

“బాలల స్నేహ సమాజం నిర్మిద్దాం”



**బాలల అంశాలు - నవ నైపుణ్యాలు**

**నేటి బాలలు నేటి పౌరులే!**

# బాలల హక్కులు



\* బాలల అవసరాలే బాలల హక్కులు. మానవ హక్కులే బాలల హక్కులు, అంటే పెద్దవాళ్ళకు ఉండే హక్కులన్నీ బాలలకు కూడా రాజ్యాంగ బద్ధంగా వర్తిస్తాయి. అలాగే ఐక్యరాజ్యసమితి 1989లో బాలల హక్కుల ఒడంబడిక ద్వారా ప్రపంచములోని బాలలందరికీ హక్కులు ప్రత్యేకంగా అందించారు.

\* బాలల హక్కుల ఒడంబడిక ప్రకారం 18 సం॥ల వయస్సు లోపు వారందరూ బాలలే. ఈ ఒడంబడిక నాలుగు ప్రాథమిక మూలసూత్రాల ఆధారంతో చేయబడినది (ప్రకరణ 2 - ఎలాంటి వివక్షత లేకుండా, ప్రకరణ 3 - బాలల అభిప్రాయాలకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యత, ప్రకరణ 6 - జీవించే హక్కు, ప్రకరణ 12 - భావాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరిచే హక్కు).

\* 4 విభాగాల హక్కులుగా విభజించడం జరిగినది. అవి : జీవించే హక్కు - జీవించడం అంటే పౌష్టికాహారం, ఆరోగ్యం, సురక్షిత మంచినీరు, మంచి వాతావరణం, గౌరవం మొదలగు కనీస అవసరాలను అనుభవించడం.

\* రక్షణ పొందే హక్కు - వివక్షత (అసమానత), లైంగిక - శారీరక

- మానసిక దోపిడీ మరియు వేధింపుల నుండి రక్షణ, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లాంటి విపత్తులనుండి రక్షించబడటం.

- \* అభివృద్ధి చెందే హక్కు - మంచి విద్యాబుద్ధులతో, ఆటపాటలతో, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో, వ్యక్తిత్వ వికాసంతో అభివృద్ధి చెందడం
- \* భాగస్వామ్యపు హక్కు - భావ వ్యక్తీకరణకు బాలలకు అవకాశం ఇవ్వడం, వారికి సంబంధించిన విషయాలపై నిర్ణయ అధికారం ఇవ్వడం, బాలల సంఘాలను ఏర్పరచడం లాంటి నిజమైన భాగస్వామ్యం ఇవ్వడం.
- \* బాలల హక్కుల ఒడంబడికలో 54 ప్రకరణలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రకరణలను 3 భాగాలుగా విభజించారు. 1 నుండి 41 వరకు బాలలకు సంబంధించిన ప్రకరణలు. 42 నుంచి 46 వరకు అమలు చేసే విధానాలు, 47 నుంచి 54 వరకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు, కార్యాలయం బాధ్యతల గురించి ఉన్నాయి.
- \* బాలలు హక్కులు అనుభవించేలా చూసే బాధ్యత ప్రభుత్వానిది, తల్లిదండ్రులదీ. హక్కులు అనుభవించే క్రమంలో బాలలకు కూడా బాధ్యతలు వుంటాయి.
- \* బాలలు మంచి నాయకత్వ లక్షణాలు అలవరచుకోవాలి. మాట్లాడటం, అభిప్రాయాలు తెలియజేయడం లాంటివి ఎక్కువగా బాలలు పాటించాలి. శ్రద్ధగా చదువుకోవాలి, జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకొని బాలల హక్కులు సాకారం చేసుకోవాలి.

# బాల్య వివాహం



- \* 18 సం॥లు నిండని బాలిక, 21 సం॥లు నిండని బాలుడు ఎవరికైనా వివాహం చేస్తే అది బాల్య వివాహం అంటారు.
- \* బాల్య వివాహం చేసుకుంటే భవిష్యత్తు అంతా శూన్యం. మనం అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధించలేము. ఆర్థికంగా స్వతంత్రంగా ఉండలేం. ముఖ్యంగా ఆటలకు దూరం అయిపోతాము.
- \* చిన్న వయస్సులో తల్లులవుతారు, తల్లిబిడ్డలకు మరణ గండం ఉండవచ్చు. ఒకవేళ మరణించకపోయినా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం పాలవుతారు, సుఖంగా జీవించలేరు.
- \* బాల్య వివాహం చేసుకుంటే పెద్ద పెద్ద బాధ్యతలు నెత్తిన పడతాయి, అవి మోయలేక జీవితం మీద విరక్తి వస్తుంది.
- \* బాలబాలికలు శ్రద్ధగా చదువుకోవాలి, ఆకర్షణలకు దూరముగా ఉండాలి, మంచి లక్ష్యం ఏర్పరచుకొని అది చేరుకోవాలి.
- \* బాల్య వివాహం తలపెడితే మీ ఇంట్లో ధైర్యంగా వద్దని చెప్పాలి, మీ స్నేహితుల ఇంట్లో చేస్తే మీరందరూ కలిసి మీ స్నేహితుల

తల్లిదండ్రులకు బాల్య వివాహ నష్టాల గురించి తెలియజేయండి.

- \* ఎవరైనా బాల్య వివాహం తలపెడితే బాల్య వివాహ నిషేధ అధికారులకు చెప్పండి. వారు ఎవరంటే, గ్రామ సెక్రటరీ / అంగనవాడీ సూపర్వైజర్ / తహసీల్దార్ / సిడిపిఓ / ఆర్డీవో / సబ్ కలెక్టర్ / జిల్లా కలెక్టర్.
- \* వారి వద్దకు వెళ్లలేకపోతే ఉచిత టెలిఫోన్ నంబర్లు అయిన - పోలీస్ : 100, మహిళల సంరక్షణ : 181, చైల్డ్లైన్ : 1098 లకు ఫోన్ చేయాలి.
- \* బాల్య వివాహం చేసిన వారికి, తలపెట్టిన వారికి, హాజరైన వారికి చట్ట ప్రకారం 1 లక్ష రూపాయల జరిమాన మరియు 2 సంవత్సరాల కారాగార శిక్ష విధించబడుతుంది.

## బాలలపై వేధింపులు / దోపిడి



- \* బాలల గౌరవం భంగపడేలా లేదా వారి అభివృద్ధి లేదా జీవించే హక్కు లేదా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగేలా అన్ని రకాల శారీరక / మానసిక / లైంగిక / ఆర్థిక / నిర్లక్ష్యం ఇతర దోపిడీలు చేసేదాన్నే

బాలలపై వేధింపు అంటారు.

- \* నీ శరీరం నీకు మాత్రమే చెందినది. నీకు అసహజంగా అనిపించే కౌగిలింత, ముద్దు వంటి పనులు ఎవరు చేసినా, ఇది నీకు ఇష్టం లేదు అని ఖచ్చితంగా నీవు చెప్పాలి.
- \* నీకు తప్పుగా అనిపించే ఏ రహస్యాన్ని నీవు దాచి ఉంచరాదు. రహస్యంగా ఉంచమని చెప్పే ఏ స్పర్శ అయినా నీకు మంచిది కాదు. నీ సురక్షిత నెట్‌వర్క్‌కు నీవు చెప్పుకోవాలి. నీవు బాగా నమ్మిన పెద్దవారే నీ సురక్షిత నెట్‌వర్క్. ఉదాహరణకు - అమ్మ, మామ్మ, నాన్న మొదలగువారు. నీ సురక్షిత నెట్‌వర్క్‌లో ఎవరుండాలో 5గురిని నీవు ముందే రాసి పెట్టుకోవాలి.
- \* మీరు ఎప్పుడూ మీ వ్యక్తిగత భాగాలను సరియైన పేర్లతోనే పిలవాలి. ఎవ్వరూ నీ వ్యక్తిగత భాగాలను తాకకూడదు, వాళ్ళ వ్యక్తిగత భాగాలను తాకవలసినదిగా ఎవరూ నిన్ను అడగకూడదు, ప్రైవేటు భాగాల చిత్రం / బొమ్మలు ఎవరూ చూపించకూడదు.
- \* నిన్ను ఎవరైనా అనుమతి లేకుండా తాకాలని ప్రయత్నించినప్పుడు బిగ్గరగా కేకలు వేస్తూ “వడ్డు” అని చెప్పాలి, ఆ పరిస్థితి నుండి దూరంగా పరుగెత్తుకొని జన సంద్రం ఉన్నచోటకు వెళ్ళిపోవాలి, నమ్మదగిన వ్యక్తులను గుర్తించి వారి సహాయం తీసుకొని పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలి.

