ప్రాజెక్ట్ స్వేచ్ఛ

కౌమార బాలికల సాధికారత కోసం

1. పరిచయం
2. సమస్య
3. పరిష్కారం - స్వేచ్ఛ
4. విధానం
5. సభ్యులు
6. స్పందనలు
7. మా అభ్యర్థన

స్వేచ్ఛ - కౌమార బాలికల సాధికారత కోసం

1. పరిచయం

ప్రపంచం శరవేగంతో దూసుకు వెళ్తుంది. రెప్పపాటు కాలంలో పెనుమార్పులు సంభవిస్తున్నాయి. మనిషి సైన్సు, టెక్నాలజీ చుట్టూ పరుగులు పెడుతున్నాడు. కాని అదే ప్రపంచాన్ని మరో కోణం నుంచి చూసినట్లయితే సమాజంలో ఇంకా కొన్ని సాంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్లు, లింగ వివక్షత లాంటి నిబంధనలు మనల్ని వెంటాడుతూ కొన్ని శతాబ్దాల వెనక్కి తీసుకుపోతున్నాయి.

ఈ సమస్యలకి మా పరిధిలో పరిష్కారం వైపు ముందడుగు వెయ్యాలనే ఆలోచనతో, మన ఆడపిల్లలకు భరోసాగా నిలిచే ప్రయత్నమే "స్వేచ్ఛ" కార్యక్రమం.

స్వేచ్ఛ - **మౌనాన్ని వీడటానికి**

స్వేచ్ఛ - **మంచి ఆలోచనలకు**

స్వేచ్ఛ - **మూఢ విశ్వాసాల నుండి విముక్తికి**

స్వేచ్ఛ - **స్వచ్ఛత వైపుకి**

స్వేచ్ఛ - **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచేందుకు**

స్వేచ్ఛ - **మానసిక స్థైర్యానికి**

స్వేచ్ఛ - **సంకెళ్ళు తెంచుకుని ముందడుగు వేసేందుకు**

ది.12-09-2015 వ తేదీన మొదలయిన మా ఈ ప్రయాణం ఎంతో మంది ఆడపిల్లల రక్షణకు, స్వచ్ఛతకు, నమ్మకానికి పునాదులు నిర్మిస్తూ "స్వేచ్ఛ" గా, శరవేగంగా, లోతుగా, నిజాలకు దగ్గరగా, అంధ విశ్వాసాలకు దూరంగా, సుదీర్ఘమయిన ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తోంది.

మొదట కేవలం ఋతుస్రావం, పరిశుభ్రత, ఆహార నియమాల గురించిన విషయాలు తెలియపరుస్తూ వారికి తగిన సూచనలు ఇవ్వాలనే ఆలోచనలతో మొదలు పెట్టిన ప్రయత్నం, రోజూ మాకు ఎదురయిన అనుభవాలు, పిల్లలు అడిగే ప్రశ్నలు, వారు ఆ వయసులో ఎదుర్కొనే సమస్యల దృష్ట్యా ఈ కార్యక్రమం ఎన్నో రూపాంతరాలు సంతరించుకుంటూ వచ్చింది.

2. సమస్య

'కౌమార దశ' - ఇది ఎంతో సున్నితమయిన దశ, ప్రతి అమ్మాయి అపరిపక్వత నుండి పరిపక్వతకు మార్పు సంభవించే దశ. అప్పటివరకు హాయిగా ఉరకలు, పరుగులు పెడుతూ ఆనందంగా గడిపిన బాల్యం నుండి ఒక్కసారిగా, శరీరంలో ఊహించని మార్పులు సంభవిస్తూ, ఇంట్లో వాళ్ళు, చుట్టాలు **"పెద్దదానివి అయిపోయావే - జాగ్రత్తగా ఉండాలి మరి"** అనే మాటలకి భయపడుతూ, తనకి జరిగే మార్పులపై ఉన్న ప్రశ్నలని అమ్మని, అమ్మమ్మని అడిగితే **"ఇది అంతే - అలాగే జరుగుతుంది - చెప్పింది విను - పెట్టింది తిను - నాకు కూడా ఇలాగే జరిగింది - అపవిత్రం - అశుద్ధం"** లాంటి మాటలు విని శరీరంలో అతి సహజంగా, ప్రకృతి ఆడవారికి ఇచ్చిన గొప్ప వరాన్ని సైతం ఒక నేరంగా, ఘోరంగా, ప్రమాదంగా భావిస్తున్నారు. ఈ భావనని మొగ్గలోనే

తుంచకపోతే **"ఇంతింతై వటుడింతై"** అన్న రీతిలో సైన్సుని అర్థం చేసుకోవడానికి బదులుగా ఆ పసి హృదయాల్లో ఋతుస్రావం పట్ల అంధ విశ్వాసాలు లోతుగా నాటుకుపోయి **"అమ్మాయిగా పుట్టడం ఒక శాపం.. ఆడపిల్ల జీవితం అంతా కష్టాలే.. ప్రతి నెలా ఈ క్షోభ భరించలేకుండా ఉన్నాం"** అన్న రీతిలో అభిప్రాయాలు బలపడుతున్నాయి. ఇవన్నీ తప్పు అని నిరూపిస్తూ రుతస్రావ ప్రక్రియ అనేది ఆడపిల్ల ఆరోగ్యపరమయిన ఎదుగుదలకి సూచిక అనే విషయాన్ని చాలా బలంగా ఎన్నో ఉదాహరణలతో వారి స్థాయికి దిగి వివరిస్తున్నాము. ఇలా వివరించిన తరువాత వారు ఋతుస్రావం చుట్టూ ఉన్న విశ్వాసాలను విడిచిపెట్టి ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. పరిశుభ్రత ఎలా కాపాడుకోవాలి, ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి అనే విషయాల పట్ల ఆడపిల్లలు దృష్టి సారిస్తున్నారు.

ఈ వయస్సు శారీరక ఎదుగుదలతో పాటు మానసికంగా కూడా ఎదిగే దశ. ఈ ఎదుగుతున్న దశలో మనసు చాలా గందరగోళ పరిస్థితిలో ఉంటుంది. మనసుకి రెక్కలు వచ్చినట్టు ఉంటుంది. మంచికి, చెడుకి వ్యత్యాసాన్ని పూర్తిగా గమనించే పరిస్థితి ఉండదు. ఊహా లోకానికి దగ్గరగా, వాస్తవానికి దూరంగా ఆలోచిస్తారు. రకరకాల ఆకర్షణల వైపు మనసు బలవంతంగా తోస్తూ ఉంటుంది. ఈ మార్పుల గురించి ఇంట్లో తల్లి తండ్రులు కూర్చోపెట్టుకుని చాల సహజమయినవని, జాగ్రత్తగా ఉండాలని స్నేహపూర్వకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంది. కాని ఎవరి జీవిత పోరాటాల్లో వారు నిమగ్నం అయిపోయి, పిల్లలపై బలవంతపు ఆంక్షలు విధించడం సహజమవుతోంది. వారి చదువులు, మార్కులు, ర్యాంకులు పరుగులు తప్ప, వయసులో ఏర్పడే మార్పుల గురించి అవగాహన కలిగించే ప్రక్రియ లేదు. ఇంట్లో వాళ్ళు, స్కూల్ లో టీచర్స్ (అతి కొద్ది స్కూల్స్‌లో తప్ప). ఎవ్వరూ వీటి గురించి చెప్పకపోగా బయటి సమాజంలో పరిస్థితులు, టి.వి., సీరియల్స్ ప్రభావం ఎక్కువగా పడటం వల్ల, మానవ సంబంధాలు సన్నగిల్లి ఇంట్లో పరిస్థితులు దారుణంగా తయారవడం వల్ల ఈ వయసులో అమ్మ, నాన్న పెట్టే ఆంక్షలు వాళ్ళ ఆలోచనలకి, మనసుకి సంకెళ్ళు వేసినట్టుగా అనిపిస్తాయి. కాబట్టి తల్లితండ్రులని శత్రువుల్లా చూడటం మొదలు పెట్టి, ఒక అగాధాన్ని సృష్టించుకుంటారు. అన్ని విషయాలని స్నేహితులకే చెప్తూ, ఒక్కోసారి **bad peers** కి చేరువ అయ్యి ఆలోచనలని కలుషితం చేసుకుని, తప్పడు నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఎప్పుడయితే ఇంట్లో వాళ్ళతో సంబంధాలు సన్నగిల్లుతాయో బయట ఎవరయినా అబ్బాయి నవ్వుతూ మాట్లాడితే అది ప్రేమ అనుకుని అపోహలో జీవితాలని నాశనం చేసుకుంటున్నారు. బాహ్య సౌందర్యం వల్లనే తమ గౌరవం పెరుగుతుంది అనే భ్రమలో ఉండిపోతున్నారు.

ఇలాంటి సమస్యల ఊబిలో పడి ఒక మంచి అక్కగా, భార్యగా, తల్లిగా సమాజానికి స్ఫూర్తిగా నిలవాల్సిన అమ్మాయిలు, ఆత్మన్యూనతకి లోనై, ఆత్మహత్య లాంటి పెద్ద పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకొని జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఈ వయసులో ఇవన్నీ సహజమయినవని, వాటికి లొంగకుండా జీవితంలో ఒక లక్ష్యం వైపు నడిచి స్ఫూర్తిగా నిలిచిన ఎంతో మంది ఆడపిల్లలని ఉదాహరణలుగా చూపించాల్సిన అవసరం ఉంది. వారికి చేయూతను అందించి, వారికి మానసికంగా బలం చేకూర్చే దిశగా "స్వేచ్ఛ" ప్రయాణం చేస్తుంది. పైన పేర్కొన్న అన్ని అంశాల పైనా "స్వేచ్ఛ" టీం పిల్లలకి అర్థమయ్యే రీతిలో కొన్ని జీవిత అనుభవాలని, కథలను చెప్పి, స్ఫూర్తినిచ్చే వీడియోస్‌ని చూపించి వారికి మానసిక స్థైర్యాన్ని కలిగిస్తోంది.

"నేను ఒక ఆడపిల్లని, నాకు కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. నేను నలుగురిలో తలెత్తి నా అభిప్రాయాలను చెపితే తప్పు. నా లక్ష్యాలు వేరెవరో నిర్దేశించాలి. నేను అనుకున్న స్థాయిలో నా ఎదుగుదల ఉండటం అసంభవం. ఎక్కడో పెట్టి

పుట్టాలి" ఇలాంటి ఆలోచనలతో సగటు ఆడపిల్ల ఎదుగుతోంది. ఇలాంటి ఆలోచనలే మన దేశాన్ని "ఎప్పటికీ అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశం"గా ఉంచుతున్నాయి. ఒక ఆడపిల్ల తలచుకుంటే ఎంతటి అసంభవాన్నయినా సంభవం చేసి చూపగలదని, అన్ని రంగాల్లో చొచ్చుకుపోవచ్చునని, ఎంతటి క్లిష్టమయిన పని అయిన అవలీలగా చేయగలదని, తనకి జరిగే అవమానాలని ఎదుర్కోవటానికి, అన్యాయాన్ని నిరోధించడానికి చట్టాలు ఉన్నాయని, ఆడవాళ్ళకి multi tasking చేసే సమర్థత ఉందనే విషయాన్ని చాలా గర్వంగా పిల్లలకు చెప్తున్నాము.

3. స్వేచ్ఛ కార్యక్రమం - పరిష్కార దిశగా

పైన పేర్కొనబడిన ఎన్నో సమస్యలకి మేము వేసిన ముందడుగు స్వేచ్ఛ ప్రోగ్రాం. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఇప్పటివరకు కొన్ని వేల మంది ఆడపిల్లల మనసుకి దగ్గరగా తీసుకువెళ్ళగలిగామని సగర్వంగా చెప్పకుంటున్నాము.

ఇన్ని వేల మంది ఆడపిల్లలకి భరోసాగా ఈ కార్యక్రమం నిలబడటానికి "స్వేచ్ఛ" టీం రకరకాల పాత్రలను పోషిస్తోంది.

<u>ఒక స్నేహితురాలిగా:</u> ఈ వయసులో పిల్లలకి ఏ సమస్యలు ఉన్నా, సందేహాలు ఉన్నా ముందుగా పంచుకునేది స్నేహితురాలితోనే. కాబట్టి "స్వేచ్ఛ" టీం ఒక స్నేహపూర్వక వాతావారణాన్ని కల్పించి మంచి స్నేహితురాలు అవుతోంది.

<u>ఒక అక్కగా:</u> కౌమార దశలో వచ్చే మార్పులని వారికంటే ముందుగానే చవి చూసేది ఒక అక్క. కాబట్టి వారికి తగు సూచనలను ఇచ్చి. అది సహజమేననే ఒక భరోసానిచ్చే అక్కవుతోంది.

<u>ఒక అమ్మలా:</u> మంచికి / చెడుకి వ్యత్యాసాన్ని వివరిస్తూ, అవసరమయితే దండిస్తూ నిస్వార్థమయిన, నిర్మలమయిన మనసుతో కేవలం వారి ఆనందాన్ని, బంగారు భవిష్యత్తును కోరుకునేది తల్లి. కాబట్టి వారికి అలాంటి భావనను కలిగించే తల్లవుతోంది.

<u>ఒక టీచర్‌లా:</u> ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా, గురుముఖంగా తెలుసుకున్న విషయాలు మనసుకు దగ్గరవుతాయి. పిల్లలకి నచ్చే ధోరణిలో, ఆట పాటలతో / ఆడియో / వీడియో పద్ధతిలో అర్థవంతంగా బోధించే టీచర్ అవుతోంది.

<u>సైనికురాలిలా:</u> ఎన్నో సవాళ్ళను, ఒడిదుడుకులను, ఒక్కోసారి అవమానాలను అధిగమిస్తూ కేవలం ఆడపిల్లల ఆరోగ్యం, వారి భవిష్యత్తు కోసం ప్రతి రోజు ఎంతో నిబద్ధతగా పనిచేస్తూ ఏదో క్లాసు చెప్పాలనే ఉద్దేశం కాకుండా సొంత అనుభవాలని జోడిస్తూ, ఒక అనుబంధాన్ని ముడివేస్తూ కొన్ని వేల మంది ఆడపిల్లలను చేరుకునే ప్రయత్నం చేసే సైనికురాలవుతోంది.

4. విధానం

ఈ కార్యక్రమం ప్రత్యేకత ఏంటంటే ఎవరికి తోచింది వారు చెప్పకుండా పిల్లలకు అవసరమయిన విషయాలు మాత్రమే మాట్లాడుతూ, వాళ్ళని ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్య గురించి వారికి అవగాహన కల్పించాలనే ధ్యేయంతో నిర్వహిస్తున్నాము. దీనిలో భాగంగానే SECRET BOX ని ప్రతి క్లాసులోను ఏర్పాటు చేసి వారి సమస్యలను పేపర్ లో రాసి పేరు రాయకుండా SECRET BOX లో వేయమని చెప్తాము.

స్వేచ్ఛ - కౌమార బాలికల సాధికారత కోసం

ఆ విధంగా పిల్లలు SECRET BOX ద్వారా మాకు సంధించిన ప్రశ్నలను ఆధారంగా చేసుకుని వాటికి సమాధానాలుగా "స్వేచ్ఛ" కార్యక్రమాన్ని రూపొందించాము.

సీక్రెట్ బాక్స్ ద్వారా మేము అందుకున్న కొన్ని ప్రశ్నలు మచ్చుకకు..

1. ఋతుస్రావం అయితే ప్రాణానికి ప్రమాదం, వాళ్ల నీడను తాకినా ప్రమాదమే, ఎన్నో ఆహార నిబంధనలు, ప్యాడ్స్ వాడటం పట్ల అపోహలు, పరిశుభ్రత పై కనీస అవగాహన లేకపోవడం.
2. స్నేహితుల ప్రభావం, అందంపై విపరీతమైన శ్రద్ధ, చదువుపై ఆసక్తి లేకపోవుట, ప్రేమ ఆకర్షణల మధ్య వ్యత్యాసం తెలియకపోవుట, రకరకాల ఆకర్షణల వైపు మనసు లొంగడం లాంటి సమస్యలు.

ఇటువంటి విషయాలు పిల్లల దగ్గరనుండి వింటూ మేము వారికి కావలసిన విధంగా "స్వేచ్ఛ" కార్యక్రమాన్ని రూపొందించడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమాన్ని రెండు ప్రధాన భాగాలుగా విభజించడం జరిగింది.

1. మొదటి సెషన్: (వీడియో క్లిప్స్ మరియు యాక్టివిటీతో సెషన్ జరుగుతుంది)

- ఋతుస్రావం పై అవగాహన
- మూఢ నమ్మకాల గూర్చి వివరణ
- రుతుస్రావ పరిశుభ్రత
- శానిటరీ ప్యాడ్స్ గూర్చి అవగాహన
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

2. రెండవ సెషన్:

- మొదటి సెషన్ని రోల్ ప్లే ల ద్వారా వారికి గుర్తు చేయడం
- పీర్ ప్రెషర్
- తల్లిదండ్రుల ప్రాముఖ్యత
- నిజమయిన అందం
- ప్రేమ, ఆకర్షణల మధ్య వ్యత్యాసం
- అక్షరాస్యత - విద్య
- నీ జీవితానికి అతి ముఖ్యమైన వ్యక్తి నీవే
- విజయగాథలు
- జీవన నైపుణ్యాలపై ఆటల ద్వారా శిక్షణ

5. సభ్యులు

ప్రాజెక్ట్ లీడ్:

చైతన్య దీప్తి : +91 73311 26044,

ప్రాజెక్ట్ కోర్డినేటర్స్:

వరలక్ష్మి : +91 80085 89475

శ్రీదేవి : +91 79955 40331

జ్యోతి : +91 82473 78710

ధనలక్ష్మి, ఫణిశ్రీ : +91 9059885289

ప్రాజెక్ట్ సలహాదారులు:

డా॥ శైలజ, MBBS., DNB., Government General Hospital, Kakinada.

డా॥ ఆలూరి విజయలక్ష్మి, Founder, CEDOW (Center for Empowerment and Development of Women) & Gynaecologist, SRI SRI Holistic Hospital, Hyderabad.

శ్రీమతి భానుమతి, Secretary CEDOW, Rotary Club Life Time Member, Kakinada.

డా॥ ఆర్. అదినారాయణరావు, Trustee, CEDOW & Executive Vice President, Bhagavathula Charitable Trust.

శ్రీమతి వాడ్రేవు వీరలక్ష్మీదేవి, Retired Lecturer, Famous Writer, Kakinada.

6. స్పందనలు

- నేను ఈరోజు వరకు, "రుతుస్రావ రక్తం చెడు రక్తం" అనే భావనలోనే ఉన్నాను. కాని నేను నిజాన్ని (సైన్సు) తెలుసుకున్న తరువాత ఇంటికి వెళ్లి మా అమ్మ వాళ్లతో చెప్పినప్పుడు వాళ్ళు నమ్మలేదు. అప్పుడు నేను వారితో వాదించాను "నెలసరి రక్తం చెడు అయితే నెలసరి రక్తం రాకపోతే పుట్టే బిడ్డ కూడా చెడు నే కదా" అని. వారికి విషయం పూర్తిగా అర్థం అయ్యింది - *L. RANI, ZPHS, Chagantivaripalem.*
- ఈ నాటి వరకు మేము టీచర్స్ నుండి, పెద్దల నుండి చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నాము. కాని "స్వేచ్ఛ" ప్రోగ్రాం వల్ల మేము నేర్చుకున్న విషయాలు మా తల్లులకి, అమ్మమ్మలకి, నానమ్మలకి నేర్పే విధంగా ఉన్నాయి. తప్పకుండా మేము వాళ్లతో మాట్లాడి వాళ్లలో కూడా అవగాహన పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాము - *RAJESWARI, 10th Class, ZPHS, D. Kumudavali.*
- అక్కా, నెలసరి సమయంలో చాలా నరకంగా ఉంటుంది నా పరిస్థితి మా ఇంట్లో నాకు వేరే గ్లాసు ఇచ్చి, ఎక్కడో దూరంగా చాప వేస్తారు. నన్ను ఎవ్వరూ ముట్టుకోరు. పొరపాటున నేను ఏదైనా దుప్పటి, తలగడ, door curtain లాంటివి ముట్టుకుంటే ఎంత నీరసంగా ఉన్నా నా చేతే వాటిని ఉతికిస్తారు. ఎందుకు ఆడపిల్లలకి ఇన్ని దారుణమైన నియమాలు? మగవాడిగా ఎందుకు పుట్టలేదు నేను?

అనిపించేది కాని, ఈ రోజు ఈ కార్యక్రమం చూసిన తరువాత నెలసరి గురించి పూర్తి అవగాహన కలిగింది. నేను పడుతున్న కష్టం నా పిల్లలకి రానివ్వను. మా ఇంట్లో వాళ్లకి నచ్చ చెబుతాను - *Jyothi, 9th Class, ZPHS, D. Kumudavali.*

- ఇప్పటి దాకా నెలసరి రక్తం మంచిది కాదు. ప్రమాదమైంది అనే అపోహ ఉండేది నాలో. కానీ, అది ఒక సహజ ప్రక్రియ అనే విషయం చాలా స్పష్టంగా అర్థం అయ్యింది. ఆడపిల్లగా పుట్టినందుకు నేను గర్వ పడుతున్నాను - *Durga Lakshmi, 9th Class, ZPHS, Chandrampalem.*
- పిరియడ్స్ టైం లో నేను చాలా తక్కువ తింటాను, లేనిపోని ఆహార నియమాలు పెట్టుకుని కడుపు మాడ్చుకుంటాను. చాలా నీరసంగా ఉంటుంది. ఇక ఆ తప్పు చెయ్యను. మీరు చెప్పినట్లు తింటాను ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటాను - *Santhoshi, 10th Class, ZPHS, Pippara.*
- నెలసరి సమయంలో వచ్చే మార్పు గురించి చెప్పడానికి మా అమ్మ చాలా సిగ్గు పడేది. నాకు ఏ విషయం గురించి స్పష్టంగా చేప్పేది కాదు. కానీ, మీరు చాలా వివరంగా చెప్పారు. ఇది సహజమయిన విషయం అని. ఇక నేను నెలసరి సమయంలో భయపడను - *Mahalakshmi, 10th Class, ZPHS, D. Pallipalem.*
- అక్కా, మాకు ఏవయితే విషయాలు చెప్పారో అవే విషయాలు మా అమ్మ వాళ్ళకి కూడా చెప్పండి. వారు ఇంత పెద్దవారు అయినా కూడా ఇంకా వారికి ప్రాథమిక అవగాహన లేదు ఈ విషయంపైన. మీరు వివరంగా చెప్తే ఇక నుండి అయిన సరైయిన పరిశుభ్రత పాటించి, ప్యాడ్స్‌ని వాడతారు - *Prashanthi, 9th Class, ZPHS, Kolanka.*
- "స్వేచ్ఛ" సెషన్ విన్నాక. మీరు ఇచ్చిన "స్వేచ్ఛ పుస్తకాన్ని" మా అమ్మకి ఇచ్చి చదవమన్నాను. అమ్మ ఆ పుస్తకం చదివి నన్ను దగ్గరకి తీసుకుని, "ఇప్పటివరకు నాకు ఈ విషయాలు తెలియక నెలసరి అపవిత్రమయినదనే ఉద్దేశంతో నిన్ను చాలా ఇబ్బంది పెట్టాను. నిన్ను ఇక పైన ఇబ్బంది పెట్టను, మంచి ఆహారం పెడతాను" అని చెప్పింది - *Lakshmi, 10th Class, ZPHS, Kolanka.*
- నేను గత 2 సంవత్సరాల నుండి మా స్కూల్‌లో ఒక అబ్బాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. ఈ విషయం మా అమ్మకి తెలిసి చాలా బాధపడింది. నన్ను ఎంతగానో బ్రతిమిలాడింది. ఇలాంటి వాటి జోలికి వెళ్ళొద్దు చక్కగా చదువుకో అని నా కాళ్ళు పట్టుకుని కూడా బ్రతిమలాడింది. కానీ, నాకు ఆ అబ్బాయే గుర్తొచ్చేవాడు, నేను వదలనని చెప్పి వాదించే దాన్ని. అయినా మా అమ్మ నన్ను బాగా చూసుకునేది కావలసినవి కొని ఇచ్చేది, ప్రేమగా చూసుకునేది. కాని నేను మా అమ్మని రోజూ మనసులో తిట్టుకుంటూనే ఉండేదాన్ని. ఈరోజు ఈ క్లాసు ఎందుకో నా మనసుకి చాలా బలంగా గుచ్చుకుంది. ఈ వయసులో వచ్చేది ప్రేమ కాదని చాలా స్పష్టంగా అర్థమయింది. ఇక, నేను ఈ క్షణం అందరి ముందు ప్రమాణం చేస్తున్నాను ఇలాంటి వాటి జోలికి వెళ్ళకుండా, చక్కగా చదువుకుని అమ్మని బాగా చూసుకుంటా. ఇంటికి వెళ్ళగానే అమ్మ కాళ్ళ మీద పడి క్షమించమని అడుగుతాను - *S. Bhavani, 9th Class, Boys High School, Ganapavaram.*
- నేను ఈరోజు జీవితం అంటే ఏమిటో అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నాను. ఈ వయసులో మనసు మనల్ని ఎంతలా **disturb** చేస్తుందో అర్థమయింది. నేను కూడా ఇప్పటి వరకూ **bad peers** వల్ల చాలా

నష్టపోయాను. తప్పని తెలిసినా సరే వాళ్ళతో ఉంటే ఆ తప్పు చేయాలని అనిపించేది. కానీ, ఈరోజు నేను ఒక good peer లాగ మారతానని మా టీచర్స్, ఫ్రెండ్స్ అందరి ముందు మాట ఇస్తున్నా - *A. Amulya, 8th Class, Boys High School, Ganapavaram.*

- నేను మీ అందరికీ (స్కూల్‌లో ఉన్న పిల్లలని ఉద్దేశించి) ఒక మంచి అమ్మాయిగా స్కూల్‌కి లీడర్ లాగ మాత్రమే తెలుసు. కానీ, నేను 9th క్లాసు చదివేటప్పుడు అనవసరమయిన విషయాల జోలికి వెళ్లి నా భవిష్యత్తు పాడు చేసుకోబోయాను. కానీ, స్కూల్ టీచర్స్ అది గమనించి, నన్ను దాని నుండి దూరం చేసారు. కాని ఈ క్లాసు వినక ముందు వరకు నాకు ఆ ప్రేమ విషయం పట్ల కొన్ని జ్ఞాపకాలు మనసులో మెదులుతూ నా చదువుని disturb చేస్తూనే ఉన్నాయి. కానీ, ఈరోజు నాకు ఆ ఆలోచనల నుండి పూర్తిగా విముక్తి కలిగింది. ఎంత తప్పు చేస్తున్నానో అర్థమయ్యింది. నేను మారాలని అనుకుంటున్నాను. మీ అందరి ముందు మనస్ఫూర్తిగా ఈ విషయాన్ని ఒప్పుకుంటున్నాను - *Rajeswari, 10th Class, ZPHS, D. Kumudavalli.*

- నా చిన్నప్పుడే మా నాన్న చనిపోతే మా అమ్మ రెండో పెళ్ళి చేసుకుంది. నాకు అమ్మ, నాన్న ఇద్దరూ ఉన్నప్పటికీ ఇద్దరి ప్రేమకి నేను నోచుకోను. ఇద్దరూ నన్ను చాలా దారుణంగా చూస్తారు. ఇలాంటి సమయంలో నా మనసుపై చాలా చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. నవ్వుతూ ఏ అబ్బాయి నాతో మాట్లాడినా, లేక నాతో ఉన్న స్నేహితులు ఏ తప్పుడు పని చేద్దామన్నా నా మనస్సు "సై" అంటుంది. కానీ, నాకు ఈరోజు ఈ సెషన్ వలన చాలా విషయాలపై స్పష్టత ఏర్పడింది. నేను నా భవిష్యత్తుని సక్రమమయిన దారిలో నడుపుతాను. మా నాన్న నా దగ్గరకొచ్చి, నువ్వు నా బంగారు తల్లివిరా అనే రోజు నేను చూడాలి మరియు నేను ఆ స్థాయికి వెళ్ళాలి అనేదే నా కోరిక - *Divya, 10th Class, ZPHS, D. Kumudavalli.*

- అక్కా, నువ్వు ఈరోజు చెప్పిన క్లాసు వల్ల నా ఆలోచనలలో చాలా మార్పు వచ్చింది. అసలు మా friends లో bad peers ఉన్నారు. తప్పు పనుల వైపు అందరినీ నడుపుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి bad peers కారణంగానే మా స్నేహితురాలు ఒక అమ్మాయి ప్రేమ అనుకుని మోసపోయి సూసైడ్ చేసుకోబోయింది. అసలు ఈ వయసులో వచ్చే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులని ఎదుర్కొనే ధైర్యం లేక అది ఆకర్షణ అని గ్రహించలేక చాలా మంది వాళ్ళ జీవితాలని పణంగా పెడుతున్నారు. అది గ్రహించి ఉంటే మన ప్రపంచం లో ముందుకు వెళ్ళే మగవాళ్ళతో పోల్చుకుంటే ఆడవాళ్ళ సంఖ్య పెరిగేది. ఆ విషయం గ్రహించే అవకాశం మాకు ఈ క్లాసు వల్ల వచ్చింది. ఈ క్లాసు అన్ని స్కూల్స్‌లోని అమ్మాయిలకి చేరాలి అక్కా - *Lakshmi, 9th Class, ZPHS, Kesavaram.*

- నేను ఈరోజు వరకు అమ్మ వాళ్ళని villans లాగే చూసేదాన్ని, నాకోసం వాళ్ళు ఏమి చెప్పినా నమ్మకం లేదు, చాదస్తం ఎక్కువ అయిపోయింది, వీళ్ళు మారరు అని తిట్టుకునేదాన్ని. కానీ నేను ఎంత పెద్ద తప్పు చేస్తున్నానో నాకు ఈరోజు బాగా అర్థం అయింది. మనం ఈ వయసులో వచ్చే సవాళ్ళను ఎంత బాగా ఎదుర్కొంటే మన జీవితం అంత అందంగా, ఆనందంగా ఉంటుందని ఈ రోజు నాకు స్పష్టం అయింది - *Dhanusha, 10th Class, ZPHS, Kesavaram.*

- నేను నా అందానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇచ్చేదాన్ని, నేను అందంగా ఉండాలి అప్పుడే అందరు నన్ను

చూస్తారు. నాతో ఉంటారు అనుకునేదాన్ని, కానీ ఈరోజు వీడియో చూసాక, నేను చాలా మారాను. నేను కూడా చూపించిన వీడియోలో SHEROS లాగ జీవితంలో ధైర్యంగా, నిజాయితీగా, మంచి మనసుతో ఉండాలి అనుకుంటున్నాను. అదే కదా నిజమయిన అందం - *Vineetha, 9th Class, Girls High School, Ganapavaram.*

- నా చిన్నప్పుడే నా తల్లి చనిపోయింది. నాకు ఇంట్లో సరైన ఆదరణ లేదు. ఎప్పుడూ నా తండ్రి తాగి వచ్చి నన్ను కొడుతూ, తిడుతూ ఉంటాడు. కానీ, నాకు జీవితం పై చాలా ఆశలు ఉన్నాయి. ఏదో సాధించాలన్న కసి ఉంది. ఈ నా సంకల్పానికి కారణం మా నాన్న నన్ను కొట్టడమే, నా తండ్రి నాతో అలా ప్రవర్తించినప్పుడు నాకు చాలా కసి పెరుగుతుంది మా ఇంట్లో పరిస్థితి మారాలి, నేనే మార్చాలి. మా నాన్న నన్ను చూసి గౌరవించే స్థాయికి, ఆయన అలవాటు మానుకుని బుద్ధి తెచ్చుకునే స్థాయికి నా ఎదుగుదల ఉండాలి అని అనుకొనేదాన్ని. ఈరోజు విన్న క్లాసు వల్ల ఎలాంటి ప్రభావాలు నన్ను ఇక ఏ మాత్రం ఇబ్బంది పెట్టవు. నా లక్ష్యాన్ని చేరుకునే దిశగా నాకు కావలసినంత ధైర్యం నేనే ఈ క్లాసు వల్ల తెచ్చుకోగలిగాను - *Deevena, 9th Class, ZPHS, Pippara.*

7. మా అభ్యర్థన

ఇలాంటి స్పందనలు గత రెండు సంవత్సరాలుగా ప్రతి అమ్మాయి నుండి వింటున్నాము. ఈ స్పందనలు చదువుతున్నప్పుడల్లా ఇంకా వేగంగా పరుగులు తీయాలని, సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ పాఠశాలలకి, హాస్టల్స్‌కి ఈ కార్యక్రమాన్ని చేరవేయాలనే ఆలోచనతో ఉన్నాము.

ఇంత కృషి చేస్తున్నా కూడా మా మనసుకి ఇంకా లోటుగానే ఉంది. ఏదో వెలితిగానే ఉంది. మేము వెళ్ళిన ప్రతి పాఠశాలలోనూ క్లాసు విన్న తరువాత, "మీరు ఈ రోజు చెప్పకపోయి ఉంటే మేము ఖచ్చితంగా తప్పు చేసేవాళ్ళం, నిజాలను తెల్సుకోలేకపోయే వాళ్ళం" అనే మాటలు వింటున్నప్పుడల్లా మాకు ఆనందంతో పాటు కంగారు కూడా పెరుగుతోంది. ఇంకా ఎంత మంది ఆడపిల్లలు ఎదురుచూస్తూ ఉండి ఉంటారు? అని. "స్వేచ్ఛ" టీం కి మరింత బలం కావాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. సైన్యం పెరగాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది.

ఒక ఆడపిల్లని మనం బలపరిస్తే మూడు తరాలని (వారిని, వారి తల్లులని, వారి పిల్లలను) బాగు చేసినట్టే. ఇంతటి అపూర్వమయిన అవకాశాన్ని అందుకోవడానికి ముందుకు రండి.. మీ ఆలోచనలకూ పదును పెట్టి మాతో కలిసి ఆడపిల్లల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపడానికి కదలండి. శక్తివంతమైన స్త్రీని తద్వారా శక్తివంతమైన భారతదేశాన్ని తయారు చేసే ప్రక్రియలో పాలు పంచుకోండి.

ఈ కార్యక్రమాన్ని మండలాల వారిగా ఎంపిక చేసుకుంటూ సాధ్యమయినన్ని మండలాలలో ఆడపిల్లల ఆలోచనలకు "స్వేచ్ఛ" ని ఇవ్వాలని ఆశిస్తున్నాము. మేము చేపట్టిన ఈ మహత్తర కార్యక్రమానికి మీరూ నడుం బిగిస్తారని, మీ వంతు సహాయాన్ని అందిస్తారని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ...

స్వేచ్ఛ టీం
పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్
కాకినాడ
సెల్ నెం. +91 73311 26044