



6th Edition 2025

प्रवाह



Women : Fountainhead of Resilience



नारी समाजस्य कुशलवास्तुकार



Woman is the skilled architect of the society



Celebrating 17 Years of Existence



श्रीमती अरुणी डोवाल
पत्नी श्री अजीत डोवाल

संदेश

IPS Wives Welfare Association (IPSWWA) के 17वें स्थापना दिवस के अवसर पर मैं और भारतीय पुलिस सेवा परिवार के सभी सदस्य हर्षित और उत्साहित हैं।

IPSWWA की पत्रिका 'प्रवाह' का छठा संस्करण नए स्वरूप में आपके सामने है। यह पत्रिका IPSWWA सदस्यों की प्रतिभा को निखारने का एक माध्यम बनी है। संस्था के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए किए गए कल्याणकारी कार्यों का विवरण साझा करने के साथ-साथ यह पत्रिका नई प्रतिभाओं को एक मंच प्रदान करती है। आशा है कि भविष्य में भी आप सभी पूरे उत्साह के साथ इस पत्रिका को बेहतर बनाने में अपना सहयोग देते रहेंगे।

मैं IPSWWA के सभी सदस्यों और पुलिसकर्मियों को शुभकामनाएं और बधाई देती हूँ।

अरुणी डोवाल
(अरुणी डोवाल)



श्रीमती आकाशी डेका
पत्नी श्री तपन कुमार डेका

संदेश

IPS Wives Welfare Association (IPSWWA) की वार्षिक पत्रिका 'प्रवाह' के इस संस्करण को एक बार फिर आप सभी को सौपना गर्व और प्रसन्नता की अनुभूति करा रहा है। 'प्रवाह' IPSWWA द्वारा किए कल्याणकारी कार्यों और अपने उद्देश्यों को मुखर रूप से अभिव्यक्त करने का एक रचनात्मक मंच है।

मुझे अपार हर्ष है की हम इस वर्ष IPSWWA का 17वां स्थापना दिवस मानाने जा रहे हैं। IPSWWA, 2008 में अपनी स्थापना के बाद से ही पुलिसकर्मियों के परिवारों में सकारात्मक परिवर्तन लाने और सदस्यों की सक्रिय भागीदारी हेतु लगातार प्रयास कर रही है। कर्तव्य की बलिवेदी पर सर्वोच्च बलिदान देने वाले पुलिसकर्मियों और उनके परिजनों के कल्याण के लिए निरंतर प्रयासरत रहना ही IPSWWA का मूल उद्देश्य है। इस बहुआयामी संगठन के बहादुर पुलिसकर्मियों और उनके परिजनों को मैं विश्वास दिलाना चाहती हूँ कि अध्यक्षा के रूप में मैं आप सभी के विशिष्ट योगदानों और उपलब्धियों के लिए हमेशा गौरवान्वित अनुभव करती रहूँगी।

'प्रवाह' IPSWWA से जुड़ी सभी गतिविधियों को दर्शाने का एक माध्यम है। ई-पत्रिका के माध्यम से हम और अधिक पाठकों तक अपनी पहुँच बनाने में सफल हो सकेंगे। इस प्रकार IPSWWA द्वारा किए गए कल्याणकारी कार्यों और लाए गए सकारात्मक परिवर्तनों के विषय में अधिक लोगों को जागरूक किया जा सकेगा।

'प्रवाह' के प्रकाशन से जुड़े हर व्यक्ति और सदस्य को मैं धन्यवाद देती हूँ और आशा करती हूँ कि 'प्रवाह' के इस संस्करण को भी आपका स्नेह और अपनापन मिलता रहेगा।

आपको और आपके परिजनों को अनंत शुभकामनाएँ।

आकाशी डेका
(आकाशी डेका)
अध्यक्षा



श्रीमती नविता आर्य
पत्नी श्री राजेश आर्य

संदेश

यह अत्यंत ही हर्ष और गर्व का विषय है कि IPSWWA (भारतीय पुलिस सेवा महिला कल्याण संस्था) अपनी स्थापना के सत्रह वर्ष पूरे करने जा रही है।

यह मेरे लिए सौभाग्य की बात है कि मुझे संस्था के सचिव के रूप में सेवा करने का अवसर प्राप्त हुआ। इसके लिए मैं संस्था की सभी सदस्याओं का हृदय से आभार प्रकट करती हूँ।

हमारी सभी पूर्व अध्यक्षाओं और सदस्याओं के मार्गदर्शन, अथक प्रयास, एकजुटता और सहयोग का ही परिणाम है कि 2008 में स्थापित हमारी ये संस्था पुलिस परिवारजनों के लिए कल्याणकारी कार्यों में निरंतर अपना योगदान दे रही है।

गत पाँच वर्षों की तरह इस वर्ष भी IPSWWA के स्थापना दिवस पर हम अपनी पत्रिका प्रवाह के छठे संस्करण का विमोचन करने जा रहे हैं। प्रवाह पत्रिका में संस्था के कार्यों की जानकारी के साथ-साथ हमारी सदस्यायों द्वारा लिखित रचनाओं का संकलन भी निहित है।

मैं IPSWWA की सत्रहवीं वर्षगांठ के शुभ अवसर पर हार्दिक शुभकामनाओं के साथ संस्था की वार्षिक पत्रिका/ई-पत्रिका के छठे संस्करण के विमोचन पर सफलता की कामना करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

नविता

(नविता आर्य)
सचिव

IPSWWA COMMITTEE



Smt. Akashi Bora Deka
President



Smt. Navita Arya
Secretary



Smt. Praneeta Jha
Treasurer



Smt. Mrittika Sarkar Das
Joint Secretary



OUR PRESIDENTS OVER THE YEARS



Smt. Sima Haldar
01.1.2007- 31.12.2008



Smt. Surekha Mathur
1.1.2009- 31.12.2010



Smt. Anita Sandhu
1.1.2011- 31.12.2012



Smt. Zeba Ibrahim
1.1.2013-31.12.2014



Smt. Manju Sharma
1.1.2015-31.12.2016



Smt. Anuradha Jain
1.1.2017- 30.6.2019



Smt. Ranju Kumar
01.7.2019- 30.06.2022

EDITORIAL COMMITTEE



Smt. Ruby Chaturvedi



Dr. Gauri Seth



Smt. Praneeta Jha



Smt. Mrityika Sarkar Das



श्रीमती रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम चतुर्वेदी

संपादिका की लेखनी से

IPSWWA की ओर से प्रकाशित होने वाली पत्रिका प्रवाह के छठे संस्करण को प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

मैं अध्यक्ष IPSWWA श्रीमती आकाशी डेका की अत्यंत ही आभारी हूँ, कि उन्होंने गत तीन वर्षों की तरह इस वर्ष भी मुझे पत्रिका की मुख्य संपादिका के रूप में कार्य करने का अवसर प्रदान किया।

मैं कोर कमेटी की अन्य सभी सदस्याओं श्रीमती नविता आर्य, श्रीमती प्रणीता झा और श्रीमती मृत्तिका सरकार दास, सह- संपादिका श्रीमती गौरी सेठ, दृश्य-पटल के पीछे रहकर सहयोग करने वाले हमारे टेक्निशियन्स तथा एनीमेशन टीम के सदस्य श्री रविंद्र सिंह बल्हारा, श्री वारिस रहेजा, और श्री निखिल मलिक का हृदय से आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने पग-पग पर मुझे अपना सहयोग दिया तथा सफलतापूर्वक प्रकाशन कार्य संपूर्ण करने में हमारी हर संभव सहायता की।

मैं हमारी संस्था की सभी प्रतिभाशाली लेखिकाओं का भी हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ जिन्होंने अपनी रचनाओं द्वारा प्रवाह के प्रवाह को प्रवाहित किया। आप सभी सदस्याएं हमारी संस्था की अमूल्य धरोहर हैं। आप सबका हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ कि आप सबने प्रवाह पत्रिका को अपना प्यार दिया।

प्रवाह आप सबके समक्ष पुनः उपस्थित है। आशा करती हूँ कि आप सब का प्यार प्रवाह के लिए पुनः प्रवाहित होगा। मैं कामना करती हूँ कि आनेवाले समय में और भी नई-नई प्रतिभाएं सामने आएंगी और प्रवाह का प्रवाह इसी प्रकार अविरल रूप से प्रवाहित होता रहेगा।

IPSWWA के सत्रहवें वर्षगांठ और प्रवाह के छठे संस्करण के विमोचन की आप सभी को बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएं!



Dr. Gauri Seth
w/o Dr. Deepam Seth

Editor's Note

As another year unfolds for the IPS Wives Welfare Association, there is a wonderful feeling of belonging that comes with preparing this magazine for all of you. Our association is knit together not just by shared experiences but by genuine friendships and everyday gestures of kindness that make each gathering, event, and initiative special.

This magazine is, once again, a reflection of our journey—capturing not just what we do, but who we are. Life as a police family has its busy days and unpredictable moments, but what stands out is our ability to support one another, bring smiles into routines, and lend a listening ear whenever it's needed.

Inside these pages, you'll find thoughtful stories, poetry, recipes, and moments shared by members who have found time between the demands of daily life to tell us what inspires them. Every contribution—no matter how big or small—adds richness to our collection and reminds us of the talent, strength, and compassion that runs through our group.

A heartfelt thank you goes out to our president, Mrs Akashi Deka and the very dedicated core committee members- Mrs Navita Arya, Mrs Praneeta Jha and Mrs Mrittika Sarkar Das, whose efforts and enthusiasm continue to shape our association in meaningful ways. Their encouragement, attention to detail, and focus on taking everyone along show that leadership is as much about warmth as it is about vision. I am deeply grateful for the unwavering support of my co-editor, Mrs Ruby Chaturvedi. With sincere appreciation, I would like to acknowledge the efforts of our technical and animation team—Mr. Ravindra Singh Balhara, Mr Waris Raheja, and Mr Nikhil Malik.

To everyone who encouraged, contributed, or simply cheered us on: this magazine is yours. We hope that as you turn each page, you find examples of resilience, creativity and togetherness that reflect the unique spirit of IPSWWA. Our journey continues—gently flowing forward through life's ever-changing seasons—with the comfort of knowing we are never alone.

Here's to the laughter, the stories, and the shared strength that unite us all.

Happy reading!

CONTENTS

• Tribute To Police Martyrs	1
• My Tryst With Destiny	2
• 16th Foundation Day 2024 & Launch of Pravah - 5th Edition ...	4
• A Memorable Visit to Arpana Ashram	8
• Republic Day Celebration Organised by SPG	10
• संगीतकार मदन मोहन (बस्ती-बस्ती पर्वत-पर्वत गाता जाए बंजारा)	13
• Visit to Parliament House	16
• From Power to Privacy: The Journey of Civil Servants' Wives After Retirement	21
• एक नया अध्याय	24
• Holi Celebration Organised by CISF	25
• Committee Meeting & Farewell - March 2025	28
• Rain	29
• शहर में हीरो, घर में गुमशुदा	30
• Through Mountains and Valleys: My Road Journey to Explore Arunachal, The Land of the Rising Sun	33
• IPSWWA Meet hosted for the first time by BPR&D	36
• एक ऐसा आइना	38
• IPSWWA Meet Organised by NDRF for the first time	39
• My grandmother Tara - My Star !	41
• Announcement of the Newly Constituted Committee	43
• शरद पूर्णिमा	44
• Megh Malhar organised by SSB	45
• The Ambidextrous Advantage: Embracing Duality	47
• IPSWAA Teej Celebration	48

CONTENTS

• Committee Meeting & Farewell - August 2025	51
• Celebrating Indian Handloom: A Journey of Culture, Craft & Empowerment	53
• म्यूजिक अरेंजर दत्ताराम वाडकर (मस्ती भरा है समां)	55
• Navras - Organised By NSG	57
• Book Review: The Nine by Gwen Strauss	59
• Two Brides, One Train, and a Hundred Small Rebellions - A Social Reflection on Laapataa Ladies	61
• Diwali Carnival - Organized by CRPF	63
• Cycle of Life - Annual Get-Together	65
• Committee Meeting & Farewell - November 2025	70
- RECIPES	
• Bakul Pithe.	72
• Comfort in a Bowl: Golden Pumpkin Soup and Drumstick Delight Soup	74
• Meet your Easy Apple Cake!	76
• Vermicelli with Vegetables	77
• तरोई पीठा	79
• Sol Curry (Goan Drink)	81
• Vegetarian Shepherd's Pie	82
• About the Cover Page	84





Tribute To Police Martyrs



My Tryst With Destiny



Smt. Livleen Bhagat
w/o Late Shri Arun Bhagat (1961)

This was almost a foregone conclusion in those days. A ‘fair and lovely’ convent educated girl, with English upbringing was, more often than not, married to a prince charming, invariably a smart class one officer in the government who promises to hold top positions in the future and play a critical role in ushering the destiny of the nation. My prince charming is Arun Bhagat.