- \* పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్ళలేకపోతే మీరు ఉచిత టెలిఫోన్ నంబర్లు అయిన - పోలీస్ : 100, మహిళల సంరక్షణ : 181, చైల్డ్ లైన్ : 1098కు ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవలెను..
- \* ఆన్ లైన్ పోక్సో ఇ-బాక్సులో లైంగిక వేధింపులను గోప్యంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. ముందుగా జాతీయ బాలల హక్కుల కమిషన్ వెబ్ సైట్ అయినటువంటి <http://www.ncpcr.gov.in/> ను తెరవండి. ఆ వెబ్ సైట్ క్రింది భాగాన ఆన్ లైన్ కంప్లయింట్ మేనేజెమెంట్ సిస్టమ్ అని కనపడుతుంది. అక్కడ పోక్సో ఇ-బాక్సు అనే బటన్ మీకు కనబడుతుంది. ఆ పోక్సో ఇ-బాక్సు బటన్ ను క్లిక్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవలెను.
- \* మిమ్ములను ఎవరైనా గాయపడేలా దండించినా, లైంగికంగా వేధించినా ఖచ్చితంగా ఫిర్యాదు చేయాలి. అప్పుడు వేరే ఇతర పిల్లల మీద నేరం జరగకుండా ఆగుతుంది.
- \* ఫిర్యాదు చేయడానికి గాని, చేసిన తర్వాత గాని భయపడవలసిన అవసరం లేదు. పోక్సో చట్టం 2012 ప్రకారం చైల్డ్ వెల్ఫేర్ పోలీస్ ఆఫీసర్ లేదా జిల్లా చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ యూనిట్ మన భద్రతకు సహకారం అందజేస్తారు. బాలలను వేధించిన వారికి జైలుశిక్ష తప్పదు. ఫిర్యాదు చేసిన వారి వివరములను గోప్యంగా ఉంచబడతాయి.

# అక్రమ రవాణా

\* అక్రమ రవాణా అంటే ఏమిటి :

ఒక వ్యక్తిని అమ్మటం లేదా కొనటం లేదా బలవంతముగా గాని, ప్రలోభపెట్టి గాని, బల ప్రయోగం ద్వారా గాని ఒక ప్రాంతం నుండి



మరొక ప్రాంతానికి తరలించడం. ఈ రకంగా తరలించడానికి భయపెట్టడం, మోసం చేయడం, అబద్ధాలాడటం, బల ప్రయోగం చేయడం వంటి విధానాలు ట్రాఫికర్లు (ట్రాఫికర్ అంటే అక్రమరవాణా చేసేవారు) అవలంబిస్తున్నారు.

\* అక్రమ రవాణా ఎందుకు చేస్తారు : బలవంతపు వ్యభిచారం, శ్రమదోపిడి, బలవంతపు యాచకవృత్తి, గృహసేవల రంగములో పని చేయించడం, అవయవాల వ్యాపారం లాంటి ఇబ్బందికరమైన పనుల్లో పెట్టి మనమీద నేరస్థులు డబ్బులు సంపాదించుకుంటారు.

\* అక్రమరవాణా ఎవరు చేస్తారు: ట్రాఫికర్లు అంటే సినిమాల్లోవలే రౌడీలుగా ఉండరు. చాలా కేసుల్లో మనకు తెలిసినవాళ్ళు, బంధువులు, ప్రేమికులు, స్నేహితులు ఉంటున్నారు. వీరికి కావలసిందల్లా అక్రమ రవాణా ద్వారా సంపాదించే డబ్బు మాత్రమే.



