ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ

Karnataka Mental Counsellors Forum (R)

ಸಮಾಲೋಚನೆ

Samalochane

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ರಿ.)

ಸಂಪುಟ - 2 ಸಂಚಿಕೆ - 3 ನವೆಂಬರ್ - 2024

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್ ಮೊದಲನೆಯ ಘಟ್ಟ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560076

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಲಿದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್

2024ನೇ ಇಸವಿಯ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವೇದಿಕೆಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ 2024ರ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಪುರಸ್ಕಾರ ಲಭಿಸಿರುವುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ವೇದಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಭಾರತದ ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೇ ಸಂದ ಗೌರವವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಮಹನೀಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

2024ನೇ ಇಸವಿಯ ಮೂರನೇ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದಿಡಲು ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ವೇದಿಕೆಯ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಕಾರ ಮಿತ್ರರು ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಭೇಟಿ, ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ತಿಂಗಳಿಗೆ 3–4 ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಕಾರರು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಂದು ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಾಲಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇದ್ದವು.

2024ರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆ ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿದೆ. 13–4–2024ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಆಹ್ವಾನಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ದ ಬರಹಗಳನ್ನೂ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೂ, ಓದುಗರೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ "ಸಮಾಲೋಚನೆ" ಪತ್ರಿಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊರತರಲು ಪ್ರಾಯೋಜಕರ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಎಂದಿನಂತೆ ವೇದಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯರ, ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಆಗಾಗ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ರಾಜ್ಯದ ಮತ್ತು ಹೊರರಾಜ್ಯದ ತಜ್ಞರಿಗೆಲ್ಲ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ರಿ.)

ದಿನಾಂಕ 16.9.2024ರಂದು ಸೋಮವಾರ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಸಭೆ ಸೇರಿ, ಅಂದು ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳು:

1. ವೇದಿಕಯಿಂದ Suicide Prevention Day ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರ ರೂಪುರೇಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು.

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ.ಯವರ ಅನುಮೋದನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 30ನೇ ತಾರೀಕು ಸೋಮವಾರ ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ 5.30ರ ಸಮಯ ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

2. ಯೂನಿಯನ್ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ವೇದಿಕೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವಹಿವಾಟು ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ಬ್ಯಾಂಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ದಿವಂಗತ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್ ಅವರ ಈಮೇಲ್ ಐಡಿಯನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದು ಡಾ. ಬಸವರಾಜ್ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್ ಅವರ ಈ ಮೇಲ್ ಐಡಿಯನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಇವರಿಬ್ಬರು ಆರ್ಥಿಕ ವಹಿವಾಟು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಾಜರಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಅನುಮತಿಯ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದರು.

2024ನೇ ವರ್ಷದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು 10.11.2024ರಂದು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಅದೇ ದಿನ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ವೇದಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಪುಟ 6ಕ್ಕೆ

ಸಮಾಲೋಚನೆ - ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

Samalochane - Quarterly Magazine
ಸಂಪುಟ – 1 ಸಂಚಿಕೆ – 3 ನವೆಂಬರ್ – 2023

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.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಖಜಾಂಚಿ
ಮೊ : 9880484688

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ
ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ
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 SAMAALOCHAKARA VEDIKE ®**
IFSC Code : **BARB0VJBILE**
(Zero after BARB), Bank of Baroda, Bilekahalli Branch.

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಘಟ್ಟ, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೊ ಲೇಔಟ್,
ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560076

ಉಚಿತ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಮಾಲೋಚನಾ-ಸೇವೆಗಳು

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ, ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ, ಮೊದಲೆ ಅಪಾಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ, ಕೌಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

- ✓ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ–ಕಲಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಗಳು
- ✓ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು– ಆತಂಕ/ಖಿನ್ನತೆ/ಕೋಪ
- ✓ ಅಲ್ಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ✓ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟ/ವ್ಯಸನ
- ✓ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತರಬೇತಿ

(ಸಂಯೋಜಕರು: ಶ್ರೀ ಎ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮೊ: **9902057857**
ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1.00
ಅವಧಿ 10 ದಿನ (ಆಫ್‌ಲೈನ್)
ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 60 ಜನರಿಗೆ ಅವಕಾಶ
ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ವಿತರಣೆ. ಶುಲ್ಕ 2000/– ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್,
ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಸಮಾಧಾನ ಕೆಂದ್ರ,
ಬೆಂಗಳೂರು–560078
ದೂರವಾಣಿ: 080–26482929 ಮೊಬೈಲ್: 9845605615

ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

1. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ - 2
2. ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ - 2
3. ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ.ಯವರಿಗೆ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - 4
4. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಲಿದ ಪದ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - 5
5. ಕ.ಹ.ಆ.ಸ.ಮಾ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು - 6
6. ಆಹ್ವಾನಿತ ಬಹುಮಾನಿತ ಲೇಖನಗಳು - 7-13
7. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ - 14
8. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನಾಚರಣೆ - 15

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ

ಸಂಪಾದಕೀಯ

2024ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗದ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಶ್ರೀಮತಿ ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು ಅವರು ಏಪ್ರಿಲ್ 22, 2024ರಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದರು. ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ, ಗೃಹಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ಅಮಿತ್ ಶಾ ಅವರೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಶದ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು. ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ, ಕಲೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಅನೇಕ ದಿಗ್ಗಜರಿಗೆ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಜನರ, ಜಗದ, ಮನದ ಮನೋವೈದ್ಯರೆಂದೇ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ತಮ್ಮ 40 ವರ್ಷಗಳ ಸೇವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಝರಿತರಾದವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ, ಔಷಧೋಪಚಾರ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. 400ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಓದುಗರನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಹೊರಗಡೆಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸೆಮಿನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ತನಕ ಇವರಿಗೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಇದೀಗ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಶಿಖರವೆಂಬಂತೆ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಎಂದೂ, ಯಾವ ಸನ್ಮಾನ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೂ ಹಾತೊರೆಯದ ಈ ಕಾಯಕ ಯೋಗಿಗೆ ಇಂದು ದೇಶದ ಉನ್ನತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿರುವುದು ಅವರ ಎಲ್ಲ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಸನ್ಮಾನ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಅವರು ಎಂದಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ. ಅರಕೆರೆಯ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯ. ಉಪನ್ಯಾಸ, ಇನ್ನಿತರ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಮಯ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂತ್ವನ ಅರಸಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಇವರ ಮಾತು, ಭರವಸೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಸಕ್ತ ಓದುಗರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ಪುಸ್ತಕವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಿಆರ್‌ಸಿಯವರಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ, ಲೇಖನಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರು. ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಪ್ತರಾದ ಸಿಆರ್‌ಸಿ ಜನರ ಮನದ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರು. ಹಾಗಾಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಂದವರಿಗೆ ಇವರ ಬಳಿ ಸದಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಾಂತ್ವನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ, ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲವೂ ಲಭ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಯುವಂತಿಲ್ಲ, ಮೊದಲೇ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತೆರಳುವವರೇ ಎಲ್ಲಾ.

75ರ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದಾಗ್ಯೂ ಸಿಆರ್‌ಸಿ ಅವರದು ಹರೆಯದವರನ್ನು ನಾಚಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹ. ಸದಾ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ, ಸಮಯವನ್ನು ಎಂದೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದ ಕಾಯಕಯೋಗಿ. ತಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೇ ದಾನಗೈದ ದಾನಶೂರ. ಎಂದೂ, ಎಲ್ಲೂ ಸ್ವಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ, ನಿಗರ್ವಿ, ಸರಳ ಜೀವಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುವ, ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡುವ ಜನರ, ಜಗದ, ಮನದ ಮನೋವೈದ್ಯ.

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಇದೀಗ ನಾಡಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನವಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ, ಅವರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ದೊರಕಲಿ, ನಾಡಿಗೆ ಅವರ ಸೇವೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನೂರ್ಕಾಲ ದೊರೆಯಲಿ. ಅವರಿಗೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಾರೈಸೋಣ.

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು

2024ನೇ ಇಸವಿಯ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ 97.4.2024) ಘೋಷಣೆ "ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು" ಎಂಬುದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವತ್ತ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಹಲವು ಹತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದುವಷ್ಟೆ.

ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಗೌಪ್ಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಹಿತಿ ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ಣ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಮೇಲು ಕೀಳುಗಳೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆತಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನ ಹಕ್ಕು ದೊರೆಯಿತೆನ್ನಬಹುದು.

'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು' ಆದಾಗ ಅದು ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಹಕ್ಕು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನರಾದ ವರ್ಗವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವರು. ಈ ಜನರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಘನತೆ, ಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ, ಬಡಿಯುವ, ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ಕಾಣುವಂತಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತಿತರ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಬೇರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂಥವೇ ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಕಾನೂನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಖಾಸಗೀತನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂತಿಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
- ರೋಗಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
- ಕಾನೂನಿನ ನೆರವು ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕು.
- ವಿವಾಹವಾಗಬೇಕೆಂದಾಗ ಕಾನೂನಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಸಹಾ ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ಕ್ಲೈಂಟುಗಳಿಗೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

–ತುಷಾರ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಲಿದ ಪದ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ನಿವೃತ್ತ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನೋವೈದ್ಯರೆಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಲೇಖಕರಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ವೈಚಾರಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸುವಷ್ಟು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು 1948 ರ ಆಗಸ್ಟ್ 12 ರಂದು ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಚನ್ನಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ. ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಂ. ರಾಜಣ್ಣಚಾರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಪಿ. ಸರೋಜಮ್ಮ ದಂಪತಿಗಳ ಪುತ್ರರಾದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿದರು. ನಂತರ ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪಿಯುಸಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಪದವಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಪಿಎಂ ಮತ್ತು ಎಂಡಿ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಇದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಇವರು ಅಕ್ಷರಶಃ ತಮ್ಮ ತನು, ಮನ, ಧನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಮುಡುಪಿಟ್ಟಿರುವರು.

ಇವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗ್ರಾಮಗಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಜನರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಯುನಿಸೆಫ್, ಅನೇಕ ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು 40,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ 30,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು 2007 ಫೆಬ್ರವರಿ 9ರಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ 20,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿಗೆ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರದ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಭಯ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ನಿವಾರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತು ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದವರು. ಇವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು

ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 280ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರಿಗೆ ಸಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ 2 ಬಾರಿ (1980, 2002), ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಗೌರವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ. ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಚೇತನಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕುವೆಂಪು ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಂದೇಶ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸರ್. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಆಳ್ವಾಸ್ 'ನುಡಿಸಿರಿ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕಂಪೇಗೌಡ 500ನೇ ಜಯಂತ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಾನವರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಸೇವಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹೀಗೆ 70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಸಂದಿವೆ.

ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ 1.5 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿ ಉದಾರತೆ ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಸಿ. ತಮ್ಮ 75ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ', ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ 'ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ'ಗೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಭಾಜನವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ನೀಡಿರುವ ಮಹೋನ್ನತ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗು ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು 2019ರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕೃತಗೊಳಿಸಲು. ಸಮುದಾಯ-ಆಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು, ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಳಿಸಲು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕ "ಹಂಸಧ್ವನಿ"ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ಲೇಖನ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 22, 2024ರಂದು ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳವರಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರು ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು

ಕಳೆದ ಏಪ್ರಿಲ್, 2024ರಿಂದ ವೇದಿಕೆ ಹಲವು ತಜ್ಞರಿಂದ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ವೇದಿಕೆಯ ಸಭೆಗಳು

ದಿನಾಂಕ 20.5.2024ರಂದು ವೇದಿಕೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಭೆ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ವೇದಿಕೆಯ ನೋಂದಣಿ ನವೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ, ಹಳೆಯ ಬಾಕಿ ಇರುವ ಬಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸುವ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ವೇದಿಕೆಗೆ ದಾನಿಗಳಿಂದ ದೇಣಿಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು.

ದಿನಾಂಕ 1.6.2024ರಂದು ವೇದಿಕೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಭೆ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ 10ನೇ ಬ್ಯಾಚ್ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಅರಕೆರೆ ಇಲ್ಲಿ 28-4-2024ರಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು 'ಮಿದುಳು' ಕುರಿತಾದ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಆಹ್ವಾನಿತ, ಬಹುಮಾನಿತ ಲೇಖನಗಳು

2024ರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಅಂದಿನ ಘೋಷಣೆಯಾದ 'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕಿರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬಹಳ ಜನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬಂದ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ 13.4.2024ರಂದು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರ ಕೆಲವು ಆಯ್ದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೂ, ವಿಜೇತರಾದವರಿಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಲೇಖನಗಳು

1. ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜೇಶ್ವರಿ
2. ಶ್ರೀಮತಿ ಶೋಭಾ ಭಾಸ್ಕರ್
3. ಉಮಾ ಉದಯಶಂಕರ್
4. ವಿ.ಆರ್. ಶಶಿಕಲಾ
5. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಪಲಾರಡ್ಕರ್
6. ಹರಿಣಿ ಎಸ್
7. ಸುಮಾ ವೈ.ವಿ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಜುಲೈ 9, 2024ರಂದು ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟದ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ನಿವಾರಣೆ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಶ್ರೀಮತಿ "ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದುದಲ್ಲದೆ, ಬೀಜದುಂಡೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಸುಮಾರು 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೀಜ ದುಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಅಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ ಉದಯಶಂಕರ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ವೇದಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀಮತಿ ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್ ಅವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೊಂದ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೊಡನೆಯೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು.

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮುತ್ತೂರು

ದಿನಾಂಕ 20.9.2024ರಂದು ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮುತ್ತೂರು ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಕೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್, ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್ ಅವರಿಂದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮುತ್ತೂರು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ರತ್ ಜಲೀನ್ ಅವರ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಗಿಡಮರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಮಾನ ತಗ್ಗಿಸಲು "ತಾಯಿಮರ"ದ ಬೀಜಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ತಯಾರಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್ ವಿವರಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣಗೌಡ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ವತ್ಸಲ ನಾಗೇಶ್ ಅವರೂ ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಆನಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆನಂದ್

ಸರ್, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ನನ್ನ ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ ! ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಯಾರ ಸಹಾಯವೇ ಇಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳಾಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗು ಔಷಧಿ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಮಾತುಗಳು, ಸರಿಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗು ಔಷದ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಸಾಫ್ಟ್ ವೆರ್ ಸಾಫೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳು. ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷ ಆಸು ಪಾಸಿನ ದಂಪತಿಗಳು, ಆಶಾ ಮಾತು ಆನಂದ್ (ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆಂದು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಗೂ ಮುಂಚೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ವಾದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೂ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಬಳಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಗೆಂದು ಬಂದರು. ಎಂದಿನಂತೆ, ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ, ನನ್ನ ಹೆಸರು ಬಸವರಾಜ, ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಪ್ತಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದು, ನೀವು ಹೇಳುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಾಗುವುದು, ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಎಂದೆ. ಆನಂದ್ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವ ಮೊದಲೇ ಆಶಾ ಮಾತು ಶುರು ಮಾಡಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳವನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಆನಂದ್ ಜೊತೆ ನನಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಈತನನ್ನ ತಿದ್ದಿ ತೀಡುವ ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಈತನಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು, ತಿದ್ದುವ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು. ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸಿ, ಆನಂದ್‌ಗೆ ಏನು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ, ಯಾಕೆ ವಿಚ್ಛೇದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಆಶಾ ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬರಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಮಾತು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ವಿಪರೀತ, ಏನಾದರೂ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕರೋನ ಭಯದಿಂದ ಮೂರು ದಿನ ರೂಮ್ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಹೊರಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಹೇಗೆ, ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡೇಕೊ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ ಸರ್ ಎಂದರು. ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಆನಂದ್‌ಗೆ ಇದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಶಾ ಹೇಳಿ ಆಗಿತ್ತು ಹಾಗು ಆನಂದ್ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಶಾರವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನ ಆಮೇಲೆ ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೊರಗಡೆ ಕಳಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಆನಂದ್‌ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ತುಂಬಾ ನೊಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡ ಆನಂದ್, ಆಶಾ ಹೇಳಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಸರ್, ನನಗೆ ಜೀವನವೇ ಸಾಕು ಅನ್ನಿಸಿದೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನೋವು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅದೇನು ಮಹಾ ಅಂತ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಾನು ಅದನ್ನ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಭಯ ಎಂದರು. ಹಾಗು ಕೊರೊನದ ಭಯ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೋ ಅನ್ನೋ ಭಯ ಇದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ, ಆನಂದ್ ಮತ್ತು ಆಶಾ ರವರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಆನಂದ್‌ಗೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮೋನೊಅಮೈನ್ –ಡೆಫಿಸ್ಸೆನ್ಸಿ ಥಿಯರಿ ಪ್ರಕಾರ ನರವಾಹಕಗಳಾದ ಸೆರೋಟಿನಿನ್ ಹಾಗೂ ಡೋಪಮೈನ್ ಪ್ರಮಾಣ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಸೆರೋಟಿನಿನ್ ನರವಾಹಕ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ನಂತರ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಡಾ. ಸಿ ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಆನಂದ್ ಇದ್ದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ವಿವರಣೆಯ ನಂತರ, ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ನೋಡಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿಆರ್‌ಸಿ ರವರು ಆನಂದ್‌ಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಬೇಕು, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗು ಔಷಧದ 100% ಅಗತ್ಯ ಇದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆನಂದ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರು. ತಕ್ಷಣ ಆನಂದ್, ಸರ್ ನನಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನನ್ನ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಔಷಧದ ಬಗೆಗೆ ಆನಂದ್‌ಗೆ ಇದ್ದ ಕಳಂಕವನ್ನು ಅರಿತು, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದರು. ಕೊನೆಗೆ, ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ ಕೊಟ್ಟು, ನಿಮಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಭೇಟಿಗೆಂದು ಆಶಾ ಹಾಗು ಆನಂದ್ ಬಂದರು. ಹೇಗಿದ್ದೀರಾ? ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ಆನಂದ್‌ಗೆ ಕೇಳಿದೆ? ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ, ಎಂದರು ಆಶಾ, ಮೂರನೇ ಬೇಟಿಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಅದೇ ಉತ್ತರ. ಕೊನೆಗೆ ಈತ ಮೆಡಿಸಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಈತನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆಶಾ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕನೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ, ಆತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಔಷಧ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಕರೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಅನವಶ್ಯಕ ಹಾಗು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭಯ ಕಮ್ಮಿ ಆಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು 20% ಸುಧಾರಣೆ ಆಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಮುಂದಿನ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ 40%, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ 90% ಸುಧಾರಣೆ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರು, ಕೊನೆಗೆ ಔಷದ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಕೊನೆಯ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗು ಔಷದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಅನಿಸುತ್ತೆ ಎಂದರು ಆನಂದ್. ಆಗಿದ್ದು ಆಯಿತು ಆನಂದ್, ಹೆದರಬೇಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು, ಬಂದಾಗ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಹಾಗು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡ, ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ ಕಳಿಸಿದೆ.

–ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ

My Health, My Right

Health is something we all care about, it's the foundation of our happiness and the key to living a fulfilling life. But did you know that your health is not just important for you, but it's also your right? That's the message behind the simple yet powerful slogan, "My Health, My Right."

When we talk about "My Health, My Right." It means that every person, regardless of their background or circumstances, deserves to be healthy and to have the resources they need to stay that way.

So, why is this idea so important?

Firstly, "My Health, My Right" is about fairness. It's not fair that some people have better access to health care than others, simply because of where they live or how much money they have. This slogan reminds us that health should be a basic human right for everyone, not just for those who can afford it.

Imagine a world where everyone has access to good health care, no matter who they are or where they come from.

Secondly, it's about empowerment. When you understand that your health is your right, you feel more empowered to take care of yourself. You're more likely to ask questions, seek help when you need it, and make choices that are good for your well-being. In other words, you become an active participant in your own health care journey.

Moreover, "My Health, My Right" is about standing up for what you deserve. It means speaking out when you see inequalities or injustices in the healthcare system. It means advocating for policies and practices that promote health equity and ensure that everyone has access to the care they need, when they need it.

But this slogan isn't just about individuals it's about communities too. When we all understand and respect each other's right to health, we create a culture of support and solidarity. We work together to address the root causes of poor health, such as poverty, discrimination, and lack of education. And we celebrate the victories, big and small, that bring us closer to a healthier, more equitable world for all.

It's a reminder that health is not just a privilege for the lucky few, but a right for everyone, everywhere. And it's up to each and every one of us to make sure that right is upheld, protected, and respected, today and every day.

