வளரிளம் பருவத்தினரின்
படிப்பினையும் படைப்பும்
(கார்ட்டூன் கதைகள்)

ARUNODHAYA
Centre for street and working children
அருணோதயா
குழந்தைத் தொழிலாளர் மையம்
சென்னை

வளரிளம் பருவத்தினரின்

படிப்பினையும் படைப்பும்

(கார்ட்டூன் கதைகள்)

ARUNODHAYA
Centre for street and working children
அருணோதயா
குழந்தைத் தொழிலாளர் மையம்
சென்னை

வளரிளம் பருவத்தினரின் படிப்பினையும் படைப்பும்

கார்ட்டூன் கதைகள்

(Awareness Material)

Coordination:
Dr. Virgil D' Sami Ph.D.,

Artwork:
C.Sakthi vadivel

Design:
D.Suriyachandran

Published by

ARUNODHAYA
Centre for Street and Working Children
19/9/2 Bazaar street,
Royapuram, Chennai - 600 013
Phone : 91 44 42632264
email : arunodhayaorg@gmail.com
Website : http:www.arunodhayacentre.in

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை i

1. வளரிளம் பருவத்தினரின் உடல், மனம் மற்றும் சமூக ரீதியான மாற்றங்கள்
இளவரசியின் சந்தேகமும் மகாராணியின் விளக்கமும் 01

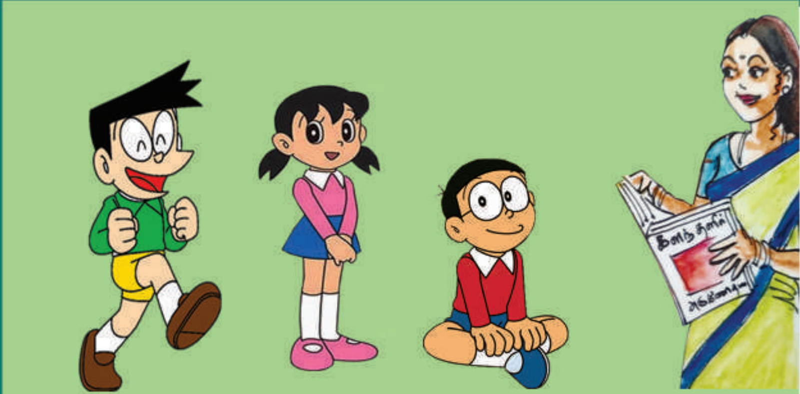
2. வளரிளம் பருவத்தினரின் பொறுப்புகளும் கடமைகளும்
நீமோவின் அனுபவங்கள் 06

3. பாலியல் கல்வி
மோனாவின் சிந்தனைகள் 11

4. பாலினத்தைப் புரிந்துகொள்வோம்
கோழிக் குடும்பம் 15

5. இனப்பெருக்க மண்டலம்
அருங்காட்சியகத்தில் இரவில் நடக்கும் விசித்திர நிகழ்வுகள் 20

6. காதலும் இனக்கவர்ச்சியும்
நோபிட்டாவும் சிசுகாவும் 25



7. போதை மற்றும் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
எலும்புக் கூட்டின் உண்மைக் கதை 29

8. வளரிளம் பருவத்தினருக்கு எதிரான பாலியல் வன்முறைகள்
உருவக் கண்ணாடி பேசுகிறது 34

9. இளம் வயது திருமணத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்
ஆசிரியர் – மாணவர்கள் கலந்துரையாடல் 40

10. மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்
கடலும் மின்சாரமும் 44

11. இணையதள பாதுகாப்பு
சங்கியும் மங்கியும் 48

12. இலக்கை நிர்ணயித்தல்
மானும் மான்குட்டிகளும் 54

முன்னுரை

குழந்தையின் முதல் ஆயிரம் நாட்கள் “வளர்ச்சி வாய்ப்பின் சன்னல்” (Window of opportunity) என்றால், வளரிளம் பருவம் என்பது “வளர்ச்சி வாய்ப்பின் இரண்டாவது சன்னல்” (Second window of opportunity) எனக் கூறலாம்.

வளரிளம் பருவமானது ஒரு குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மட்டுமல்லாது உளவியல் ரீதியான வளர்ச்சி, மற்றும் உணர்வு ரீதியான மாறுதலும் ஏற்படும் பருவமாகும். இந்தப் பருவத்தில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் முறையான வழிகாட்டுதல், தகவல்கள் கிடைக்க வேண்டியது அந்த குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

அனைத்துக் குழந்தைகளும் அனைத்து உரிமைகளும் பெற்று தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தை மாண்போடும், மகிழ்வோடும் அனுபவிக்கும் ஒரு நீதியான சமூகத்தை உருவாக்குவது என்ற தொலை நோக்குடன் செயல்படும் ‘அருணோதயா’ அமைப்பு வளரிளம் பருவத்தினரின் சிறப்பான வளர்ச்சிக்குத் துணை நிற்க வளரிளம் பருவத்தினரின் ஆற்றுபடுத்துதல் மற்றும் திறன் மேம்படுத்துதல் திட்டத்தை நிறைவேற்றி வருகின்றது.

வளரிளம் பருவத்தினர் தங்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளைக் களைந்து பாதுகாப்புடன் வாழ்வதற்கான சுற்றுச்சூழலை உருவாக்குதல், பாதிக்கப்பட்ட வளரிளம் பருவத்தினருக்கு ஆலோசனை மற்றும் அன்பு, ஆதரவு அளித்தல், வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி அளித்து சுயமுன்னேற்றம் அடைய செய்தல் என்ற குறிக்கோளை நோக்கி செயல்படும் இந்த திட்டத்தின் முக்கிய அம்சம் ‘இளந்தளிர் குழுக்கள்’ ஆகும். வளரிளம் பருவத்தில் உடல், உள்ளம், உணர்வு ரீதியான மாற்றங்கள், அவற்றைக் கையாள்வது, வாழ்க்கைத் திறன்கள், இனப்பெருக்க மண்டல சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகள், வன்முறைகளில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பயிற்சிகள், வழிகாட்டுதல்கள் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. இதன் மூலம் வளரிளம்

பருவத்தினர் தங்களைப் பற்றி புரிந்துக் கொள்ளவும், வாழ்க்கையின் குறிக்கோளை நிர்ணயித்து செயல்படவும், தங்களது பொறுப்பு மற்றும் கடமைகளை உணர்ந்துக் கொள்ளவும், குழந்தைத் திருமணம், பாலியல் வன்முறை, போதைப் பழக்கம், இனக்கவர்ச்சி போன்றவற்றிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் சிறப்பான வழிமுறைகளை பெற்றுள்ளனர்.

இளந்தளிர் குழுவிற்கு நடத்தப் பெற்ற இந்த அமர்வுகளை ஒரு கையேடாக வெளியிட்டால் வளரிளம் பருவத்தினருக்கு வழிகாட்டியாக அமையும் என்ற கருத்து எழுந்தது. இந்தக் கையேடு வளரிளம் பருவத்தினரால் வடிவமைக்கபட்டால் அது மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும் என்ற நோக்கில் இளந்தளிர் குழு பிரதிநிதிகள் கொண்ட ஓர் ஆலோசனைக் குழு அமைக்கப்பட்டது. வளரிளம் பருவத்தினரால், வளரிளம் பருவத்தினருக்காக வடிவமைக்கபட்ட '**வளரிளம் பருவத்தினரின் படிப்பினையும் படைப்பும்**' என்ற இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் 'அருணோதயா' மகிழ்ச்சி அடைகிறது. இந்தப் புத்தகம் வளரிளம் பருவத்தினர் வாழ்க்கை திறம்பட அமைய ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கும் என எதிர் நோக்குகின்றோம்.

இந்தப் புத்தக உருவாக்கத்தில் பங்கேற்ற 'இளந்தளிர் குழு' பிரதிநிதிகளுக்கும், 'அருணோதயா' பணியாளர்களுக்கும் நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேலும் வளரிளம் பருவத்தினரின் எண்ணங்கள், கருத்துக்களை பிரதிபலிக்கும் வகையில் ஓவியங்களை வரைந்து இந்தப் புத்தகம் உருவாக்க துணைநின்ற ஓவியர் திரு.சி.சக்தி வடிவேல் அவர்களுக்கு எங்கள் நன்றியை தெரிவித்து கொள்கிறேன். இதற்கு நிதியுதவி அளித்த Azim Premji Philanthropic Initiative-க்கு எங்கள் நன்றி.

மே 2021

முனைவர் **வர்ஜில் டி சாமி**
நிர்வாக இயக்குனர்
அருணோதயா

வளரிளம் பருவத்தினரின் உடல், மனம் மற்றும் சமூக ரீதியான மாற்றங்கள்

இளவரசியின் சந்தேகமும் மகாராணியின் விளக்கமும்

இளவரசியும் தோழிகளும் குதிரையில் பயணம் செய்கின்றனர்.
வழியில் தோழிகள் சில சந்தேகங்களை இளவரசியிடம் கேட்கின்றனர்.

அப்போது, பக்கத்து நாட்டு இளவரசர் திடீரென அந்த வழியில் வருகிறார்.

முதலில் தயக்கம் காட்டிய இளவரசி
இறுதியாக தைரியத்தை வரவழைத்துக்கொண்டு இளவரசரிடம் பேசுகிறார்.

அனைவரும்
அரண்மனையை நோக்கிச் செல்கின்றனர்.

மகாராணி அந்தப்புரத்து உப்பரிகையில் நின்று இவர்கள் வருவதைப் பார்க்கிறார். பின்பு குழப்பத்துடன் உள்ளே வந்து கூடத்தில் போடப்பட்டிருந்த மகாரணியின் அரியணையில் அமர்கிறார்.

வளரிளம் பருவம் மனிதர்களின் வாழ்க்கையில் மாற்றத்திற்குரிய பருவம். உடல் மாற்றம், மனமாற்றம், சமூக ரீதியான மாற்றத்திற்கு உட்பட்டது. குழப்பங்கள் நிறைந்த இப்பருவத்தில் சரியான வழிகாட்டுதல் தேவைப் படுகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனம் 10 வயதிற்கும் 19 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட காலம் என்று வளரிளம் பருவத்தை வரையறை செய்துள்ளது.

வளரிளம் பருவத்தின் பண்புகள் என்ன மகாராணியாரே!
முக்கியமாக நான்கு பண்புகள் உள்ளன. உடல் வளர்ச்சி, பாலியல் முதிர்ச்சி, இலட்சியங்களை உருவாக்குதல், மன எழுச்சியைக் கையாளுதல். இவை உடல் ரீதியிலான மாற்றங்கள் ஆகும்.
இளவரசி அடுத்த கேள்வியைக் கேட்குமுன்பு, கூச்சத்தினால் இளவரசரை சற்று வெளியே செல்லுமாறு ஜாடை காட்டுகிறார். உடனே மகாராணி...
பரவாயில்லை. அவனும் தெரிந்து கொள்ளட்டும்.
வளரிளம் சிறுமிகளுக்கு உடலில் என்னவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படும்?
❖ மார்பக வளர்ச்சி ஏற்படும்.
❖ ரோம வளர்ச்சி இருக்கும்.
❖ பருவம் அடைவார்கள்.
❖ முகப்பருக்கள் தோன்றும்.
❖ இடுப்பு எலும்பு விரிவடையும்.
❖ மாதவிடாய் சுழற்சி ஏற்படும்.
❖ இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையும்.
சிறுமிகளுக்கு மட்டும்தான் இத்தகைய மாற்றமா? சிறுவர்களுக்கும் ஏதாவது மாற்றம் நிகழுமா?
நல்ல கேள்வி இளவரசியே! வளரிளம் சிறுவர்களுக்கு
❖ குரலில் மாற்றம் ஏற்படும்.
❖ தோள்பட்டை வளர்ச்சி, ரோம வளர்ச்சி, மீசை வளர்ச்சி உண்டாகும்.
❖ முகப்பரு ஏற்படுதல், விந்தணு வெளியேறுதல் போன்றவை நிகழும்.
மகாராணியாரே! உடல் ரீதியான மாற்றங்களைக் கூறினீர்கள். மன ரீதியான மாற்றங்களையும் தயவுடன் கூறுங்கள்.

