

१६.१०.०६  
१६.१०.०६

## मानसिक आरोग्य जपावे : डॉ. उमराणीकर

सातारा, ता. १६ : वेगाच्या युगात सुखाच्या शोधात पळताना आपल्या मानसिक आरोग्याला आपणच जपायला हवे, असे मत मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. श्रीरंग उमराणीकर यांनी व्यक्त केले.

येथील मैत्र मानसिक आरोग्य केंद्राच्या वतीने मानसिक आरोग्य सप्ताहानिमित्त विविध कार्यक्रम करण्यात आले. पाठक हॉलमध्ये डॉ. उमराणीकर यांनी 'आधुनिक जीवनशैलीचा जीवनावर होणारा परिणाम' या विषयावर विचार मांडले. या वेळी डॉ. अनिमिष चव्हाण, प्राचार्य. डॉ. यशवंत पाटणे, डॉ. राजेंद्र माने आणि 'मैत्र'चे कार्यकर्ते उपस्थित होते. डॉ. उमराणीकर म्हणाले, "सध्याचे युग हे वेगाचे

युग आहे. सारे जण धावत आहेत. सध्याच्या जीवनशैलीला प्रचंड वेग आहे. पैसा आणि सुखासाठी आपण धावत आहोत. या वेगात आपण आपल्याला हरवून चाललो आहोत. या मधून ताण तणाव वाढत आहेत. मानसिक वेदना होत आहेत. मात्र, आपण ते कबूल करत नाही. काहीतरी मिळविण्यासाठी आपणच आपल्यावर अन्याय करत आहोत. तरीही या विचारातून आपण बाहेर पडत नाही. आपल्या मानसिक आरोग्याचा आपण विचार केला पाहिजे. मानसिक वेदनेचा शोध घेतला पाहिजे."

या वेळी मानसिक अनारोग्य, व्यसनाकडे

जाण्याची प्रवृत्ती याबाबतही विवेचन केले. या वेळी डॉ. माने, डॉ. यशवंत पाटणे यांचीही भाषणे झाली. डॉ. चव्हाण यांनी मैत्रच्या निर्मिती प्रकल्पाची माहिती दिली. या प्रकल्पात मैत्र केंद्रात उपचारासाठी आलेले रुग्ण विविध वस्तू तयार करत असतात. त्याची माहिती डॉ. चव्हाण यांनी दिली. रुग्णांनी तयार केलेल्या वस्तूंचे प्रदर्शन या वेळी भरविण्यात आले होते. त्यास नागरिकांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. 'मैत्र'च्या कार्यकर्त्यांनी गोल बागेनजीक पथनाट्यही सादर केले. कार्यक्रमास शहर आणि परिसरातील नागरिक उपस्थित होते.

छायाचित्र : योगयोग फोटो क्लब