

THE TIMES  
OF INDIA



# KOTA PLUS

Make the most of where you live ~ COMPLIMENTARY TO THE READERS OF THE TIMES OF INDIA AND THE ECONOMIC TIMES IN KOTA

friday, september 26, 2008, kota plus

3

## HEALTH & YOU

A Consumer Connect Initiative

Dr M L Agarwal

**M**ental health is not just related to mental disorders. The positive dimension of mental health is stressed in WHO's definition of health and is contained in its constitution. "Health is a state of complete physical, mental, social and spiritual well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

Globalization of markets, urbanization and migration, advance information technology is changing the nature of work rapidly. These factors have an impact on the nature of work and on the health including mental health of the employees. Globalization changes in the workplace has increased the income of employees, facilitate access to education and training and improve working condition will have a positive effect on the mental health of the employees. However, globalization may also have a negative impact on employment and working condition.

Studies have shown a significant relationship between the prevalence of com-

## For a healthy mind



level (Patel & Kleinman, 2003). Moreover, a low educational level prevents access to most professional jobs, increases vulnerability and insecurity and contributes to a persistently low social capital. Illiteracy and illness therefore catch in poverty.

Government has a critical role in promoting mental health, preventing mental health problems in the community and ensuring that mental health problems are recognized early and treated effectively.

At workplace, women, children and people with disabilities require special consideration. Policy and legislation can contribute positively to the mental health of the workforce. Government, employer, employee and non-government agencies are important partners in the promotion of employees mental and the prevention and treatment of mental health problems.



## Make a difference



**I**t was World Mental Health day on October 10. Mental health is a global priority because there is no wellbeing without mental fitness but social stigma is the main hurdle in the promotion of mental health. People with mental disorder suffer with discrimination at work place, family and

even in whole society. This stigma can be decreased and we can improve the quality of life of the psychiatric patient with public advocacy.

Started as a way to raise awareness and reduce discrimination of people with mental disorders, advocacy has continued to be the tool most used to create change in the global mental health movement.

The World Federation for Mental Health has created the 2008 WMH DAY theme which, making mental health a global priority: scaling up services through citizen advocacy and action. It is done to help draw more attention to the need for a stronger advocacy movement with a unified method of action. By working together towards a common goal we can create a world where all people are given equal attention to all

bodily ailments and disorders.

Why Advocate? Advocacy is the most effective and least costly tool to create change. You can improve services, assist someone who is unfamiliar with the local system or be the voice for those that are too afraid to speak out, influence laws and policies in your country, and bring more attention and possibly more funding to your cause. If each of us speak out with the same unified message, we will create a voice strong enough to demand changes. Mental health advocacy will promote human needs and rights and reduce the stigma and discrimination for those in the mental health systems. Professor Shridhar Sharma of the WFMH says, "People tend to think that one is civilized depending upon how technologically advanced one

is, but the degree to which an individual, a society or a country is civilized depends on how we look after those who cannot look after themselves."

**Five key barriers that need to be overcome in order to increase mental health services:**

- The absence of mental health from the public health agenda and the implications for funding;
- The current organization of mental health services;
- Lack of integration within primary care;
- Inadequate human resources for mental health;
- And lack of public mental health leadership.

