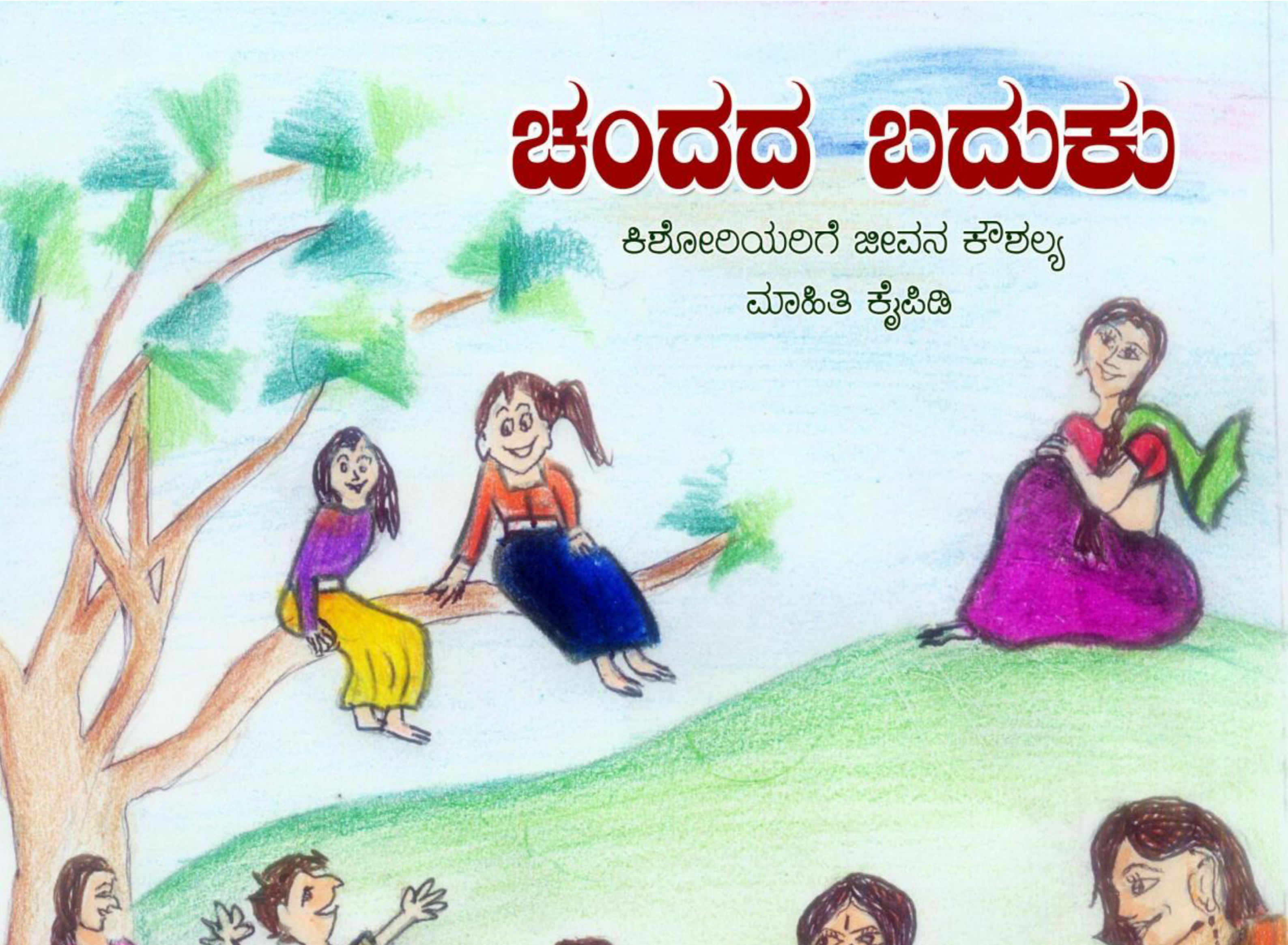
ಚಂದದ ಬದುಕು

ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ
ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪೊಲೀಸ್

ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ

ದುಡಿಮೆ ಬೇಡ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು

ಸರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ
ಎಲ್ಲರು ಕಲಿಯೋಣ- ಎಲ್ಲರು ಬೆಳೆಯೋಣ

unicef

ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನದ ಕಲಂ 226 ಮತ್ತು 227 ಅನ್ವಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ತಡೆ ಕಾಯ್ದೆ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರಿಟ್ ಅರ್ಜಿಯು ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಬಂದು ಆದೇಶದ ದಿನ ಘನ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ನೀಡಿದ ಆದೇಶದ ಸಾರಾಂಶ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ ಸಂಚಾರಿ ಪೀಠ

ಫೆಬ್ರುವರಿ 26.2013

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಅಶೋಕ್ ಬಿ. ಹಿಂಚಿಗೇರಿ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ

ರಿಟ್ ಮೊಖದ್ದಮೆ ಸಂ 75889/2013 (ಜಿ.ಎಂ–ಆರ್.ಇ.ಎಸ್)

ಇವರುಗಳ ನಡುವೆ

ಕನಕಗಿರಿಯ 16 ವರುಷದ ಹುಡುಗಿ

ಮತ್ತು

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ, ಇವರ ಮೂಲಕ

ವಿಳಾಸ: ಎಂ. ಎಸ್. ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ತಡೆ ಕಾಯ್ದೆ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇವುಗಳೆರಡರ ನಡುವೆ ಶಾಸನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಅಂತಿಮ.

ಬಾಲ್ಯ ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು. ವಯಸ್ಕನಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನೆ, ಹೆಂಡತಿ/ಗಂಡ, ಕೆಲಸ, ಆಸ್ತಿ, ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಳೆದುಹೋದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಆ ಮಗು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು ಮದುವೆಯ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಿರ್ಯಾದಿ ಹುಡುಗಿಯ ಸುಂದರ ಬಾಲ್ಯ, ಸುಂದರ ಸಂಸಾರವನ್ನು, ಸುಂದರ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವು ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಖಟ್ಲೆಯನ್ನು ವಜಾಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಚಂದದ ಬದುಕು

ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಪ್ರಕಟಣೆ

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಯುನಿಸೆಫ್ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ ಕೊಪ್ಪಳ ಮತ್ತು ಯುನಿಸೆಫ್ ಹೈದರಬಾದ್.

ಚಂದದ ಬದುಕು - ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ.

ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ :

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಸರ್ವಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ. ಯುನಿಸೆಫ್ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ, ಕೊಪ್ಪಳ 583231 ಫೋ: 08539-225006 ಇಮೇಲ್ : gokunicef.koppal@gmail.com

ಯುನಿಸೆಫ್, ನಂ. 317/ಎ ರಸ್ತೆ. 12 ಎಂ.ಎಲ್.ಎ ಕಾಲೋನಿ, ಬಂಜಾರ ಹಿಲ್ಸ್, ಹೈದರಾಬಾದ್ - 500034

ಸಂಪಾದಕರು : ವಾಣಿ ಪೆರಿಯೋಡಿ, "ಹಿತಾ" ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ : ಮಂಜುಳಾ ಸುನಿಲ್, ಉದಯಕುಮಾರ್ ಜ್ಯೋತಿಗುಡ್ಡೆ, ಕಮಲಾ ಎಚ್.ಟಿ, ಆರತಿ ರಾಜೀವ್, ಜ್ಯೋತಿ ಹಿಟ್ನಾಳ್ "ಹಿತಾ" ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ನಿರ್ದೇಶನ : 2010 ರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ : ರೂಥ್ ಆಯಾನೊ, ಕರ್ನಾಟಕ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೆಲಂಗಾಣ ಯುನಿಸೆಫ್ ಕಛೇರಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಮತ್ತು ಸೋನಿಕುಟ್ಟಿ ಜಾರ್ಜ್ ವಿಷಯ ಪರಿಣಿತರು ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಯುನಿಸೆಫ್ ಹೈದರಾಬಾದ್.

ಸಹಭಾಗಿತ್ವ : ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಸರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ, ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು.

ಸಂಯೋಜನೆ : ಹರೀಶ್ ಜೋಗಿ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಯುನಿಸೆಫ್ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ, ಕೊಪ್ಪಳ.

ಸಲಹೆ : ಕೋಣಿಲ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಭಟ್, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಂಯೋಜಕರು, ಯುನಿಸೆಫ್-ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ ಕೊಪ್ಪಳ.

ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಾಹಿತಿ : ಯುನಿಸೆಫ್ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ, ಕೊಪ್ಪಳ ಇದರ ಶಿವರಾಮ್ ಎಂ. ನಾಯ್ಕ್, ಸೋಮಶೇಖರಪ್ಪ ಜಿ.ಎಸ್., ಶಂಕರ್. ಟಿ, ಕು. ಪ್ರತಿಭಾ. ಎಸ್. ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ತಾಲ್ಲೂಕು ಸಂಯೋಜಕರು, ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯ ಸಂಘಟಕರು. ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಕ್ಕಳ ವಿಶೇಷ ಪೋಲೀಸ್ ಘಟಕ, ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ (1098) ರೆಡ್ ಅಲರ್ಟ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ (9448476965) ಮತ್ತು ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು.

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ : ಸಾಧನಾ ಭಟ್, ಉದಯಪುರ, 10ನೇ ತರಗತಿ.

ವಿನ್ಯಾಸ : ವೇಣುಗೋಪಾಲ್ ದೇಮುಂಡೆ, "ಹಿತಾ" ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ.

ಚಿತ್ರಗಳು : ರಚನಾ ಸೂರಜ್, ಮಂಗಳೂರು

(C) **ಹಕ್ಕುಗಳು** : 2015 ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ (ಯುನಿಸೆಫ್ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ ಕೊಪ್ಪಳ)

ಪ್ರತಿಗಳು : 50,000, **ಪುಟಗಳು** :122, **ಆವೃತ್ತಿ** : ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2015

ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ

ಪ್ರೀತಿಯ ಗೆಳತಿಯರೇ, ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಗತ.

ಇದು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಉಡುಗೊರೆ.

ನೀವು,

ಹೆದರದೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದಕ್ಕಾಗಿ,

ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ,

ಹಕ್ಕುಗಳ ಹಿಡಿದೆತ್ತಿ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ,

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ,

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ,

– ಈ ಉಡುಗೊರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ.

ನೀವು ಬಳಸಿದಷ್ಟೂ ಬೆಳೆಯುವ ಉಡುಗೊರೆ ಇದು. ಹಂಚಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಉಡುಗೊರೆ ಇದು. ಚಂದದ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಉಡುಗೊರೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯ ಹಾಗೆ ಕೂಡಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಇದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನೀವು ಚಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇತರರ ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೂ ಸಹಕರಿಸಿರಿ.

✎ ವಾಣಿ ಪೆರಿಯೋಡಿ

ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ... **ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ**

- ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ 3
- ಅರಿವಿನ ತೋಟ 6

ಅರಿವಿನ ನೆಲೆಗಳು

- ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಹುಡುಗಿ - ಮಹಾಶ್ವೇತಾ ದೇವಿ 9
- ಚಂದದ ಬದುಕು ಏನು, ಯಾಕೆ ? 13
- ಹಾರುತ್ತದೆ ಯಾಕೆ ? 18
- ಸಿಗಲೇಬೇಕು ಯಾಕೆ ? 20

  ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು
- ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ಹೇಗೆ ? 26
- ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಏನು, ಯಾಕೆ ? 28

  ಅಂಗ ಮತ್ತು ಅಂಗತ್ವ
- ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗುಟ್ಟು ಏನು ? 33

ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳು

- ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಯಾಕೆ ? 41
- ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು ಯಾಕೆ ? 48

  ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ
- ನುಜೂದ್ ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ ಯಾಕೆ ? 52

  ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ
- ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು.. ಓದು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು 56
- ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾಕೆ ? 58

  ಹಿಂಸೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ
- ದುರ್ಗಾ... ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ - ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಟಕ 62

◈ ತಾಯಿ ಮರಣ ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ? 66
◈ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಏನು ? ಯಾಕೆ ? 69
◈ ದೂರವಿಡಬಾರದು ಯಾಕೆ ? 71
ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್
◈ ಚೆಲ್ವಿಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಯಾಕೆ ? 73
ಶೌಚಾಲಯದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಬದುಕ ಕಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶಗಳು

◈ ಅವಕಾಶಗಳ ಕದ ತಟ್ಟಿರಿ ಇಲ್ಲವೇ ತೆರೆಯಿರಿ 85
◈ ಓದಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ 87
◈ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ 89
◈ ಇವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ 97
◈ ಗೆಲುವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ 107
◈ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಬದುಕಲು ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ 109
◈ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 111

ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ

◈ ಮುಟ್ಟನ್ನೇಕೆ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ 38
◈ ಚಂದಾನೆ ಬದುಕು ಎಲ್ಲಿದೆ 117
◈ ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು... 117
◈ ಹೆಣ್ತನದ ಘನತೆ 118
◈ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ ? 118
◈ ಹೋಗು ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳೇ 119
◈ ಕೇಳೊಂದು ಮಾತನ್ನು 120
◈ ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟೋ ಮೊದಲು ! 121
◈ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಾಕಾ 121
ಮಾಹಿತಿ ಮೂಲಗಳು 122

ಅರಿವಿನ ತೋಟ

ಅರಿವಿನ ತೋಟದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು
ಸೇರಿಹೆವು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಹೆವು
ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಹಾಡಲು
ನಗುವಿನ ತೋರಣ ಕಟ್ಟುವೆವು
ಬಾಲೆಯರು ನಾವು ಬಾಲೆಯರು

ಅರಳಿವೆ ಇಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿನ ಹೂಗಳು
ಮುಡಿಯಲಿ ನಾವು ಮುಡಿಯುವೆವು
ಸಮತೆಯ ಗಾಳಿ ಪರಿಮಳ ಸೂಸಲು
ಆಡುತ ಹಾಡುತ ನಲಿಯುವೆವು
ಬಾಲೆಯರು ನಾವು ಬಾಲೆಯರು

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮಳೆಗೆ ಹೆದರದೆ ನಾವು
ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಹಾಕುವೆವು
ನೋವನು ಮೀರುತ ಹಿಂಸೆಯ ತಡೆಯುತ
ಘನತೆಯ ಬದುಕನು ಬಾಳುವೆವು
ಬಾಲೆಯರು ನಾವು ಬಾಲೆಯರು

ಅರಿವಿನ ತೋಟದಿ ಅಲೆಯುತ ನಾವು
ಹಕ್ಕಿನ ಹೂವನು ಹಂಚುವೆವು
ನಿರ್ಮಲ ನೆಲದಿ ನಡೆಯುತ ನಾವು
ಚಂದದ ಬದುಕು ಬಾಳುವೆವು
ಬಾಲೆಯರು ನಾವು ಬಾಲೆಯರು

ಮಂಜುಳಾ ಸುನಿಲ್

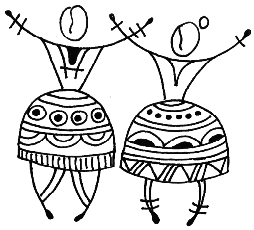
ಅರಿವಿನ ನೆಲೆಗಳು

- ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಹುಡುಗಿ

  - ಮಹಾಶ್ವೇತಾ ದೇವಿ
- ಚಂದದ ಬದುಕು ಏನು, ಯಾಕೆ ?
- ಯಾಕೆ ಹಾರುತ್ತದೆ ?
- ಸಿಗಲೇಬೇಕು ಯಾಕೆ ?

  ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು
- ಹಕ್ಕುಗಳ ಪಡೆದದ್ದು ಹೇಗೆ ?
- ಕಟ್ಟು ಪಾಡು ಏನು, ಯಾಕೆ ?

  ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ
- ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗುಟ್ಟು ಏನು ?



ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಹುಡುಗಿ

"ಆದರೆ ಯಾಕೆ"?

ಕೇಳಿದಳು ಆ ಹತ್ತು ವರುಷದ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ. ಅವಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಾವಿನ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡು ಮೊಯಿನಾ ಅಂದರೆ, ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಅವಳು. 'ಯಾಕೆ' ಅಂತ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದಳು. ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಹಾವು ಅಲ್ಲ ವಿಷದ ಹಾವು, ಕಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಯಬಹುದು ಅಂದರೆ, 'ಯಾಕೆ ಸಾಯುತ್ತೇವೆ' ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ವಿಷ ಮೈಗೆ ಸೇರಿದರೆ ನಾವು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ ಅಂದರೆ, 'ಯಾಕೆ' ವಿಷ ಮೈಗೆ ಸೇರುತ್ತೆ ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಯಾರು ಸಿಕ್ಕರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ..ಅದಕ್ಕೇ ಅವಳಿಗೆ ಆ ಊರಿನ ಪೋಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾನ್ 'ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಹುಡುಗಿ' ಅಂತ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊಯಿನಾ ಬಹಳ ಚೂಟಿ, ತುಂಟಿ ಹುಡುಗಿ. ಇವಳು ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನ ಹುಡುಗಿ. ಮೊದಲು ಇವರು ಕಾಡಿನಲ್ಲೇ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಬದುಕು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇವರ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದ್ದ ಕಾಡನ್ನು ಇವರು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಇವರು ಈಗ ಕಾಡಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಕೂಲಿ ನಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಂಗಡದವರು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಪ್ಪ ದೂರದ ಊರಿಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಣ್ಣ ಗೋರೋ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ತರಲು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಮ್ಮ ಕೀರಿಯ, ಕಾಲು ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ತಂಗಿಯೂ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಯಿನಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೊಯಿನಾ ಆ ಊರಿನ ದೊಡ್ಡ ಗೌಡರ ಮನೆಯ ಆಡುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಬಹಳ ಲವಲವಿಕೆಯ ಹುಡುಗಿ. ಗೌಡರ ಮನೆಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಗೌಡರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಬರಬೇಕಿತ್ತು ಅಂತ ಅಮ್ಮ

ಹೇಳಿದರೆ, 'ಯಾಕೆ ಅಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು?' ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅವರು ಒಡೆಯರು, ಕೊಡುತ್ತಾರಲ್ಲಾ, ಅಂದರೆ, 'ಯಾಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ತಂಗುಳನ್ನ ತಿನ್ನಬೇಕು' ಎಂಬ ಮರುಪ್ರಶ್ನೆ. ಒಡೆಯರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕು ಅಂದರೆ, 'ನಾವು ಯಾಕೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕು..' ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಒಡೆಯರಿಗೆ ಅನ್ನ ಕೊಟ್ಟುದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು ಅಂದರೆ,

ಯಾಕೆ ಹೇಳಬೇಕು, ನಾನು ಅವರ ನೂರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಅವರು ನನಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಯಾಕೆ ಹೇಳಲ್ಲ, ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೇ ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಅವಳ ಊರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಬರುವ ದೇವಿ ಅಕ್ಕನ ಕಂಡರೆ ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಅವಳ ಬಳಿ ಕೂಡಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ. 'ಅಕ್ಕಾ, ಊಟ ಆದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ದೆ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ಆಯಾಸ ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮೊಯಿನಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಣ್ಣ, ತಂಗಿಗೆ, ತನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ, ಆದರೆ ಅವು ತುಂಬಾ ದೂರ ಇರುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ, ಗೊತ್ತೇ, ಒಂದು ಗಿಡ ಕಡಿದರೆ ಎರಡು ಗಿಡ ನೆಡಬೇಕು ಗೊತ್ತೇ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ..

“ಅಕ್ಕ ಇಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕ ಯಾಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ” ದೇವಿ ಅಕ್ಕನ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ಮೊಯಿನಾ.

“ನೀನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲವೇ, ಅದಕ್ಕೇ”

“ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?”

“ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.” ಅಂತ ಅಕ್ಕ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಮೊಯಿನಾ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾಳೆ. “ನಾನೂ ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು”, ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮರುದಿನ ಆಡು ಮೇಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದವಳೇ, ನೇರ ಊರಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ಹೋಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶಾಲೆ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಯಿನಾ ಟೀಚರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ , “ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೂ ಕಲಿಯಬೇಕು”, ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಶಾಲೆ ನಡೆಯುವುದು ಬೆಳಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 11 ರವರೆಗೆ, ಅಂತ ಟೀಚರ್ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊಯಿನಾದು ಒಂದೇ ಹಠ. ಯಾಕೆ ನನಗೆ ಶಾಲೆ ಇಲ್ಲ?

ಮೊಯಿನಾ ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇಡುತ್ತಾಳೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಅಂತ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತ ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಮ್ಮ ತಾಳಲಾರದೆ, ಊರಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮಿತಿ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ತೆರೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೊದಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯಾರು ಗೊತ್ತೇ?

ಮೊಯಿನಾ.

ಹದಿನೈದು ವರುಷಗಳ ನಂತರ ಆ ಊರಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ಶಾಲೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಊರಿನ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಮೊಯಿನಾಳೇ ಟೀಚರ್ ಆಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಗೊತ್ತಾ, ಅವಳು ಉತ್ತರ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, "ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ" ಕೇಳಲು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಬಾಲಿಕೆಯರ ಸಭೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೀನಕ್ಕ, ಮಹಾಶ್ವೇತಾ ದೇವಿಯವರು ಬರೆದ ಈ ಕತೆ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಖುಶಿಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು. "ಈ ಕತೆಯ ಮೊಯಿನಾಳ ತರಹ ನೀವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಾವು ಉತ್ತರ ಹುಡುಕೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಉತ್ತರ ಇರಲಾರದು, ಆಗ ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ," ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.**
- **ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರಕ್ಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಒಂದು ಕೀಲಿ ಕೈ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ತೆರೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಷ್ಟೂ ಭಂಡಾರ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.**
- **ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಿರಲಿ, ಯಾರೇ ಹೇಳಿರಲಿ, ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭವಿರಲಿ – ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.**

ಚಂದದ ಬದುಕು ಏನು, ಯಾಕೆ ?

"ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಭಾಗ ಇಷ್ಟ, ಯಾಕೆ?" ಅಂತ ಮೀನಕ್ಕ ಕೇಳಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೌನವಾಗಿದ್ದರು. ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ - ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಇಷ್ಟ, ಎಲ್ಲರೂ ಚಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನ ಕೂದಲು ದಪ್ಪ, ಉದ್ದ ಇದೆ ಆದರೆ ಗಿಡ್ಡ ಇದ್ದೇನೆ ಅಂತ ನನ್ನ ರೇಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನ ಹಲ್ಲು ಚಂದ, ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಗುಳಿ ಇಷ್ಟ, - ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರು. ಕವಿತಾ ಮಾತ್ರ ಮಾತೇ ಆಡಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದಾಗ, "ನನಗೆ ನನ್ನ ಮುಖವೇ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಚಂದ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮೊಂಡು ಮೂಗು, ಅಗಲ ಹಣೆ, .." ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಮೀನಕ್ಕ ತಕ್ಷಣ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಚಿತ್ರ ಬರೆದರು. ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಆ ಕಡೆ ಹೋಯಿತು. " ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಇದೆ. ಇವಳನ್ನು ಈಗ ಚಂದ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏನು ಮಾಡೋಣ" ಅಂತ ಕೇಳಿದರು. ಬೊಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪು ಹಾಕಿಸಿ, ಕೈಗೆ ಬಳೆ ತೊಡಿಸಿ, ಕಿವಿಗೆ ಜುಮುಕಿ ಹಾಕಿಸಿ.. ಅಂತ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಹುಡುಗಿ ಚಂದ ಆದಳು. ಈಗ ಮೀನಕ್ಕ ಕೇಳಿದರು "ಇದು ಯಾವ ಚಂದ, ಎಂತಹ ಚಂದ?"

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿ ಆಯಿತು. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಮೀನಕ್ಕ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದರು, "ಇದುವೇ ನಿಜವಾದ ಚಂದವೇ?" ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ

ಶೃತಿ ಹೇಳಿದಳು, "ಇಲ್ಲಾ, ಎಷ್ಟು ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಒಂದು ನಗು ಇದ್ದರೇನೇ ನಿಜವಾದ ಚಂದ.

ಯಶೋದಾಗೆ ಏನೋ ಅರ್ಥವಾದಂತೆ, "ಇಲ್ಲ ಅಕ್ಕಾ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಚಂದ, ನಿಜವಾದ ಚಂದ ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಇದೆ".

ಅದು ನಿಜ ಅನ್ನುತ್ತಾ ಮೀನಕ್ಕ ಚಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ವಿಚಾರ ಮುಂದಿಟ್ಟಳು.

ಚಂದ ಕಾಣಲು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಸೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಂತೂ ತುಂಬಾ ಆಸೆ. ಕನ್ನಡಿ ಎದುರು ನಿಲ್ಲುವುದು, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚಂದ ಅಂತ ಖುಶಿ ಪಡುವುದು, ಚಂದ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು- ಇದೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ. ಚಂದ ಕಾಣಬೇಕು ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನೋ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸೋಣ.

