Event :- A Three-Days Workshop on Simple Ways to Relieve Stress

Date :- 24/11/2022 to 26/11/2022

Place :- College Multipurpose Hall

Guide :- Dr Babarao Amrutrao Sangle , Director of Physical Education and Sports

Guest :- prof Atul Ugle

Participant :- Students and Staff

A three-day workshop on simple ways to de-stress. A three-day workshop was conducted between 24/11/2022 to 26/11/2022 at Bapumiya Sirajoddin Patel College of Arts, Commerce and Science, Pimpalgaon Kale, under the guidance of Founder President Adv. Salim Patel, Joint Secretary Rabbani Deshmukh, Vice President, Prof. Qayyum Patel, Principal Dr. IA Raja. This workshop was to inaugurated by the Vice Principal Atul Ugle and the benefit of this kind of workshop is very great for the youth and young women.Students should take advantage of it as much as possible. On the first day of the workshop, what are the causes of stress and tension among the students and on the second day, the treatment methods to relieve the stress were told, in addition to doing various yogas, pranayama and meditation, the students should emphasize on their favorite art skills and get rid of stress. If any person strictly follows the moral and constitutional rules, they do not face tension, many things like this. Students were taught in a three-day workshop and students gave their feedback in the concluding program on the third day. The above three-day workshop was guided by Professor Dr. Babarao Sangle, Director of Physical Education and sports of the college. The teachers and non-teaching staff of the college made efforts to make the above workshop a success.

Purpose :-

All round development of students.

Preventing students from the left lane.

Enhancing mental courage in students.

Depriving students of inferiority complex.

come out

Many students expressed their feelings.

Mental courage of students increased.

Many students were freed from poverty.

पुण्य नगरी

ताणतणाव दूर करण्यासाठी तीन दिवशीय कार्यशाळा

बुलढाणा, दि. २ (प्रतिनिधी)

बापूमिया शिराजोद्दीन पटेल कला वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय पिंपळगाव काळे येथे संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष ॲड.सलीम पटेल यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहसचिव रब्बानी देशमुख उपाध्यक्ष प्रा.कय्युम पटेल, प्राचार्य डॉ.आय.ए.राजा यांच्या सहकार्याने २४ ते २६ नोव्हेंबर दरम्यान ताणतणाव दूर करण्यासाठी तीन दिवशीय कार्यशाळा घेण्यात आली.

या कार्यशाळेचे उद्घाटन उपप्राचार्य अतुल उगले यांनी केले. कार्यशाळेच्या पहिल्या दिवशी विद्यार्थ्यांमध्ये ताण तणाव का निर्माण होतो, याची कारणे काय असतात तसेच दुसऱ्या दिवशी ताण तणाव घालवण्यासाठी उपचार पद्धती सांगितल्या.त्यामध्ये विविध योगासने प्राणायाम व ध्यान करावे याव्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांनी आपल्या आवडीच्या कला कौशल्यावर भर द्यावा व तणावापासून मुक्ती मिळवावी, असे आवाहन कार्यशाळेचे मार्गदर्शक महाविद्यालयाचे शारीरिक शिक्षण संचालक प्रा.डॉ.बाबाराव सांगळे यांनी केले.

कार्यशाळेच्या यशस्वीतेसाठी आयक्यूएसी कोऑर्डिनेटर डॉ.ए.एस.काजी, डॉ.आनंद जाधव, प्रा.महेश नेतनस्कर, उपप्राचार्य डॉ.नूर मोहम्मद, डॉ.चेतन पलन, डॉ.शेख फराह, डॉ.निखिल अग्रवाल, प्रा.मनोहर जांभळे, प्रा. नितीन असोले, प्रा.प्राजक्ता बाठे, प्रा.मो. शोयब, गजानन इंगळे, गजानन भोपळे, मोहम्मद मोसाब, प्रा.बनकर, प्रा.कचवे, प्रा.पांडव, विश्वास टाले, परेश अवचार, अक्षय तायडे यांनी परिश्रम घेतले.

