

UNIVERSITY OF MYSORE



One day workshop on
'Youth Empowerment'

Jointly organized by
Other Backward Classes Cell (OBC) and
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Manasagangotri, Mysuru - 06

Inauguration by



Prof. G. Hemantha Kumar

Hon'ble Vice Chancellor, University of Mysore

Presided by



Prof. R. Shivappa

Registrar, University of Mysore

Resource Person



Ms. Pari Patri

Founder, PSSM Global, Resilience Trainer
will conduct

Session on

**'Empowering Youth through Resilience Building,
Stress Management and Meditation'**

Coordinator, OBC Cell

Dr. B. V. Suresh Kumar

Professor
Department of Studies in Earth
Science

Director, IQAC

Dr. N. S. Harinarayana

Professor
Department of Studies in Library
and Information Science

Organizing Secretary

Dr. Navitha Thimmaiah

Associate Professor
Department of Studies in Economics
and Cooperation

Organizing Committee

- **Dr. M. P. Sadashiva**, Associate Professor,
DOS in Chemistry
- **Dr. B. Sannappa**, Professor,
DOS in Sericulture Science
- **Dr. H. A. Gangamma**, Assistant Professor,
DOS in History
- **Dr. J. Lohith**, Coordinator (Administration)
IQAC
- **Prof. K. N. Amrutesh**, Coordinator
IQAC

Date: 25th November, 2021

Time: 10:00 am

Venue: Senate Bhavan, University of Mysore, Manasagangotri, Mysuru

All are welcome

Faculty, PDF Scholars, Research Scholars and Students



ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

(4.0 ಸ್ಕೇಲ್ ನ 3.47 ಸಿಜಿಪಿಎಯೊಂದಿಗೆ ನ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮರು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ)

(ಎನ್‌ಐಆರ್‌ಎಫ್-2020 ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 27ನೇ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 47 ನೇ ಸ್ಥಾನ)

ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕದ ಕಛೇರಿ

ಸೆನೆಟ್ ಭವನ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ

ಮೈಸೂರು-570 006

ದಿನಾಂಕ:16.11.2021

ಸಂಖ್ಯೆ:ಹಿವಘ/194/2021-22

ವಿಷಯ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಹಣ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ.

ಆದೇಶ ಸಂಖ್ಯೆ: ಓಬಿಸಿ ಸೆಲ್/ಜಿಎಲ್/2/05/2021-22, ದಿನಾಂಕ:16-11-2021

ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳ ಅನುಮೋದನೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ಕೋಶದ ವತಿಯಿಂದ ದಿನಾಂಕ:25-11-2021ರಂದು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ, Honorarium, TA/DA, ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಘು ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು Miscellaneous ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ರೂ.89,000/- (ಎಂಭತ್ತೊಂಭತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು) ಗಳನ್ನು ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಆದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ವೆಚ್ಚವನ್ನು 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ "Cell Activities-260" ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಿಂದ ಭರಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ,

2086
ಕುಲಸಚಿವರು
16/11/2021

ಪ್ರತಿ:

1. ಹಣಕಾಸು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮೈಸೂರು.
2. ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕ, ಸೆನೆಟ್, ಭವನ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
3. ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿ/ಕುಲಸಚಿವರ ಆಪ್ತ ಸಹಾಯಕರು, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮೈಸೂರು.
4. ಅಪರ ನಿರ್ದೇಶಕರವರ ಕಛೇರಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಲೆಕ್ಕಪರಿಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ರ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಾಂತೀಯ (ವಿಭಾಗೀಯ) ಕಛೇರಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಭಾಗ ಮೈಸೂರು.
5. ಕಛೇರಿ ಪ್ರತಿ.

Enilio

obccell@uni-mysore.ac.in

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ. 0821-2419 906

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

(4.0 ಸ್ಕೇಲ್ ನ 3.47 ಸಿಜಿಪಿಯೊಂದಿಗೆ ನ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮರು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ)

(ಎನ್‌ಐಆರ್‌ಎಫ್-2020 ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 27ನೇ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 47 ನೇ ಸ್ಥಾನ)

ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕದ ಕಛೇರಿ

ಸೆನೆಟ್ ಭವನ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ

ಮೈಸೂರು-570 006

ದಿನಾಂಕ:17.11.2021

ಸಂಖ್ಯೆ.ಹಿವಫ್//೨೨/2021-22

ಸುತ್ತೋಲೆ

ವಿಷಯ: ದಿನಾಂಕ: 25-11-2021ರಂದು “ಒಂದು ದಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು/ನಿರ್ದೇಶಕರು/ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು/ಬಟವಾಡೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು/ಅಧ್ಯಾಪಕರು/ಅಧ್ಯಾಪಕೇತರರು/ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಐಕ್ಯೋವಿಸಿ ವತಿಯಿಂದ ದಿನಾಂಕ:25-11-2021ರಂದು “Empowering youth through Resilience Building, Stress Mangement and Meditation” ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸೆನೆಟ್ ಭವನ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು. ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.00 ಗಂಟೆಗೆ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಯವರಾದ ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ರವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ಈ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ತಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಗಮಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

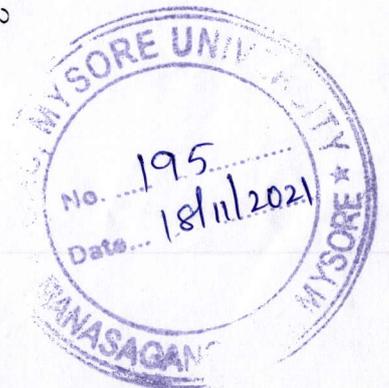
ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕುಲಸಚಿವರು
18/11/2021

ಇವರಿಗೆ,

1. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಐಕ್ಯೋವಿಸಿ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
2. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು/ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಗಳು, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
3. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರ, ಹಾಸನ/ಮಂಡ್ಯ/ಚಾಮರಾಜನಗರ.
4. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಮಹಾರಾಜ ಕಾಲೇಜು/ಯುವರಾಜ ಕಾಲೇಜು, ಮೈಸೂರು.
5. ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಯವರು/ಕುಲಸಚಿವರ/ಕುಲಸಚಿವರು(ಪರೀಕ್ಷಾಂಗ) ಆಪ್ತ ಸಹಾಯಕರು, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.
6. ಹಣಕಾಸು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.
7. ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
8. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ಷೇಮಪಾಲನಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
9. ಕಛೇರಿ ಪ್ರತಿ.

A



ಮೈಸೂರು ನಗರ

2

ಶುಕ್ರವಾರ • ನವೆಂಬರ್ 26, 2021

ಸೂರ್ಯ

ಪಜಾವಾಣಿ

ಭಾನುವಾರ ಸೋಮವಾರ
31° 22° 31° 21°

'ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯ'

ಪಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಮೈಸೂರು: 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಆಗಲಿ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರೇ ಆಗಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟ ಖಾತರಿ ವಿಭಾಗವು ಇಲ್ಲಿನ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ 'ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ' ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

'ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಿದೆ. ಪದವಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಕ್ಕಿತೆಂದು



ಮೈಸೂರಿನ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ 'ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ' ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಡಾ.ಬಿ.ವಿ.ಸುರೇಶ್‌ಕುಮಾರ್, ಡಾ.ನವಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ, ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್. ಹರಿನಾರಾಯಣ, ಪಾರಿ ಪತ್ತಿ, ಆರ್.ಶಿವಪ್ಪ, ಡಾ.ಜಿ.ಲೋಹಿತ್ ಇದ್ದಾರೆ

ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಜಡವಾಗಿ ಎದುರಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರತಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲೂ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪದವಿ ಪಡೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಯುವುದಷ್ಟೇ ಗುರಿಯಾಗಬಾರದು.

ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯುವ ಕೌಶಲ ಪಡೆಯುವ ಕುರಿತು ಅಲೋಚಿಸಬೇಕು' ಎಂದರು.

'ಕೋವಿಡ್‌ನಂತಹ ಸಂಕಷ್ಟಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪಿಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಂ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಕಂಪನಿಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಪಾರಿ ಪತ್ತಿ, ಕುಲಸಚಿವ ಆರ್.ಶಿವಪ್ಪ, ಓಬಿಸಿ ಸೆಲ್ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ.ಬಿ.ವಿ.ಸುರೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಬಕ್ಯುವಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್. ಹರಿನಾರಾಯಣ, ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ.ಜಿ.ಲೋಹಿತ್ ಡಾ.ನವಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ ಇದ್ದರು.

28ಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ ಗಾಯನ

ಮೈಸೂರು: ಸಿಂಘೋನಿ ಕರೋಕ್ ಕ್ಲಬ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ನ.28ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6.30 ರವರೆಗೆ ಪುರಭವನದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಕರೋಕ್ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರ ಗೀತೆ, ಭಾವಗೀತೆ, ಜನಪದ ಗೀತೆ, ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಿ, ನುರಿತ ಗಾಯಕರು 70 ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಗಾಯಕರು ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಶಿವು ಸುದ್ದಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರು. ಸುದರ್ಶನ್ ಇದ್ದರು.

ರಘು ನಾಮಪತ್ರ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಆಗ್ರಹ

» ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪುಟದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಚುನಾವಣಾ ಆಯೋಗದ ನೀತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ನಾಮಪತ್ರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಚುನಾವಣಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಬಗಾದಿ ಗೌತಮ್ ಅವರಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

TIMES inter
 ಸಿಬಿ ಉದ್ದೇಶದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದೂರವಾರ್ತೆ
 0821-2424399



ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯಶಸ್ವಿನ ಕೀಲಿ ಕೈ

ಮೈವಿವಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ-ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

■ ವಿಕ ಸುದ್ದಿಲೋಕ ಮೈಸೂರು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪದವಿ ಪಡೆದರೆ ಸಾಲದು, ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಲಿಕೆಯ ಬೇಕಿದೆ ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕುರಿತು ಗುರುವಾರ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಭಯವೂ ಸೋಲಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಅದುವೇ ಯಶಸ್ವಿನ ಕೀಲಿ ಕೈ ಆಗಲಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ತಂದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಲವು ಯುವಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ. ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಸೋಲು, ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಧನತ್ಯಾಕ ಆಲೋಚನೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮದ್ದು: ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲು ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಜತೆಗೆ ಬುದ್ಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಳಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ



ನಗರದ ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಜತೆ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರ ಜೀವನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಹಬ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ತರಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾಂಫರ್ಟ್ ಜೋನ್ ನಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಹ ಹುದ್ದೆಗಳ ಸಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದವಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯೋಗ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಂಫರ್ಟ್ ಜೋನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ

ಹೊರ ಬರಬೇಕಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸರಕಾರಿ ಹುದ್ದೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪದವಿ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕೌಶಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪಿಎಸ್ ಎಸ್ ಎಂ ಗ್ಲೋಬಲ್ ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ತರಬೇತುದಾರರ ಪರಿಪತ್ರಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ.ಆರ್.ಶಿವಪ್ಪ, ಒಬಿಸಿ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜಕರ ಡಾ.ಬಿ.ವಿ.ಸುರೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್.ಹರಿನಾ ರಾಯಣ, ಸಂಘಟನಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ನಮಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ, ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ.ಜಿ.ಲೋಹಿತ್ ಇತರರು ಇದ್ದರು.

