ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು**?**

1. ನೀವು ಏಕಾಂಗಿ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದೇವೆ.

2. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿದ್ದಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ನೀವು ಹೊರೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಗಿಂಗಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ - ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.

3. ರಾಗಿಂಗ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು 1800 180 5522 ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕರೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಉಚಿತ ದೂರವಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಮಗೆ helpline@antiragging.in ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇ ಮೇಲ್ ಕೂಡ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

4. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಡಳಿತ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಿದೆ - ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಬೇಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು. ಸ್ಥಳೀಯ ಪೊಲೀಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತದವರೂ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು.

5. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ರಾಗಿಂಗ್ ಕುರಿತು ದೂರು ನೀಡಬಹುದು. ಕೇವಲ ರಾಗಿಂಗಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರಾಗಿಂಗ್ ನ ಘಟನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

6. ನೀವು ರಾಗಿಂಗ್ ಕುರಿತ ದೂರನ್ನು ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿ ಕೂಡ ನೋಂದಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ಈ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ನಾವು ನಿಮಗೆ ಗೋಪ್ಯತೆಯ ಖಾತರಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

7. ನಿಮ್ಮ ದೂರಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ರಾಗಿಂಗ್ ವಿರೋಧಿ ಪೋರ್ಟಲ್ www.antiragging.in