दिव्य मराठी

बुलडाणा 02-12-2022

दिव्य मराठी विशेष • डॉ.बाबाराव सांगळे यांचे प्रतिपादन, ताणतणाव दूर करण्याच्या पद्धतीवर कार्यशाळा

आपल्या आवडीच्या कला कौशल्यावर भर द्यावा

प्रतिनिधी| बुलडाणा

पिंपळगाव काळे येथील बापूमिया सिराजोद्दीन पटेल कला, वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालयात २४ ते २६ नोव्हेंबर या दरम्यान ताणतणाव दूर करण्याच्या पद्धतीवर तीन दिवसीय कार्यशाळा घेण्यात आली. या कार्यशाळेचे उद्घाटन उप प्राचार्य अतुल उगले यांनी केले. यावेळी तीन दिवसीय कार्यशाळेत महाविद्यालयाचे विद्यार्थ्यांना ताणतणाव दूर करण्याच्या पद्धतीवर मार्गदर्शन करतांना सांगितले की, आपल्या आवडीच्या कला कौशल्यावर भर द्यावा यासोबतच विविध योगासने प्राणायाम व ध्यान करुन ताणतणाव दूर करावा असे प्रतिपादन शारीरिक शिक्षण संचालक प्रा.डॉ.बाबाराव सांगळे यांनी केले.

या कार्यशाळेस संस्थापक अध्यक्ष ॲड.सलीम पटेल, सहसचिव रब्बानी देशमुख, उपाध्यक्ष प्रा.कय्युम पटेल प्राचार्य डॉ.आय.ए.राजा यांच्या सहकार्याने विद्या र्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले. यावेळी अशा कार्यशाळेचा लाभ युवक व युवतींनी मोठ्या प्रमाणात होऊ शकतो विद्यार्थ्यांनी त्याचा लाभ घ्यावा असे सांगितले मान्यवरांनी सांगितले.

कार्यशाळेच्या पहिल्या दिवशी विद्यार्थ्यांमध्ये ताण तणाव का निर्माण होतो याची कारणे काय असतात तर दुसऱ्या दिवशी ताण तणाव घालवण्यासाठी उपचार पद्धती बाबत मार्गदर्शन मार्गदर्शन करण्यात आले. याव्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांनी आपल्या आवडीच्या कला कौशल्यावर भर द्यावा व तणावापासून मुक्ती मिळवावी. कुठलाही व्यक्ती जर नैतिक आणि संवैधानिक नियमांचे काटेकोर पालन करत असेल तर त्यांना तान तणाव येत नाही या बाबत विद्यार्थ्यांना सांगण्यात आले. तिसऱ्या दिवशी समारोपीय कार्यक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांनी कार्यशाळेचे फीडबॅक दिले. कार्यशाळा यशस्वी करण्यासाठी आय.क्यू.ए.सी.को. ऑर्डिनेटर डॉ.ए.एस.काजी, डॉ.आनंद जाधव, प्रा.महेश नेतनस्कर, उपप्राचार्य डॉ.नूर मोहम्मद व डॉ.चेतन पलन, डॉ.शेख फराह, डॉ.निखिल, अग्रवाल, प्रा.मनोहर जांभळे, प्रा.नितीन असोले, प्रा.प्राजक्ता बाठे, प्रा.मो.शोयब, गजानन इंगळे, गजानन भोपळे , मोहम्मद मोसाब, प्रा.बनकर, प्रा. कचवे, प्रा.पांडव, विश्वास टाले, परेश अवचार, अक्षय तायडे यांनी परिश्रम घेतले.

कार्यशाळेत मार्गदर्शन प्रसंगी डॉ.बाबाराव सांगळे तर व्यासपीठावर उपस्थित प्रा.कय्युम पटेल,प्राचार्य डॉ.आय.ए.राजा व अन्य.

ताणतणाव दूर करण्यासाठी तीन दिवसीय कार्यशाळा

जळगाव (जा) : कार्यशाळेला उपस्थित युवक, युवती व शिक्षक.

जळगाव (जा), ता. २९ : तालुक्यातील बापूमिया सिराजोद्दीन पटेल कला, वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय पिंपळगाव काळे येथे संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष अॅड. सलीम पटेल यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहसचिव रब्बानी देशमुख उपाध्यक्ष प्रा. कय्युम पटेल, प्राचार्य डॉ.आय.ए.राजा यांच्या सहकार्याने २४ ते २६ च्या दरम्यान, तीन दिवसीय कार्यशाळा घेण्यात आली. या कार्यशाळेचे उद्घाटन उपप्राचार्य अतुल उगले यांनी केले व अशा प्रकारच्या कार्यशाळेचा लाभ युवक व युवतींना फार मोठ्या प्रमाणात होऊ शकतो विद्यार्थ्यांनी त्याचा लाभ घ्यावा असे सांगितले.