ಚಂದ ಅಂದರೆ ಏನು? ಬೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು, ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು, ಉದ್ದ ಜಡೆ ಇರಬೇಕು, ಕಣ್ಣು , ಮೂಗು ಹಾಗಿರಬೇಕು ಹೀಗಿರಬೇಕು.. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ.

ಗೌರಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದಾಳೆ, ಉದ್ದ ಜಡೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳನ್ನು ಸುಂದರಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ.

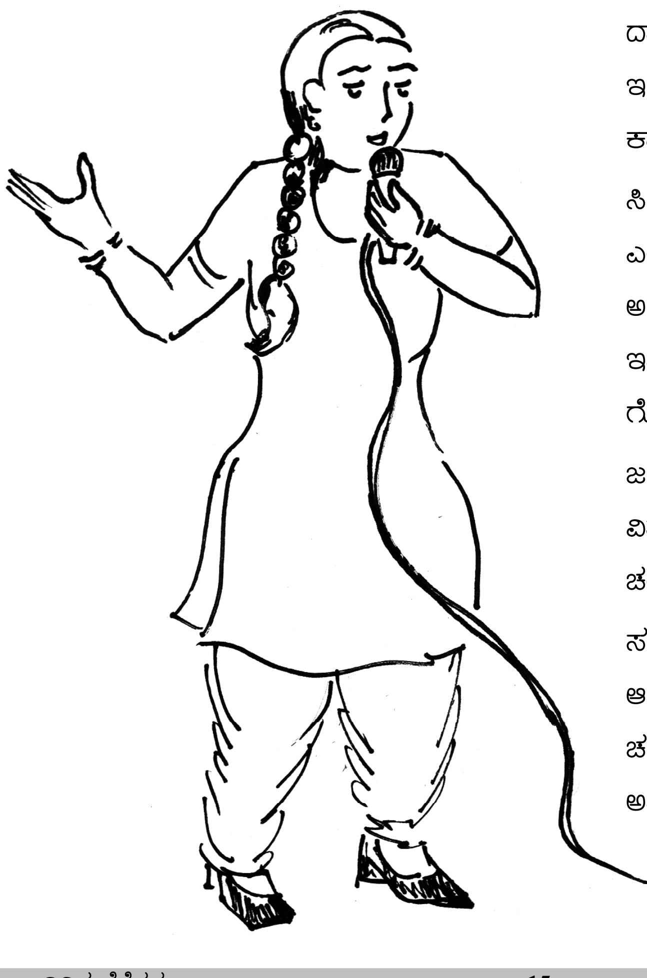
ಗಿರಿಜಾ ಕಪ್ಪು ಹುಡುಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಗಿಡ್ಡ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪ, ಅವಳನ್ನು ಕುಳ್ಳಿ, ಗುಂಡಮ್ಮ ಅಂತ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರ, ಹತಾಶೆ.

ಈಗ ಯೋಚಿಸೋಣ,

ಚಂದ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ?

ಎಲ್ಲರೂ ಚಂದ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಖುಶಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನು ಚಂದ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೇ ಚಂದ ಇಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಬೇಸರ, ನೋವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಮ್ಮೆ, ಬೇಸರ ಯಾಕೆ ? ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದು, ಕುಳ್ಳಗಿರುವುದು, ಉದ್ದ ಮೂಗು.. ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೇನೂ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವುದೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಕುಗ್ಗುವುದೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ.

ನಿಜವಾದ ಚಂದ ಯಾವುದು ?



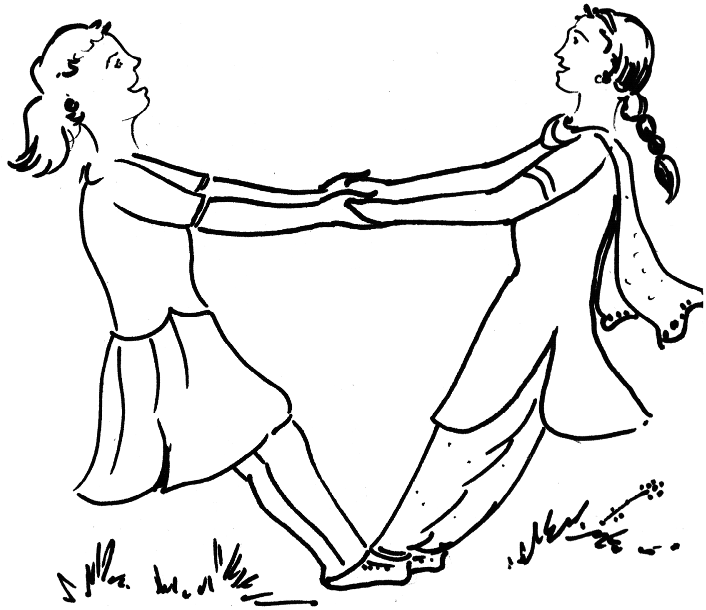
ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದ ಅಂದ ಚಂದದ ವಿಷಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡೋಣ. ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಂದದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ, ಹೇಗೆ ಚಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೀತಾ ಕಪ್ಪು ಹುಡುಗಿ, ಅವಳು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಅವಳು ಎಷ್ಟು "ಚಂದ" ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ, ಗೊತ್ತಾ?

ಜಮೀಲಾ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇರುವ "ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ನಗುವೇ" ಅವಳಿಗೊಂದು ವಿಶೇಷ ಚಂದ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಸರಿತಾ ದಪ್ಪ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಚಕಚಕ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಲು ಖುಶಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೀನಾ ಎತ್ತರದ ಹುಡುಗಿ, ಅತಿ ತೆಳ್ಳಗೆ. ಅವಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಾರೂ ಚಂದ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರರು. ಆದರೆ ಅವಳು ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.



ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಚಂದ ಅಲ್ಲ, ದಪ್ಪಗಿರುವುದು ಚಂದ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದವರ್ಯಾರು, ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟವರು ಯಾರು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗುಂಡು ಗುಂಡಕ್ಕಿರುವುದೇ ಖುಶಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೇ ಏನೇನೋ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

"ನಾವು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡೋದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಎಂತಹಾ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದರೂ ನಾನು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನೂ ಕವಿತಾಗೆ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಅಗಲ ಹಣೆ, ಕಪ್ಪು ಹುಡುಗಿ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ನಗು ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನಾನೇ ಚಂದ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ," ಅಂದರು ಮೀನಕ್ಕ ಅವರ ಸುಂದರ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ.

"ನಿಜ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಜನರೆದುರು ಮಾತಾಡಲು ನಾನು ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ" ಅಂದಳು ಜಗದೇವಿ.

"ನನ್ನ ಕಪ್ಪೇ ನನಗೆ ಚಂದ ಅಂತ ನಾನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು", ಎಂದಳು ಶಾಂತ, ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ.

"ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾದ ಕೈಕಾಲು, ದೇಹ ಇದೆ. ನನ್ನ ದೇಹವೇ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಇವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಯಾವ ಚಂದವ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿ." ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತ ವಿಕಲಚೇತನ ಹೊಂದಿದ ರೀಟಾ ಗಂಭೀರವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದಳು.

"ರೀಟಾ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಒಳಗೂ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಚಂದ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಾವು ಯಾರ ಮಾತಿಗೂ ಕಿವಿಗೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಮೀನಕ್ಕ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರು.

“ಕವಿತಾ ಚಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಸುಂದರಿ. ರೀಟಾ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ, ಯಾವತ್ತೂ ಅವಳು ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅವಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ,” ಅಂದರು ಮೀನಕ್ಕ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಅವರ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ. ಅವರ ಕಂಗಳು ಮಿನುಗಿತ್ತು.

“ಇದೆಲ್ಲಾ ಸರಿ, ಒಳಗಿನ ಚಂದ, ಚಂದದ ಬದುಕು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು, ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುವ ಹುಡುಗ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾನಲ್ಲಾ. ಏನು ಮಾಡೋದು?” ಅಂತ ರೇಣುಕಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಗೊಣಗಿದಳು.

“ಅಯ್ಯೋ ಬಿಡೆ, ಚಂದ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮದುವೇನೇ ಆಗಿಲ್ಲವೇ!” ಅಂದಳು ಶಾಂತ.

“ಸುಮ್ಮನಿರಿ, ಅವರಿಗೂ ಚಂದದ ಬದುಕಿನ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿದರಾಯಿತು.” ಅಂದಳು ಯಶೋದಾ.

ಚಂದದ ಬದುಕಿನ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಮಾತುಕತೆ ಮುಗಿಸಿದರು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಅಂದ ಚಂದವೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಗೌರವ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ**
- **ನಮ್ಮ ಬಣ್ಣ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಮಾಡಲಾರೆವು. ಆದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.**

ಹಾರುತ್ತದೆ - ಯಾಕೆ ?

ನಿಮ್ಮಿ ಒಬ್ಬ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ. ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬಲೂನ್ ಮಾರುವವನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದೆ ಮಗಳಿಬ್ಬರು ಹೋದರು. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬಲೂನುಗಳನ್ನು ದಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ನಿಂತಿದ್ದ ಆತ. ನಿಮ್ಮಿ ಬಲೂನ್ ಮಾರುವವನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದಳು.

"ಮಾಮ, ಆ ಕೆಂಪು ಬಲೂನ್ ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಾ?"

"ಹಾಂ ಹಾರುತ್ತೆ," ಎಂದ ಆತ.

ಹಾಗಾದರೆ ಆ ನೀಲಿ ಬಲೂನ್ ಇದೆಯಲ್ಲಾ, ಅದು ಕೂಡಾ ಹಾರುತ್ತಾ?", ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದಳಾಕೆ.

"ಹೌದು, ಅದೂ ಹಾರುತ್ತೆ," ಎಂದ ಆತ.

"ಓಹೋ! ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಹಳದಿ ಬಲೂನ್?"

ಏನೋ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದಳು ಅವಳು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ, "ಕಪ್ಪು ಬಲೂನ್ ಕೂಡಾ ಹಾರತ್ತಾ," ಎಂದು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು.

ತಂದೆಗೆ ಮಗಳು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

"ಮಗಳೇ, ಬಲೂನಿನ ಬಣ್ಣ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ಅದು ಹಾರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾರುವುದು ಅದರ ಬಣ್ಣದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಅದರ ಒಳಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ." ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ.

ಮಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಆಯಿತು. ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಬಣ್ಣವೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಏನಲ್ಲ, ಅದರೊಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾದ ಹಾಗೆ ಕಂಡಿತು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಪ್ಪ ತನ್ನ ಕಪ್ಪು ಮಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, “ನನಗೆ ನನ್ನ ಕಪ್ಪು ಬಲೂನೇ ಚಂದ” ಎಂದು ಪ್ರೀತಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮಿಯ ಆತಂಕ ದೂರ ಹರಿದು ಹೋಗಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ನಿಮ್ಮಿ ಕಪ್ಪು ಹುಡುಗಿ. ಕೆಲವರು ಅವಳನ್ನು ನೀನು ಚಂದ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ನೋಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಗೆ ಇದು ಬೇಸರ ತಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಮೇಲೆ ಅವಳ ಪ್ರೀತಿಯ ತಂದೆ ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಳಿ ಚಂದ ಅನಿಸಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೇ ಚಂದ ಅನಿಸಬಹುದು. ಚಂದ ಇರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ನೀನು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಖುಶಿ ಖುಶಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಏನೂ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.**
- **ನಮ್ಮ ಖುಶಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.**

ಸಿಗಲೇಬೇಕು ಯಾಕೆ ?

ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು:

ಸಲ್ಮಾ ಮತ್ತು ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಂಘದ ಸಭೆಗೆ ಬರುವಾಗ ತಡವಾಗಿತ್ತು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ದಿನ ಅವಳ ಮಾವ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಂಘದ ಸಭೆಗೆ ಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ತೋರಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ಮದುವೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಕಡ್ಡಾಯ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಸಲ್ಮಾ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದವಳು, ಏನೋ ನೆಪ ಹಾಕಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣನನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದಳು.

ಮೀನಕ್ಕ "ಇರಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಾರದು" ಅಂದರು.

"ಹಕ್ಕುಗಳು ಅಂದರೇನು, ಯಾಕೆ ಬೇಕು, ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು.." ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಂದವು.

"ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿ" ಎಂದಳು ಯಶೋದ. ಮೀನಕ್ಕ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು,

1. **"ನನಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಗೇರ್ ಸೈಕಲ್ಲೇ ಬೇಕು."**
2. **"ನನಗೆ ಗ್ಯಾರೇಜ್ ನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಾನು ಕಲಿಯಬೇಕು."**
3. **"ನನಗೆ ಈ ಸಾರಿ ರಜದಲ್ಲಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಟೂರ್ ಹೋಗಬೇಕು."**
4. **"ನನಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ."**
5. **"ನನಗೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಪಾಠ ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಬೇಕು."**
6. **"ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಣ್ಣ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ ಸುಮ್ಮನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕು."**
7. **"ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ರಜೆ ಕೊಡಬೇಕು."**
8. **"ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಬೇಕು."**
9. **"ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ದುಬಾರಿ ಬ್ಯಾಗ್, ಬಟ್ಟೆ ಕೊಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಮಹಡಿ ಮನೆಯೇ ಬೇಕು."**

ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳು. ಈ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುವಾಗ ಯಾವುದು ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುದು ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಾ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. 1,3,7,9 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿವೆ? ಉಳಿದಂತೆ 2,4,5,6,8 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿವೆ?

ನಾವು ಈ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಕ್ಕುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಘನತೆಯಿಂದ, ಆತ್ಮಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಊಟ, ಮನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆ, ರಕ್ಷಣೆ - ಬೇಕೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಇವು ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಅಗತ್ಯಗಳು. ಇವು ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಕ್ಕು ಅಂದರೆ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು.

ಯಾವುದು ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವೋ ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೋ - ಅಂತಹ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹಕ್ಕು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

■ **ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು** :

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಈ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆ.

■ **ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ಹಕ್ಕು** :

ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ರಕ್ಷಣೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನೋರಂಜನೆ ಹಕ್ಕು.

■ **ರಕ್ಷಣೆಯ ಹಕ್ಕು** :

ಕಿರುಕುಳ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ. ಮನೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.

■ **ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಕ್ಕು** :

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಿಂತನೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶ, ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ, ಸಂಘಟಿತರಾಗುವ ಅವಕಾಶ.

"ಹಕ್ಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗಲೇಬೇಕೇ?" ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಆಸೆ ಕಂಗಳಿಂದ ಕೇಳಿದಳು. ಮೀನಕ್ಕ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು,

"ಹಕ್ಕು" ಎಂದಾಗ "ಸಿಗಲೇಬೇಕು" ಎಂಬ ಆಶಯ ಇದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಬಡ ತಾಯಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡಬಲ್ಲಳು? ಉಣ್ಣುವುದಕ್ಕೇ ಕಷ್ಟವಿರುವ ಮನೆಯವರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಲ್ಲರು? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕು ಸಿಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಸರಕಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಾಕೆ ಆಯಿತು ಹೇಳಿ? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಅಗತ್ಯ. ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಊಟ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಕ್ಕು. ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣದ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸರಕಾರಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕಲ್ಲ. ಆದರೆ ಊಟ ಒದಗಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಖಂಡಿತಾ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಇರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ವಿಕಲ ಚೇತನರಿಗೆ ಶಾಲೆ ಕೊಠಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಮೆಟ್ಟಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ರ್‍ಯಾಂಪ್ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರಲ್ಲಾ, ಅದು ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ಶಾಲೆ ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಲಾರದ್ದಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದಲ್ಲವೇ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರ್‍ಯಾಂಪ್ ಕಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಅನುಕೂಲ

ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸರಕಾರದ ಕೆಲಸ. ನಮಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಹಕ್ಕು ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಸರಕಾರವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಚಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

"ಹಾಗಾದರೆ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಗೆ ಅವಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸರಕಾರ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೇ?" ಸಲ್ಮಾ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಳ ಪರವಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು.

ಮೀನಕ್ಕ ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು, "ಸರಕಾರ ಕೊಡಬೇಕು ನಿಜ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು."

"ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?" ಆತುರದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು ಅನ್ನಪೂರ್ಣ.

"ಮೊದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಇದು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ಪಡೆಯುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾನೂನಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ." ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ,

"ಈಗ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಚಿಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಕೇಳಿದಳು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಹೌದು" ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂಗಿದರು.

"ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ ನಡೆದಿದೆ, ಸದ್ಯ ಎರಡು ವರುಷ ನಾನು ಓದಲೇ ಬೇಕು ಅಂತ ಮನೆಯವರ ಮನ ಒಲಿಸಿ, ಮುಂದೂಡಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದಳು ರೇಣುಕಾ.

"ಬೀಸುವ ದೊಣ್ಣೆ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ನೂರು ವರುಷ ಆಯುಸ್ಸು, ಅಂತಾರಲ್ಲ, ಹಾಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬಳಸಬೇಕು, ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಿಗುತ್ತಾರೆಯೋ ನೋಡಬೇಕು," ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಮೊಯಿನಾ, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತನ್ನ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಳಲ್ಲವೇ?" ಸುಮ ನೆನಪಿಸಿದಳು.

"ನಿಜ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಾರಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ, ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ, ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ." ಎಂದು ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಗಾಢವಾದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಂತಿತ್ತು.

"ಬನ್ನಿ ಬನ್ನಿ, ಹಕ್ಕು ಹಕ್ಕು ಅಂತ ಹಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು, ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಗತಿ?" ಅಂತ ಶೃತಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದಳು.

"ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ ಶೃತಿ, ಹಕ್ಕುಗಳ ಜೊತೆ ಕರ್ತವ್ಯ ನೆನಪಿರಲೇ ಬೇಕು" ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ ಶೃತಿಯ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಾ.

"ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಕಾರ ಕೆಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಗ್ರಾಮಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ." ಎಂದು ಮೀನಕ್ಕ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಘನತೆಯಿಂದ, ಆತ್ಮಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಊಟ, ಮನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆ, ರಕ್ಷಣೆ - ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇವು ಸಿಗಲೇ ಬೇಕು. ಇವೇ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು.**
- **ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವು, ಕಾಳಜಿ ಇರುವಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಅವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ.**
- **ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**

ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ಹೇಗೆ ?

ಅದೊಂದು ಸುಮಾರು 50 ಮನೆಗಳಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಪರಿಸರ. ತುಂಬಾ ಬಡತನದಲ್ಲಿದ್ದ ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರು ಬಹಳ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು. ಅಲ್ಲಿನ ಕಿಶೋರ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ತರಬೇತಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿತ್ತು.

"ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಹೊಂದುವುದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಮನೆಯ ಕೊಳಕು ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಈ ದೊಡ್ಡ ಮೋರಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಆಗಾಗ ಜ್ವರಕ್ಕೆ, ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?" ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರು. ಏನೋ ಉತ್ತರಕೊಟ್ಟು ತರಬೇತಿ ಮುಂದುವರಿಸಲಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಒಳಚರಂಡಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 30 ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿ ಅಂಚೆ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರ ಬರೆದರು. ಸುಮಾರು 3 ಸಲ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 30 ಕಾರ್ಡುಗಳಂತೆ 90 ಕಾರ್ಡುಗಳು ಒಳ ಚರಂಡಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದವು. ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಚರಂಡಿಯ ಹೂಳೆತ್ತಿದರು. ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಿಶೋರ/ಕಿಶೋರಿಯರ ಸಾಧನೆ. ಹೌದು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

"ಗೆಳತಿಯರು ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನನಗೆ ಹಾಡುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿದ್ದರು. ಗೆಳತಿಯರು ಜೊತೆ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದರು. ಊರಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಡಿಸಿ ನನ್ನ ಹಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎಂಬಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರು. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ" ಶೃತಿ ತನ್ನ ಹಕ್ಕು ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಕಥೆ ಹೇಳಿದಳು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**
- **ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹಕ್ಕುಗಳ ಪಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ.**

ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಏನು ಯಾಕೆ ?

ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ

ಸುಮ ಆ ದಿನ ಸಭೆಗೆ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಳು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಳು. "ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಇತ್ತು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಮೈ ಹುಷಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೋಗೋದೇ ಬೇಡ, ಅಂದರು. ಎಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬಳೇ, ಹೆಂಗೋ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದೆ." ಅಂದಳು.

"ನಿನ್ನ ತಮ್ಮನ ಕೈಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತಲ್ಲಾ" ಅಂದಳು, ಕವಿತಾ.

"ಏಯ್ ಬಿಡೆ, ಅವನೆಲ್ಲಿ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಗಂಡು ಹುಡುಗ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಶಾಲೆಗೆ ಬೇರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೇನಾರೂ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದ್ರೆ ನಾನೇ ಬೈಸ್ಕೋಬೇಕು. ಅಷ್ಟೆ." ಅಂದಳು ಸುಮ.

"ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೋಳು ಇದ್ದೇ ಇದೆ, ಬಿಡಿ ಬೇರೆ ಮಾತಾಡೋಣ" ಅಂದಳು ಸುಮ.

"ಬೇರೇನು ಮಾತಾಡುವುದು, ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ನಾವು ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಂತೆಲ್ಲ ಮಾತಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಯಾಕೆ ಈ ಭೇದ ಭಾವ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಸಮಾನತೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕಲ್ಲವೇ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತಾಡೋಣ," ಕವಿತಾ ಖಚಿತವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ," ಮೀನಕ್ಕ ಕೇಳಿದರು.

“ಖುಶಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾರಿ, ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಅಡ್ಡಾಡಕ್ಕೆ ಬಿಡಲ್ಲ, ಅನಿಸುತ್ತದೆ.”

“ಓದಕ್ಕೆ ಬಿಡಲ್ಲ, ಮದುವೆಗೇ ಅವಸರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.”

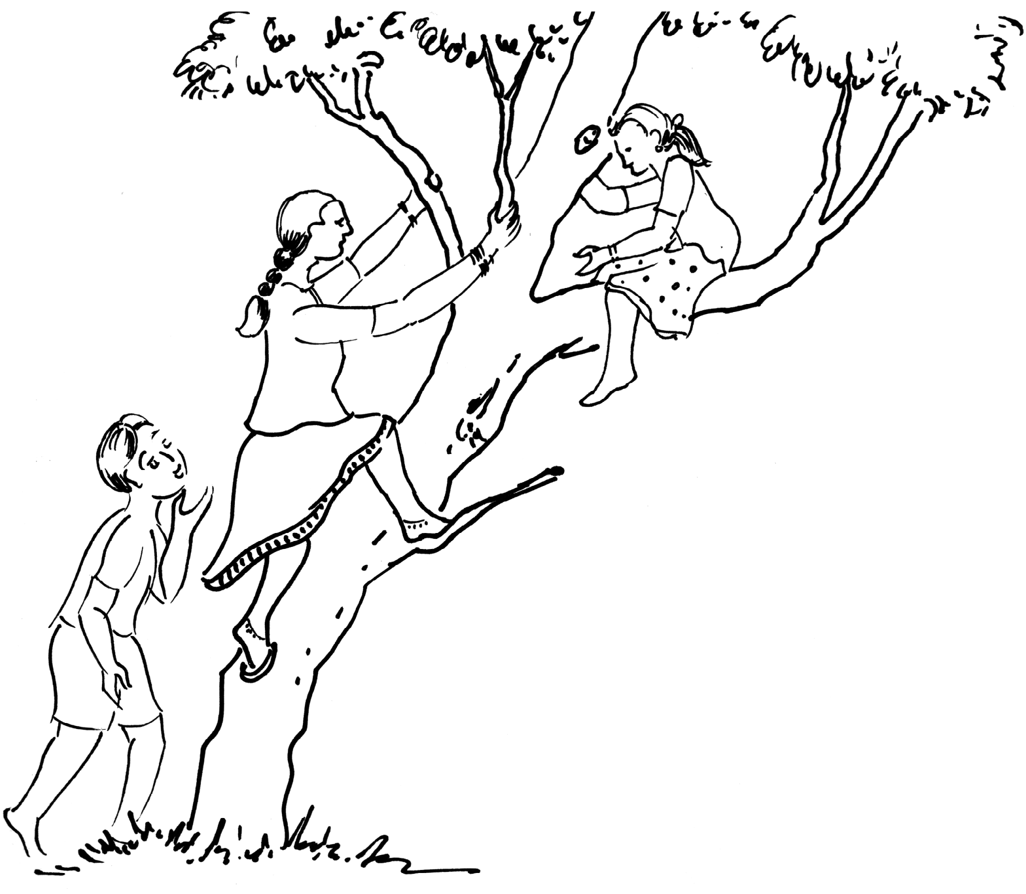
“ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕರೂ ತಪ್ಪು.”

“ಮನೆಕೆಲಸ ಎಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ, ಗಂಡುಹುಡುಗರ ಕೈಲಿ ಮಾಡಿಸೋದಿಲ್ಲ,” ಹೀಗೇ ಒಂದೊಂದೇ ವಿಷಯ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

“ಇವೆಲ್ಲಾ ನೋಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ, ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಯಾಕಾದ್ರೂ ಹುಟ್ಟಿದೆವಪ್ಪ ಅನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ,” ಸುಮಾ ಹೇಳಿದಳು.

“ಅಕ್ಕಾ, ಯಾಕೆ ಇದು ಹೀಗೆ ಇದೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇ, ಈ ರೀತಿ ತಾರತಮ್ಯ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?” ರೇಣುಕಾ ಕೇಳಿದಳು.

“ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ನಡುವೆ ಏನೇನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ?” ಮೀನಕ್ಕ ಕೇಳಿದರು.



ಒಂದು ಉದ್ದ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಬಂತು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಾಕಿ, ಮೀನಕ್ಕ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ನಡುವೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

1. ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ 2. ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ (ಲಿಂಗತ್ವ)

1. ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ:

ದೈಹಿಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವಂಥದ್ದು. ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

2. ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ (ಲಿಂಗತ್ವ) **(Gender):**

ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಅಂದರೆ ನಾವೇ ಕಾಲಕಾಲದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಈ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗೆ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಗಮನಿಸಿ
ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸ	ಮನೆಯ ಕೆಲಸ	ಇವು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಅಥವಾ ಲಿಂಗತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
ಗಿಡ್ಡ ಕೂದಲು	ಉದ್ದ ಕೂದಲು	
ಬೇಗ ಕೋಪ, ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ.	ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು	
ಅಳು ಕಡಿಮೆ	ಅಳು ಹೆಚ್ಚು	
ಭಾವನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ,	ಭಾವನಾ ಜೀವಿ	
ಗರ್ಭಕೋಶ ಇಲ್ಲ	ಗರ್ಭಕೋಶ ಇದೆ	ಇವು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು. ಇವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುವಂತಹದ್ದು, ಇವನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲಾರರು	ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಬಲ್ಲರು	
ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ	ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ	
ಜನನಾಂಗ (ವೃಷಣ, ಶಿಶ್ನ)	ಜನನಾಂಗ (ಯೋನಿ)	

"ಮೀನಕ್ಕ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದಿರಿ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ನಡುವೆ ಬರೇ ದೇಹದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದು. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೂ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ತರಹ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ !" ಶಾಂತ ಅಂದಳು.

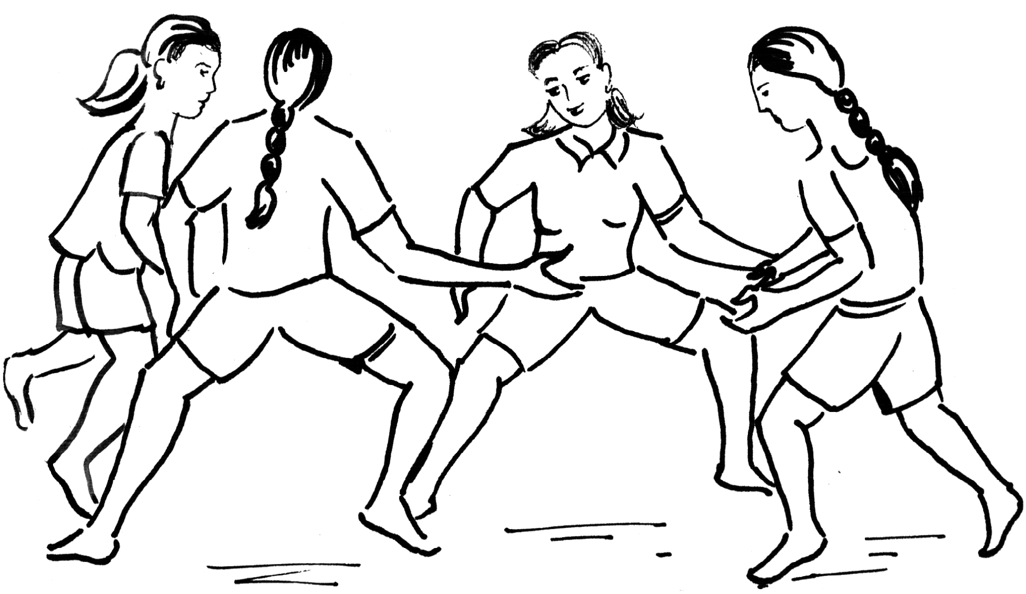
"ನಿಜ, ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ಯಾಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಿಂಗತ್ವದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಗಂಡಸರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಅಳು ಬಂದರೂ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಅತ್ತರೆ, ಅವನನ್ನು ಜನ "ಛೀ ಹೆಂಗಸಿನ ಹಾಗೆ ಅಳುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ "ಹೆಂಡತಿಯ ಗುಲಾಮ" ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿ" ಎಂದು ಮೀನಕ್ಕ ವಿವರಿಸಿದರು.

"ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಒಳ್ಳೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರು ಇರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ?"

"ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು, ಲಿಂಗತ್ವದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಸಮಾನವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಇರಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗಬಹುದು." ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಆದರೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅಧಿಕಾರ ಸುಖ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಾರರು, ಅಲ್ಲವೇ ಮೀನಕ್ಕ?" ಕೇಳಿದಳು ಯಶೋದ.

"ಅದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಗಂಡಸರು ಈ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಜೊತೆಗಿದ್ದಾರೆ. ಬದಲಾವಣೆಯ ಕೆಲಸಗಳು,



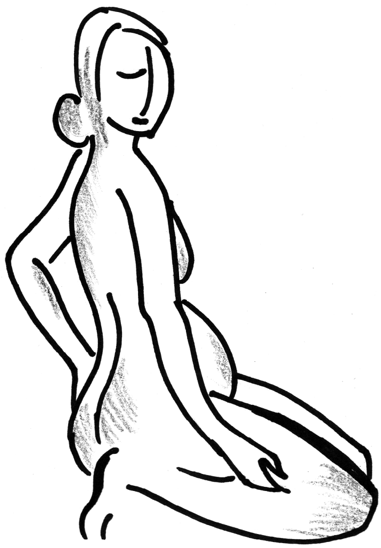
ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಇಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯ ತಾನೇ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಮೀಸಲಾದ ಕೆಲಸ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಮೀಸಲಾದ ಕೆಲಸ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ, ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ, ಹೆಣ್ಣಾಗುವ ಬಯಕೆ ಇದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗಂಡಾಗುವ ಬಯಕೆ ಇದೆ. ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಬದುಕು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಹಿಜಡಾ, ಮಂಗಳಮುಖಿ ಹೀಗೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ." ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

ಎಲ್ಲರೂ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ದೈಹಿಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದದ್ದು. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದದ್ದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವಂಥದ್ದು.**
- **ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ (ಲಿಂಗತ್ವ) (Gender) : ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಅಂದರೆ ನಾವೇ ಕಾಲಕಾಲದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.**
- **ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ.**



ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗುಟ್ಟು ಏನು ?

'ಜೀವ ಕೊಡುವ ಜೀವವಿದು, ಕಡಿಮೆ ಯಾರಿಗೆ ?' ಶೃತಿ ಹಾಡತೊಡಗಿದಳು.

"ಏನೇ, ಬಹಳ ಖುಶಿ" ಶಾಂತ ವಿಚಾರಿಸಿದಳು.

"ಈವತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗುಟ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ.. ಗೊತ್ತಾ, ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಯಾರು, ಹೆಣ್ಣು ಜೀವ, ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಹಾಡು ನೆನಪಾಯಿತು" ಅಂದಳು ಶೃತಿ.

"ಈ ಹೆಣ್ಣು ಜೀವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅಲ್ಲವೇ? ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಅದ್ಭುತಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಅದ್ಭುತ. ತಾಜ್‌ಮಹಲ್, ಚೀನಾದಗೋಡೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? - ಶಾಂತ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು.

"ಅದು ಸರಿ , ನಮಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಅದ್ಭುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗುಟ್ಟೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ." ಜಗದೇವಿ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು.

"ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಲು ನಮಗೇ ನಾಚಿಕೆ.. ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತೋ ಈ ನಾಚಿಕೆ.. ಈವತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನಾಚಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೀನಕ್ಕ ಹತ್ತಿರ ಈ ಅದ್ಭುತದ ಕತೆ ಕೇಳಬೇಕು." ಶಾಂತ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದಳು.

"ನಮಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಶಕ್ತಿವಂತರು," - ಶೃತಿ ಹಾಡು ಗುಣುಗುಣಿಸುತ್ತಾ ರಾಗವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ಹೋಗೇ, ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಪಾತ್ರವು ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನಮಗೆ ಮಗು ಮಾಡಕ್ಕೆ ಆಗಲ್ಲ." ಅಂದಳು ಯಶೋದ.

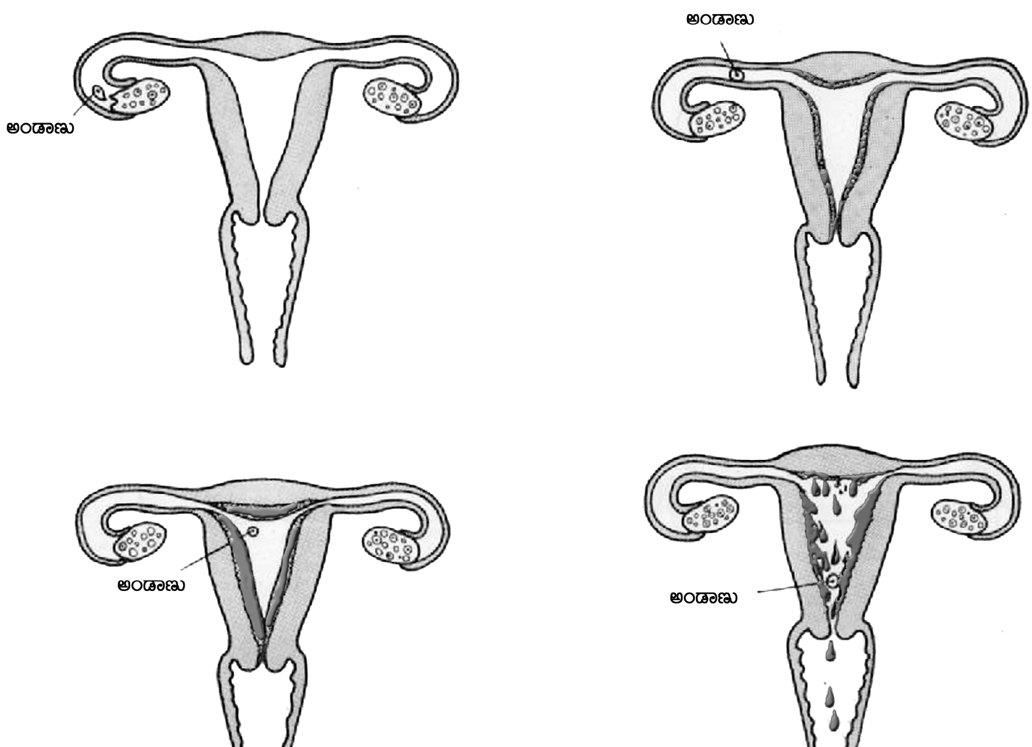
ಮೀನಕ್ಕ ಹೇಳಿದರು, “ಹೌದು, ಗಂಡಿನ ಪಾಲೂ ಇದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಗಂಡಿನ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಶ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಶ ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಹೆಂಗಸರದ್ದು. ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆವಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರ ಪಾತ್ರ; ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ನೀಡಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣಿನದು.” ಆದರೆ ಗಂಡಸರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೇಕು ಬೇಕಾದ ಸೇವೆ, ಸೌಕರ್ಯ ಸಿಗುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ, ಬಾಣಂತನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಕುಣಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಎಂದಿನ ನಾಚಿಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಮರೆತು, ದೇಹವೆಂಬ ಅದ್ಭುತವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೊರಟರು.

ಇವರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ತಕ್ಕುದಾದ ಸಮಯ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡು ಮೀನಕ್ಕ, “ ಹೌದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಜೀವಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದು ಸಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಬೀಜದಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಆ ಬೀಜವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿ, ಗೊಬ್ಬರ,

ನೀರು, ಬೆಳಕು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು, ಪೈರಾಗಿ, ತೆನೆಗಳಾಗಿ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಮರಗಿಡ, ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿ, ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮಂತೆ ಇರುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಪಂಚ ಹೇಗಾಗಬಹುದು? ಹಾಗಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಹೊಸ ಜೀವಿಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನೋಡೋಣ... ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೇಗಿದೆ? ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ?

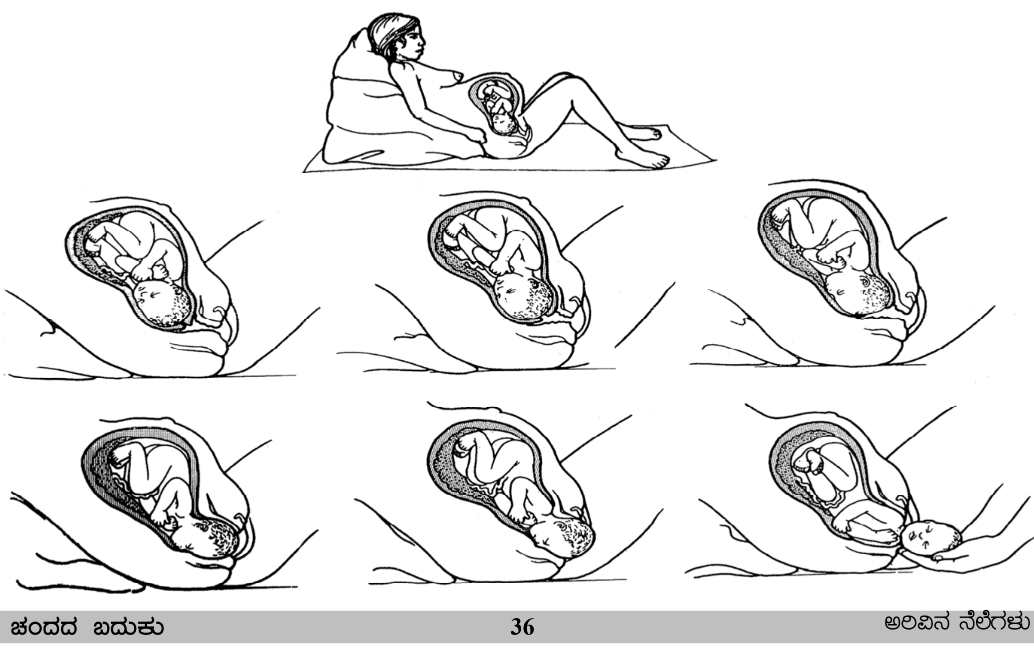
ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು:



ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 9 ರಿಂದ 16 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು/ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು 4 ರಿಂದ 8 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸು ಕೊಳಕು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ದೇಹ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆಯೇ ಮುಟ್ಟು.

ಗರ್ಭಕೋಶವು 2 ಗರ್ಭನಾಳ 2 ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ತತ್ತಿ/ಅಂಡಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಡವು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಗರ್ಭನಾಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡವು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ರಕ್ತದ ಪದರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಅಂಡಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಸೇರದಿದ್ದರೆ, ಈ ರಕ್ತದ ಪದರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಅಂಡದ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಗೋಡೆಯು ಚೂರಾಗಿ ರಕ್ತವು ಲೋಳೆ ಮಿಶ್ರಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು. ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟು:



ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ಒಂದು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಅನಂದದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಮತೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪ್ರೇಮ, ಅನುರಾಗ, ಅನುಕಂಪ, ಅರಿವು, ಬದ್ಧತೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಹು ಅಗತ್ಯ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತಿ ಗಂಡು/ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಕೂಡಾ. ಮಗು ಆಗಲು ಅಂಡಾಣು ಹಾಗೂ ವೀರ್‍ಯಾಣು ಒಟ್ಟಾಗಬೇಕು. ಇದು ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಗುವಂತದ್ದು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಗಂಡಸಿನ ಶಿಶ್ನವು ಕೆಲಕಾಲ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡವನ್ನು ಸೇರಿ ಫಲೀಕರಿಸಬಹುದು. ವೀರ್ಯದಿಂದ ಫಲೀಕೃತಗೊಂಡ ಅಂಡಕ್ಕೆ “ಭ್ರೂಣ” ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಚನೆಗೊಂಡಂತೆ ಕೆಂಪು ಪದರದಲ್ಲಿ ೯ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹೆಣ್ಣೇ ಗಂಡೇ?

ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಅಥವಾ ಗಂಡಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಹೆಣ್ಣೇ ಬೇಕು ಗಂಡೇ ಬೇಕು ಅಂತ ಯಾರೂ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ **XX** ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ **XY** ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನ ದೇಹದ **X** ವರ್ಣತಂತು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ **X** ವರ್ಣತಂತು ಸೇರಿದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನ ದೇಹದ **y** ವರ್ಣತಂತು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ **X** ವರ್ಣತಂತು ಸೇರಿದರೆ, ಗಂಡು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ.

“ಒಂದು ಹುಟ್ಟಿನ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕತೆ ಇದೆ.” ಆಶಾ ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ಹುಟ್ಟಿನ ಹಿಂದೆ ಕತೆ ಇದೆ. ಹುಟ್ಟದಿದ್ದರೂ ಕತೆ ಇದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಡಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಏನೇ ಇರಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಅಪವಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ‘ಬಂಜೆ’ ಅನ್ನುವ ಒಂದು ಅವಮಾನವನ್ನು ಅವಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

“ಅಬ್ಬಾ, ಹೊರಗಿಂದ ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗೋದೇ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನೇನೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತದಪ್ಪಾ.. ವಾಹ್. ಈ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಅದ್ಭುತ.” ಎಂದಳು ಯಶೋದ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಮುಟ್ಟನ್ನೇಕೆ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ

ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟೆಂದೇಕೆ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ
ಮುಟ್ಟಿನಿಂದಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಹುಟ್ಟು
ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟೆಂದೇಕೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದುವಿರಿ
ಮುಟ್ಟಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿ ಗುಟ್ಟು ॥**ಮುಟ್ಟು**॥

ಮುಟ್ಟು ಕಾಣದ ಹೆಣ್ಣು
ಬಸಿರು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ
ತಾಯಿಯಾಗುವುದಿನ್ನು ಸಾಧ್ಯವೇನು
ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆತ್ತವಳು
ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುತಿದ್ರೆ
ಭೂಮಿಯಲಿ ನಾವು ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವೇನು ॥**ಮುಟ್ಟು**॥

ಮುಟ್ಟು ಸ್ರಾವಗಳೆಲ್ಲ
ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ
ಬೆವರು ಬಾಧೆಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲವೇನು
ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು
ದೂರ ಅಟ್ಟುವುದೇಕೆ
ಅವಳು ಮಾಡಿದ ಘೋರ ಪಾಪವೇನು ॥**ಮುಟ್ಟು**॥

ಜಗದ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ
ದೈವ ಸೃಷ್ಟಿಯೆ ಆದ್ರೆ
ಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಪವಿತ್ರ ಹೌದು ತಾನೇ
ದೇವರದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯು
ಶುಭದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ
ವರ್ಜ್ಯ ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ತಾನೇ ॥**ಮುಟ್ಟು** ॥

ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತಾಗಿ
ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಅರಿತು
ಹೊಸದೃಷ್ಟಿಯನು ನಾವು ಹೊಂದಬೇಕು
ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳನು
ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ನಾವು
ಮಾನವೀಯತೆಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು ॥**ಮುಟ್ಟು**॥

✎ **ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಾರ್ಕಳ**

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆ ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ.**
- **ಗರ್ಭ, ಹೆರಿಗೆ, ಬಾಣಂತನ - ಬದುಕಿನ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅನುಭವ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.**
- **ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವುದು ತನ್ನ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.**

ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳು

- ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಯಾಕೆ ?
- ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು ಯಾಕೆ ?
  ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ
- ನುಜೂದ್ ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ ಯಾಕೆ ?
  ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ
- ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು.. ಓದು
  ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು
- ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾಕೆ ?
  ಹಿಂಸೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ
- ದುರ್ಗಾ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ -
  ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಟಕ
- ತಾಯಿ ಮರಣ ಯಾಕೆ ?
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಏನು ? ಯಾಕೆ ?
- ದೂರವಿಡಬಾರದು ಯಾಕೆ ?
  ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್
- ಚೆಲ್ವಿಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಯಾಕೆ ?
  ಶೌಚಾಲಯದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಯಾಕೆ ?

ಅಂದು ರೇಣುಕಾ ಏನೋ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಮೀನಕ್ಕನಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಆಸೆ, ಆದರೆ, ತಾನು ಬರೆದದ್ದು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಅನ್ನುವ ಅಳುಕು. ."ಏಯ್, ಒದೇ ಹೆಚ್ಚು ನಾಟಕ ಮಾಡಬೇಡ" ಅಂತ ಯಶೋದ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ರೇಣುಕಾ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಮೊಗ್ಗು ಹೂವಾಗಿ ಅರಳುವುದು:

"ಮೊಗ್ಗು ಹೂವಾಗಿ ಅರಳುವ ಸಮಯ ಇದು. ಹನ್ನೆರಡರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿ ಯುವತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿ ಆದಳೆಂದರೆ ಸಾಕು, ಅವಳಿಗೆ ಆರತಿ ಮಾಡಿ, ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರುಷದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೊಸಚಿಗುರು ಮೂಡುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು, ದೀಪ ಉರಿಸಬಾರದು, ಗಿಡಮರಗಳ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಬಾಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸೊರಗುತ್ತಾರೆ ಅಂತ. ಈ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಇದು ಒಂದು ಶುಭ, ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

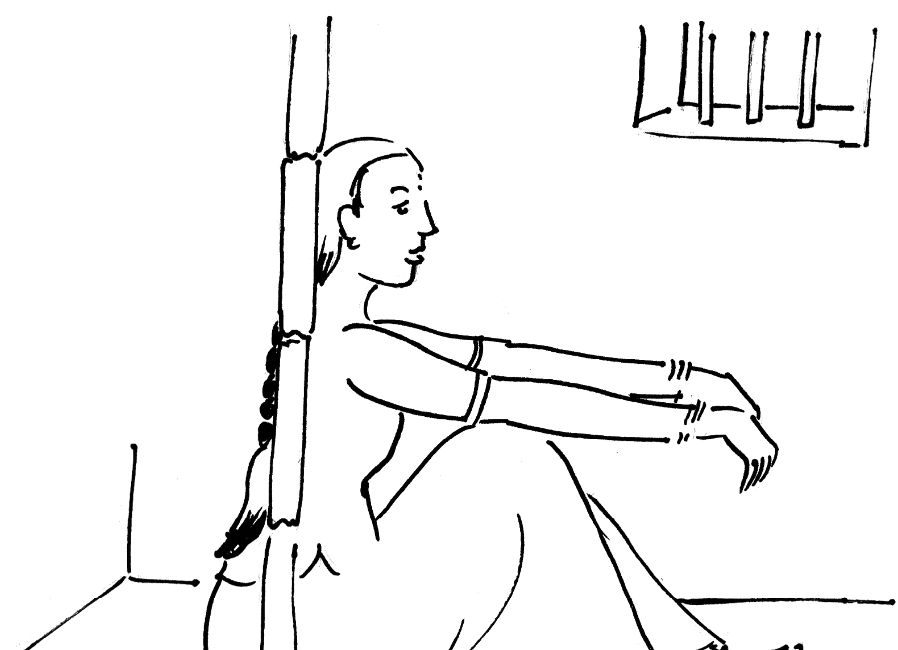
ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ , ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಳುಹಿಸಿದರೂ - ನೀನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗು, ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನೀನು ಇರು, ಜಾಸ್ತಿ ನಗಬೇಡ, ಯಾವ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆಯೂ ಮಾತಾಡಬೇಡ, - ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ನಡೆಯುವ ಸತ್ಯಘಟನೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ಮಗಳು ಎಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾಳೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಆದರೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪೋದು ಸತ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಇದ್ದರೂ ಹುಡುಗರು ಹಾಡುವ ಸಾಂಗ್, ಸಿಳ್ಳೆ, ಅವರು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೂ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೇನೋ ಅನ್ನಿಸುವುದು.

ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರ, ಆಸೆ, ಕನಸು ಹುಟ್ಟಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ. ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು ನನ್ನ ನೋಡಬೇಕು, ನಾನು ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ನೀನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯಾ ಅಂತ ಹೇಳಬೇಕು, ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜೊತೆ ಜಗಳಕ್ಕೆ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾಲಿಡಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸು. ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಂದರವಾದ ಹುಡುಗ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿಬಿಡುವುದು. ಅವನು ನನಗೆ ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುವುದು; ಅವನ ಮೇಲೆ ಹುಚ್ಚು ಆಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮದುವೆ ಆಗುವ ಹುಡುಗ ಸಿನೆಮಾ ಹೀರೋ ತರಹ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾವು ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದೆವು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಣ್ಣದ ಮಾತಾಡಿ, ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಅಂತ ಹೇಳಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲು ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ, ಬೇಗ ಹೊರಬರೋಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ಲೀಸ್, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾಲಿಡಿ. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಅಂತ ಹಾಳಾಗಬೇಡಿ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ಕಾಲಿಡುವುದೇ ಸೊಗಸಾದ ಜೀವನ.



ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾ ತಪ್ಪಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಾಟಿಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿತರಹ ಇರಬಹುದು. ಲವ್ ಮಾಡಿ, ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಿಂತ ಮೇಲೆ..."

✏ **ರೇಣುಕಾ ಹೆಗ್ಗನ್‌ದೊಡ್ಡಿ**

ರೇಣುಕಾ ಓದಿ ಮುಗಿಸುವಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ಅವಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೀನಕ್ಕ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಎಲ್ಲರ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತು.

"ಯಾವಾಗಲೇ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಳಾದೆ, ಮೀನಕ್ಕ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾ ಇತ್ತು ಗೊತ್ತಾ?" ಅಂದಳು ಜಗದೇವಿ.

"ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ತಳಮಳ, ಹುಡುಗರಿಗೂ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?" ಕವಿತಾ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು.

"ಹುಡುಗರಿಗಾ, ಅವರಿಗೇನು, ಯಾರಿಗೆ ಗಾಳ ಹಾಕೋದು ಅಂತ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ" ಅಂದಳು ಆಶಾ.

"ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಹುಡುಗರೂ ಅವರದ್ದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕೆಟ್ಟವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಅವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆಯೂ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಹುಡುಗರನ್ನು ಆಟ ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ." ಅಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಆಗೋದ್ರಿಂದ ನಾವು ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ." ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದರು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವವರು ಇದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆದಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ ಮೀನಕ್ಕ" ಹೇಳಿದಳು ಶಾಂತ.

ಅಕ್ಕ ಕಾಣೆಯಾದಳು

"ನಾವು ಈ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಈಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಯಿತಲ್ಲವೇ? ಮೊದಲೇ ಇವೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು." ನೋವಿನ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಹೇಳಿದಳು.

"ಬಡತನದ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಕ್ಕನ್ನ ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸಿ ಕೋಳಿಫಾರಮ್‌ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಏನೋ ಸುಮಾರು ಆರೇಳು ತಿಂಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದವಳು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ, ಏನಾಗಿದೆ, ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎರಡು ದಿನ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕನ ಗೆಳತಿ ಹೇಳಿದಳು, - ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ದಿನಾ ಸಂಜೆ ಇವರಿಗೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ, ಅಕ್ಕನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ, ತನ್ನ ಜೊತೆ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ, ಒಳ್ಳೆ ಬಾಳು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ, ಮನೆಯವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಂತ ನಂಬಿಸುತ್ತಾ ಬಂದನಂತೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಬಳ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ, ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಕೂಡಾ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟನಂತೆ. - ಅದೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಗೆಳತಿಗೂ ಹೇಳದೆ ಊರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ, ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರುಷ ಮೇಲಾಯಿತು, ಇನ್ನೂ ಅವಳ ಸುದ್ದಿ ಇಲ್ಲ."

"ಆಗಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ, ಈ ತರಹ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ." ದುಃಖ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದಳು, ಆಶಾ.

"ಪಾಪ, ಏನು ಕನಸು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋದಳೋ, ಏನಾಯಿತೋ, ಅವಳು ಎಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಳೆ ಅಂತ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚೋದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ಮೀನಕ್ಕ,?" ಕೇಳಿದಳು ಶಾಂತ.

"ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಈ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವವರು ಬಹಳ ನುರಿತವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಜಾಣತನದಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಘಟನೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.." ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

"ಹೀಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮೀನಕ್ಕ?" ಬಹಳ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು ಅನ್ನಪೂರ್ಣ.
"ಯಾರ್‍ಯಾರಿಗೋ ಮಾರುತ್ತಾರೆ, ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ, ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು, ಹೊರದೇಶಕ್ಕೂ ಮಾರುತ್ತಾರೆ..ಇದಕ್ಕೇ ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಅನ್ನುವುದು, ಇದು ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ" ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ ಗಂಭೀರವಾಗಿ.
"ನನ್ನ ಅಕ್ಕ, ಪಾಪ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾಳೋ, ಏನು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೋ," ಆಶಾ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಅಕ್ಕನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು.

"ನಿಜ ಆಶಾ, ಇಂತಹ ವಿಷಯ ಕೇಳುವಾಗ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವರು, ಹಣದ ಆಸೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮನೆಯ ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಶ್ರೀಮಂತರೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸುವ ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಯೂ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ, - ಮಕ್ಕಳು ಇವರ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಂಡಸರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅಲ್ಲ, ಹೆಂಗಸರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ." ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ?

ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ, ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ/ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
ಕಾಣೆಯಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂತು ಎಂದಾದರೆ, ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ ಇದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೂ ದೂರು ಕೊಡಬಹುದು.
ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರು ಅಥವಾ ತಿಳಿದವರು ಯಾರಾದರೂ ಇಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಇವು ಅರ್ಥವಾಗಲಾರದು. ಆದರೂ ಇದರಿಂದ ಅವರು ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

“ನಾವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಾವು ಮಕ್ಕಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಕಲಿತರೆ, ಜೊತೆಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಆಗದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.” ಅಂದಳು ರೀಟಾ ಬಹಳ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ. ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳ ಮಾತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ತಡೆ ಸಮಿತಿ :- ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ 1 ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಇವರ ಸರ್ಕಾರಿ ಆದೇಶ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಂ.ಮಮಇ/34/ಮಭಾವ/2007(ಪಿ) ಬೆಂಗಳೂರು ದಿನಾಂಕ: 28.06.2007ರಂತೆ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ “ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ತಡೆ ಸಮಿತಿ” ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.**
- **ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಬೇಡದ ಗರ್ಭ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.**
- **ಮನವೊಲಿಸಿ, ವಂಚಿಸಿ ಸಾಗಿಸಿಬಿಡುವ ಮಂದಿ ಕಡೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.**

ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು ಯಾಕೆ ?

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ

ಮೀನಕ್ಕ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಮೌನ. ಉಸಿರಿನ ಸದ್ದು ಕೇಳುವಷ್ಟು ಮೌನ. ಆಗಾಗ ದೊಡ್ಡ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬೇರೆ.

"ಹೇಳೆ, ಹೇಳೆ" ಒಂದಿಬ್ಬರು ಆಶಾಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳು ಹೇಳಲಾರದೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಬಾಯಿ ಬಿಡುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಸುಮಾ ಅವಳ ಪರವಾಗಿ, ತಗ್ಗಿದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ, ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು. "ಅಕ್ಕಾ, ಆಶಾಳ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಗಂಡಸೊಬ್ಬರು, ಅವಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಹೋದಾಗ, ಕಂಡಾಗ, ಸುಮ್ಮ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತಾಡಿಸುವುದು. ಮೈಮುಟ್ಟಲು ಬರುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನಂತೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾನಂತೆ. ನಿನ್ನೆಯಂತೂ ಆಶಾ ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಯಿಂದ ವಾಪಾಸು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ತಡೆದು... ಛೀ..." ಮುಂದುವರಿಸಲಾರದೆ, ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು.

ಆಶಾ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು. "ಅವಳು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಹೊರಟಿದ್ದಾಳೆ, ಈವತ್ತು ಇಲ್ಲಿಗೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಅವಳ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾವು ಅವಳನ್ನು ಹೇಗೋ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆವು." ಜಗದೇವಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಆಶಾಳ ಕೈಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವಾಗಿ ಸವರುತ್ತಾ.. ಮೀನಕ್ಕ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮೌನವಾದರು. ಮತ್ತೆ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರೊಂದು ತೆಗೆದು ಶಾಂತವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿದರು. "ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಆಶಾಗೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ಏನೋ ಒಂದು 'ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆ' ಆಗಿದೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ." ಎಂದರು.

“ಅಕ್ಕಾ, ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪು ಅನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲಾ, ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಏನಿದೆ?” ಶೃತಿಯ ಧ್ವನಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

“ಹೈಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವನೋ ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರು, ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಉರಿಯುತ್ತದೆ” ಅಂದಳು ರೇಣುಕಾ.

ಮೀನಕ್ಕ ಆಶಾಳ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇದ್ದರು. ಸಮಾಧಾನವಾಗಿಯೇ ಮಾತಾಡಿದರು. “ಹೌದು ನಾವು ಮಾಡದ ತಪ್ಪಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋಯಿಸುವ, ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಹೀನಾಯಾಮಾನವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು ಇದು. ಇದನ್ನು “ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಬಾಲಕಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬಾಲಕರ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವಮಾನ, ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಮೌನ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದೆ.”

“ಇದೆಂತಹ ನ್ಯಾಯ, ಯಾರ್ಯಾರೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು, ನಾವು ಮಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯಕ್ಕೆ ಮೌನವಾಗುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ‘ಮಾರ್ಯಾದೆ’ಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಜಿ ಮೌನವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮೌನವಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಘನತೆಯ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಳಗೊಳಗೇ ನೊಂದು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ” ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಂದಳು ಯಶೋದ.

"ಇದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ನಾವು ಮೌನ ಮುರಿಯಲು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು, ನಾವು ಮೌನವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ," ಸುಮ, ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

"ಹೌದು, ಮೌನ ಮುರಿಯಲೇಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಯಾರೋ ಮುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಏನೋ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೆಟ್ಟುಹೋದೆವು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ," ಮೀನಕ್ಕ ಅಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಆಶಾ ಕಡೆ ನೋಡಿದರು. ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

"ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಂದರೇನು? ಕಾನೂನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ?" ಮೀನಕ್ಕ ಕೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಮೀನಕ್ಕ, ಒಂದು ಕರಪತ್ರ ಓದಿ ಕೇಳಿಸತೊಡಗಿದರು.

- ➔ **ಯಾವುದೇ ತರದ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅನುಚಿತ ಆಂಗಿಕ (ಉದಾ: ತಮ್ಮ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು), ಅಶ್ಲೀಲವಾದ ಮಾತಿನ ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವಲ್ಲದ ನಡವಳಿಕೆ**.
- ➔ **ಒತ್ತಾಯವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು, ಸವರುವುದು, ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ**.
- ➔ **ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶವುಳ್ಳ ಸಂಕೇತಗಳು**.
- ➔ **ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು**.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 18 ವರುಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆಗೆ ನಡೆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯಿದೆ. 1992ನೇ ಡಿಸೆಂಬರ್ 11 ರಂದು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಒಡಂಬಡಿಕೆಗೆ ಭಾರತವು ಸಹಿ ಹಾಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಹಾನಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅದು ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯಂತಹ ಘೋರ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ -2012 (ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಫ್ರಮ್ ಸೆಕ್ಷುವಲ್ ಅಫೆನ್ಸಸ್ ಆಕ್ಟ್ 2012 - ಪೋಕ್ಸೋ) ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ 18 ವರುಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆಗಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಅದು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ.

- ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಎಲ್ಲರೂ ಅಪರಾಧಿಗಳೆನಿಸುವರು.
- ಈ ಅಪರಾಧಗಳು ನಡೆದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದು, ದೂರು ಕೊಡದವರು ಕೂಡಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರು, ಅವರೂ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

"ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ, ಎದುರಿಸುವ ದಾರಿಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ," ಎಂದು ಶಾಂತ ಹೇಳಿದಳು.

"ಇದೆಲ್ಲಾ ಕೇಳುವಾಗ, ಒಂದು ವಿಷಯ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾನ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮದಲ್ಲ, ಯಾರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾರೋ ಅವರದ್ದು.." ಕವಿತಾ ಹೇಳಿದಾಗ ಹೊಸ ಸತ್ಯ ಒಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿತ್ತು

ಮೀನಕ್ಕ, ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಆಶಾಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅವಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಆಶಾಳ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಅಣ್ಣನ ಬಳಿ ಕೂತು ಬಹಳ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೂ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದರು. ದೂರು ಕೊಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದಿರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.**
- **ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರು ಅವರು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೀವು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.**
- **ಕಿರುಕುಳ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನೀವೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.**
- **ಏನೇ ಹೇಳಿ ಹೆದರಿಸಿದರೂ ಹೆದರಿ ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇರಬಾರದು.**
- **ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವ ಹಿರಿಯರ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತ/ತೆಯರ ಬಳಿ ಕಿರುಕುಳದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.**
- **ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಸಿದರೆ ಜಾಣತನದಿಂದ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.**
- **ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಯಾರಲ್ಲೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.**
- **ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿರಬೇಡಿ. ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ದನಿಯೆತ್ತಿ.**

ನುಜೂದ್ ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ ಯಾಕೆ ?

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ

ಮೀನಕ್ಕ ಅಂದು ಬಂದವರೇ, ಒಂದು ಕತೆ ಓದಲು ಕೊಟ್ಟರು. ಲೀಟಾ ಕತೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ನಾನು ನುಜೂದ್. ವಯಸ್ಸು 10, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ". 10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದಿತೆಯೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತೇ? ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ, ಗಂಡನ ಜತೆ ಸಂಸಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಿಂಸೆ ನೀಡಿದರು. ಒಂದು ದಿನ ಇವಳ ಅಳು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಕೆಲ ದಿವಸದ ಭೇಟಿಗೆ ತವರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಗಂಡ ತಮೀರ್. ಅಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಯಾರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. "ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಹಿಸು ಮಗಳೇ... ಅವನು ನಿನ್ನ ಗಂಡ", ಎನ್ನುವ ಬುದ್ಧಿಮಾತುಗಳೇ... ಅಲ್ಲಿತ್ತು.

ಈಗ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದು 'ಡೌಲ', ತಂದೆಯ ಎರಡನೆಯ ಪತ್ನಿ. ತನ್ನ 5 ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗಂಡನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಆಕೆ ಬೇರೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ನುಜೂದಳ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾತ್ಸಲ್ಯ. ಇವಳ ನೋವಿನ ಕತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆಕೆ ನೀನು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗು, ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬರನ್ನು ಕಾಣು ಎಂದು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ನುಡಿದಳು.

ಕೋರ್ಟ್!!! ಅಂದ ತಕ್ಷಣ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಟಿ.ವಿಯ ಶೋನಲ್ಲಿಯೋ ಏನೋ ಕೋರ್ಟ್‌ರೂಂ ನೋಡಿದ ನೆನಪು. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಡೌಲ ದಿನವಿಡೀ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ರೂ.40 ನುಜೂದ್‌ಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಳು. ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ತಾಯಿ ಬ್ರೆಡ್ ಖರೀದಿಸಲು ಕೊಟ್ಟ ರೂ.30 ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮನೆಯಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಳು.

ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತಳು. ಕೋರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಕೊನೆಯ ಸ್ಟಾಪ್ ಎಂದಳು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಸರ್ವಿಸ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೋರ್ಟ್ ಎಂದಳು. ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕ ಬೆಚ್ಚಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದ.

ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ನುಜೂದ್ ಕೋರ್ಟು ಮುಟ್ಟಿದಳು. ಕೋರ್ಟಿನ ಆವರಣ ಜನಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ಗಂಡಸರು ಆಕಡೆ ಈಕಡೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ದಾಪುಗಾಲಿನ ರಭಸಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಇವಳು ಕಾಣಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಆಕೆ ಒಬ್ಬ ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬರ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಹೋದಳು. ತನ್ನ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕೂತ ನುಜೂದಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಹತ್ತಿಹೋಗಿತ್ತು. ಒಂದು ನವಿರಾದ ಪ್ರೀತಿಯ "ಏನು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು?" ಎಂಬ ದನಿಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತಳು. ನನಗೆ "ವಿಚ್ಛೇದನ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು". ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬರ ಆಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. "ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ, ನಿನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಸರಿ... ವಿಚ್ಛೇದನ ಏಕೆ?" ಗಂಡನ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತನ್ನ ದು:ಖದ ಕತೆಯನ್ನು ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬರ ಮುಂದಿಟ್ಟಳು.

ನುಜೂದಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬರು ನಿರ್ಧರಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜಡ್ಜ್ ಅಬಡೂರವರ ಜೀವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಕೇಸ್ ಅವರು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಯೆಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಿವಾಹ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವತ್ತಿನವರೆಗೂ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವತ್ತಿನವರೆಗೂ ಓರ್ವ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿ ನ್ಯಾಯ ಕೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ತೋರಿಸಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಮುಖಂಡರ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಾಹವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂವರು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪೀಠ "ಜಡ್ಜ್ ಅಬಡೂ" "ಜಡ್ಜ್ ಅಲ್-ಘಾಸಿ" "ಜಡ್ಜ್ ಅಬ್ದುಲ್ ವಾಹಿದ್" ಸೇರಿ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸುವ ಪಣ ತೊಟ್ಟಂತಿತ್ತು. ಯೆಮನ್ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಹಿಳಾ ವಕೀಲರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಶಾದಾ, ನುಜೂದಳ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರದ ಕಾರ್ಯ ನುಜೂದ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜೀವಂತವಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಯಿಂದ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು. ಇನ್ನು ಉಳಿದದ್ದು ವಿಚ್ಛೇದನ. ಹಲವಾರು ವಾದ ಪ್ರತಿವಾದಗಳ ಬಳಿಕ ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 2008ರಲ್ಲಿ ನುಜೂದಳಿಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ದೊರಕಿತು.

ವಿಚ್ಛೇದನ ನುಜೂದಳ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲು ಮಾಡಿತು. ಅವಳು ಆಚೆ ಈಚೆ ಹೋಗುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸರು ಅವಳು ತೋರಿದ ಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾದಳು ನುಜೂದ್. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಕನಸು. "ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಓದಿ ಶಾದಾಳಂತೆ ವಕೀಲೆ ಆಗಬೇಕು" ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಈಗ ನುಜೂದ್ ಯೆಮನ್‌ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒದುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಳೆ.

ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹ್ಯುಮ್ಯಾನಿಟೇರಿಯನ್ ಅಸೋಶಿಯನ್‌ನವರು ಅವಳ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಂಗಿ ಹೈಪಾಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಖರ್ಚನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನುಜೂದಳ ಕೇಸಿನ ನಂತರ ಯೆಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಪ್ರಾಯ ಏರಿಕೆಯ ನಿಯಮ ಜಾರಿಗೆ ಬಂತು. ಆದರೆ ಮರುದಿನವೇ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಮುಖಂಡರು ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಜಾಥಾಗಳು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದ ಎದುರು ಹೋರಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈಗ "ನಾನು ನುಜೂದ್ ವಯಸ್ಸು 10 ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವೂ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ನುಜೂದಳ ನೋವಿನ ಮತ್ತು ವಿಜಯಗಾಥೆಯ ಕತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಓದಿ. ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಧೈರ್ಯ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೊಮ್ಮಿಬರಲಿ.

ಮೂಲ: ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್,
ಅನುವಾದ: ಆರತಿ ರಾಜೀವ್

ಕತೆ ಓದಿ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಎಲ್ಲರೂ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು. “ನಮಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ, ಎಂತಹಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ, ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲಾ,” ಎಂದು ದಂಗುಬಡಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ, ಕವಿತಾ ಹೇಳಿದಳು.

“ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಕಲಿಯುವ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಹೊರೆ. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದಿಂದ ಎಂತೆಂತಹಾ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯವನ್ನೇ ಕಸಿದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಹಕ್ಕು, ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು - ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದಳು ರೀಟಾ. ನಾವು ಯಾರಾದರೂ ಎಲ್ಲಾದರೂ “ಇನ್ನು ಸಾಕು” ಅಂತ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ?” ಅಂದಳು ರೇಣುಕಾ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ತಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಇಟ್ಟಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖುಶಿಯೂ ಇತ್ತು.

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧಾಧಿಕಾರಿಗಳು : ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಯಲು ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ 1 ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಇವರ ಹಿಂದಿನ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಧಿಸೂಚನೆಯಂತೆ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಂತೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಗ್ರಾಮಲೆಕ್ಕಿಗರು ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ : ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಸಿ.ಡಿ. 171/-2011 ದಿನಾಂಕ : 16.11.2011.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಎಳವೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು, ಮದುವೆ ಬೇಡ ಅನ್ನಬಹುದು.**
- **ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಕಾನೂನಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.**

ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು..
ಓದು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು

ನುಜೂದಳ ಕತೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮೈಲಿಗಳಾಚೆ ನಡೆದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳ ಎದುರಿಸಿ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನೂರಾರು ನಿಜ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯ ರುಕ್ಮಿಣಿ ಒಬ್ಬಳು.

ರುಕ್ಮಿಣಿ 2012-13ರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ 16 ವರ್ಷ 10 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಮನೆಯವರು ಅವಳಿಗೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದರು. ರುಕ್ಮಿಣಿಗೋ ಮುಂದೆ ಓದಬೇಕೆಂಬ ಬಲವಾದ ಆಸೆ. ತನಗೆ ಈಗಲೇ ಮದುವೆ ಬೇಡವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಸಹ ಈಗಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಅವರು ಇದಾವುದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಮದುವೆ ತಯಾರಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ರುಕ್ಮಿಣಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯುನಿಸೆಫ್-ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆಯವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಳು. ಅದರನ್ವಯ ಅವರು ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮದುವೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ರುಕ್ಮಿಣಿಯ ಮನೆಯವರು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಬಂದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವಳನ್ನೂ ನಿಂದಿಸಿದರು.

ಆಗ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ರುಕ್ಮಿಣಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಿದ್ದಳು. ಅಂದಿನ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಯುನಿಸೆಫ್-ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಟೇಲ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೂಡಾ ಇತ್ತು.

ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನೆಯವರು ಕೂಡ ಬಂದು ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕಾಲೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳು ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರಮ ಹಾಕಿ ಕಲಿತಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿಯಲ್ಲಿ 70 ಪ್ರತಿಶತ ಫಲಿತಾಂಶವು ಸಹ ಬಂತು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಮದುವೆಯಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಅವಳು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ತನಗೆ ಪದವಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ಬಿ.ಕಾಂ. ಪದವಿಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಅವಳು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಇದು:

"ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಸಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಛಲ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನರಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಾನು ಕಲಿತಿರುವ ಪಾಠವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು 18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ."

ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಯಾಕೆ ?

ಹಿಂಸೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ

ನುಜೂದಳ ಕತೆಯ ಗುಂಗು ಇನ್ನೂ ಇತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಅಂತಹ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಿದರಲ್ಲಾ, ಯಾಕೆ ಮದುವೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇದೆ, ಅಂತ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.

"ಮೀನಕ್ಕ, ಕುಟುಂಬ ಇರೋದು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ, ಯಾಕೆ ಅಲ್ಲೂ ನರಕ ಮಾಡಿ ಬಿಡ್ತಾರೆ, ಒಂದು ಜೀವ ಅಂತ ಕಾಣದ ಹಾಗೆ ತಾರಾಮಾರಾ ಹೊಡೀತಾರಲ್ಲಾ" ಜಗದೇವಿ ನೋವಿನಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

"ಅದನ್ನು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ" ಅಂದಳು ರೇಣುಕಾ.

“ಮತ್ತೆ, ಏನೇನೋ ಬೈದು ಬಿಡ್ತಾರಲ್ಲಾ, ಜಾಣತನ ತೋರಿಸಿದರೂ ಬೈತಾರೆ, ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಬೈತಾರೆ, ಹಾಗೇ ಇದ್ದರೂ ಬೈತಾರೆ..ಬೈಯಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದರೆ, ತವರು ಮನೆಯವರನ್ನು ಹರಾಜು ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ”.

“ಅಯ್ಯೋ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಲ, ಕೊಂಕು ಮಾತಾಡಿ, ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಿ ಜೀವ ತಿಂತಾರೆ..”

