

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

जा.क्र.: -कबचौउमवि/१६/ई-मेल/बातमी/२०२१

दि. ११ फेब्रुवारी, २०२१

(कृपया, आपल्या दमिकाच्या जळगाव, धुळे व नंदूरबार आवृत्तीतून बातमी प्रसिध्द करावी, ही विनंती.)

जळगांव दि. ११ ():- आपण करीत ँ सलेले काम, सभोवतालची सामाजिक परिस्थिती यामुळे ताणतणावात वाढ होण्याची शक्यता ँ सते. ँ शावेळी नेमक्या कोणत्या कारणामुळे ताण वाढला आहे याचा प्राथमिक पातळीवर शोध घेत मित्रांशी ँ थवा समुपदेशकाकडे जाऊन यावर चर्चा करावी ँ से आवाहन मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. प्रदीप जोशी यांनी केली.

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठात ताणतणावाचे व्यवस्थापन या विषयावर गुरुवारी डॉ.जोशी यांचे व्याख्यान झाले. डॉ.मनिष जोशी व डॉ.प्रशांत सोनवणे यांना आयसीएसएसआरचा संशोधन प्रकल्प मंजूर झाला ँ सून या प्रकल्पांतर्गत डॉ.जोशी यांचे व्याख्यान झाले. डॉ. प्रदीप जोशी यांनी व्याख्यान व प्रश्नोत्तरात सांगितले की, तणावामुळे तणावामुळे शरीरावर व मनावर परिणाम होत ँ सतात. कुठल्याही व्यसनामुळे ताण नाहिसा होत नाही उलट वाढतच जातो. त्याकरीता योग्य वेळी तज्ज्ञांकडून उपाययोजना करणे, प्राणायाम, योगसाधना, ँ तर्गत संवाद साधणे ँ शा काही गोष्टी आवश्यक आहेत. पालकांकडून मुलांवर ँ पेक्षांचे ओझे लादल्यामुळे मुलांवर तणाव येत ँ सतो. डॉ.जोशी ँ सेही म्हणाले की, सोशल मिडीयाच्या जास्त वापरामुळे देखील ताणतणावात वाढ होत ँ सते. ँ मेरिकेतील संशोधनाचा आधार घेत त्यांनी सांगितले की दिवसातून केवळ २ तास पेक्षा ँ धिक वेळ गॅझेटसचा वापर टाळावा. यासह ँ नेक उदाहणासह डॉ.जोशी यांनी ताणतणाव व्यवस्थापनाबाबत सविस्तर माहिती दिली.

प्रारंभी डॉ.प्रशांत सोनवणे यांनी प्रास्ताविक केले. आभार डॉ.मनिष जोशी यांनी तर सूत्रसंचालन सुभाष पवार यांनी केले. यावेळी शिक्षक, कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

प्रति,
मा.संपादक/प्रतिनिधी,
महोदय,

वरील बातमी आपल्या लोकप्रिय दमिकाच्या जळगाव, धुळे व नंदूरबार या तीन जिल्हाच्या आवृत्तीतून प्रसिध्द करावी, ही विनंती.

आपला विश्वासू

(डॉ.सुनील पाटील)
जनसंपर्क ँ धिकारी