

## Matoshree Godutai Avva Women's Club Organizes Talk on

<b>Title of the Event</b>	<b>"NO TO DIGITAL ADDICTION"</b>
<b>Date of Activity held</b>	<b>06/08/2023</b>
<b>Time of Activity</b>	<b>11:00 am</b>
<b>Type of Activity (Cultural/ Cocurricular/Curricular)</b>	<b>Curricular</b>
<b>Resource Person / Guest</b>	<b>Mr. Bhujabali Bogar &amp; Dr. Namarta B Ravut</b>
<b>Professional details of Resource Person / Guest</b>	<b>Psychologist &amp; HOD, Master of Journalism and Mass Communication, KBN University, Klb</b>
<b>Number of Students attended</b>	<b>100</b>
<b>Number of Staff attended</b>	<b>15</b>
<b>Activity Organizing Department</b>	<b>MBA (Women)</b>
<b>Organiser</b>	<b>Prof. Archana M Kinagi, Chairperson, MBA (Women) &amp; BMS Aviation Services &amp; Air Cargo</b>
<b>Description of Activity (Min 500 words)</b>	<b>The "No To Digital Addiction" activity is a thought-provoking initiative designed to raise awareness about the risks of excessive digital device usage and promote healthy device usage. The main objective of this activity was to educate participants about the negative effects of digital addiction on physical and mental health, to encourage responsible digital device usage and promote digital literacy and to foster a community that supports and promotes healthy digital habits.</b>
<b>Outcome of the Activity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Increased awareness:</b> Participants demonstrated a better understanding of digital addiction, its symptoms and its effects on physical and mental health.</li> <li>• <b>Sustainable digital habits:</b> Participants developed sustainable digital habits including responsible device usage, regular digital detox, and prioritization of offline and exercise.</li> <li>• <b>Ripple effect:</b> The activity inspired a ripple effect, with participants influencing their friends, family and community members to adopt healthy digital habits.</li> </ul>



A Private University enacted by Govt. of Karnataka as "Sharnbasva University Act 2012"  
Karnataka Act No. 17 of 2013. Notification No. ED 144 URC 2016 dated 29/07/2017

Approved by AICTE, UGC Under Section 2f, Recognized by Govt. of Karnataka.

## Activity Photographs (Geotagged only)



## ಪ್ರಜಾವಾಣಿ 'ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ'

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಕಲಬುರಗಿ: 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಕಿ, ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯತೆ, ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಲಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ 'ಮೊಬೈಲ್' ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಭುಜಬಲಿ ಬೋಗಾರ್ ಹೇಳಿದರು. ಕರಣಬಸವ ವಿವಿ ಗೋಡುಕಾಯಿ ಮಹಿಳಾ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಗೋಡುಕಾಯಿ ಅವ್ವಾ ವುಮೆನ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

'ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇಗ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಲರ್, ಸ್ಕ್ರೀನ್, ಫಾಂಟ್ ಹೀಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ವೀಕ್ಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಅದನ್ನೇ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೊಡುತ್ವ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದರು.



ಕಲಬುರಗಿಯ ಕರಣಬಸವ ವಿವಿ ಗೋಡುಕಾಯಿ ಮಹಿಳಾ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್' ವಿಷಯದ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಭುಜಬಲಿ ಬೋಗಾರ್ ನೆಮ್ಮತಾ ರಾವುತ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಶೀತಲ್ ಇತರರಿದ್ದರು.

'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಮೊಬೈಲ್ ಸೋಡುತ್ವ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ದಿಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸರಿಯೆವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನೀವು ಸೋಡುತ್ವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಬದ್ಧತೆ ದೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಸೋಡುಬೇಕು. ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ

ಕೊಡಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೆನಿಎಸ್ ವಿ.ವಿ ಶಕ್ತಿಕೋದ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಸಂವಹನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ, ಸಮಿತಿ ರಾವುತ್ ಮಾತನಾಡಿ, 'ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ ಮಿತಮೀರಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಳಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮೊಬೈಲ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಮಾತನಾಡಿ, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಾವು

ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಮೊಬೈಲಿನ ದಾಸರೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಒಂದೇ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂದರು. ಕರಣಬಸವ ವಿವಿ ಡೀನ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಐಎಂಒಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಶೀತಲ್ ಇದ್ದರು. ಪ್ರಣಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಸ್ವತಃ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ನೀಲಮ್ ವಂದಿಸಿದರು.