



ప్రకాశం జిల్లాలో 'జాతీయ వార్త' తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేసేందుకు ఆసక్తి ఉన్న లిపోర్టర్లు సంప్రదించగలరు 9908862557


తెలుగు దిన పత్రిక

epaper:jatheeyavaartha.com

www.jatheeyavaartha.com

జీవన శైలిలో.. యోగా ఒక భాగం

* యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం
 * మానసికంగా, శారీరకంగా ధృఢంగా ఉంటాం * ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు * కందుకూరులో యోగాంధ్ర * యోగాసనాలు వేసిన ఎమ్మెల్యే, సబ్ కలెక్టర్, మున్సిపల్ కమిషనర్, ప్రజలు



కందుకూరు, జూన్ 8 (జాతీయవార్త): ప్రజల జీవనశైలిలో యోగాంధ్ర ఒక భాగం కావాలని ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. ఈనెల 21 తేదీన జరిగే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి సన్నాహకంగా సోమవారం కందుకూరులో సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం ఆవరణలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు రోడ్డుపైనే ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు, సబ్ కలెక్టర్ హిమవంశి, మున్సిపల్ కమిషనర్ అనూప తదితరులతోపాటు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. వివిధ భంగిమల్లో యోగాసనాలు వేసి ప్రజలకు స్ఫూర్తిని కలిగించే ప్రయత్నం చేశారు. ప్రజల జీవన శైలిని మెరుగుపరిచేందుకు యోగా ఎంతో దోహదపడుతుందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, సీఎం చంద్రబాబు వంటి వారు 75 ఏళ్ల వయసులో కూడా ఎంతోచలాకిగా ఉంటున్నారంటే యోగా చేయడమే కారణమన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు యోగా కార్యక్రమాన్ని తమ దైనందినజీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు. యోగా చేయడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ధృఢంగా ఉంటామన్నారు. రోజుకు గంటపాటు యోగా చేస్తే ఎటువంటి వ్యాధులు దలచేరవని, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధికారులు, టీడీపీ నాయకులు మల్లేశ్వరరావు, పిడికిటి వెంకటేశ్వర్లు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



