GITAM
(DEEMED TO BE UNIVERSITY)
(Estd. u/s 3 of the UGC Act, 1956)
VISAKHAPATNAM * HYDERABAD * BENGALURU
NAAC accredited with A+ Grade

గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం
విశాఖపట్నం

విద్యార్థులలో ఏకాగ్రతకు 'ధ్యానమార్గం'

గీతంలో యూత్ ఛేంజ్ మేకర్స్ సూచన

ధ్యాన మార్గం అనేది వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అనుసరించ తగినదని ముఖ్యంగా విద్యార్థులలో ఏకాగ్రతకు 'ద్యానమార్గం' ఉపయోగపడగలదని 'వరల్డ్ యూత్ ఛేంజ్ మేకర్స్' అకాడమి నిపుణులు సూచించారు. గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ ప్రధమ సంవత్సరం విద్యార్థులలో వ్యక్తిత్వవికాసం కోసం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో గురువారం తేది: 05-07-2018న అకాడమి నిపుణులు సునీల్, ఉమాపతి పాల్గొని ప్రసంగించారు. లక్ష్యాలను చేరడానికి శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదురయ్యే వత్తిడులను ధ్యానక్రియల ద్వారా అధిగమించవచ్చునన్నారు. వైఫల్యాల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకుంటూ జీవితంలో ఆనందంగా ఎదగడానికి మనోస్థైర్యం అవసరమన్నారు. యుక్త వయస్సులో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలని శరీరాన్ని కాంతి వంతంగా ఉంచుకోవాలంటే దుర్వ్యసనాలకు, ఫాస్ట్ ఫుడ్‌లకు దూరంగా ఉండటం మంచిదన్నారు. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం సమతుల్యంగా ఉండటానికి 'యోగా' ఉపయోగ పడగలదన్నారు. కార్యక్రమంలో గీతం ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ కె. లక్ష్మీప్రసాద్ ఆధ్యక్షత వహించారు.

తేది: 05-07-2018,
విశాఖపట్నం.

ఎన్. వి. నరసింహం
పత్రికా సంబంధాల అధికారి