहिसों का है आसमान,
रहने दो मेरी एक आम पहचान।
न बांधों गीता के सारों में, मरियम के विचारों में और बस थम जाने दो ये अजान,
रहने दो मेरी आम पहचान।
नहीं हूँ मैं शक्ति में, न किसी की भक्ति में,
न देवी का स्वरुप और न ही काली का रोद्र रूप,
न कुरान की बयाओं में और न ही गुरूद्वारे के नगारों में,
जी लेने दो मुझे भी एक शाम,
बस रहने दो मेरी एक आम पहचान।
देवी बनाकर न करो चरित्र का गुणगान,
न तोलों निगाहों की तराजू पर,
बंदिशों के घेरे भी, कभी छीन लेते हैं आत्मसम्मान,
बस रहने दो मेरी एक आम पहचान।
दीन नहीं दयालु हूँ,
इरादों से आसमान झूकाने वाली हूँ,
फलों से लदी एक डाली हूँ,
ममत्व से भरी थाली हूँ,
नारित्व को सँभालने वाली हूँ,
कंधों की जरूरत नहीं मुझको, मैं तो मार्ग प्रशस्त करने वाली हूँ,
ये है नारी सशक्तिकरण और स्वाभिमान,
रहने दो बस एक आम पहचान।

स्वाति रॉय
पत्नी श्री सुधांशु कुमार, 2IC

੧ੴ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ

Punjab & Sind Bank

(A Govt. of India Undertaking)

Where service is a way of life

HONORING YOUR SERVICE WITH BENEFITS THAT MATTER

PSB GAURAV BACHAT CAPF SALARY PACKAGE

THE PACKAGE YOU DESERVE.

HOME LOAN
7.55%*
NO HIDDEN CHARGES

VEHICLE LOAN
4 WHEELERS 7.75%*
2 WHEELERS 10.25%*
4 WHEELERS (OLD) 10.00%*
100% ON ROAD FINANCE*

EDUCATION LOAN
7.20%*
NO COLLATERAL

WORKING SPOUSE ACCOUNT PAI
UPTO ₹ 1 CR*

INSURANCE COVER
PAI FOR PENSIONERS ₹ 1CR*

OTHER BENEFITS

Processing, Legal, Inspection Charges: ALL NIL

*T&C Apply.

Toll Free Number 1800 419 8300

Follow us @psbindofficial

KHANE MEI KYA HAI?
Love on a Plate

Sapna Ajay Bharatan
w/o Shri Ajay Bharatan, IG (Retd.)

"In our home, love didn't just wear a uniform—it also simmered in the pressure cooker." My husband, the CRPF officer was mostly busy and away on duty, but I discovered that my own service continued in a different way—through my kitchen. Every meal I prepared was not just food on a plate, but comfort, discipline, and care rolled into one. While his duty was to protect the nation, mine was to protect the health and happiness of my family, one sabzi-roti and one dal-chawal at a time. Cooking, for me, isn't just about filling stomachs. It is about filling hearts. There is a certain joy in watching my grown children even today when they come home on holidays, sneak into the kitchen, peep into the pan, and ask, "Khane mei kya hai, Ma?" The sparkle in their eyes when I say "butter chicken" is brighter than Diwali lights. But when I say "lauki sabzi"... well, let's just say their home coming enthusiasm vanishes into thin air, and they start plotting escape strategies worthy of a commando mission! Their dad invariably, would be the leader of the pack in these 'lauki' escaping missions.

I recall wistfully the bygone days when my little ones with flushed pink faces and soiled uniforms sprang out of their school buses and dashed up the stairs straight to the kitchen door sniffing delightedly on the aromas wafting from within. The excited anticipation on their chubby faces and the eager fervor to enjoy the food was something I could never trade for anything in this world. As a mother it gave me immense pleasure in satiating the hunger of my young ones with tasty, nutritious and balanced home cooked meals, knowing precisely how it would contribute towards laying the foundation of their robust health for life.

Undoubtedly, there have been several challenges too on this path. Home-cooked meals weren't always glamorous. There were days when I felt like a magician turning yesterday's leftover dal into today's parathas, or convincing my children that spinach could, in fact, make them stronger than their favorite superheroes. Many times I got successful in my mission, but as the little hungry mouths grew older and smarter, they very often caught my tricks and refused to compromise for the cleverly reincarnated dishes. Many times fights have erupted when the tempting roadside jalebi impudently competed with my humble home-made kheer. But deep down, we all knew and understood that every meal I prepared was healthier and safer than anything we could have ever bought from out.
Outside food has its attractions, of course. The smell of sizzling samosas from the street vendor can tempt even the strongest willpower. My children argue, "Ma, everyone eats burgers and pizza these days." True. But not everyone has seen the oil in which that burger patty was fried—it probably remembers Independence Day better than we do! And let's not even talk about the "secret sauces." I'd rather keep my children's secrets safe than trust one from a ketchup bottle.

The beauty of home-cooked meals lies in control. I know

how much oil goes into the curry, how fresh the vegetables are, and most importantly what values are being stirred into the pot. Around the dining table, we share more than food—we share laughter, stories, and sometimes even arguments about who gets the last piece of gulab jamun. These are the memories that bind a family together; memories no restaurant can serve. Of course, I am not against the occasional treat. A Sunday evening pizza or a roadside bhelpuri has its own charm. But when "outside food" becomes a habit rather than an indulgence, health, bonding, and even appreciation for our culture takes a back seat.

As a CRPF wife, I have seen how much discipline matters in every aspect of life and food is no exception. Discipline in eating is as important as discipline in training. Because while my husband guarded the country from insurgency and external threats, I quietly guarded my family from internal ones—like junk food, preservatives, and that dangerous phrase, "Let's just order something today."
So, here's something to think about: one day, your children will leave home to build lives of their own. When they do, what will they miss more—the burgers they ordered, or the dal-chawal that simmered with love on their mother's stove? If the answer is home-cooked food, then your service, though without medals or salutes, has been worthwhile.
For me the warmth of the family's "Aaj khaane mei kya hai?" never dampens. It unfailingly continues to match the warmth of my care, and of my lovingly prepared food happily served at the dining table.

Beetroot Chocolate Cake

Yield: 1 standard 9-inch cake (8 slices)

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 30–35 minutes

Total Time: ~1 hour

Ingredients:

• 300g raw beetroot (boiled, peeled, and pureed)
• 100g dark chocolate (70–75% cocoa), melted and slightly cooled
• 3 large eggs, room temperature
• 250g caster sugar (about 1⅓ cups)
• 250ml vegetable oil (1 cup) • 2 tsp vanilla extract
• 200g all-purpose flour (1¾ cups)
• 30g cocoa powder (¼ cup)
• 1½ tsp baking soda
• ¼ tsp salt

Mrs. Babita Joon
W/o Sh. Sunil Joon, IG

Instructions:

Preheat the oven to 180 °C (350 °F). Grease and line a 9-inch round cake tin. 2. Whisk together the eggs and sugar in a large bowl until light and slightly fluffy. 3. Add the oil, vanilla extract, melted chocolate, and beetroot puree. Mix until well combined. 4. In a separate bowl, sift together the flour, cocoa powder, baking soda, and salt. 5. Gradually fold the dry ingredients into the wet mixture, stirring gently until just combined. 6. Pour the batter into the prepared cake tin and smooth the top. 7. Bake for 30-35 minutes, or until a skewer inserted into the center comes out clean. 8. Cool completely in the pan before removing and serving.