**Dr.M.L.Agrawal**

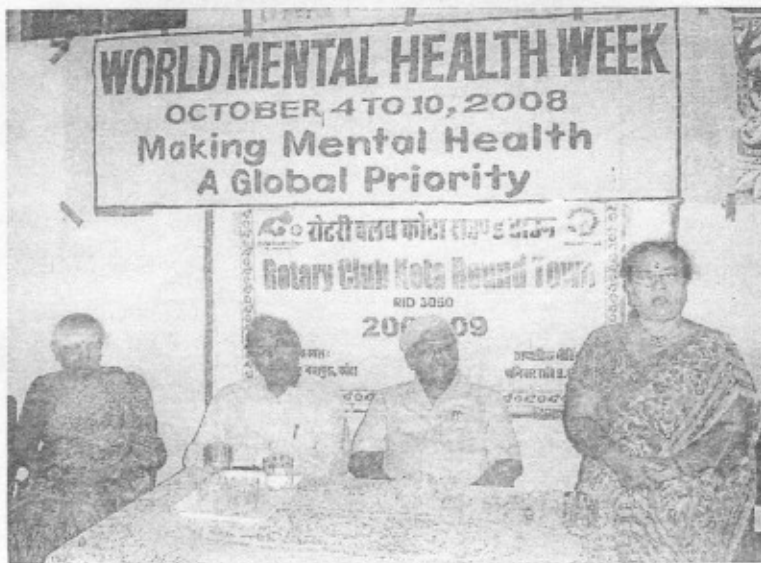
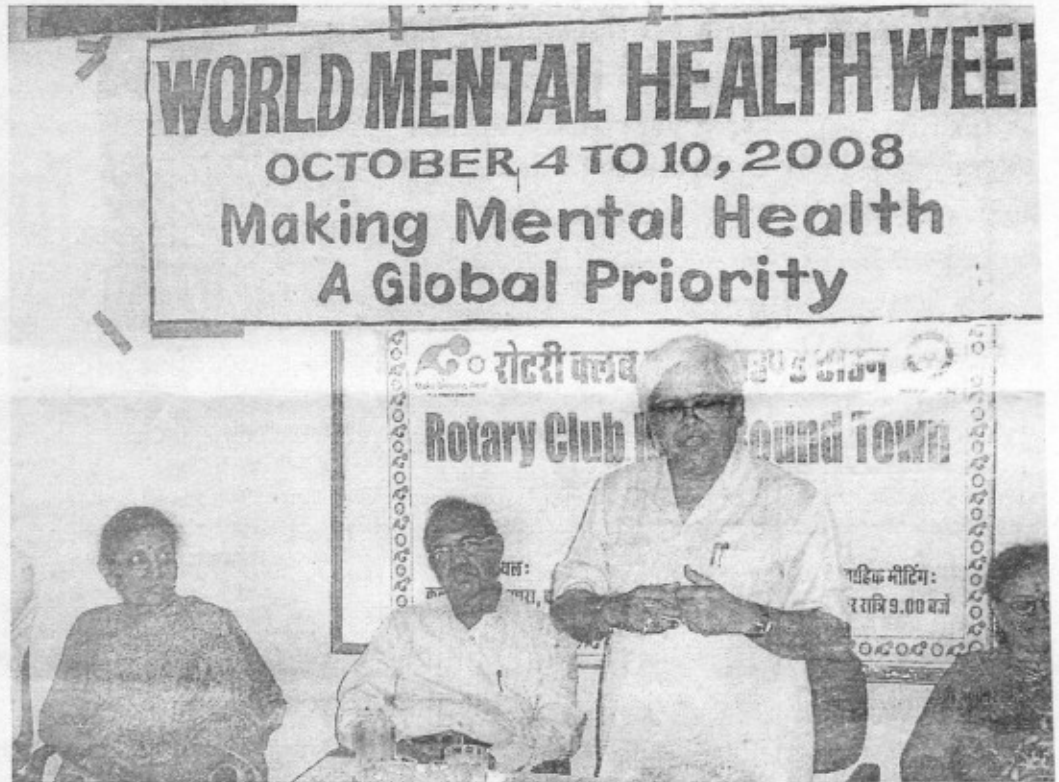
*The writer is the President of Association Of Industrial Psychiatry of India*



## रोटरी क्लब कोटा राउण्ड टाउन द्वारा

# विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह पर संग

कोटा। विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह के अवसर पर रोटरी क्लब कोटा राउण्ड टाउन द्वारा तलवंडी स्थित सेक्रेड हार्ट सीनियर सैकण्डरी स्कूल में आयोजित संगोष्ठी में बोलते हुए मुख्यवक्ता वरिष्ठ मानसिक रोग विशेषज्ञ रो.डॉ.एम.एल.अग्रवाल ने कहा कि, मानसिक तनाव आज विश्वव्यापी मनोरोग बन चुका है। इसके निवारण के लिए घर और परिवार से लेकर स्कूल, कॉलेज उद्योग और दफ्तर तक सभी क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाए जाने की आवश्यकता है।



## घर बचाओ - देश बचाओ

घर बचेगा तो समाज बचेगा, समाज बचेगा तो देश बचेगा। पश्चिमी संस्कृति और टेलीविजन के कारण परिवार टूट रहे हैं और बीमार पड़ रहे हैं। घर को बचाने का काम कौन करेगा?, आइए! हम और आप करते हैं घर बचाओ-देश बचाओ अभियान के संदेश को धीरे-धीरे हर घर तक पहुंचाना है। देश भर में अभियान की शाखाएँ स्थापित करनी हैं। आपके सहयोग के कारण यह काम नहीं हो सकता। आपका थोड़ा सा समय इस अभियान को सफल बना सकता है और एक सार्थक आन्दोलन में तब्दील कर सकता है।

