

दिनांक 11 जून, 2018 को सायं **04:00 बजे** से सायं **06:00 बजे** तक मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश के पूर्व चीफ पैट्रन स्व. डॉ0 गौर हरी सिंघानिया जी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में आयोजित होने वाले कार्यक्रमों की श्रृंखला के द्वितीय दिवस में मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश एवं जे.के. सीमेंट लिमिटेड द्वारा **“Life Style Management and Corporate Wellness”** पर कार्यशाला का आयोजन किया गया।

मर्चेट्स चैम्बर के अध्यक्ष श्री बी.के. लाहोटी ने डॉ. अवध दुबे-चेयरमैन, लाइफ स्टाइल मैनेजमेंट कमिटी, मर्चेट्स चैम्बर का धन्यवाद दिया जिन्होंने पेशेवर जीवन एवं व्यक्तिगत जीवन में साम्य स्थापित करने तथा शरीर को स्वास्थ्य रखने जैसे अतिआवश्यक मुद्दों के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए तत्परता से प्रयासरत है। **डॉ. रेड्डीज फाउंडेशन फॉर हेल्थ एजुकेशन** से आयु हुए डाक्टर्स के टीम को विशेष धन्यवाद दिया जो अपना कीमती समय निकालकर समस्त गणमान्यों को शिक्षित करने पधारे है। आज के इस कार्यक्रम से न केवल हमको अपने जीवन में कार्य करने के सही तरीके पता चलेगा बल्कि कार्य करने के साथ-साथ अपने शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ्य साथ ही साथ सामाजिक भले की भावना का ज्ञान प्राप्त होगा।

उक्त कार्यशाला में **डॉ. रेड्डीज फाउंडेशन फॉर हेल्थ एजुकेशन** से डॉक्टर्स विभिन्न उत्प्रेरक विषयों जैसे व्यक्ति विशेष के पेशेवर जीवन व व्यक्तिगत जीवन, समस्त व्यक्ति विशेष में स्वस्थ्य शरीर व स्वस्थ्य मस्तिष्क के विकास, शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की भावना के साथ-साथ सतत विकास की प्रक्रिया आदि के बारे में विस्तार से बताया।

डॉ. अवध दुबे ने आयोजित सत्र की विषयवस्तु पर प्रकाश डालते हुए सूचित किया कि व्यक्ति विशेष के पेशेवर जीवन व व्यक्तिगत जीवन, समस्त व्यक्ति विशेष में स्वस्थ्य शरीर व स्वस्थ्य मस्तिष्क के विकास, शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की भावना के साथ-साथ सतत विकास की प्रक्रिया उस व्यक्ति को स्वास्थ्य बनाये रखती है। पॉवर पॉइंट प्रस्तुतिकरण दिया तथा एक उत्प्रेरक वीडियो उपस्थित सदस्यों को दिखाया। डॉ. दुबे ने बताया कि हमें स्वस्थ्य व संतुलित दिनचर्या के लिए जागरूक होना पड़ेगा तथा अपने सुविधा क्षेत्र (comfort zone) से बाहर आना होगा। हम जब भी अपने घर से बाहर किसी भी काम पर निकले तो हमेशा खुश होकर निकले जिससे न केवल हम स्वयं खुश रहेंगे बल्कि अपने सभी मिलने वालों को भी खुशी दे पायेंगे इससे वह व्यक्ति दिन भर एक सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहेगा। जीवन जीने की शैली के अतिआवश्यक बिन्दुओं जैसे स्वास्थ्य, कार्य करने की शैली, पारस्परिक सम्बन्ध, व सोचने का तरीका एक व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक व सामाजिक माहौल को खुशनुमा बनाये रखता है।

श्री यतीश सिंह, हेड, डॉ. रेड्डीज फाउंडेशन फॉर हेल्थ एजुकेशन (Good Health Can't Wait), स्वास्थ्य भारत के प्रतिबद्ध होना, स्वयं को स्वस्थ रखना, जैसे उत्प्रेरक विषयों पर उपस्थित प्रतिभागियों के जीवन को जाग्रत किया। उन्होंने पॉवर-पॉइंट प्रस्तुतिकरण के माध्यम से उपस्थित गणमान्यों को स्वस्थ्य जीवन के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि डॉ. रेड्डीज फाउंडेशन डॉक्टर्स, जन साधारण व प्रत्येक जरूरतमंद को शिक्षित करती है। उन्होंने बताया कि हम भारतीय समाज में हम तुरंत इलाज चाहते हैं जबकि बिमारी की रोकथाम के लिए प्रयासरत नहीं होते हैं यदि हम अपने सोचने का तरिका बदलें तो एक सकारात्मक सोच उत्पन्न होगी तथा स्वस्थ्य शरीर के साथ हम स्वस्थ्य समाज का भी निर्माण कर पायेंगे। कई जानलेवा बीमारियों का यथासंभव इलाज अपनी दिनचर्या से ही ठीक किया सकता है। स्वस्थ्य शरीर, जीवन शैली में समन्वय स्थापित करने का सबसे अच्छा तरीका 'वार्तालाप' है जिससे कई सुझाव निकलकर सामने आयेंगे जो हमारे शरीर व समाज दोनों के लिए अच्छे सिद्ध होंगे। अपने वक्तव्य के

