प्रवाह

4th Edition
December -2023

Women : Life's Indispensable Anchors

CELEBRATING 15 YEARS OF EXISTENCE

श्रीमती अरुणी डोवाल
पत्नी श्री अजीत डोवाल

संदेश

इस साल IPS Wives Welfare Association (IPSWWA)अपनी 15वीं वर्षगांठ मनाने जा रही है। यह मेरे लिए और सभी सदस्याओं के लिए बहुत ही हर्ष और गर्व का विषय है। आशा करती हूँ कि हम सब मिलकर आने वाले समय में हर्षोल्लास के साथ निरंतर अपने पुलिस परिवार के लिए कल्याणकारी कार्यों में और भी बढ़-चढ़कर सहयोग करते रहेंगे।

'प्रवाह' पत्रिका संस्था द्वारा किए गए कल्याणकारी कार्यों और सभी सदस्याओं के रचनात्मक लेखों का संकलन करती है। यह नई-नई प्रतिभाओं को हमारे सामने लाती है और उन्हें निखारती है।

'प्रवाह' पत्रिका के चतुर्थ संस्करण के विमोचन और साथ ही साथ संस्था के स्थापना दिवस के शुभ अवसर पर मैं सभी को शुभकामनाएं और बधाई देती हूँ।

अरुणी डोवाल

अरुणी डोवाल

श्रीमती आकाशी डेका
पत्नी श्री तपन कुमार डेका

संदेश

IPS Wives Welfare Association (IPSWWA) द्वारा प्रकाशित किए गए 'प्रवाह' के चौथे संस्करण को आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे अत्यधिक गर्व और प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

2008 में अपने गठन के बाद से IPSWWA बहुत कम संसाधनों के बावजूद पुलिस कर्मियों और उनके परिजनों के कल्याण के लिए निरंतर कार्य करती रही है। देश की सेवा में अपना सर्वस्व न्योछावार करने वाले बहादुर पुलिस कर्मियों के परिजनों का मनोबल बढ़ाकर उनके साथ सदैव खड़े रहने के अपने मूल उद्देश्य पर IPSWWA सदैव प्रतिबद्ध रही है। अध्यक्षा के रूप में अपने बहादुर पुलिस कर्मियों के परिवार को मैं आश्वस्त करना चाहती हूँ कि हम सब एक परिवार का हिस्सा हैं और IPSWWA सदैव उनके कल्याण, उन्नति और प्रगति के लिए प्रयासरत रहेगी।

'प्रवाह' IPSWWA सदस्यों को अपनी रचनात्मक क्षमता प्रदर्शित करने के लिए एक मंच प्रदान करती है। आपकी प्रतिभा और कौशल को एक नवीन आयाम प्रदान करने की एक छोटी सी कोशिश इस पत्रिका के माध्यम से की जा रही है। यह पत्रिका न केवल सभी सदस्यों के बीच एक 'संवाद सेतु' के रूप में काम करेगी बल्कि भावनात्मक रूप से भी सभी को एक सूत्र में पिरोने का माध्यम बनेगी। मुझे पूर्ण विश्वास है कि 'प्रवाह' का यह संस्करण भी आपको पसंद आएगा।

मैं अपनी और IPSWWA परिवार की ओर से 'प्रवाह' के प्रकाशन से प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से जुड़े सभी सदस्यों को धन्यवाद देती हूँ।

आपको और आपके सभी परिजनों को अनंत शुभकामनाएं देते हुए यह आशा करती हूँ कि IPSWWA के प्रति आपका जुड़ाव इसी तरह बना रहेगा और हमें निरंतर आपकी भागीदारी मिलती रहेगी।

आकाशी डेका

(आकाशी डेका)
अध्यक्षा

श्रीमती गीता पाठक
पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक

संदेश

IPS Wives Welfare Association (IPSWWA) आज अपनी स्थापना के 15 वर्ष पूरे करने जा रही है। यह मेरे लिए बहुत ही सौभाग्य और हर्ष का विषय है कि इस संस्था के सचिव के रूप में मुझे पुनः सेवा करने का मौका मिला। उसके लिए मैं सभी वरिष्ठ सदस्याओं का आभार प्रकट करती हूं।

हमारी सभी पूर्व अध्यक्षाओं और सभी सदस्याओं के अथक प्रयास, एकजुटता और मार्गदर्शन का ही परिणाम है कि 2008 से आज तक हमारी संस्था पुलिस- परिवार जनों के लिए कल्याणकारी कार्य में जुटी हुई है।

विगत 3 वर्षों की तरह इस वर्ष भी IPSWWA के स्थापना दिवस पर हम अपनी पत्रिका 'प्रवाह' के चतुर्थ संस्करण का विमोचन करने जा रहे हैं।

पत्रिका में हमारी संस्था के कार्यों की जानकारी के साथ-साथ हमारी सदस्याओं द्वारा लिखित रचनाओं का भी संकलन है। मैं संस्था की 15वीं और पत्रिका के चतुर्थ संस्करण के विमोचन पर इसकी सफलता की कामना करती हूं!

शुभकामनाओं सहित!

गीता पाठक

गीता पाठक
सचिव

IPSWWA COMMITTEE

Smt. Akashi Deka
President

Smt. Geeta Pathak
Secretary

Smt. Simerpreet Luthra
Treasurer

Smt. Navita Arya
Joint Secretary

IPS WWA

estd 2008

EDITORIAL COMMITTEE

Smt. Ruby Chaturvedi
Editor

Smt. Geeta Pathak

Smt. Simerpreet Luthra

Dr. Gauri Seth

Smt. Navita Arya

श्रीमती रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम चतुर्वेदी
1990

संपादिका की लेखनी से

मैं आप सबके समक्ष IPS Wives Welfare Association (IPSWWA) की ओर से प्रकाशित होने वाली पत्रिका 'प्रवाह' के चतुर्थ संस्करण को सहर्ष रख रही हूं।

मैं IPSWWA की अध्यक्षा श्रीमती आकाशी डेका का हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ, कि उन्होंने गत वर्ष की तरह इस वर्ष पुनः मुझे 'प्रवाह' पत्रिका के मुख्य संपादन का कार्यभार सौंपा। कोर कमेटी की अन्य सभी सदस्याएं श्रीमती गीता पाठक, श्रीमती सिमरप्रीत लूथरा तथा श्रीमती नविता आर्या से मिले हर प्रकार के सहयोग के लिए मैं उनका आभार व्यक्त करती हूँ। मेरी सभी सह- संपादिकाएं- श्रीमती गौरी सेठ, श्रीमती सिमरप्रीत लूथरा, श्रीमती गीता पाठक तथा श्रीमती नविता आर्या, डिजाइनिंग टीम के सदस्य श्री वी. मुथ्थू कुमार, श्री संदीप, श्री ए. रामा राव, डिजिटल टीम के सदस्य श्री रविंद्र सिंह बल्हारा तथा श्री वारिस रहेजा की मैं बहुत-बहुत शुक्रगुजार हूँ। हमारे इन सभी सहयोगियों ने कठिन परिश्रम द्वारा संपादन के इस चुनौतीपूर्ण कार्य को सरल और सफल बनाया।

पत्रिका के संपादन ने मुझे IPSWWA की कई उत्कृष्ट प्रतिभाओं से परिचित करवाया। एक से एक उम्दा कविताएं, लेख, विचार, कहानियां मुझे पढ़ने को मिलीं। हमारी इस पत्रिका के जरिए कई प्रतिभाओं को सामने आने और निखरने का मौका मिलता रहा है। मैं आशा करती हूं कि आगे भी इसी तरह और भी नई-नई प्रतिभाएं सामने आएंगी एवं हम सबको उनसे तथा उनकी उत्कृष्ट रचनाओं से परिचित होने का सौभाग्य प्राप्त होता रहेगा।

मैं गंगा के अविरल प्रवाह की तरह 'प्रवाह' के निरंतर प्रवाह की कामना करती हूँ।

IPSWWA के 15 वर्ष पूर्ण होने और 'प्रवाह' के चतुर्थ संस्करण के प्रकाशन और विमोचन की आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ और बधाइयाँ!

CONTENTS

TRIBUTE TO POLICE MARTYRS........ 1
OUR PRESIDENTS OVER THE YEARS........ 3
मित्रता........ 4
BETWEEN FAITH AND FEAR........ 5
A JOURNEY TO REMEMBER: EXPLORING THE GRAND CANYON WEST RIM WITH THE HUALAPAI TRIBE........ 7
RELEASE OF THE MAGAZINE........ 9
रिश्ते और भारतीय संस्कृति- महिलाओं की भूमिका........ 11
ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND HOW IT'S EMPOWERING WOMEN........ 13
SANKRANTI CELEBRATIONS BY CRPF........ 15
दोस्ती........ 17
WHAT'S IN A NAME?........ 19
POWER OF THE PACK........ 20
WOMEN RESERVATION BILL- A LANDMARK DECISION........ 21
BASANT UTSAV BY ITBP........ 23
किरदार........ 25
FETE YOUR TWO FEET........ 27
AWAKENING........ 28
HOLI MILAN BY NSG........ 29
तलाश........ 31
MY TRAVEL EXPERIENCE........ 33
IPSWWA HOSTED BY SPG........ 35
COMMITTEE MEETING AND FAREWELL........ 36
वह खाली पन्ना........ 37
अजीब है वर्दी वाली माँ........ 38
मारे गए गुलफाम तीसरी कसम........ 39
MOVIE SCREENING HOSTED BY IPSWWA........ 41

HAPPINESS WORKSHOP BY MR TAJENDER LUTHRA HOSTED BY IPSWWA 42
खुद को जानती हूँ मै........ 43
TEEJ HOSTED BY IPSWWA........ 45
भूली बिसरी यादें HOSTED BY CABINET SECRETARIAT........ 47
ANNUAL GET-TOGETHER 2023........ 49
COMMITTEE MEETING AND FAREWELL 54
BOOK REVIEW: AMISH TRIPATHI'S RAM SITARAVAN TRILOGY........ 55
RECIPES
DHOKAR DALNA........ 57
GRANOLA PARFAIT........ 59
तिखुर का खीर........ 60
RAAGI (FINGER MILLETS) AND OATS WITH DRY FRUITSCAKE........ 61
सत्तू का ब्रेड रोल........ 63
BABY FOOD........ 64
FRENCH TOAST........ 65
PINEAPPLE CHIFFON CAKE........ 67
KADA PRASHAD........ 68

ABOUT COVER PAGE

Women are like 'Life Anchors', holding everything together. Their nurturing and supportive nature creates a sense of stability and emotional strength in families and communities. With resilience and empathy, women play an indispensable role in making life more meaningful.

This image represents the multi-faceted strength of women, symbolised by a lady with multiple hands. Each vibrant leaf depicts the diverse roles and colors of empowerment women bring to the world, fostering unity and growth.

TRIBUTE TO POLICE MARTYRS

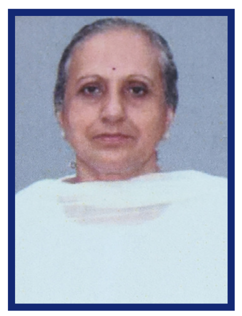
Contribution of Printing Machine to Souvenir Shop at NPM by IPSWWA

****

OUR PRESIDENTS OVER THE YEARS

Smt. Sima Haldar
1-1-2007 to 31-12-2008

Smt. Surekha Mathur
1-1-2009 to 31-12-2010



Smt. Anita Sandhu
1-1-2011 to 31-12-2012

Smt. Zeba Ibrahim
1-1-2013 to 31-12-2014

Smt. Manju Sharma
1-1-2015 to 31-12-2016

Smt. Anuradha Jain
1-1-2017 to 30-06-2019

Smt. Ranju Kumar
30-06-2019 to 30-06-2022

मित्रता

श्रीमती गीता पाठक
पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक
1990

मित्रता वह कल्पवृक्ष है, जिसकी छाया में व्यक्ति का मानसिक क्लेश, दुख,पीड़ा, द्वंद्व और कष्ट का निवारण हो जाता है।

स्वभाव से ही मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और मित्रता उसका एक सबसे मजबूत बंधन।

बदलते समय और परिवेश के बावजूद मित्रता एक ऐसी जड़ी-बूटी है जो मानव-जीवन को समाज से जोड़े रहती है।

अगर हम अपने पुराणों में भी देखें तो पुरुष और नारी; पति-पत्नी, जैसे दशरथ और कैकेई की कहानी (विवाहित रूप में), राधा और कृष्ण की कहानी (प्रेम के रूप में) प्रचलित हैं।

कृष्ण और सुदामा की मित्रता (सच्ची दोस्ती के रूप में) और भी कई ऐसी कहानियां हैं जो आज आधुनिक काल के लिए भी मित्रता की मिसाल हैं।

मित्रता की सबसे आवश्यक आधारशिला है सहयोग और विश्वास। सिर्फ इसी मापदंड से एक सच्चा मित्र पहचाना जा सकता है।

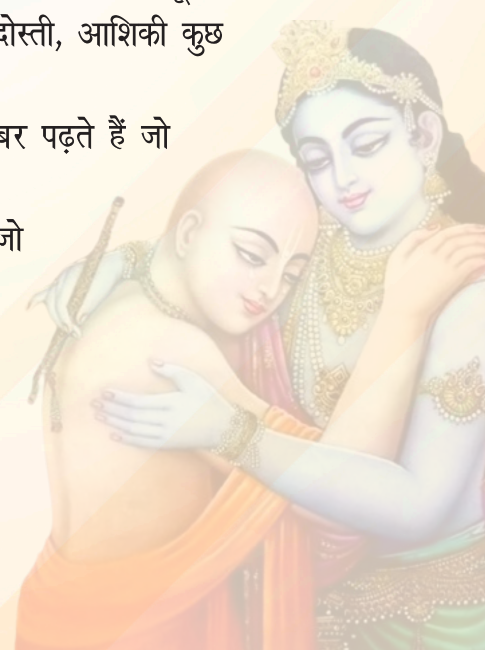
कृष्ण और पांडवों की मित्रता, कर्ण और दुर्योधन की मित्रता, द्रौपदी और कृष्ण की मित्रता कुछ ऐसे उदाहरण हैं जिनको कोई नाम देना या रिश्तों में बांधना बहुत ही कठिन है।

पृथ्वीराज चौहान और उनके मित्र कवि चंद बरदाई की कहानी भी बहुत प्रेरणादायक है। पर हाय री बदलती परिस्थितियां! जहां ताली दोनों हाथों के मिलने से सुर-ताल में बजती थी, त्याग और प्यार की भावना रहती थी, अब स्वार्थी स्वभाव के कारण पहले 'मैं' वाली भावना से ग्रसित हो गई है।

कुछ अपनी मजबूरी, कुछ समय की सीमा, कुछ सड़कों की दूरी! सबने मिलकर हमें अपने मित्रों से दूर जरूर किया है, पर अपनी भावनाओं से हम हमेशा एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। प्रेम, मित्रता, दोस्ती, आशिकी कुछ भी नाम हो, किसी भी भाषा में हो उसकी आत्मा हमेशा मिठास से भरी होती है।

हर रोज हम कठिन परिस्थितियों में रहते हुए भी समाज में मित्रता की मिसाल की खबर पढ़ते हैं जो मानवता को जीवित रखती है।

मित्रता एक ऐसा अमृत है जो एक जिंदा- दिल की मांग है और एक ऐसी मशाल है जो हमें अंधियारे से उजाले की ओर ले जाती है।



BETWEEN FAITH AND FEAR

Smt. Priti Singh
W/o Sri. Sanjay Singh
1990

God, where are you?
Ever since I first felt fear
At the end of each school term
I affirm
Or the death of someone dear
I've been looking for you
For a sign or a clue
In a street child's smile
Or the pristine morning dew
I've looked everywhere
From images to idols
And even in thin air
Seeking answers
And solace too
Often wondering
Just where are you?
I've prayed on my beside
As a child dewy eyed
With knees bent in orison
And tightly clasped hands
Holding on to the strands
Of my wishes and whims
In imitation of what
We saw in films
Back in the day
Stories as soft as soufflé
Aerated with magic and wonder
In which
Through lightning and thunder
A fairy would manifest
Cuddly and warm in the breast
Like Grandma, she was
Crinkly and old
But with a heart of gold
And she'd wave her magical wand
And respond
To the person's every wish
That were swiftly granted
And thus a seed of hope
In me planted
That You do exist
O God!
Beyond the silver screen
The stars and the moonbeam
I was certain
Was your abode
And I'd look up at the night sky
And unload
All of my worries and trepidations
Secure in the knowledge
However slim
That even if man failed You
You would never fail him.
But then I grew up
And with it, my cynicism too
As I witnessed suffering all around
And misery abound
Brother killing brother
Man butchering kids
Something I was sure
Every religion forbids
And I again began asking

Just where are you God?
Have you gone AWOL
Don't You hear the children bawl
As their cries rent the air
And man's overwhelming despair
Stricken with sadness and grief
He soldiers on in the belief
That You have his back
And will never let him slip
Through the cracks
Then why O God
Do you let him plunder and kill
With impunity and thrill
When even a leaf can't rustle
They say
Without Your sacred sanction
Without Your supreme will
I ruminate and ponder
As Your world
Bit by bit
Is blown asunder!
But even as I write this
I cannot dismiss
The fact
That through all the suffering and pain
That one cannot hide or feign
Behind a cryptic smile
Or a happy Facebook profile
I've witnessed some miracles too
Coincidences out of the blue
So as I split hairs
My heart says that You're out there
Somewhere….
Keeping a watchful eye
So that
Things don't go completely awry
But my head
It refuses to bite the bait
That You will mutely spectate
When so much is going askew
So, I continue to look
For a sign or a clue
In the blossoming of a bud
Or nature's myriad hues
Everywhere,
From holy books to prayers
In happiness and despair
Seeking answers
And solace too
This quest, I pursue
Often wondering
O God, just where are You?

****

A JOURNEY TO REMEMBER:
EXPLORING THE GRAND CANYON WEST RIM WITH THE HUALAPAI TRIBE

Smt. Mini Jha
W/o Sri. Kishore Jha
1982

As the sun began its ascent over the vibrant desert landscape, I embarked on a remarkable adventure to the Grand Canyon West Rim, hosted by the Hualapai tribe. This experience promised the breathtaking beauty of one of the world's natural wonders, besides an immersion into the rich culture of the indigenous Hualapai people.

Our journey commenced in Las Vegas, and our first stop was a sightseeing spectacle in itself - the Hoover Dam. Its colossal presence and engineering design were awe-inspiring. We marvelled at the vast expanse of Lake Mead, a shimmering oasis amid the arid desert. The Hoover Dam set the tone for a day filled with wonder and appreciation for the natural and man-made wonders that this tour promised.

As we made our way towards the Grand Canyon West Rim, the landscape changed dramatically. The Joshua trees, like silent sentinels of the desert, lined the road, their unique shapes against the backdrop of the barren land a reminder of the tenacity of life in this harsh environment. It was as if nature had sculpted its own art gallery on the way to the canyon.

Our first destination within the Grand Canyon was Eagle Point. The Hualapai people believe that this place represents the majestic eagle, a sacred symbol in their culture. The view was nothing short of spectacular. The vast expanse of the Grand Canyon stretched before me, its colourful layers revealing the geological history of eons. The Hualapai people welcomed us with traditional dances and songs, providing an insight into their history and way of life. It was a privilege to witness their cultural heritage.

After taking in the awe-inspiring vistas, we moved on to Guano Point. The name, derived from the old guano mine nearby, did little to prepare us for the breathtaking panoramic views of the Colorado River. Here, I

felt a profound connection with the natural world, surrounded by the canyon's ancient, weathered rocks. It was a place of reflection where time seemed to stand still.

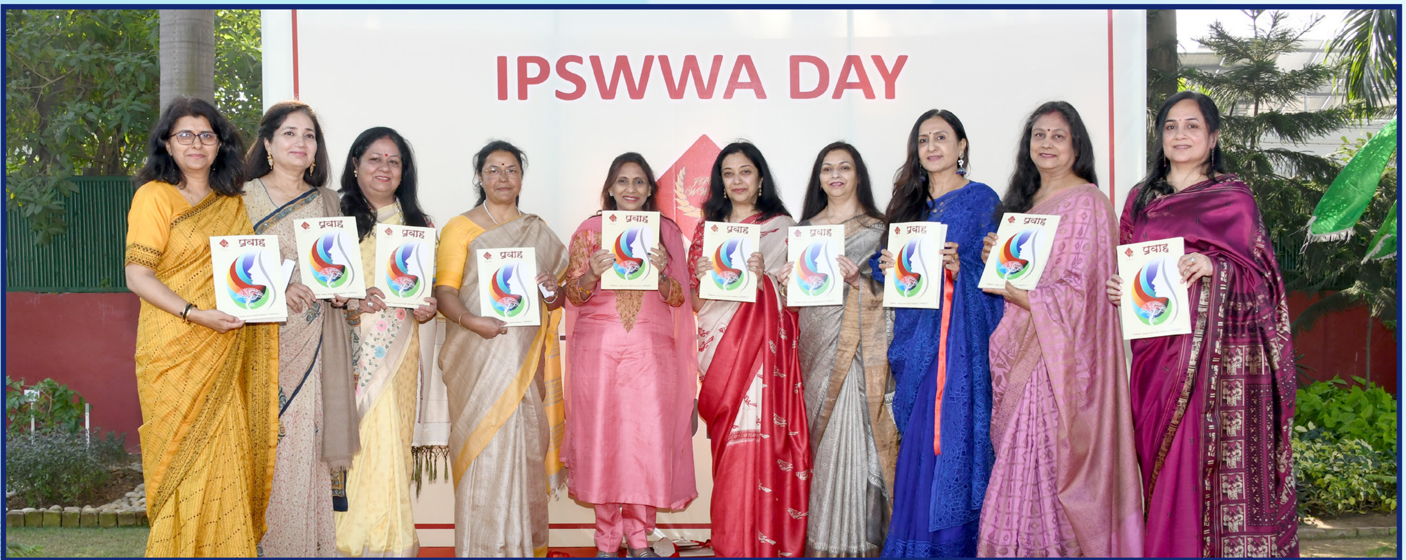
As the morning turned to afternoon, we headed back to Eagle Point for lunch. The meal, served with a side of unparalleled views, allowed us to savour not only delicious food but also the momentousness of our surroundings. It was a unique experience, dining with the Grand Canyon as our backdrop.

The journey back to Las Vegas was marked by deep reflection. The Hualapai tribe's genuine hospitality, their devotion to preserving their heritage, and the natural splendor of the Grand Canyon left an indelible impression on me. Not only had this been a journey of physical travel, it was also a journey into the depths of my soul, where I found a newfound appreciation for the world's beauty and diversity.

My visit to the Grand Canyon West Rim with the Hualapai tribe was an unforgettable adventure. From the majesty of the Hoover Dam and the awe-inspiring vistas of the Grand Canyon to the spiritual connection with the Hualapai people, this journey was a tapestry of natural wonder, cultural richness, and personal growth. I left with a deeper understanding of the profound beauty that nature offers and the significance of preserving our world's cultural treasures. It was a day I will cherish forever, a day that reminded me of the grandeur and grace of the world we call home.