संगोष्ठी की अध्यक्षता करते हुए रोटरी डि.3050 की उपप्रान्तपाल रो.डॉ.श्रीमती अरुणा अग्रवाल ने कहा कि, जीवन के हर क्षेत्र में मानसिक दबाव से मुक्ति पाने के लिए अपने कार्यों की वरीयता निर्धारित कर लेनी चाहिए।

धैर्य, संयम, साहस और कर्मठता से लक्ष्यबद्ध होकर अपने कार्यों को पूर्णता की दिशा देनी चाहिए। क्लब अध्यक्ष रो.डॉ.नरेन्द्र मेहता ने विद्यार्थियों को तन और मन के स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी। विद्यालय की निदेशक श्रीमती सरोज सिंह ने आमंत्रित अतिथिगण का आभार व्यक्त किया।

**ध्यासा जानें**  
**पानी का मोल**

## संपादक मंडल

प्रधान संपादक  
डॉ. अनिल  
फोन : 2321

संयुक्त सम्पादक  
श्रीमती कुसुम

प्रबन्ध सम्पादक  
संजय कुमार

विधी परामर्शद  
प्रमोद गौड़ एडव  
वितरण व्यवस्थाप  
अशोक गोस्वा  
तकनीकी परामर्श  
श्रीमती सीमा "ह  
सांस्कृतिक सम्पाद  
श्रीमती सीमा गौड़  
ग्राफिक्स

आशीष गौड़  
मीडिया मैनेजर  
सुश्री मनु प्रिया ग  
राजधानी ब्यूरोप्रमुख  
यशोधरा कौशल  
I-340, कर्म पुरा  
नई दिल्ली-110015  
फोन : 011-251713

राजधानी ब्यूरोप्रमुख  
विजयनंदन शर्मा  
हिमांशु शर्मा  
फोन : 2311230  
2204 की जागीर



अब्दुल मतीन स्मृति व्याख्यान के दौरान मंचासीन अतिथि। —भास्कर

## मानसिक तनावों से बचने के उपाय बताए

अब्दुल मतीन की स्मृति में व्याख्यानमाला

भास्कर न्यूज, कोटा  
टी इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स, कोटा एवं आवास विकास लिमिटेड के संयुक्त तत्वावधान में गुरुवार को अब्दुल मतीन मेमोरियल व्याख्यानमाला का आयोजन इंजीनियर्स भवन में किया गया। व्याख्यानमाला का विषय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट टेक्निक स्पेसिक टू दी प्रोफेशन ऑफ इंजीनियरिंग' था।

इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में वरिष्ठ मनोचिकित्सक डा. एमएल अग्रवाल ने कहा कि वर्तमान दौर में पारिवारिक विघटन के चलते

लोगों में दबाव एवं तनाव बढ़ रहा है। इससे निपटना बेहद जरूरी है। उन्होंने विभिन्न स्थितियों में इंजीनियर्स के मानसिक स्वास्थ्य की विषमताओं एवं उनके द्वारा पैदा होने वाली मानसिक बीमारियों की जानकारी देते हुए तनाव से छुटकारा पाने के उपाय भी बताए।

व्याख्यानमाला में मुख्य अतिथि यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग, कोटा के डायरेक्टर डा. ओपी छंगाणी थे। अध्यक्षता रेलवे से सेवानिवृत्त मुख्य अभियंता आरपी गुप्ता ने की। इस अवसर पर बड़ी संख्या में इंजीनियर्स उपस्थित थे।

17th January 2008

## इंजीनियर्स को बताया तनाव से बचना

कोटा, 17 जनवरी (कासं)

टी इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स इण्डिया कोटा लोकल सेंटर व आवास विकास लिमिटेड के संयुक्त तत्वावधान में गुरुवार को इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स के झालावाड़ रोड स्थित भवन में अब्दुल मतीन मेमोरियल व्याख्यान का आयोजन किया गया।

मुख्य वक्ता मनोचिकित्सक डॉ. एम.एल. अग्रवाल ने 'स्ट्रेस मैनेजमेंट टेक्निक स्पेसिक टू दी प्रोफेशन ऑफ इंजीनियरिंग' विषय पर कहा कि बढ़ते हुए

वैश्वीकरण, औद्योगिक प्रतिस्पर्धा व सूचना प्रौद्योगिकी के माहौल में इंजीनियर्स तनाव में रह रहे हैं। उन्होंने विभिन्न स्थितियों में इंजीनियर्स के मानसिक स्वास्थ्य की विषमताओं के कारण उत्पन्न होने वाले तनाव के कारणों तथा बचाव के तरीकों की जानकारी दी।

इस संस्था के संयुक्त मानद सचिव नरेश जैन ने बताया कि इंजीनियरिंग कॉलेज कोटा के निदेशक डॉ. ओ.पी. छंगाणी मुख्य अतिथि थे। अध्यक्षता रेलवे के सेवानिवृत्त मुख्य अभियंता आर.पी. गुप्ता ने की। संचालन प्रसीएम सक्सेना ने किया।



झालावाड़ रोड स्थित इंजीनियर्स भवन में गुरुवार को आयोजित अब्दुल मतीन मेमोरियल व्याख्यान में जानकारी देते डॉ. एम.एल. अग्रवाल व उपस्थित अतिथि।



# एकाकी जीवन ने बढ़ाए 'आधी दुनिया' के तनाव

एकल नारी शक्ति संगठन  
का जिला सम्मेलन

कोटा, 29 जनवरी [कासं]

एकाकी जीवन के कारण कई महिलाएं तनाव की शिकार हो रही हैं। पति की मौत के बाद या वृद्धावस्था में महिलाएं ज्यादा तनावग्रस्त होती हैं, क्योंकि उनके मन की बात सुनने वाला कोई नहीं होता। वे हर समय उदास रहती हैं। उन्हें सम्बल दिया जाए तभी इस आधी दुनिया को तनाव मुक्त रखा जा सकता है।

यह बात मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. एमएल अग्रवाल ने मंगलवार को अणुव्रत भवन में चल रहे एकल नारी शक्ति संगठन के जिला स्तरीय सम्मेलन में कही। उन्होंने कहा कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में तनाव के लक्षण द्वाई गुणा ज्यादा हैं। इसका मुख्य कारण लिंगभेद, गरीबी, शारीरिक, मानसिक उत्पीड़न व जिम्मेदारियां आदि हैं। तनाव मुक्त रहने के लिए व्यक्ति को व्यस्त रहना चाहिए और आशावादी सोच अपनानी

चाहिए। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान अवसादग्रस्त महिलाओं को परामर्श भी दिया। देशसेवक वेलफेयर सोसायटी के अध्यक्ष अनवार अहमद खान ने महिलाओं को सरकारी योजना विधवा पेंशन, बीपीएल चयन प्रक्रिया, इन्दिरा आवास समेत कई सरकारी योजनाओं की जानकारी दी। सम्मेलन में 8 समूहों में प्रतिभागियों ने एकल महिलाओं की समस्याओं पर चर्चा की। संचालन समन्वयक चंद्रकला शर्मा ने किया।

सम्मेलन के आखिरी दिन बुधवार को अणुव्रत भवन से जिला कलक्ट्रेट तक एकल महिलाओं की रैली निकाली जाएगी। विधवाओं की समस्याओं के बारे में जिला कलक्टर को ज्ञापन भी दिया जाएगा। इस एकल सम्मेलन में जिले के विभिन्न खण्ड से एकल महिलाएं भाग ले रही हैं।

महिला भजन प्रतियोगिता 3 को : सेवा भारती महानगर की ओर से रविवार को 12 बजे गीता भवन में महिला भजन प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। इसमें 25 मंडलियां भाग लेंगी। प्रतियोगिता के प्रथम, द्वितीय व तृतीय विजेता मंडलियों को पुरस्कृत किया जाएगा।



एकल नारी शक्ति संगठन की ओर से अणुव्रत भवन में तीन दिवसीय जिला स्तरीय सम्मेलन में मंगलवार को आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते डॉ. एम.एल. अग्रवाल।

पत्रिका

29th January  
ने छाया  
होना लगे

मानसिक रोगियों को भी बस  
व बस में रियायत मिले

भास्कर न्यूज कोटा

कैंसर रोगियों व विकलांगों की तरह मानसिक रोगियों को भी बस व रेलगाड़ियों में सफर करके के लिए किराये में रियायत दी जानी चाहिए। मनोरोगियों को कम लागत के मकानों का इंतजाम किया जाना चाहिए।