कार्यशाळेच्या पहिल्या दिवशी विद्यार्थ्यांमध्ये ताण तणाव का निर्माण होतो याची कारणे काय असतात तसेच दुसऱ्या दिवशी ताण तणाव घालवण्यासाठी उपचार पद्धती सांगितल्या. त्यामध्ये विविध योगासने प्राणायाम व ध्यान करावे याव्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांनी आपल्या आवडीच्या कला कौशल्यावर भर द्यावा व तणावापासून मुक्ती मिळवावी. कुठलाही व्यक्ती जर नैतिक आणि संविधानिक नियमांचे काटेकोर पालन करत असेल तर त्यांना तान तनाव येत नाही, यासारख्या बऱ्याच गोष्टी या तीन दिवसीय कार्यशाळेमध्ये विद्यार्थ्यांना शिकविल्या व तिसऱ्या दिवशी समारोपीय कार्यक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांनी आपले फीडबॅक दिले त्यामध्ये त्यांनी जर अशा प्रकारच्या कार्यशाळा नियमित झाल्यात तर विद्यार्थी बऱ्याच ताणतणावापासून मुक्त राहतील आणि चुकीच्या मार्गाने जाणार नाहीत. वरील तीन दिवसीय कार्यशाळेला महाविद्यालयाचे शारीरिक शिक्षण संचालक प्राध्यापक डॉ. बाबाराव सांगळे यांनी मार्गदर्शन केले.

वरील कार्यशाळेला यशस्वी करण्यासाठी आयक्यूएसी कोऑर्डिनेटर डॉ. ए. एस. काजी , डॉ. आनंद जाधव, प्रा. महेश नेतनस्कर, उप प्राचार्य डॉ. नूर मोहम्मद, व डॉ. चेतन पत्न, डॉ.शेख फराह, डॉ.निखिल, अग्रवाल, प्रा. मनोहर जांभळे, प्राध्यापक नितीन असोले, प्रा.प्राजक्ता बाठे, प्रा. मो. शोयब, गजानन इंगळे, गजानन भोपळे, मोहम्मद मोसाब, प्रा. बनकर,प्रा. कचवे, प्रा. पांडव, विश्वास टाले, परेश अवचार, अक्षय तायडे यांनी परिश्रम घेतले.

Grade

SATPUDA SHIKSHAN VA GRAMIN VIKAS SANSTHA'S

Bapumiya Sirajoddin Patel Art's, Commerce and Science College, Pimpalgaon Kale

Tq. Jalgaon Jamod, Dist. Buldhana

Minority Status Institution

Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati

Accredited with "B" Grade by NAAC

Department of Physical Education and Sports under IQAC

Organizes

Three Day Workshop

On

Simple ways to relieve Stress

24th to 26th November 2022

Venue: Room No. 4, Time 11.00 Am to 12.30 PM

Resource Person

Dr. B.A. Sangle

Director of Physical Education and Sports

B.S. Patel Arts, Commerce and Science College, Pimpalgaon Kale

♦**For All B.A, B.Com and B.Sc. Students**♦

* Organizer*

Dr. F.T. Shaikh Head Department of Botany	Prof. M. D. Netnaskar Head Department of Mathematics	Dr. Noor Mohammad Head Department of Chemistry	Dr. C. B. Palan Head Department of Physics
Prof. P.N.Bathe Head Department of Zoology	Dr. N.K. Agrawal Head Department of Microbiology	Dr. S. A. Quazi IQAC Coordinator	Dr. I. A. Raja Principal

IQAC-Coordinato
Bapumiya Sirajoddin Patel
Arts. Com.&Sci. College
Pimpalgaon Kale
College Code-378

Convener
Dr. B. A. Sangle
Physical Director
B.S.Patel College
Pimpalgaon Kale

Principal
Principal,
Bapumiya Sirajoddin Patel
Arts, Com. & Sci. College,
Pimpalgaon Kale - 378.