అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం-2025 | 1

నారద వర్తమాన సమాచారం

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం-2025

ఈనెల 8 వ తేదీన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న వారోత్సవాలలో భాగంగా ఈరోజు పల్నాడు జిల్లా ఎస్పీ కంచి శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు యోగా & ధ్యాన కార్యక్రమం నిర్వహించిన పల్నాడు జిల్లా పరిపాలన అదనపు ఎస్పి J.V. సంతోష్

మహిళా దినోత్సవ వారోత్సవాలలో భాగంగా ఈరోజు పల్నాడు జిల్లా పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్ నందు పల్నాడు జిల్లా అదనపు ఎస్పీ(పరిపాలన విభాగం) ఆధ్వర్యంలో మహిళా పోలీసు సిబ్బందికి మరియు సచివాలయం మహిళా పోలీసులకు యోగా మరియు ధ్యాన కార్యక్రమమును నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమమునకు యోగా గురూజీ జనార్దనరావు & వారి సిబ్బంది పర్యవేక్షణ లో యోగ మరియు ధ్యాన శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా అడిషనల్ ఎస్పీ మాట్లాడుతూ…

పోలీసు శాఖ నందు అధికారులు మరియు సిబ్బంది తమ విధి నిర్వహణలో అధిక స్థాయి ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. యోగా మరియు ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చు అని తెలిపారు.

యోగ మరియు ధ్యానం అనేది పోలీసు సిబ్బందికి వారి ఒత్తిడి స్థాయిని అధిగమించడానికి మరియు వారి మొత్తం ఆరోగ్యం,వారి పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగపడుతుందని తెలిపినారు.

యోగ మరియు ధ్యానం వలన గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం,మధుమేహం నిరాశ మరియు ఆందోళన వంటి ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడి సంబంధిత అనారోగ్యాలను అధిగమించి శారీరక బలం మెరుగు పరచబడుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమమునకు అడిషనల్ ఎస్పీ(JV. సంతోష్)తో పాటు నరసరావుపేట మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డిఎస్పి M. వెంకటరమణ యోగా గురువు జనార్ధన రావు వారి సిబ్బంది మరియు 30 మంది మహిళా పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.