

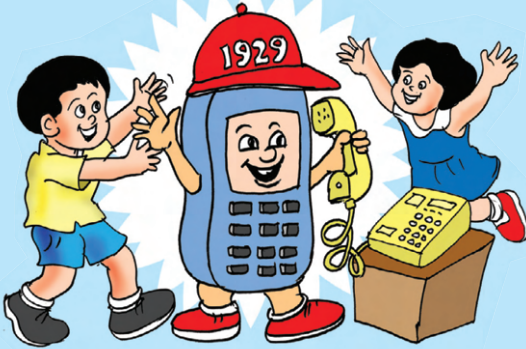


ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය
தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை
National Child Protection Authority

“ஷரலோ நண்பர்”



சிறுவர்கள் பாதகாவலன்



தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை



எல்லோரும் நண்பர்கள் அல்லவா? இனி... நாம் பல விடயங்களைப் பற்றி பேசிக்கொள்ள முடியும். நமது கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் முடியும். உலக சிறுவர் தினத்தில்

எல்லோரும் நம்மைப் பற்றியே விசேடமாகப் பேசுவார்கள். நமது பாதுகாப்பைப் பற்றிப் பேசுவார்கள், கலந்துரையாடுவார்கள். இந்த நாளில் மட்டுமன்றி, எப்போதுமே நம்மைப் பற்றியே இப்படி பேசுவார்களாயின், அக்கறைபடுவார்களாயின் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் அல்லவா?



நமது சமூகத்தில் உள்ள முத்தவர்கள் நமது பாதுகாப்பையிட்டு அக்கறை செலுத்துவது போலவே சிறுவர்களாகிய நாமும் நமது பாதுகாப்பையிட்டு அக்கறை கொள்ளுதல் வேண்டும். நண்பர்கள் என்ற முறையில் மற்றையவர்களின் பாதுகாப்பையிடும் தேடிப் பார்த்தல் வேண்டும்.

2

நண்பர்களாயின் மற்றவர்கள் பற்றியும் அக்கறைகொள்ள வேண்டும். ஏதாவது கூடாத ஒரு சம்பவம் நடக்கின்றதென்றால், நீங்கள் அதுபற்றி யாரிடமாவது கூறி உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சிறுவர்களாகிய நாம் நமது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக தெரிந்திருக்க வேண்டியவை பற்றியும் நமது பாதுகாப்பை நாமே எப்படி மேற்கொள்வது என்பது பற்றியுமே இங்கு பேசிக் கொள்கின்றோம். நண்பர்களே! நீங்கள் இந்த விடயங்களை நன்றாக ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் சுயபுத்தியுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். அப்படியாயின் நாம் பாதுகாக்கப்படுவது போலவே நமது சக நண்பர்களும் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் இந்த சமுதாயமும் அழகுபெறும்.





நாம் எல்லோரும் பிள்ளைகளே...

18 வயதிற்கு குறைந்த அனைவருமே பிள்ளைகளாகவே (சிறு பராயம்) கருதப்படுகின்றனர். இனம், மதம், மொழி, வயது, யார், எவர் போன்ற பதங்கள் இங்கு கிடையாது. நீங்கள் அனைவரும் இந்த சமுதாயத்தில் வாழ்வதற்கு உரிமை பெற்ற பிள்ளைகளே..! இதனை நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எனவே, சமுதாயத்தின் பாதுகாப்பு எப்போதும் நமக்கு இருத்தல் வேண்டும்.

நண்பர்களே!

நாம் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகக் கூடும்...!

எவராவது பலவந்தமாகவோ, பயமுறுத்தியோ அல்லது வேறு ஏதேனும் தூண்டல்கள் மூலமோ தவறான செயலுக்கு தூண்டிவிடுவதற்கு முயற்சி செய்வார்களாயின் அதுவே "துஷ்பிரயோகம்" என்று கூறப்படுகின்றது.



துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகக் கூடிய நான்கு வழிகள் உள்ளனவாம்...

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
2. உடல் ரீதியிலான துஷ்பிரயோகம்
3. உள ரீதியிலான துஷ்பிரயோகம்
4. கவனயீனத்தினால் ஏற்படுபவை

ஆகியனவே அவை...





நண்பர்களே! துஷ்பிரயோகமானது,
உடல் தொடுகைகள் மூலமோ, உடல்
தொடுகைகள் இல்லாத வழிகளிலும்
நடைபெறலாம்.

வயதில் பெரியவர் ஒருவர் உங்களது உடம்பை
அநாவசியமான முறையில் தொடுவதாக
இருக்கலாம். அல்லது உங்கள் மூலம் தனது
உடம்பை தொடச் செய்வதாக இருக்கலாம்.
இந்த இரண்டு சம்பவங்களுமே உடல்
ரீதியிலான துஷ்பிரயோகத்திற்குள்
அடங்கும்.



அதேபோன்று நண்பர்களே! எவரேனும் ஒருவர் உங்களுக்கு
ஆபாசமான, கூடாத படங்களை, காட்சிகளை, வீடியோக்களை
காட்டுவதற்கு முயற்சிக்கக் கூடும். இப்படியானவை உடலை
தொடாமல் செய்யும் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் என்ற
வகைக்குள் அடங்கும்.

நண்பர்களே...! இப்படி
செய்பவர்களில் நமக்குத்
தெரிந்தவர்களும் இருக்கலாம்,
தெரியாதவர்களும் இருக்கலாம்.

இவ்வாறான சம்பவங்கள்
ஆண் பிள்ளைகள், பெண்
பிள்ளைகள் என
இரு சாராருக்குமே
நடைபெறலாம்.





நல்லது எது? கெட்டது எது?



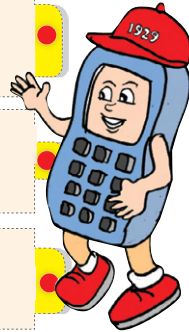
எவராவது நம்மைத் தொடும் விதத்தில் அவர் நல்ல எண்ணத்துடன் அவ்வாறு செய்கின்றாரா? தீய எண்ணத்துடன் அவ்வாறு செயற்படுகின்றாரா என்பதை நம்மால் உணரக் கூடியதாக இருக்கும்.

நல்ல எண்ணத்துடன் தொடுவதென்பது நமது தாய், தந்தையர் நம்மை அன்புடன் தொடுகின்றனரோ அது போன்றது.

நண்பர்களே...? நமது உடம்பில் சில பாகங்களை வேறொருவர் தொடும்போது நமக்கு அது அசௌகரியமாக இருப்பதுண்டு. இப்படியான தொடுகை தான் தீய எண்ணத்துடனான தொடுகை எனப்படுகின்றது.

நம்மை நோக்கி செய்யும் விதமாக யாரேனும் தொடுகின்றனரென்றால் அது கூடாத செயலாகும்.

நமது உடம்பில் நாம் விரும்பாத ஓர் பாகத்தில் எவரேனும் தொடுகின்றனர் என்றால் அதுவும் கூடாத செயலாகும்.





நல்ல தொடுகை, கூடாத தொடுகை



6



நல்ல
தொடுகை

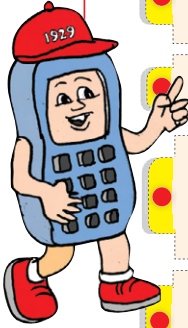


விரும்பத்தகாத
தொடுகை



கூடாத
தொடுகை





இன்னொருவர் தொடும் விதம் நம்மை அசௌகரியத்திற்கு ஆளாக்குகின்றதென்றால் அதுவும் கூடாத செயலாகும்.

நாம் பயப்படும் விதமாக தொடுவதும் கூடாத செயலாகும்.

அல்லது யாரேனும் தங்கள் உடம்பின் ஏதாவது ஓர் அங்கத்தைத் தொடுமாறு நம்மைக் கட்டாயப்படுத்தினால் அதுவும் கூடாத செயலாகும்.

நண்பர்களே...! எவரேனும் நமது உடம்பைத் தொடுவதுடன் அதனை யாரிடமும் கூற வேண்டாம் என்று கூறினால் அதுவும் கூடாத செயல்தான்.

தவறாக அவ்வாறு நடந்துவிட்டு அதனை யாரிடமாவது கூறினால் உங்களை தண்டிப்பதாகக் கூறினால் அதுவும் கூடாத ஓர் செயல்தான்.

நண்பர்களே...! இவ்வாறான கூடாத செயல்களுக்கு நாம் ஆளாகின்றோம் என்றால் அதிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்களே...! நீங்கள் செய்யக் கூடிய செயல்கள் பல உள்ளன.





நாம் இன்னும் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை



நண்பர்களே, ஞபாகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு வடிவிலான துஷ்பிரயோகத்திலிருந்தும் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் உரிமை நமக்கு உள்ளது.

அப்படியான ஒன்றை வெளிப்படுத்தும் தைரியத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நமக்கு உதவுவதற்கு அநேகமானோர் ஆயத்தமாக உள்ளனர். அத்துடன் நாம் செய்யும் காரியம் சமூகத்தில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு வழிகாட்டுவதாக அமையும்.

நண்பர்களே...! சில சந்தர்ப்பங்களில் நமக்கு நடந்த பிரச்சினைகளை பிறரிடம் கூறும் போது, அவர்களே நமக்கு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துபவர்களாகவும் மாறி விடக் கூடும். இதிலிருந்தும் மிகக் கவனமாக இருங்கள்.

நண்பர்களே...! நம்மைச் சூழ உள்ளவர்களில் பலரும் நம்மைப் போன்ற சின்னஞ்சிறு நண்பர்களுக்குப் பாதுகாப்பாக உள்ளனர் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். ஆகையால் எதனையும் மறைத்துக்கொண்டிராமல் வெளியே கூறிவிடுங்கள்.





நாம் நமக்கே சொந்தம்

நண்பர்களே...!
நீங்கள் ஞாபகத்தில்
வைத்திருங்கள். உங்கள்
உடல் உங்களுக்கு
மட்டுமே சொந்தமானது



நமது உடலை தொடுவதற்கு
எவருக்கும் உரிமை இல்லை.
அப்படிச் செய்தால் **வேண்டாம்**
என்று எதிர்ப்பைக்
காட்டுங்கள்

9

ஆனால், நமக்கு சுகவீனம்
ஏற்பட்டால் மருத்துவர்,
தாதியர், பெற்றோர்
ஆகியோர் நமது உடலைத்
தொட்டுப் பார்க்கும்
தேவை ஏற்படலாம்.
சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப
அதற்கு மட்டும் சம்மதிக்க
வேண்டியதாயிருக்கும்.





நம்மால் செய்யக்கூடியவை எவை?



- நமக்கு பாதுகாப்பற்ற இடம் என்று தோன்றுகின்ற இடங்களில் அல்லது நம்முடன் தவறாக நடந்து கொள்வார்கள் என்று நினைக்கின்ற நபர்கள் உள்ள இடங்களில் தனியாக இருக்க வேண்டாம்.

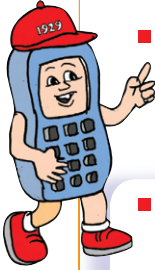
10

- பயமுறுத்தும் வகையிலோ, அசௌகரியத்திற்கு உள்ளாக்கும் வகையிலோ யாராவது நம்மைத் தொடுவதற்கு முயற்சிப்பார்களாயின் வேண்டாம் என்று தடுத்து விடுங்கள். எதிர்த்து விடுங்கள். விருப்பமின்மையை உணர்த்துங்கள்.



- யாராவது நம்மை தவறான விதத்தில் தொட்டுவிட்டால் உடனடியாக தயக்கமின்றி உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் கூறிவிடுங்கள்.





- யாருடைய பயமுறுத்தல்களுக்கும் பயப்பட வேண்டாம். உங்கள் நிலையை யாரிடமாவது **கூறுங்கள்.**

- தவறான விதத்தில் ஒருவர் உங்களை தொட்டுவிட்டால் அதனை **ரகசியம்** என நினைத்து வெளியே கூறாமல் இருந்துவிடாதீர்கள்.

- நண்பர்களே...! எவரேனும் உங்களை எங்கேனும் ஓர் இடத்திற்கு கொண்டுபோக முயற்சித்தால் **சத்தமிட்டுக் கத்துங்கள்.** உடனடியாக அந்த இடத்திலிருந்து ஓடி **விடுங்கள்.**

- நண்பர்களே...! இது பற்றி எந்தவொரு தொலைபேசியிலும் **1929** இலக்கத்திற்கு தொடர்பு கொண்டு **“ஹலோ நண்பா”** வீடம் **கூறி விடுங்கள்.**





நமக்கும் உரிமைகள் உள்ளன

சிறந்த கல்வியைப் பெறுவதற்கு நாம் அனைவருக்கும் உரிமை உண்டு.

நண்பர்களே...! சிறந்த சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கும் சுகாதார சேவைகளை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் நமக்கு வழிகள் உள்ளன.

பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடவும், அழகியற் கலை, படைப்பாக்கம் சார்ந்த விடயங்களில் ஈடுபடவும் நமக்கு உள்ள உரிமைகளை எவரும் பறிக்க முடியாது.

நமது பெற்றோர் யார் என்று தெரிந்துகொள்வதற்கும் அவர்களின் அன்பை பாசத்தைப் பெறுவதற்கும் நமக்கு உரிமை உள்ளது.



நமது பெற்றோரிடமிருந்து நம்மைப் பிரிப்பதற்கு எவருக்கும் உரிமை கிடையாது.



நமது கலை கலாசார மரபுகளை பேணுவதற்கும் அவற்றை மதிப்பதற்கும் நம்மால் முடியும்.

நமது கல்விக்கும், சுகாதாரத்திற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை எவரும் மேற்கொள்ள முடியாது.

நமது குடும்பத்தவர்களுடன் எந்தவொரு நாட்டிற்கு செல்லவும், திரும்பி வரவும் நமக்கு உரிமை உண்டு.

கருத்துக்களைக் கூறும் உரிமையும், தகவல்களை கூறும் உரிமையும் நமக்கு உள்ளது. இதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுதலும் வேண்டும்.





நமக்கும் பொறுப்புகள் சில உள்ளன



● நன்றாக கல்வி கற்பதும், ஆசிரியர்களுக்குப் பணிந்து நடப்பதும் நமது கடமையாகும்.

● நாம் நமது நண்பர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் போது சிந்தித்து செயற்பட வேண்டும்.

● நண்பர்களுடன் அவ்வாறே பழகுவதும் வேண்டும்.

● மற்றையவர்களின் கலாசார சமய அனுஷ்டான நம்பிக்கைகளை மதிப்பதற்கு நாம் பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

● நமக்கு பிரச்சினைகளை, இடையூறுகளை ஏற்படுத்துகின்றவர்களிடம் இருந்து தூர விலகியிருப்பது நமது முக்கிய கடமையாகும்.

● வீட்டில் தாய், தந்தையரின் வேலைகளுக்கு உதவி, ஒத்தாசையாக இருக்க வேண்டும்.

● நாம் பேசும் போது அது மற்றவர்களுக்கு எந்தவொரு வகையிலும் இடைஞ்சலாக இருக்கக் கூடாது.

● சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்கள் நம்மை பாதுகாக்கும். அதனை நன்றாக மனதில் கொள்ளுங்கள்.

● நண்பர்களே...! நமது எதிர்காலத்திற்கு மிகவும் அவசியமான கல்விக்கும் ஏனை அம்சங்களுக்கும் சம அளவில் காலநேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.





உங்கள்
தனித்துவத்தைப்
பாதுகாத்துக்
கொள்ளுங்கள்

ONLINE செல்வதில் கவனம்

இணைய சேவை பயன்மிக்க
மிக அற்புதமான சேவையாகும்.

இணையத்தை தவறாக பயன்படுத்தினால்...
தீய விளைவுகள் ஏற்படலாம்.



உங்கள் கணக்கின்
கடவுச்சொல்லை ஊகிக்க
முடியாதபடி அமையுங்கள்
அதனை பிறருடன் பகிர்ந்து
கொள்ளாதீர்கள். ரகசியமாக
காத்துக் கொள்ளுங்கள்.



அதனை பொறுப்புணர்வுடன் பாவிப்புகள்.

14



SHARING செய்வது எப்போதும் நல்ல செயல்

அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடன்
இணையத்தின் வழியே
பேச வேண்டாம்.

எதையேனும் பரிமாறுவதற்கு
முன்னர் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
அனுமதியின்றி புகைப்படம் பிடித்து
ஒருவரை அசௌகரியப்படுத்துவது
தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

இணைய பாவனையின் போது
நிங்கள் செய்யும், பார்க்கும்,
சொல்லும் எவையும்

உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும்
சமுதாயத்திற்கும் பாதிப்பாய்
அமையக் கூடாது.



உங்களது தனிப்பட்ட
புகைப்படத்தை SHARE
செய்வதை தவிர்க்கவும்.





உங்கள் ONLINE நண்பர்கள் குறித்து அறிவீர்களா?

இணையத்தில் CHAT செய்கையில், SHARE செய்கையில் எல்லா விடயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள். கேள்வி எழுப்பங்கள், அவதானமாக இருங்கள்.

இணையத்தின் வழியே அறிமுகமானவர்களை நேரில் சந்திப்பதை தவிருங்கள்.

இணையத்தில் உங்களுக்கு பிரச்சினை ஏற்பட்டால்

அத்தகைய நபர்களை தவிர்த்திடுங்கள், கவனத்தில் கொள்ளாதீர்கள், நம்பிக்கையான பெரியவர் ஒருவரிடம் கூறுங்கள். குறித்த நபரை மீட்டுக முடியுங்கள்.



விருப்பமில்லாத ஒன்றை மறுப்பதற்கு உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.



அவசர தேவையின் போது

15

பாவனையின் போது நீங்கள் காண்கின்ற அல்லது ஞாபகசூது செய்கின்ற ஏதேனும் ஒன்று உங்களை சங்கடப்படுத்துவதாகவோ, அச்சுறுத்துவதாகவோ உள்ளதா? அப்படியாயின் அது பற்றி பெற்றோரிடமோ நம்பிக்கையான பெரியவர் ஒருவரிடமோ கூறி விடுங்கள்.

அல்லது குற்றவியல் புலனாய்வு திணைக்கணிணி குற்றவியல் பிரிவின்

0112 691692

இலக்கத்திற்கு அல்லது தேசிய சிறுவர் அதிகாரசபையின் இலங்கை சிறுவர் தொலைபேசி சேவை



ONLINE SAFETY தொடர்பாக மேலதிக விபரங்களை அறிய நமது இணையத்தை பார்வையிடுங்கள்.

www.childprotection.gov.lk

எந்தவகையிலும் நாம் உதவியே தீருவோம்.

பிரதியாக்கம்:

சந்திமா எப்பாசிங்ஹு

பக்கவடிவமைப்பு:

சமிந்த குமாரதிலக்க

ஒருங்கிணைப்பு மற்றும்

தகவல் வழங்கல்:

திட்டமிடல் மற்றும் தகவல் பிரிவு சமிந்த குமாரதிலக்க தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை

National Child Protection Authority Publication - 2019



“ஷரலோ நண்பர்”

1929



எந்தவொரு வடிவிலாவது நீங்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகியிருந்தால், எந்தவகையிலும் அது உங்கள் தவறல்ல. உங்களை துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாக்கிய நபரே, அந்த குற்றத்திற்குரியவராவார். ஆகையால், எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நீங்கள் உங்களை குற்றம் செய்தவராக நினைக்காதீர்கள். அவ்வாறே வேறு எவரும் உங்கள் மீது இந்த குற்றத்தை சுமத்துவதற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

உங்களை செவிமடுப்பதற்கும், உங்களுக்கு தேவையான உதவிகளை வழங்குவதற்கும், 24 மணித்தியாலங்களிலும் உங்களுடன் கதைப்பதற்கு நாம் தயார். பேசுங்கள்:

நீங்கள் கூறுவனவற்றை ரகசியமாகக் காத்து உங்களுக்கு நாம் உதவுவதால் பயப்படத் தேவையில்லை



தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபையின் இலங்கை சிறுவர் தொலைபேசி சேவை

“ஷரலோ நண்பர்”

1929

எந்த நேரத்திலும் இலவசமாக ஃபோன் மூலம் கூறங்கள்.

உல்லது எழுதி அனுப்புகள்

சீரூவர்களின் பாதுகாவலன்

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை
இல. 330, தலவத்துகொட வீதி, மாதிவெல, ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர.
0112778911-12-14/ ஃபெக்ஸ் 0112778915
இணையத்தளம் - www.childprotection.gov.lk



கனிக லல ஃபர்வல ஃபீலர்ஸ்
தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை
National Child Protection Authority

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை
இல. 330, தலவத்துகொட வீதி, மாதிவெல,
ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர.
ஊடக அஞ்சரணை

சிபீல்

ஊடக அஞ்சரணை