अन्त में ई-मेल आई.डी. yatishs@drreddys.com व् संपर्क नंबर +91-4049048400 उपस्थित गणमान्यों से साझा करते हुए बताया कि कोई भी उनसे उक्त विषय-वस्तु के बारे में कभी संपर्क कर सकता है।

डॉ. एन. एस. वर्मा, के.जी. एम. यू., लखनऊ, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप विशेषज्ञ ने बताया कि मधुमेह व्यक्ति को धीरे-धीरे मारने वाला रोग है उपस्थिति सदस्यगणों को मधुमेह के बारे में न केवल जागरूक किया तथा साथ ही बताया कि यदि हम कम से कम कैलोरी वाला खाना खाएं, एक साथ ज्यादा मात्रा में भोजन न खाएं, और थोड़े थोड़े अंतराल पर भोजन की अल्प मात्रा लेनी चाहिए जिससे मधुमेह व् रक्तचाप जैसे बिम्मारियां नियंत्रित हो जाती हैं। आज के हालात में प्रत्येक 11 में से 1 व्यक्ति को मधुमेह की शिकायत है और विडंबना यह है कि जब हम मधुमेह से पीड़ित हो जाते हैं तब इसका इलाज शुरू करते हैं। मधुमेह के कुछ प्रमुख कारण जैसे, शारीरिक सक्रियता का अत्यंत कम होना, तनाव का होना, शहरीकरण का रुझान, व् इन सब कारणों की तुलना में वजन का बढ़ना मधुमेह का एक प्रमुख कारण है। उन्होंने बताया कि कोई भी व्यक्ति टमाटर, ककड़ी, खीरा बहुतायात मात्र में खा सकता है जो किसी भी बिमारी की रोकथाम के लिए रामबाण का कार्य करता है। हमें अपनी पूरी दिनचर्या को सुनियोजित व् योजनाबद्ध तरीके से बनाना होगा व् उसी नीतिबद्ध ढंग से कार्यरत करना होगा जिसमें प्रतिदिन व्यायाम करना (पैरों का हाथों का व्यायाम), भोजन का समय व् पर्याप्त मात्रा में नींद का लेना अतिवाश्यक बिंदु है।

डॉ. विवेक गर्ग, वरिष्ठ परामर्शदाता, शल्य कैंसर विशेषज्ञ, लखनऊ कैंसर संस्थान, कैंसर पर लोगों को जागरूक करते हुए बताया कि सकारात्मक आशा के साथ कैंसर जैसे घातक रोग का इलाज शुरू होता है। सबसे ज्यादा मरीज मुंह के कैंसर से पीड़ित होते हैं जिसका मुख्य कारण तम्बाकू का सेवन होता है। कैंसर सबसे ज्यादा लो इनकम (दक्षिण अफ्रीका, भारत व् अन्य) देश में होता है इसके लिए मरीज को जल्द से जल्द इलाज शुरू कर देना चाहिए जिससे कैंसर की रोकथाम की जा सके। स्वस्थ रहने के लिए कुछ अतिआवश्यक बिंदु जैसे शारीरिक, मानसिक, समाजिक सुधार तो स्वास्थ्य रखते हैं।

डॉ. आर.के. बुधवार, वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ, ने “ दिल धड़कने दो” विषय पर लोगों को जागरूक करते हुये बताया कि यदि हम सकारात्मक सोच रखे और तनावमुक्त रहने की कोशिश करें तो मधुमेह, रक्तचाप व् हृदय-रोग जैसे जानलेवा बीमारी से सदैव दूर रहेंगे और आज के सत्र की विषय वस्तु स्वयं सार्थक हो जायेगी।

कार्यशाला का संचालन श्री महेंद्र मोदी, सचिव, मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश ने किया तथा धन्यवाद-प्रस्ताव श्री पदम् कुमार जैन ने प्रस्तुत किया।

कार्यशाला में उपस्थित गणमान्य: उक्त कार्यशाला में श्री प्रेम मनोहर गुप्ता, श्री अनिल अग्रवाल, श्री एस.सी. गर्ग, जे.के. सीमेंट लि. के कर्मचारीगण व् अधिकारी, कानपुर के प्रबंधन व् तकनीकी संस्थानों के फैकल्टी व् विद्यार्थी, विभिन्न कॉर्पोरेट्स से कार्यकारी, प्रबंधन तन्त्र के व् मध्यम वर्गीय अधिकारी, व् मर्चेट्स चैम्बर के सदस्यगण उपस्थित थे।

सधन्यवाद

मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश