

## విషయ సూచిక



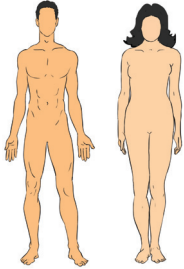
నేమ్ డాన్స్

3



అయోమయమైన 'నేను'

5



బాడీ మ్యాపింగ్

బాలురలో యుక్తవయస్సు ప్రారంభం  
బాలికల్లో యుక్తవయస్సు ప్రారంభం

7



బాలల హక్కులు,

సదుపాయాలు

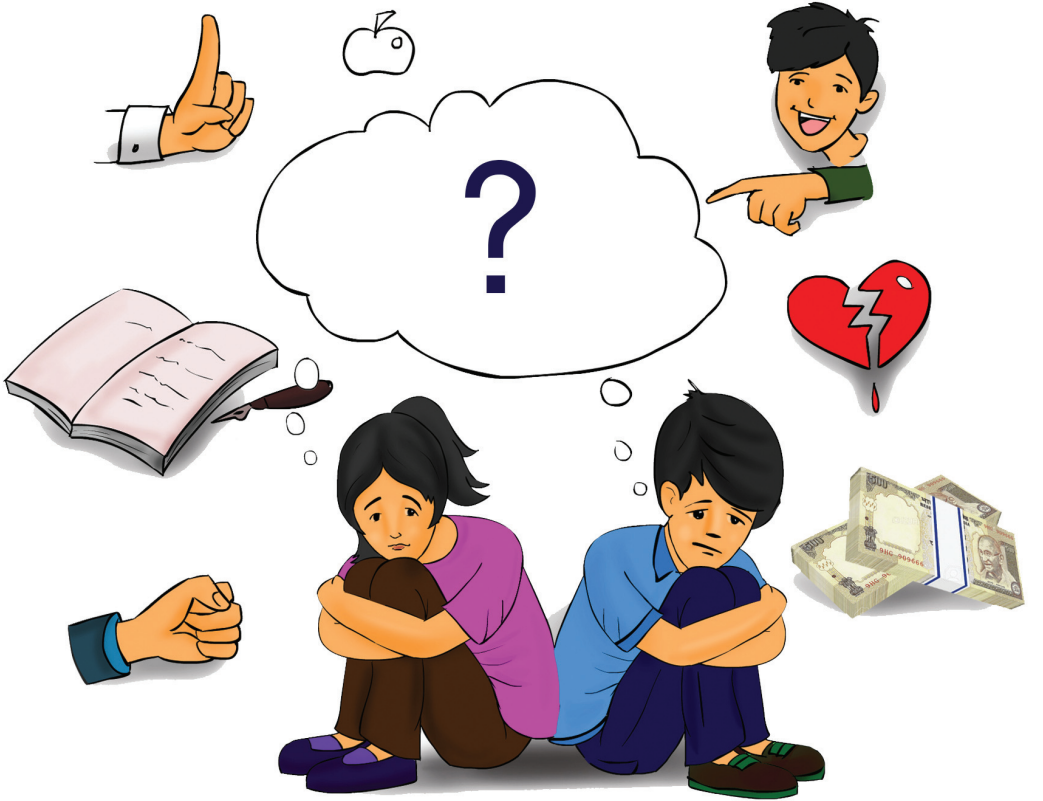
కౌమారప్రాయంలోని వారికి

భారత ప్రభుత్వం కల్పించిన సదుపాయాలు

14



# కౌమారప్రాయంలోని వారి సమస్యలు



## కృత్యం-1

### నేమ్ డాన్స్ (25-30 నిమిషాలు)



- ▶ సమవయస్క బృంద నాయకుడు/ నాయకురాలు బృందాన్ని ఒక కృత్యం ద్వారా, అభ్యసన సంసిద్ధతా విధానం ద్వారా ప్రేరేపిస్తారు.
- ▶ బృంద సభ్యులు ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకుని వలయాకారంలో నిలబడతారు.
- ▶ బృంద నాయకుడు / నాయకురాలు ముందుగా తన పేరుతో పరిచయం చేసుకుని నేమ్ డాన్స్ ప్రారంభిస్తారు.
- ▶ తన పేరులోని అక్షరాల సంఖ్య ఎంత అయితే అన్ని స్ట్రైచింగ్, డాన్సింగ్, చప్పట్లు కొట్టడం, చుట్టూ తిరగడం వంటి శరీర కదలికలను చేస్తారు.  
ఉదాహరణకు 'కరుణ' అనే పేరులో మూడు అక్షరాలున్నాయి కాబట్టి మూడు స్టెప్స్ వేస్తారు. అలాగే 'శ్రీనివాస్' అనే పేరులో నాలుగు అక్షరాలున్నాయి కాబట్టి నాలుగు స్టెప్స్ వేస్తారు.
- ▶ ఈ కృత్యం వల్ల బృంద సభ్యుల్లో సంకోచం పోతుంది. కొత్త శక్తి పొందుతారు.
- ▶ బృందం మొత్తం ఉత్తేజితమై ఒకరికొకరు పరిచితులయ్యాక బృంద నాయకుడు / నాయకురాలు కింది ప్రశ్నలు వేయడం ద్వారా చర్చ ప్రారంభిస్తారు.
  - i) ఎరుగుదలలోని వివిధ దశల పేర్లేమిటి?  
ఉదాహరణ: 0-2 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలు శిశువులు  
3-5 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలు అప్పుడప్పుడే నడక నేర్చే పసిప్రాయంలోనివారు  
6-9 సంవత్సరాల పిల్లలు కౌమారప్రాయానికి ముందు దశలోనివారు.  
10-19 పిల్లలు కౌమారప్రాయంలోనివారు.
  - ii) కౌమారప్రాయం అంటే ఈ బృందంలోని వారికి తెలుసా? ఈ పదాన్ని వారు ఎప్పుడైనా విన్నారు?
  - iii) కౌమారప్రాయం అనే పదానికి అర్థం ఏమై ఉంటుందని వారి అభిప్రాయం?



## వరిచయం:

బాల్యదశకు, వయోజనదశకు సంధిదశ అయిన ఈ నాలుగురోడ్ల కూడలిలో 120 కోట్ల కౌమారప్రాయంలోని వారున్నారు. వీరిలో 24.3కోట్ల మంది భారతీయులు. వచ్చే రెండు దశాబ్దాలలో వీరి సంఖ్య మొత్తం జనాభాలో హెచ్చునిష్పత్తిలో ఉండబోతోంది. అయినప్పటికీ అవసరమైనమేరకు వీరికి ప్రాధాన్యత లభించడం

లేదు. పునరుత్పత్తి వయోబృందంలో అధిక శాతం కౌమారప్రాయంలోని వారే కాబట్టి దేశజనాభా; ఆర్థికాభివృద్ధి; లింగసమానత్వం, సామాజిక సామరస్యం, ప్రజల జీవన ప్రమాణాల పెంపుదల వంటి సాంఘిక అభివృద్ధి అంశాల నిర్ధారణలో వీరిది ప్రధానపాత్ర. కాబట్టి ఈ దశపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

కౌమారప్రాయం వైవిధ్యభరితమైన దశ. వయస్సు, లింగం, వైవాహిక స్థాయి, నివాసప్రాంతం, విద్యార్హతలు మొదలైన అంశాల దృష్ట్యా ఈ ప్రాయంలోని వారికి విభిన్న అవసరాలుంటాయి. వీరికోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు, విధానాల రూపకల్పనలో ప్రభుత్వ పాత్ర అత్యంత ప్రధానమైంది. అయితే న్యాయపరమైన విధానాలు, చట్టాలు, కార్యక్రమాలు కౌమారప్రాయంలోని వారిని బాలలుగా, యౌవనప్రాయంలోని వయోజనులు (young adults) గా వేర్వేరు విధాలుగా పేర్కొనడం గమనార్హం. ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నా, ఆయా కార్యక్రమాలు, విధానాలలోని లోపాల వల్ల ఈ దశలోని వారు అనేక ప్రతికూలతలను, సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు.

ఈ దశలో ఏర్పడే మార్పులను తెలుసుకొని, సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు వీలుగా పెరుగుదల, వికాసంపై ఈ దశలోని వారికి సరైన పరిజ్ఞానం అందజేయాలి. జీవితంలోని ఈ దశను అర్థం చేసుకొని, ఆనందించేవిధంగా కౌమారప్రాయంలోని వారు ఎదుర్కొనే సమస్యలపై చర్చ అవసరం.

**‘కౌమారప్రాయం’ అంటే బాల్యదశ నుండి పెద్దవారిగా ఎదిగే దశ. తొమ్మిదేళ్ల నుండి పంతొమ్మిదేళ్ల మధ్య వయస్సును ‘కౌమార దశ’గా పరిగణిస్తారు. ఈ దశ మానవ జీవితంలో అత్యంత కీలకమైంది.**



## కృత్యం-2

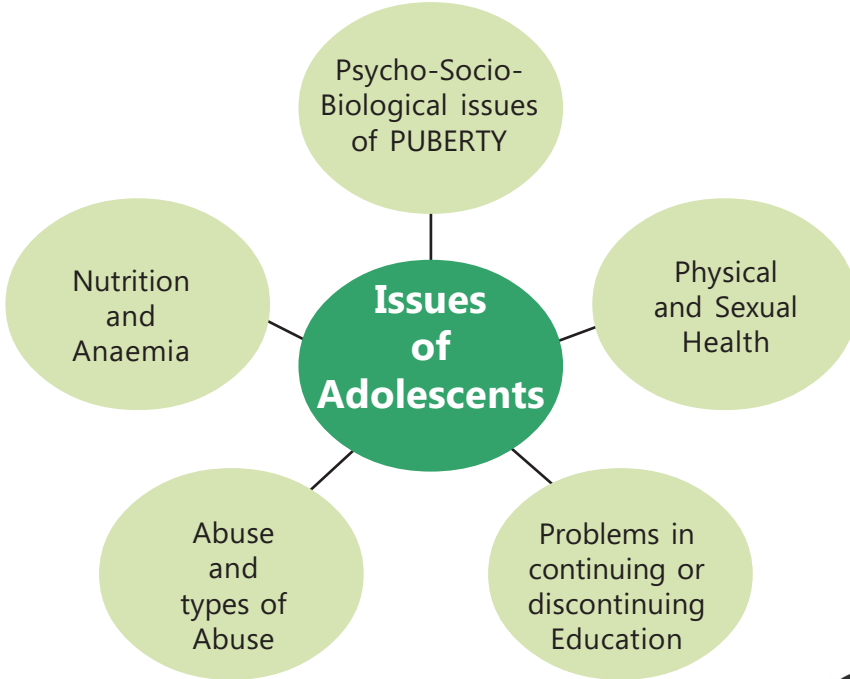
### అయోమయమైన 'నేను' (15-20 నిమిషాలు)

- ▶ గ్రూపు లీడర్ ఈ చర్చను ప్రారంభిస్తారు. ఈ గ్రూపు సభ్యుల్లో వారిలో వారికి గాని, కుటుంబంతో గాని ఈ దశ (16-20 సం॥)లోని శారీరక, భావోద్వేగ మార్పుల పరంగా ఏమన్నా సమస్యలున్నాయేమో తెలుసుకుంటారు.
- ▶ ప్రతి ఒక్కరి నుండి గ్రూపు లీడర్ ప్రతిస్పందనలను తీసుకుంటారు. కౌమారప్రాయంలోని వారు ఎదుర్కొనే ఒకట్రైండు సమస్యలపై తన అనుభవాలనూ పంచుకుంటారు.



ఉదా: గ్రూపులీడర్ కిందివిధంగా పేర్కొంటారు.

“నా వయస్సు 17. నా క్లాసులోని మిగతా ఫ్రెండ్స్ తో పోలిస్తే నేను పొడుగ్గాలేను.” “ఈ మధ్య తరచుగా చికాకుగా ఉంటోంది. కోపమూ వస్తోంది.”



- ▶ బృందంలోని అందరి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్న తర్వాత కౌమారప్రాయంలోని వారి సమస్యలను గ్రూపు లీడర్ క్రోడీకరిస్తారు. కిందివిధంగా కిరణ పటాన్నీ (sunrays) గీస్తారు.
- ▶ దీనివల్ల తామే కాకుండా తమ వయసులోని ఇతరులూ అలాంటి సమస్యలే ఎదుర్కొంటున్నారని, ఈ సమస్యల నివారణకు సహాయం అవసరమన్న అవగాహన బృంద సభ్యుల్లో కలుగుతుంది.

**కౌమారప్రాయం అయోమయపు సందిగ్ధదశ.**  
 పెరుగుదలలో కీలకమైన మార్పులు ఈ దశలోనే ఏర్పడతాయి. ఈ మార్పుల్లో చాలాభాగం లైంగిక, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం; విద్య; పోషణతో పాటు బాలకార్మికత; శారీరక, లైంగిక వేధింపులు; పదార్థాల అవాంఛిత వినియోగం; అక్రమరవాణా; జీవితంలోని ముఖ్య అంశాల్లో స్వయంప్రతిపత్తి, నిర్ణయాత్మకత కొరవడడం; కౌమారప్రాయంలోని వారి ప్రవర్తనపై మీడియా ప్రభావం మొదలైనవి. ఈ హానికర అంశాలు కౌమారప్రాయంలోని వారి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపి, వారి పెరుగుదలకు, వికాసానికి అడ్డంకిగా నిలుస్తాయి.

కౌమారం నుండి వయోజనదశకు పరివర్తన విజయవంతం కావాలంటే వారి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలపై శ్రద్ధ వహించాలి. తగిన పరిజ్ఞానంతో నిర్ణయాల్లో భాగస్వాములయ్యేలా కౌమారప్రాయంలోని వారికి సరైన అవకాశాలను, సరైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. అప్పుడే సకారాత్మక ఆచరణలను అవలంబించగలం. నివారణ, సంరక్షణ సేవలను అందజేయవచ్చు. వారి నైపుణ్యాలను వృద్ధి చేయవచ్చు. అదే సమయంలో వైయక్తిక, కుటుంబపర, సామాజిక స్థాయి నిర్ణయాల్లో కౌమారప్రాయంలోని వారిని భాగస్వాములను చేసే సమాజంతోనూ సత్సంబంధాలుండడం అవసరం.

ఈ ప్రాయంలోని వారు ఎదుర్కొనే సమస్యల్లో సాంఘిక వేధింపులు, ఇతర అంశాలు కూడా ఉంటాయి.

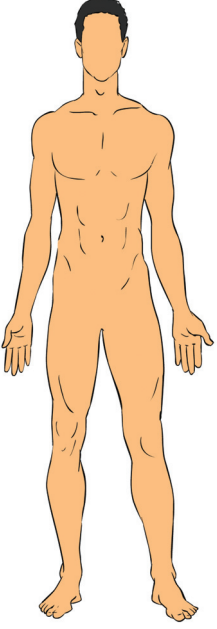
ఎదిగే వయస్సులో శారీరక, మానసిక మార్పులపట్ల కౌమారప్రాయంలోనివారికి అవగాహన కల్పించేందుకు కింది కృత్యం నిర్వహించాలి.



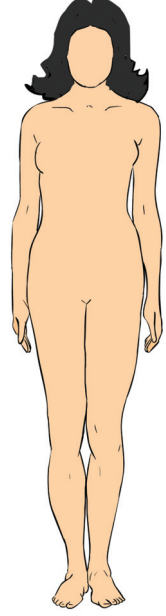
## కృత్యం-3

### బాడీ మ్యాపింగ్ (45 నిమిషాలు)

ఈ కృత్య ఉద్దేశ్యం యుక్తవయస్సులో తమ శరీరంలోని వివిధ అంగాలలో జరిగే మార్పుల పట్ల గ్రూపులోని సభ్యులకు అవగాహన కల్పించడం.



- ▶ గ్రూపు నుండి ఈ కృత్యం కోసం ఇద్దరిని రమ్మని గ్రూపులీడర్ ఆహ్వానించాలి.
- ▶ స్త్రీ, పురుష శరీరాల ఔట్‌లైన్ మ్యాపులతో ఉన్న రెండు కార్డులను గ్రూపులీడర్ ప్రదర్శిస్తారు.
- ▶ గ్రూపు సభ్యులకు రంగురంగుల స్టిక్కర్లు అందజేస్తారు. స్త్రీ, పురుష శరీర అవయవాలను, ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలను వీటితో గుర్తించమని చెప్తారు.
- ▶ ఔట్‌లైన్ మ్యాపులపై సరైన చోట్ల ఈ స్టిక్కర్లను అతికించాలి.
- ▶ అన్ని శరీరాంగాలపై స్టిక్కర్లను అతికించడం పూర్తయిన తర్వాత అన్ని శరీరభాగాలను గుర్తించారో లేదో సరిచూడాలి. (సాధారణంగా కౌమారప్రాయంలోనివారు, పిల్లలు మర్మాంగాలను, శరీర ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలను గుర్తించడంలో మొహమాటపడతారు.)
- ▶ అవసరమైనచోట్ల గ్రూపులీడర్ సహాయపడాలి.



ఎదిగేవయస్సులో శారీరక మార్పుల దిశగా చర్చను గ్రూపు లీడర్ నిర్వహించాలి. కిందివిధంగా ప్రశ్నలు వేయడం ద్వారా చర్చను ప్రారంభించవచ్చు.

- i) పాఠశాలలో ఆరు, ఏడు తరగతులు చదివేటప్పుడు ఎవరైనా బరువు పెరగడమో, తగ్గడమో జరిగిందా?
- ii) అప్పుడు మీ శరీరంలోని మార్పులను గమనించారా? ఆ మార్పులేమిటి? (చంకల్లో వెంట్రుకలు, ముఖంపై మొటిమలు మొదలైనవి)
- iii) ఈ మార్పులపట్ల మీ స్పందన ఏమిటి?
- iv) ఆ సంవత్సరాలలోను, ఆ తర్వాత కుటుంబంలోని వారు ఏమైనా ఆంక్షలు విధించారా?
- v) ఈ మార్పుల గురించి పాఠశాలలోగానీ, ఇంట్లోగానీ ఎవరైనా చెప్పారా?



అనంతరం యుక్తవయస్సు గురించి, బాలబాలికల్లో ఈ దశలోని మార్పుల గురించి గ్రూపు లీడర్ వివరించాలి.

బాలికల్లో 9 నుండి 13 సంవత్సరాల మధ్య , బాలురలో 10 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య యుక్తవయస్సు ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దశలో అంతరం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కొందరు మరీ చిన్నపిల్లల్లా, కొందరు మరీ పెద్దవాళ్లలా కనిపిస్తారు. మెదడు నుండి బీజకోశాలకు -

బాల్యం నుండి వయోజనదశకు పరివర్తనం చెందేటప్పుడు శారీరక మార్పులు ఏర్పడే దశనే 'యుక్తవయస్సు' అంటారు. శిశువుగా ఉన్నప్పుడు మినహాయిస్తే జీవితంలోని ఇతర దశల కంటే ఈ దశలోనే శరీరం వేగంగా పెరుగుతుంది.

బాలికల్లో అండాశయానికి, బాలురలో వృషణాలకు - పంపే హార్మోన్ సంకేతాల వల్లే ఇలా జరుగుతుంది. ఈ సంకేతాలకు స్పందనగానే బీజకోశాలు హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ హార్మోన్లే లైంగికవాంఛలను, పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మెదడు, ఎముకలు, కండరాలు, రక్తం, చర్మం, వెంట్రుకలు, స్తనాలు, లైంగిక అవయవాల పనితీరును నిర్దేశిస్తాయి. యుక్తవయస్సు మొదటి అర్థభాగంలో శారీరక పెరుగుదల; ఎత్తు, బరువుల్లో పెరుగుదల ప్రారంభమై, వయోజనదశకు చేరేసరికి పూర్తవుతుంది. ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు పరిపక్వ దశకు చేరుకునేంతవరకు బాలబాలికల్లో తేడా కేవలం బాహ్యలైంగిక అవయవాల్లోనే ఉంటుంది.

సగటున బాలికల్లో 10 నుండి 11 సంవత్సరాల మధ్య, బాలురలో 11 నుండి 12 సంవత్సరాల మధ్య యుక్తవయస్సు ప్రారంభమవుతుంది. బాలికల్లో 15 నుండి 17 సంవత్సరాలకు, బాలురలో 16 నుండి 17 సంవత్సరాలకు ఈ దశ పూర్తవుతుంది. ఆడపిల్లల్లో రజస్వల కావడం యుక్తవయస్సులో ముఖ్యమైన మార్పు. ఇది 10 నుండి 13 సంవత్సరాల మధ్య జరుగుతుంది. 13 సంవత్సరాల వయస్సులో కలిగే మొదటి స్థలనం బాలురలో ముఖ్యమైన మార్పు.

యుక్తవయస్సులో శరీర పరిమాణం, ఆకృతి, నిర్మాణం, పనితీరులలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పులను ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలుగా పరిగణిస్తారు. ఈ లక్షణాలే బాలలను వయోజనులుగా మారుస్తాయి.

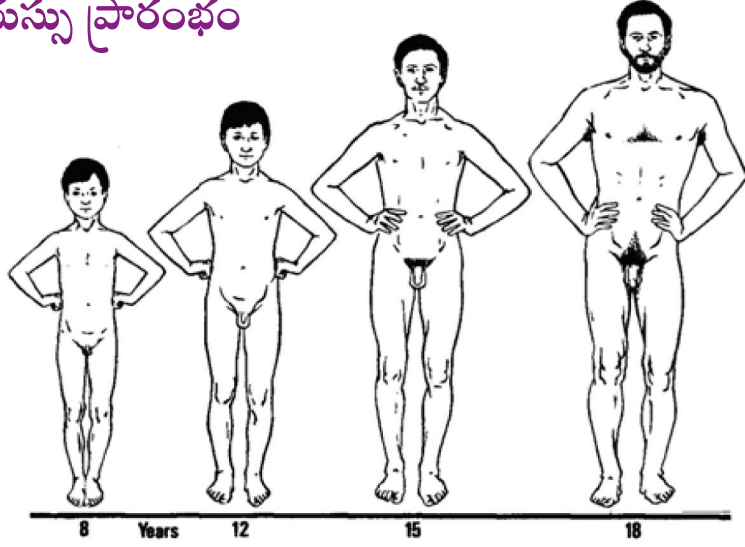
మెదడు కిందిభాగంలో బరాణీ గింజ ఆకారంలోని పీయూషగ్రంథి యుక్తవయస్సు ప్రారంభదశలో ప్రత్యేక హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లు బాలబాలికల్లో వేర్వేరు శరీరభాగాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ మార్పులనే ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి అంటారు.





## బాలురలో యుక్తవయస్సు ప్రారంభం

### పురుష ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు



యుక్తవయస్సులో గమనార్హమైన మార్పులను కింద చూడవచ్చు.

**శిశ్నం:** సంభోగంలో పాల్గొనే పురుషాంగం

**బీజకోశం:** శిశ్నం వెనుకభాగంలో వృషణాలుండే సంచి వంటి భాగం. ఇది వృషణాలకు రక్షణగా ఉంటుంది. శుక్రకణాల ఉత్పత్తికి, నిల్వకు అవసరమయ్యే ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది.

**వృషణాలు:** బీజకోశంలో గుండ్రటి ఆకారంలో ఉండే రెండు గ్రంథులు. కౌమారంలో శుక్రకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. నిల్వ ఉంచుతాయి. పురుష ప్రత్యుత్పత్తి హార్మోన్ టెస్టోస్టిరాన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. యుక్తవయస్సులో బాలురలో మొదటి మార్పు వృషణాల పెరుగుదల. దీన్నే 'గోనడార్క్' అంటారు. బాలురలో మొదటి సంవత్సరం నుండి యుక్తవయస్సు ప్రారంభం వరకు వృషణాలలో పెరుగుదల స్వల్ప పరిమాణంలోనే ఉంటుంది. యుక్త వయస్సు ప్రారంభమై ఆరేళ్లు గడిచిన తర్వాత వయోజనులకు ఉండే పరిమాణానికి చేరుకుంటాయి.

**శుక్రగోణి:** పిత్తాశయానికి వెనుకవైపు ఉండే సంచి లాంటి నిర్మాణం. వీర్యంలో భాగమైన చిక్కటి పాలవంటి ద్రవ పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తుంది.

**వీర్యగ్రంథి (ప్రోస్టేట్) తిత్తి :** పురుషుల పొత్తికడుపు భాగంలో ఉండే గ్రంథి. వీర్యంలో భాగమైన చిక్కటి పాలవంటి ద్రవ పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తుంది.



**మర్మావయవం దగ్గర వెంట్రుకలు:** మర్మావయవం పెరగడం ప్రారంభమైన కొద్ది కాలంలో అక్కడ వెంట్రుకలు కూడా కనిపిస్తాయి. పొత్తి కడుపు కింది భాగంలో శిశ్నం మొదట్లో ఇవి కనబడతాయి. మొదట్లో వెంట్రుకలు కొద్దిగా కనబడే దశ రెండో దశ. మరో ఆరు నుండి పన్నెండు నెలల్లో మూడో దశకు చేరుకుంటారు. ఈ దశలో వెంట్రుకల సంఖ్య పెరుగుతుంది. నాలుగో దశలో జఘనభాగంలో త్రికోణాకారంలో వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతాయి. ఐదోదశలో తొడలవైపు, పై భాగంలో బద్ధువైపు పొత్తికడుపు వెంట్రుకల్లో భాగంగా పెరుగుతాయి.

**శరీరం, ముఖంపై వెంట్రుకలు:** మర్మావయవం దగ్గర వెంట్రుకలు కనబడ్డ కొద్దికాలంలోనే శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోనూ వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. చంకలకింద, పిరుదుల మధ్యభాగంలో, పై పెదవి పై భాగంలో, చెవి ముందుభాగంలో, గడ్డం భాగంలో వెంట్రుకలు ఇదే క్రమంలో పెరుగుతాయి. కొందరి విషయంలో ఈ క్రమంలో తేడాలుండవచ్చు. చంకల కింద, కాల్పిపై, ఛాతీభాగంలో, కడుపుపై, వీపుపై క్రమంగా వెంట్రుకలు ఎక్కువవుతాయి.

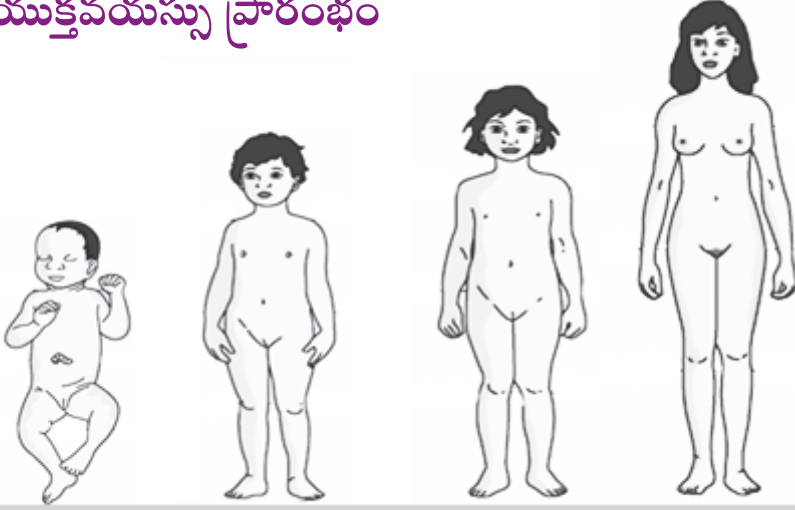
**గొంతులో మార్పు:** కొమార్తెప్రాయంలో స్వరపేటిక బాలబాలికలిరువురిలో పెరుగుతుంది. బాలురలో ఈ పెరుగుదల చాలా ఎక్కువ. యుక్తవయస్సుకంటే ముందు బాలబాలికలిరువురిలో స్వరపేటిక సమాన స్థాయిలో ఉంటుంది. స్వరపేటికలో అధికశాతం మార్పు యుక్తవయస్సులోని 3,4 దశల్లో జరుగుతుంది. వయోజనులకుండే గొంతు స్థాయి 15 సంవత్సరాలకు వస్తుంది. అయితే పూర్తిగా వయోజనుల గొంతు ఇరవై ఏళ్ల తొలి నాళ్లకు ఏర్పడుతుంది. ముఖంపై చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో వెంట్రుకలు వచ్చే దశకు కొద్ది నెలలు లేదా సంవత్సరాల ముందు ఇది జరుగుతుంది.

**పురుషుల కండరాలు, శరీరాకృతి :** యుక్తవయస్సు ముగిసేసరికి ఎముకలు ఎక్కువ దృఢపడతాయి. ఈ దృఢత్వం అస్థిపంజర కండర దృఢత్వానికి దాదాపు రెండు రెట్లు ఉంటుంది. భుజం వెడల్పు, దవడలు మొదలైనవాటిలో తేడాల వల్ల స్త్రీ, పురుషుల శరీరాకృతిలో తేడాలు ఏర్పడతాయి. కండరాలు ప్రధానంగా యుక్తవయస్సు చివరిదశలో అధికంగా పెరిగినప్పటికీ ఈ పెరుగుదల వయోజనులయ్యాక కూడా కొనసాగుతుంది. అత్యధిక పెరుగుదల జరిగిన ఏడాది తర్వాత కండరాల బలమూ ఉచ్చ స్థితికి చేరుకుంటుంది. యుక్తవయస్సులో తరచుగా మగవారి ఛాతీభాగంలోని కణజాలంలో కొవ్వు పెరగడం, చనుమొనలు పెరగడం సంభవిస్తుంది.

**శరీరదుర్గంధం, మొటిమలు :** ఆండ్రోజన్ల స్థాయిలో పెరుగుదల ఫలితంగా చెమటలో ఫ్యాటీ ఆమ్లాల నిష్పత్తి మారుతుంది. తద్వారా వయోజనులలాగానే యుక్త వయస్కుల్లోనూ శరీర దుర్వాసన వస్తుంది. బాలికలవలెనే చర్మం నుండి 'సెబమ్' అనే ఒక రకమైన చమురు పదార్థం వెలువడి మొటిమలకు కారణమవుతుంది. ఇది ఆండ్రోజన్ యొక్క మరో ప్రభావం. మొటిమలను సులభంగా నివారించలేం, తగ్గించలేం. యుక్తవయస్సు చివర్లో ఇవి వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి.



## బాలికల్లో యుక్తవయస్సు ప్రారంభం



Newborn

2 years

5 years

15 years

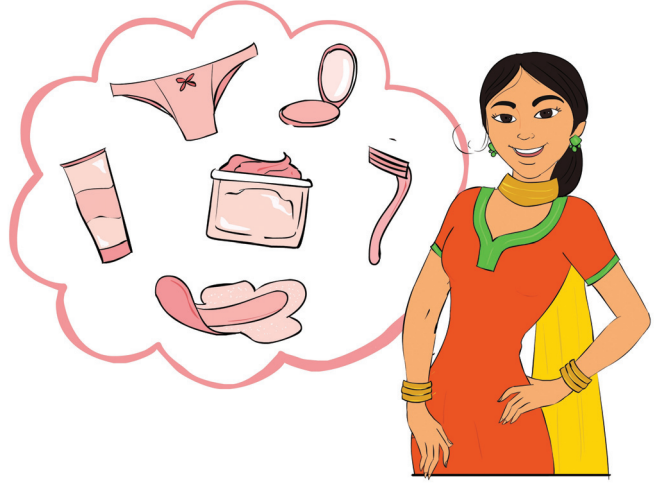
**స్తనాల పెరుగుదల :** ఒక స్తనంలో కానీ, రెండు స్తనాల్లో కానీ మధ్యభాగంలో చనుమొనల చుట్టు భాగంలో గట్టిపడడం బాలికల్లో 10.5 సంవత్సరాల వయస్సులో సంభవిస్తుంది. ఇది బాలికల్లో యుక్త వయస్సు ప్రారంభానికి మొదటి సంకేతం. దీన్ని 'తెలార్క్' అంటారు. విస్తృతంగా ఉపయోగించే ట్యూనర్ యుక్తవయస్సు దశల సూచిక ప్రకారం ఇది స్తనాల పెరుగుదలలో రెండవ దశ. స్తనాల పెరుగుదలలో మొదటి దశ యుక్తవయస్సుకు పూర్వ స్తనాల పెరుగుదల ప్రారంభం కాని దశ. రెండో దశ అనంతరం మరో ఆరు నుండి పన్నెండు నెలల్లో రెండువైపులా వాపు ప్రారంభమవుతుంది. స్తనభాగం మృదువుగా తయారవుతుంది. చనుమొనల చుట్టూ ఉండే ప్రదేశాన్ని దాటి స్తనం విస్తరిస్తుంది. ఇది స్తనాల పెరుగుదలలో మూడో దశ. మరో 12 నెలల్లో నాలుగవ దశలో స్తనాలు పూర్తి స్థాయికి చేరుకుంటాయి. చనుమొనల చుట్టుపక్కల ప్రాంతంలో రెండవ గుండ్రటి ఎత్తైన భాగం ఏర్పడుతుంది. ఈ ఎత్తైన భాగం ఐదో దశలో స్తనంలో కలిసిపోతుంది. వయోజన స్త్రీ స్తనాల పరిమాణంలో, ఆకృతిలో తేడాలున్నా నాలుగో దశను, ఐదో దశను అన్ని సందర్భాల్లో వేరు చేయలేం.

**మర్మావయవం దగ్గర వెంట్రుకలు:** యుక్తవయస్సులో గమనించదగ్గ రెండవ మార్పు మర్మావయవం దగ్గర వెంట్రుకలు రావడం. పొత్తి కడుపు కింది భాగంలో యోని పెదవుల చుట్టు ఇవి కనబడతాయి. మొదట్లో వెంట్రుకలు కొద్దిగా కనబడే దశ రెండో దశ. మరో ఆరు నుండి పన్నెండు నెలల్లో మూడో దశకు చేరుకుంటారు. ఈ దశలో వెంట్రుకల సంఖ్య పెరుగుతుంది. జఘనభాగంపై కూడా వెంట్రుకలు కనబడతాయి. నాలుగో దశలో జఘనభాగంలో త్రికోణాకారంలో వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతాయి. ఐదోదశలో తొడలవైపు వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. కొన్నిసార్లు పై భాగంలో బద్దువైపు పెరుగుతాయి. దాదాపు 15 శాతం బాలికల్లో స్తనాల పెరుగుదల ప్రారంభం కాకముందు మొదటిసారిగా మర్మావయవం దగ్గర వెంట్రుకలు కనిపిస్తాయి.



## యోని, గర్భాశయం, అండాశయం

ఈస్ట్రోజన్ ప్రభావం వల్ల వ్యాధుల వ్యాప్తిని నిరోధించే విధంగా చర్మంలో మార్పులు ఏర్పడుతాయి. ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలో పెరుగుదల వల్ల యోని భాగంలోని శ్లేష్మ ఉపరితల భాగం మార్పులకు లోనవుతుంది. దశసరిగా తయారవుతుంది. యుక్తవయస్సుకు పూర్వకాలంలోని ముదురు ఎరుపు రంగు నుండి ఈ దశలో లేత గులాబీ రంగులోకి మారుతుంది. ఈ శ్లేష్మభాగం పొలుసుల వంటి కణాలతో కూడిన పై పొరతో సహా అనేక పొరల నిర్మాణంగా మారుతుంది. యోని బయటి గోడలపై గ్లైకోజన్ పరిమాణాన్ని ఈస్ట్రోజన్ పెంచుతుంది. భవిష్యత్తులో యోని జూన విలువను నియంత్రణలో ఉంచేందుకు ఇది దోహదపడుతుంది. తెలుపురంగు స్రావం ఈస్ట్రోజన్ ఫలితంగా సంభవించే సాధారణ దృగ్విషయం. 'తెలార్క్' తర్వాత రెండేళ్లకు గర్భాశయం, అండాశయం, అండకోశాలు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి.



కూడిన పై పొరతో సహా అనేక పొరల నిర్మాణంగా మారుతుంది. యోని బయటి గోడలపై గ్లైకోజన్ పరిమాణాన్ని ఈస్ట్రోజన్ పెంచుతుంది. భవిష్యత్తులో యోని జూన విలువను నియంత్రణలో ఉంచేందుకు ఇది దోహదపడుతుంది. తెలుపురంగు స్రావం ఈస్ట్రోజన్ ఫలితంగా సంభవించే సాధారణ దృగ్విషయం. 'తెలార్క్' తర్వాత రెండేళ్లకు గర్భాశయం, అండాశయం, అండకోశాలు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి.

**రుతుక్రమం, గర్భధారణ శక్తి :** మొదటి రుతుస్రావాన్ని 'మెనేర్క్' అంటారు. ఇది 'తెలార్క్' తర్వాత రెండేళ్లకు సంభవిస్తుంది. 'మెనేర్క్' తర్వాత మొదటి రెండేళ్లు రుతుచక్రం ఒక నిర్ధారిత కాలంలో జరగదు. గర్భధారణ శక్తికి అండోత్సర్గం తప్పనిసరి. ఇది కొన్నిసార్లు అంతకుముందు ఉన్న రుతుక్రమంతో రావచ్చు, రాకపోవచ్చు. 'మెనేర్క్' దశ దాటిన బాలికల్లో 80 శాతం రుతుక్రమాలు మొదటి ఏడాది, 50 శాతం రుతుక్రమాలు మూడో ఏడాది, 10 శాతం రుతుక్రమాలు ఆరో ఏడాది సక్రమంగా ఉండవు. 'మెనేర్క్' అనంతరం అండోత్సర్గం తప్పనిసరేమీ కాదు. రుతుక్రమం చాలాకాలం సక్రమంగా ఉండని బాలికలలో అండోత్సర్గం జరగకపోవడం కొనసాగుతుంది. గర్భధారణశక్తి వీరిలో తక్కువగా ఉండే ప్రమాదం ఉంది.

