



# ಸಮಾಲೋಚನ

ಸಂಪುಟ 1 | ಸಂಚಿಕೆ 1 | ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 2022

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಅಪ್ಪ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ರಿ) ಬೆಂಗಳೂರು

**SAMALOCHANE** KARNATAKA HAVYASI APTHASAMALLOCHAKARA VEDIKE (R) BANGALORE



ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಸೇವಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ



ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ



ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಅಪ್ಪ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ಉದ್ದೇಶಗಳು, ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳು)



ವೇದಿಕೆಯ ನೂತನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು



ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನ

ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ



ಸಮಾಲೋಚನೆ - ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

**Samalochane - Quarterly Magazine**

ಸಂಪುಟ - 1 ಸಂಚಿಕೆ - 1 ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 2022

**ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್**

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಮೊ : 9845605615

**ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್**

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಮೊ : 948800704

**ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ**

ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದಕರು

ಮೊ : 9686588485

**ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ**

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಮೊ : 7411670240

**ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್**

ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಮೊ : 9901054995

**ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಬಿ. ಗಾಯತ್ರಿ**

ಖಜಾಂಚಿ

ಮೊ : 9880484688

**ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು**

ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ

ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುರಾ ಪ್ರಸಾದ್

ಶ್ರೀ ಆರತಿ ದಿನೇಶ್

ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ವೈ.ಎನ್.

**ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯ :**

ಸಮಾಧಾನ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್

ಸೆಂಟರ್, #324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ

ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ,

ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560076

ಫೋನ್ : 080-26482929

ಲೇಖನಗಳು, ಮತ್ತು

ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ

ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಮೊ : 9686588485

E-mail : tushara074@gmail.com

(Life Membership) is Rs.1000/-.

Payment to be made

to the following account:

Account No. **79200100006956**

Name: **KARNATAKA HAVYASI APTHA**

**SAMAALOKHAKARA VEDIKE (R)**

IFSC Code: **BARB0VJBILE**

(Zero after BARB). Bank of Baroda,

Bilekahalli Branch

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ



ನೂತನವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವ ವೇದಿಕೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರೂ ವೇದಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ವಿನಂತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ನೂರಾರು ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಕಾರರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕೊರೊನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಆನ್ಲೈನ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದವು. ಇದೀಗ ಕೊರೊನಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುಪಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ನಾವು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದಿನಾಚರಣೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ದಿನಾಚರಣೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಮಾನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು.

ಅಂತೆಯೇ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಲಹಾಕಾರರು ಪ್ರಕರಣ (case study)ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲು “ಸಮಾಲೋಚನೆ” ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ತಾವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಓದಿದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂಥ ಶಾಖೆಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಕಿರುಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ವಿಶೇಷವೆನಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬರೆವಣಿಗೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಮುಂದಿನ ‘ಸಮಾಲೋಚನೆ’ಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿನೂತನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದೇನೋ.

- **ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್**  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

## ಸಂಪಾದಕೀಯ....

ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಿಡುವಿನ ನಂತರ “ಸಮಾಲೋಚನೆ” ಇದೀಗ ಪುನಃ ಪ್ರಕಟನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 2022ನೇ ಇಸವಿಯ ಸಂಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ವೇದಿಕೆಯ ನೂತನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನೇಮಕಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ಮನೋ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ನಮ್ಮೊಡನಿರುತ್ತಾರೆ.

ವೇದಿಕೆಯ ನೇರ ತರಗತಿಗಳು ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಸೋಂಕು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆದು ಅನೇಕರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಓಮಿಕ್ರಾನ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಜನ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾಲ ನಾವೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ದೇಶದ ಅನೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಂಬಲ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ವೇದಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯರು ತಾವು ಕೈಗೊಂಡ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೈಜ ಘಟನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಲು ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅವರ ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಗಂಭೀರ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರಕಟನೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಲೇಖನ ಸುಮಾರು 3-4 ಪುಟಗಳನ್ನು ಮೀರದಿರಲಿ.

- **ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ**  
ಸಂಪಾದಕರು



# ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನ

ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನ (World Suicide Prevention Day 2022) ವನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 703,000 ಜನರು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ, ಇನ್ನೂ 20 ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆನ ಕಳಂಕದ ಕುರಿತು ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹರಡುವುದು ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

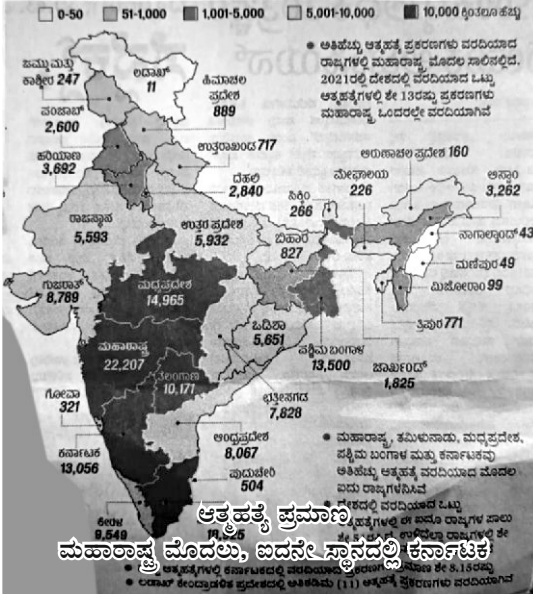
**ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ದಿನ: ಇತಿಹಾಸ**

ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) 2003 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ದಿನವನ್ನು (WSPD) ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10 ರಂದು, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

**ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ದಿನ: ಮಹತ್ವ**

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ

ಸಾವು ಖಂಡಿತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಜನ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವು ಕೂಡ ಇದೆ ಆಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸಾವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೀವ್ರವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಬಯಸುತ್ತಾನೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು. ಅನೇಕ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ರೀತಿಯ ನಷ್ಟವು ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಹೊರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದ ಆಘಾತ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧದ ಆಘಾತದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಂತರದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಒತ್ತಡದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



**ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ದಿನ: ಧೀಮ್**

ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಭರವಸೆಯನ್ನು

ಮೂಡಿಸುವುದು ('Creating Hope through Action') 2021 ರಿಂದ 2023 ರವರೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನದ ತ್ರೈವಾರ್ಷಿಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ನೋ.) ಸ್ವಡಿ ಗ್ರೂಪ್‌ನಿಂದ ಮೇ 2021 ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2022ರವರೆಗೆ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು	ದಿನಾಂಕ/ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ	ವಿಷಯ
	1. 3.5.2021	ಶ್ರೀ ಎ. ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ "ಮರೆವು"
	2. 7.6.2021	ಶ್ರೀಮತಿ ರತ್ನಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ "ಜೀವನ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ"
	3. 5.7.2021	ಶ್ರೀಮತಿ ಎ.ಎಸ್. ಹರಿಣಿ "ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ"
	4. 2.8.2021	ಲಕ್ಷ್ಮೀ ರಾವ್ "ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ"
	5. 6.9.2021	ಆರತಿ ದಿನೇಶ್ "ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವ"
	6. 10.10.2021	ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ "ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ"
	7. 1.11.2021	ಶ್ರೀ ಎ. ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ "ಕನ್ನಡದ ಕಣ್ಣಿಗಳು"
	8. 12.4.2022	ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುರಾ ಪ್ರಸಾದ್ "ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳು"
	9. 10.5.2022	ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ನಾಡಿಗ್ "ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು"
	10. 14.6.2022	ಶ್ರೀಮತಿ ಎ.ಎಸ್. ಹರಿಣಿ "ಓಪನ್ ಸ್ಕೂಲಿಂಗ್ ಏಕೆ?"
	11. 12.7.2022	ಬಿಂದು ಚನ್ನಪ್ಪ "ಆಟಿಸಂ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ"
	12. 9.8.2022	ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳಾ "ನಿನ್ನಾ ವಿಜ್ಞಾನ"
	13. 21.9.2022	ಡಾ. ತಿರುಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಪಿ.ಟಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್ "ವಿಶ್ವ ಅಲ್ಟೀಮರ್ಸ್ ದಿನಾಚರಣೆ"



# ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ನಿವಾರಣಾ ದಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟ



ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10 ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ನಿವಾರಣಾ ದಿನ' ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 10 ಲಕ್ಷ ಜನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ. ಬದುಕುವುದು ಬೇಡ, ಬದುಕಿದರೆ ಕಷ್ಟ - ನಷ್ಟ - ಸೋಲು ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕು. ಸತ್ತರೆ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಾವೇ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ 11 ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿನ್ನೈ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 35ನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಐದನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಶೇಕಡಾ 35ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು 15 ರಿಂದ 29 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮಗಳ ಕಣ್ಣೆರಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿರಾಶ - ಹತಾಶೆಗಳೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ. ದುಃಖ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳಿಂದ ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರಿಗೇ ಗೌರವ, ಸೋತವರಿಗೆ ಅವಮಾನ, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ಮಂದಿ ಲಪಾಟಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಭೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಕೌಶಲ ವಿರುವವರು ಅವಕಾಶ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿರಾಶೆ ಹತಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಸಾಂತ್ವನ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಜನರಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋತರೆ, ಗುರಿಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ ಆಳಿಗೊಂದು ಕಲ್ಲು ಎಂಬಂತೆ, ಎಲ್ಲರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಪರಾಧಿ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಸೋತವರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?

ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖ, ಭಯ, ಕೋಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲರೂ ಸಾಯಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು?

- ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವವರು, ಮನೆಯವರ / ಇತರರ ಆಸರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು. ತಾವು ಅಸಹಾಯಕರೆಂದು ತಿಳಿದವರು.
  - ಖಿನ್ನತೆ - ಆತಂಕ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು
  - ಅನ್ಯಾಯ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು
  - ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಮಾನ - ನಿಂದನೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು
  - ಥಟ್ಟನೆ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ತೀವ್ರವಾದ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರು
  - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ ಇಲ್ಲದವರು
  - ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಹದಿಹರೆಯದವರು
  - ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಟೀವಿ - ಸಿನೇಮಾದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದವರು
  - ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು
  - ತೀವ್ರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ / ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು
- ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ - ಮೃತ್ಯು ಪ್ರೀತಿ

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ - ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವಂತೆ ಮೃತ್ಯು ಪ್ರೀತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆತ LIFE INSTINCT - DEATH INSTINCT ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆಂತರಿಕ - ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಮೃತ್ಯು ಪ್ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದ್ವಂದ್ವ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂತ್ವನ - ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳ

ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ.

## ಹುಸಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನ (PARA SUICIDE)

ಹರೆಯದವರು, ಯುವ ಜನ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು' ತಮಗಾದ ಅನ್ಯಾಯ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಇತರರನ್ನು ಮಣಿಸಲು, ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸಾಯುವ ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. "ಈಗಲೇ ನನಗೆ ಸ್ಕಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಬೈಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವೆ".

"ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ".

"ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಿಥ್ಯಾಪವಾದವನ್ನು ಹೊರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಂಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ವಿಷ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ".

"ನನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಬಗ್ಗದೇ ಹೋದರೆ ನನಗಾದ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರದೂ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ".

ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಇತರರ ಮುಂದೆ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಲಘು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಇವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

## ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವಿಧಾನ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 40ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ನೇಣು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಷ / ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದು, ಕಟ್ಟಡದಿಂದ ಹಾರಿ, ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ವರದಿಯಾದಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೆಲಿಬ್ರಿಟಿಗಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಾಗ ಅನೇಕರು, ಇದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಯಾವುದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಅವರು ವೈಭವೀ ಕರಿಸಬಾರದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬೇಡ ಎಂಬ ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

## ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು - ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಕಷ್ಟ - ನಷ್ಟ - ಸೋಲು - ನಿರಾಶೆಗಳು ಆದಾಗ ಹೇಗೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕ - ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ತಾವು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಪೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣ: ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ, ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲು ನಿರಾಶೆ - ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪದ ಹತೋಟಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಚಿಂತನೆ, ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸ ಬೇಕು. ಕೇವಲ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಷ್ಟಕ್ಕೇ ಶಿಕ್ಷಕರ ಒತ್ತಾಸೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು
- ನೆಗೆಟಿವ್ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಘಾತ,

ಸಾವು, ಅಪಘಾತ, ನಷ್ಟ, ಅವಮಾನವಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು

- ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಆತಂಕ ಮನೋರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಬೇಗ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು

- ಆಸೆ - ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಲಬ್ಯವಿರುವ ಸವಲತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಲು, ಸರಳ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬೇಡ ಎನ್ನಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ, ಸೋಲು - ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಗೆದ್ದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗದೆ, ಸೋತಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಜನಬಲ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯ - ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರದೇ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ, ಜನರ ಆಸರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ದ್ವಂದ್ವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು, ಸಾವು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

- ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕೃಬ್ಧವಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರವಾಸ, ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ - ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

- ಸುಖ ದುಃಖಗಳು, ಹಗಲು - ರಾತ್ರಿಯಂತೆ. ಒಂದು ಬಂದು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬರಲೇ ಬೇಕು. ದುಃಖ ಆದಾಗ, ಅದು ಹೋಗಿ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಸಂಗತಿ, ಘಟನೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

#### ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವನ / ಅವಳ ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆ ನೋವು - ನಿರಾಶೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ. ನಿರಾಶೆ ಹತಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆ ಇರಲಿ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕವಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಲಿ.

- ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

## ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಸೇವಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2 ರ ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿಯಂದು ನಗರದ ಗಾಂಧಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ ಅವರು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದರು.

ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲಾಖೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರೂ ಆಗಿರುವ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎನ್ ಮಂಜುನಾಥ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ಈ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

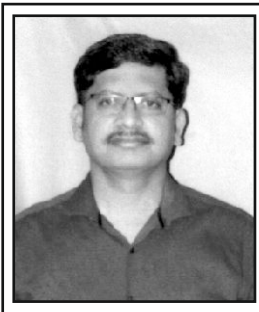
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್) ಯಲ್ಲಿ 45 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಧಾರೆ ಎರೆದಿರುವ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು 50,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು 40,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ, 30,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ 20,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಿಮ್ಹಾನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಒಂಬತ್ತು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿ ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆದಿರುವ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 280 ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 40 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ 2022ನೇ ವರ್ಷದ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ "ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀ ಸೇವಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ"ಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.



ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ತಮ್ಮ ಬರಹ ಹಾಗೂ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾಡಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರೂ, ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾದ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ರವರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಭಾಗ್ಯ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವೇದಿಕೆಯು ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕಳಂಕವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲಿ ಮತ್ತು ಈ 'ಸಮಾಲೋಚನೆ' ಪತ್ರಿಕೆಯು ನೊಂದ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ



# ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ

“ಸಮಾಧಾನ” ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲ  
#324, 6ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಅರಕೇರಿ ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್,  
ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.  
ನಿಯಮ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳು:

## 1. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ನಾನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು, ಬಳಸುವುದು.
2. ಆರೋಗ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಏಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.
3. ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು.
4. ಮುಂದುವರೆದ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
5. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅತಿಥಿ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
6. ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಡೈರೆಕ್ಟರಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.
7. “ಸಮಾಲೋಚನೆ” ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು
8. ಸಮಾಲೋಚಕರಿಗಾಗಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು
9. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಪುಸ್ತಕ, ಕರಪತ್ರ, ಮಡಿಕೆ ಪತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.
10. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು, ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು.
11. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದು.
12. ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನ ನೀಡುವುದು.
13. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (NIMHANS) ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ-ಸಂವಹನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
14. ಸಂಘದ ಉಪಯೋಗವು ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಾತಿ, ಬಣ್ಣ ಜನಾಂಗದ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
15. ಈ ನಿವೇದನಾ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ನೋಂದಣಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಲು ಸಂಘದ

1. ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆ: ಜ್ಞಾಪನಾ ವಿವರಣಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ವೇದಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
2. ಅಂಗರಚನೆ: ವೇದಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಅದರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಬದ್ಧರಾಗುವ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವವರು ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಶುಲ್ಕ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಹಾ ಪೋಷಕರು	:	ರೂ. 5,000/-
ಪೋಷಕರು	:	ರೂ. 2,000/-
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರು	:	ರೂ. 1,000/-

