



इन्किलाबी नज़र

आवाज़ ... आम आदमी की

लखनऊ, रविवार, 11 अक्टूबर 2026

जिस व्यक्ति ने कभी गलती
नहीं की उसने कभी कुछ
नया करने की कोशिश
नहीं की।
—अर्चट आइरलैंड

धर्म 18 अंक 40 शुल्क 4-00 भाषा शुल्क 12-4

तापमान - अधिकतम 31.6°C (+2.3) न्यूनतम 22.3°C (+0.8) बरखा 72.472.53 (+879.09) लिटरी 22.520.45 (+288.68) रोज 1.51.570 गोली 2.40.000 मुद्रा - डॉलर 96.39 विभाग 26.24 रिमोट 26.70

लखनऊ

रविवार, 11 अक्टूबर 2026

लखनऊ

इन्किलाबी नज़र 3

मन की परेशानी छिपाएं नहीं, अपनों से साझा करें

एरा यूनिवर्सिटी में मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर कार्यक्रम

लखनऊ (सं)। बाहर से खुश और सामान्य दिखने वाला व्यक्ति भी भीतर से तनाव, अवसाद या चिंता से जूझ सकता है। कई बार लोग समाज के तानों, भेदभाव और दूसरों के फैसले के डर से अपनी परेशानी साझा नहीं कर पाते। नतीजतन उन्हें समय पर मदद नहीं मिल पाती। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी इसी चुप्पी को तोड़ने और लोगों को भावनात्मक सहारा देने के उद्देश्य से एरा यूनिवर्सिटी में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

शनिवार को आयोजित कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. अब्बास अली माहदी ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य भी शारीरिक



स्वास्थ्य जितना महत्वपूर्ण है। किसी व्यक्ति की सेहत का आकलन केवल उसकी शारीरिक क्षमता या बुद्धिमत्ता से नहीं किया जा सकता। भावनात्मक संतुलन, सामाजिक संबंध और विपरीत परिस्थितियों से निपटने की क्षमता भी बेहतर जीवन

के लिए जरूरी है। उन्होंने कहा कि अवसाद, चिंता और अन्य मानसिक समस्याओं से जूझ रहे लोगों को शर्मिंदगी महसूस कराने के बजाय उनकी बात सुननी चाहिए। परिवार, शिक्षक और स्वास्थ्यकर्मी ऐसा माहौल बनाएं, जिसमें लोग बिना

किसी डर के अपनी परेशानी बता सकें और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की मदद ले सकें।

नूर मंजिल साइकियाट्रिक सेंटर के मनोचिकित्सक डॉ. अजय सिंह राजपूत ने भी कार्यक्रम में हिस्सा लिया। 'लिव्ड एक्सपीरियंस: रियल

वॉयस, रियल चेंज' थीम के तहत वीडियो के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना कर चुके लोगों के अनुभव साझा किए गए। इससे प्रभावित लोगों की भावनाओं को समझने और उनके प्रति संवेदनशीलता बढ़ाने का संदेश दिया गया। एरा कॉलेज ऑफ नर्सिंग, मनोरोग विभाग, क्लिनिकल साइकोलॉजी विभाग और हैप्पीनेस विभाग की ओर से आयोजित तीन दिवसीय कार्यक्रम में पोस्टर प्रदर्शनी, विद्यार्थियों की गतिविधियां और पुरस्कार वितरण भी हुआ। आयोजन का समापन इस संदेश के साथ हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं पर खुलकर बात करना, समय पर उपचार लेना और जरूरतमंदों का सहयोग करना स्वस्थ समाज की दिशा में जरूरी कदम है। कार्यक्रम में एरा कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्रिंसिपल डॉ. प्रिसिला सैमसन समेत कई चिकित्सक मौजूद रहे।