ಫೆಬ್ರವರಿ 2020

# ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

# ಸ್ಪಂದನ

...ಪ್ರಗತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ

## ಸಂಪಾದಕೀಯ

***ಆತ್ಮೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,***

ನಮ್ಮ ಇಲಾಖಾ ವತಿಯಿಂದ 'ಸ್ಪಂದನ' ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯ/ವಸತಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರಲು ಇಲಾಖಾ ವತಿಯಿಂದ ಈ ಮಾಸಿಕ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಅದರಲ್ಲೂ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಕೆಲವು ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ಮುಂಬರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

## ಆಯುಕ್ತರ ನುಡಿ

***ಪ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,***

ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಹಲವಾರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಇಲಾಖಾ ವತಿಯಿಂದ 'ಸ್ಪಂದನ' ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಓದಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

## ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳ ಕಬಡ್ಡಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್‌ಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ವೆಲ್‌ಟೆಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 2019–20 ನೇ ಸಾಲಿನ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ ಅಂತರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮಹಿಳಾ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ಬಾಲಕಿಯರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯ ಬಾಳಗಡಿ ಕೊಪ್ಪ ಇಲ್ಲಿಯ **ಸಿಂಚನ. ಆರ್**. ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು ಕೊಪ್ಪ ಇಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

Under 19 all India national championship ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಾವನ ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿ ಬಾಲಕರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ಬಿ.ಕಾಂ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ **ಆಕಾಶ್ ಕುಮಾರ್. ಎಸ್**. ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ಬಾಲಕಿಯರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯ, ಕೊಪ್ಪ ಇಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ **ಸೌಜನ್ಯ.ಕೆ.ಆರ್**. ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು, ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 2019 ರಲ್ಲಿ ತುಮಕೂರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ 2020

# ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
# ಸ್ಪಂದನ
...ಪ್ರಗತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ

## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಗಳ ಆಯೋಗದ ಭೇಟಿ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಗಳ ಆಯೋಗವು ದಿ:13&14–02–2020 ರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದು, ದಿ:13–02–2020 ರಂದು ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ.ಜಾತಿಯ ವಿವಿಧ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದವನ್ನು ನಡೆಸಿತು.

ದಿ:14–02–2020 ರಂದು ಪ್ರೊ: ರಾಮ್ ಶಂಕರ್ ಕಠೇರಿಯ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಗಳ ಆಯೋಗ ಇವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಗವು ರಾಜ್ಯದ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಯವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಯೋಜನೆ/ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಗತಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಭೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

"ಇತರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಜೆಟ್ ಹಂಚಿಕೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.17.15 ರಷ್ಟಿದೆ. ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.17 ರಷ್ಟು ಅನುದಾನ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಖುಷಿಯ ವಿಚಾರ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಸೌಲಭ್ಯದಲ್ಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಡ್ರಾಪ್‌ಔಟ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ತಗ್ಗಿದೆ" ಎಂದು ಆಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು.

ದೇಶದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಕೊಲೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

## ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ 'ಒತ್ತಡ' ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ ಮಗುವಿನಿಂದ ವೃದ್ಧರವರೆವಿಗೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 99% ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ....... ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚಿಕ್ಕವರ ತನಕ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

**ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು** ?

ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ ಇವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

**ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರು ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಯಬಹುದು.

- **ಚೀ ಗುಂಗ :**

ಏನಿದು ಚೀ ಗುಂಗ್? ನೆರೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಿರುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರುವಂತೆ ಚಕ್ಕಳ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು 1 ರಿಂದ 10 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ 10 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

- **ಧ್ಯಾನ:**

ಧ್ಯಾನ ಯಾವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ್ರು ಮಾಡಬಹುದು, ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುವಂತೆ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ 10 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷದ ವಿರಾಮ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತಾಜಾ ಭಾವನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

# ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

# ಸ್ಪಂದನ

...ಪ್ರಗತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2020

ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ

## ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಸುದ್ದಿ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಹಲವಾರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ SSLC ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೂರ್ವ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ UPSC/KPSC ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಹಿರಿಯ ಐ.ಎ.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿಗಳ ಒಂದು ನೋಟ.

**SSLC ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೂರ್ವ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು**

### ತುಮಕೂರು

### ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

### ಬಾಗಲಕೋಟೆ

### ಬಳ್ಳಾರಿ

### ಯಾದಗಿರಿ

**UPSC/KPSC ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ (ರಾಯಚೂರು ಮತ್ತು ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ.**

### ಮಂಡ್ಯ

ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ನಡೆಸಿರುವ ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿಯರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯ, ಮಂಡ್ಯ ಟೌನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು.

# ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

# ಸ್ಪಂದನ

...ಪ್ರಗತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2020

ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ


## ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

### *Commonwealth Essay Competition 2020*

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಹಿರಿಯ/ಕಿರಿಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬಂಧ/ಕವಿತೆ/ಪತ್ರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (English) ಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ಬರೆಯತಕ್ಕದ್ದು.

- **ಹಿರಿಯ ವರ್ಗ:**–14 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿರುವವರು (ಜನನ ದಿನಾಂಕ 1 ಜುಲೈ 2001 ರಿಂದ 30 ಜೂನ್ 2006 ನಡುವೆ)
- **ಕಿರಿಯ ವರ್ಗ:**– 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು (ಜನನ ದಿನಾಂಕ 1 ಜುಲೈ 2006 ನಂತರ)
- ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೇತ ಮತ್ತು ರನ್ನರ್ ಅಪ್ ಆದ ಹಿರಿಯ/ಕಿರಿಯ ವರ್ಗದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಲಂಡನ್ ಪ್ರವಾಸ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು.
- **http://essay.thercs.org** ಈ ವೆಬ್ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧ/ಕವಿತೆ/ಪತ್ರ ಬರವಣಿಗೆ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ, ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು **ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ: 30 ಜೂನ್ 2020**
- ಇ–ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುವ ಪ್ರಬಂಧ/ಕವಿತೆ/ಪತ್ರ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
**(https:www.thercs.org/youth-and-education/the-queens-commonwealth-essay-competition/frequently-asked-questions/)**

### * ಪ್ರಬುದ್ಧ ಯೋಜನೆ *

**ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಪ.ಜಾತಿ/ಪ.ಪಂಗಡದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿದೇಶಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಧನಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.**

- ವಿದೇಶಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪದವಿ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೋರ್ಸ್ ಶುಲ್ಕ, ನಿರ್ವಹಣಾ ಭತ್ಯೆ, ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಪ್ರಯಾಣ ವೆಚ್ಚ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ವೆಚ್ಚ, ವೀಸಾ ವೆಚ್ಚ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಧನ ಸಹಾಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ.8.00 ಲಕ್ಷ ಆದಾಯ ಮಿತಿಯೊಳಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೆ.100, ರೂ.8.00 ಲಕ್ಷದಿಂದ ರೂ.15.00 ಲಕ್ಷ ಆದಾಯ ಮಿತಿಯೊಳಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೇ.50, ರೂ.15.00 ಲಕ್ಷದಿಂದ ರೂ.25.00 ಲಕ್ಷ ಆದಾಯ ಮಿತಿಯೊಳಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೇ.33 ರಷ್ಟು ಧನ ಸಹಾಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. **ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ವೆಬ್ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ** https://sw.kar.nic.in/foreignstudies/

### * ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ: ಪರೀಕ್ಷೆ ಕುರಿತು ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ *

ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

https://www.youtube.com/watch?v=bcWCzN0XZjE&t=1583s

## ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯ

ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆ, ಆನೇಕಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು(ನ) ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ **ಮಂಜುನಾಥ್.ಬಿ** ಇವರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ **'ಯುವಕವಿ'** ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಒಂದು ಕವನ:

### ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು

ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ
ಹೇಳುವೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ॥
ಆಲಿಸಿ ಇದನು ಸರ್ವರೂ ನೀವು
ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ॥ 01 ॥

ಬರುವ ಕಷ್ಟ ಅವಮಾನಗಳನ್ನು
ಎದುರಿಸಿ ನೀ ನಿಲ್ಲು ಇಂದು ॥
ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ
ಕುವರನು ಆಗುವೆ ನೀ ಮುಂದು ॥02॥

ಸಾಧನೆಹಾದಿಯಲಿರುವವು ಕೇಳು ಅಡೆತಡೆಗಳು ನೂರಾರು
ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗು ನಿನಗಿದೆ ಸನ್ಮಾನಗಳು ಸಾವಿರಾರು ॥
ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳು ಇರುವುದು ಸಹಜ ನ್ಯಾಯದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ
ಜೀವವೇ ಹೋದರು ನಡೆಯದಿರೆಂದು ಅನ್ಯಾಯದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ॥03॥

ಈ ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು, **ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮುರುಗೇಶ** ಇವರು ನಮ್ಮ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯ, ಕೋಟೆ ರೋಡ್ ಇಲ್ಲಿ ದ್ವಿತಿಯ ಬಿ.ಎಸ್.ಸಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಇ–ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ (**swdnewsletter1@gmail.com**)ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:–(**www.sw.kar.nic.in**)