<u>प्रेस-विज्ञप्ति</u>

14.11.2014

मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश ने PRAYATNA, कानपुर के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त वक्ताओं द्वारा कार्य पद्धति तथा जीवन शैली में समरसता पर मोटवेशनल टॉक पर गोष्ठी का आयोजन सर पदमपत सिंघानिया सभागार, मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश, कानपुर में, दिनांक 14.11.2014 को आयोजित हुआ

इस गोष्ठी में:

मिस शेरिल सेलिस, स्थापक और निदेशक, नरचर हेल्थ सोल्यूशंस, पंजीकृत वरिष्ठ न्यूट्रीशनिष्ट और अंतर्राष्ट्रीय कोच है, उन्होंने जीवन को समृद्ध बनाने के तरीके का वर्णन किया । उन्होंने कहा की कोई व्यक्ति अपना ज्यादातर समय अपने कार्यस्थान पर व्यतीत करता है और उसके काम करने की आदतों का उसके स्वास्थ्य पर गहरा असर पढ़ता है । आज ९० % बीमारियों की वजह मुख्यतः जीवन जीने के तरीके, अस्वस्थ्य खान-पान और एक्सासाइज न करने की वजह से होती है । यद्यपि हम लोग शारीरिक सक्रियता की भूमिका को जानते है और तनाव रहित जीवन के लिए स्वस्थ्य खाना खा रहे है । लेकिन फिर भी हम लोग इसे कम प्राथमिकता देते है जिसका परिणाम जीवन में बीमारियों का होना है ।

श्री हिमाद्रि सिन्हा, जे.सी.टी. विश्वविद्यालय, राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर के अनुभवी सर्टिफाइड अंतर्राष्ट्रीय शिछक है जिन्होंने वर्क लाइफ बैलेंस की बात की । उन्होंने कहा की बड़े शहरों जैसे कानपुर में वर्तमान दिनों में व्यापारियों, एक्जिक्युटिव और एन्टरप्रेन्यौर तनाव से, प्रतिदिन के चुनौतियों तथा मेहनत से भरे हुए है । तेजी से दौडती जिंदगी में, ऊँचे निर्धारित लक्ष्यों और सपनो के पीछे भागना, हमारी दिमागी और शारीरिक अवस्था पर विपरीत असर डालते है । जीवन को मशीनों की तरह से जीना इसे तनाव ग्रसित कर देते है और इसलिए वर्क लाइफ बैलेंस की आवश्यकता होती है । उन्होंने तनाव से मुक्त होने के तरीके बताये तथा कार्य व जीवन शैली में संतुलन बनाये रखने के लिए उचित तरीको का वर्णन किया ।

डॉ. इन्द्र मोहन रोहतगी, अध्यक्ष, मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश, ने स्पीकर्स को उनका समय सदस्यों के लाभ हेतु निकलने के लिए उनका स्वागत किया । उन्होंने डॉ. प्रवीण कटियार, PRAYATNA, कानपुर, का भी धन्यवाद किया जिनके द्वारा कानपुर के लोगों के कल्याण के लिए फैकल्टी को आमंत्रित किया गया । उन्होंने इस कार्यशाला के प्रतिभागियों, मीडिया के प्रतिनिधियों और विशेष रूप से डॉ. अवध दुबे का भी स्वागत किया, जिन्होंने इस गोष्ठी को आयोजित करने की पहल की ।

डॉ. प्रवीण कटियार ने कहा की यह उनके लिए बड़े सम्मान की बात है कि उन्होंने महान शहर के कल्याण के लिए मेहनत की तथा योगदान करने में समर्थ हुए । **डॉ. अवध दुबे** ने इस गोष्ठी को संचालित किया । उन्होंने इस कार्यशाला के प्रतिभागियों का परिचय स्पीकर्स से करवाया ।

श्री पदम् कुमार जैन, वाईस-प्रेसिडेंट, मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश, ने धन्यवाद प्रस्ताव दिया
इस गोष्ठी में 20 मिनट का प्रश्नोत्तर काल था जिसमें वक्ताओं ने दर्शकों के प्रश्नों का उत्तर दिया ।

श्री जे पी अग्रवाल, श्री ए. के. सिन्हा., सचिव, मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश भी उपस्थित थे ।