Ghoomta Aina "Around the World"

SMS Lucknow: स्वास्थ्य एवं लाईफ स्टाईल पर कार्यशाला

10 June 2024

लखनऊ। **एस.एम.एस. लखनऊ में स्वास्थ एवं लाईफ स्टाईल पर आयोजित हुई कार्यशाला** स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईसेज, लखनऊ में समस्त फेकेल्टी एवं स्टाफ हेतु लाईफस्टाईल एवं हेल्थ विषयक फेकेल्टी एवं स्टाफ डेवलपमेंट प्रोग्राम एवं कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आमंत्रित सभी वक्ताओं का स्वागत संस्थान के निदेशक डॉ. आशीष भटनागर द्वारा किया गया।

उत्तर प्रदेश सचिवालय के ज्वांइट सेक्रेटरी-जनरल एडमिनिस्ट्रेशन श्री अजय कुमार पाण्डेय ने अपने सम्बोधन में सभी कर्मचारियों को कार्यस्थल पर पवित्र विचार, कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण एवं दृढ़ता के साथ रहने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने यह भी कहा कि हर व्यक्ति के अन्दर कोई न कोई योग्यता होती है, अतः अपनी योग्यता को पहचान कर आगे बढ़े।

डॉ. हिमांशु गुप्ता, सीनियर कन्सल्टेन्ट, कार्डियोलॉजी, कार्डियक केयर मेदांता ने भी कार्यक्रम में वक्ता के रूप में भाग लिया। उन्होंने वर्तमान में हो रहे अत्यधिक हृदय संबंधी बीमारियों एवं घटनाओं का जिक्र करते हुए हृदय प्रणाली एवं संबंधित बीमारियों को एक प्रजेन्टेशन के माध्यम से प्रस्तुत किया। उन्होंने संतुलित आहार ब्रिस्क वाकिंग एवं रेगुलर जांच की सलाह भी दी। श्री गुप्ता ने सभी के प्रश्नों का उत्तर भी एक-एक कर दिया।

डॉ. रानू सिंह, कम्यूनिटी न्यूट्रीनिस्ट/ फाउण्डर न्यूट्रीशियन पंच ने भी अपने वक्तव्य में बताया कि स्वास्थ की रक्षा आहार और विहार दोनों से ही होती है। एक स्वस्थ मनुष्य ही उच्च गुणवत्तायुक्त कार्य सम्पादित कर सकता है। अतः हरेक मनुष्य को चाहिए कि वह जो भी आहार ग्रहण करें वह न्यूट्रीशियन्स से भरपूर हो। उन्होंने एक सामान्य व्यक्ति को लिये जाने वाले दैनिक आहार का एक प्रस्तुतिकरण भी किया।

डॉ. राजीव सिंह, हेड ह्यूमन रिसोर्स, सूर्या फूड एण्ड एग्रो लि0 ने भी अपने वक्तव्य में बताया कि सभी को कार्यस्थल पर टाईम मैनेजमेंट एवं प्रोडेक्टिव आउटकम पर ध्यान देना चाहिए जिससे वे आफिस के होने वाले तनाव से दूर रहेंगे। श्री सिंह ने यह भी बताया कि हर व्यक्ति को कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए।

सार्थक फाउण्डेशन के प्रोजेक्ट कोआर्डिनेटर श्रीमती कविता शर्मा ने स्ट्रेस एण्ड हेल्थ मैनेजमेंट एट वर्कप्लेस विषयक पर सम्बोधन किया। साथ ही साथ वालेन्टरी हेल्थ एसोसियेशन ऑफ इण्डिया के स्टेट प्रोग्राम एडवाईजर श्री जे0पी0 शर्मा जी ने तम्बाकू, उससे होने वाले नुकसान एवं बचाव के तरीके पर विस्तार से चर्चा की।

अन्त में संस्थान के सचिव एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री शरद सिंह ने कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि एस0एम0एस0 लखनऊ अपने कार्मिकों के स्वास्थ एवं शुभता हेतु संकल्पित है। इसी क्रम में इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन कराया जाना चाहिए। उन्होंने सभी को अपने कार्य को नियत समय पर सतत करने के साथ मार्निंग वॉक योगा, एवं ध्यान आदि करने की सलाह भी दी।

कार्यक्रम में संस्थान के निदेशक डॉ. आशीष भटनागर, महानिदेशक (तकनीकी) डॉ. भरत राज सिंह, निदेशक (प्रशासन) डॉ. जगदीश सिंह, डीन डॉ0 हेमन्त कुमार सिंह, डॉ. प्रमोद कुमार सिंह, डीन छात्र कल्याण के साथ ही समस्त अध्यापक एवं कर्मचारीगण उपस्थित थे।

डॉ. भरत राज सिंह,
महानिदेशक (तकनीकी),
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ

---

https://ghoomtaaina.in/faculty-and-staff-development-program-and-workshop-on-lifestyle-and-health-was-organized-for-all-the-faculty-and-staff-at-school-of-management-sciences-lucknow/