

तणावमुक्त राहून काम करा

विवेकानंदमध्ये 'तणाव आणि राग व्यवस्थापन'वर कार्यशाळा

लोकमत न्यूज नेटवर्क

कोल्हापूर : वैयक्तिक आयुष्य सुधारण्यासाठी 'तणाव आणि राग व्यवस्थापन' गरजेचे आहे. सध्या क्षुल्लक कारणावरून भांडणे होऊन माणसाचे आयुष्य संपत आहे. राग माणसाला आवरता आला पाहिजे. रागाच्या भरात माणसाच्या हातून अनेक वाईट कृत्ये घडतात आणि त्याचे परिणाम स्वतःबोरबरच त्याच्या सर्व कुटुंबाला भोगावे लागतात. त्यासाठी सर्वांशी मिळून मिसळून वागा. रागावर संयम ठेवा, असे प्रतिपादन मनस्यांदन फॉडेशनचे समुपदेशक वीरसेन साळोखे यांनी केले.

विवेकानंद कॉलेजमध्ये प्रशासकीय कर्मचाऱ्यांसाठी आयोजित 'तणाव आणि राग व्यवस्थापन' या विषयावरील एकदिवसीय कार्यशाळेत ते बोलत होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे रजिस्ट्रार सी. बी. दोडमणी होते.

यावेळी साळोखे म्हणाले,



कामाच्या ठिकाणी वातावरण चांगले ठेवा. आपल्या आरोग्याकडे लक्ष द्या. कुटुंबाला वेळ द्या. एखादी गोष्ट पटत नसेल तर स्पष्ट बोला. कार्यक्रमाच्या अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्षाचे समन्वयक डॉ. कैलास पाटील यांनी प्रास्ताविक व स्वागत केले. डॉ. कविता तिवडे यांनी आभार मानले. डॉ. शर्मिला घाटगे यांनी सूत्रसंचालन केले. याप्रसंगी प्रशासकीय कर्मचारी प्रतिनिधी हितेंद्र साळुंखे, अधीक्षक अनिल पवार, अमर जाधव, रमेश सदाफुले, रवी चौगुले यांनी आपले मनोगत व्यक्त केल. यावेळी अमृता

इंग्रजी विभाग व अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्ष या विभागाच्यावतीने 'तणाव आणि राग व्यवस्थापन' या विषयावर आयोजित एकदिवसीय कार्यशाळेत बोलताना वीरसेन साळोखे. सोबत अमृता जोशी-साळोखे, सी. बी. दोडमणी, अनिल पवार, हितेंद्र साळुंखे उपस्थित होते.

जोशी-साळोखे यांनी तणावमुक्त राहण्यासाठी कर्मचाऱ्यांसमवेत हास्याचे प्रकार, गीत नृत्य, संगीत, अभिनय, संवाद कौशल्य, एकाग्रता यावर आधारित प्रात्यक्षिकांसह मार्गदर्शन केले. प्राचार्य डॉ. एस. वाय. होनगेकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली महाविद्यालयाचा इंग्रजी विभाग व अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्ष यांच्यावतीने राष्ट्रीय उच्चस्तर शिक्षा अभियान अंतर्गत या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यशाळेस प्रशासकीय कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

वाचनाने समृद्धता येते : डॉ. प्रभा पाटील

कोल्हापूर / प्रतिनिधि :

जीवनाची अनुभूती, विचारवेध, साहित्य मांडत असते. जगामध्ये आज अनेक प्रकारच्या साहित्य कृती निर्माण होत आहेत. वाचनामुळे जीवनाला समृद्धता येते, असे प्रतिपादन डॉ. प्रभा पाटील यांनी केले. त्या विवेकानंद महाविद्यालयात मराठी विभागातर्फे आयोजित 'साहित्याचे लेणे' विषयावर मराठी भाषा संवर्धन पंधरवडानिमित बोलत होते.

डॉ. प्रभा पाटील म्हणाल्या, आजची पिढी मोबाईलवर, व्हॉट्स अॅप, इन्स्टाग्रामवर भरपूर काही वाचत असते. पण काय वाचले पाहिजे हे त्यांना समजत नाही. वाचनाची गोडी लागण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाला भाषा संवर्धन पंधरवडा साजरा करण्याची गरज

विवेकानंद महाविद्यालयात मराठी भाषा संवर्धन पंधरवडा



कोल्हापूर : व्याख्यानात बोलताना डॉ.प्रभा पाटील.

