

दिनांक 2 मई, 2018 को सायं 05:00 बजे मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश ने तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए योग पर एक कार्यशाला का आयोजन किया। उक्त सत्र की मुख्य-वक्ता मिस मोनिका मिश्र, थी जिन्होंने जीवन को तनाव-मुक्त करने तथा स्वस्थ जीवन जैसे अन्य सकारात्मक बिन्दुओं पर चर्चा किया।

श्री बी. के. लाहोटी, अध्यक्ष, मर्चेट चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश, ने मुख्य-अतिथि श्री देवेन्द्र सिंह भोले, एम.पी., विशिष्ट-अतिथि श्री रामाशीष, मीडियाकर्मियों तथा सभी आगंतुको का स्वागत किया और सत्र की मुख्य-वक्ता मिस मोनिका मिश्र को उनके योग संबंधी जानकारी देने पर आभार एवं धन्यवाद प्रस्तुत किया।

सत्र की मुख्य-वक्ता मोनिका मिश्र ने बताया कि मनुष्य अपना जीवन उसकी श्वासों से स्फूर्तिवान बनाये रख सकता है। ॐ का उच्चारण व्यक्ति को तनाव मुक्त करके शान्ति प्रदान करता है। हमारे उठने-बैठने का तरीका भी हमारे शारीर से विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर भगाता है। आज के दौड़-भाग से युक्त जीवन में योग ही ऐसा माध्यम है जो व्यक्ति को शांति प्रदान करने के साथ-साथ उसे शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने वाला है। माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा प्रति वर्ष 21 जून को "विश्व योग दिवस" मनाया जाता है जो स्वस्थ समाज के लिए एक सराहनीय प्रयास है। योग का अभ्यास सभागार में उपस्थित सदस्यगणों से करवाया।

सत्र के विशिष्ट-अतिथि श्री रामाशीष, राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक, ने संघ के अनेक प्रकल्पों में काम किया है। उन्होंने विद्या, भारती, किसान संघ एवं अनेक प्रकल्पों में आपने कार्य किया है।

आयोजित सत्र में श्री देवेन्द्र सिंह भोले, संसद, एम.पी., ने मुख्य-अतिथि के तौर पर कार्यक्रम में उपस्थित थे। उन्होंने मर्चेट्स चैम्बर द्वारा इस कार्यक्रम के आयोजन पर प्रसन्नता जताई।

श्री विजय पंडित, ने उक्त सत्र का संचालन करते हुए बताया कि किसी सुगंध को फैलाने के लिए ठंडी बयार की जरूरत होती है, उसी तरह व्यक्ति के गुण या योग्यता भी मुंह से कहने की आवश्यकता नहीं है, वह स्वतः प्रसारित होने लगता है। तनाव से मुक्त होने और हमारी ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने के लिए, प्रकृति ने एक अन्तर्निहित व्यवस्था बनाई है, वह है निद्रा। उसी प्रकार तनाव को काबू करने के लिए प्राणायाम और ध्यान जैसे सार्थक तरीके हैं।

आयोजित सत्र में श्री शेष नारायण त्रिवेदी, श्री टीकम चन्द्र सेठिया, श्री धर्मेन्द्र श्रीवास्तव, मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश, व्यापारिक संस्थानों तथा रोटरी क्लब कानपुर के सदस्यगण थे।

सधन्यवाद

मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश