



3rd Edition
December 2022

प्रवाह



*"Behind every successful woman is **HERSELF**"*



*"Alone, we can do so little;
together we can do so much"*

CELEBRATING 14 YEARS OF EXISTENCE



संदेश



श्रीमती अरुणी डोवाल
पत्नी श्री अजीत डोवाल

संदेश

भारतीय पुलिस सेवा महिला कल्याण संस्था (आई. पी. एस. डब्ल्यू. डब्ल्यू. ए.) 8 दिसंबर 2022 को अपनी स्थापना दिवस के 14 वर्ष पूरे कर रही है। मेरे लिए और सभी भारतीय पुलिस सेवा परिवार के लिए यह बहुत ही हर्ष और गर्व का विषय है।

गत 2 वर्षों की तरह इस वर्ष भी संस्था अपने 'प्रवाह' पत्रिका के तीसरे संस्करण का विमोचन करने जा रही है। सभी सदस्याओं के सहयोग, सराहना और उत्साह को देखते हुए मेरी यह कामना है कि हर साल 'प्रवाह' पत्रिका का प्रकाशन सफलतापूर्वक होता रहे। मैं आशा करती हूँ कि पहले और दूसरे संस्करण की तरह तीसरा संस्करण भी ज्ञानवर्धक, रचनात्मक, मनोरंजक और संस्था के कार्यों की जानकारी से भरी रचनाओं के स्रोत के रूप में एक सुंदर प्रकाशन साबित होगा। मैं आई. पी. एस. डब्ल्यू. डब्ल्यू. ए. के 14वें सालगिरह के पावन अवसर पर सभी को शुभकामनाएं और 'प्रवाह' के तीसरे वार्षिक संस्करण के विमोचन के लिए सभी सदस्याओं और उनके परिवारजनों को बधाई देती हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

Aruni Dohal

अरुणी डोवाल



संदेश



श्रीमती आकाशी डेका
पत्नी श्री तपन कुमार डेका

संदेश

हम सभी सदस्याओं के लिए बेहद गर्व की बात है कि भारतीय पुलिस सेवा महिला कल्याण संस्था (IPSWWA) की पत्रिका 'प्रवाह' का तीसरा संस्करण प्रकाशित होकर हमारे समक्ष प्रस्तुत है।

पुलिस परिवार की भलाई के लिए एक सार्थक भूमिका निभाने की आवश्यकता सदैव रही है। इसीलिए कुछ सम्मानित वरिष्ठ सदस्याओं के ईमानदार प्रयासों से वर्ष 2008 में IPSWWA अस्तित्व में आई। तब से IPSWWA ने सीमित संसाधनों के साथ बहुत प्रयास किए हैं। इनमें पुलिसकर्मियों के परिवार के सदस्यों तथा संस्थानों को वित्तीय सहायता, खेलकूद और चिकित्सा उपकरण उपलब्ध कराना शामिल है।

आजादी से अब तक लगभग 36,000 पुलिसकर्मियों ने देश की सेवा में अपने प्राण न्यौछावर किए हैं। राज्य और केंद्रीय पुलिस संगठनों ने पुलिस शहीदों के परिजनों की बेहतरी के लिए अनेक कल्याणकारी कार्य किए हैं। इसके अतिरिक्त IPSWWA ने भी इन कल्याणकारी कार्यों में सार्थक रूप से सम्मिलित होते हुए करुणा एवं सहानुभूति के साथ पुलिसकर्मियों के परिजनों से निरंतर संपर्क बनाए रखा है।

'प्रवाह' हमें पिछले वर्ष की गई विभिन्न कल्याणकारी गतिविधियों की एक झलक दिखलाती है और इसके अलावा हमारी सदस्याओं को अपनी रचनात्मक कला को प्रदर्शित करने के अवसर देती है।

इस अवसर पर मैं प्रवाह के प्रकाशन के लिए संपादकीय बोर्ड के सभी सदस्यों द्वारा किए गए श्रम साध्य प्रयासों तथा उनके मूल्यवान समय के महत्वपूर्ण योगदान की प्रशंसा करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित

आकाशी डेका
आकाशी डेका



संदेश



श्रीमती गीता पाठक
पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक

सचिव की कलम से

यह बहुत ही हर्ष और गर्व का विषय है कि अपने पुलिसकर्मियों और उनके परिवार के कल्याण के लिए भारतीय पुलिस सेवा महिला कल्याण संस्था (IPSWWA) अपनी स्थापना के 14 वर्ष पूरे करने जा रही है। यह मेरे लिए भी सौभाग्य का विषय है कि इस संस्था के सचिव के रूप में मुझे सेवा करने का मौका मिला है। इसके लिए मैं सभी सदस्याओं का आभार प्रकट करती हूँ। 2008 में स्थापित इस संस्था ने सभी सदस्याओं के प्रयास और परिश्रम से कई नए मुकाम तय किए और कई ऐसे कल्याणकारी कार्य किए जो बहुत ही प्रेरणादायक रहे। गत वर्ष हर मुश्किल और अटकलों को पार करते हुए कई ऐसे कल्याणकारी कार्य किए गए जो केवल पुलिस परिवार ही नहीं पूरे समाज के लिए लाभदायक थे। इसके लिए मैं अपने वरिष्ठ और अन्य सभी सदस्याओं के प्रति आभार प्रकट करती हूँ।

गत 2 वर्षों की तरह इस वर्ष भी IPSWWA के स्थापना दिवस पर हम अपनी पत्रिका “प्रवाह” के तीसरे संस्करण का विमोचन करने जा रहे हैं। जिसमें IPSWWA के कार्यों की जानकारी के अलावा सदस्याओं द्वारा लिखित रचनाओं का संकलन भी है।

मैं IPSWWA की चौदहवीं वर्षगांठ और पत्रिका के तीसरे विमोचन पर सफलता की कामना करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

गीता पाठक
गीता पाठक

IPSWWA COMMITTEE



SMT. AKASHI DEKA
PRESIDENT



SMT. GEETA PATHAK
SECRETARY



SMT. SIMER PREET LUTHRA
TREASURER



SMT. NAVITA ARYA
JOINT SECRETARY



EDITORIAL COMMITTEE



SMT. RUBY CHATURVEDI
EDITOR



DR. GAURI SETH



SMT. SIMER PREET LUTHRA



SMT. NAVITA ARYA



SMT. NANDINI MANN





संपादिका की लेखनी से

रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम सुंदर चतुर्वेदी
1990

भारतीय पुलिस सेवा महिला कल्याण संस्था (IPSWWA) की ओर से प्रकाशित होने वाली पत्रिका “प्रवाह” के तीसरे संस्करण को आप सबके समक्ष रखते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है।

मैं IPSWWA अध्यक्षा श्रीमती आकाशी डेका की अत्यंत आभारी हूं कि उन्होंने पत्रिका के मुख्य संपादन का कार्यभार मुझे सौंपा। कोर कमेटी की अन्य सभी सदस्याएं श्रीमती गीता पाठक, श्रीमती सिमरप्रीत लूथरा, श्रीमती नविता आर्या, मेरी सह-संपादिकाएं श्रीमती नंदिनी मान और श्रीमती गौरी सेठ, दृश्य पटल के पीछे रहकर हमारे कार्य में सहयोग देने वाली एनिमेशन टीम के सदस्यों श्री रविन्द्र बल्हारा एवं श्री वारिस रहेजा तथा डिज़ाइन एवं प्रिंटिंग टीम के सदस्यों श्री वी. मुत्थूकुमार, श्री अभिषेक कुमार, श्री अमित कुमार कन्नौजिया, श्री संदीप, श्री सुनील कुमार तथा श्री नरेश अरोड़ा का भी मैं अत्यंत आभार व्यक्त करती हूं। इन सभी लोगों के सहयोग के बिना पत्रिका के संपादन का चुनौतीपूर्ण कार्य असंभव था।

गत तीन वर्षों से मैं प्रवाह के लिए हिंदी की रचनाओं का संपादन कर रही हूं। एक से बढ़कर एक कविताएं, लेख, विचार आदि पढ़ने को मिले। मैं यहां रामधारी सिंह ‘दिनकर’ रचित रश्मिरथी की कुछ पंक्तियां उद्धृत करना चाहूंगी-

“गुण बड़े एक से एक प्रखर, हैं छिपे मानवों के भीतर
मेहंदी में जैसे लाली हो, वर्तिका बीच उजियाली हो!”

सत्य ही हमारी संस्था की सदस्याओं में एक से बढ़कर एक प्रखर गुण छिपे हुए हैं। ठीक वैसे ही जैसे मेहंदी के बीच लाली छिपी रहती है; जैसे बाती में रोशनी छिपी रहती है!

“पीसा जाता जब इक्षु- दंड, झरती रस की धारा अखंड
मेहंदी जब सहती है प्रहार, बनती ललनाओं का श्रृंगार!”

रश्मिरथी की इन पंक्तियों को लिखने से मैं अपने आप को रोक नहीं पाई। प्रतिभाएं हर किसी में होती हैं, बस आवश्यकता है उसे पीसकर रस की धारा निकालने की; प्रहार कर मेहंदी से लाली निकालने की! यह काम हमारी पत्रिका बखूबी कर रही है। आप सब आगे आएँ और अपनी प्रतिभाओं को और अधिक निखारें; विकसित करें।

मेरी यह कामना है कि इसी प्रकार निरंतर, अबाधित और अविरल रूप से “प्रवाह” का प्रवाह प्रवाहित होता रहे! आप सभी को IPSWWA के 14 वर्ष पूर्ण होने की और प्रवाह के इस तीसरे संस्करण के प्रकाशित होने की हार्दिक शुभकामनाएं और बधाइयां!

रूबी चतुर्वेदी
रूबी चतुर्वेदी



CONTENTS

1. Tribute to Police Martyrs	1
2. Our Esteemed Former Presidents	3
3. माँ भारती	4
4. Reminiscences	5
5. IPSWWA	7
6. Manifestation — The Power of Positivity	8
7. Release of the Magazine	10
8. Rethinking Education	11
9. IPSWWA'S — Support to PRERNA	13
10. Much Awaited Meet after the Pandemic	14
11. आवाज़ के जादूगर 'मोहम्मद रफी'	16
12. Hues of Life	19
13. 'Holi Milan' Hosted by Delhi Police	20
14. नई उम्मीद	22
15. Land of the Rising Sun	23
16. Desi Tadka Hosted by BSF	25
17. Hosted by IB	26
18. हास्य योग	28
19. Crystalware and How to clean and care for it	31
20. Passing on the Baton	33
21. फिल्म 'हकीकत' की हकीकत	35
22. My Turkish Delight	38
23. प्यार क्या होता है?	40
24. Gratitude: The Must-Have Attitude	41
25. Teej Hosted by IPSWWA	43
26. गुप्त साम्राज्य	44
27. Awesome Assam	47
28. जिंदगी	49
29. Hosted by NTRO	50





30.	To be the wife of an IPS officer in the District	51
31.	मौन	52
32.	Diwali Celebrations	53
33.	Sun Dried Savouries	57
34.	देस परदेस	59
35.	Winter Carnival - Hosted by CISF	60
36.	मैं.. और मेरा स्मार्टफोन	62
37.	Bidding Adieu	63
38.	'Madam Sir' (Book Review)	64
39.	'The Velvet Gloves' (Book Review)	65
40.	Recipes	66
41.	Pathishapta Pithe	67
42.	Varan Phal or Chakolya or Dal Dhokli	69
43.	Aluchi Wadi	70
44.	Fried Arbi	72
45.	Guchhi Ki Chit (Morel Mashroom)	73
46.	Fruity Sabudana Ice Cream	74
47.	Diwali Sweets & Savouries	75
48.	Looking Back	77



ABOUT COVER PAGE

The SIX VIBRANT COLOURS represent the different components of women's empowerment: their sense of self-worth; their right to have and to determine choices; their right to have access to opportunities and resources; their right to have the power to control their own lives, both within and outside the home; their financial independence; and their ability to influence the direction of social change to create a more just social and economic order, nationally and internationally.

The CALM FACE makes the woman look empowered, while the TREE signifies her growth.

TRIBUTE TO POLICE MARTYRS



नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥





OUR ESTEEMED FORMER PRESIDENTS



Smt. Sima Haldar
1.1.2007-31.12.2008



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
30.6.2019 - 30.6.2022

IPSWWA

मां भारती

मिट चला अब घना अंधेरा
सूरज की नई किरण चमकी।
हिंद की सुनहरी तरवीर
नव-स्वच्छ गगन पर दमकी ।



श्रीमती गीता पाठक
पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक
1990

भूल जा परतंत्रता का बंध मन कर रहा गुहार
जाग कर चिर नींद से नव-विकास ले किया हुंकार।
वेदों के खोए रहस्य फिर कर रहे हमें पुकार
मां शास्त्र की सोई वीणा सात सुरों में हुई गुंजार।

विज्ञान, ज्योतिष, गणित, योग पर होंगे फिर नित नए प्रयोग,
मिट जाएंगे विश्व से परतंत्रता के गहित रोग।
मुक्त हो हर खामियों से विश्व गुरु भारत बनेगा,
विद्वता का ताज अब नव-हिंद के माथे सजेगा ।

विश्व का सरताज भारत देश बनेगा फिर एक बार,
प्रेम ही तो सत्य है यह कहता सब धर्मों का सार।
सत्य, एकता, कर्म, अनुशासन, समर्पण और संकल्प,
एक साथ मिलकर करेंगे मां भारती का श्रृंगार,
मां शास्त्र की सोई वीणा सात सुरों में हुई गुंजार।





REMINISCENCES



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

IPSWWA has completed fourteen years and is well on its way to step into its fifteenth year. These years in our lives are usually years of learning, excitement and wide-eyed wonder. One has the energy and the confidence to face life's odds fearlessly. The experience of IPSWWA is not much different. When it was suggested that I should give an interview, I was in a fix as I am a very private person. Then I found a way. I decided to talk about something to which we are all so attached.

IPSWWA will add another year this December. Our heart fills up with exultations and fragmented memories that flash through, reminding us of moments of joy and dismay that most senior members experienced as we journeyed with IPSWWA from its birth to this day.

Having been involved with its activities since the beginning, the initial baby steps of this association are still etched in my mind. That is the reason why I have chosen to present a recollection of IPSWWA's journey when asked to speak about myself. This is about what we do together and also a little about what we do for others.

IPSWWA's eventful voyage has been possible as we have always had and continue to have young members joining who bring in enthusiasm and fresh ideas. I must thank these younger members for their immense contribution in bringing the organization this far. The constraint of resources has been more than compensated by their enthusiasm and spirit to succeed.

Right at the outset, the fledgling organization had set for itself a set of goals - one of which seemed a bit ambitious given its resources. But this objective was also the one that all of us then felt was inescapably important, i.e., doing something meaningful for society. We have since been working on this - slowly and steadily, apart from providing a social platform for wives of both serving and

retired IPS officers in Delhi. In a way, our association resembles a mini-India, with its underlying harmony amidst its diversity and plurality.

In the fourteen years of existence, our efforts to be socially relevant have taken us to places like Safdarjung Hospital and various orphanages to distribute mobility aids like wheelchairs and winter requirements like blankets, etc. IPSWWA's initiatives to help economically weaker communities and to extend help to girl children for pursuing their education have been widely appreciated. There was an internal awareness program on 'Drugs and Domestic Violence' in 2009. Such programs have immense value in spreading awareness and should be organized more often. Collaboration with specialized agencies and reputed NGOs should also be considered.

Our CPOs have also been an immense support in our journey. All the major CPOs organized the IPSWWA Mela in 2009 and again in 2016, which raised funds to support the activities of the organization. We have also adopted 'Prerna', a school run by NSG where we extend help to deserving students both financially and in kind, including woollen items handknitted by our members. Another landmark activity has been the launch 'Pravah', the annual publication which highlights the organization's activities.

