

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿ

»ಜನಮಾಧ್ಯಮ, ಹಳಿಯಾಳ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಹೊಂದಲು
ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ಈ. ಗೀತಾ ಬೋಮ್ಮನಗೌಡರ್‌
ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಲ್ಲಾ ಎನ್‌
ವಿ ದಿ ಈ ಟಿ ಹಳಿಯಾಳ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗುಳಿಗಾಗಿ
ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಕುರಿತಾದ ಉಪನ್ಯಾಸ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅ.21



ರಂದು ಜರುಗಿತು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಧಾರವಾಡ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಈ. ಗೀತಾ ಎನ್ ಬೋಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಅಸಮರ್ಪಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ತಾಳ್ಳಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಹೋರಾಟದ ಮನೋಭಾವ ಯಶಸ್ವಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೂಷಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡದೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮಧ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಹಾದಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಈ. ವಿ. ಎ ಕುಲಕರ್ನಿಂ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ನುಡಿದರು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಮೇರ್, ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಎನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಈ. ಆಶಿಕ್ ಬಳ್ಳಾರಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಮೇರ್, ಹಷ್ಟ ಜಾದವ ಹಾಗೂ ಮೇರ್, ಸುಭ್ರಮಣ್ಯ ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ. ನತಾಶಾ ಕೆ. ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ ಸಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರ್ವಹಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

Main Edition

Oct 22, 2024 Page No. 2

Powered by: erelego.com

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತ ಲುಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿ

ಕೊಂಕಣವಾಹಿನಿ ಮೌಸ್ಯ,
ಹಳಿಯಾಳ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ
ಹೊಂದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ
ಅತ್ಯುವಶ್ಯ ಎಂದು ಡಾ. ಗೀತಾ
ಬೋಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಲ್ಲಾಎಸ್ ವಿದೀಪಟಿ
ಹಳಿಯಾಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ
ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಾದ ಲುಪನ್ಯಾಸ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೋಮವಾರ
ಜರುಗಿತು. ಲುಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ
ಧಾರವಾಡ ಸಮಗ್ರ ಸಾಫ್ಟ್‌
ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ. ಗೀತಾ ಎಸ್
ಬೋಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು.
ಅಸಮರ್ಪಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ
ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು
ಹೇಳಿದರು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಬುಲ
ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ
ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ
ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು.
ತಾಳ್ಕೂಟಕ ಚಿಂತನೆ,
ಹೋರಾಟದ ಮನೋಭಾವ
ಯಶಸ್ವಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಲು
ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಣಾತ್ಮಕ



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

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ
ಪ್ರಾಜ್ಯಾಯ ಡಾ. ಏ. ಎ.
ಕುಲಕರ್ಮಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ
ಹಲವಾರು ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ
ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶೈಲಿಯೇ
ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು. ಧಾನಾತ್ಮಕ
ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ
ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದರು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್
ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಪ್ರೊ.
ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಎನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು.
ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.
ಆಶಿಕ್ಷಾ ಬಳಾರಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.
ಹಫ್ರ ಜಾದವ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊ.
ಸುಖುಮಣಿ ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು.

ಕುಮಾರಿ. ನತಾಶಾ ಕೆ
ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್
ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗ
ಹಾಗೂ ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ
ಸಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಲುಪಸ್ಸಿತರಿದ್ದರು.

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಯಶಸ್ವಿ ಸಾಧ್ಯ



ಹಳೀಯಾಳ: ಜೀವನ್‌ದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಹೊಂದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯೇ ಎಂದು ಧಾರವಾಡ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕ ಡಾ. ಗೀತಾ ಬೋಪ್ಪನಗೌಡರೆ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಿದ ಕೆಲ್ಲಾರ್‌ಎಸ್ ವಿಡೆಬಿಟ್ ಹಳೀಯಾಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಾದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಬುಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿಜಟಿಲಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ತಾಣೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಹೋರಾಟದ ಮನೋಭಾವ ಯಶಸ್ವಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದರು.

“**ಜೀವನ್‌ದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ತ್ಯಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದು.**

■ **ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಮ, ಮಾಜಿಯ್**

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಮೈ. ರಾಜೇಶ್ವರಿಎನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಆಶಿಕ್ ಬಳಾರಿ ಪಂದಿಸಿದರು. ಮೈ. ಹರಫ್ ಜಾದವ್ ಹಾಗೂ ಮೈ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು. ನತಾಶಾ ಕೆ. ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸಿವಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ ಸಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತಿದ್ದರು.