ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਬਾਰੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ

ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਗੁਰ ਸਿਖਾਏ

ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਟਾਈਮਜ਼
www.deshpardeshtimes.com

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 18 ਫਰਵਰੀ (ਜੋਗਿੰਦਰ ਰਾਣਾ /ਦਰਸ਼ ਰਾਣਾ) - ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੁਏਟ ਵਿਭਾਗ ਕਾਮਰਸ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ "ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ" (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਵਿਸੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਫਿਜਓਥੈਰਪਿਸਟ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸਲ ਨੇ ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਖਸੀਅਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਾ. ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੈਸਮੀਨ ਧਵਨ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਦੱਸਿਆ।

ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਬਾਰੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ

- ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਗੁਰ ਸਿਖਾਏ

ਪ੍ਰਾਈਮ ਟੂਡੇ

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 18 ਫ਼ਰਵਰੀ (ਜੋਗਿੰਦਰ ਰਾਣਾ/ਦਰਸ਼ ਰਾਣਾ) ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਭਾਗ ਕਾਮਰਸ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ "ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ" (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਫਿਜਓਥੈਰਪਿਸਟ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਾ. ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੈਸਮੀਨ ਧਵਨ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਦੱਸਿਆ।

स्ट्रेस मैनेजमेंट संबंधी करवाया गेस्ट लेक्चर

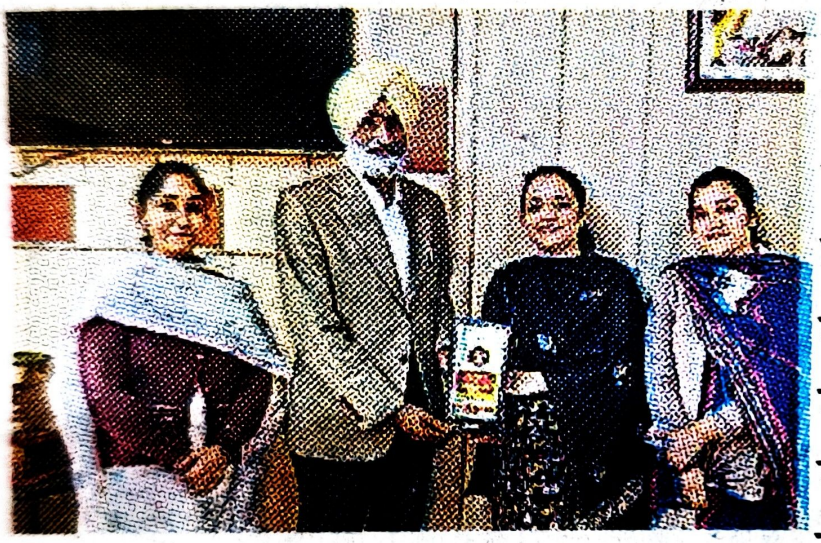
खालसा कालेज आनंदपुर साहिब में करवाए गेस्ट लेक्चर दौरान नामवर फिजियथैरेपिस्ट डा. रितु कौशल का सम्मान करते हुए प्रिंसिपल डा. जसवीर सिंह • सौ. संस्था

आनंदपुर साहिब (रूपनगर): श्री गुरु तेग बहादुर खालसा कालेज के पोस्ट ग्रेजुएट विभाग कामर्स और मैनेजमेंट द्वारा स्ट्रेस मैनेजमेंट (तनाव प्रबंधन) विषय पर एक गेस्ट लेक्चर करवाया गया। फिजियोथेरेपिस्ट डा. रितू कौशल ने स्ट्रेस मैनेजमेंट के विभिन्न पक्षों पर रोशी डाली। प्रिंसिपल डा. जसवीर सिंह ने विभाग के प्रयासों की प्रशंसा करते कहा कि इस तरह के लेक्चर विद्यार्थियों की शख्सियत के निर्माण में मददगार साबित होते हैं। विभाग के प्रमुख डा. मनजीत सिंह ने अकादमिक संस्थाओं में सट्रैस मैनेजमेंट की जरूरत पर जोर देते डा. रितु कौशल का धन्यवाद किया। समूह प्रोग्राम को डा. नवजीत कौर और प्रोफेसर जेस्मीन धवन द्वारा संयुक्त रूप से कोआर्डिनेट किया गया। इस मौके पर अन्य भी मौजूद थे।

कालेज के विद्यार्थियों

श्री आनंदपुर साहिब के खालसा कॉलेज में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर गेस्ट लेक्चर करवाया

