



भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310



प्रेस विज्ञप्ति

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के अंतर्गत आरडीएसओ द्वारा केंद्रित स्वास्थ्य सत्रों का आयोजन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के अंतर्गत आरडीएसओ द्वारा कर्मचारियों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने हेतु विशेष योग सत्रों का आयोजन किया गया। इन गतिविधियों के अंतर्गत दो महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किए गए—एक महिला कर्मचारियों के लिए तथा दूसरा लोको पायलटों के लिए, जो आरडीएसओ की कर्मचारी-कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।

महिला कर्मचारियों के लिए विशेष योग सत्र दिनांक 18 जून 2025 को आरडीएसओ ऑडिटोरियम में आयोजित किया गया। इस सत्र में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की बी. के. स्वर्णलता दीदी द्वारा तनाव प्रबंधन, सकारात्मक सोच एवं आंतरिक ऊर्जा विकास पर आधारित व्यावहारिक अभ्यास कराए गए। इस सत्र में महिला कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और इसे एक सशक्तिकरण और स्वास्थ्यवर्धक अनुभव बताया।


एक अन्य पहल के तहत आरडीएसओ के यातायात एवं मनोतकनीकी निदेशालय द्वारा लोको पायलटों के लिए योग सत्रों की श्रृंखला की शुरुआत 17 जून 2025 से की गई। यह सत्र अभिवृत्ति परीक्षण के लिए आने वाले लोको पायलटों हेतु आयोजित किए जा रहे हैं। इन सत्रों की शुरुआत 'ॐ' के उच्चारण से होती है, जिसके बाद ज्वाइंट मोबिलाइजेशन वार्म-अप, कमर दर्द में राहत के लिए वज्रासन, एकाग्रता के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम तथा संज्ञानात्मक क्षमताओं को सुदृढ़ करने हेतु अवरोही संख्या ध्यान तकनीक के अभ्यास कराए जाते हैं। यह पहल लोको पायलटों को मानसिक सजगता एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में सहायक सिद्ध हो रही है।

इन दोनों योग सत्रों के माध्यम से आरडीएसओ ने कार्यस्थल पर स्वास्थ्य, ध्यान और मानसिक संतुलन को बढ़ावा देने की दिशा में एक सकारात्मक कदम उठाया है, जो कर्मचारियों की जीवनशैली, कार्यक्षमता और तनाव प्रबंधन को बेहतर बनाने में सहायक होगा।

सं. पीआर/पब्लिसिटी/25/70

दिनांक: 18.06.2025

कृपया उपरोक्त समाचार को अपने प्रतिष्ठित समाचार पत्र में फोटोग्राफ सहित प्रकाशित करने की व्यवस्था करें

 18/06/2025
कृते कार्यकारी निदेशक/प्रशासन

सेवा में,

संपादक.....



भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310



PRESS RELEASE

RDSO Celebrates International Yoga Day 2025 with Focused Well-Being Sessions

As part of the International Yoga Day 2025 celebrations, RDSO organized dedicated yoga sessions aimed at enhancing the physical, mental, and emotional well-being of its employees. Two focused programs were conducted—one for women employees and another for loco pilots—underscoring RDSO's commitment to employee health and workplace wellness.

A special yoga session for women employees was held on 18 June 2025 at the RDSO Auditorium in collaboration with the Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya. Renowned instructor B. K. Swarnlata Didi guided the participants through practical exercises centered on stress management, positive thinking, and the development of inner energy. The session witnessed enthusiastic participation, and attendees appreciated it as a meaningful and empowering experience aimed at strengthening physical, mental, and spiritual health.

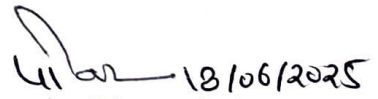
In another significant initiative, the Traffic & Psycho-Tech Directorate of RDSO launched a continuous yoga programme for loco pilots reporting for aptitude testing, starting from 17 June 2025. The sessions begin with the chanting of "ॐ" and include joint mobilisation warm-ups, Vajrasana for spinal health, Anulom-Vilom pranayama for enhancing focus, and a descending-count meditation technique to boost cognitive abilities and manage stress. This initiative is designed to support loco pilots in maintaining emotional balance and mental alertness—both critical for railway safety.

Together, these yoga sessions reflect RDSO's proactive approach to integrating wellness into daily work life and highlight the important role of yoga in improving concentration, resilience, and overall quality of life for railway personnel.

No. PR/Publicity/25/70

Dt. 18.06.2025

Kindly arrange to publish the above news item along with photograph in your esteemed daily newspaper.


for Executive Director/Admin

To,
The Editor