- \* అక్రమ రవాణా కోసం ఎలా ప్రలోభపెడతారు : ప్రేమిస్తున్నాను, పెళ్ళి చేసుకుంటాను అని మాయమాటలు చెప్పి ఎత్తుకెళ్ళి పోతారు; టి.వి. సీరియళ్ళలో లేదా సినిమాల్లో అవకాశాలిస్తామని చెబుతారు ; బాగా డబ్బులు వచ్చే పనిలో పెడతామని మభ్య పెడతారు ; విలాసవంతమైన జీవితం అని తీయని మాయమాటలు చెబుతారు ఇలా అనేక రకాలుగా మాయ చేస్తారు.
- \* అక్రమరవాణా చేసేవాళ్ళు మన మధ్యనే పెద్దమనుషుల్లా చెలామణి అవుతారు. అప్రమత్తంగా ఉండండి, వారి మాటలకు ఆకర్షితులు కావద్దు. మీరు చదువుల పట్ల ఆకర్షితులవ్వాలి గాని వేరే వ్యక్తుల పట్ల ఆకర్షితులవ్వకూడదు.
- \* అపరిచిత వ్యక్తులతో ఆన్లైన్ సాధనాలు (ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్, ఇన్స్టాగ్రామ్, హైక్ మొదలగునవి) ద్వారా మాట్లాడకూడదు.
- \* అబద్ధపు ప్రమాణాలకు లొంగిపోయి, తెలిసిన / తెలియని వ్యక్తులచే తరలింపబడకుండా అప్రమత్తంగా వుండాలని అందరికీ తెలియజేయాలి.
- \* మన కష్టనష్టాలన్నీ మన తల్లిదండ్రులతోనే చెప్పుకోవాలి గాని ఇతర వ్యక్తులతో కాదు. అలా చెబితే ఇతరులు ఆ కష్టాలను ఆసారగా తీసుకుంటారు.
- \* మీకు ఎవరిమీదైనా ట్రాఫికర్ అనే అనుమానం వస్తే మీరు ఉచిత టెలిఫోన్ నంబర్లు అయిన - పోలీస్ : 100, మహిళల సంరక్షణ: 181, చైల్డ్లైన్ : 1098కు ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవలెను.

# నెలసరి రోజుల్లో సంరక్షణ

\* ఋతుస్రావం అనేది మహిళల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో సహజంగా జరిగేది. ఇది యోని ద్వారా గర్భాశయం నుంచి వచ్చే నెలసరి రక్తస్రావం. దీనిని పీరియడ్ లేదా బహిష్టు లేదా నెలసరి అని అంటారు. ఇది మూడు నుండి ఏడురోజుల పాటు ప్రతి నెల వస్తుంది. కాని, అందరికీ ఒకేలా ఉండదు.



\* శుభ్రమైన నాప్కిన్లు వాడాలి. శానిటరీ నాప్కిన్ లేదా ప్యాడ్లు ఎలా వాడాలంటే, నాప్కిన్ మడత తీయండి, నాప్కిన్ వెనక ఉన్న కాగితాన్ని తీసివేస్తే జిగురు కలిగిన పెలిక ఉంటుంది, మీ నాప్కిన్ను మీ ప్యాంటీలో పెట్టుకోండి, నాప్కిన్ను 4-8 గంటలకు ఒకసారి మార్చుకోవలెను.

\* రోగాలను నివారించడానికి ఋతుస్రావ సమయములో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి, సూర్యరశ్మిలో దుస్తులు ఆరబెట్టుకోవాలి, మీ యోనిని రోజు రెండుసార్లు సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. మన శరీరం పరిశుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉండాలి. సురక్షితంగా వినర్షించాలి.

\* ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉండటానికి కుదురుతుంది. ఆకుకూరలు, చిరుధాన్యాలు, గుడ్లు, బ్ల్యాక్ చాక్లెట్, చేపలు తింటే



బావుంటుంది. కొవ్వు, నూనెతో వేయించిన పదార్థాలు, ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం, సోడాలు, తీపి పదార్థాలు, పాలపదార్థాలు, మాంసం తినరాదు.

- \* పురుషులు కూడా ఋతుక్రమం గురించి తెలుసుకోవాలి. ఋతుస్రావం అనేది తినడం లేదా శ్వాస తీసుకోవడం లాంటి సాధారణ ప్రక్రియ. పురుషులు అపోహలు లేదా మూఢనమ్మకాలను బద్దలుగొట్టాలి.
- \* మతపరమైన వేడుకలకు వెళ్లరాదు, వంట వండరాదు, మగవారిని ముట్టరాదు, పాఠశాలకు వెళ్ళరాదు, గుడికి వెళ్ళరాదు అనేవన్నీ అపోహలు. ఈ అపోహలను మనం పారద్రోలాలి.
- \* ప్రతి నెలసరితో మీ గర్భావయంలో ఉండే పొర గట్టిపడుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఫలదీకరణ చెందిన అండం బిడ్డగా ఎదగడానికి చోటును గర్భాశయం కలిగిస్తుంది.
- \* గర్భాశయంలో ఏర్పడిన పొర, గర్భాశయం నుండి విడిపోయినప్పుడు ఋతుస్రావం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే, అండానికి దీని అవసరం లేదు కాబట్టి. పాత పొర విడిపోయి, కొత్త పొర మరల అండం కొరకు ఏర్పడుతుంది.
- \* ఋతుస్రావంలో ఉండేది ఎక్కువగా రక్తమే. ఒక్కోసారి బాగా ఎర్రగా, ముదురు ఎరుపు రంగులో మరియు ఒక్కోసారి గడ్డలు ఉండవచ్చు.