**శరీరాకృతి, కొవ్వు పంపిణీ, శరీర కూర్పు :** ఈ దశలో ఈస్ట్రోజన్ పెరుగుదల వల్ల పొత్తికడుపు కిందిభాగం, తద్వారా పిరుదుల భాగం వెడల్పు పెరుగుతుంది. శిశు జననమార్గం వెడల్పు అయ్యేందుకు ఇది దోహద పడుతుంది. కొవ్వు కణజాలాలు బాలురతో పోలిస్తే అధికశాతం పెరుగుతాయి. ప్రత్యేకించి స్తనాలు, పిరుదులు, తొడలు, భుజాలు, జఘనభాగాలలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. వివిధ అంగాలకు కొవ్వు పంపిణీ వల్ల, పెరుగుదలలో బాలురతో పోలిస్తే ఉండే తేడాల వల్ల యుక్తవయస్సు చివరి దశకు చేరేసరికి సంపూర్ణ మహిళల రూపం సిద్ధిస్తుంది.



శరీరదుర్గంధం, మొటిమలు : ఆండ్రోజన్ల స్థాయిలో పెరుగుదల ఫలితంగా చెమటలో ఫ్యాటీ ఆమ్లాల నిష్పత్తి మారుతుంది. తద్వారా వయోజనులలాగానే యుక్త వయస్కుల్లోనూ శరీర దుర్వాసన వస్తుంది. చర్మం నుండి చమురు పదార్థం వెలువడడం ఈ వయస్సులో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పై శారీరక మార్పులతో పాటు, కౌమార దశ ఆకర్షణకు, ప్రేమకు లోనయ్యే వయస్సు. ఈ దశలో ఆపోజిట్ సెక్స్ కి సంబంధించిన వ్యక్తులతోగాని, అదే సెక్స్ కి సంబంధించిన వ్యక్తులతో గాని స్నేహం చేయాలనే కాంక్ష ప్రబలంగా ఉంటుంది. ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తి పట్ల ప్రత్యేక అనుభూతులు ఉండడం సహజం (టుంఎఅఅఫ్అశీఅ). తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరించడం మంచిదే. కానీ పరస్పర అంగీకారంతో, నమ్మకంతో, అంకితభావంతో, గౌరవభావంతో మెలగడం కూడా ముఖ్యమే. తమతో స్నేహం విషయంలో అవతలి వ్యక్తి ఒప్పుకోకపోయినా ఆ నిర్ణయాన్ని హుందాగా గౌరవించాలి.

తమలో కలిగే మార్పులతో పాటు కౌమారప్రాయంలోని వారు తమ హక్కులను, న్యాయపరమైన యోగ్యతలను కూడా తెలుసుకోవాలి. సాధికారంగా, సురక్షితంగా వయోజన దశను చేరేందుకు ఇది ఉపకరిస్తుంది.

అవతలి వ్యక్తి 'కాదు' అన్నారంటే 'కాదు' అనే అర్థమని బాలబాలికలు అర్థం చేసుకోవాలి. వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలను గౌరవించాలి. వ్యక్తిగత అనుభూతులు కాలం గడిచేకొద్దీ మారడం ఈ దశలో కనిపిస్తుంది. కౌమారప్రాయంలోని వారు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలి. చదువుకు, వృత్తికి సంబంధించి ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవాలి.



## బాలల హక్కులు, సదుపాయాలు

### బాలల హక్కులేవి?

హక్కును కలిగిఉండే వ్యక్తులకు, హక్కును వాస్తవ రూపంలో తేవడం ఒక బాధ్యతగా ఉన్న వ్యక్తులు, సంస్థలకు మధ్య ఒక ఒడంబడికను 'హక్కు'గా పేర్కొనవచ్చు. 18 సం.లోపు ఉండే వ్యక్తుల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన మానవహక్కులే బాలల హక్కులు.

ఐక్యరాజ్యసమితి, ఐక్యరాజ్య బాలల హక్కుల సదస్సు(ఖచ్చీజ=జ)బాలల హక్కులను నిర్వచించాయి. దీని ప్రకారం జాతి, వర్ణం, లింగం, భాష, ప్రాంతం, అభిప్రాయాలు, మూలాలు, సంపద, హోదా, చేయగల శక్తి మొదలైనవాటితో నిమిత్తం లేకుండా 18 సం.లోపు బాలబాలికలందరికీ కల్పించిన కనీస సదుపాయాలు, స్వాతంత్ర్యాలే హక్కులు. ఈ హక్కులు ఎక్కడ ఉంటున్న బాలలకైనా వర్తిస్తాయి. ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ హక్కులను స్వతంత్రము, అవిభాజ్యము అయినవిగా పేర్కొంది. ఒక హక్కును నెరవేర్చడం కోసం మరో హక్కును తృణీకరించడం ఉండదు.

బాలలకు అవసరమైన కనీస మానవ హక్కులను కల్పించడమే బాలల హక్కుల సదస్సు ముఖ్యోద్దేశ్యం. ఈ హక్కులను ప్రధానంగా నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించారు. ఈ నాలుగు అంశాల్లోనే అన్ని పౌర, రాజకీయ, సాంఘిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక హక్కులు వస్తాయి.

- ▶ **జీవించే హక్కు:** జీవించే హక్కు శిశువు పుట్టకముందే ప్రారంభమవుతుంది. భారత ప్రభుత్వ ప్రకారం గర్భధారణ అనంతరం రెండు వారాల్లో శిశువు జీవం ప్రారంభమవుతుంది. కాబట్టి జీవించే హక్కులో జన్మించేందుకు హక్కు: కనీస సదుపాయాలైన ఆహారం, వసతి, దుస్తులను పొందే హక్కు: గౌరవంగా బతికే హక్కు అంతర్భాగంగా ఉంటాయి.
- ▶ **సంరక్షణ హక్కు:** ఇంట్లో, బయట తృణీకరణ, వేధింపులు, దూషణ నుండి రక్షణ పొందే హక్కు పిల్లలకు ఉంది.
- ▶ **నిర్ణయాల్లో భాగస్వామ్యం వహించే హక్కు:** తమకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సంబంధించిన విషయాల్లో భాగస్వామ్యం వహించే హక్కు పిల్లలకు ఉంది. వయస్సును బట్టి, పరిపక్వతాస్థాయిని బట్టి ఈ భాగస్వామ్యంలో భేదాలుంటాయి.
- ▶ **వికాసం చెందే హక్కు:** భావోద్వేగ, మానసిక, శారీరక వికాసం చెందే హక్కు పిల్లలకు ఉంది. సరైన సంరక్షణ, ప్రేమలతో భావోద్వేగ వికాసాన్ని; విద్య, అభ్యసనం ద్వారా మానసిక వికాసాన్ని; వినోదం, క్రీడలు, పోషణ ద్వారా శారీరక వికాసాన్ని పొందే హక్కు వారికి ఉంది.



## బాలల సంరక్షణ అంటే ఏమిటి?

దూషణ, వేధింపులు, హింస, పిల్లల పట్ల తృణీకరణ భావ సంఘటనలను నివారించడాన్ని, వీటి పట్ల స్పందించడాన్ని 'బాలల సంరక్షణ'గా యూనిసెఫ్ భావిస్తోంది. వాణిజ్యపరమైన లైంగిక వేధింపులు, అక్రమ రవాణా, బాల కార్మికత, బాలికల మర్ణావయవాల తొలగింపు, బాల్యవివాహాలు మొదలైన అపాయకరమైన సాంప్రదాయక ఆచార వ్యవహారాలు కూడా ఇందులో భాగమే. సంరక్షణ వల్లే జీవనం, వికాసం, పెరుగుదల, భాగస్వామ్యం హక్కులను పొందేందుకు పిల్లలకు అవకాశం లభిస్తుంది. బాలల సంరక్షణ లోపించడం మూలంగా పిల్లలకు మరణాలు సంభించే అవకాశం; శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యలోపం; హెచ్.ఐ.వి / ఎయిడ్స్ సోకే అవకాశం; విద్యాపరమైన సమస్యలు, వలసలు, నిరాశ్రయులు కావడం, దేశ దిమ్మరులుగా తిరగడం; తదుపరి జీవితంలో తల్లిదండ్రులకు అవసరమైన నైపుణ్యాలు కొరవడడంలాంటివి సంభవిస్తాయి.

## బాలల హక్కులకు, బాలల సంరక్షణకు భేదం తెలుసుకోవడం

ఈ రెండు భావనల మధ్య భేదాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యమైంది. బాలల హక్కులు కొన్ని నిబంధనలు, ఆదర్శాల సమాహారం. ఇవి సదుపాయాలు. ఇవి ప్రత్యక్షంగా పొందలేకపోయినా వీటిలో కొన్నింటిని న్యాయస్థానం ద్వారా పొందవచ్చు. సంరక్షణ ఈ హక్కుల్లో ఒకటి. హక్కుకంటే అధిక మూల్యమైంది బాలల సంరక్షణ. ఇది బాలల హక్కులకు మార్గం చూపే ఒక చట్రం లేదా వ్యవస్థ. ఈ చట్రంలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు, పోలీసులు, పాఠశాల, పౌర సమాజం అంతర్భాగం. బాలల హక్కుల సాధనలో వీరందరి ప్రమేయం ఉంది. బాలల హక్కులకు భంగం కలిగిన పరిస్థితుల్లో దీనికి కారకుడిని న్యాయస్థానానికి తీసుకు వచ్చి పిల్లలకు సంరక్షణ కల్పించాలి. బాలల సంరక్షణ గాయమయ్యాక అందించే చికిత్సవంటిది కాకూడదు. ముందస్తు నివారణా చర్యలు తప్పనిసరి. బాలల హక్కుల ఉల్లంఘన జరగకుండా రిస్క్ మేనేజ్మెంట్ అవసరం.

మిగతా అన్ని హక్కులకు సమర్థనగా నిలిచేది బాలల సంరక్షణ. ఉదాహరణకు కుటుంబ వాతావరణంలో సాధారణంగా బాల్యం గడిపే హక్కు పిల్లలకు ఉంది. బాలల హక్కుల చట్రంలో భాగంగా మొదట కుటుంబాలకు ఉచితంగా గానీ తక్కువ ఖర్చుతో గానీ అందజేయాలి. దయనీయస్థితిలో ఉన్న పిల్లలు, విడిచివేయబడ్డ పిల్లలు, అనాథ పిల్లల అవసరాలు తీరడం తరువాతి దశ. ఈ చట్రంలో భాగంగా ఈ పిల్లలను సురక్షితంగా శ్రద్ధ చూపే కుటుంబాలకు దత్తత ద్వారాగానీ, సరంక్షించే నిమిత్తం గానీ అందజేయాలి. ఈ పిల్లలకు ఆరోగ్య, విద్యా సౌకర్యాలు కల్పించాలి. ఇది కేవలం ఏదో ఒక మంత్రిత్వ శాఖకో లేదా ఏదైనా ప్రభుత్వ విభాగానికో చెందినది కాదు. వివిధ మంత్రిత్వ శాఖలు, విభాగాలు సమిష్టిగా కృషి చేయాల్సిన విధి.



## యువజన హక్కులు

బాలల హక్కులు బాల్యంలో ఉన్నవారికి సంబంధించినవి. వారు పెరిగిన తర్వాత వారికి ఓటింగ్, అభిప్రాయ ప్రకటన, డ్రైవింగ్ వంటి కొత్త హక్కులు; నేరాలకు స్పందించడం వంటి బాధ్యతలు సంక్రమిస్తాయి. స్వేచ్ఛగా వ్యవహరించేందుకు, స్వతంత్రంగా ఉండేందుకు; కొన్ని నిర్ణయాలు, చర్యలు తీసుకునేందుకు - ఇలా వేర్వేరు అంశాలకు వేర్వేరు కనీస వయోపరిమితులున్నాయి. వయసుతోపాటు సంక్రమించే కొన్ని హక్కులు కింద పేర్కొనబడ్డాయి.

- ▶ ఓటింగ్ వయస్సు
- ▶ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే వయస్సు
- ▶ అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించే వయస్సు
- ▶ నేరాలపట్ల బాధ్యతగా వ్యవహరించే వయస్సు
- ▶ వాహనాలను నడిపేందుకు తగిన వయస్సు
- ▶ న్యాయబద్ధంగా పనిచేసేందుకు తగిన వయస్సు
- ▶ పనిహక్కు
- ▶ విద్యార్థి హక్కు



ఈ వయస్సును చేరుకున్న తర్వాత యువజనులు ఓటు వేసేందుకు, లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనేందుకు, మద్యపానం చేసేందుకు, వాహనాలను నడిపేందుకు స్వేచ్ఛ ఉంటుంది.





# కౌమారప్రాయంలోని వారికి భారత ప్రభుత్వం కల్పించిన సదుపాయాలు

## మధ్యాహ్న భోజన పథకం

### లక్ష్యాలు:

ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత తరగతుల పిల్లలకు వేడి వేడిగా వండిన వంటను అందజేయడం ఈ పథకం ప్రధాన లక్ష్యం. పిల్లల్లో పోషకాహార స్థాయిని పెంచడం; పేద పిల్లలను, ఇతర బలహీన వర్గాల పిల్లలను క్రమం తప్పకుండా పాఠశాలకు వచ్చేలా ప్రోత్సహించడం, వారు తరగతి ప్రక్రియలపై దృష్టి పెట్టేలా చూడడం; తద్వారా పాఠశాలలో పిల్లల నమోదును పెంచడం; నిలుపుదల, హాజరు శాతాలను పెంచడం ఈ పథకం ఇతర లక్ష్యాలు.

### లబ్ధిదారులు:

కింద పేర్కొన్న పాఠశాలల్లో ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత తరగతుల్లో విద్యనభ్యసిస్తున్న పిల్లలకు పాఠశాల పనిదినాల్లో ఉచితంగా మధ్యాహ్న భోజన సౌకర్యం కల్పించడం. ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వం ఎయిడెడ్, స్థానిక సంస్థలు, విద్యాహామీపథకం (EGS) కేంద్రాలు, ప్రత్యామ్నాయ విద్యా (AIE) కేంద్రాలు, మదరసాలు, సర్వశిక్షాఅభియాన్ సహాయంతో నిర్వహిస్తున్న మదరసాలు, కార్మికశాఖ నిర్వహిస్తున్న జాతీయ బాల కార్మిక ప్రాజెక్టు (NCLP) పాఠశాలలు.

### సదుపాయాలు:

సూక్ష్మ పోషకాలు (విటమిన్ ఎ, ఐరన్ ఫోలేట్ మాత్రలు), నత్తల నివారణ మందులతో సహా వండిన ఉచిత మధ్యాహ్న భోజన సౌకర్యం.

## ప్రతివారం ఐరన్, ఫోలికామ్ల మాత్రలు అందజేయడం (WIFS)

### లక్ష్యాలు:

కౌమార బాలబాలికల్లో రక్తహీనతను అరికట్టేందుకు, తరాలుగా కొనసాగుతున్న రక్తహీనతకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకు ప్రతివారం ఐరన్, ఫోలికామ్ల మాత్రలను అనుబంధంగా అందజేయడం (WIFS) ప్రారంభించారు.

### లబ్ధిదారులు:

13 కోట్లమంది కౌమారప్రాయంలోని వారు. వీరిలో ఆరు కోట్లమంది ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో ఆరు నుండి పన్నెండో తరగతి చదివే బాలబాలికలు, మరో ఏడు కోట్ల మంది బడి బయటి బాలికలు. ఈ కార్యక్రమం 19 రాష్ట్రాల్లో ఉంది. ఆ రాష్ట్రాలు ఒరిస్సా, త్రిపుర, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, పశ్చిమ బెంగాల్, మహారాష్ట్ర, చండీగఢ్, దాద్రానగర్ హవేలీ, ఉత్తరాఖండ్, హర్యానా, అండమాన్ నికోబార్, డామన్ అండ్ డయ్యూ, పుదుచ్చేరి, కేరళ, మిజోరాం, ఉత్తరప్రదేశ్, గుజరాత్, జార్ఖండ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, అరుణాచల్ ప్రదేశ్.



▶ **సదుపాయాలు:**

- i) ప్రతివారం 100 మి.గ్రా. ఎలిమెంటల్ ఐరన్, 500 మి.గ్రా. ఫోలికామ్లం అందజేయడం.
- ii) లబ్ధిదారుల సమూహాల్లో ఒక మోస్తరు నుండి తీవ్ర రక్త హీనత ఉన్నవారిని గుర్తించి, వారిని సరైన ఆరోగ్య సదుపాయాలు అందించే చోటికి రిఫర్ చేయడం.
- iii) నట్టల నివారణ కోసం ఆరు నెలలకోమారు 400 మి.గ్రా. అల్బెండజోల్ మాత్రలు అందజేయడం.
- iv) పేగుల్లో నులిపురుగుల నిరోధానికి తగిన చర్యలు తీసుకునేందుకు, సరైన ఆహారం తీసుకునేందుకు సమాచారాన్ని, కౌన్సిలింగ్ను అందజేయడం.

**సర్వశిక్షాఅభియాన్**

సర్వశిక్షాఅభియాన్ (SSA) భారత ప్రభుత్వ కార్యక్రమం. రాజ్యాంగం యొక్క 86వ సవరణ నిర్దేశించిన విధంగా 6 నుండి 14 సంవత్సరాల పిల్లలకు ఉచిత, నిర్బంధ విద్యను ప్రాథమిక హక్కుగా కల్పించి, నియమిత కాలంలోగా ఎలిమెంటరీ విద్యను సార్వత్రికరించడం దీని లక్ష్యం.



▶ **లక్ష్యాలు:**

- i) 6 నుండి 14 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలందరికీ అవసరమయ్యే ఎలిమెంటరీ విద్యను అందజేయడం.
- ii) పాఠశాలల నిర్వహణలో చురుకైన సహజ భాగస్వామ్యం ద్వారా సాంఘిక, ప్రాంతీయ, లైంగిక అసమానతలను నిర్మూలించడం.
- iii) ఆధ్యాత్మికంగా, భౌతికంగా సహజ వాతావరణంలో శక్తిని సముపార్జించడాన్ని అభ్యసించేందుకు పిల్లలను అనుమతించడం.
- iv) విలువలతో కూడిన విద్యను అలవర్చడం. స్వార్థ బుద్ధిని వీడి పరుల సంక్షేమం కోసం పని చేసేందుకు ఒక అవకాశం కల్పించడం.
- v) పూర్వ ప్రాథమిక విద్య ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజెప్పడం. 0 నుండి 14 ఏళ్ల వయోబృందాన్ని అవిచ్ఛిన్న సమూహంగా గుర్తించడం.



## సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి పథకం (ICDS)

ఆహారం, పూర్వప్రాథమిక విద్య, ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను ఆరేళ్ల లోపు పిల్లలకు, వారి తల్లులకు అందించే భారత ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమం ఇది. ప్రధానంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా ఈ సేవలను అందిస్తారు. పోషకాహారలోపంపై, అనారోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించడంతో పాటు బాలురతో సమానంగా బాలికలకు వనరులను కల్పించడం ద్వారా లైంగిక సమానత్వం కల్పించేందుకు కూడా ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించారు.

### ▶ లక్ష్యాలు:

- i) ఆరేళ్ల లోపు పేద పిల్లల ఆరోగ్య, పోషకాహార స్థాయిలను పెంచడం
- ii) పిల్లల సరైన మానసిక, శారీరక, సాంఘిక వికాసానికి అవకాశం కల్పించడం
- iii) శిశు మరణాలను, పోషకాహార లేమిని, పాఠశాల వదిలేసేవారి సంఖ్యను తగ్గించడం
- iv) బాలల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల విధానాల రూపకల్పనకు, అమలుకు సంబంధించి సమన్వయం చేయడం
- v) పిల్లల తల్లులకు ఆరోగ్య, పోషకాహార విషయాల్లో సరైన మార్గదర్శనం చేయడం
- vi) బాలింతలకు, గర్భిణీస్త్రీలకు పోషకాహారాన్ని అందజేయడం.

పై లక్ష్యాల సాధనకు ఐ.సి.డి.ఎస్. కింది సేవలను అందజేస్తోంది.

1. వ్యాధి నివారణ టీకాలు
2. అదనపు పోషకాహారం
3. ఆరోగ్య సేవలు
4. రిఫరల్ సేవలు
5. పూర్వ ప్రాథమిక అనియత విద్య
6. పోషకాహార, ఆరోగ్యపరమైన సమాచారం



## ప్రొటెక్షన్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్ ప్రమ్ సెక్యూవల్ అఫెన్సెస్ చట్టం (POSCO చట్టం 2012)

- ▶ పిల్లలపై లైంగిక వేధింపులను అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం ఈ ప్రత్యేక చట్టాన్ని అమల్లోకి తెచ్చింది. ఈ చట్టం 2012 నవంబరు 14న అమల్లోకి వచ్చింది.
- ▶ లైంగిక వేధింపుల నుండి, లైంగిక దాడుల నుండి, పోర్నోగ్రఫీ నుండి పిల్లలను సంరక్షించేందుకు తెచ్చిన సమగ్ర చట్టం **POSCO** చట్టం 2012. రిపోర్టింగ్, సాక్ష్యాల నమోదు, పరిశోధన, ప్రత్యేక న్యాయస్థానాల ద్వారా త్వరితగతిన పరిష్కరించడం వంటి న్యాయపరమైన ప్రతి దశలోనూ పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా మెలగడం ద్వారా పిల్లల ప్రయోజనాలను ఈ చట్టం పరిరక్షిస్తుంది.

పైన పేర్కొన్నవే కాకుండా అనేక ఇతర పథకాలను కూడా భారత ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోంది. వీటి ప్రధాన ఉద్దేశ్యం బాలబాలికలు సురక్షితంగా జీవించడం.



## References and Links

[www.Indiatogether.org](http://www.Indiatogether.org)

[www.Childlineindia.org](http://www.Childlineindia.org)

[www.ncpcr.gov.in](http://www.ncpcr.gov.in)

<http://m.wikihow.com/Tell-if-You-Have-Started-Puberty>

[www.mpwcd.nic.in/sc-ic-sabla](http://www.mpwcd.nic.in/sc-ic-sabla)

[www.csrindia.org](http://www.csrindia.org)

**[www.unicef.org](http://www.unicef.org)**

<http://raisingchildren.net.au/articles/puberty>

<https://www.peelregion.ca/health/commhlth/bodyimg>

<http://www.womens-health-advice.com/development-female-body.html#pictures>

<http://menstrupedia.com/articles/hygiene/first-menstruation>