It was autumn of 1966. Arun was posted in Manipur, and we were coming back to Delhi. From Jamshedpur, Arun decided to drive to Delhi, despite my apprehensions. I was in the family way and was not sure driving one and a half thousand kilometres was a good idea. Arun was at the wheel. I sat next to him in a new Ambassador car that belonged to a friend of his. My mother-in-law and Arun’s two cousins joined us at Patna and were seated in the back seat.

Near Chhibramau, our car had a head-on collision with a truck. Arun was hurt; I was badly injured. While the rest escaped with minor injuries. I regained consciousness 12 hours later in excruciating pain. They were stitching my chin with an ordinary needle, in the torchlight held by a nurse, to stop profuse bleeding. I passed out again. Next, I woke up in Agra Medical College, where I spent the first 12 hours of my three-month long stay on a trolley stretcher in a crowded corridor waiting for a ward.

I finally got medical treatment after 36 hours of the accident. Trying to align my hip bone to the head of the femur– the thigh bone—they chipped off the top of my hip bone. I developed jaundice. I was not alone in this trauma; there was a baby inside me. My father, Satya Pal Bhalla, a doctor, was a constant fixture by my side, day and night, for the next couple of months.

Lying immobile on the bed, cast in plaster, while my tummy became bigger with every passing day, I was grappling with many existential questions: Will I be able to walk? Will my child survive? What life entails for me now that I'm physically damaged?

I was transported to my parents' home in Shimla after three months. My son, Aditya, was born seven weeks earlier than scheduled, on a wintery day of January. He was a survivor, a resolute child, perhaps his biggest challenge in life was coming to this world.

I had to learn to walk all over again. Things were limping back to normal. I had lost a lot of weight, and a bit of self-esteem. My complexion paled; it was not a pretty image that I saw standing in front of the mirror.

Later, a doctor in AIIMS advised me not to put on weight, exercise regularly, walk a lot, think positive, and bear no grudge. If I did the needful, he told me, I'd be fine for the next 40 years. By this time, he hoped there would be a better and lasting treatment for my damaged hip. He was right. I have had two hip replacements in the last 20 years.

I rebelled against afflictions and pieced my life together. Within a year, Aditya was doing well, a healthy and normal happy baby. That summer I won the title of Miss Shimla. I returned to the beauty—not mere earthly—I have always been. What does not kill you, makes you stronger.

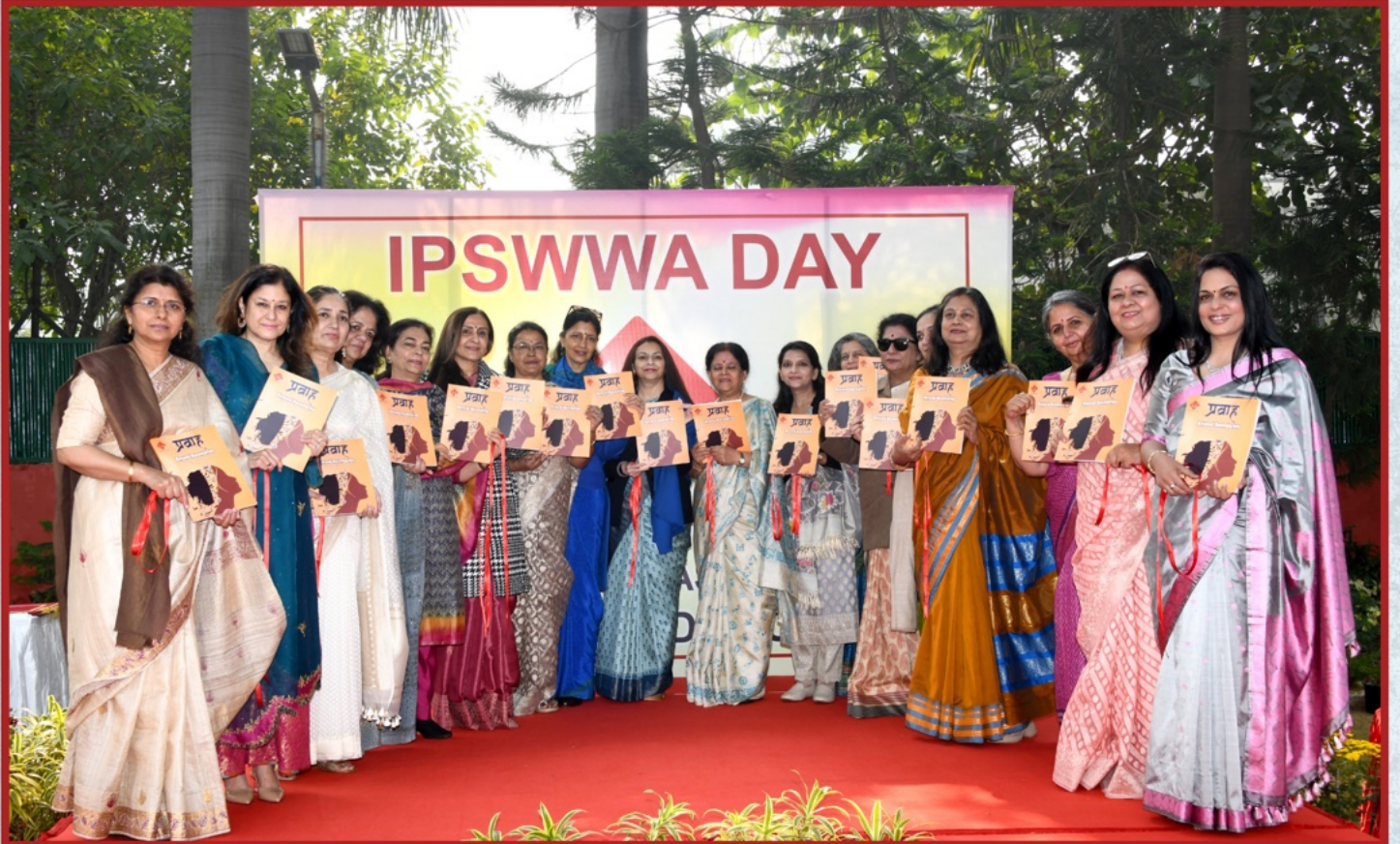


**"A strong woman is a mountain of courage,
carved by rivers of wisdom."**

**16th Foundation Day 2024 &
Launch of Pravah - 5th Edition
December 2024**









A Memorable Visit to Arpana Ashram



Smt. Surekha Mathur
w/o Shri Rajiv Mathur (1972)

The Arpana Trust is a charitable and spiritual organisation founded by Param Pujya Ma, with the objective of improving the health, education, and livelihood of marginalised and vulnerable people. It is located in a sprawling complex in Madhuban, Karnal, Haryana, some 110 km from Delhi.

The Trust also runs several schools in Delhi, one of which, located in Vasant Vihar, is called Gyan Arambh. It provides free holistic education to children up to Class XII. I have been associated with Gyan Arambh for the past several years. Along with seven other teachers, and under the initiative of Mrs. Meenakshi Mathur, a leading figure of Arpana and the founder of Gyan Arambh, I had the privilege of visiting Madhuban on August 26, 2025, on the occasion of the 101st birthday celebrations of 'Ma.'

Our group left the Vasant Vihar centre around 7:30 on a very pleasant monsoon morning, reaching the venue by 10 a.m. We were received by Mrs. Preeya Dayal, a senior member of the Arpana family, and escorted to a very comfortable guest house.

After breakfast, we proceeded to the Main Hall, where we immersed in melodious bhajans in homage to Param Pujya Ma. These were sung by Mrs. Vinita Gupta, filling the ashram with a serene and spiritual atmosphere.

Following the soulful bhajans, we gathered for Preeti Bhojan Prasad (lunch) at 1:00 p.m. The shared meal, enjoyed in a spirit of togetherness and gratitude, truly made us feel like a part of the Arpana family.

After the meal, we took a stroll around the beautiful campus. The well-manicured lawns and gardens, with 'murtis' of various deities nestled among lush greenery, exuded a sense of tranquillity and divine energy, transporting us to a world of spiritual bliss.

A visit to the Handicraft Centre was very satisfying. We saw a variety of hand-embroidered items such as bed and table linen, towel sets, baby clothes, and women's apparel, all crafted by rural women who are trained and supported by the Trust to earn a livelihood and enhance their families' well-being. This initiative aligns with the stated objective of the Arpana Trust, which is to promote women's empowerment by creating self-help groups to improve the status of women in communities.

The Madhuban campus also boasts of a Multi-speciality 140-bed hospital. It provides free treatment for the underprivileged and has facilities which include OPD, Emergency Care, and ICU. It also provides mobile health clinics and village health programmes.

As the evening approached, we gathered once more at Ma's samadhi for a heartfelt Aarti at 6:30 p.m. The ceremony was a powerful expression of our reverence and love for Ma, filling the air with devotion and respect.

The cultural segment of the celebrations began with a graceful Odissi dance performance, 'Kenopanishad' by Nitisha Nanda and her troupe. It was based on Ma's elucidation of this timeless Upanishad, captivating the audience with its elegance and devotion. It depicted that ego leads to destruction and tells us why we should live a life of humility and kindness.

The day concluded with a wholesome and nourishing dinner, Prasad at 9:00 pm, enjoyed in the quiet peace of the ashram community. The calmness and politeness of the Ashram members moved us.

We had a comfortable overnight stay at the ashram. we departed after a light and refreshing breakfast the next morning, carrying with us the blessings of Ma and the cherished memories of a profoundly spiritual day, celebrated with deep devotion and joy.



**"Like Mother Earth, a woman carries strength
in her roots and wisdom in her spirit."**

Republic Day Celebration Organised by SPG January 2025







संगीतकार मदन मोहन (बस्ती-बस्ती पर्वत-पर्वत गाता जाए बंजारा)



श्रीमती रुबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम चतुर्वेदी (1990)

भारतीय फ़िल्म उद्योग के बीते युग के महान संगीतकारों में से एक थे संगीतकार मदन मोहन। मदन मोहन कोहली का जन्म 25 जून 1924 को बगदाद में हुआ था। उनके पिता राय बहादुर चुन्नीलाल कोहली इराक पुलिस बल में महालेखाकार (अकाउंटेंट जनरल) थे। 1932 में चुन्नीलाल कोहली सपरिवार पंजाब के अपने गृह नगर चकवाल में चले आए। बाद में उनका परिवार लाहौर चला आया। मदन मोहन ने अपनी स्कूली शिक्षा लाहौर में की। करतार सिंह नामक व्यक्ति से शुरु में शास्त्रीय संगीत की शिक्षा पाई। कुछ समय बाद उनका परिवार मुंबई आ गया। मुंबई के सेंट मैरी स्कूल में उन्होंने पढाई की। 17 वर्ष की उम्र में देहरादून के कर्नल ब्राउन कैंब्रिज स्कूल में स्कूली शिक्षा के अंतिम वर्ष पूर्ण किए। उन्हें संगीत से लगाव था पर उनके पिता की इच्छा थी कि वे सेना में भर्ती हो जाएं। अतः 1943 में वे सेकंड लेफ्टिनेंट के रूप में सेना में भर्ती हो गए। द्वितीय विश्व युद्ध के अंत के 2 साल सेना में रहे फिर नौकरी छोड़ दी।



