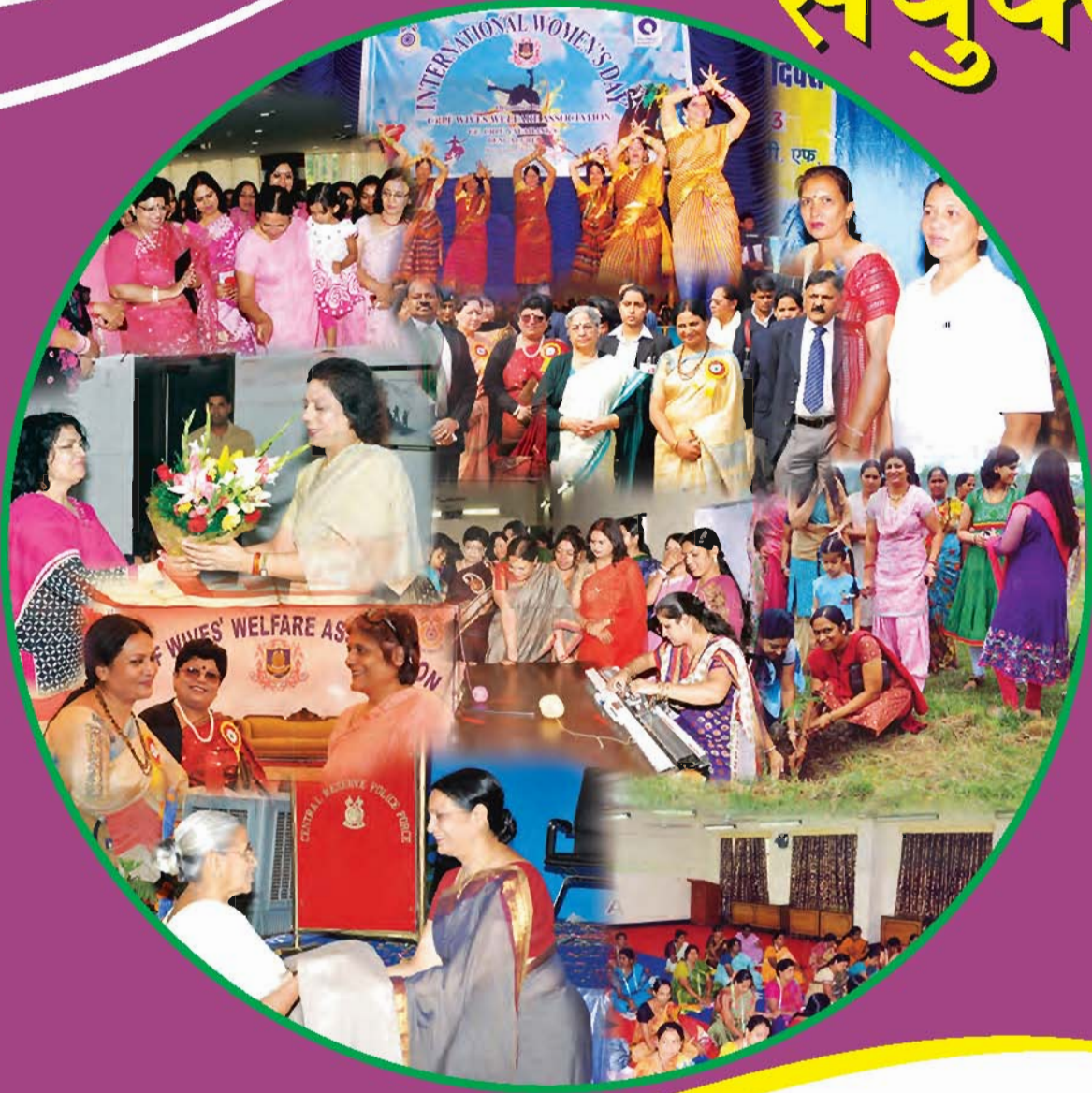




संयुक्ता



इस अंक में विशेष

स्वागत-
श्रीमती सुनीता त्रिवेदी
अध्यक्षा-CWVA

जानों की
गतिविधियाँ



CRPF WIVES' WELFARE ASSOCIATION
DG's SECRETARIAT
DIRECTORATE GENERAL, CRPF
BLOCK NO.-1, CGO COMPLEX
NEW DELHI-110003
Tel : 24389514

अध्यक्षा 'कावा' (संरक्षी) की कलम से

संयुक्ता संस्करण के प्रथम अंक के प्रकाशन से मुझे काफी प्रसन्नता हो रही है। इस वर्ष के पिछले नौ महीनों में कावा के लक्ष्यों के प्रति केरिपुबल के महानिदेशालय के अलावा सभी जोन मुख्यालयों ने भी सकारात्मक प्रयास करते हुए वांछनीय उपलब्धियां हासिल की है। मुझे आशा है कि भविष्य में भी इस कटिबद्धता एवं कार्य कुशलता से दिए हुए लक्ष्यों के प्रति आप सभी सजग और सतत प्रयत्नशील रहेंगे।



“इस वर्ष सी.आर.पी.एफ कल्याण मेला 2013 के दौरान सेवारत, सेवानिवृत्त एवं शहीदों के परिवारों के कल्याण के लिए केरिपुबल द्वारा कई कल्याणकारी कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। ऐसे केरिपुबल कार्मिक, जो कि आंतकी गतिविधियों/नक्सलवादियों के द्वारा किये गये हमलों के कारण घायल हो गये हो तथा इन आपरेशन के दौरान अशक्तता पर गये जवानों और उनके परिवारों के कल्याण के लिए कावा फण्ड, केन्द्रीय कल्याण फण्ड और मेला लाभांश से प्राप्त हुई धनराशि कुल मिलाकर 10 लाख रूपये कल्याण के तौर पर परिवारों को दिया जा रहा है। इसके अलावा कावा द्वारा दो एन.जी.ओ. को वित्तीय सहायता के रूप में दो लाख रूपये दिये जायेंगे।”

कावा (संरक्षी) की समितियों के सदस्य हर स्तर पर अपने कर्तव्यों को भली भांति समझते हुए अपने दायित्वों के निर्वहन के प्रति पूर्ण रूप से सजग एवं सचेत है। मुझे विश्वास है कि हमारी हर तरफ से की गई पहल से अनेकों कावा परिवार पूर्णतः लाभान्वित होंगे।

अन्त में मैं संयुक्ता के सभी पाठकों से कहना चाहूंगी कि वह इस मैगजीन के माध्यम से इस बल और बल के कार्मिकों के कल्याण संबंधी लेख भेज कर अपना योगदान देते रहें। मैं आप सभी को आपके कार्यक्षेत्रों में अभूतपूर्व सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ और इसी के साथ संयुक्ता के संपादन मण्डल को सफल प्रकाशन हेतु बधाई देती हूँ।

जय हिन्द


(सुनीता त्रिवेदी)



प्रधान संपादिका की ओर से संदेश

सीआरपीएफ वाइक्स वेल्फेयर एसोसियेशन 'संरक्षी' की त्रैमासिक पत्रिका 'संयुक्ता' का प्रथम संस्करण प्रकाशित करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस पत्रिका का प्रकाशन अब तक वार्षिक होता था। किन्तु मुख्य संरक्षिका श्रीमती सुनीता त्रिवेदी ने सदस्यों के उत्साह को ध्यान में रखते हुए हम सभी को प्रेरित किया कि पत्रिका का प्रकाशन त्रैमासिक हो ताकि अधिक से अधिक सदस्यों को अपनी रचनात्मक प्रतिभा को सबके सामने लाने का अवसर मिल सके। परिणाम आपके समक्ष प्रस्तुत है। हमें विश्वास है कि सभी सदस्य इसमें अपना योगदान निरंतर करते रहेंगे और पत्रिका की उन्नति तथा लोकप्रियता में सहायक होंगे।

मित्रों और सहयोगियों, यह पत्रिका आपकी बौद्धिक क्षमता और विचारशीलता की पहचान है - इसका गौरव बनायें रखें।

इसी विश्वास के साथ।



डा. अंजली निर्मल
एम. ए., पी.एच.डी.

हम सबकी 'संरक्षी'

आज मैं इतराती, बल खाती, इठलाती घूमना चाहती हूँ। मेरा काम, मेरा धर्म इतना प्यारा कि मैं उड़ना चाहती हूँ। मैं आप सबकी "कावा" परायी नहीं हो रही हूँ।

आज तो मेरा नामकरण हो रहा है बहकना चाहती हूँ। तुम सबकी प्यारी 'कावा' अब मैं 'संरक्षी' बन गयी हूँ। तुम सबसे मैं एक वादा चाहती हूँ और ढेर सारी शुभकामनायें चाहती हूँ। हम सब हाथ में हाथ मिलाकर चलेंगे, हम सबका छोटा सा घरौंदा बनाना चाहती हूँ।

क्या तुम साथ दोगे? 'संरक्षी' सबके प्यार व उम्मीदों पर खरा उतरना चाहती हूँ।

मैं कितनी खुशकिस्मत रही हूँ, जो आप सबकी सहभागी बनकर चलती रही हूँ।

मैं 'संरक्षी' आप सबको अपने आंगोश में समेटना चाहती हूँ।

छूट न जाये मेरा अपना कोई, सबको सहेजना चाहती हूँ।



श्रीमती सुषमा पांडे
सचिव, 'संरक्षी'



गतिविधियाँ - कावा मुख्यालय

सीआरपीएफ वाइक्स वेलफेयर एसोसिएशन सन् 1995 में एक गैर सरकारी संस्था के तौर पर हमारे बल के परिवारों के कल्याण की देखभाल करने हेतु अस्तित्व में आई क्योंकि हमारे जवान ड्यूटी पर बाहर होने के कारण अपनी घरेलू समस्याओं की ओर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाते हैं। अशांत क्षेत्रों जैसे जम्मू व कश्मीर, पूर्वोत्तर एवं वामपंथी उग्रवाद से प्रभावित क्षेत्रों में तैनात होने के कारण हमारे बल के अधिकतर कार्मिक अपने परिवार को साथ में नहीं रख सकते हैं। इस संस्था को दिल्ली सरकार के पंजीकरण अधिनियम 1860 (21वां अधिनियम) के अंतर्गत 22 जून 1995 को पंजीकृत कराया गया है। कावा एक गैर-लाभ अर्जन करने वाली संस्था है और आयकर विभाग के पास एक गैर सरकारी संस्था के रूप में भी पंजीकृत है।



इस संस्था द्वारा केरिपुबल कार्मिकों एवं उनके परिवार के सदस्यों के समय कल्याण के लिए कई योजनाएं चलाई गई हैं। इन प्रयासों में बच्चों की शिक्षा के क्षेत्र में किए गए अनेक पहल, परिवार कल्याण केन्द्रों के माध्यम से परिवारों के लिए अतिरिक्त आय अर्जित करना, विधावाओं एवं विकलांग कार्मिकों का पुनर्वास, कावा के सदस्यों को व्यावसायिक प्रशिक्षण देना शामिल है। कावा द्वारा केरिपुबल के साथ मिलकर एचआईवी/एड्स, नशाखोरी, यौन संचरण संक्रमण, शिकायत निवारण एवं केरिपुबल की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के बारे में एक निःशुल्क हेल्पलाइन भी शुरू की गई है।



मुख्यालय में स्थित कावा की गतिविधिया मुख्य तौर पर दिल्ली में स्थित ग्रुप केन्द्र, बटालियन एवं अन्य कार्यालयों में महत्वपूर्ण दिवस के रूप में मनाई गई, जिनका विवरण निम्नानुसार है :-

दिल्ली में स्थित ग्रुप केन्द्र नई दिल्ली/नोयडा/गुडगांव में दिनांक 2 जनवरी, 2013 को बच्चों के लिए खेल दिवस मनाया गया। जिसमें विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। दिनांक 8 मार्च, 2013 को अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस 55 बटालियन में मनाया गया, जिसके तहत महिलाओं द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया।

दिनांक 7 अप्रैल, 2013 को अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर ग्रुप केन्द्र नोयडा में हेल्थ कैम्प के आयोजन किया गया और प्राईवेट अस्पतालों से विशेषज्ञ डॉक्टरों को बुलाकर केरिपुबल के परिवार एवं जवानों का हेल्थ चेकअप करवाया गया।

दिनांक 6 मई, 2013 को वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर केरिपुबल के 88 बटालियन में वरिष्ठ नागरिक दिवस मनाया गया जिसके तहत बुजुर्गों को सम्मानित किया गया।

कावा का स्थापना दिवस 22 जून, 2013 को शौर्य, वसन्त कुंज नई दिल्ली में मनाया गया। इस अवसर पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।



गतिविधियाँ - कावा मुख्यालय



CWWA Raising Day



Free Health Camp at GC Greater Noida

CWWA President Smt. Suneeta Trivedi addressing the members





गतिविधियाँ - कावा मुख्यालय



Senior Citizens' Day at 88 Mahila Bn



Knitting Strong ties : Demonstration of Knitting at SDG



Visit to Family Welfare Centre at SDG



CWWA President looks at an item stitched by a CWWA member



Adieu : Farewell of CWWA President



CWWA President with CWWA members at SDG



Annual Welfare Exhibition, 2012





कावा गतिविधियाँ- जम्मू-कश्मीर ज़ोन

Srinagar Sector : CWWA Activated with Vigour and Enthusiasm

Group Centre Srinagar is located at Rambagh Srinagar and caters for the needs of 48 valley based units of Srinagar Sector & Ops Kashmir Sector. Group Centre is located in a small area and has no family quarters as such no welfare centre related activities could be commenced and the Regional CWWA was not existant.



Ladies visit local artisans doing paper mache work

In past 2 - 3 months ladies have decided to meet once in a month in one of the units by rotation and conduct group activities. During August 2013 the meeting took place in RTC Srinagar with cultural programme and talent display by ladies. In September 2013, they met in 75 Bn, CRPF at Indra Nagar and an educative talk on "Hygiene and Gynaecological related issues" was delivered by Dr Monica Paul, Medical Officer, 75 Bn.

On 28th September, the ladies were fortunate to have company of Smt Suneeta Trivedi, President CWWA with them and an felicitation programme was organised by wives of officers of

Srinagar Sector at Kabutar Khana, Srinagar, a picturesque venue in Dal Lake of Srinagar. Smt Neelam Singh greeted the President CWWA and explained the constraints experienced due to prevailing operational situation in the valley.





कावा गतिविधियाँ- जम्मू-कश्मीर ज़ोन

गुप केन्द्र, केरिपुबल, गुड़गांव से हरियाणा रोडवेज की बस प्रारम्भ

श्री डी.एस. लक्खा, पुलिस उप महानिरीक्षक एवं क्षेत्रीय कावा प्रमुख श्रीमती रीना लक्खा गुप केन्द्र, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल, कादरपुर, गुड़गाँव के अथक प्रयास एवं श्री नेत्रपाल, यातायात प्रबन्धक, श्री राजवीर, पर्यवेक्षक, हरियाणा रोडवेज के सहयोग से दिनांक 18 सितम्बर, 2013 को हरियाणा रोडवेज की नगरीय बस सेवा प्रारम्भ किया गया। इस सुविधा से गुप केन्द्र, कादरपुर, गुड़गाँव को शहर से जोड़ दिया गया है जोकि कैम्प में रहने वाले कार्मिकों एवं उनके परिवार के लिए हर्ष का विषय है।



कावा अध्यक्षा का श्रीनगर दौरा



अपने श्रीनगर दौरे के दौरान श्रीमती सुनीता त्रिवेदी, अध्यक्षा कावा ने क्षेत्रीय कावा के सदस्यों के साथ मुलाकात करके उनसे कावा की गतिविधियों के बारे में जानकारी ली



कावा गतिविधियाँ- मध्य जोन

In order to contribute towards Aims & Objectives of the CWVA, the Central Zone has put endeavor to find out the traditional excellence of culture as well as vocational skills out of the States which come under CZ. (Odisha, West Bengal, Bihar, Jharkhand, Chattisgarh, MP, UP and Uttarakhand)

Having been with such global heritage and blessings of Almighty, we embark on the pledges to do some things in life under the umbrella of CWVA which could strengthen

our women which symbolizes power, compassion, love and care. Since we represent the most prolific heritage of the country, we do better understand the need and importance of the wives of our society. We strongly believe that our contribution will surely generate a sense of accomplishment in the minds of CRPF ladies and develop managerial skill in them. We also take pride for dedicated service and selfless devotion of all its members and wish to remain the flag of CWVA flying high.



Confluence of the young and old : Beautician course (L) & Adult education course (R) at GC Mokameghat, Bihar



Little Hussains in making : Painting competition at GC Durgapur



World Heart Day at GC Bhopal



कावा गतिविधियाँ- मध्य ज़ोन

ग्रुप केन्द्र, रामपुर की गतिविधियाँ



अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस - ग्रुप केन्द्र, रामपुर



सिलाई कोर्स ग्रुप केन्द्र, रामपुर



विश्व पर्यावरण दिवस ग्रुप केन्द्र, रामपुर



प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम ग्रुप केन्द्र, रामपुर



समर कैम्प, ग्रुप केन्द्र, रामपुर



सफाई अभियान कार्यक्रम, ग्रुप केन्द्र, रामपुर

कावा गतिविधियाँ- पूर्वोत्तर जोन

भारतवर्ष के पूर्वोत्तर क्षेत्र में स्थित 7 राज्यों के समूह को 7 सिस्टर के नाम से जाना जाता है। इन सभी 7 राज्यों में केरिपुबल की उपस्थिति पिछले कई दशकों से अनवरत रूप से चली आ रही है। वर्तमान में केरिपुबल द्वारा इन राज्यों से संबंधित समस्त क्रियाकलापों का संचालन एवं नियंत्रण पूर्वोत्तर अंचल के मुख्यालय गुवाहाटी से होता है। मुख्य रूप से 'कावा' की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम न केवल महानिदेशालय द्वारा प्राप्त निर्देशों एवं कार्यक्रमों को समयबद्ध तरीके से अनुपालित करता है वरन् क्षेत्रीय आवश्यकताओं, विशेषताओं एवं कावा सदस्यों की मांग के अनुरूप स्थानीय स्तर पर भी कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं जिससे वहाँ के रहने वाले कार्मिक एवं उनके परिवारजनों को अधिकाधिक लाभ पहुँचता है।

'कावा' की गतिविधियाँ मुख्य तौर पर पूर्वोत्तर अंचल के स्थित 5 समूह केन्द्रों-गुवाहाटी, सिलचर, अगरतला, इम्फाल एवं खटखटी-में एवं कम्पोजिट अस्पतालों में चलाई जाती

हैं जिसमें मुख्य ध्यान बल के सदस्यों के परिवारजनों को व्यावयायिक प्रशिक्षण, सिलाई-कढ़ाई प्रशिक्षण, ब्यूटीशियन कोर्स, कम्प्यूटर प्रशिक्षण, हथकरघा उद्योग जनित क्रियाकलाप, नृत्य संगीत, स्वास्थ्य विषयक जानकारी, प्रमुख बीमारियों के बचाव व उपचार संबंधी ज्ञान, महिला दिवस, वृद्ध (वरिष्ठ नागरिक) दिवस, स्वच्छता अभियान, ड्रग एवं मादक पदार्थों की रोकथाम, खेलकूद आयोजन, रक्तदान शिविर, चित्रकला, योग अभ्यास, नुक्कड़ नाटक, विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम, शराब/नशा सेवकों की पत्नियों के साथ विशेष परिचर्चा एवं समय-समय पर प्रतियोगिताओं, पुरस्कार वितरण जैसे कार्यक्रमों का आयोजन कर उन्हें मानसिक तौर पर जीवन के प्रति सकारात्मक एवं क्रियात्मक दृष्टिकोण अपनाने हेतु तैयार किया जाता है। इस लक्ष्य की ओर 'कावा' द्वारा अनवरत प्रयास जारी हैं तथा स्थानीय स्तर पर उल्लेखनीय उपलब्धियाँ भी हासिल की गई हैं।



ग्रुप केन्द्र अगरतला में नन्हें बच्चों द्वारा योगाभ्यास व नृत्य कक्षा का आयोजन



ग्रुप केन्द्र अगरतला में रक्तदान शिविर व ब्यूटीशियन कोर्स का एक दृश्य





कावा गतिविधियाँ- पूर्वोत्तर ज़ोन



युप केन्द्र इंफाल में 'समर कैम्प'



युप केन्द्र इंफाल में 'वृद्धजन दिवस'



युप केन्द्र इंफाल में 'अंतर्राष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस'



जोर लगा के है शा : खेल-कूद दिवस



वोकेशनल कोर्स - युप केन्द्र सिलचर



वोकेशनल कोर्स - युप केन्द्र गुवाहाटी



CWWA Activities - Southern Zone

Southern Zone, which came into existence on 29th November, 2010, exercises jurisdiction over the states and UTs of Kerala, Tamilnadu, Karnataka, Andhra Pradesh and Pondicherry in Southern Sector and Maharashtra, Gujarat, Goa, Diu, Daman & Nagar Haveli (U.T) in Western Sector. It consists of 2 Sectors, 7 Ranges, 9 Group Centres, 7 Composite Hospitals, 1 Station Hospital, 1 CWS, 2 AWSs, 2 CTCs, 2 RTCs, 4 ATCs, 1 DB&TS at Taralu, 1 IED School at Pune, 1 College of Information

Technology at Bangalore, 1 Institute of Catering Management at Bangalore, 1 National Institute of Jungle Craft at Belgaum, 2 Training Nodes at Hyd/Nagpur, 3 NDRF Bns, 2 Mahila Bns at Nagpur/Gandhinagar, 43 Adm Units, 12 Ops Units and 3 RAF Battalions. The Regional CWWAs of the the Zone function according to the guideline of the CWWA HQ and regional necessities and culture of the respective areas.



World Environment Day (L) and Adult Literacy Day (R) at GC Avadi



Crafting ties : Craft work being done by members of Regional CWWA members of GC Rangareddy (L) and inauguration of steambath (R)



CWWA Activities - Southern Zone



Vocational training on designing by Regional CWWA, GC Hyderabad



Cleanliness Drive by Regional CWWA, GC Gandhinagar



Toddlers Angels : A baby gets health check up during International Health Day (L) and babies at 'Healthy Baby Competition' at GC Bangalore (R)



Smart Operator Basic Skill Course Apparel Training And Design Centre, at GC Bangalore



Free Computer Training by Regional CWWA, GC Bangalore



CWWA Raising Day

CWWA, a name synonymous with support and social service, was raised on 22nd June, 1995 has a long record of rendering yeoman service not only to the families of jawans, who find it their 'one point stop' for redressal of grievances, but has also reached out to the society at large in form of supporting old and infirm people, donating blood, distributing free medicines and various other commendable activities. CWWA, apart from social streak, also has a cultural hue in the rainbow of its activities. The Raising Day of CWWA, now renamed as 'Sanrakshi', is an occasion for joy and fervour for its member all across the country. A few glimpses of the celebrations held at various Regional CWWA centres -





The National Girl Child Day

The National Girl Child Day is celebrated on 24th January every year. The Government of India in 2008 declared that this day should be celebrated with the objective of raising consciousness of the society towards the girl child so that she can be valued and respected.

On this day programmes are organised in Regional CWWA centres all over the country. Multi-pronged approach is taken up for addressing, as well as working towards the trend of diminishing child sex-ratio in India. The aim is to address the issues related to health, education and nutrition of the girl child. The initiatives like these, taken by Regional CWWA and CWWA, ensure that girl child is born as well as nurtured in a way that gives them equal opportunities as well as rights like those to the boys.

—Dr. Anjali Nirmal





Sports Day

Sports activities and interests provide many positive opportunities for children. Participation in sports teaches children to function in a competitive society. Sports offer a chance to children to escape from the monotony of daily life. It is a useful means of entertainment and physical activity. Sports and games help in character building and they are means of mental and physical growth.

Sports Day was celebrated in Delhi and Regional CWWA centres on 2nd January. All the children participated with great enthusiasm. Sports is a great way for children to learn essential skills that will serve them in later life, such as teamwork and cooperation. Sports teaches us to face defeat with a smile and maintain humility even in the victory.

—Dr. Anjali Nirmal





Sports Day





International Women's Day on 8th March, 2013

The story of women's struggle for equality belongs to no single feminist nor to any one organisation, but is the collective effort of all those who care about human rights

—Gloria Steinem

For each and every woman, 'International Women's Day' is an occasion to review how far they have come in their struggle for equality, peace and development. It also focusses on helping woman gain full and equal participation.

This is an incredibly amazing day and in all the Regional CWWA centres, all come together celebrating achievement or fighting for justice.

"This is a celebration for women all around the world. Ladies, who've dared to dream big ever since they were little girls, for the diversity and talents, that lie within a feminine heart, for the courage and determination that prevents us falling apart." So ladies stand up and be counted. Smile at how far we have come. And cherish every single day as daughter, wife, companion or mother.

—Dr. Anjali Nirmal





International Women's Day on 8th March, 2013





World Health Day on : 7th April

Health is best of all gains and peace of mind is the best of all happiness (Bible 30.15)

CWWA and Regional CWWA centres all over the country celebrated World Health Day by organising Free Health Camps in the Group centres. Health lectures, blood donation camps, free checkups, immunisation were organised for all people. Good health adds life to years and years to life.

The secret of health for both mind and body is not to mourn for the past, not to worry about the future and not to anticipate troubles— but to live in the present moment wisely and earnestly.

EAT HEALTHY, STAY HEALTHY, KEEP SMILING

—Dr. Anjali Nirmal





International Health Day





Senior Citizens' Day



With people living and working longer, it's increasingly important that we recognise the importance of supporting senior citizens within our society. Senior Citizens Day is an opportunity to acknowledge the long-term contribution and dedication of older people and to ensure that, we're doing our best to give something back to older people.

"Old places and old persons in their when spirit dwells in them, have an intrinsic vitality, of which youth is incapable, precisely the balance and wisdom that come from long perspectives and broad foundations—George Santayana'.

In old age physical strength deteriorates, mental stability diminishes, money power becomes uninviting together with negligence from the other age brackets. Senior Citizens' Day was celebrated in Delhi and all the Regional CWWA Centres for the welfare, good health and prosperity of senior citizens. We increasingly forget the very people who enabled us to chase the dreams of our life which we should not. A senior citizen needs a greater social and cultural anchor apart from a sense of respect and understanding from the society to spend his/her remaining years in life in peace and dignity.

One could witness the enthusiasm and energy of the senior citizens as they celebrated the day that belonged to them.

Senior citizens are the jewels and pearls of the nation. It is our responsibility to take their care.

—Dr. Anjali Nirmal





Senior Citizens' Day





World Environment Day

World environment Day is celebrated every year on 5th June to raise awareness among fellow citizens regarding the need to take positive environmental actions.

Through World environment Day CWWA and Regional CWWA is able to personalize environmental issues and enable everyone to realize not only their responsibility but agents for change in support of sustainable and equitable development.

World environment Day is also a day for all the members of CWWA & Regional CWWA to come together to ensure a **CLEANER, GREENER AND BRIGHTER OUTLOOK** for themselves and future generation.

—Dr. Anjali Nirmal





World Environment Day

Increase in Earth's temperature is a 'hot topic' for discussion today. We have a moral duty to protect our environment, promote 'Sustainable development' and not mindless concretization only. A small effort, on the part of each individual may go a long way in susaining the environment and prevent its further erosion. Regional CWWAs all over the country observed the 'The World Environment Day' to contribute towards their social obligation and set an example before others.





Summer Camps Organised in Group Centres

It is said that learning has no end. Children, at their tender age, are the best of learners. Summer vacations give them a welcome break from their boring studies and perilous books. They look forward to some fun and play. Regional CWWAs extend their hands in fulfilling their dreams in this endeavour. Summer camps teaching them skills ranging from swimming, dancing, swimming, sports, computers, cooking, Yoga, etc. They are also taken on excursions to various places to escape the monotoneity of studies. Some snapshots of the Summer Camps held by Regional CWWAs are depicted below which represents only a cross-section of the activities.





Summer Camps Organised in Group Centres





नारी का संघर्ष : सदियों के पार

हारी हूँ सौ बार
गुनाहो से लड़-लड़कर
लेकिन बार-बार लड़ी हूँ
मैं उठ-उठ कर
इससे मेरा हर गुनाह भी मुझसे हारा
मैंने अपने जीवन को इस तरह उबारा

यह पंक्तियाँ नारी के एक लम्बे एवं कठिन जीवन का एक छोटा सा दृश्य दर्शाती हैं कि किस तरह उसने अपने दुःखद एवं संघर्षमयी जीवन के द्वारा इस पुरुष प्रधान समाज में स्वयं को स्थापित किया है।

सदियों से नारी के व्यक्तित्व के स्वतंत्र विकास को महत्व नहीं दिया गया। पुरुष प्रधान समाज में नारी की आवश्यकताओं, उसके रहने-सहने का निर्णय पुरुष ही लेता आ रहा है। यहाँ तक कि उसे अपने विचारों को खुलकर सामने रखने की अनुमति नहीं थी। उसका संसार घर की चारदीवारों तक सीमित था।

परंतु समय के साथ शिक्षा के विस्तार का सहारा पाकर नारी ने अपने आपको उबारने का कठिन प्रयास किया और फलस्वरूप आज उसने समाज के विकास में अहम भूमिका निभाई है।

आज वह स्वतंत्र है, अपने निर्णय स्वयं कर सकती है। वह अपनी आवश्यकताओं को स्वयं पूरा कर सकती है और वह किसी पर निर्भर नहीं है। वह अपने कर्तव्य भली-भांति

जानती है और सदा उन्हें पूरा करने की कोशिश में लगी रहती है।

आज शायद ही कोई क्षेत्र ऐसा हो जिसमें नारी का कोई योगदान न हो। उसने हर क्षेत्र में अपनी कुशलता का परिचय दिया है। चाहे वह विज्ञान का क्षेत्र हो या फैशन का या फिर देश की सेवा का कर्तव्य हो, उसने हर क्षेत्र में प्रसिद्धि प्राप्त कर ली है और आज वह किसी से पीछे नहीं है। उदाहरण के लिए हम अपनी दृष्टि 'कल्पना चावला' की ओर डाल सकते हैं जो कि अंतरिक्ष में जाने वाली प्रथम महिला थी। इतिहास के पन्ने भी नारी के कारनामों से अछूते नहीं हैं। उदाहरण स्वरूप रजिया बेगम, रानी पद्मिनी, सावित्री, लक्ष्मीबाई, इंदिरा गांधी आदि। आज वह देश का गौरव है और सम्मान भी उसके बिना एक खुशहाल समाज एवं देश की कल्पना नामुमकिन है।

आज नारी के अपने कदम बाहरी दुनिया में रखने से एवं कुशलता प्राप्त करने से समाज की सोच एवं समझ में परिवर्तन आया है, जो कि विकास का संकेत है। यदि इसी प्रकार नारी अपने जीवन को उबारने का पूरा प्रयास करे तथा पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर चले तब हमें अपने देश को बुलंदियों तक पहुंचाने से कोई नहीं रोक सकता और तब हम अवश्य ही अपने खोए हुए प्राचीन गौरव को दोबारा प्राप्त करने में सक्षम हो जाएंगे।

