

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿ

»ಜನಮಾಧ್ಯಮ, ಹಳಿಯಾಳ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಹೊಂದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ಡಾ. ಗೀತಾ ಬೊಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆ ಎಲ್ ಎಸ್ ವಿ ಡಿ ಐ ಟಿ ಹಳಿಯಾಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಾದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅ.21



ರಂದು ಜರುಗಿತು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಧಾರವಾಡ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ. ಗೀತಾ ಎಸ್ ಬೊಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಅಸಮರ್ಪಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ತಾಳ್ಮೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಹೋರಾಟದ ಮನೋಭಾವ ಯಶಸ್ಸಿನಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡದೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಹಾದಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ ಎ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಅಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ನುಡಿದರು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಪ್ರೊ. ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಎನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ಆಶಿಕಾ ಬಳ್ಳಾರಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ಹರ್ಷ ಜಾದವ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ. ನತಾಶಾ ಕೆ.ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಾಗಿದ್ದರು.

Main Edition

Oct 22, 2024 Page No. 2

Powered by: erelego.com

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿ

ಕೊಂಕಣವಾಹಿನಿ ನ್ಯೂಸ್, ಹಳಿಯಾಳ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಹೊಂದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ಡಾ. ಗೀತಾ ಬೊಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಹಳಿಯಾಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಾದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೋಮವಾರ ಜರುಗಿತು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಧಾರವಾಡ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ. ಗೀತಾ ಎಸ್ ಬೊಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಅಸಮರ್ಪಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ತಾಳ್ಮೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಹೋರಾಟದ ಮನೋಭಾವ ಯಶಸ್ಸಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕ



ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡದೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಹಾದಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ. ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದರು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಪ್ರೊ. ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಎನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಆಶಿಕ್ ಬಳ್ಳಾರಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ಹರ್ಷ ಜಾದವ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು.

ಕುಮಾರಿ. ನತಾಶಾ ಕೆ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯ



ಹಳಿಯಾಳ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಹೊಂದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ಧಾರವಾಡ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ. ಗೀತಾ ಬೊಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಹಳಿಯಾಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಾದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಆಸಮರ್ಪಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಜಟಿಲಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ತಾಳ್ಮೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಹೋರಾಟದ ಮನೋಭಾವ ಯಶಸ್ಸಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದರು.

“ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಪ್ರೊ. ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಎನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಆಶಿಕ್ ಬಳ್ಳಾರಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ಹರ್ಷ ಜಾದವ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು. ನತಾಶಾ ಕೆ. ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.