****

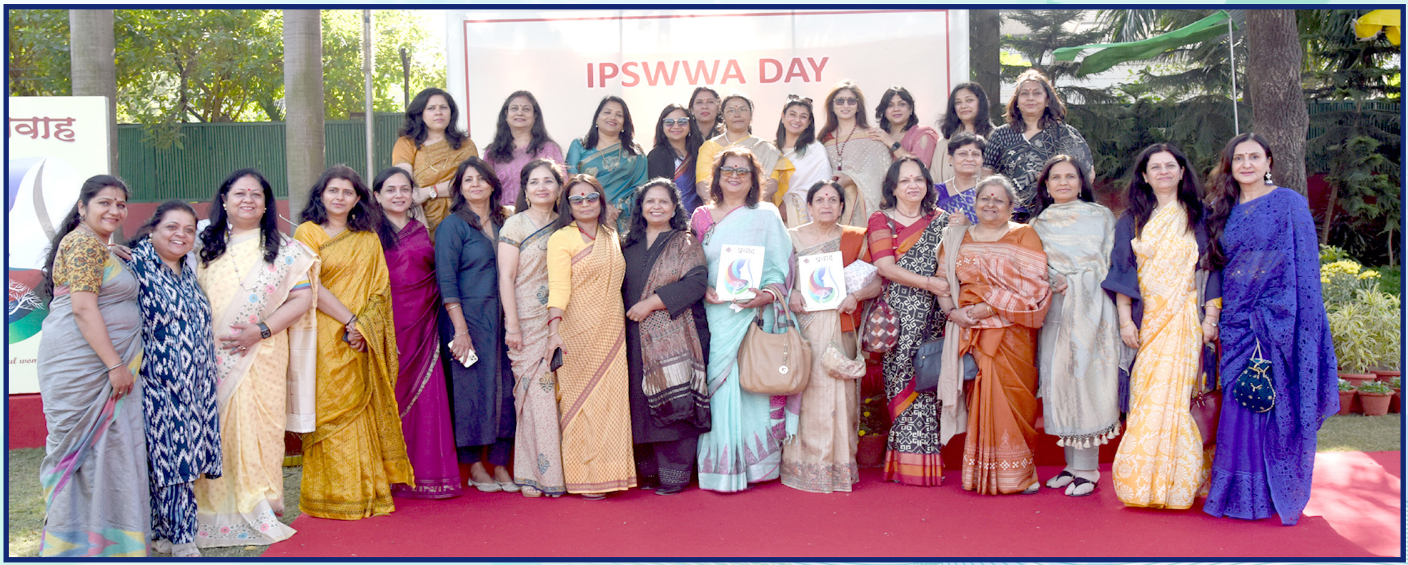
RELEASE OF THE MAGAZINE
3RD EDITION, 2022



IPSWWA DAY

IPSWWA DA

14


IPSWWA DAY

रिश्ते और भारतीय संस्कृति- महिलाओं की भूमिका

श्रीमती चारुलता अग्रवाल
पत्नी श्री पी.एन. अग्रवाल
1981

भारतीय संस्कृति अनादि काल से ही अपने प्रेम, सौहार्द, मानवता और ''प्राण जाए पर वचन न जाए'' के लिए जानी जाती रही है। दुनिया में बहुत सारी सभ्यताएँ हैं, लेकिन भारत में जो सम्मान और अहमियत माता-पिता और भाई-बहन के रिश्तों को दिया जाता है वह बहुत ही अद्भुत है। हम अपने सारे रिश्तों से जन्म लेते ही जुड़ जाते हैं। इस देश में हम रिश्तों को भी त्योहार के रूप में मनाते हैं। बस आवश्यकता है अपनी संस्कृति की इस विरासत को बचाकर रखने की और आने वाली पीढ़ी को इसकी सादगी और अहमियत से रूबरू कराने की।

हमारी संस्कृति की पहचान है रिश्तों की मजबूत डोर, जो आज कमजोर होती दीख रही है। पूंजीवाद और भूमंडलीकरण के दौर में भावनाएं, संवेदनाएं, वचन, मानवता, नैतिकता और रिश्तों की गरिमा सबका धीरे-धीरे पतन होता जा रहा है। आधुनिकता और विलासिता की दौड़ में हम अपने पारिवारिक अथवा सामाजिक दायित्वों के प्रति उदासीन होते जा रहे हैं। कहीं ऐसा न हो कि सभ्यता का पतन फिर हमें वही जानवर बना दे जो हम पाषाण काल में थे। इसलिये हमें आधुनिकीकरण और अपनी भारतीय संस्कृति के मध्य सामंजस्य बैठाना ही होगा। वरना अंधाधुंध पश्चिमीकरण कहीं हमारी संस्कृति और विरासत के मूल तत्वों का विनाश न कर दे!

हमारी संस्कृति तो विश्व को सीख देने वाली रही है। आज विश्व गुरू के नाम से हमारा भारत सर्वत्र प्रसिद्ध हो रहा है। फिर भी हमारी संस्कृति पर खतरा सतत मंडराने लगा है। सफलता अपनी संस्कृति को खत्म करके नहीं मिलती। बल्कि अपनी संस्कृति का उत्थान करने से मिलती है। भारतवर्ष की पावन भूमि और भारतीय संस्कृति में जन्म होना ही हमारे लिए सौभाग्य की बात है, क्योंकि यही हमें रिश्तों का मोल सिखाते हैं। यहां तक कि हम इसे 'भारत मां' कहकर बुलाते हैं।

महिलाएं परिवार बनाती हैं, परिवार से घर बनता है, घर से समाज बनता है और समाज से ही देश बनता है। इसका सीधा-सीधा अर्थ यही है कि महिला का योगदान हर जगह है। महिला की क्षमता को नज़रअंदाज करके समाज की कल्पना करना व्यर्थ है। शिक्षा और महिला सशक्तिकरण के बिना परिवार, समाज और देश का विकास कदापि संभव नहीं हो सकता है।

रिश्तों में अपनेपन की भावना की खातिर ही व्यक्ति एक-दूसरे पर मर-मिटने तक को तैयार हो जाता है। एक मां के अन्दर प्रारंभ से ही अपने बच्चे के प्रति बेहद अपनेपन की भावना कायम हो जाती है।

रिश्तों की गर्मजोशी कदाचित् समयाभाव के कारण कम होती जा रही है।

रिश्तों की डोर को मजबूत करने के लिए एक दूसरे के विशिष्ट गुणों को समझना ज़रूरी है। ताकि विरोधाभास होते हुए भी आपसी सामंजस्य बना रहें। हर आदमी के स्वभाव में भिन्नता उसे एक अलग पहचान देती है।

किसी की राह में साथ चलने को तैयार रहें, लेकिन बाधा कभी न बनें। अपने रिश्तों का आधार सुदृढ़ बनाने के लिए एक दूसरे पर हमेशा संदेह न करें क्योंकि विश्वास रिश्तों की नींव होती है। एक दूसरे की तकलीफों के साझीदार बनें।

रिश्तों को निभाने के लिए हमें बच्चों से सीख लेनी चाहिए। किस तरह बच्चे लड़ाई-झगड़े के थोड़ी देर बाद ही मेल-मिलाप कर लेते हैं और साथ में खेलने लगते हैं। रिश्ते जीवन का आधार होते हैं। धन्य हैं वे लोग, जो रिश्तों को निभाते हैं और उसकी कद्र करते हैं। रिश्तों की गठरी भारी करो, तभी जीवन में मस्ती ले पाओगे।

रिश्तों को सम्भालिए दिल में धड़कन की तरह
सांसों के लिए आक्सीजन की तरह
साइकिल की चेन की तरह

****

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND HOW IT'S EMPOWERING WOMEN

Smt. Renu Sharma
W/o Sri. J. K. Sharma
1982

Empowering Women: The Transformative Influence of Artificial Intelligence

Artificial Intelligence (AI) is no longer a distant promise; rather, it is a reality that is rapidly shaping the landscape of technology and human interaction. One area where AI's impact is particularly significant is in the lives of women (professionals, entrepreneurs, and homemakers). As AI technologies continue to advance, their influence will be felt across various aspects of these women's lives, presenting both opportunities and challenges.

As a woman entrepreneur and a dedicated social activist, I have been championing women's economic empowerment since 1981. Back then, being a woman entrepreneur was a rarity, and I encountered numerous challenges on my journey.

Today, I am committed to enlightening women about how Artificial Intelligence has transformed the world. From my own experiences and the broader context, it is evident that AI has the potential to bring about significant change.

For working women, AI offers the potential to usher in a new era of efficiency and productivity. The automation of routine tasks through AI-powered tools can liberate precious time and mental bandwidth, allowing women to redirect their focus towards tasks that demand creativity, critical thinking, and decision-making skills. AI-driven analytics can also serve as a guiding light, providing valuable insights into shaping strategic planning and potentially propelling career trajectories to new heights.

The capabilities of AI hold great promise for women entrepreneurs. Entrepreneurship hinges on understanding markets and effectively serving customers. Here, AI algorithms step in as invaluable allies, meticulously analyzing market trends, consumer preferences, and competitor strategies. Armed with this information, women entrepreneurs can tailor their products and services with precision, thereby enhancing customer engagement and experience. The integration of AI-powered chatbots and virtual assistants further

strengthen the entrepreneur-customer bond, ensuring swift responses and 24/7 support. However, it is worth noting that as AI adoption becomes the norm, a potential divide between tech-savvy entrepreneurs and those less familiar with these technologies could emerge, highlighting the need for equitable access to AI education.

Homemakers, who form the backbone of households, also stand to benefit significantly from AI integration. The intricate balance of managing multiple responsibilities can now find an intelligent partner in AI. Smart home devices and AI-driven assistants adeptly shoulder tasks such as scheduling, compiling grocery lists, and issuing timely reminders. In the realm of culinary arts, an area of creative expression, AI can step in with meal planning and recipe suggestions, simplifying decision-making in the kitchen. Nonetheless, as AI's role in managing household responsibilities expands, discussions about striking the right balance between technological efficiency and human warmth gain prominence.

As we celebrate AI's potential to revolutionize women's roles across various spheres, it is important to acknowledge and address potential downsides. A pressing concern is job displacement due to the rapid automation that AI brings.This disruption touches all sections of society, including working women. Industries with a significant female workforce, such as administrative and customer service roles, could face substantial upheaval.

Moreover, the spectre of perpetuating gender stereotypes or inequalities through AI algorithms necessitates vigilant efforts to mitigate biases and ensure impartial outcomes for women.

In conclusion, AI has the power to reshape lives of women in multifaceted ways. It offers a pathway to streamlined tasks, valuable insights, and enhanced experiences. However, realizing its true potential requires equitable access, ethical application, and proactive measures to address potential challenges. The journey forward involves embracing AI's prowess while guarding against its pitfalls, ultimately creating a future where technology is a powerful ally that empowers and supports women across their diverse roles.

****

SANKRANTI CELEBRATIONS BY CRPF

भारतीय स्टेट बैंक
State Bank Of India
OR ORDER
PAY KANCHAN YADAV
RUPEES TWENTY FIVE THOUSAND ONLY
₹ 25,000/-
30835230760
IPS OFFICERS' WIVES WELFARE ASSOCIATION
MULTI-CITY CHEQUE Payable at Par at All Branches of SBI

Dr Ajita Thaosen
&

दोस्ती

श्रीमती रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम चतुर्वेदी
1990

In memory of my dog Sufi

दोस्ती की मिसालें इंसान और इंसान में ही नहीं, इंसान और जानवरों में भी देखी जाती हैं। आदिकाल से ही कुत्तों को इंसान का सच्चा दोस्त कहा गया है। इंसान इंसान को धोखा दे सकता है पर कुत्ते इंसान को कभी धोखा नहीं देते।

महाकाव्य महाभारत में भी स्वर्गारोहण के समय एक-एक कर द्रौपदी और अन्य पांडवों ने शरीर से युधिष्ठिर का साथ छोड़ दिया था पर एक श्वान अंत तक युधिष्ठिर का साथ देता रहा। उसे साक्षात् धर्म माना जाता है।

वफादारी और दोस्ती की एक ऐसी ही मिसाल थी हचीको और प्रोफेसर हिदेसाबुरो यूनो की दोस्ती। हचीको प्रो यूनो का पालतू श्वान था, जिसका जन्म 10 नवम्बर 1923 को, अब से 100 साल पहले जापान के अकीता प्रांत में हुआ था। प्रो यूनो शिबुआ में रहते थे और टोक्यो इंपीरियल यूनिवर्सिटी में पढ़ाते थे। वे रोज सुबह शिबुआ स्टेशन से ट्रेन द्वारा यूनिवर्सिटी जाते थे और दोपहर 3 बजे लौटते थे। हचीको भी उनको रोज सुबह छोड़ने जाता और दोपहर 3 बजे उन्हें वापस लाने के लिए स्टेशन जाता। दो वर्षों तक यह सिलसिला चलता रहा।

21 मई 1925 को रोज की तरह हचीको दोपहर को स्टेशन पर बैठा प्रो यूनो का इंतजार कर रहा था, पर प्रो नहीं आए। दरअसल वे सेलेब्रेल हेमरेज से जूझ रहे थे और यूनिवर्सिटी में पढ़ाते- पढ़ाते अचानक ब्रेन हेमरेज से उनकी मौत हो गई।

प्रो की अंतिम यात्रा में शामिल होने के लिए लोग उनके बैठक में एकत्रित थे। हचीको को प्रो यूनो की खुशबू आई और वह आकर उनके ताबूत के पास बैठ गया। वह वहां से तबतक नहीं हिला जबतक लोग प्रो को उनके अंतिम संस्कार के लिए न लेकर चले गए।

कुछ दिनों बाद हचीको को दूसरे परिवार ने गोद ले लिया, पर वह प्रो को भूल न पाया। बाद में वह प्रो के माली के साथ रहने लगा।

अब फिर वह हर दिन स्टेशन जाकर प्रो का इंतजार करता। हर आने-जानेवाले यात्रियों में वह अपने दोस्त प्रो को खोजता। दिन, हफ्ते, महीने, साल बीतते गए पर उसका इंतजार खत्म नहीं हुआ।

यह बात प्रो के एक छात्र हिरोकिची साइटो को पता चली। वह बड़ी उत्सुकता के साथ हचीको को देखने पहुंचा। हचीको उसे स्टेशन पर प्रो का इंतजार करता हुआ मिला। वह उसके पीछे-पीछे चलता हुआ प्रो के माली कुजाबुरो कोबायाशी के पास पहुंचा। उसे पूरी कहानी पता चली और उसने हचीको पर एक आर्टिकल लिख डाली। यह कहानी 1932 में जापान के 'असाही शिमबुन' नामक समाचार पत्र में छपी। और फिर पूरे जापान में हचीको मशहूर हो गया। लोग उसे 'चुकेन हचीको' यानी 'वफादार हचीको' के नाम से बुलाने लगे।

अब हचीको सेलिब्रिटी हो गया। लोग उसे देखने शिबुआ स्टेशन पर आने लगे। 1934 में वहीं स्टेशन पर हचीको की कांसे की मूर्ति लगाई गई और उसकी Grand opening की गई, जिसमें हचिको खुद Chief Guest था।

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान हचीको की कांसे की मूर्ति ट्रेन के कुछ हिस्सों को बनाने के लिए पिघला दी गई थी।

1948 में दूसरी मूर्ति बनाई गई फिर 1967 में नई मूर्ति बनी जो आज भी स्टेशन पर उसी जगह लगी हुई है जहां हचीको अपने मालिक का इंतजार किया करता था।

10 सालों तक वह इसी तरह अपने मालिक का इंतजार करता रहा। 8 मार्च 1935 को इसी शिबुआ स्टेशन की एक सड़क पर उसने प्रो का इंतजार करते हुए अपने प्राण त्याग दिए।

स्टेशन के एक प्रवेश द्वार का नाम 'हचीको गुची' यानी 'हचीको प्रवेश' रखा गया। 2004 में जापान के अकीता Dog museum के बाहर हचीको की मूर्ति लगाई गई।

टोक्यो में हचीको और प्रो का एक मॉनूमेंट है।

अयोमा सिमेट्री में दोनों की समाधि है। जापान के युवावर्ग में हचीको की कांस्य की मूर्ति बहुत Popular है।

यह हचीको के जन्म का 100वां साल है!

तो यह थी एक जानवर की दोस्ती और वफादारी की कहानी जो अपने आप में एक मिसाल है!

****

WHAT'S IN A NAME?

Dr. Parina Bajaj
W/o Sri.Nawal Bajaj
1995

It was my husband's first posting as Assistant Superintendent of Police (A.S.P), Jalgaon, a district in North Maharashtra. We had been married just 6 months ago and I joined him after completing my M.S. in General Surgery.

Thanks to the government bond that we had to serve after graduating from Grant Medical College, Mumbai, I immediately got a job as a Medical Officer in the Civil Hospital. Fresh out of college, I had proudly retained my maiden name; therefore, not many at the hospital were aware of our relationship. I had night duties as a Casualty Medical Officer as well as post-mortem duties which meant I was in the hospital in the wee hours of the night. As young romantics, my husband would drop in to meet me and have a cup of tea whenever his night round and my night CMO duties coincided. We would sit in the duty room and enjoy a few stolen moments while the world was asleep.

At the Civil Surgeon's monthly review meeting I was shocked to learn that one of the items on the agenda was – "Unacceptable behaviour by Medical Officers"! I was reprimanded for unprofessional behaviour, namely entertaining a senior officer in my private chamber while on duty. This is when I finally enlightened the staff that the said "senior officer" was my lawfully wedded husband. Everyone had a good laugh and I decided to drop my ego with my maiden name and thought to myself that there are many other ways of retaining my identity and individuality!

****

Nothing ever becomes real till it is experienced

POWER OF THE PACK

Dr. Gauri Seth
W/o Dr. Deepam Seth
1995

Relationships have a magical power that often extends beyond a generic introduction.

Each woman is a universe. We build our personal universes through our learnings at home, from our schools, our communities, the books we read, the projects we participate in and very notably in today's world – from our visible presence on social media. In each person's contextual universe, there are enormous untapped resources that have the potential to bring new, unthought-of perspectives. And that is why diversity matters.We can never see beyond our view if the conversation remains one-dimensional. We must realise that our strengths add up to make the table better!

We need to reverse the stereotype that women don't support other women.Walking by our side are brilliant, creative, professional, empathetic, compassionate and complex women who each day remind us of what women really are: hard-working, awe-inspiring, myth-busting, odd-challenging, but still human. My group includes women I can bounce ideas with, go to for advice, and pick me up when I feel lonely, isolated or judged. They help me gain a sense of empowerment, control and hope.

The Shine Theory has a simple yet powerful message, "I don't shine if you don't shine". According to this theory, people, especially women, benefit much more by striving to collaborate with talented peers rather than succumbing to envy or jealousy and competing against them. We must understand that collaboration isn't one-and-done. We're better together. The truth is that lifting each other and channelling the power of collaboration is how we'll change the equation—and have a lot more fun along the way.

When we rise, we all rise together!

As Madeleine Albright said, "There is a special place in hell for women who don't help other women." As we speak from personal experience,"There is a special place in heaven for women who support other women."

WOMEN RESERVATION BILL- A LANDMARK DECISION

Dr. Shabnam Ara
W/o Sri. A. G. Mir
1994

"This is a historic moment, this is a moment of pride for us"
Shri Narendra Modi, Prime Minister of India

The Indian Parliament passed the Women's Reservation Bill 2023 that guarantees one-third of seats for women in the Lower House, State Legislatures and Delhi Assembly. Indian democracy has seen powerful women in politics, both in the past and the present. The present-day President Droupadi Murmu is an example to illustrate this.

Last year, a PEW Research Centre survey saw Indians saying that "women and men equally make good political leaders". However, the representation of women in Indian Parliament and its State Legislatures has often been described as dismal and research shows it remains poor. Scholars have analysed that numbers have not increased organically and have stated that when a group is not adequately represented in legislatures, their ability to influence policy-making is limited.

Our country also needed to address this gender disparity because it is a signatory to the UN Convention on the "Elimination of All Forms of Discrimination Against Women," which includes equal political rights for them. Proponents of this Bill believe it is critical to get rid of gender based obstacles in Indian politics. According to them, involving women in the process of decision-making and policy-making will not only improve their status in society but will also lead to the inclusion of both genders of society in a balanced way.

Moreover, this Bill will bring women at par with men. The Bill's primary objective is to promote gender equality by providing women with adequate political representation. Half of the

population consists of women, and their participation in decision–making processes is imperative to gender justice. Women's representation in legislatures will ensure that issues pertaining to women's rights, education, health and safety are particularly addressed.

According to the United Nations, this reservation Bill has brought India to the list of 64 countries that have reserved seats for women in their Parliament. It is the hope of many that implementing such reservations will ultimately lead to achieving 50 percent representation of women in parliaments across the globe. Yet, we should remember that merely enacting laws is not enough; its implementation is essential.

India has become an example for the rest of the world by enacting laws that equalize the position of women and men and it has written a golden chapter in the history of gender equality. Now, it is the responsibility of every individual to provide quality education and healthcare facilities to all the girls and women in the country.

****

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

BASANT UTSAV BY ITBP

भारतीय स्टेट बैंक
State Bank Of India
10022023
PAY
TANISHA
RUPEES
TWENTY FIVE THOUSAND ONLY
₹ 25,000/-
30835230760
MULTI-CITY CHEQUE Payable at Par at All Branches of SBI
IPS OFFICERS' WIVES WELFARE ASSOCIATION

I.T.B.P

किरदार

श्रीमती सुनीता वशिष्ट
पत्नी श्री श्रीनिवास वशिष्ट
1981

''जीवन एक रंगमंच है, तुम किरदार निभाते जाना
लिखी कहानी पहले से ही, तुम अभिनय करते जाना।''

हम सभी ने जीवन रूपी सफर में कई किरदार निभाए हैं और निभाएंगे जैसे कि बेटी, मां, प्रेमिका, पत्नी, शिष्या, गुरु आदि। जीवन ही नहीं, एक दिन में, एक दिन ही नहीं एक घंटे में भी हमारे किरदार बदलते हैं। कभी हम मेहमान हैं, कभी मेजबान, कभी श्रोता, कभी वक्ता..........

