



SRINIVASA

INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE
AUTONOMOUS



WORLD MEDITATION DAY

21-12-2024

DR.A.GOWRI

HEARTFUL WELLNESS ORGANISATION
SRI RAMA CHANDRA MISSION
KADAPA

Co-ordinator:

Mr.N.Naga Mallikarjuna

HOD,Dept Of Civil

Venue:

Conference Hall



ధ్యానంతో ఒత్తిడిని జయించవచ్చు
 కడప ఎడ్యుకేషన్ : ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో మానసిక ఒత్తిడి అధికమించేందుకు మేడిటేషన్ ఎంతో అవసరం అని రామచంద్ర మిషన్ కు చెందిన హార్ట్ పుల్ వెల్ నెస్ ఆర్గనైజేషన్ డాక్టర్ గౌరి అన్నారు. శనివారం కడప నగర శివార్లలోని శ్రీనివాస ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ప్రపంచ మెడిటేషన్ దినోత్సవం సందర్భంగా మెడిటేషన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మానసిక ఒత్తిడి వల్ల చాలా మానసిక రుగ్మతలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. దానిని తప్పించుకునేందుకు

ధ్యానం చక్కటి పరిష్కారం అన్నారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ నాగరాజు, ఏఎస్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ నాగ మల్లికార్జున్, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