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான
மனரீதியிலான மாற்றங்கள் எனில்,

- தங்களைத் தாங்களே அழகுப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.
- ஒருவிதமான இனக்கவர்ச்சி இருக்கும்.
- எதிர் பாலினரைப் பார்த்தால் மனதில் கிளர்ச்சி எழும்.
- ஒவ்வொரு விசயத்திற்கும் பாராட்டை எதிர் நோக்குவர்.
- சுய அங்கீகாரம், அதிகமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவர்.
- நண்பர்களை விரும்புவார்கள்.

சமூக ரீதியிலான மாற்றங்கள் என்னென்ன?

பாரம்பரியம், கலாசாரம், வேலை, பாகுபாடு, சமூகக் கட்டுப்பாடுகள், மதம் சார்ந்த விசயங்கள்... இவையெல்லாம் சமூகம் சார்ந்த மாற்றங்கள் ஆகும்.

நன்றி, மகாராணியாரே! தெளிவான விளக்கம் தந்தீர்கள். இளவரசருக்கும் நன்றி!

எனக்கு எதற்கு நன்றி? உங்களால் நானும் அறிவு பெற்றேன். உங்களுக்குத் தெரிந்த இந்த விசயங்களை உங்கள் நாட்டிலுள்ள அனைத்து வளரிளம் பருவத்தினருக்கும் கூறுங்கள்.

இளவரசியும் தோழிகளும் விடைபெற்று, குதிரையில் தங்கள் நாட்டை நோக்கி புறப்பட்டனர்.

விடைகளை கண்டுபிடிப்போமா?

1. இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வளர்ச்சி, மாதவிடாய், விந்தணு வெளியேறுதல் போன்றவை .... ரீதியான மாற்றங்கள் ஆகும் .
   அ. மனம்.   ஆ. உடல்   இ. சமூகம்
2. இனக்கவர்ச்சி, சுய அங்கீகாரம், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல், அழகுபடுத்தி கொள்ளுதல் போன்றவை மனரீதியான மாற்றங்கள் ஆகும்.
   அ. சரி   ஆ. தவறு
3. மாற்றங்கள் இருபாலருக்கும் ஏற்படும்.
   அ. ஆம்   ஆ. இல்லை

வளரிளம் பருவத்தினரின் பொறுப்புகளும் கடமைகளும்

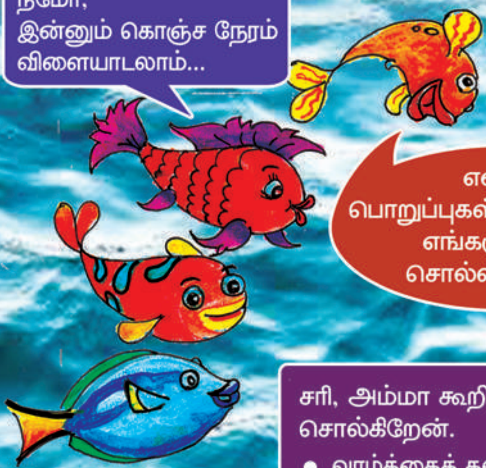
நீமோவின் அனுபவங்கள்

நீமோ ஒரு வகை கடல்வாழ் மீன். அது வளர்ந்து வளரிளம் பருவத்தை அடைகிறது. அந்தப் பருவத்திற்கே உரிய பொறுப்புகளும் கடமைகளும் உள்ளன என்பதை பெற்றோர்கள் நீமோவிற்கு நினைவு கூறுகின்றனர்.

நீமோ பள்ளிக்குச் சென்றது. பள்ளியில் விளையாடும் நேரம் வந்தது. நீமோ நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடியது. விளையாட்டின் பெயர் ‘ஆடு – புலி – வீரர்கள்’. புலிகள் ஆட்டைப் பிடிக்காதவண்ணம் வீரர்கள் காக்கவேண்டும். இந்த விளையாட்டு நீமேரவிற்கு மிகவும் பிடித்தது.

பள்ளி மணி அடித்து,
நீமோ வேகமாக வீட்டுக்குக் கிளம்பியது. அப்போது –

நீமோ,
இன்னும் கொஞ்ச நேரம்
விளையாடலாம்...



நமக்கு
பொறுப்புகள்,
கடமைகள் உள்ளதாம்.
என் அம்மா
கூறினார்கள்...

என்ன
பொறுப்புகள், கடமைகள்?
எங்களுக்கும்
சொல்லலாமே...

சரி, அம்மா கூறியவற்றை உங்களுக்கும் சொல்கிறேன்.

- வாழ்க்கைக் கல்வியில் கவனமாக இருத்தல்.
- நேரத்தை முறையாக கையாளுதல்.
- உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாகப் பராமரித்து சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல்.
- இலக்கை நிர்ணயித்தல்.
- தன்னையும் மற்றவர்களையும் மதித்தல்.
- நல்ல புத்தகங்களைப் படித்தல்.
- நல்ல செய்திகளை சேகரித்தல்.
- நல்ல நண்பர்களுடன் இணைதல்.
- கைப்பேசியை ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களுக்கு பயன்படுத்துதல்.
- உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா செய்தல்.
- உணவு, உழைப்பு, உறக்கம் இவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்.
- இரவில் சீக்கிரம் உறங்கி காலையில் சீக்கிரம் எழுதல்.
- அறிஞர்களின் வரலாறுகளைப் படித்தல்...

போன்றவை நமது கடமை ஆகும்
என்று அம்மா கூறினார்கள்.

அம்மா
அப்படித்தான்
கூறுவார்கள்,
நாம் அதை
எல்லாம்
கேட்கணுமா?

சரி, இப்போது வீட்டிற்குப் போகலாம்.
நாளைக்கு பேசிக் கொள்ளலாம்.

மறுநாள் –
நீமோ தோழிகளுடன் பள்ளிக்குச் சென்று கொண்டிருந்தாள்.

ஆழ்கடலினுள் சென்றதும் நீமோவிற்கும் அதன் தோழிக்கும் ஆபத்து வந்து கொண்டு இருப்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. திடீரென ஓர் ஆக்டோபஸ் அவர்களை துரத்திக் கொண்டு வந்தது...

இருவரும் வேகமாக அலறிக்கொண்டு ஓடினார்கள்.
ஒரு வழியாக ஆக்டோபஸிடமிருந்து தப்பினார்கள்...

இருவரும் பயத்துடன்
அழுதுகொண்டே வீட்டுக்கு ஓடினார்கள்.

அம்மாவின்
சொல்லைக் கேட்காமல்
போனது நம் தவறு.
அதனால் அம்மாவிடம்
மன்னிப்பு
கேட்க வேண்டும்

ஆமாம்...
ஆமாம்...

அழாதீர்கள்,
ஆபத்தை உணர்ந்தீர்கள் அல்லவா?
இனிமேல் இப்படி செய்யக்கூடாது.
வளரிளம் பருவத்தில்
சில விசயங்களை
தவிர்ப்பது நல்லது.

அம்மா,
என்ன விசயங்களை
நாங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்
என்று சொல்லுங்கள்...

- சுய பச்சாதாபம்
- சோம்பேறித்தனம்
- சேட்டை செய்வது
- இரவு நேரம் அதிகம் கண்விழித்தல்
- எப்போதும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது
- இனக்கவர்ச்சிக்கு ஆளாகுதல்
- குறை கூறுதல்

இவை எல்லாம் வளரிளம் பருவத்தில்
செய்யக்கூடாத செயல்கள்.

தவிர்க்க வேண்டிய குணங்கள்
என்ன அம்மா?

- பொய் கூறுதல்
- கோபம்
- சோம்பல்
- முயற்சி இன்மை,
- ஆர்வம் இன்மை
- மதிப்பு இன்மை
- கவனம் சிதறுதல்
- பிறர் கவனத்தை ஈர்த்தல்

போன்ற குணங்களை
தவிர்க்க
வேண்டும்.

அம்மா,
நீங்கள் சொன்னவை
எல்லாம் நன்றாக புரிந்தன.
இனி எங்கள் கடமை என்ன,
பொறுப்புகள் என்ன என்பதை
புரிந்து செயல்படுவோம்.
எங்களை நாங்கள் பாதுகாத்து
கொள்வோம்.
இந்த செய்திகளை
என் நண்பர்கள்
அனைவருக்கும்
சொல்வேன்.
நன்றி அம்மா!

இந்த கதையை குறித்து உங்கள் கருத்து:

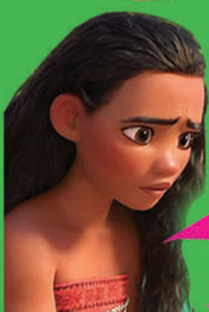
1. உங்கள் கடமை என்ன தேர்ந்தெடு
   - [ ] பள்ளிக்கு செல்வது
   - [ ] வேலைக்கு செல்வது
2. தவிர்க்க வேண்டிய குணம் எது
   - [ ] கோபம்
   - [ ] அமைதி
   - [ ] உண்மை

பாலியல் கல்வி

மோனாவின் சிந்தனைகள்

கடற்கரையோரம் வசிக்கும் பழங்குடி இனப்பெண் "மோனா" வளரிளம் பருவத்தை அடைகிறாள்.

ஒரு நாள், மோனா தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, அவளருகில் வந்த பெற்றோர் அவளை எழுப்புகிறார்கள்...



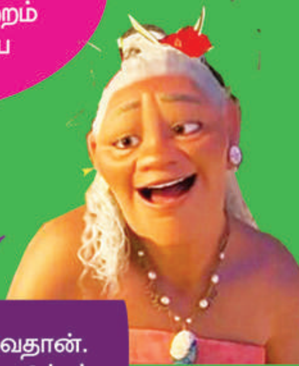
‘பால்’ என்றால்
நம்முடைய உடல் உறுப்புகளை
வைத்து அடையாளம் காண்பது. அவை
நாம் ஆணாகப் பிறந்திருக்கிறோமா,
பெண்ணாகப் பிறந்திருக்கிறோமா என்று
குறிப்பிடுவது! ‘பாலினம்’ பற்றியும் ‘பாலியல்
கல்வி’ பற்றியும் தொடர்ந்து கூறுகிறேன்.
கேட்கிறாயா...?

சொல்லுங்க
பாட்டி...

‘பாலினம்’ என்பது
இயற்கையில் ஆணாகவோ,
பெண்ணாகவோ பிறந்த நாம் நம்மை
எவ்வாறு இந்த உலகத்திற்கு வெளிப்படுத்திக்
கொள்கிறோம் என்பதே ஆகும்.
உதாரணமாக, பெண்கள் வீடு பெருக்குவது,
துணி துவைப்பது, ஆண்கள் கிரிக்கெட்
விளையாடுவது, பைக் ஓட்டுவது இவ்வாறு
சமுதாயத்தினர் ஆண்கள், பெண்கள்
செய்கின்ற வேலைகளை பிரித்துக்
கொள்கின்றனர்.

அப்படியா?
இப்போது
தெரிஞ்சுகிட்டேன்
‘பால்’ என்ன,
‘பாலினம்’ என்ன
என்று. மேலும்,
‘பாலியல் கல்வி’
என்றால்
என்னவென்று
சொல்லிடுங்க
பாட்டி...

சொல்கிறேன் கேள்!
நமது உடல் உறுப்புகள் பற்றியும்
அதனால் விளையும் உணர்வுகள்,
நடத்தைகள் பற்றியும்,
ஆரோக்கியத்திற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும்
தெளிவு ஏற்படுத்துவதே ‘பாலியல் கல்வி’
ஆகும்.



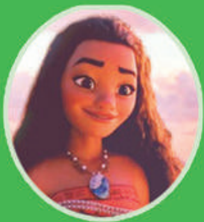
உன்னுடைய எண்ணங்கள் நியாயமானவைதான். இவை தொடர்பாக உனக்கு இன்னும் தெளிவுபடுத்தக் கூடிய நான்கு முத்தான கருத்துகளைக் கூறுகிறேன்.

- வளரிளம் பருவத்தினர் இம்மாறுதல்களை சரியாக உணராமல் தன்னுடைய ஒழுங்கற்ற நிலை என்று தவறாக நினைக்கிறார்கள். பாலூக்கத்தால் தோன்றும் மாறுதல்கள் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு சீக்கிரமே தோன்றுகின்றன. பாலினம் தொடர்பான பண்புகள் தம்மிடம் இயல்பாகத் தோன்றும் என்று பெரும்பாலும் அறியாததால், தம் விருப்பத்தினால்தான் இந்த உணர்வுகள் தோன்றுகின்றன எனும் குற்ற உணர்வை அடைகின்றனர்.
- இப்பாலூக்கத்தை கட்டுப்படுத்தாமலும் நல்வழிப் படுத்தாமலும் விட்டுவிட்டால் மகிழ்ச்சியின்மை, உடல் இளைத்தல், கீழான நிலைக்குத் தள்ளப் படுதல் போன்ற தீமைகள் உண்டாகும்.
- தமது உடல் மாற்றத்தைக் கண்டு ஆச்சரிய அதிர்ச்சி அடைகின்றனர். பெற்றோர்கள் இது குறித்து முன்கூட்டியே இவர்களுக்கு எடுத்துக் கூற வேண்டும். தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாத பாலூக்கம் நன்மையை விட தீமையையே கொடுக்கும்.