Though these may seem modest and limited achievements, these simple activities have created and nurtured a community of wives of IPS officers in the last fourteen years. We should be proud and happy that the organization has reached this stage by navigating patiently and without deviating from its objectives despite constraints and occasional obstacles.

The future of IPSWWA, undoubtedly, is in able hands. A much greater responsibility now rests on the shoulders of the present and future generations to take the good work ahead.



**“A strong woman knows
she has strength enough
for the journey, but a
woman of strength knows
it is in the journey where she
will become strong”**





IPSWWA



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

IPSWWA-Indian Police Service Wives Welfare Association

A truly most wonderful organisation

Where one can see talent so rare

Carefully blended with tender loving care

There are meetings , talks and the cultural programmes are a treat

Where people of all ages once a month meet

Also helping with scholarships to promising students and Medical equipment to children small,

Programmes on Stress Management, Health and Hygiene proved an incentive to all,

The melas were filled with fun galore

With handicrafts, tambola, lucky dip, saris, clothes, mouth-watering cuisine, joy rides and more

Here, both the CM and PM's spouses relaxed after the Commonwealth games

A moment of pride and pleasure - where happiness and fame reigns

Started in 2008 uniting all CPOs

I pray in stature and progress it grows.



MANIFESTATION – THE POWER OF POSITIVITY



Smt. Livleen Bhagat
W/o Sh. Arun Bhagat
1961

It was February of 1986 and we lived on the first floor at D-1-81, Bharati Nagar. Spring was in the air and I was rushing around, getting ready for lunch on the lawns of the Roshanara Club. Just as I was leaving, my carpenter, who had been working at home, stepped up and said, "Bibi, tussi meinu Rs.3,300 deney hai" (ma'am you have to give me Rs.3,300). Already late, I told him absentmindedly that I would pay him once I returned. He said that he would wait for me.

Once I got into the car, my husband looked at me and asked how I would pay him as being a Sunday, all banks were closed and there was hardly any money in the house. I answered that the universe works in strange ways and everything would fall in place.

As we sat down at the Club, our host Mr. Juneja got tickets for all of us as soon as Tombola was announced. Being afraid of numbers, I reluctantly took the pink ticket and began playing, as did 300 other people. I slowly began crossing out numbers until there were none left and realized that I had won the Rs.3,000 bumper prize. I was ecstatic! Now came the time for the lucky ticket. I scribbled my name on the ticket and put it in the large glass bowl. And guess who won the Rs.300- prize too! Here I was with exactly Rs.3,300- in my hand. On returning, sure enough, the carpenter was waiting for me under a tree. I got off the car, walked straight up to him and said, "Sardarji, thwaday paisay" (Sardarji, your money) and handed him the money.

This is among the many personal experiences in my life which have led me to believe that words manifest into reality. Our thoughts are a powerful medium and can form a creative force in our lives. I have often found that positive thoughts attract happier outcomes, especially when we think selflessly. Maybe it is our good intentions that we tend to think of as manifestation. As Shakespeare famously said, "Words without thoughts never to heaven go". I would like to share a few other occasions when I found the power of manifestation to work for me.

We had been posted to Tehran and I was busy packing my personal belongings as I had to leave on a 3 am Air India flight to Mumbai and then onward. The winter evening felt even colder as almost everything in the house had been packed up. My brother and sister-in-law, who were visiting me, insisted that I

persuaded as it involved dancing. We soon reached the venue, where travel brochures were being sold at the entrance for a lucky draw. My sister-in-law was puzzled as I purchased three travel brochures which came at a price Rs.50- each. I chuckled and said what fun it would be if I won all three prizes.

It was a memorable evening with lots of dancing, after which a drum roll signalled the start of the lucky draw. After all the consolation prizes were announced, the draw began with the third prize, a Sheaffer pen set. I felt a thrill as I heard my name being announced and ran up to collect my prize. Hardly had I reached my seat when I heard my name being announced again. I had won the second prize, a Pashmina shawl! Hearing my name being announced for the third time for the grand prize of the evening, a trip for two to Bangkok, was surreal. In my sense of fairness, I decided to forgo the second prize after hearing the groans & shouts of 'not again' from the crowd. My brother and sister-in-law were gifted the tickets to Bangkok. The Sheaffer pen set was duly presented to my husband Arun once I reached Tehran. It truly was an evening to remember.

Another time, I was sitting under a Lemon tree at C-231 Bapa Nagar enjoying a balmy winter morning. It was the December of 1993. Suddenly, my ex-helper came rushing towards me while carrying her daughter in her arms. She was distraught as she informed me that her husband had vanished from the house. She had come to me as she felt I could help her since she had seen me praying quite often. She kept asking me when he would return. Without missing a beat, I told her that he would return on March 27, 1994. To this day, I do not know where those words came from. Anyway, the words had been spoken and the lady was suitably assuaged. I gave her enough money to last for three months and asked her to return if she needed more.

It was the first week of April 1994 when the helper came to meet me once more. This time she looked visibly happy and was carrying a box of sweets. I stared at her in disbelief as she told me that her husband had returned on the precise date I had told her. I still wonder how that date had come to my mind. The only explanation I have for it is manifestation.

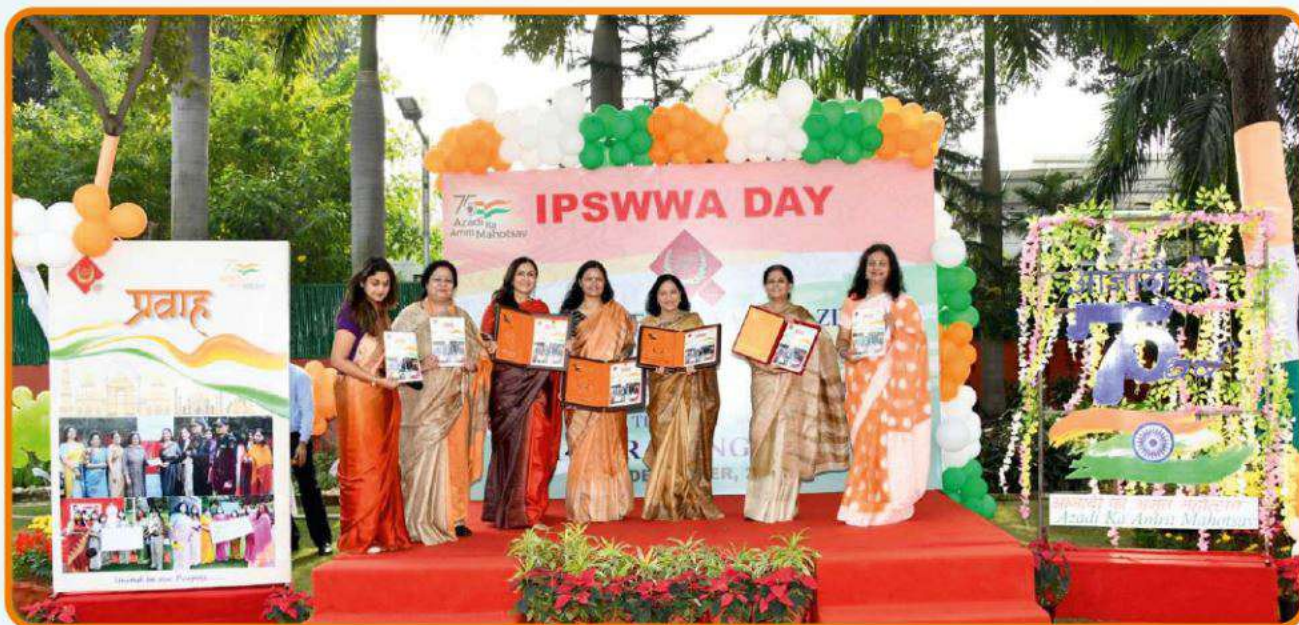


**“Think POSITIVELY
you will never lose
because POSITIVITY
always wins”**



RELEASE OF THE MAGAZINE

DECEMBER



RETHINKING EDUCATION



"No one can truly succeed in life without proper education"



Dr. Shabnam Mir
W/o Sh. A.G. Mir
1994

The world is moving towards interdependence. Today, politics is intersectional, economics is global and research is interdisciplinary. Our education systems, too, are moving towards a more holistic approach. Societal perception of education, however, still seems to have divisions. Facts are expected to be scientific and emotions artistic; sciences are expected to be objective and social sciences subjective. It is about time we rethink our perception and along the way, develop better approaches to education.

Our understanding of all human functions, physical or cognitive, is evolutionary. But, there is one cognitive function that poses the biggest challenge to evolutionary scientists around the globe - Imagination. Why do we imagine? Conventionally, imagination was understood to be an ability developed as a consequence of our other abilities. But today, the more we understand imagination, the more we understand that it isn't a consequence but a prerequisite. Imagination lies at the core of every field - academic or artistic. It was our imagination that created language. Engineers use their imagination to develop a blueprint for the project they're working on. Art presents its marvels of imagination through various forms, from Leonardo Da Vinci's paintings to Mozart's compositions.



This ubiquitous nature of imagination is the tie that binds education together. No matter how divided the nature of education is, there is something fundamental to every subject that you study and that is imagination. Scientists and painters are not that different after all. Newton imagined a force that makes mass attract mass before he could scientifically prove the existence of gravity. Michelangelo let his imagination

run wild before painting the roof of the Sistine Chapel. The ability to imagine is, thus, a prerequisite to human evolution.

While we rethink education, we also have to rethink the way we divide abilities. Students grow up studying an array of subjects. But sooner than later, they are pushed towards specialisation. The important perspective-building years of a teenager are spent developing an isolated way of thinking. Students pursuing subjects like physics and maths are taught to be objective and to believe in fundamental principles and rigidity. On the other hand, students studying psychology or history are taught to be subjective, are taught that the world is filled with more opinions than facts. What both types of students aren't taught is that beyond objectivity and subjectivity, both fields require you to imagine. A physics student needs a developed imagination to understand how a mechanical pulley works or derive net force on an object. A history student needs a developed imagination to theorise different periods in our history and to understand the different historical circumstances that have led to the present.

Education needs to bolster a holistic thought process in students. The students of today are going to be the leaders of tomorrow. The ability to understand different perspectives and cater to them appropriately is fundamental to being a leader. Our isolated and alienating nature of the educational system hinders that ability. Not only do we need to build systems that teach holistic thinking approaches, but we also need society to appreciate all abilities equally. All subjects aren't just interdependent, but also similar in their cognitive importance. While moving towards an interdependent world, maybe we can also move towards an educational system that develops interdependence in different ways of thinking. And maybe one day, there will be children growing up studying a brand new subject itself - 'Imaginology'.





**IPSWWA's support to PRERNA,
the NSG school for special children**





आवाज़ के जादूगर 'मोहम्मद रफी'



“तारीफ करूँ क्या उसकी जिसने तुम्हें बनाया”

“इंसाफ का मंदिर है, ये भगवान का घर है”— एक खूबसूरत सी आवाज जो कानों से होते हुए दिल में उतरती गई! उस आवाज ने जैसे मेरी आत्मा को अमृत स्नान करा दिया। लगा, जैसे किसी

रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम सुंदर चतुर्वेदी
1990

‘फरिश्ते की आवाज’ या ‘भगवान की आवाज’, एक ‘दिव्य आवाज’ आकाश से उतरती चली आ रही हो! न जाने उस आवाज में क्या आकर्षण था, क्या जादू था! सुबह—सुबह ऑल इंडिया रेडियो से गानों का कार्यक्रम आता था और यह भजन अक्सर बजा करता था। मैं छोटी—सी बच्ची! न इस गाने का अर्थ समझ पाती थी, न ही उस जादुई आवाज़ के मालिक से परिचित थी। बस उस आवाज को सुनने के लिए सुबह—सुबह रेडियो के पास कान लगाए बैठी रहती थी। न जाने क्या बात थी उस आवाज में कि मैं खो सी जाती थी।

महीनों तक यह सिलसिला चलता रहा। फिर, कई भजनों में यह आवाज सुनी— ‘मन तरपत हरि दर्शन को आज’, ‘सुख के सब साथी दुख में न कोई’, ‘बड़ी देर भई नंदलाला’! यह आवाज मुझे बांधती गई। एक दिन मेरे भाई, जो मुझसे साढ़े सात साल बड़े हैं, ने गौर किया और मुझसे पूछा क्या सुनती हो? मैंने कहा यह आवाज! मेरे भाई ने बताया, पता है यह आवाज किसकी है? यह रफी साहब की आवाज है!



और तब से रफी साहब मेरे लिए संगीत की दुनिया के भगवान बन गए!

बड़ी हुई तो विविध भारती के कई कार्यक्रमों से परिचित हुई— मनचाहे गीत, मनोरंजन कार्यक्रम, छाया गीत, आपकी फरमाइश! अब इन सभी कार्यक्रमों में मुझे रफी साहब के गानों का इंतजार रहता। मैं इसी दिव्य आवाज़ को सुनने के लिए इन कार्यक्रमों को सुनती!

‘इंसाफ का मंदिर है ये’ गीत के गीतकार शकील बदायूनी, संगीतकार नौशाद साहब, गायक मोहम्मद रफी, फिल्म के कलाकार दिलीप कुमार (युसुफ साहब) और मधुबाला (मुमताज)! ‘मन तरपत हरि दर्शन को आज’ भजन के गीतकार शकील बदायूनी, संगीतकार नौशाद, गायक रफी साहब! इसे कहते हैं धर्मनिरपेक्षता! ऐसा हमारे देश भारत में ही संभव है! आज दशकों बाद भी इन गीतों का रंग फीका नहीं पड़ा!

नौशाद साहब ने अपने एक साक्षात्कार में बताया था कि जब ‘मन तरपत हरि दर्शन को आज’ भजन की रिकॉर्डिंग होनी थी तो उन्होंने वहां के सभी कलाकारों, साजिंदों, गायकों, टेक्नीशियन्स

तथा वहां मौजूद रहने वाले सभी लोगों को हिदायत दी थी कि वे सब एक दिन पहले से ही शाकाहारी व्यंजन खाएं और पाक-साफ होकर रिकॉर्डिंग के लिए उपस्थित रहें। किसी के पैरों में जूते-चप्पल न रहें। सभी पवित्र भावना से वहां उपस्थित रहें। तभी तो आज भी इस भजन में वही पवित्रता झलकती है!

रफी साहब “शहंशाह ए तरन्नुम”, स्वर सम्राट”, आधुनिक युग के “तानसेन” और न जाने कितने उपनामों से नवाजे गए!

उनका जन्म 24 दिसंबर 1924 को अमृतसर के पास कोटला सुल्तान सिंह में हुआ था। जब वे करीब सात साल के थे, उनका परिवार रोजगार के सिलसिले में लाहौर आ गया। उनके बड़े भाई ने अपनी एक दुकान खोली और उसमें हजामत बनाने का काम करने लगे। इसी रोजगार से उनके परिवार की रोजी-रोटी चलने लगी।

उन दिनों रोज वहां से एक फकीर गाते हुए गुजरता था। रफी साहब मंत्रमुग्ध से उस फकीर के पीछे-पीछे चलते जाते थे। कई बार घर से अनाज आदि लाकर उस फकीर को दिया करते थे, जिसकी वजह से उन्हें मार भी खानी पड़ी। उस फकीर की नकल करते-करते वे गाने लगे। आसपास के लोगों को उनकी आवाज पसंद आने लगी।

उनके भाई ने संगीत में उनकी रुचि देखकर उस्ताद अब्दुल वाहिद खान के पास संगीत की शिक्षा लेने के लिए भेजना शुरू कर दिया। एक बार लाहौर में कुंदन लाल सहगल का कार्यक्रम आयोजित किया गया, पर बिजली गुल हो जाने की वजह से कार्यक्रम शुरू करने में देरी हो गई। तब तक के लिए आयोजकों ने किशोर वय के मोहम्मद रफी को गाने के लिए खड़ा कर दिया। 13 वर्ष की आयु में यह उनका पहला प्रदर्शन था। उस समय के प्रसिद्ध संगीतकार श्यामसुंदर उनकी आवाज़ से काफी प्रभावित हुए। उन्होंने 1944 में एक पंजाबी फिल्म ‘गुल बलोच’ में रफी साहब को गाने का मौका दिया। 1946 में रफी साहब बंबई आ गए। काफी संघर्ष करना पड़ा उन्हें। रेलवे प्लेटफार्म पर रहकर, कई बार सिर्फ चने खाकर वे अपने सपने को साकार करने की कोशिश में लगे रहे। अंततः उन्हें संगीतकार नौशाद ने फिल्म ‘पहले आप’ के कोरस में गाने का मौका दिया। फिर तो नौशाद साहब के संगीत निर्देशन में उनके गायन का सफर चल निकला। 1946 में अनमोल घड़ी के गाने ‘तेरा खिलौना टूटा’ से रफी साहब को ख्याति मिली।

‘तेरे कूचे में अरमानों की दुनिया लेके आया हूं’ गीत ने धूम मचा दिया। लोग उनकी आवाज के दीवाने होने लगे। फिर शहीद, मेला, दुलारी, दीदार, अमर, बैजू बावरा और आगे आने वाली कितनी ही फिल्मों के गानों ने उन्हें स्थापित गायक बना दिया। वे दिलीप कुमार, भारत भूषण, प्रदीप कुमार, देवानंद, राजकुमार, राजेन्द्र कुमार, धर्मेन्द्र, जीतेन्द्र आदि कई हिट कलाकारों की आवाज़ बने और फिर तीन दिग्गज राज कपूर, दिलीप कुमार, देवानंद की तिकड़ी के बीच अपनी “रिबेल स्टार” की दमदार इमेज बनाने वाले हमारे पहले “रॉकस्टार” शम्मी कपूर की आवाज बने। आज भी शम्मी कपूर के अभिनय, रफी साहब की आवाज और ओ पी नय्यर के संगीत की कोई सानी नहीं! आज भी इस तिकड़ी के गाने लोगों को थिरकने पर मजबूर कर देते हैं। लगभग हर संगीतकार के संगीत निर्देशन में हर तरह के गाने रफी साहब ने गाए। नौशाद, शंकर जयकिशन, मदन मोहन, रौशन, सचिन देव बर्मन, ओ पी नय्यर, रवि, चित्रगुप्त, लक्ष्मीकांत प्यारेलाल, कल्याणजी आनंदजी.... . सूची लंबी होती चली जाती है!

सर्वाधिक गाने उन्होंने लक्ष्मीकांत प्यारेलाल के संगीत निर्देशन में गाए। उस जमाने में फिल्मों के हिट होने की कुंजी रफी साहब की आवाज थी! पहले फिल्में म्यूजिकल हिट हुआ करती थीं और रफी साहब, रफी साहब और लता जी, रफी साहब और आशा जी के गाने फिल्मों को हिट बनाने का सामर्थ्य रखते थे। सुमन कल्याणपुर के साथ भी उन्होंने कई सुपरहिट गाने गाए हैं। उनकी खूबी यह थी कि वे जिस चरित्र के लिए गाते थे, चाहे वो हीरो हो, कॉमेडियन हो, चरित्र कलाकार हो, लगता था जैसे वही आदमी गा रहा हो। भजन, गमगीन गीत, खुशी के गीत, देश प्रेम के गीत, शोर वाले, डांस वाले, शास्त्रीय या पाश्चात्य गीत, कव्वाली सभी उतनी ही खूबी से गाते थे, मानो गले से शहद की धार बह रही हो!

उन्हें छह गानों के लिए फिल्म फेयर पुरस्कार मिला—

चौदहवीं का चांद हो.... 1960

तेरी प्यारी प्यारी सूरत..... 1961

चाहूंगा मैं तुझे सांझ सवेरे.... 1964

बहारों फूल बरसाओ..... 1966

दिल के झरोखे में..... 1968

क्या हुआ तेरा वादा..... 1970

उन्हें 1965 में पद्मश्री से सम्मानित किया गया। उन्होंने 1000 से अधिक भारतीय भाषाओं और कई विदेशी भाषाओं में भी गीत गाए हैं।

1948 में महात्मा गांधी की हत्या के बाद हुस्न लाल भगत राम के संगीत निर्देशन में राजेंद्र कृष्ण की लिखी 'सुनो सुनो ए दुनिया वालों बापू की ये अमर कहानी' गीत गाया। तत्कालीन प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने उन्हें अपने घर पर गाने के लिए आमंत्रित किया और रजत पदक से नवाजा। 31 जुलाई 1980 को 55 वर्ष की आयु में दिल का दौरा पड़ने के कारण रफी साहब ने अपना शरीर त्याग दिया और हम सब के दिलों में सदा के लिए अमर हो गए!

रफी साहब की शादी कम उम्र में ही बशीरा बीवी से हुई थी, जिन्होंने विभाजन के बाद भारत आने से इंकार कर दिया। पर रफी साहब को तो भारत से प्यार था, अतः उन दोनों के अलगाव के बाद मुंबई में बिलकिस बानो से उनकी दूसरी शादी हुई। पहली शादी से बेटा सईद और दूसरी शादी से तीन बेटे खालिद, हामिद और शाहिद हुए तथा तीन बेटियां परवीन, नसरीन और यास्मीन हुईं। वे बड़े ही शांत प्रकृति के सौम्य, विनम्र, अहंकार रहित सज्जन व्यक्ति थे। वे निश्चय ही एक संत थे। वे आज भी अपनी आवाज के माध्यम से हम सब के दिलों में जीवित हैं और सदा रहेंगे। भगवान उनकी आत्मा को शांति प्रदान करें!



HUES OF LIFE

*One fine noon, I was asked to define
Of all the colours, I'd seen till my prime
Which one hue, was I most akin to
Was it red, pink or green; was it ochre or blue?
The confab and query seemed a bit infantile
But I paused and pondered, then answered with a smile.*



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

*When muscles were stronger and mind more agile
I could climb every tree and run a fast mile
Trudge through deserts and swim in deep seas
Fly like a butterfly and sting like a bee
The colour of my life was a healthy bright pink
And from that fountain of youth, I thought, I'd forever drink.*

*But the fountain ran dry and life went awry
Problems came knocking, friends said goodbye
Joy was elusive and played hide n seek
Gloom all pervasive, jobs mostly bleak
The sun still rose daily, but never for me
So pink turned to blue and life looked dreary.*

*I made peace with blue and embraced my new life
But fate foiled my plans and struck like a knife
Obituaries looked familiar and faces therein
My emotions went numb, as tears wet my skin
With alarming frequency, I began wearing white
And the colours changed again, without an invite.*

*As the loss of my loved ones made me ruminate
The agnostic in me finally knocked on faith's gate
And slowly the noises, fell silent and mute
As God came calling in a cowherd's old flute
Soon the whites turned to ochre, and ochre to red
And my soul felt so nourished and spirit well fed.*

*Now I love gardening and have a thumb green
With brown on my gloves and flowers umpteen
As I look at the sky which has just shed some rain
A rainbow appears, as if to explain
That life's not one colour, that just never fades
It's myriad in nature, so embrace every shade.*

'HOLI MILAN' DELHI POLICE

MARCH





नई उम्मीद

रोज उठती हूँ एक नई उम्मीद के साथ
 रोज आती है कोई नई जिम्मेवारी
 रोज आती है नई खबर कभी खुशी कभी गम की
 पर बड़े सलीके से चाहती हूँ सहेजना अपनी सांसें
 एक दिन तो फुर्सत होगी
 उस दिन समय को जिऊंगी अपनी तरह से
 छाया में बैठकर धूप को देखूंगी
 ताजी हवा में सांसें लूंगी
 पर ये जिंदगी है कि खर्च होती जाती है
 और मैं हूँ कि रोज उठती हूँ एक नई उम्मीद के साथ!



श्रीमती गीता पाठक
 पत्नी श्री दीपेंद्र पाठक
 1990

ऐसे ही मन करता है

कभी-कभी ऐसे ही मन करता है
 फिर से गांव जाएं।
 बाबा का आशीर्वाद और कुएं के पास जाने पर डांट पड़े
 आम के पेड़ पर चढ़ जाएं और झूसे में खेलें
 बुआ, चाची के हाथ का चूल्हे पर बना खाता खाएं
 ताऊ जी के साथ पूरा गांव घूम जाएं
 और दीदी के साथ मिट्टी के खिलौनों से खेलें।



पता है गुजरा जमाना वापस नहीं आता
 पर फिर भी ऐसे ही मन करता है।
 नानी के घर से वापस आने के बाद
 नानी का हमें वह कमाल में बंधे हुए सिक्कों की भी बहुत
 याद आती है
 पता है गुजरा जमाना वापस नहीं आता फिर भी ऐसे ही
 मन करता है।

LAND OF THE RISING SUN



Smt. Seema Agarwal
W/o Sh. Naveen Agarwal
1986

While Japan is known as the land of the rising sun around the world, for India, it is our eastern most state of Arunachal Pradesh that receives the first rays of the sun every day. And its enthralling beauty, vivid landscapes, lofty mountains and clear blue skies beckon one to this Himalayan abode.

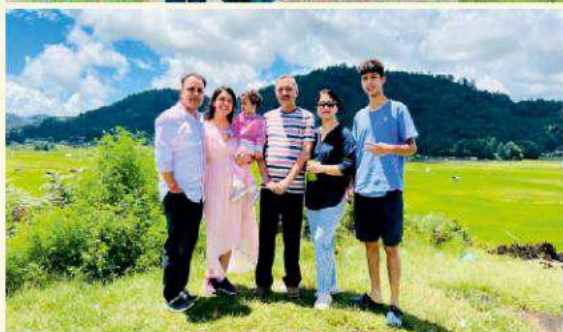
Having lived for three decades in the lap of the Himalayas in Kashmir, Ladakh and Upper Jammu, this was not likely to be a new experience. I was curious to see another 'Switzerland of the East' as I had so far known only Gulmarg to have been nicknamed so. And so began my journey to Ziro in Lower Subansiri district of Arunachal.



Arunachal has for long remained the only state in India without any airport, the nearest route being from Dibrugarh in Assam. I was happy to see a monumental replica of Lord Jagannath Temple in Dibrugarh and paid my obeisance to the deity on way to Ziro. After a three-hours drive through tea gardens and across Brahmaputra, its tributaries and other small rivulets we entered Lower Subansiri district. Near its border we made a brief stopover at the ITBP Mess. The officers there were very courteous. My husband recalled his joint operations with ITBP near the border as SSP Leh during 1993-94.

Then followed another three-hours drive on a road partly bumpy and partly smooth. The construction work on the road was in progress and wherever complete, it was unparalleled in quality for any hill road. Finally, we reached Ziro, the headquarters of the district where my son-in-law Dr Sachin Singhal is posted as the District Superintendent of Police.

The next week was full of adventure and sightseeing. Boating in lakes, trekking through lush green forests, climbing up the hills, having fun in entertainment parks and moving along innumerable meadows, grasslands, pastures, bamboo plantations, kiwi shrubs and paddy fields. Places near Ziro are a delight for any tourist. No wonder it is called the 'Switzerland of the East'.



The people residing in Arunachal are native tribes. They are simple, easy going and music-loving. The Apatani tribe in Ziro are worshipers of the Sun and the Moon. There is also a huge natural rock Shivling. We were fortunate to perform a Rudra Abhishek ritual at the holy site.

From Ziro we went to Itanagar, the capital of Arunachal. The Police Officers Mess there is very well maintained, with the personal efforts of Mrs Rachna Golcha, wife of DGP Arunachal. Itanagar has a thriving market and a nicely laid out Indira Gandhi Park which is worth visiting. A railway station at Naharlagun has come up recently. I was thrilled to learn from Principal Secretary Dr Sharat Chauhan that an airport is coming up at Itanagar as well as Ziro and will become operational during 2022 itself.

The best season to visit Ziro is from August to October. This land of the rising sun, our own Switzerland, is undoubtedly a must-see for all nature lovers, tourists and visitors.



DESI TADKA-HOSTED BY BSF

APRIL







हास्य योग



चारु लता अग्रवाल
पत्नी श्री पी.एन. अग्रवाल
1981

सब रोगों की एक दवाई, हंसना सीखो बहनों भाई — अगर जीवन का आनंद लेना है, तो खुलकर हंसना सीखो क्योंकि यह शारीरिक व मानसिक तनाव को कम करके ऊर्जा के स्तर में सुधार करने के साथ-साथ सकारात्मक मानसिकता को प्रेरित करने में मदद करता है।

लाफ्टर योग या हास्य योग आज के समय में एक प्रचलित शारीरिक क्रिया है। हास्य योग का अर्थ है कि बिना किसी बाह्य कारण के प्रयत्न पूर्वक लंबे समय तक हंसना। हास्य योग इस विश्वास पर आधारित है कि इससे भी वही सारे लाभ होते हैं जो मनुष्य को अनायास हंसने से मिलते हैं।

नाथ परंपरा के एक महान गुरु गोरखनाथ जी द्वारा यह हास्य योग शुरू किया गया था। उन्होंने एक योग दर्शन 'हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानम्' का अभ्यास किया और इसका यथासंभव प्रचार भी किया। इसका मतलब है: 'हंसना खेलना और ध्यान करने की कला'। उन्होंने अपने शिष्यों को योग की मजेदार और आसान प्रकृति को सिखाने के लिए इसे शुरू किया था। उनका मानना था कि योग गुरुओं को पूरी तरह से गंभीर होने की आवश्यकता नहीं है और वह योग के अभ्यास में हल्की-फुल्की मस्ती के साथ इस प्राचीन विज्ञान और कला का आनंद लेते हुए भी समाधि प्राप्त कर सकते हैं। यही नहीं, हास्य योग के जरिए उन्होंने अवसाद, दुख, निराशा या किसी भी प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों से पीड़ित होने से बचना सिखाया।



आज के इस तनावपूर्ण वातावरण में व्यक्ति अपनी मुस्कुराहट व हंसी को भूलता जा रहा है। फलस्वरूप वह अपने शरीर में अनेक तनाव जन्य बीमारियां जैसे— उच्च रक्तचाप, शुगर, माइग्रेन, हिस्टीरिया, पागलपन, डिप्रेशन आदि को निमंत्रण दे रहा है। हास्य योग एकमात्र ऐसा आसन है जो कि 8 से 80 वर्ष की आयु वर्ग के लोगों में योग अभ्यास का एक बहुत लोकप्रिय और सामान्य रूप बन गया है। सप्ताहांत में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग अपने नजदीकी पार्क में इकट्ठा होते हैं और जोर जोर से हंस कर हास्य योग का अभ्यास करते हैं और शरीर को तनाव मुक्त करते हैं।

हास्य योग के लाभ—

1. ब्लड प्रेशर नियंत्रण

हल्की एक्सरसाइज और यौगिक श्वास संचालन करने से ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद मिल सकती है। यह आपके खून में तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद करता है जिससे कई दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

2. उत्तम एरोबिक/कार्डियो व्यायाम

आप लाफ्टर योग का अभ्यास करके कैलोरी बर्न कर सकते हैं। वास्तव में 100 हंसी के दौरान आप इतनी कैलोरी बर्न कर पाते हैं जितनी आप 10 मिनट की सैर में करते हैं। हास्य योग आप के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है और इन्हें स्वस्थ रखता है।

3. एकाग्रता में सुधार

हंसते समय आपके शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है जिससे आपके मस्तिष्क तक ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा पहुंचती है। इससे आपका दिमाग बेहतर तरीके से काम कर पाता है और आपकी एकाग्रता में सुधार होता है।

