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

Azadi Ka Amrit Mahotsav

प्रेस विज्ञप्ति

दिनांक 21.06.2024

आरेडिका में योग दिवस मनाकर दिया निरोग का संदेश

10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आधुनिक रेल डिब्बा कारखाना, रायबरेली के गोमती क्रीडांगन में विशाल योग शिविर का आयोजन दिनांक– 21.06.2024 को महाप्रबंधक पी.के.मिश्रा के नेतृत्व में किया गया। इस वर्ष की थीम **''स्वयं और समाज के लिए योग''** है जिसमें स्वयं को स्वस्थ रखने से ही समाज को स्वस्थ रख सकते हैं का भाव निहित है, क्योंकि व्यक्तियों से मिलकर ही समाज का निर्माण होता है।

आरेडिका महाप्रबंधक मिश्रा ने समस्त रेलकर्मियों तथा उनके परिवारजनों को योग करने के लिए प्रोत्साहित करते हुए बताया कि पृथ्वी पर मानव समाज के निर्माण के साथ ही मानव जीवन को स्वस्थ एवं दीर्घायु बनाने के लिए एक से बढ़कर एक प्रयोग किये गये। शरीर क्रिया विज्ञान के माध्यम से बहुत से रहस्यों से पर्दा उठाया गया।

योग शब्द का सामान्य भाषा में अर्थ होता है जोड़ना अर्थात हम विभिन्न शारीरिक क्रियाओं एवं मुद्राओं के माध्यम से सकारात्मक ऊर्जा का संचय करते हैं जिससे मानव चेतना शक्ति इतनी सक्रिय एवं जाग्रत हो जाती है कि वह नई–नई चीजों का सृजन करने लगती है।

योग का उल्लेख हमारे वेदों, उपनिषदों, महाकाव्यों, भारतीय दर्शन तथा बौद्ध और जैन परम्पराओं में मिलता है जिसे हमारे ऋषि–मुनियों ने जीवित रखा। योग भारत द्वारा विश्व को दी गई अनमोल देन है। आज के तनाव एवं भाग–दौड़ भरे जीवन में योग का महत्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि योग से व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है।

योग दिवस की पूर्व संध्या पर स्काउट एवं गाइड के बच्चों द्वारा योग के महत्व पर एक नुक्कड़ नाटक का आयोजन शॉपिंग कॉम्पलेक्स किया। सेण्ट्रल पार्क में तथा डोर टू डोर कचरा एकत्रित करने वाली गाडियों पर जिंगल बजाकर लोगों को योग के लिए प्रोत्साहित किया।

आरेडिका में संपन्न इस योग शिविर में श्री विशेश्वर प्रसाद, वरिष्ठ तकनीशियन/आरेडिका ने योगाचार्य की भूमिका निभाई तथा इस कार्यक्रम को सभी विभागों के सहयोग से सफलतापूर्वक संपन्न कराया गया।

योग शिविर में आरेडिका, के संजय कुमार कटियार सीएओ, विवेक खरे पीसीएमई हरीश चन्द्र पीसीईई, राजीव खण्डेलवाल पीसीएमएम, रूपेश श्रीवास्तव पीसीपीओ रमेश चंद्र पीसीएससी सहित प्रमुख अधिकारियों, रेलवे सुरक्षा बल के जवानों कर्मचारियों व उनके परिवार के सदस्यों ने योगाचार्य जी के कुशल मार्गदर्शन में योगाभ्यास किया।

इसी कड़ी में ऑफिसर क्लब में आरेडिका महिला कल्याण संगठन की अध्यक्षा भारती मिश्रा के नेतृत्व महिलाओं के द्वारा तथा आरेडिका अस्पताल मे आभा जैन पीसीएमओ के मार्गदर्शन में अस्पताल कर्मी ने योग अभ्यास किया ।

21.6.2024
(आर.एन.तिवारी)
मुख्य जन संपर्क अधिकारी