



म. वि. प्र. समाजाचे  
गु.मा.दा. कला, भ.वा. वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर, जि.नाशिक  
“ अंतर्गत गुणवत्ता सिद्धता कक्षाच्या शिफारसी नुसार ”


वर्ष २०२१ - २२

दि.१८/११/२०२१

कार्यक्रम अहवाल

उपक्रम / कार्यक्रम	:	सामाजिकशास्त्र मंडळ उद्घाटन व व्याख्यान
संकल्पना / विषय	:	“ ताण-तणाव व्यवस्थापन ”
कार्यक्रमाचा स्थर	:	महाविद्यालय
अनुदान मंजूरी	:	
आयोजक / विभाग / समिती	:	सामाजिकशास्त्र मंडळ
दिनांक	:	दि.१८/११/२०२१ वेळ : स.११.३०
एकुण विद्यार्थी संख्या सहभाग	:	८२ मुले : ४० मुली : ४२
कार्यक्रम अध्यक्ष / उद्घाटक	:	मा. हेमंतनाना वाजे
प्रमुख अतिथी	:	श्री. अशोक देशमुख
प्रमुख उपस्थिती	:	प्राचार्य डॉ.पी.व्ही.रसाळ सर, उपप्राचार्य डॉ.डी.एम.जाधव, प्रा.आर.व्ही.पवार, प्रा.व्ही.एस.सोनवणे, सामाजिकशास्त्र मंडळाच्या प्रमुख प्रा.श्रीमती स्मितल मोरे, डॉ.उद्धव अष्टुरकर, डॉ.एस.एन.पगार, प्रा.ए.ए.पोटे, प्रा.आर.एम.आंबेकर, सामाजिकशास्त्रे मंडळाचे सर्व सदस्य, महाविद्यालयातील प्राध्यापक व प्राध्यापकेतर कर्मचारी मोठ्या प्रमाणात संख्येने उपस्थित होते.

जीवनातील ताण-तणाव कमी करायचा असेल तर वर्तमान काळात जगावे, तणावमुक्त होण्याची पहिली पायरी म्हणून बोलणे आहे. ताणतणावाच्या सर्वोच्च बिंदूवर केवळ अडीच मिनिटांचा काळ आपल्याकडे असतो ज्यामध्ये मानवी मन आत्महत्या करायला प्रवृत्त होते, मानवी जीवन सुखी समृद्ध व्हावे यासाठी केली जाणारी क्रिया म्हणजे योग, असे ते म्हणाले. योगाचा अंतिम उद्देश समाधी असून त्यासाठी ज्ञानयोग, प्रेमयोग, कर्मयोग असे वेगवेगळे योग सांगितले गेले आहेत. ओमकारामुळे मेंदू अधिक कार्यक्षम होतो. आपल्या जीवनात ताल, सूर असेल तर आपल्याला आनंद मिळतो. यावेळी त्यांनी ताण-तणाव व्यवस्थापनेच्या काही पायऱ्या सांगितल्या. जेव्हा आपण तणावाच्या सर्वोच्च बिंदूवर असतो अशा वेळेस कुटुंबासह सहलीला जावे व वातावरणामध्ये बदल करावेत. ज्यामुळे आपण तणावापासून दूर राहू शकतो. शेवटी ते म्हणाले, कल्पवृक्ष हा आनंदाचा प्रत्येकाच्या दारी असो, त्या वृक्षाच्या छायेमध्ये जीवन तुमचे सुखी असो. असे विचार त्यांनी व्यक्त केले. प्राचार्य डॉ.पी.व्ही.रसाळ सर, उपप्राचार्य डॉ.डी.एम.जाधव, प्रा.आर.व्ही.पवार, प्रा.व्ही.एस.सोनवणे, सामाजिकशास्त्र मंडळाच्या प्रमुख प्रा.श्रीमती स्मितल मोरे, डॉ.उद्धव अष्टुरकर, डॉ.एस.एन.पगार, प्रा.ए.ए.पोटे, प्रा.आर.एम.आंबेकर, सामाजिकशास्त्रे मंडळाचे सर्व सदस्य, महाविद्यालयातील प्राध्यापक व प्राध्यापकेतर कर्मचारी मोठ्या प्रमाणात संख्येने उपस्थित होते.

