

डॉक्टर तुमच्या भेटीला



आरोग्य संवाद
फुलवण्यासाठी
प्रत्येक कुटुंबियांचे
हक्काचे व्यासपिठ

पी. एम. शहा
फाउंडेशन
आरोग्य व मानवी विकास स्वप्न नव्हे ध्येय



वर्धमान प्रतिष्ठान
शिवाजीनगर, पुणे



आरोग्य संवाद
फुलवण्यासाठी
आमचे हक्काचे
व्यासपीठ

कार्यक्रमाचा विषय

हसत खेळत मानसिक आरोग्य – स्वमदतीने

सध्या जगण्यासाठीची धकाधकी आणि धावपळ वाढली आहे. प्रत्येकजण जणू काही चाकोरीमध्ये फिरत आहे. पैसा मिळवणे हेच सर्वस्व झाले आहे. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य त्यामध्ये बळी जात आहे. तंत्रज्ञानामुळे सर्व सुखे आपल्या पायाशी आली आहेत. शरीराला जास्त न शिणवता सर्व ऐषआराम मिळवावा अशी प्रवृत्ती झाली आहे. गरजा वाढत आहेत म्हणून निराशा वृत्त आहेत. त्या पाठोपाठ व्यसनाधिनता व जीवघेणी स्पर्धा येत आहेत. ताण असह्य झाला आहे. म्हणूनच मानसिक ताण असूनही प्रगती कशी साधायची, आनंदी कसे राहायचे, आरोग्य कसे राखायचे याचे मार्गदर्शन आपल्याला हसत खेळत मानसिक आरोग्य – स्वमदतीने या व्याख्यानातून मिळेल.

वक्ते

डॉ. उल्हास लुकतुके

मनोविकारतज्ज्ञ, पुणे

दिनांक व वेळ

शनिवार दि. २५ जून २०१९

सायं. ४.०० ते ५.३०

स्थळ:

वर्धमान प्रतिष्ठान, सेनापती बापट रोड,
सिम्बाँयसिस कॉलेज जवळ, शिवाजीनगर,

पुणे. फोन : २५६५६६८०

संपर्क : २५६६८९८९ मो. ९३७९२७५५४२, ९६०४३७७२५४



सदर कार्यक्रम विनामूल्य आहे.