One Day Workshop
on
'Stress Management'
Date — 22 Feb-2022

बुधवार
दि. २३ फेब्रुवारी २०२२

दैनिक सांगोला

विज्ञान महाविद्यालय सांगोला येथे ताणतणाव व्यवस्थापन या विषयावर कार्यशाळा संपन्न

सांगोला/प्रतिनिधी : आयक्यूएसी व स्टुडन्ट वेल्फेअर कमिटी यांच्या संयुक्त विद्यमाने स्ट्रेस मॅनेजमेंट ताणतणाव व्यवस्थापन या विषयावर एक दिवसीय कार्यशाळा संपन्न झाली. सदर कार्यक्रमासाठी सांगोला येथील सुप्रसिद्ध होमिओपॅथिक तज्ञ गणेश गुरव हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

सदर कार्यशाळेत मार्गदर्शन करताना डॉ.गणेश गुरव म्हणाले की, विद्यार्थीदशेत असताना व जीवन जगत असताना विद्यार्थ्यांना अनेक प्रकारचे ताण तणावांना सामोरे जावे लागते. ताण जीवनाचा भाग आहे समस्या व दुःख हे सर्वांनाच असतात. पण या तणावातून व समस्येतून मार्ग काढून पुढे गेले पाहिजे. टेन्शन वर मात करणे शिकले पाहिजे. परिस्थिती ही नेहमी बदलत असते. समस्येला संयमाची गरज असते. आपली क्षमता ओळखली पाहिजे अपेक्षा ठेवू नका व तुलना करू नका आत्मविश्वास असेल तर कोणतीही समस्या मोठी नसते नैराश्य व भीती पासून दूर राहा आभासी जगातून व खोट्या प्रतिमेतून बाहेर येऊन वास्तव याचा स्वीकार केला पाहिजे आजचे विद्यार्थी हे उद्याचे नागरिक आहेत स्वप्ने पुर्ण करण्याचा प्रयत्न करा जीवनात पुढे जात असताना विद्यार्थ्यांनी थोर महापुरुषांचा आदर डोळ्यासमोर ठेवला पाहिजे छत्रपती शिवाजी महाराज, सावित्रीबाई फुले इत्यादी थोर महापुरुषांचा जीवन चरित्रांचा अभ्यास करुन त्यांच्यापासून प्रेरणा घेऊन पुढे गेले पाहिजे प्रास्ताविक करताना स्टुडंट्स वेल्फेअर कमिटीचे चेअरमन प्रा. कैलास सगरे म्हणाले की, ताणतणावापासून मुक्त होण्यासाठी परिस्थितीचा अभ्यास केला पाहिजे व आत्मविश्वासाने पुढे गेले पाहिजे नेहमी आशावादी राहून हसत मुखाने जीवन जगले पाहिजे कार्यक्रमाचे अध्यक्ष रघुनाथ फुले म्हणाले की धोरणाचा काळ अतिशय कठीण होता पण खूप वाढला होता पण आपण बाहेर पडलो तुम्ही तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार आहात नका रांची भवनात दूर करून नेहमी आनंदी राहा हसायला आणि हसवायला आले पाहिजे. सदर कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा.दीपक शिंदे यांनी केले तर आभार प्रदर्शन डॉ.कदम यांनी केले. कार्यक्रमासाठी महाविद्यालयातील बहुतांश प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी, विद्यार्थी वर्ग मोठ्या संख्येने उपस्थित होता.

दै. माणदूत एक्सप्रेस दि. २३ फेब्रुवारी २०२२

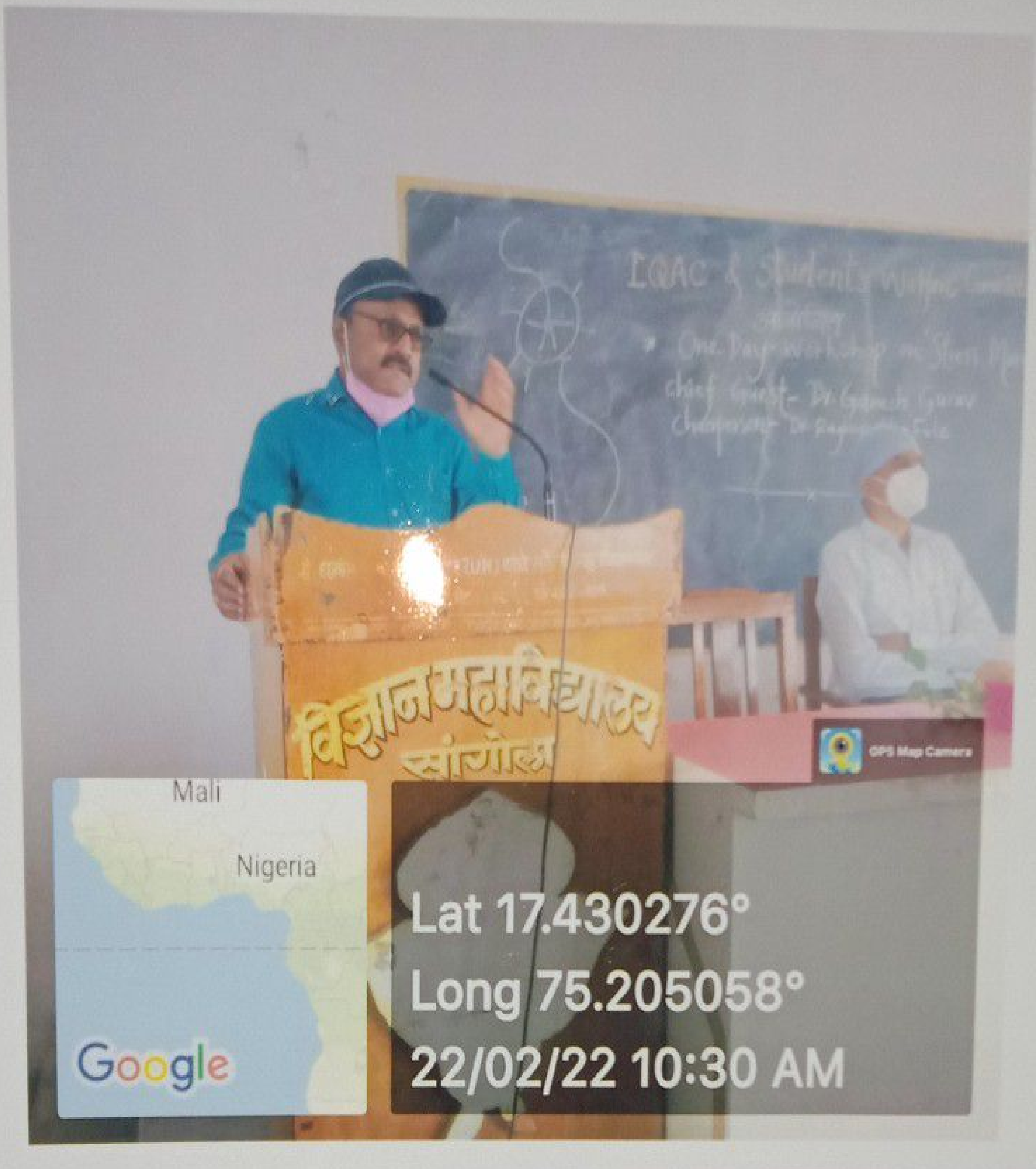
विज्ञान महाविद्यालय सांगोला येथे ताणतणाव व्यवस्थापन या विषयावर कार्यशाळा संपन्न

सांगोला(प्रतिनिधी):-आयक्युएसी स्टुडंट वेल्फेअर कमिटी यांच्या संयुक्त विद्यमाने ताण तणाव व्यवस्थापन या विषयावर एक दिवसीय कार्यशाळा संपन्न झाली. सदर कार्यक्रमासाठी सांगोल्यातील सुप्रसिद्ध होमिओपॅथिक तज्ञ डॉ.गणेश गुरव हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

डॉ.गणेश गुरव म्हणाले की, विद्यार्थी दशेत असताना व जीवन जगत असताना विद्यार्थ्यांना अनेक प्रकारचे ताणतणावांना सामोरे जावे लागते. ताण हा जीवनाचा भाग आहे. समस्या व दुःख हे सर्वांनाच असतात पण या ताणातून व समस्येतून मार्ग काढून पुढे गेले पाहिजे. टेन्शन वर मात करणे शिकले पाहिजे. परिस्थितीही नेहमी बदलत असते. समस्येला संयमाची गरज असते. आजचे विद्यार्थी हे उद्याचे नागरिक आहेत. स्वप्ने पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. जीवनात पुढे जात असताना विद्यार्थ्यांनी थोर महापुरुषांचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवला पाहिजे. महापुरुषांच्या जीवन चरित्रांचा अभ्यास करून त्यांच्यापासून प्रेरणा घेऊन पुढे गेले पाहिजे, असे त्यांनी सांगितले.

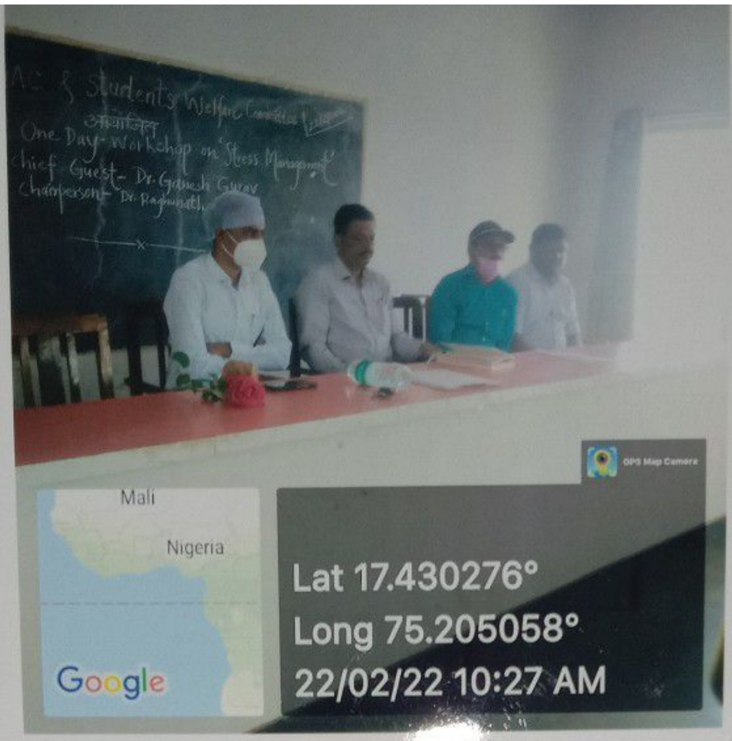
कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ.रघुनाथ फुले म्हणाले की, कोरोनाचा काळ अतिशय कठीण होता . ताण खूप वाढला होता पण आपण बाहेर पडलो तुम्ही तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार आहात. नकारांची भावना दूर करून नेहमी आनंदी राहा. हसायला आणि हसवायला आले पाहिजे असे त्यांनी सांगितले. यावेळी प्रा.कैलास सगरे यांनीही मनोगत व्यक्त केले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक दीपक शिंदे यांनी तर आभार प्रदर्शन डॉ.कदम यांनी केले. कार्यक्रमासाठी जिल्ह्यातील बहुतांशी प्राध्यापक व विद्यार्थी वर्ग उपस्थित होता.


विज्ञान महाविद्यालय
सांगोला
GPS Map Camera
Mali
Nigeria
Google
Lat 17.430276°
Long 75.205058°
22/02/22 10:30 AM

Mali
Nigeria
Google
Lat 17.430276°
Long 75.205058°
22/02/22 10:28 AM

Mali
Nigeria
Google
Lat 17.430276°
Long 75.205058°
22/02/22 10:36 AM



One Day Workshop on Stress Management
Mali
Nigeria
Google
Lat 17.430276°
Long 75.205058°
22/02/22 10:27 AM

Mali
Nigeria
Google
Lat 17.430276°
Long 75.205058°
22/02/22 11:17 AM

GPS Map Camera
Sangola, Maharashtra, India
Shivaji Nagar - Datta Nagar Rd, Sangola, Maharashtra
413307, India
Lat 17.432824°
Long 75.187127°
22/02/22 10:49 AM
Google

GPS Map Camera
Sangola, Maharashtra, India
Shivaji Nagar - Datta Nagar Rd, Sangola, Maharashtra
413307, India
Lat 17.432797°
Long 75.187167°
22/02/22 10:39 AM
Google

Sangola, Maharashtra, India
Shivaji Nagar - Datta Nagar Rd, Sangola, Maharashtra
413307, India
Lat 17.432794°
Long 75.187124°
22/02/22 10:50 AM
Google

Sangola, Maharashtra, India
Mal-Wadi Rd, Sangola, Maharashtra 413307, India
Lat 17.438444°
Long 75.187759°
22/02/22 10:59 AM
Google