

CRPF FAMILY WELFARE ASSOCIATION

UDAAN



**RCWA, GROUP CENTRE,
CRPF NEW DELHI-72**

l n'k



e> {k=h; dko d; bl&if=dk d; iFke lLdj.k dk foekpu
dju; ei vkikj [k'kh ,oe xol egll gk jgk glA vk'kk gl fd bl if=dk d;
ek/;e l xi dUn] dfjicy] ubl fnYyh ei dk;ljr vf/kdkfj;k@dkfeldk
dh ifRu;k dk viuh virj ifjHkk'kk dk 0;Dr dju; dk vol j iklr gkxkA

tllk fd fofnr gl fd dfjicy ei dko viuh fofHku
dY;k.kdkjh ;ktukvk d; cy ij dfjicy ei dk;ljr
vf/kdkfj;k@dkfeldk dh ifRu;k d; fnu&ifrfnu thou'kyh dk mTToy
cuk; rFkk mud; dk;l&d'kyrk dk c<kui d; fy, dk;ljr gl ,ll lxBu d;
lgkj; cy d; vU; t : jreUn rFkk dkfcy@;kX; vf/kdkfj;k@dkfeldk dh
ifRu;k ,ol cPpk dk vuifjr dju; rFkk muei dko fd fo'k'krkvk dk
ipkfjr@iikfjr dju; d; fy, ;g if=dk ,d ehy dk iRFkj lkfer gkxkA
vir ei ei {k=h; dko d; l nL;k dk ejh gkfnid 'kHkdkeuk, 0;Dr d; jr; gl,
mud; bl fu"Bk ,oe yxu dk cuk; j [kui fd vihy djrh glA

'kHkdkeukvk l fgrA

रजनी दाता
½j tuh nRrk½
v/; {k {k=h; dko
xi dUn dfjicy] ubl fnYyhA

LIST OF CHAIRPERSONS RCWA, GC NEW DELHI



SMT. RAJNI DATTA
W/O SH. SANDEEP DATTA, DIGP,
Mob.-9868886100
CHAIRPERSON
MAGAZINE & VOCATIONAL TRAINING
COMMITTEE



SMT. SUNITA KAPOOR
W/O SH. SUNAND KUMAR
COMMANDANT, Mob.-9996171260
CHAIRPERSON
CULTURAL, GRIEVANCE & SPORTS
COMMITTEE



SMT. RAJESH CHOWDHARY
W/O DR. R.K. SINGH
Mob. 9599650038
CHAIRPERSON
HEALTH COMMITTEE



SMT. RITU
W/O SH. OM HARI
Mob. 9015275004
CHAIRPERSON
EDUCATION COMMITTEE



**SMT. RAJNI DATTA
W/O SH. SANDEEP DATTA, DIGP,
Mob.-9868886100**

**PRESIDENTE
RCWA, GC, CRPF, NEW DELHI**



Women's Day RCWA GC New Delhi



World Health Day RCWA GC New Delhi
Free Health check up of Blood sugar / Pressure



Senior Citizen Day RCWA GC New Delhi



Football Match Competition RCWA GC New Delhi



PMKVY RPL Programme RCWA GC New Delhi
15 Workers of RCWA, GC New Delhi Successfully
Completed RPL Programme Under PMKVY

MS. ADITI CHAUHAN D/O MR. A.V. CHAUHAN (DIGP PERS, DTE. GENERAL)



FIRST INDIAN WOMEN INTERNATIONAL FOOTBALLER

Honoured Ms. Aditi Chauhan, The First Indian Women International Footballer on 19th may, 2016. She attended the final football match of CRPF wards of the Group Centre, New Delhi Family as a part of the summer vacations activity. She was kind enough to give a motivational speech to the budding players and emphasized the need of keeping balance in sports as well as studies for which she is herself an epitome. She also distributed gift hampers to the young players.