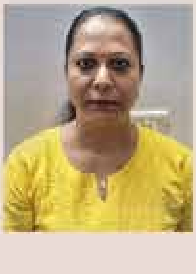
INGREDIENTS:

- GHEE -2 TBSP
- JAGGERY POWDER - ½ CUP
- DRY FRUITS - ¼ CUP
- WATER -1 CUP
- CARDAMOM - ¼ CUP

INSTRUCTIONS:

1. PREPARE SYRUP – BOIL WATER IN A PAN ADD JAGGERY POWDER COOK AT A FLAME LOW TO MEDIUM FLAME .BOIL FOR 2-3 MINUTE THEN TURN OFF THE FLAME .
2. HEAT THE GHEE IN KADAI ADD RAGI FLOUR, MIX WELL AND COOK ON A MEDIUM FLAME FOR 3MINS, WHILE STIRRING CONTINUOUSLY
3. ADD CHOPPED DRY FRUITS AND CARDAMOM POWDER.
4. ADD SYRUP AND MIX WELL AND COOK ON A WHILE STIRRING CONTINUOUSLY.
5. PUT THE MIXTURE INTO A GREASED ALUMINIUM TIN AND SPREAD IT EVENLY AND GARNISH WITH SOME CHOPPED DRY FRUITS.
6. COOL SLIGHTLY FOR 2HOURS OR TILL FIRM.
7. CUT INTO EQUAL PIECES USING A SHARP KNIFE AND STORE IN AN AIR TIGHT CONTAINER.

RAGI DRY FRUIT BARFI



MRS. NARINDER KAUR
W/O SH.. AMERJEET SINGH (ASTT.COMDT)

Suji Manda Pitha

Ingredients:

- 1 cup suji or semolina
- 2 cup water
- 2 cup grated coconut
- 1/4 cup sugar
- 1/2 tsp cardamom powder
- 1/2 tsp black pepper powder
- 1 tsp ghee or oil
- 1-2 tsp sugar
- 1/4 tsp salt

Servings : 15-piece
Prep Time : 15 minutes
Cooking Time : 10 minute

Instructions:

1. For preparing the dough: heat a deep pan add water, salt, oil or ghee, sugar, cardamom powder and boil till the sugar dissolves.
2. Now slowly add suji, stirring constantly so that lumps are not formed, keep stirring till the mixture becomes a thick.
3. Take it from the flame and keep it aside till the mix is cool.
4. In-between heat a pan add grated coconut and sugar in low flame till it turns light brown.
5. Finally take it from the flame and add cardamom powder and black pepper powder and keep aside.
6. Take oil in your palm and knead well the suji to form a dough.
7. Now make equal sized balls from the dough, flatten it on your palm, make a depression and stuff few coconuts filling in it.
8. Now close it from all sides making a ball, prepare all the dough like this and steam cook for 15 minutes.
9. Now serve hot or cold.

MRS. LIPI REKHA PANDA
W/O-HC/RO SUJIT KUMAR PANDA

रागी कुकीज

प्रियंका सतीश शिंदे
W/O-CT/GD सतीश ज्ञानेश्वर

सामग्री:-
2 कप रागी आटा, 1 कप मैदा, 11/2 कप पिसी हुई चीनी, 1 कप घी,
2 चम्मच कोको पाउडर, 4 चम्मच दूध, 1 छोटा चम्मच वेनिला एसेन्स

कुकिंग निर्देश

1. सर्वप्रथम एक बाउल मे घी और पिसी हुई चीनी बिटर की मदद से अच्छी तरह फेटे, एक फल्फी बैटर तैयार होने तक।

2. सुखी सामग्री को एक साथ एक बाउल मे छान लें।

3. उपर छन्नी रखकर रागी आटा, मैदा, चीनी, कोको पाउडर, बेकिंग पाउडर को डाल दे और चीनी वाला बैटर और वेनीला एसेन्स मिलाएँ और मिश्रण तैयार करें।

4. तैयार मिश्रण से बराबर गोले बनाकर कुकी का आकार दें और इसे उपर की तरफ से ड्रायफ्रूट या चोको चिप्स लागा ले।

5. ओवन को पहले से ही गर्म करें और फिर कुकीज को डालकर 15-20 मिनट के लिए 180 डिग्री पर बेक करे, कुकीज बेक होने के बाद ठण्डा होने दे ।

6. स्वादिष्ट एवं लाभदायक रागी कुकीज खाने के लिए तेयार है।

Dahi Ke Kebab

Ingredients:

- 1 litre curd (dahi) – preferably Amul or thick curd
- 1 bowl fresh coriander leaves, finely chopped
- 4 to 6 green chillies, finely chopped (adjust to taste)
- 1 tbsp chaat masala
- Salt – to taste
- 2 tbsp besan (gram flour)
- 1 tbsp cornflour
- 200 mL oil – for frying
- 1 tbsp ghee – for greasing hands

Method:

Step 1: Prepare Hung Curd

1. Take 1 litre curd and pour it into a muslin or cotton cloth.
2. Tie it tightly and hang it over a sink or bowl for 4-5 hours or preferably overnight to drain all the water.
3. After hanging, you should get thick, creamy hung curd.

Step 2: Prepare Kebab Mixture

1. Transfer the hung curd into a mixing bowl.
2. Add:
   - Finely chopped coriander
   - Green chillies
   - Salt (as per taste)
   - 2 tbsp besan
3. Mix well and gently knead into a soft dough-like consistency.

Step 3: Shape the Kebabs

1. Sprinkle cornflour on a plate.
2. Grease your palms with a little ghee to prevent sticking.
3. Take small portions of the curd mixture and shape into small tikkis (flat round kebabs).
4. Place the shaped kebabs on the cornflour-sprinkled plate.
5. Once all kebabs are shaped, refrigerate for 30 minutes to help them firm up.

Step 4: Fry the Kebabs

1. Heat 200 mL oil in a deep pan or kadhai.
2. Once the oil is hot, gently place the kebabs into the oil one by one.
3. Keep the flame on high – this helps to brown the kebabs quickly and keeps them from breaking.
4. As soon as they turn golden brown, take them out carefully using a slotted spoon.
5. Avoid over-frying – they should be crisp on the outside and soft inside.

Step 5: Serve

1. Sprinkle with chaat masala.
2. Serve hot with green chutney or mint yogurt dip.

https://youtu.be/ywwQKOYPgvk?si=IBUTFRBUTvJ-_1HN

Anupama Singh
W/o of Sudhanshu Singh
DIG ISA Mount Abu

IDFC FIRST Bank

ALWAYS YOU FIRST

A range of offerings from

IDFC FIRST Bank for all serving personnel and veterans of the Defence & Paramilitary Forces.

Honour FIRST Defence Account:

- Earn up to 7% interest p.a. along with Monthly Interest Credits on your savings
- Personal Accident Insurance Cover of up to ₹70 Lakhs
- Air Accident Insurance Cover of ₹1 Crore
- Enjoy Zero Fee Banking on All Salary Account services such as IMPS, NEFT, RTGS & many more
- Dedicated Team of ex-servicemen
- Complimentary Domestic Airport Lounge Access once every quarter

Scan to know more

1800 10 888

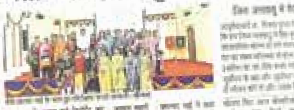
Interest rate of 7% p.a. applicable on balances above ₹5 Lakhs up to ₹10 Crores. Interest rates are subject to periodic changes. For more details, visit www.idfcfirst.bank.in/interest-rate.

For more details on Zero Fee Banking, visit www.idfcfirst.bank.in/zerofeebanking.

सी.आर.पी.एफ. के बच्चों के सपनों को उड़ान

सी.आर.पी.एफ. के बच्चों के सपनों को उड़ान

हमेशा शुद्ध सात्विक एवं संतुलित आहार ही लेना चाहिए



सीआरपीएफ के बच्चों के सपनों को उड़ान

सीआरपीएफ केंद्रः प्रति...

ग्वालियर| केंद्रीय रिजर्व पुलि... दिवसीय कार्यक्रम व प्रतियो... शामिल हुए। सुनीता निगम वे... कार्यक्रमों में भाग लिया। इस... खेलकूद प्रतियोगिता, कला व... व सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए।... थीं। डॉ. कुमुद दिवगैंया, व... पांडेय, सरिता वर्मा व डॉ स...

दैनिक भास्कर

सी.आर.पी.एफ. के बच्चों को मिलेगी सपनों की उड़ान

हिन्दुस...

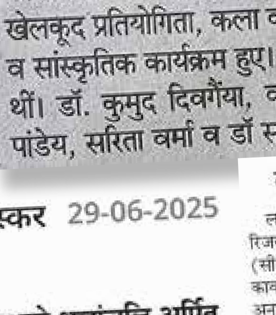
गुरुग्राम में शुक्रवार को सीआरपीएफ और 'फिजिक्स वाला' के बीच अनुबंध हुआ।

बच्चों को सपनों की उड़ान मिलेगी

गुरुग्राम। सीआरपीएफ और फिजिक्स वाला के बीच अनुबंध होने से सीआरपीएफ में कार्यरत अधिकारियों और जवानों के बच्चों के सपनों को पूरा करने में मदद मिलेगी। इसके अलावा फिजिक्स वाला देश के प्रति अपने पुनीत दायित्व का निर्वाह कर पाएगा। यह बात केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल परिसर, कादरपुर में आयोजित संवाद कार्यक्रम में कंपनी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ...

दैनिक भास्कर नारनौल भास्कर 29-06-2025

पुण्यतिथि पर शहीद जसवंत को श्रद्धांजलि अर्पित करके सीआरपीएफ ने परिजनों को किया सम्मानित



बलिदानी जसवंत सिंह की पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

बलिदानी सब इंस्पेक्टर जसवंत सिंह की पत्नी को सम्मानित करते हुए • सौ. स्वजन

संसू, जागरण • मंडी अटेली: सिहमा के सीआरपीएफ के जवान बलिदानी सब इंस्पेक्टर जसवंत सिंह की 30वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर समूह केंद्र गुरुग्राम से आए सीआरपीएफ के सहायक कमांडेंट सुहेल लियाकत और उनकी टीम ने जसवंत सिंह के चित्र के समक्ष पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। उन्होंने बलिदानी के परिवार को भी सम्मानित किया। सब इंस्पेक्टर जसवंत सिंह का जन्म 1963 में मध्यप्रदेश के नीमच में हुआ था, और उन्होंने सिपाही के पद पर भर्ती होकर 83 बटालियन सीआरपीएफ मणिपुर में सेवा की। बचपन से ही उनकी सेना में जाने की इच्छा थी। 28 जून 1995 को मणिपुर में पेट्रोलिंग के दौरान आतंकवादियों से मुठभेड़ में उन्होंने अपने प्राणों की आहुति दी। उनके दो बेटे और एक बेटी हैं। बड़े बेटे वेदपाल ने बताया कि उन्हें गर्व है कि उनके पिता ने देश की रक्षा के लिए बलिदान दिया। वे खुद भी सीआरपीएफ में डीएसपी के पद पर कार्यरत हैं।

खास/खबर — प्रवासी संदेश

शहीद नारायणलाल गुर्जर की मूर्ति का अनावरण

गृह राज्यमंत्री जवाहर सिंह, विधायक सुरेंद्र सिंह सहित अतिथियों ने किया अनावरण

ग्रामीण और शहीद के परिजनों ने किया अतिथियों का किया स्वागत

SUNDAY

जवानों के शौर्य, साहस व बलिदान से देश सुरक्षितः गुर्जर

जैसा अन्न वैसा मनः बीके प्रहलाद

अन्न का सौ प्रतिशत असर पड़ता है हमारे मन परः राजयोगी प्रहलाद भाई

बीके प्रहलाद ने बताए संतुलित भोजन के फायदे

दैनिक नगर चिंगारी

अन्न का असर हमारे मन पर पड़ता हैः बीके प्रहलाद

मोटिवेशनल स्पीकर ने बताए संतुलित भोजन के फायदे

रैफ...

114 वीं बटालियन के महिलाओं द्वारा प्लास्टिक थैला के खिलाफ चलाया गया जागरूकता अभियान

...रैफ के 114 वीं ... सीआरपीएफ फैमिली एसोसिएशन की हेड रितु ... मार्गदर्शन में रैफ की ... की टीम के द्वारा ... कोईलवर के आस पास ... में महिलाओं के बीच ... थैली के खिलाफ ... अभियान चलाया गया। ... जागरूकता को फैलाने के लिए ... अभियान चलाकर इस के तहत महिलाओं को स्वच्छता और प्लास्टिक कचरे से पर्यावरण को होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दी गई। अभियान के दौरान महिलाओं को बताया गया कि प्लास्टिक बैग न केवल पर्यावरण को प्रदूषित करते हैं बल्कि जल निकासी व्यवस्था को बाधित करने एवं भूमि और जल स्रोतों को दूषित करने तथा वन्य जीवों के लिए घातक साबित होने का कारण भी बनते हैं। इस अवसर पर सभी को कपड़े व जूट की थैली अपनाने और प्लास्टिक के उपयोग को कम करने की शपथ दिलाई गई।

महिला दिवस के अवसर पर शामिल महिलाएं.

महिलाओं की आत्मनिर्भरता पर दिया गया जोर

कोईलवर. अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर शनिवार को रैपिड एक्शन फोर्स की 114वीं बटालियन मुख्यालय में रीजनल सीआरपीएफ फैमिली वेलफेयर एसोसिएशन की अध्यक्ष रीतू झा के नेतृत्व में कार्यक्रम का आयोजन किया गया. कार्यक्रम के तहत अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस को बड़े हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया. कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती वंदना के साथ हुई. जिसके बाद आरसीडब्ल्यूए की अध्यक्ष ऋतु झा ने सभी महिलाओं को हार्दिक शुभकामनाएं दीं और इस विशेष दिन के महत्व पर प्रकाश डाला. उन्होंने कहा कि यह दिवस महिलाओं के संघर्ष, उपलब्धियों और समाज में उनके योगदान को सम्मान देने के लिए मनाया जाता है. उन्होंने महिलाओं के सशक्तिकरण, आत्मनिर्भरता और उनके अधिकारों की सुरक्षा पर जोर दिया. साथ ही यह भी कहा कि महिलाओं को हर क्षेत्र में समान अवसर मिलना चाहिए ताकि वे अपने जीवन में नई ऊंचाइयां हासिल कर सके. कार्यक्रम में महिलाओं के लिए विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिनमें महिला सशक्तिकरण पर चर्चा, महिलाओं के अधिकारों पर जागरूकता कार्यक्रम और महिलाओं के लिए पुरस्कार वितरण शामिल थे. कार्यक्रम में रैफ परिवार की महिलाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और इसे खास बनाने के लिए विभिन्न सांस्कृतिक एवं जागरूकता गतिविधियों के आयोजन में भाग लिया. महिलाओं ने नृत्य, गायन, काव्य पाठ और नाटक जैसी प्रस्तुतियां दीं. इसके अलावा, महिलाओं की सुरक्षा, शिक्षा और अधिकारों पर चर्चा करने के लिए विशेष सत्र आयोजित किया गया. विशेषज्ञों ने महिलाओं को उनके कानूनी अधिकारों, स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता और आत्मरक्षा तकनीकों के बारे में जानकारी दी. कार्यक्रम के अंत में सभी महिलाओं को उनकी भागीदारी और योगदान के लिए सम्मानित किया गया.

