



जळगाव सिटी 05-10-2023

नियमित वाचन, व्यायामाने नैराश्यातून सुटका : पालवे

प्रतिनिधी | जळगाव

निसर्ग सानिध्यात राहण्याचा प्रयत्न करा. नियमित वाचन व व्यायाम केले तर नैराश्यातून सुटका होईल, असा सल्ला जीएमसीतील समुपदेशक डॉ. विजयेंद्र पालवे यांनी दिला. नूतन मराठा महाविद्यालयात मानसशास्त्र विभाग आणि समुपदेशन केंद्रातर्फे जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिनानिमित्त व्याख्यानात ते बोलत होते.

'स्वतःला सावरा' या विषयावर ते बोलत होते. अध्यक्ष म्हणून विद्यार्थी विकास अधिकारी डॉ. एन. जे. पाटील उपस्थित होते. प्रमुख म्हणून डॉ. राहुल संदानशिव, डॉ. आफाक शेख व आयोजक मानसशास्त्र विभागप्रमुख डॉ. जे. पी. सोनटक्के उपस्थित होते. व्याख्यान आयोजित करण्याचा हेतू व भूमिका प्रा. डॉ. जे. पी. सोनटक्के यांनी प्रास्ताविकात नमूद केली. डॉ. एन. जे. पाटील यांनी अध्यक्षीय मनोगतात आसक्ती, विरक्ती, अनासक्ती आणि आंबट गोड प्रक्रीया यासारखी उदाहरणे दिली.