1946 में ऑल इंडिया रेडियो, लखनऊ में कार्यक्रम सहायक के रूप में काम करने लगे। वहां वे उस्ताद फैयाज़ ख़ान, उस्ताद अली अक़बर ख़ान, बेगम अख़्तर, तलत महमूद जैसे कलाकारों के संपर्क में आए। वे रेडियो पर प्रसारित होने वाले कार्यक्रमों के संगीत भी तैयार करते थे। उन्हें गाने का भी शौक था। बाद में वे मुंबई आ गए। यहां वे सचिन देव बर्मन, सी. रामचंद्र, श्याम सुंदर जैसे संगीतकारों के सहायक के रूप में काम करने लगे। 1950 में फिल्म आँखें से उन्हें संगीतकार के रूप में पहचान मिली। ज्यादातर इन्होंने लता मंगेशकर, तलत महमूद और मोहम्मद रफ़ी से गाने गवाए। इनमें रफ़ी साहब इनके पसंदीदा गायक थे।

मदन मोहन को विशेष रूप से ग़ज़लों और नज़्मों की धुनें बनाने के लिए जाना जाता है। उनके पिता राय बहादुर चुन्नीलाल बाद में बॉम्बे टॉकीज और फिर फिल्मीस्तान के प्रबंध और प्रशासनिक साझेदार के रूप में काम करने लगे थे। वे नहीं चाहते थे कि मदन मोहन फिल्मों में आएँ। अतः जब मदन मोहन ने फिल्मों का रुख किया तो उन्होंने अपने पिता से कोई भी सहायता नहीं लिया।

मदन मोहन की पत्नी का नाम शीला कोहली था। उनकी एक पुत्री और दो पुत्र हैं। पुत्री का नाम संगीता और पुत्र के नाम संजीव कोहली और समीर कोहली हैं। वे खाना भी बहुत अच्छा बनाते थे। जब खुद खाना बनाते थे, तो उसके लिए सब्जियां व अन्य आवश्यक सामान भी खुद ही खरीदते थे। अपनी पत्नी की किटी-पार्टी के लिए भी तरह-तरह के व्यंजन बनाते थे।

जब वे सपरिवार हिल स्टेशन घूमने जाते तो होटल के मालिक या प्रबंधन से विशेष अनुमति लेकर अपने दोस्तों और परिवार के लिए होटल के लान में खाना बनाते थे। जब भी वे कोई अच्छा संगीत बनाते, अपने परिवार के लिए लाजवाब खाना खुद बनाते और सेलिब्रेट करते थे। उन्हें कारों का भी बहुत शौक था। वह स्वयं अपने कारों को धोते और देखरेख किया करते थे। उन्हें वे चलाते भी स्वयं थे। वे अपने घर की सफाई भी बीच-बीच में स्वयं किया करते थे। उनके पास शुगर नाम का एक काला अल्सिशियन और रोमियो नाम का कोली कुत्ता था। वे अपने दोनों कुत्तों का खुद ही ध्यान रखते थे और अपने बच्चों की तरह उन्हें प्यार करते थे।



उन्हें खेलों का भी बहुत शौक था। बैडमिंटन, बिलियर्ड्स, तैराकी, क्रिकेट देखते और खेलते भी थे। जब भी मौका मिलता था रेसिंग ड्रैफ्ट्स भी देखने जाते थे। मदन मोहन अपने ज़िद और स्वाभिमान के लिए भी जाने जाते थे। जब फिल्म लैला मजनूं का निर्माण हो रहा था तब उन्हें संगीतकार के रूप में लिया गया। अभिनेता ऋषि कपूर के लिए प्लेबैक सिंगर के रूप में कई अन्य गायकों के नाम सामने आए। पर वह अड़े रहे की मजनूं के लिए रफ़ी साहब की आवाज ही ठीक रहेगी। यह तर्क दिया गया कि ऋषि कपूर जैसे युवा अभिनेता पर रफ़ी साहब की आवाज शायद सूट ना करे और रफ़ी साहब की आवाज़ का जादू अब ख़त्म होने लगा है। उनकी आवाज़ में गाए गाने चल नहीं पाएंगे। फिल्म के निर्माता रफ़ी साहब को गायक के रूप में लेने के लिए बिल्कुल भी तैयार नहीं थे। तब उन्होंने कहा कि या तो रफ़ी साहब गाएंगे या मैं यह फिल्म छोड़ दूंगा। आप किसी और को संगीतकार के रूप में रख लें। अंत में उनकी ज़िद मान ली गई और फिर फिल्म के गानों ने इतिहास रच दिया। आज तक ये गाने सुने जाते हैं। इस फिल्म के 6 गानों की धुनें मदन मोहन ने बनाईं। इस दौरान में अस्वस्थ हो गए। वे लिवर सिरोसिस से पीड़ित थे। अतः उनके कार्य को उनके अभिन्न मित्र संगीतकार जयदेव ने पूरा किया। इस फिल्म के संगीतकार के रूप में मदन मोहन और जयदेव का नाम सम्मिलित रूप से आता है। जयदेव ने मदन मोहन की अधूरी धुनों को पूरा किया। गाने सुनकर हम निश्चित तौर पर यह कह सकते हैं कि संगीतकार जयदेव ने अपने मित्र की धुनों के साथ पूरी तरह न्याय किया है। फिल्म लैला मजनूं के बाद रफ़ी साहब ऋषि कपूर की भी आवाज़ बन गए। रफ़ी साहब का जादू फिर चल निकला।

फिल्म हम किसी से काम नहीं - 1977, अमर अकबर एंथोनी - 1977, सरगम -1979, नसीब -1981 में ऋषि कपूर के लिए रफ़ी साहब ने पार्श्व गीत गाए और वे गीत आज तक लोकप्रिय हैं। लता जी ने एक साक्षात्कार में बताया था कि मदन मोहन साहब सख्त और अनुशासन प्रिय थे। जबतक वे किसी गीत से पूरी तरह संतुष्ट नहीं हो जाते थे उसे फाइनल नहीं करते थे। इस वजह से कई बार वे गायकों के साथ भी सख्ती करते थे।

14 जुलाई 1975 को मदन मोहन साहब का लिवर सिरोसिस के कारण देहावसान हो गया और पीछे रह गए कई उम्दा संगीत से सजे हुए कई महान गाने। फिल्म लैला मजनूं उनकी मृत्यु के अगले साल रिलीज हुई और इस फिल्म के गानों ने धूम मचा दी, जो आज तक पसंद किए जाते हैं। फिल्म अनपढ़ का एक गाना - "आपकी नजरों ने समझा प्यार के क्राबिल मुझे....." सुनकर संगीतकार नौशाद ने कहा था कि मदन मोहन, तुम्हारे बनाए इस एक गाने पर मेरे आज तक के बनाए सारे गानें कुर्बान हैं! फिल्म वो कौन थी की शूटिंग चल रही थी। "नैना बरसे" गाने की धुन बनकर तैयार थी पर लता जी विदेश में थीं अतः रिकॉर्डिंग नहीं हो सकती थी। शूटिंग होनी जरूरी थी अतः इस गाने को मदन मोहन ने गाया और फिल्म की हीरोइन साधना ने इस पर लिप्सिंग किया। लता जी जब वापस आईं तब यह गाना रिकॉर्ड हुआ। इसी फिल्म का एक गाना- "लग जा गले..." को फिल्म के निर्माता राज खोसला ने रिजेक्ट कर दिया था। तब मदन मोहन ने हीरो मनोज कुमार को फोन करके कहा- "राज खोसला का दिमाग़ खराब हो गया है। एक गाना सुनाया उसको पसंद नहीं आया। तुम उसे हैंडल करो प्लीज।" मनोज कुमार ने राज खोसला के बजाय सीधे प्रोड्यूसर एन एन सिप्पी से बात की। बाद में राज खोसला को मनाया गया और इस गाने को फाइनल किया गया। आज तक यह गाना हमारे दिलों में बसा हुआ है। अगर मदन मोहन साहब की ज़िद ना होती तो आज हम इस खूबसूरत गीत से वंचित होते।

फिल्म हीर रांझा में कैफ़ी आज़मी के लिखे एक गाने को मदन मोहन ने मोहम्मद रफ़ी और लता मंगेशकर से फुसफुसाहट में गवाया। बोल थे "मेरी दुनिया में तुम आई...." ! यह अपनी तरह का एक नया प्रयोग था। मदन मोहन साहब की बनाई कुछ धुनें जिनका प्रयोग किसी भी फिल्म में अभी तक नहीं हुआ था, उनमें से कुछ धुनों को 2004 में आई फिल्म वीर - जारा में लिया गया। चेतन आनंद, कैफ़ी आज़मी, मदन मोहन और मोहम्मद रफ़ी की एक अघोषित टीम- सी थी। इस टीम के गाने आज तक बहुत लोकप्रिय हैं। ये कुछ फिल्में हैं- हकीकत, हीर रांझा, हिंदुस्तान की कसम, हंसते ज़ख्म आदि।

मदन मोहन ने अधिकतर साहिर लुधियानवी, राजा मेंहदी अली खान, राजेंद्र कृष्ण, कैफ़ी आज़मी और मजरुह सुल्तानपुरी जैसे गीतकारों के गीतों पर धुनें बनाई। "माई री कासे कहूं पीर अपने जिया की....." दस्तक फिल्म के इस गाने को लता जी के अलावे मदन मोहन ने भी गाया है, जो अतुलनीय है। दस्तक फिल्म के लिए 1971 में मदन मोहन को राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से नवाजा गया।

मदन मोहन साहब अब हमारे बीच नहीं हैं पर उनके मधुर संगीत से सजे गाने आज भी हमारे बीच मौजूद हैं । जो याद दिला जाते हैं भारतीय फ़िल्म संगीत के उसे स्वर्णिम युग को, संगीत की उस अतुलनीय विरासत को जिसके महान कर्णधार हैं नौशाद, सचिन देव बर्मन, जयदेव, सलिल चौधरी, खय्याम, ओ पी नैय्यर, शंकर-जयकिशन, रौशन, चित्रगुप्त, सी रामचंद्र, रवि, लक्ष्मीकांत प्यारेलाल, कल्याण जी आनंद जी..... इन महान संगीतकारों को शत-शत नमन!

Visit to Parliament House February 2025











From Power to Privacy: The Journey of Civil Servants' Wives After Retirement



Smt. Mini Jha
w/o Shri Kishore Jha (1982)

The life of a civil servant's wife in India, especially that of an Indian Police Service (IPS) officer, is a complex and layered journey. It oscillates between privilege and sacrifice, visibility and invisibility, service and solitude.

While our husbands hold official posts, we are not merely spectators to the responsibilities of governance and law enforcement. We live through the pressures, disruptions, and expectations that accompany public service. Yet, when retirement arrives, we undergo a profound transformation—stepping away from the aura of authority, the comforts of state machinery, and the continuous social recognition that once shaped our everyday lives.

During active service years, the wife of an IPS officer often becomes an extension of the role her spouse plays. She is not only a partner in the private sphere but also a representative of the family in public life.



Whether it is attending official functions, supporting welfare initiatives for police families, or managing the upheavals of frequent transfers, she occupies a space that blends diplomacy with resilience.

Many wives assume leadership roles in police family welfare associations, contributing to community building, education, and social support for the families of police officers and staff. These activities give them purpose and social relevance.



The transition after retirement is therefore striking. The official cars, orderly staff, and easy access to services disappear overnight. The deference shown by bureaucrats, subordinates, and society recedes. What remains is the individual—no longer “Madam” of the household, but an ordinary citizen navigating the same systems she once had privileged access to. For many, this shift is liberating; it allows them to reclaim their personal identity, free from the formal expectations tied to their spouse’s career. For others, it can be disorienting, as the structures that defined their social standing vanish. The impact of this transformation is multifaceted. On the personal front, it often strengthens resilience.



For several of us, having lived through decades of uncertainty, we have learnt the importance of adaptability as a survival skill. In retirement, that adaptability allows us to reorient ourselves—whether through pursuing long-delayed personal interests, engaging in community work, or spending time with family without the shadow of duty. On the social front, our contributions continue, albeit in quieter ways.

Many retired civil servants' wives lend their experience to non-profits, education, or mentorship, driven by the discipline and networks they cultivated over decades.

The lessons from our journey are deeply instructive. First, it underscores the unseen labour and emotional investment that sustain civil service families. Second, it reveals the importance of personal identity beyond borrowed power. Those who nurtured their careers or passions alongside their husband's service often navigate retirement more smoothly.

Finally, it reveals a universal truth: dignity and self-worth must ultimately be grounded in who we are, not in the offices we are associated with.

The wives of IPS officers embody a unique narrative of transformation. Their journey reflects both the privileges and the vulnerabilities of life tied to public service. In the quiet after retirement, stripped of titles and



symbols of authority, what endures is our strength, adaptability, and the wisdom of having lived at the intersection of power and humility.

Retirement is but just the next phase of rediscovery—of finding meaning beyond the paraphernalia of state and re-embracing the simplicity of being private citizens.



"The most courageous act is still to think for yourself. Aloud."

— Coco Chanel

एक नया अध्याय



श्रीमती चारु लता अग्रवाल
पत्नी श्री पी. ऐन. अग्रवाल (1981)

जब हम 60 साल के पड़ाव पर पहुँचते हैं, तो अक्सर लोग सोचते हैं कि जीवन का सबसे अच्छा समय बीत चुका है। लेकिन सच्चाई यह है कि 60 के बाद जीवन का एक नया अध्याय शुरू होता है, जिसमें हमें नई संभावनाओं और अवसरों का सामना करने का मौका मिलता है।

स्वास्थ्य - नियमित व्यायाम और स्वस्थ भोजन :-

60 के बाद स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है। नियमित व्यायाम और स्वस्थ भोजन से हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं। व्यायाम न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को भी सक्रिय रखता है।

सामाजिक संबंध - परिवार, मित्र और समुदाय :-

60 के बाद सामाजिक संबंधों का महत्व और भी बढ़ जाता है। परिवार, मित्रों और समुदाय के साथ संबंध बनाए रखना हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इन संबंधों से हमें समर्थन और प्यार मिलता है, जो हमारे जीवन को और भी समृद्ध बनाता है।

नए अवसर - नए कौशल सीखना और नए शौक :-

60 के बाद हमें नए अवसरों का लाभ उठाने का मौका मिलता है। हम नए कौशल सीख सकते हैं, नए शौक अपना सकते हैं और नए अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। इससे हमारे जीवन में नई ऊर्जा और उत्साह आता है।

निष्कर्ष :-

60 के बाद जीवन शुरू होता है, यह एक नए अध्याय की शुरुआत है। हमें अपने स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों और नए अवसरों का ध्यान रखना चाहिए। इससे हम अपने जीवन को और भी बेहतर बना सकते हैं और नए अनुभव प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन का उद्देश्य :-

60 के बाद, हमें अपने जीवन के उद्देश्य को फिर से परिभाषित करने का मौका मिलता है। 60 के बाद जीवन शुरू होता है, यह एक नए अध्याय की शुरुआत है। हमें अपने अनुभवों और ज्ञान का उपयोग करके नए अवसरों का लाभ उठाने का मौका मिलता है। हमें अपने जीवन के उद्देश्य को फिर से परिभाषित करने और अपने स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का ध्यान रखने का प्रयास करना चाहिए।

उम्मीद है, यह लेख आपको प्रेरित करेगा और आपके जीवन में नई ऊर्जा और उत्साह लाएगा।

Holi Celebration Organised by CISF March 2025







Committee Meeting & Farewell March 2025



Rain



Smt. Suneeta Vashisht
w/o Shri S.N. Vashisht (1981)

Beautiful is the rain,
Sparkling drops forming chain,
Drop after drop chasing along,
Creating around a rhythmic song.

Rain has been beautifully viewed,
Varied sounds, different moods.
Drizzle spreads the calm around,
Slowly creating melodious sound.
Lashing rains spread the scare,
With thunder, lightning and a glare.

Rain chases dirt and dust —
No less than a beauty must.
A cleanser, a revival of gone and dead,
But nature's beauty at its best.

Perceptions change with our sight,
Different meaning at different stages of life.
Fun for kids; for youth a romantic sight,
A scare for poor, who struggle to be alive.
A meditative experience to watch it pour,
A phenomenon for some to wonder and explore.

Rains come and go in our life —
A good omen, a metaphor to purify.
A blessing revealing its cyclic nature,
A spiritual connection, rebirth and life in action.

शहर में हीरो, घर में गुमशुदा



श्रीमती शक्ति
पत्नी श्री लव कुमार (2004)

प्रेम जीवन में हमारे जन्म लेने से पहले से हैं, क्योंकि पिता प्रेम शंकर हैं। प्रेम हुआ तो वो भी “लव” से, लव कुमार। जब “लव से लव” हुआ, तो वो पुलिस में नहीं थे। कहना गलत न होगा कि लव के लव में डूबकर पुलिस परिवार का हिस्सा बन ही गए।

लव से शादी करनी थी, तब कोई चुनौती नहीं थी। पर जैसे ही लव का चयन हुआ, दोनों के ही घरवालों ने अपने-अपने तर्कों से शादी करवाने से इनकार कर दिया। हमारे पापा का कहना था “लव को बोलो कि एक और अटेम्प्ट दे दें। IPS की जगह IAS या कुछ और बन जायें। “पुलिस वाले से अपनी लड़की की शादी नहीं करेंगे।”

उन्हें लव पसंद थे, पर पुलिसवाले नहीं। उनका मानना था कि लड़की का जीवन सुखमय नहीं होगा, परिवार के लिए समय नहीं होगा। हमने पापा से बहस की “किसको मिलता है होम कैडर, आपको तो समझ ही नहीं है।” बहुत सारे मान-मनुहार के बाद शादी हुई लव से। पुलिस वाले से शादी करना जितना बड़ा चैलेंज रहा, अब शादी के 18 साल बाद हम ‘खतरों के खिलाड़ी’ बन चुके हैं। चलिए साथ में चलते हैं पुलिसिया रोलर कोस्टर राईड पर हमारे अनुभवों का आनंद लेते हुए।

कमाल अमरोही, जान एलिया जैसे महान कला पारखियों के शहर अमरोहा में जब हम “लव की दुल्हन” बनकर आए, तो यही सोचा “बहुओं” के मामले में किस्मत अच्छी रही अमरोहा वालों की। कमाल की दुल्हन ब्याह कर लाए अमरोहा वाले।

शादी के बाद, पहली बार अपनी सासू माँ के साथ एक परिचित के यहाँ दावत में जा रहे थे। हमने मुँह ढका था और मम्मी जी से जरा पीछे-पीछे, उनके चप्पल की एड़ी देख कर चल रहे थे। लव और हमारे देवर कुश मोटर साईकिल से पहले ही चले गए थे।

मम्मी ने गली के मोड़ पर एक रिक्शे वाले से पूछा

“आवास विकास चलोगे”?

रिक्शे वाला बोला-- “हाँ, 25 रु /”

मम्मी चौंकी -- “ एक हफ्ते पहले 10 रु लगते थे, 25 रु कब से हो गए ” ? रिक्शेवाले को डाँटने लगीं। हमको अजीब लगा, हमने कहा -- “ मम्मी, आगे से ले लेते हैं रिक्शा ” ।

आगे वाले रिक्शे तक हम जा पाते , तभी हमने सुना--
" ओहो, इतने बड़े दरोगा की बीवी हैं , इनसे 25 रु. नहीं दिए गए ! "

मैं हँस पड़ी। शुक्र है कि मुँह ढका था , वो हमारी हँसी नहीं देख पाया । हमने पहली बार अपने लिए पुलिस वाले की बीवी का संबोधन सुना तब समझ नहीं आया कि क्या रिएक्ट करें ।

यहीं से शुरु हुई ' बड़े दरोगा जी ' के साथ शादीशुदा जीवन की रोलर कोस्टर राईड की शुरुआत, जो कभी तेज , कभी धीमी , कभी ऊपर , कभी नीचे।

लव कानपुर में ASP थे। हमने लव को बताया -- "दो दिन की छुट्टी ली है, शुक्रवार को हम कानपुर आ रहे हैं।" कानपुर मेरी जन्मभूमि है Law भी वहीं से किया है खूब वाकिफ हूँ कानपुर से। कानपुर इस बार जा रहे थे लव के पास , बहुत ही खुश थे । लव ने बोला कि वो लेने लखनऊ आ जायेंगे। हमने बोला हम कितने सालों से आ रहे हैं , इस रुट पर, हम घर आ जायेंगे। हमारा पूरा ननिहाल वहीं है पर हमने किसी को बताया नहीं , दो ही दिन है हमारे पास ये सोचकर । हम लखनऊ स्टेशन पर उतर गए , सोचा फिल्मों की तरह हाथ में गुलदस्ता लिए दौड़े चले आ रहे हैं लव। हम लखनऊ स्टेशन पर उतरे, सामान उतार कर हमने प्लेट फार्म पर रखा और लव को ना पाकर कॉल किया --उधर से आवाज आई ।

"साहब परेड में हैं, दस बजे के बाद कॉल करें।"

हमने पूछा , परेड कानपुर में, उधर से बोला हाँ आज कप्तान साहब की परेड है। ए.एस.पी साहब दस बजे फ्री होंगे। समझ कुछ नहीं आया , हमने अपना बैग उठाया और बाहर खड़ी बस से हम कानपुर चल दिए । सुबह का समय था दो घंटे भी नहीं लगे और हम कानपुर आ गए ।

अब जब हमने कॉल किया उसी आवाज ने बोला कि " कौन हैं आप " हमारे मुँह से नहीं निकला " उनकी पत्नी " । मन हुआ वापस चले जायें , पर 09 बजे लव का कॉल आया वो हमको लेने भेज रहे हैं , किसी को । ग्यारह बजे लव गेस्ट हाउस आये, " नाश्ता कर लो, मैं पुलिस लाइन से करके आया हूँ। शाम को आता हूँ , लंच पर नहीं आऊँगा । "

मन तो किया अब बिना खुले बैग को उठाकर वापस चले जायें । किसी तरह शाम हुई , हमने डिनर साथ किया हमारा गुस्सा कम हुआ। हमसे लव ने बोला आज मेरी नाईट ड्यूटी है , सो जाना मैं सुबह आऊँगा । हमने बोला यहाँ अकेले हम नहीं रुकेंगे । लव ने बोला अरे बाहर सिपाही हैं । हमने कहा की इतनी पुलिस है इसलिए हमको डर लग रहा है , हमें हमारी नानी के घर छोड़ दीजिए । ग्यारह बजे रात को हम नानी के घर गए । लव नाराज थे क्योंकि हमने वहाँ पुलिस का अपमान कर दिया । हमको इसलिए नाराजगी थी कि सुबह नानी को बताया नहीं कि हम कानपुर आए हैं और रात ग्यारह बजे हम उनके दरवाजे पर खड़े हैं।

बस एक ही दिन बचा था हमारे पास । लव पूरा व्यस्त रहे अगले दिन भी । रात में 12:15 बजे वापस आए हम गुस्से से फट पड़े " अभी ले चलो कहीं भी " । लव हमें रात 12:30 बजे मोती झील ले गए और अपनी जिप्सी को बोला की वो लोग आगे खड़े हो जायें । हम दोनों रात में मोती झील की सीढ़ियों पर बैठे थे तभी पुलिस की रात की गश्त वाली गाड़ी आई , उसने दूर से देखा होगा कि दो प्रेमी इतनी रात में बैठे हैं । दरोगा डंडा लेकर उतरा हम डर गए। पास आते ही बोला "जय हिंद, सर ! " और पलटकर चल दिया। हम दोनों की आज भी इस वाक्य को याद कर हँसी नहीं रुकती ।

हमने उत्तराखंड राज्य की पहली PCS परीक्षा 2005 में उत्तीर्ण की थी। शादी से पहले से ही नौकरी कर रही थी । हमारे इमीडियेट बॉस बहुत अच्छे थे , शादी के पहले तक।

उन्होंने मेन्स के लिए आराम से छुट्टी दी , दूसरी बार प्री देने गए तब भी छुट्टी दी । शादी के बाद उनका व्यवहार बदल गया । बात-बात में गलती निकालते और ताना मारते - "IPS की पत्नी हो, इतना भी नहीं आता "। जब लव का निलंबन हुआ , तब हमें सबसे पहले उन्हीं बॉस ने बताया। हम सब छोड़कर 'लव के पास चले आए। बहुत समझाया गया , पर हम वापस नहीं गए। इस्तीफा दे दिया। भाड़ में जाए सब , इतनी मुश्किल से शादी हुई है । उसमें भी साथ ना हों कठिन समय में , तो क्या मतलब ऐसे प्रेम का । हमको लव ने और पापा ने बहुत डाँटा , समझाया , पर हम वापस नहीं गये ।