இன்னும் சொல்கிறேன் கேள்...

- இளைஞர்களின் சிந்தனைகள் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் இலட்சிய நோக்கு உடையதாகவும் விளங்க வேண்டும். விளையாட்டு, ஓவியம், நடனம்... இன்னும் நமக்கு விருப்பமான விசயங்களில் நம் கவனத்தைக் கொண்டு செல்லவேண்டும். இதனால் பாலுணர்வு எண்ணங்களில் இருந்து சிறிது விடுபட முடியும். பாலுணர்வை அறவே ஒழித்துவிடலாம் என நினைப்பது முற்றிலும் தவறு. கவனத்தை திசை திருப்பலாம்.

என்ன மோனா, நான் சொன்ன கருத்துகள் உனக்குப் புரிந்ததா?



நன்றாகப் புரிந்தது பாட்டி! எவ்வளவு விசயங்கள் இவற்றில் இருக்கின்றன என்பது இப்போதுதான் எனக்குப் புரிந்தது. என்னுடைய வாழ்க்கையில் இவற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்தி நல்வழியில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்.
இவற்றை எனக்கு தெளிவுபடுத்தியதற்கு நன்றி பாட்டி!

மதிப்பீடு கேள்விகள்

1. உடல், உணர்வு, நடத்தை, ஆரோக்கியம், கற்பனை பற்றி தெரிந்துகொள்வது ....
   அ. ஆரம்பக் கல்வி ஆ. தாவரக் கல்வி
   இ. பாலியல் கல்வி
2. வளரிளம் பருவத்தினரின் சிந்தனைகள் .... இருத்தல் வேண்டும்
   அ. அர்த்தமற்றதாக
   ஆ. ஆக்கபூர்வமாக
   இ. அதிகாரமாக
3. நம் உடல் உறுப்புகள் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்வது ....
   அ. அவசியமற்றது ஆ. அவசியமானது
   இ. அறியாமலும் இருக்கலாம்

பாலினத்தைப் புரிந்துகொள்வோம்

கோழிக் குடும்பம்

ஒரு காட்டில் ஒரு கோழிக் குடும்பம் இருந்தது. அம்மா, அப்பா மற்றும் இரண்டு பெட்டைக் குஞ்சுகள், இரண்டு சேவல் குஞ்சுகளுமாக வாழ்ந்து வந்தன. கோழிக் குஞ்சுகள் வளர்ந்து வளரிளம் பருவத்தை அடைந்தன. மற்ற நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடினர். அப்போது அவர்களுக்குள் 'யார் உயர்ந்தவர்கள்' என்னும் சண்டை நடந்தது.

என்னங்க,
நம் குழந்தைகள் இப்படி
சண்டை போடுறாங்களே...
என்னங்க பண்றது?
நம் வாத்து நண்பரிடம் உதவி
கேட்டு, நம் குழந்தைகளுடன்
பேசச் சொல்லலாம்.

நண்பா, எங்களுக்கு
ஓர் உதவி செய்.
எங்கள் குழந்தைகளிடம் பேசி
ஆண், பெண் சமத்துவம்
என்பதை புரியவைத்து
அவர்களை ஒற்றுமையாக
இருக்கச்
சொல்லணும்...
நான் உங்கள்
குழந்தைகளுக்கு
புரியவைக்கிறேன்.
கவலைப்படாமல்
போங்க...

என்ன கோழிக்குஞ்சுகளா, அனைவரும் நலமா?
வாத்து மாமா, நாங்கள் நலமாக இல்லை. எங்களுக்குள் சண்டை வருது. யாரும் பேசிக்கிறது இல்ல...
ஏன்? உங்களுக்குள் என்ன பிரச்சனை?
எப்பவும் நாங்கதான் வீட்டு வேலை செய்யணும். வெளியே விளையாடக் கூடாது. சுத்தம் செய்வது, துணி துவைப்பது என்று அனைத்து வேலைகளையும் நாங்கள்தான் செய்யவேண்டும். அண்ணா, தம்பிகள் வெளி வேலைகளை மட்டும்தான் செய்வாங்களாம். எங்களுக்கு கஷ்டமாக இருக்கு மாமா...
வாத்து மாமா, பெண்கள் வீட்டு வேலை செய்வதும், ஆண்கள் வெளி வேலை பார்ப்பதும்தானே வழக்கம். அதைத்தான் நாங்களும் செய்கிறோம். இதில் என்ன தவறு? நீங்களே சொல்லுங்கள்...

பால் என்பது...

- இயற்கையானது; மாற்ற முடியாதது.
- தன் உடல் உறுப்புகளை வைத்து ஆண் என்றும் பெண் என்றும் அடையாளம் காணுவது.

பாலினம் என்பது...

- செயற்கையானது; மாற்றக்கூடியது.
- நம் சமூகத்தினால் வழிவழியாகப் பின்பற்றி வரும் ஆண், பெண்ணிற்கான முத்திரை அடிக்கப்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் வழக்கங்கள்...

எடுத்துக்காட்டாக –

பெண் அடக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
அமைதியாகப் பேசவேண்டும்.
மென்மையானவர்கள் பெண்கள்.

ஆண்கள் வீரம் மிக்கவர்கள், தைரியசாலிகள்.
சாண் பிள்ளை என்றாலும் ஆண்பிள்ளை என்கிற கருத்து.

சரி, இப்போது நாம் ஒரு செயல்பாடு செய்வோமா? நான் இதுவரை சொன்னவை எல்லாம் உங்களுக்கு எந்த அளவு புரிந்து உள்ளது என்பதை இந்த செயற்பாட்டின் மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நான் சொல்லும் வார்த்தை பாலா? அல்லது பாலினமா? என்று சொல்லவேண்டும்.

- பெண், குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டுவது... பால்
- பெண்கள் சமைப்பது, வீட்டை சுத்தம் செய்வது... பாலினம்
- ஆண்களுக்கு மீசை முளைப்பது... பால்
- ஆண்களுக்கு குரல் மாற்றம் அடைவது... பால்
- ஆண்கள் வேலை செய்து சம்பாதிப்பது... பாலினம்
- ஆண்கள் கிரிக்கெட் விளையாடுவது... பாலினம்
- பெண்கள் குழந்தை பெறுவது... பால்
- ஆண்கள் பைக் ஓட்டுவது... பாலினம்
- மேக்கப்... பாலினம்
- ஆண்கள் மது அருந்துவது, புகைப்பது... பாலினம்

அனைத்து கேள்விகளுக்கும் சரியான விடை சொல்லி விட்டீர்கள். பாராட்டுகள்.

பாலினம் என்பது மாறக்கூடியது.
உதாரணமாக,
ஆண்கள் மட்டும் பைக் ஓட்டுவதில்லை;
பெண்களும் பைக் ஓட்டுகிறார்கள்.

இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

வாத்து மாமா, எங்களுக்கு பால், பாலினம் குறித்து சரியான நேரத்தில் புரியவைத்தீர்கள். இனி நாங்கள் சண்டை போடமாட்டோம். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உடல்தான் வேறு; எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் ஒன்றுதான் என்று தெளிவாகப் புரிந்தது.

இனப்பெருக்க மண்டலம்

அருங்காட்சியகத்தில் இரவில் நடக்கும் விசித்திர நிகழ்வுகள்

இந்த அருங்காட்சியகத்தில் எலும்புக் கூடுகள், மண்டை ஓடுகள், பிற மனித உறுப்புகள் ஆகியவற்றை பார்வைக்காக வைத்துள்ளனர். இவற்றைப் பார்ப்பதற்கு குழந்தைகளும், அறிவியல் பாடத்தில் ஆர்வமுள்ள கல்லூரி மாணவர்களும் பல இடங்களில் இருந்து வருவார்கள்.

இரவில் அருங்காட்சியகத்தில் யாரும் இருப்பதே இல்லை. அந்நேரம், மனித உறுப்புகளாகிய ஆண், பெண் இனப்பெருக்க மண்டலங்கள் 'நான்தான் உயர்ந்தவர்' என்று ஒன்றோடு ஒன்று அகந்தையில் சண்டையிட்டுக் கொண்டன.

என்னிடம் கருக்குழாய், கருமுட்டை, கருப்பை எனக் குழந்தையைத் தாங்கும் விசேஷ உறுப்பு சக்திகள் இருப்பதால் நான்தான் உயர்ந்தவள்.

உயிரணு என்னிடம்தான் இருக்கிறது. அதற்கான விந்தகம் இருக்கிறது. எனது விந்தணுக்கள் புறப்பட்டு வந்து உன் கருமுட்டையுடன் சேர்ந்தால்தான் உன்னால் ஒரு குழந்தையை உருவாக்க முடியும். எனவே நான்தான் உயர்ந்தவன்.

இப்படி இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று சர்ச்சையில் தொடங்கி சண்டை பெரிதானது. அப்போது அங்கு ஒரு டைனோசர் வந்தது.

'பூப்படைதல்' என்றால் என்னவென்று முதலில் சொல்கிறேன், கேளுங்கள்...

- பெண் குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே கருமுட்டைகளுடன் பிறக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' எனும் ஹார்மோன் சுரக்கிறது.
- 11 அல்லது 12 வயதுக்கு மேல் கருமுட்டை முதிர்வு அடைந்து கருக்குழாயில் தள்ளப்பட்டு கர்ப்பப்பையை வந்து அடைகிறது.
- அப்போது ஆண்களின் விந்தணுக்களை சந்திக்காத பட்சத்தில் கருமுட்டை வெடித்து உதிரமாக வெளியேறுவதையே 'பூப்படைதல்' என்கிறோம்.

அதேபோல்,
ஆண் குழந்தைகளும் பருவம் அடைகின்றனர்.

- இவர்களுக்கு 'டெஸ்டோஸ்டீரான்' என்ற ஹார்மோன் சுரப்பி சுரக்கிறது.
- 12 வயதுக்கு மேல் பாலியல் முதிர்ச்சி உருவாகிறது. இதன் காரணமாக இரவு நேரங்களில் தூங்கும் போது இவர்களுடைய ஆணுறுப்பு விறைப்புத் தன்மை அடைவதுடன் அதிலிருந்து வெள்ளையான திரவமும் வெளிப்படும். இதுவே அவர்கள் பருவம் அடைதல் ஆகும்.
- இதற்கு அவர்கள் பாலியல் எண்ணங்களோடு இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. மேலும், இரவிலோ, விடியற்காலையிலோ அவர்களுடைய உள்ளாடைகள் ஈரமாவதைக் கண்டு பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. இவை இயல்பானவை என்பதை அறிவதுடன், நாம் பெரியவர்களாக மாறி உள்ளோம் என்பதையும், இதன் மூலம் சில பொறுப்புகளை ஏற்கவேண்டும் எனும் எண்ணங்களையும் வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

அப்பா!!! இவ்வளவு விசயங்கள் நடக்கிறதா? அப்படியானால், நாங்கள் இருவருமே மனித இனத்துக்குத் தேவையானவர்கள் என்பது இதுவரையில் தெரியாமலே போச்சே...

இது மட்டும் இல்லை...

- உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது ரொம்ப அவசியம். இரத்தம் பெருகுவதற்கான நல்ல பழங்கள், கீரை வகைகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றை சாப்பிடணும்...
- உள்ளாடைகளை வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். இதனால் ஆடைகளிலுள்ள கிருமிகள் அழிக்கப்படும்.
- மேலும், 'பூப்படைதல்' குறித்து நிறைய மூடப்பழக்கங்கள் எல்லாம் நம் சமுதாயத்தில் இருக்கின்றன. அதாவது, வெளியே போகக்கூடாது, பேய் பிடித்துவிடும், கோயிலுக்குப் போகக்கூடாது, துளசி செடியைத் தொடக்கூடாது, குழந்தைகளை தொடக்கூடாது... இது போன்ற பழக்கங்களை நம் சமூகத்தினர் பயன்படுத்துகின்றனர்.
  ஆனால் வளரிளம் பருவத்தினர் இப்பழக்கங்களை எவ்வாறு மாற்றுவது என்பதை சிந்தித்து செயல்படுவது மிகவும் நல்லது.
- மேலும், நம்முடைய உடல் உறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

அப்படியா டைனோசர்!
இவ்வளவு விசயங்கள் நம்ம
சமுதாயத்துல இருக்கிறதா?
நாங்க எங்களுக்குள்ளே சண்டை
போட்டுக்கொண்டு இருக்கிறோம்.
ஆனால், இவ்வளவு விசயங்கள்
வெளியே நடக்கிறது
என்பதை நாங்க இப்பதான்
தெரிஞ்சுகிட்டோம்...