भासते. त्यांनी इंग्रजी, मराठी व जगातील विविध साहित्याबाबत विद्यार्थ्यांना माहिती दिली. पाठपुस्तकांबरोबर कथा, कादंबच्या नाटक, प्रवास वर्णन, कविता हे साहित्य

देखील वाचले पाहिजे.

प्रा. भाऊसाहेब गोसावी म्हणाले, साहित्यातून सामाजिक बांधिलकी जोपासली जाते. विविध अभ्यास शाखातून निर्माण झालेले साहित्य आपल्या वाचनात आले पाहिजे. आज भाषांतर अनुवादातून जगातील अस्सल कलाकृती आपल्या वाचनात येतात. त्यामुळे दर्जेदार वाचन करून विद्यार्थ्यांनी आपल्या ज्ञानाची पातळी उंचावली पाहिजे. प्रास्ताविक डॉ. शर्मिला घाडगे यांनी, तर आभार डॉ प्रदीप पाटील यांनी मानले. सूत्रसंचालन प्रिया बुराण या विद्यार्थीनीने केले. कार्यक्रमासाठी डॉ. श्रुती जोशी, प्रा. सुप्रिया पाटील तसेच विद्यार्थी, विद्यार्थीनी उपस्थित होते.

सकाळ

मंगळवार, ७ जानेवारी २०२०

महास्वच्छता अभियानात ९ टन कचरा जमा

कोल्हापूर, ता. ६ : शहरात रविवारी झालेल्या महास्वच्छता अभियानात ९ टन कचरा व प्लास्टिक जमा झाले. मोहिमेचा ३६ वा रविवार असून, या अभियानात शहरातील ज्येष्ठ नागरिक, मंगळवार पेठ फुटबॉल क्लबचे खेळाडू, स्वरा फॉडेशन कार्यकर्ते, **विवकानद**, यशवंतराव चव्हाण कॉलेजचे प्राचार्य, विद्यार्थी-विद्यार्थिनी, कोल्हापूर शहर परीठ समाजाचे कार्यकर्ते, स्वच्छतादूत अमित देशपांडे व महापालिकेच्या सफाई कर्मचाऱ्यांनी सहभाग नोंदविला.

यावेळी स्वरा फॉडेशनचे प्रमोद माजगावकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त वृक्षारोपण केले. यावेळी गटनेता सुनील पाटील, नगरसेवक शेखर कुसाळे,



कोल्हापूर : शहरात सलग छत्तीसाब्या रविवारी स्वच्छता मोहीम राबविण्यात आली.

किरण नकाते, आरोग्यधिकारी डॉ. दिलीप पाटील, मुळय आरोग्य निरीक्षक जयवंत पोवार, प्रा. नागावकर, व्ही. एम. पाटील, एच. जी. कांबळे, शाखा

अभियंता आर. के. पाटील, विभागीय आरोग्य निरीक्षक राहुल राजगोळकर, सर्व आरोग्य निरीक्षक, शशिकांत भालकर, सचिन मोहिते, अदिल्य

लातूरकर, व्हाईट आर्मीचे प्रशांत शेंडे, विनायक भाट, प्रेम सातपुते आर्द्धनी सहभाग घेतला.

येथे झाली स्वच्छता

यावेळी हॉकी स्टेडियम, दसरा चौक ते खानविलकर पेट्रोल पंप, माळकर तिकटी ते शिवाजी मार्केट, रंकाळा टॉवर ते फुलेवाडी फायर स्टेशन, सायबर चौक ते शेंडा पार्क उड्हाण पूल ते कावळा नाका व तावडे हॉटेल, संभाजीनगर ते कळंबा कारण्हापर्यंत, डीएसपी ऑफिस ते भगवा चौक मेनरोड, कोटीतीर्थ तलाव, गांधी मैदान, शुक्रवार पेठ गायकवाड, पद्माराजे शाळा, रिलायन्स मॉल संपूर्ण, माळकर तिकटी या परिसरात स्वच्छता केली. ५