अग्रवाल न्यूरो साइकेट्री सेन्टर के निदेशक डॉ. एम.एल. अग्रवाल ने मंगलवार को खबरनवीसों को बताया कि मानसिक स्वास्थ्य को आज भी राष्ट्रीय व स्थानीय योजनाओं में प्राथमिकता नहीं दी जा रही है। इसी का कारण है कि बजट का बहुत कम हिस्सा मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च किया जा रहा है। आज भी कई जिला अस्पतालों व गांवों के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में मनोचिकित्सक नहीं हैं। उन्होंने बताया कि विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर 10 अक्टूबर को दोपहर साढ़े तीन बजे दशहरा मैदान में राज्य स्कोरट-गाइड की तरफ से चेतना रैली निकाली जाएगी।

कार रैली को भगत दिखाएंगे हरी झंडी: आईएमए के अध्यक्ष डॉ. आलोक गर्ग व महासचिव डॉ. समीर मेहता ने बताया कि दस अक्टूबर को सुबह साढ़े आठ बजे अंटाघर से शुरू होने वाली कार रैली को कलेक्टर अश्विनी भगत हरी झंडी दिखाएंगे। रैली शहर के मुख्य मार्गों से होती हुई गुमानपुर मल्टीपरपज स्कूल मैदान में पहुंचकर समाप्त होगी। इसी दिन दोपहर 3 बजे नगर निगम भवन से एक गुब्बारा छोड़ा जाएगा। ये गुब्बारा दस दिन आसमान में रहेगा। जिस पर आईएमए की योजनाएं मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होगी।

## कीटनाशक के असर से मौत

डॉ. कश्यप के युवक की मंगलवार को कीटनाशक के असर से मौत हो गई। नारायणसिंह (30) फसल में कीटनाशी का छिड़काव कर रहा था। हवा के झोंके के साथ कीटनाशक उसके मुँह में चला गया, जिसके असर से उसकी हालत बिगड़ गई। परिजन उसे सामुदायिक अस्पताल लेकर आए। जहां पर इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया।

4

कोटा • बुधवार • 8 अक्टूबर, 2008

राजस्थान पत्रिका

08-10-2008

# 'इन्हे' भी प्यार चाहिए

सौतेले व्यवहार का  
शिकार हो रहे  
मानसिक रोगी

10 अक्टूबर को विश्व  
मानसिक स्वास्थ्य  
दिवस पर  
अनेक कार्यक्रम

कार्यालय संवाददाता  
कोटा, 7 अक्टूबर



विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के कार्यक्रमों की जानकारी देते स्वास्थ्य संगठन के सदस्य डॉ. एम.एल. अग्रवाल।

विश्व भर में मानसिक रोगी तिरस्कार व सौतेले व्यवहार का शिकार हो रहे हैं। विश्व मानसिक स्वास्थ्य संगठन की ओर से 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। इस अवसर पर 4 से 10 अक्टूबर तक सप्ताह मनाकर कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है।

मानसिक रोगियों से हो रहे भेदभाव पूर्ण व्यवहार की जानकारी देते हुए विश्व मानसिक स्वास्थ्य संगठन के सदस्य डॉ. एम.एल. अग्रवाल ने कहा कि मानसिक रोगियों को बांधकर उनके मानवाधिकारों से खिलवाड़ किया जाता है।

कार्यस्थलों व अस्पतालों तक में उन्हें मूलभूत सुविधाओं से वंचित रखा जाता है। गरीब देशों में एक लाख की आबादी पर मात्र .05 मनोचिकित्सक एवं 0.16 मानसिक स्वास्थ्य नर्स हैं जो

आवश्यकता से बेहद कम है। निराश्रित मानसिक रोगियों के लिए कम लागत के मकानों का इंतजाम किया जाना चाहिए। यातायात के साधनों में उन्हें रियायत मिलनी चाहिए। इलाज के बाद उनके रोजगार की आवश्यकता पूरी की जानी चाहिए।

## सेन्ट्रल जेल में सेमिनार आज

कार्यक्रमों के तहत 8 अक्टूबर को मानसिक स्वास्थ्य पर एएनपीसी जवाहर नगर में सेमिनार का आयोजन किया जाएगा। 9 को सेन्ट्रल जेल में सेमिनार व 10 अक्टूबर को वाहन रैली निकाली जाएगी। मेले में तीन स्टॉलों पर मानसिक व स्वास्थ्य जांच सेवाएं उपलब्ध कराने के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर प्रदर्शनी भी लगाई जाएगी।