భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

10, ఏప్రిల్ 2026, శుక్రవారం		భారత్ సమాచార్

యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం: కలెక్టర్

భారత్ సమాచార్.నెట్, మెదక్ జిల్లా: క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ప్రశాంత జీవనశైలి లభిస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం మెదక్ పట్టణంలోని ఇందిరా గాంధీ స్టేడియంలో 'ప్రజా పాలన – ప్రగతి ప్రణాళిక' హెల్త్ వీక్, ప్రపంచ హోమియోపతి దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం, జిల్లా అధికారులు, పోలీసు యంత్రాంగం, క్రీడాకారులతో కలిసి ఆమె యోగాసనాలు వేశారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని, దీనివల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని సూచించారు. శారీరక, ఆధ్యాత్మిక సమతుల్యతకు యోగా ఒక గొప్ప సాధనమని, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు దీనిని సాధన చేయడం ద్వారా అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ నగేష్, యోగా గురువు ఆకుల రవి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

© 2026 Bharath Samachar		bharathsamachar.net