रीजनल कावा
ग्रुप केन्द्र, नई दिल्ली

बेटी

जब-जब जन्म लेती है
खुशियाँ साथ लाती है बेटी
माँ की परछाई, पिता का रूप होती है,
ईश्वर की सौगात है बेटी
सुबह की पहली किरण है बेटी,
तरु की शीतल छाया है बेटी
आँगन की चिड़िया है बेटी,
त्याग और समर्पण सिखाती है बेटी



नये-नये रिश्ते बनाती है बेटी,
जब ससुराल जाये बड़ा रूलाती है बेटी
बेटी की कीमत उनसे पूछो,
जिनको पास नहीं है बेटी.....।

सरिता तिवारी
पत्नी के.पी. तिवारी
कोकराझार, आसाम



पापा

मन था उदास, मैं भी हताशा।
मन के भाव में निराश, तब।।
एक फरिश्ता सा आया।
मेरे अंदर के आत्मा को जगाया।।
उसे बहलाया, फुसलाया।
काम पर लगाया।।
दिल को उम्मीद का मलहम लगाया।
मन को आत्मविश्वास के झालरों से सजाया।।
हाथों को कर्मठता का पाठ पढ़ाया।
पैरो को सही राह पर चलाना सिखाया।।
मेरे मन में उत्साह की लहरों पर उफान आया।
एक बार फिर मुझे जीवन का महत्व सिखाया।।
मैंने हौले-हौले दुखों के हार पर ताला लगाया।
और खुशियों ने फिर से मेरा साथ निभाया।।
आपको बताऊँ कौन सा फरिश्ता है यह आया,
जिसने मुझे जीना सिखाया?
भावनाओं और कर्तव्यों में सामंजस्य बैठाया?
वो है मेरे पिता, मेरे गुरु मेरे सहायक।
मेरे सबसे प्रिय दोस्त मेरे पापा।।



दिव्या द्विवेदी
दसवीं 'स'
हवा. दिनेश द्विवेदी, 81वा.

"Hope"

When solitary by the sea I sit,
And barren thoughts enwrap
my soul,
When I decide I will call it a
quit,
Hope strengthens me a whole.
Hope is my sweetest dream,
The little bird which perches on my soul,
It propels me to give it a try,
And always keeps me on a roll.
Hope knows no boundaries,
Hope does not cower
Like a little bud in the meadows,
It prospers after every shower.
But Hope is a queer thing,
'Coz it is as strong as you are.
So you can make it as strong as steel,
Or as fragile as a flower.
So in my abyss of dismay,
It was you, my hope that I clung to.....
And with each passing phase I know,
I could n't have done without YOU.



Priyanka Pathak
D/o Dr O.P.P. Pathak
CMO (SG), Bhopal



Musings of a better half

Sapna Ajay Bharatan
W/o Shri Ajay Bharatan
DIG GC, Pallipuram

Coming from an entirely civil background, I was awed, amazed, abashed and amused alternately in my first few years as a young bird in the forces. The discipline awed me, the punctuality amazed me, the sudden peculiar lifestyle demands abashed me and yes, the forces' peculiar jargon and rituals amused me ceaselessly. My first experience with the force jargon came as I was tidying up the house. Our sahayak, who was dusting the sofa declared very thoughtfully, keenly checking out the centre table. "Madam, yeh toh condemn ho gaya." I looked at him perplexed.



"Condemn", according to me meant strongly disapproving of something or pronouncing judgments against something. What crime did a poor table commit to be so persecuted? I stared confused. The helpful man was only too happy to explain. In a very knowledgeable tone he told me how anything not working or fit to be discarded in the force could be classified as 'condumn'. One could condemn a book, a bicycle, a dish, anything. Sometimes even a body part could be termed 'condemned'. Later, I sometimes heard people saying, "Uska pair condemn ho gaya." Or 'kasrat nahi karega toh condemn ho jayega.' I had learned a new word.

One evening when I was out for a walk with a friend my hubby called home and asked our sahayak where I was. He promptly replied, "Madam has gone patrolling." For the simple Forces' man what else but 'patrolling' was my

evening activity of walking briskly up and down the track! Patrolling was the term that he was familiar with, and therefore that was his most natural interpretation too. I am sure no civilian would even understand the nuances of this confusion.

Another blooper was thrown in my face while ordering food at our GOs' Mess one day for a few of my guests. The Mess Commander dutifully asked me, "Madam, kitne Meater aur kitne Non-meater hain?" I gaped dumbfounded. "Now what was that?" It took a few minutes of convincing explanations from a senior friend to make me understand that in this Force Non-vegetarians and Vegetarians were commonly known as Meaters and Non-Meaters. Non-vegetarian is generally the primary choice of food among men in the Force. "So this made sense," I thought. Rustic, but practically coined indeed!

Much the same was the case in the Officers' Mess Dinner invitations. "All Officers and Lady Wives are invited to..." So, went the invitations and circulars. "Were there possibly any Men Wives too?" I wondered, perplexed. Call me a Lady, or call me a Wife. But, a Lady Wife???? Was there any doubt in order to specify like this?

Similarly, I find it exasperating yet oddly comforting that regardless of whichever Officers' Mess one dines at, in whichever part of the country, the food tastes the same in every mess. I marvel at this phenomenon, the uniformity of the appealing or unappealing taste (call it what you may) is something that



both tickles and intrigues me. It is not that the food is great. Yet, the familiarity somehow fosters composure in a subtle manner. Your home may not be as luxurious as a 5 star hotel, but it is still more comfortable for you than any other place, isn't it? I guess, this too is something similar.

Yet, with all the peculiarities, the bungling and the awkwardness, CRPF is the family I have always known and am most comfortable in. It has welcomed me into its folds as a young bashful bride and has seen me through the ups and downs of more than two decades of my life. It has sheltered me sometimes in flyaway tents, other times in pre-fabricated huts and at luckier times in sprawling bungalows. I have had to

live out of boxes, cut short children's academic years in various schools, uproot established relationships and follow my husband across the country on unpredictable transfer orders. I have had to throw away a steady career and settle down as a 'LADY WIFE', forget familiar lands and embrace the unknown.

Nevertheless, with all the grumbings, the disturbances and the uncertainties, each moment in this family has been rewarding. Being the wife of a man in uniform, serving the country swells my heart with patriotism. The respect that we get in society is something that money can never buy. Indeed, the pride, prestige and exposure that life in the forces offers can never be paralleled by any other.

माँ की परिभाषा

माँ की परिभाषा कोई पूछे तो,
प्यार में बतलाती हूँ।
माँ का आँचल कोई पूछे तो,
आसमान में दिखलाती हूँ।
माँ की सहनशीलता कोई पूछे तो,
धरती माँ बतलाती हूँ।
माँ की लोरियाँ कोई पूछे तो,
तारे में गिनवाती हूँ।
माँ का त्याग कोई पूछे तो,
बयान नहीं कर पाती हूँ।
भगवान के बारे में कोई पूछे तो,
माँ का चेहरा दिखलाती हूँ।



मनीषा साहू
कक्षा 8th-C
80वीं बटालियन

प्रेम

प्रेम, जीवन का वो अनमोल धन है, जिसे किसी भी जाति, धर्म या मजहब में दिल खोल कर बाँटा जा सकता है। जैसे माँ अपने बच्चों से सच्चा प्रेम करती है और बच्चा भी उसी तरह देखकर सच्चा प्रेम करना सीख लेता है, ठीक उसी तरह हम सबलोग भी एक दूसरे के साथ थोड़ा-थोड़ा ही स्नेह बाँटने की कोशिश करेंगे तो समाज में आपस में उतनी दूरियाँ नहीं बनेगी और सब लोग आपस में मिल-जुलकर भाई-बहन के तरह रहेंगे। हम सब बहुत भाग्यशाली हैं कि हमने मनुष्य योनि में जन्म लिया है। इसलिए प्रेम को अपने द्वारा सब में प्रवाहित होने दें। मनुष्य, जानवर, पेड़-पौधे आदि सभी में प्रेम ही वो अनमोल खजाना है, जिसे हम जितना खर्च करेंगे उतना ही ज्यादा वापस मिलेगा। इसकी तुलना हम किसी भी अन्य भावनाओं के साथ नहीं कर सकते। वह सबसे अद्भुत एवं अवर्णनीय है। ईश्वर ही प्रेम है। प्रेम ही ईश्वर है। जब हम प्रेम को अपने माध्यम से प्रवाहित होने देते हैं तो हम भी प्रेममय हो जाते हैं। प्रेम का कोई विकल्प नहीं है।



नीतू राजेश कुमार
समुह केन्द्र, पल्लीपुरम



Recent Enactments in Defense of Women

Dr. Anjali Nirmal
Chief Editor 'Samyukta'



The Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013

Nearly every woman has at least one story of sexual harassment in the workplace, whether small and insignificant or big enough to cause her to look for another job. Not only has the legislation been weak in this regard but social stigma attached to this issue often prevents women from disclosing harassment. Women are generally hesitant about raising such complaints and most of the smaller acts of sexual harassment go unreported. Even when complaints are sometimes raised, complete details are not shared making it difficult to investigate them further. Well, they are not obliged to suffer in silence anymore. Now there is a specific law to deal with it.

According to the Act, sexual harassment includes any one or more of the following unwelcome acts or behavior:

Physical contact or advances; demand or request for sexual favors; making sexually colored remarks; showing pornography; and any other unwelcome physical, verbal or non-verbal conduct of sexual nature.

If any act is done under the following circumstances that would also count as sexual harassment: implied or explicit promise of preferential treatment in employment;

Implied or explicit threat of detrimental treatment in employment; implied or explicit threat about her present or future employment status; interferes with work or creates an intimidating/hostile/offensive work

environment; and humiliating treatment likely to affect her health and safety.

The new law brings in its ambit even domestic workers and agriculture labor, both organized and unorganized sectors. The Act requires all workplaces having more than 10 employees to set up Internal Complaints Committees (ICC) to address the issue of sexual harassment. Non-compliance with the provisions of the act shall be punishable with a fine of up to Rs. 50,000. Repeated non-compliance of the Act, will lead to higher penalties and even cancellation of license or registration to conduct business.

The Anti-Rape Law

Following the massive protests that followed the fatal gang rape of a student in New Delhi last December, the Government set up a panel headed by Justice Verma to suggest legal reforms and other ways to reduce sexual violence. Based on its recommendations, the new laws are closer to addressing violence as women experience it. With an aim of providing a strong deterrent against crimes like rapes, the new law states that an offender can be sentenced to rigorous imprisonment for a term which shall not be less than 20 years, but which may extend to life, meaning imprisonment for the remainder of the convict's natural life and with a fine. New crimes include stalking, which is intimidating and often leads to assault, even murder. Acid violence and



disrobing, common across in India, are specific crimes. Voyeurism—spying on a woman when naked or circulating her pictures without her consent—is a new crime. The law also expands the definition of rape and says explicitly that the absence of physical struggle doesn't mean consent. It has provisions for handing out death sentence to offenders who may have been convicted earlier for such crimes.

Compulsory jail term has been prescribed for the non-military public servant who fails to register a complaint or himself commits sexual assault. Procedures for gathering evidence and the trial are a little easier on women now, and more careful of disabled people' rights. Also, all healthcare providers must now give survivors of sexual violence or acid attacks free and immediate medical care.



Activities of CWWA in Rapid Action Forces



Computer course is running at FWC-99



Beautician course at FWC-99 run by 'Setwin' organization



Opening of Rainbow Creche-cum-play School by Principal of CRPF Public School



मधुमेह और उसका स्वदेशी उपचार

कृ. आकांक्षा, बी.एस.सी. (बायो)
पुत्री श्री अशोक कुमार कनौजिया
पुलिस उप महा., ग्रुप केन्द्र, अमेठी

विश्व के 200 देशों की जनसंख्या लगभग साढ़े छः अरब होगी। उसका 10 प्रतिशत अर्थात् 60 करोड़ व्यक्ति मधुमेह नामक इस महारोग से पीड़ित हैं। भारत में हर बीसवां व्यक्ति इस रोग से ग्रस्त है। जहाँ शारीरिक श्रम का निरादर होता है, वहाँ महादंड के रूप में मधुमेह अभिशाप बन जाता है।

आज के युग में, आधुनिकता ने मानव को नर्क बनाकर रख दिया है और कहीं का नहीं छोड़ा। धारणा है कि यह रोग अधिकार मात्र चिंतनशील तथा अमीर वर्ग में ही नहीं, अपितु बहुत कम संख्या में गरीब व अल्प पोषण वर्ग में भी पाया जाता है।

मधुमेह का अर्थ है मिठास या चीनी का शरीर से बाहर निकलना। मानव शरीर कार्बोहाईड्रेट्स द्वारा पैदा हुई चीनी, स्टार्च व ग्लूकोज को अपने अंदर समा नहीं पाता, तब यह रोग होता है। कार्बोहाईड्रेट्स शरीर में जाकर चीनी के रूप में बदल जाते हैं। यह चीनी पेनक्रियाज से निकलने वाले द्रव्य इन्सूलिन के द्वारा जलाई जाती है, इस क्रिया से हमारे शरीर को शक्ति व गर्मी आवश्यकतानुसार प्राप्त होती है। जब हम अधिक मात्रा में कार्बोहाईड्रेट्स लेते हैं तो इन्सूलिन उसे जला पाने में असमर्थ हो जाता है। तब वह हमारे रक्त में मिल जाती है और वहाँ से गुर्दों द्वारा खींचकर पेशाब के रास्ते बाहर निकलती है। सामान्यतः रक्त में शर्करा की मात्रा 80 से 120 मिलीग्राम, 100 मिलीलीटर में होती है, जब यह मात्रा 120 से बढ़ जाती है तो पेशाब में जाने लगती है। हम जो भी भोजन करते हैं, उसे तीन भागों में बांटा जा सकता है। 1. प्रोटीन, 2. कार्बोहाईड्रेट्स व 3. वसा (चिकनाई)। इन तीनों की मात्रा शरीर में संतुलित होगी तो सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करेंगे। ये तीनों ही खाद्य पदार्थ विभिन्न क्रियाओं द्वारा ग्लूकोज में परिवर्तित होते हैं और ग्लूकोज से कैलोरी बनकर शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं। कार्बोहाईड्रेट्स का 100 प्रतिशत ग्लूकोज में परिवर्तित होता है। प्रोटीन का 58

प्रतिशत तथा वसा का 10 प्रतिशत ग्लूकोज में तब्दील होता है। ग्लूकोज का कुल 15 प्रतिशत रक्त में व 85 प्रतिशत कोशिकाओं में जमा रहता है।

120 मिली ग्राम तक भोजन के बाद रक्त में बढ़ी हुई शर्करा को गुर्दे अपने अंदर जमा कर लेते हैं और पेशाब के द्वारा बाहर निकलने नहीं देते। यह मात्रा 180 होने पर गुर्दों की बस की बात नहीं रहती और पेशाब में आने से मधुमेह के लक्षण स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होते हैं।

मधुमेह के कारण

1. अनुवांशिक:- माँ-बाप, दादा-दादी, नाना-नानी मधुमेह रोग से ग्रस्त हैं या थे, तो यह रोग होने की संभावना 85 प्रतिशत तक हो सकती है।
2. मोटापा:- अधिक मोटापे से शरीर में शक्कर की मात्रा इकट्ठी होने लगती है और मोटे लोग अधिक मधुमेह हैं।
3. व्यवसाय:- बैठे-बैठे कार्य करने वाले व्यवसायी या अधिकारियों को यह रोग अधिक होता है।
4. तनाव या दबाव:- मन पर बोझ की स्थिति बने रहने से पिट्यूटरी, एड्रिनल व थायरॉइड ग्रन्थियां का सीधा संबंध मधुमेह से है।