4. प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) में सुधार

ज़ोर ज़ोर से हंसने से लसीका द्रव (lymphatic fluid) का बहाव बढ़ता है और लिंफोसाइट्स की संख्या में बढ़ोतरी होती है। यह हमारे शरीर की किलर सेल्स है जो संक्रमण से लड़ती है। इसलिए लिंफोसाइट्स की संख्या बढ़ने से आपकी इम्यूनिटी बेहतर होती है।

5. चेहरे की चर्बी पर नियंत्रण

जब आप हर रोज सुबह हास्य योग करेंगे तो आपके चेहरे की मांसपेशियों में खिंचाव पैदा होगा। जिससे चेहरे पर मौजूद फालतू चर्बी कम होगी और साथ ही आप जवान और खूबसूरत भी नजर आएंगे।

6. शरीर से विषाक्त पदार्थों का त्याग



हंसने से पसीना अधिक आता है और इससे शरीर की गंदगी बाहर निकलती है। साथ ही हंसने से जीवन की नीरसता, अकेलापन, थकान, तनाव और शारीरिक दर्द भी दूर होता है।

7. दर्द निवारक औषधि

हंसने से एंडोर्फिन, हैप्पी हार्मोन रिलीज होता है। यह प्राकृतिक दर्द निवारक औषधि भी है। इसलिए अगर आप अपने शरीर के दर्द से छुटकारा पाना चाहते हैं तो हर रोज अधिक हंसें।

दिल खोल कर हंसने के बाद किसको अच्छा नहीं महसूस होता? हालांकि हास्य योग एक स्वैच्छिक हंसी के साथ शुरू होता है, लेकिन यह जल्दी ही वास्तविक हंसी में बदल जाता है। यह एक ऐसा संक्रामक योग है।

हास्य योग करने का तरीका

हंसने का मतलब बस यूँ ही हंसना नहीं होता। सही में हास्य योग करने का तरीका बाजूओं को ऊपर उठाकर चेहरे को ऊपर करके ऊंची हंसी हंसने की कोशिश करना है। अब कुछ लोग सोचते हैं बेवजह हंसी कैसे आ सकती है? असल में जब हम एक समूह में बैठकर हंसते हैं तो एक दूसरे की अलग-अलग तरह की हंसी सुनकर हमें हंसी जरूर आती है। साथ ही हास्य योग का मकसद शरीर को एक्टिव करना है। जब आप इस तरह बाजू ऊपर करके ऊंची-ऊंची हंसी हंसते हैं तो आपमें सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है, जो आपको सारा दिन खुश रखने में मदद करती है। ठहाके मारकर हंसने से शरीर में रक्त का संचार सही ढंग से होता है, जिससे आप ताउम्र हृदय रोग और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने जैसी समस्याओं से बचे रहते हैं।

हास्य योग दो प्रकार का होता है— ताली हास्य योग और मौन हास्य योग

- ताली हास्य आसन

ताली बजाकर हंसने से शरीर के सभी एक्यूप्रेसर पॉइंट दबते हैं, जिससे व्यक्ति का शरीर स्वस्थ रहता है। मनुष्य जब ताली बजा कर हंसता है, तो वातावरण में एक धुन पैदा होती है जो व्यक्ति का प्रकृति के साथ परिचय करवाती है। व्यक्ति के ताली बजाकर हंसने से प्रकृति भी मुस्कराती है खासतौर से पेड़ पौधे।

- मौन- हास्य आसन

मुंह खोलकर बिना आवाज हंसने से शरीर में सकारात्मक अनुभूति उत्पन्न होती है। इस आसन को करने से शरीर में बंद नाड़ियों में खून का प्रवाह होता है, जिससे नसों की ब्लॉकेज समस्या भी ठीक होती है। रक्त तो स्वस्थ और शुद्ध रहता ही है इससे पेट सहित संपूर्ण शरीर में खिंचाव होने से भीतर के अंग स्वस्थ होने लगते हैं।

कुल मिलाकर यह योग बहुत तरीके से आपके लिए फायदेमंद होता है। सुबह-सुबह इसका अभ्यास करने से आपको दिनभर के लिए ताजगी मिलती है। इसे न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है, बल्कि इससे भी महत्वपूर्ण बात है कि यह हर किसी की मानसिक जागरूकता पर अवश्य ही सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह आपको अधिक शांत बनाता है। इसके नियमित अभ्यास से हम किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हो सकते हैं। हास्य योग, योग अभ्यास की एक शुरुआत है और यह आपको अन्य योग अभ्यासों में गहराई तक जाने और योगासनों, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, सिद्धांत आदि के बारे में जानने के लिए आपके अंदर स्वस्थ जिज्ञासा की भावना को पैदा करता है तो प्रतिदिन सुबह, दोपहर, शाम और रात को सोने से पहले एक बार अकेले में और फिर सामूहिक रूप से खिलखिला कर जोर से हंसे जरूर। यह मत सोचें कि कोई क्या सोचेगा।

हंसना है तो खूब खुलकर, जमकर हंसें। हंसी के फव्वारों को हृदय की जमीन से फूटने दें। ऐसे हंसे कि शरीर का एक-एक अंग, एक-एक पोर रोमांचित हो उठे।

तीन और तीन छह भी बन सकते हैं और शून्य भी। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने जीवन में कौन सा सूत्र अपनाते हैं, प्लस(+) का या माइनस(-) का। जो 'प्लस' का यानी खुशमिजाजी का सूत्र लगाते हैं और हर बात का अच्छा, उज्ज्वल व आनंददायी पहलू ही देखते हैं, वह सदा फलते- फूलते हैं।

‘सबसे बड़ा रोग क्या कहेंगे लोग’

हंसी तो संक्रामक रोग है इस रोग को जितना हो सके फैलाएं। ज्यादा से ज्यादा चुटकुलों को अपने जीवन में सुनें और सुनाएं।



CRYSTALWARE AND HOW TO CLEAN AND CARE FOR IT



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

Candlelight dinner under glittering crystal chandeliers with wine flowing into sparkling crystal glasses and the soft glow of silverware with Johann Strauss's 'Blue Danube', in the background -the mood is set for a romantic dinner! That's home décor with a royal flair!

Be it Waterford, Orrefors, Bohemian, Swarovski or RCR, to name a few – crystal always evokes a feeling of grandeur, quiet elegance and style. Chandeliers, stand-alone bowls, vases or figurines remain every neighbour's envy and owner's pride.

Meticulously crafted by skilled artisans, these exquisitely carved ornamental pieces are sheer silvery-white brilliance with their incandescent sparkle.

However, owning these masterpieces is not enough. It is important to know the difference between glass and crystal. Not all glassware is crystal but all crystal is high-quality glass that contains a higher lead crystal.

GUIDELINES FOR BUYING CRYSTALWARE

The higher the lead content, the greater the clarity, sparkle and heaviness of the crystal. The ring is determined by the weight, size and shape of the crystal, e.g. a heavier bowl does not resonate as much as a delicate crystal. The cut too is typical, smoother and more precise than glass.

- Crystal is 10 to 24 percent lead.
- Lead crystal is 24 to 30 percent lead.
- Full lead crystal is 30 to 33 percent lead.
- Lead above 36 to 70 percent sparkles in the sunlight.



Lead adds weight, density, softness and above all, clarity and reflective quality to the glass.

CARING OF CRYSTALWARE

- Remove stickers from crystalware by blowing hot air on them. A soft cloth dabbed with a nail polish remover will remove the gum residue.
- Fill new crystal decanters and pitchers with a room temperature solution of 50% vinegar or citric acid and 50% water. Allow to stand for 24 hours and then rinse with warm water before use.

- Wash crystal vessels with mild detergents before serving food or beverages in them.
- Do not store food or beverages in crystal containers for a long time.

CLEANING OF CRYSTALWARE

Hand-wash crystalware in warm water with a solution of 1 oz of mild liquid detergent and 1/4th cup of white vinegar. Line the sink with a towel and wash each piece separately. Rinse with warm water and dry with a soft lint-free cloth to prevent water spots.

Though ammonia adds lustre to the crystal, it is corrosive. Substitute it with white vinegar.

Decorative crystals, stemware and dinnerware require specialized hand wash cleaning. Crystal chandeliers, lamps and figurines will sparkle if wiped with a soft lint-free cloth dampened in a warm water solution of 1 oz of mild liquid detergent and 1/4th cup white vinegar.



REMOVING STAINS FROM CRYSTAL

- Mineral deposits on crystal caused by tap water can be removed by wiping it with a soft lint-free polishing cloth dabbed with vinegar.
- Vinegar also aids in removing stubborn stains if added to soapy water when hand washing crystal.

STORING OF CRYSTAL

Store crystal right side up or in the original pack.





PASSING ON THE BATON

JULY





फिल्म “हकीकत” की हकीकत



रूबी चतुर्वेदी
पत्नी श्री श्याम सुंदर चतुर्वेदी
1990

हकीकत 1962 में भारत चीन युद्ध की पृष्ठभूमि पर बनी फिल्म थी। इस फिल्म के बनने की कहानी बड़ी ही दिलचस्प है। चेतन आनंद को एक फिल्म के लिए 25000 रुपयों की जरूरत थी, पर उनका बैंक खाता बिल्कुल खाली था। कोई फाइनेंसर उनकी मदद करने को तैयार नहीं था। चेतन आनंद की पत्नी उमा ने अपनी एक सहेली को अपने पति की परेशानी बताई। उनकी सहेली के मामा प्रताप सिंह ‘कैरो’ उस समय पंजाब के मुख्यमंत्री थे। सहेली ने उमा को उनसे मदद मांगने की सलाह दी। जब चेतन आनंद श्री कैरो से मिले तब उन्होंने चेतन आनंद से कहा “पुत्तर, 1962 के भारत-चीन युद्ध में हमारे पंजाब के कई जवान शहीद हो गए हैं, तू इन शहीदों पर क्यों नहीं फिल्म बनाता?” चेतन आनंद ने कहा कि शहीदों पर बनी फिल्म कौन देखेगा? कौन इसमें पैसा लगाएगा? मुख्यमंत्री ने कहा “तू बना तो सही पूरा पंजाब तेरे साथ खड़ा होगा, बोलो फिल्म का बजट कितना होगा?” अगले दिन चेतन आनंद ने मुख्यमंत्री को फिल्म की कहानी सुनाई और बजट बताया दस लाख! उस जमाने में यह बहुत बड़ी रकम थी, पर मुख्यमंत्री ने दस लाख का चेक चेतन आनंद को दिलवा दिया। इस प्रकार एक कालजर्ई फिल्म “हकीकत” का जन्म हुआ।

इस फिल्म के कलाकार जिन्होंने अपनी अदायगी से इसे अमर बना दिया, हैं— बलराज साहनी, जयंत, धर्मेन्द्र, विजय आनंद, सुधीर, संजय खान, शेख़ मुख्तार, प्रिया राजवंश, मैक मोहन। गीत लिखे थे कैफी आज़मी ने, संगीत दिया था मदन मोहन ने, गायक थे मोहम्मद रफी और लता मंगेशकर, मन्ना डे, तलत महमूद और भूपेन्द्र।



इस फिल्म के सर्वाधिक लोकप्रिय गीत “कर चले हम फिदा जान-ओ-तन साथियो” की भी एक दिलचस्प कहानी है। कैफी आज़मी साहब ने चेतन जी को यह गीत सुनाया और शर्त रख दी कि इस गीत को रफी ही गाएंगे और यह गीत फिल्म समाप्त होने के बाद आखिर में बजेगा। चेतन आनंद परेशान हो गए और कहा कि फिल्म

खत्म होते ही सब उठ कर जाने लगेंगे तब यह गीत जो इस फिल्म की जान है, सुनेगा कौन? कैफी आजमी नहीं माने। उन्होंने कहा कि सब जब जाने के लिए उठ खड़े होंगे और अचानक पर्दे पर यह गीत आएगा तब सब शहीदों के सम्मान में खड़े होकर ही यह गीत देखेंगे। कैफी आजमी की जिद के आगे चेतन आनंद की एक न चली और उन्हें यह शर्त माननी पड़ी। जब ऐसा हुआ तो चमत्कार ही हो गया। जब हौल में कैफी साहब का लिखा, मदन मोहन जी का स्वरबद्ध किया, रफी साहब का गाया हुआ यह गीत गूंजने लगा तो लोग स्तम्भित खड़े रह गए! सभी की आंखें नम थीं! यह भारत के वीर शहीदों को सबसे बड़ी श्रद्धांजलि थी। 1965 में हकीकत को दूसरी सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म का पुरस्कार मिला।

यह फिल्म 1962 के भारत-चीन युद्ध की घटनाओं पर आधारित थी। फिल्म में यह दर्शाया गया है कि लद्दाख के रेजांग ला में 13 कुमाऊं रेजीमेंट की अहीर कंपनी की टुकड़ी चीन का सामना करने को खड़ी है। फिल्म का मुख्य कथानक लद्दाख के पहाड़ी इलाके में भारतीय सैनिकों की एक छोटी पलटन से संबंधित है। कैप्टन बहादुर सिंह (धर्मेन्द्र) एक उत्साही सैनिक है, जो लद्दाख में अपनी पलटन का प्रभारी है। ब्रिगेडियर साहब (जयंत) को सीमा पर चीनी सैनिकों द्वारा अतिक्रमण की सूचना मिलती है। वे मेजर रणजीत सिंह (बलराज साहनी) को आदेश देते हैं कि अपने सैनिकों को चौकियों को सुरक्षित करने के लिए भेजें। सैनिक जान हथेली पर लेकर निकल पड़ते हैं और तब संघर्ष की शुरुआत होती है। यह क्षेत्र विवादित है और चीन इसे अपना क्षेत्र होने का दावा करता है। भारतीय सैनिकों को गोली चलाने की तब तक आज्ञा नहीं है जब तक चीन की ओर से न शुरुआत हो। भारतीय सैनिक संख्या में कम हैं और चीनी सैनिकों से घिर जाते हैं। कैप्टन बहादुर सिंह अपने सैनिकों को सुरक्षित वापस लाने का प्रयास करता है पर शत्रुओं का सामना करते हुए वीरगति को प्राप्त होता है। फिर सारे सैनिक एक-एक कर शहीद हो जाते हैं।

इस फिल्म में जयंत को धर्मेन्द्र का पिता बनाया गया है, जो बेटे के शहीद होने की खबर सुनकर भी अपनी भावनाओं को छुपाकर कर्तव्य को सामने रखता है।

फिल्म सरकार और सेना की मदद से बनाई गई थी।

फिल्म का कथानक रेजांग ला की लड़ाई के इर्द-गिर्द बुना गया था। रेजांग ला में लड़ने वाले 120 भारतीय सैनिकों की पलटन में से कोई भी जीवित नहीं लौट पाया था। कुछ सैनिकों को लापता घोषित कर दिया गया था, जिनके शव बाद में बर्फ में दबे मिले। मेजर शैतान सिंह ने 13 कुमाऊं की अहीर कंपनी का नेतृत्व किया था। ब्रिगेडियर तपेश्वर नारायण रैना चुशुल में ब्रिगेड के प्रभारी थे। युद्ध के उपरांत इन्हें महावीर चक्र से सम्मानित किया गया। ये 1975 में भारत के नौवें सेनाध्यक्ष बने।

इस फिल्म में आम सैनिकों पर युद्ध के प्रभाव को बड़े ही मार्मिक प्रसंगों द्वारा दर्शाया गया है।

“होके मजबूर मुझे उसने भुलाया होगा” थके हुए सैनिकों पर फिल्माया गया बड़ा ही मार्मिक गीत है, जो आज भी आप सुनें तो एक अजीब सी उदासी दिल में उतर जाती है!

“मैं ये सोचकर उसके दर से उठा था” गीत भी लगता है जैसे दुनिया का सबसे उदासी भरा गीत हो!

