श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार
Ministry of Labour & Employment, Government of India

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
आदर्श चिकित्सालय एवं व्यावसायिक रोग केन्द्र,
नंदानगर, इन्दौर (म.प्र.)
telephone – 0731-2557656,2559080
फैक्स-0731-255080ईमेल- ms-indore@esic.in

Employees' State Insurance Corporation
Model Hospital & Occupational Disease Centre,
Nanda Nagar, Indore
Contact no. 0731-2557656,2559080
Fax No.:- 0731-2559080 email id:- ms-indore@esic.in

''योग''

''योग कर्मसु कौशलम्''

आदर्श चिकित्सालय नंदानगर, इंदौर में आयुष विभाग अंतर्गत योग शिविर का प्रारंभ 2 जून से 21 जून तक किया जा रहा है । इसमें ई0एस0आई0सी0 स्टॉफ व बीमितों ने उत्साह पूर्वक हिस्सा लिया । यह शिविर प्रातः काल 8:30 पर लगाया जा रहा है । हमारे यहां याग विगत अप्रेल से समस्त बीमितों व स्टाफ के लिये 8:30 से 11:30 तक कराया जा रहा ह ।आज पूरे विश्व में जहॅा **"Life style disorders"** से पीड़ित व्यक्तियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है जिसका कारण हमारी आधुनिक जीवन शैली है । इसके लिये हमारे जीवन में जितनी आवश्यकता क्यूरेटिव थैरेपी की है उससे कहीं अधिक आवश्यकता **Preventive therapy** की भी है और योग इसमें महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है । हम जितना स्वस्थ रहेंगे, उतने ही देश के विकास व समृद्धि में अपना योगदान दे पायेगं । योग हमं सिर्फ शारीरिक रूप से ही स्वस्थ नहीं रखता, बल्कि मानसिक स्थिरता भी प्रदान करता है, जो हमें सकारात्मक वातावरण के निर्माण में आवश्यक है ।

हमारे प्रधानमंत्री माननीय मोदी जी ने योग को सभी सरकारी संस्थानों में अनिवार्य रूप से लागू करने का निर्णय लिया है ।

अतः हमारे चिकित्सालय में भी चिकित्सा अधीक्षक व उपचिकित्सा अधीक्षक के सहयोग व समस्त स्टॉफ के सकारात्मक रूझान के कारण योग कक्षाएँ उत्साहपूर्वक नियमित रूप से आयोजित की जा रही है ।

(डॉ0रूचि सिंह)
प्रभारी आयुष विभाग