

ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ

ಹಳಿಯಾಳ: ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಾಗಿ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು.

ಪ್ರಾ.ಬಾರ್ಯಾ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕ ಆಯೋಜಿಸಿದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗದ ಡೀನ್‌ಗಳು, ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರುಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಸಂಚಾಲಕಿ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

“ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಗೆ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಹಲವು ಮಾರ್ಗದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

■ ಪ್ರೊ. ಭರಜಾನಾ ನದಾಫ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೈನ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ

“ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ನಿರ್ದಾಹೀನತೆಯು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಶುಭಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಜರೆ, ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖಿ





ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಾಗಿ ಹಣಕಾಸು, ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಉಪನ್ಯಾಸ

ಶಿರಸಿ ಸಮಾಚಾರ ► ಹಳಿಯಾಳ: ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕ "ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಾಗಿ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೈನ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ. ಫರಜಾನಾ ನದಾಫ್ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗದ ಶುಭಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಜರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರೊ. ಫರಜಾನಾ ನದಾಫ್ ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಗೆ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದರು.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಗೂ ಅಂಚೆ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಳಿತಾಯ ಸೇವೆಯ ವಿವರ ನೀಡಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ಹಾಗೂ ಜೀವ ವಿಮೆಯ ಪೆನ್ಷನ್, ಮ್ಯೂಚುಯಲ್ ಫಂಡ್ ಕುರಿತು ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಶುಭಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಜರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದರು. ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸದಂತೆ ನುಡಿದರು. ನಿರಾಹಾರನತೆಯು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿರ್ದಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಕಿವಿ ಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ.ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕ ಆಯೋಜಿಸಿದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗದ ಡೀನ್ ಗಳು, ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರುಗಳು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಸಂಚಾಲಕಿ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕವು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 30ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.