ಶುಕ್ರವಾರ, 26 ನವೆಂಬರ್ 2021

ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಯಶಸ್ಸು: ಕುಲಪತಿ



ಮೈಸೂರು: ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಹೇಮಂತ್‌ಕುಮಾರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಬುಧವಾರ ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಯುವ ಸಶಕ್ತೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಧ್ಯಯನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿದೆ. ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಾದರೂ ಎದುರಾಗುವ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಂತರವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಘಟಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯುವಜನತೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ.ಆರ್.ಶಿವಪ್ರಸಾದ್, ಪಿಎಸ್‌ಎಂಎಂ ಜಾಗತಿಕ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ರಾದ ಪರಿಪತ್ರಿ, ಭೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ಡಾ.ಬಿ.ವಿ.ಸುರೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್. ಹರಿನಾರಾಯಣ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ.ನವಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯ

ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಅಭಿಮತ

ಮೈಸೂರು, ನ.25(ಆರ್ಕೆಬಿ)- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಹ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ಜಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ' ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪದವಿ ಪಡೆದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಯ ಪಡುವುದು ಸೋಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೋವಿಡ್-19ನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಒತ್ತಡ ದಿಂದ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ



ಮೈಸೂರಿನ ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕ, ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ' ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಒಬಿಸಿ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಬಿ.ಎ.ಸುರೇಶ್‌ಕುಮಾರ್, ಸಂಘಟನಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ.ನವಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ, ಪಿಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಂ ಗ್ಲೋಬಲ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಪರಿಪತ್ರಿ, ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ.ಆರ್.ಶಿವಪ್ಪ, ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್.ಹರಿನಾರಾಯಣ ಅವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕುಲಪತಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಲು, ಸವಾಲು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಜೀವನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಹನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು

ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದರು. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಉದ್ಯೋಗ ಹುಡುಕುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಕೆಲಸ ಬೇಕು ಎಂಬ ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಜೀವನ, ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪದವಿ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ಗಳು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿ ಚುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಗ್ಲೋಬಲ್ (ಪಿಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಂ ಗ್ಲೋಬಲ್)ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಪರಿಪತ್ರಿ, 'ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯುವಕರನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದು' ವಿಚಾರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಲೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ.ಆರ್.ಶಿವಪ್ಪ ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಒಬಿಸಿ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಬಿ.ಎ.ಸುರೇಶ್‌ಕುಮಾರ್, ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್. ಹರಿನಾರಾಯಣ, ಸಂಘಟನಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ.ನವಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ, ಐಕ್ಯೋಪಿಸಿ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ.ಜಿ.ಲೋಹಿತ್ ಇನ್ನಿತರರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

02 ಮೈಸೂರು

ಕನ್ನಡಪುಟ

ಶುಕ್ರವಾರ 26.11.2021

ಸರಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯ

ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ಸಲಹೆ | ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

• ಕನ್ನಡಪುಟ ವಾರ್ತೆ ಮೈಸೂರು

ಸರಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮೈಸೂರು ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್ ಹೇಳಿದರು.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯೋಎಸಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕುರಿತು ಗುರುವಾರ ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ನೀವು ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು



ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಸೆನೆಟ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ನಡೆದ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಪರಿಪತ್ರಿ, ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ.ಆರ್. ಶಿವಪ್ಪ, ಡಾ.ಬಿ.ವಿ. ಸುರೇಶ್‌ಕುಮಾರ್, ಡಾ.ಎನ್.ಎಸ್. ಹರಿನಾರಾಯಣ, ಡಾ. ನಮಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ ಇದ್ದಾರೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಗ ತಕ್ಕ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಗಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಶೈಲಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು.

ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಭಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಭಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧೃತಿಗಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ

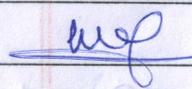
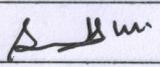
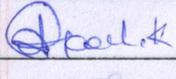
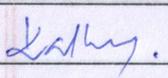
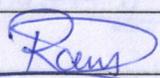
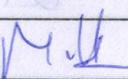
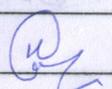
ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಳಿಕವೂ ಕೆಲಸ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಎರಡನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒತ್ತಡವು ವೈಫಲ್ಯದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಳಿಕವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ವೇತನ ನಷ್ಟ, ಸಾವು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣದ ಜತೆ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರ ಜೀವನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಹ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದವಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯೋಗ

ಗಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡುವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕಿದೆ. ಎಲ್ಲರು ಸರ್ಕಾರಿ ಹುದ್ದೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪದವಿ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕೌಶಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಪಿಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಂ ಗ್ಲೋಬಲ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಪರಿಪತ್ರಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಲೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಒತ್ತಡ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

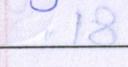
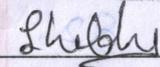
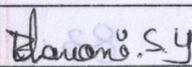
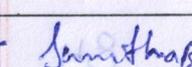
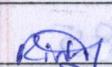
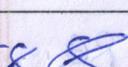
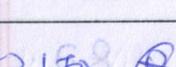
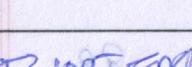
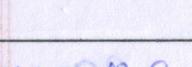
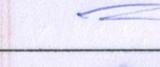
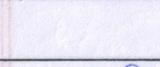
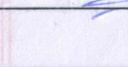
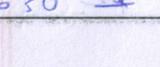
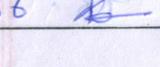
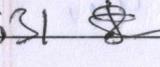
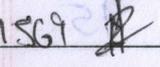
ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ.ಆರ್. ಶಿವಪ್ಪ, ಒಬಿಸಿ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಬಿ.ವಿ. ಸುರೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಐಕ್ಯೋಎಸಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಎನ್. ಎಸ್. ಹರಿನಾರಾಯಣ, ಸಂಘಟನಾಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ನಮಿತಾ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ, ಐಕ್ಯೋಎಸಿ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ.ಜಿ. ಲೋಹಿತ್ ಇದ್ದರು.

