



## स्थानिक गुन्हे शाखा, नाशिक ग्रामीण

पोलीस अधीक्षक कार्यालय, नाशिक ग्रामीण, आडगाव, नाशिक-पिन ४२२००३  
दुरध्वनी नंबर ०२५३-२३०९७१० E.Mail- pilcbnskr@gmail.com

### प्रेसनोट

दिनांक:- २१/०६/२०१८

## नाशिक ग्रामीण पोलीस दलातर्फे आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा

शारिरीक व मानसिक अनारोग्याचे निवारण व्हावे यासाठी नियमित योगासने करणे गरजेचे आहे, असा सल्ला अनेक योगाभ्यासक देतात. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधुन आज रोजी आडगाव पोलीस मुख्यालयाचे परेड मैदानावर नाशिक ग्रामीण पोलीस दलाचे वतीने योग दिन साजरा करण्यात आला. नाशिक ग्रामीण जिल्हयाचे पोलीस अधीक्षक श्री. संजय दराडे साो यांनी आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आयोजित केलेल्या योग शिबीरास नाशिक परिक्षेत्राचे नवनियुक्त विशेष पोलीस महानिरीक्षक मा.डॉ.श्री. छेरिंग दोरजे साो. यांची प्रमुख उपस्थिति लाभली. सदर योग शिबीरास जिल्हयातील पोलीस अधिकारी व कर्मचारी, पोलीस कुटूंबीय, तसेच माध्यमिक विद्यालय वाडीव-हे, जनता इंग्लिश स्कूल सायखेडा, माधवराव बोरस्ते विद्यालय ओझर, न्यु इंग्लिश स्कूल व ज्युनियर कॉलेज चांदोरी येथील विद्यार्थी मोठया प्रमाणात उपस्थित होते. सदर योग शिबीरात पतंजली योग विद्यापीठ नाशिक येथील योग प्रशिक्षक श्री.संतोष शेवाळे व बेंगलोर योगविद्यापीठाच्या प्रशिक्षक श्रीमती सरिता कमलेश संत यांचे मार्गदर्शनानुसार पोलीस अधिकारी व कर्मचारी यांना योग प्रशिक्षण देण्यात आले.

विशेष पोलीस महानिरीक्षक मा.डॉ. छेरिंग दोरजे साो व पोलीस अधीक्षक श्री. संजय दराडे साो यांनी उपस्थित असलेले पोलीस अधिकारी व कर्मचारी यांना योगासनांचे फायदे व त्यांचे आरोग्यावरील परिणाम याबाबत मार्गदर्शन केले. पोलीसांचा वाढलेला कामाचा ताण, सततचा बंदोबस्त, मोर्चे, विविध गुन्हे तपास यात गुरफटलेल्या पोलीसांना असंत व विश्रांती नसते त्यामुळे पोलीसांचे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. दैनंदिन योगासने करणे ही शारिरीक, मानसिक व आध्यात्मिक साधना असुन, ती शरीर व मनात परिवर्तन घडवुन आणते. तसेच प्राणायम हा योगाचा एक अत्यंत महत्वाचा प्रकार असुन प्राणायमामुळे शारिरीक व मानसिक शक्ती बळावते, आरोग्य निरोगी राहते व मन शुध्द होवुन मनाची एकाग्रता वाढते असे अनेक फायदे योगासनांपासुन होतात बाबत महत्त्व पटवुन देवुन दररोज योगासने केली पाहिजे असे आवाहन नाशिक ग्रामीण पोलीस दलाचे पोलीस अधीक्षक श्री. संजय दराडे साो यांनी उपस्थित असलेले पोलीस अधिकारी, कर्मचारी व पोलीस कुटूंबियांना केले आहे.

तसेच योग शिबीरासाठी उपस्थित असलेले पतंजली विद्यापीठाचे प्रशिक्षक श्री.संतोष शेवाळे यांनी भारतीय योग शास्त्रामध्ये योगाचे यम, नियम, योगासने, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही योगाची आठ अंगे समजावुन सांगितली. योगाच्या नियमित सरावामुळे ताण तणावापासुन मुक्ती, स्वास्थ्य तंदरुस्ती, अंतर्दामी शांतता, रोग प्रतिकार शक्तित वाढ, अंतर्ज्ञानात वाढ असे अनेक फायदे योगासनांपासुन होतात बाबत मार्गदर्शन केले.

सदर योग शिबीरात नाशिक परिक्षेत्राचे विशेष पोलीस महानिरीक्षक मा.डॉ.छेरिंग दोरजे साो. नाशिक ग्रामीण जिल्हा पोलीस दलाचे पोलीस अधीक्षक श्री. संजय दराडे साो. यांचेसह अपर पोलीस अधीक्षक श्री. विशाल गायकवाड, पोलीस उपअधीक्षक मुख्यालय श्री. एस.व्ही.जाधव, पोलीस निरीक्षक स्थानिक गुन्हे शाखा श्री. अशोक करपे, पोलीस निरीक्षक मानव संसाधन विभाग श्री. एस.जी.मांडवकर तसेच जिल्हयातील इतर पोलीस अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.