परंतु हर किरदार मनचाहा नहीं होता। कुछ किरदार आप केवल निभाते हैं और कुछ निभाते समय आप आनंदित होते हैं। बल्कि आप एक आनंदित किरदार बनकर ही जीना चाहते हैं।

''कद्र सदा किरदार की होती है, वरना
कद में तो साया भी इंसान से बड़ा होता है।''

यह किरदार है क्या?
यह है आपका व्यवहार, आचरण, आपकी सोच, आपकी समझ, विचार, आपका कर्म- आप 'स्वयं'।

''चढ़ता है नजरों में शख्स, तो अपने किरदार से,
यूं ही किसी इंसान की इज्जत नहीं होती।''

यह किरदार ही है जो आपके चले जाने के बाद भी आपको जिंदा रखता है! किरदारों के भी कई रूप होते हैं। कुछ ऐसे जो आपको रिश्तों के रूप में मिलते हैं और निभाने भी पड़ते हैं। जैसे कि - मां, बेटी, बहन, पत्नी.. यह आनंदमय हो भी सकते हैं और नहीं भी।

जननी का किरदार तो ऐसा किरदार है, जो आप किसी दूसरे के लिए नहीं कर सकते हैं। जहां मां का किरदार अपने अंदर बहुत से किरदार लिए हुए है, वहीं पिता पुत्र/पुत्री का किरदार आत्म- छवि की बुनियाद लिए हुए है। मित्र का किरदार जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इसकी महिमा श्री कृष्ण ने सुदामा और द्रौपदी के मित्र एवं सखा बनाकर सिखाई।
यह किरदार बन जाना आसान है पर निभाना बहुत कठिन है।

''इतना आसां नहीं है, जीवन का किरदार निभाना
इंसां को बिखरना पड़ता है, रिश्तों को समेटने के लिए!''

कई किरदारों की पराकाष्ठा यहां तक पहुंच गई है, कि लखनऊ के काकोरी कस्बे में देवरानी- जेठानी का मंदिर है, जिन्हें उनके खूबसूरत किरदारों के लिए पूजा जाता है।

कुछ ऐसे भी किरदार होते हैं, जिनको आप खुद जन्म देते हैं अपने हुनर के द्वारा।
या तो यह हुनर आपमें विद्यमान होता है या आप इसे विकसित करते हैं, जैसे नृत्यांगना, गायिका आदि के किरदार।

''हुनर होगा तो दुनिया खुद कदर करेगी
एड़ियां उठाने से किरदार ऊंचे नहीं होते।''

कुछ किरदार आपके विश्वास, उद्यम और मेहनत से उपजते हैं जैसे कि आपका व्यवसाय, आपके शौक!
सबसे उत्तम किरदार है स्वयं का ही 'स्वयं' की ओर बढ़ना। आसपास बिखरे सौंदर्य और प्रकृति के पुजारी बन जाना!
प्रकृति जरूर आपके 'इंसान' के किरदार को इंसानियत में बदल सकती है।
स्वयं का स्वयं से जुड़ने का किरदार सबसे अनूठा भी है, क्योंकि आप बढ़ते हैं शांति और विश्राम की ओर आनंद ही आनंद में! क्योंकि आप ही सब कुछ हैं और सब कुछ आप में ही है।

तो, कहानियां जीवन की बदलती रहती हैं पर किरदार रह जाते हैं हमेशा के लिए। आपके किरदार का कोई आर्थिक मूल्य तो नहीं होता पर हर वह किरदार जो प्रेम और विश्वास से निभाया गया हो, वह करोड़ों का दिल जीत सकता है। आने वाले समय में आपके सामने जो भी किरदार आए या फिर आप चुनें, उन्हें गहराई और दिल से निभाएं क्योंकि लाजवाब मोती किनारे पर नहीं मिलते।

****

«

एक पल भी
ना निभा सकेंगे मेरा किरदार
वो लोग जो मुझे
मशवरे हज़ार देते हैं...!!

»

FETE YOUR TWO FEET

Smt. Priti Singh
W/o Sri. Sanjay Singh
1990

Through this arduous journey
That we call life
How we pamper our visage
With creams that sell dreams
We pluck and we paint
Camouflage and cover
And take pride in our faces
However fake they may seem!

But when was the last time
We paused and we pondered
And bothered to look down
At our pair of tired feet
That have got us through life
Through gravel and dust
With blisters and shards
Over mountains and seas!

Though largely unsung
They carry our burden
And make us stand tall
And take all the heat
Of old shoes and new
What we put our feet through
Should put us to shame
When comparisons beseech!

Just how low we rank them
Almost never thank them
They are literally at the bottom
Our tired tootsies
So it won't be too bad
If only for a tad
We take out the time
And fete our two feet!

AWAKENING

Smt. Geeta Pathak
W/o Sri. Dependra Pathak
1990

This story goes back to World War II, when the German Army was heading to invade France.

The French Minister of War, André Maginot, had made extensive efforts and created an atmosphere of confidence among the citizens of France. He had assured the people that France was safe as the borders could not be breached. The French Army had secured the border, creating a solid line of protection with what was referred to as the "Maginot Line". The Minister was very confident that the German Army would be overpowered. But as destiny would have it, the Nazis defeated the French Army.

Andre Maginot had failed in his mission. He took responsibility for losing the war and later committed suicide.

After crossing the border, the Nazi army reached the shores of the Rhine River. They came across a woman washing clothes. She asked the head of the invading army contingent who he was and what he was doing there. The Nazi General was taken aback by her questions. He told her that they were the Nazis who had defeated the French army. They would now take over France.

The woman got furious and challenged the chief by saying that he had defeated the army of France but not the French people. She started throwing stones at them and said they could enter France only after fighting with her, and till she was alive, she wouldn't allow them to do so.

The Nazi army chief was shocked to see her bravery. Soon, she was killed. The Nazi army moved ahead to conquer France.

This incident was published in the French newspapers the next day. Reading the news about how a woman fought alone with the entire army and lost her life for the country shocked the French psyche at large. It was an awakening. People were inspired to fight against the German military and protect their land from the invaders. Ultimately, the Nazi army was defeated and had to withdraw.

After the war, the French Monarch tried to enquire about the brave woman who had fought the German Army alone. However, they could not get any information about the incident near the Rhine River. It was discovered later that Jean-Paul Sartre had written this story in the French newspapers to awaken and inspire the citizens of France to fight against the German Army.

This is how Sartre, a great thinker and philosopher of his times, created a spark of love for his country in the minds of the French people.

Always look for a twinkling star. A little spark can lead us to a new life.

****

HOLI MILAN BY NSG

Milan
ONE LAC ONLY
1,00000/-

तलाश

श्रीमती चारुलता अग्रवाल
पत्नी श्री पी.एन. अग्रवाल
1981

हाँ, जरुरी है
बहुत जरुरी है तुम्हारे लिए।
फकत चंद पल ही तो बोल रही हूँ,
बस, ढूंढ लो अब
चाहे चंद पल ही सही अपने लिए।

जिसमें बेफिक्र होकर,
भूल जाओ अपनी घर-गृहस्थी।
घूम लो आज एक स्वप्निल दुनिया में
जिसमें केवल और केवल तुम हो
और तुम्हारा अभीप्सीत।
अपनी इच्छा की मालिक बन कर
समय के चक्र को तो भूल ही जाओ।

मधुर-लुभावना संगीत सुनो
जो महीनों से सुनना चाहती थीं तुम
चाहो तो गुनगुनाओ
मस्ती में थिरको जी भर कर
कोई नहीं है देखने-सुनने वाला।

यह भी नहीं तो अब उठो और
चलो उकेरो अपने मन के भावों को
रंग और कूची से कागज पर।
हमराज बना लो
सफ़ेद कागज के टुकड़ों को
लफ्जों की आड़ी तिरछी लकीरों से
उगल ही डालो मन की भड़ास।

अरे और कुछ नहीं तो किसी से
फ़ोन पर बेसिर-पैर की गप्पें ही लड़ा लो
भूले-बिसरे रिश्तेदारों को घर में बुलाओ
या फिर एक चक्कर
उनके घर का लगा आओ।

यदि अभी भी कुछ नहीं भाया तो,
क्यों न कभी-कभी ऐसा करो
कुदरत के नज़ारों से ही
दिल बहला कर देखो।
सचमुच कृतज्ञ हो जाओगी
उस सर्वशक्तिमान के लिए
जिसने ये सृष्टि बनाई।

स्तुति, कलमा, शबद, कॅरोल
जो दिल चाहे पढ़ो।
कुछ देर ही सही
हवा सी हल्की हो जाओगी
झूम उठेगा मन।

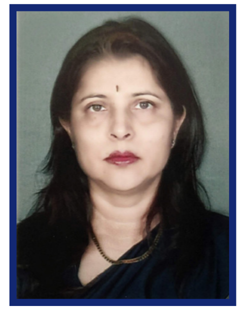
खुद से प्यार करना सीखो
क्योंकि जो लोग खुद से प्यार करते हैं
वह दूसरों के दिल पर वार नहीं करते।

जिन्दगी बड़ी हसीन है, खुल के जी कर तो देखो
बरसों से लगी इस धूल को हटाकर तो देखो।
नहीं नहीं नहीं मैं वही करुँगी, जो मेरा दिल करेगा
छोटी सी तो ज़िन्दगी है, क्यों सोचूं कि कौन क्या सोचेगा।

खुद से प्यार हो जाना, खुशी का पहला राज है
जो बीत गया वो सपना था, सबसे अच्छा तो मेरा आज है।
नखरे बड़े हैं दूसरों के इश्क में, इसलिए मैं खुद ही 'खुद' से इश्क में हूँ
तलाश मेरी खत्म होती नहीं, खुद ही 'खुद' की तलाश में हूँ।

MY TRAVEL EXPERIENCE

Smt. Devayani Medhekar
W/o Sri. Rajan K. Medhekar
1975



What can be more comical in hindsight than facing an OMG situation in a foreign country or while travelling on a flight? It can happen to anyone, just like it happened to me. Now, as I look back, it's funny, but back then, it was more of a "Phew!" moment!

After attending the Berlin Trade Fair (being in the Tour industry), I flew to Vienna to visit my husband's cousin. She put me on a tour bus and we passed along some amazing sights. After a couple of hours, we made a pit stop at a charming café, and like everyone else, I got down to use the restroom. The queue was so long that by the time I reached the end, everyone else had already left. And then the unexpected happened – I got locked inside the washroom as soon as I turned the lock!

Just imagine the scenario – me locked inside a wayside café restroom with no one around! The banging of the door didn't help either as nobody could hear me. My biggest worry at that moment was the possibility of the bus leaving and the café closing for the day. After what seemed like eternity, somebody rescued me. I ran towards the bus which, fortunately, was waiting for me!

Lesson learnt – Carry hardware tools!

But in Berlin, the bus didn't wait – but that's another story!

We were on a sightseeing tour of Berlin on a day off from the Trade fair. After a few hours, the bus driver halted at a café and asked everyone to grab a sandwich. I was reluctant as I didn't want to get lost but he insisted.

So here we were – all of us in a long queue to buy a piece of bread. Since the wait was really long, I kept going out of the cafe to keep an eye on the bus.

But just my luck! By the time I got my turn, the

tour bus had left, leaving me royally stranded! Without panicking, I entered a nearby shop to get some information on the other buses. To my horror, the shopkeeper simply said 'No English speak". I was just wondering what to do when, fortunately, a lady walked in and gave me the directions I needed.

As I was walking towards the bus stop, I couldn't shake the feeling that someone was following me. Out of the corner of my eye, I saw a taxi with its door being opened by a peculiar-looking woman driver. I had learnt early from my mother – never to take car rides from strangers. I kept walking towards the bus stop and a kind lady there saw my predicament and ensured that I reached my destination safely.

Lesson learnt: Carry a book – learn basic German in 30 days!

As if this was not bad enough, nothing beats this travel experience - I got stuck in the aeroplane restroom! Boy, did I freak out as no one could hear my knocks and I actually held onto the handle while landing. That was some experience and the expressions on the faces of the flight crew when I finally emerged after landing were priceless!

