दिनांक: 18.01.2026

प्रेस विज्ञप्ति

मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश द्वारा विशेष स्वास्थ्य एवं जीवनशैली सत्र का आयोजन

मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश की हेल्थ एंड लाइफस्टाइल मैनेजमेंट कमिटी द्वारा एक विशेष विचारोत्तेजक एवं ज्ञानवर्धक सत्र का आयोजन किया गया । यह कार्यक्रम मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश, सिविल लाइन्स, कानपुर स्थित सर पदमपत सिंघानिया ऑडिटोरियम में संपन्न हुआ ।

कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन समारोह के साथ हुआ, जिसमें मंच पर डॉ. आई एम रोहतगी, मुकुल टंडन, अतुल कनोडिया, डॉ. अवध दुबे, डॉ. ए. एस. प्रसाद, डॉ उमेश पालीवाल, सरोज नागरथ, एवं दीप गर्ग उपस्थित थे।
स्वागत भाषण अतुल कनोडिया द्वारा दिया गया। उन्होंने सभी आगंतुकों का अभिनंदन भी किया।

तत्पश्चात *आर्ट ऑफ लिविंग* की सीनियर फैकल्टी सरोज नागरथ ने ध्यान का अभ्यास कराया, जिससे उपस्थित प्रतिभागियों को मानसिक शांति, एकाग्रता एवं ध्यान की वास्तविक अनुभूति प्राप्त हुई।

इस विशेष सत्र में प्रख्यात वक्ता एवं विशेषज्ञ डॉ. अवध दुबे द्वारा “Purpose of Life” विषय पर जीवन के उद्देश्य और सकारात्मक दृष्टिकोण पर प्रकाश डाला | उन्होंने जीवन के गहन प्रश्नों को सरल एवं व्यावहारिक उदाहरणों के माध्यम से प्रस्तुत करते हुए बताया कि स्पष्ट उद्देश्य के साथ जीवन को कैसे सार्थक बनाया जा सकता है। उन्होंने बताया जीवन का उद्देश्य केवल सफलता प्राप्त करना नहीं, बल्कि अपने भीतर की श्रेष्ठता को पहचानकर समाज के हित में उसका उपयोग करना है। जब व्यक्ति अपने जीवन के उद्देश्य को समझ लेता है, तब हर संघर्ष उसे आगे बढ़ने की शक्ति देता है। जीवन का सही उद्देश्य आत्मविकास के साथ-साथ दूसरों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाना है।

वहीं वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. ए. एस. प्रसाद “Secrets of Bone & Joints – Essential Tips for All Ages” विषय पर हड्डियों एवं जोड़ों के स्वास्थ्य से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियाँ सभी आयु वर्ग के लिए प्रस्तुत की | उन्होंने जोड़ों की समस्याओं से बचाव, सही जीवनशैली, व्यायाम एवं आवश्यक सावधानियों पर उपयोगी जानकारी साझा की। मजबूत हड्डियाँ और स्वस्थ जोड़ ही सक्रिय एवं स्वतंत्र जीवन की नींव होते हैं। सही पोषण, नियमित व्यायाम और समय पर जांच से हड्डियों एवं जोड़ों की समस्याओं से बचा जा सकता है। हर आयु में हड्डियों की देखभाल आवश्यक है, क्योंकि रोकथाम ही सबसे बेहतर उपचार है। कैल्शियम, विटामिन डी और संतुलित आहार हड्डियों की मजबूती के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

सत्र के दौरान हड्डियों की सेहत के लिए आवश्यक व्यायामों का प्रदर्शन भी किया गया, जिससे प्रतिभागियों को व्यावहारिक जानकारी प्राप्त हुई।

कार्यक्रम के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित किया गया, जिसका संचालन डॉ. ए.एस. प्रसाद, डॉ. अवध दुबे और डॉ. उमेश पालीवाल ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर उपस्थित सभी अतिथियों की जिज्ञासाओं का समाधान किया गया।

मुख्य वक्ता डॉ. ए एस प्रसाद, डॉ. अवध दुबे एवं सरोज नागरथ को चैम्बर की हेल्थ एंड लाइफस्टाइल मैनेजमेंट समिति की ओर से स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम का समापन डॉ. उमेश पालीवाल द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव के साथ किया गया।

इस अवसर पर कौंसिल सदस्य सुधींद्र जैन, विजय पांडेय, चैम्बर के सदस्य गुलशन धूपर, अक्षय गुप्ता, विश्वनाथ गुप्ता, मनीष कटारिया, सुभाष चंद्र गंगवार, अमित कुमार, सुधीर सिंह सहित अनेक गणमान्य सदस्य, शहर के प्रतिष्ठित चिकित्सकगण, जे.सी.आई. कानपुर वीमेन विंग की चेयरपर्सन विजेता शर्मा, श्वेता अग्रवाल, विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राएँ एवं अन्य विशिष्ट अतिथि उपस्थित रहे।