महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)

जनसंपर्क कार्यालय

PUBLIC RELATIONS OFFICE

हिंदी विश्वविद्यालय में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन

मानसिक स्वास्थ्य के लिए संतुलित जीवन शैली अपनाएं : डॉ. सुदर्शन हरले

वर्धा, 09 अक्टूबर 2026 : महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय के शिक्षा विद्यापीठ के मनोविज्ञान विभाग द्वारा विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में जीवन के वास्तविक अनुभवों को सुना जाए : वास्तविक आवाज़े, वास्तविक बदलाव विषय पर मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान के तहत 09 अक्टूबर को कुलपति प्रो. कुमुद शर्मा की अध्यक्षता में व्याख्यान का आयोजन

किया गया। व्याख्यान में मुख्य वक्ता जिला सामान्य अस्पताल, वर्धा के मनोचिकित्सक डॉ. सुदर्शन हरले ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए संतुलित जीवन शैली अपनाने की आवश्यकता है। तनाव के अलग-अलग प्रकार के कारण मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएं किसी भी आयु में पैदा होती हैं। मानसिक रूप से टुट जाने के कारण भारत में 18 प्रतिशत से अधिक लोग इस बिमारी की चपेट में आते हैं। ऐसे लोगों से निरंतर संवाद किया जाना चाहिए और उनकी आवाज़े सुननी चाहिए।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रो. कुमुद शर्मा ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं परिवार में स्वस्थ संवाद से ही दूर की जा सकती हैं। आधुनिक जीवन शैली के कारण अवसाद की घटनाएं बढ़ रही हैं, ऐसे में तनाव का बटवारा करते हुए बोझ को कम किया जा सकता है।

इस अवसर पर कस्तूरबा सभागार में निबंध प्रतियोगिता, पोस्टर प्रतियोगिता, मनोवैज्ञानिक परीक्षण का आयोजन किया गया। अतिथि का स्वागत कुलपति प्रो. कुमुद शर्मा ने प्रतीक चिह्न, पुष्पगुच्छ एवं अंगवस्त्र देकर किया। कार्यक्रम का संचालन योग शिक्षक डॉ. राहुल जाटव ने किया तथा सहायक प्रोफेसर डॉ. नवीन कुमार त्रिपाठी ने आभार ज्ञापित किया। कार्यक्रम का प्रारंभ दीप प्रज्ज्वलन, सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण एवं कुलगीत गायन से किया गया तथा समापन राष्ट्रीय गीत एवं राष्ट्रगान से किया गया।

10 अक्टूबर को प्रात: 09:00 बजे से मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता रैली एवं 12 अक्टूबर को पूर्वाह्न 11:00 बजे प्रमाण-पत्र का वितरण किया जाएगा।

इस अवसर पर परार्शदाता डॉ. स्मृति त्रिपाठी, डॉ. ज्योति सावळे, सहायक प्रोफेसर डॉ. ब्रिजेश यादव, डॉ. प्रेरणा आदि ने कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग किया। इस अवसर पर अधिष्ठाता, विभागाध्यक्ष, शिक्षक, शोधार्थी एवं विद्यार्थी बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

पोस्ट हिंदी विश्वविद्यालय, गांधी हिल्स, वर्धा-442001 (महाराष्ट्र), भारत

ई-मेल/E-mail: pro.mgahv@hindivishwa.ac.in **वेबसाइट/Website:** **www.hindivishwa.org**

दूरभाष : +91-7152-252651   मोबाइल/Mobile : 9960562305

हिंदी विश्वविद्यालयात जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध कार्यक्रमांचे आयोजन
मानसिक आरोग्यासाठी संतुलित जीवनशैलीचा अवलंब करा : डॉ. सुदर्शन हरळे

वर्धा, ९ ऑक्टोबर २०२६ : महात्मा गांधी आंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालयाच्या शिक्षण विद्यापीठाच्या मानसशास्त्र विभागाच्या वतीने जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त 'जीवनातील वास्तविक अनुभव ऐकून घ्या : वास्तविक आवाज, वास्तविक बदल' या संकल्पनेवर आधारित मानसिक आरोग्य जनजागृती अभियानांतर्गत ९ ऑक्टोबर रोजी कुलगुरू प्रो. कुमुद शर्मा यांच्या अध्यक्षतेखाली व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले.

या व्याख्यानात प्रमुख वक्ते म्हणून जिल्हा सामान्य रुग्णालय, वर्धा येथील मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. सुदर्शन हरले यांनी मार्गदर्शन केले. ते म्हणाले की, मानसिक आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी संतुलित जीवनशैलीचा अवलंब करणे आवश्यक आहे. तणावाच्या विविध प्रकारांमुळे मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्या कोणत्याही वयोगटात उद्भवू शकतात. मानसिकदृष्ट्या खचल्यामुळे भारतातील १८ टक्क्यांहून अधिक लोक या समस्येच्या विळख्यात येतात. अशा व्यक्तींशी सातत्याने संवाद साधणे आणि त्यांच्या भावना व अनुभव समजून घेणे आवश्यक आहे.

कुलगुरू प्रो. कुमुद शर्मा म्हणाल्या की, कुटुंबातील सुदृढ संवादाच्या माध्यमातून मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्या दूर करण्यास मदत होऊ शकते. आधुनिक जीवनशैलीमुळे नैराश्याच्या घटनांमध्ये वाढ होत आहे. अशा परिस्थितीत तणाव एकमेकांशी वाटून घेतल्यास मानसिक ओझे कमी होण्यास मदत होते.

या निमित्ताने कस्तुरबा सभागृहात निबंध व पोस्टर स्पर्धा आणि मानसशास्त्रीय चाचण्यांचे आयोजन करण्यात आले. प्रमुख पाहुण्यांचे स्वागत कुलगुरू प्रो. कुमुद शर्मा यांच्या हस्ते स्मृतिचिन्ह, पुष्पगुच्छ आणि शाल देऊन करण्यात आले. कार्यक्रमाचे संचालन योगशिक्षक डॉ. राहुल जाटव यांनी केले, तर सहायक प्रोफेसर डॉ. नवीन कुमार त्रिपाठी यांनी आभार मानले.

कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्ज्वलन, सरस्वतीच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण आणि विश्वविद्यालयाच्या कुलगीताने तर सांगता राष्ट्रगीताचा झाली.

१० ऑक्टोबर रोजी सकाळी ९ वाजता मानसिक आरोग्य जनजागृती रॅलीचे आयोजन करण्यात येणार असून, १२ ऑक्टोबर रोजी सकाळी ११ वाजता प्रमाणपत्रांचे वितरण करण्यात येणार आहे.

या कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी समुपदेशक डॉ. स्मृती त्रिपाठी, डॉ. ज्योती सावळे, सहायक प्राध्यापक डॉ. ब्रिजेश यादव, डॉ. प्रेरणा आदींनी सहकार्य केले. यावेळी अधिष्ठाता, विभागप्रमुख, शिक्षक, शोधार्थी आणि विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.नी सहकार्य केले. यावेळी अधिष्ठाता, विभागप्रमुख, शिक्षक, शोधार्थी आणि विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.