



ವಿಜಯ ಮಹಾದೇಶ ಕೃಪಾಶಿಕ್ಷಣ
Krupa Shiksha S.R. Vastrad

೨೦೨೨-೨೩, ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿ, ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿಹಬ್ಬದ
ಮಹಾಬಹುಮಾನ, ಹುಣಸೂರು-೫೫೭೧೧೮

ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕದ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಹುಣಸೂರು: ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಧಿಕೃತ ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಮಾನ್ಯ
ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ವಿಷಯದ ಮಹಾಬಹುಮಾನದ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಿಂದ ಈ ಮಹಾಬಹುಮಾನದ ೨೦೨೨-೨೩ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ೨೦೨೨-೨೩ನೇ ವರ್ಷದ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ
ಮಹಾಬಹುಮಾನದ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ೨೦೨೨-೨೩ನೇ ವರ್ಷದ ೨೦೨೨-೨೩ನೇ ವರ್ಷದ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ
ಗೌರವಾರ್ಥಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. "ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕದ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ
ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ
ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ
ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ
ಮಾನ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ.

ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಮಾನ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ

ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮಹಾಬಹುಮಾನದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು
ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮಾನ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾನ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ
ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಧಿಕೃತ

ದಿನಾಂಕ : 23-08-2023

Principal
Vijaya Mahadeshwari Krupashiksha
S.R. Vastrad Arts, Science & V.S. Bet
Commerce College, Hungund-581

Coordinator
Vijaya Mahadeshwari
Arts, Science & V.S. Bet
Commerce College
Hungund-581118
Dist: Channarayana, Karnataka



ವಿಜಯ ಮಹಾಂತಿ
 Arts, Science &
 Commerce
 Dist. Bangalore - 560024
 S.R. Westrad
 Bellihal
 Dist. Bangalore - 560024

ವಿಜಯ ಮಹಾಂತಿ
 S.R. Westrad Arts, Science &
 Commerce College



GPS Map Camera

Hungund, Karnataka, India
 3334+20J, Hungund, Karnataka 567115, India
 Lat 16.052316°
 Long 75.055564°
 23/08/23 01:13 PM GMT +05:30

Google

Vijaya Mahadeviah K. Srinivasan
 S.R. Vastred Arts, Science & Commerce College, Hungund, 567115

Vijaya Mahanteshi Krupaposhit
S.R.Vastrad Arts, Science & V.S. Bellina
Commerce College, Hungund

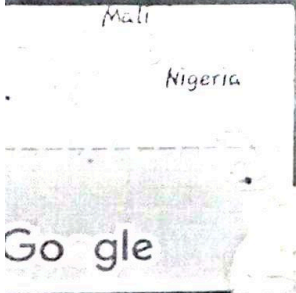


V.A.
Coordinator
IOAC
S.R.Vastrad
Vijaya Mahanteshi Krupaposhit
Arts, Science & V.S. Bellina
Commerce College, Hungund - 587118
Karnataka

S.R.C.
Principal
Vijaya Mahanteshi Krupaposhit
S.R.Vastrad Arts, Science & V.S. Bellina
Commerce College, Hungund - 587118



GPS Map Came



Hungund, Karnataka, India
 3334+2GJ, Hungund, Karnataka 587118, India
 Lat 16.052316°
 Long 76.055684°
 23/08/23 01:13 PM GMT +05:30

Vijaya Mahantesh Krupaposhit S.R.Vastrad
 Arts, Science & Commerce College, Bellihal
 Dist: Bagalkote State: Karnataka

Vijaya Mahantesh
 Principal
 Vijaya Mahantesh Krupaposhit
 S.R.Vastrad Arts, Science & V.S.Bellihal
 Commerce College, Hungund-587118



ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸಂಘದ

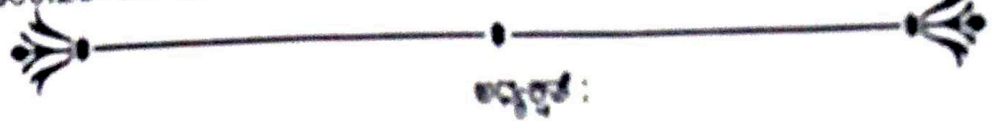
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಮಹಾಶಾಲಾ ಕೃಷಿಶಾಲಾ