उत्तर प्रदेश के कुछ जिले नक्सल प्रभावी थे, चंदौली उनमें से एक था। लव की जब वहाँ पोस्टिंग हुई एकदम अलग तरह की पुलिसिंग करने का मौका मिला लव को। हम लोगों को भी ड्राईवर भईया , गनर भईया , फौलोअर भईया खूब किस्से सुनाते कि कब पी.ए.सी का ट्रक उड़ा कैसे घात लगा कर बैठते हैं वो लोग । लव वहाँ कॉम्बिंग के लिए आधी रात को ही घर से निकल जाते और देर शाम तक ही वापस आते । मोबाइल की बैटरी इतनी बैक-आप वाली नहीं होती थी , ना ही सिग्नल इतने मजबूत थे हम वैसे बहुत कॉल करते भी नहीं हैं , पर जब शाम भी हो गई ना कोई कॉल आई तब हमने कॉल मिलाया रिंग गई पर पिक नहीं हुआ । कॉल बैक भी नहीं आई हम डर गए। लव सुबह 03 बजे के निकले हुए रात में 11 बजे लौटे, हम बहुत परेशान थे । लव वायरलेस पर कुछ बोल रहे थे जैसे ही बात खत्म हुई हमने गुस्से से बोला "आज के बाद हमारी कॉल पिक नहीं हुई या दो मिनट में कॉल बैक नहीं आया तो हमने जिस काम से कॉल किया है वो काम हम इसी वायरलेस पर बता देंगे । खबर तो आप तक पहुँच ही जाएगी " । पहली बार लव को पुलिस वाले की बीवी से धमकी मिली थी जिसका डर आज तक कायम है , कॉल ना ले पाए तो मैसेज कर देते हैं कि अभी कॉल बैक करते हैं ।

हमारा अनुभव 18 साल के पुलिसिया वैवाहिक जीवन का यही रहा कि पुलिस का माहौल आपकी सोच-विचार , दिनचर्या , सब बदल देता है। कब आप सब से अलग हो जाते हैं महसूस नहीं होता । सुरक्षा इतनी रहती है कि आप अकेले सड़क पार करना भी भूल जाते हैं। हिम्मत इतनी कि जब एक उग्र भीड़ ने हमारे घर पर (सहारनपुर) हमला किया हम अकेले बच्चों के आगे खड़े थे । जब भीड़ बाहर खड़ी मोटर साईकिल जला रही थी , पत्थर मार रही थी उस समय शायद यह वर्दी के साथ रहने का ही असर है कि एक बार भी आँख से आँसू नहीं आया पर शाम को जब लव उस दंगे से निपट कर घर आए उनकी खून से सनी पैंट देखकर, जैसे ही मोज़ नीचे किया तो हड्डी देख दिल दहल गया। हम कह रहे थे "पहले अस्पताल चलिए" तो इस पर चर्चा हो रही थी कि पहले फोटोग्राफी हो, एफ.आई.आर हो घटना स्थल की , तब सरकारी अस्पताल जाएँगे, मेडिकल होगा, तब ईलाज होगा । यह सब पुलिस वाले और उसके परिवार के जीवन का हिस्सा है ।

'एक सामान्य शादी में पति-पत्नी गाड़ी के दो पहिये होते हैं, जो परिवार को प्रेम से साथ-साथ मिलकर चलाते हैं । पुलिस वाले कि शादी में पति-पत्नी और ड्राईवर भईया , धोबी भईया , माली भईया , 'फौलोअर भईया सब होते हैं । किसी भी एक से समीकरण न बैठे तो बस गाड़ी में स्पीड ब्रेकर आ जाते हैं । कहीं-कहीं तो कोई फौलोअर भईया सौतन-सा लगने लगता है । साहब की अलमारी में अगर हम कुछ उसके लगाए सामान में कमी निकाल दें तो समझा देता है कि "आपको नहीं पता है मेम साहब, अब साहब जाड़े की वर्दी पहनेंगे अगले हफ्ते से, इसलिए जगह बनाई है अलमारी खाली नहीं छोड़ी है"

अद्भुत व्यक्तित्व हो जाता है पुलिस वाले कि पत्नी का । भौकाल तो रहता है परिवार में , पर इसकी कीमत जो चुकानी पड़ती है , अकेली गुजरी रातें , महीनों हो जाते हैं साथ बैठे । त्यौहार तो उसी दिन होता है जिस दिन पति साथ होते हैं । पुलिस ऑफीसर की पत्नी होना सिर्फ एक रिश्ता ही नहीं , एक जिम्मेदारी भी है । क्योंकि मैं सिर्फ लव की पत्नी ही नहीं बल्कि उनकी वर्दी के पीछे खड़ी हिम्मत हूँ।

Through Mountains and Valleys: My Road Journey to Explore Arunachal, The Land of the Rising Sun



Dr Ajita Thaosen
w/o Shri S L Thaosen (1988)

Sometimes the most memorable journeys are the ones that happen unplanned. My visit to Arunachal Pradesh was one such experience—decided at the very last moment, yet it turned out to be among the most enriching trips I have ever taken. The spontaneity of the decision added a sense of adventure, and the beauty of Arunachal Pradesh left a lasting impression on me.

Our journey began from Guwahati, traversing through Bhalukpong, the gateway into Arunachal Pradesh. To my delight, the highways were not the rough stretches I had anticipated, but instead, they were in excellent condition.



This unexpected beauty of the roads allowed us to fully immerse ourselves in the scenic views of the mountains and valleys, making the drive a truly memorable experience. Our first stops were Bomdila and Dirang, towns wrapped in calm and mountain serenity. Dirang was especially memorable because I met a dear friend and her husband. They guided us to the enchanting Sangti Valley with warmth and hospitality. Nestled between orchards, green meadows, and a gentle river, Sangti felt like a hidden treasure.



The valley is dotted with homestays and offers trekking trails ranging from gentle walks to more demanding routes, making it exciting for both the young and the adventurous at heart. Exploring this gem with friends made the experience even more special, turning a destination into a cherished memory. From Dirang, our road led us to Tawang, the crown jewel of Arunachal Pradesh. The majestic Tawang Monastery, one of the largest in India, exuded a spiritual aura that lingered long after we left. Not far away, the towering Buddha statue stood watch over the valley, a serene presence against the backdrop of snow-capped peaks.

The journey through the high passes was truly unforgettable. With its shimmering alpine lake framed by snowcapped mountains, Sela Pass looked almost ethereal. Further ahead, Bum La Pass at the Indo-China border stirred emotions far deeper than words can capture. This historic site, where Indian soldiers once fought with unmatched bravery, stands as a powerful reminder of courage and sacrifice.



Watching the Army remain ever vigilant filled me with immense pride, yet I was equally moved by the resilience of the local people, whose hardships and strength have supported the nation's frontier for generations. Visiting these borderlands awakens a profound sense of patriotism, as one witnesses firsthand the sacrifices of both soldiers and civilians who safeguard this land.

Looking back, what started as a spontaneous decision unfolded into a journey of discovery—of monasteries that calm the spirit, valleys that inspire wonder, and people whose warmth leaves an indelible mark. In Arunachal, every mile told a story, and together they created an experience I will always treasure.



**Her journey is a river, her heart a sea,
and her courage the wind that shapes tomorrow."**

IPSWWA Meet hosted for the first time by BPR&D

May 2025



SVP AUDITORIUM BPR&D Hqrs, NEW DELHI



एक ऐसा आइना



श्रीमती गीता पाठक
पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक (1990)

जब भी आईने के सामने आती हूं, तो सोचती हूं
जो सामने है क्या यही सच है !
मेरे अंदर के दोष आइना कैसे बताता !
होता एक आईना रुह का भी,
दुनिया को मेरी पहचान कराता,
सिर्फ चेहरा ना दिखाता !

एक ऐसा आईना जो हमारी आंखों में छुपे सवालों को पढ़ लेता
और मुस्कान के पीछे छुपी चुप्पी को समझ लेता !
एक ऐसा आईना जो मुझे जैसी हूं वैसी ही रहने की हिम्मत देता !
एक ऐसा आईना जो चकाचौंध, रोशनी के धोखे से अलग होता !
जो बनावट और सजावट न दिखाकर, मुझे मेरी आत्मा से मिलाता !
जो मेरे मन और आत्मा को
बुलंद रहने की शक्ति देता!

एक ऐसा आईना जो मेरा चेहरा ही नहीं, मुझे मेरे ज़मीर से मिलाता
मुझे मेरी गलतियों का एहसास कराता !
जो सिर्फ मेरी तारीफ न करता
मुझे, मैं क्या हूं और मेरे अंदर की सच्चाई क्या है
वह भी बताता !

एक ऐसा आईना जो बताता कि
जो मैं छुपा रही हूं वह सच है और जो सामने है
वह मेरा बनाया हुआ एक प्रतिबिंब है !
शायद मैं यही देखना चाहती हूं।

IPSWWA Meet Organised by NDRF for the first time May 2025





My grandmother Tara - My Star !



Smt. Seema Jain
w/o Shri Parag Jain (1989)

Moving houses is such a humongous task; I'm sure this statement resonates with every police spouse. We've all done it multiple times over the course of our significant others' careers. It brings major disruption to everything familiar—the home and its entire ecosystem of schools, groceries, parlour, tailor, dry cleaner, domestic help... and the list goes on. By now, each of us likely has our own pet peeves about moving. Mine is the loss of institutional memory—of what is kept where—which is especially unsettling for a routine-bound, organisation freak like me. But here, I'd like to share a delightful collateral benefit I gained from it.

So now, as we make yet another move, and among all that packing and unpacking, I came upon my grandmother's handwritten letter to me, lying forgotten amidst the pile of random papers. What a magical sight to behold- the letter dated December 1992, the paper may be crumbling, but the writing was proud and formidable, unmistakably the person that she was. This letter was written to me when I was undergoing my IAS training at Mussoorie, and was away from home for the very first time. She urged me to eat well, get adequate rest, visit Lucknow and reminded me how proud she was of me. Don't little girls need to hear the exact words even now, to know that they are deeply loved and valued and can do anything.

My grandmother, Tara, was far ahead of her time, a true liberal. Her spunk was evident in her willingness to challenge every myth and superstition by doing precisely the opposite of what was implored to be avoided. Tara was born in Mumbai in a liberal Saraswat Brahmin family in the 1910s. She later moved to Lucknow, where my grandfather was a professor in the English department at Lucknow University. She lived her life there, manifesting all the values of Mumbai. Her liberal nature - quite unconventional for her era - had a profound influence on me and continues to shape the person I am today.

This chance discovery of her letter took me back to some of my earliest yet most intense childhood memories, which have shaped the person I am today. It was my grandmother who was always the most around, and she strongly complemented my parents in my upbringing. During my IAS aspirant days, it was she who was up at 4 every morning to prepare my morning tea and softly start my long, demanding day. I am what I am because she believed in me. When you think of the line, give your child wings to fly and roots to stay grounded, that's exactly what she was doing all along. I got to realise this much later in life. When I shared this letter with some of my cousins and with those who knew her, they all had wonderful things to say. My father's close friend told me that she treated him and my father the same. My cousin said that she immediately recognised her handwriting because she remembered seeing the letters to her mother. My brother said what beautiful, articulate handwriting, straight from the heart. Someone said that she was very liberal.

Every person needs that one safe space, their own anchor and rock. I never said this to her, but now I write it—she was indeed 'Tara'—a Star for everyone, but for me, she was my 'Pole Star': my guiding light, my source of stability, and my inspiration. With my Star watching over me, I continue to turn to her teachings in moments both good and bad.



Announcement of the Newly Constituted Committee July 2025



शरद पूर्णिमा



श्रीमती सुनीता वशिष्ठ
पत्नी श्री श्रीनिवास वशिष्ठ (1981)

हर पत्ते, हर पौधे पर रूप निखर आया है,
हर फूल आज मुस्कुराया है,
देख कर बूंदों की शाखों से शोखिया,
हर दिल गुनगुनाया है!