मधुमेह रोग का उपचार

1. योग द्वारा:- योगासनों में हलासन, भुजंगासन, योगमुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, मत्स्यासन, मयूरासन आदि अत्यन्त लाभकारी हैं। प्रणायाम के अंतर्गत अग्निसार क्रिया सर्वश्रेष्ठ है। वैसे कपाल-भाति, अनुलोम-विलोम व नाड़ी शोधन भी सहायक क्रियाएं हैं।
2. सरल, साधारण व घरेलू उपचार:-
 - भोजन करने से आधा घंटा पहले नींबू पानी दो समय लें।



- करेले का सेवन लाभदायक है। यह मधुमेह निवारक है।
- आम की कोमल पत्तियों को छाया में सुखाकर चूर्ण बना लें, प्रातः व सायं एक छोटा चम्मच पानी से लें।
- जामुन मधुमेह में प्रभु का वरदान है-किसी भी रूप में सेवन लाभकारी है।
- मेथीदाना-रात को पानी में भिगोकर प्रातः पानी पिएं।
- मेथी दाना-5 ग्राम तथा सौंफ-3 ग्राम मिलाकर पानी में रात को भिगों दे सुबह उठकर पानी पिएं। मेथी अधिक गर्म महसूस होने पर, सौंफ के साथ आराम होगा।
- मेथी दाने को अंकुरित करके चबाकर खाया जा

सकता है।

- प्रातः काल शुद्ध वातावरण में लंबे व गहरे सांस लेना बहुत ही कारगर ईलाज है। साथ ही प्रातः काल और हो सके तो सायं काल भी तेज चलने से निश्चय ही आराम मिलेगा।

वास्तव में मधुमेह साधन पाचन संबंधी समूह विकारों का रोग है, इस कारण केवल पेट को साफ रखने के विभिन्न साधन अपनाने से काफी हद तक रोग में लाभ होता है।

कोई भी यौगिक क्रिया करने से पहले, किसी योग विशेषज्ञ से परामर्श करें उनके अथवा देखरेख में करें। और भी अनेकानेक प्रयोग हैं, जो अपनी तासीर व क्षमता के अनुसार अपनाएं जा सकते हैं।

Spent

I have spent too many years, staring into the mirror on the wall, which only magnifies the imperfections, back to my smiling face!

I have spent too many days, trying to be the pillar of optimism, that keeps up the facade, even when everything's not okay!

I have spent too many nights, covering up, my tears and pain with an insecurity blanket made, of laughter and lies!

I have spent too many hours, watching those carefree girls who, reflect the perfection of female beauty, which I will never have!

I have spent too much time, stepping up onto a scale, only to measure my inability, to succeed at the smallest goals!

I have spent almost twenty years, living in this world, and just now I am beginning to wonder, if I have ever really lived at all!!



Pratibha
D/o B.K. Sharma,
(DC-135 Bn)

हम भारत के वीर जवान

हम भारत के वीर जवान।

हमारा झण्डा देश की शान।।

ना हम हिन्दु ना हम मुसलमान।

हम भारत की शान।।

जिस धरती पर पले पड़े-बड़े।

देनी उसके लिए अपनी जान।।

हम भारत के वीर जवान।

वतन पर जब भी आँच है आई।।

हम सब है भाई-भाई।

हमसे न टकराना दुश्मन।।

हम तुम्हारी हार है।

आओ मिलकर कदम बढ़ाएँ।।

आतंक को दूर भगाएँ।

हम भारत के वीर जवान।

आर.सी. डब्ल्यू.डब्ल्यू.ए.
जी.सी., नई दिल्ली



शनि शत्रु नहीं मित्र

श्रीमती संजू सिंह

शनि परमात्मा के सर्वव्यापक गुणों से सम्पन्न विष्णु के कच्छप अवतार का ग्रह स्वरूप है। नीले आकाश में नीलांजन के समान आभा बिखेरता हुआ एक अनोखा ग्रह शनि है। जिसके पिता सूर्य तथा माता छाया है। यमराज इनके भाई हैं जिनका न्याय विश्व प्रसिद्ध है। महर्षि कश्यप के शनि पौत्र हैं, जिनसे देवता व असुर दोनों उत्पन्न हुए और अपने गुणों के बल पर तीनों लोकों में महत्वपूर्ण स्थान पाने में सफल हुए हैं। शनि की रूचि है सेवा, आध्यात्म तथा न्याय में।

शनि संसार के सभी प्रणियों को उनके निजकृत कर्मों का भुगतान कर उनके सच्चे कल्याण मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करता रहता है। क्या यह कोई गलत कार्य हैं? यदि नहीं तो फिर क्यों भयभीत होते हैं? क्यों डरते हैं? शनि किसी से शत्रुता नहीं रखता और न ही अपने-पराये का भेद-भाव करके किसी के साथ न्याय करने में पक्षपात करता है। परमपिता ने शनि को यह दायित्व सौंपा है कि सभी प्राणियों को उनके शुभाशुभ कर्मों का फल प्रदान करे। शनि यह दायित्व पूरी निष्ठा से निभाते हैं। क्या अपने दायित्व का निर्वाह करना गलत बात है? लोगों को कर्म-बंधन से मुक्त कराने के लिए उनके पूर्वकृत शुभाशुभ कर्मों का फल प्रदान करना लोगों से शत्रुता करना है? यदि नहीं तो फिर क्यों भयभीत होते हैं? शनि कर्म का कारण है और न्याय कर्ता की भूमिका निभाता है। शनि कर्मयोग की

शिक्षा देने वाले भगवान श्रीकृष्ण के अनन्य भक्त हैं और शिव के शिष्य हैं। फिर भी लोग इनसे भयभीत होते हैं। हनुमान जी शनि जी के प्रिय मित्र हैं। ऐसी स्थिति में क्या वजह है शनि से सब भय खाते हैं। परोपकार और उपेक्षितों की सेवा से प्रसन्न होकर शनि प्राणियों को हर प्रकार की सुख सुविधाओं से सुसज्जित करते हैं। शनि आपके शत्रु नहीं मित्र हैं। शनि की कृपा व अनुकूलता के बारे में जानें। सभी मनोरथों की सिद्धि व बाधाओं के शमन कैसे करे-

1. माँ-बाप की सेवा करें।
2. पति-पत्नी दोनों ही आपस में धर्मानुकूल आचरण करें।
3. राष्ट्र के प्रति वफादार रहें। राष्ट्र के साथ दगा न करें।
4. किसी जरूरत मन्द असहाय व्यक्ति की कन्या के विवाह में सहयोग करें।
5. किसी जरूरत मंद व्यक्ति के बच्चों का पालन-पोषण व शिक्षा में सहयोग दें।
6. दवा आदि दे।
7. ॐ शं शनैश्चराय नमः का जाप करें।
8. तेल का दीपक पीपल के पेड़ के नीचे हर शनिवार रखे।
9. एक लोटा जल हर सुबह पीपल की जड़ में डालें। मंत्र "ॐ प्रां प्रीं श्रौं स्वः शनयै नमः"

“वक्त नहीं”

हर खुशी है लोगों के दामन में,
पर एक हंसी के लिये वक्त नहीं।
दिन रात दौड़ती दुनिया में,
जिन्दगी के लिये ही वक्त नहीं।
सारे रिश्तों को तो हम मार चुके,
अब उन्हें अपनाने का भी वक्त नहीं।
सारे नाम मोबाइल में है,
पर दोस्ती के लिये वक्त नहीं।
गैरों की क्या बात करें,



जब अपनों के लिये ही वक्त नहीं।
आँखों में है नींद भरी,
पर सोने का भी वक्त नहीं।
पराये एहसानों की क्या कद्र करें,
जब अपने सपनों के लिये ही वक्त नहीं।
तू ही बता ऐ जिन्दगी,
इस जिन्दगी का क्या होगा,
कि हर पल मरने वालों को जीने के लिये भी वक्त नहीं।



Girls and Boys Not substitutes, but complimentary to each other

We cannot imagine a world without boys or even girls. If a boy is important then the importance of girl is no less. They do not serve as substitutes but complimentary to each other. They help in sharing the work load of the society equally. In a family both a girl and a boy is necessary. A family is said to be complete if it has a father, mother, male as well as a female child. A balance is maintained in the society by an equal number of boys and girls. However, since ages many unborn girls have been killed within their mothers' wombs. Female infanticide and foeticide are no new practices and words. With the changing world, the efforts have been put forth by the government to eradicate these evil practices. But, a lot has to be done and a healthy and equal society can only actualize if we put our foot down to illegal sex determination and killing of the unborn and innocent girl child. Let us join our hands together and give them the right to live; THE RIGHT TO BE BORN!

Ankit Kumar
VIII A

Generation Gap- A Myth or Reality

The disparity in the views, outlooks, lifestyles, values, and perception of parents or the older generation and of the youth or the new generation results in 'Generation Gap'. The younger lot wants and believes in the philosophy of leading a merry life. They want to keep in tune and in sync with the everchanging world of fashion. They believe in dressing up in the latest outfits. Some of these trendy outfits outrage the modesty of parents. The taste in music as well as lifestyle also differs vastly from the older to the younger generation. The old age traditional values of respect for elders and love for younger ones have eroded. The slogans for free expression are being put forth with a huge rage by the younger generation.

From being a myth, a generation gap has truly now been evolving as a reality. It is on us now how do we take up this situation. Do we let it realize into a complete reality or push it back as a myth, the way it was for all this time?

Kanika
(XI B)

The Joy of Study

Studies should be a pleasure and only then a student will be encouraged enough to teach other illiterates to find joy in reading and writing. At present our aim should be to provide at least the basic education to many unfortunate people as possible.

When a student finishes his studies, he should be full of life, vigour, energy and delight to take upon himself his responsibility than be bogged down by the weight to numerous books. In this

way, he can be an asset to the nation.

Developing countries, like India, which are still on the formative stage, needs as immense devotion and a sense of service, invested in such key factors affecting the character and the future of nation. We should not forget-

“विद्याहीनः पशुभिः समानः!”

Nitin
(XI-B)



Education

It is education that differentiates men from animals. In other words, we can say that a man without education is no more than an animal. Education brings perfection in man's life.



Hence, it is necessary to educate one and all. The world today is full of competition. Only a man with a good education is able to face any competition. But it is unfortunate that thousands of our small children remain deprived of even basic education. They are seen engaged in various activities such as rag picking, collecting garbage from households, doing work as domestic helps. These children don't know what is meant by going to school. These children should be saved at all costs. They must be sent to school so that they may get at least basic education. Awareness should be spread in the country in order to highlight the importance of education for all. Each and every boy and girl is entitled to go to school. At last I would like to say:

"Education is not filling the pail,
but the light of fire"

Shraddha Tripathi
D/o SI(M) R.K. Tripathi
G.C. Gandhinagar

शूलों को अपनाना है

जीवन में आगे बढ़ने के लिए कष्टों और विपदाओं को सहना ही पड़ता है। जो कष्टों और मुसीबतों को सहन करते हैं और हृदय से परिश्रम करते हैं, जीवन में वही सफलता पाते हैं।



फलों को पाने से पहले, शूलों को अपनाना है।

सहज नहीं फलों का पाना, पहले काँटे चुभते हैं।
कठिन राह में चलने से ही, पग में छाले दुखते हैं।
मोती के लिए समुंदर में, तुमको गोता खाना है।
फलों को पाने से पहले, शूलों को अपनाना है।

मंजिल तक जाने से पहले,
पग-पग पर बाधाएँ हैं।

एक नहीं जाने कितनी ही,
खड़ी हुई विपदाएँ हैं।

उन्हें रौंदकर आगे बढ़कर, भय को दूर भगाना है।
फलों को पाने से पहले शूलों को अपनाना है।

गिरना और संभलकर बढ़ना,
साहस का साथ निभाना।

विजय चाहते हैं जीवन में,
दृढ़ता से बढ़ते जाना।

हार नहीं सकती वह जिसने सीखा नित मुस्काना है।
फलों को पाने से पहले, शूलों को अपनाना है।

आलोकित पथ करो हमारा,
हे जग के अंतर्यामी।

शुभ प्रकाश दो स्वच्छ दृष्टि दो,
जड़-चेतन सबके स्वामी!

तुच्छ हमारे मन हे प्रभु!

दुर्विचार सब दूर करो।

प्रेरित हो हम केवल तुमसे,
ऐसी हम में शक्ति भरो।

तुम ही बंधु हो, तुम ही पिता हो,

तुम ही मार्गदर्शक जीवन में।

शक्ति और आलोक तुम्हारा,

हम उतार लें निज तन-मन में।

जमना दाहिया
पुत्री हवा. श्री राजेश कुमार
कक्षा 7th-A
डीआईजी रैंज दफ्तर, भोपाल



The magic of positive thinking

Master Kshitij Srivasava

S/o Sh. Rakesh Kr. Srivastava,

There are two types of people in this world. One who thinks positive and the other who thinks negative? The Optimist always believes that everything is achievable and they can do whatever they think. On the other hand, the pessimists always live under certain fear and apprehensions. They never have confidence in whatever they do.



'Yes, it is true, if we think positive, if we have a positive mind, victory will come to us certainly. In the difficult situations of our life, only positive thinking helps us in overcoming them, whereas negative approach increases our difficulties further.

If anyone has a positive mind set, he will look for various options available for him. He will discover his path almost from nowhere and take himself out of the problem with flying colours. Whereas the negative thinker would think that, "What would he do by knowing the details of options available when everything is already lost?" He will lose the battle before it could actually start. His ship is bound to sink even in shallow water.

Very frequently we come across various incidents through newspapers and televisions that this boy committed suicide by hanging himself and that boy died by jumping from the building. All these are negative thinkers. They thought that they were having no options left for them except quitting the life's battle and they quitted.

Whereas, many other positive people faces much more difficult battles in their day today lives and always overcomes themselves easily because they thinks that they can do it. Off course sometime they also feel that is harder, but they always believe in themselves that they can do it. It may be difficult but can't be impossible. Someone has truly said that 'The man who wins is the man who thinks, he can.'

A positive man always thinks that, 'I can and I will!', But the negative person thinks that "I will not be able to do it, I will be failed, how I could do this? It is too difficult; I have no options left now. It is all over. And he will defiantly lose the battle. Well, our positive thinking should also be realistic. And we must calculate our strength and weaknesses before doing all our actions.



A positive person always thinks that how he can help others, how he can get blessings from the people. But the negative thinker thinks that why he should help the others? What that person has done for him? And for what reason he should help him? He may however think

Chief Patron: *Smt. Suneeta Trivedi*
President "Sanrakshi"

Editorial Board

**Dr. Anjali Nirmal : Chief Editor & Chairperson,
Magazine Commitee**

Members

Smt Sanju Singh

Smt. Poonam Sharma

Smt. Sapna Yadav

Smt. Seema Singh

Concept, Layout, Design and Editorial Assistance : Tamal Sanyal

Photos : Photo Cell CRPF & CWWA

‘‘संरक्षी’’ : सार्थक सहयोग सर्वदा



Smt. Gursharan Kayr, w/o Dr. Manmohan Singh, Hon'ble Prime Minister of India, releasing "Espouse" - the magazine of CWWA. Also seen are Smt. Manila Sahay, President CWWA, Smt. Madhu Dube, Dr. Anjali Nirmal and Smt. Santosh