By-
Sonam D. Mehta
D/O Sh. Sandeep Datta
DIGP, GC, New Delhi



ARVIND SINGH BISHT
DY. COMMANDANT,
Mob.-8826467793

RCWA, GC, CRPF, NEW DELHI



Ist Position
Praveen Yadav Class X-A
D/O Sh. B.L. Yadav
Painting Competition
RCWA GC New Delhi



II nd Position
Jagyan Seni Class VIII-B
D/O Sh. Niranjana Muduli
Painting Competition
RCWA GC New Delhi



IIIrd Position
Moni Class VIII-C
D/O Sh. Akhilesh Kumar
Painting Competition
RCWA GC New Delhi

Painting Competition RCWA GC New Delhi



Ist Position
Rubi Class VII-B
D/O Sh. Rajbir Singh
Sketch Competition
RCWA GC New Delhi



II nd Position
Anjali VII-B
D/O Sh. Nagendar Kumar
Sketch Competition
RCWA GC New Delhi



IIIrd Position
Rimmi Class VIII-A
D/O Sh. Vijendra Kumar Pandey
Sketch Competition
RCWA GC New Delhi

Sketch Competition RCWA GC New Delhi



Vocational Training RCWA GC New Delhi
Ladies Stitching With High Speed Sewing Machines



Ist Position
Kumari Aashima Rangoli Competition
RCWA GC New Delhi



II nd Position
Smt. Usha Devi Rangoli Competition
RCWA GC New Delhi



III nd Position
Smt. Sheela Devi Rangoli Competition
RCWA GC New Delhi

Rangoli Competition RCWA GC New Delhi



Ist Position
Kumari Sunita Mehandi Competition
RCWA GC New Delhi



II nd Position
Smt. Bhavana Mehandi Competition
RCWA GC New Delhi



IIIrd Position
Kumari Pooja Mehandi Competition
RCWA GC New Delhi

Mehandi Competition RCWA GC New Delhi



?kj ei vdyh ek gh cl
lcl cMh ikB'kkyk g
ft lu t xr dk igy&iy
Kku dk fn;k mtkyk gA

ek l geu t huk lh[kk
ek ei gedk bi'oj fn[kk
ge rk g ekyk d efu;
ek efu;k dh ekyk gkA

ek vk[kk dk ehBk liuk
ek lk lk ei cgrk >juk
ek g ,d cjxn dh Nk;k
ft lu gedk ikyk gA

ek fdruh rdyhQ >y
ckj l[k lcd n[k y y
n;k&/ke l c : lk g ek d
vkj gj : lk fujkyk gA

fde 'kek] d{kk&5
fir&Jh l uhy 'kek



**Smt. Kavita Devi W/O CT/Mochi Jai Bhagwan
RCWA GC, New Delhi**



Jhefr j tuih nRrk RCWA ifIMUV
xji dUnj ubl fnYyh

हृदय की असीम सम्पदा को अनुभव करने का एक और व्यवहारिक तरीका

हार्टफुलनेस ध्यान क्या है?

यह केवल भावनाओं से सम्बन्धित है। हमारा पूरा जीवन भावनाओं तथा प्रेरणाओं द्वारा संचालित होता है और वह काम दिल का होता है। जब हम भावनाओं को सुन पाते हैं तथा आन्तरिक प्रेरणा को अधिकृत कर पाते हैं तो, हम बार-बार दिल की आवाज सुनकर अपने जीवन के मालिक बन सकते हैं। दिल तथा मन के बीच पूरी तरह तालमेल बनाने का काम दिल पर किए जाने वाले इस ध्यान के द्वारा ही होता है। इसलिए हम इस प्रक्रिया को हार्टफुलनेस ध्यान कहते हैं।

लक्ष्य इन्सानों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं। यह हम पर निर्भर करता है कि हम क्या निर्धारित करते हैं और जो कुछ भी करते हैं, उसके द्वारा हम क्या प्राप्त करना चाहते हैं। अतः लक्ष्य व्यक्तिगत रूप से निश्चित होता है। मेरा अपना लक्ष्य होना चाहिए जो मेरे दिल के संकेतों पर आधारित हो।