ವಿಸ್.ಆರ್. ವಸಂತಲಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಜಯ ಶಂಕರಪ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಕಾಳ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹುಸಗುಂದ-587118
ವಿಸ್.ಕೆ.ಕೆ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಖಾರತ ಹೆಚ್.ಮೆ.ಯು. ಗ್ರೀಡ್, ಐ.ಕೃಷಿ.ಎ.ಕೆ, ಭವನಗಳ ಅಭಿಯದ್ದು

ಮಾಸಿಕ ಒತ್ತಾಸೆ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ದಿನಾಂಕ: 23-08-2023

ಸಮಯ: 12:00 ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರವಿ



ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ:



ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಸಂಘದ ಹುಸಗುಂದ

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು:

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ

ಅತಿಥಿ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಿಸ್.ಆರ್.ವಸಂತಲಾ, ವಿಸ್.ಕೆ. ಮಾಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ



ಪಾಠ್ಯಕ್ರಮ

ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಘದ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ, ವಿಜ್ಞಾನ/ವಿಜಯ ನಿವಾರಣೆ
Coordinator IQAC

Dr. Mahant S.R. Vastrad
Science & Commerce College, Hungund-587118
Dist: Bagalkote State: Karnataka

Principal
Krupagoshni
& V.S. Bellihal
Hungund-587118

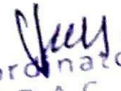


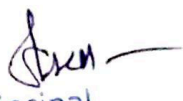
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೇತರ ನಮನಕ್ಕೆ

- ನಮ್ಮ ಮಹಾವಿವಾಳಿಯವ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೇತರ ನಮನಕ್ಕೆ ಆಯವುದೇನೆಯರೆ, ಇಂದು (23-08-2023) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-30 ಗಂಟೆಗೆ "ಮಾನವಿಕ ವಿತ್ತದ ಸವಾಳೆ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಏಕತನ" ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಲೇಖನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯವುದೇನೆಯರೆ. ಮಾನವಿಕ ವಿತ್ತದ ಸವಾಳೆ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಏಕತನ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಲೇಖನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯವುದೇನೆಯರೆ. ಮಾನವಿಕ ವಿತ್ತದ ಸವಾಳೆ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಏಕತನ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಲೇಖನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯವುದೇನೆಯರೆ. ಮಾನವಿಕ ವಿತ್ತದ ಸವಾಳೆ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಏಕತನ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಲೇಖನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯವುದೇನೆಯರೆ. ಮಾನವಿಕ ವಿತ್ತದ ಸವಾಳೆ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಏಕತನ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಲೇಖನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯವುದೇನೆಯರೆ.
- ಗೃಹಕರ್ಮ ಕೋರಲಾಗುವೆ

ದಿನಾಂಕ - 23-08-2023

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು
i/c S.R.


 Coordinator
 IQAC
 Vijaya Mahantesh Krupaposhit S.R. Vastrad
 Arts, Science & V.S. Bellihal
 Commerce College, Hungund-587118
 Dist: Bagalkote State: Karnataka


 Principal
 Vijaya Mahantesh Krupaposhit
 S.R. Vastrad Art, Science & V.S. Bellihal
 Commerce College, Hungund-587118

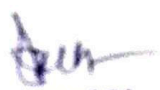



ಪ್ರಜ್ಞಾಪಕ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮಹಾಶಿಕ್ಷಣಾಲಯದ ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಣದ
 -ಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಮಾನ್ಯ ಸರ್ಕಾರ
 -ಶಿಕ್ಷಣದರ್ಶಿಗಳ ಆವೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಇಂದು (23-08-
 2023) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಗೆ " ಮಾನವಿಕ ಶಿಲ್ಪದ ಮೂಲಕ
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ " ಕೂಡಲೆ ಆಯೋಜಿಸಿ
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಈವರೆಗೆ
 ಆಯೋಜಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ
 ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ದಿ: 23-08-2023

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು
IIC ಶಿಕ್ಷಣ -


 Coordinator
 IIC AC
 Vijaya Mahantesh Krupageshit
 S.R. Vastrad
 Arts, Science &
 Commerce College,
 Hunsur-587118
 Dist:Kogalur State:Karnataka


 Principal
 Vijaya Mahantesh Krupageshit
 S.R Vastrad Art, Science & V.S. Bellihal
 Commerce College, Hunsur-587118



ವಿ.ಮ.ವಿ.ಪ. ಕಂಠದ
 ವಿಷಯ ಮಹಾಂತರಣ ಕೃಷಿಮಾಹಿತಿ
 ಕಲಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಕಂಠರತ್ನ ಶಿಕ್ಷಣಾಲಯ
 ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹುಣಸುಂದ-೨೮7118

ಪಿ.ಪಿ. ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗ, ಫಾರಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಲ್ಸ್, ಒಟ್ಟು.ಎ.ಕೆ. ಕಾಲೇಜ್ ಕಲ್ಯಾಣದತ್ತ

**ವಾರ್ಷಿಕ ಒತ್ತಾಸೆ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು
 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ದಿನಾಂಕ: 23-08-2023

ಸಮಯ: 12:00 ಕ್ಕೆ ಗಂಟೆಗೆ



ಅಧ್ಯಕ್ಷ:

ಡಾ. ಮಹಾದೇವಿ ಎಸ್ ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.
 ಗೌರವ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಣಿ, ವಿ.ಮ.ವಿ.ಪ.ಕಂಠ ಹುಣಸುಂದ



ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು:

ಡಾ. ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.
 ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷಿಣಿ

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.

ಶ್ರೀ ಎ. ಎ. ಕೆ.ಎಂ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.



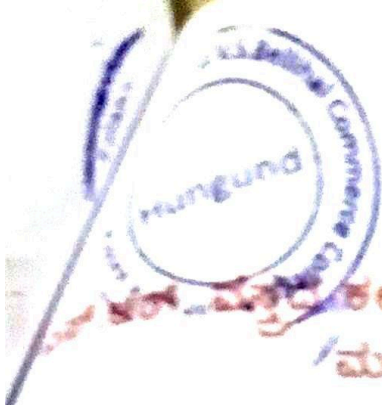
Co-ordinator

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.

Principal

ಪಾಲ್ಗೊಳಿಸಿ ಪಾಲ್ಗೊಳಿಸಿ

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ರಾಜಾ ಮತ್ತು ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಕಲ್ಯಾಣದತ್ತ, ಹುಣಸುಂದ



ಡಿ.ಮೆ.ಡಿ.ವ. ಸಂಘದ

ವಿಜಯ ಮಹಾಂತೇಶ ಕೃಷಾಪೀಠದ

ವಿಜಯ ಮತ್ತು ವಿಜಯ ಸಂಕರಪ್ಪ ಬೆಳ್ಳಹಾಲ ವಾಣಿಜ್ಯ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುಸಗುಂದ-587118

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ, ಫಾರ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್, ಡಿ.ಕೆ.ಎಂ.ಪಿ, ಭಜನಗಲ ಅಶ್ರಯದಲ್ಲ

**ಮಾಸಿಕ ಒತ್ತಾಸೆ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ದಿನಾಂಕ: 23-08-2023

ಸಮಯ: 12:00 ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಟೆಗೆ



ಅಧ್ಯಕ್ಷ:

ಡಾ. ಮಹಾಂತೇಶ ಎನ್ ಕರವಳ್ಳಿ ಎನ್.ಎಂ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ
ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಡಿ.ಮೆ.ಡಿ.ವ.ಸಂಘ ಕುಸಗುಂದ

ಮಾನ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು:

ಡಾ. ರೋಹಿತ ಮನಗುಂದಿ, ಎನ್.ಎಂ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ
ಮಾಹನಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರು

ಅಧ್ಯಕ್ಷಿಣಿ

ಡಾ. ಎನ್.ಆರ್. ಗೋಕುಲೇಂದ್ರ, ಎಂ.ಎಂ.ಎಸ್. ಕುಸಗುಂದ

ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎ. ಕಂಠಿ, ಎಂ.ಎಂ.ಎಸ್. ಕುಸಗುಂದ

ಡಾ. ಎನ್.ಆರ್. ಬಾಗ್ಯವರ ಕುಸಗುಂದ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್.ಪಿ. ಅಮಲಾಕ್ಷಯ ಕುಸಗುಂದ

ರೈಸಂತ್ ಎನ್.ಪಿ.ಕೋಡಿ,

ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಡಾ.ಎಂ.ಎಂ.ಎಸ್. ಕುಸಗುಂದ

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)
Principal



ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಸಭೆ



ದಿನಾಂಕ: 23-08-2023, ಬೆಂಗಳೂರು
 ವಿಜಯ ನಗರ, ವಿಜಯ ಮತ್ತು ವಿಜಯ ಕಂಠರವಾ ಬೆಂಗಳೂರು ವಾಣಿಜ್ಯ
 ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-587118

ಮಾನ್ಯರ ಪ್ರತಿ ಸಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿವರಣೆ

ದಿನಾಂಕ: 23-08-2023, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಖ್ಯೆ: 11-30 ಸಾರಾಂಶ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪಟ್ಟಿ

ಪ್ರಧಾನ	ಶ. ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಕುಮಾರ್
ಪ್ರತಿ & ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ವಹಿ ಮಾಡುವವರು	ರವಿಶಂಕರ್ ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್ ರವಿಶಂಕರ್ ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್ ರವಿಶಂಕರ್ ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು	ಶ. ವೀರೇಶ್ವರ ಮೂರ್ತಿ, ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್, ಎನ್ ಎ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ	ಶ. ಎನ್ ಎನ್ ಸೀತಾರಾಜ್, ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ. ಎನ್ ಎನ್ ಕುಮಾರ್, ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರವಿಶಂಕರ್ ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್ ರವಿಶಂಕರ್ ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್ ಶ. ಎನ್ ಎನ್ ಮುತ್ತುರಾಮ್ ಮೂರ್ತಿ, ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ಎ ಆಮರೇಶ್ವರಿ ಮೂರ್ತಿ, ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಧರ್ಮಿಣಿ	ಶ. ವೀರೇಶ್ವರ ಮೂರ್ತಿ, ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್, ಎನ್ ಎ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಸಹಾಯಕಿ	ಶ. ವಾಣಿಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎನ್ ಎಚ್‌ಆರ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ವಿ.ಪಿ.ಎ.ಕೆ. ಕಛೇರಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಸಹಾಯಕಿ	ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ಎ ಆಮರೇಶ್ವರಿ ಮೂರ್ತಿ

Co-ordinator
UAC
 Vijaya Mahalaxmi Educational LA Vardha
 Arts, Science & Commerce College
 Bangalore - 587118
 Contact No: 98454 44444

Principal
 Vijaya Mahalaxmi Educational
 LA Vardha Arts, Science & C.C.
 Bangalore - 587118

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ 12 ಸೂತ್ರಗಳು

STRESS MANAGEMENT & PROMOTION OF MENTAL HEALTH

- Minimise your needs - Lead a simple and contentful life.
 Money management - Be wise in earning and spending money.
 ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸರಳ ಶೈಲಿ ಜೀವನ ಮಾಡಿ. ಹಣವನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ. ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ.
- Expectations about others - To be reduced. Persuade them to understand and live comfortably with you. Empathise with them.
 ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಭೇಜದಿಂದಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- Negative thinking - To be changed to positive thinking.
 ನಿರಾಶಾಪೂರ್ವಕ ಬೇಡ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಾಣಿ.
- Today should get importance, not the past, not the future, Try to be happy today.
 ವರ್ತಮಾನ ಮುಖ್ಯ. ನಿನ್ನೆ ಮತ್ತು ನಾಳೆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.
- Accept reality - Adapt your self to it. Appreciate yourself and others.
 ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ.
- Loneliness to be avoided - Get support of others. Develop religious and spiritual activities. Join social organizations.
 ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಕಂಠ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.
- Hobbies to divert your attention, to relax - Music, reading, creative activities, sports, yoga, meditation.
 ಸ್ವಪ್ರೀತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.
- Express your feelings with some one you like/Write diary/keep good environment.
 ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ - ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- Be Active - Enjoy the work you do - Keep yourself busy.
 ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನಿನ್ನೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡಿ.
- Learn Skills - improve your knowledge to manage your problems. Prepare & manage life events.
 ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿ.
- Take things as they come - Tackle one problem at a time. Have realistic targets.
 ಏನಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಕಷ್ಟ - ಸಾಧಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- Healthy life style - Regular Food - Exercise - Good living Environment, Treatment for health problems from family doctor.
 ಸೂಚ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಓತವಿಹಿಸಿ, ಬೇಕೆ ಬೇಕೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ವೈದ್ಯಕರ ಪರಿಚಾರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

Dr. C. R. Chandrashekar,
 ಮೊನ್ನೆದ್ದರು
 ಪ್ಲಾನ್, ಬೆಂಗಳೂರು
 ಮನೆ : 96995250 - ಕಛೇರಿ : 96995059
 ಜೈಲ್ : 9845605615

Dr. C. R. CHANDRASHEKAR
 Psychiatrist, NIMHANS
 BANGALORE - 560 029
 Office : 96995250 - Res. : 96995059
 Cell : 9845605615