உனது உடல் உன்னுடையது - அதை பாதுகாக்கவும்

நமது உடல் நமக்கு சொந்தமானது அதை நாமே பாதுகாப்பது நமது உரிமையும், கடமையும் ஆகும்.

நமது உடலை பாதுகாக்க பல வழிகள் உண்டு

பாதுகாபபு கவசங்களை அணிதல்

பல் துலக்குதல்

ஆடைகள் அணிதல்

சத்துள்ள உணவை சாப்பிடுதல்

தடுப்பூசி போடுதல்

தற்காப்பிற்கு சத்தமிடுதல் /தள்ளி விடுதல்

நோய்க்கு மருந்து சாப்பிடுதல்

தொடுதல்

ஒருவர் மற்றொருவரோடு பழக/தொடர்பு கொள்ள தொடுதல் ஒரு முக்கிய வழியாகும்

நம்முடைய உடலில் உள்ள நம் தனிப்பட்ட இடங்கள் எவை?

நாம் குளிக்கும்போது நாம் மறைக்கும் உடல் பகுதிகளே நம் தனிப்பட்ட இடங்கள் ஆகும்.

பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்கள்

சில வகையான தொடுதல்கள் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும்
சில வகையான தொடுதல்கள் பாதுகாப்பற்றதாக இருக்கும்

பாதுகாப்பான தொடுதல்கள்

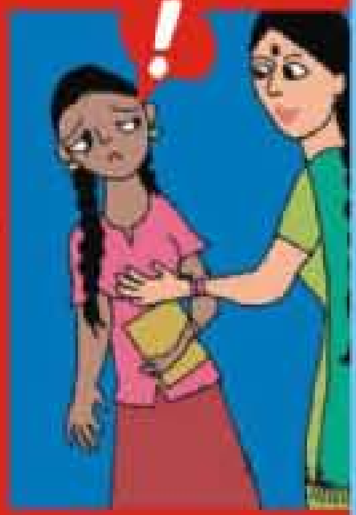
நம் பெற்றோர், நண்பர்கள் ஆகியோரை நாம் நேசிக்கிறோம் என்பதை அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்த பாதுகாப்பான தொடுதல் ஒரு முக்கிய வழியாகும். பாதுகாப்பான தொடுதல் நம்மை மகிழ்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணரச் செய்யும்.

பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்கள்

பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்களில் இருந்து நாம் நம்மை பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும். அவை நம்மை கோபமாகவும், அருவெறுப்பாகவும், குழப்பமாகவும் உணரச் செய்யும்.

பாதுகாப்பற்ற வகையில் உங்களை தொடுபவர்கள் உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்தவர்களாக இருக்கலாம்,

நெருங்கிய நண்பர்கள், நம்பிக்கையானவர்கள், பக்கத்து வீட்டில் உள்ளவர்கள், பள்ளியில் உள்ளவர்கள், விளையாட்டு பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு தெரியாதவர்களாகவும் இருக்கலாம்.



அவர்கள் இதை "இது ரகசியம்" இந்த ரகசியத்தை யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது என்று உங்களிடம் கூறலாம்.

அவர்கள் உங்களுக்கு அன்பளிப்புகள் தருபவர்களாக இருக்கலாம்

அல்லது அவர்கள் உங்களை மிரட்டுபவர்களாகவும் இருக்கலாம்.

பாதுகாப்பற்ற முறையில் உங்களை எவராவது தொடும்போது நீங்கள் இவ்வாறு உணர்ந்திருக்கலாம்.

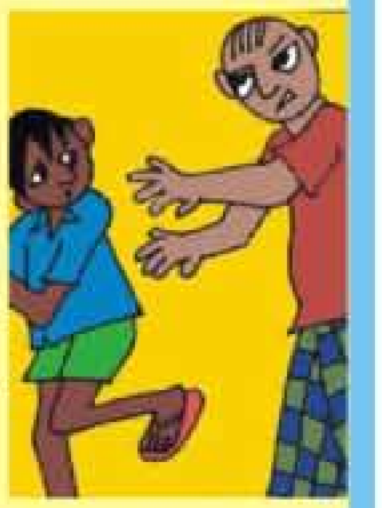
நீங்கள் கோபப்படவோ, தகுதியற்றவராகவோ உணர வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் நடந்தவற்றுக்கு நீங்கள் பொறுப்பு இல்லை. உங்களை பாதுகாப்பற்ற வகையில் தொட்டவர் மட்டுமே பொறுப்பாளி ஆவர்.

உங்களுடைய உடலை பாதுகாக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

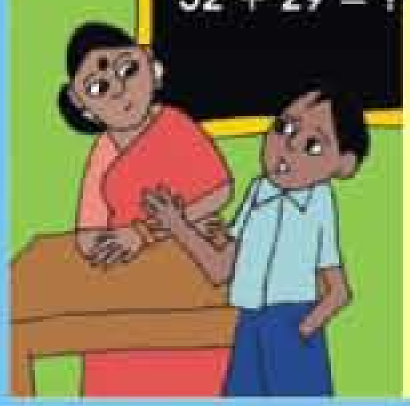
"முடியாது", "நிறுத்து" அல்லது "வேண்டாம்" என்று சொல்லலாம்.

சத்தமாக கூச்சலிட்டு அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் தெரியப்படுத்தலாம்.

மறுக்கலாம் அல்லது **வேகமாக தள்ளி** விடலாம்.



பாதுகாப்பற்ற வகையில் தொடுபவரிடமிருந்து **ஓடி விடலாம்.**



நீங்கள் சொல்வதை கேட்கக் கூடிய, உங்கள் மீது அக்கரை கொண்டுள்ளவரிடம் கூறலாம். உதாரணமாக : பெற்றோர், ஆசிரியர் அல்லது நண்பர்கள்.

உங்கள் நலனிற்கு உங்கள் உடலையும், மனதையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள

Tulir
துளிர்
J - 33/18, 7th Street, Annanagar East, Chennai - 600 102, India
Tel: 91+44+2619 2026/ 2619 0771. Fax: 91+44+4353 1496
Email: tulircphcsa@yahoo.co.in Web: www.tulircphcsa.org
www.childsexualabuseinindia.blogspot.com

Illustrations: Rangashree
Courtesy: NCPA Srilanka