

प्रेस नोट

तणावमुक्त राहण्यासाठी 'वर्तमानात' जगायला शिका!

- प्रसिद्ध योग व मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. पराग ठुसे यांचा पीएमआरडीएच्या महिला अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना सल्ला!

- जागतिक महिला दिनानिमित्त पीएमआरडीएतर्फे विशेष प्रबोधन कार्यक्रम

पुणे : माणसाच्या मनात दिवसाला साधारण ६० ते ७० हजार विचार येतात. त्यापैकी बहुतांश विचार भूतकाळ किंवा भविष्याशी निगडित असतात. मात्र, तणावमुक्त राहण्यासाठी 'वर्तमानात' जगणे ही काळाची गरज आहे, असे प्रतिपादन प्रसिद्ध योग व मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. पराग ठुसे यांनी केले.

जागतिक महिला दिनाचे औचित्य साधून पुणे महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाच्या (पीएमआरडीए)वतीने आकुर्डी येथील मुख्यालयातील छत्रपती शिवाजी महाराज सभागृहात महिला अधिकारी व कर्मचाऱ्यांसाठी विशेष प्रबोधन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाच्या दुसऱ्या सत्रात 'तणावमुक्ती आणि मनःशांती' या विषयावर मार्गदर्शन करताना डॉ. ठुसे बोलत होते.

तणावाच्या मूळ कारणांवर प्रकाश टाकताना डॉ. ठुसे म्हणाले की, आपल्या अपेक्षा आणि उपलब्ध साधने जितकी मिळती-जुळती असतील, तितका मानसिक ताण कमी असतो. आजघडीला ८० टक्क्यांहून अधिक आजारांचे मूळ तणावात आहे. त्यामुळे शारीरिक व्याधींपासून दूर राहण्यासाठी मानसिक आरोग्य जपणे अनिवार्य आहे. कार्यालयीन कामकाजाचा ताण व्यवस्थापित करण्याबाबत बोलताना त्यांनी 'विन-विन' (Win-Win) सूत्राचा वापर करण्याचा सल्ला दिला. कामाच्या ठिकाणी सुसंवाद आणि निकोप नातेसंबंध जपल्यास कामाचा आनंद घेता येतो आणि त्यामुळे मानसिक शांतता लाभते, असे त्यांनी नमूद केले.

केवळ मानसिकच नव्हे, तर शारीरिक सुदृढतेसाठीही डॉ. ठुसे यांनी काही महत्वाच्या टिप्स दिल्या. त्यामध्ये आठवड्यातून किमान तीन वेळा सायकलिंग किंवा स्विमिंगसारखे दमछाक करणारे व्यायाम करावेत, असे त्यांनी सांगितले. शरीराच्या लवचिकतेसाठी सूर्यनमस्कार आणि स्नायूंच्या बळकटीसाठी नियमित व्यायाम आवश्यक आहे. योग्य आहार, प्राणायाम आणि पुरेशी झोप या गोष्टी आरोग्याचा पाया आहेत. शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी आयुष्यात योग्य मार्गदर्शक असणेही महत्वाचे असल्याचे त्यांनी सांगितले. स्वतःसाठी वेळ काढणे आणि मनाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी करणे हाच तणावमुक्तीचा खरा मार्ग असल्याचे डॉ. ठुसे यांनी याप्रसंगी नमूद केले.

आर्थिक नियोजनावर मार्गदर्शन

कार्यक्रमाच्या पहिल्या सत्रात स्टेट बँक ऑफ इंडियाच्या प्रतिनिधींनी आर्थिक नियोजनावर मार्गदर्शन केले. स्टेट बँक ऑफ इंडियाचे वरिष्ठ जिल्हा विपणन व्यवस्थापक तथा कार्यकारी उपाध्यक्ष (EVP) रितेश सिंग यांनी

सेवानिवृत्तीनंतरच्या पेन्शन योजना, आर्थिक गुंतवणूक आणि वित्त व्यवस्थापन याविषयी सविस्तर माहिती दिली. त्यांच्यासह आर्थिक सल्लागार आरती राऊत यांनी महिलांना सुरक्षित भविष्यासाठी गुंतवणुकीच्या महत्त्वपूर्ण टिप्स दिल्या. रितेश सिंग म्हणाले की, घरातील आर्थिक नियोजनात महिलांनी सक्रिय सहभाग घ्यायला सुरुवात करावी. घरकामाव्यतिरिक्त बँकिंग आणि कर्ज व्यवहारांबाबतही माहिती करून घ्यावी. दर महिन्याला आर्थिक गुंतवणूक व अर्थव्यवस्थापनाबाबत आपल्या जोडीदारासोबत चर्चा करणे आवश्यक आहे. योग्य आर्थिक नियोजनातूनच अर्थवृद्धी साध्य होते, असेही त्यांनी सांगितले.

आर्थिक सल्लागार आरती राऊत म्हणाल्या की, महिलांनी सुरक्षित भविष्यासाठी दर महिन्याला नियमित गुंतवणूक करावी. सेवानिवृत्तीनंतर पेन्शन मिळवून देणाऱ्या योजनांमध्ये गुंतवणूक करावी. तसेच मुलांच्या भविष्यातील खर्चासाठीही आर्थिक तरतूद असावी. 'कंपाऊंड इंटरेस्ट' म्हणजेच व्याजावर व्याज मिळणाऱ्या योजनांमध्ये गुंतवणूक करणे अधिक फायदेशीर ठरते. दररोजच्या २० ते २५ रुपयांपासून बाजारात टर्म इन्शुरन्स उपलब्ध आहेत; महिलांनी अशा योजनांचाही विचार करावा, असे आवाहन त्यांनी केले.

या कार्यक्रमाला पीएमआरडीएच्या महिला अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थिती लावली होती. यावेळी सहआयुक्त (प्रशासन) रूपाली आवले-डंबे, सहआयुक्त (जमीन व मालमत्ता) पूनम मेहता, महानगर मुख्य अभियंता रिनाज पठाण, सहआयुक्त (अनधिकृत बांधकाम निर्मूलन) डॉ. दीप्ती सूर्यवंशी, महानगर नियोजनकार स्मिता कलकुटकी, उपमुख्य लेखा व वित्त अधिकारी सविता नलावडे आणि सहमहानगर नियोजनकार श्वेता पाटील, तहसीलदार आशा होळकर यांसह वरिष्ठ महिला अधिकारी उपस्थित होत्या. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचलन प्रशासन विभागातील अधीक्षिका विशाखा चिंतल यांनी केले, तर उपस्थितांचे आभार सहआयुक्त (प्रशासन) रूपाली आवले-डंबे यांनी मानले.

मा. संपादक/ प्रतिनिधी

कृपया, उपरोक्त वृत्त आपल्या लोकप्रिय दैनिक, वृत्तवाहिनी व डिजिटल मीडियातून प्रसिद्धीस द्यावे, ही विनंती.

पुरुषोत्तम सांगळे

माहिती व जनसंपर्क अधिकारी,

पीएमआरडीए, पुणे