

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 मनो आधार 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 कारणांमुळे ताण तणावाचे प्रमाण अत्याधिक 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. Desai

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



अनु क्र.	नाम	शेख नं.	सही.
01)	Chetanshebrao Chavan	09	Shekh
02)	Jagdish Sanjay Athre	18	Shekh chize...
03)	Pawan Vishnu More	85	Puro
04)	Rathod Rahul machhindra	273	Rim Rathod
05)	Ganesh Ganesha Rathod	291	S.G. Rathod
06)	Krishna Aishak Jadhav	302	RAU
07)	Jadhav Kaustubh Mangesh	270	Radhav
08)	Raipur Shradha Komal Singh	109	Shekh
09)	Gujar Sonali Lala	03	Shekh
10)	Sana Amur suna Amur	36	<u>Gana</u>
11)	Deore Shital Somnath	37	S.S. Deore
12)	Komal Rangnath Jadhav	95	K.R.J
13)	Kale Pooja Devidas	74	<u>Kale</u>
14)	Anjali Sanjay Rajput	261	A.S. Rajput
15)	Jasita Bhaxat Kale	132	Y.B. Kale
16)	Sukshi Sakul Kumawat	88	Shekh Kumawat
17)	Poonam Govinda Ugale	1	<u>Poonam</u>
18)	Rutuja Lakshman Abhale	293	Rutuja Abhale
19)	Vishwas Parmeshwar Suryawanshi	5	Shekh
①	Dr. U.R. Magar	Asso. Prof. NYNC College	<u>Magar</u>
②	Dr. P.S. Padu	NYNC College	<u>Padu</u>
③	Kalpesh B. Deshmukh	Saod	<u>Deshmukh</u>