SL NO	Name	Department	Mob.No	Signature
1	SOMASHEKARA M	Education	6362331165	
2	Dr. Venkatesh S.W	Education		
3	Nagendra P	Dos in Faith in Science	9902531072	
4	Samarth. Uns.M	Dos in Earth Science	988236649	
5	Manjula M	B.Com.	9141779398	
6	Akash.K	M.Sc	9620131021	
7	Chinmay.H	M.URP	9741906918	
8	Pravin.VP	M.Tech	9761906418	
9	Giree.	Mechanics diploma	7558141155	
10	Ramesh.	Economics	8722725771	
11	Abhinavi A-S	Mathematics	9632185895	
12	Bhavara H G	M.Sc	8618402012	
13	KOUSANA KUMAR.M.B.	B.Com.	9141791586	
14	R.D. Sumithra	outside.	9902155301	
15	Kaushiki Tiwari	M.Sc. Biotech	9454332765	
16	Nandini	M.Sc	9818637016	

Sl. No.	Name	Department	Mobil. NO	Signature
17.	Lesha K. Ponnacha	Chemistry	9535540191	Lesha K
18.	DR. JERRY A MARY	UCFA	8660515106	Jerry
19.	CHAITHRA D	Biotechnology	8317441092	Chaithra
20.	Cheluvambika	IQAC	9449991564	Cheluvambika
21.	Anusha N	Economics	9900889316	Anusha
22.	Nischitha S.	Economics	6361004237	Nischitha
23.	Pushpalatha K.K	Economics	8861741859	Pushpa
24.	Shreetha J.V	Economics	6366102402	Shreetha
25.	Bharana S	Biotechnology	6862543074	Bharana
26.	Keerthana K	Biotechnology	9663575607	Keerthana
27.	Bharana S.P	Biotechnology	7338344756	Bharana
28.	Prof B. Sannappa	Service Centre	944864438	B. Sannappa
29.	Dr. M P Sadashive Chennots			Dr. M P Sadashive Chennots
30.	Togrethi	Earth Science	7760246349	Togrethi
31.	Divyashree PC	"	7619341186	Divyashree PC
32.	Deekshitha P	Earth Science	7019355351	Deekshitha P

Sl. NO.	Name	Department	mobil. NO.	Signature
33.	Sveliqua	Earth Science	-	S
34.	Lavanya S	-	7259905023	Pals
35.	shilpa H.K	-	6366150625	S
36.	Dr. Sunilkumar M	DOS in US Nam	9920295269	S
37.	Vidya	DOS in Economics	7349298315	vidya
38.	kalpana H.K	DOS in MLT Sc	725084726	K
39.	Poojashree YP	DOS in MLT Sc	9740437184	YP
40.	Sachithra Y.B.	DOS in MLT Sc	8951996935	YB
41.	Harshitha ML	DOS in Biotechnology	907159183	H
42.	Pavithra G.M.	DOS in Env. Science	9901006469	P
43.	Niveditha B	DOS in Library & Information Science	9740023870	A
44.	Vinod Patel	DOS in Social Work	8970911140	V
45.	Anhwarya B.N.	DOS in Chemistry	7899949819	BN
46.	Rakshitha M.R.	DOS in Biotechnology	9148591916	RMR
47.	Sujantha N.Venu	DOS in Biotechnology	9539537913	SNV
48.	Madhan K.N.S.	DOS in Microbiology	8150025700	KNS

Sl. No	Name	Department	Mobil. No	Signature
49	Madhusudhan R	Dos in Criminology	902125787	
50	SANJANA H.S	Dos in Microbiology	9117046097	
51	Kaupalini W.	Dos in Botany	9980046601	
52	Pradeep Kumar HK	Dos in Education	9916122187	
53	Chennakumar T.C	Dos in Biotechnology	9972719354	
54	Darshini K	Dos in Microbiology	7019762334	
55	Manu Kumar	Dos in Pol Science	8884802505	
56	BHOOMIKA J.P.	Dos in Microbiology	8771484057	
57	HEMA-D.M	Dos in Microbiology	7026797682	
58	DADAPUR KB	Dos in Economics	968611368	
59	SHEVARAJU	Dos in Public Admini	91641796	
60	Gowal Gowda K	Bachelors of Business BBA	72043380	
61	Sujani G.R	MSc. in Microbiology	9035244759	
62	Vijaya Shankar	MSc in Microbiology	7319710791	
63	Pooja A.P	MSc in Botany	8152057969	
64	Likhit H.L	MSc in ERS	8296863470	

Sl. No.	Name	Department	Mobile No.	Signature
65.	Megha G.S	Earth Science	9482031254	
66.	Shubhada N H	Economics	9482031254	
67.	Bhavani. S.Y	economics	8050558107	
68.	Sumithra B.S	Economics	9743816775	
69.	Rithanya Prathiksha.S	M.B.A	8197385138	
70.	Shalini. Simh.	House	9845399158	
71.	Bhanuprakash C.N	Chemistry	8892852170	
72.	Dr. SHANTISAGAR - SHIRAHATTI	Jainology	9980703105	
73.	U. Prathika Padigar	Environmental Science	6362679648	
74.	Swarnpini Nelson	Environmental Science.	7338176079	
75.	Kiran. K.R.	Chemistry	9901817328	
76.	Surekha M	Env. Science	7892024630	
77.	Kavana. S.H	Env. Science	9902892456	
78.	Rajavandita T.S.K	Earth Science	7892174631	
79.	Pradyumna. VJ	Earth Science	8748061569	
80.	Chandana.S	Botany	7892155602	