Lesson learnt – Don't lock toilet doors! HAHAHA

—✻✻✻✻—

IPSWWA HOSTED BY SPG

COMMITTEE MEETING AND FAREWELL

वह खाली पन्ना

श्रीमती प्रीति सिंह
पत्नी श्री संजय सिंह
1990

बहुत अरसे से मैं इसे टाल रही थी
ये मुलाकात इतनी आसान नहीं
जैसे किसी अजनबी से रूबरू होना
'क्या बोलूँ, क्या कहूँ, क्या सुनूँ
और इस बार कौन सी कहानी बुनुँ?'

वह कशमकश, वह बेचैनी
वह पसीने से भरा माथा
जैसे किसी कुश्ती की शुरुआत हो
इस बार, न जाने किसकी जीत
और न जाने किसकी मात हो।

यह प्रतिद्वंद्वी आखिर काफी जाना-पहचाना था
और हम कई बार यह मुकाबला लड़ चुके थे,
फिर भी न जाने क्यों, यह खौफ कभी जाता नहीं।
खौफ उस खाली पन्ने का।

उसकी दबी हँसी
उसकी सफेदी की चौंध
उसकी असीम गहराई
एक काला कुआँ
एक तलहीन खाई।

न जाने कितनी कहानियाँ उसके सीने में दफन हैं
और, हर बार की तरह, मुझे आज फिर
उस खाली पन्ने को खोदना है
उसके अभिमानी कोरेपन को गोदना है
सिर्फ, अपनी एक छोटी कलम के बल पर।

अजीब है वर्दी वाली माँ

श्रीमती अर्चना अनुप्रिया
पत्नी श्री प्रवीण सिन्हा
1988

गोद के बच्चे को दूध पिलाकर
थपकी देकर, उसे सुला कर
नैनी को जरूरी बात समझा कर
परिवार में सबको खिला-पिलाकर
निकल पड़ी पिस्तौल लगाकर
रखकर पालने में अपनी जाँ
अजीब है वर्दी वाली माँ..

स्कूल से लाल अब आया होगा
न जाने उसने क्या खाया होगा?
किसने होमवर्क करवाया होगा?
किसे मन का दर्द बताया होगा?
रोया तो नैनी ने समझाया होगा
मन घूमे दफ्तर में कहाँ-कहाँ
अजीब है वर्दी वाली माँ..

कल बेटी ससुराल से आई है
कितना कुछ सबके लिए लाई है
बगिया बच्चों से चहचहायी है
पर यह कैसी अजब घड़ी आई है
ड्यूटी ने सब कुछ भुलाई है
सुरक्षा के लिए सीमा पर वहां
अजीब है वर्दी वाली मां..

कभी नजर उतारे कभी घर सँवारे
चलती रहे हरदम न थके न हारे
कभी युद्ध सीमा पर,कभी त्योहार हमारे
हर जगह है वह, सब उसी के सहारे
करुणा या हौसला, सब उसी के नजारे
है उसी से खुशहाल यह सारा जहां
अजीब है वर्दी वाली मां..

मारे गए गुलफाम
तीसरी कसम

श्रीमती रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम चतुर्वेदी
1990

हिंदी के सुप्रसिद्ध साहित्यकार फणीश्वर नाथ 'रेणु' की कहानी 'मारे गए गुलफाम' इंसान की संवेदना और अंतर मन में उमड़ते प्रेम की बड़ी ही प्यारी कहानी है। इसमें ग्रामीण परिवेश व ग्रामीण मनोभावों का बड़ी सहजता के साथ चित्रण किया गया है।

इसी कहानी 'मारे गए गुलफाम' पर सुप्रसिद्ध गीतकार शैलेंद्र ने फिल्म बनाई थी 'तीसरी कसम'। शैलेंद्र के बेटे दिनेश शैलेंद्र के अनुसार उनके पिताजी ने फणीश्वर नाथ 'रेणु' की कहानी पढ़ी और अगले ही दिन उन्होंने रेणु जी से पत्र लिखकर इसपर फिल्म बनाने की स्वीकृति ले ली। इस फिल्म को बनाने में 5 साल लग गए। इस फिल्म में काम करने के एवज में राज कपूर ने एक रुपया मेहनताना लिया था। शंकर-जयकिशन ने संगीत दिया था और गायक मुकेश थे। इन लोगों ने कोई मेहनताना नहीं लिया था। यह फिल्म 1966 में रिलीज हुई थी और मार्च 1967 में इसे राष्ट्रीय पुरस्कार मिला था। पर इससे पहले ही 14 दिसंबर 1966 को दिल का दौरा पड़ने से शैलेंद्र की 43 वर्ष की उम्र में मौत हो गई थी।

इस फिल्म में जिस बैलगाड़ी का प्रयोग हुआ था उसे उत्तरी बिहार के फारबिसगंज से मंगवाया गया था। साथ ही उसका गाड़ीवान भी था। बैलों और गाड़ीवान के रहने की व्यवस्था आर के स्टूडियो में की गई थी। यह बैलगाड़ी आज भी 'रेणु' जी के भांजे के पास यादगार के रूप में फारबिसगंज में रखी हुई है।

शैलेंद्र ने एक जगह लिखा था कि जब उन्होंने राज कपूर को तीसरी कसम की कहानी सुनाई तो वह सहर्ष काम करने को तैयार हो गए, पर कहा कि मुझे पूरा पेमेंट एडवांस में चाहिए। और फिर पूरे पेमेंट के नाम पर उन्होंने एक रुपया लिया। फिल्म तो बनी पर वितरक नहीं मिल पा रहे थे। यह फिल्म कब रिलीज हुई और कब स्क्रीन से उतर गई पता ही न चला। पर आज इसे एक कालजयी फिल्म मानते हैं, जिसमें शैलेंद्र की आत्मा बसी है। यह फणीश्वर नाथ 'रेणु' की अमर कृति है।

फिल्म से इतर मूल कथानक में थोड़ी भिन्नता है। मूल कहानी में हीराबाई का हीरामन के प्रति कोई आकर्षण नहीं है, बल्कि वह उसकी सरलता और भोलेपन को पसंद करती है। उसके लिए हीरामन एक सहज और ईमानदार व्यक्ति है।

फिल्म में हीरामन (राज कपूर) एक भोला-भाला बैलगाड़ी का गाड़ीवान है। उसने दो कसमें खाईं हैं। पहली-वह अपनी गाड़ी में कभी चोर-बाजारी का सामान नहीं लादेगा, दूसरी-कभी भी वह अपनी गाड़ी में बांस नहीं लादेगा और जो तीसरी कसम है इसी पर सारी फिल्म है।

हीरामन को एक दूसरे गांव के मेले में नौटंकी के लिए नर्तकी हीराबाई (वहीदा रहमान) को पहुंचाने के लिए कहा जाता है। पर्दे के अंदर उसे पता नहीं होता है कि यह महिला कौन है। वह डर जाता है, पर जब उसका खूबसूरत चेहरा देखता है तो उसका भय दूर होता है और वह कथा-कहानी कहता हुआ उसे गंतव्य तक पहुंचाता है।

हीराबाई के नृत्य कार्यक्रम के दौरान कुछ लोगों की टिप्पणियों से नाराज होकर वह उनसे झगड़ा कर बैठता है। हीराबाई को एहसास होता है कि यह पहला व्यक्ति है, जो उसे सम्मान की दृष्टि से देखता है। जब हीरामन उसे यह पेशा छोड़ देने को कहता है, तब वह उसे समझाती है, कि जैसे वह अपने बैलों और अपनी गाड़ी का आदी है वैसे ही हीराबाई स्वयं भी अपने पेशे की आदी है।

हीरामन अपनी कमाई मेले में खो जाने के भय से हीराबाई के पास सुरक्षित रख देता है।

अंत में जब हीराबाई गांव के जमींदार के पैसों और अनुचित प्रस्ताव को ठुकरा देती है तो उसे वापस अपनी पुरानी नौटंकी कंपनी में लौटना पड़ता है।

फिल्म के अंतिम दृश्य में रेलवे स्टेशन पर जब हीराबाई जा रही है, हीरामन उससे मिलने आता है। उसने जो पैसे धरोहर के रूप में हीराबाई के पास रखें हैं वह उसे वापस लौटाती है और अपना शॉल भेंट करती है। हीरामन दिल की बात दिल में रखे ठगा-सा खड़ा रह जाता है। जब वह अपने बैलों पर खीज निकालते हुए उन्हें मारने को होता है तभी उसे लगता है कि हीराबाई पीछे से कह रही है 'इन्हें मत मारो'! अब वह तीसरी कसम खाते हुए अपने बैलों से कहता है कि-खाओ कसम कि कभी किसी नौटंकी वाली को अपनी गाड़ी में नहीं बैठाओगे!

इस फिल्म के निर्देशक हैं बासु भट्टाचार्य, नृत्य निर्देशक हैं लच्छू महाराज, संगीतकार हैं शंकर-जयकिशन और गीतकार हैं शैलेंद्र तथा हसरत जयपुरी।

1966 में इसे सर्वश्रेष्ठ फिल्म का राष्ट्रपति पदक मिला था।

1967 में इसे राष्ट्रीय पुरस्कार से नवाजा गया।

1967 में मास्को अंतरराष्ट्रीय फिल्मोत्सव ग्रां पी में इसका नामांकन किया गया था।

इस फिल्म के गीत हैं-

सजन रे झूठ मत बोलो...... गायक-मुकेश, गीतकार-शैलेंद्र।
सजनवा बैरी हो गए हमार..... गायक-मुकेश, गीतकार-शैलेंद्र।
दुनिया बनाने वाले...... गायक-मुकेश, गीतकार-शैलेंद्र।
चलत मुसाफिर...... गायक-मन्ना डे और साथी, गीतकार-शैलेंद्र।
पान खाए सइंया हमार....... गायिका-आशा भोंसले, गीतकार-शैलेंद्र।
हाय गजब कहीं तारा टूटा...... गायिका आशा भोंसले, गीतकार-शैलेंद्र।
रात ढलने लगी, चांद छुपने चला.... गायिका-लता मंगेशकर, गीतकार-शैलेंद्र।
मारे गए गुलफाम..... गायिका-लता मंगेशकर, गीतकार-हसरत जयपुरी।

MOVIE SCREENING HOSTED BY IPSWWA

HAPPINESS WORKSHOP
BY MR TAJENDER LUTHRA
HOSTED BY IPSWWA

खुद को जानती हूँ मै

श्रीमती अर्चना अनुप्रिया
पत्नी श्री प्रवीण सिन्हा
1988

ऐसा नहीं है कि..
औरत हूँ तो बस नशा है मुझमें
पत्नी हूँ, माँ हूँ, बहन हूँ..
एक दुआ है मुझ में...

ऐसा नहीं है कि..
संगमरमर के साँचे में ढला जिस्म हूँ केवल
नमी हूँ, आग हूँ, धरती, आकाश हूँ..
जीने के लिए जरूरी हवा हूँ शीतल...

ऐसा भी नहीं है कि..
बस मुहब्बत, खुशबू, और वफा है मुझमें
इबादत, समर्पण, त्याग, ममता हूँ..
पर अंदर एक 'अना' है मुझमें...

ऐसा नहीं है कि--
हमेशा दबी, कुचली हूँ,
बेचारा सा कोई राज है मुझमें
हिम्मत हूँ, हौसला हूँ, कोशिश हूँ--
अपनी नजरों में बदला हुआ 'आज' हूँ मैं...

मैं क्या हूँ, कैसी हूँ
किसी से नहीं पूछना है मुझे
अच्छी तरह जानती हूँ खुद को
अपनी जरूरतें, अपनी शक्तियाँ
अच्छी तरह पहचानती हूँ मैं...

आईने में देखती हूँ तो
अपनी कमियों पर हँस देती हूँ
फुरसत में बैठती हूँ तो
अपनी गलतियों पर फब्तियाँ कस लेती हूँ।

नहीं चाहिए मुझे
महल, बँगले, कीमती जेवर
खनकती काँच की चूड़ियों में
सुख ढूँढ़ती हूँ अपना।

नहीं चाहती हूँ मैं
मँहगी कारों में देश-विदेश की सैर
बच्चों की किलकारियों से ही
सजता है मेरा सपना

सेल्फी लेकर खुद को नहीं निहारती
गीत, गजलों से खुद को सँवारती हूँ

परिवार की हँसी में पाती हूँ खुद को
घर की खुशियों में जीती हूँ अपने वजूद को
मुझे किसी से कुछ नहीं चाहिए
नाम, करियर, शोहरत, दौलत
सब समर्पित है मेरे आँगन की मिट्टी को..

हर तरह के तजुर्बों से
खुद को बहुत संवारा है मैंने..
रास्ते में समस्याएं हजार थीं,
परेशानियों में भी खुद को निखारा है मैंने..

कैसे भी हालात हों अब
उनके मुताबिक खुद को ढाल लेती हूँ मैं..
मुश्किलें कैसी भी आयें,
हल उनका निकाल लेती हूँ मैं..

डर जाती थी पहले परछाईं से भी,
अब साँपों के जहर भी बेअसर हैं मुझपर..
काली बनकर काट लेती हूँ सिर,
ताने कोई अनैतिकता की तलवार गर मुझपर..

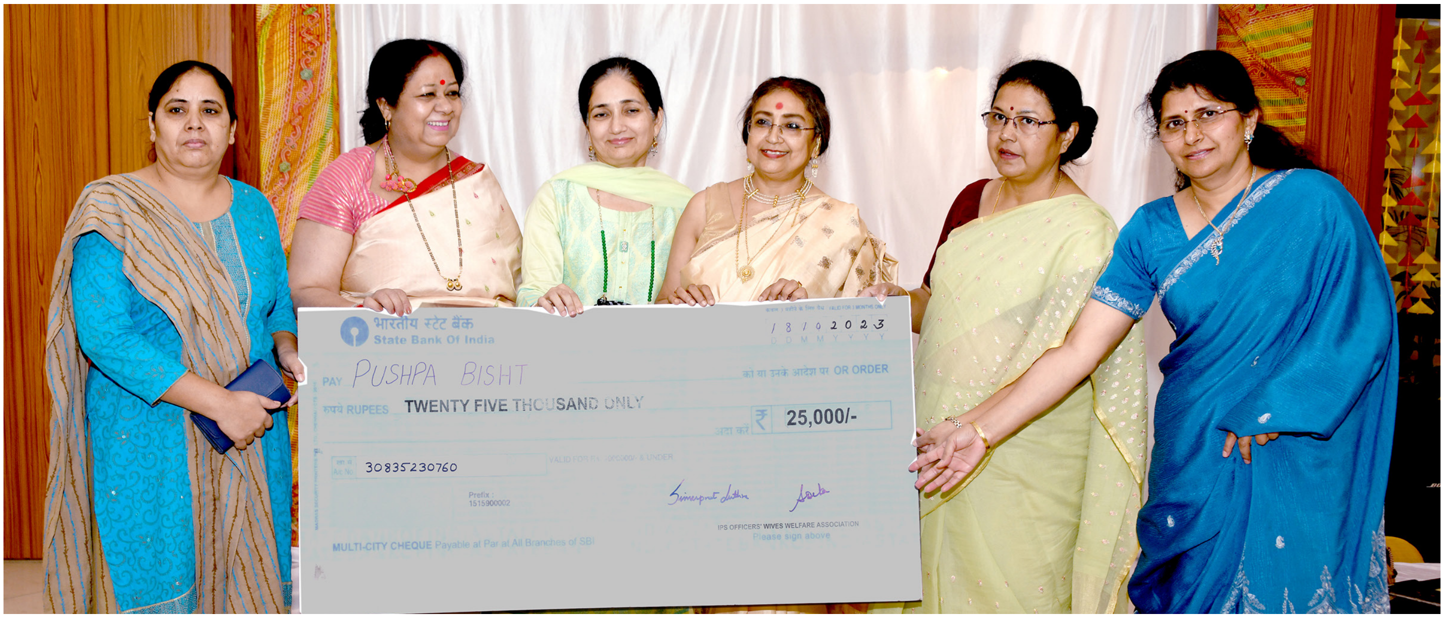
दिल के भाव जब सच्चे लगते हैं,
उनमें प्रेम के मैं ख्वाब भर देती हूँ..
झूठी मुस्कानें छल लेती थीं पहले,
अब हर साजिश बेनकाब कर देती हूँ..

बहुत सहेजा खुद को अबला मानकर,
अब हर पत्थर का प्रतिकार करती हूँ..
इक्कीसवीं सदी की नारी हूँ मैं,
आत्मविश्वास से अपनी जयकार करती हूँ..

****

TEEJ HOSTED BY IPSWWA

भूली बिसरी यादें
HOSTED BY CABINET SECRETARIAT


भारतीय स्टेट बैंक
State Bank Of India
PAY PUSHPA BISHT
OR ORDER
RUPEES TWENTY FIVE THOUSAND ONLY
₹ 25,000/-
30835230760
IPS OFFICERS' WIVES WELFARE ASSOCIATION
Please sign above
MULTI-CITY CHEQUE Payable at Par at All Branches of SBI

ANNUAL GET-TOGETHER 2023

COMMITTEE MEETING AND FAREWELL

BOOK REVIEW: AMISH TRIPATHI'S RAM SITARAVAN TRILOGY

Smt. Surekha Mathur
W/o Sri. Rajiv Mathur
1972

Amish Tripathi's 'RamSitaRavan' Trilogy comprises of three books — 'Ram: Scion of Ikshvaku,' 'Sita: Warrior of Mithila' and 'Raavan: Enemy of Aryavarta'. It presents a contemporary perspective on the age-old epic of Ramayana. Unlike the traditional depiction, Tripathi has tried to give a rational, logical and scientific viewpoint which is at variance with the accepted view of Ramayana as we know it.

The first book of the trilogy, 'Ram: Scion of Ikshvaku,' deals with Lord Ram, and the author presents Ram as a human character, torn between his responsibilities as a prince and his moral obligations. The book traces Lord Ram's journey, from his birth to his exile, and explores the complex interplay of destiny and choice. It is the author's contention that Dashrath disliked Ram, as Ram was born on the very day he lost a battle to Raavan. According to Tripathi, Ram is not an incarnation of Vishnu, but "Vishnu" is a title given to the bravest warrior. The use of bio- weapons instead of magical spells and differently-abled people instead of "Asuras" lend the book its own distinctive flavour.

In 'Sita: Warrior of Mithila,' Sita is portrayed as a formidable warrior who is independent and takes control of her destiny. The book takes readers on a thrilling journey through her life, showcasing her strength, intelligence, and resilience. Her character is beautifully developed, offering a fresh perspective on her role in the epic. Unlike in the traditional Ramayana, in Tripathi's book, Hanuman has known Sita since she was a child of 11 years.

'Raavan: Enemy of Aryavarta' is the final instalment of the trilogy, and follows Raavan's life. He is shown as a fierce warrior, brilliant scholar, ruthless businessman, powerful king, artist, musician and statesman all rolled into one. Analysing the enigmatic character of Raavan, he is projected as a human being with his flaws and a strong personality capable of extreme devotion on one hand and horrifying cruelty on the other.

Amish Tripathi's interpretation of the principal characters and events depicted in the Ramayana are revolutionary in many respects, as he has tried to interpret the events in a scientific manner which goes against the traditional reading of Ramayana. A fresh perspective has been provided to readers, while maintaining the core essence of the age-old saga. Through meticulous research, Tripathi has beautifully blended history, politics, religion and philosophy, creating a world that is both enchanting and authentic. Ancient India and its diverse cultures have been given a new life through Tripathi's eyes.

****

RECIPES

DHOKAR DALNA

Smt. Sima Haldar
W/o Sri. P.C. Haldar
1970

Protein packed Bengal gram lentil cakes, slow cooked in a gently spiced aromatic curry, infused with tangy tomatoes and sprinkled with fresh coriander leaves

My childhood saw a family of strong & independent women. I must also add that being all that was arduous for them, to say the least. They had their own struggles & battles to wage…some silently and some vociferously. I think we all stand tall because of the courage and sacrifices of the many women before our times. Thanks to them, my grand daughter, daughter & I have the courage to dream of an equitable world for ourselves.

My receipe today is an ode to the great struggle of many women in old time Bengal. This dish was created by struggling widows, with access to minimalistic ingredients. What was born from their struggles was a healthy, rich, soul warming dish called Dhokar Dalna! Dhokar Dalna is lentil cakes cooked in a curry base infused with aromatic spices. If you thought Bengali cuisine was all about fish then you are in for a pleasant surprise. Go ahead & try this dish out.

Recipe

Ingredients

<u>For the lentil cakes</u>

- Bengal gram : 1.5 cups
- Moong dal : 0.5 cups
- Green Chili : 2
- Any white oil of your choice

<u>For the curry</u>

Diced Tomatoes : 2

Dry Spices : Turmeric powder : 2 Tsps
Red chili powder : 1 Tsp
Cumin powder : 2 Tsp
Coriander powder : 1 Tsp

Paanch Phoran : 1 Tsp (A mix of cumin, mustard, nigella, fenugreek and fennel seeds)

Whole dry red chilies : 2

- Any white oil of your choice

Salt : As per taste

* Note : Wash and soak Bengal gram and Moong Dal overnight.

Procedure

<u>For the lentil cakes</u>

- Mix the Bengal gram and the moong dal into a smooth paste in a mixer along with green chilies & salt as desired.
- Sauté the paste in a pan using any white oil until it becomes dry & the sides start to leave the pan easily.
- Leave the paste to cool down in a flat plate.
- Once cooled, cut the paste into squares.
- Shallow fry these cakes until nice and golden. Keep them aside to cool.

For the curry

- In a pan, add any white oil of your choice. For the spluttering, add Paanch Phoran and whole dry red chillies.
- Add the dry spices mix and fry it till aromatic.
- Add the diced tomatoes and sauté the same until the mixture is well done.
- Add two cups of warm water to the above mixture and let it come to a good boil.
- Once the curry thickens a bit, add the lentil cakes to it, add slit green chilies and fresh coriander leaves for the garnish.
- Serve Dhokar Dalna with hot steamed rice.

GRANOLA PARFAIT

Smt. Mini Jha
W/ o Sri. Kishore Jha
1982

This is your easy, healthy and energy packed go to breakfast for hurried mornings!

Ingredients

- Granola
- Mango coconut yogurt
- Apple chunks
- Chia seeds
- Dried berries
- Red globe grapes
- Banana slices
- Honey

Layering

Choose a glass of your choice, medium or small.

Start layering with granola at the bottom. Then mango coconut yogurt topped with chia seeds. Third layer of dried berries topped with a drizzle of honey. Repeat the layers till you reach the top of the glass.

Garnish the top with apple chunks, dried berries and nuts, sliced red globe grapes and bananas with a nice drizzle of honey, the crowning finish and VOILA you are ready to enjoy every scoop!