4. ಸದಸ್ಯತ್ವದ ವಿವರ: ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕರು, ಮಹಾಪೋಷಕರೂ ಸಹ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸದಸ್ಯತ್ವ ಕೋರಿ ಅರ್ಜಿ ಸಹಿತ ನಿಗದಿತ ಶುಲ್ಕ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸಭೆಯು ಅವರ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದ ನಂತರ ವೇದಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

ವೇದಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸದಸ್ಯರ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಅನುಜ್ಞಿತಗೊಳಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ:

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು	:	1 (ಒಬ್ಬರು)
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು	:	1 (ಒಬ್ಬರು)
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ	:	1 (ಒಬ್ಬರು)
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ	:	1 (ಒಬ್ಬರು)
ಖಜಾಂಚಿ	:	1 (ಒಬ್ಬರು)
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು	:	1 (ಒಬ್ಬರು)
ನಾಮಕರಣ ಸದಸ್ಯರು	:	2 (ಇಬ್ಬರು)
ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರು	:	2 (ಇಬ್ಬರು)

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಖಜಾಂಚಿ ಹಾಗೂ 6 ಜನ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ವೇದಿಕೆಯ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರ ಮೊದಲನೇ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ವೇದಿಕೆಯ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು. ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಪರವಾಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಂಪಾದಕರಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗೌರವ ಹುದ್ದೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ನಾಮಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

## 6. ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಅವಧಿ: ಎರಡು ವರ್ಷ

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಬೀಳಬಹುದಾದ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರದಂತೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ಖಜಾಂಚಿ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರ ಪ್ರೈಕೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು

ಬಹುಮತದಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

**7. ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪತ್ರ:**

- (ಅ) ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಏಳು (7) ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು. ಜರೂರು ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಕಾಲಮಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- (ಆ) ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸಭೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸದಸ್ಯರ ಹಾಜರಾತಿ (ಕೋರಂ) ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- (ಈ) ಮಹಾಸಭೆ ಅಥವಾ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯನ್ನು ಜೂನ್ 30ರ ಒಳಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಆಡಳಿತದ ವರದಿ, ಲೆಕ್ಕಪತ್ರಗಳ ಪರಿಶೋಧಕರ ನೇಮಕ, ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಅಂದಾಜು ಆಯವ್ಯಯ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಅಥವಾ ಸದಸ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸದಸ್ಯರು, ಲಿಖಿತದ ಮೂಲಕ ಕೋರಿದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ವಿಶೇಷ ಸಭೆಯನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು.
8. ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಮಹಾಪೋಷಕರು, ಪೋಷಕರು, ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರು, ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯರು ಅರ್ಹ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೂ ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
9. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯನ್ನು ಕರೆದಿರುವ ಪತ್ರವನ್ನು ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಭೆಯ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ 21 ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಆಫ್ ಪ್ರೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು, ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮುಖಾಂತರವೂ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಅದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕಚೇರಿಯ ಸೂಚನಾ ಫಲಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿರಬೇಕು. ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಭೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ, ಸಮಯ, ಕಾರ್ಯಕಲಾಪ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು.
10. ಮಹಾಸಭೆ ಮೊದಲೊಂದು ಪ್ರತಿ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವೇದಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೇ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಸಭೆಯ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಯಮವು ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
11. ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಗೆ ಹಾಜರಾತಿ (ಕೋರಂ) ಶೇ. 10 ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರವೂ ಕೋರಂ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಹಾಗೆ ಸೇರಿದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕೋರಂ ಅನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಸಭೆ ನಡೆಸತಕ್ಕದ್ದು.
12. ನಿಬಂಧನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ, ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದರೆ, ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ವಿಷಯ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾಸಭೆಯ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಅದು ಸಭೆ ನಡೆದ ದಿನಾಂಕದ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವುದು.
13. ಮಹಾಸಭೆಯ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಹುಮತದಿಂದ ಅಂಗೀಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮತವನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಚೀಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತಗಳು ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಮತ (ಕ್ಯಾಸ್ಪಿಂಗ್ ಓಟ್) ನೀಡುವ ಅಧಿಕಾರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
14. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಸತತವಾಗಿ 3 ಮಾಸಿಕ ಸಭೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣ/ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಗೈರುಹಾಜರಾದರೆ

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಥಾನ ತನ್ನಂತಾನೆ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**15. ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ:**

**(ಅ) ಮಹಾಸಭೆ:**

1. ಸಾರಾಂಶ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.
2. ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಇತರೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವುದು,
3. ಆಯಾ ಸಾಲಿನ ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೋಧಕರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಗೌರವ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವುದು.
4. ವೇದಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
5. ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.
6. ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರ ವರದಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಗಡ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು,
7. ವೇದಿಕೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಭಂಗ ಬರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವವರ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸುವ, ಅಧಿಕಾರ ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