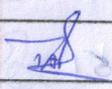
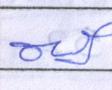
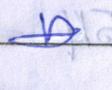
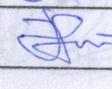
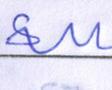
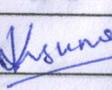
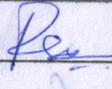
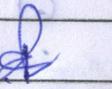
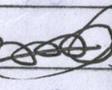
Sl. No	Name	Department	Mobil. No	Signature
81.	Prajwal M.S.	Doc in Earth Science	9886825684	
82.				
83.				
84.				
85.				
86.				
87.				
88.				
89.				
90.				
91.				
92.				
93.				
94.				
95.				
96.				

25/11/2021

SL.NO	Name	Department	Mobilen	Signature
1	SHASHIDHARA.S	Dos in History	9591890056	
2	Chandana R.V.	Dos in Biotechnology	9611006723	
3	Binduja.S	DOS in Biotechnology	8123785578	Binduja
4	Bhaavana P.Nadg	DOS in Biotechnology	9004555033	
5	Archana R.	DOS in Biotechnology	8105865121	
6	Bhagyas.P.Sharma	DOS in Biotechnology	7760057096	Bhagya
7	Athava Mahajan	" " " "	8928504230	Athava
8	Veeresh	DOS in Botany	8292383755	
9	Dhanalakshmi.R	DOS in Economics	7406875090	Dhanalakshmi
10	Manjunatha D.K	DOS in Biotechnology	9481001678	
11	Santhosh kumar	" " " "	9996838424	
12	Sharavana Kumar S.K	DOS in Biotechnology	9790587532	Sharavana
13	Nithesh.N	" " " "	7483654749	
14	Indeekeeru M.N	" " " "	8197296614	Indee
15	Apoorva .N	" " " "	6364569409	Apoorva
16	Sushma	" " " "	7975926011	
17	Manu	" " " "	7760487818	Manu
18	Likitha	" " " "	6363437844	Likitha
19	Supriya	" " " "	7625090107	
20	Tejaswini.AS	" " " "	789972987335	
21	Sanjana	" " " "	9537906924	
22	syed Tej	" " " "	9742342950	Tej
23	Anu Tom	Dept of Economics	8d77199663	
24	Athaha Rahmank	" " " "	9048883352	
25	Tom George	" " " "	9495462521	
26	Sachin M.R	Management	8768036075	
27	Niveditha K.x	Economics	8618029252	Niveditha
28	Ravichandra.R	Folklore	990193400	
29	Shivakumar.M	DOS in Library & Inf.	6362116188	
30	Murthy.S	DOS in Library & Inf. Science	9880735268	
31	Konala G.V	Biotechnology	8296045202	

Sl. No	Name	DLPF	Phone No	Sign.
32	BHAVYA G	Biotechnology	9845806921	[Signature]
33	Y. Uma Pavanī		9010385624	[Signature]
34	Chaya M.V	Economics	9611059654	Chaya
35	Seetha T.N	Economics	8746906124	Seetha
36	Chikku Balachandran	Lib. & Inf. Sci.	8592075193	[Signature]
37	Prithvi			
37	Sushikshitha	Microbiology	7289013174	[Signature]
38	Prityanka M.I	Microbiology	8296510837	[Signature]
39	Gana. KA	Microbiology	8310985887	Gana
40	Dr. C. A. Sridhar	Principal Fine Arts Coll. K.	9849703616	[Signature]
40	A.c. Manasa Shetty	Biotechnology	9845672363	[Signature]
42	Vinod	microbiology	897174281	[Signature]
43	Pritya K.K	Microbiology	9606542682	[Signature]
44	Navya Lakshmi	Microbiology	7975689133	[Signature]
45	Sachin Pukmapur	Economics	7625026374	[Signature]
46	manjuathak.R	Economics	8971562696	[Signature]
47	Harshitha .c	Sericulture	9026202919	[Signature]
48	Rajani Kanith	Education	8618907221	[Signature]
49	Netravathi.P	Economics	8197449355	[Signature]
50	Dr H R Uma	Economics	9844579291	[Signature]

Sl. No.	Name	Dept.	Phone No.	Sign.
51	Akshatha A.J	Biotechnology	9902084015	<u>Aksh</u>
52	Yegisha C.	Microbiology	9900523884	<u>Yegisha</u>
53	Arunachale.p	Geography	8762260981	<u>A..</u>
54	Sushma A.A	Microbiology	8197413006	<u>Sushma</u>
55	Tenzin Jangphun	Microbiology	9900161263	<u>Tenzin</u>
56	Deelika .DK	Microbiology	9611110299	<u>Deelika</u>
57	Shashank.V	BBA	9972494889	<u>Shashank.V</u>
58	Ayyanna	M.A. Economic	8747009703	<u>Ayyanna</u>
59	Shivakumara.C	Economics	9986158175	<u>Shiv</u>
60	Shwethi D.J.	DOS in Zoology	797560271	<u>Shwethi</u>
61	Bindu.N.M	DOS in Botany	6362837382	<u>Bindu</u>
62	Dr. Arifra	YCM		<u>Arifra</u>
63	Ranjitha.N	DOS in Microbiology	7619407805	<u>Ranjitha</u>
64	Mamathams	Economics	8431678350	<u>Mamatha</u>
65	Sanjay em	Earth Science	9832527854	<u>Sanjay</u>
66	AMRUTHA.N	Microbiology	7337716431	<u>Amrutha.N</u>

