आरेडिका / रायबरेली

भारत सरकार /GOVERNMENT OF INDIA
रेलमंत्रालय/ MINISTRY OF RAILWAYS
आधुनिक रेल डिब्बा कारखाना, रायबरेली
MODERN COACH FACTORY, RAEBARELI

Azadi Ka Amrit Mahotsav

प्रेस विज्ञप्ति

दिनांक: 21 जून 2025

आरेडिका में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस – 2025 का भव्य आयोजन

आधुनिक रेल डिब्बा कारखाना, रायबरेली (आरेडिका) में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मुख्य कार्यक्रम गोमती इन्डोर स्टेडियम में दिनांक **21 जून 2025** को विशाखापट्टनम से माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के लाइव प्रसारण के साथ एक विशाल योग शिविर का आयोजन किया गया। इस वर्ष योग दिवस की थीम **"एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग"** रही, जिसमें संपूर्ण विश्व के स्वास्थ्य के प्रति समर्पण का संदेश निहित है।

आरेडिका में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कुल 8 जगहों पर वृहद योगा कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें अधिकारी क्लब, सुपरवाइजर क्लब, वर्कर क्लब, हॉस्पिटल, केन्द्रीय विद्यालय, शॉपिंग काम्पलेक्स, सेंट्रल पार्क प्रमुख हैं। इसके साथ ही शॉपिंग काम्पलेक्स में स्काउट गाइड के बच्चों द्वारा योग पर विशेष नुक्कड नाटक का आयोजन भी किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम में महाप्रबंधक श्री प्रशांत कुमार मिश्रा के नेतृत्व में सभी अधिकारियों, कर्मचारियों और उनके परिवारजनों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। महाप्रबंधक महोदय ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों एवं उनके परिजनों को योग के लाभों की जानकारी देकर नियमित योग के लिए प्रेरित किया। विशेषकर, जिन्हें सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं, उनके लिए योग लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

इस अवसर पर महाप्रबंधक ने आरेडिका परिसर में स्थित कॉलोनी गेट के पास बने 02 नये तालाबों का निरीक्षण किया एवं तालाब के पास बीज और वृक्षारोपण भी किया एवं पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया।

इसी श्रृंखला में, ऑफिसर्स क्लब में आरेडिका महिला कल्याण संगठन की अध्यक्षा श्रीमती भारती मिश्रा के नेतृत्व में महिलाओं द्वारा योगाभ्यास किया गया।

इसके अतिरिक्त, आरेडिका चिकित्सालय प्रांगण में योगाभ्यास तथा एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता श्रीमती भारती मिश्रा ने की।

MCF/RBL

कार्यक्रम का विषय था – *"जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के प्रबंधन में योग की भूमिका"*। इस सत्र का संचालन मुख्य आहार विशेषज्ञ डॉ. भूमिका सिंह द्वारा किया गया, जिसमें डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, मोटापा, तनाव और हृदय रोग जैसे रोगों में योग की प्रभावी भूमिका को बताया गया।

योग कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक श्री अमित त्रिपाठी द्वारा ध्यान, प्राणायाम एवं विविध योगाभ्यास कराए गए। उन्होंने योग के वैज्ञानिक पहलुओं को स्पष्ट करते हुए बताया कि किस प्रकार नियमित योगाभ्यास शरीर और मन के संतुलन को बनाए रखकर स्वस्थ जीवनशैली की ओर ले जाता है।

योग शिविर में आरेडिका के प्रधान मुख्य सामग्री प्रबन्धक राजीव राज पुरोहित, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी अतुल प्रियदर्शी, प्रधान मुख्य चिकित्सा अधिकारी श्रीमती आभा जैन, प्रधान मुख्य इंजीनियर सत्य प्रकाश यादव, प्रधान वित्त सलाहकार बी.एल. मीणा, प्रधान मुख्य कार्मिक अधिकारी रूपेश श्रीवास्तव, एसडीजीएम एवं सीवीओ अकमल बदूद, प्रधान मुख्य सुरक्षा आयुक्त रमेश चंद्र, पदमश्री एवं अर्जुन अवार्डी तथा आरेडिका खेल अधिकारी श्रीमती सुधा सिंह, रेलवे सुरक्षा बल के जवानों, कर्मचारियों तथा उनके परिवारजनों ने योगाचार्य श्री अमित त्रिपाठी के कुशल मार्गदर्शन में योगाभ्यास किया।

यह आयोजन न केवल स्वस्थ शरीर और मन के लिए जागरूकता बढ़ाने में सफल रहा, बल्कि भारतीय संस्कृति और परंपरा से भी सभी को पुनः जोड़ने का एक सशक्त माध्यम बना।

21.6.2025

आर एन तिवारी
मुख्य जनसंपर्क अधिकारी