

# श्रीमती तनुजा कंसल ने महिलाओं को योग के लिए प्रेरित किया



मंबई। कोरोना वायरस लॉकडाउन के कारण इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस – 2020 के लिए विषय “सेहत के लिए योग – घर पर योग” रखा गया है। इस दशक के शुरुआती दौर में कोविड-19 महामारी, चक्रवातों, टिड्डी दल, आगजनी जैसी घटनाओं के कारण पूरी दुनिया कठिनाइयों से जूझ रही है। मगर इन विपरीत परिस्थितियों के बावजूद, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- 2020 के अवसर पर पश्चिम रेलवे महिला कल्याण संगठन की अध्यक्ष श्रीमती तनुजा कंसल ने पश्चिम रेलवे की महिला कर्मचारियों के साथ ऑनलाइन संवाद साधते हुए उन्हें उनके दैनिक जीवन में योग अपनाने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि इस महामारी से यह स्पष्ट हो गया है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता और स्वस्थ जीवन शैली का क्या महत्व है और योग में इन दोनों कारकों का उत्कृष्ट समावेश है।

पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी श्री रविन्द्र भाकर द्वारा जारी एक प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार इस ऑनलाइन संवाद के दौरान श्रीमती कंसल ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि दैनिक जीवन में नियमित योगाभ्यास करने से कई लाभ होते हैं, जैसे मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, शरीर सुडौल बनता है, शरीर के लचीलेपन में वृद्धि होती है तथा श्वसन क्रिया, ऊर्जा और प्राणशक्ति में सुधार होता है। यह मेटाबॉलिज्म को स्वस्थ बनाये रखता है। साथ ही हमारे जीवन में तनाव और चिंता को कम करने में भी मददगार साबित होता है। अधिकांश देशों द्वारा अपनाये जा रहे सोशल डिस्टेंसिंग के उपायों की वजह से संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का विषय “सेहत के लिए योग – घर पर योग” रखा गया। श्रीमती कंसल ने कहा कि यह विषय हमें अपने मित्रों एवं परिवारजनों के साथ हमेशा घर पर ही योग करने की सलाह देता है, क्योंकि योग हमारे शारीरिक शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अनिश्चितता एवं एकाकीपन से उत्पन्न तनाव को दूर करने का एक सशक्त उपाय है। उन्होंने यह भी कहा कि योग द्वारा हम न केवल उत्तम उत्तम स्वास्थ्य ; बल्कि स्वस्थ मन और आत्मा को भी प्राप्त करते हैं।

इसके बाद श्रीमती कंसल ने स्वस्थ शरीर और निरोगी मन की प्राप्ति के लिए कुछ सलाहें भी दीं, जैसे पौष्टिक एवं संतुलित भोजन लें, मित्रों एवं परिवार के साथ समय बितायें, प्रतिदिन 8 गिलास पानी पियें, सप्ताह में कम से कम तीन बार व्यायाम करें, अच्छी एवं भरपूर नींद लें, डॉक्टर से नियमित जाँच करायें, जंक फूड न खायें, शराब, नशे की सामग्री, धूम्रपान, तम्बाकू आदि का सेवन न करें, अधिक डायटिंग से बचें, भोजन नियमित रूप से करें और लम्बे समय तक एक ही स्थिति में ना बैठें, क्योंकि इन सबका सीधा

प्रभाव हमारी जीवनचर्या पर पड़ता है। श्रीमती कंसल ने आशा जताई कि इन अच्छी आदतों और योग को अपनाकर हम अपने स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार ला सकते हैं। साथ ही घातक कोरोना वायरस जैसी महामारी के साथ जारी युद्ध को कुशलतापूर्वक जीत सकते हैं।