आज की रात खूबसूरत होने वाली है,
चाँदनी हर सू किरणें बिखेरने वाली है,
हम तुम आज इस चाँदनी में भीग जाएँगे,
चंदा से बँधे और करीब आ जाएँगे !

आज, चाँदनी अपनी शीतलता बरसा जाएगी,
मन के मैल को धो ले जाएगी,
हम पर ठंडक की बूंदें बन बिखर जाएगी,
हम पर शांति की अमृत-वर्षा बरसा जाएगी !

यह पूर्णिमा नए पन्ने पे कुछ लिख जाएगी,
कुछ खूबसूरत हसीन यादें उकेर जाएगी !
यह रात सौंदर्य ही नहीं, मन को निर्मल,
भावो को शुद्ध, अन्तर्मन को पावन कर जाएगी !

Megh Malhar organised by SSB
July 2025





25 BN SSB GHITORNI

The Ambidextrous Advantage: Embracing Duality



Smt. Charu Lata Aggarwal
w/o Shri P. N. Aggarwal (1981)

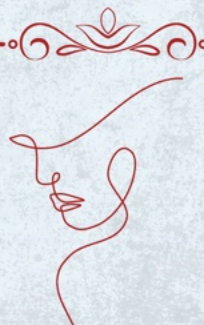
As an ambidextrous individual, I have had unique experiences that have shaped my perspective on adaptability and versatility. Growing up, I was taught to write with my right hand, which I still use today. However, I have also developed proficiency with my left hand, using it for tasks such as cooking, dancing, and even labelling diagrams in school.

This dual-handed approach has proven beneficial, enabling me to perform various activities with ease. My left hand naturally takes over tasks such as chopping and stirring while cooking. Dancing feels more intuitive with my left hand, and I can comb or brush my hair with either hand equally well.

Being ambidextrous has taught me the value of flexibility and the importance of approaching tasks from different perspectives. It's a trait that has enhanced my ability to adapt to and succeed in various situations.

So, I would like to say that while **LEFT IS RIGHT** for certain tasks, **RIGHT IS RIGHT** for others. I'm proud to be ambidextrous, and it's essential to recognise that being different does not mean being limited. Instead, it's an opportunity to explore and develop our unique abilities.

In a world that often favours one side, being ambidextrous reminds us that we can excel in multiple ways. By embracing our duality, we can unlock new possibilities and discover the advantages of being different.



IPSWAA Teej Celebration August 2025







Committee Meeting & Farewell August 2025





Celebrating Indian Handloom: A Journey of Culture, Craft & Empowerment



Smt. Mrittika Sarkar Das
w/o Shri Sudipta Das (2012)

In a world rushing toward convenience, where machines hum louder than memories, the quiet art of Indian handloom stands like a gentle reminder of who we truly are—a civilisation woven with culture, stories, and soul. And among the countless threads that keep this heritage alive, there is one thread that shines brighter for me than all the others: the story of my mother.

She began her journey in 2005 with almost nothing—no formal training, no capital to boast of, not even a defined business plan. What she did carry, however, was priceless: a modest bundle of sarees, immeasurable passion, and a courage that refused to bend. While others imagined success in glossy showrooms, she began hers in exhibition

halls and local showcases, often carrying sarees in simple bags, setting up her stall alone, arranging, folding, refolding, and lovingly explaining the meaning behind every motif. What she lacked in resources, she made up for with grit. What she lacked in marketing, she compensated with sincerity. And each saree she sold was not just fabric exchanged for money—it was a small victory, a quiet affirmation that her dream deserved to exist.

Her journey soon led her into the heart of Bengal, into villages where artistry breathes in humble homes and creativity thrives without spotlight or applause.



Here, women sit together stitching Kantha like poetry on cloth; master weavers bring Baluchari legends alive in silk; and age-old techniques are passed from one generation to the next as tenderly as family love. When my mother walked into these villages, she did not enter as a businesswoman, but as someone returning to her roots. She listened, observed, and respected. She celebrated their talent without entitlement, and through her encouragement, many rural women found financial independence for the first time.

For her, handloom was never just a profession. It was preservation—of tradition, of identity, and of the dignity of hands that seldom receive the recognition they deserve. She believed deeply that when you uplift a craftsman, you uplift a family; when you support a woman, you strengthen an entire community. Her journey showed me that empowerment doesn't always roar from big platforms. Sometimes it whispers—from quiet persistence, from honest intentions, from small beginnings that refuse to give up.

Indian handloom is far more than a textile tradition. It is the heartbeat of our heritage. Every motif carries a memory; every thread holds a story. To drape a handloom saree is to embrace centuries of artistry and the legacy of countless unsung creators. My mother became one of the guardians of this heritage—a woman who refused to let these stories fade into forgetfulness.

Her journey taught me something invaluable: dreams don't need to be big to be powerful. They just need a heart brave enough to follow them. What began as her modest endeavour blossomed into a movement—supporting artisans, uplifting rural women, and keeping the culture of Bengal's looms alive with pride and purpose. And it is her spirit of courage and compassion that I carry with me today.

Through Grishafab, I continue her vision—not as a brand, but as an extension of her belief that every woman's dream, no matter how fragile or small it may seem in the beginning, deserves the chance to bloom.

“Dreams are not measured by their size, but by the courage of the woman who chooses to pursue them. One stitch of faith can weave a lifetime of empowerment.”



म्यूजिक अरेंजर दत्ताराम वाडकर (मस्ती भरा है समां)



श्रीमती रुबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम चतुर्वेदी (1990)

दत्ताराम वाडकर एक म्यूजिक अरेंजर, म्यूजिशियन और म्यूजिक कंपोजर थे। इनका जन्म 1929 में गोवा में हुआ था। 1942 में इनका परिवार मुंबई आ गया। इनकी माताजी अच्छी गायिका थीं। उन्होंने दत्ताराम को भी संगीत सीखने को उत्साहित किया। वे दत्ताराम को लेकर गुरु पंढारी नाथ नागेशकर के पास ले गईं और दत्ताराम ने उनसे तबला सीखना आरंभ कर दिया। बाद में दत्ताराम ने पंडित यशवंत केलकर से तबला सीखा। पंडित यशवंत केलकर ने दत्ताराम का परिचय संगीतकार सज्जाद हुसैन से करवाया। कुछ दिनों तक दत्ताराम ने सज्जाद हुसैन के साथ काम किया।

दत्ताराम को कसरत का शौक था। जहां वे कसरत करने जाते थे वहीं संगीतकार शंकर भी कसरत करने आते थे। दोनों कसरत के शौकीन लोगों में अच्छी दोस्ती हो गई। एक दिन संगीतकार शंकर ने वहां तबला देखा और बजाना शुरू कर दिया। फिर तो दोनों ने ही तबला बजाना शुरू कर दिया और फिर दोस्ती और भी गहरी होती चली गई।

शंकर उन्हें पृथ्वी थियेटर्स ले गए जहां दत्ताराम की मुलाकात जयकिशन, हजरत जयपुरी, शैलेंद्र जैसे कलाकारों से हुई। पृथ्वी थिएटर्स में राम गांगुली सितार, रामलाल शहनाई और शंकर तबला बजाया करते थे। अब वहां दत्ताराम तबला बजाने लगे।

जब शंकर-जयकिशन की जोड़ी ने संगीत देना शुरू किया तो दत्ताराम उनके सहायक बने और फिर बाद में वे शंकर-जयकिशन की टीम में म्यूजिक अरेंजर का काम करने लगे। दत्ताराम वाडकर का तबले का एक ठेका बहुत ही मशहूर हुआ उस ठेके का नाम ही पड़ गया "दत्ताराम ठेका"। उनका ठेका या रिदम इतना मशहूर हुआ की बाद के संगीतकारों ने इस दत्ताराम ठेका का अपने संगीत में जम के इस्तेमाल किया। फिल्म श्री 420, जिस देश में गंगा बहती है, मधुमति के कई गाने और कई मशहूर फिल्मों में उन्होंने इस ठेका का इस्तेमाल किया। संगीतकार के रूप में अपनी पहली फिल्म "अब दिल्ली दूर नहीं" के गीत "चुन चुन करती आई चिड़िया" में उन्होंने इस रिदम का इस्तेमाल किया। इसके बाद कई फिल्मों में उन्होंने संगीत दिया जैसे- परवरिश (राज कपूर- माला सिन्हा), कैदी नंबर 911, संतान, श्रीमान सत्यवादी, काला आदमी, फर्स्ट लव, डार्क स्ट्रीट, जिंदगी और ख्वाब, नीली आंखें, जब से तुम्हें देखा है आदि। ये फिल्में बहुत सफल नहीं रहीं।

दत्ताराम ठेका तबले या ढोलक का एक ताल है। इसमें तबले से घोड़े की टाप की आवाज निकालते हैं। कई गानों में इसका इस्तेमाल किया गया है जैसे - मधुमति फिल्म के गाने- घड़ी-घड़ी मोरा दिल धड़के, आजा रे परदेसी, सुहाना सफर आदि।

कई और फिल्मों के गाने जैसे- मस्ती भरा है समा, न जाने कहां तुम थे, मीठी-मीठी बातों से बचना जरा, ईचक दाना बीचक दाना, जहां मैं जाती हूं वहीं चले आते हो, मेरा नाम राजू आदि में भी इस ठेके का इस्तेमाल किया गया है। संगीतकार ओ पी नैयर ने अपने संगीत में इस ठेके का बहुत इस्तेमाल किया है जैसे- मांग के साथ तुम्हारा मैंने मांग लिया संसार, ए लो जी सनम हम आ गए, जरा हौले- हौले चलो मोरे सजना, आज कोई प्यार से दिल की बातें कहा गया, बंदा परवर थाम लो जिगर फिर वही दिल लाया हूं ...

1948 से 1974 तक दत्ताराम शंकर-जयकिशन के साथ जुड़े रहे। कई अन्य संगीतकारों जैसे- लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल, सलिल चौधरी, कल्याण जी-आनंद जी के साथ भी इन्होंने काम किया। पर स्वतंत्र संगीतकार के रूप में ज्यादा सफल नहीं हो सके। किंतु आज भी घोड़े की टाप या दत्ताराम ठेका वाला ताल प्रसिद्ध है। बाद में दत्ताराम को बी ग्रेड फिल्म में मिलने लगीं। फिर वे फिल्मी दुनिया छोड़कर वापस गोवा चले गए। 8 जून 2007 को 78 साल की उम्र में इनका देहांत हो गया और पीछे रह गया सुप्रसिद्ध "दत्ताराम ठेका"।



**नारी सागर की तरह है—
गहरी, मुक्त और अपनी लहरों से पूरे परिवार की दिशा बदल देने वाली।”**

Navras - Organised By NSG September 2025





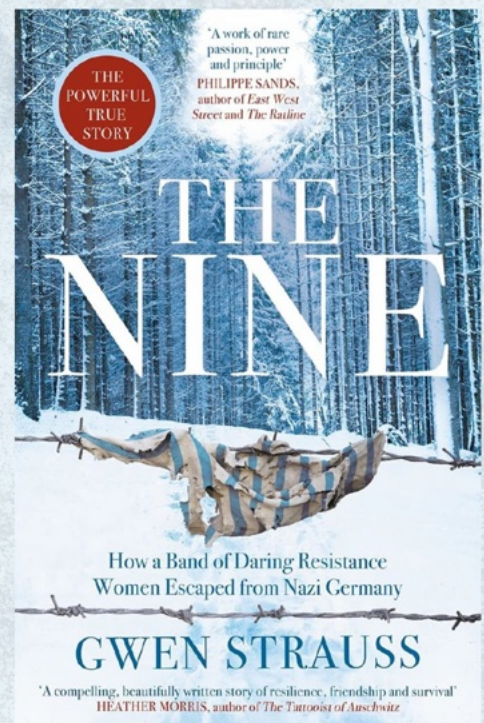
Book Review: The Nine by Gwen Strauss



Smt. Priya Garg
w/o Shri Anurag Garg (1993)

9 — a number rich with symbolism across cultures: the nine planets mapping our universe, the nine circles of Dante's *Inferno* tracing a journey through darkness toward redemption. In **The Nine**, Gwen Strauss uses it as a lens to tell the true story of nine women who resisted Nazi persecution with extraordinary courage.

Their names — Hélène, Zaza, Nicole, Guigui, Lon, Josée, Madelon, and Zoé — aren't just names; they become landmarks in a story that unfolds not with grand spectacle but in small, astonishing acts of human defiance. A crust of bread shared, a note passed, a song hummed under breath, not to inspire hope exactly, but to remember identity. Even remembering who you are — becomes resistance when the world is trying to erase you.



Strauss weaves their story with rare emotional precision. She is not just a historian here; she is connected to the tale. One of the women, Hélène Podliasky, was her great-aunt. You can feel the care in her writing. There is research, letters, interviews, archival digging and reverence. Grief is intimate which makes this story hit harder.

When the women are captured, tortured, and sent to Ravensbrück concentration camp, the narrative doesn't spiral into melodrama. Instead, it zooms in — on gestures, on glances, on whispered jokes between women trying to hold onto something. Is it dignity, sanity or each other?

There's a line that stopped me in my reading track: ***"It was not heroism, one of them insisted. It was simply that they could not abandon each other."*** The book isn't saying these women were larger than life. It says they chose each other in a system designed to destroy solidarity. And maybe that's the most subversive thing they did.

As a History teacher, I found this book to be an antidote to the sanitized way resistance is often taught. ***These women didn't wear capes. They weren't symbols. They were ordinary people making extraordinarily difficult decisions.*** Strauss even addresses how female resistance often looked different — less cinematic, more networked. Smuggling messages, housing fugitives, listening, waiting, organizing... ***"Women's resistance was quieter," she writes. "But it was constant, and it was everywhere."***

It matters because the fight against fascism wasn't won by tanks alone — it was also waged through courage shaped in kitchens, alleys, and barracks. The book doesn't tie itself into a tidy bow. There's no neat climax, because survival didn't mean freedom from pain. The women lived— but their silence, their trauma, and their fractured postwar lives are not brushed aside. So, Strauss is honest about what endurance costs.

And still, somehow, you finish the book feeling steadier. Not because it gives hope in the usual way — but because it restores your faith in something quieter: solidarity. The Nine were not extraordinary before the war. What made them unforgettable were the choices they made in impossible conditions. Maybe that is the lesson: when systems fail, we still have a choice. To protect. To persist. To sing and lastly ***"To not abandon one another"*** If history teaches us anything, it is this: ***"Ordinary people, bound by integrity and courage, can alter the course of darkness — just as the Nine did."***

Their story must not only be read; it must be remembered.



Two Brides, One Train, and a Hundred Small Rebellions - A Social Reflection on Laapataa Ladies



Dr. Gauri Seth
w/o Dr. Deepam Seth (1995)

Laapataa Ladies is a charming and sensitive Hindi film that looks at gender, identity, and women's aspirations in rural India with warmth, wit and compassion. Set amid the simplicity of village life, the film offers both laughter and insight, reflecting on the quiet rebellions that occur within ordinary households.

The story begins when two brides—Phool Kumari and Jaya—are accidentally swapped during a train journey. This amusingly chaotic incident sets in motion two parallel journeys of self-discovery. Phool Kumari, left stranded at a rural train station, finds safety and empathy in Manju Mai, a strong-willed tea stall owner who offers her shelter and work. Through Manju's guidance, Phool gradually discovers independence, transforming from a timid new bride into a confident young woman capable of making her own choices. Manju Mai herself is the embodiment of resilience, having walked away from an abusive marriage. Her humour and grit are reflected in her bold and playful statement, “Jo pyar kare he uka maarne ka hak hota hai. Ek din hum bhi ghumaake haq jataa diye.”

Meanwhile, Jaya, who was mistakenly brought home by another groom, Deepak, pretends to be someone else. Unexpectedly, she finds acceptance in Deepak's modest household. Freed from her controlling husband and with Deepak's gentle encouragement - “Don't apologise for having a dream”—Jaya begins to rediscover her aspirations, particularly her interest in organic farming.



Through intersecting narratives of kindness and courage, *Laapataa Ladies* portrays rural India as deeply humane, despite its regressive aspects. Villagers, families, and even the local police emerge as unlikely allies, helping both protagonists navigate the confusion. Symbolism has been used effectively to enhance the narrative. The recurring image of the ghunghat becomes an important metaphor for suppressed identity. By gradually unveiling themselves—both literally and emotionally—the women regain their voice and visibility. It's interesting how the film uses food, humour, and domestic settings to make its message real and relatable.

Without being preachy, *Laapataa Ladies* addresses pressing issues such as dowry, domestic violence, and marital inequality. Jaya's newfound freedom and Phool's quiet awakening together affirm that empowerment need not be loud—it can emerge through small acts of courage and kindness. The message is subtle, yet strong - even within the confines of tradition, change is possible when women find their voices.



**"Each time a woman stands up for herself, she
stands up for all women."**

Diwali Carnival - Organized by CRPF October 2025





Cycle of Life - Annual Get-Together November 2025











Committee Meeting & Farewell November 2025



RECIPES



Bakul Pithe

Bengali pithe / Aromatic sweet crepes made with a fresh tender coconut, semolina...sweetened with sugar syrup.



Smt. Sima Haldar
w/o Shri P.C. Haldar (1970)

Pujo is a magical time of year, a season that wraps the heart in warmth, like a mother's comforting embrace, promising that all will be well. This year, it's even more special for me because my daughter is visiting. The joy of worshipping Ma Durga and the love for my daughter have kept me buzzing with energy. I have been busy sprucing up the house, planning extensive lunch and dinner menus, and looking forward to reconnecting with friends, both near and far. For the first day of my daughter's homecoming, I'm preparing Bakul Pithe, a delectable dessert that's as special as the occasion. Crafting this sweet treat requires thoughtful planning and time, but the effort is worth every moment. I highly recommend you try making Bakul Pithe to add a touch of tradition and love to your celebrations.

Ingredients

- For the Pithe Dough
 - Coconut (freshly grated) - 1
 - Semolina (Suji) - 2 tbsp
 - Sugar : 3 tbsp (First stage requirement)
 - Sugar : 3 cups (Second stage requirement)
 - All purpose flour (Maida) : 2 tbsp

Procedure

- Gently combine finely grated coconut, suji (semolina), and 3 table spoons of sugar. Set the flame low, letting the ingredients melt slowly as the sugar dissolves softly and the suji softens, transforming into a pliable dough. Stir with care.
- In a saucepan, let the alchemy begin by adding the remaining sugar and pour in three cups of water, stirring gently to awaken the sweetness. Set the pan over a medium flame and bring the mixture to a rolling boil. Allow it to simmer, transforming into a luscious syrup of medium consistency—neither too thick nor too thin.

- In a bowl, take all-purpose flour (maida) and slowly add water, whisking with care to weave a smooth, thick paste. Stir patiently, letting the mixture transform into a creamy, lump-free blend.
- With the cooled (coconut/semolina/sugar) dough resting in your hands, let your fingers become artisans. Pinch off small portions and tenderly shape them into petite, pithas—each one, round or crescent-shaped, but crafted with love.
- Gently dip each sculpted coconut pitha into the velvety all purpose flour (maida) batter. In a sizzling hot white oil wok, carefully lower the coated pithas. Fry them tenderly over a gentle flame, turning as needed, until they don a radiant golden-brown hue.
- Gently nestle the golden-brown pithas into the warm, glistening sugar syrup, letting them soak for three-quarters of an hour. Allow the syrup to seep into every crevice, infusing each pitha with a burst of sweet, sticky bliss. Once ready, lift them out with care and serve these treats, ready to melt hearts and create cherished memories. Enjoy!



Comfort in a Bowl: Golden Pumpkin Soup and Drumstick Delight Soup



Smt. Devayani Medhekar
w/o Shri Rajan K. Medhekar (1975)

There's something deeply comforting about a bowl of homemade soup on a crisp winter evening, don't you think? These two recipes are rather special treasures that deserve a place in every thoughtful cook's repertoire. What I adore about both is their wonderful simplicity - no fussy techniques or hard-to-find ingredients, yet each delivers remarkable nourishment alongside genuine culinary pleasure.

The Golden Pumpkin Health Soup

The golden pumpkin soup is absolutely luminous, with its gorgeous sunshine hue that seems to bring warmth to the table before you've even taken your first spoonful. Pumpkin, as you may know, is gloriously packed with vitamin A and antioxidants, making it rather good for one's immunity. The beauty of this recipe lies in how the sweetness of the pumpkin is gently tempered by aromatic ginger, garlic, and that lovely hint of roasted cumin. It's low in calories too, which means you can indulge without a whisper of guilt - though I confess, I never count calories when something tastes this divine!

Ingredients

- Yellow Pumpkin - 500 grams
- Green chilli - 1 deseeded
- Onion - 1 big
- Garlic - 1 to 2 cloves
- Ginger - a small piece
- Bay leaf - 1
- Cumin seed - 1/4 tsp roasted
- Curry leaves for garnishing
- Salt and pepper to taste



NOTE: Optional (those who want to add milk - add 2 tsps. at the end). I don't add milk or cream

Method

- Sauté ginger, garlic, onion and pumpkin in little butter.
- Then pressure-cook them along with green chillies, bay leaf and roasted cummin seeds and salt with 4 cups water for 3 to 4 minutes after the 1st whistle.
- Cool and strain.
- Remove the bay leaf and blend the ingredients.
- Then bring to a boil
- Garnish with curry leaves and serve.

.....

Drumsticks Health Soup

Packed with Vitamins C, A, K and B, Drumsticks are also are a good source of minerals like iron, calcium and fibre. Drumsticks are known to support blood purification, help maintain blood sugar levels, protect gut and respiratory health.

Ingredients

- Drumsticks - 6 (cut in medium sized pieces)
- Onion - 1 big chopped
- Garlic cloves - 5 to 6 crushed
- A small piece of ginger
- Cumin seeds - 1/2 to 1tsp
- Coriander leaves for garnishing
- Salt and pepper to taste

Note: Tomato is optional - I make it without it mostly.

Method

- In a little oil sauté garlic lightly brown. Then add the chopped onion.
- Pressure cook for 4 to 5 minutes after the first whistle along with the drumsticks, ginger, cumin seeds and 4 cups of water. (Add tomato if you wish, but it is optional)
- Cool and strain.
- Remove the inside pulp of the drumstick and blend all together.
- Bring to a boil. Add salt and pepper to taste.
- Garnish with coriander leaves and serve.

Please note that the amount of water I have taken is for 2 servings.

Meet your Easy Apple Cake!



Smt. Mini Jha
w/o Shri Kishore Jha (1982)

Sharlotka - this Russian apple sponge cake is soft, moist and airy. Apples are so versatile for Fall baking! This cake has some rustic charm with bits of apple crowning the top.

Ingredients:

- Eggs-6 large, at room temperature
- Sugar- 1 cup granulated sugar
- Flour- 1⅓ cups
- Baking powder - 1/2 tsp
- Vanilla extract- 1 tsp
- Granny Smith apples or another crisp sweet variety of apples- 3 medium-large
- Powdered sugar - 1 tsp powdered sugar to dust



Procedure:

- Preheat oven and line the bottom of a 9” springform pan with parchment paper.
- Beat eggs with a hand mixer on high speed for 1 minute. Gradually add sugar and beat another 8-12 minutes.
- Peel, core and slice apples into 1/4” thick pieces.
- Whisk dry ingredients together in a bowl, then sift into egg mixture in 3 additions, folding with each addition then fold in the vanilla.
- Fold in apples, reserving 1 cup of apples. Transfer batter to the prepared springform pan. Sprinkle the top with reserved apples and bake at 176 degree centigrade for 50-55 minutes until golden brown on top.
- Let the cake rest in Pan for 15 minutes, then run a knife around the edges to loosen from the pan and transfer to a cake platter to cool.
- Dust with powdered sugar to serve. You will enjoy every bite!

Vermicelli with Vegetables



Smt. Simerpreet Luthra
w/o Shri Tajender Singh Luthra (1990)

Ingredients

- Vermicelli – 1 cup
- Oil / Ghee – 1-2 tbsp
- Carrot – ½ (finely chopped)
- Green capsicum – ½ (finely chopped)
- French beans – 4-5 (finely chopped)
- Green peas – a handful (or any vegetables of your choice)
- Salt – to taste
- Red chilli powder – ¼ to ½ tsp (adjust to taste)
- Turmeric powder – ½ tsp
- Sambhar powder – ½ tsp
- Curry leaves – 12-15
- Whole red chilli – 1
- Mustard seeds – 1 tsp
- Fresh coriander leaves – for garnish

Method

- **Roast Vermicelli**

Heat a pan and dry-roast the vermicelli until it turns golden. Boil water with 1 tsp oil, then add the roasted vermicelli. Cook until about 90% done. Drain, sprinkle a little oil, and keep aside.

- **Prepare Tempering**

In the same pan, heat 1-2 tbsp oil or ghee. Add mustard seeds, whole red chilli, and curry leaves. Let them splutter.

- **Cook Vegetables**

Add all the finely chopped vegetables. Season with salt, turmeric, sambhar powder, and red chilli powder. Sauté for 1-2 minutes. Reduce flame to low, cover, and cook for 5-7 minutes, until vegetables are 90% done.

- **Combine Vermicelli & Vegetables**

Add the boiled vermicelli to the vegetables. Gently toss so the strands don't break and cook on low flame for 1-2 minutes until well combined. Adjust seasoning if needed. Switch off the heat and let the dish rest for 10 minutes.

- **Garnish & Serve**

Garnish with freshly chopped coriander leaves and serve hot with pudina chutney or any other chutney of your choice .



**When a woman believes in her strength,
the world learns to believe with her.**

तरोई पीठा



श्रीमती कल्पना अग्रवाल
पत्नी श्री पी के अग्रवाल (1988)

चार व्यक्तियों के लिए तैयारी में समय: पौन घंटे

सामग्री:

- 1 किलो 2 इंच मोटी वाली तोरी
- 2 कटोरी गेहूँ का आटा
- नमक व लाल मिर्च स्वादानुसार
- अजवायन व कलौंजी 1-1 चुटकी
- नींबू का रस स्वादानुसार

तड़के के लिए:

- 1 बड़ा चम्मच देसी घी
- 1 छोटा चम्मच जीरा व राई
- चुटकी भर हींग
- 4-5 साबुत लाल मिर्च

आज आपके साथ देशी बिहारी व्यंजन साझा कर रही हूँ जो अपने में पूर्ण, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक भी है।

विधि -

इसके लिए दो इंच मोटी वाली तरोई चाहिए, जिसमें बीज ना हो पर गूदा पूरा हो, उसे छीलकर, धोकर पतला पतला काट लेना है फिर कुकर में नमक हल्दी डाल कर एक सीटी। जब तक स्टीम निकलती है तब तक आटा तैयार करते हैं। इसके लिए गेहूँ के आटे में नमक, लाल मिर्च पाउडर, अजवायन और कलौंजी मिलाकर मुलायम रोटी का आटा अच्छी तरह गूंध लेते हैं। पराँठे जैसी लोइयाँ बनानी हैं, कुकर की तोरी पककर पानी छोड़ती है, इसे धीमी आँच पर चढ़ाकर एक लोई की पतली रोटी बेलकर, बर्फी की तरह काटकर कुकर में तोरी के ऊपर एक परत बिछा देते हैं और ढक्कन से ढंक देते हैं, फिर दूसरी रोटी बेलकर काटकर तैयार कर लेते हैं, ढक्कन हटा कर पहले वाली रोटी को कलछुल से हल्का सा चलाकर मिला देते हैं। फिर रोटी के टुकड़ों की दूसरी परत डाल कर ढंक देते हैं, यही क्रम चलता है लेकिन हर नयी रोटी डालने से पहले थोड़ा पानी डालना होता है जिसमें रोटी पकती है।

ध्यान रखने की बात ये है कि एक बार में एक परत लगानी है उसे थोड़ा पकने के बाद तोरी को चलाकर तब दूसरी रोटी के टुकड़े डालने हैं। नहीं तो सब आपस में चिपक जाएँगे। पानी भी पर्याप्त होना चाहिए। खाने वाले सदस्यों के हिसाब से तोरी और आटा लेते हैं, दोनों की मात्रा बराबर होनी चाहिए। सारी रोटी डालने के बाद धीमी आँच पर दस से पंद्रह मिनट ढंक कर पकाते हैं। बीच-बीच में चलाना भी पड़ता है नहीं तो तली में नीचे लगने का खतरा रहता है। पकने के बाद नींबू का रस, मिर्च स्वादानुसार मिलाते हैं। ऊपर से देशी घी में जीरा, राई, हींग, साबुत लाल मिर्च (इच्छानुसार) का छौंक लगाकर गर्मागर्म इसका स्वाद लीजिए।

इसी विधि का प्रयोग करते हुए दाल पीठा ” भी बनाया जाता है।

नोट : दाल पीठा में तोरी की जगह अरहर दाल का इस्तेमाल किया जाता है। भीगी हुई दाल को नमक हल्दी पानी डालकर एक सीटी पका लेते हैं और एक एक रोटी उसमें डालकर पकाते हैं, यह भी अपने आप में एक संपूर्ण, स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन है। अब आप इसे जरूर बनाएँ और नए स्वाद का लुत्फ उठाएँ।



Sol Curry (Goan Drink)



Smt. Geeta Pathak
w/o Shri Dependra Pathak (1990)

Ingredients

- Kokum leaves - 10 to 12
- Water - 1 cup
- Coconut milk (tetra pack) - 1 L
- Salt (to taste)
- Mustard seeds – ½ tbsp
- Jeera (cumin seeds) – ½ tbsp
- Dried red chillies - to taste
- Curry leaves - a few
- Fresh coriander leaves - for garnish



Method

- **Soak Kokum** - Soak 10-12 kokum leaves in 1 cup water either overnight or for 5-6 hours.
- **Extract** - After soaking, wash the kokum well to extract maximum colour and pulp.
- **Strain and Combine** - Strain this from water and add the coconut milk. Stir well.
- **Add salt** to taste.
- **Prepare tadka** - Heat 1 tbsp of oil in a small pan. Temper mustard seeds, dried chillis and jeera (cumin seeds). When the seeds begin to splutter, add the curry leaves and fry for a few seconds.
- **Finish** - Pour the tadka into the drinks.
- **Serve** - Garnish with fresh coriander leaves and serve chilled.

Vegetarian Shepherd's Pie



Smt. Mrityika Sarkar Das
w/o Shri Sudipta Das (2012)

• Ingredients for the Filling

- 1 onion, finely chopped
- 4 cloves garlic, finely chopped
- 2 carrots, peeled and diced
- 1 green zucchini, finely diced
- 1 red bell pepper, finely chopped
- 1 yellow bell pepper, finely chopped
- 6 button mushrooms, diced
- 2 tbsp extra virgin olive oil
- 1 cup tomato purée
- 1 tbsp white wine vinegar
- 1 cup vegetable stock
- Salt and pepper to taste
- 1 tsp fresh thyme
- 150 g cheese

• Ingredients for the Topping

- 30 g salted butter
- 4 boiled potatoes
- 1 cup hot milk
- Salt and pepper to taste



Method

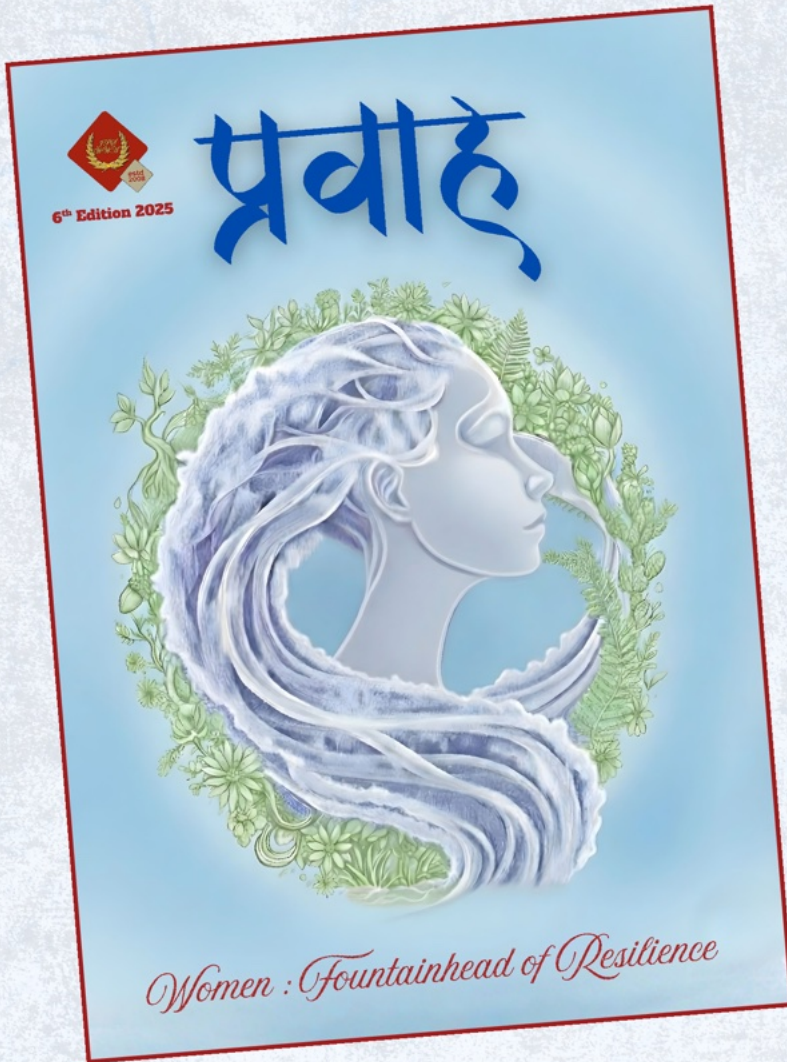
- **Prep the vegetables:** Finely chop all vegetables and keep them ready for cooking.
- **Make the filling:** Heat olive oil in a heavy-bottomed pan. Sauté onions and garlic until soft. Add carrots, bell peppers, zucchini and thyme, cooking for a few minutes. Add mushrooms, white wine vinegar and tomato purée. Stir in the cheese and let it melt.

- **Season and simmer:** Season with salt and pepper. Add hot vegetable stock and let the mixture simmer for 10–15 minutes until the vegetables are tender and the filling is slightly saucy.
- **Prepare the potato topping:** Mash the boiled potatoes with butter, salt and pepper. Add hot milk gradually until smooth and fluffy.
- **Assemble the pie:** Preheat the oven to 190°C. Spread the vegetable filling in a baking dish and top with the mashed potatoes, smoothing or piping as desired.
- **Bake and Serve:** Bake for 15–20 minutes until lightly golden. Serve hot. The dish can also be assembled in advance and baked later.



**She is unstoppable not because she never falls,
but because she always rises higher."**

About the Cover Page



The 6th Edition of Pravah 2025, celebrates the undeniable strength of resilience a woman carries.

Nature is often considered the most resilient force in this world. It endures every storm and renews itself endlessly. We call it "Mother Nature". Perhaps it's natural for us to equate it with the other most resilient force in this world - a woman !

The cover reflects this connection: the thoughtful profile of a woman rises from a calm, flowing cascade. This symbolizes the constant flow of life and strength.

If you look closely, you'll notice how her thoughts and flowing hair blend into the vibrant greenery around her—the leaves, the flowers, and the natural world. This imagery suggests that the woman's inner spirit and natural resilience are the sources that sustain the strong forces of nature. Her wisdom, her ability to adapt, and her enduring love are the hidden force driving this world - driving Pravah - the ongoing, powerful flow of life and strength.

This edition honors the deep, spiritual power that women possess, showing that true resilience starts from within.



***No storm can shake her steady ground,
Nor dim the fire in her eyes.
Where silence falls, her joys resound,
Like morning breaking through the skies.***



***She walks in sunlight of her own,
Her laughter stitching hope anew.
Wherever life sets down its weight,
She lifts the world with gentle hue.***

Celebrating 17 Years of Existence



जागृतं अहर्निशं





IPS WIVES' WELFARE ASSOCIATION
www.ipswwa.com