Sl. No	Name	Department	Mobile No	Signature
67	Tara G	IQAE	9113691173	
68	RAVI S	M.Sc.	6360240748	
69	Kavitha R	Housewife	9242244949	
70	Nishanthi C.S	Geography	9535317564	
71	Sushma M.S	Geography	8747946191	
72	Dandi A.	Education	887669788	
73	Saevith kum	MA. Educa	700084021	
74	Malatelharaddi	Msc	9297399349	
75	Kusuma. A	M.Sc	6863662968	
76	Prasannaatha R.P	M-Sc	6363754983	
77	B Praveen	Msc	7993591706	
78	Rudamma. T	- -	9008965719	
79	Prasannakumar	Ph.D	95388829	

Sl. No	Name	Department	Nobil. No.	Signature
1	Dr. Ashwini K.J.	Economics	941981793	
2	Dr. Nandeesha H.K.	Economics	94811429900	
3	Pradeep Kumar B.	LIS	9739479956	
4	Kiran	math	9538600726	
5	Mahendree M R	ECONOMICS	6364642181	
6	Siddamma	MLISC	6366337105	
7	Kanya V N	MLISC	9483502825	
8	Anushree B	MLISC	9071914076	
9	Shilpa N	MLISC	7204740075	
10	Bhavana H.M	MLISC.	6366729236	
11	Jyothi	Biotechnology	9731919831	
12	Ravikant Shekhar	Biotechnology	9031288590	
13	M. Indira	Economics	9448076001	
14	Darpan Phagwala	Biotechnology	9769458363	
15	Dr. Geetha N.	Biotechnology		

Sl. NO	Name	Department	Mobil. No	Signature
16.	Anil Kumar	Microbiology	9110601404	Anil
17.	PUNITH. C	— II —	9902954990	Punit
18.	VARIJA. V	Biotechnology	8449796869	Varija
19.	SINDHU. S. P	— II —	9591633743	Sindhu
20	Manasa. S. Nayak	Economics	8970199268	Manasa
21,	ROHAN. DONGARE	EARTH SCIENCE	7353860399	Rohan
22.	Josna Joy	Microbiology	8105540910	Josna
23.	Kavyashree. k	Botany	7483326466	Kavya
24.	Lakshmi. C. R	Botany.	7996196230	Lakshmi
25.	Pooja. S	Microbiology	8867203548	Pooja
26.	Pravleen. P	Dos. Geography. m.sc	8088069380	Pravleen
27.	Manju. k	DOS in Economics	7829210890	Manju
28.	Suresha. N. R	Dos in organic chemistry	8970711144	Suresha
29.	Dr. M. Daniel	Dos in Philosophy	8762854704	M. Daniel
30.	Nidhi. R.	DOS in Microbiology	9717942525	Nidhi
31.	Chaitrali V. V.	DOS in Economics	9632108436	Chaitrali

32 Roshini Divya Christina M DOS ENV. 8722163974 Roshini

33 Ravi Singh * DOS Chem 9738343511 Ravi

34 _____ 02

35 _____ 12

36 _____ 02

37 _____ 82

38 _____ 42

39 _____ 72

40 _____ 22

41 _____ 12

42 _____ 82

43 _____ 82

44 _____ 02

45 _____ 10

46 _____ 82

47 _____ 82

27/04/22

Date
Page

NO	NAME	DEPARTMENT	Mobil No	Signature
01	ಮಧು.ವಿವೇಕ್	ಕನ್ನಡ	8150821158	ಮಧು.ವಿವೇಕ್
02	Harisha. S	Kannada	9743466943	Harisha
03	VIVEK BOWDAK	M.C.T	8660830166	Vivek
04	Shivashankar. G	Pub Admin	9845299539	
05	ಶಿವಶಂಕರ್. ಕೆ. ಶಿ.	ಕನ್ನಡ	9901670151	ಶಿವಶಂಕರ್
06	DARSHAN KUMAR K. S	History	8892639388	
07	ಬಸವರಾಜ. ಎಂ.ಡಿ	ಕನ್ನಡ	6364674814	Raj
08	GURUPRASAD V D	History	7352018869	Guruprasad
09	Krishnamurthy	Geography	9611241556	
10	SYED BARKATH KA	History	9901570088	
11	ಶಿವಶಂಕರ್. ಎಂ.ಎಸ್.	ಕನ್ನಡ	7892881440	
12	Sudhakar. M	Geography	9880564728	Sudhakar
13	ಶಿವಶಂಕರ್. ಕೆ. ಶಿ.	ಕನ್ನಡ	9743265089	
14	Yashas. S	Public Adm	9742048088	
15	Guranagouda. Patil	Political Science	9743152225	
16	HOICEVDAK S	ENGLISH	8310459075	
17	Prasanna Kumar S	Geography	953853322	
18	SHASHI DHARA. S	History	9591896056	
19	KARUNAKR R. C.	History	9538657355	
20	ಶಿವಶಂಕರ್. ಎಂ.ಎಸ್.	ಕನ್ನಡ	8217865928	
21	Prasanna Bhashe	Political Science	9591944639	
22	Kandeesha. A.S	Economics	9164668569	
23	Pavithra G.M	EVS	9901006469	
24	Chaitra S.	Kannada	9731803434	
25	RAMYA. P.	Sociology	9420949587	Ramya
26	Harshitha. C	Sericulture Science	7026202919	
27	RATHI. B	History	9886767037	Rathi
28	SHILPA. M. C	MSW	9964643762	
29	Aishwarya. M	Kannada	8970070535	
30	Ramya. S	History	7259738906	
31	SHWETHA. M	Kannada	9845560913	Shwetha

32	ಶೃವಾಸುನ ಶರ್ಮ	9986244582	
33	Sushmitha.N. English	8722051633	
34	DHANALAXMI. T.C. Kannada	9741058560	
35	ಶರ್ಮ ಶರ್ಮ	9742360365	
36	Kavyashree K. Botany	7483326466	Kavyashree K.
37	Krupalini V. Botany	9980046601	Krupalini V.
38	Mahadevan N. History	9690067263	
39	ABHISIT.M Earth Science	9044005747	
40	Siddaraju.S.P Kannada	7337790797	
41	ಪ್ರಜ್ವಲಾಕಾಂತ್, ಕೆ.ಎಂ. ಕನ್ನಡ	8971534511	ಪ್ರಜ್ವಲಾಕಾಂತ್
42	RAJESHA. M Folklore	7353795990	Raj M



HOW

STRESS

AFFECTS THE BODY

Zzzzz
Chronic Fatigue

60% to 80% of primary care doctor visits are related to stress, yet only 3% of patients receive stress management help.

JAMA Intern Med. 2013;173(1):76-77

Headaches, Dizziness, ADD/ADHD, Anxiety, Irritability & Anger, Panic Disorders

Grinding Teeth & Tension in Jaw

Increased Heart Rate, Strokes, Heart Disease, Hypertension, Diabetes Type I & II, Arrhythmias

Digestive Disorders, Upset Stomach, Abdominal Pain, Irritable Bowel Syndrome

Weight Gain & Obesity

Decreased Sex Drive

Muscle Tension, Fibromyalgia, Complex Regional Pain Syndrome



Stress affects the entire body and can cause many other problems.

42% of Americans report lying awake at night due to stress

American Psychological Association Stress in America Report 2013

DECREASED ENERGY LEVEL, MOOD & APPETITE

+❤️ HeartMath.

www.heartmath.com
© 2015 HeartMath LLC

Stress Facts

Understanding the mechanics of stress gives you the advantage of being more aware of and sensitive to your own level of stress and knowing when and how to take proactive steps. This increased awareness also helps you to better care for your family, friends and colleagues.

Here are a few stress facts that many people are unaware of:

■ **Fact #1: Your body doesn't care if it's a big stress or a little one.**

The human body doesn't discriminate between a BIG stress, or a little one. Regardless of the significance, stress affects the body in predictable ways. A typical stress reaction, which most of us experience dozens of times each day, begins with a cascade of 1,400 biochemical events in your body. If these reactions are left unchecked we age prematurely, our cognitive function is impaired, our energy is drained, and we are robbed of our effectiveness and clarity.

■ **Fact #2: Stress can make smart people do stupid things.**

Stress causes what brain researchers call "cortical inhibition." The phenomenon of cortical inhibition helps to explain why smart people do dumb things. Simply said, stress inhibits a small part of your brain and you can't function at your best. When we are in coherence – a state where we are cognitively sharp, emotionally calm, and we feel and think with enhanced clarity – the brain, heart and nervous system are working in harmony. This state of coherence facilitates our cognitive functioning – we are actually operating at peak performance mentally, emotionally and physically.

■ **Fact #3: People can become numb to their stress.**

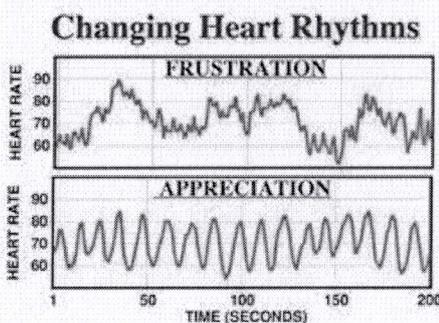
We can be physiologically experiencing stress yet mentally numb to it because we've become so accustomed to it. Some have become so adapted to the daily pressures, irritations and annoyances of life that it starts to seem normal. Yet the small stresses accumulate quickly and we may not realize how much they're impairing our mental and emotional clarity and our overall health until it shows up as a bad decision, an overreaction or an unwanted diagnosis at the doctor's office.

■ **Fact #4: We can control how we respond to stress.**

We don't need to be victims to our own emotions, thoughts and attitudes. We can control how we respond to stress and we can become more sensitive to stressful situations and how they are affecting us before it manifests as a physical, mental or emotional complaint. There are simple, scientifically validated solutions to stress that empower people to rewire their own stress response.

■ **Fact #5: The best strategy is to handle stress in the moment.**

The best way to manage stress is to deal with it the very moment you feel it come up. Millions of Americans unsuccessfully use the binge-and-purge approach when it comes to stress. They stress out all day, believing that they can wait until later to recover when they go to an evening yoga class, go to the gym or chill out when they take the weekend off. Unfortunately, when we put off going for our own inner balance our bodies have already activated the stress response and it's our health that suffers.



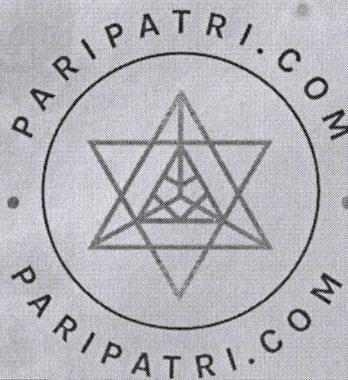
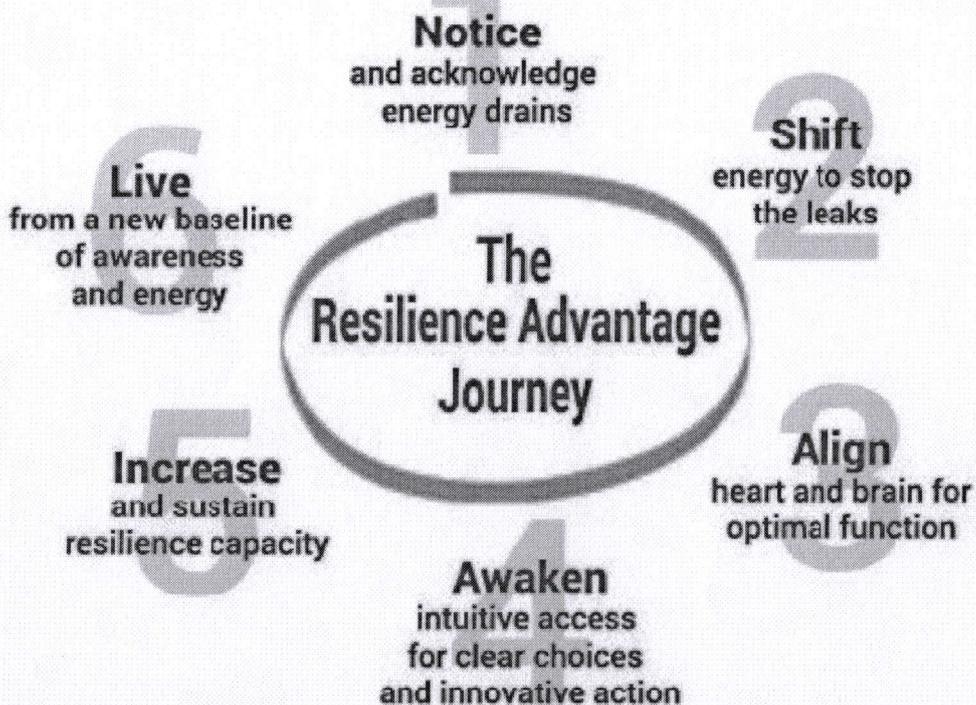
HeartMath's research shows how emotions change our heart rhythm patterns. Positive emotions create coherent heart rhythms, which look like rolling hills – it's a smooth and ordered pattern. In contrast, negative emotions create chaotic, erratic patterns. Using a heart rhythm monitor, you can actually see your heart rhythms change in real time as you shift from stressful emotions like anger or anxiety to positive feelings like care or appreciation. Coherent heart rhythm patterns facilitate higher brain function, whereas negative emotions inhibit a person's ability to think clearly. Coherent heart rhythms also create a feeling of solidity and security.

The Resilience Advantage™

Resilience skills for clear choices, optimal function and innovative action

Is your life battery running on empty?
What would your life be like if ...

- you had more energy throughout the day?
- you intuitively knew how to respond to changes and challenges?
- when out of sync, you could reset yourself just like you reset your computer?
- your communications were clear, rich and fulfilling?



Based on more than 20 years of HeartMath's published, peer-reviewed research on the science of resilience, The Resilience Advantage program provides a powerful skillset and engaging technology to prepare you to thrive in a world of flux, challenge and opportunity. This best-in-class program is used by the US Navy, hospital systems and Fortune 500 companies worldwide.

"I have been able to deal with more than the usual amount of stress with amazing calmness, clear thinking and [can] sleep even with the challenges ahead of me. I am energized and amazed how calm I am when making major decisions."

Travelocity (Expedia) employee participant

Benefits

- Increased situational awareness in relationships, meetings and projects
- Enhanced ability to focus, process information and solve problems
- Heightened creativity and innovation
- Increased ability to handle challenging clients and situations
- Increased access to intuition for fast, effective decision-making on complex issues
- Increased regenerative sleep
- Increased vitality and resilience
- Reduced stress, worry and fatigue



Plus, experience real time feedback through the innovative emWave® or InnerLance™ technology to monitor and sustain results.

"I want to share this with all who feel burned out, overwhelmed, or stuck in their professional or personal life. Imagine an organization, a world, that leads with the heart!"

Barb Hudak, MS, BSN, RN

"The Navy supports [HeartMath] Coherence Advantage™ training because it provides tangible tools and skills that can and have improved individual functioning which means more effective and successful missions."*

Capt. Lori A. Laraway

Manager of the Operational Stress Control Program
for the Navy Expeditionary Combat Command

The Resilience Advantage™
Skills for Personal and Professional Effectiveness

Strengthening resilience is a critically important strategy for improving personal and organizational effectiveness and productivity. The health of an organization is reflected by the health and wellbeing of the individuals providing the services.

The HeartMath® Resilience Advantage™ workshop is fun and experiential, providing an evidence-based, practical framework of self-regulation tools and resilience-building practices that dramatically help individuals gain more poise and clarity in the face of stress, challenge, and adversity. Participants learn how to diminish toxicity of stress in the moment, resetting their capacity for resilience and noticeably reducing negative influence of external events and circumstances.

The simple, science-based techniques can be used any time, anywhere, to calm reactive emotions. Sustainability and return on investment are hallmarks of HeartMath Resilience Advantage training. Not a 'flavor of the month' program, resilience skills enhance your teams' ability to incorporate other beneficial initiatives you've introduced.

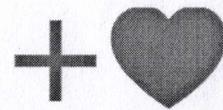
I will advise best practices in the design of your workshop experience to provide outcomes of positive impact on the lives of your team, your customer satisfaction, and your bottom line. HeartMath is used in every sector of society – corporate, government, healthcare, athletics, academia, law enforcement and military – stress affects everyone and the resilience tools work across all demographics. The Resilience Advantage Workshop has over 20 modules, valuable for all walks of life, and can be customized for needs of specific audiences.

Discover the Resilience Advantage experience!



PARI PATRI,
312 730 8399
connect@paripatri.com

www.paripatri.com



HeartMath.
Certified Trainer