-Shoba Bhaskar

My Health, My Right

``My health, my right'' -catchy slogan during the election season like my vote, my right- both have a very lasting effects on the individual's present and future.

My health means physical and mental, one is perceivable while other is abstract.

My right-what needs to be done by me to maintain my health it in its present condition or if possible, improve it. The right is not an option but mandatory requirement

The important factors of physically wellbeing are by breathing clean air, so avoid breathing dusty, smoky and unclean (AQI) air.

Drink potable water, so avoid drinking polluted, unclean, contaminated water

Eat hygienic food timely, avoid unhealthy, improperly cooked

Wear appropriate dress to suit the environment we live in

These are ideal axioms but many a times we may not be able to follow this in our present living/working environment. In such situations, look for protection-like if the air is polluted use proper mask; in case water is dirty avoid drinking it.

The factors that matter to maintain our mental wellbeing are

What we hear, what we see and what we experience while interacting in our daily life (Passive)

What we do or practice in our normal life (active)

It means to say that we should avoid hearing things which we do not like and if inevitable pay a little attention to the proceeding.

Similarly, when we know that what is being seen is not comfortable to our liking and affecting our mental peace it is better skip such situation. The company we keep should such that it helps you to be enjoying the association than being painful, then and or later.

In short, for a common person, practice of the first four niyamas of Patanjali's Astanga yoga sutra is the right to our health.

-Gopalkrishna Parardkar

OUR HEALTH IS OUR PRIORITY, OUR RIGHT

God has bestowed us the right to live healthily and dignified. Right to health means everyone should have the access to health-related facilities they need, when and where they need, without any hardships.

OUR RIGHTS PROTECT OUR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH.

According to World Health Organization, health is "a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or ailment." But the quality of healthcare still remains a dream for many individuals. Availability, accessibility, acceptability and equality are our major healthcare human rights. Regardless to a person's age, caste, color, creed, social or financial status, everyone deserves the right to live healthy, without injustice. Let us know some of our important rights required for our healthy life at different perspectives.

OUR RIGHTS TO OUR PERSONAL HEALTH

1. Human dignity and privacy promote overall well-being of physical, mental, and emotional needs and helps to actively participate in society. Getting treated free from torture is our major right.

2. Quality and safety play a major role in health care. Reducing waiting times and harmful delays, avoiding injuries during treatment, providing a sincere care, maximizing the benefits available, avoiding waste, are our rights to discuss with health professionals. We have all the rights for quality care, medical equipment and supplies.

3. Freedom means free from harassment and non-judgmental medical treatment particularly relevant for persons with disabilities.

4. Nobody should be subjected to forced medical tests or experimentations, or given treatment without consent.

5. treatment, cheating, discrimination or torture in health care system would discourage an individual and push him to mental or physical illness

OUR RIGHTS TOWARDS OUR

ENVIRONMENTAL HEALTH

Cleanliness is godliness. Pollution free environment promotes our health. To lead a good and disease-free life, all we need is nutritious food, pure water, fresh air, appropriate sanitation, clean shelter, education, safe working condition, personal liberty, good habits and peaceful life, free from violence.

To enjoy the highest standard of health is our fundamental right. But, considering the present-day global warming, we are falling sick too often. If we wish to demand for a healthy surrounding, we need to contribute our effort by not adding to the pollution. Cleaning our shelter, practicing good habits, personal liberty are our rights too, provided that we should not harm or disturb our neighbors. Our right to healthy environment depends on our approach to protect environmental quality. So, promoting environmental regulation is considered as our right. Using all the available natural resources without causing harm to the environment is our freedom.

Harassment, inappropriate usage of required resources, natural calamities happening due to global warming are creating a great loss on public health.

OUR RIGHTS TOWARDS OUR SOCIAL HEALTH

Social well being plays a vital role on our overall health. We have the fundamental right to live in the society. Nobody can try to end our life. We have the right to law for appropriate

measures to safeguard ourselves. This means, freedom from cruel or inhuman treatment, freedom of religion, freedom from risk to life. Before asking for our social rights, we need to enhance our ability to interact and develop a meaningful relationship with others. A good social relationship is directly connected with the quality of our health outcomes.

Eventually, we have the right of movement, participating in public affairs, rights of equality etc., Road safety, availability of educational institutions, parks, hospitals, household essentials, transportation and other such basic facilities are out rights too.

Damages happened due to communal riots, harassment, unsafe working conditions, improper education, neighborhood conflicts are promoting criminal activities or end up with punishments that leads to the mental depression of the person or to his family, in turn causing further damage and marks a major health issue in the society.

OUR RIGHTS TOWARDS OUR SPIRITUAL HEALTH

Spiritual right means to act, to speak or to think without hindrance, but in a correct way. Our religion, our beliefs and our thoughts are our rights. Nobody can force us to change. We can worship God of our choice or volunteer at the place of our choice. We have to accept the constitutional limitations which are necessary for the safety, health, moral values, public protection, communal riots etc..

Each individual has to be responsible enough in performing his duties to earn his rights.

-Uma Udayshankar

My Health, My Right

The WHO theme for 2024 is "MY HEALTH, MY RIGHT. The WHO means to promote the awareness and access for good health or rather health benefits to everyone, i.e., not just the people or elites who can afford quality health facilities.