“ಇದಕ್ಕೆ ಮೌಖಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ” ರೇಣುಕಾ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದಳು.

“ಹಣ ಕೊಡದೆ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಹಣ ಇರುವುದ ಕಿತ್ತು ತೆಗೋತಾರೆ, ನಮ್ಮ ಹಣದ ಮೇಲೂ ನಮಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಆಗೋದಿಲ್ಲ.”

“ಇದಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ” ರೇಣುಕಾ ಪಂಡಿತಳ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

“ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ , ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಬೇಡದಿದ್ದರೂ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗಬೇಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು, ಬಲವಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನೋವು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ”

“ಇದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.” ರೇಣುಕಾ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದವಳಂತೆ ಸಾರಿದಳು.

“ಮೊದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೀಯಾ” ಅಂತ ಆಶಾ ರೇಣುಕಾಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

“ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಓದಿಕೊಂಡೆ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಮದುವೆಯೇ ಬೇಡ ಅನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ” ಹೇಳಿದಳು ರೇಣುಕಾ.

“ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗೌರವದಿಂದ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳುವ ಎಷ್ಟೋ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ” ಅಂದಳು, ಯಶೋದಾ.

“ಎಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿಯಾ?” ರೇಣುಕಾ ರೇಗಿಸಿದಳು.

“ಅಲ್ಲ, ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ, ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ, ಚಂದದ ಬದುಕು ನಡೆಸಬಹುದು” ಅಂದಳು ಯಶೋದ ಬಹಳ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ.

“ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗಲಾರದು, ಆದರೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇದ್ದರೆ, ಜಾಣತನ ಇದ್ದರೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ” ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

“ರೇಣುಕಾ, ಮದುವೆ ಆಗಲು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಹಿಂಸೆ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.. ಅಂತಹ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಕತೆಗಳಿವೆ.”

“ನುಜೂದಳ ತರಹ ತಡೆಯಲಾರದ ಹಿಂಸೆ ಇದ್ದರೆ, ಬಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕಲ್ಲವೇ ಮೀನಕ್ಕ?” ಕೇಳಿದಳು ಆಶಾ.

"ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ನಿಜ, ಆದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆ, ಎಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡು ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆಯೇ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬಿಟ್ಟು ಬಂದು ಹೇಗೆ ಬದುಕಲಿ ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ." ಅಂದಳು ಜಗದೇವಿ.

"ಗಂಡ ಬಿಟ್ಟವಳು ಅಂತ ಜನ ಆಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ತಯಾರಿರಬೇಕು, ಅಲ್ಲವೇ." ರೇಣುಕಾ ಕೇಳಿದಳು.

"ಬಿಟ್ಟು ಬಂದು ಕೂಡಾ ಬದುಕಬಹುದು, ನಾನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ, ಆಮೇಲೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ಅದರಲ್ಲೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಅನಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದೆ." ಮೀನಕ್ಕ ಹೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದರು. ಬಾಯಿ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಮೀನಕ್ಕನನ್ನೇ ನೋಡತೊಡಗಿದರು.

"ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಹಳೆಯದಾಯಿತು, ಬಿಡಿ, ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮದುವೆ ಆದ ಹುಡುಗ ಓದಿದವನೇ, ಹಣಕಾಸಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಮದುವೆ ಆಗಿ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವರದಕ್ಷಿಣೆಗಾಗಿ ಕಾಟ ಶುರುವಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹಣದ ಹುಚ್ಚು ಹತ್ತಿತ್ತು. ಗಂಡನಿಗೆ ಹೊಸ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಗೆ ಹಣ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿದು ತೀರಿಸೋಣ ಅಂದೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಒಂದೆಡು ಸಾರಿ ಕೊಟ್ಟರು ಆದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ರಗಳೆ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇ 6 ವರುಷ ಸಹಿಸಿದೆ. ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲ ಅನಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದೆ.” ಮೀನಕ್ಕ ಕತೆ ಮುಗಿಸಿದರು. ಅವರ ಮುಖ ಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು.

ಮೀನಕ್ಕ ನಗುತ್ತಾ, “ನಾನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನಲ್ಲಾ, ನೀವು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ, ಹೆದರಬೇಡಿ, ಈಗ ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ ವಿರೋಧಿ ಕಾಯಿದೆಯೂ ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.”

“ನಿಜ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀನು ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದು ಕಣೇ, ಅವನು ಎರಡು ಕೊಟ್ಟರೆ ನೀನು ನಾಲ್ಕು ಕೊಡಲು ಕಲಿತುಕೋ” ಅಂದಳು.

ಆಶಾ, ರೇಣುಕಾ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ.

“ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದೇ ಉತ್ತರ ಅಲ್ಲ, ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಹುಡುಕಬೇಕು.” ಯಶೋದಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು.

“ನಿಜ. ಹೊಡೆತ ಬಡಿತದಿಂದ ಚಂದದ ಬದುಕು ಯಾರಿಗೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.” ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಕುಟುಂಬದೊಳಗಿನ ಹಿಂಸೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಹುಡುಕಬೇಕು.**
- **ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ವಿರೋಧಿ ಕಾಯಿದೆ 2005 ರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿ.**
- **ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡದೆ ಮದುವೆ ಆಗುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬೇಕು.**

ದುರ್ಗಾ... ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ದುರ್ಗಾ. ಸುಮ್ಮನೆ ಇಟ್ಟ ಹೆಸರಲ್ಲ, ದುರ್ಗಾದೇವಿ ತರಹ ಶಕ್ತಿವಂತಳಾಗಿ ದುಷ್ಟತನವ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ತನ್ನ ಮಗಳು ಅನ್ನೋ ಆಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಇಟ್ಟರಂತೆ ಈ ಹೆಸರು; ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು... ಏನು ಮಾಡೋದು, ಹೆಸರು ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟದ್ದು... ದುರ್ಗಾಳ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಯುಧ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಏನೋ... ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಲಿಲ್ಲ... ಅಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳೆದವಳು ನಾನು. ಚಂದದ ಬದುಕು... ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ಚಂದ... ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೋರಾಗಬಹುದು. ಇರಲಿ... ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೂ ಒಂದು ಕೊನೆ ಬಂತು!

'ಮದುವೆ ಆಯಿತು' ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯ. ಕಾಣಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣಕಲು. ಅವನದ್ದೇ ಆದರ್ಶವಾದ... ವರದಕ್ಷಿಣೇನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ... ಬಹಳ ಸಂಭ್ರಮವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನದ್ದೇ ಆದ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದವು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದವನು ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ, '5.30ಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿರು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗೋಣ' ಅಂತ. ಅಬ್ಬಾ ಆ ದಿನದ ಸಂಭ್ರಮ ನೋಡಬೇಕು. ಯಾವ ಸೀರೆ ಉಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿದಿತ್ತು. ಕೈತುಂಬಾ ಬಳೆ ಹಾಕಿದೆ. ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ... ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೇನೋ ಅನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಚಂದ ಕಂಡಿತು. ಗೆಳತಿ ಕೊಟ್ಟ ಹೊಸ ಶೈಲಿಯ ಇಯರ್‌ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಕನ್ನಡಿ ನೋಡಿದ್ದೆಷ್ಟು ಬಾರಿಯೋ ಬಾಗಿಲ ಕಡೆ ಓಡಾಡಿದ್ದು ಮತ್ತೆಷ್ಟು ಬಾರಿಯೋ. ಐದೂವರೆಗೆ ಬರ್ತೀನಿ ಅಂದಿದ್ದ. ನಾಲ್ಕೂವರೆಗೇ ತಯಾರಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ... ಕಾದೆ... ಕಾದೆ...

ಅವನು ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಗಂಟೆ ಎಂಟು ಆಗಿತ್ತು. ಒಳಗೆ ಅಡಿಯಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, 'ನಾಲ್ಕುವರೆಗೇ ರೆಡಿಯಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿದ್ದೆ' ಅಂತ ಸಣ್ಣದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. 'ಯಾಕೆ ನಿನ್ನ ಮಿಂಡ ಬರ್ತಾನೆ ಅಂತಾನಾ?' 'ಅಲ್ಲಾ... ನೀವೇ ಹೇಳಿದ್ರಲ್ಲಾ... ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಇತ್ತಾ...' ಸಮಾಧಾನಿಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳಿದೆ. ಆಗ, ಆಗಲೇ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ನೋಡಿದ...

ಅಸಹನೀಯ ನೋಟ

ನಾನಿನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

'ಏನಿದು ಅವತಾರ... ನಿನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದು ಈ ಸುರ್ಪಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ...' ಎಂದವನೇ ಎಡಗೈಯಿಂದ ನೂಕಿ, ಬಲಗೆನ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಸಿದ್ದ...

"ಅಯ್ಯೋ..." ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮರಗಟ್ಟಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ... ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಕೆನ್ನೆ ಚುರುಗುಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು... ಇಡೀ ದೇಹ ಅವಮಾನದಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ...

ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿದ್ದೆ...

ಮುದುರಿ ಬಿದ್ದಿದೆ...

ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ನೂಕಿದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು.

ಅಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದೆ...

ಹಾಗೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದೆ...

ಅವಮಾನ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲ ಪಾಠ...

ನಾನು ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟೆ?

ನಾನು ಯಾಕೆ ಅವನನ್ನು ತಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಹೇಳಿ... ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಆಮೇಲೆ "Sorry" ಹೇಳಿರಬೇಕು. ಅದೆಲ್ಲಾ ಒಂದೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಅಂತೂ ಒದೆತ-ಹೊಡೆತ

ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಮನೆಯವರ ಎದುರೂ ಆಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಬೀದಿಗೂ ಬಂತು. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಹೊಡೆದಾಗಲೂ ಅನಿಸಿದ್ದು, ನಾನು ಯಾಕೆ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತೇನೆ... ಅವನನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ ? ಸಣಕಲು ಮನುಷ್ಯ, ನಾನು ತಡೆದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರ! ನನಗೂ ಮಾಮೂಲಿಯಾಯಿತು... ನೋಡುವವರಿಗೂ ಮಾಮೂಲಿಯಾಯಿತು.

ಅವರಾದರೂ ಏನು ಹೇಳಾರ್ತೆ... ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆಯಲ್ಲಾ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹೊಡೆತ-ಒದೆತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಹೊಡೆತ ತಿಂದೂ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ ನೋಡಿ... ನೂರಾರು... ಸಾವಿರಾರು ಒದೆತ ತಿಂದ ಜೀವ... ಆದರೆ ನನ್ನೊಳಗೆ ಈಗಲೂ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಆ ಮೊದಲ ಪೆಟ್ಟು... ಆ ಮೊದಲ ಹೊಡೆತದ ರುಚಿ, ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಸೇಡು, ಅಸಹನೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ನನ್ನನ್ನು ಸುಟ್ಟರೂ ಅದು ಒಂದು ರೂಪ ತಾಳಿ ಉಳಿದೀತು ನೋಡಿ. ಮರೆತಿಲ್ಲ ನಾನು... ಆ ಕ್ಷಣ... ಕ್ಷಣ ಮರೆತಿಲ್ಲ.

ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಹದಿನೆಂಟು ವರುಷಗಳು ಹೀಗೇ ಉರುಳಿದವು. ಆ ದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿತ್ತು. ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲೂ ತ್ರಾಣವಿರಲಿಲ್ಲ... ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಳಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ...

'ದುರ್ಗಾ' ಅಬ್ಬರದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿತು. ಕಾಲೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಂದೆ... 'ಈ ಶರ್ಟು ಈವತ್ತು ಹಾಕೋದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದಿದೆಯಲ್ಲಾ ಇನ್ನೂ' ಅಂತ ಕೈ ಎತ್ತಿದ... ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಏನಾಯಿತು ಅಂತ, ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಡಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಅವನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಸಿದ್ದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು ನನಗೆ... ಅದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು... ಹೌದು... 'ದುರ್ಗಾ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೊಡೆದಳು' 'ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೊಡೆದಳು...' ಅನಾಹುತ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅವನಂತೂ ಎಲ್ಲರ ಅನುಕಂಪ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ನಮ್ಮ

ಮಧ್ಯೆ ಕಂಡಲಿಯದ ಒಂದು ಅಂತರ ಬಂದ ಹಾಗೆ... ಏನಾಯಿತು ಗೊತ್ತಾ... ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿದರು... ಮನೆ ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳು ಜಮಾಯಿಸಿದರು... ಅವನು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ... ಗಂಡನಿಗೆ ಹೊಡೆದ ಅಪರಾಧಿ ಇಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ... ಹೀಗೆ ಕಟಕಟೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದಳು... ಅವರೆಲ್ಲಾ ಏನು ಮಾತಾಡಿದರೋ ಒಂದೂ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳಲಿಲ್ಲ... ತೀರ್ಪು ಬಂದು ಅಪ್ಪಳಿಸಿತು ಕಿವಿಗೆ. "ದುರ್ಗಾ, ಹೋಗು ಅವನ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳು..."

ಹೊರಟೆ... ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಹೋದೆ... ನಾನು ತಾಳಲಾರದೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಈ ಶಿಕ್ಷೆ. ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಹೊಡೆತಗಳ ಲೆಕ್ಕವೇ ನನಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು... ಅವಮಾನದಿಂದ ಭೂಮಿ ಬಿರಿಯಬಾರದೇ ಎನಿಸಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ನಡೆದೆ... ಒಂದು ಕ್ಷಣ... ಕಾಲು ಹಿಡಿದು ಎಳೆದು ದರದರನೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ...? ಅನಿಸಿದ್ದಷ್ಟೇ...

ಮುಂದೆ ಹೋದೆ...

"ಹೇಳಿ... ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು...?"

ವಾಣಿ ಪೆರಿಯೋಡಿ

ಮೀನಕ್ಕ ನಾಟಕ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ದಂಗಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು.
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ಶುರುವಾಯಿತು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- ಹಿಂಸೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಡೆದಾಗಲೇ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲೇ ಬೇಕು.
- ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಹೊಡೆತವೇ ಉತ್ತರ ಅಲ್ಲ. ದುರ್ಗಾ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಳು ಆದರೆ ಜನ ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಸಾವಿರಾರು ಹೊಡೆತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತೆತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವಳು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಹೊಡೆತಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರು.
ಇದು ನ್ಯಾಯವೇ?

ತಾಯಿ ಮರಣ
ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ?

"ಅಕ್ಕಾ, ಅನ್ನಪೂರ್ಣಳ, ಮದುವೆ ಮುಂದೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, ಇನ್ನು ಎರಡು ವರುಷ ಮದುವೆ ಮಾತು ಇಲ್ಲವಂತೆ," ಅಂದಳು ಸಲ್ಮಾ ಖುಶಿಯಿಂದ.

"ನಿಜ ಅಕ್ಕಾ, ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಬೇಸರದ ಕತೆಯಿದೆ, ನನ್ನ ಮಾವನ ಮಗಳು, 17 ವಯಸ್ಸು, ಎರಡನೇ ಸಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋದಳು. ಎಷ್ಟು ಮುದ್ದಾದ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಈ ಕತೆ ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ತುಂಬಾ ಹಟ ಮಾಡಿದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಾರದೆ ಮದುವೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತ ಕಾಡಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಅಣ್ಣನೂ ನನಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿದ.." ಅಂತ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ವಿವರಿಸಿದಳು.

"ಅಯ್ಯೋ ಜೀವ ಕೊಡುವ ಜೀವ ಕಡಿಮೆ ಯಾರಿಗೆ ಅಂತ ಹಾಡುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಜೀವ ಕೊಡುವ ಜೀವ, ಜೀವ ಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಕಳಕೊಳ್ಳುವ ಕತೆ ಬಹಳ ಬೇಸರ ತರುತ್ತದೆ" ಅಂದಳು ಶೃತಿ.

"ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?" ಅಂತ ಜಗದೇವಿ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದಳು.

"ನೀನು ನೋಡಿಕೊಳ್ತೀಯೇನು. ಅವನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಆಗಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ, ಹೆಣ್ಣು ನೋಡಾಕೆ ಹೊಂಟಿದ್ದಾನೆ, ಬಹಳ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ ಇದೆಯಂತವ್ವ. ಆಗ್ತೀಯೇನು?" ರೇಣುಕಾ ಜಗದೇವಿಯನ್ನು ರೇಗಿಸಿದಳು.

ಗಂಡಾಂತರದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸೇವೆ ಪಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ, ಯಾವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಡತನವೂ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು, ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದ ಕಾರಣವೂ ಇರಬಹುದು, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬಂದಿರಬಹುದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ.

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೊನೆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆಂಬ ಹಟಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ

ಅಂತರವಿಲ್ಲದ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಹಡೆಯುವುದು. ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಾತಿ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಓಣಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸೇವೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮಾತಾಡುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲ್ಲ.

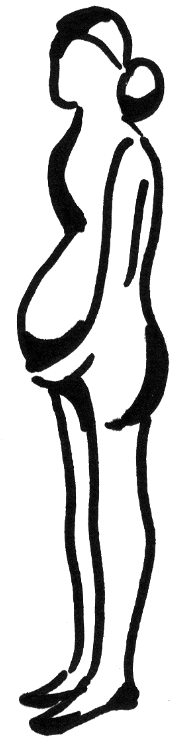
ಹಿಂದುಳಿದ ಜಿಲ್ಲೆ, ಸೇವಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆ ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ನಂಬಿಕೆಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಲ್ಲ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು.

“ಬಿಡೆ, ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ತಮಾಷೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ತಾಯಂದಿರು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚ ನೋಡೋಕೆ ಮುಂಚೆ ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ?” ರೀಟಾ ನೋವಿನ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು.



“ನಾಳೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಯಾರಾದರೂ ಹೀಗೇ ಸಾಯಬಹುದಲ್ಲವೇ, ಛೇ, ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಲೇ..” ಆಶಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತಯೇ, ಶಾಂತ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು.

“ಆ ಮಾತು ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಾರದು, ನಾವು ಬದುಕಲು ಹೊರಟವರು, ಚಂದದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಹೊರಟವರು, ಅಕ್ಕಾ ನಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ” ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ಮೀನಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರು.

ಪಟ್ಟಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. “ಅಬ್ಬಾ, ಸುಮ್ಮನೇ ಅಲ್ಲ ಇಷ್ಟು ಜನ ತಾಯಂದಿರು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದು.” ಅಂತ ಆಶಾ ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ನುಡಿದಳು.

“ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇದೆ, ಅದೇನೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೆ.” ಎಂದಳು ಸುಮಾ.

ಒಂದು ಕ್ರೂರ ಸರಳ ಸತ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾದಂತೆ ಇತ್ತು.

“ಯಾರು ಬೆಲೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ನಾವು ಬೆಲೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕು, ನಮ್ ಜೀವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,” ಎಂದಳು ಅನ್ನಪೂರ್ಣ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಹೆರಿಗೆ, ಬಾಣಂತನ - ಬದುಕಿನ ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಅನುಭವ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.**
- **ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವುದು ತನ್ನ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಏನು ಯಾಕೆ ?

"ನಮ್ಮ ಜೀವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು, ಒಂದು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಯಾ)." ಎನ್ನುತ್ತಾ ಶುರು ಮಾಡಿದರು ಮೀನಕ್ಕ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕು. ಈ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿತರಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

12 ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. 11 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.

10 ರಿಂದ 10.99 ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ.

7 ರಿಂದ 9.99 ಸಾಧಾರಣ.

4 ರಿಂದ 6.99 ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣ.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ ರೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮ, ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳಗಳ ತೊಂದರೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಇದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ನಾಶವಾಗುವುದು ಕೂಡಾ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಕೂಡಾ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಸುಸ್ತು ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯುವ, ಭಾಗವಹಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆದರೆ, ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ?

→ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

→ ಐ.ಎಫ್.ಎ (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೆಂಪು ಗುಳಿಗೆ) (Iron Folic Acid) ಮಾತ್ರೆ ಸೂಚನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

→ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

→ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಐರನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ರೀತಿ ನೀತಿಗಳಿವೆ. ಐ.ಎಫ್.ಎ ನಮ್ಮ ಜನ ಎಸೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವ ಹಾಗೆ, ವಾಂತಿ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ತಂಡಾಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜ. ನಮ್ಮ ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂಡಾಸು ಸರಿಯಾಗಲು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ತಗೋಬೇಕು, ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರು. ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಎಷ್ಟೋ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಲ್ಲಾ, ಅಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಿಸಿತು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.**
- **ಚಂದದ ಬದುಕು ಬೇಕಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಲೇಬೇಕು.**

ದೂರವಿಡಬಾರದು ಯಾಕೆ ?

ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್

ಊರಿನ ಒಬ್ಬ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದ, ತವರು ಮನೆಗೆ ಅಟ್ಟಿದ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಯಾಕಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಆಕೆಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ಮೀನಕ್ಕ ಹೇಳಿದರು, ಹಾಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಏನು?

- ಎಚ್.ಐ.ವಿ. - ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್.
- ಏಡ್ಸ್ - ಅಕ್ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ).

ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದರೇನು?

- ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎಚ್.ಐ.ವಿ ವೈರಸ್ ದೇಹದ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳೇ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ.

ಏಡ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ?

- ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ, ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ನದಿ, ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ.

- ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ.
- ಒಂದೇ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ಸೂಜಿ/ಚೂಪಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ.
- ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ.
- ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

- ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೇಧಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಒಂದೇ ಸಮ ಎಡೆಬಿಡದಂತಹ ಕೆಮ್ಮು, ಬಾಯಿ, ಕೊರಳು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ದೇಹ ಹಳದಿ ಆಗುವುದು.
- ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿರುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಸಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು.

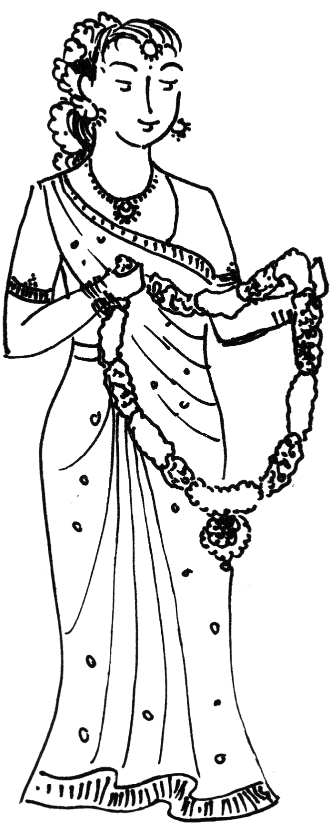
ಆದರೆ ಏನಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದು ಸರಿ. ಅರ್ಥವಾಯಿತು, ಆದರೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ಜನರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಯಾಕೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಯಿತು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸನ್ನು ಬರೇ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಎಂದು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರ ಜೊತೆ ಒಂದು ಕಳಂಕ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ, ಅವರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ, ಈಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬೇಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚೆಲ್ವಿಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಯಾಕೆ ?

"ಹೊಡೆತ ಬಡಿತ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ, ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಚೆಲ್ವಿ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಅಂದಿದ್ದಾಳೆ ಗೊತ್ತಾ?" ಶಾಂತ ನಾಟಕ ಒಂದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ, "ಚಂದಾಪುರದ ಚೆಲ್ವಿ" ನಾಟಕ ಓದಿದರು.



ದೃಶ್ಯ - 1

ಸೀತಾ : ಅಯ್ಯೋ ಈ ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು. ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬರೋದು ಸಾಹಸದ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ದಂಗೆ. ಈ ಹಾಳಾದ ಕಸಪುರಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಬಂದ್ನೊ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಈ ಊರಿಗೆ ಬರಂಗೆ ಆಯ್ತು.

[ಸೀತಾ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಕಡೆಯಿಂದಾ ಅಯ್ಯೋ ಅಮ್ಮ-ಅಮ್ಮ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಚೀರಿದ ಶಬ್ದ]

ತಿಮ್ಮಜ್ಜಿ : ಯಾಕ್ರೋ. ಎಲ್ಲಾರು ಹೀಗೆ ಓಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಾ, ಏನಾಗಿದೆ ಊರ ಹೊರಗೆ?

ಹುಡುಗ : ಅಜ್ಜೀ ಸೀತಕ್ಕನ ಹಂದಿ-ನಾಯಿ ಎಳೆದಾಡುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಓಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ.

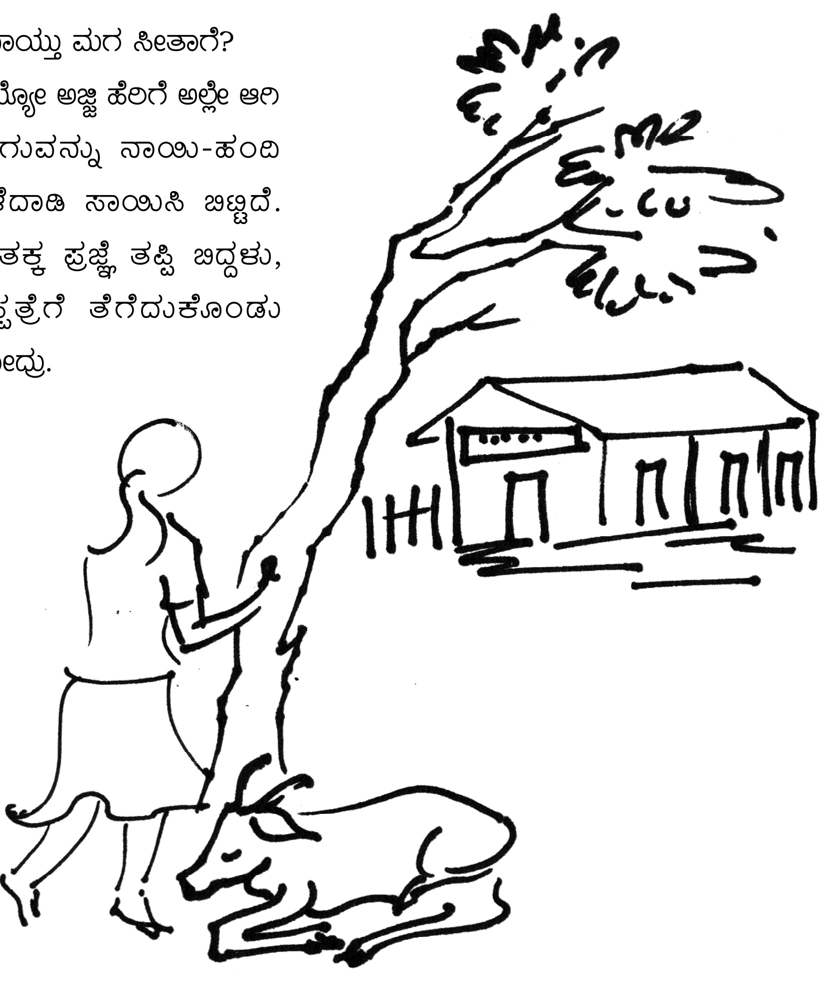
ತಿಮ್ಮಜ್ಜಿ : ಈ ಹಾಳಾದ ಊರಿಗೆ ಬಂದು ನಾನು ಸಾಯೋ ಹೊತ್ತು ಆಯ್ತು. ಈ ಊರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್‌ಮಕ್ಕಳು ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಕ್ಕೆ ಗತಿ ಇಲ್ಲ. ಪಾಪ ತುಂಬಿದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಏನಾಯ್ತೋ ಏನೋ?

ತಿಮ್ಮಜ್ಜಿ : ಏನಾಯ್ತು ಮಗ ಸೀತಾಗೆ?

ಹುಡುಗ : ಅಯ್ಯೋ ಅಜ್ಜಿ ಹೆರಿಗೆ ಅಲ್ಲೇ ಆಗಿ ಮಗುವನ್ನು ನಾಯಿ-ಹಂದಿ ಎಳೆದಾಡಿ ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸೀತಕ್ಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ್ರು.

ದೃಶ್ಯ - 2

ರಾಜಿ : ಲೇ, ಚೆಲ್ವಿ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ತಡವಾಯ್ತು, ನಾನು ರೆಡಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಬಂದ್ರು ನೀನು ಇನ್ನು ತಲೆ ಬಾಚಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ರೆಡಿಯಾಗು.



ಚೆಲ್ವಿ : ತಡಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕಣೆ, ತಲೆ ಬಾಚಿ ಬರ್ತೀನಿ [ಎಂದು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬ್ಯಾಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು] ಅಮ್ಮ ನಾನ್ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬರ್ತೀನಿ. ಲೇ ರಾಜೀ ಆ ಕಡೆ ನೋಡು ರವಿನೂ ಬಂದ - ಬಾ ರವಿ ತಿಂಡಿ ಆಯ್ತಾ?

ರವಿ : ಆಯ್ತು ಕಣೆ. ಏನ್ ಚೆಲ್ವಿ, ಇವತ್ತು ನೀನು ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದೆಯಾ?

ಚೆಲ್ವಿ : ಹೌದು ಕಣ್ರೋ, ಇವತ್ತು ಎದ್ದಿದ್ದು ತಡವಾಯ್ತು.. ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವುದೂ ಇತ್ತು.

ರಾಜಿ : ಸರಿ ಸರಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸಮಯ ಆಗ್ತಿದೆ, ಬೇಗ ಹೋಗೋಣ.

ದೃಶ್ಯ - 3

ರವಿ : ಓ ರಾಜಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯ, ಕಾಲೇಜ್ ಮುಗಿದ ಮ್ಯಾಲೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಆದ್ವಿ, ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆಯ್ತು. ಅದ್ ಸರಿ ನಮ್ಮ ಮನೇಲಿ ಹೇಳಿದ್ರು ಚೆಲ್ವಿ ಮದ್ವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಯ್ತಂತೆ. ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ?

ರಾಜಿ : ಇಲ್ಲ ಕಣೋ ರವಿ, ನಾನು ಊರಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಜ್ಜಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಬಾ ಹಾಗಾದ್ರೆ ಮಾತ್ನಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೋಣ [ಇಬ್ಬರು ಚೆಲ್ವಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವರು].

ರಾಜಿ: ಚೆಲ್ವಿ - ಚೆಲ್ವಿ, ಯಾರು ಮನೇಲಿ?

ಚೆಲ್ವಿ : [ಒಳಗಿನಿಂದಾ] ಬಾರೆ ರಾಜೀ [ಹೊರಗೆ ಬಂದು] ಓ ರವೀನು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ತುಂಬಾ ದಿನ ಆಯ್ತು, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?

ರಾಜಿ : ಏನೋ ಹೊಸ ವಿಷಯ ಕೇಳಿದ್ವಿ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ಹೌದಾ?

ಚೆಲ್ವಿ : ಏನು ? ಓ ಅದಾ, ಹೌದು ಕಣ್ರೋ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಕ್ಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಕ್ಷಮಿಸಿ.

ರವಿ : ಯಾವೂರು ಹುಡುಗ? ಏನ್ ಕೆಲ್ಸ ಹುಡುಗನಿಗೆ?

ಚೆಲ್ವಿ : ಪಕ್ಕದ ಕಸಪುರ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಆ ಹಳ್ಳಿ ಹುಡುಗ ದೊಡ್ಡ ಜಾಗೇರ್‌ದಾರ್.

ರಾಜಿ : ಯಾವೂರು ಎಂದೆ ,ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಹೇಳು?

ಚೆಲ್ವಿ : ಪಕ್ಕದ ಕಸಪುರ ಕಣೇ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತ ಆ ಊರು?

ರಾಜಿ : ಕಸಪುರ ದೊಡ್ಡ ಮಾರಮ್ಮನ ದೇವಸ್ಥಾನ ಇದೆ ಹೌದಾ?

ಚೆಲ್ವಿ : ಹೌದು ಹೌದು, ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತ?

ರಾಜಿ : ನನಗೆ ಗೊತ್ತ ಅಂದ್ಯಾ, ನಮ್ಮ ನೆಂಟರಿದ್ದಾರೆ, ಆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಒಂದ್ಸಲ. ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಊರಿನ ಕಥೆ ಕೇಳ್‌ಬೇಕು-ನೋಡ್‌ಬೇಕು. ಒಬ್ಬರ ಮನೇಲೂ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲ, ಒಳಚರಂಡಿ ಇಲ್ಲ, ಸಂಜೆ-ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೊಂಬು ಹಿಡಿದು ರಸ್ತೆ ಗಲೀಜು ಮಾಡಕೆ ಹೊರಡ್ತಾರೆ. ಹಂದಿ-ನಾಯಿ ಕಾಟ ಎಷ್ಟಿದೆ ಅಂದ್ರೆ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಂದಿ-ನಾಯಿ ಎಳೆದಾಡಿ ಸಾಯಿಸಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿ ಸತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಒಂದು ದಿನವೆಲ್ಲ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದೀನಿ. ಆ ಊರಲ್ಲಿ ನೀನ್ ಹೆಂಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿಯಮ್ಮಾ?

ರವಿ: ಏಯ್ ರಾಜಿ ನೀನು ನೋಡಿ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಇದು ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಹೆಂಗೆ?

ರಾಜಿ: ಹೌದು ಕಣೊ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಾಗೆ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನೆ ಹೇಳ್ತ ಇದ್ದೀನಿ.

ಚೆಲ್ವಿ: ಹೌದೇನೇ, ಆ ಊರಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಿಂಗಿದೆಯಾ? ನಾನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ರಾಜಿ, ರವಿ: ನಾವು ಬರ್ತೀವಿ ಕಣೆ, ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತಗೊ (ಇಬ್ಬರೂ ಹೊರಡುವರು)

ದೃಶ್ಯ-4

ಚೆಲ್ವಿ : (ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ) ಅಮ್ಮ ನಾನು ಆ ಕಸಪುರ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಮದ್ವೆ ಆಗಲ್ಲ.

ತಾಯಿ : ಯಾಕೆ ಚೆಲ್ವಿ ಹಾಂಗಂತಿ ? ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವೂ ಆಗಿದೆ, ಈಗ ಬೇಡ ಅಂದ್ರೆ? [ತಲೆಮ್ಯಾಲಿ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು]

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : [ಹೆಂಡ್ತಿ ನೋಡಿ] ಇದ್ಯಾಕೆ ಏನಾಗಿದೆ. ತಲೆಮ್ಯಾಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕೂತಿದ್ದೀಯಾ? ಬೇಗ ರೆಡಿಯಾಗು ಕಸಪುರದಿಂದ ಜವಳಿ ಖರೀದಿಗೆ ಪ್ಯಾಟೆಗೆ ಬರ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮನೆಗೂ ಬರ್ತಾರೆ, ಕುಡಿಯಕ್ಕೆ-ತಿನ್ನಕ್ಕೆ ರೆಡಿಮಾಡು.

ಚೆಲ್ವಿ ತಾಯಿ : ನಾನು ಏನ್ ರೆಡಿ ಮಾಡ್ಲಿ? ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು. ಈ ಮದ್ವೆ ಬೇಡ ಅಂತ ಹಠ ಮಾಡ್ತ ಇದ್ದಾಳೆ.

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : ಏಯ್ ಏನ್ ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಾ, ಹೇಗೆ? ಏನವ್ವ ಚೆಲ್ವಿ , ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮ ಹೇಳ್ತಿರೋದು ನಿಜಾನಾ?

ಚೆಲ್ವಿ : ಹೌದು ಅಪ್ಪ. ನನಗೆ ಆ ಊರಿಗೆ ಮದ್ವೆ ಆಗ್ಲಿಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : ಯಾಕಮ್ಮ, ಆ ಊರಿಗೆ ಅವರು ಜಾಗರ್‌ದಾರ್, ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡಮನೆಗೆ ಬೇಡ ಅಂತೀಯಾ? (ಕಸಪುರದ ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರು ಬರುವರು) ಓ ಬನ್ನಿ-ಬನ್ನಿ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಲೇ ಕುಡಿಯಕ್ಕ ತೆಗೂ ಬಾ

ಕಸಪುರ ಗೌಡ್ರು: ಕುಡಿಯಕ್ಕ ಈಗ ಏನು ಬೇಡ. ಜವಳಿ ಖರೀದಿಗೆ ತಡವಾಗುತ್ತೆ ಬನ್ನಿ ಬೇಗ

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳ್‌ಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗ್ತ ಇಲ್ಲ.

ಕಸಪುರ ಗೌಡ್ರು : ಏನ್ ಹೇಳಿ?

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಈ ಮದ್ವೆ ಬೇಡ ಅಂತ ಹಠಮಾಡ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಕಸಪುರದ ಎಲ್ಲಾರು: (ಒಮ್ಮೆಲೆ) ಯಾಕೆ? ಕರೀರಿ ಕೇಳಣಾ (ಚೆಂದಪುರ ಗೌಡ್ರು ಚೆಲ್ವಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು) ಬನ್ನಿ ಗೌಡ್ರೆ ನೀವು ಬಂದಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆದಾಯ್ತು.

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : ಬಾಮ್ಮ ಚೆಲ್ವಿ, ಯಾಕೆ ಬೇಡ ಅಂತ ಇದ್ದೀಯಾ ಹೇಳು. ಎಲ್ಲಾರು ನಿನ್ನ ಕೇಳ್ತ ಇದ್ದಾರೆ.

ಚೆಲ್ವಿ : [ತಡವರಿಸುತ್ತ] ನಾನು ಆ ಊರಿಗೆ ಮದ್ವೆ ಆಗಲ್ಲ, ಯಾಕೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದೆ ಏನೇನೋ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಆ ಊರಿಗೆ ಮದ್ವೆ ಆಗಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ.

ಕಸಪುರ ಗಂಡಿನ ಮನೆಯವರು: ಅಷ್ಟೇನಾ? ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯಾನ? ನಾವು ಬೇರೆ ಏನೋ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ವಿ?

ಚೆಂದಪುರ ಗೌಡ್ರು: ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾರ ಮನೇಲೂ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲವಾ?

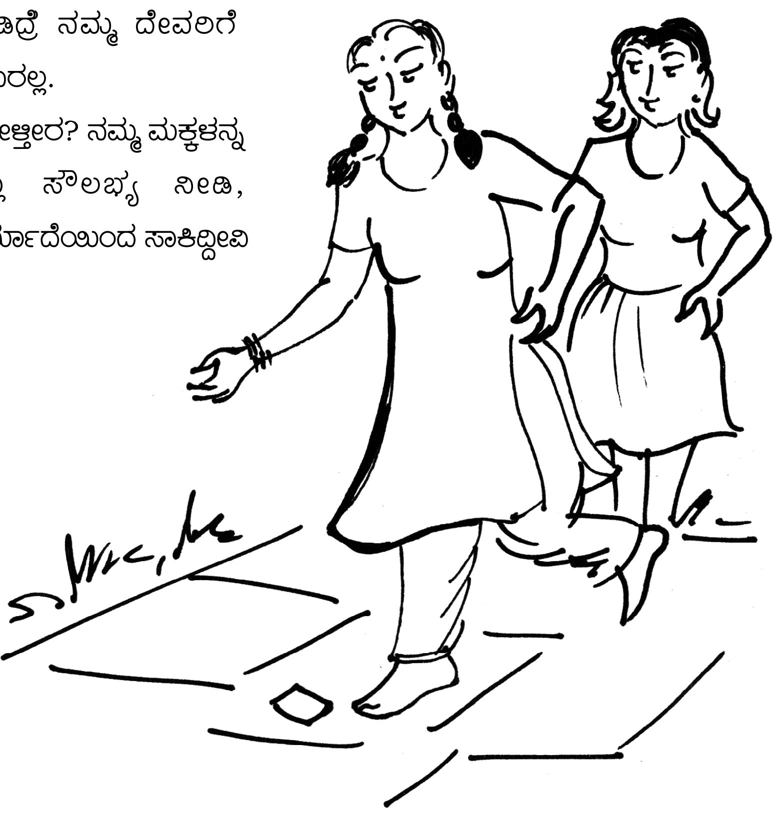
ಕಸಪುರ ಗೌಡ್ರು:ಇಲ್ಲ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ದೇವರಿಗೆ ಆಗಿಬರಲ್ಲ.

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ: ಏನ್ ಹೇಳ್ತೀರ? ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡಿ, ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಸಾಕಿದ್ದೀವಿ ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ ಆಗಲ್ಲ.

ಚೆಂದಪುರ ಗೌಡ್ರು : ಹೌದು-ಹೌದು ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಾ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಒಪ್ಪಲ್ಲ.

ಚೆಂದಪುರ ಗ್ರಾ.ಪಂ. ಸದಸ್ಯರು :

ರೀ ಕಸಪುರದವರೆ... ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರವು... ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯ್ತಿಯಿಂದ 10,200/- ರೂ. ಅನುದಾನ ನೀಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಗ್ರಾಮ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು-ಮಕ್ಕಳು - ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ,



ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಘಟನೆ ಆದ್ರೂ ನೀವು ಬುದ್ಧಿ ಕಲ್ತಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ, ನಿಮಗೆ ಏನ್ ಹೇಳ್‌ಬೇಕು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕಸಪುರ ಗೌಡ್ರು: ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಈ ಮದ್ವೆಗೆ ಒಪ್ಪದಿಲ್ವ?

ಚೆಂದಪುರ ಗೌಡ್ರು : ಇಲ್ಲ ಖಂಡಿತಾ, ನಿಮ್ಮಂತಹ ಕೊಳಕು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿ ಕೊಡಲ್ಲ.

[ಕಸಪುರದವರು ಎಲ್ಲಾರೂ ಪಿಸುದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು]

ಕಸಪುರ ಗೌಡ್ರು : ನೋಡಿ ಗೌಡ್ರೆ ಆಯ್ತು ನೀವ್ ಹೇಳ್‌ದಂಗೆ ನಾವು ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಆಗಲಾದರೂ ಮದ್ವೆಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?

ಚೆಲ್ವಿ ತಂದೆ : (ಚೆಲ್ವಿ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾಳೆ) ಆಯ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ, ಮದ್ವೆ ದಿನಾಂಕ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಣಂತೆ, ಏನ್ ಗೌಡ್ರೆ?

ಚೆಂದಪುರ ಗೌಡ್ರು : ಹೌದು-ಹೌದು ಎಲ್ಲಾರೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡ್ತೀವಿ.

ದೃಶ್ಯ - 5

ತಿಮ್ಮಜ್ಜಿ : ಅಬ್ಬಾ ಪಕ್ಕದ ಊರಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಗಳ ನಿರ್ಧಾರ ಏನು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲೇ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಂಗೆ ಆಯ್ತು. ನನ್ನ ಮಗ ಬಾರಿ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟುತ್ತಾ ಇದ್ದಾನೆ. ಆ ಮಗು ಹೆಸರು ಚೆಲ್ವಿಯಂತೆ, ಆ ಮಗುವಿನ ಮದ್ವೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹರಸಲೇಬೇಕು. ನೋಡಿ ಮಕ್ಕಳೆ ನೀವು ಇಂತಹ ಒಳ್ಳೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬದುಕು ಹಸನಾಗುತ್ತೆ .... ಏನಂತೀರಾ?

✎ **ಕಮಲಾ ಎಚ್.ಟಿ, ಮೈಸೂರು.**

"ಓಹೋ..ಹೀಗೂ ಉಂಟೇ, ಏಯ್ ಎಲ್ರೂ ಕೇಳ್ರೇ, ಗಂಡು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ, ಅವರ ಮನೆಯ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ. ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮದುವೆ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೆ." ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಅಂದಳು.

ಈ ಕತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಖುಶಿ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಧೈರ್ಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೂ ಧೈರ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು.

ಆದರೂ ಸಲ್ಮಾ ಅಳುಕಿನ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು, "ಆದರೂ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಅನ್ನೋಕಾಗುತ್ತಾ, ನಮ್ ಚಿಕ್ಕವ್ವನ ಮಗಳನ್ನು, ಅವಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸು ಆದವರಿಗೆ, ಅದೂ ಒಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವವನಿಗೆ, ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವನು ಎರಡನೇ ಮದುವೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದ. ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಅತ್ತಳು ಗೊತ್ತಾ, ಯಾರೂ ಅವಳ ಮಾತು ಕೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ." ಸಲ್ಮಾ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ನಿಜ. ಚೆಲ್ವಿ ಮಾತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದ್ದರು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದ್ರೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ." ರೀಟಾ ಸೇರಿಸಿದಳು.

"ಸರಿಯಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ, ಕತ್ತಲಾದರೆ ಭಯವೇ ಭಯ, ಅಲ್ಲೂ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವವರು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಥೂ ಎಂತಹಾ ನರಕ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು"

"ಇದರಲ್ಲೂ ಅಂಗತಾರತಮ್ಯ ಇದೆ ನೋಡಿ, ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಗತಾರತಮ್ಯ ಅನ್ನೋದು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ"

"ಅದಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಕ್ಕೆ, ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಆಗೋದು."

"ಅದಕ್ಕೇ ಚೆಲ್ವಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು, ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು, ಹಾಗಂದ ಮೇಲೆ ಶೌಚಾಲಯ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ ಇದೂ ನೆನಪಿರಲಿ" ಅಂದಳು ಸಲ್ಮಾ.

"ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಶೌಚಾಲಯ ಇರಬೇಕು, ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕೂ ಹೌದು ಕರ್ತವ್ಯನೂ ಹೌದು" ಎಂದಳು ಅನ್ನಪೂರ್ಣ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಮಲದಿಂದ - ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು ತಗಲುತ್ತವೆ. ಜಂತು ಹುಳದ ಬಾಧೆ ಆಗಬಹುದು.**
- **ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಮಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.**
- **ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವತ್ತ ನಾವು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.**

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

1. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೆರೆಗಳನ್ನೂ, ಬಾವಿಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಡಿಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಮುಸುರೆ ತಿನ್ನಲು ಅವು ಹಾಯಬಾರದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಿತ್ತಲಿಗೆ ಬರದಂತೆ ಬೇಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

   ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಹೊಲಸು ಚೆಲ್ಲವುದು ಕೂಡದು. ನದಿ, ತೊರೆಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೇಲ್ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

2. ಮನೆಯ ಕಸ, ಹಿತ್ತಲಿನ ಕಸ, ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ ಉದುರಿದ ಎಲೆ, ಕಸ, ಕಡ್ಡಿಗಳನೆಲ್ಲ ಹಿತ್ತಲಿನ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಪೇರಿಸಿಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಗಣಿಯನ್ನೂ, ನೀರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕಸದಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹೊಲಸನ್ನೂ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಸುಡಲಿಕ್ಕಾಗದ ಹೊಲಸನ್ನು ಮನೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರುಗಳಿಂದ ದೂರ, ಬೇರೆಯೇ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು.

3. ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಕ್ಕೆ ಹಂದಿ ನಾಯಿಗಳು ತಲುಪದಂತೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಆಳವಾದ ಗುಂಡಿ, ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಮರೆ, ಚಪ್ಪರ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟಾಯಿತು.

4. ಮನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗುವಲ್ಲಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 20ಮೀಟರ್ ದೂರ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

   ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

✎ **ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲದೆಡೆ - ಶಾರದಾ ಗೋಪಾಲ್**

ಬದುಕ ಕಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶಗಳು

- ಅವಕಾಶಗಳ ಕದ ತಟ್ಟಿರಿ ಇಲ್ಲವೇ ತೆರೆಯಿರಿ
- ಓದಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ
- ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ
- ಇವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ
- ಗೆಲುವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ
- ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಬದುಕಲು ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ
- ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

ಅವಕಾಶಗಳ ಕದ ತಟ್ಟಿರಿ
ಇಲ್ಲವೇ ತೆರೆಯಿರಿ

"ನಾವು ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಅಳವಡಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಲಿಯುವುದೇ ಸುಮ್ಮನೆ, ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?" ಯಶೋದ ಕೇಳಿದಳು.

"ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಕೂಡಾ ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಕೆಲವನ್ನು "ನಾನು" ಮಾಡಬೇಕು, ಕೆಲವನ್ನು ಜೊತೆಸೇರಿ, "ನಾವು" ಮಾಡಬೇಕು." ಜಗದೇವಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಸೆಳೆದು ಹೇಳಿದಳು.

"ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ನಡೆಯೋಣ. ನಾವು ದಿಟ್ಟ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಸಾಗೋಣ" - ಶೃತಿ ಹಾಡ ತೊಡಗಿದಳು.

"ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕತೆ ಕೇಳೋಣ" ಅಂದರು ಮೀನಕ್ಕ.

ಒಬ್ಬ ಸೋಮಾರಿ ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅಂದು ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಗೊತ್ತಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯ ಕಿರಿಯರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈತುಂಬಾ ಕೆಲಸ. ಈ ಹುಡುಗ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಮುಂಜಾನೆ, ಅಂದರೆ ಅತೀ ಮುಂಜಾನೆ ಸುಮಾರು 4 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೀನು ಹಿಡಿದು ತರುತ್ತೇನೆಂದು ಅವನ ಮನೆ ಪಕ್ಕ ಇರುವ ಬಂದರಿನ (ಹಡಗುಗಳು,

ಬೋಟುಗಳು ನಿಲ್ಲುವ, ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು ಆಮದು-ರಫ್ತುಗಳಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಯುವ ಜಾಗ) ಬಳಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಕರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟ.

ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದು ನೆಪ ಮಾತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಳವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕಲ್ಲಾ. ಬೇರೆ ಕೆಲಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಒಂದು ಗೋಣಿ ಚೀಲವನ್ನು ಎಡವಿ ಬಿದ್ದ. ಬಿದ್ದವನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗಲು ಉದಾಸೀನವಾಯಿತು. ಅದರ ಬಳಿಯೇ ಕುಳಿತು ಗಾಳವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತ. ಆಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಗೋಣಿಚೀಲವನ್ನು ತಡವಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಕಲ್ಲುಗಳಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಆಗ ಹೊರಡುವ "ಪಳಕ್.. ಪಳಕ್..." ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಲ್ಲೇ ಬೆಳಕಾಯಿತು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಗೋಣಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದ. ಇನ್ನೇನು ಕೊನೆಯ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು... ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಆ ಶುಭ್ರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕಲ್ಲನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದ. ಓಹ್! ನೀವು ನಂಬಿದರೆ ನಂಬಿ... ಅದೊಂದು ವಜ್ರದ ಹರಳಾಗಿತ್ತು!!! ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅವನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಜ್ರದ ಹರಳುಗಳನ್ನು....

ಹೀಗೇ ಅವಕಾಶಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆದುರು ಬರಬಹುದು, ಅದರ ಬೆಲೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಿಗಲಾರದು. ಅವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ. "ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಬಿಡಬಾರದು, ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಅವಕಾಶ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬೇಕು" ಎಂದು ಮೀನಕ್ಕ ಕತೆ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿದರು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅವಕಾಶಗಳು, ನಮ್ಮ ಎದುರು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು.. ಇಲ್ಲವೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.**

ಓದಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ

ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರಿ ಇರುವುದು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು." ಮೀನಕ್ಕ ಹೇಳಿದರು.

"ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಅಂತ ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ" "ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ, ಪುಸ್ತಕದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ, ಒಡನಾಟ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಹಕಾರಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ಅದರ ಸವಿ ಗೊತ್ತು. ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ಮುಳುಗಿ... ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯ, ಭಾವ, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವರು ಈ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವಹಿಸಿ. ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಓದಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಓದಿ. ಹೀಗೆ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿದಾಗ ಓದುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದೂ ಒಂದಿರಲಿ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೋ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆ ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗ... ಜೊತೆಗೊಂದು ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದರೆ ಓದಿಕೊಂಡು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ದೊಡ್ಡವರೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಮಂದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು 'ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ' ಹಾಗೂ 'ಶ್ರವಣನ ಪಿತೃಭಕ್ತಿ'. ಅವರ ಬದುಕಿಗೆ, ಚಿಂತನೆಗೆ ಮಹತ್ತರ ತಿರುವು ಕೊಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ರಸ್ಕಿನ್‌ರವರ 'ಅನ್‌ಟು ದಿ ಲಾಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಕಲಿತದ್ದು -

- ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಒಳಿತೂ ಅಡಗಿದೆ.
- ಒಬ್ಬ ವಕೀಲನ ಕೆಲಸವಾಗಲೀ ಕೂಲಿಯವನ ಕೆಲಸವಾಗಲೀ ಸಮಾನ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು.
- ಶ್ರಮನಿಷ್ಠ ಜೀವನ - ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ.

ಹೀಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ... ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಂಡರಿಯದ ಚಿಂತನೆಯೊಂದನ್ನು, ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ...

ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಲೋಕಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.**
- **ಪಂಚಾಯತ್ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ, ಊರಿನ ಆಸುಪಾಸು, ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಇರುವ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತವೆ.**

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಅನ್ನುವ ಮಾತು ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಮುಖ ತೊಳೆದು ಬಾ, ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ನಾನ ಇನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ

ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವಾಗ ನಮಗೆ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಉಪಾಯ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಾವೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಂದಲೂ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳು. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ವಿಷಯಗಳು. ಈಗ ನೋಡೋಣ... ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೋ ಇಲ್ಲವೇ...

- ➔ ದಿನಕ್ಕೆ 2ಸಲ (ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ) ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು.
- ➔ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ➔ ಪ್ರತಿದಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ➔ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ➔ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಬೇಕು.
- ➔ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೈ ನೀರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಬಂದರೆ ಸಾಲದು. ಸುಮಾರು 20 ಸೆಕುಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.
- ➔ ಶೌಚದ ನಂತರ ಸೋಪಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಉಂಡು ತಿಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ

"ಉಂಡು ತಿಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮನೆಯ ಕಾಯಬೇಕು." ಶೃತಿ ರಾಗ ಎಳೆದಳು.

"ಅಲ್ಲಲ್ಲ, ಉಂಡು ತಿಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನ ನಾವು ಕಾಯಬೇಕು" ಅಂದಳು ರೇಣುಕಾ.

ಆ ದಿನ ಈ ತಂಡದವರಿಗೆ ಒಂದು ಹಬ್ಬ. "ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಹಬ್ಬ". ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಊಟ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ತಿನಸು ಮಾಡಿ ತಂದಿದ್ದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರಿನ ತಿನಸುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ನೀರು ದೋಸೆ, ಕಡಲೆ ಗಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಪಲ್ಯ, ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು - ಪಟ್ಟಿ ಉದ್ದ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಊಟಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತಯೇ, ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಆಶಾ, ಒಂದು ಹಾಳೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕ್ವಿಜ್ ಇದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದರು.

"ಇದು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಮೊದಲು ಊಟ, ಆಮೇಲೆ ಪಾಠ.. ಘಮ ಘಮ ವಾಸನೆ ಬರೋವಾಗ, ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರ ಹೊಳೆಯೋದಿಲ್ಲ" ಅಂದರು ಮೀನಕ್ಕ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಗು ಬಂತು. ಅಂತೂ ಮೊದಲು ಊಟವೇ ಆಯಿತು.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಸಿಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಆದರೆ ಏನು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲು ಯಾವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ?

ನೀರು ಯಾಕೆ ಬೇಕು?

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಯಾವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದವು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಆಶಾ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. (ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವರ ಬರುತ್ತದೆ)

ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಉಪ್ಪು

ಉಪ್ಪು ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಒಂದು ಲವಣ. ಆದರೆ ಸಾದಾ ಉಪ್ಪು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಯೋಡಿನ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಾವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಗಳಗಂಡ' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಕಾರ ಕೂಡಾ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.**
- **ಬಡತನ ಇದ್ದರೂ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ, ಏನೇನೋ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಒಳ್ಳೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.**
- **ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾದರೆ, ಬೇರೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ**

ಸಂ.	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ	ಕಾರ್ಯ	ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು	ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು
1	ಪ್ರೋಟೀನ್	ದೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಶಿಸಿ ಹೋದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಖಾಯಿಲೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆ.	ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಒಣಗಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.	ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ, ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಬಲಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಮೊದಲಾದವು.
2	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಬರುತ್ತದೆ.	ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೇಳೆಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕಬ್ಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾದವು.	ಬಲಹೀನತೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು, ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು
3	ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಬೇಗ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ - ಉದಾ: ಎ.ಡಿ.ಇ.ಕೆ.	ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಎಣ್ಣೆ. ಉದಾ: ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ತೆಂಗು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣು, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಆಖರೋಟ್ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ.	ಬಲಹೀನತೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು.

ಸಂ.	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ	ಕಾರ್ಯ	ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು	ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು
4	ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'	ಕಣ್ಣಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು (ಇರುಳು ಗಣ್ಣು) ಮೊದಲಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.	ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹೃದಯ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು. ಉದಾ: ಮೂಲಂಗಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಗಜ್ಜರಿ ಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೇಟೊ, ಪರಂಗಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು (ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಬಹಳ ಕಾಲ ಏನೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ) ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು.
5	ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'	ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ, ಗರ್ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ	ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣು, ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ (ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಮೊಣ ಕಾಲುಗಳು ಯಾವ ಕಡೆಗೋ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಂಟಾಗುವುದು), ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಓಡಲಾರದು, ಒಂದಷ್ಟು ಜಾರಿ ಬಿದ್ದರೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು.

ಸಂ.	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ	ಕಾರ್ಯ	ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು	ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು
೬	ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'	ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು.	ಗೋಧಿಯ ರವೆ, ಎಣ್ಣೆ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಕಡಲೇ ಕಾಯಿ, ತೆಂಗು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ಓಸ್ಟಿಯೋ ಮುಲಾಸಿಯಾ (Osteo Malacia) ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.
7	ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ'	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಗರ್ಭವತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ಉದಾ: ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆದಾಗ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭವತಿಯರ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.
೮	ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್	ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕ	ಹುಳಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳು, ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ದೇಹ ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊತ ಬರುವುದು ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು, ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ನಾಲಗೆ ಊತ, ಒಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು, ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು.

ಸಂ.	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ	ಕಾರ್ಯ	ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು	ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು
೯	ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'	ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅಗತ್ಯ	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಚೇಪೆ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮೇಟೊ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಇರುವ ರಸಪೂರ್ಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೋಸು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಉದಾ: ನವಿಲುಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳು.	ಸ್ಕರ್ವಿರೋಗ - ಒಸಡಿನ ನೋವು, ಊತ, ಕೀವು ತುಂಬುವುದು, ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವುದು, ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಊತ ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಒಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಓಸ್ಟಿಯೋ ಮುಲಾಸಿಯಾ (Osteo Malacia) ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
೧೦	ಖನಿಜ, ಲವಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.	ಹಾಲು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಸುಣ್ಣ ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ಮೂಳೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ, ಬೇಗ ಮುರಿದು ಹೋಗುವ ಭಯ, ಗರ್ಭವತಿ ಅಥವಾ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂ.	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ	ಕಾರ್ಯ	ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು	ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು
11	ಕಬ್ಬಿಣ	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.	ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ, ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊದಲಾದವು. ಒಣ ಹಣ್ಣು, ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ.	ಅನೀಮಿಯಾ ಆಗುತ್ತದೆ, ಬಲಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.ಅವು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
12	ಅಯೋಡಿನ್	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯ.	ಅಯೋಡಿನ್, ಉಪ್ಪು, ಸಮುದ್ರ ಮೀನು, ಹಣ್ಣು, ನೀರು, ತರಕಾರಿ.	ಗಾಯಟೆರ್ ಅಥವಾ ಗಂಡಮಾಲೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ.
13	ನೀರು	ದೇಹ ಸಂರಚನೆ, ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ದೇಹದ ಮಲವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ, ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು	ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸೂಪ್, ಪಾನಕ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.	ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ನಿರ್ಜಲತ್ವ (ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು)

ಇವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಮೀನಕ್ಕ ಅಂದು ಒಂದಷ್ಟು ಕರಪತ್ರ, ಮಾಹಿತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ತಂದು ಎದುರುಗಡೆ ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟರು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಚಾರ ಎತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಓದಿಕೊಂಡರು.

"ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಂದದ ಬದುಕು ಒದಗಿಸಲು ಸರಕಾರ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಯೋಜನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು" ಎಂದರು ಮೀನಕ್ಕ. ಒಂದೊಂದೇ ವಿಚಾರ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯನ್ನು 1989 ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ 18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬದುಕುವ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ, ರಕ್ಷಣೆಯ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಕಾರಗಳ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

■ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಗ್ರಾಮ ಸಭೆ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ನ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಂಕುರಗೊಂಡು 18 ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗಿನ ಪ್ರತೀ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಪ್ರತೀ ಗ್ರಾಮಗಳಿಂದ 0 ಲಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆವಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳು 'ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್'ಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವ ವೇದಿಕೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಗ್ರಾಮಸಭೆ. ಇದು ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ 0-18 ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳ ಜಾರಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಡಕುಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಯೋಜನೆಗಳ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ. ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಗ್ರಾಮಸಭೆ ಎಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಎಲ್ಲರೂ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 0-18 ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಾಮಸಭೆ

ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ ಇವರು ದಿನಾಂಕ : 30.10.2007ರಂದು ಹೊರಡಿಸಿದ ಸುತ್ತೋಲೆ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ "ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಾಮಸಭೆ ನಡೆಸಿ" 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಗ್ರಾಮಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆಯಾ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. (ಪತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ಗ್ರಾ.ಅ.ಪ.638 ಗ್ರಾ.ಪಂ.ಅ. 2007)

■ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ವಿಶೇಷ ಗ್ರಾಮಸಭೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೇವಾನಿರ್ವಾಹಕರು ಒಗ್ಗೂಡಿ ತಮ್ಮ ಇಲಾಖೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ವಿಶೇಷ ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳು/ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ.

ಆಯಾ ಚುನಾಯಿತ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ವಾರ್ಡ್ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಹಿತಿ ಆಧರಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಾರ.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ಲಬ್

ಮಕ್ಕಳಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ಮಕ್ಕಳೇ ರಚಿಸಿ, ನಡೆಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಿತಿಯೇ "ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ಲಬ್"

■ **ಗುರಿ**

"ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 100% ಮಕ್ಕಳ ದಾಖಲಾತಿ ಹಾಗೂ ಹಾಜರಾತಿಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು "ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ"ಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು"

■ **ಉದ್ದೇಶಗಳು**:

➔ ಸಂವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

➔ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

➔ ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

➔ ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ "ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ಲಬ್" ಮುಖಾಂತರ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

➔ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು (10ನೇ ತರಗತಿ ತನಕ) ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

➔ ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರೋಧಿಸಿ, ಖಂಡಿಸಿ ಅದರ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸುವುದು.

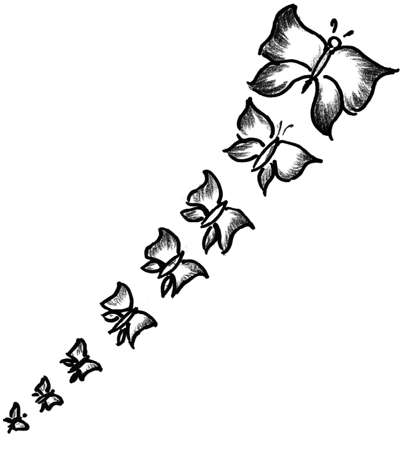
➔ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ (0-18 ವರ್ಷ) ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು.

➔ ಸಮುದಾಯ, ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್, ಪೋಷಕರು, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

➔ ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕೇತರ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.

- ➔ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಕೊಂಡಿಯಾಗುವುದು.
- ➔ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹಿ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ➔ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತೀ ಮಗುವಿನ 100% ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ➔ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ➔ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ಲಬ್ :- ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸರ್ವಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ ಇವರ ಸುತ್ತೋಲೆ ದಿನಾಂಕ : 23.05.2007ರಂತೆ ರಾಜ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ "ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ಲಬ್" ರಚಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಆಯಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. (ಪತ್ರಸಂಖ್ಯೆ. ಸಶಿಅ/ಒಒಎಸ್‌ಸಿ/ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು 2009-10)



ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿ

ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಪಂಚಾಯಿತಿಯಿಂದಲೇ ಬಗೆಹರಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸುವುದು. ಇದೇ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀತ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಗಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ತಡೆ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಬಲಪಡಿಸಿ, ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

■ ಗುರಿ

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಕ್ತ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಮುಕ್ತ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಾದ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು, ರಕ್ಷಣೆಯ ಹಕ್ಕು, ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಹೊಂದುವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

- **ಉದ್ದೇಶಗಳು**

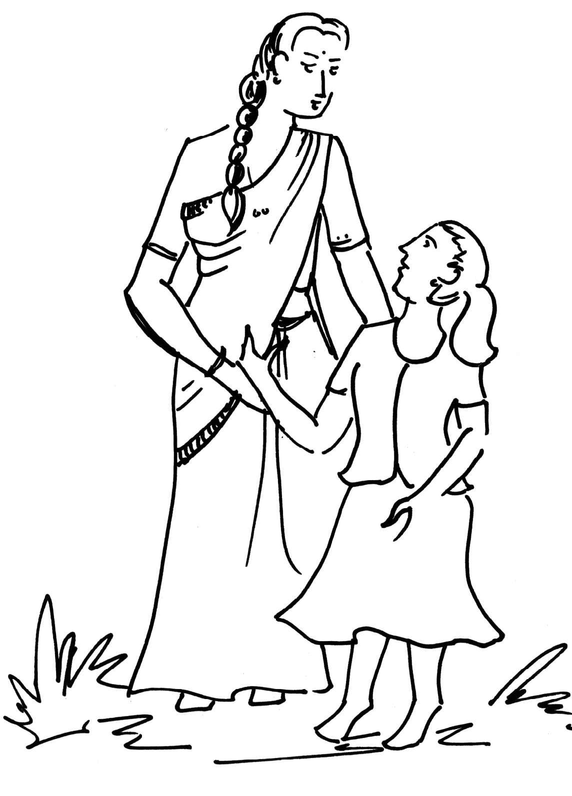
ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ದುಡಿಮೆ / ಜೀತ / ಕೂಲಿ / ಸಂಬಳ ಮತ್ತು ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆತರುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ 14 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಗೊಳಿಸುವುದು.

"ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿ :- ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ 1 ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ವಿಕಲಚೇತನರ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಬಲೀಕರಣ ಇಲಾಖೆ ಇವರ ಆದೇಶ ದಿನಾಂಕ : 22.01.2013ರಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು "ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ" ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿ (ಮಕ್ಕಳ ಕಾವಲು ಸಮಿತಿ) ರಚಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮವಹಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಿತಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತ್‌ನಲ್ಲಿ ರಚನೆಗೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. (ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ : ಮಮಇ105, ಮಮ 2013, ಬೆಂಗಳೂರು)

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ "ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಮಿತಿ":- ಆಯುಕ್ತರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಇವರ ಸುತ್ತೋಲೆ 23.07.2014ರ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಮಿತಿ ರಚಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ / ಅತ್ಯಾಚಾರ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೊ ಅದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು/ಸೂಚನೆ /ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಿತಿಗಳ ರಚನೆ/ಅನುಷ್ಠಾನ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ (10ರಿಂದ 19 ವರ್ಷ) ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 22% ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಈ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಒಟ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ - 47% ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟು ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಗದಿತ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯೋಮಾನದವರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ, ಬೇಗ ಮದುವೆ (ನಿಗದಿತ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ) ಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಸೋಂಕು, ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುವುದು, ಮಗು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮ ಬದುಕಿದರೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಮುಂತಾದವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ.



10ರಿಂದ 19 ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಪ್ರತಿಶತ 70% ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು. ದೇಶದಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾದ ಒಟ್ಟು ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 35% ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು 15 ರಿಂದ 24 ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ

ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪಿನವರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಯಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ರೂಪಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಒತ್ತನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ತಾಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಗುರುವಾರ ಅಪರಾಹ್ನ 3ರಿಂದ 5 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ "ಸ್ನೇಹಾ ಕಿನಿಕ್"ನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇದ್ದು, ಇವರು ಇನ್ನಿತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ನಮ್ಮ ಬಾಧ್ಯತೆ.

ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

ಈ ದಾಖಲೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಪುರಸಭೆಯ, ಪಂಚಾಯತ್‌ನ, ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ದಾಖಲೆಯು ಮಗು ಭಾರತ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಪೋಷಕರ ಹೆಸರು, ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳ, ಲಿಂಗದಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

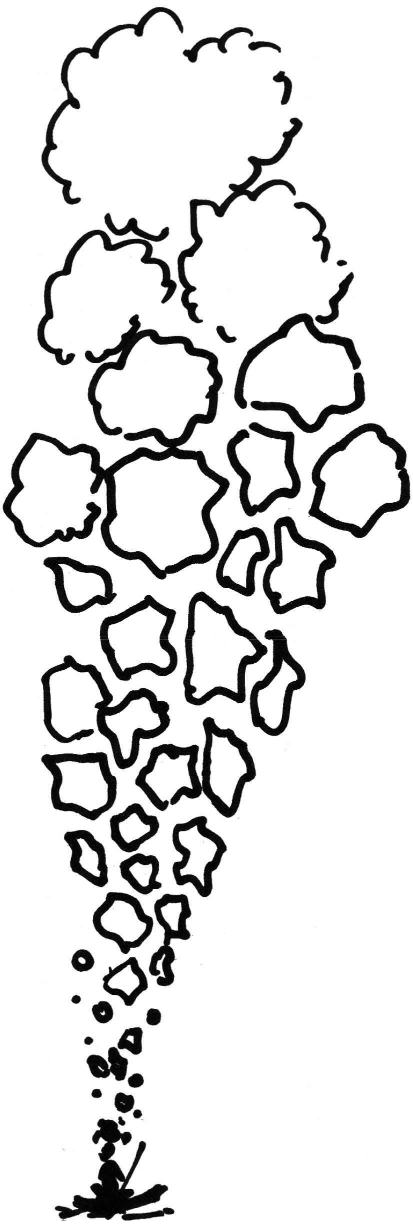
ಈ ದಾಖಲೆ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸೇರುವ, ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯುವ, ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರಾವೆ ಒದಗಿಸುವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್ ಪಡೆಯುವ, ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಪಡೆಯುವ, ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಪಡೆಯುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೆರೆದ ಮನೆಯ ಮಹತ್ವ

ತೆರೆದ ಮನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ 4.30ರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ (ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು) ಠಾಣಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆತಂದು ಅಥವಾ ಅವರು ಇರುವಲ್ಲಿಗೆ ತೆರಳಿ ಪೊಲೀಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅವರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೊಲೀಸರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಮತ್ತು ಜನ ಸ್ನೇಹಿ ಪೊಲೀಸ್ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಪೊಲೀಸ್ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದು ಇದರ ಆಶಯ. ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರಕಾರ ಮತ್ತು ಇಲಾಖೆಗಳ ಸುಲಭ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಬಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತೆರೆದ ಮನೆ :- **ಪೊಲೀಸ್** ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ತರಬೇತಿ) ಮತ್ತು **ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ವಿಶೇಷ ಪೊಲೀಸ್ ಘಟಕ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಇವರ ಸುತ್ತೋಲೆ ದಿನಾಂಕ : 31.05.2013ರಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ : 11 ರಿಂದ 4ರ ಒಳಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ "ತೆರೆದಮನೆ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಠಾಣೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳು 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು** (ಸಂ : ಡಿಜಿಪಿ / ತರಬೇತಿ/ಎಸ್.ಜೆ.ಪಿ.ಯು/15/2013)



ಗೆಲುವೇ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ..

ಇದೊಂದು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಓದಿ.

ಸಿಯಾಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ 100ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂಭತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳು ಓಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದರು. 'ಹೊರಡಿ' ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಶಬ್ದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಓಡಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕೆಂಬ, ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ರಭಸವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಮವಾಗಿಯೇ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಓಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟ. ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಈ ಅಳುವಿನ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಎಂಟೂ ಜನ ಓಟಗಾರರು ಓಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅವನತ್ತ ನೋಡಿದರು. ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದರು. ಬಿದ್ದಿದ್ದವನ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತು 'ಏನಾಯಿತು' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆತ ಅಳುತ್ತಲೇ ತಾನು ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದನ್ನೂ, ತನಗೆ

ಪೆಟ್ಟು ತಗಲಿದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನೂ ತೋರಿಸಿದ. ಎಲ್ಲರೂ ಬಗ್ಗಿ ಅವನ ಕಾಲನ್ನು ಸವರಿ 'ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಹಿಡಿದು ಎಬ್ಬಿಸಿದರು.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಓಟಗಾರರೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಗುರಿಯತ್ತ ನಡೆದು ಬಂದರು. ಗುರಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿ ಗ್ಯಾಲರಿಯ ಕಡೆ ಕೈಬೀಸಿ ನಕ್ಕರು. ಗ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜನ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಜೋರಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು. ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಗೆದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಸೋತಿದ್ದರು. ಆದರೆ... ಎಲ್ಲರೂ ಗೆದ್ದಿದ್ದರು. ಆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಲಚೇತನರ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ಗೆದ್ದಿತ್ತು. ಮರುದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರದ್ದೇ ಸುದ್ದಿ..

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಗೆಲ್ಲುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ! ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಓಡಲಾರದೆ ಬಿದ್ದವರನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು, ಅವರ ನೋವನ್ನು ನಾವೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ.

ಅಕ್ಬರ್ ಅಲಿ .ಡಿ,

ಸಿಂಪನಿ ಮಕ್ಕಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ನೆನಪಿರಲಿ

- **ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವುದೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲ.**
- **ಜೊತೆಸೇರಿ ಬದುಕುವುದೇ ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ಮೌಲ್ಯ.**
- **ಯಾವತ್ತೂ ಬೀಳದೇ ಇರುವುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ.**

ಜೊತೆಸೇರಿ ಬದುಕಲು ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ

ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಇಷ್ಟು ವಿಚಾರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ, ಮನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಆಚೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತೇ"

"ನಿಜ, ಕಲಿಯಲು ಬೆಳೆಯಲು ಒಂದು ಮಹಾ ಅವಕಾಶವೇ ಈ ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ"

"ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಲಿಯುವಾಗ, ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ, ಜಾತಿ ತಾರತಮ್ಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಅವಕಾಶ"

"ಹುಡುಗಿಯರು ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರಲಿ, ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗದಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಇಂತಹ ಸಂಘಗಳಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ."

"ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಇಂತಹ ಸಂಘಗಳೇ ಸಹಕಾರಿ"

"ಆಟ-ಪಾಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಾಡುವ-ಆಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಘ ಬೇಕು" ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೂ ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸುವುದು.

ಇದಲ್ಲದೇ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಅವರ ಸಂಘವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಿಕೆಯರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ ಅಗತ್ಯ.

ಸಂಘಗಳಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಘಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ 11 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಕಿಶೋರಿಯರು ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ಥಳಿಯವಾಗಿಯೇ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಊರಿನ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಶಾಲೆ, ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿ (ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ) ಗ್ರಾಮ ಲೆಕ್ಕಿಗರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಆಶಾ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಪಂಚಾಯತ್ ಡವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫೀಸರ್ (ಪಿ.ಡಿ.ಓ), ಪೋಲೀಸ್, ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ, ಮಕ್ಕಳ ನ್ಯಾಯ ಮಂಡಳಿ, ವಿಶೇಷ ಪೋಲೀಸ್ ಘಟಕ ಇವರೆಲ್ಲರ ಪರಿಚಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇವರ ಪಾತ್ರ ಏನು, ಇವರ ಮೂಲಕ ಎಂತಹ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

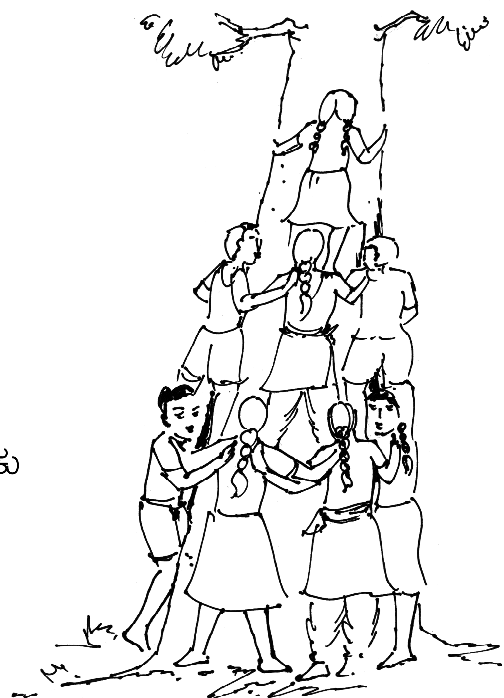
ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಅಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಮಂದಿ ಸೇರಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜನ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೆಣ್ಣು ಜೀವದ ಮಹತ್ವದ ಕತೆ ಹೇಳಿದರು, ಹಾಡು ಹಾಡಿದರು, ಆಟವಾಡಿದರು, ನಕ್ಕು ನಲಿದರು. ತಾವು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡಲೇಬೇಕು. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಕೈಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಎಂದು ಜನರೆದುರು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಇವು ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು..

- **ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗೆಳತಿಯರ ತಂಡ ಕಟ್ಟುತ್ತೇನೆ, ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ- ಓದುವುದು, ಪರಿಸರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು,**
- **ನನ್ನ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ.**
- **ನಾನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ.**
- **ನಾನು ನನ್ನ ಇತರ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ.**
- **ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.**
- **ನಾನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.**
- **ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗದಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.**

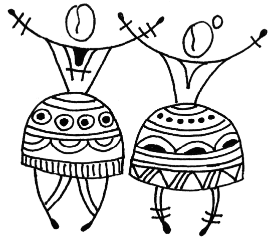
- ನನ್ನ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಠ, ಮಂದಿರ ಹಾಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದ ಮಾಹಿತಿ ಗೊತ್ತಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಂಘದ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ದೂರು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಕುರಿತು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಡೆದಾಗ, ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಹಿಂಸೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಗೆ “ಇನ್ನು ಸಾಕು” ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ.
- ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕ ಕಡೆ ಹಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಾಮಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ, ಊರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನನ್ನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ
- ನನ್ನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ನನಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಐ .ಎಫ್ .ಎ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ
- ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಪಿ.ಎಚ್.ಸಿ ಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ನೇಹಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ
- ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಎದುರುಗಡೆ ಅಥವಾ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಗಿಡ ನೆಡುತ್ತೇನೆ.

- ನನ್ನ ಮನೆಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ತಂಡದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ, ಊರಿನ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶ ಆರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಿರಂತರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಲು ಒತ್ತಾಯ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ, ಕಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಚೀಲ ಹೊಲಿದು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.
- ಈ ಮೇಲಿನ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತೀ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಅಂಗನವಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ 11 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಕಿಶೋರಿಯರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ.

ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ
ಕಲಿಯುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ
ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣೆಯುತ್ತಾ
ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚುತ್ತಾ
ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕು
ಚಂದದ ಬದುಕಿನತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು.



ನನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪ



ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಾದ ನಾವು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಚಂದದ ಬದುಕು ರೂಪಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ಅಂಗತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ - ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ - ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನ ಗುರಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಚಂದದ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾರೇ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದರೂ ಸಹ ನಮಗೆ 18ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವವರೆಗೂ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತೇವೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೆಸರು:

ಸಹಿ:

ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ

- ಚಂದಾನೆ ಬದುಕು ಎಲ್ಲಿದೆ...
- ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು...
- ಹೆಣ್ತನದ ಘನತೆ
- ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ ?
- ಹೋಗು ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳೇ
- ಹೊಸ ಬದುಕ ಹೊಸ್ತಿಲಲಿ
- ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟೋ ಮೊದಲು !
- ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಾಕಾ

ಚಂದಾನೆ ಬದುಕು ಎಲ್ಲಿದೆ

ಚಂದಾನೆ ಬದುಕು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಚಂದ್ರಾನ
ಚಕೋರಿ ಕೇಳಿತ್ತಾ,
ಮಳೆಹನಿ ಚಿಪ್ಪನು ಕೇಳಿತ್ತಾ.
ಕದವಿರದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಲಿಯು ಅಡಗಿದೆ,
ಬಾವಲಿ ಎರವಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟನು ಬರೆದಿದೆ
ಬಗೆ ಬಗೆದು ನೋಡೊಮ್ಮೆ, ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿವೆ,
ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸಿವೆ, ಚಿತ್ತಾರ ಬಿಡಿಸಿವೆ,
ನಾಳೆ ಕಣ್ ಬಿಡುವ ಕೂಸಿನ ಕಣ್ಣ
ಕಣ್ಣೊಳಗೇ ಚಂದಾನ ಬದುಕಿಗೆ
ಗಂಗೆಯೇ ಕುರುಹು
ಕಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ ಚೆಲುವೇನೆ ಕುರುಹು
ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಏಕವಾಗಿರುವಾಗ
ಕಣ್ಯಾಕ ಹುಡುಕೋದು ಹೊರಗ
ಮಣ್ಣ ಕನಸುಗಳ ಕಣಜ
ಇದು ನಿಜ
ನಿನ್ನ ನೀ ನೋಡಿಕೋ
ಅಲ್ಲಿ ಚಂದಾನ ಬದುಕನು ಕಂಡುಕೋ

✎ **ಕೆ. ರಾಮಯ್ಯ**

ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು...

ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು ಕಣ್ಣಾಗ ಇದ್ದಾಗ
ಇದ್ದೀಲ ಚೂರಲ್ಲೆ ಬೆಳ್ಳಾನೆ ಗೆರೆ ಬರೆದು
ಚಿಗುರಿಸಬಹುದೊಂದು ಸುಂದಾರ ಕನಸನ್ನು
ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು
ಕರುಳಾಗ ಇದ್ದಾಗ, ಉರುಳಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳೋ
ಕೊರಳೊಂದ ಉಳಿಸಬಹುದು
ಹಾಡೊಂದ ಕೇಳಬಹುದು ಆ ಸೀಳಿದ
ಕೊರಳಿಂದ.
ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು ಬೆರಳಾಗ ಇದ್ದಾಗ,
ಚೆಲ್ಲೀದ ಬೀಜ ಎಲ್ಲಾ
ಸಸಿಯೋ ಸಸಿ
ಚಂದಾನೆ ಬದುಕೊಂದು ಕೊರಳಾಗ ಇದ್ದಾಗ
ಹಾಡಾಗಿ ಹಬ್ಬುವುದು, ಮನಮನವ ತಟ್ಟುವುದು
ಹಾಡಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ನಾಡಿ ನಾಡಿಗಳೇ ಹಿಗ್ಗಿ
ದುಃಖದ ನದಿಗಳಿಗೇನೇ
ಒಡಲಾಗುವುವು ಕಡಲಾಗುವುವು
ರತ್ನಗರ್ಭಕೆ ಸೊಡರಾಗುವುವು

✎ **ಕೆ. ರಾಮಯ್ಯ**

ಹೆಣ್ತನದ ಘನತೆ

ತೂರಬೇಡಿ ಗಾಳಿಗೆ ಹೆಣ್ತನದ ಘನತೆಯ
ಜೀವ ಕೊಡುವ ಜೀವವಿದು
ಕಡಿಮೆ ಯಾರಿಗೆ... ಕಡಿಮೆ ಯಾರಿಗೆ
॥ತೂರಬೇಡಿ॥

ನಾಚಬೇಡಿ ಹೆಣ್ತನಕೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ
ನಾಚಬೇಕು ತುಳಿದವರು
ಮನು ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ॥ತೂರಬೇಡಿ॥

ಕತ್ತಲ ಏಕಾಂತದಲಿ ಕಣ್ಣ ಹನಿ ಸಾಕವ್ವಾ
ಸಾಕವ್ವಾ ಇನ್ನು ಸಾಕವ್ವಾ
ಬೆಳಕಿಗೊಮ್ಮೆ ಈಚೆ ಬಾ
ಕಂಡೀತು ಜೀವನ ॥ತೂರಬೇಡಿ॥

ನಾನು ನೀನು ಅವಳು ಇವಳು
ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ನೊಂದವರು
ನೊಂದವರು ನಾವು ನೊಂದವರು
ಕೈಗೆ ಕೈ ಸೇರಿಸೋಣ
ಹೊಸ ಜಗತ್ತು ನಮ್ಮದು ॥ತೂರಬೇಡಿ॥

✎ **ವಿಜಯಾದಬ್ಬೆ**

ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ ?

ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ?
ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಗೆ
ಸೀರೆ ಯಾಕೆ ? ಲಂಗ ಸಾಕವ್ವ ? ॥**ಪ** ॥

ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು
ಕುಂಟಾಬಿಲ್ಲೆ ಆಡಿಕೊಂಡು
ಕದ್ದು ತಿನ್ನುವಳು ಸೀಬೆಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣಾಗಿಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಕಾಯಿ
ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ? ॥ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ॥

ಕಲಿಯುವ ವಯಸ್ಸು ನಲಿಯುವ ವಯಸ್ಸು
ಮನಸಿನ ತುಂಬಾ ಬಣ್ಣದ ಕನಸು
ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ
ಬಾಲ್ಯವನೀಕೆ ಬಲಿಕೊಡಬೇಕೆ?
ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ? ॥ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ॥

ಎಳೆಗರುವನ್ನು ಬಂಡಿಗೆ ಬಿಗಿದು
ಎಳೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಎಳೆಯುವುದೇನು?
ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಯುವ ಮೊದಲಿ
ಕೂರಿಸಬೇಡಿ ಹಸೆಮಣೆ ಮೇಲಿ
ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ? ॥ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ॥

✎ **ಎಚ್. ದುಂಡಿರಾಜ್**

ಹೋಗು ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳೇ

ಹೋಗು ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳೇ
ಹೋಗಿ ಬಾ ।
ಆ ನಿನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು
ಬೆಳಗಿ ಬಾ ॥

ಗಂಡ ದೇವರು ಅಲ್ಲ
ನೀ ದಾಸಿಯೂ ಅಲ್ಲ ।
ಸಂಸಾರ ಬಂಡಿಯಲಿ
ನೀವೆರಡು ಗಾಲಿಗಳು ॥1॥

ಹೊಣೆಯರಿತ ಹಾದಿಯಲಿ
ಏಳು ಬೀಳದು ಸಹಜ ।
ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರಂತೆ
ಹಿತವಾಗಿ ಬದುಕಿ ॥2॥

ತಗ್ಗುವುದು ಬಗ್ಗುವುದು
ಇಬ್ಬರಲೂ ಇರಬೇಕು ।
ಇಲ್ಲದಿರೆ ಬದುಕಲ್ಲ
ಅದು ಬರಿಯ ನರಕ ॥3॥

ಗೌರವದ ಬದುಕಿನಲಿ
ಕೃತಕತೆಯು ಇರದಿರಲಿ ।
ವ್ಯಕ್ತಿ ಘನತೆಗೆ
ಕುಂದು ಬಾರದಿರಲಿ ॥4॥

ಪ್ರೀತಿ ಹಣತೆಗೆ ಬರುವ
ಇಂಥ ಬಿರುಗಾಳಿಯನು ।
ತಡೆದು ನಿಲ್ಲುವ ಛಲ
ನಿನ್ನಲ್ಲಿರಲಿ ॥5॥

ಧನದಾಹ ವ್ಯಾಮೋಹ
ಅತಿಯಾಗಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ।
ಬದುಕು ಹೊರೆಯಾದಾಗ
ಹೊರಗೆ ಬಾ ಮಗಳೇ ॥6॥

ಪ್ರೀತಿ ಮರೆಯಾದಾಗ
ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚುವ ಕೈಗೆ ।
ಎರವಾಗಿ ಸಾಯದಿರು
ಮರಳಿ ಬಾ ಮಗಳೇ ॥7॥

ಹೊರೆಯಲ್ಲ ತವರಿಗೆ
ನೀ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮಗಳು ।
ತೆರೆದಿಹುದು ನಿನಗೆ ಸದಾ
ಈ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ॥8॥

ನೀ ನೆಟ್ಟ ಗಿಡ ಬಳ್ಳಿ
ಹೂ ಬಿಟ್ಟು ಅರಳಿರಲು ।
ನೀನೂನು ಅರಳಿ ಬಾ
ತೋರಣವ ನೇಯಲು ॥9॥

ಗುಲಾಬಿ ಬಿಳಿಮಲೆ

ಕೇಳೊಂದು ಮಾತನ್ನು

ಹೊಸ ಬದುಕ ಹೊಸ್ತಿಲಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮದುಮಗನೆ
ಕೇಳೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಕಿವಿಯ ಕೊಟ್ಟು ।
ಸಂಸಾರ ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರುವ ಪಯಣಿಗನೆ
ಹೇಳುವೆನು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕ ಗುಟ್ಟು ॥1॥

ನಿನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿವವಳು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಬರುವವಳು
ನಿನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಮುಗ್ಧ ಜೀವ ।
ಹುಟ್ಟಿದಾ ಮನೆಯನ್ನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಳು ಅವಳು
ಅರಿತುಕೋ ನೀನವಳ ಮನದ ನೋವ ॥2॥

ಅವಳಿಗೂ ಮನಸುಂಟು ಅವಳಿಗೂ ಕನಸುಂಟು
ಮೃದು ಮಧುರವಾದೊಂದು ಹೃದಯ... ಉಂಟು ।
ಇಂದೀಗ ಈ ಹೊತ್ತು ನೀ ಮದುವೆ ಆಗುವುದು
ಅವಳ ಸುಂದರ ದೇಹವನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ॥3॥

ನೀನು ಒಡೆಯನು ಅಲ್ಲ ಅವಳು ಆಳೂ ಅಲ್ಲ
ಬದುಕಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಭೇದ ಸಲ್ಲ ।
ನೀನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯ ಆಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳತಿ
ನೋಡಾಗ ಬದುಕೊಂದು ಸಿಹಿಯ ಬೆಲ್ಲ ॥4॥

ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲದು ಸಹಜ
ಅದು ಒಂದು ಹಿರಿದಾದ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ ।
ಕೈ ಎತ್ತಿ ಹೊಡೆವಂಥ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ
ಹೆಂಡತಿಯ ಬಡಿಯುವುದು ಪೌರುಷ ಅಲ್ಲ ॥5॥

ಸಂಸಾರ ಬಂಡಿಯ ಸುಲಭ ಯಾನಕೆ ಬೇಕು
ಚಕ್ರಗಳು ಎರಡೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ।
ಇದನರಿತು ಸಮ ಸಮತೆ ಸಂಗಾತಿ ನೀವಾಗಿ
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಜೊತೆಗೆ ಒಲವು ಪ್ರೀತಿ ॥6॥

ದೇವತೆ ಎಂದವಳ ಪೂಜಿಸುವುದು ಬೇಡ
ಮನುಷ್ಯಳಂತೇ ಅವಳ ನೋಡು ಸಾಕು ।
ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ದೊರೆವುದು ನಿಮಗೆ
ಬದುಕಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ್ನು ಏನು ಬೇಕು ॥7॥

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಾರ್ಕಳ

ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟೋ ಮೊದಲು !

ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳೆಂದು ನೀವು ಲಲ್ಲೆಗರೆವಿರಿ
ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿ ನಕ್ಕು ನಲಿವಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಷ ಚರ್ಯೆ ನಮಗೆ ಹಿತವು ಅಲ್ಲ
ಎಲ್ಲ ಮಾತು ನೋಟ ಆಟ ಸರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ

ಹಸ್ತ ಸ್ಪರ್ಷ ಸಾಕು ನಮ್ಮ ಮುಖವು ಎದೆಯನಲ್ಲ
ಸೊಂಟದಿಂದ ದೂರವಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮೈಕೈನೆಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಷ ನಮಗೆ ಕೆಂಡ ತಗುಲಿದಂತೆ
ಮನಸು ದೇಹಕಾಗೋ ಗಾಯ ವಾಸಿ ಕಷ್ಟದಂತೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಕ್ಕಿದೆ ಕಾಯ್ದೆ ಖಟ್ಲೆ ತಿಳಿದಿದೆ
ದೂರು ಕೊಟ್ರೆ ದುಷ್ಟರಿಗೆ ಸೆರೆವಾಸದ ಶಿಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಪುಟ್ಟ ದೇಹ ಅರಳೋ ಮನಸು ಹೊಸಕಿ
ಹಾಕಬೇಡಿ
ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರಜೆಗಳಂತೆ ನಿಜ ಗೌರವ ನೀಡಿ

ದೊಡ್ಡವರೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತಿಸಿ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಅರಿಯಿರಿ
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಿ.

ವಾಸುದೇವ ಶರ್ಮಾ ಎನ್.ವಿ.
ಬೆಂಗಳೂರು

ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಾಕಾ

ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಾಕಾ
ತೆಗೆಯ ಬ್ಯಾಡಿ ಹಿಂದಾಕಾ

ಮೊದಲು ಬಿದ್ದ ಮಳೆಹನಿ ನೀವಾ
ಮೊದಲು ಬಿತ್ತಿದ ಬೀಜ ನೀವಾ
ಮೊದಲ ಮಾತಿನ ಪಾಠ ನೀವಾ
ಮೊದಲ ಸಾಲಿನ ನೇಗಿಲ ನೀವಾ ॥ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ॥

ನಿಮ್ಮನಾಳುವ ಸೂತ್ರವನೆಂದು
ಕೊಡಲು ಬ್ಯಾಡಿರಿ ಹೆರವರ ಕೈಗೆ
ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು
ಬಿಡಲು ಬ್ಯಾಡಿರಿ ಕಸಿಯಲು ಯಾರು ॥ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ
॥

ನಾಡು ನಿಮ್ಮದೆ, ನೆಲವು ನಿಮ್ಮದೆ
ಜಲವು ನಿಮ್ಮದೆ ಕಾಡು ನಿಮ್ಮದೆ
ನಿಮ್ಮ ಊರ ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು
ಬಿಡಲು ಬ್ಯಾಡಿರಿ ಹೊರಗೆ ಒಯ್ಯಲು ॥ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ॥

ಕೆ. ರಾಮಯ್ಯ

ಮಾಹಿತಿ ಮೂಲಗಳು

⌘ ಕೇಳು ಕಿಶೋರಿ - ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ, ಸರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ.

⌘ ಸಿಂಪನಿ - ಮಕ್ಕಳ ಪತ್ರಿಕೆ, ತರಿಕಿಟ ಪ್ರಕಾಶನ.

⌘ ನಮ್ಮ ಕನಸು - ಬಾಲಿಕಾ ಸಂಘದ ಕೈಪಿಡಿ ಯುನಿಸೆಫ್.

⌘ ಯುನಿಸೆಫ್ ಕೈಪಿಡಿಗಳು.

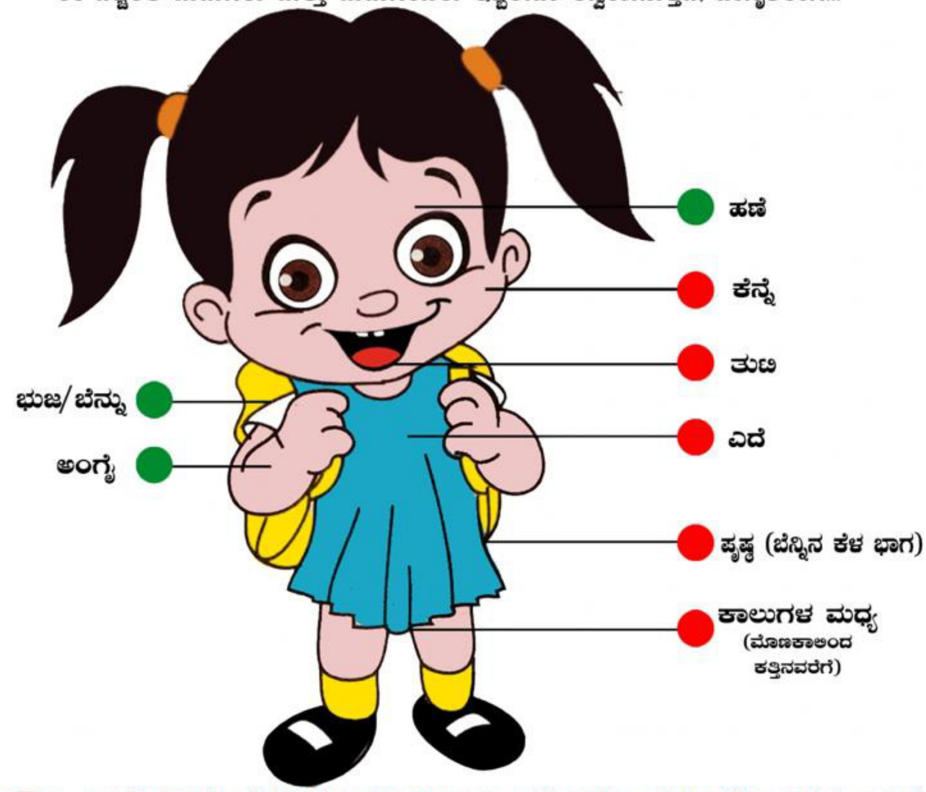
⌘ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲದೆಡೆ - ಡೇವಿಡ್ ವರ್ನರ್, ಅನುವಾದ ಶಾರದಾ ಗೋಪಾಲ್.

ಮಕ್ಕಳೇ ಜಾಗೃತರಾಗಿ !!! ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ...

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕೇವಲ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದು, ಸದಾಕಾಲ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ
ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶಗಳು:

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ, ಜಾಗೃತರಾಗಿ...



ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ(UNSAFE TOUCH)–ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟಲೇಬಾರದ ಭಾಗ
(ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಮುಟ್ಟಬಹುದು)

ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ(SAFE TOUCH) –ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಭಾಗ

**ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಿರುಕುಳದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಾಡಿ,
ಬೇಡ... ಇಲ್ಲಾ... ನೋ... ಎಂದು ದೂರತಳ್ಳಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ,
ತಕ್ಷಣ ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದೂರು ಕೊಡಿ**

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1098
ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1091
ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ರೂಮ್ 100
ಅಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ 108 ಅಥವಾ 102

ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ : ಪ್ರಜಾವಾಣಿ, ಭೂಮಿಕಾ 26-07-2014

ರಾಜ್ಯ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ತಡೆ ಸಹಾಯವಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು–080 22351098,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಆಯೋಗ, ಬೆಂಗಳೂರು – 080–22115291/92

unicef

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪೊಲೀಸ್

ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ

ದುಡಿಮೆ ಬೇಡ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು

ಸರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ
ಎಲ್ಲರು ಕಲಿಯೋಣ- ಎಲ್ಲರು ಬೆಳೆಯೋಣ

unicef