

# पश्चिम रेलवे में भी मनाया गया योग दिवस



मुंबई : पश्चिम रेलवे पर सोमवार, 21 जून, 2021 को 7 वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे उत्साह और उल्लास के साथ मनाया गया। मस्तिष्क और शरीर के अनुशासन और आनंद के उच्च स्तर तक ले जाने वाली इस विधा को सभी छह मंडलों, कारखाना यूनिटों, रेलवे कॉलोनियों और रेलवे प्रतिष्ठानों इत्यादि सहित प्रधान कार्यालय में रेल कर्मियों द्वारा उत्साह के साथ अभ्यास किया गया। मुंबई में मुंबई सेंट्रल स्थित रेल निकुंज में योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसके मुख्य अतिथि पश्चिम रेलवे के महाप्रबंधक श्री आलोक कंसल थे एवं पश्चिम रेलवे महिला कल्याण संगठन की अध्यक्ष श्रीमती तनुजा कंसल विशिष्ट अतिथि थीं।

पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी श्री सुमित ठाकुर द्वारा जारी एक प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पश्चिम रेलवे के महाप्रबंधक श्री आलोक कंसल ने अपर महाप्रबंधक, प्रमुख विभागाध्यक्षों तथा वरिष्ठ रेल अधिकारियों के साथ कोविड के सभी प्रोटोकॉलों का पालन करते हुए विभिन्न योगासन किये। अन्य अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने वर्चुअल लिंक के जरिये इस प्रोग्राम में भाग लिया। श्री कंसल ने अपने प्रेरणादायक सम्बोधन के जरिये अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रेरित किया तथा स्वयं योगासनों का अभ्यास करके उनके लिए एक उदाहरण पेश किया। अपने सम्बोधन में उन्होंने कहा कि योग हमारा फिटनेस गुरु है तथा यह हमारे शरीर और मस्तिष्क में सामंजस्य स्थापित करता है। उन्होंने बताया कि हमें योगाभ्यास करना चाहिए, जिससे हमारा चित्त शांत होता है और यह आज की व्यस्ततम जीवन शैली में बहुत जरूरी भी है।

उन्होंने कहा कि अपनी जिंदगी में हमें नियमित तौर पर योगाभ्यास करना चाहिए। इस अवसर पर बोलते हुए श्रीमती तनुजा कंसल ने कहा कि योग विशेषकर इस महामारी के दौर में हमारे मस्तिष्क को शांत तथा शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी है। श्री कंसल ने रेलकर्मियों के लाभ के लिए अहमदाबाद में योग एवं ध्यान केंद्र तथा भावनगर में योग एवं नैचुरोपैथी में 'टेली कंसलटेशन फैसिलिटी' का उद्घाटन किया। इस अवसर पर श्री कंसल ने एक सूचनाप्रद ई-बुकलेट 'सेल्फ हिलिंग थ्रू योगा' का विमोचन किया। बुकलेट में योगाभ्यास को नियमित रूप से अपनाकर अपने शरीर को फिट रख एक स्वस्थ जीवन जीने के बारे में बताया गया है। इसमें योगाभ्यास के लिए आवश्यक निर्देशों और विभिन्न योग मुद्राओं और आसनों के बारे में विस्तार से बताया गया है। जगजीवन राम अस्पताल की योग सहायक डॉ. जैनसी सेकर द्वारा भारत में योग का इतिहास एवं परम्परा तथा हमारे दैनिक जीवन में इसका महत्व विषय पर प्रेजेंटेशन को प्रस्तुत किया गया। डॉ. जैनसी और ग्रुप द्वारा कॉमन योगा प्रोटोकॉल का प्रदर्शन किया गया। रेल अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारों के लिए बेस्ट योग

मुद्रा प्रतियोगिता आयोजित की गई तथा इस कार्यक्रम में इस प्रतियोगिता के विजेताओं की घोषणा की गई। स्टेशनों पर उद्घोषणा प्रणाली पर योग पर बने प्रेरणादायक ऑडियो स्पॉट को प्ले किया गया। योग को प्रमोट करने वाले रोचक एवं आकर्षक आर्टवर्क को बनाकर पश्चिम रेलवे के सोशल मीडिया हैंडलों पर पोस्ट किया गया।

श्री ठाकुर ने आगे बताया कि योग प्रशिक्षकों के समूह “हील स्टेशन” ने एक अनूठी पहल के तहत बोरीवली से अंधरी तक पश्चिम रेलवे की लोकल ट्रेन में कोविड प्रोटोकॉल का पालन करते हुए यात्रियों में जागरूकता हेतु विभिन्न योगाभ्यास किये। ग्रुप ने बुकिंग स्टाफ, रिजर्वेशन स्टाफ, टिकट चेकरों, रेल सुरक्षा बल कर्मियों तथा मुंबई सेंट्रल स्थित मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए योगा सत्र का आयोजन किया। मुंबई-दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस के यात्रियों के लिए भी प्लेटफॉर्म पर योगा सत्र का आयोजन किया गया। चर्चगेट स्थित मोटरमैन लॉबी तथा मुंबई सेंट्रल स्थित रनिंग रूम में पश्चिम रेलवे के मोटरमैन एवं गाड़ों ने योगाभ्यास किया। पश्चिम रेलवे के सभी छह मंडलों में योग सत्र आयोजित किये गये, जिसमें अधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित उनके परिवार के सदस्यों ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

पश्चिम रेलवे के विभिन्न स्टेशनों पर लोगों को योग के लिए प्रेरित करने हेतु योग संबंधी बैनर लगाये गये। रेलवे कार्यालय और प्लेटफॉर्मों पर स्टैंजी के जरिये भी योग का प्रमोशन किया गया। स्टेशनों पर डिजिटल डिस्प्ले के जरिये योग दिवस संदेश को रोचक आर्टवर्क के द्वारा प्रदर्शित किया गया। वलसाड स्थित रेल सुरक्षा बल प्रशिक्षण केन्द्र सहित कई स्टेशनों पर योग पर आधारित कार्यक्रम आयोजित किये गये। वलसाड के प्रशिक्षण केन्द्र में रेल सुरक्षा बल कर्मियों द्वारा गहन योग मुद्राओं का प्रदर्शन किया गया, जिसे सभी के द्वारा अत्यधिक सराहा गया। रतलाम एवं राजकोट मंडलों द्वारा आयोजित योगा सत्र की यूट्यूब लाइव स्क्रीनिंग की गई। पश्चिम रेलवे अपने सभी सम्माननीय यात्रियों से अपनी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए अपने दैनिक जीवन में योगाभ्यास की आदत को अपनाने की अपील करती है, जो विशेषकर वर्तमान परिदृश्य में बेहद जरूरी है।