इस फिल्म में कुल 7 गाने हैं, जो एक से बढ़कर एक हैं—

1. होके मजबूर मुझे उसने भुलाया होगा
2. जरा सी आहट होती है
3. मस्ती में छेड़ के तराना कोई दिल का
4. खेलो न मेरे दिल से आज
5. अबकी साल दिवाली
6. मैं ये सोचकर उसके दर से उठा था
7. कर चले हम फिदा जान ओ तन साथियो

चलते-चलते कुछ तथ्य और भी—

2012 में चेतन आनंद के पुत्र केतन आनंद ने इस फिल्म का रंगीन संस्करण जारी किया।

मदन मोहन द्वितीय विश्व युद्ध के समय सेना में सम्मिलित हो गए थे। बाद में वे संगीतकार बने।

इस फिल्म में चेतन आनंद, बलराज साहनी, कैफी आजमी, और शौकत आजमी ने अपना मेहनताना न लेकर मुफ्त काम किया था।

चेतन आनंद ने अपनी हर फिल्म में कैफी आजमी, मदन मोहन, बलराज साहनी को जरूर रखा। इन लोगों की यह एक अघोषित टीम थी।

हकीकत फिल्म के सहायक निर्देशक मैसूर श्रीनिवास सथ्यू, जो एम.एस. सथ्यू के नाम से जाने जाते थे, आगे चलकर एक महान निर्देशक बने। इन्होंने फिल्म “गरम हवा” का निर्देशन किया था। इन्हें हकीकत फिल्म के लिए पुरस्कार से नवाजा गया था।

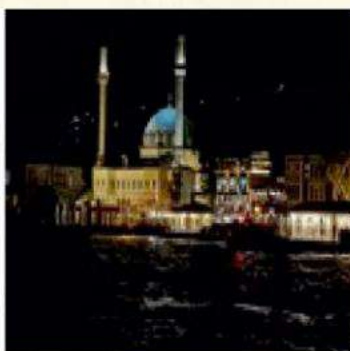
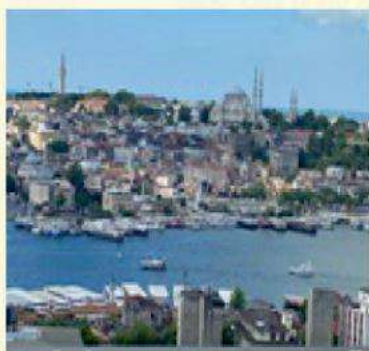


MY TURKISH DELIGHT



Dr. Madhu Mary Minz MD
W/o Sh. Solomon Yash Kumar Minz
1997

Turkey had been on my bucket list for a very long time. Visiting Istanbul, the capital city of Turkey, was an enthralling and enriching experience. The place offers a cultural amalgamation - Asian, European and Middle Eastern flavors along with magnificent ancient buildings which have a European influence with an element of Asian spirituality and the grace of Islam.



On the first day, we took a walk around Sultanahmet Square or the Hippodrome of Constantinople which used to be a place for celebrations, gladiator games and official and religious ceremonies during the Byzantine rule. Later, we went for the Bosphorus cruise in the Bosphorus Strait. It was a memorable

evening with mouth-watering Turkish delicacies, folk music, belly dancing on board and the backdrop of palaces of the Ottoman sultans along the coastline.

The following day, we decided to unfold the magical pages of the history of Türkiye (Turkey). We started with *The Hagia Sophia* which was built as a Greek Orthodox Christian patriarchal cathedral in 537 AD, then converted into a mosque and now also houses a museum. The luxurious interiors, towering pillars and walls decorated with mosaics narrate the grandeur of the Byzantine style. Even though *The Blue Mosque* has been under renovation for many years, we could marvel at the stunning blue-tiled grand interiors.

Next on the agenda was the Topkapi Palace museum which was the main residence and administrative headquarters of Ottoman sultans in the 15th and 16th centuries AD. Thirty sultans ruled from the Topkapi Palace for nearly 600 years of the Ottoman reign. It manifests the extravagance of the Ottoman empire with ornate architecture and an extensive imperial collection of gifts, books, manuscripts and historical artifacts. The mesmerizing jewel collection includes





one of the largest cut diamonds in the world - the "Spoonmaker's Diamond" or *Kaşıkcı Elması* (an 86-carat diamond that is surrounded by a double row of 49 smaller diamonds) and the emerald Topkapı Dagger, both of which are my favourites.

We had a sumptuous lunch at Khorasani Restaurant with dishes such as mezze platter, döner kebab and an enormous flatbread. This restaurant is bustling with locals and tourists, with rows of open eating joints on the cobblestoned pavement with an aroma of fresh Turkish food and the piquant fragrance of spices in the air. The ambiance takes you back to an Ottoman Sultan's kitchen.

After the delicious meal, we went to visit the Dolmabahçe Palace which offered another mélange of European and Ottoman architectural styles. It was home to 6 sultans from 1856 to 1924 and spread over an area of 45,000 m² with 285 rooms, 46 halls, 6 baths and 68 toilets! It is extensively decorated with 100 kg of gold, crystals, brass, mahogany and expensive stones like Egyptian alabaster, Marmara marble, Hereke carpets, oil paintings and Bohemian crystal chandeliers.

In the evening, we visited Taksim Square and Istiklal Street. Taksim Square is the heart of modern Istanbul and a hub of hotels and restaurants, bus terminals, metro subway and age-old tramways. Istiklal Street is the commercial hub that offers an elegant mix of international chains like H&M and ancient old retailers. We could not resist the temptation of entering Ali Muhiddin Hacı Bekir (established in 1777), which is known to be the oldest confectionery still in existence in the country with its unique recipes for lokum and candy.

An Indian dinner at the *Musafir* restaurant and a stroll on the lively and pulsating streets brought us to the end of an unforgettable day.

On the next day, we visited *The Grand Bazar*, which is one of the largest and oldest covered markets in the world dating back to 1461 AD, with 61 streets and 4000 shops. It was vibrating with a flurry of enthusiastic animated shoppers and the bawling of shopkeepers amidst an array of gaudy colourful Turkish lamps, jewellery, embroidered shoes and purses, Turkish ceramic utensils, evil eyes, carpets and an endless display of souvenirs.

Lunch was planned at another enchanting wonderland – a restaurant under the Galata bridge. This famous bridge has made its place in many travel magazines and Hollywood movies for the right reasons. It offers a fascinating view of fishermen fishing in a row, ships in Bosphorus Strait, seagulls, jellyfish in the water and chirpy diners at the posh yet traditional Turkish restaurants.

The lovely afternoon brought us to the end of a surreal trip, making it one of the best places I have visited.



प्यार क्या होता है

प्यार क्या होता है!
यूं ही सोच बैठी आज,
प्यार क्या होता है!



चारु लता अग्रवाल
पत्नी श्री पी.एन. अग्रवाल
1981

क्या किसी को गुनगुनाते सुना है?
क्या कभी खुद से ज्यादा किसी और को चुना है?
जिसके लिए दिल खुदा से लड़ जाए
जिसे देखें तो उस पल जन्नत मिल जाए
और हर चीज में खूबसूरती नज़र आए
जब खुद कूट कर भी दूसरों को मनाता होता है
यूं ही सोच बैठी आज प्यार क्या होता है!

आईने में खुद की शकल देखो,
तो उसकी तस्वीर नज़र आए।
जिस की गलतियों पर गुस्सा करके
फिर अकेले में हंसी आए।
सपने मीठे-मीठे दिन में कोई दिखाए,
बिना मतलब के जब कोई बस यूं ही मुस्कुराए।
उसके दुख में दुखी और
उसकी खुशी में जब दिल खुश होता है
यूं ही सोच बैठी आज प्यार क्या होता है!

मुश्किल चाहे जितने भी हालात हों
साथ छोड़ कर जाना नहीं होता
आजमाना ही नहीं समझना भी होता है।
चुप है अगर वह तो आंखों से
खामोशी को भी पढ़ना होता है।
प्यार सिर्फ जताना नहीं
हर हाल में उसे निभाना होता है
यूं ही सोच बैठी आज प्यार क्या होता है!



GRATITUDE: THE MUST-HAVE ATTITUDE



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

Every now and then, my first thoughts on getting out of bed are, "I didn't get enough sleep" or "I'm looking terrible" or "There's too much work to finish in too little time". I know I'm not alone - it's quite natural to go through one of those bleak phases when our energy wanes and enthusiasm dies; when we feel we're not beautiful enough, wealthy enough, thin enough or successful enough. And once we get trapped in comparisons - what we have and what we don't, it becomes an exhausting cycle that always ends with the same nagging doubt - "Maybe I'm not good enough!".

On tough days like these, what really works at times is a simple strategy of falling back on a power within all of us- the power of gratitude. In sharp contrast to those burdensome "I don't" statements, gratitude reminds us of what we do have. Being grateful can turn a bad day into a good one and can be one of the most exciting and powerful antidotes to pessimism and self-pity.

Gratitude, as they say, is ours for the taking, but not to be taken for granted. As we get older, we often get schooled in our mistakes and focus more on what is missing, inadequate or painful. Sadly, with our routines getting busier, we have slowly given a go-by to the small, thoughtful gestures that make life more enjoyable, more meaningful and more rewarding.

Each one of us has so much to be grateful for; our teachers, our parents, our children, our homes, our friends; the list is endless.

Gratitude helps us to accept that the world is imperfect and that we are, too - and that's okay! It turns what we have into enough. To my mind, gratitude is a gesture that ennobles both the giver and the receiver. A genuine expression of gratitude makes life more purposeful and pleasant and makes society more caring and sensitive. These are the tiny sources of strength one picks up by being just a little kind, a little thoughtful and a little giving.

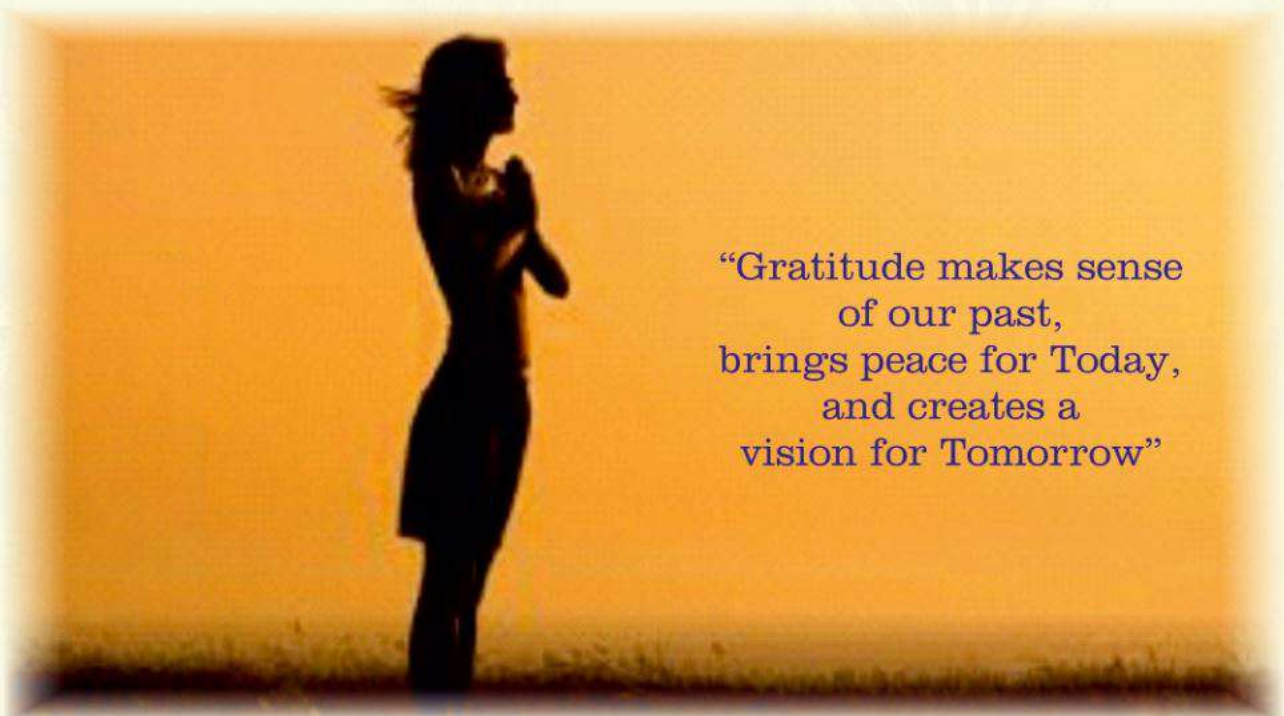


Being grateful doesn't happen overnight! It's a practice we have to nurture every day. Much like the things we take for granted, its impact usually shows up in ways that are not so apparent- like taking time to savour each moment with a loved one or tuning into your favourite old song on the radio.



I have in my living room something I call the '*Happiness Jar*'. It's nothing fancy, just an old-fashioned glass jar with a few colourful strings tied around its rim. The idea is that all of us at home, sometime during the day, write a little note about anything that made us smile and put it in the jar. These could be simple things like the fragrance of jasmine flowers while taking a walk, precious time spent with friends, or an encouraging text from a colleague. And on a day when I'm down and out, reading a few notes from my Happiness Jar reminds me of the wonderful things happening around me, giving me the succour and strength to carry on.

Happiness, the sheer joy of being alive, is always within our reach. The happiest people are the ones who find gratitude from within. All we need is an attitude of gratitude. It creates happiness because it makes us feel complete; it is the realization that we have everything we need, at least at this moment.



“Gratitude makes sense
of our past,
brings peace for Today,
and creates a
vision for Tomorrow”



TEEJ HOSTED BY IPSWWA

AUGUST



गुप्त साम्राज्य



रूबी चतुर्वेदी

पत्नी श्री श्याम सुंदर चतुर्वेदी
1990

प्राचीन भारत का स्वर्ण युग

गुप्त साम्राज्य का उदय तीसरी शताब्दी के अंत में कौशांबी में हुआ। प्राचीनतम गुप्त राजा श्रीगुप्त को मानते हैं। प्रभावती गुप्त के पुणे ताम्र लेख में इसे आदिराज कह कर संबोधित किया गया है। श्रीगुप्त ने गया में चीनी यात्रियों के लिए एक मंदिर बनवाया था, जिसका उल्लेख चीनी यात्री इत्सिंग ने 500 वर्षों बाद सन् 671 से सन् 695 के बीच में किया है।

पुराणों के अनुसार प्रारंभिक गुप्त साम्राज्य गंगा द्रोणी, प्रयाग, साकेत (अयोध्या) तथा मगध में फैला था। इतिहासकार पी. जायसवाल के अनुसार श्रीगुप्त भारशिवों के अधीन एक छोटे से राज्य प्रयाग का शासक था। इतिहासकार डी. आर. रेग्मी इंपीरियल गुप्तों का संबंध नेपाल के आभीर गुप्तों से मानते हैं।

श्रीगुप्त के बाद उसके पुत्र घटोत्कच ने 280 ईसवी से 320 ईसवी तक शासन किया। प्रभावती गुप्त के पुणे तथा रिद्धपुर ताम्रपत्र अभिलेखों में घटोत्कच को गुप्त वंश का प्रथम राजा बताया गया है। इसका साम्राज्य संभवत मगध के आसपास तक ही सीमित था।

चंद्रगुप्त प्रथम

सन् 320 ईसवी में घटोत्कच का पुत्र चंद्रगुप्त प्रथम राजा बना, जो गुप्त वंश का प्रथम स्वतंत्र शासक था। उसने 'महाराजाधिराज' की उपाधि धारण की। उसने लिच्छवी संघ को अपने साम्राज्य में सम्मिलित कर लिया। उस का शासनकाल 320 ईसवी से 335 ईसवी तक था। चंद्रगुप्त ने ही 319 – 320 ईसवी में गुप्त संवत् की स्थापना की थी। गुप्त संवत् और शक संवत् के बीच 241 वर्षों का अंतर था। चंद्रगुप्त ने लिच्छवी राजकुमारी कुमार देवी से विवाह किया था, फलस्वरूप उसने लिच्छवियों का वैशाली राज्य प्राप्त किया था। उस समय के सिक्कों में चंद्रगुप्त और कुमार देवी के चित्र अंकित होते थे। उसने कौशांबी तथा कौशल का राज भी जीता। उसकी राजधानी पाटलिपुत्र थी।



समुद्रगुप्त

समुद्रगुप्त चंद्रगुप्त प्रथम तथा कुमार देवी का पुत्र था। वह 335 ईसवी में राज गद्दी पर बैठा। चंद्रगुप्त का शासनकाल राजनीतिक एवं सांस्कृतिक दृष्टि से गुप्त साम्राज्य के उत्कर्ष का काल माना जाता है। उसमें असाधारण सैनिक योग्यता थी। उसका सबसे महत्वपूर्ण अभियान दक्षिणापथ था, जिसमें उसके 12 विजयों का उल्लेख मिलता है। वह एक अच्छा कवि और संगीतज्ञ भी था। वह विद्वान और विद्या का संरक्षक था। हरिषेण समुद्रगुप्त का मंत्री और राजकवि था। उसके

द्वारा रचित प्रयाग प्रशस्ति में समुद्रगुप्त के राज्यारोहण, विजय और साम्राज्य विस्तार की जानकारी मिलती है। उसका साम्राज्य उत्तर में हिमालय से दक्षिण में विंध्य पर्वत तथा पूर्व में बंगाल की खाड़ी से पश्चिम में मालवा तक फैला था। उसने एक अश्वमेध यज्ञ भी करवाया था। समुद्रगुप्त के दो पुत्र थे, रामगुप्त और चंद्रगुप्त द्वितीय। पिता की मृत्यु के बाद रामगुप्त राजा बना, पर वह एक निर्बल और कायर शासक था। शकों से पराजित होकर उसने संधि कर ली और अपनी पत्नी ध्रुवस्वामिनी को शक राजा को भेंट के रूप देना स्वीकार कर लिया था। लेकिन रामगुप्त का छोटा भाई चंद्रगुप्त वीर और स्वाभिमानी था। वह ध्रुवस्वामिनी के वेश में शक राजा के पास चला गया और उसका वध कर डाला। बाद में उसने राम गुप्त की भी हत्या कर दी और ध्रुवस्वामिनी से विवाह कर लिया।

चंद्रगुप्त द्वितीय “विक्रमादित्य”

चंद्रगुप्त द्वितीय समुद्रगुप्त और उसकी प्रथम रानी दत्तदेवी का पुत्र था। उसने 375 से 415 ईसवी तक (40 वर्षों तक) शासन किया। उसने शकों पर विजय प्राप्त किया और गुप्त साम्राज्य एक शक्तिशाली राज्य बन गया। वह विक्रमादित्य के नाम से प्रसिद्ध हुआ। उसने नाग राजकुमारी कुबेर नागा से विवाह किया, जिससे एक कन्या प्रभावती गुप्त पैदा हुई। वाकाटकों का सहयोग पाने के लिए चंद्रगुप्त ने अपनी पुत्री प्रभावती का विवाह वाकाटक नरेश रुद्रसेन द्वितीय के साथ कर दिया। उसने यह संबंध इसलिए बनाए कि शकों के विरुद्ध दक्कन से उसे सहायता मिल सके। उसने गुजरात और



Gold Coins of Gupta Dynasty

काठियावाड़ पर विजय प्राप्त की। इस प्रकार शकों का उन्मूलन किया। इस विजय के बाद उसने उज्जैन को अपनी राजधानी बनाई। विक्रमादित्य ने एक विशाल साम्राज्य स्थापित किया जो उत्तर में हिमालय की तलहटी से दक्षिण में नर्मदा नदी तथा पश्चिम में गुजरात से पूर्व में बंगाल तक फैला था। उसकी प्रथम राजधानी पाटलिपुत्र तथा द्वितीय राजधानी उज्जयिनी थी। विक्रमादित्य का काल कला और साहित्य का स्वर्ण युग कहा जाता है। उसके दरबार में कई विद्वान और कलाकार थे, जैसे कालिदास, धनवंतरी, क्षपणक, अमर सिंह, शंकु, बेताल भट्ट, घटकर्पर, वाराहमिहिर, वररुचि, आर्यभट्ट, विशाखदत्त, शूद्रक, ब्रह्मगुप्त, विष्णु शर्मा और भास्कराचार्य आदि। ब्रह्मगुप्त ने ब्रह्म सिद्धांत प्रतिपादित किया जिसे बाद में न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण नाम से प्रतिपादित किया।

कुमारगुप्त प्रथम

विक्रमादित्य की मृत्यु के बाद सन् 415 ईसवी में कुमारगुप्त प्रथम सत्तारूढ़ हुआ। उसने 40 वर्षों तक शासन किया। उसने अश्वमेध यज्ञ के सिक्के जारी किए। वह विक्रमादित्य और ध्रुवस्वामिनी का प्रथम पुत्र था। उसका शासनकाल शान्त, सुव्यवस्थित और संगठित था। उसने पुष्यमित्रों को बुरी तरह पराजित किया। उसके अभिलेखों और मुद्राओं से ज्ञात होता है कि उसने अनेक उपाधियां धारण की जैसे श्री महेंद्र, महेंद्र दिव्य, महेंद्र कुमार आदि। कुमारगुप्त वैष्णव धर्म अनुयाई था, पर अन्य धर्मों के प्रति भी सहिष्णु था। गुप्त शासकों में सर्वाधिक अभिलेख कुमारगुप्त के ही प्राप्त हुए हैं। उसने अत्यधिक संख्या में मयूर आकृति की रजत मुद्राएं प्रचलित की थी।

पुष्यमित्र ने गुप्त साम्राज्य पर आक्रमण किया था जिसके विरुद्ध कुमारगुप्त के पुत्र स्कंदगुप्त ने युद्ध किया और विजय प्राप्त की। प्राप्त मुद्राओं के अनुसार उसके अश्वमेध यज्ञ करने की भी पुष्टि होती है। नालंदा विश्वविद्यालय का निर्माण भी कुमारगुप्त के ही काल में हुआ। नालंदा संस्कृत शब्द नालम्+दा से बना है। नालम् का अर्थ है कमल, जो ज्ञान का प्रतीक है, दा का अर्थ देना अर्थात् कमल अथवा ज्ञान देने वाली। काल क्रम में यहां महाविहार की स्थापना के बाद इसका नाम नालंदा महाविहार पड़ा।

स्कंदगुप्त

पुष्यमित्र के आक्रमण के समय ही कुमार गुप्त की मृत्यु हो गई। उसके बाद उसका पुत्र स्कंदगुप्त सत्तारूढ़ हुआ और इस युद्ध में उसने विजय पाई। उसने 12 वर्षों तक शासन किया। हुणों को उसने करारी शिकस्त दी। इसके बाद अगले 50 वर्षों तक हुणों ने भारत की ओर रुख करने की हिम्मत नहीं की।

स्कंदगुप्त का चाचा गोविंद गुप्त मालवा का राज्यपाल था। उसने उसके विरुद्ध विद्रोह कर दिया था, जिसका सफलतापूर्वक स्कंदगुप्त ने दमन किया। वह एक उदार और शांतिप्रिय शासक था। स्कंदगुप्त की मृत्यु सन् 467 ईसवी में हुई। अगले 100 वर्षों तक गुप्त वंश का अस्तित्व बना रहा पर धीरे-धीरे उसकी शक्ति क्षीण होती गई।

गुप्त काल के साहित्य कला स्थापत्य और ज्ञान विज्ञान

गुप्त काल में संस्कृत राजभाषा थी इसी कारण उस काल के अधिकांश ग्रंथ संस्कृत में लिखे गए। इस काल को साहित्य का स्वर्ण युग कहते हैं। कई सुप्रसिद्ध कवि और रचनाकार हुए इस काल में।

सुप्रसिद्ध संस्कृत कवि कालिदास रचित कृतियां हैं—अभिज्ञानशाकुंतलम्, मालविकाग्निमित्रम्, विक्रमोर्वशीयम्, रघुवंशम्, कुमारसंभवम्, मेघदूतम्, ऋतुसंहार।

विशाखदत्त रचित सुप्रसिद्ध कृतियां हैं—मुद्राराक्षस, देवीचंद्रगुप्तम्।

शुद्रक रचित मृच्छकटिकम्।

भास ने स्वप्नवासवदत्ता और प्रतिज्ञा योगन्धरायण की रचना की थी, पर उनका काल अज्ञात है।

भारवि रचित किरातार्जुनीयम्।

भट्टी की भट्टी काव्य, रावण वध।

माघ रचित शिशुपाल वध।

दंडिन रचित काव्य दर्शन और दशकुमार चरित।

भर्तृहरि की नीति शतक।

व्यास की व्यास भाष्य।

वात्सयायन की न्याय सूत्र भाष्य और कामशास्त्र।

यह सभी गुप्तकाल की अत्यंत उत्कृष्ट रचनाएं हैं।

अमर सिंह की अमरकोष संस्कृत का प्रथम शब्दकोष है।

नारायण पंडित रचित हितोपदेश और विष्णु शर्मा रचित पंचतंत्र कहानियों का उत्कृष्ट संग्रह है।



AWESOME ASSAM



Smt. Sumita Dutta
W/o Sh. Rupak K. Dutta
1981

Post-pandemic has seen the rise of a new phenomenon - 'revenge tourism'. Like typical 'travel-crazy Bengalis', we too decided to explore Assam. Thanks to dear Praneeta Jha, who guided and helped us on our 'Discover Assam' trip!

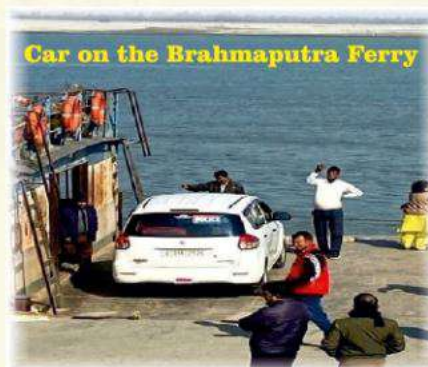
We landed at Jorhat, which is an Air Force base and a city of tea gardens. After freshening up, we ate lunch at the Circuit House, where we foodies first discussed and decided on the menu for dinner! Thereafter, we headed to visit a tea garden. The view of the lush green rolling hillsides with thick tea bushes was quite enchanting. The tea factory tour to understand how leaves reach from the bushes right into our tea cups was very educative. The trip would have remained incomplete without actually sipping the tea produced in that garden at the planter's bungalow. This is where we heard numerous tales about the Tea Garden, British times and other titbits of general knowledge!

The next day we left for MAJULI, the world's largest freshwater island. Unfortunately, little is known about it and fortunately, it still remains untouched and unspoilt. The ride on the ferry in which we could drive up in our cars was amazing. The ferry ghat was like a bustling 'haat'. We enjoyed the local 'Singharas' (Bong Samosas) and other mouthwatering delicacies. The unique 'Jhaal Muri' at Majuli is to-die-for!

The Brahmaputra is called mighty and rightly so. It's huge, like a sea and at times you can't even spot the other end of the river.

Majuli is a quaint sleepy green island with a lot of history. It's here that the brave Ahom rulers of Assam took shelter during the onslaught of the Mughals.

There are numerous Vaishnavite 'Mutts' in pristine locations. Each of the serene and architecturally outstanding Mutts has highly knowledgeable gurus. Another highlight is the mask-making industry on this island. We picked up a few of these local handicrafts on our trip.





Kaziranga Rhino sanctuary

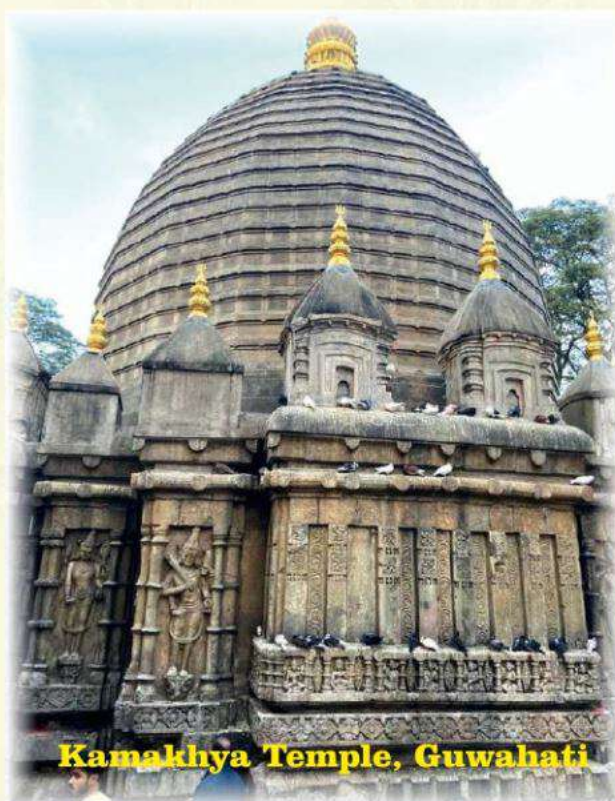
The next day, we left for the high point of our trip-the Kaziranga Rhino sanctuary. The guesthouse was simply unimaginable-plush and comfortable, with great hospitality and an excellent mess.

Kaziranga has a lot of activities of tourist interest, including music and dance shows in the evening which showcase the culture of the northeastern region. The delight of snacking on delicious Assamese delicacies at roadside shacks is

something we will never forget.

The early morning elephant safari was an out-of-the-world experience. We left around 4:30 am to reach the elephant boarding point before sunrise. Thereafter, the elephants started out for the jungle together and then fanned out into different directions. That elephant ride in the nippy early morning with the backdrop of the rising Sun and the tall grass of the jungle dotted with rhinos and deer grazing peacefully, peacocks and birds chirping, was an unforgettable and memorable experience for all of us.

The trip ended on a divine note with a visit to the Kamakhya Temple at Guwahati. It's supposed to be an extremely pious and 'Jagrat' temple. I had taken a long list of demands which I had to ask from Kamakhya Devi!



Kamakhya Temple, Guwahati

Another noticeable feature during my trip was that the Circuit Houses in most locations were extremely good, well furnished with great hospitality and excellent food. Furthermore, I found the people of the state extremely simple and tourist-friendly.

Even though it was a short five-day trip, it encapsulated Assam's main tourist attractions, culture, handicrafts and culinary delicacies. I found Assam to be a wonderful state, as wonderful as my dear son-in-law, who also hails from Assam!

'Awesome Assam', indeed!



जिंदगी



श्रीमती नैंसी जायसवाल
पत्नी श्री सुबोध कुमार जायसवाल
1985

जिंदगी!
'ख़्वाब' न बन,
नींद खुलते ही वो झूठलाई जाती है।
ख़्वाब बन भी गई तो क्या?
वो भी तारीख़ के साथ दफ़नाई जाती है।
ऐ जिंदगी 'किस्सा' बन कर ना इठला।
तू तो सिर्फ सुनी और सुनाई जाती है।
'कहानी' तेरे कुछ दीवाने और सही
समय और पात्र को निछावर एक किताब और सही!!
हां, कुछ कद्दवानों के घर वो ताख़ में सजाई जाती है।
'काव्य' तू वो है जो विद्वानों के मंथन में
उतरी-समझी और समझाई जाती है।
पंक्तियां- दर- पंक्तियां महफिलों में दोहराई जाती है।
हे 'महाकाव्य' नमन है तुझे!
जीने की सीख तुझमें ही पाई जाती है।
सदियों से हर रोज़ गाई जाती है।



TO BE THE WIFE OF AN IPS OFFICER IN THE DISTRICT



Smt. Mridula Rudra
W/o Sh. Kalyan Rudra
1960

Being an IPS officer's spouse brings with it diverse and rich experiences. One such hilarious anecdote which has stayed with me is narrated below. The year was 1972, in a place called Rohtak in the State of Haryana, Kalyan, my husband was the SSP of the district. We had a decent house, big enough for an entire family. Kalyan had an extended office at home as well. However, he was always out on duty for something or the other, as Rohtak was a busy district, politically as well as with regard to the level of crime. A lot of smuggling, dacoity etc. occurred regularly. Incidentally, we were there for five years, a long tenure, which broke all records in terms of longevity of tenure.