நான் சொன்னதை இவ்வளவு நேரம் நீங்கள் பொறுமையாக கேட்டதுக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. சரி, உங்களை நான் சில கேள்விகள் கேட்கட்டுமா?

சரி... கேளுங்க டைனோசர்

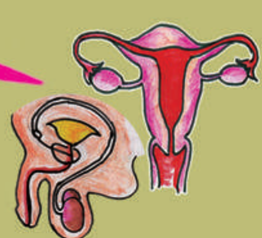
1 பூப்படைதல் என்பது ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் நிகழ்கிறது.
☐ சரி ☐ தவறு

2 இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம், மற்ற மண்டலங்களை போல மிகமுக்கியமானது.
☐ ஏற்கிறோம் ☐ ஏற்கவில்லை.

3 உள்ளாடைகளை சூரிய ஒளியில் உலர்த்துவது நல்லது.
☐ சரி ☐ தவறு

நான் கேட்ட கேள்விகளுக்கு நீங்கள் சரியான பதில் கூறியதால் உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பு கொடுக்கிறேன். இனிமேல், அருங்காட்சியகத்தில் என்னைப் பார்க்கும்போது எங்கிட்ட நீங்க தனியா, தாராளமா பேசலாம். உங்களுடைய சந்தேகங்களைக் கேட்கலாம். நன்றி. போய் வருகிறேன்... உங்களைப் பார்க்க வரும் தோழர், தோழிகளிடம் இது பற்றி தெரிவியுங்கள்...

மிகவும் நன்றி! நாங்கள்தான் உங்களுக்கு நன்றி சொல்லணும். ஏன்னா, எங்களுடைய சந்தேகங்களை சரி செய்ததால் நாங்கள் சண்டையிடுவதை நிறுத்திக் கொண்டோம். மேலும், கண்டிப்பாக எங்கள் நண்பர்களுடன் இதனைப் பகிர்ந்துக் கொள்வோம். அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.



காதலும் இனக்கவர்ச்சியும்

நோபிட்டாவும் சிசுகாவும்

சுநியோ, ஜியான், நோபிட்டா, சிசுகா... அனைவரும் மிகவும் ஆர்வத்துடனும் மகிழ்ச்சியாகவும் 'என்னைப் பிடித்திருக்கா?' விளையாட்டை விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அப்பொழுது...

நோபிட்டாவும், சிசுகாவும் வெட்கத்துடன் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்கின்றனர். இருவருக்கும் காதல் எண்ணம் ஏற்படுகிறது.

மறுநாள்... குழந்தைகள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் இடத்திற்கு ஆசிரியர் செல்கிறார்...

இனக்கவர்ச்சி என்றால் என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- உடல்ரீதியான இச்சைகள், அழகு, சந்தர்ப்பம், சுயநலம், எதிர்காலம் பற்றி சிந்திக்காமல் திடீரென்று ஏற்படக்கூடிய ஓர் உணர்வு. இதை சரியான முறையில் கையாளவில்லை என்றால், உங்களுடைய கவனம் சிதறும். இதனால் படிப்பு பாதிக்கப்படும். மற்றவர்களிடம் இருந்து விலகிவிடுவீர்கள்.
- உங்களுடைய குடும்பம், சமூகம், பள்ளி இவற்றிலிருந்து மாறுபடுவீர்கள்.
- ஒரு பயம் கலந்த உணர்வுடன் எப்போதும் காணப்படுவீர்கள்.
- ஒரு முழுமையான மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க முடியாமல் தவிப்பீர்கள்...

காதலிப்பது தவறு கிடையாது. ஆனால், எப்போது காதலிப்பது என்பதைத்தான் நீங்கள் முடிவு செய்யவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறீர்கள். காதல் என்பது ஒரு நல்ல உணர்வு. வயது முதிர்வு, முடிவெடுக்கும் திறன், தனக்கென்று ஓர் அங்கீகாரம், மதிப்பீடு, நம்பிக்கை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

நீயே சிந்தித்துப் பார்...

- நீ இப்பொழுது பெற்றோர்களை சார்ந்திருக்கிறாய். உனக்குத் தேவையானதை வாங்குவதற்கே பெற்றோரின் உதவிவேண்டும். அவ்வாறு இருக்கும்போது நீ விருப்பப்படும் நபரின் தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கு உன்னால் இப்போது முடியாது.
- அதற்குப் பதிலாக, நீ உனக்கென்று ஒரு தனி அடையாளத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்ட பிறகு ஒரு முடிவு எடுத்தால் அதனை பற்றி பெற்றோர்களிடம் பேசுவதற்கான வயது முதிர்ச்சியும் உனக்கு கிடைக்கும்.
- அப்படியானால், உன்னுடைய தனி அடையாளத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள படிப்பின் மீது கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியம்.
- அப்போதுதான் உன்னுடைய வாழ்க்கை எண்ணங்களை சிறப்பாகச் செயல்படுத்த உனக்கு ஒரு சக்தி கிடைக்கும். தைரியமும் கிடைக்கும். மரியாதையும் கிடைக்கும். பெற்றோர்களும் உன்னை நினைத்து பெருமை கொள்வார்கள்.

இவற்றை எல்லாம் நீ இப்போது சிந்தித்துப் பார்க்கலாம்.

ஆமாம் சார், எனக்குக்கூட ஓவியம் வரைய மிகவும் பிடிக்கும். உடனே அம்மாவிடம் என்னுடைய விருப்பத்தை தெரிவித்து அந்த வகுப்பில் சேர முயற்சிக்கிறேன் சார்.

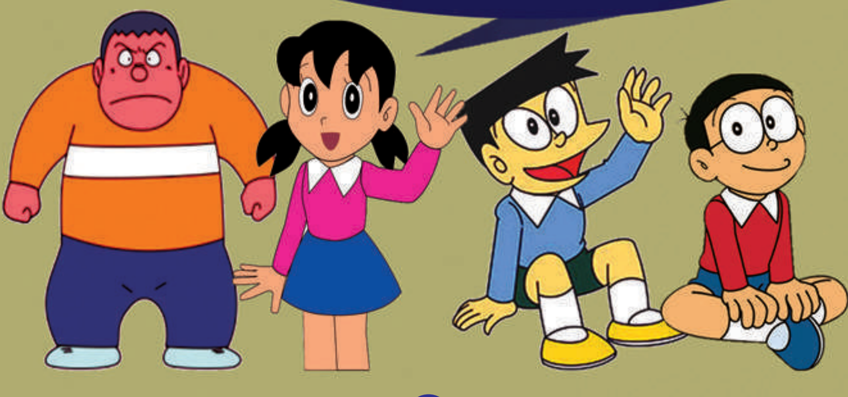
அருமை, அருமை... நீங்கள் இருவர் மட்டுமே பேசினீர்கள். மற்றவர்களுக்குப் புரிந்ததா என்று பார்க்க சில கேள்விகளை கேட்கிறேன். அவர்களுடைய எண்ணங்கள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதைப் பார்க்கலாம்.

கேள்விகள்:

1. 16 வயதில் காதலிப்பது சரியா?
2. எத்தனை வயதில் காதலிக்க முடிவெடுக்கலாம்?
3. இனக்கவர்ச்சியினால் வரும் பிரச்சனை இரண்டினை கூறுக.
4. காதல் என்பது திருமணத்தில் முடிவதா? அல்லது பொழுதுபோக்கா?

அனைவரும் சரியான பதில்களை கூறியதற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

எங்களுக்குள் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை எங்களின் நண்பர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். எங்களுக்கு விளக்கம் அளித்தமைக்கு நன்றி சார்.



போதை மற்றும் பொருட்களுக்கு அடிமையாகுதல்

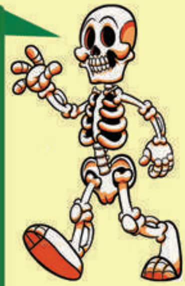
எலும்புக்கூட்டின் உண்மைக் கதை

மாவா, பீடி, சிகரெட், மூக்குப்பொடி, கஞ்சா, பான்பராக், ஹான்ஸ் ஆகியவை கதாபாத்திரங்களாக உருவெடுத்து பள்ளிக்குச் சென்று, கல்வி பயில வரும் மாணவர்களை போதைக்கு அடிமையாக்குகின்றன.

மூவரும் பள்ளிக்குச் செல்கின்றனர்

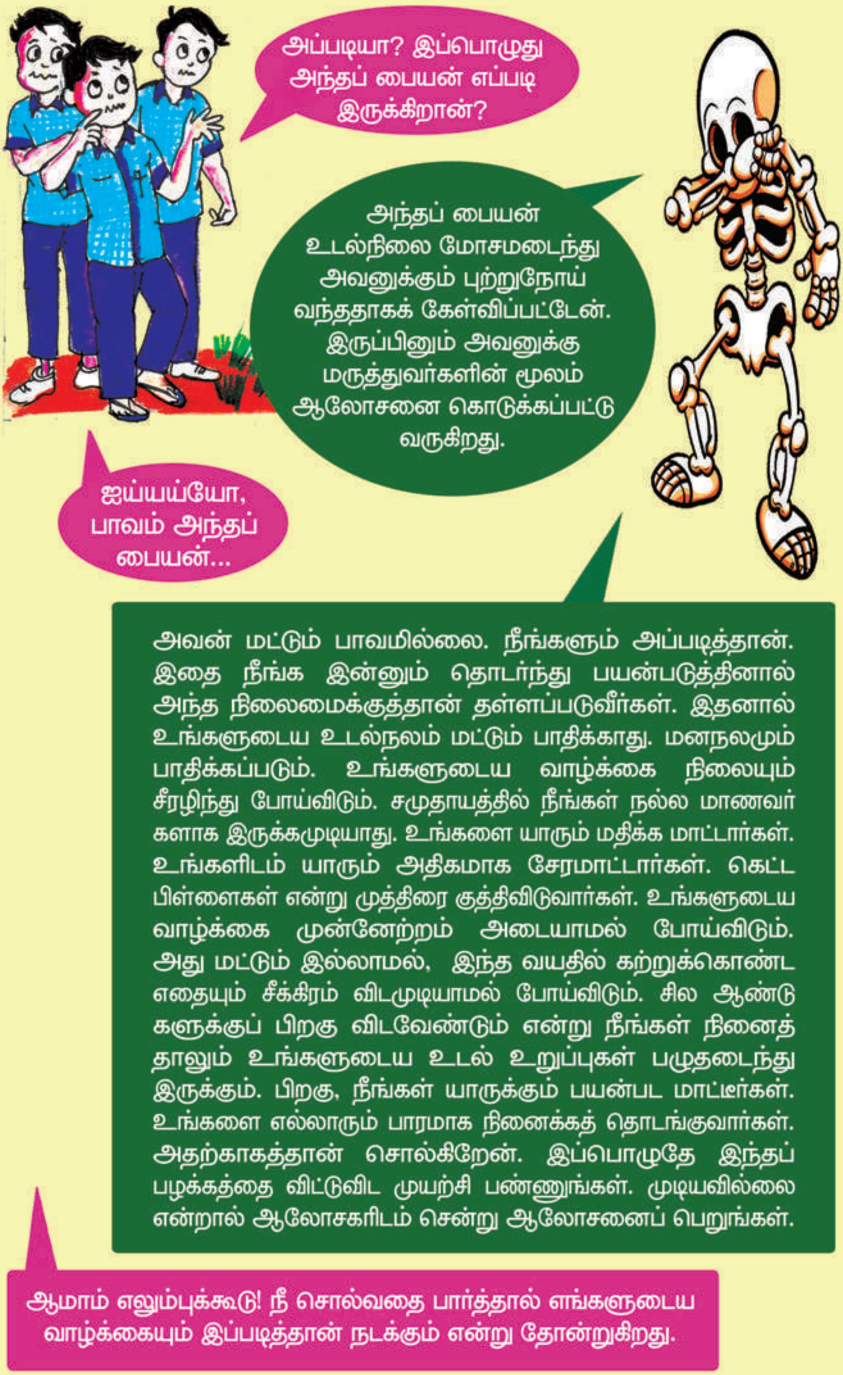
இதை பார்த்துக் கொண்டிருந்த
ஓர் எலும்புக்கூடு மாணவர்களின் அருகே சென்றது...

டேய் பிள்ளைங்களா... நீங்க செய்கிற செயல்களை எல்லாம் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருந்தேன். நான் சொன்னா நீங்க கேட்பீங்களா, மாட்டீங்களான்னு தெரியாது. ஆனால், என்னோட அனுபவங்களை உங்களுக்குச் சொல்றேன். ஏன்னா, நானும் உங்கள மாதிரிதான் இருந்தேன். ரொம்ப ஜாலியா ஸ்கூலுக்கு வந்தேன். அப்போது இதேபோலத்தான் இந்த மாவா, பீடி, சிகரெட், கூலிப் எல்லாம் என்கிட்ட வந்து பேசியது. இதை பயன்படுத்தினால் என் உடல் உறுப்புகள் எல்லாம் பாதிக்கப்படும் என்பது எனக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் இவற்றை நான் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன். பிறகு சிகரெட்டில் நிக்கோடின் என்ற வேதிப்பொருள் இருக்கிறது. அதுவும் என்னை நிறுத்தவிடாமல் செய்துவிட்டது. அதனால் உங்களை மாதிரியே நான் மது மற்றும் போதை பொருட்களை பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன். அதற்கு பிறகு எனக்கு வாய் புற்றுநோய், நுரையீரல் பாதிப்பு ஏற்பட்டதால் நான் இறந்துவிட்டேன். இப்போது எலும்புக்கூடாக உங்கள் முன் வந்து நிற்கிறேன்.



உன்னை பார்த்தாலே பயமா இருக்கு. அதைவிட நீ சொல்வதை கேட்டால் மிகவும் பயமாக உள்ளது.

இன்னும் சொல்கிறேன், கேளுங்கள். பயப்படுவதற்காக நான் சொல்லவில்லை. நீங்கள் என்னைப் போல ஆகக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் சொல்கிறேன். ஓர் ஆண்டுக்கு முன்னர் இதேபோல் ஒரு மாணவன் இந்தப் போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்தினான். அப்பொழுது திடீரென்று மயக்கம் போட்டு விழுந்து விட்டான். உடனே அவனை மருத்துவமனையில் சேர்த்தனர். டாக்டர்கள் அவன் போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதால் உடல்சோர்வு, மயக்கம் ஆகிவிட்டது என்று கூறினார்கள். மறுபடியும் பள்ளிக்கு வந்தான். அவனுக்கு அந்தப் பள்ளியில் மற்ற மாணவர்களை பார்ப்பது அசிங்கமாக இருந்ததால் வேறு பள்ளிக்கு மாற்றலாகிப் போனான். பெற்றோர்கள் அவனிடம் சரியாகப் பேசவில்லை. மற்ற மாணவர்களும் அவனிடம் சேரவில்லை. இதனால் மனமுடைந்து பள்ளிக்குச் செல்வதையே நிறுத்திவிட்டான்.


அப்படியா? இப்பொழுது அந்தப் பையன் எப்படி இருக்கிறான்?
அந்தப் பையன் உடல்நிலை மோசமடைந்து அவனுக்கும் புற்றுநோய் வந்ததாகக் கேள்விப்பட்டேன். இருப்பினும் அவனுக்கு மருத்துவர்களின் மூலம் ஆலோசனை கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது.
ஐய்யய்யோ, பாவம் அந்தப் பையன்...
அவன் மட்டும் பாவமில்லை. நீங்களும் அப்படித்தான். இதை நீங்க இன்னும் தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் அந்த நிலைமைக்குத்தான் தள்ளப்படுவீர்கள். இதனால் உங்களுடைய உடல்நலம் மட்டும் பாதிக்காது. மனநலமும் பாதிக்கப்படும். உங்களுடைய வாழ்க்கை நிலையும் சீரழிந்து போய்விடும். சமுதாயத்தில் நீங்கள் நல்ல மாணவர் களாக இருக்கமுடியாது. உங்களை யாரும் மதிக்க மாட்டார்கள். உங்களிடம் யாரும் அதிகமாக சேரமாட்டார்கள். கெட்ட பிள்ளைகள் என்று முத்திரை குத்திவிடுவார்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கை முன்னேற்றம் அடையாமல் போய்விடும். அது மட்டும் இல்லாமல், இந்த வயதில் கற்றுக்கொண்ட எதையும் சீக்கிரம் விடமுடியாமல் போய்விடும். சில ஆண்டு களுக்குப் பிறகு விடவேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத் தாலும் உங்களுடைய உடல் உறுப்புகள் பழுதடைந்து இருக்கும். பிறகு, நீங்கள் யாருக்கும் பயன்பட மாட்டீர்கள். உங்களை எல்லாரும் பாரமாக நினைக்கத் தொடங்குவார்கள். அதற்காகத்தான் சொல்கிறேன். இப்பொழுதே இந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட முயற்சி பண்ணுங்கள். முடியவில்லை என்றால் ஆலோசகரிடம் சென்று ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.
ஆமாம் எலும்புக்கூடு! நீ சொல்வதை பார்த்தால் எங்களுடைய வாழ்க்கையும் இப்படித்தான் நடக்கும் என்று தோன்றுகிறது.

எலும்புக்கூடாக இருந்து
நீயே எங்களுக்கு இவ்வளவு நல்லது
செய்யும்பொழுது, நாங்கள் திருந்தி, மற்ற
மாணவர்களையும் இந்த தீய வழியில் கொண்டு
செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வோம்.
இனிமேல் இந்த மாவா, பீடி, சிகரெட், கூலிப்,
கஞ்சா, குடி இவற்றை பள்ளிக்கு அருகாமையிலோ
அல்லது வீடுகளுக்கு அருகாமையிலோ
வரவிடாமல் பார்த்துக்
கொள்வோம். நன்றி!

நீங்கள் எனக்கு
நன்றி கூறியதற்கு
மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.
ஆனால், உங்களிடம் சில
கேள்விகளை கேட்பேன். அதற்கு
நீங்கள் சரியான பதில்களை
கூறினால் இந்த எலும்புக்
கூட்டிலிருந்து எனக்கு
விமோசனம் கிடைக்கும்.
கேட்கட்டுமா?

கேள்
எலும்புக்கூடு.
இதைக்கூட
உனக்காக செய்ய
மாட்டோமா?

1. போதைப் பொருட்களை உட்கொள்வதால் பாதிக்கப்படும் உறுப்பு எது?
   வயிறு / கண்கள் / அனைத்து உறுப்புகளும்
2. மதுவினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?
   பாராட்டு / அவமானம் / குடும்ப முன்னேற்றம்
3. சிகரெட்டில் உள்ள நிகோடின் என்ற வேதிப்பொருள் அடிமைப்படுத்தும் தன்மையை கொண்டது.
   ஆம் / இல்லை
4. போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்தும் பழக்கத்தை விடவேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களா?
   ஆம் / இல்லை

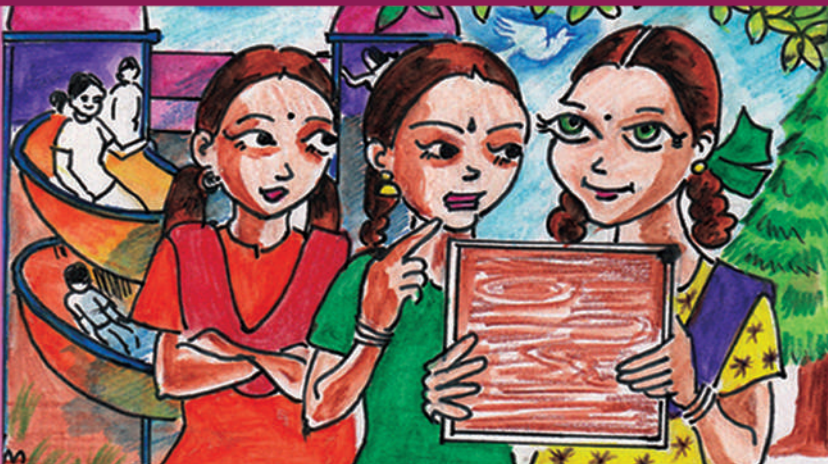
என்னுடைய கேள்விகளுக்கு நீங்கள் சரியாக பதில் கூறியதால் எனக்கு இந்த எலும்புக்கூட்டில் இருந்து விமோசனம் கிடைத்தது. அதனால் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நீங்களும் நன்றாக இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். நன்றி!

நன்றி! உன்னுடைய பணியினை
நாங்கள் தொடர்ந்து செய்வோம்.

அப்பாடா! பெரிய ஆபத்திலிருந்து நாம் தப்பித்து விட்டோம்.
இனிமேல் தவறான பழக்கத்திற்கு ஆளாகக் கூடாது.
நாம் அனைவருக்கும் ஒரு முன்மாதிரியாகத் திகழவேண்டும்.

வளரிளம் பருவத்தினருக்கு எதிரான பாலியல் வன்முறைகள்

உருவக் கண்ணாடி பேசுகிறது



‘குழந்தைகள் பூங்கா’வில் வளரிளம் பருவக் குழந்தைகள் விளையாடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். அங்கு ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் கண்டுபிடித்து எடுக்கிறார்கள். அதில் தங்களுடைய முகங்களைப் பார்க்கிறார்கள். ஆனால், அந்தக் கண்ணாடியில் அவர்களின் முகங்கள் தெரியவில்லை. அதற்கு மாறாக, ஒரு பெண்ணின் சோகமான முகம் பிரதிபலிக்கிறது. இதனால் குழந்தைகள் குழப்பம் அடைகிறார்கள். கண்ணாடி பேசுகிறது...

பாலியல் வன்முறை எனப்படுவது...

எனப் பல வகை குற்றங்களும் அடங்கும்.

இக்குற்றங்கள் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பில் இருப்பவர்கள், வீட்டுக்கு அருகாமையில் உள்ளவர்கள், அடிக்கடி வீட்டுக்கு வந்து செல்பவர்கள் போன்றவர்களால் நடைபெறுகின்றன.

SMART

இந்த வார்த்தையில் உங்களை
பாதுகாப்பது பற்றி இருக்கும்...

S : Sound (சத்தமாக கத்து)
M : My body (என்னுடைய உடம்பு எனக்கு மட்டும்)
A : Any one (யாரும் என்னைத் தொட அனுமதிக்க மாட்டேன்)
R : Run (ஓடு)
T : Tell (நம்பிக்கையானவர்களிடம் சொல்)

புரிந்ததா குழந்தைகளே! யாராவது உங்களைத்
தொல்லைப் படுத்தினால் இந்த வாக்கியத்தை
ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
பாதுகாப்புடன் இருக்கவேண்டும்.

நன்றாகப் புரிந்தது.
ஆனால், இது போன்று
தவறு செய்பவர்களை
அப்படியே
விட்டுவிடலாமா?

அதற்கும் நமக்கு சட்டங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பற்றியும் சொல்கிறேன்.

'போக்சோ' என்று ஒரு சட்டம் இருக்கிறது. (குழந்தைகள் மீதான பாலியல் வன்முறை தடுப்புச் சட்டம் 2012)

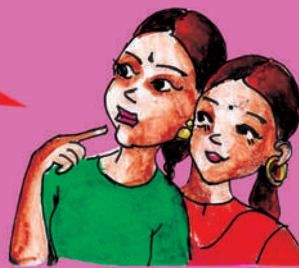
இளைஞர் நீதி (பாதுகாப்பு மற்றும் பராமரிப்பு) 2000 திருத்தப்பட்ட சட்டம்

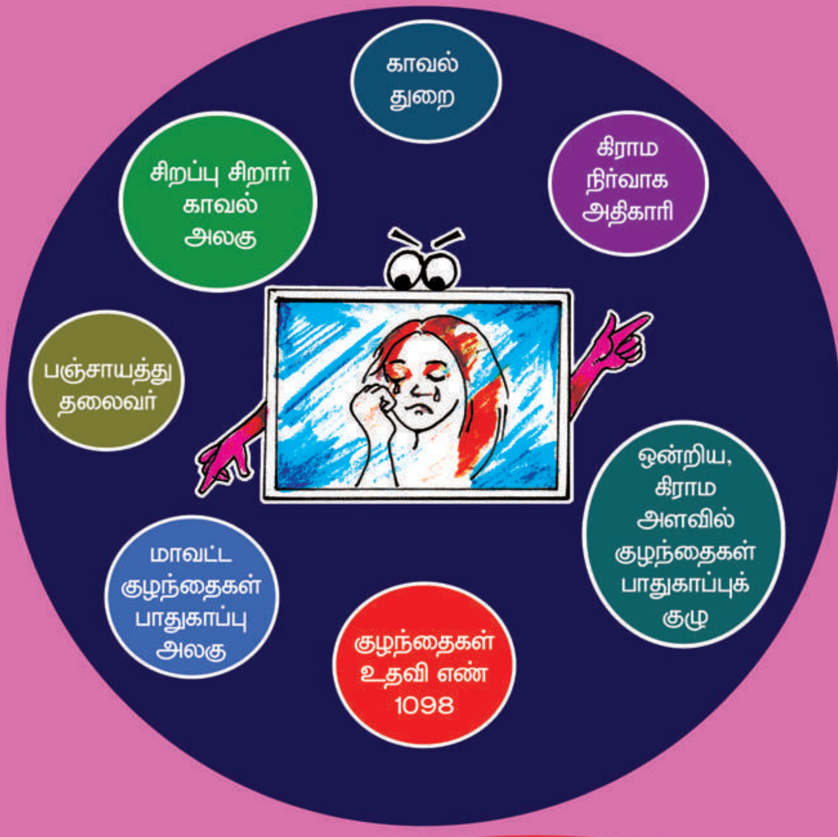
இந்திய தண்டனைச் சிறப்புச் சட்டங்கள் உள்ளன.

குறிப்பாக, 'போக்சோ' சட்டத்தில் நடைமுறைகள் என்னென்ன என்பதை சொல்கிறேன்...

- 18 வயது நிறைவடையாத பெண், ஆண் இரு பாலருக்கும் இச்சட்டம் பொருந்தும்.
- குழந்தைகளை வற்புறுத்தி பாலியல் பலாத்காரம் செய்பவருக்கு அதிகபட்சமாக ஆயுள் தண்டனை மற்றும் அபராதம் விதிக்கப்படும்.
- குழந்தைகளுக்கு ஆபாசப் படங்கள் காட்டுவது, குழந்தைகளை ஆபாச எண்ணத்தோடு பார்ப்பது, அடிக்கடி பாலியல் தொந்தரவுகள் செய்வது... ஆகிய குற்றங்களுக்கு குறைந்தது 5 வருட சிறைத் தண்டனையும் அபராதமும் விதிக்கப்படும்.
- குழந்தைகளின் விருப்பத்தோடு பாலியல் தொடர்பான செயல்களில் ஈடுபட்டாலும் அது குற்றமாகவே கருதப்பட்டு அதற்கான தண்டனை கொடுக்கப்படும்.
- 2019-ல் இச்சட்டத்தில் சில திருத்தங்கள் கொண்டு வரப்பட்டன. அது, 12 வயது நிரம்பாத பெண் குழந்தைகளுக்கு பாலியல் பலாத்காரம் நேர்ந்திருந்தால் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு மரண தண்டனையும் அபராதமும் விதிக்கப்படும்.
- மேலும், குழந்தைகளை பாதுகாப்பாக்கும் பொறுப்பில் உள்ள பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், காவல் துறையினர், குழந்தைகள் நலனுக்காக நடத்தப்படும் நிறுவனங்கள், காப்பகங்கள், விடுதிகள் ஆகியவற்றை நடத்துபவர்கள், பணியாளர்கள் போன்றோர் குழந்தைகளிடம் தவறாக நடக்க முற்பட்டால் அவர்களுக்கு அதிகபட்சமாக 10 வருட சிறைத்தண்டனையும் அபராதமும் விதிக்கப்படும்.

இவ்வளவு தண்டனைகள் இருக்கிறதா? நாங்கள் இது போன்ற குற்றத்திற்கு யாரிடம் புகார் அளிப்பது?





நீங்கள் எங்களுக்கு கூறிய இவ்வளவு விசயங்களும் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்கின்றன. நாங்கள் கண்ணாடியில் பிம்பமாகத் தெரியும் சிறுமியிடமும், எங்கள் நண்பர்களிடமும் இதைப் பற்றிக் கூறுவோம்.

சரி குழந்தைகளே! நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள சில கேள்விகளை கேட்கிறேன்...

1. பாலியல் வன்முறை தடுப்புச் சட்டம் எந்த ஆண்டு அமலுக்கு வந்தது?
   1989 / 2010 / 2012 / 2015
2. பாலியல் வன்முறை யாரால் நடத்தப்படுகிறது என்பதை அறிந்து கொண்டீர்களா?
   ஆம் / இல்லை
3. பாலியல் வன்முறை நடைபெற்றால் யாரிடம் புகார் அளிக்கவேண்டும் என்பதை அறிந்துகொண்டீர்களா?
   ஆம் / இல்லை

குழந்தைகள் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் சரியான பதில்களை தெரிவித்தனர். மேலும், கண்ணாடியில் பிரதிபலிக்கும் அந்த சிறுமியிடம், 'குழந்தைகள் பாதுகாப்பு' குறித்தும், "நீ எந்த குற்றமும் செய்யவில்லை" என்றும் ஆறுதல் கூறி தைரியப்படுத்தினர். அதன் பிறகு சிறுமியின் முகம் புத்துணர்வு அடைந்து மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டது. கண்ணாடி மெல்ல மெல்ல பழைய நிலைக்கு மாறுகிறது. இப்போது குழந்தைகளின் முகம் அப்படியே அந்தக் கண்ணாடியில் தெரிய ஆரம்பித்தது. கண்ணாடி மகிழ்ந்தது.

குழந்தைகளுடன் கண்ணாடியும் சென்றது.
வீட்டின் பிரதான சுவரில் மாட்டப்பட்டது.
அனைவரும் அதில் தங்களின் முகங்களைப் பார்த்து மகிழ்ந்தனர்.

இளம் வயது திருமணத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

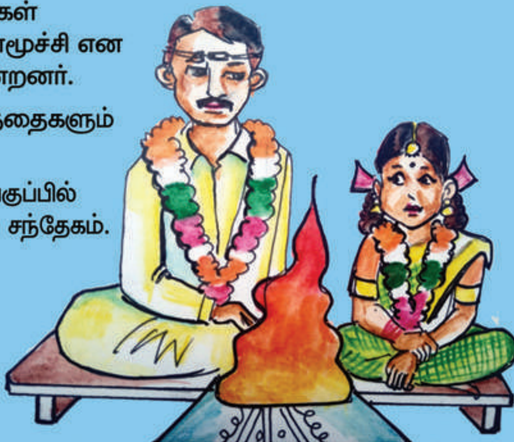
ஆசிரியர் - மாணவர்கள் கலந்துரையாடல்

வளரிளம் பருவக் குழந்தைகள் ஊஞ்சல், சிப்பிஸ், கண்ணாமூச்சி என சுதந்திரமாக விளையாடுகின்றனர்.

அனைத்து வளரிளம் குழந்தைகளும் பள்ளிக்குச் செல்கின்றனர்.

ஒரு பெண் குழந்தை மட்டும் வகுப்பில் இல்லாததால் அனைவருக்கும் சந்தேகம்.

அந்தப் பெண் குழந்தைக்குத் திருமணம் நடக்கிறது.



குழந்தைகள் வகுப்பில் ஆசிரியரிடம் தகவல் தெரிவிக்கின்றனர்.

ஆசிரியர் 'சைல்டு லைன்' எண் 1098க்கு போன் செய்து தகவல் தெரிவிக்கிறார்.

கல்யாணத்துக்கு காரணமான உறவினர், புரோக்கர், பத்திரிக்கை அச்சகத்தார் போன்ற அனைவரும் காவல் துறையினரால் கைது செய்யப்படுகின்றனர்.

அடுத்த நாள் –
ஆசிரியருக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையே
குழந்தைத் திருமணம் குறித்த உரையாடல் நிகழ்கிறது.

குழந்தைகளே! குழந்தைத் திருமணம் செய்துகொண்டால் மிகவும் கொடுமையான பாதிப்புகள் உண்டாகும்.

- அடிப்படை உரிமைகளான உடல் ஆரோக்கியம், ஊட்டச்சத்து, கல்வி, சுதந்திரம் ஆகியவை நிராகரிக்கப்படும்.
- இளம் வயதில் கருவுறுதல், எடை குறைவான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தல்.
- விவாகரத்து, தற்கொலை, குழந்தை இறப்பு.
- அரசு சலுகைகள் பெற தகுதியின்மை.
- குழந்தைப் பருவத்தை இழந்து வாழ்வது.
- பொருளாதார அளவில் பின்னடைவது...

போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

கிட்டத்தட்ட இறப்பதற்குச் சமம் போல் உள்ளது மிஸ். நல்லவேளை, எங்கள் தோழி தப்பித்துவிட்டாள். மிஸ், குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கான சட்டம் என்ன?

சரியாகக் கேட்டீர்கள். இந்தச் சட்டத்தின் பெயர். ‘குழந்தைத் திருமணம் தடுப்புச் சட்டம் 2006’. இச்சட்டம் 1.11.2007 அன்று நடைமுறைக்கு வந்தது.

குழந்தைத் திருமணம் செய்து வைக்கும் பெற்றோர் அல்லது உறவினருக்கு 2 வருடங்கள் கடுங்காவல் தண்டனை மற்றும் ரூபாய் 1 லட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும்.

குழந்தையைத் திருமணம் செய்துகொள்ளும் ஆணுக்கு 2 வருடங்கள் கடுங்காவல் தண்டனை மற்றும் ரூபாய் 1 இலட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும்.

மிகவும் சிறப்பான சட்டம் மிஸ். இன்னும் ஒரு சந்தேகம் மிஸ். குழந்தைத் திருமணம் நடைபெற்றால் யாரிடம் புகார் அளிக்கலாம்? யார் மீது புகார் அளிக்கலாம்?

ம்...ம்... நல்ல கேள்வி. சொல்கிறேன்...

- குழந்தைத் திருமண தடை சட்ட அலுவலர்
- குழந்தைகளுக்கான இலவச உதவி எண் 1098
- மாவட்ட நீதி துறை மற்றும் காவல் துறை
- வகுப்பு ஆசிரியர்
- தலைமை ஆசிரியர்
- மருத்துவர்
- பெற்றோர்

இவர்களிடம் புகார் அளிக்கலாம்.

- குழந்தைத் திருமண ஏற்பாட்டாளர்
- பெற்றோர்
- திருமணம் செய்து வைக்கும் மதபோதகர்
- உறவினர்கள்
- நண்பர்கள்
- புரோக்கர்

போன்றோர் மீது புகார் அளிக்கலாம்.

சரியான விடையைத் தேர்வு செய்யுங்கள்:

1. பெண் குழந்தைகளின் திருமண வயது?
   ☐ 18 ☐ 17 ☐ 16

2. குழந்தைத் திருமணத்தை நிறுத்த ஆசிரியர் எந்த எண்ணுக்குத் தொடர்பு கொண்டு பேசினார்?
   ☐ 100 ☐ 2021 ☐ 1098

மனஅழுத்தத்தைக் கையாளுதல்

கடலும் மின்சாரமும்

கடல் மிகவும் சோகமாக தனக்குத் தானே பேசிக்கொண்டு இருந்தது. அதை பார்த்த மின்சாரம் கடலின் அருகே சென்று அதனுடன் பேசியது.

எனக்கும் நிறைய
மனஅழுத்தம் உள்ளது. மனிதர்கள்
என்னை சரியாக பயன்படுத்துவது இல்லை.
ஏ.சி. என்கிற குளிர்சாதனக் குளுமையை
விரும்புகிறார்கள். தேவை இல்லாத
இடங்களில் மின்சார பல்புகளை எரியவிட்டு
மின்சாரத்தை வீணடிக்கிறார்கள்.
கம்பெனிகளிலும் மணிக்கணக்காக
மின்சாரத்தை செலவு செய்கிறார்கள்.
இதனால் நானும் மனஅழுத்தத்தோடு
இருக்கிறேன்.

நம் மனஅழுத்தத்தைப் பற்றி
நாம் பேசுகிறோம். நான் இன்னொரு
விசயத்தையும் உன்னிடம் சொல்லவேண்டும்.
என்னிடம் நிறைய வளரிளம் பருவத்தினர்
மன அழுத்தத்தோடு வருகின்றனர். அவர்கள்
அதிகமாக கவலை கொள்கிறார்கள். மனம் சோர்ந்து
தனிமையில் வந்து என்னிடம் அழுகிறார்கள். சிலர்
மது அருந்திவிட்டு என்னிடம் புலம்புகிறார்கள்.
இன்னும் சிலர் தம்மைத் தாமே
காயப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் என்ன தெரியுமா?

- தவறாக தீர்ப்பளித்தல்
- எதிர்மறையாக நடத்தல்
- அதிகம் கவலைபடுதல்
- எரிச்சல் அடைதல்
- ஓய்வின்றி இருப்பது
- தனிமை மற்றும் மனச்சோர்வினை உணர்வது
- தன்னைத் தானே காயப்படுத்திக் கொள்வது
- வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல்
- இதயம் வேகமாகத் துடிப்பது
- அதிகமாக சாப்பிடுவது அல்லது போதுமான உணவு உண்ணாமை
- அதிக தூக்கம் அல்லது தூக்கமின்மை
- நகம் கடித்தல், மது மற்றும் போதை பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல்

- காற்றோட்டமான இடங்களுக்கு செல்லுதல்
- இடைவெளி விட்டு தன் வேலைகளை தொடர்தல்
- தனக்கு பிடித்த வேலைகளை செய்தல்.
- உடற்பயிற்சி செய்தல் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்
- நேரத்தை கடைபிடிப்பது தன் எல்லைகளை புரிந்து கொள்ளுதல்
- முடியாது என்பதை ஒப்புக் கொள்ளுதல்
- அழுகை வந்தால் அழவேண்டும்

மேலும் ...

தன் வாழ்க்கையில் தான் கடந்த வந்த பாதையை நினைவுபடுத்தி வரையச் சொல்லலாம்.

பலூனை ஊதி அதில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பெயர்களை எழுதி மகிழலாம்.

ஒரு துண்டு பேப்பரில் அவர்களின் துன்பமான விசயங்களை எழுதி பலூன் உள்ளே போட்டு பறக்க வைத்து மனதை இலேசாக்கலாம்.

மிகவும் உபயோகமான தகவல்களை சொன்னாய், நன்றி. இந்தத் தகவல்களை என்னிடம் வரும் வளரிளம் பருவத்தினருக்குச் சொல்வேன். உன்னை சந்தித்ததில் மகிழ்ச்சி.

உங்களின் கருத்து

கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளுள் ஒன்று .... ஆகும்.
2. மன அழுத்தத்தை கையாள .... செய்ய வேண்டும்.
3. மன அழுத்தத்தின் விளைவாக .... அடிமை ஆகின்றனர்.

இணையதள பாதுகாப்பு

சங்கியும் மங்கியும்

சங்கியும் மங்கியும் நல்ல நண்பர்கள். ஒரு நாள் இருவரும் நண்பர்களுடன் செய்தித்தாள் விளையாட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். செய்தித்தாள் விளையாட்டில் இணையதளம் பற்றிய ஒரு செய்தியைப் படித்தனர். அப்போது சங்கிக்கு இணையதளம் குறித்து நிறைய சந்தேகங்கள் எழுந்தன. அவற்றை தனது நண்பனான மங்கியிடம் கேட்டான்.

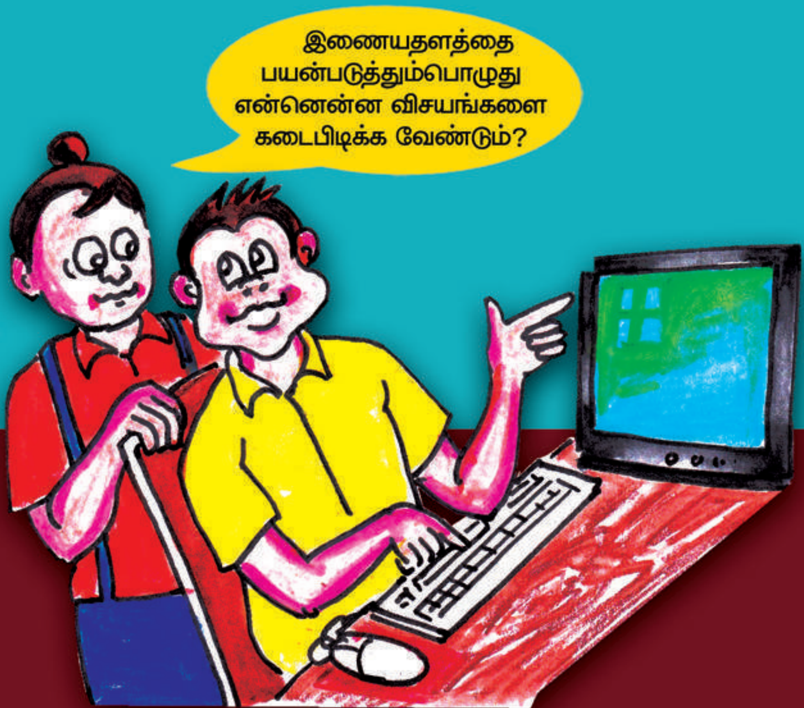
மங்கி,
இணையதளம்
நல்லதா? கெட்டதா?

சங்கி, இணையதளத்தில்
நல்ல விசயங்களும் உள்ளன,
கெட்ட விசயங்களும் உள்ளன.
எனவே, அதை முறையாகப்
பயன்படுத்த வேண்டும்.

இணையதளத்தை முறையாகப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் என்னென்ன பிரச்சனைகள் ஏற்படும்?

- பாலியல் வன்முறை
- காதல் மற்றும் இனக்கவர்ச்சி
- ஆபாச படங்கள் மூலம் பாலியல் உணர்வைத் தூண்டுதல்
- அதிகமாக பயன்படுத்துவதால் உடல், மனம் பாதிப்பு
- கொலை மற்றும் தற்கொலை
- ஒழுக்கமின்மை
- கல்வி பாதிப்பு
- வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல்
- சமூக வலைதளங்களுக்கு அடிமை ஆகுதல்
- இளம் குற்றவாளிகளாக ஆகுதல்
- ஆபத்தான விளையாட்டுக்கு அடிமை ஆகுதல்

போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.



- அடுத்தவர்களின் தனிப்பட்ட விசயங்களுக்கு மரியாதை கொடுப்பது.
- விளையாட்டு, பாடல்கள், படங்கள் பதிவிறக்கம் செய்யும்போது விதிமுறைகளை படித்துப் பார்த்து பதிவிறக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- சமூக வலைதளங்களைப் பயன்படுத்தும்போது பிரச்சனை ஏற்பட்டால் பெற்றோரிடம் மற்றும் நம்பிக்கையானவர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- கடவுச்சொல் பாதுகாப்பாக இருக்கவேண்டும். ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை கடவுச்சொல்லை மாற்ற வேண்டும்.
- ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட கணக்குகளுக்கு ஒரே கடவுச்சொல்லை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- பாதுகாப்பு அமைப்பைப் பயன்படுத்தி நமது கணக்கைத் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே பார்க்கும்படி அமைக்கவேண்டும். அவர்களிடம் மட்டுமே தொடர்புகொள்ள வேண்டும்.
- இணையதளத்தை நமது முன்னேற்றத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்துவது அவசியம்.

இவ்வளவு விசயங்கள் உள்ளதா? சரி, இணையதளத்தில் என்னென்ன விசயங்களை செய்யக்கூடாது?

முக்கியமான கேள்வி கேட்டாய். சொல்கிறேன்...

- நம் சொந்த விசயங்கள், புகைப்படங்களை முகநூல் மற்றும் வாட்ஸ்அப்பில் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.
- நமக்குத் தெரியாதவர்களின் மின்னஞ்சல் மற்றும் உள்ளீடுகளை திறந்து பார்க்கவோ, அதனை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளவோ கூடாது.
- அடுத்தவர்களின் தனிப்பட்ட விசயங்களை அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டக்கூடாது.
- சமூக வலைதளத்தில் கேலி, கிண்டல், ஆபாச வார்த்தைகளை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- அதிக நேரம் பயன்படுத்தக் கூடாது.

வளரிளம் பருவத்தினர் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர் என்பதற்கு ஏதேனும் சான்றுகள் உள்ளனவா?

யுனிசெஃப் நடத்திய ஆய்வுக் கணக்கெடுப்பில்...

- 53 சதவீதம் வளரிளம் பருவத்தினர் பாலியல் வன்முறையில் எளிதில் சிக்கிக் கொள்ளும் அபாயத்தில் உள்ளனர்.
- 20 சதவீதம் வளரிளம் பருவத்தினர் அபாயமான, வன்முறையைத் தூண்டும் விளையாட்டுகளை விளையாடுகின்றனர்.
- 63 சதவீதம் வளரிளம் பருவத்தினர் முகம் தெரியாதவர்களுடன் தொடர்பு கொள்கின்றனர்.

இவ்வாறு, அந்த ஆய்வின் முடிவு கூறுகிறது. ஆனால், இந்தக் கணக்கெடுப்பு 2015ல் எடுக்கப்பட்டது. இப்போது இன்னும் அதிகரித்து இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

சட்டம் உள்ளது.
அதை பற்றி
சொல்கிறேன் கேள்...

தகவல் தொழில்நுட்ப
திருத்தச் சட்டம் 2008

இச்சட்டத்தில் உள்ள சில பிரிவுகளைக்
கூறுகிறேன்...

• • •

பிரிவு 67 ஏ-ன் கீழ்,
ஆபாசமான படங்களை வெளியிட்டால்
அதிகபட்சம் 2 வருட சிறைத் தண்டனையும்,
அதிகபட்சம் ரூ. 10 இலட்சம் அபராதமும் விதிக்கப்படும்.

• • •

பிரிவு 67பி-ன் கீழ்,
குழந்தைகளை ஆபாசமாகப் படமெடுத்தாலோ
அல்லது குழந்தைகள் மீதான வன்முறையில் ஈடுபட்டாலோ...
அதிகபட்சம் 5 வருடம் கடுங்காவல் தண்டனை மற்றும்
அதிகபட்சம் ரூ. 10 இலட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும்.

• • •

பிரிவு 72 ஏ-ன் கீழ், பாதுகாக்கப்பட்ட விசயங்களை
இணையதளம் மூலமாக கையாடுதல் குற்றத்திற்கு
அதிகபட்சம் 3 வருடம் சிறைத்தண்டனை மற்றும்
ரூ. 5 இலட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும்

• • •

பிரிவு 71-ன் கீழ்,
இணையதளத்தில் பொறுப்பற்ற நடவடிக்கைகளில்
ஈடுபடும் குற்றத்திற்கு அதிகபட்சம் 2 வருடம் சிறைத்தண்டனை
மற்றும் அதிகபட்சம் ரூ. 1 இலட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும்.

• • •

மங்கி கூறிய தகவல்கள் குறித்து உங்கள் கருத்துகள்:

1. இணையதளத்தை முறையாக பயன்படுத்தவில்லை என்றால் என்ன பாதிப்பு ஏற்படும்?

   1. பசியின்மை 2. பணம் இன்மை 3. பாலியல் வன்முறை
   4. இளம் குற்றவாளியாக மாறும் ஆபத்து

2. தகவல் தொழில்நுட்ப சட்டத் திருத்தம்

   1. 2021 2. 2013 3. 1000 4. 2008

3. சமூக இணையதளங்களைப் பயன்படுத்தும்போது ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால்...

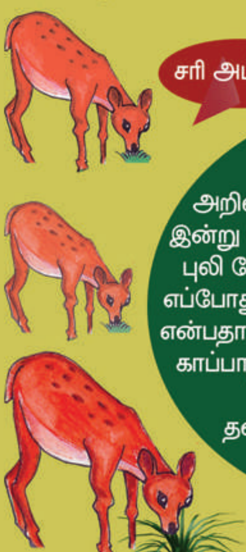
   1. யாரிடமும் சொல்லக்கூடாது
   2. பிரச்சனையை சந்திக்க நேரில் செல்லவேண்டும்.
   3. பெற்றோர் மற்றும் நம்பிக்கையானவர்களிடம் சொல்லவேண்டும்.

இலக்கை நிர்ணயித்தல்

மானும் மான்குட்டிகளும்

ஒரு நாள், ஒரு மான் தனது குட்டிகளான ஜில், ஜங், ஜக் - மூன்றையும் அழைத்துக்கொண்டு இரை தேட காட்டுக்குப் போகிறது. அப்போது அம்மா மான்...

ஒரே இடத்தில் சேர்ந்த மாதிரி ஒற்றுமையாக இரை தேடுங்கள். இல்லையெனில், மற்ற விலங்குகள் உங்களை வேட்டையாடிவிடும்...



சரி அம்மா...

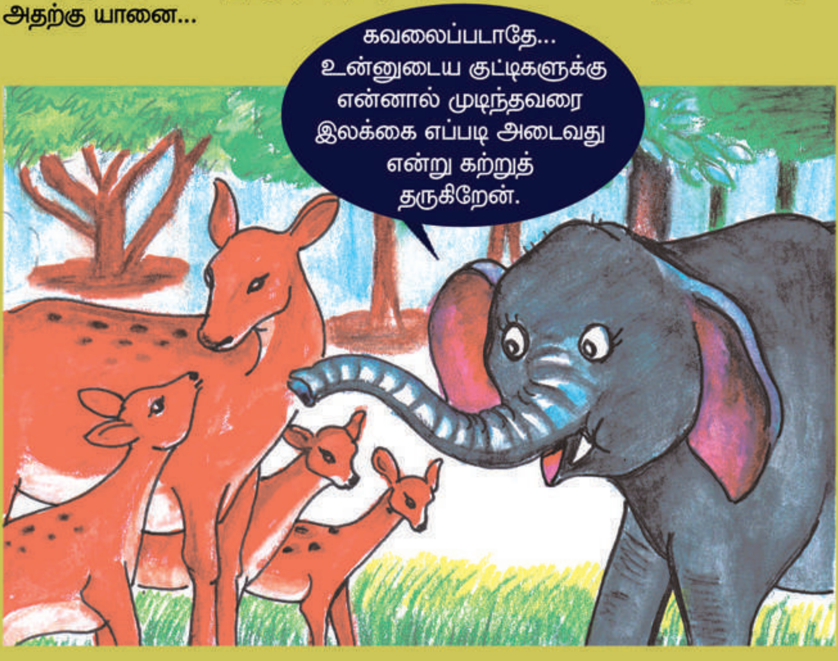
ஆனால், உங்களின் வளர்ச்சி, அறிவு எப்படி இருக்கிறது என்பதை இன்று சோதிக்கப் போகிறேன். சிங்கம், புலி போன்ற விலங்குகள் உங்களை எப்போது வேண்டும் என்றாலும் தாக்கும் என்பதால் அவர்களிடமிருந்து உங்களை காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கான வழிகள் என்னென்ன என்பதை தனித்தனியாக முடிவு செய்து எனக்கு கூறவேண்டும்.

அப்போது...
இரண்டு குட்டி மான்கள் வேகமாக
அம்மாவிடம் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தன.
ஒரு மான் குட்டி மட்டும் வரவில்லை.

அம்மா மான், தனது இரு குட்டிகளுடன் ஜங்க்கை தேடிச் சென்றது.
அப்போது ஜங், சிங்கத்திடம் மாட்டிக் கொண்டதை அறிந்தது. அதை தந்திரமாக சிங்கத்திடம் இருந்து மீட்டது. பின்னர் அனைவரும் தங்களுடைய இருப்பிடத்திற்குச் சென்றனர்.

இரவு நேரம் ஆனதும், மான்குட்டிகள் ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய அனுபவங்களை அம்மாவிடம் பகிர்ந்து கொண்டனர். பிறகு தூங்கவும் தயாராகினர். ஆனால், அம்மா மான் மட்டும் தூங்காமல் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. தன்னுடைய குட்டிகள் எப்படி இந்த காட்டுக்குள் பெரிய விலங்குகளிடம் இருந்து தப்பித்து தங்களுடைய வாழ்க்கையை நடத்தப் போகிறார்கள் என்று பயத்திலும், குழப்பத்திலும் இருந்தது. அதன் பிறகு சிறிது யோசித்து தன்னுடைய குருவான யானையிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம் என்ற முடிவுடன் தூங்கியது.

மறுநாள் தனது குட்டிகளை அழைத்துக்கொண்டு, தன் குருவான யானையிடம் சென்றது. முதலில் நேற்று நடந்தவற்றை யானையிடம் பகிர்ந்துகொண்டது. அதற்கு யானை...



அம்மா மான் தலை அசைத்து அங்கிருந்து சென்றது.

உங்களுடைய அம்மா, கொடிய விலங்குகளிடம் இருந்து உங்களை காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் என்ன செய்வீர்கள்? என்று தானே உங்களிடம் கேள்விகளை எழுப்பியுள்ளார். அதற்கு சில உதாரணங்களைக் கூறுகிறேன். பின்னர் நீங்களே அதனை திட்டமிட்டு முடிவு செய்யுங்கள்.

ஒரு விஷயத்தை அடைய வேண்டும் என்றால் முதலில் நமக்கு நேர்மையும், ஒழுக்கமும் மிகவும் அவசியம். இல்லையென்றால் ஜங்க் மாட்டிக் கொண்டதுபோல இன்னும் பெரிய விலங்குகளிடம் மாட்டிக் கொண்டு ஆபத்தை சந்திக்க நேரிடும்.

இன்னும் சொல்கிறேன் கேளுங்கள். மிகவும் முக்கியம், மிகவும் அவசரம், மிகவும் விருப்பம். பின்னர் திறன் சார்ந்தது, அறிவு சார்ந்தது, உடலுழைப்பு சார்ந்தது. இது போன்று யோசிக்கவேண்டும்.
என்ன சொல்கிறீர்கள் என்று புரியவில்லை குருவே...
புரியும்படி சொல்கிறேன் கேளுங்கள்... உங்களுக்குத் தேவையான உணவைத் தேட வேண்டும் என்றால், மிகவும் முக்கியம், அதனை எப்படி திரட்ட வேண்டும்? யாருடைய உதவி வேண்டும்? எவ்வளவு நாட்களுக்குள் திரட்டுவது? எனத் திட்டமிடவேண்டும். அதற்கு அறிவு சார்ந்து செயல்பட வேண்டும். இன்னொரு உதாரணம் சொல்கிறேன், சிங்கம் உங்களை விரட்டுகிறது என்றால், மிகஅவசரம் வேகமாக ஓடவேண்டும் அல்லவா! அதற்கு உடல் உழைப்பு வேண்டும்.
வா.....வ், அப்படியென்றால் ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு எங்களுடைய பலம், பலவீனத்தை தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.
ஆமாம். அது மட்டும் இருந்தால் போதாது. உங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்றால், முதலில் உங்களுடைய இலக்குகளை குறுகிய கால இலக்கு, நீண்ட கால இலக்காக வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- உங்களுடைய நீண்டகால இலக்கு, ஆறு மாதங்களுக்குள் உங்களை காப்பாற்றிக்கொள்ள செயல்திட்டம் வகுக்க வேண்டும் என்றால், மூன்று மாதங்களுக்கு நீங்கள் பெரிய விலங்கு களிடம் மாட்டாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை திட்டமிட வேண்டும்.
- பின்னர், அதற்கு தினமும் காட்டில் எந்தந்த இடங்கள் நமக்கு பாதுகாப்பாக இருக்கும், எந்த இடத்தில் என்னென்ன இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொண்டு திட்டமிட்டு செயல்பட வேண்டும். இந்த திட்டங்களை விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டும்.
- அவ்வப்பொழுது மனதிற்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்தக்கூடிய நல்ல விழாக்களில் கலந்து கொள்ளவேண்டும். அதில் மனதிற்கு ஒரு ஊக்கம் கிடைக்கும். அப்போதுதான் வெற்றி உங்களை காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கான வழியினை அடையமுடியும்.

புரிகிறதா குட்டிகளே!

- கண்டிப்பாக முடியும் என்ற எண்ணத்தோடு ஒரு செயலில் இறங்கவேண்டும். அதற்கு இன்னொரு வழிமுறையும் கூறுகிறேன் கேளுங்கள்.
- மிகவும் முக்கியமாக, இலக்கை அடைவதற்கு உங்களை நீங்களே மதிப்பீடு செய்யவேண்டும். அதில் உங்களுடைய பலம் என்ன? பலவீனம் என்ன? அதற்கு எது தடையாக இருக்கிறது? உங்களுக்கு என்னென்ன வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன? என்பதை சிந்தித்து ஒரு செயலில் ஈடுபட்டால் அந்த செயல் நன்மையில் முடியும்.

நாங்கள் உணவை சேகரிப்பதில் இவ்வளவு விசயம் இருக்கிறதா? ஆச்சரியமாக இருக்கிறது குருவே! அதனால்தான் அம்மா இதனை எங்களை செய்யச் சொல்லி இருக்கிறார்கள் எங்களுடைய அறிவை சோதிப்பதற்காக... சரியா குருவே!
ஆமாம் குட்டிகளே, அம்மாவின் எண்ணம் நியாயமானதுதானே.
கண்டிப்பாக குருவே, எங்களுடைய இலக்கை நேர்மையான முறையில் அடைவோம். இனிமேல் இந்த உதாரணங்களை வைத்துகொண்டு எங்களை மற்ற விலங்குகளிடமிருந்து காப்பற்றிக்கொள்ள புதிய இலக்குகளை நிர்ணயிப்போம்.

அப்போது-
குட்டிகளை அழைத்துச் செல்ல
அம்மா மான் வந்தது...

1. ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு கால அளவு அவசியம்.
   சரி / தவறு
2. ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு தேவையானவை என்ன என்பதை குறிப்பிடுக.
   பலம் / தெளிவு / விடாமுயற்சி / ஒழுக்கம் / இவை அனைத்தும்
3. நம்முடைய இலக்கில் சோர்வு அடையாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
   அ. முயற்சியை கைவிடவேண்டும்.
   ஆ. விழாக்களில் கலந்து கொள்ளவேண்டும்.

அனைத்து கேள்விகளுக்கும் தன்னுடைய மான் குட்டிகள் சரியாக பதில் கூறியதை கண்டு பெருமிதம் அடைந்தது மான். மேலும் தன்னுடைய நன்றியை தனது குருவான யானையிடம் தெரிவித்துக் கொண்டது.

மான் குட்டிகளும் நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டன. அனைவரும் தங்களுடைய இருப்பிடத்திற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக சென்றனர்.

கையேடு
உருவாக்கத்தில் பங்கேற்றவர்கள்

இளந்தளிர் குழு பிரதிநிதிகள்:

செல்வன் எஸ்.சஞ்சய் ✦ செல்வன் வி.சாரதி
✦ செல்வி எஸ்.ஹேமாலினி ✦ செல்வி பி.கனிஷ்கா
✦ செல்வன் எம்.பிரகாஷ் ✦ செல்வி எஸ்.ரம்யா
✦ செல்வன் எம்.கோகுல் ✦ செல்வி ஒய்.மதுமிதா
✦ செல்வி டபிள்யூ.புஸ்பமேரி ✦ செல்வி கே.அகிலா
✦ செல்வி எம்.சங்கீதா ✦ செல்வன் எஸ்.ஜஸ்வந்த்
✦ செல்வன் எஸ்.ரித்திஷ்குமார் ✦ செல்வி பி.பிரின்சி ஏஞ்சல்
✦ செல்வி ஆர்.சாஷினி ✦ செல்வி ஏ.வெண்ணிலா
✦ செல்வி பி.பிரியதர்ஷனி ✦ செல்வன் எஸ்.கிஷோர்
✦ செல்வன் டி.தமிழ்ச்செல்வன் ✦ செல்வன் எம்.ரஞ்சித்
✦ செல்வி கே.ரம்யா ✦ செல்வன் பி.மதன்
✦ செல்வன் எஸ்.ஜெயவந்த்

அருணோதயா பணியாளர்கள்:

திருமதி எஸ்.செல்வி ✦ திருமதி எம்.ஆதிலட்சுமி
✦ திருமதி எஸ்.செல்லம்மாள் ✦ திருமதி என்.எஸ்.சந்தனமேரி
✦ திருமதி எஸ்.முத்துசெல்வி ✦ திருமதி பி.நித்யா
✦ திருமதி எம்.ருக்மணி ✦ திருமதி ஜே.லோகநாயகி
✦ செல்வி ஜின்சி ஹப்ரகாம்
✦ திருமதி கே.பிரியா

Arunodhaya Centre for Street and Working Children

19/9/2 Bazaar street, Royapuram,
Chennai - 600 013. Phone : 91 44 42632264
e-mail : arunodhayaorg@gmail.com
Website : http:www.arunodhayacentre.in