

## 8.12

### पौगंडावस्था समजून घेताना

### Understanding adolescence

**Main Authors:** Shubhangi Bhide, Panchami Jose, Sugra Chunawala, Pearl Monteiro

**Contributing Authors:** Rohini Karandikar, Meenakshi Kaushik, Norine D'souza, Abhilasha Pandey

**Reviewers:** Anu Gupta, Gouri Krishna Rajesh, Jayasree Subramaniam, Vimala Oak, Ajita Deshmukh

**English Editors:** Beena Choksi, Geetanjali Date, Ankush Gupta, Reema Mani, K. Subramaniam

**Marathi Translator:** Vidula Ramabai

**Marathi Editors:** Deepa Chari, Vijay D. Lale

**Marathi Editorial Assistance:** Aaloka Kanhere, Sushma Rawool, Nilkantha Gholap

**Creative Commons License:** CC BY-SA 4.0 International, HBCSE

## 8.12. पौगंडावस्था समजून घेताना Understanding adolescence

### आढावा Overview

या अध्ययन घटकाचा उद्देश विद्यार्थ्यांना पौगंडावस्था आणि तिच्याशी निगडित पैलूंची ओळख करून देणे तसेच ही अवस्था समजायला मदत करणे, असा आहे. हे घटक पौगंडावस्थेच्या पैलूंमधील जटिल संबंधाबाबत (Complexities) विचार करण्याची, लिहिण्याची, बोलण्याची आणि चर्चा करण्याची संधी देते.

This unit aims to facilitate students' familiarisation and understanding about adolescence and the different aspects surrounding it. The unit provides opportunities to think, write, talk and discuss adolescence in its complexities.

या कृतीमध्ये, जास्तीत जास्त चार विद्यार्थ्यांचा एक गट करून त्यांनी काम करणे, अपेक्षित आहे. सुरुवातीला प्रत्येक गटातील विद्यार्थी पौगंडावस्थेशी संबंधित एक पूर्वप्रकाशित लेख वाचतील आणि या अवस्थेसंबंधीची आव्हाने जाणून घेतील. या लेखांमध्ये पौगंडावस्थेसंबंधी मांडलेल्या मुद्द्यांवर गटातील सर्वांना मिळून एक मानसचित्र (mind-map) तयार करायला सांगा. मानसचित्रांची काही उदाहरणे अध्ययन घटकात पुढे दिलेली आहेत. नंतर प्रत्येक गट आपल्या गटाचे मानसचित्र वर्गात सादर करेल आणि पौगंडावस्थेतील आव्हाने आणि संधी यांबाबत सर्वांबरोबर चर्चा करेल.

The activity requires students to work in groups of no more than four individuals. In this activity students will initially read a media article on issues related to adolescence. They will try to identify adolescence related challenges. Individual members of groups will contribute to creating mind-maps of the issues presented in the media articles. Examples of mind-maps are provided in this document. Subsequently, each group would present their mind-map to the class and discuss the challenges/opportunities one may face during adolescence.

### पार्श्वभूमी Background

पौगंडावस्थेतील विद्यार्थी शारीरिक, लैंगिक, मानसिक आणि सामाजिक अशा पातळींवर बदल अनुभवत असतानाच त्यांच्याबरोबर याविषयी चर्चा करणे, हा त्यांना विश्वासात घेण्याचा एक चांगला मार्ग असू शकतो. पौगंडावस्थेत विद्यार्थ्यांना त्यांच्या जीवनातील अनेक बदलांशी जुळवून घ्यावे लागते. त्यामुळे या कालावधीत त्यांच्यात गोंधळ आणि असुरक्षितता निर्माण होऊ शकते. पण हाच कालावधी त्यांच्यात इच्छा, वैचारिक क्षमता, मूल्ये आणि आकांक्षा इत्यादी जागृत होण्याचा असतो.

Engaging students in discussions about adolescence may be a way to show them support and understanding in a period when they are going through a phase of physical, sexual, psychological and social changes. This period is known to require significant adaptations in many areas of adolescents' lives, which may create vulnerability and confusion. At the same time, this phase is a period of awakening of desires, intellect, values and aspirations.

बालपणातून तारुण्यात परिवर्तन होताना या कालावधीत अनेकदा विद्यार्थ्यांचा स्वतःशी तसेच समाजाशी संघर्ष होऊ शकतो. अशा वेळी, स्वतःला आणि समवयीन मित्रमैत्रिणींना मदत करण्यासाठी बोधीय आणि भावनिक सह-अनुभूती विकसित करणे, हा एक चांगला मार्ग ठरू शकतो. आणि हा मार्ग या टप्प्यावर आणि पुढील टप्प्यांवर उपयोगी पडू शकतो. सह-अनुभूतीचे दोन महत्वाचे पैलू आहेत: दुसऱ्याच्या दृष्टिकोनातून विचार करण्याची क्षमता विकसित करणे आणि दुसऱ्यांच्या भावना ओळखून त्यानुसार योग्य प्रतिसाद देणे. हे पैलू सामाजिक समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी, स्वतःच्या तसेच इतरांच्या भावना हाताळण्यासाठी आणि संघर्षातून मार्ग काढण्यासाठी उपयोगी पडतात. पौगंडावस्थेतील मुलामुलींमध्ये सह-अनुभूती विकसित करण्यासाठी त्यांच्या समस्या आणि भावना यांबाबत चर्चा करणे, तसेच त्यांची मते विचारात घेणे, आवश्यक असते.

This period which is a transition between childhood and adulthood can often result in conflicts within individuals and with society. Development of empathy (cognitive and emotional) could be one way through which adolescents can help themselves and peers deal with this challenging phase (as well as subsequent phases) in life. An important aspect of

empathy is developing the ability to think from another person's point of view and be able to recognize and respond to others' feelings appropriately. These skills help in social problem-solving, managing one's own and other people's emotions and negotiating in conflict situations. To help adolescents develop empathy, discussing their concerns and feelings is important, as well as considering their opinions about matters that relate to them.

## अध्ययन घटकाची उद्दिष्टे Unit-specific objectives

- पौगंडावस्था हा वेगवेगळ्या बदलांचा कालावधी असतो, हे समजून घेणे  
To understand that adolescence is a period of diverse changes.
- या बदलांपैकी काही बदलांची ओळख करून घेणे  
To recognise some of the changes that happen during adolescence.
- पौगंडावस्थेतील बदल आणि पैलू यांबाबत सह-अनुभूती (empathy) विकसित करणे  
To comprehend and develop empathy about adolescence-related changes and issues.
- पौगंडावस्थेतील आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठीच्या मार्गांची माहिती मिळवणे  
To identify possible ways for dealing with adolescence-related issues.
- दिलेल्या माहितीवर समजण्यासाठी मानसचित्राची निर्मिती करणे  
To create mind-maps to process the given information.

## या अध्ययन घटकाची नवलाई Novelty of the unit

या कृतीमध्ये, माध्यमांमध्ये प्रकाशित झालेले काही लेख जोडले आहेत. या लेखांमध्ये पौगंडावस्थेतील काही बदल आणि त्यांतून उद्भवणारी कोंडी यांचा उल्लेख आहे, ज्यांच्याशी विद्यार्थी संबंध लावू शकतात. त्याचबरोबर, विद्यार्थ्यांनी गटांमध्ये या लेखांबाबत चर्चा करून 'हे बदल त्यांच्या जीवनावर कसा प्रभाव टाकतात, हे ओळखतील आणि त्यावर अधिक विचार करतील'. त्यानंतर विद्यार्थ्यांनी मानसचित्रांचा वापर करून त्यांचे आकलन सर्वासमोर मांडणे अपेक्षित आहे. गटांमध्ये केलेली चर्चा आणि मानसचित्रे ही विद्यार्थ्यांना सहयोगासाठी आणि स्वतःचे विचार सृजनशील स्वरूपात मांडण्यासाठी संधी उपलब्ध करून देतात. मानसचित्रे कोणत्याही विषयाच्या सर्वांगीण चर्चेसाठी एक मंच उपलब्ध करून देतात. महत्त्वाचे म्हणजे, विद्यार्थ्यांना हे समजू शकते की पौगंडावस्थेच्या विशिष्ट बाबी समाजावर परिणाम करू शकतात, आणि या बाबी सामाजिक दबावामुळे देखील उद्भवू शकतात.

The activity presents media articles related to changes and dilemmas of adolescence occurring in the real world which students are able to relate to. Additionally, students are required to work in groups - identifying and thinking about how various factors may affect their life. Subsequently, they are required to communicate their understanding in a comprehensive manner using a mind-map. Working in groups and mind-mapping provide students an opportunity to collaborate, discuss, and present their thoughts and ideas in a creative manner. Mind-mapping also gives a platform to students to get a holistic view of the topic under discussion and ways in which it might affect the personal and social life of an individual. Importantly, students will understand how certain aspects of adolescence both affect society and can be a result of societal pressures.

मानसचित्रांच्या चर्चेतून विद्यार्थ्यांना पौगंडावस्थेच्या काळातील मानसिक, शारीरिक आणि सामाजिक बदलांशी निगडित असलेल्या संवेदनशील बाबींवर विचार करायला, चिंतन करायला, देवाणघेवाण करायला, मान्य करायला आणि प्रतिसाद द्यायला एक सुरक्षित मंच मिळेल. या कृतीमध्ये विद्यार्थ्यांना स्वतंत्रपणे सहभागी व्हायला, तसेच गटांमध्ये चर्चा करायला संधी मिळेल. विद्यार्थ्यांना आपल्या समवयस्कांबरोबर पौगंडावस्थेसारख्या खूप महत्त्वाच्या विषयाबाबत चिकित्सकपणे चर्चा करायला येथे संधी मिळेल, ज्याबाबत वर्गात क्वचितच चर्चा केली जाते.

This approach will support students by providing them a safe ground to think, reflect, share, acknowledge and respond to sensitive issues connected to psychological, physical and social changes in their adolescent years. The activity has space for individual participation, as well as group interaction. It provides students a chance to share their ideas and discuss critically with peers a highly relevant topic that is scarcely discussed in a classroom environment.



### किमान आवश्यक वेळ Minimum time required

दोन सत्रे; पहिले 55 मिनिटांचे आणि दुसरे 35 मिनिटांचे (गरज भासल्यास यात शिक्षक बदल करू शकतात).

Two sessions; the first one of 55 mins and the second one of 35 mins (the teacher can plan the time flexibly).



### अध्ययन घटकाचा प्रकार Type of learning unit

वर्ग  
Classroom

## अभ्यासक्रमाशी दुवा Links to curriculum

NCERT Class 8 Science

Chapter 7 : Reaching the age of adolescence (Nov 2022)

तक्ता T1

Table T1

## काळजी आणि खबरदारी कशी घ्यावी Care and precautions

पौगंडावस्था समजून घेण्यासाठी आयोजित केलेले सत्र रचनात्मकरीत्या आणि सुरळीतपणे पार पडण्यासाठी पुढील पर्याय शिक्षकांना उपयुक्त ठरू शकतात :

In order to facilitate a constructive and smooth session on understanding adolescence, teachers may find the following practices helpful:

- विद्यार्थ्यांना मनमोकळेपणे बोलू द्या आणि त्यांची मते मांडू द्या. ते जे काही बोलतील त्याबाबत कोणत्याही प्रकारे व्यक्त होऊ नका, टीका करू नका किंवा त्याविरोधी मत मांडू नका; हे अधिक मदतीचे ठरेल.

Encourage students to talk and express their views. It would help if we are not critical or disapproving of what students may have to say.

- विद्यार्थ्यांची मते मोकळ्या मनाने ऐका. त्यांची मते आपल्यापेक्षा वेगळी असू शकतात आणि पौगंडावस्थेबाबत आपली तत्कालीन जाण आहे तिच्याशी जुळणारी नसू शकतात. या कृतीमध्ये सहभागी होताना सर्वांचा दृष्टीकोन निर्णायक नसावा (non-judgmental). खुलेपणाने विद्यार्थ्यांच्या विविध मतांचे स्वागत करावे. आपणच जर टीका केली, त्यांची मते खोडून काढली किंवा आपला दृष्टीकोन नकारात्मक ठेवला, तर विद्यार्थी चर्चेत सहभागी होऊन आपले विचार मांडायला संकोच करतील. ही कृती करताना सुरुवातीला शिक्षकांना विद्यार्थ्यांचा संकोच किंवा नापसंती यांनादेखील सामोरे जावे लागेल आणि सौम्यपणे विद्यार्थ्यांना प्रतिसाद द्यावा लागेल.

Accept students' views with an open mind. Their views may differ from our own and may not align with our current understanding of adolescence. Teachers and other participants should practice being non-judgmental in their approach to this activity and to be open and accepting of varied views of students. If we become critical, disapproving, or negative in our approach, students may hesitate to participate and share their thoughts. At the same time, teachers may initially have to face and gently respond to students' hesitation, or even disapproval regarding this activity.

- विद्यार्थी जर मोकळेपणाने बोलत नसतील, तर सुरुवातीला त्यांना त्यांचे विचार कागदावर मांडायला सांगा. विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या भाषेत, माहित असलेल्या किंवा सोईच्या शब्दात लिहायला सांगा.

Initially, if students do not talk, they could be encouraged to write down their thoughts. Students should be allowed to write in their own language, using words they are familiar or comfortable with.

- विषयाची थोडीफार ओळख होऊन विद्यार्थ्यांची भीड चेपली की चर्चेला सुरुवात करा. सुरुवातीला काही साधे-सोपे प्रश्न विचारून

विद्यार्थ्यांना सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

Encourage discussions when students have become a little comfortable with the topic. Students may be gently probed and encouraged to participate, maybe by asking simple questions initially.

- विद्यार्थ्यांचे आपापसांत मतभेद झाले, तर ते शिक्षकांना काळजीपूर्वक हाताळावे लागतील. शिक्षकांनी कोणत्याही गटाची बाजू न घेता आताच्या घडीला विज्ञान याबाबत काय सांगते, अशी भूमिका घ्यावी.  
Students' disagreements will have to be handled with care. Teachers could convey what is currently understood in science and not take sides with any of the students.

## शिक्षकांसाठी पूर्वतयारी Prerequisites for teachers

शिक्षकांना या अध्ययन घटकाशी संबंधित संकल्पना जसे पौगंडावस्था, या कालावधीत होणारे शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक बदल माहीत असायला हवेत. तसेच त्यांनी विद्यार्थ्यांना चर्चा करण्यास प्रोत्साहन देऊन चर्चा योग्य प्रकारे घडवून आणण्याची तयारी ठेवायला हवी. हा पाठ्यमुद्दा जर वर्गात शिकवलेला असेल, तर शिक्षक सुरुवातीला संज्ञांची उजळणी घेऊ शकतात. काही संज्ञा:

Teachers need to have understanding of the concept of adolescence, changes associated – physical, social and psychological changes and the skills to encourage and conduct student discussions. It may help if the teacher is familiar with the definitions (and examples, if any) of the terms relevant to this topic, before the activity. If the chapter has already been covered in class, the teacher can do a quick recap of the terms used. Some terms:

- **पौगंडावस्था** म्हणजे मनुष्याचे बालपण आणि प्रौढावस्था या दरम्यानचा टप्पा. हा टप्पा सर्वसाधारणपणे वयाच्या 10-11व्या वर्षी सुरू होऊन 18-19व्या वर्षापर्यंत असतो. लैंगिक प्रौढत्व (परिपक्वता) येण्याबरोबरच शारीरिक वाढ आणि मानसिक वाढ घडवून आणणारे अनेक बदल, हे या कालावधीचे वैशिष्ट्य आहे.

**Adolescence** is an intermediary phase between childhood and maturity in human beings. It may start from 10-11 years and extend to 18-19 years of age. This period is marked by many changes leading to physical and psychological development, in addition to attaining sexual maturity.

- वयात येण्याच्या (तारुण्यागम) कालावधीत मुलामुलींमधील प्रजनन संस्था परिपक्व होतात आणि ते प्रजननक्षम बनतात. पौगंडावस्थेच्या कालावधीमध्ये हे रूपांतर घडून येते.

**Puberty** is usually a period during which the immature reproductive system in boys and girls matures making the person capable of sexual reproduction. This stage is usually reached during the adolescence years.

- **किशोरावस्था** : किशोरवयीन म्हणजे 13 ते 19 वर्षांच्या वयोगटातील व्यक्ती.

**Teenage:** A teenager, or teen, is a young person whose age falls within the range from 13-19.

- **दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्यांची** काही उदाहरणे म्हणजे भिन्न लिंगांमध्ये शरीरावरचे केस, स्नायुबळ, शरीराचा मांसलपणा आणि आवाजाचा पोत इत्यादी. दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये पौगंडावस्थेत दिसायला लागतात आणि नंतर ती अधिक ठळकपणे जाणवतात. तर प्राथमिक लैंगिक वैशिष्ट्ये ही जन्मापासूनच उपस्थित असतात. भिन्न लिंगांमध्ये दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्यांच्या फरकामुळे वेगळेपणा दिसून येतो.

**Secondary sexual characteristics** are physical traits which appear at puberty and may become more prominent later – as opposed to the primary sex characteristics which are present at birth. So, the sexes may differ with respect to body hair, musculature, amount of fat tissue, nature of voice etc.

- **संप्रेरके (Hormones)** ही रासायनिक संयुगे असून मानवी शरीरात ती अंतःस्त्रावी ग्रंथीद्वारे तयार होतात. संप्रेरके जेव्हा या ग्रंथींमधून स्रवली जातात तेव्हा ती रक्तावाटे लक्ष्य इंद्रियांपर्यंत पोहोचतात.

**Hormones** are chemical substances produced by the endocrine glands in the human body. These hormones, when released from their glands, travel through blood to convey signals to the target organs.

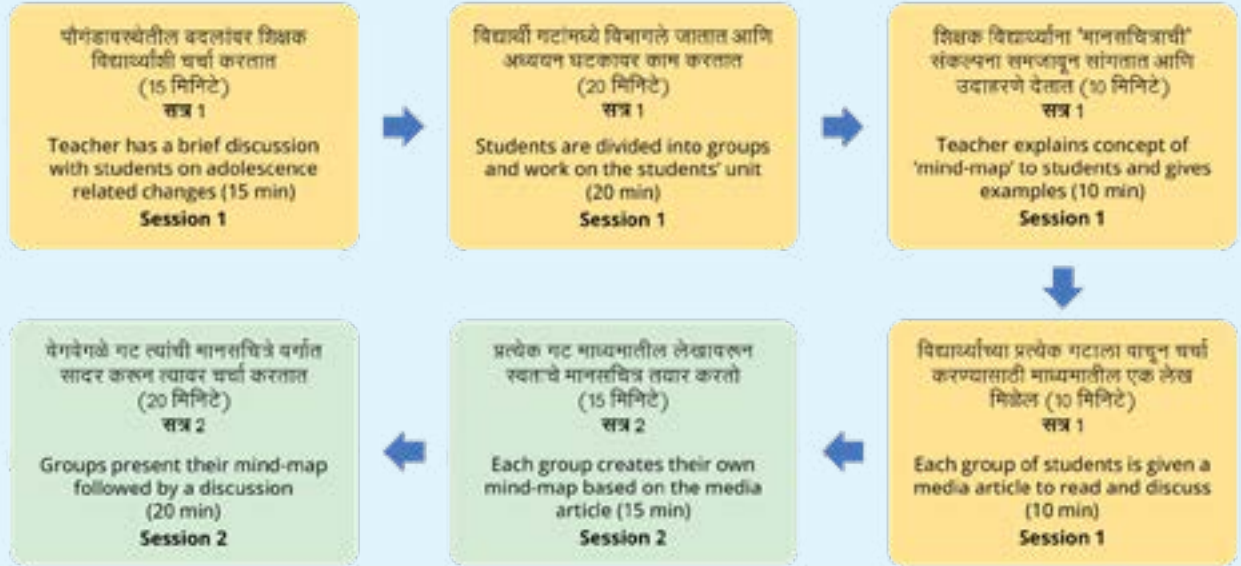
- **मासिक पाळी** (किंवा मासिक ऋतुस्राव) ही स्त्रीच्या ऋतुचक्राशी संबंधित असते. यात स्त्रीच्या शरीरात क्रमाने असे बदल होत असतात, ज्यामुळे स्त्रीचे शरीर संभाव्य गर्भधारणेसाठी तयार होत असते. साधारणपणे महिन्यातून एकदा, गर्भाशयात ऊर्तीचा एक जाड व चिकट अंतःस्तर (endometrium) तयार होतो, जो फलित अंड धरून ठेऊ शकतो. गर्भधारणा होण्यासाठी जर अंड फलित नसेल, तर गर्भाशयाद्वारे तो अंतःस्तर शरीराबाहेर टाकला जातो. यालाच मासिक ऋतुस्राव किंवा पाळी येणे म्हणतात. मुलींमध्ये वयाच्या

13 वर्षांनंतर मासिक पाळी सुरू होऊ शकते आणि 50 वर्षांनंतर मासिक पाळी बंद (याला रजोनिवृत्ती असेही म्हणतात) होऊ शकते. **Menstruation (periods)** relates to the menstrual cycle, which is a series of changes that prepare the female body for a possible pregnancy. About once a month, the uterus grows a thick lining of tissue called endometrium, which can hold a fertilised egg. When there is no fertilised egg to start a pregnancy, the uterus sheds its lining. This is the monthly menstrual bleeding (also called menstruation or menstrual period). Menstruation can start (menarche) from early teen years until (menopause) around the age of 50.

## कृती आयोजन Conducting the Activity

या अध्ययन घटकासाठी, 3-4 विद्यार्थ्यांचा एक असे गट करायला सांगा. पुढील प्रवाह तक्त्यामध्ये दाखवल्याप्रमाणे हे घटक दोन सत्रांमध्ये पूर्ण होऊ शकते.

For this Unit, ask the students to form groups of 3-4 members each. This unit can be done in two consecutive sessions as indicated in the flowchart below.



आकृती 1A कृती आयोजनाचा प्रवाह तक्ता  
Figure T1 Flowchart for conducting the session

ही कृती पुढीलप्रमाणे करता येईल :

The activity could be conducted in following manner:

1. "तुमच्या मते, पौगंडावस्था म्हणजे काय?" असे विद्यार्थ्यांना विचारावे. जर त्यांनी उत्तर देण्याचे टाळले, तर पुढील प्रश्न विचारून त्यांना बोलते करावे : "अलीकडे आपली उंची एकदम वाढली आहे, असं कोणाच्या लक्षात आलं आहे का?" किंवा "तुम्ही हल्ली आरशासमोर जास्त वेळ उभे राहता का? आणि तुमच्या वयाच्या इतर कुणाला असे करताना पाहिलंय का?" किंवा "आपल्याला एकटे किंवा एकाएकी उदास वाटते का? किंवा इतर कुणालातरी एकटे पडल्यासारखे किंवा उदास असल्यासारखे तुम्ही पाहिले आहे का?"

Ask the students what they mean by adolescence. If the students are hesitant, use prompts like: "Has anyone lately observed any sudden increase in their height?"; "Do you spend more time in front of the mirror or have you seen anyone doing so? (self-consciousness)?" or "Have you felt or seen anyone feeling left out or suddenly depressed?"



पौगंडावस्थेमध्ये होणारे बरेचसे बदल हे प्रामुख्याने शरीरात घडलेल्या जैविक बदलांमुळे होतात. कारण बालपणातून प्रौढावस्थेकडे जात असताना शरीर परिपक्व होत असते, हे शिक्षकांनी स्पष्ट करावे.

**The teacher should explain that all the changes happening during adolescence are a result of major biological changes happening in the body as it matures from childhood to adulthood.**

2. कृती करेपर्यंत हा धडा शिकवलेला नसेल, तर या संज्ञा विद्यार्थ्यांना स्पष्ट कराव्या लागतील किंवा समजून घ्याव्या लागतील.

The teacher may then do a quick recap of the terms mentioned above. If the chapter has not been taught by the time the activity is conducted, the teacher may have to explain the terms to the students.

3. शिक्षक, विद्यार्थ्यांच्या अध्ययन घटकात दिलेल्या लेखावरील प्रश्नांची उत्तरे द्यायला मदत करू शकतात किंवा चर्चेसाठी स्वतःचे प्रश्न उपस्थित करायला मदत करू शकतात. विद्यार्थ्यांच्या पत्रिकेत नमूद केलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात चर्चा करता येईल.

The students are divided into groups. Each group works on the student unit. The teacher may assist the students in answering the questions given in the article in the student unit or raise their own questions for discussion. The questions given in the student sheet can briefly be discussed.

4. यानंतर शिक्षक विद्यार्थ्यांना आणखी एक लेख देतील. तो लेख अध्ययन घटकाबरोबर दिलेल्या पाच लेखांपैकी असू शकतो किंवा त्यांच्या आवडीनुसार स्थानिक वृत्तपत्रात पौगंडावस्थेवरील बाबींसंबंधी प्रकाशित झालेला असू शकतो. शिक्षक इंटरनेटवरील लेखांची देखील निवड करू शकतात. पुढे पाच लेख दिलेले आहेत.

The teacher then hands out media articles from this document or which appear in the local newspapers covering an adolescence issue, as per his/her choice. Teachers may also choose articles from the internet. Five newspaper articles have been appended.

5. ही कृती पुढीलप्रमाणे करता येईल :

The task can be done as follows:

- i. विद्यार्थ्यांना लेखाच्या प्रती दिल्यानंतर लेख वाचण्यासाठी आणि समजून घेण्यासाठी दहा मिनिटे द्या.  
Let the groups spend 10 minutes reading and understanding the article that has been handed out to them.
- ii. 'मानसचित्र म्हणजे काय?' असा प्रश्न विद्यार्थ्यांना विचारा. विद्यार्थ्यांना ठाऊक नसल्यास, शिक्षकांनी पुढील मुद्द्यांचा उपयोग करून त्यांना समजाऊन सांगावे. पुढे काही उदाहरणे दिलेली आहेत.  
Ask the students if they know what mind-maps are. If they don't, the teacher may explain using the following points. Exemplars are included below.
  - लेखातील कळीचे शब्द (key words) निवडून विद्यार्थ्यांनी चार्ट पेपरवर लिहावेत. जर एखादी संकल्पना/विषय मध्यवर्ती वाटत असेल तर ती संकल्पना/विषय चार्ट पेपरच्या मध्यभागी लिहू शकतात. गटातील सर्व विद्यार्थी एकत्रितपणे चार्ट पेपरवर एक मानसचित्र तयार करू शकतात. चित्र किंवा लेखन एकाच विद्यार्थ्याने करावी, अशी काही अट नाही.  
Students may pick up the key words from the article and write them on the chart paper. Maybe one word can be placed in the centre of the chart paper if it is the central theme. All the students of a particular group can write at the same time, on the same chart paper and create a mind-map collaboratively. The drawing/ writing need not necessarily be done by a single student.
  - त्यानंतर मध्यवर्ती संकल्पनेपासून/विषयापासून निघणाऱ्या रेषा काढून भोवतालच्या इतर महत्त्वाच्या शब्दांना जोडायच्या आहेत. प्रत्येक गटाने मानसचित्र काढण्यासाठी पंधरा मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ घेऊ नये, अशी अपेक्षा आहे (एकूण वेळ : वाचन + मानसचित्र काढणे = 30 मिनिटे). विद्यार्थी, त्यांना वाटलेल्या महत्त्वाच्या मुद्द्यांचे सादरीकरण करण्यासाठी किंवा त्यांवर भर देण्यासाठी ते रंग, चित्रे, संकेतचिन्हे किंवा सांकेतिक शब्द वापरू शकतात.  
Then the students could connect the words with lines radiating out from the central word. Each group should not spend more than 15 minutes on the mind-mapping (Total time: reading + mind-mapping= 30 min). Students may be allowed to use colours, pictures, codes as per their choice for representation or emphasis.



#### साहित्य Materials

चार्ट पेपर (प्रत्येक गटासाठी 1), पेन्सिल, स्केच पेन, नोटीस बोर्डसाठी लागणाऱ्या टाचण्या (push-pins) किंवा चिकटपट्टी, पौगंडावस्थेशी संबंधित वेगवेगळ्या माध्यमांमध्ये प्रकाशित झालेले लेख.

Chart papers (1 per group), pencils, sketch pens, push-pins or cello-tape, media articles covering an adolescence issue.

6. यानंतर शिक्षक प्रत्येक गटाला त्यांची मानसचित्रे फळ्यावर चिकटवायला सांगतील. प्रत्येक गट वर्गात सर्वासमोर आपले मानसचित्र आणि लेखाचे थोडक्यात वर्णन करेल. एका गटाला सादरीकरणासाठी 5 ते 10 मिनिटे मिळतील.

The teacher then requests the groups to come forward individually and paste their charts on display boards or blackboard. Each group may come to the front of the class to present / briefly describe their mind-map and the media article. Each group gets a total of 5-10 minutes to explain and discuss their chart.

सादरीकरण करणाऱ्या गटाला इतर गटातील विद्यार्थी प्रश्न विचारू शकतात. विद्यार्थ्यांना प्रश्न विचारायला जर संकोच वाटत असेल, तर शिक्षकांनी पुढाकार घेऊन चर्चा घडवून आणावी.

Other groups could ask questions to the presenting group. The teacher may lead the discussion in case students hesitate to ask questions.

शिक्षक पुढीलप्रमाणे प्रश्न विचारू शकतात :

The teacher may also use the following prompts:

- या लेखात कोणत्या मुद्द्यांचा/समस्यांचा समावेश आहे?  
What kinds of issues were covered by the media article?
- असे मुद्दे/समस्या का असतात किंवा निर्माण होतात, असे तुम्हाला वाटते?  
Why do you think such issues exist/arise?
- या मुद्द्यांचा/समस्यांचा एखादी व्यक्ती, कुटुंब आणि समाज यांच्यावर कोणते आणि कसे परिणाम होतात?  
In what ways do these issues affect the individual, family and the society?
- अशा परिस्थितीत असलेल्या व्यक्तींना कशा प्रकारे मदत करता येईल?  
What are the possible ways of helping persons in situations mentioned in these cases?
- अशा व्यक्तींशी संवाद साधल्यास त्यांच्या समस्या सुटायला मदत होईल, असे तुम्हाला वाटते का?  
Do you think talking to such persons could help solve their problems?
- पौगंडावस्थेतील मुले त्यांच्यासमोरील आव्हानांबाबत कुणाशी बोलू शकतील?  
Who can an adolescent talk to regarding the challenges he/she faces?

विद्यार्थ्यांनी चर्चेतील त्यांची मते, प्रतिक्रिया, चिंतने लिहिली तर उपयुक्त ठरेल.

It would be very useful, if the students could write their reflections on the discussion.



आकृती T2 पौगंडावस्थेसंबंधित एक उदाहरणादाखल मानसचित्र



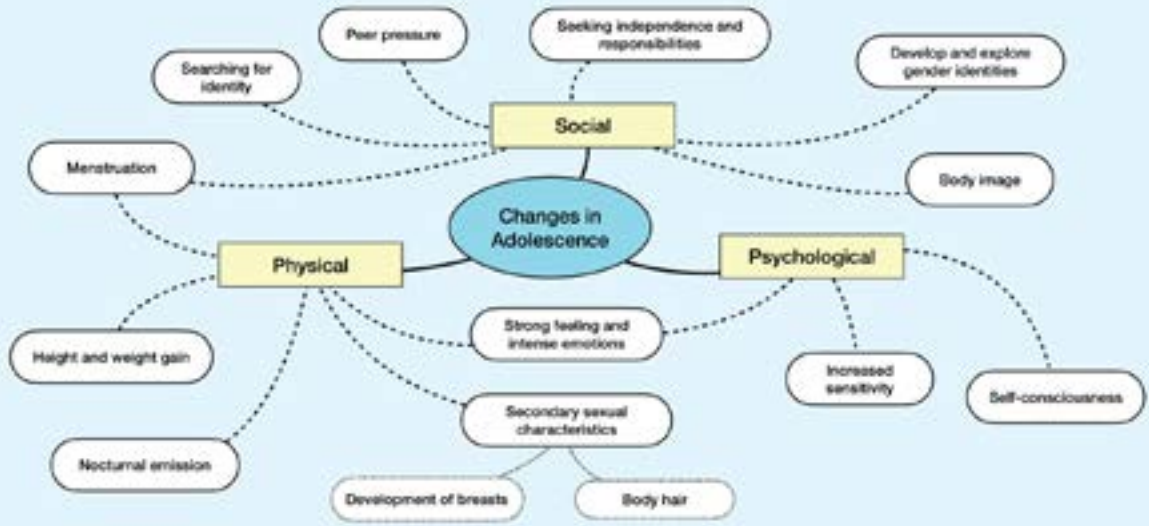
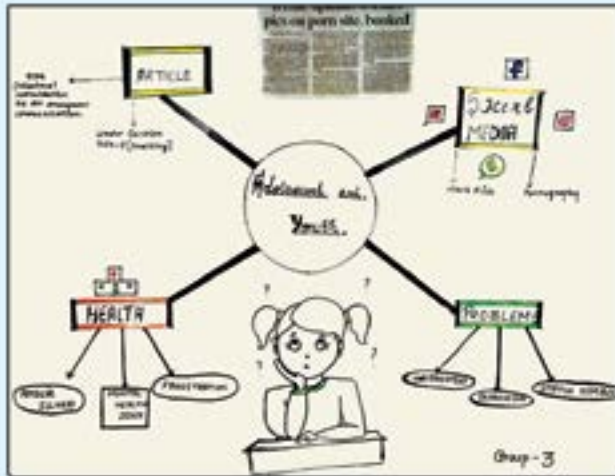
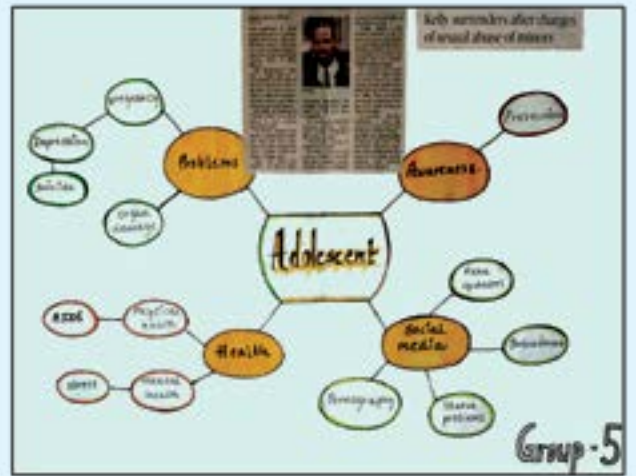


Figure T2 An example of a mind-map related to adolescence

विद्यार्थ्यांच्या मतांची चर्चा होणे, हे महत्वाचे आहे. शिक्षकांना वेळेअभावी चर्चा पूर्ण करता आली नाही, तर ते एका सत्रामध्ये मानसचित्र तयार करण्याची कृती आणि दुसऱ्या सत्रात त्यावर चर्चा, असे करू शकतात. अशा वेळी, कृतीनंतर लवकरात लवकर चर्चा करावी.

It is very important that students' views are discussed. If the teacher is unable to conduct the discussion due to time constraints, he/she may allow the students to work on mind-mapping in one session and the discussion can be done in another session. In such a case, we recommend that the discussion be conducted at the earliest.

आकृती T3  
Figure T3आकृती T4  
Figure T4

आकृती 2, 3 आणि 4 ही मानसचित्रांची उदाहरणे आहेत.  
Figures 2, 3, and 4 are representative of mind-maps.

## संदर्भ आणि अधिक साहित्य

### References and additional reading/viewing

- World Health Organization. Adolescent development [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/development/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/)
- Columbia University's Mailman School of Public Health. (2007, December 18). Teachers play critical role in adolescent health promotion efforts. Science Daily [www.sciencedaily.com/releases/2007/12/071217141431.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2007/12/071217141431.htm)
- Godwin, G. (2019). The role of mind mapping in education <https://www.mindjet.com/blog/2019/10/201910201910role-mind-mapping-education/>
- Melbourne Child Psychology and School Psychology Services. (2020). How to help teenagers develop empathy <https://www.melbournechildpsychology.com.au/blog/help-teenagers-develop-empathy/>
- Research in practice. <https://www.researchinpractice.org.uk/search/?query=adolescence&practiceArea=0&topic=0&contentType=0>
- A video clip on Period Shaming. <https://www.youtube.com/watch?v=6I6CH0nCjBc>

## आकृती/प्रतिमा स्रोत

### Figure/Image sources

- आकृती 3 आणि 4 या गणेशखिंड येथील केंद्रीय विद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी काढलेले आहे  
Figures 3 & 4 Made by students of Kendriya Vidyalaya, Ganeshkhind

संदर्भासाठी वर्तमानपत्रातील लेख (या लेखांना संक्षिप्तरूप दिलेले आहे)

News articles for reference (The articles are shortened and not presented in their entirety)

## ओळख

### Introduction

तुम्ही सर्वजण आता लहानपण आणि तरुणपण यांच्या दरम्यानच्या टप्प्यावर आहात. या टप्प्याला पौगंडावस्था म्हणतात. या अध्ययन घटकात, आपण पौगंडावस्थेतील वाढीच्या प्रक्रिया आणि इतर गोष्टी समजून घ्यायचा प्रयत्न करणार आहोत.

All of you are now in a transition period between childhood and adulthood which is called adolescence. In this unit, we will try to understand the process of growing up and other aspects surrounding adolescence.

पौगंडावस्थेशी शारीरिक, शरीरक्रियात्मक (शरीरांतर्गत), सामाजिक, बोधीय (वैचारिक) आणि भावनिक यांसारखे बदल निगडित असतात आणि हे बदलच पौगंडावस्थेची लक्षणे आहेत. प्रत्येक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षा वेगळी असल्याने प्रत्येकात होणारे बदल वेगवेगळ्या प्रकारे आणि वाढीच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर घडून येतात. पौगंडावस्था हा जीवनातला एक उत्साहपूर्ण टप्पा असतो जेव्हा तुम्हाला स्वतंत्रपणे निर्णय घ्यावेसे वाटतात, तुम्हाला तुमचे हक्क जाणून घ्यावेसे वाटतात, तुम्हाला स्वातंत्र्य अनुभवावेसे वाटते, नवीन गोष्टी शोधून कराव्याशा वाटतात, आपली सामाजिक कौशल्ये वाढवावीशी वाटतात, स्वतःची नीतिमूल्ये ठरवावीशी वाटतात. या टप्प्यावर इतरांनी तुमच्याकडे आकर्षित व्हावे असेही तुम्हाला वाटते किंवा तुम्हाला इतरांबद्दल आकर्षण वाटू लागते. अशा अनेक गोष्टी या टप्प्यावर घडत असतात. मात्र या टप्प्यावर सावधगिरी बाळगावी लागते कारण या टप्प्यावर काहीवेळा तुम्ही गोंधळलेले असता. या काळात आपण नवीननवीन गोष्टी करून पाहात असल्याने अशी शक्यता असते की तुमचे निर्णय अपुऱ्या माहितीवर घेतले जातात आणि त्याचे नकारात्मक परिणाम तुमच्यावर किंवा इतरांवर होऊ शकतात. याच टप्प्यावर आपल्या समवयस्क मित्रांचा, पालकांचा आणि समाजाचा दबाव आपल्यावर असू शकतो. पौगंडावस्थेच्या या टप्प्यातील कोणत्या संभावना आणि क्षमता तुमच्यात सकारात्मक बदल घडवून आणू शकतात, आणि ते करत असताना तुम्हाला कोणती आव्हाने येऊ शकतात, यांची चर्चा आपण करणार आहोत.

Adolescence is characterised by several physical, social, physiological, cognitive and emotional changes. Since each one of us is unique, these changes may occur in different ways and at different points of time. This is an exciting phase where you want to take independent decisions, identify your rights, enjoy your freedom, explore and try new things, improve your social skills, form your value systems and so on. On this phase you might want to make yourself attractive and develop attraction for others and so on. However, this is also a vulnerable period where you are sometimes confused. Since this is a

phase of experimentation, it is possible that your decisions may not be well informed and might have a negative impact on you or others. You are likely to experience a lot of peer, parental and societal pressure also. We will identify the potentials and capabilities in this stage that will allow you to make positive changes as well as discuss some of the challenges that you might face in dealing with them.

चला, यासंबंधी वर्तमानपत्रातील एक लेख आपण वाचूया आणि या लेखात मांडलेल्या कल्पनांबाबत तुम्हाला काय वाटते, याची चर्चा करूया. या लेखासंबंधी चर्चा केल्यानंतर, विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे शोधूया. अशाच स्वरूपाचे इतर लेख तुमचे शिक्षक तुम्हाला वाचायला देतील, त्यांबद्दल तुम्ही चर्चा करू शकता.

Let us read the following newspaper article and discuss what you feel about the ideas put forward in the article. After discussing the article let us answer the questions given below. Similarly, you can discuss the other articles that your teacher will share with you.

## लेख 1

### Article 1

#### पारिभाषिक शब्दांचे अर्थ

#### Glossary

**देह प्रतिमा (बॉडी इमेज):** एखादी व्यक्ती स्वतःच्या शरीराकडे कसे पाहते आणि त्याविषयी कोणत्या भावना बाळगते, याला देह-प्रतिमा म्हणता येईल. देह-प्रतिमा आपल्या आत्मसन्मानाला प्रभावित करू शकते. तिच्यावर संस्कृती, फॅशन तसेच चित्रपटसृष्टी, जाहिराती, पालकांची तसेच इतरांची विचारसरणी इत्यादींचा प्रभाव असतो. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला स्वतःचे शरीर आवडते आणि त्याच्याबद्दल चांगले वाटते, तेव्हा देह-प्रतिमा सकारात्मक बनते आणि त्यामुळे व्यक्तीचा आत्मसन्मानही वाढतो. एखाद्या व्यक्तीच्या स्वतःच्या शरीराविषयीच्या भावना नकारात्मक असल्यास, देह-प्रतिमा नकारात्मक बनते.

**Body image:** is how one views one's body and the feelings associated with it. Body image, which affects our self-esteem is influenced by many factors such as cultural background, fashion and movie industry, advertisements of cosmetic and body altering products, parents' and others' attitudes, etc. Positive body image is when someone feels comfortable and good about themselves and their body, which leads to an increase in their self-worth. Negative body image is when someone has negative emotions or feelings associated with their body.

**क्षुधानाश (एनोरेक्सिया):** नकारात्मक देह-प्रतिमा आणि वजन वाढण्याची तीव्र भीती यांमुळे हा विकार उद्भवतो. अन्न खाताना निरुत्साही असणे किंवा अन्नाला सतत नकार देणे, ही या विकाराची लक्षणे आहेत. वजन वाढू नये म्हणून हा विकार असलेल्या व्यक्ती उपाशी राहणे, उपवास करणे, गरजेपेक्षा जास्त व्यायाम करणे, ओकाऱ्या काढणे इत्यादी मार्ग अवलंबतात. अशा व्यक्ती सामान्यपणे किरकोळ बांध्याच्या असून त्यांचे वजन सरासरीपेक्षा कमी असते.

**Anorexia:** is a behavioural disorder arising due to distorted or negative body image and the intense fear of gaining weight. Anorexia is characterised by lack of interest in and denial of food. Patients with anorexia may try to lose weight by starving, fasting, excessive exercise, induced vomiting etc, even though they are often thin and underweight.

**क्षुधातिरेक (बुलिमिया):** अतिखाण्याच्या वृत्तीमुळे उद्भवलेला एक विकार. हा विकार झालेल्या व्यक्ती कमी वेळात गरजेपेक्षा खूप खातात. खाल्ल्यानंतर अशा व्यक्ती परिमार्जन करण्यासाठी स्वतःच ओकाऱ्या काढणे, गरजेपेक्षा जास्त व्यायाम करणे, उपवास करणे, खाण्याच्या नियमित वेळ न पाळता वाटेल तेव्हा खाणे इत्यादी उपाय करतात. सहसा क्षुधातिरेक झालेल्या व्यक्तींचे वजन सरासरीएवढे किंवा सरासरीपेक्षा जास्त असते.

**Bulimia:** an eating disorder characterised by binge eating (eating excess amount in a short period of time) followed by some compensatory behaviour like self-induced vomiting, excessive exercise, fasting, eating at irregular intervals, etc. Often patients with bulimia are at average weight or above .

**अस्थिसुषिरता (ऑस्टिओपोरोसिस):** हा एक शारीरिक विकार असून या विकारात शरीरात नवीन ऊती निर्माण होण्याची प्रक्रिया मंदावल्यामुळे हाडे ठिसूळ आणि कमकुवत होतात, संप्रेरकांमध्ये बदल घडून आल्याने किंवा कॅल्शियम, ड-जीवनसत्व यांची कमतरता उद्भवल्याने अस्थिसुषिरता हा विकार उद्भवतो.

**Osteoporosis:** a medical condition in which the bones become brittle and fragile from loss of tissue, typically as a result of hormonal changes, or deficiency of calcium and vitamin D.

## क्षुधानाश विकार चिंताजनक दराने वाढत आहे! Anorexia rising at an alarming rate

TNN | जुलै 18, 2007

TNN | Jul 18, 2007

लहान आणि पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये वाढत असलेला लठ्ठपणा हा अनेकांच्या काळजीचा विषय आहे. परंतु या वयोगटातील अनेक मुलींमध्ये खाण्याशी संबंधित विकारांना बळी पडण्याच्या प्रमाणातील वाढ तितकीच गंभीर आहे. भारतात दहा वर्षांपूर्वी, खाण्यासंबंधी जे विकार आढळत - यात बहुतेकसून क्षुधानाश विकार येतो - त्यात क्षुधानाशाच्या रुग्णांचे प्रमाण दुर्मिळ होते. मात्र मानसोपचारतज्ज्ञ आता दावा करत आहेत की मागील दहा वर्षांत ही संख्या सुमारे पाच ते दहा पटींनी वाढली आहे. त्यातही सर्वात चिंतेची बाब अशी आहे की क्षुधानाश आणि क्षुधातिरेक या विकारांना लहान वयातील मुली बळी पडताना दिसत आहेत.

Rising obesity among children and adolescents might be the concern of many but cases of young girls falling prey to eating disorders are increasing at an equally alarming rate. Ten years ago, the cases of eating disorders — the most common of which is anorexia — were rare in India. However, psychiatrists claim that in the past few years, the figure has increased from anything between 5 and 10 times. What is more alarming is that increasingly girls of a younger age are falling prey to anorexia and bulimia.

ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स) च्या मानसोपचार विभागातील डॉ. राजेश सागर म्हणतात, “टिव्ही आणि इंटरनेट यांचे अधिराज्य आता जगावर पसरलेले आहे. या दोन्ही माध्यमांवर जाहिरातींमध्ये मॉडेल्स म्हणून वावरणाऱ्या अतिशय सडपातळ, तरुण मुलींना देशातील तरुणी आपला आदर्श मानू लागल्या आहेत. मानसोपचारतज्ज्ञ आवर्जून सांगतात की क्षुधातिरेक जडलेल्या शहरातील मुलींना म्हणजे अगदी दहा वर्षांपर्यंतच्या मुलींना, जेव्हा सडपातळ आणि तंदुरुस्त स्त्रियांचे फोटो दाखवले तेव्हा फोटोतील स्त्रिया जाड असल्याचे त्यांना वाटले. त्याचबरोबर स्त्रिया सडपातळ असाव्यात, असाही आपल्या समाजाचा वेगळा दबाव असतोच!” क्षुधानाश हा विकार नकारात्मक देह-प्रतिमेमुळे उद्भवतो. जेव्हा ‘सडपातळ म्हणजेच सुंदर’ असे तुम्हाला सतत सांगितले जाते, तेव्हा एखाद्या व्यक्तीचे स्वतःच्या शरीराबद्दलचे मत समाजाच्या स्वीकृतीनुसार बदलणे, साहजिकच आहे” असे इंटरनॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ या संस्थेचे अध्यक्ष-संस्थापक डॉ. संजय चुग सांगतात.

“Television and the internet have come to rule our world and with both full of super slim models, young girls end up idolising them. There is immense emphasis on being thin by the society as well,” says Dr Rajesh Sagar, department of psychiatry, AIIMS. Psychiatrists claim that even when young girls— as young as ten— in the city suffering from anorexia are shown photos of slim and fit women, they shockingly dismiss them as overweight. “Anorexia is about poor body image. When you are constantly told that thin is beautiful, then your opinion about your own body is certain to change to fit the accepted standard,” says Dr Sanjay Chugh, founder chairman, International Institute of Mental Health.

इंग्लंडमध्ये ‘मॉडेलिंग करणाऱ्या स्त्रियांचे आरोग्य’ यासंबंधी केलेल्या एका संशोधनानंतर असे सुचवण्यात आले की 16 वर्षांखालील मुलींना रॅम्पवर चालण्यास बंदी घालावी. या संशोधनाबाबत मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. समीर पारीख म्हणतात, “स्त्रियांची देह-प्रतिमा अधिक निरोगी किंवा निकोप असते हे दाखवण्यासाठी असे उपाय आवश्यक आहेत. खाण्यासंबंधी विकारांचे दुष्परिणाम सर्व वयोगटातील स्त्रियांमध्ये दिसून येतात. पौगंडावस्थेतील किंवा त्यांच्यापेक्षाही लहान वयाच्या मुलींमध्ये या विकारांमुळे मुलींची वाढ खुंटली जाऊन त्यांच्या आरोग्याची गंभीर हानी होते.”

An independent inquiry into the health of models in the UK recommended that girls below the age of 16 should be banned from walking the ramp. Talking about this kind of inquiry, psychiatrist Samir Parikh says: “These kind of measures are essential to project a more healthy body image of women. While eating disorders have disastrous consequences for women of all age groups, it can severely damage the health of an adolescent or pre-adolescent by retarding their growth.”

मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू होण्याआधी, जर क्षुधानाश किंवा क्षुधातिरेक विकार झाल्यास त्यांच्यात पोषणाची गंभीर कमतरता उद्भवू शकते. त्यामुळे सर्वप्रथम हाडे बाधित होतात. सामान्यपणे क्षुधानाश झालेल्या मुलींमध्ये सु. 50% मुलींना अस्थिसुषिरता विकार होतो. वास्तविक पाहता, ज्या वयात तरुण मुलींची हाडे कॅल्शियम आणि प्रथिनसमृद्ध आहारांनी पोसली जाण्याची गरज असते, त्याच वयात मुली आपल्या हाडांची घनता गमावत असतात! याशिवाय त्यांना हृदयविकाराचा तीव्र झटका येण्याची शक्यता असते, तसेच संप्रेरकांद्वारे घडणाऱ्या बदलांमुळे मासिक पाळी सुरू होण्यात अडथळे निर्माण होऊन कालांतराने वंध्यत्व (infertility) येऊ शकते.

Anorexia and bulimia can lead to severe nutritional deficiencies in young girls especially if it sets in before puberty. Bones are the first to get affected and 50% of anorexic girls end up developing osteoporosis. When young girls are supposed to be packing their bones with calcium and protein rich food, they are actually losing bone mass. Besides, they are also more prone to heart failure and hormonal changes which can lead to absence of menstruation resulting in infertility later on.

मानसोपचारतज्ज्ञ सांगतात की सात-आठ वर्षांच्या मुलीदेखील सडपातळ दिसावे, म्हणून काही वेळा जेवण टाळतात. डॉ. हनी खन्ना (आहारतज्ज्ञ, मॅक्स हेल्थकेअर) म्हणतात, “लहान वयाच्या मुलींमध्ये क्षुधानाशाची लक्षणे ओळखणे कठीण असते, कारण जेवण नाकारणे म्हणजे बहुधा हट्टीपणा असेच समजले जाते. परंतु त्यामुळे पालक आणि डॉक्टर यांना रोगाचे निदान होईपर्यंत विकार बळावलेला असतो. माझ्याकडे लहान वयातील अशा मुली येतात ज्यांचे वजन जास्त नसूनदेखील त्यांना डाएट करायचे असते. भारतात मैदानी खेळांची परंपरा नसल्यामुळेही ही

समस्या अधिक गंभीर झाली आहे. ”डॉ. सागर यांचे असे मत आहे, ”शाळेने आणि पालकांनी जर मुलामुलींनी निरनिराळे खेळ खेळण्यावर भर दिला, तर लठ्ठपणा, खाण्यासंबंधीचे विकार यांसारख्या समस्या सहज दूर करता येतील.”

Psychiatrists claim that girls as young as seven-eight years of age have been skipping meals to stay thin. “In very young girls it is hard to spot anorexia as refusal to eat food is seen as defiant behaviour. It’s not until the disease progresses that parents and doctors are able to diagnose it. I have young girls who don’t have any apparent weight problem asking to be put on a diet to lose weight,” says Dr. Honey Khanna, dietician, Max Healthcare. Lack of “sports culture” in India has made the problem more acute. “If schools and parents push children to play sports, it would go a long way in fighting both obesity and eating disorders,” adds Dr Sagar.