It was a usual lazy morning, not much activity was happening. My sons – Kaushik and Rithwik were small not school going yet. They were being entertained by our helpers, Jagadish and called Prakasho.

To me, this seemed a golden opportunity for me to polish my driving skills, which until then was actually based more on theory than on practice. To be fair I was taking regular driving lessons from one devoted driver Tilak Raj, a typical Haryanvi. Tilak was a good-hearted man, and completely devoted to Sahab and the family, he could not say 'No' to his 'Bibi Ji'. So there we were, I was at the wheel of our fiat car and he was sitting next to me- just in case something went wrong! I went about driving at a slow speed on the road in front of our house – back and forth, and after a while, I thought I had enough practice for the day and it was time to get back to the kids. Unfortunately, this is where the trouble started- out of nowhere, four cyclists, cycling at a very slow speed, appeared in front of my car. While I was already slow, I slowed down even further, but there was another problem- we were close to our entrance gate and I needed to take a turn to enter. To my horror, the cyclists were coming closer. Tilakraj kept saying meekly - "Bibi Ji brake Lagaiye" – but I panicked and in that state the inevitable happened. The car gently brushed against one of them. Two or three cyclists fell down on the road, which was even more upsetting, but before I could do anything, Tilak Raj sprinted out of the car and started scolding them. He was making a simple point – "Can't you see madam is learning to drive, why couldn't you move out of the way?" This was so bizarre!!! I wanted to hide behind the wheel out of embarrassment. There was also the apprehension of Kalyan getting to know about the incident. Thankfully, with God's intervention and blessings, none of the cyclists was hurt. The cyclists quickly went about their way, confused and embarrassed in equal measure. That was the end of my driving practice for the day, month, and year! While I subsequently went on to learn driving and consider myself to be a safe driver today, the foundations of my driving skills were ironically established on that fateful day in Rohtak.



मौन

मौन जब पूछ उठा
अरे! कुछ कहते क्यों नहीं!
शब्दों का समुद्र उमड़ गया,
मगर क्या कहूं, कुछ सूझा ही नहीं!
सोचा नहीं था मौन भी
करेगा सवाल,
एकदम से बोलकर
मचा देगा बवाल!

प्रश्न कई उछलने लगे,
उत्तर कई मचलने लगे,
शब्द शोर मचाने लगे,
अपना जोर चलाने लगे!

यह कहूं या वह कहूं,
ऐसे कहूं या वैसे कहूं,
क्या कहूं कितना कहूं,
अलग-अलग वाक्य बनाने लगे!

जुबां यह सब देखती रही,
अपनी सोच पर अड़ी रही,
बस चुपचाप सब जलत किया,
त हिलने का फैसला लिया!

शब्दों तुम यूं ही घूमते रहो,
अपने जाल को बुनते रहो,
हर प्रश्न और उत्तर को दफन किया,
मौन का जवाब मौन से ही दिया!



सुनीता वसिष्ठ
पत्नी श्री श्रीनिवास वसिष्ठ
1981





DIWALI CELEBRATIONS



OCTOBER









SUN DRIED SAVOURIES



Smt. Charu Lata Aggarwal
W/o Sh. P. N. Aggarwal
1981

Solar heat has been used for preserving food since time immemorial. Folklores recount the methods of preserving foods in one way or another in accordance with the local and cultural traditions. The idea was to preserve the food for longer while keeping it fit for consumption. Though there are various ways of preserving food, Sun drying is said to be one of the oldest methods of preservation. The idea was to eliminate the water content in the fruit and vegetables, thus preventing bacteria, yeast or fungi from growing on them.

Drying as a method of preservation has numerous advantages. Food becomes lightweight and easy to carry due to its reduced water content. Dried foods are tasty, nutritious, lightweight, easy-to-prepare and easy-to-store and use. The nutritional value of food is only minimally affected by drying.

Most of us in India have witnessed our grandmothers and mothers practicing some or the other form of the natural drying process, whether it is chillies or raw mangoes being converted into pickles or delicious potato chips, papads, kachri, mangodi, vadi, tilori etc. being made at home. Sun drying is a popular method of





cooking even in highly modernised kitchens of our global world, as it imparts a unique flavour to food items.

The best part about sun drying is that it is relatively low cost, has a low investment process and is environment friendly. But the method of sun drying is a labour-intensive method which involves a lot of people in the process. Also, the sun drying process is slightly risky as it relies heavily on unpredictable weather conditions. Breezy, sunny days work best for sun drying. These days, it has become convenient to check the weather forecast beforehand.

Sun drying is an easy process if practiced with caution and care. There is no end to the creativity and imagination that can be brought in while using sun dried products during cooking.

During the Covid lockdown, I dared to plan a small venture - 'LADYFINGERS', which is an year old now! We make hand made sun dried products / savouries - Aloo papad, Aloo chips, Sabudana papad, Aloo lachchha, Rice papad, Rice kachri, Jawe/Seviyan, Atta seviyan, Moong dal mangodi, Urad dal vadi, Tilauri, Chana papad and many more items. I keep trying to get authentic recipes from my elders, who very lovingly guide me in making these products. We aim to protect/revive old dying recipes/ cuisines, which may otherwise be lost with passage of time.



देश परदेश



श्रीमती रश्मि अग्रवाल
पत्नी श्री राकेश अग्रवाल
1994

लेकर अरमानों की गठरी,
छोड़कर अपना देश,
सांस भरी इक चैन की,
और जाए बसे परदेश!

चिकनी सड़कें, साफ हवा,
बढ़िया सी मोटर कार,
बगिया सुंदर, फिज़ा रंगीली,
एक जैसे घरों की कतार!

कालीन सी गुदगुदी घास,
ऐसी कि जिस पर सो जाएं,
खुली खाली फैली राहें,
न भीड़ कहीं कि खो जाएं!

पर कौन यहां अपनाता है,
तुम कितनी भी कोशिश कर लो,
सब मिटा के अपने इन्द्रधनुष,
जितने अतरंगी रंग भर लो!

सब कुछ इतना अच्छा प्यारा,
फिर मन क्यों इतना खाली है,
कड़ू के लालटेन जला,
क्यों याद आती दिवाली है!

अब गोरे काले मुखड़ों में,
एक गेहुआं चेहरा ढूंढता है,
और भूरी सुनहरी जुल्फों में,
गजरे की खुशबु सूंघता है!

याद आती गेंदा फूलों की,
सावन में झूलते झूलों की,
पुर्वा की महक, चैता की थाप,
पूजा की धूप, मंत्रों के जाप!

मन जागने लगता सपनों से,
जुड़ने लगता फिर अपनों से,
हर उस एक बात को अपनाता,
जो देश का जड़बा दिखलाता!

परदेश में जा यूं देश मिला,
जैसे हो बिछड़ा मीत कोई,
बस देस से ही पहचान मिली,
और काम न आई प्रीत कोई!

छोड़ा था देस, पर जा बिदेस,
तुम तो देसी कहलाते हो,
पर अपने घर के आंगन में,
परदेसी पुकारे जाते हो!

नफा नुकसान, क्या करता हिसाब,
बस एक सवाल का सोचो जवाब,
अब कौन तुम्हारा देस बता,
किस ठौर ठिकाना क्या है पता?

WINTER CARNIVAL-HOSTED BY CISF

NOVEMBER





मैं..और मेरा स्मार्टफोन

मेरा फोन आजकल
कुछ ज्यादा ही स्मार्ट हो गया है।

कल तक जो सिर्फ बजता था
काला सा कोने में सजता था
होता था हर घर में सिर्फ एक
आज उस से भरी हुई है हर जेब
यह जादू है या कोई फरेब?
अब इसके बिना हर शख्स अधूरा
सोचो, यह अच्छा हुआ कि बुरा?

मदद की चीज आज मजबूरी बन गई है
घबराहट और पसीने से वह पूरी सन गई है
यह बजे, तो दिलों की धड़कनें बढ़ जाती हैं
और बैटरी मरे तो सांसे ही थम जाती हैं।
और ऐसा क्यों न हो मेरे भाई
बैंक अकाउंट से लंबे नंबर,
कोई याद रख भी तो कैसे पाए?
हाय!!

कल तक मुट्ठी में आने वाली चीज,
आज सर चढ़ के बोलती है
जीवन आसान करने की मशीन,
अब लाइफ में टेंशन घोलती है।

कल के दस्तूर कब के मर चुके हैं
क्योंकि अल्फाज याद करने के दौर
Thanks to auto-correct,
अब गुजर चुके हैं।

आजू- बाजू देखो
सारी गर्दनें झुक गई हैं
एक वक्त, नजरो से होती थी बातें,
अब गुफ्तगू ही कक गई है।



प्रीति सिंह
पत्नी श्री संजय सिंह
1990

बढ़ गए हैं कटिक्ट्स,
पर रिश्ते दम तोड़ रहे हैं
क्योंकि, घर और दिलों के कोने
तो सिर्फ Wi-fi ही जोड़ रहे हैं।

फोन के बजने लगे जो अलार्म,
मुर्गों ने बांग देना बंद कर दिया
इंसान करने लगे जब ट्वीट,
तो चिड़ियों ने चहचहाना मंद कर दिया।

कहते हैं आज हथेली पे दुनिया है,
पर हाथ की देखाएं तो छिप चुकी हैं
सोचती हूं, मैं इसे उंगलियों पे नचाती हूं
कि यह मुझे, कम्प्यूजन बड़ी है।

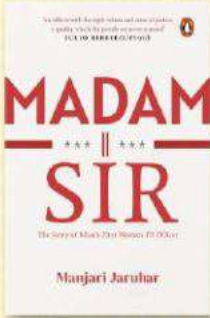
कैमरा, गेम्स, ऐप्स और गाने,
फोन में ना हो तो सुनो सब के ताने
दोस्तों की खिल्ली, टेक्नोलॉजी के बहाने
आगे क्या होगा राम ही जाने।

यह कमबख्त बिल्ली भर की चीज,
न हो, तो मैं खलती हूं
कल तक यह मेरे साथ चलता था,
आज मैं इसके साथ चलती हूं
आजकल मैं इसके साथ चलती हूं।
मैं और मेरा स्मार्टफोन!

BIDDING ADIEU

AUGUST





"MADAM SIR"

by Manjari Jaruhar



Smt. Shashi Agarwal
W/o Sh. Ajay Agarwal
1966

"MADAM SIR" is a beautifully penned autobiography by Manjari Jaruhar, the first woman IPS Officer of Bihar Cadre. A remarkable woman, she successfully balanced her professional and family life as she crossed several milestones in her career. Though she hailed from an affluent family of Bihar, Manjari had her share of disappointments and struggles. "MADAM SIR" It is the story of a woman who converted her challenges into opportunities and finally emerged as a winner.

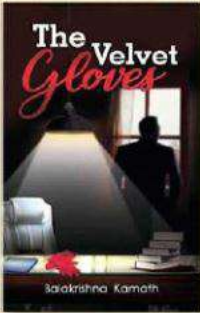
In her book, Manjari has described the nitty gritty of life as a woman Police officer. Since the Police service is predominantly for men, she had to face a lot of challenges. Initially, male officers carried the impression that women officers couldn't work as hard as men and wouldn't be able to undergo the tough training, but Manjari proved them wrong with her intelligence, devotion, honesty and hard work. She never hesitated in taking tough decisions when required, which is an essential requisite of a Police officer. Her competence and leadership changed the opinion of her senior officers, who started holding her in great esteem. She handled all her assignments with courage and resilience. Her relentless efforts to give her best to her profession and the needs of others are unparalleled.

Manjari was full of empathy for others, a hallmark of a good leader. During her various postings, she consciously reached out to help the widows of police personnel who had lost their lives while on duty. She helped them in getting a job and in becoming financially and emotionally strong and independent. During her posting at National Police Academy in Hyderabad, some probationers were emotionally disturbed because of family bondings, the tough training schedule and various other reasons. With her motherly traits, she was able to mentor and counsel them to have a positive approach and complete their training at the academy.

Manjari is a remarkable woman and a role model for aspiring women IPS officers. With her undaunting character, she has proved that NOTHING IS IMPOSSIBLE. Another noteworthy quality, I found in her is that she maintains excellent interpersonal relations. In her book, she has made a mention of all her friends and the officers who were instrumental in helping her. To date, she keeps in touch with all of them. She even acknowledges the role of her domestic help Agnes, who looked after her children like a mother so she could handle her challenging assignments.

"Madam Sir" is an extremely readable and engaging account of Bihar's first lady IPS officer. Manjari's story is very inspiring and a morale booster for the reader. I really enjoyed reading the book.





"THE VELVET GLOVES"

by Balakrishna Kamath



Smt. Aditee Padsalgikar
W/o Sh. Dutta Padsalgikar
1982

A spy novel is always an interesting read, especially if written by a former intelligence officer. Mr Balakrishna Kamath has managed to do just that in his impressive debut with 'The Velvet Glove'. Hitherto unknown in literary circles, this book is his first attempt and has already gone into reprint. Professionally a very competent sleuth, Mr Kamath has proved beyond doubt that he can work wonders with the pen as well!

In 'The Velvet Gloves', Mr Kamath draws from his vast professional experience to weave a fictional spy story. The protagonist, Yashwant Godbole, is pulled back into the world of espionage on the last day of his service. Circumstances force this hero to come back ('from the cold') and take up an important assignment for the country. As the suspense grows and the plot unravels speedily, Yashwant Godbole suffers a personal loss, highlighting the human side of intelligence officers as they walk the tightrope between duty and regular family commitments. 'Intelligence is not an easy game to play', the author subtly articulates.

