# ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ|| ಶಿವರಾತ್ರಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ವೃತ್ತ, ಮೈಸೂರು–570 004

ವಿಭಾಗ ಬಿ.ವಿ.ಒ [B.VOC.]

20 – 20

07-08-2021

ವಿಷಯ : "ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದಯೋನ್ಮುಖಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ದಿನದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಇ-ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವರದಿ

[One Day State Level E-Conference On "Emerging Trends in Food Processing"]

**JSS ENTERPRISES**

**JSS Public School Campus**

**Dr. S. Radha Krishna Nagara**

**Teachers Layout, Mysuru-570 029**

# JSS COLLEGE OF ARTS, COMMERCE AND SCIENCE

ONE DAY STATE LEVEL E-CONFERENCE
ON

# EMERGING TRENDS IN FOOD PROCESSING"

**Organized by Department of Food Processing and Engineering established under the scheme of UGC-DDU KAUSHAL Kendra**

ıst 2021 Saturday | **INAUGURATION** | 10:30 – 11:00 AM

**Blessings**

**s Holiness Jagadguru Sri Shivarathri Deshikendra Mahaswamiji**
**lguru Sri Veerasimhasana Mahasamsthana Math, Sutturu Srikshetra**

**Chief Guest**
devi Annapurna Singh
Director
SIR-CFTRI, Mysuru

**President**
Prof. B.V. Sambashivaiah
Chief Executive

**Guest of Honour**
Dr. H.C. Honnappa
Principal

## TECHNICAL SESSIONS

| Resource Person | Time | Topic |
|---|---|---|
| **Dr. N.G. Malleshi**<br>Rtd. Scientist "G" and Head, Dept. of Grain Science & Technology CSIR-CFTRI, Mysuru | 11:00-12:00 PM | Processing of Millets |
| **Dr. Ng. Iboyaima Singh**<br>Senior Principal Scientist and Head, Dept. of Traditional Food & Sensory Science, CSIR-CFTRI, Mysuru | 12:00-1:00 | Fruit & Vegetable Processing |
| **Dr. Alok Kumar Srivastava**<br>Chief Scientist and Head, Food Safety & Analytical Quality Control Laboratory, CSIR-CFTRI, Mysuru | 2:00-3:00 | Current Food Regulatory System in India |
| **Dr. Sandanamudi Anudeep**<br>Chief Scientist at Potential Health Development Co-Founder of Dhriti Bio-Solutions, Mysuru | 3:00-4:00 | Entrepreneurship in Food Sector |

***General Instructions***
*mme will be in online mode (Zoom platform & YouTube Live streaming).*
*ill be provided to the participants through registered E-mail.*
*es will be issued only to the participants who attend the programme fully.*
CLICK HERE

* Registration Free *

**For details contact:**
**Ms. Shravya S** 7026872383
**Mr. Bharath A P** 8553149315
**Mail ID: jssfpeconference21@gmail.com**

JSS MAHAVIDYAPEETHA
JSS COLLEGE OF ARTS, COMMERCE & SCIENCE
(An Autonomous College of University of Mysore)
Ooty Road, MYSURU-570 025 KARNATAKA
Re-accredited by NAAC with „A" grade (CGPA-3.21)
Recognised by UGC as "College with Potential for Excellence"
Ph: 0821-2548236 & 2548380. FAX: 0821-2548238 E-mail: jssautonomous@gmail.com Website: jsscacs.edu.in

05.08.2021

# PRESS NOTE

One Day State Level E-Conference on
**Emerging Trends in Food Processing**
at JSS College, Ooty Road, Mysore

With the blessings of His Holiness Jagadguru Sri Shivarathri Deshikendra Mahaswamiji, One Day State Level E-Conference on **Emerging Trends in Food Processing is** organized by Department of Food Processing and Engineering on **7^h August 2021** at JSS College, Ooty Road, Mysuru for Life Science Teachers, Research Scholars, Undergraduate and Postgraduate Food Processing students. The E-Conference will be witnessing around 450 participants from various colleges across the state. The technical sessions will be addressed by eminent personalities from CSIR-CFTRI, Mysuru.

**Dr. Sridevi Annapurna Singh, Director, CSIR-CFTRI, Mysuru** will inaugurate the E-Conference at **10:30 am** and will deliver the inaugural address. Prof. B. V. Sambashivaiah, Chief Executive, JSS College, Ooty Road, Mysuru will preside over programme as per the press note issued by Dr. HC Honnappa, Principal.

-sd-

PRINCIPAL

PRINCIPAL
JSS College of Arts, Commerce & Science
Ooty Road, MYSURU-25

To

The Editor

____________________

____________________

____________________

Mysuru

JSS MAHAVIDYAPEETHA
JSS COLLEGE OF ARTS, COMMERCE & SCIENCE
(An Autonomous College of University of Mysore)
B.N. ROAD, MYSURU-570 025 KARNATAKA
Re-accredited by NAAC with 'A' grade
Recognised by UGC as "College with Potential for Excellence"

Ph: 0821-2548236 & 2548380. FAX: 0821-2548238 E-mail: jssautonomous@gmail.com Website: JSSCACS.edu.in

;SCM/ /2021-22 Date: 07-08-2021

# Press Report

## One Day State Level E-Conference on Emerging Trends in Food Processing

One Day State Level **"E-Conference on Emerging Trends in Food Processing"** was organized by :ment of Food Processing and Engineering on 7h August 2021 at JSS College, Ooty Road, Mysuru for Life e Teachers, Research Scholars, Undergraduate and Postgraduate Food Processing students. Dr. Sridevi urna Singh, Director, CSIR-CFTRI, Mysuru inaugurated the E-Conference. In her inaugural address Dr. i Annapurna Singh, spoke about the importance of processed food rich in nutrition for maintaining health, various ›logies developed for Food processing and emerging Food Industries in India.

Prof. B V Sambashivaiah, Chief Executive, who presided over the E-Conference programme spoke mportance of Food processing in our life with the objective of providing a safe nutritious diet in order to n health and other aspects. He also highlighted the traditional food processing in the early days with the aim ervation of food to maintain the supply of wholesome and in particular to preserve food for hungry periods. he pointed out that Food processing is not only important in the context of diet/nutritional value, but also very oncerned to environmental and economical points of view

Four technical sessions were followed by the Inaugural session. In The first technical session, DR. N. G. ni, Scientist- G(Rtd), CSIR-CFTRI Mysuru delivered a lecture on "Processing of Millets". In the second al session, Dr. Ng. Iboyaima singh, Chief Scientist and Head, Department of Traditional Food and Sensory ;, CSIR-CFTRI, Mysuru delivered a lecture on "Fruit and vegetable processing". In the third technical session ok Kumar Srivatsava, Chief Scientist and Head, Food Safety and Analytical Quality Control Laboratory, :FTRI, Mysuru spoke about Current Food Regulatory System in India. In the last technical session Dr. amudi Anudeep Chief Scientist at Potential Health Development and Co-Founder of Driti Bio-Solutions ı spoke about Entrepreneurship in Food sector.

Dr. H. C Honnappa, Principal warmly welcomed the dignitaries, guests and participants. Ms. Shravya, .nt professor has compeered the programme and Mr. Bharath, Assistant professor proposed vote of thanks at l of the Inaugural session. Kum. Pavithra and Vidhathri rendered invocation.

More than 350 teachers, research scholars and students from various colleges and institutions across the state resent in the E-Conference programme.

PRINCIPAL 7/8/21

PRINCIPAL
JSS College of Arts, Commerce & Science
Ooty Road, MYSURU-25

ditor

ru

ಕನ್ನಡ ಪ್ರಭ 09-08-2021

# ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಕುರಿತು ಇ- ಸಮ್ಮೇಳನ

ಮೈಸೂರು: ನಗರದ ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲೆ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಕುರಿತ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗವು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಇ- ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾಲಯ (ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಎ) ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ.ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಿಂಗ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಪ್ರೊ.ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ಎಚ್.ಸಿ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶ್ರಾವ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಭರತ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಪವಿತ್ರಾ ಹಾಗೂ ವಿದಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಡಾ. ಮಲ್ಲೇಶಿ, ಡಾ.ಇಬೋಮಿಯ ಸಿಂಗ್, ಡಾ. ಅಲೋಕ್‌ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ್, ಡಾ. ಅನುದೀಪ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಧಿವೇಶನ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

55

# ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ॥ ಶಿವರಾತ್ರಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ವೃತ್ತ, ಮೈಸೂರು–570 004

ವಿಭಾಗ ..........ಪದವಿ..............................

30 - 11 - ೨೦೨೨

20 – 20

ವಿಷಯ : ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ವರದಿ.

One Day Work Shop On College Mental Health Programme Inauguration

**JSS ENTERPRISES**
JSS Public School Campus
Dr. RadhaKrishna Nagara
Teachers Layout, Mysuru-570 029

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ

One Day WorkShop On Collegemental Health Programme

30 - 11 - 2022

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ
**ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು**
(ಸ್ವಾಯತ್ತ)
**ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು – 570 025**
ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತಾ ಕಾಲೇಜು ಎಂದು ಯುಜಿಸಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ
ಸ್ಥಾಪನೆ: 1964
(ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಪಡೆದಿದೆ * ನ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ 'ಎ' ದರ್ಜೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ)
Ph: 0821-2548236 & 2548380. FAX: 0821-2548238 E-mail: jssautonomous@gmail.com Website: JSSCACS.edu.in

ದಿನಾಂಕ: 30.11.2022

# ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೃಪೆಗಾಗಿ

## ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯ

– ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ

'ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು' ಎಂದು ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯನವರು ಹೇಳಿದರು

ಮೈಸೂರಿನ ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ "ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. "ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು, ಧನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು" ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಪ್ರೊ. ಎಂ.ಪಿ. ವಿಜಯೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕು. ಸಹನ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವರು. ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ನಿರೂಪಿಸಿದವರು.

ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ನಡೆದವು. ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಗೀತರವರು 'ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ' ದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ನಿತ್ಯಶ್ರೀ ಅವರು "ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಶ್ರೀ ಪಿ.ಕೆ ಸುದೀಪ್ ಅವರು 'ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ'ಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕೋಪದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ

ಅನಾಹುತಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಚಿತ್ರರವರು "ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಹಾಗೂ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಭಟ್ ಅವರು "ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ" ವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಅವರು "ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಶ್ರೀ ರಿತ್ವಿಕ್ ಎಸ್. ಕಶ್ಯಪ್ ಅವರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಸುಮಾರು 800 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

T. V. Lalli

I/C ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು

**PRINCIPAL**
**J.S.S. College of Arts, Commerce & Science**
**Nanjangud-Ooty Road, MYSORE-4**

ಗೆ

ಸಂಪಾದಕರು

--------------

--------------

ಮೈಸೂರು

ಕನ್ನಡ ಪ್ರಭ 1-12-2022

# ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ

## ಪ್ರೊ.ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಅಭಿಮತ | ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

• **ಕನ್ನಡಪ್ರಭ ವಾರ್ತೆ** ಮೈಸೂರು

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಪ್ರೊ.ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು, ಧನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದರು.

ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಗೀತ, ನಿತ್ಯಶ್ರೀ, ಪಿ.ಕೆ. ಸುದೀಪ್, ಚಿತ್ರ, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ವಿಚಾರ ಮಂಡಿಸಿದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಪ್ರೊ.ಎಂ.ಪಿ. ವಿಜಯೇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಇದ್ದರು. ಸಹನ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವರು. ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ನಿರೂಪಿಸಿದವರು.

IN THE COURT OF THE IInd ADDL. DISTRICT

ಪ್ರಜಾನುಡಿ 1-12-2022

# ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ

ಮೈಸೂರು: ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಹೇಳಿದರು.

ಮೈಸೂರಿನ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿಪ್ರಥಮಪದವಿವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತವೆ . ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು, ಧನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದರು.

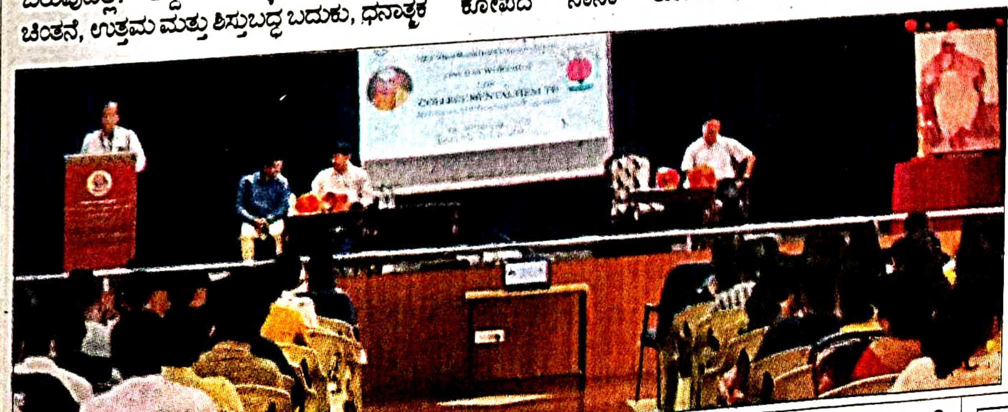
ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಮಾತನಾಡಿ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ನಡೆದವು. ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸಂಗೀತಾ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ನಿತ್ಯಶ್ರೀ ಮಾತನಾಡಿ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಪಿ.ಕೆ ಸುದೀಪ್ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕೋಪದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಚಿತ್ರರವರು ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು ಎಂಬ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದರು.

ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ಅವರು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ರಿತ್ವಿಕ್ ಎಸ್. ಕಶ್ಯಪ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಮಾತನಾಡಿದರು.