

**“इन्वेस्ट ऑन योर लाइफ - डिविडेंड, हेल्थ, हैप्पीनेस, ह्यूमर”  
पर एक परस्पर संवादात्मक सत्र**

दिनांक 19 फरवरी, 2023 को मर्चेन्ट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश की हेल्थ एंड लाइफ स्टाइल कमेटी द्वारा इन्वेस्ट ऑन योर लाइफ - डिविडेंड, हेल्थ, हैप्पीनेस, ह्यूमर पर एक परस्पर संवादात्मक सत्र आयोजित किया। आयोजित किये गए संवादात्मक सत्र के मुख्य-वक्ता डॉ. अवध दुबे, कानपुर के प्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञ, प्रेरक वक्ता एवं चेम्बर के सदस्य तथा सत्र के कोऑर्डिनेटर के रूप में साक्षी भरतीया, सोनल अग्रवाल, कनिका खन्ना, धीरज चुघ उपस्थित थे जिन्होंने जीवन को विभिन्न आयामों को कई तरह से प्रभावित करने वाले मुद्दों पर अपना विचार प्रस्तुत किया।

मर्चेन्ट्स चेम्बर के अध्यक्ष श्री अतुल कनोडिया ने मुख्य-वक्ता डॉ. अवध दुबे सहित सत्र के कोऑर्डिनेटर्स, चेम्बर के सदस्यों सहित उपस्थित परिवारी जन एवं मीडिया कर्मियों का स्वागत किया। श्री कनोडिया ने इस अवसर पर मर्चेन्ट्स चेम्बर की स्थापना वर्ष 1932 से लेकर वर्तमान तक की यात्रा का वर्णन किया और कहा कि चेम्बर, व्यापारिक एवं औद्योगिक हित में कई तरह के सत्र आयोजित करने के साथ-साथ विभिन्न अन्य ( जैसे सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, वैचारिक एवं वेलफेयर एवं अन्य) सेमिनार आयोजित करता रहता है। हम किसी भी उत्तरोत्तर विकास का हिस्सा बने, उसमें स्वस्थ जीवन शैली का होना अति आवश्यक है जो हमारे खुशियों से भरे जीवन का एक खुला सत्य है। स्वयं एवं पारिवारिक सुख के लिए दौड़ती भागती और शायद तनाव से भरी जिंदगी में हम स्वयं के शरीर के लिए क्या कर रहे हैं या शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें किन उपायों को करना आवश्यक है स्वस्थ जीवन के लिए जीवन के किन महत्वपूर्ण बिंदुओं पर निवेश करें कि हम खुशियों के रूप में बेहतर रिटर्न प्राप्त कर सकें, जैसे अन्य सकारात्मक बिंदुओं पर हम आज डॉ अवध दुबे एवं चेम्बर के वीमेन इंटरप्रेन्योर कमिटी की महिला सदस्यों से जानेंगे, समझेंगे और अपने जीवन में ढालने का प्रयास करेंगे।

***मुख्य वक्ता एवं कोऑर्डिनेटर के द्वारा निम्नलिखित विषयों पर प्रस्तुतीकरण पावर पॉइंट, विभिन्न प्रकार के प्रेरक चित्रों एवं वीडियो के माध्यम से किए गए***

**डॉ. अवध दुबे** जी ने सत्र की शुरुआत करते हुए बताया की प्रत्येक वर्ष भारत सरकार द्वारा यूनियन बजट पेश किया जाता है जिसमें सरकार मुख्यता वित्तीय वर्ष में अर्जित आय किए गए व्यय के साथ-साथ अभी वित्तीय वर्ष में होने वाले निवेश, एवं उससे होने वाली आय का संपूर्ण आंकड़ा पेश करती है। प्रत्येक देश का प्रत्येक संस्थान द्वारा यही काम प्रत्येक वर्ष किया जाता है कि कहां इन्वेस्ट करें और प्रॉफिट में परिवर्तित हो जाए।

**... लेकिन हम अपनी जिंदगी के पलों पर कभी इन्वेस्ट करने का विचार नहीं करते कि हमारी जिंदगी का प्रत्येक पल की उत्पदकता खुशियों भरी हो जाए।...**

जिंदगी का प्रत्येक पल डिविडेंड, हेल्थ, हैप्पीनेस, ह्यूमर पर आधारित है जो स्वस्थ जीवन शैली को नया आयाम देकर व्यक्ति में आत्म संतुष्टि एवं आंतरिक शांति का भाव स्थापित करता है।

वसुधैव कुटुंबकम, कार्य क्षेत्र के प्रभाव से स्वास्थ्य के डगमगाने और रिश्तों में बढ़ती दूरियों पर चर्चा की। उन्होंने कहा जीवन एक सुनहरे सफर से शुरू होता है तो यह जिम्मेदारी हमारी ही है कि आगे के रास्ते पर भी हम एक बेहतर भविष्य की ओर अग्रसर हो सके। जीवन में तनाव की कमी नहीं है जैसे व्यक्तिगत जीवन का तनाव, कभी कोरोना का तनाव तो कभी दुनिया में चल रहे युद्ध का तनाव। हमारी संस्कृति एवं प्रकृति ने हमें जीवन दिया जिसमें हमारी lifestyle हावी हो गई और हमें lifestyle disease ने घेर लिया। इस तनाव और व्यस्त जीवन शैली में हम बहुत कुछ खोते जा रहे हैं, जिसका अनुमान होने में बहुत देर हो गई है पर अभी भी समय है, समय और ऊर्जा के संयुक्त और सकारात्मक प्रयास से इसे ठीक किया जा सकता है। अब जीवन में विकल्प नहीं बल्कि संकल्प की बारी है। इस कार्यक्रम के माध्यम से डॉ. दुबे ने समाज के हर परिवार को एक नई दिशा प्रदान करने की कोशिश की। वो इस समाज में एक नई ऊर्जा का प्रवाह की कामना की। उन्होंने समाज से ये अपील की कि कार्य के तनाव से बाहर आकर परिवार समाज में संतुलन बनाए और जीवन के उन छोटे-छोटे जो शायद कई पलों को मिलाकर एक बड़े पल का निर्माण करते हैं, पर निवेश करें जो आपके साथ औरों के जीवन में भी खुशियों,

अच्छे स्वास्थ्य एवं सकारात्मक जीवन शैली का प्रभाव स्थापित कर सके और जीवन को समग्र रूप से संतुष्ट-सुखी रखे, वास्तव में यही उत्पादकता एक व्यक्ति को प्राप्त हुआ सच्चा रिटर्न कहलाता है।

### **सत्र के कोऑर्डिनेटर्स**

- **सोनल अग्रवाल** ने प्रभावी रिलेशनशिप के तौर- तरीकों, एक समझदार और संतुलित जीवन शैली अपनाने, सामाजिक रूप से फिट और सक्रिय रहने अकेलापन महसूस करना सबसे बड़ी समस्या है, इससे बचकर रहने,
- **साक्षी भरतीया** ने योग, ध्यान योग एंड हेल्थ के माध्यम से जीवन को स्वस्थ एवं दिमाग को केंद्रित एवं शांत रखने, शरीर को स्वच्छ, सक्रिय एवं तरोताजा रखने
- **कनिका खन्ना** ने संतुलित आहार से न्यूट्रिशन अर्थात पोषक तत्व ग्रहण करने एवं दिन भर का एक नियोजित तरीके से तैयार चार्ट के अनुसार संतुलित आहार ग्रहण करने तथा मोठे अनाज (मिलेट्स) के फायदे के बारे में बताया
- **धीरज चुघ** ने डिजिटलाईजेशन को फ़िल्टराइजेशन कर स्वास्थ्य-ज्ञान एवं उत्साह वर्धक एवं शरीर तथा दिमाग के लिए आवश्यक सामग्री को देखने तथा प्रौद्योगिकी को आवश्यकतानुसार एक समय सीमा से अधिक उपयोग न करने पर संक्षेप में बताया।

सत्र की मध्य में चैम्बर परिपाटी अनुसार चैम्बर परिवार से जुड़े नए सदस्यों श्री सुभाष चंद्र गंगवार, श्री मनीष संतवानी एवं श्री राज कुमार अग्रवाल को मर्चेट्स चैम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश का सदस्यता प्रमाणपत्र (मेम्बरशिप सर्टिफिकेट) एवं "चैम्बर सदस्य अंकित" लापेल देकर सम्मानित किया गया।

अच्छे स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नाश्ते के रूप में 'मिलेट्स' रखा गया था जिसका सत्र में उपस्थित सदस्यों ने न केवल लुत्फ उठाया बल्कि चैम्बर की जमकर प्रशंसा भी की।

सत्र का संचालन चैम्बर के सचिव - श्री महेंद्र नाथ मोदी ने एवं धन्यवाद प्रस्ताव श्री विमल झाझरिया ने ज्ञापित किया।

सत्र में मुख्य रूप से डॉ. आई.एम. रोहतगी, श्री मुकुल कुमार टंडन, श्री गुलशन धूपर, श्री राजीव किशोर भरतीया, श्री दिलीप अग्रवाल, एवं चैम्बर के अन्य सदस्य अपने परिवारीजनों के साथ उपस्थित थे।

धन्यवाद