

नानासाहेब य. ना चव्हाण कला विज्ञान आणि वाणिज्य महाविद्यालय चाळीसगाव  
साद संवाद फाउंडेशन चाळीसगाव मनोआधार प्रकल्प आयोजित  
ताण तणाव मुक्त आयुष्य: कार्यशाळा

नानासाहेब यांना चव्हाण कला विज्ञान आणि वाणिज्य महाविद्यालय चाळीसगाव तसेच साधसंवाद फाउंडेशन चाळीसगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक 10 ऑगस्ट 2019 रोजी मनोआधार उपक्रमांतर्गत ताण तणाव मुक्त जीवनासाठी समुपदेशन या उद्देशाने तणावमुक्त आयुष्य या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.

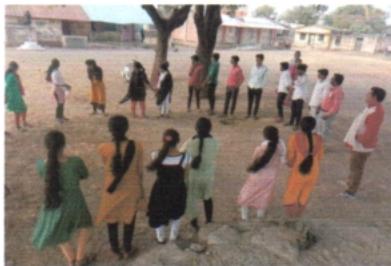
या कार्यशाळेत तान तणावाची कारणे त्याची लक्षणे त्याचे परिणाम याविषयी उपस्थितांना मार्गदर्शन करण्यात आले या कार्यशाळेत साधारणतः 50 युवक युवती सहभागी झाले होते. कार्यशाळेस मार्गदर्शक म्हणून समुपदेशक कल्पतेश देशमुख हे उपस्थित होते सध्या कालीन धकाधकीच्या जीवनात जीवनशैली बदलल्यामुळे तसेच मोबाईल व इतर कारणामुळे ताण तणावाचे प्रमाण अत्यधिक आहे अशा काळात ताणतणावाची लक्षणे ओळखणे व त्यावर करावयाचा प्रथम उपचार समजून घेणे हे या कार्यशाळेचे प्रमुख उद्दिष्ट होते आनंदी आयुष्यासाठी तणावमुक्त जगणे या त्या आवश्यक आहे.

या कार्यशाळेत युवकांना तणावमुक्त जगण्यासाठी चा दिनक्रम कसा असावा याविषयी मार्गदर्शन करण्यात आले. युवकांनी देखील प्रश्न उत्तराच्या सत्रात अनेक प्रश्न उपस्थित करत आपले शंका समाधान करून घेण्याचा प्रयत्न केला कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन साधसंवाद फाउंडेशनचे संचालक पवन राणा यांनी केले तर आभार प्रदर्शन तळेगाव येथील युवा संतोष पाटील यांनी केले



*B. Deoresh*  
सचिव  
साद-संवाद फाउंडेशन  
चाळीसगाव, जि. जळगाव

नानासाहेब य.ना .चव्हाण कला वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय चाळीसगाव व साद संवाद फाउंडेशन चाळीसगाव  
यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित. ताण तणाव मुक्त कार्यशाळा



अनुमा.

नं०१७

रोल नं

२७६

०१)	Chetanshahebrao chavhan	०९	Chetan
०२)	Tajdish Sanjay Ahire.	१८	Chirin...
३)	Pawan Vishnu More	८५	(R) P.M.
४)	Rathod Rahul machhindra	२७३	R.m.Rathod
५)	Ganesh Ganesh Rathod	२९१	G.G.Rathod
६)	Kothiwale Aishwarya Jadhav	३०२	JADHAW
७)	Jadhaw Kaustubh Mangesh	२७०	K.Jadhaw.
८)	Raiput Shraddha Komalsing	१०९	S.K.
९)	Gujar Sonali Lala	०३	Lala
१०)	Sana Amrit sana amrit	३६	Sana
११)	Deore Shital Somnath	३७	S.S.Deore.
१२)	Komal Rangnath Jadhav	९५	K.R.J
१३)	Kale Pooja Devidas	७४	Kale
१४)	Anjali Sanjay Rayput	२६१	A.S.Rayput
१५)	Yogita Bharat Kale	१३२	Y.B.Kale
१६)	Sukshi Golayi Kumulvat	८८	Q.Kumulvat
१७)	Poondam Govinda Ugale	१	Perom
१८)	Rutuja Laxman Abhale.	२९३	Rutuja Abhale.
१९)	Vishwas Parmeshwar Suzyawanshi	५	\$
①	Dr U R Magar	Asso. Prof. NYNC College	Magar
②	Dr. P.S. Pady	NYNC College	Pady
③	Kalpesh B. Dabhulik	Saud	Dabhulik