**(ಆ) ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ:**

1. ಮಹಾಸಭೆಯ ಆದೇಶ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು.
2. ವೇದಿಕೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.
3. ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳೇನಾದರೂ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತರುವುದು.
4. ವೇದಿಕೆಯ ಆಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.
5. ವೇದಿಕೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಏಳಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ದಾವೆ ಹೂಡುವುದು. (ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾಸಭೆಯ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು) ವಿಷಯ ಜರೂರಾಗಿದ್ದರೆ, ದಾವೆ ಹೂಡಿದ ನಂತರವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಮಹಾಸಭೆಯ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ತರಬೇಕು.
6. ಆಸ್ತಿ ಖರೀದಿ, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಚರ ಆಸ್ತಿಗಳ ಪರಿಭಾರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಹಾಸಭೆಯ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.
7. ವೇದಿಕೆಯ ಆಡಳಿತಕ್ಕಾಗಿ ನೌಕರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸೇವಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಮಹಾಸಭೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಂದು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
8. ವೇದಿಕೆಯ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತಿತರ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.
9. ವೇದಿಕೆಯ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಚಂದಾ, ವಂತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ವೇದಿಕೆಯ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಅಡಮಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
10. ವೇದಿಕೆಯ ಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಬೇಕು. ಆ ಮಂಡಳಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪಾದಕರು, ಉಪ ಸಂಪಾದಕರ ಜೊತೆಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಏಳು ಜನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಹಾಸಭೆಯ ಮುಂದಿರಿಸಿ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
11. ವೇದಿಕೆಯ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೇದಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಅವೇ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಉಳಿದವರು ಆ ಉಪಸಮಿತಿಗೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

- (ಇ) ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸಭೆ ಹಾಗೂ ವೇದಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಭೆಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುವರು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಮತ್ತು (ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಂಗ್ ಓಟ್) ನೀಡುವ ಹಕ್ಕು ಇರುತ್ತದೆ. ವೇದಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರಬಹುದಾದಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಕಡೆಯದು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
- (ಈ) ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು : ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಕಾರ್ಯಭಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
- (ಇ) ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ : ವೇದಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಸಭೆಗಳನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅನುಮತಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ವಾರ್ಷಿಕ ವರದಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸಭೆಗೆ ಮಂಡಿಸುವುದು. ವೇದಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುವುದು. ವೇದಿಕೆಯ ನೋಂದಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- (ಊ) ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ: ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿವರು ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅಪ್ಪಣೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- (ಋ) ಖಜಾಂಚಿ: ಜಮಾ ಬಂದ ಹಣಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ರಸೀದಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಖರ್ಚಾದ ಹಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರಸೀದಿಗಳನ್ನು (ಓಚರ್) ಇಟ್ಟಿರುವುದು. ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ-ವ್ಯಯ ಮಂಡನೆ ಮಾಡುವುದು. ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಆಡಿಟ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಆಡಿಟರ್ ವರದಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆ ನಂತರ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಗೆ ಮಂಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಂದಾಜು ಆಯ ವ್ಯಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಹಾಸಭೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
16. ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿ ವೇದಿಕೆಗೆ ಬರುವ ಕೊಡುಗೆಗಳು, ಖರೀದಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಚರ, ಸ್ಥಿರ ಸ್ವತ್ತುಗಳು, ಹಣಕಾಸು ಮುಂತಾದ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ವೇದಿಕೆಯ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗಳು, ವೇದಿಕೆಯ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸರಕಾರ/ಅರೆ ಸರಕಾರದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಘೋಷಿಸುವ ಅತ್ಯಧಿಕ ಲಾಭದಾಯಕ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದು ತೊಡಗಿಸುವುದು. ವೇದಿಕೆಯ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಶಾಶ್ವತ ನಿಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
17. ಹಣದ ವ್ಯವಹಾರ: ವೇದಿಕೆಯ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುಗೆ, ಚಂದಾ, ಮುಂತಾದ ಬಾಬುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸಬೇಕು. ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪೋಷಕತ್ವ ದಾನದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಮೂಲಧನದಿಂದ ಹಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ವೇದಿಕೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಂತೆ,

ಸದರಿ ಹಣವನ್ನು ಠೇವಣಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಬ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಖಜಾಂಚಿ ಈ ಮೂವರ ಪೈಕಿ ಯಾರಾದರೂ ಇಬ್ಬರು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಖಜಾಂಚಿ ತಪ್ಪದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವೇದಿಕೆಗೆ ಲಾಭ ಬಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಠೇವಣಿಗೆ ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳ ಗುಣಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು.

18. ವಿಸರ್ಜನೆ : ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್. ಆಕ್ಟ್ 1960ರ ನಿಯಮ 22 ಮತ್ತು 23ರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
19. ಬೈಲಾ ತಿದ್ದುಪಡಿ: ಸದರಿ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿದ ವಿಶೇಷ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದ ಸದಸ್ಯರ ಮೂರನೇ ಎರಡು (2/3) ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಬಹುದು. ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾದ ನಿಯಮಗಳು ಮಹಾಸಭೆ ಸೇರಿದ ದಿನದಿಂದ ಅಥವಾ ಮಹಾಸಭೆ ಸೂಚಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಎಸ್ಆರ್ ಆಕ್ಟ್ 1960ರ 10ನೆಯ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
20. ವರ್ಷ: ವೇದಿಕೆಯ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 1 ರಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ 30ರವರೆಗೆ.
21. ಕೆಲಸದ ಸಮಯ: ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ ಸಂಜೆ 11 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8,30,
22. ಆಡಳಿತ ಕಚೇರಿ: ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಆಡಳಿತ ಕಚೇರಿಯು 'ಸಮಾಧಾನ' ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ 324, 6ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560076, ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
23. ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ರ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷ: ಸಂಘದ ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷ 1 ಏಪ್ರಿಲ್ ರಿಂದ 31 ಮಾರ್ಚ್‌ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಘದ ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ರವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೋಧಕರು ಮಂಡಿಸುವರು ಅವರು ಸಂಘದ ಲಾಭ ನಷ್ಟ ತಪ್ಪಿ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಶೀಟ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಧಿನಿಯಮ 13 ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್. ನಿಯಮ 1960 ರ ಪ್ರಕಾರ ನೋಂದಾವಣೆ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೋಧಕರ ನೇಮಕ ಹಾಗೂ ಸಂಬಳವನ್ನು ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವರು.
24. ವಿಶೇಷ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ: ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಮತ ಕೊಡುವ ಅಧಿಕಾರವುಳ್ಳ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ 1/3 ರಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರು ಬರಹದ ಮೂಲಕ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸಂಘದ ನೋಂದಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣಾ ಪತ್ರ ಬಂದ 30 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 21 ದಿನಗಳ ನೋಟೀಸನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಕಳುಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೋಟೀಸ್ ತಲುಪಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಸಭೆಯ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳು ಅಸಿಂಧುವಾಗಬಾರದು. ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮತದಾನದ ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ.
25. ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅನುಮೋದನೆ ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಣೆ: ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಶುಲ್ಕ ಪಾವತಿಸಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಮೋದನೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅಂಗೀಕಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಸದಸ್ಯತ್ವ ನಿರಾಕರಣೆ ಕುರಿತು ಅರ್ಜಿದಾರರಿಗೆ ಸಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ

60 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ತಿಳಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಸದಸ್ಯತ್ವ ನಿರಾಕರಣೆ ಕುರಿತು ಹಿಂಬರಹ ನೀಡಿದ 60 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಗೆ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು. ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಅರ್ಜಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿರತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯ 30 ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಮಾತ್ರ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರ ಅವಧಿ ಇದ್ದು, ನಡುವೆ ಯಾವಾಗ ಸದಸ್ಯರಾದರು ಸಹ ಆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

**26. ಸದಸ್ಯರ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು:**

ವೇದಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅಂಗೀಕಾರವಾದ ದಿನದಿಂದ ಕೇಂದ್ರವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ವೇದಿಕೆಯ ಯಾವುದೇ ಸದಸ್ಯರು ವೇದಿಕೆಯ ಹಿತಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ 07 ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೋಟೀಸನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮತದ ಮೇಲೆ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಸಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಜಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸದಸ್ಯರು ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಗೆ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ.

ವೇದಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಮತ್ತು ಮತ ಚಲಾಯಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ.

**27. ಸದಸ್ಯತ್ವ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು:**

ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯಾದರೆ ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದ ವಜಾ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಅನರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಲ್ಲಿ, 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಚಂದಾ ಹಣ ಬಾಕಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ವೇದಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೇದಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ ರದ್ದಾಗುವುದು.

**28. ಸದಸ್ಯತ್ವ ವಹಿ (ರಿಜಿಸ್ಟರ್):**

ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು, ಉದ್ಯೋಗ, ಸದಸ್ಯತ್ವದ ದಿನಾಂಕ, ಸದಸ್ಯರ ಫೋಟೋ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವ ಸದಸ್ಯತ್ವದ ವಹಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಮತ್ತು ಅಪ್‌ಟೇಟ್ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

29. ಸಂಯೋಜನೆ: ಸಂಘವನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಲು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘಗಳ ನೋಂದಣಿ ಕಾಯ್ದೆ 1960 ಕೆಲಂ 21ರನ್ವಯ ಕ್ರಮವಿಡಲಾಗುವುದು.

30. ಸಂಘದ ಆಸ್ತಿ, ಹಣ ಮತ್ತು ಆದಾಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಘದ ಸ್ವತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಮಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 12 ಸೂತ್ರಗಳು



1. ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸರಳ-ತ್ಯಜ್ಜ ಜೀವನ ಮಾಡಿ. ಭೋಗ ಜೀವನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಎನ್ನಿ.
2. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ - ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಋಷಿ ಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಋಷಿಯಿಂದ ಮಾಡಿ.
3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಿ.
4. ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಘಟನೆಯನ್ನು ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ನೋಡದೇ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. ನಿಧಾನಿಸಿ.
5. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಉದ್ಯೋಗ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.
6. ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ - ವಾತ್ಸಲ್ಯ - ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ದ್ವೇಷ ಬೇಡ.
7. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇರಲಿ. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಓದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆ, ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ವಿರಮಿಸಿ.
8. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೋಷ ದಯೆಯಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

9. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶ - ಗುರಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
10. ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಸೋಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ.
11. ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ. ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಗುರಿಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.
12. ಎ) ಆಹಾರ : ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ : ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು  
ಬಿ) ನಿದ್ರೆ: 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ;  
ಸಿ) ವ್ಯಾಯಾಮ : ನಡಿಗೆ, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಆಟ ಡಿ) ನಿಧಾನಗತಿಯ ಜೀವನ  
ಇ) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ : ಸ್ವಹಿತಕ್ಕಿಂತ ಪರಹಿತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ  
ನಂ. 324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ,  
ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು-560076.  
ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ  
ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 6.00 ರಿಂದ 8.30 ರವರೆಗೆ  
ಫೋನ್ : 26482929 - ಮೊಬೈಲ್ : 98456 05615

## ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 15 ಕೌಶಲಗಳು". ಲೇಖಕರು: ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ವಿಕ್ರಂ ಪ್ರಕಾಶನ, 23, ಅರ್ಕ, 18ನೇ 'ಎ' ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಕಾಫಿ ಬೋರ್ಡ್ ಲೇಔಟ್ ಪಾರ್ಕ್ ಹತ್ತಿರ, ಹೆಬ್ಬಾಳ, ಬೆಂಗಳೂರು-560024. ಪುಟಗಳು: 56, ಬೆಲೆ: ರೂ. 50, ಪ್ರಕಟಿತ ವರ್ಷ: 2022.

ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು. ಆನಂತರ ನಾವು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಾಳಿ, ಬದುಕಲು ಸಂಪಾದನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 15 ಬಗೆಯ ಕೌಶಲಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಆ ಕೌಶಲಗಳೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಅಥವಾ Life Skills.

**ಹದಿನೈದು ಕೌಶಲಗಳೆಂದರೆ:** 1) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು, ಓದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುವುದು 2) ಸಂವಹನ ಕಲಾ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 3) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನ ಕೌಶಲ 4) ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ 5) ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ 6) ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟನಾ ಕೌಶಲ 7) ಸಮಯ ಪಾಲನೆಯ ಕೌಶಲ 8) ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ 9) ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳೆಸುವುದು 10) ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ 11) ಸ್ವ ಅರಿವು 12) ಸಹಾನುಭೂತಿ 13) ಸ್ವಸಹಾಯ ಕೌಶಲ 14) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು 15) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕೌಶಲ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೃತಿ ಇದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಲೇಖಕರ ಕಳಕಳಿ.

"ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ? ಯಾವ ಮದ್ದು?" ಲೇಖಕರು: ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಅಸ್ಥಿತೆ ಪ್ರಕಾಶನ, ಎಲ್‌ಐಜಿ-10, ವಾಸವಿ ನಗರ, ರಾಯಚೂರು-584103. ಪುಟಗಳು: 189, ಬೆಲೆ: ರೂ. 180 (2021).

ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೃತಿ "ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ? ಯಾವ ಮದ್ದು?" ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಯುಬಾಧೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಉಬ್ಬಸ, ಜಂತುಹುಳು, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ, ಮೊಡವೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕೀಲುನೋವು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಪಾದದ ಆಣಿ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೈಕೆ, ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ - ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಹತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು; ಒಂದು ಚಮಚಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು



ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು; ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು; ಪುದೀನಾ ಶರಬತ್ ಕುಡಿಯುವುದು; ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ/ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸುವುದು - ಹೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೇ ದೊರೆಯುವ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 39 ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಇರುವುದಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಂತೆ.

"ಇನ್‌ಸೈಟ್ಸ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಏಜಿಯಿಂಗ್". (ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೃತಿಗಳು) ಸಂಪಾದಕರು: ಡಾ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಹರ್ಬಿಶೆಟ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಪಿ.ಟಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್. ಪ್ರಕಾಶಕರು: ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 1 ಮತ್ತು 2, ಪುಟಗಳು: 204+194, ಬೆಲೆ: ಎರಡೂ ಸಂಪುಟಗಳಿಗೆ: ರೂ. 230/. ಪ್ರಕಟಿತ ವರ್ಷ: 2022.

ಡಾ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಹರ್ಬಿಶೆಟ್ಟರ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಡಾ. ಪಿ.ಟಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಮನೋವೈದ್ಯ ಘಟಕದ ಮನೋವೈದ್ಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಇಬ್ಬರು ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿರುವ ಈ ಎರಡು ಕೃತಿಗಳು 2021 ರಿಂದ 2030 ರ ವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯ "UN Decade of

Healthy Ageing" ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬರೆದ ಕೃತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ 'ವಯೋಮಾನ ಸಂಜೀವಿನಿ' ಎಂಬ ಘಟಕ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲನೆ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ 20 ವಿವಿಧ ತಜ್ಞರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳಿವೆ. "ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ", "ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು", "ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು", "ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು", "ಮಧುಮೇಹ", "ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ", "ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ", "ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ", "ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯ", "ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ", "ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ", "ಮರೆವು", "ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು", "ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ", "ಚಟಗಳು", "ಭಾವೋನ್ಮಾದ", "ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ", "ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು", "ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು", "ಮಾತು, ಭಾಷೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು" ಈ ಲೇಖನಗಳ ಮೂಲಕ ಆಯಾ ವಿಷಯ ಪರಿಣಿತರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎರಡನೇ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ 40 ಜನ ತಜ್ಞರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. "ಒತ್ತಡ", "ನೋವಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ", "ಆಯತಪ್ಪುವುದು, ಬೀಳುವುದು", "ಒಂಟಿತನ", "ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರದ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆ", "ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ", "ಹಿರಿಯರ ಆರೈಕೆ - ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ", "ರಾತ್ರಿಯ ಸುಖನಿದ್ರೆ", "ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು", "ಲೈಂಗಿಕತೆ", "ದುಃಖ, ದುಮ್ಮಾನ", "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ: ತನ್ನ ತಾನು ಅರಿಯುವಿಕೆ", "ಅರಿವು", "ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ", "ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ", "ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ", "ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಹಾಯವಾಣಿ", "ಎಲ್ ಮಾಡುವುದು", "ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಮ ಕಾಯಿದೆ, 2007 - ಹೀಗೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಎದುರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತ, ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಡನೆ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗಾಗ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಎರಡು ಸಂಪುಟಗಳು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ, ಅವರ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೈದೀವಿಗಳಾಗಿವೆ.



ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರವಿ

# ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ



ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನ ಕೇಂದ್ರದ ವತಿಯಿಂದ 16.4.2022ರಂದು ಖ್ಯಾತ ಸಂಗೀತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಹಿರಿಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರವಿಯವರು ರೂಮ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ "ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಸಂಗೀತ ನಮ್ಮ ಜನಜನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬೆರೆತುಹೋಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಂಗೀತವು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತವು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮುಂದೆ ಮಗು ಸಂಗೀತ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಆಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳ ಶಮನಕ್ಕೂ ಸಂಗೀತ ಮದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ತಮಗೆ ಇದ್ದ ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ತಾವು ಓಂಕಾರವೇ ಮುಂತಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅತಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗಿ ಈಗ ಅವರು ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಅಕಾರ, ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಸೇರಿ ಆಗುವ ಓಂಕಾರ) ದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು, ಸಂಗೀತವು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತಶ್ರವಣದಿಂದ ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ವೀಣಾ, ಪಿಟೀಲು, ಗಿಟಾರ್ ಡ್ರಂಗಂಗಳಂಥ ಸಂಗೀತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿನ ತಾಳ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಎಡ, ಬಲ ಮಿದುಳುಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತವೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೂ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು, ಸಂಗೀತಗಾರರು ತಾವು ಹಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮೊಡನಿರುವ ವಾದ್ಯಗಾರರೊಡನೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡು ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಗ್ರಹಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವಂದನೆ ಹಾಗೂ ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಇವುಗಳ

ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಲ್ಲಿಗೆ ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಪರಿಹಾರದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಲಹಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಕರು ನೊಂದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಲಹಾಕಾರರ ಸಂಗೀತಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರಾಗಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತೆ, ಇಚ್ಛಿತ ಏಕಲತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೋದಾಹರಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವವರಿಗೆ ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕುಶಲತೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವವುಂಟಾಗುವುದು, ಅನುಕಂಪ, ಅನುಭೂತಿ, ನಿರ್ಭೇದವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನೂರಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ತಲೆಯೊಳಗೆ ನುಸುಳುವುದು, ತಪ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮಗೆ ನೂರಂಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಾದ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಎಂಬ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದನ್ನು ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿಯವರು ಕೇಳುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾ, ತಾವು 3000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿಯವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿಯವರು ತಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದರು. ನೂರಾರು ಜನ ಶ್ರೋತೃಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡರು.

## ನೂರಂಟು ಸಮಸ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯ

ಹೊರಟಿಹವು ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವ ಅರಸುತ್ತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಎಡತಾಗುತ್ತ, ಗುಡಿಗೆಲೋಪುರಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರನೇ ದೂಷಿಸುತ್ತ ||

ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಮರೆಯುತ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಸಣ್ಣ ಖುಷಿಗಳನೂ ಅನುಭವಿಸದೆ ಕೊರಗುತ್ತ ||

ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಜನರ ಒಲೈಸುತಾ ಇಲ್ಲವೇ ಆಗದವರ ದ್ವೇಷಿಸುತಾ ರಾಗ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತಾ ||

ಯಾವುದೇ ಕಲಿಕೆಯಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ ಜೀವನದಲಿ ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಉಂಡಾಡುತ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ರೇಗುತ್ತ|| ಅತಿಯಾಸೆಯಿಂದಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇಲ್ಲದುದಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟಗಳನು ಪೋಷಿಸುತ್ತ ಪರರ ವಂಚಿಸಲು ಸತ್ಯವನೇ ತಿರುಚುತ ||

ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನು ಆತ್ಮೀಯರಲೂ ತೆರೆದಿಡದೆ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುತ ಜೊತೆಗೆ ಇತರರ ದುಃಖದುಃಖಾನಗಳಿಗೆ ಕಿವುಡಾಗುತ ಮನಮನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಗೋಡೆಗಳ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತ ||

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಡೆಗಣಿಸುತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಸಡಿಲಿಸುತ ಕೊನೆಗೆ... ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಅರಿಯುವಲಿ ಸೋಲುತ ||

ಇನ್ನಾದರೂ ಅರಿಯಬೇಕು ನಾವು ಅನವರತ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಈ ನಡತೆಗಳನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ ನೇರ, ಸರಳ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಯಲಿ ನಡೆಯುತ ||

ಒಂದಿನಿತಾದರೂ ಸಮಾಜಸೇವೆಗೈಯುತ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ, ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ ಹೊಂದಿದ ಈ ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವದ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ/ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಶಾಶ್ವತ ||

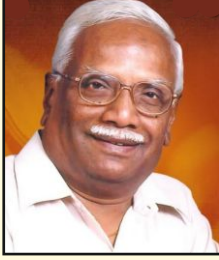
- ಗಾಯತ್ರಿ ಬಿ.ಜಿ.



# ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ನೋಂ)

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, 324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ  
ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076.  
ದೂರವಾಣಿ : 080-26482929

## ವೇದಿಕೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು



ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್  
ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



ಡಾ. ಸುವರ್ಣಾ ಅಮರನಾಥ್  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು



ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ  
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು



ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ  
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ



ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್  
ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ



ಶ್ರೀಮತಿ ಜಿ.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿ  
ಏಜಾಂಜಿ



ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುರಾ ಪ್ರಸಾದ್  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀಮತಿ ಆರತಿ ದಿನೇಶ್  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀ ವೈ.ಎನ್. ಪ್ರದೀಪ್  
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು