



ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀವರ್ಧ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▶ ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮಗಳು ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿ, ಮಗ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಇದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯಳು. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಚಾರದ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಸದ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಎಳೆಯರಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ತಾಯಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯೇ, ತಪ್ಪೇ ಎನ್ನುವುದು. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಾಗಿರುವ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಬೇಡ, ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೇ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ವರ್ತನೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಳವಳ ತರುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಆರಿವು ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನೋ ರೋಗವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದೇ? ಹಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಮುದ್ದುಮೋಹನ್, ಕುಶಾಲನಗರ

ಓದುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಇತರರ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಂತ್ರತಂತ್ರಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮನೋರೋಗಿಯು ಕೆಟ್ಟವನು, ಪಾಪ ಮಾಡಿದವನು, ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೂಡದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮನೋವ್ಯಾಧಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ, ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಯ ಬೇಡ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕವಿರಲಿ. ಆಟಪಾಠಗಳತ್ತ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ, ನಿಗಾ ಇರಲಿ. ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ರೋಗಿವಿದ್ದರೂ ಆಕೆ ತಾಯಿಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಲಿ. ರೋಗಿಯು ಸಹ ಕುಟುಂಬದ ಒಂದು ಅಂಗ. ಆಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನಡವಡಿಗಳು ವ್ಯಾಧಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಪ್ಪನಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅನೋನ್ಯತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಬಲ್ಲವು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಮನೋರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಸತತ

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲದಿಂದಾಗಿ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮಗಳು, ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನೋರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇ ಹೆಚ್ಚು.

▶ ನನಗೆ 15 ವರ್ಷದ ಮಗಳು, 13 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ. ಇದುವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮವಾದ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವನ ವರ್ತನೆ ತುಂಬಾ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ವಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಮಂದಿಯ ಆಚರಣೆಗಳೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರ ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದ. ಇದೀಗ ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಹಿಂದೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪವಾಡಗಳು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು, ಈಗ ಏಕೆ ಆಗಲ್ಲ? ಆಗ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ವರಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಈಗೇಕೆ ಅಂತಹದ್ದು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರ ಅವನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಂದ ನನಗೆ ಹಿಂಸೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮನೆಯವರ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಡನ ರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ಆಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸೂಚನೆಯೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಲೈಲಾ, ಮೂಡಬಿದ್ರೆ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂದೇಹಗಳು, ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ವಿಷಯಗಳು, ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲವು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದರತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿ. ಅವನು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮತ್ತೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಲೋಚಿಸಿ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವ ವಯಸ್ಸು ಅವನದು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಹ ಅವರು ಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಅವನು ಕೆಟ್ಟ ಹಾದಿಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದಾನೆ, ಅವನಿಂದ ಕಂಟಕವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳು ಬರದಿರಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಅಮ್ಮನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಲೀ, ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಮನನೋಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಲೀ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ದೇ ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧವೆನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಅವನಲ್ಲಿ ತರುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವನಿಂದಲೇ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಗನು ಸಹ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಆದರ, ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122