<u>प्रेसनोट</u>

जा.क्र. ३४५/माहिती कक्ष/वार्तापत्र
पोलीस अधीक्षक कार्यालय, भंडारा
दिनांकः—२१/०६/२०१६.

आंतरराष्ट्रीय योगा दिनानिमीत्य भंडारा जिल्हा पोलीस कर्मचा—यांसाठी योगा शिबीर

भंडारा :— आज दि. २१.०६.२०१६ रोजी आंतरराष्ट्रीय योगा दिनानिमीत्य योगा शिबीराचे आयोजन करण्यात आले. भंडारा पोलीस कवायत मैदानावर योग प्रशिक्षक श्री. उमेश राजाभोज (योग प्राकृतीक चिकित्सक भंडारा) यांनी पोलीस अधिकारी व कर्मचारी यांना योगाचे बध्दपद्मासन, त्रिकोनासन, चक्रासन अर्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तासन, पद्मासन, शिर्षासन, शुलभासन, हलासन, मयुरासन, भुर्जगासन, ऊष्ट्रासन, धनुरासन, गोमुखासन, मत्स्यासन, ककर्णपिडासन, जानुशिरासन असे विविध आसन व अनुलोमविलोम, कपालभाती, ध्यान, साधना इत्यादी योगाचे प्रकार शिकविले. पोलीस दलातील पोलीस अधिकारी व कर्मचा—यांचे दैनंदिन जीवनमान अतिशय ताणतणाव व धकाधकीचे असुन काहींना आपल्या कुटुंबीयांपासुन अलिप्त रहावे लागत असल्याने त्यांच्यात नैराश्य वाढत जाते. सदर बाब गंभीर असुन कर्मचा—यांचे ताणतणाव कसे घालवता येईल व सकारात्मक दृष्टया जीवन आनंदाने कसे जगता येईल, या उद्देशाने आज रोजी आंतरराष्ट्रीय योगा दिवसानिमीत्ताने योगा शिबीराचे आयोजन करण्यात आले. दि. २१ जुन ते २७ जुन पर्यंत योग सप्ताह शिबीर राबविण्यात येणार असुन पोलीस अधिकारी व कर्मचा—यांना योगा व प्राणायमाचे धडे दिले जाणार आहे.

आंतरराष्ट्रीय योगा दिनानिमीत्ताने घेण्यात आलेल्या योगा व प्राणायम शिबीरात मा. पोलीस अधीक्षक विनीता साहू, मा. पोलीस उपअधिक्षक(गृह) श्री. धात्रक, पोनि. श्री. कोलवाडकर स्थागुशा भंडारा तसेच पो.स्टे. व शाखेतील अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते. तसेच जिल्हयातील पोलीस स्टेशन स्तरावर आंतराष्ट्रीय योगा दिवस निमीत्याने योगा शिबीर घेण्यात आले. पोलीस अधिकारी व कर्मचा—यांना नक्षलविरोधी अभियान, कोबिंग ऑपरेशन करावे लागते. हे लक्षात घेवुन त्यांच्यात मानसिक व शारीरिक बदल घडवुन सकारात्मक भावना व जीवन जगण्याची कला अवगत व्हावी म्हणुन पोलीस मुख्यालयाच्या मैदानावर आजपासुन ७ दिवसीय योग व प्राणायम सप्ताह घेण्यात येणार आहे.

(के.एच.धात्रक)
प्रभारी. पोलीस उपअधिक्षक(गृह)
भंडारा.
दुरध्वनी.क्र. ९८२३६३७२२०

प्रति,

जिल्हा माहिती अधिकारी, भंडारा
वर्तमान पत्राचे संपादक व जिल्हा प्रतिनिधी यांना उपरोक्त माहीती दैनिक वर्तमान पत्रात प्रसिध्द करण्याकरीता कळविण्यास विनंती आहे.

प्रत, संगणक कक्ष, भंडारा यांना भंडारा पोलीस संकेतस्थळावर ठेवण्याकरीता.