हार्टफुलनेस ध्यान द्वारा समर्पित गृहस्थ जीवन एक सन्तुलित जीवन है जिसे हम पाने की कोशिश करते हैं—आन्तरिक सन्तुलन, मेरे आसपास सन्तुलन, समाज में सन्तुलन। एक प्रकार से हम शान्ति का श्वास अन्दर लेते हैं और शान्ति का श्वास बाहर छोड़ते हैं।

हार्टफुलनेस एक ऐसा शब्द है जिसमें जीवन की धड़कन है। अगर आप सिर्फ 'हार्ट' शब्द को ही लें, यह आपके अन्दर किस तरह के भाव जगाता है? हार्टफुलनेस ध्यान में हम अपना पूरा ध्यान हृदय पर केन्द्रित रखते हैं। हार्टफुलनेस का अर्थ है: अपनी वास्तविक प्रकृति की प्रसन्न और पुलकित अवस्था को महसूस करना और उसे अपने हृदय में अनुभव करना। हृदय में ही हर तरह की संवेदनाएँ उभरती हैं। दूसरों का प्यार, दुःख-दर्द, क्रोध, घृणा हमारे हृदय को प्रभावित करते हैं। हृदय ही पूर्वाभास और ज्ञान की जानकारी देता है। जब हम अपने दिल कि आवाज सुन कर अपनी अन्तःप्रेरणा का अनुसरण करते हैं तो अपने जीवन पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं। हृदय पर ध्यान करके हम 'मन और हृदय' के बीच एकरूपता लाने का अभ्यास करते हैं। हार्टफुलनेस में बताये गये ध्यान के अभ्यास से हमारे व्यवहार और सोच में स्थाई बदलाव आता है। यह एक बहुत ही सरल, आसान और प्रभावशाली तरीका है जिसे आराम से अपने घर में ही बैठकर रोजाना किया जा सकता है।

ध्यान का अनुभव करें:

हल्के से अपनी आँखें बन्द करें और सोचे की आपके हृदय में भी दिव्य प्रकाश पहले से ही मौजूद है। उसे देखने की कोशिश न करें बल्कि धीरे से अपने हृदय में डूब जायें, और जो भी अनुभव हो उसका स्वागत करें।

इसे 30 मिनट तक करें। अगर आपका मन इधर-उधर भागे तो धीरे से अपना ध्यान वापस हृदय पर ले आएं।

ASSESSMENT EXAMINATION PAPER FOR SEWING MACHINE OPERATOR AND FEED BOOK

ukel& Qfjnk cxe
ifr dk ukel& ,u- ,p- vilkjh
Vkd u0& 24
irk& **A.4 Naveen Place, Kali Piau**
Najafgarh New Delhi
Mob. 9968988475



ii'u 01- bydVhd e'khu dk bLriky djui di Qk;n fy[kk\

mRrj& dk;l {kerk c< tkrh gl

ii'u 02- ih ,e di oh vkbl **PMKVY** dk ijk uke fy[kk\

mRrj& i/kkue=h dk'ky fodkl ;ktuk

ii'u 03- fdUgh ikp midkj.kk di uke fy[kk tk flykbl djri le; dke vkri gl\

mRrj& diph] /kkxk] l|bl pkd] bipVi

ii'u 04- lgh xyr dk fu'kku yxk,l\

d- e'khu cYV <hyk ugh djuk pkfg,A

✓
%lgh@xyr%

[k- yci cky ihNi ck/kui pkfg,A

✓
%lgh@xyr%

x- dkj[kkuk ei le; l; ugh vkuk pkfg,A

✓
%lgh@xyr%

?k- 18 lky l; de vk;l oky; 0;fDr bMLVh ei dke dj l d ri glA

✓
%lgh@xyr%

ii'u 05- D;k vkidk flykbl e'khu vkijVj dkll ei Hkkx yui l; Qk;nk givk gl\

mRrj& gl

ii'u 06- D;k dkll dh vof/k T;knk gkuk pkfg,\

mRrj& gl

ii'u 07- D;k vU; efgykvk dk Hkh bl rjg di dkll djuk pkfg,\

mRrj& gl

ii'u 08- bl dkll ei D;k fo'k;@ikB;de 'kkfey djui dh vko';drk gl\

mRrj& gl

ii'u 09- bYdVhd e'khu dk bLriky djui l; igy; l;j{kk lEcj/kr dkbl nk mik; fy[kk\

mRrj& 1- e'khu pykui l; igy; ekVj vkj ok;fjix pld djuk pkfg,A

2- fd l h iidkj dh ph; e'khu dh cYV ei uk Ql; /;ku j[kuk pkfg,A

Farida
gLRk{kj

PMKVY RPL Interview Programme RCWA GC New Delhi

ASSESSMENT EXAMINATION PAPER FOR SEWING MACHINE OPERATOR AND FEED BOOK

uke%& iou d.k
ifr dk uke%& uoy fd'kkj
VkdU u0& 67
irk%& **CRPF Camp Jharoda Kalan**
B-49, Q-3, Type-II
Mob. 9818950993



ii'u 01- bydMhd e'khu dk bLrky djui d; Qk;n; fy[kk\

mRrj%& le; dh cpr gkrh gl dk;l {kerk c< tkrh gl

ii'u 02- ih ,e d; oh vkbl **PMKVY** dk ijk uke fy[kk\

mRrj%& i/kkue=h dk'ky fodkl ;ktuk

ii'u 03- fdUgh ikp midkj.kk d; uke fy[kk tk flykbl djri le; dke vkr; gl\

mRrj%& d;ph] /kkxk] l;bl pld] b;pv;i

ii'u 04- lgh xyr dk fu'kku yxk,l\

d- e'khu cYV <hyk ugh djuk pkfg,A

gh@xyr%

[k- yic cky ihNi ck/kui pkfg,A

gh@xyr%

x- dkj[kkuk e; le; l; ugh vkuk pkfg,A

gh@xyr%

?k- 18 lky l; de vk;| oky; 0;fDr bMLVh e; dke dj l d;ri glA

gh@xyr%

ii'u 05- D;k vkidk flykbl e'khu vkijVj dkl ei Hkkx yui l; Qk;nk gvk gl\

mRrj%& gk

ii'u 06- D;k dkl dh vof/k T;knk gkuk pkfg,\

mRrj%& gk

ii'u 07- D;k vU; efgykvk dk Hkh bl rjg d; dkl djuk pkfg,\

mRrj%& gk

ii'u 08- bl dkl ei D;k fo"kk;@ikB;de 'kkfey djui dh vko';drk gl\

mRrj%& gk

ii'u 09- bYdVhd e'khu dk bLrky djui l; igy; l;j{k lEc/kr dkl nk mik; fy[kk\

mRrj%& 1- ok;j pid djuk pkfg,A

2- vku vkQ cVu dk pid djuk pkfg,A

गलरक{kj

PMKVY RPL Interview Programme RCWA GC New Delhi

ASSESSMENT EXAMINATION PAPER FOR SEWING MACHINE OPERATOR AND FEED BOOK

ukel& jkek Hkkfed
ifr dk ukel& eukt djekj Hkkfed
Vkd u0& 79
irk& **CRPF Camp Jharoda Kalan**
B-52, Q-1, Type-II
Mob. 9013943869



