# RAF SECTOR

## NEWS CLIP

15/12/19

**TO SERVE HUMANITY WITH SENSITIVE POLICING**

**Prabhat Khabar, Jamshedpur (JKD)**

नरवा. ट्रेनिंग सेंटर सुंदरनगर में 84 प्रशिक्षु जवानों ने की योग कला की प्रस्तुति

# योग से शरीर व मन रहता है स्वस्थ तनाव से मिलती है मुक्ति : पीके सिंह

प्रतिनिधि ▷ नरवा

द्रुत कार्य बल 106 बटालियन ट्रेनिंग सेंटर सुंदरनगर में देश के विभिन्न राज्यों से आये तथा 106 बटालियन के द्रुत कार्य बल (रैफ) के योग प्रशिक्षु 84 जवानों द्वारा रैफ कमांडेंट (106 बीएन) पीएन सिंह के दिशा निर्देश पर योग प्रदर्शनी का आयोजन किया गया. इस प्रदर्शनी से रैफ, सीआरपीएफ के जवान तथा सिविलियन ने योग के महत्व को जाना. प्रशिक्षुओं द्वारा योग के विभिन्न आसनों में प्रमुख रूप से प्रणाम मुद्रा, सूर्य प्रणाम, षष्टांग, शशांक, अष्टासन, मंडूकासन, धनुषासन, मयुरासन तथा कमालासन आदि आसनों को दिखाया गया. इसके अलावा संयुक्त रूप से विभिन्न आसन से योग कला की प्रस्तुति की गयी. जिसे देख बतौर मुख्य अतिथि कमांडेंट पीके सिंह एवं उनकी पत्नी अनीता सिंह ने योग प्रदर्शनी की सराहना की. श्री सिंह ने कहा कि प्रशिक्षुओं ने योगाभ्यास कर अपने जीवन में दस वर्ष का उम्र बढ़ा लिया है. लंबी जीवन के लिए योगाभ्यास बहुत जरूरी है. इससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य अच्छा एवं तनाव मुक्त रहता है. योग सभी विद्या को अपने आप में समाहित करता है. उन्होंने कहा कि प्रशिक्षुओं द्वारा किये गये प्रदर्शनी का वीडियो आयुष्मान मंत्रालय भेजेंगे, जिससे प्रशिक्षुओं के योग पराक्रम को मंत्रालय देख सकें. उन्होंने विभाग की ओर से सभी 84 प्रशिक्षुओं को उनके इस कला के लिए सम्मानित करने की बात कही. प्रदर्शनी में टीम भास्कर, टीम नटराज, टीम त्रिवेणी, टीम शिवम तथा टीम गरुण ने योग प्रदर्शनी कर लोगों का मन मोह लिया. मौके पर कमांडेंट पीके सिंह, उप कमांडेंट अनीमी शरण, जय प्रकाश कुमार, पीके मिश्रा, सहायक कमांडेंट अंकित प्रियदर्शी सहित अन्य उपस्थित थे.

योग कला को प्रस्तुत करते जवान .

# Photos of Deployment/ Fam-Ex Of RAF

SWACHHTA CAMPING DURING, SWACHHTA PAKHWADA PROGRAMME ORGANISED, BY 100 BN.RAF, IN MANDIR SURROUNDING AREA. ON 14-12-2019

सी0आर0पी0एफ0 सदा अजेय, भारत माता की जय।