

“ स्वतःच्या क्षमता ओळखल्यास ताण-तणाव निराकरण शक्य ”

डॉ. गोविंद कुलकर्णी

सांगली दि. २३ :

दैनंदिन जीवनात विविध स्वरूपाच्या ताण-तणावाच्या परिस्थितीतून जावे लागते. आधुनिक जीवनशैलीही त्यास कारणीभूत ठरत आहे. प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या क्षमता ओळखल्यास आणि त्याप्रमाणे कृती केल्यास ताण-तणावाचे निराकरण होणे शक्य आहे, असे प्रतिपादन प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ डॉ. गोविंद कुलकर्णी यांनी केले. श्रीमती मथुबाई गरवारे कन्या महाविद्यालयामध्ये प्राध्यापक प्रबोधनीच्या वतीने आयोजित करण्यात आलेल्या 'दैनंदिन जीवनातील ताण-तणावांचे नियोजन' या विषयावर आपले विचार मांडले.

आपल्या भाषणात त्यांनी ताण-तणावाची लक्षणे सांगितली. तणावापासून मुक्त राहण्यासाठीची उपाययोजनाही त्यांनी सांगितली. तुलना करणे टाळायला हवे, रोज किमान चाळीस मिनिटे चालणे. योगासणे, प्राणायाम नियमितपणे करायला हवीत. कुटुंब आणि समाजापासून काहीसे अलिप्त होत फिरायलाही जायला हवे. या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्राचार्य डॉ. आर. जी. कुलकर्णी यांनीही विविध उदाहरणे देत ताणाचे निराकरण कसे करावे ते सांगितले. कार्यक्रमाचे स्वागत व प्रास्ताविक प्राध्यापक प्रबोधनीच्या समन्वयक प्रा. डॉ. वैशाली जोशी यांनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. रुपाली वाघमारे यांनी तर आभार प्रा. डी. एस. देशपांडे यांनी मानले. कार्यक्रमास वरिष्ठ, कनिष्ठ विभागातील प्राध्यापक उपस्थित होते.

संदर्भ/केएम/न्यूज फाईल/
प्रति,

दि. २३/०६/२०२२

मा. संपादक,

दैनिक.----- सांगली.

महोदय,

वरीलप्रमाणे आमच्या महाविद्यालयाची बातमी आपल्या लोकप्रिय दैनिकातून कृपया प्रसिद्ध करावी ही विनंती.

कळावे.

डॉ. आर. जी. कुलकर्णी
प्राचार्य



VH57+H9J, Gaon Bhag, Sangli, Maharashtra 416416, India

Latitude

16.8557582°

Longitude

74.5635957°

Local 09:52:38 AM

GMT 04:22:38 AM

Altitude 0 meters

Thursday, 06-23-2022

Note : Captured by GPS Map Camera Lite