# పౌష్టికాహారం



- \* మంచి పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం లభిస్తుంది. ఇది కేవలం సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది.
- \* సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోకపోతే రక్తహీనత వస్తుంది. పిల్లలలో సరిగా పెరుగుదల లేకపోవటం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడం తద్వారా ఇతర అంటు వ్యాధులకు ఎక్కువగా లోనవడం జరుగుతుంది. రక్తహీనత నివారణకు ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు, కాలేయం, చిరుధాన్యాలు, ఎండి కార్జూరం, సజ్జలు తీసుకోవాలి.
- \* ఆహారధాన్యాల (వరి, గోధుమ, రాగులు, జొన్న, మొక్కజొన్న మరియు ఓట్స్) ద్వారా కేలరీ / శక్తి ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయి. ఆహారంలో వరికి బదులుగా రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు వంటి చిరుధాన్యాలు తీసుకోవటం ద్వారా కార్బోహైడ్రేట్లతో పాటు విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. పీచు పదార్థాలు శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.
- \* పండ్లు, కూరగాయలను రక్షిత ఆహార పదార్థాలుగా పిలుస్తాము. ఎందుకంటే, వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్, పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగానూ, కేలరీలు తక్కువగానూ ఉంటాయి. మంచి ఆరోగ్యం సమకూరడమే కాక వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా రక్షణ లభిస్తుంది. ఇవి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి.

\* పాలు, పాల పదార్థాలు, పప్పు దినుసులు, కోడిమాంసంలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర దారుణ్యాన్ని పెంచి, శరీరంలో కండరాల వృద్ధికి తోడ్పడతాయి. ఎముకలు బలంగా ఉండడానికి, పళ్లు మరియు కణజాలం బలానికి ఉపయోగపడతాయి.

\* కొవ్వులు, నూనెలు, తీపి పదార్థాలకు చెందిన ఆహారపదార్థాల్లో కేలరీలు ఎక్కువగానూ, పోషకాలు తక్కువగానూ ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఇవి అప్పుడప్పుడు తినాలి తప్ప ప్రతిరోజూ కాదు.

\* ఆహార పదార్థాలతో పాటు ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల మంచినీరు తీసుకుంటూ వ్యాయామం చేయాలి. నీరు ఆహారం బాగా జీర్ణం అవ్వడానికి, రక్త ప్రసరణ జరగడానికి, మలబద్ధకం లేకుండా ఉండడానికి సహకరిస్తుంది. మంచి ఆరోగ్యానికి కనీస వ్యాయామం అవసరం.

\* సరిగ్గా వండిన ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే తీసుకోవలెను. జంక్ ఆహార పదార్థాలు అనగా ప్యాకెట్లలో అమ్మే చిప్స్ లాంటి పదార్థాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలు తింటే అనారోగ్యం పాలవుతారు. శరీర అందం కూడా పోతుంది.

\* ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్లో నిల్వ ఉంచుకుంటే పోషక పదార్థాలు పోతాయి. కాబట్టి ఏరోజుకారోజు ఆహార పదార్థాలను వండుకోవలెను. వేసవికాలంలో నిల్వ ఉంచిన ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం అసలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

## స్టెబర్ ఖుత్ర

- \* బాలబాలికలు ఫోన్ లో గాని, కంప్యూటర్ లో గాని విద్యా సంబంధ మైన విషయాలు కాకుండా సోషల్ మీడియా, యాప్స్, వీడియో గేమ్లు వంటివాటి జోలికి పోవడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే, బాల్యంలో విద్యపైనే మనస్సు కేంద్రీకృతం చేయాలి, అప్పుడే మనం ఉన్నత ఆశయాలను చేరుకోగలుగుతాం.
- \* ఒకవేళ సోషల్ మీడియా యాప్స్ మీరు వాడుతున్నట్లయితే చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పాస్ వర్డ్ ను, మీరు ఉన్నచోటును, ఫోన్ నెంబర్, వ్యక్తిగత వివరములు, నేరపూరిత విషయాలున్న సమాచారం లాంటివి ఎవరితో పంచుకోకూడదు. మీరు ఎక్కువసేపు సోషల్ మీడియాలో ఉంటే మీ దేహదారుఢ్యం, అందం-ఆరోగ్యం పాడవుతాయి, నిద్రావస్థ సమస్యలు, కుంగుబాటు లక్షణాలు వస్తాయి.
- \* అపరిచితులతో ఆన్ లైన్ యాప్ లలో స్నేహం చేయకూడదు. అపరిచితులు మనతో వరిచయం పెంచుకోవాలని అనుకుంటున్నారంటే, మనల్ని వేధించడానికి లేదా ఏ ఇతర నేరానికైనా పాల్పడడానికి అని అర్థం చేసుకోవాలి.



\* బాలలు తేలికగా ఎవరినైనా నమ్ముతారు, పెద్దల్లాగా అప్రమత్తంగా ఉండరు, నేరపూరిత సమాచారాలు - కార్యక్రమాలు అంటే వారికి తెలియదు. కాబట్టి ఆన్‌లైన్‌లో నేరస్థులు బాలలను వేధించడానికి పొంచి ఉన్నారు. అలాగే సోషల్‌మీడియాలో అవమానకరమైన కామెంట్లు పెట్టి మన కుంగుబాటుకు కారణమవుతారు.

\* ఇంటర్నెట్‌లో మీరు ఏది పోస్ట్ చేసినా అది శాశ్వతంగా ఉండిపోతుంది అని గుర్తు పెట్టుకోండి. మనం భవిష్యత్తులో దాన్ని కేవలం మన పోస్ట్‌ను మాత్రమే డిలీట్ చేయగలం. కాని, అది అప్పటికే వేరే వెబ్‌సైట్లలోకి షేర్ కాబడుతుంది. దాని వలన మనం డిలీట్ చేద్దామన్నా కుదరని పరిస్థితిలో బాధపడతాం.

\* మీరు పెట్టుకునే పాస్‌వర్డ్లు చాలా గోప్యంగా ఉంచుకోవలెను. మంచి పాస్‌వర్డ్ కనీసం 16 అక్షరాలతో కూడిన పాస్‌వర్డ్‌ను పెట్టుకోవాలి, అనేక అకౌంట్లు ఉంటే వాటికి రకరకాల పాస్‌వర్డ్లు పెట్టుకుంటే మంచిది.

\* రకరకాల యాప్స్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే ముందు పెద్దలతో చర్చించి చేసుకోవలెను. కొన్ని యాప్స్ మన వ్యక్తిగత వివరములను, సమాచారాన్ని దొంగిలించి నేరస్థుల చేతుల్లో పడేలా చేస్తాయి. కాబట్టి అప్రమత్తంగా ఉండవలెను.

\* మీ మెయిల్‌లో వచ్చే లింకులు క్లిక్ చేసేముందు ఒకసారి ఆలోచించండి. మీకు తెలిసినవి, తెలిసిన వారి దగ్గర నుంచి

వస్తేనే ఓపెన్ చేయండి. ఇలా తెలియనివారు పంపిన లింక్ల మీద క్లిక్ చేస్తే మన వ్యక్తిగత వివరములు అన్నీ వారికి షేర్ అయిపోతాయి.

- \* మీరు గౌరవప్రదమైన ఇంటర్నెట్ పౌరునిగా మెలగండి. కాని, మిమ్మల్ని వేధించడానికి ఎవరైనా ప్రయత్నించినా, వేధిస్తున్నా తక్షణమే ధైర్యంగా 100 ఉచిత టెలిఫోన్లో గాని, సమీప పోలీస్ స్టేషన్లో గాని పెద్దవారిని తీసుకొని వెళ్ళి ఫిర్యాదు చేయండి.

## జెండర్

- \* సామాజికంగా రూపొందించిన స్త్రీ, పురుషుల బాలబాలికల లక్షణాలను, బాధ్యతలను వివరించడానికి జెండర్ అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచించింది. సాంస్కృతిక ఆంక్షలు, కట్టుబాట్లు వల్ల జెండర్ వివక్ష జరుగుతుంది.
- \* జెండర్ వివక్ష వలన ప్రాచీన రోజుల నుండి ఒక మూస పద్ధతిలో బాలుడుకి, బాలికకు వేరు వేరు పాత్రలను నిర్దేశించారు. ఉదా: మగ పిల్లవాడు పై చదువులు చదువుకోవాలి, బాలిక కొద్దిగా చదివితే చాలు. ఇలా బాలికను వివక్ష చేస్తున్నారు.





- \* జెండర్ వివక్ష పోయి సమానత్వం సాధించాలంటే చిన్నప్పటినుంచే బాలుడు, బాలిక ఇంటిలో, స్కూల్లో, సమాజములో పాత్రలను పంచుకోవడం మొదలుపెట్టాలి.
- \* జెండర్ వివక్ష వల్ల బాలిక అనేక అవకాశాలు, అవసరాలు కోల్పోతుంది. కాబట్టి, ప్రతి బాలుడు జెండర్ సమానత్వంపై, పాత్రలను పంచుకోవాలని ఇంట్లో తల్లిదండ్రులతో, స్కూల్లో ఉపాధ్యాయులతో, సమాజములో నాయకులతో మాట్లాడాలి.
- \* పాత్రలు పంచుకోవడం అంటే ఇంట్లో మగపిల్లవాడు కూడా బట్టలు ఉతకడం. వంట చేయడం, ఇల్లు ఊడ్చడం మొదలైనవి చేయవచ్చు.
- \* బాలికలను చదువుకోనివ్వాలి, ఆటలు ఆడుకోనివ్వాలి, ఒక నాయకురాలిగా మాట్లాడనివ్వాలి, అలాగే నిర్ణయాలు తీసుకొనే అంశాలలో బాలికలకు ప్రాధాన్యత కల్పించాలి.
- \* బాల్య వివాహాలు తలపెట్టినప్పుడు ఇంట్లో ఉన్న మగపిల్లలు (అన్నదమ్ములు) ఆ ప్రయత్నం ఆపేలా గట్టిగా మాట్లాడాలి. తల్లిదండ్రులకు బాల్య వివాహం వలన వచ్చే అనర్థాలను గురించి మగపిల్లలు తెలియజేయాలి.
- \* బాలికకు అన్ని అవసరాలు (హక్కులు) అనగా సమతుల్య ఆహారం, విద్య, ఆటాపాటా, వైద్యం, గౌరవం అందేలా ప్రతి ఇంటిలో ఉన్న మగపిల్లలే చేయాలి.

- \* బాలబాలికలు జెండర్ సమానత్వం సాధించేలా సమాజములో ఉన్న అందరు వ్యక్తులతో తరచుగా ప్రస్తావిస్తూ ఎక్కడపడితే అక్కడ మాట్లాడుతూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తే చాలామంది దృక్పథాలు మారి జెండర్ సమానత్వం సాధ్యమవుతుంది.

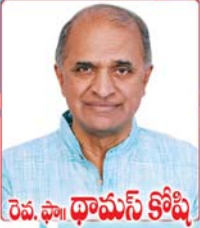
## మనకు అండగా ఉండే రక్షణ యంత్రాంగాలు

- \* బాలలపై వేధింపులు లేదా నేరాలు జరిగినప్పుడు వారు నిర్భయంగా ఏ పోలీసు స్టేషన్లోకి అయినా వెళ్ళి కంప్లయింట్ ఇవ్వవచ్చు. అందుకే ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్లోనూ చైల్డ్ వెల్ఫేర్ పోలీస్ ఆఫీసర్ (బాలల సంక్షేమ పోలీసు అధికారి) ఉంటారు.
- \* పోలీసు స్టేషన్కు వెళ్ళలేని పరిస్థితుల్లో డయల్ **100** కు ఉచితంగా ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవలెను. బాలలను వేధించే ఏ వ్యక్తులపైపైనా సమాచారాన్ని గోప్యంగా ఈ ఉచిత టెలిఫోన్లో చెప్పవచ్చును.
- \* బాలికలకు సంబంధించిన విషయాల్లో హాని, వేధింపులు జరుగుతున్నప్పుడు ఉచితంగా **181** టెలిఫోన్ నంబర్కు కూడా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు.
- \* బాలలు ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు వారిని ఆ కష్టాల నుంచి విముక్తి చేయటానికి ఉచితంగా **1098** కు డయల్ చేయాలి. అప్పుడు చైల్డ్లైన్ సిబ్బంది వెంటనే సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖ అధికారులు, మరియు పోలీసుశాఖ వారి సమన్వయంతో బాలలను ఆ కష్టాల నుంచి విముక్తి చేస్తారు.



- \* వేరే ఎవరైనా బాలలు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, మీరు వాళ్ళను రక్షించాలని పైన తెలిపిన ఉచిత టెలిఫోన్ నెంబర్లకు సమాచారం అందిస్తున్న క్రమంలో మీ వివరములు ఇవ్వవచ్చు లేదా గోప్యంగా మేము వివరములు ఇవ్వలేము అని కూడా చెప్పవచ్చు.
- \* సమగ్ర బాలల రక్షణ పథకం కింద జిల్లా బాలల రక్షణ యూనిట్ ఉంటుంది. డిస్ట్రిక్ట్ చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్ దీనికి సారధ్యం వహిస్తారు. జిల్లా మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమశాఖకు అనుసంధానంగా ఈ యూనిట్ ఆఫీసు ఉంటుంది. బాలలు ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు నేరుగా డిస్ట్రిక్ట్ చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్‌ను సంప్రదించవచ్చు.
- \* ఆదరణ, రక్షణ అవసరమైన బాలలందరినీ జిల్లా చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ ముందు ప్రవేశపెట్టవచ్చు. బాలలే నేరుగా ఈ కమిటీ వద్దకు వెళ్ళవచ్చు. తల్లిదండ్రులు, సంస్థలు, ఇతరులు ఎవరైనా బాలల ఆదరణ, రక్షణ కోసం బాలలను ఈ కమిటీ ముందు ప్రవేశపెట్టవచ్చు.
- \* బాలల హక్కుల ఉల్లంఘన జరిగినప్పుడు, పైన తెలిపిన ఏ ఒక్క రక్షణ యంత్రాంగం మీకు సహకరించని పక్షంలో నేరుగా నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫ్ చైల్డ్ రైట్స్ కు ఒక లేఖ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. ఫిర్యాదు చేయవలసిన చిరునామా: చైర్‌పర్సన్, నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫ్ చైల్డ్ రైట్స్, 5వ ఫ్లోర్, చంద్రలోక్ బిల్డింగ్, జన్‌పథ్, న్యూఢిల్లీ - 110 001
- \* మీకు ఉచిత న్యాయ సహకారం లేదా సలహాలు కావలసి వచ్చినప్పుడు పెద్దలను తీసుకొని జిల్లా లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ వారి వద్దకు వెళ్ళవలెను. ఇది జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో ఉంటుంది.

# బాలబాలికలను చైతన్య పరచుదాం!



చైల్డ్రన్ చైల్డ్ రైట్స్ అడ్వకేట్ ఫౌండేషన్

ప్రియమైన బాలలారా! మీ అందరికీ నా శుభాశీస్సులు. బాల్యం మరుపురానిది. అది ఎప్పటికీ తిరిగిరాదు. మీ కనీస అవసరాలు ఖచ్చితంగా ప్రతి ఒక్కరికి తీరాలని ఐక్యరాజ్యసమితి బాలల హక్కుల ఒడంబడిక 1989 అందించింది. అలాగే శాసనాల ద్వారా, మన భారత దేశ

రాజ్యాంగం ద్వారా అనేక హక్కులు మీ కోసం పొందుపరచబడ్డాయి. ఇవి అన్ని బాల బాలికలందరూ అందుకొనేలా బాలల స్నేహ సమాజం నిర్మిద్దాం. ఈ పుస్తకములో తెలిపిన నవ నైపుణ్యాలపై అవగాహన పెంచుకోండి. మీపై, మీ స్నేహితులపై, ఏ ఇతర బాలలపై గాని వేధింపులు గాని, హక్కుల ఉల్లంఘనలు గాని జరిగితే మీకు అండగా ఉండే రక్షణ యంత్రాంగాలను తప్పకుండా సంప్రదించండి. బాలల అభివృద్ధి జరగాలంటే బాలలందరూ బడిలోనే ఉండాలి.

## చైల్డ్ రైట్స్ అడ్వకేట్ ఫౌండేషన్ - CRAF



డోర్ నెం. 43-79-21, ఎస్.ఎఫ్.4, వాసవి నిలయం, మానికా విద్యాలయం రోడ్, అజిత్ సింగ్ నగర్, విజయవాడ - 15, ఫోన్ : 0866-2400621