...तियोगिता में शामिल हुए बच्चे

...नस बल के नयागांव स्थित केंद्र पर तीन ...गिता में अफसर व जवानों के परिजन ...के नेतृत्व में अधिकारियों की पत्नियों ने ... मौके पर महिलाओं एवं बच्चों के लिए ... शिल्प प्रदर्शनी, बेकरी निर्माण प्रदर्शनी ... मुख्य अतिथि सतिंदर कौर सोढ़ी मौजूद ...दना गुप्ता, वंदना रामसजीवन, आशा ...ागरिका रांगी भी उपस्थित थीं।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस, 2025 के उपलक्ष में कावा संगठन, 208 कोबरा के तत्वाधान में आयोजित किए गए विभिन्न कार्यक्रम एवं प्रतियोगिताएं

...कावा प्रमुख ने ग्रुप सेंटर का किया निरीक्षण

...खनऊ। केंद्रीय ... पुलिस बल (सीआरपीएफ) की ... प्रमुख डॉ. ...मिका सिंह ने ...वार को बिजनौर ...त सीआरपीएफ ग्रुप ... का दौरा कर ... में स्थित कावा ... का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने केंद्र में चल रही विभिन्न ...ल्याणकारी गतिविधियों का जायजा लिया। इनमें ब्यूटी पार्लर, मसाला ...की, ट्यूशन क्लास, कंप्यूटर क्लास, सिलाई सेंटर और हस्तशिल्प से ...धित प्रशिक्षण फिजियोथेरेपी स्पॉंच थेरेपी और जिम आदि शामिल थे। ...का निरीक्षण कर उन्होंने इनकी भूरि-भूरि प्रशंसा भी की। इस अवसर पर ...वा केंद्र में डॉ. सिंह के सम्मान में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया ...। इसमें ग्रुप सेंटर की महिलाओं और बच्चों ने हिस्सा लिया। मुख्य ...तिथि ने सक्रिय कर्मियों और सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेने वाले ...तिभागियों को पुरस्कार देकर सम्मानित भी किया। क्षेत्रीय कावा प्रमुख प्रज्ञा ...हापात्रा ने कहा कि डॉ. सिंह के नेतृत्व में केंद्र नई ऊंचाइयों को छुएगा। ...कार्यक्रम में ऑफिसर्स की पत्नियां और लखनऊ के कई क्षेत्रीय कावा प्रमुख ...जूद रहे। डॉ. सिंह ने अपने संबोधन में कहा कि केंद्र की कल्याणकारी ...जनाओं को आगे बढ़ाने के लिए सीआरपीएफ हर संभव मदद करेगा।

Group Centre CRPF celebrates Int'l Women's Day

Srinagar, Mar 8: Group Centre, CRPF, Srinagar proudly celebrated International Women's Day 2025 at its campus in Humhama for two days, on March 7th and 8th, with great enthusiasm. The event honored the bravery, dedication, and contributions of women personnel in safeguarding the nation. It was attended by the wives of senior officials and the families of CRPF jawans residing inside the campus.

The celebration began with an inspiring speech delivered by Smt. Sangeeta Kumar, President of RCWA, GC, CRPF, Srinagar. She applauded the dedication, strength, and sacrifices of CRPF's women personnel. Addressing the gathering, the President of RCWA emphasized the crucial role played by women, acknowledged their achievements across various fields, and reaffirmed CRPF's commitment to the empowerment and well-being of its women personnel and their families. In her speech, she highlighted that the motto of CRPF, "Service and Loyalty," is exemplified by the brave CRPF Mahilas.

As part of the celebration, various activities were organized to encourage participation and camaraderie among women. A major highlight of the event was a cookery competition, where participants showcased their culinary skills with creativity, which eventually turned out to be a representation of different Indian cuisines. Additionally, Mehndi and Rangoli competitions, cultural performances, and fun games added to the vibrancy of the occasion, fostering a sense of unity among CRPF families. The women who participated in the competitions were awarded 1st, 2nd, and 3rd prizes, while consolation prizes were also given to other participants.

While concluding, Sangeeta Kumar thanked all attendees for their participation and reiterated RCWA's dedication to women's empowerment.

29मार्च2025

स्वदेश

बीमारियों से बचने के लि... सात्विक भोजन लें : प्रहल...

नगर संवाददाता ▸ ग्वालियर

ग्रुप सेंटर, सीआरपीएफ में क्षेत्रीय सीडब्ल्यूए के तत्वावधान में टीबी-किडनी की रोकथाम और नियंत्रण तथा स्वस्थ जीवन शैली विषय पर एक जागरूकता व्याख्यान शृंखला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. शैलेंद्र सिंह भदौरिया और डॉ. श्वेता माहेश्वरी ने अपने व्याख्यान के माध्यम से टीबी और किडनी रोग के कारणों...

दैनिक सत्ता सुधार

टीबी और किडनी रोग की रोकथाम और नियंत्रण पर कार्यशाला आयोजित

बीमारियों से बचने के लिए सात्विक भोजन लें

दैनिक नगर चिंगारी

हर पल आपके लिए

बीमारियों से बचने के लिए सात्विक भोजन लें

टीबी और किडनी रोग की रोकथाम और नियंत्रण पर कार्यशाला आयोजित

पत्रिका

टीबी व किडनी रोग पर व्याख्यान

किसी भी बीमारी के लक्षण दिखें तो उसे हल्के में न लें

पत्रिका प्लस@ग्वालियर. ग्रुप सेंटर, सीआरपीएफ में क्षेत्रीय सीडब्ल्यूए के तत्वावधान में टीबी और किडनी रोग की रोकथाम और स्वस्थ जीवन शैली विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया। इसमें विशेषज्ञ डॉ. शैलेन्द्र सिंह भदौरिया और डॉ. श्वेता माहेश्वरी ने टीबी और किडनी रोग के कारणों, लक्षणों और रोकथाम के उपायों पर जानकारी देते हुए कहा कि किसी बीमारी के लक्षण दिखाई दे तो उसे हल्के में नहीं लेना चाहिए बल्कि डॉक्टर से सलाह लेकर उपचार करा लेना चाहिए, तो हम गंभीर बीमारियों से बचे रह सकते हैं। मोटिवेशनल स्पीकर बीके प्रहलाद ने कहा कि बीमारियों से बचने के लिए सात्विक भोजन लें और दिनचर्या में योगा और मेडिटेशन को शामिल करें। यदि प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास...

उत्तर प्रदेश टुडे

रविवार, 24 मई, 2025 | 6

आरएएफ मेरठ द्वारा स्वास्थ्य जागरूकता शिविर आयोजित, 250 जवानों और परिजनों का हुआ निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण

पंजाब केसरी

SUN, 16 MARCH 2025

EDITION: JAMMU, PAGE NO. 3

शहीद नायक वकील सिंह के नाम पर गर्ल्स हाई स्कूल का नामकरण

देश के वीर सपूतों का बलिदान कभी व्यर्थ नहीं जाता : डॉ. जितेंद्र सिंह

सिटी रिपोर्टर | कोईलवर

आइसक्रीम जैसे व्यंजन शामिल रहे। प्रतियोगिता में मैंगो आइसक्रीम...

शहीद नारायणलाल गुर्जर की मूर्ति का अनावरण

गृह राज्यमंत्री जवाहर सिंह, विधायक सुरेन्द्र सिंह सहित अतिथियों ने किया अनावरण

ग्रामीण और शहीद के परिजनों ने किया अतिथियों का किया स्वागत

दैनिक भास्कर राजसमन्द भास्कर 15-02-2025

6 साल पूर्व 14 फरवरी 2019 में जम्मू कश्मीर के पुलवामा में आतंकी हमले में शहादत दी थी

बिनोल के अमर शहीद नारायण गुर्जर की देशभक्ति गीतों के साथ निकाली भव्य वाहन रैली, पुष्पवर्षा की

पुलवामा शहीदों की याद में 521 यूनिट रक्तदान हुआ

शहर-समाज

अनावरण • स्मारक स्थल पर 80 लाख रुपए से बनेगा उद्यान ताकि हर पर्यटक यहां तक पहुंचे

पुलवामा हमले में शहीद गुर्जर की प्रतिमा का गृह राज्यमंत्री बेढ़म ने किया अनावरण

राजस्थान पत्रिका 06

शहीद की स्मृति में निकाली तिरंगा यात्रा, ग्रामीणों व विद्यार्थियों ने किया पुष्प वर्षा से स्वागत

भारतमाता की जय, शहीद नारायण लाल अमर रहे के नारों से गूंजा सियाणा से बिनोल तक का मार्ग

आज होगा प्रतिमा का अनावरण

'सिर झुके उनकी शहादत में जो शहीद हुए हमारी हिफाजत में'

SUNDAY राजस्थान पत्रिका

बिनोल में अमर शहीद नारायण लाल गुर्जर की भव्य मूर्ति का अनावरण

जवानों के शौर्य, साहस व बलिदान से देश सुरक्षित: गुर्जर

भारत माता की जय, शहीद नारायण लाल गुर्जर अमर रहे के जयघोष गूंजे

शहीद के नाम पर होगा सड़क-तालाब का नामकरण

बिनोल की तमन्ना की उपज

दैनिक भास्कर जयपुर जि...

कार्यक्रम • शहीद के परिजनों का सम्मान...

तेजपुरा में शहीद शंक...

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

सीआरपीएफ में योगाभ्यास का कार्यक्रम आयोजित

दैनिक भास्कर जयपुर जिला शाहपुरा 01-09-2023

तेजपुरा में शहीद शंकरलाल बराला की प्रतिमा का अनावरण आज

अमरसर | हनुतिया ग्राम पंचायत के तेजपुरा गांव में तेजाजी मंदिर के पास स्थित शहीद शंकर लाल बराला की प्रतिमा का अनावरण शुक्रवार सुबह 11:15 बजे किया जाएगा। शुक्रवार को सुबह 11:15 बजे त्रिवेणी धाम के महंत राम रिछपाल दासजी महाराज, परमानंद धाम खोरी के महंत हरिओम दासजी महाराज, कुंडा धाम के महंत प्रहलाददासजी महाराज के सानिध्य में आपदा प्रबंधन मंत्री गोविंद राम मेघवाल के मुख्य आतिथ्य व विधायक आलोक बेनीवाल की अध्यक्षता में प्रतिमा का विधिवत अनावरण किया जाएगा। इस दौरान काफी संख्या में आसपास की विधानसभा क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों

कोबरा बटालियन में मूर्ति की प्राण-प्रतिष्ठा

दैनिक सत्ता सुधार

आरसीडब्ल्यूए ग्रुप सेंटर सीआरपीएफ में योगाभ्यास कार्यक्रम हुआ

नवभारत 3

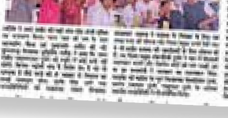
जवानों ने लिया बहनों की रक्षा का संकल्प

दैनिक भास्कर राजसमन्द भास्कर 16-02-2025

शहर-समाज

अनावरण • स्मारक स्थल पर 80 लाख रुपए से बनेगा उद्यान ताकि हर पर्यटक यहां तक पहुंचे

पुलवामा हमले में शहीद गुर्जर की प्रतिमा का गृह राज्यमंत्री बेढ़म ने किया अनावरण



राजसमन्द भास्कर 15-02-2025

पूर्व 14 फरवरी 2019 में जम्मू कश्मीर के पुलवामा में आतंकी हमले में शहादत दी थी

के अमर शहीद नारायण गुर्जर की देशभक्ति के साथ निकाली भव्य वाहन रैली, पुष्पवर्षा की

पुलवामा शहीदों की याद में 521 यूनिट रक्तदान हुआ

भारतमाता की जय, शहीद नारायण लाल अमर रहे के नारों से गूंजा सियाणा से बिनोल तक का मार्ग

558 युवाओं ने रक्तदान कर पुलवामा शहीदों को अर्पित की श्रद्धांजलि, 60 ने लिया संकल्प

अन्न का असर पड़ता है हमारे मन प...

...ला शाहपुरा 02-09-2023

...कर लाल बराला की प्रतिमा का विधिवत अनावरण

दिव्यांग बच्चों के बीच रहे कमांडेंट धर्मेंद्र और उनकी पत्नी ममता

वीर अर्जुन संवाददाता

दैनिक भास्कर जयपुर जिला शाहपुरा 01-09-2023

तेजपुरा में शहीद शंकरलाल बराला की प्रतिमा का अनावरण आज

अमरसर | हनुतिया ग्राम पंचायत के तेजपुरा गांव में तेजाजी मंदिर के पास स्थित शहीद शंकर लाल बराला की प्रतिमा का अनावरण शुक्रवार सुबह 11:15 बजे किया जाएगा। शुक्रवार को सुबह 11:15 बजे त्रिवेणी धाम के महंत राम रिछपाल दासजी महाराज, परमानंद धाम खोरी के महंत हरिओम दासजी महाराज, कुंडा धाम के महंत प्रहलाददासजी महाराज के सानिध्य में आपदा प्रबंधन मंत्री गोविंद राम मेघवाल के मुख्य आतिथ्य व विधायक आलोक बेनीवाल की अध्यक्षता में प्रतिमा का विधिवत अनावरण किया जाएगा। इस दौरान काफी संख्या में आसपास की विधानसभा क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों सहित स्थानीय जनप्रतिनिधि कार्यक्रम में भाग लेंगे। बस स्टैंड से कार्यक्रम स्थल तक तिरंगा रैली निकाली जाएगी। गुरुवार को आयोजन समिति के पदाधिकारी व स्थानीय जनप्रतिनिधियों ने शहीद प्रतिमा अनावरण कार्यक्रम को लेकर अमरसरवाटी क्षेत्र के गांवों में जनसंपर्क किया।

मधुबनी कला को समर्पित तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर की शुरुआत, 114 आरएएफ कैंप में महिला सशक्तिकरण की नई पहल

कोईलवर /बिहार जागरण कृष्ण कुमार रंजन

114 आरएएफ (रैपिड एक्शन फोर्स) के कैंप परिसर में आज से पारंपरिक मधुबनी पेंटिंग पर आधारित तीन दिवसीय विशेष प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ हुआ। इस कार्यक्रम का आयोजन RCWA-114 की अध्यक्षा श्रीमती ऋतु झा के मार्गदर्शन में किया गया है, जिसका उद्देश्य भारतीय लोककला को बढ़ावा देने के साथ-साथ महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना है। शिविर में प्रसिद्ध मधुबनी कलाकार श्री सुधीर कुमार मिश्रा, जो बिहार के मधुबनी जिले से आमंत्रित किए गए हैं, प्रतिभागियों को इस अद्भुत कला की तकनीकी एवं सांस्कृतिक गहराइयों से रूबरू करा रहे हैं। उन्होंने मधुबनी चित्रकला की कोहबर, भरनी और कचकनी जैसी प्रमुख शैलियों के साथ-साथ प्राकृतिक रंगों के उपयोग, ब्रश और कलम की पारंपरिक विधियों पर भी विस्तृत जानकारी दी। इस प्रशिक्षण में CRPF की महिला अधिकारी, उनके परिजन और युवतियाँ बड़ी संख्या में भाग ले रही हैं। प्रतिभागियों को न केवल इस कला की बारीकियाँ सिखाई जा रही हैं, बल्कि उन्हें इसे भविष्य में संभावित स्वरोजगार के रूप में अपनाने के लिए भी प्रोत्साहित किया जा रहा है। RCWA-114 RAF द्वारा किया गया यह आयोजन भारतीय सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण की दिशा में एक सकारात्मक कदम है, जो साथ ही महिला सशक्तिकरण को भी नई ऊर्जा प्रदान करता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कोबरा कैंप बरवाडीह में किया गया योगा का आयोजन

चौथी वाणी/गया दसवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिले के बाराचट्टी स्थित 205 कोबरा बटालियन कैंप बरवाडीह में कमांडेड नरेश पंवार के नेतृत्व में योग शिक्षक व युवा राज्य कार्यकारिणी सदस्य डॉ बृजेश कुमार वर्मा द्वारा योगा का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ कमांडेड नरेश पंवार, रीता पंवार, द्वितीय कमान अधिकारी रूप नारायण विरोली,सारिका घोष,सहायक कमांडर अमित कुमार सिंह, दिलीप सिंह,ए करियाना हेड कांस्टेबल, अनिल कुमार गुप्ता इत्यादि द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया।इस अवसर पर बहुत सुंदर और सूक्ष्म तरीका से योगा प्रोटोकॉल को फॉलो करते हुए ग्रीवा संचालन, ताड़ासन, वृक्षासन, पाद हस्तासन, वज्रासन, उष्ट्रासन,शशांक भुजंगासन,पवनमुक्तासन, कपालभाति,अनुलोम -विलोम प्राणायाम करवाया गया तथा शवासन के साथ-साथ बढ़ते तनाव को देखते हुए भ्रामरी, उदगीत,ध्यान पर जोड़ देते हुए,संकल्प लिया गया। डॉ वर्मा ने बताया कि योग हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखता है, इसमें ही हमारा आत्मविश्वास समाया है,मैं खुद के प्रति कुटुंब के प्रति समाज के प्रति और विश्व के प्रति शांति, आनंद और स्वास्थ्य के प्रति प्रचार के लिए कृतबद्ध हूं। इसके अलावा युवा भारत बिहार दक्षिण के द्वारा 205 कोबरा बटालियन कैंप, केंद्रीय कारा गया, शेरघाटी उपकारा में युवा राज्य प्रभारी डॉ चंद्रशेखर वर्मा के कुशल नेतृत्व से संभव हुआ ।इस मौके पर डॉ अनंत कुमार, दीपक केसरी, शिव शंकर योगी इत्यादि कई युवा भारत के सक्रिय ...

पेंटिग व डांस स्पर्धा के पुरस्कार बांटे

■ भंडारा, ब्यूरो. 206 कोबरा बटालियन केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के भीतापुर, भंडारा स्थित कैंप परिसर के मैस क्लब में कावा अध्यक्ष रजनी यादव की अध्यक्षता में प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी सीआरपीएफ परिवार कल्याण केन्द्र (कावा) के स्थापना दिवस मनाया गया. इस अवसर पर साप्ताहिक कार्यक्रम के तहत 17 जून को कोबरा के मैस क्लब में बटालियन के परिसर में निवासरत फैमिली, बच्चों तथा कैंप परिसर के निकट रह रहे सिविलियनों के लिए भिन्न-भिन्न प्रतियोगिताओं जैसे पेंटिग एवं डांस प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया. जिसमें विजेताओं को आकर्षक पुरस्कार प्रदान किए गए. पेंटिग प्रतियोगिता में प्रथम आध्या, द्वितीय शाश्वत, तृतीय रिया, पेंटिग ... बनाया. सभी प्रतियोगिताओं में बटालियन के समस्त कार्मिकों के परिजनों तथा सिविलियनों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया.

इन कार्यक्रमों का उद्देश्य बल में ... रखना, परिजनों की छिपी प्रतिभाओं को उजागर करते हुए उनके योग्यता को बढ़ावा देना तथा बल के परिवारों की समस्याओं ...

GC CRPF PUNE @GC_CRPFPune

"Valour Day" was celebrated today at GC Pune, with RCWA Pune, wherein Martyrs' families & Gallantry Medal awardees were felicitated.
आज ग्रुप केंद्र पुणे ने RCWA पुणे के साथ "शौर्य दिवस" मनाया गया, जिसमें शहीदों के परिजनों एवं वीरता पदक विजेताओं को सम्मानित किया गया।
@crpfindia

4:42 pm · 09 Apr 25 · 228 Views

RCWA 99 RAF @RCWA99... · 3d

Taekwondo colour belt exam was successfully held Under the aegis of RCWA 99 Bn RAF on 12/07/2025 for 52 children of @99RAF_CRPF personnel.
Results:
Yellow Belt – 18
Green Belt – 17
Blue Belt – 17
All 52 passed and earned their belts.
Congrats to the young achievers!

You and 3 others

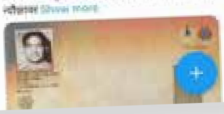
GC GREATER NOIDA... · 12 Apr

RCWA GC Noida organises 21 days course on self defence for the children
@crpfindia @cwacrpf

You reposted

CRPF @crpfindia · 13 Apr

[illegible] Show more



@GcSonepat

दिनांक 16.04.2025 को ग्रुप केंद्र सोनीपत में कावा कैलेंडर प्रोग्राम Self-Defence training judo - Taekwondo के तहत केंद्रीय कुश्ती टीम, ग्रुप केंद्र सोनीपत के कोच द्वारा बच्चों को जूडो एवं अपने बचाव के लिए प्रशिक्षित किया गया।

You and 2 others

GROUP CENTRE CRPF BENGALURU @GCBLRCRPF

RCWA GC CRPF BLR proudly promotes #ScientificBeekeeping!
🍯SANRAKSHI PURE HONEY 🍯
supported by the National Bee Board under the #NationalBeekeeping & Honey Mission
#Tastepurity

RCWA 99 RAF @RCWA99RAF

@heartfulness Institute" conducted meditation workshop from 15–17 Apr 2025 under the aegis of RCWA 99. Families and jawans of 99 BN actively participated and benefitted from the enriching sessions.
@cwacrpf @crpfindia @CRPF_sector

GC 2 CRPF AJMER @A|... · 19 Apr

शहीद हव0/जीडी हेमराज मीणा (61 बटालियन) के निवास स्थान ग्राम -विनोदकलां,कोटा,राजस्थान में उनकी पुत्री रीना मीणा का विवाह दिनांक14/04/25 को संपन्न हुआ इस अवसर पर #CRPF के प्रतिनिधि विवाह कार्यक्रम में सम्मिलित हुए तथा उपहार देकर आशीर्वाद प्रदान किया
@crpfindia
@HqrsCrpf

Shree ram and 61Bn Srinagar crpf

3 · 21 · 124 · 2.1K

On 22/04/2025, President, CWA visited Montessori School GC New Delhi. She interacted with children and teachers expressing her appreciation for nurturing environment and quality education and holistic development of children.
@crpfindia
@cwacrpf
@igpnscrpf

RCWA 99 RAF @RCW... · 22 Apr

Taekwondo colour belt exam was successfully held Under the aegis of RCWA 99 Bn RAF on 21/04/2025 for 34 children of RAF personnel.
Results:
Yellow Belt – 10
Yellow 1 Belt – 08
Green Belt – 02
Green 1 Belt – 14
All 34 passed and earned their belts.
Congrats to the young achievers!

You and 2 others

GC NEW DELHI CRPF @CrpfGc

April 22, 2025: In step towards enhancing the welfare of CRPF families President CWA inaugurated Shaurya Canteen a subsidiary welfare unit of KPKB.
@crpfindia
@cwacrpf
@igpnscrpf

6:02 pm · 23 Apr 25 · 205 Views

आयोजित किया गया! डॉ. शुभ्रा सिंह MO के संचालन में और क्षेत्रीय कावा अध्यक्ष श्रीमती रुचि जैन की अध्यक्षता में बल की सभी महिलाओं को स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी गई।
#WomenHealth #HealthAwareness

RCWA GC LKW @rcwagclkw

Translate post

ग्रुप केंद्र लखनऊ में क्षेत्रीय कावा के तत्वावधान में दिनांक 21/4/25 से 29/4/25 तक आत्मरक्षा हेतु जूडो व ताइक्वांडो का प्रशिक्षण ,सीएमएस के प्रशिक्षक श्री हर्षित सिंह द्वारा दिया गया जिसमें इस ग्रुप केंद्र के 15 बच्चों ने आत्मरक्षा हेतु प्रशिक्षण प्राप्त किया।
#CWA

Group Centre Luckno... · 10 May

ग्रुप केंद्र लखनऊ की हृदय स्पर्शी पहल! शहीद सिपाही/जी. डी. सत्येंद्र सिंह यादव के पुत्र अजय प्रताप यादव का 16वां जन्मदिन GC CRPF Lkw में मनाया गया। इस अवसर पर पुलिस उप महानिरीक्षक, ग्रुप केंद्र, लखनऊ द्वारा उपहार दिया गया तथा CRPF की तरफ से उन्हें जन्मदिन की बधाई दी गई! #CWA

GC GREATER NOIDA CRPF @GCCRPFGNOIDA

RCWA GC Noida organised painting competition on the occasion of Valour Day @crpfindia @cwacrpf

9:23 am · 12 Apr 25 · 240 Views

DIGP GC RRY @DigpGc

19 wards of CRPF personnel successfully completed 3 months of Karate training at RCWA, GC Rangareddy. Yellow Belt certificates were awarded in a special ceremony, celebrating their dedication, discipline, and growth. Congratulations to all the

CWA CRPF @cwacrpf · 28 Apr

The President of CWA# CRPF, along with its members, visited Aashray, a facility run by CRPF to help patients and their attendants within the AIIMS premises. During the visit, they met the Director of AIIMS to discuss avenues for further improvement and developmental requirements.

CWA CRPF @cwacrpf

The President of CWA# CRPF, along with its members, visited Aashray, a facility run by CRPF to help patients and their attendants within the AIIMS premises. During the visit, they met the Director of AIIMS to discuss avenues for further improvement and developmental requirements.

10:40 pm · 28 Apr 25 · **3,703** Views

CWA CRPF @cwacrpf · 29 Apr

CWA #CRPF today discussed several projects for the benefit of CRPF families, veterans, and families of the deceased with "Sahyog care for you"NGO. Also, a laptop was provided to Nitin Kumar, S/o Late Jawan Subhash Chand, for better education and bright future. #CWA #CRPF

5 · 11 · 94 · 5.8K

107BNRAF @107raf

Translate post

#107 BN RAF में कैरियर काउंसलिंग कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें अभिभावकों और बच्चों ने बड़ी संख्या में भाग लिया | भोपाल के प्रोफेशनल काउंसलर ने उनके सवालों के जवाब दिये और उन्हें प्रेरित किया |

RCWA PPM GC CRPF PPM @RcwaPpm

@rcwa GC PPM organized a lecture on the topic of "Health Day Focus on Women's Health" on 26.04.2025. The lecture was delivered by Dr. Muthyala Ghouthami, MO, CH PPM.

RCWA 3 Signal @3_SIGNAL_RCWA

Promoting holistic well-being: A structured yoga program is being conducted for children of 3 Signal Battalion. The initiative aimed to foster physical flexibility, mental focus, and emotional balance. #yog #WellnessInitiative #CRPF #RCWA

GC 2 CRPF AJMER

@crpfindia
@HqrsCrpf

RCWA GROUP CENTER CRPF RAIP...

Smt.Summi singh,Head RCWA, Inaugurated Summer Camp 2025.Campers dive into the world of fun and learning with Dance,Tennis,Self-Defence, Musical Instruments,Art & Craft, Origami,Traffic awareness session and fire drill.
@crpfindia
@cwacrpf
@CentralZoneCrpf
@cgsectorcrpf

RCWA GC CRPF BLR @RCWABLR

In the MoU signed Between RCWA BLR and Rotary Club of BLR Mid town the #sandalwood saplings #plantationdrive has been conducted in GC CRPF BLR campus on 29/04/25 for a cleaner and greener environment.

You and 2 others

RCWA GC LKW @rcwagclkw

Translate post

ग्रुप केंद्र लखनऊ में क्षेत्रीय कावा के तत्वावधान में दिनांक 21/4/25 से 29/4/25 तक आत्मरक्षा हेतु जूडो व ताइक्वांडो का प्रशिक्षण ,सीएमएस के प्रशिक्षक श्री हर्षित सिंह द्वारा दिया गया जिसमें इस ग्रुप केंद्र के 15 बच्चों ने आत्मरक्षा हेतु प्रशिक्षण प्राप्त किया । #CWA

Rcwa rampur crpf @crpf_rcwarampur

RCWA of GC CRPF Rampur organised a lecture on topic - Health Day Focus On Women's Health at FWC, GC CRPF Rampur on 02/05/2025 by Dr. Nilabh, (SMO) CH CRPF Rampur in befitting manner. Total 40 Force personnel and lady members participated in this programme.

5:19 pm · 02 May 25 · **279** Views

GROUP CENTRE CRPF... · 13 Apr

#Martyrs remembrance #Shaheed Bhrigunandan Chaudhary 'Kirti Chakra' Tennis Tournament-2025. Intense matches continued on day 2 at GC Raipur , between International/National ranked players.
@PMOIndia
@HMOIndia
@PIBHomeAffairs
@crpfindia
@CentralZoneCrpf
@cgsectorcrpf
@cwacrpf

You and 5 others

Rcwa rampur crpf @crpf_rcwarampur

RCWA of GC CRPF Rampur ... Self-Defence training-Judo/... Training WEF 23/04/2025 t... 30/04/2025 by Sensei Vine... Maha Lakshmi Academy, Ra... befitting manner. Total 23 W... personnel participated in th...

5:39 pm · 02 May 25 · **203** View

GC 2 CRPF AJMER @... · 06 May

शहीद सि/जीडी प्रहलाद सैनी (12 बटा) के निवास स्थान वार्ड नंबर 2 नीम का थाना सीकर, राजस्थान में उनकी पुत्री पूजा सैनी का विवाह दिनांक 05/05/25 को संपन्न हुआ इस अवसर पर #CRPF के प्रतिनिधि विवाह कार्यक्रम में सम्मिलित हुए तथा उपहार देकर आशीर्वाद प्रदान किया
@crpfindia
@HqrsCrpf

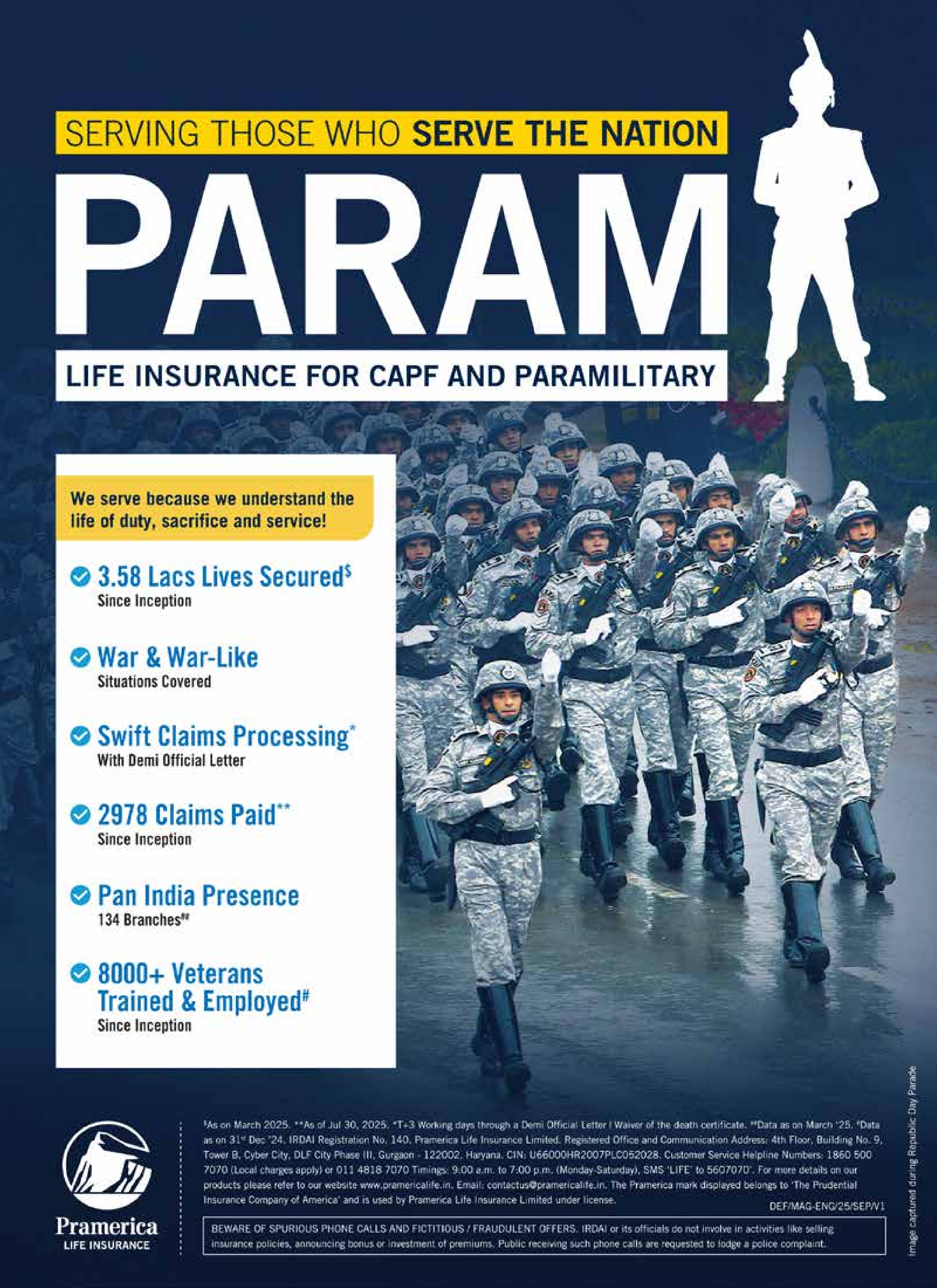
GC GREATER NOIDA... · 10 May

Closing ceremony of 21 days judo/ taekwondo course @cwacrpf @crpfindia

CRPF @crpfind... · 07 Jun

A Salute Etched in Valor!

DG #CRPF Shri @gpsinghips paid a solemn visit to the residence of Veer Balidani CT/GD Solanki Mehul Bhai Nandlal in Devgana, Bhavnagar (Guj... who made supreme sacrifice in the li... duty while combating Naxalism in Chhattisgarh on May 22nd 2025. Sh... more


SERVING THOSE WHO SERVE THE NATION
PARAM
LIFE INSURANCE FOR CAPF AND PARAMILITARY
We serve because we understand the life of duty, sacrifice and service!
3.58 Lacs Lives Secured$
Since Inception
War & War-Like
Situations Covered
Swift Claims Processing*
With Demi Official Letter
2978 Claims Paid**
Since Inception
Pan India Presence
134 Branches##
8000+ Veterans Trained & Employed#
Since Inception
$As on March 2025. **As of Jul 30, 2025. *T+3 Working days through a Demi Official Letter I Waiver of the death certificate. ##Data as on March '25. #Data as on 31st Dec '24. IRDAI Registration No. 140. Pramerica Life Insurance Limited. Registered Office and Communication Address: 4th Floor, Building No. 9, Tower B, Cyber City, DLF City Phase III, Gurgaon - 122002, Haryana. CIN: U66000HR2007PLC052028. Customer Service Helpline Numbers: 1860 500 7070 (Local charges apply) or 011 4818 7070 Timings: 9:00 a.m. to 7:00 p.m. (Monday-Saturday), SMS 'LIFE' to 5607070'. For more details on our products please refer to our website www.pramericalife.in. Email: contactus@pramericalife.in. The Pramerica mark displayed belongs to 'The Prudential Insurance Company of America' and is used by Pramerica Life Insurance Limited under license.
DEF/MAG-ENG/25/SEP/V1
BEWARE OF SPURIOUS PHONE CALLS AND FICTITIOUS / FRAUDULENT OFFERS. IRDAI or its officials do not involve in activities like selling insurance policies, announcing bonus or investment of premiums. Public receiving such phone calls are requested to lodge a police complaint.
Pramerica
LIFE INSURANCE
Image captured during Republic Day Parade

YOUTH FESTIVAL

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