श्री आनंदपुर साहिब|खालसा कॉलेज में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर गेस्ट लेक्चर करवाया, जिसमें फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. रितु कौशल ने विद्यार्थियों को जीवन में संतुलन बनाए रखने के टिप्स दिए। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को अकादमिक तथा पेशेवर जीवन में तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने के उपायों के प्रति जागरूक करना था। डॉ. रितु कौशल ने विद्यार्थियों को मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ जीवन जीने के लिए सकारात्मक सोच अपनाने, नियमित दिनचर्या बनाए रखने और जीवनशैली में आवश्यक बदलाव करने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि संतुलित जीवनशैली अपनाकर तनाव को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। प्रिंसिपल डॉ. जसवीर सिंह ने कहा कि इस प्रकार के व्याख्यान विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विभागाध्यक्ष डॉ. मनजीत सिंह ने भी शैक्षणिक संस्थानों में स्ट्रेस मैनेजमेंट की आवश्यकता पर जोर देते हुए डॉ. रितु कौशल का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. नवजीत कौर और प्रोफेसर जैसमिन धवन ने किया।



डॉ. कौशल को सम्मानित करते प्रबंधक।

"ਜ਼ਫਰਨਾਮਾ"

ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਟੌਸਾ ਦੀ ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ (ਸ. ਸ. ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ) ਅਤੇ ਦੀਪਕ ਚੰਦੋਕ (ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ), ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਬੱਲੋਵਾਲ ਦੀ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ (ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ) ਦਾ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਕਾਬਿਲ-ਏ-ਤਾਰੀਫ਼ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਅਮਿੱਟ ਛਾਪ ਛੱਡ ਗਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਰਵੀਨ ਕੌਰ, ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਰਾਮ ਲੁਭਾਇਆ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤਪਾਲ, ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ , ਜਸਵਿੰਦਰ, ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਗੀਤਾ ਖੁਰਾਣਾ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ,ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਸਤਿੰਦਰ ਸੋਢੀ, ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ,ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰ, ਰਣ ਬਹਾਦਰ , ਸਤਵੀਰ ਸਿੰਘ , ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ , ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਰਮਨਦੀਪ , ਪੂਜਾ ਰਾਣੀ, ਮਮਤਾ, ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ,ਰੀਨਾ ਰਾਣੀ, ਰਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਲੈਂਬਰ ਸਿੰਘ, ਨੀਰੂ ਸ਼ਰਮਾ, ਸੁਨਾਰੀਕਾ ਕੌਲ, ਕੈਂਪਸ ਮੈਨੇਜਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ, ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ,ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ, ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਬਲਰਾਜ, ਕੰਚਨ, ਨਿਰਮਲ ਕੌਰ, ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰ, ਬਿੱਕਰ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਬਾਰੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ

ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ ਦੌਰਾਨ ਪਹੁੰਚੇ ਫਿਜੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼। (ਦਲਜੀਤ)

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 18 ਫ਼ਰਵਰੀ (ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ)-ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਭਾਗ ਕਾਮਰਸ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ /"ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ/" (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇਕ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਫਿਜਿਓਥੈਰਪਿਸਟ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਾ. ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੈਸਮੀਨ ਧਵਨ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਪਯੋਗੀ ਦੱਸਿਆ।

PunjabTimes

ਸਟਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ

ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਗੁਰ ਸਿਖਾਏ

ਪੰਜਾਬ ਟਾਇਮਜ਼ ਖਬਰ

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 18 ਫ਼ਰਵਰੀ (ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ)- ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਭਾਗ ਕਾਮਰਸ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ 'ਸਟਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ' (ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਫਿਜਓਥੈਰਪਿਸਟ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਸਟਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸ਼ਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟ?ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਾ. ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੋਸਮੀਨ ਧਵਨ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਦੱਸਿਆ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸਲ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਦੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ।

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ

ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਗੁਰ ਸਿਖਾਏ

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 18 ਫ਼ਰਵਰੀ (ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ)-ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਭਾਗ ਕਾਮਰਸ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵਲੋਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਸਟ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੀਵਨ 'ਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਫਿਜਿਓਥੈਰਪਿਸਟ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਨੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਰਿਤੂ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਾ. ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੈਸਮੀਨ ਧਵਨ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ 'ਚ ਉਪਯੋਗੀ ਦੱਸਿਆ।

ਜਨਤਕ