तिखुर का खीर

श्रीमती गीता पाठक
पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक
1990

सामग्री

तिखुर (अरारोट)	-	½ kg (पिसा हुआ)
दूध	-	1 लीटर
चीनी	-	स्वाद के अनुसार
इलायची	-	2 पिसी हुई

कुछ महीन कटे पिस्ता और बादाम

विधि

1) तिखुर को अच्छे से पानी से तीन-चार बार धो लें और छान लें।
2) दूध में पिसा हुआ तीखुर डालकर अच्छे से मिला लें।
3) दूध और तिखूर के मिश्रण को उबलने के लिए चढ़ा दें।
4) बीच-बीच में इसे चलाते रहें जिससे कि यह तले में चिपके नहीं।
5) धीमी आंच पर पकने तक रहने दें।
6) चीनी मिलाकर घुलने तक पकाएं।
7) पकने पर इलायची पाउडर मिला दें।
8) महीन कटे हुए बादाम और पिस्ता से सजाकर परोसें।

RAAGI (FINGER MILLETS) AND OATS WITH DRY FRUITS CAKE

Smt. Devayani Medhekar
W/o Sri. Rajan K. Medhekar
1975

Hi all,

Sharing my Award-winning "Raagi (Finger Millet) and Oats Cake with dry fruits " Recipe that was selected in the INTACH International Year of the Millets 2023 competition!

Raagi (Finger Millets) and Oats with Dry Fruits Cake

Ingredients :

1 cup Raagi (Finger Millet) flour

1 cup Oats

1 cup Jaggery dissolved in water

250gm pure melted Ghee (Clarified butter)

1 3/4th teaspoon Baking Powder

Dry Fruits

1 cup walnuts broken into pieces

1/2 cup almonds ground coarsely

1 cup de-seeded dates ground into a paste or chopped finely.

1/2 cup chopped figs

1/2 cup munakkas

Spice :

1/2 teaspoon cinnamon Powder

1/2 teaspoon cardamom Powder

A pinch of clove and nutmeg powder or 1 teaspoon of vanilla essence

8 to10 tablespoons Milk

3 to 4 Apples - cooked and pureed (you can use banana too if apples are not available)

Seeds :

1 teaspoon sunflower seeds

1 teaspoon watermelon seeds (optional)

1 teaspoon pumpkin seeds

Method :

1. Mix all ingredients well and prove for 45 minutes in Fridge (when you add baking powder.

   OR

2. Prove it overnight or even for 2 days (when baking powder is not used).
3. Pre-heat oven for 20 minutes
4. Bake for 35 to 4o minutes at 180- 200 degrees Celsius.
5. Cool and remove.

Note:

1. For those who want to avoid 1 cup Jaggery, take 1/4 cup Jaggery and increase the Dates to 1 and 1/2 cup.

   and

2. For those who want to avoid Jaggery totally, increase the quantity of Dates to 2 cups and also add kismis and munakkas.

सत्तू का ब्रेड रोल

श्रीमती अंजू ओझा
पत्नी श्री संजीव रंजन ओझा
1989

सामग्री-

चने का सत्तू	10 टेबल स्पून
आजवाइन	1 टेबल स्पून
कलौंजी (मंगरैल)	1 टेबल स्पून
हरी मिर्च	2
काला या सफेद नमक	स्वादानुसार
सरसों का तेल	½ टेबल स्पून (वैकल्पिक)
नींबू का रस	2 टेबल स्पून
बारीक कटी धनिया	

बनाने की विधिः-

सत्तू में उपरोक्त सारे मसालों को अच्छी तरह मिला लें। ब्रेड के किनारे वाले हिस्सों को चाकू की मदद से काट कर हटा दें। ब्रेड को सादे पानी में डुबाकर दोनों हथेलियों की सहायता से दबाकर उसका पानी निकाल दें।

1 ½ टेबल स्पून मसाले मिले हुए सत्तू को ब्रेड पर रखकर रोल का आकार दे दें। अब इसे डीप फ्राई करें ।

नोट- यदि सत्तू उपलब्ध नहीं है तो भुने हुए चने को मिक्सी में पीसकर सत्तू तैयार किया जा सकता है।

BABY FOOD

Adv. Ranu Ranjit Sahay
W/ o Sri. Ranjit Kumar Sahay
1986

Baby food

(6 months to 3 yrs)

Select any five grains of your choice. (Chana, wheat, rice, jowar, moong, bajra, Ragi, chick peas). Roast any five grains evenly in a heavy bottomed pan on low flame. Grind them when cool. Store in an airtight jar.

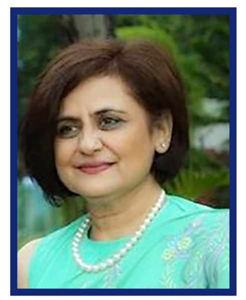
Add 2 tablespoon of this home made cerelac to

1) Half boiled eggs
2) veg soup
3) mango puree
4) mashed banana/ potatoes
5) Dal

You may add this protein powder to anything of your child's preference.

FRENCH TOAST

Smt. Mini Jha
W/o Sri. Kishore Jha
1982



A kid friendly breakfast but a favourite for many grown ups too!

Ingredients

Thick slices of white bread or brioche-4 slices

Egg- 3+one extra yolk

Milk- half cup, I normally use full cream for some fluffy texture

Sugar- two teaspoons

Salt- Pinch of it

Cinnamon powder- For flavouring

Vanilla essence- Couple of drops unsalted butter for frying

Honey/ fresh berries/bananas for topping.

Method

I normally don't slice away the sides of the bread. Proceed by cutting the slices into two halves. In a bowl whisk 3 eggs, sugar, salt, milk till it is frothy. Add vanilla essence and cinnamon sprinkle. Then just add the yolk of the fourth egg. Whisk again well, Dip the slices into the egg mixture for 2-3 minutes. Heat a flat pan with edges on medium heat with butter for frying. Gently lift the slice one at a time with a flat spatula and fry light brown on both sides.

Remove it on a kitchen paper towel for extra grease to be soaked. Next arrange it in a pile and top it with banana slices, fresh berries with a generous drizzle of healthy honey.

A fresh glass of juice, watermelon or orange, is a great accompaniment

PINEAPPLE CHIFFON CAKE

Adv. Ranu Ranjit Sahay
W/ o Sri. Ranjit Kumar Sahay
1986

Ingredients:

Wheat flour	---	2 1/4 cups
Salad oil	--	half cup
Sugar (powdered)	--	1 1/2 cups
Pineapple juice	--	1 cup
Grated lemon peel	--	1 teaspoon
Eggs	--	8
Cream of tarter	--	1/2 teaspoon
Baking powder	--	3 teaspoon
Salt	--	3/4 teaspoon

Sieve dry ingredients into a large mixing bowl. Make a well in the centre and add salad oil, beaten yolks of 8 eggs, and pineapple juice. Beat until creamy and smooth. Beat egg whites of 8 eggs (approximately 1 cup off egg whites) and cream of tarter until stiff peaks form. Gently fold in the flour, egg yolks and juice batter into the very stiffly beaten egg whites and blend lightly. Bake in warm ungreased 10 inch tube pan in slow oven (325°F) for 1 hr, thereafter at (350°F) for 10 minutes. Invert and cool completely.

KADA PRASHAD

Smt. Simerpreet Luthra
W/o Sri. Tajender Singh Luthra
1990

Ingradients :
1 Cup/Katori Wheat Flour
1 Cup/Katori Desi Ghee
1 Cup/Katori Sugar
2 Cup/Latoris Water

Method :-

- Set a deep pan or heavy bottom Karahi over high flame.
- Once the pan gets hot add desi ghee.
- When ghee gets hot add the flour and immediately lower the heat to low.
- Keep stirring continuously to prevent the formation of lumps.
- Continue stirring till the flour turns dark (not too dark) biscuity color and mixture has sandy texture.

- Once the mixture reaches the above color, add sugar.
- Mix lightly and then add water immediately, slowly by slowly, stirring continuously.
- Increase the flame now to medium to low. It's always better to keep the flame on the lower side.
- Continue stirring and cooking till the ghee starts to separate from the mixture.
- Switch off the gas/flame once the ghee separates completely.

Your kada prashad is ready.
Things to remember :-
- Cook with love and seva bhao- the Prashad will turn out perfect.
- Same measuring cup or katori is to be used to measure all the ingredients.

A TRIBUTE TO OUR DEAR
KUSUM LATA SINGH

Smt. Kusum Lata Singh, (Mrs. K. N. Singh), passed away in Delhi on November 27, 2023, at the age of 82. She is survived by her husband, three children, and three grandchildren. Mrs. Singh had been a part of the Intelligence Bureau (IB) family since 1967.Her many years as an IB wife gave her the opportunity to travel to various places and build long-term connections.

Her association with the civil services started before her marriage. Born to a deputy collector at the time of the British, her childhood was spent in different parts of the then United Province. She had vivid memories of the time of independence and of the traumatic stories of the refugees, helped by her father, a district collector.

Music was a big part of her childhood- especially Hindustani classical. It was an enduring passion from her early years, shaping her life and influencing her family. She even initiated her husband into playing the tabla!

Then there was her garden - she had a very keen interest in flowers. Cutting, weeding, planting, grafting, pruning - there was always "the right time" of doing something and the urgency of getting it done on time.

Adaptability defined her life—navigating between urban and rural influences, academic and familial priorities. Her post-retirement years at the farm showcased her nurturing spirit, bridging religious and caste divides. She was 'Mataji'and 'Buaji' for all cutting across religion and caste.

A loving mother she made a home and family that was enriched by her multiple interests. We will miss her immensely but we know she lives on through us.

A TRIBUTE TO OUR DEAR RITA MUKERJI

Rita Mukerji left for her heavenly abode on the 19th October, 2023. She was a truly vivacious, endearing, and warm-hearted person endowed with great qualities of head and heart. With her impressive love for life, her warm infectious smile, and her limitless energy and enthusiasm, Rita left a deep and enduring imprint on every person she came in touch with. She had a brilliant academic career, followed by successful stints in bank and company management. Her stellar performance in these roles won her the **Bharat Nirman Award** and the **Mahila Shiromani Award** for entrepreneurial excellence. She then started on the next innings of her professional life as a businesswoman. Like all else she applied herself to, Rita excelled in this area as well. She occasionally entertained and dazzled us IPSWWA members with her skill and grace as an accomplished dancer, in addition to winning our hearts with her warmth, affection, and grace. She will be fondly remembered and missed by all of us at IPSWWA. Rita leaves behind a husband, son, daughter, and grandchildren all of whom will treasure every moment of her memory, as will we in IPSWWA.

Smt. Anuradha Jain
W/O Sri. Rajeev Jain
1980

"A women is a full circle.
Within her is the power to create,
nurture and transform".

--- Diane Mariechild---

Be dependent upon yourself
and know that courage has to be born within you.
It takes time but you have to work for it.

--- Sudha Murty ---

CENTRAL BUREAU OF INVESTIGATION
INDIA
INDUSTRY IMPARTIALITY INTEGRITY

जागृतं अहर्निशं

BPRD

CISF
PROTECTION & SECURITY
संरक्षण एवं सुरक्षा

CENTRAL RESERVE POLICE FORCE

BSF
जीवन पर्यन्त कर्तव्य

BCAS

सत्यमेव जयते

IPS
WWA
estd
2008

NSG
सर्वत्र सर्वोत्तम सुरक्षा

NATIONAL INVESTIGATION AGENCY
NIA
GOVERNMENT OF INDIA

वि.सु.द.

NATIONAL TECHNICAL RESEARCH ORGANISATION
GOVERNMENT OF INDIA

Research and Analysis Wing
India भारत

SSB
सशस्त्र सीमा बल
सेवा • सुरक्षा • बन्धुत्व

RPF
यशो लभस्व

DELHI POLICE
सत्यमेव जयते

IPS WIVES' WELFARE ASSOCIATION

www.ipswwa.com