Hitherto, we were aware that access and awareness to quality health care is confined to the rich people, upper middle class people, majorly living in urban areas, though our government is trying to reach out to the less privileged or semi urban and rural areas. Now, for several years, health insurance facilities are available for BPL families in simpler ways. Janaushadi kind of pharmacies make poor people get medicines at a cheaper price. Free health checkups - in the areas of heart, cancer, eye checkups, etc., are also held at prominent places. Free yoga teaching, free mental health clinics (like our own Samadhana counseling Centre), blood banks, etc., are also functioning.

We, the people with awareness can educate people about more of this information by spreading awareness among the less educated/privileged people, by creating more opportunities to interact with them.

One more aspect that needs serious focus is that of the Women's all round health and well-being in our patriarchal society. This area has been always a neglected sector. In our society, women were never given appropriate awareness about the need for Self-Care in respect of their own health on all fronts for centuries. Now, for the past two or three decades, we have been made aware of these aspects and some of us are taking better self-care. When women take care of their health on all fronts and are supported by their families, they are able to give a better quality of service/productivity to the society around them.

Self-care is the need of the hour for our population/ everyone on all the aspects of physical, mental, emotional, social and intellectual - to improve the quality of life /development in our societies. When each of us can improve our quality of life, the societal health improves in a better way.

-Shishikala V.R.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ-2024

ದಿನಾಂಕ 13-4-2024ರಂದು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ ವತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸಮಾರಂಭದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಖ್ಯಾತ ಲೇಖಕಿ ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅವಾಂತರ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಾಲ್‌ಗಳು, ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಾಗಿರುವ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ತಯಾರಕರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು.

ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಸಹಾ ಪ್ಯಾಕೇಟುಗಳ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಓದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನ ಶುಗರ್-ಫ್ರೀ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರು. ಹಾಗೆ ವಿವರಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಜನ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಗೌರವ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿದ್ದ ವಕೀಲೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಮಾತನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನತೆ ಹಿಂದಿನ ಹಲವು ಪದ್ಧತಿ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪುರಸ್ಕೃತ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಘೋಷಣೆ, ಅದರ ಮಹತ್ವ, ಇಂದಿನ ಜನ ಹೇಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಸಾರದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು. ಅತೀ ಆಸೆ ಬಿಡುವುದು, ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು, ಮಿತಾಹಾರ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಕ್ಕು, ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ಅದು ಯಾವ ಔಷಧಿ, ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿ ಕೇಳಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಕೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು, ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ಜನ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು 'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ರಚಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿದರು. ಬಹುಮಾನಿತ ಕೆಲವು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಎಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ವೇದಿಕೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಈ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕೆಂದರು.

ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆಯ ಮುಖವಾಣಿಯಾದ "ಸಮಾಲೋಚನೆ" ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು

ಆಹ್ವಾನಿತ ಬಹುಮಾನಿತ ಲೇಖನಗಳು

"ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು" ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಈ ಸಾಲಿನ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ.

ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಮಾರು 190ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪೈಕಿ 140 ದೇಶಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆತನ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ಸಾಂವಿಧಾನಿಕವಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ. ಆದರೂ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 450 ಕೋಟಿ ಜನರು, ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಲುಷಿತವಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಸರ್ಕಾರದ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐದು ಸೆಕೆಂಡಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಾವುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನೇ ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ WHO ದಕ್ಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳತ್ತ ಜನರ ಹಾಗು ಸರ್ಕಾರಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ 2024ರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಂದು 'ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು' ಎಂಬ ಘೋಷವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಇದರರ್ಥ, ಸರ್ಕಾರ ನೀಡುವ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ, ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉಪಕಾರವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದು ಪ್ರಜೆಗಳ ಹಕ್ಕು. ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದರೇನು? ಗಾಳಿಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಗೊಳಿಸದಿರುವುದು. ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು, ಕಾನೂನು ಪಾಲಿಸದವರ ವಿರುದ್ಧ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾದರೆ:

1) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ
2) ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ್ ಯೋಜನೆ
3) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆ
4) ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಯೋಜನೆ
5) ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ
6) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಭಿಯಾನ

ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರ ತನ್ನ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವರ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜೇಶ್ವರಿ

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು | ಆಟ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಚಿಂಟು (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಹೆಸರು). ನಾನು ಏಳನೇ ತರಗತಿ ಪಾಸ್ ಆಗಿ 8ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ 2024ರ ವಿಷಯ "ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು" ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಈಗ ಹೇಗಾದರೂ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಾದುದರಿಂದ ನಾನು ಯಾಕೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಬಾರದು ಅನಿಸಿ ಬರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ನನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ (ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗೂಗಲ್ ಸರ್ಚ್ ಮಾಡಿದಾಗ "ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಒಂದು ಅಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ (Child Rights in India, an Unfinished Agenda)" ವರದಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅ ವರದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಹಕ್ಕು "ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಟ". ಇದು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ಆಟ ಆಡುವ ಹಕ್ಕು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!!

