

## యోగాతో అందం..ఆనందం..ఆరోగ్యం

**రాజంపేట, న్యూస్టుడే:** యోగాతో మనస్సు ఉల్లాసంగా ఉంటుందని, ఎంతటి ఒత్తిడినైనా జయించవచ్చని ఏఐటీఎస్ ఫార్మసీ కళాశాల సహాయ అధ్యాపకుడు ప్రదీప్ కుమార్ తెలిపారు. ప్రపంచ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, కళాశాల విద్యార్థులతో ఆన్లైన్ ద్వారా యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశ నుంచే యోగా సాధన చేయడం వల్ల చదువులో ఎంతటి ఒత్తిడినైనా తట్టుకునే శక్తి వస్తుందన్నారు. అందం..ఆనందం..ఆరోగ్యంతో సంతోషంగా ఉంటారని సూచించారు.