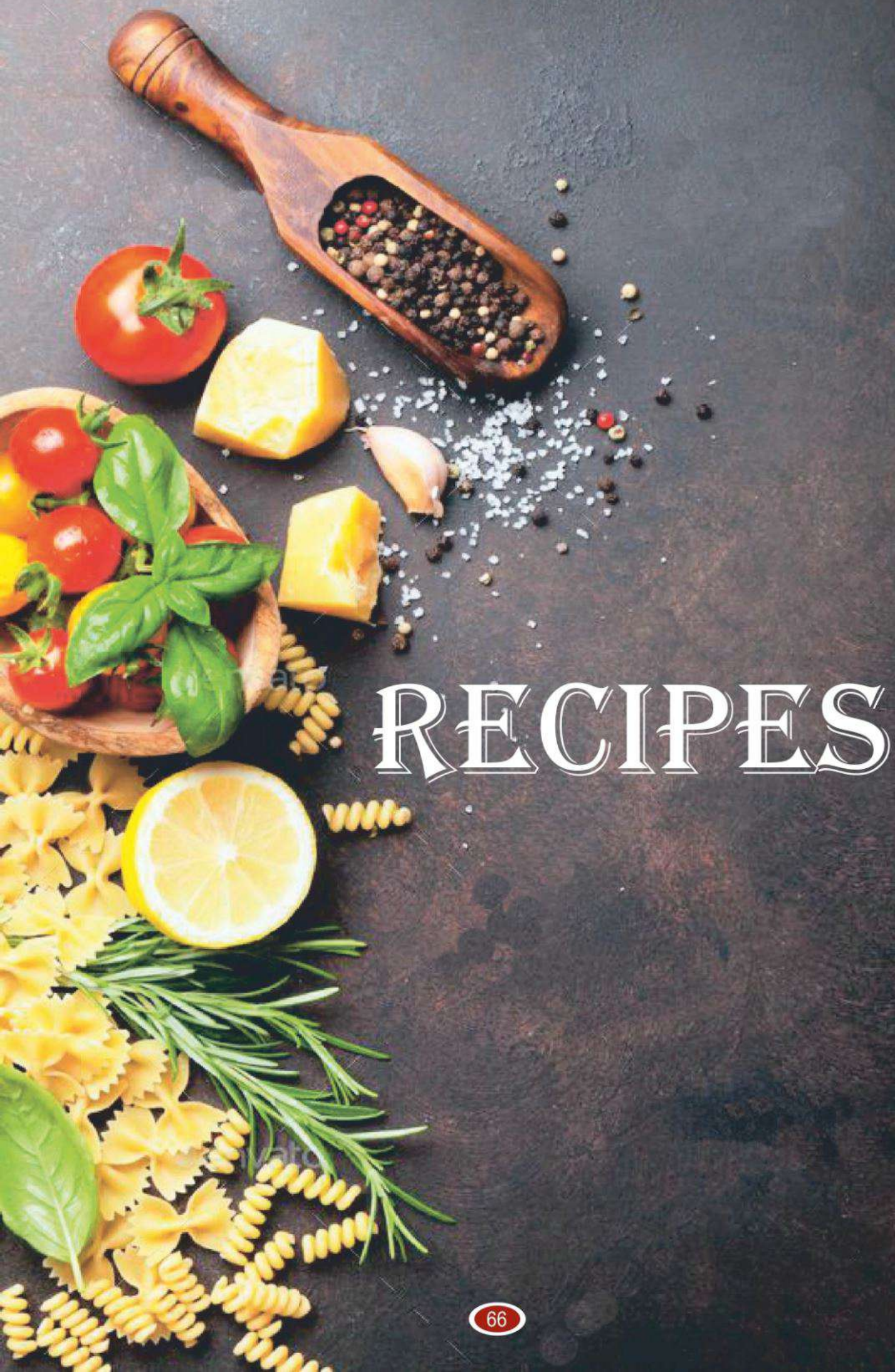
'The Velvet Gloves' is a racy novel with a compact and gripping plot, written in an engaging style that the reader finds difficult to put down. It gives an insight into the world of espionage and effectively brings out the officers' commitment to keeping the country safe. In several instances, Godbole has to take difficult but important decisions on the spot, balancing the risks with the safety of his team and, above all, the interests of his country. Since such situations are generally not known to the public, the reader learns to respect and admire the intelligence community for the sacrifices they make for the country.

The novel underscores the need for better cooperation amongst international communities in order to combat terrorism actively. Though it appears initially that the Indian agency and the foreign entity are working at cross purposes but finally, it is their joint effort that produces results.

'The Velvet Gloves' has caught the imagination of readers as well as the producers of digital media. There is an active proposal to turn the book into a web series on the OTT platform. After the success of his first novel, Mr Kamath has published a second one - 'The Shadow of Aces', which has also been acclaimed by readers and critics.

'The Velvet Gloves' is a must-read for a peek into the world of espionage!





PATHISHAPTA PITHE

Bengali pithe / Aromatic sweet crepes with a generous filling of fresh tender coconut, date palm jaggery and soft sweetened cottage cheese



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

Some recipes take you back to your childhood days. Their aromas unlock memories of a happy, festive time with all the hustle and bustle in the household. Holiday seasons saw a flurry of activities at home with my Ma, the many aunts, brothers and sisters, all being festive-busy. I remember many golpos (stories) being told and retold, along with a great variety of sweets & savories, amidst laughter and mirth. Joyous times!

Ma made delicious, lip smacking, perfect Pathishapta Pithe with a knowing glint in her eyes... that she had everybody's heart at the end of the spoon that devoured the Pithe to the last bit. I must admit that this is not a recipe that can be made on the go. A little bit of time and planning is required. But when one is making precious memories... why hold back! Go ahead and plan this recipe for yourself and your family.

RECIPE

INGREDIENTS

Yield : Approximately 20 Pithes

For the stuffing

- Khoya (Cottage Cheese) 250 gms
- Narkol (Freshly grated coconut) 1 no.
- Khejur Gur (Date Palm Jaggery) 250 gms.

For the Pithe (crepe) Batter

- Maida (All purpose flour) 250 gms
- Semolina (Suji) 2 tbsps
- Milk 1 cup

* Note : The semolina needs to be soaked in half (1/2) cup of milk overnight for a minimum of 5 hours

For the custard (Rabri)

- Milk 1 litre
- Powered Sugar 200 gms

PROCEDURE

For the stuffing

Heat a heavy bottom utensil, add the grated coconut and dry roast it until fragrant. Add the khoya and stir for a little time. Then add the khejur gur and stir continuously until the jaggery melts with the rest of the ingredients. Let the ingredients loose a little bit of moisture. (Note: It will come off the sides of your utensil). Remove it from the heat and let it cool to room temperature.

For the Pithe (crepe) Batter

Take the soaked semolina and add to that maida and the rest of the milk. Give it a good stir. Let this mixture rest for a bit.

For the custard (Rabri)

Boil a litre of milk along with the powdered sugar and condense it to half its volume. Once done, let it cool.

Procedure to bring it all together in the crepes.

Use a thick-bottomed pan. Heat it with a little neutral-flavored oil of your choice. Pour one ladle of the batter. Remember that the crepes have to come out thin. Flip the crepe back and forth until both sides are cooked. Take it out on a plate. Put 1 tsp of the stuffing in the middle of the crepe and roll it. This is the first Pathishapta that's made. Make the rest of the Pathishaptas this way and arrange them on a plate. Once you are ready to serve. Pour the rabri on the Pathishaptas.

Enjoy !



VARAN PHAL OR CHAKOLYA OR DAL DHOKLI



Smt. Aditee Padsalgikar
W/o Sh. Dutta Padsalgikar
1982

A one dish comfort food for all seasons, a high protein meal by itself, as it is basically Arhar dal and roti!

INGREDIENTS

For the dough

- 2-4 cups of wheat flour
- Red chilli powder
- Ajwain
- Salt
- Oil

For the dal or varan

(varan means cooked dal in Marathi)

- 2 cups Arhar dal
- Pinch of Haldi (Turmeric)
- Pinch of Hing (Asafoetida)
- Mustard seeds
- Curry leaves
- Dry red chilli
- Tamarind paste
- Jaggery
- Garlic
- Goda masala (Available in the market. Alternatively, one can use a pinch of garam masala along with jeera powder and dhania powder)
- Oil



METHOD

Wash and soak the arhar dal and then prepare the dough. For the dough, add all the dry ingredients mentioned above - wheat flour, salt, red chilli powder, ajwain and oil. Start kneading the dough by adding a little water at a time. The dough should be kneaded stiff like we knead for Puris. Brush the kneaded dough with some oil and let the dough rest for 15 mins.

Drain all the water from the soaked arhar dal. In a big kadhahi or pan, add the oil. Once the oil has heated, add the mustard seeds, curry leaves, garlic, red chilli, turmeric

and hing. Add the dal and roast it well. Add 5 cups of water and bring it to a boil.

Once the dal comes to a boil, add goda masala and let it cook. Then add the tamarind extract as per taste, a little bit of jaggery to balance the tartness and let it simmer for a bit. Then add salt. While the dal is cooking roll out the dough like a big roti. The roti should not be very thin. Cut it into small diamond shaped pieces. Add the diamond shaped rotis to the dal and let them cook.

Garnish with coriander and chopped tomatoes. Serve piping hot with a dollop of ghee. Adding another tadka of finely chopped garlic and green chilli is optional.

ALUCHI WADI (अलूची वडी)/(PATRA IN GUJARATI)

Known as Colocasia in English and Arbi in Hindi, the leaves of this plant are used in Maharashtra to make a dal (a popular preparation in Maharashtrian weddings) as well as a kind of pakora! Gujarat and Maharashtra have many food items in common like shrikhand, bakarwadi, khandvi or suralichi wadi to name a few. Patra or aluchi wadi is another food item!

Easy to make with common kitchen ingredients, these can be prepared in advance and stored in the freezer and fried and served as a snack or side dish whenever required.

INGREDIENTS

- About 15-20 fresh Colocasia leaves(whole)
- For the masala, there is no proportion as such. All the ingredients are to be mixed together.
- Besan – the quantity should be enough to apply on the leaves
- 1-2 tbsp rice flour (this will add to the crispness)
- Salt
- Chilli powder
- A pinch of Garam Masala
- Tamarind juice
- A small piece of jaggery (optional, to balance the tartness of the tamarind)

METHOD

1. Wash and dry the leaves and put them on the counter. Cut the stalks and slice off the middle vein, taking care not to tear the leaf. Flatten the other veins if any, by gently using a rolling pin over them.
2. Place the first leaf with the stalk towards you and smear the besan paste over it, then put the second leaf on top stalk away from you and again apply the besan paste generously. In this manner, one can stack 8-10 leaves one on top of the other while applying the besan paste on each leaf.
3. Then roll the leaves as tightly as you can and put the roll in a greased pan. Steam in a pressure cooker, without the whistle (like idlis) for 20-25 minutes. Once the rolls cool down, they can be stored in a container and kept in the freezer.
4. For serving, let the rolls thaw. Then cut them into small discs and deep fry them. For the calorie conscious, they can be shallow fried.

Garnish with some fresh coconut and serve warm.



FRIED ARBI



Smt. Madhumita Balaji
W/o Sh. Balaji Srivastava
1988

INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------|---------------|
| • Arbi | 1/2 kg |
| • Oil | 1 table spoon |
| • Salt to taste | |
| • Turmeric | 1/2 tea spoon |
| • Red Chilli powder | 1/2 tea spoon |
| • Coriander powder | 1/2 tea spoon |
| • Garam Masala powder | 1/2 tea spoon |
| • Jeera and Ajwain | 1 table spoon |
| • Garlic | (optional) |



METHOD

- 1 - Wash thoroughly the Arbi with skin and pressure cook it .
- 2- Switch off the gas after the first whistle and give 10 minutes of standing time.
- 3- Remove the skin & dice the Arbi into desired shape.
- 4- In a pan pour mustard oil , add Jeera , Ajwain and the other spices . Add Arbi and the other mentioned condiments. Fry it till golden brown.
- 5- Add chopped coriander and green chilli & serve .



GUCHHI KI CHIT (MOREL MUSHROOM)



Smt. Simer Preet Luthra
W/o Sh. Tajender Singh Luthra
1990

- 1- Soak 4-5 big size pieces of guchhi in warm water for half an hour.
- 2- After half an hour wash these pieces of guchhi atleast 4-5 times, by squeezing them each time.
- 3- Heat 2 table spoons of ghee in a pan. Then fry the squeezed guchhi in the ghee till an aroma comes out of them. This will take approximately two minutes.
- 4- Add half a teaspoon of turmeric powder. Stir for few seconds.
- 5- Grate one-fourth of a small potato.
- 6- Add water (gucchi should be dipped in it-approximately one cup).
- 7- Add one small potato cubes (big size cubes). Also add salt to taste, red chilli powder to taste (one-fourth of a teaspoon) and one teaspoon of coriander powder.
- 8- When the boil comes, cover and lower the gas to minimum and cook till the guchhi is soft and cooked.
- 9- Sprinkle handful of chopped coriander leaves and one-fourth teaspoon of garam masala.
- 10- Before serving add one-fourth cup of boiled milk.
Serve hot with rice or chapati.
Enjoy!



FRUITY SABUDANA ICE CREAM



Smt. Navita Arya
W/o Sh. Rajesh Arya
1994

Servings: 5 cups

INGREDIENTS

- Half a cup of sabudana
- Two cups of Chopped fruits (apple, grapes, cheeku, kiwi, pomegranate, peeled orange, banana)
- Two cups of Ice Cream (can be of the same flavour or one cup each of two different flavours)

METHOD

1. Soak a half cup of sabudana for 3 to 4 hours.
2. Boil the soaked sabudana and immediately strain sabudana from the water.
3. Put the drained sabudana in ice-cold water. Then strain it again. Make sure that the sabudana pearls don't stick to each other.
4. Take the ice-cold sabudana and two cups of chopped fruits, and add two cups of ice cream.

Enjoy fresh fruits and ice cream with sabudana.

It will give you a taste of faluda ice cream with fruits!



DIWALI SWEETS & SAVOURIES



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

Diwali, the festival of lights, comes every year and brings with it a lot of excitement, gaiety and a fun-filled atmosphere. There is plenty of sharing of sweets and bursting crackers with family and friends as they celebrate the victory of good over evil, of light over darkness, of Rama's victorious homecoming to Ayodhya after 14 years in exile, of Lord Krishna's defeat of Narkasura...

This year's Diwali held a special significance and meaning as we faced darkness of the worst kind due to the pandemic. But where this is darkness, there is light too and so is hope. Diwali brings with it the message that there is light at the end of the tunnel. As we battled bravely with the pandemic, there were some victories too. So with Diwali this year, we celebrated the hope of a better tomorrow with Sweets and Savouries!

Best wishes, dear friends, for a happy and healthy year ahead with my homemade sweets & savouries! Just sharing a sweet and savoury below:

HOME MADE DIWALI SWEETS & SAVOURIES

JAGGERY KHAJURIAS

INGREDIENTS:

- Wheat Flour – 1 cup
- Jaggery – 2 cups
- Pure Ghee – little to smoothen
- Cardamom Powder – 1 tsp
- Ghee for frying

METHOD:

-
- Soak Jaggery in little water
- Then heat and cool thoroughly
- Then strain the dissolved Jaggery
- Mix wheat flour and little ghee in a bowl
- Rub the ghee into the flour and blend them well
- Add the strained Jaggery water and mix
- Knead the mixture well till it is of a soft consistency – soft enough to roll flat



- Keep aside for 10 minutes
- Then make small balls of dough and roll them out slightly thick on a flat marble or a wooden board
- Then cut into a diamond shape with a curved edge cutter like the one we use to cut Shakarpara or Ghujia
- Heat Ghee in a Kadhai and fry Khajurias

WHEAT CHAKLIS

INGREDIENTS

- Wheat Flour:- 4 level Katoris /Cups
- Turmeric Powder – ½ tsp
- Red Chilli Powder – 2 tsp or to taste
- Asafoetida – ¼ to 1/2 tsp
- Coriander Powder – 1 to 1¼ tsp
- Cumin Powder – 1 to ¼ tsp
- Salt to taste
- Ajwain powder or seeds – ½ tsp
- Sesame seeds - 1 tsp

Grind to paste

- Ginger- 1 tsp
- Garlic – 1 tsp
- Green Chillies - 2 Nos.



Strain the liquid of this ground paste into the wheat flour along with the other spices above.

METHOD

- Put the wheat flour in a cloth and tie the cloth tightly and steam for 20 minutes by placing it in a vessel in a cooker
- Remove from the cooker and cool the steamed wheat thoroughly
- Beat the steamed wheat in the cloth and then open and sieve thoroughly
- Once the flour is sieved then, add the above spices and knead
- Put a little of the kneaded dough into the Chakli maker and immediately make the twisted round curls on a baking sheet
- Then fry them in hot oil, four at a time

For more of my Recipes go to my Blog : @

<https://www.devayanipradhanmedhekariskoking.blogspot.com>

LOOKING BACK

2015



2016



2017



2018



2019



2020



2021





A Strong Woman
is one who feels deeply
and loves fiercely
Her tears flow just as abundantly
as her laughter.....

A Strong Woman
is both soft and powerful
She is both practical and spiritual.....

A Strong Woman
in her essence
is a gift to the world.....



14 Years of IPSWWA







IPS WIVES' WELFARE ASSOCIATION
www.ipswwa.com