ಆಟ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆ ಅಂತೂ ಆಟ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣ ಎಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಎಂದು ಒಂದು ಪೀರಿಯಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟದ ಮೈದಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮನೆಯ ಬಳಿ ಆಟ ಆಡೋಣ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲ ಸ್ಕೂಲಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಆಟ ಆಡೋಣ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಪಾರ್ಕನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟ ಆಡಿದರೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಅಂಕಲ್ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಕಾರನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಅಪಾರ್ಟ್ಮೆಂಟ್ ಬಳಿ ಆಟ ಆಡಿದರೆ ವಾಚ್‌ಮೆನ್ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಆಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣ ಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟ ಆಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಕೂಗಾಟ ಕೇಳಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಆಂಟಿ ವರ್ಕ್ ಫ್ರಮ್ ಹೋಂ ಇದೆ, ಮೀಟಿಂಗ್ ನಡೆತಿದೆ ನೀವು ಕೂಗಾಡಬೇಡಿ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಅಣ್ಣ 10ನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕೆಂದು ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪೆಷಲ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವನು 10ನೇ ತರಗತಿ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಎಕ್ಸಾಮ್ ಎಂದು ಆಟ ಆಡಲು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಅಂತ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಕೋಚಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಫೀಸ್ ದುಬಾರಿ ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾರು ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀವೇ ಹೇಳಿ ಹಾಗಾದರೆ ಆಟ ಆಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕೇಳಬೇಕು?

ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಏಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ? ಆಟ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಇದೆ? ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಬಳಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಆಟ ಎಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಆಟ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್)" ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಲು ಹೇಳಿದರು. 0–6 ವರ್ಷ, 7 ರಿಂದ – 12 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೈಪಿಡಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. 0–6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರುವ Intervention ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಟಗಳೇ!!

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು "ಆರಂಭಿಕೆಯ ಆರಂಭ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ 35 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು", ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಮರಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು, ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವುದು, ರೈಲಿನ ಆಟ, ಬೊಂಬೆ ಆಟ, ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಎಲ್ಲಾ ಮಜವಾದ ಆಟಗಳು. ಕಾಗದವನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವುದು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಪಾಪು ಕಾಗದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದರ ಅಮ್ಮ ಅದರ ಕೈಗೆ ಕಾಗದು ಸಿಗದಂತೆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಹೇಗೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬರುತ್ತದೆ ಕಾಗದ ಹರಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಎತ್ತಿಡಬೇಕು, ಪಾಪುಗೆ ಆಟ ಆಡಲು.

ಇನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೀಪಿ ಊದುವುದು ಆಟವಾದರೆ, ಅದು ಬಾಯಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು

ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಅಡಿಗೆ ಆಟ, ಡ್ರೈವರ್ ಆಟ, ಕಳ್ಳ ಪೊಲೀಸ್ ಆಟ ಎಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ.

ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪುಸ್ತಕ "PLAY ACTIVITIES FOR CHILD DEVELOPMENT, A Guide to Pre-School Teachers" By Mina Swaminathan and Prema Daniel ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಎದುರುಗಡೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುಟ್ಟಿಯ ಪ್ಲೇ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಕ್ಷರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಪ್ಲೇ ಹೋಮ್ ಅಂತ ಯಾಕೆ ಹೆಸ್ರು ಇಟ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನಗಂತೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮನ ಬಳಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಲಿಕಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಆಟ ಆಧಾರಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳಾಗಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂದು.

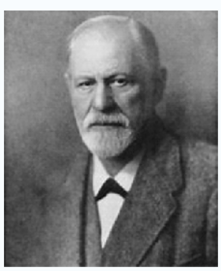
ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ 2020, ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಟದ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಕೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪರಿಷತ್ತು ಸಹ ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಪ್ಲೇ-ಆಧಾರಿತ ಶಾಲಾ ತಯಾರಿ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಹೊರ ತಂದಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು.

ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಶಾಲೆಯ ಟೀಚರ್‌ಗಳು, ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು, ಸರ್ಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಟದ ಹಕ್ಕನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಬಹುದು ಅಲ್ವಾ? ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕಲಿತ ಈ ಪದ್ಯ ನೆನಪಾಯಿತು. ಮೊಬೈಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡೋಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರೋಣ. ಏನಂತೀರಾ?

– ಹರಿಣಿ ಎ ಎಸ್

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ: ಕಾರಣಗಳು, ನಿರ್ವಹಣೆ, ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಹತ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇನೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂಥದು. ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇವೆ. ಸತಿ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿ ಇದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತಿ ಯುದ್ಧ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧನನಾದರೆ ಆತನ ಪತ್ನಿ ಚಿತೆಗೆ ಹಾರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಜೈನ ಮುನಿಗಳು, ಋಷಿಗಳು, ಸಂತರು ಮುಂತಾದವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇಂಥಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಿಂತವು.



ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿದ್ದು, 'ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬ' ಮತ್ತು 'ಸಾಯಬೇಕೆಂಬ' ಅಭಿಲಾಷೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒದಗಿಬರುವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸಾಯಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಗರಿಗೆದರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 7 ಲಕ್ಷ. ಪ್ರತಿ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 11.11 ಲಕ್ಷ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 1906 ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ 1847 ಜನ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ; ಶೇ. 68 ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 32ರಷ್ಟು ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದ ಕಳೆದ 14 ವರ್ಷಗಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಇವರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ:

2010	1,34,600
2011	1,35,585
2012	1,35,455
2013	1,34,799
2020	1,53,234
2023	1,72,834

ಕಳೆದ 3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ 14 ರಿಂದ 18 ವಯೋಮಾನದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 24,000. ಇದರಲ್ಲಿ ಟಾಪ್ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದರೆ:

ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ	3115
ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ	2802
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ	2527

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾದುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ:

* ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಶೇ. 23
* ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಶೇ. 23

* ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲುಗಳು ಶೇ. 32
* ಹಣಕಾಸು ತೊಂದರೆ ಶೇ. 2
* ಬಡತನ ಶೇ. 2
* ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಶೇ. 1

15 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಹಾಗೂ ವಯೋಮಾನದ 31 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಶೇ. 1 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾದರು.

ಯಾರು ಯಾರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾದರು?

* ಗೃಹಿಣಿಯರು * ದಿನಗೂಲಿ ನೌಕರರು
* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು * ನಿವೃತ್ತರು

ಯಾವ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು?

* ನೇಣು * ಬೆಂಕಿ * ವಿಷಸೇವನೆ * ನೀರು
* ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬೀಳುವುದು

ಪ್ಯಾರಾಸೂಯಿಸೈಡ್

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆನೆಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಸ್ತರಿತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು: ತನ್ನ ಅವಲಂಬಿತರನ್ನೂ ಕೊಂದು ತಾನೂ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು.

ನಿಧಾನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು: ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಸಾಯುವವರು.

ಅತಿ ಅಪಾಯಕರ ವರ್ತನೆ: ವ್ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಅಪಾಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು.

ಇವರ ಉದ್ದೇಶಗಳು

* ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವವರು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು
* ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನ
* ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಕೋಪ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಹತಾಶೆ
* ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ತಂತ್ರ

ಇಚ್ಛಾ ಮರಣ

ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಯಾಮರಣ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಾ ಮರಣಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ

ಹದಿನಾರನೇ ಶತಮಾನದ ಫ್ರಂಚ್ ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಮಿಲಿ ಡ್ ಖೀರ್ವ್ಯ್ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಗುಣಗಳುಳ್ಳವರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ;

ಅನಾಮಿಕರು (Anomic): ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮಾನದಂಡಗಳು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಪರಹಿತ ಚಿಂತಕರು (Altruists): ಇತರರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ತಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಪರರ ಹಿತ ಕಾಯುವಲ್ಲಿ ತಾನು ಸೋತಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ಮನನೊಂದು ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಹಂನಿಂದ ಕೂಡಿದವರು (Egoists): ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತರು, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು ಅತಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಗಳು ತಮಗಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ, ತಮ್ಮ ಅಹಂನಿಂದಾಗಿ ಅಂಥವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕೈಚಾಚಲು ಮುಂದಾಗದೆ, ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುವುದೇ ಲೇಸೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾರಣಾಂತಿಕ/ನಿಯತಿವಾದದವರು (Fatalists): ಸಣ್ಣ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು, ಅತಿಯಾದ ಕಾನೂನು, ವಿಧಿ, ಕಟ್ಟಲೆಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕಾತುರವಾಗಿರುವವರು. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ, ಅಂತರ್ಜಾತಿ ವಿವಾಹವನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ, ಅದರಿಂದ ಹತಾಶೆಗೊಂಡ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿರ್ವಹಣೆ

* ಈ ರೀತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಅವರ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
* ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
* ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ
* ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು
* ಕಾನೂನು ಸಲಹೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ

* ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೆಂಬಲ * ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ
* ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

* ಅತಿ ಅಪಾಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ದೊರಕಿಸಬೇಕು.
* ಅಂಥವರನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಬಿಡಬಾರದು
* ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ
* ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆ
* ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವುದು

* ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು
* ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
* ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಹೇಳುವುದು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನಾಚರಣೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 30, 2024 ರಂದು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸುಮಾರು ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಸಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡಿದರು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 11.11 ಲಕ್ಷ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 1,72,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ 1906 ಜನರೂ, ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ 1847 ಜನರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಶೇ 68 ಪುರುಷರೂ, ಶೇ 32ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ವಿಸ್ತರಿತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ನಿಧಾನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಅಪಾಯಕರ ವರ್ತನೆ, ಇಚ್ಛಾ ಮರಣ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಒಂಟಿತನ ನಿವಾರಣೆ, ಜೀವನದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂವಹನದ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ

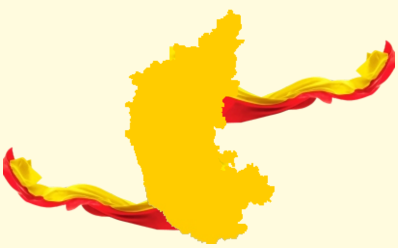
ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಮೇರಿಕದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪದವಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ಅವರನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ, ಅವರುಗಳು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ರಾವ್ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್, ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ, ಶ್ರೀ ಎ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮೊದಲಾದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ನೋಂ)

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, 324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ,
ಮೈಕ್ರೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076
ದೂರವಾಣಿ : 080-26482929



ಸಮಸ್ತ ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ

ಶುಭಾಶಯಗಳು

Edited, Printed, Published by Dr. N. Gopalakrishna, on behalf of Karnataka Havyasi Aptha Samalochakara Vedike ®
Banglore C/o Samadhana Counselling Centre, Arakere Mico Layout, 1st Stage, Bannerghatta Road,
Bengaluru-560076. Phone No.: 080-26482929 / Mobile : 9731314348/9448819521 (for Private Circulation Only)