ii'u 01- bydVhd e'khu dk bLriky djui di Qk;n fy[kk\

mRrj& dk;l {kerk c< tkrh gl

ii'u 02- ih ,e di oh vkbl **PMKVY** dk ijk uke fy[kk\

mRrj& i/kkue=h dk'ky fodkl ;ktuk

ii'u 03- fdUgh ikp midkj.kk di uke fy[kk tk flykbl djri le; dke vkr gl\

mRrj& diph] /kkxk] lpb pkd] bpvii

ii'u 04- lgh xyr dk fu'kku yxk,\

d- e'khu cYV <hyk ugh djuk pkfg,A

½ lgh@xyr½

[k- yci cky ihNi ck/kui pkfg,A

½ lgh@xyr½

x- dkj[kkuk ei le; li ugh vkuk pkfg,A

½ lgh@xyr½

?k- 18 lky li de vk; oky 0; fDr bMLVh ei dke dj l d r glA

½ lgh@xyr½

ii'u 05- D;k vkidk flykbl e'khu vkijVj dkll ei Hkkx yui li Qk;nk gvk gl\

mRrj& gl

ii'u 06- D;k dkll dh vof/k T;knk gkuk pkfg,\

mRrj& gl

ii'u 07- D;k vU; efgykvk dk Hkh bl rjg di dkll djuk pkfg,\

mRrj& gl

ii'u 08- bl dkll ei D;k fo'k;@ikB;de 'kkfey djui dh vko';drk gl\

mRrj& flykbl di d<kb dk Hkh dke gkuk pkfg,A

ii'u 09- bydVhd e'khu dk bLriky djui li igy; ljj{k lEc/kr dkbl nk mik; fy[kk\

mRrj& 1- ok;j pid djuk pkfg,A

2- vku vkQ cVu dk pid djuk pkfg,A

Rama Bhowmik
gLrk{kj

PMKVY RPL Interview Programme RCWA GC New Delhi

ASSESSMENT EXAMINATION PAPER FOR SEWING MACHINE OPERATOR AND FEED BOOK

uke& dfork noh

ifr dk uke& t ; Hkxoku

Vkdu u0& 18

irk& **R-Z 4A Sainik Enclave Part-II**

Jharoda Kalan New Delhi

Mob. 8285843229



ii'u 01- bydVhd e'khu dk bLriky djui di Qk;ni fy[kk\

mRrj%& le; dh cpr gkrh gl dk;l {kerk c< tkrh gl

ii'u 02- ih ,e di oh vkbl **PMKVY** dk ijk uke fy[kk\

mRrj%& i/kkue=h dk'ky fodkl ;ktuk

ii'u 03- fdUgh ikp midkj.kk di uke fy[kk tk flykbl djri le; dke vkri gl\

mRrj%& diph] /kkxk] l|bl pkld] bipVii

ii'u 04- lgh xyr dk fu'kku yxk,\

d- e'khu cYV <hyk ugh djuk pkfg,A

%lgh@xyr%

[k- yci cky ihNi ck/kui pkfg,A

%lgh@xyr%

x- dkj[kkuk ei le; l; ugh vkuk pkfg,A

%lgh@xyr%

?k- 18 lky l; de vk;| oky; 0;fDr bMLVh ei dke dj l dri gA

%lgh@xyr%

ii'u 05- D;k vkidk flykbl e'khu vkijVj dkll ei Hkx yui l; Qk;nk gvk gl\

mRrj%& gl

ii'u 06- D;k dkll dh vof/k T;knk gkuk pkfg,\

mRrj%& gl

ii'u 07- D;k vU; efgykvk dk Hkh bl rjg di dkll djuk pkfg,\

mRrj%& gl

ii'u 08- bl dkll ei D;k fo"i;@ikB;die 'kkfey djui dh vko'; drk gl\

mRrj%& gl

ii'u 09- bYdVhd e'khu dk bLriky djui l; igy; l;{kk lEcif/kr dkbl nk mik; fy[kk\

mRrj%& 1- ok;j pid djuk pkfg,A

2- vku vkQ cVu dk pid djuk pkfg,A

gLrk{kj

PMKVY RPL Interview Programme RCWA GC New Delhi