  
प्रा. स्मितल मोरे

इतिहास विभागप्रमुख  
गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला,  
भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान  
महाविद्यालय, सिन्नर, जि. नाशिक

  
डॉ. पी.व्ही.रसाळ  
प्राचार्य

जी.एस.डी.आर्से, बी.डब्ल्यू. कॉमर्स अँड  
सायन्स कॉलेज, सिन्नर, जि. नाशिक



मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे,  
गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सिन्नर (नाशिक)  
सामाजिकशास्त्र मंडळ उदघाटन कार्यक्रम

दि. १८/११/२०२१

M

अ.क्र	नाव	सही
०१	डॉ. एस. वी. अहिरे	
०२	प्रा. आर. विधाने	
०३	डा. एस. एन. पवार	
०४	एस. वी. प्रेम्करे	
०५	एस. पी. मोहाप	
०६	प्रा. आर. एम. आंबेकर	
०७	श्री. डॉ. वी. वेंकटेश	
०८	डॉ. जी. वी. वेळगाडी	
०९	प्रा. डी. के. शुकुर्वे	
१०	श्री. वी. वी. मरुते	
११	प्रा. वी. एम. लाड	
१२	प्रा. एच. एस. तांदेरे	
१३	गोकुल लक्ष्मण बांधाळे	
१४	डॉ. एस. वी. शुकुर्वे	
१५	प्रा. एस. एस. गाड	
१६	प्रा. एस. सी. पोळकरे	
१७	प्रा. वी. ए. खेन्नाट	
१९	प्रा. वी. डी. न. वाजे	
२०	प्रा. एस. ए. दाशुर्वे	
२१	प्रा. एस. आर. फुटे	
२२	प्रा. डॉ. एस. पुर्ण. सिनिनकरे	
२३	डॉ. वी. आर. तांबे	
२४	डा. आर. डी. बागवान	
२५	प्रा. अन. एस. मुरकरे	
२६	श्री. जी. एस. गुजरथी	



२७	अज्ञित विनीत मंजिकर	मंजिकर
२८	मिरण भास्कर गाड	भास्कर
२९	श्री. वसुदेव उलम विठ्ठल	वसुदेव
३०	वासुदेव लखन माझी	लखन
३१	श्री. शोकांत ए. ली.	शोकांत
३२	श्री. एम. आर. सामरे	सामरे
३३	श्री. विरकर कुं. वी.	विरकर
३४	श्री. लखन लखन	लखन
३५	सरत डी. जाधव	जाधव
३६	एम. एम. महार	महार
३७	एस. व्ही. वदाळकर	वदाळकर
३८	श्री. डी. डी. डी.	डी. डी.
३९	श्री. गीत. डाम. डी.	गीत. डाम.
४०	श्री. आर. एन. पारस	आर. एन.

*[Signature]*

**इतिहास विभागप्रमुख**  
गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला,  
भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान  
महाविद्यालय, सिन्नर, जि. नाशिक

*[Signature]*  
**प्राचार्य**

जी.एम.डी. आर्ट्स, बी.डब्ल्यू कॉमर्स  
अॅन्ड सायन्स कॉलेज, सिन्नर, जि. नाशिक



मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे,  
गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सिन्नर (नाशिक)  
सामाजिकशास्त्र मंडळ उदघाटन कार्यक्रम

दि. १८/११/२०२१

अ.क्र	नाव	सही
१	श्रीमती पद्मिनी र. अर	AR
२	श्रीमती फडोळ एस. टी.	Phadol.
३	Mrs. Aher Sangita S.	Sangita
४	Dr. Manali B. Wadkhane	Wadkhane
५	Smt V. N. Kasar	Kasar
६	Smt. P. B. Gadakh	Gadakh
७	Smt. A. A. Jadhav	Jadhav
८	Miss. Hanishchandre S.S.	Hanishchandre
९	Ms. Phanalal Aher	Aher
१०	Smt. J. J. Bhange	Bhange
११	Dr. Y. H. Wadkhane	Wadkhane
१२	MR KARDAT S.B.	Kardat
१३	Smt. N. V. Lahamage	Lahamage
१४	Smt. M. H. Magar	Magar
१५	Smt. N. B. Magar	Magar
१६	Smt. S. M. Chatur	Chatur
१७	Smt. Sneha Gholap	Gholap
१८	Smt. Shelke V. P.	Shelke
१९	Dr. Smita Shinde	Shinde
२०	Smt. Khetale T. D.	Khetale
२१	Smt. Neekar Manjusha	Neekar
२२	Smt. Kutesarita Dattatray	Kutesarita
२३	Smt. Ugale Mayuri Sunil	Ugale
२४	Smt. Bageshree Sreekrishna Bahu.	Bageshree
२५	Smt. K. S. Shete	Shete
२६	Smt. Kardel S. S.	Kardel
२७	Dr. Manali Wadkhane	Wadkhane







# वर्तमानकाळात रमल्यास तणावात घट : देशमुख

सिन्नर । दि. २१ प्रतिनिधी

एकमेकांशी बोलल्यामुळे तणाव कमी होतो आणि म्हणूनच बोलणे महत्त्वाचे आहे. भूतकाळातील दुःख आठवले तर आपल्याला त्रास होतो. जीवनातील ताणतणाव कमी करायचा असेल तर वर्तमानकाळात जगावे. वर्तमानकाळात जगल्यास मनावरचा बराचसा ताण कमी होत असल्याचे प्रतिपादन योगतज्ज्ञ अशोक देशमुख यांनी केले.

सिन्नर महाविद्यालयात सामाजिकशास्त्र मंडळाच्या उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. व्यासपीठावर मविप्र संचालक हेमंत वाजे, प्राचार्य डॉ. पी. व्ही. रसाळ, उपप्राचार्य डॉ. डी. एम. जाधव, व्ही. एस. सोनवणे, सामाजिकशास्त्र मंडळाच्या प्रमुख स्मितल मोरे, डॉ. उद्धव अष्टकर, डॉ. एस. एन. पगार, ए. ए. पोटे, आर. एम. आंबेकर उपस्थित होते. तणावमुक्त राहण्यासाठी बोलणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. लोकांच्या भावना दुखावणारे वक्तव्य करू नये. बोलताना शरीर स्थिर असावे. शरीर स्थिर झाले की मन स्थिर होते. ताणतणावाच्या सर्वोच्च बिंदूवर

केवळ अडीच मिनिटांचा काळ आपल्याकडे असतो. ज्यामध्ये मानवी मन आत्महत्या करायला प्रवृत्त होते, असे ते म्हणाले. पूर्वी आपल्याकडे मांडी घालून बसून जेवणाची पद्धत होती. त्यामुळे पोटाचे स्नायू मऊ होतात व पचनसंस्था प्रभावी होते.

ऑसिडिटीचा पन्नास टक्के त्रास हा मानसिक तणावातून येतो. तर पन्नास टक्के परिणाम हा खाणे-पिणे, व्यसनातून निर्माण होतो. झोप, खाण्याचे कमी-जास्त प्रमाण, भरपूर चहा



यामुळे देखील ऑसिडिटीचा प्रभाव वाढतो व शारीरिक समस्यांना निमंत्रण दिले जाते. त्यामुळे जेवणाच्या वेळामध्ये बदल करू नये व आहार साधा असावा. रात्रीच्या जेवणानंतर किमान अर्धा तास चालणे आवश्यक आहे. त्यामुळे पोट कमी होते. मानवी जीवन सुखी, समृद्ध व्हावे यासाठी केली जाणारी क्रिया म्हणजे योग. शरीर मनाचे नियमन म्हणजे योग. योगाचा अंतिम उद्देश समाधी असून त्यासाठी ज्ञानयोग, प्रेमयोग, कर्मयोग असे वेगवेगळे

योग सांगितले. गेले आहेत. आपल्याला दुसऱ्यांच्या आनंदात सहभागी होता आले तर त्यातूनही तणावामुक्ती मिळते व जीवन आनंदी होते. जिथे संधी मिळेल तिथे चालले पाहिजे. दिवसातून किमान दहा मिनिटे सजगतेने चालले तर तणावमुक्तीचा आनंद

मिळतो. श्वासाच्या गतीमध्ये केला जाणारा बदल म्हणजे प्राणायाम. जीवनासाठी श्वास महत्त्वाचा आहे. ओमकारामुळे मेंदू अधिक कार्यक्षम होतो. कपालभातीसारखे प्रयोग दररोज करणे

आवश्यक आहे. तणावमुक्तीसाठी झोप प्रभावी कार्य करते आणि म्हणूनच किमान सात तास झोप आपल्यासाठी आवश्यक असते. मोबाईलमुळे आजकाल झोपेच्या वेळापत्रकात बदल झाला आहे. त्यामुळे झोपताना मोबाईल दूर ठेवावा. घरात जाताना नेहमी हसत जावे. आपल्या चेहऱ्यावरील हास्य घरात आनंद पसरवते. हसण्यामध्ये ध्यानाची अनुभूती येते. हसणे आपल्याला तणावमुक्त करते. विनोदांमुळे मानवी जीवनात आनंद

मिळतो आणि म्हणून आपल्याला विनोद करता आले पाहिजे व समजूनही घेता आले पाहिजेत. आपल्या जीवनात ताल, सूर असेल तर आपल्याला आनंद मिळतो. टाळ्या वाजवल्याने विचार कमी होतो. आनंद व्यक्त करण्यासाठी टाळ्या वाजवल्या जातात. प्रत्येक धर्मांमध्ये आणि जगभरामध्ये टाळ्या वाजवण्याची प्रथा आनंदाच्या क्षणी असल्याचे आपल्याला दिसून येते. नाचण्यामुळेसुद्धा आपल्याकडे ताणतणाव कमी होताना दिसतो. कीर्तनकार, वारकरी कार्यक्रमात नाचत असतात, त्याचे कारण हेच आहे. विविध धार्मिक कार्यक्रमांच्या वेळी केल्या जाणाऱ्या नृत्यांमुळे आपल्या जीवनातील तणाव कमी होतो. जेव्हा आपण तणावाच्या सर्वोच्च बिंदूवर असतो, अशावेळी कुटुंबासह सहलीला जावे व वातावरणामध्ये बदल करावेत. ज्यामुळे आपण तणावापासून दूर राहू शकत असल्याचे त्यांनी सूचित केले. सूत्रसंचलन एस. एस. मोरे यांनी केले. परिचय डॉ. डी. बी. वेलजाळी यांनी करून दिला. आभार आर. व्ही. पवार यांनी मानले.

cm yk

*Rm*

**इतिहास विभागप्रमुख**  
गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला,  
भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान  
महाविद्यालय, सिन्नर, जि. नाशिक

*Prad*

जी.एम.डी.आर्ट्स, बी.डब्ल्यू. कॉमर्स अँड  
सायन्स कॉलेज, सिन्नर, जि. नाशिक

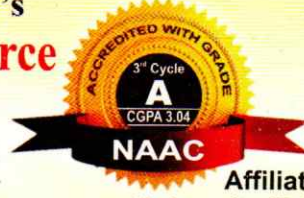


**Maratha Vidya Prasarak Samaj's**  
**G.M.D. Arts, B.W. Commerce**  
**& Science College, Sinnar**

Tal. Sinnar, Dist. Nashik - 422 103 (M.S.) INDIA

ISO 9001 : 2015 Certified College

Best College Award by Savitribai  
Phule Pune University 2012-13



**Dr. P. V. Rasal**  
(M.A., LL.B., Ph.D.)

Member : B.O.S. (Psychology)  
Savitribai Phule Pune University  
E-mail : rasalpundlik@gmail.com

Affiliated to Savitribai Phule Pune  
University ID No. : PU/NS/ASC/013/(1969)

Junior College No. J.13.13.001

AISHE - C - 41292

Ref. No. 109512021-22

Date : 17/11/2021

प्रति,

श्री.अशोक देशमुख,

योग तज्ञ रेकी ग्रॅंड मास्टर,


ट्रेस रिलीज फाउंडेशन, पुणे

विषय :- सामाजिकशास्त्र मंडळ उद्घाटन व प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित राहण्याबाबत .....

महोदय,

वरील विषयान्वे गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर आणि सामाजिकशास्त्र मंडळाच्या संयुक्त विद्यमाने गुरुवार, दि.१८/११/२०२१ रोजी सकाळी ११:३० वा. सामाजिकशास्त्र मंडळाच्या उद्घाटन निमित्ताने आपण प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित राहून मार्गदर्शन करावे हि विनंती.

कळावे,

  
डॉ. पी व्ही रसाळ  
प्राचार्य



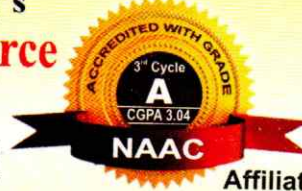


Maratha Vidya Prasarak Samaj's  
**G.M.D. Arts, B.W. Commerce  
& Science College, Sinnar**

Tal. Sinnar, Dist. Nashik - 422 103 (M.S.) INDIA

ISO 9001 : 2015 Certified College

Best College Award by Savitribai  
Phule Pune University 2012-13



**Dr. P. V. Rasal**  
(M.A., LL.B., Ph.D.)

Member : B.O.S. (Psychology)  
Savitribai Phule Pune University  
E-mail : rasalpundlik@gmail.com

Affiliated to Savitribai Phule Pune  
University ID No. : PU/NS/ASC/013/(1969)

Junior College No. J.13.13.001

AISHE - C - 41292

Ref. No. 109412021-22

Date : 17/11/2021

प्रति,

श्री.अशोक देशमुख,

योग तज्ञ रेकी ग्रॅड मास्टर,

ट्रेस रिलीज फाउंडेशन, पुणे

विषय:-सामाजिकशास्त्र मंडळ उद्घाटन व प्रमुख अतिथी म्हणून मार्गदर्शन केल्याबद्दल आभार...!

महोदय,

वरील विषयाच्या अनुषंगाने आमच्या महाविद्यालयात गुरुवार दि. १८/११/२०२१ रोजी सकाळी ठिक ११:३० वा. सामाजिकशास्त्र मंडळ उद्घाटन समारंभ आयोजित केलेला होता. याप्रसंगी आपणास आमंत्रित करण्यात आले होते. आपण आपला बहुमुल्य वेळ देऊन व उपस्थित राहून मार्गदर्शन केल्याबद्दल आपले महाविद्यालयाच्या वतीन हार्दिक आभार ।

कळावे,

आपला विश्वासु

श्रीमती.एस.आर.मोरे

( संयोजक )

सामाजिकशास्त्र मंडळ

डॉ. पी.व्ही.रसाळ

प्राचार्य





मराठा विद्या प्रसारक समाज, नाशिक

गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सिन्नर

- सूचना -

महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर सेवकांना सूचित करण्यात येते की, गुरुवार, दि-१८/११/२०२१ रोजी श्री. अशोक देशमुख (योग तज्ञ, रेकी ग्रॅड मास्टर ट्रेस रिलीज फाउंडेशन, पुणे) यांच्या उपस्थितीत व हेमंत नाना वाजे यांच्या अध्यक्षतेखाली सामाजिकशास्त्र मंडळाचा उद्घाटन समारंभ संपन्न होणार आहे. तरी सर्वांनी आपल्या स्तरावर कामकाजाचे नियोजन करून ठीक- ११:२० वा.पर्यंत सेमिनार हॉल मध्ये उपस्थित रहाणे अनिवार्य आहे याची नोंद घ्यावी.

प्राचार्य

जी.एम.डी.आर्ट्स, बी.इन्स्यु. कॉमर्स अँड  
सायन्स कॉलेज, सिन्नर, जि. नाशिक