## प्रश्न

### Questions

1. पौगंडावस्थेत मुलामुलींना कोणत्या अतिरिक्त पौष्टिक घटकांची गरज असते आणि आपल्या दैनंदिन आहारात त्यांचा समावेश कसा करता येईल, यावर चर्चा करा.  
What are the additional nutrient needs during adolescence and discuss how we can incorporate this into daily diet?
2. शरीराच्या वजनावरून तुलना करणे, छळवणूक करणे आणि टीका करणे यांमुळे एखाद्या व्यक्तीची देह-प्रतिमा नकारात्मक कशी होऊ शकते, यावर चर्चा करा.  
Discuss how comparisons, body weight-related bullying and criticisms develop a negative-body image.
3. समाजाचा देह-प्रतिमेवर कसा प्रभाव पडतो, ते सांगा. उदाहरणार्थ, लग्नासंबंधीचे व्यवसाय आणि विवाहविषयक जाहिराती यात कशी भर घालतात, ते सांगा.  
How is the body image influenced by society, for example, how do the marriage market and matrimonial ads contribute to this?
4. पौगंडावस्था ही स्वतःची ओळख बनवण्याचा एक टप्पा असतो (जो देह-प्रतिमेशी संबंधित असतो). आपण एकमेकांना मदत करून देह-प्रतिमा सकारात्मक कशी बनवू शकतो, याबाबत चर्चा करा.  
Since adolescence is also a period of identity formation (which is linked to body image), discuss how we can help each other in developing a positive body image.
5. एखाद्या व्यक्तीची देह-प्रतिमा त्याच्या यशावर किंवा इच्छा-आकांक्षांवर परिणाम करू शकते का?  
Can body image affect one’s achievements and affect aspirations?

या लेखात, पौगंडावस्थेतील मुलामुलींमध्ये शरीराच्या वजनाचा परिणाम देह-प्रतिमेवर कसा होऊ शकतो, ते आपण वाचले. याखेरीज आणखीही काही गोष्टी एखाद्याच्या देह-प्रतिमेवर परिणाम करू शकतात. तुम्ही अशी कोणतीही जाहिरात विचारात घ्या, जिचा संबंध देह-प्रतिमेशी लावता येईल (वजन कमी करणे किंवा उंची वाढवणे). अशा जाहिरातीबद्दल आपापसांत चर्चा करा आणि पुढील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

We read in the article about how weight concerns may affect body image in adolescents. There are other aspects that might also affect one’s body image. Think of any advertisements that you have seen that may relate to body image (reducing weight or gaining height). Discuss such advertisements with your friends and answer the question given below:

- a. अशा जाहिरातींमधून कोणकोणते संदेश देण्याचा प्रयत्न केला जातो?  
Discuss some of the messages that the advertisements try to convey.
- b. तुम्ही या संदेशांशी सहमत आहात का? सहमत का आहात? सहमत का नाही?  
Do you agree with the messages? Why? Why not?
- c. ‘आदर्श शरीर’ याबाबतचे नियम कोण ठरवते? जे असे नियम ठरवतात, त्यांना काय फायदे होऊ शकतात?  
Who sets the rules for the “perfect body”? How are these beneficial to those who set them?
- d. जाहिरातींमधून दिलेल्या संदेशांचा अनेक लोकांच्या आत्मविश्वासावर कसा परिणाम होऊ शकतो?  
Discuss how these messages can affect the confidence of many people.
- e. अशा इतर उत्पादनांचा विचार करा, जी उत्पादने विकण्यासाठी शरीराचा वापर करतात. जसे, न्याहारीचे खाद्यपदार्थ, व्यायामाचे खाद्यपदार्थ इत्यादी.  
Think of other products which also use stereotypical “body” as their marketing strategies, for example, breakfast cereals, gym products, etc.



## लेख 2 Article 2

दादागिरी करणे आणि त्याला बळी पडणे, या पौगंडावस्थेशी संबंधित चिंताजनक बाबी आहेत. समाजात ज्याप्रमाणे सत्तेचा असमतोल दिसून येतो अगदी त्याचीच लहान प्रतिकृती शाळेच्या वर्गात अनेकदा दिसून येते. अशाच स्वरूपाची दादागिरी सामान्यपणे जे विद्यार्थी असुरक्षित आणि उपेक्षित असतात त्यांच्यावर बळाच्या गैरवापराच्या स्वरूपात दिसून येते.

Bullying and victimisation of adolescents are important concerns. Classroom being the microcosm of the larger society is often characterised by the imbalance in power. Bullying can be seen as the abuse of power over vulnerable and marginalised students.

दादागिरीचे तत्कालीन आणि दीर्घकालीन परिणाम, जे मानसिक आणि सामाजिक असतात, ते दोन्हीवर म्हणजे जे विद्यार्थी याला बळी पडतात आणि जे दादागिरी करतात, त्यांच्यावर घडून येत असतात. दादागिरी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष असू शकते आणि ती शारीरिक, सामाजिक, शारीरिक, सायबर (cyber) अशा स्वरूपांची असू शकते. दादागिरीला बळी पडलेले बहुतेक विद्यार्थी एकतर एकटे पडतात किंवा ते स्वतःच इतरांना टाळू लागतात आणि त्यामुळे ते निराशा, असुरक्षितता, चिंता, आजारपण, आत्मसन्मान कमी होणे यांसारख्या लक्षणांनी ग्रसले जाण्याची शक्यता असते. याचे गंभीर परिणाम त्यांच्या अभ्यासावर आणि सामाजिक जीवनावर होतात. दादागिरी करणारे त्यांच्या भावी आयुष्यात हिंसा स्विकारण्याचा किंवा अधिक हिंसक होण्याचा धोका असतो. त्यांना समानता आणि सन्मान या संकल्पना समजून देण्यासाठी मदतीची गरज असते. या लेखाच्या माध्यमातून वर्गात या समस्येसंबंधी चर्चा घडवून आणणे हे एक उद्दिष्ट आहे, तसेच वर्गातील विद्यार्थ्यांमध्ये परस्परसंबंधांची पुनर्बांधणी होऊन त्यांच्यात एकमेकांविषयी समानता, गुणगौरव, मान्यता आणि सन्मान या भावना वाढीला लावणे, हेदेखील आहे.

Bullying has short and long term psychological and societal effects on both the victim and the students who bully. Bullying can be direct or indirect, and it takes different forms like verbal, social, physical and cyber. Victims are often isolated or themselves remain isolated which lead to depressions, insecurity, anxiety, illness, low self-esteem etc. This will have a detrimental effect on the academic as well as the social life of the victim. Individuals who bully are also at the risk of accepting violence later in their life. They need help in understanding the concepts of equity and respect. The discussions initiated with this article could aim at restructuring the classroom to establish equality, appreciation, recognition and respect among all.

## दादागिरीच्या घटनांमुळे मृत्यू : शाळांमध्ये नवीन प्रकारची दहशत Bullying-related deaths: A new terror in schools

अपर्णा कपूर, 1 एप्रिल 2018, द फ्रीप्रेस जर्नल

Aparna Kapoor, 1st April 2018 The Freepress Journal

दादागिरी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष असू शकते; ती शारीरिक, भावनिक किंवा लैंगिकदेखील असू शकते.

Bullying can be direct or indirect. It could be physical, emotional, or even sexual in nature.

मूल उपस्थित असताना जी दादागिरी होते तिला प्रत्यक्ष दादागिरी म्हणता येईल: त्यांना कोणत्यातरी नावाने चिडवणे, त्यांच्यावर शारीरिक बळ वापरणे किंवा शिव्या देणे असे याचे स्वरूप असू शकते. अप्रत्यक्ष दादागिरी उघडपणे दिसून येत नाही परंतु अधिक घातक असते कारण ती एखाद्या माध्यमाद्वारे केली जाते: जसे अफवा पसरविणे, गटांमध्ये एखाद्या व्यक्तीविरुद्ध कुटाळक्या करणे, सामाजिक माध्यमांतून सार्वजनिकरित्या अपमान करणे आणि त्या व्यक्तीच्या मनात भय निर्माण करणे आणि मनावर आघात करणे.

Direct bullying occurs when the targeted child is present: It could be calling the child names, physical intimidation or verbal abuse. Indirect bullying is more subtle, but more brutal because this happens to a child through a medium: Spreading rumours, slander through gossip, lashing out at the child over the internet and leaves the child emotionally scared, and scarred.

आजच्या धकाधकीच्या जगात, दोन्ही पालक जवळजवळ पूर्ण वेळ आपापल्या कामांमध्ये व्यस्त असतात. अशा वेळी मुले घरात एकटी राहतात किंवा मोबाईल फोन, टीव्ही आणि अत्यानुधिक खेळणी यांच्यात रमलेली असतात. दादागिरीसारखा विषय प्रत्येकाच्या दृष्टीने महत्त्वाचा असायला हवा. पालकांनी सकाळी घरातून बाहेर पडताना पाल्यांना घाईघाईने 'अच्छा-टाटा' म्हणत बाहेर पडणे आणि संध्याकाळी दिवसभराचा केवळ धावता आढावा घेण्यासाठी पाल्यांना प्रश्न विचारणे, याने आपल्या पाल्याचे भले होणार नाही. आपल्या पाल्याचे मूड का बदलतात याची जाणीव पालकांना असायला हवी.



In today's fast-paced world where parents are at work almost all the time, while children are either left to themselves or given shiny gadgets, bullying should be a matter of concern for everyone. Waving a half-hearted goodbye in the morning and a cursory questioning in the evening is not the way towards a child's well-being. Parents need to be more aware of how their children's moods are changing, and not for the better.

“काही कामाची/चा नाहीस तू. तू ध्यान आहेस. चल, जा तिकडे! यांसारखे उद्गार आपली मुले त्यांच्या मित्रमैत्रिणींकडून शाळेत ऐकतच असतात. काही जणांना अशा प्रकारे इतरांना टाकून बोलण्यात ‘आनंद’ वाटतो, तर काही जणांना ‘लोकप्रिय होण्याचा’ मार्ग वाटतो. मला एक किशोरवयीन मुलगा आणि आठ वर्षांची मुलगी असल्याने मला या गोष्टींची भीती वाटते. माझी मुले कशी विचार करतात आणि कसे व्यक्त होतात, या प्रत्येक गोष्टीची नोंद मी घेत असते”, असे गुरगाव येथील कलाकार मोनिका दुआ म्हणतात.

“You are worthless. You're ugly. Fade away,” these are some of the things our children hear from their peers in schools. Some of them call it “having fun” while others call it a way to “become popular”. “These things scare me; being a mother of a teenage boy and an eight-year-old girl, I keep track of their every thought and expression,” admits Monica Dua, an artist and a mother living in Gurgaon.

मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, प्रत्येक मुलाला अशी खात्री वाटली पाहिजे की आपल्यावर पालकांचे प्रेम आहे, पालक आपली काळजी घेतात आणि आपण कुटुंबासाठी महत्वाचे आहोत. म्हणूनच पालकांनी दररोज आपले प्रेम व्यक्त केले पाहिजे, खासकरून तीनदा : मुले सकाळी उठल्यावर, शाळेतून घरी परत आल्यावर आणि रात्री झोपायला जाण्याआधी. यातून मुलांच्या वाढत्या वयात पालकांच्या जबाबदाऱ्या पार पाडल्या पाहिजेत आणि पाल्यांकडे लक्ष द्यायला पाहिजे, हे अधोरेखित होते.

According to psychologists, a child needs to feel loved, cared and important. And parents have to openly display their affection, every day, especially at these three times: when they get up in the morning; when they come back from school and just before going to bed. This emphasizes parents' responsibility and attention required during the children's growing years.

### पडद्यामागे

#### Behind the scenes

प्रत्यक्ष दादागिरीचा सामना एक वेळ केला जाऊ शकतो परंतु सायबर दादागिरी - म्हणजेच इंटरनेट वापरून मुलांविरुद्ध केलेले आक्रमक वर्तन - हे अधिक त्रासदायक असते. मुलं कोणाला तरी विथवण्यासाठी आणि तिरस्कार व्यक्त करण्यासाठी समाज माध्यमांचा आणि चॅटिंग मंचाचा वापर अवमानकारक ईमेल पाठवणे किंवा टोमणे मारणे यांसारख्या निंदनीय कृतीसाठी करतात. आणि 'ब्लू व्हेल' या ऑनलाईन गेमच्या संदर्भातील घटना कोण बरं विसरेल, ज्यात मुलांनी डोळे झाकून आलेल्या सूचनांचे पालन करून स्वतःला धोक्यात लोटले होते!

While direct bullying can be dealt with, cyber bullying—aggressive behaviour towards a child through the internet—is more menacing. Children revert to the online world to incite others and abuse through disparaging emails or taunting texts and posts across social media and chat rooms. And, who can forget the Blue Whale wave that had children blindly following instructions and putting themselves in harm's way?

फक्त विद्यार्थीच नव्हे, तर अनेकदा शिक्षकदेखील, विद्यार्थ्यांनी अधिक मेहनत करून चांगले गुण मिळवावेत किंवा त्यांना शिस्त लागावी या उद्देशाने नकळत दादागिरी करतात!

Not just children, but teachers, too, unknowingly become bullies while trying to urge the students to perform better or discipline them.

मुलांना उपहासाने बोलणे आणि त्यांच्या सतत चुका काढत राहणे, यांमुळे मुलांच्या आत्मसन्मानाला धक्का पोहोचतो. ही दादागिरीच असते, जरी ही हेतुपुरस्सर नसली तरीही!

Being sarcastic or repeatedly critical is an attack on a child's self-esteem and is bullying, even if it is unintentional.

बहुतेक सर्व शाळांमध्ये दादागिरीविरुद्ध काही धोरणे असतात. परंतु फक्त धोरणे असून चालत नाही; त्यांची अंमलबजावणीही व्हावी लागते.

Most of the schools have policies against bullying, but just having those do not help; they have to be implemented too.

अर्थातच, दादागिरी घडूच न देण्यात शाळेची भूमिका ही सर्वाधिक महत्वाची असते. कारण दिवसातील जागेपणीचा बराचसा वेळ मुलं शाळेत असतात.

Needless to say, a school's role in preventing bullying is pivotal as children spend most of their active hours in school.

आता म्हणजे सद्याच्या परिस्थितीत, इतरांच्या दादागिरीला जी मुलं बळी पडत होती त्यांच्याबरोबर जी मुलं दादागिरी करतात, अशा मुलांनाही ओळखणे, त्यांना हाताळणे आणि त्यांचे समुपदेशन करणे याकरिता शिक्षकांना प्रशिक्षित करणे, अधिक आवश्यक झाले आहे. यासंदर्भात काही वेळा शिक्षकदेखील आवश्यक गोष्टी करू शकत नाहीत.

Now more than ever it is essential that teachers are trained to identify, handle and counsel a child who is a bully, along with the one that gets bullied. Sometimes, though, teachers find themselves unable to do what is required.

"दादागिरीचे वेगवेगळे प्रसंग आमच्यासमोर घडतात; परंतु संस्था चालवताना आमच्यावर काही बंधने असतात. त्यामुळे शाळेत घडणाऱ्या मुलांच्या आक्रमक गोष्टी, मारामाऱ्या अशा घटनांमध्ये हस्तक्षेप करणे आमच्यासाठी सोपे नसते. आम्ही वर्गात 'विद्यार्थ्यांनी गप्प राहू नये, व्यक्त व्हावे' यासाठी प्रोत्साहित करतो" असे दिल्लीतील एका प्रख्यात शाळेत शिक्षिका असलेल्या मीनाक्षी चौहान यांनी सांगितले.

"We do encounter various acts of bullying; but, owing to institutional demands, it is not easy to intervene in issues related to school violence. We only use classroom-level interventions, encouraging students to not remain silent," says Meenakshi Chauhan, a teacher with a leading school in Delhi.

2009 साली, उच्च-शिक्षण संस्थांमधील रॅगिंगच्या घटना रोखण्यासाठी यूजीसी'ने युनिव्हर्सिटी ग्रॅन्ट कमिशन अधिनियम-1956 मध्ये दुरुस्ती केली आहे.

In 2009, the UGC announced an amendment made to the University Grants Commission Act, 1956, to prevent ragging in higher education institutions.

मात्र, प्राथमिक आणि उच्च-माध्यमिक शाळांमधील दादागिरीसंदर्भात पावले उचलण्याची गरज आहे. केंद्रीय माध्यमिक शिक्षण मंडळाने (CBSE) त्यांच्याशी संलग्न असलेल्या शाळांसाठी मार्गदर्शक तत्वे निश्चित केल्यामुळे याबाबतीत काही प्रमाणात प्रगती झालेली आहे.

However, bullying in primary and higher secondary institutions still needs to be tackled. There has been some headway into that as the Central Board of Secondary Education (CBSE) has generated guidelines for its affiliated schools.

असे असले तरी, शाळांनी सीबीएसई'च्या घोषणांची वाट पाहत थांबू नये. दादागिरीसारखी समस्या सोडवण्यासाठी शाळा सुरुवातीला समित्या स्थापन करू शकते. या समितीत मुख्याध्यापक, डॉक्टर, समुपदेशक, वरिष्ठ शिक्षक, पालक-शिक्षकांचा एक प्रतिनिधी, संस्थेच्या व्यवस्थापनाचा एक प्रतिनिधी आणि एक कायदेशीर सल्लागार इत्यादी सदस्य असू शकतात.

However, schools should not be waiting around for CBSE to make its announcement. To begin with, schools can form committees to deal with bullying. This body should ideally have the principal, a doctor, a counsellor, a senior teacher, a parent-teacher representative, school management representative and a legal advisor as members.

चर्चा सुरू करण्यासाठी नमुना प्रश्न (इतर प्रश्न शिक्षक जोडू शकतात):

Sample questions to initiate discussions (other questions may be added by the teacher):

1. शाळांव्यतिरिक्त, इतर कोणती ठिकाणे आहेत जिथे एखाद्यावर दादागिरी केली जाऊ शकते?  
Other than schools, what are the other places where one can get bullied?
2. काही लोक इतरांवर दादागिरी का करतात असे तुम्हाला वाटते?  
Why do you think some people bully others?

## लेख 3 Article 3

पौगंडावस्था म्हणजे शारीरिक, सामाजिक, भावनिक आणि वैचारिक बदल घडून येण्याचा कालावधी असतो. अशा बदलांशी मुलं जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करीत असताना, त्यांच्या वर्तनात आणि मूडमध्ये अनपेक्षित बदल होऊ शकतात. उच्च-माध्यमिक वर्गातील काही मुलं समयस्कान्यांच्या दबावामुळे, आणि त्यांच्या गटात टिकून राहावे म्हणून मद्य पिण्यास सुरुवात करतात. मुले ही वाट अनुसरतात कारण काहीना मद्य पिऊन नवीन अनुभव घ्यायचे असतात, काहीना मद्य पिणे रोमांचकारी आणि थरारक वाटते आणि इतर काहीना तणावांपासून दूर होण्यासाठी, विरंगुळ्यासाठी एक चांगला पर्याय आहे, असे वाटते. असे आढळून आले आहे की किशोरवयात जडलेली मद्यपानाची सवय प्रौढ वयातही टिकून राहू शकते. त्यामुळे किशोरवयीन जीवनात दारू पिण्याची वेळ येण्याआधीच ते मद्यप्राशनाला 'नाही' म्हणतील, अशी परिस्थिती निर्माण करण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न आपल्याला करायला हवा. याकरिता आपण विद्यार्थ्यांना याबाबत जाणीव करून देऊ शकतो आणि हे सांगू शकतो की स्वातंत्र्याबरोबरच जबाबदारीही येते; या लेखाच्या माध्यमातून मद्यपान किंवा दारू पिण्याची सवय आणि त्याचे परिणाम यांबाबत आपण विद्यार्थ्यांशी मनमोकळा, प्रामाणिक तसेच त्यांच्या वयाला अनुरूप असा संवाद साधायला हवा.

Adolescence is a time of change — physically, socially, emotionally, and intellectually. As the adolescents try to cope with the changes, these can lead to erratic behaviour and mood swings. Most high school students start drinking because of peer pressure and the need to fit in the group. Sometimes they also want to experiment with alcohol, some drink for the thrill of it, and others because they assume it helps them relax. Drinking patterns established during adolescence are likely to continue through adulthood, therefore long before the adolescents are presented with a chance to drink alcohol, we need to increase the chances that they'll just say "no." We can do this by creating an awareness, and teaching our students that freedom only comes with responsibility. With this article we should create an open, honest, age-appropriate communication with the students about alcohol consumption and its outcomes.

## पारिभाषिक शब्दांचे अर्थ

### Glossary

**दारू :** कोणत्याही प्रकारच्या मद्यासाठी एक प्रचलित, लोकप्रिय परंतु अनौपचारिक शब्द.

**Booze:** a slang word for any alcoholic beverage.

## भारतात पौगंड वयात मद्य पिणाऱ्या मुलांच्या संख्येत वाढ: देशाचे भवितव्य नशेने ग्रासले आहे का?

### Number of Indian teenagers consuming alcohol increases: Is the future sloshed?

हीना खंडेलवाल आणि लवीना फ्रान्सिस, डीएनए, जानेवारी 12, 2017

Heena Khandelwal and Laveena Francis, DNA Jan 12, 2017

मद्य सहज उपलब्ध असणे, मद्य घरी उपलब्ध असणे, मद्याबद्दल उत्सुकता असणे, समवयस्कांचा आग्रह आणि मद्यप्राशनाशी जुळलेली एक जीवनशैली इत्यादींमुळे मद्यपानाचे स्वरूप बदलत आहे. दिल्ली शहरात व्यसनमुक्ती केंद्र चालवणारे डॉ. राजेश कुमार म्हणतात, “आता मद्यप्राशन करणाऱ्या किशोरवयीन मुलांची संख्या वाढली आहे आणि त्याची कारणे पूर्वीचीच आहेत — समवयस्कांचा दबाव आणि आपण वेगळे वागलो तर एकटे पडू ही भीती. अनेक किशोरवयीन मुलांमध्ये मद्यप्राशनाची सुरुवात ‘एकदा तरी पिऊन बघ’ अशा आग्रहानेच होते.” मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. अविनाश डी’सुझा यांच्या मते, मद्यप्राशन हे प्रतिष्ठेचे मानले जाते, हे त्यामागील कारण आहे. “मुलगांच्या बाबतीत, ते किती जास्त मद्य पिऊ शकतात यावरून त्यांची प्रतिष्ठा ठरते.”

Easy availability of liquor, access to alcohol at home, curiosity, peer pressure and its association with a certain kind of lifestyle have contributed to this shift in drinking patterns. According to Dr Rajesh Kumar, who has been running a de-addiction centre in Delhi, more teenagers are now consuming alcohol and reasons are still the same — peer-pressure and the need to fit in a group. “Try at least once” is how it starts for many teenagers, he says. Psychiatrist Dr Avinash De Sousa believes that alcohol is often taken as a status symbol. He says, “For boys, it’s about their ability to withstand the amount of liquor.”

### शाळेच्या आवारात मद्य

#### Liquor inside the school

शालेय विद्यार्थ्यांशी झालेल्या संभाषणात अनेक विद्यार्थ्यांनी मान्य केले आहे की त्यांनी स्वतः दुकानातून मद्य विकत आणले आहे किंवा घरातून आणले आहे. “माझ्या मैत्रिणीने/मित्राने पाण्याच्या बाटलीतून वोडका आणली. आम्ही ती जेवणाच्या सुट्टीत प्यायलो. कोणालाही काही पत्ता लागला नाही.” असे इंदूरमधील इयत्ता 12वीत शिकणाऱ्या श्रुतीने\* सांगितले. तिच्या मते तो एक रोमांचकारी अनुभव होता, ज्याचे कोणतेही वाईट परिणाम भोगावे लागले नाहीत. तिच्या मैत्रिणीने/मित्राने तिच्या/त्याच्या वडिलांच्या कपाटातून ते मद्य आणले होते.

In a conversation with school students, many admit buying liquor themselves from a store or arranging it from their parents’ collection. “My friend brought vodka in a water bottle. We tried it during the lunch break. Nobody got a whiff of it,” says Shruti\*, a Class 12 student in Indore. She considers it a thrilling experience without having to face any consequences. Her friend had arranged the booze from her father’s bar.

आत्तापर्यंत किशोरवयीन मुलामुलींचे मद्यप्राशन हे पार्टी, शनिवार-रविवारच्या सहली आणि मैत्रिणीच्या/मित्राच्या घरी एखाद्या रात्री मुक्काम अशा प्रसंगांपुरतेच मर्यादित होते. आता शाळेत मद्य घेऊन जाणे, हा एक नवीन पायंडा पडला आहे. “सामाजिकदृष्ट्या सर्व काही बदलले आहे; खासकरून भारतात, जेथे दारू मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहे, परंतु त्यावर प्रभावी नियंत्रण नाही. काही पेयांमध्ये 4%

अल्कोहोल असते, परंतु तुम्हाला त्यासाठी मद्याच्या दुकानात जाण्याची गरज नसते, कारण ते सहज उपलब्ध असते,” असे स्प्रिंगडेल्स शाळेच्या मुख्याध्यापिका अमीता वत्तल म्हणतात.

While liquor consumption by teenagers was earlier limited to parties, weekend trips, and sleepovers, now taking alcohol to school has become a new trend. “Socially, everything has changed, more so in India where the availability of drinks is in excess without any monitoring. Bacardi’s Breezer has around 4% of alcohol in it, but you need not go to a liquor shop to buy it as it is easily available in regular shops, says Springdales School’s Principal Ameeta Wattal.

“मुलांमध्ये मद्य पिण्याचे प्रमाण वाढले आहे. जेव्हा उच्च-माध्यमिक वर्गातील विद्यार्थी पार्टी करतात, तेव्हा अल्कोहोलयुक्त पेये हा पार्टीचा एक भागच असतो. आता या मादक पेयांचा शाळेच्या आवारांमध्येही प्रवेश झाला आहे. शाळेने बाहेरगावी सहल आयोजित केली तर विद्यार्थी शांपूच्या बाटल्यांतून मद्य लपवून आणतात. माझी मुलगी 16 वर्षांची आहे आणि मित्रमंडळींसमवेत ती एखादे-दुसरे ट्रिंक घेत असते याची मला कल्पना आहे,” असे एका आईने नाव उघड न करण्याच्या अटीवर सांगितले.

“Consumption of alcohol among children is rampant. When high school children party, alcoholic beverages are a part of it. These days it has entered school premises as well. On outstation trips, children are smuggling alcohol in shampoo bottles. They drink and that’s how it is. My daughter is 16 and I am aware she takes a drink or two socially,” adds another mother on condition of anonymity.

## भारतातील कायदे

### Laws in India

अल्कोहोलबाबतचा विषय हा राज्य शासनाच्या अखत्यारीत येत असल्याने त्याबाबतचे नियम राज्या-राज्यांमध्ये निरनिराळे आहेत. म्हणूनच भारतात मद्यप्राशनासाठी कायदेशीर वय किती, असा देशात लागू पडेल, असा समान कायदा नाही. कायदेशीर मद्यप्राशनासाठी पुडुचेरी आणि राजस्थान या राज्यांत 18 वर्षे, तर दिल्लीत 25 वर्षे हे वय आहे. वस्तुस्थिती अशी आहे की मद्य विकत घेण्याचे कायदेशीर वय आणि मद्य पिण्याचे कायदेशीर वयही भिन्न आहेत. उदा., महाराष्ट्रात 18 वय असलेली कोणतीही व्यक्ती व्हिस्कीची बाटली खरेदी करू शकते, परंतु व्हिस्की पिण्याची परवानगी 25 वर्षांनंतर मिळते.

There is no uniform law related to legal age of drinking in India as it varies from state to state since the subject of alcohol is included in the State list. While it is legal to drink alcohol at the age of 18 in Puducherry and Rajasthan, it is 25 years in Delhi. In fact, the age at which one can legally buy liquor is different from the age at which it can be consumed. For example, in Maharashtra, one can buy a bottle of whiskey at the age of 18 but can consume it only if the person is above 25.

मद्य पिऊन वाहन चालवणे हा दखलपात्र गुन्हा आहे, ज्यात कारावास किंवा दंड किंवा दोन्ही होऊ शकतात. परंतु हा कायदा फक्त प्रौढांनाच लागू होतो, कारण गुन्हेगाराचे वय 18 वर्षांपेक्षा कमी असेल तर ती व्यक्ती अल्पवयीन ठरते आणि कायदानुसार अल्पवयीन व्यक्तीला वैद्यकीय तपासणीसाठी नेता येत नाही किंवा पोलीस ठाण्यावर आणता येत नाही. म्हणूनच किशोरवयीन मुलामुलींवर कोणतीही कारवाई करता येत नाही.

Drinking and driving is a punishable offence with a jail term or fine or both, but the laws are applicable only for adults since under-18 offenders come under the juvenile category and thus can’t be taken for a medical examination or to the police station. It is also the reason why most teenagers get away easily.

### मद्यप्राशनाला वयोमर्यादा का आहे?

#### Why drinking has an age limit?

“विज्ञानामुळे हे सिद्ध झाले आहे की मूल जेवढ्या लवकर मद्यप्राशन करू लागते, त्यानुसार त्याचे/तिचे मद्याच्या आहारी जाण्याची शक्यता वाढते. म्हणूनच मद्यप्राशनासाठी परवानगी देण्याचे वय सर्वसाधारणपणे 21-25 आहे. दुसरे कारण म्हणजे 18 ते 20 वर्षांपर्यंत व्यक्तीच्या मेंदूची वाढ होत असते. अल्पवयात मद्यपानाची सवय जडल्यास मेंदूच्या वाढीवर दुष्परिणाम होतात आणि म्हणून लहान वयात मद्यप्राशनाला प्रोत्साहन दिले जात नाही” असे डॉ. कुमार म्हणतात.

“It is scientifically proven that the sooner a child starts drinking, the higher are chances of him/her developing dependency on it. That’s why the drinking age is kept between 21-25 years. Another reason is that the brain of a person develops till the age of 18-20. Underage drinking can therefore affect the development process and is therefore discouraged, says Dr Kumar.

अल्कोहोल हे मेंदूला बधीर करते आणि ते जठरात तसेच लहान आतड्यात आल्यावर लगेच रक्तामध्ये शोषले जाते. दीर्घकाळ मद्यपान करत राहिल्यास कालांतराने शरीरातील यकृत आणि मेंदू यांसारख्या मुख्य इंद्रियांची हानी होऊ शकते.

Alcohol is a brain depressant and gets absorbed quickly into the bloodstream from the stomach and the small intestine. If consumed over a prolonged span of time, it may cause damage to major organs, including the liver and/or the brain.

मद्यातील इथिल अल्कोहोल म्हणजे इथेनॉल हे मादक संयुग असते, त्याच्या प्राशनामुळे बुद्धी विचलित होते आणि अगदी थोड्या प्रमाणात ते प्यायले तरी सारासार निर्णय घेण्याची क्षमता कमी होऊ शकते. उदाहरणार्थ, मद्यपान केल्यानंतर वाहन चालवायचा प्रयत्न केला तर हेच घडते. त्यामुळेच मद्य पिऊन वाहन चालवल्यास अपघात होऊ शकतात आणि झालेले आहेत.

It also contains ethanol or ethyl alcohol, an intoxicating agent which produces mind-altering effects and even a small quantity of it can impair the judgment required to take decisions including operation of an automobile. Thus, drinking and driving lead to road accidents as it has happened in the past.

\* व्यक्तींची नावे बदललेली आहेत.

\* names have been changed

चर्चा सुरू करण्यासाठी पुढे काही नमुना प्रश्न दिलेले आहेत. या स्वरूपाचे आणखी काही प्रश्न शिक्षक विचारू शकतात.

Sample questions to initiate discussions. Other questions may be added by the teacher:

1. किशोरवयीन मुलांना मद्य आणि नशा येणाऱ्या इतर गोष्टींचे आकर्षण का वाटते?  
Why would teenagers be likely to try alcohol and other addictive substances?
2. किशोरवयीन मुलं व्यसनाधीन होण्यामागे प्रसारमाध्यमांची भूमिका काय असते, याबद्दल तुम्ही काही सांगू शकाल का?  
Can you highlight the role of the media in influencing teenagers towards addiction?

## लेख 4 Article 4

किशोरवयीन मुलं आणि नुकतेच प्रौढ झालेले आहेत असे तरुणतरुणी मोबाईल, इतर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे आणि इंटरनेट इत्यादींचा सर्रास वापर करतात. त्यांच्या बाबतीत तांत्रिक उपकरणे आणि इंटरनेट यांचा अतिवापर होण्याचा धोका असतो. या वयोगटात स्क्रीनच्या अधीन होणे आणि इंटरनेटचे व्यसन जडणे, या समस्या दिसून येतात. आजच्या जगात तंत्रज्ञानाला पर्याय नाही, हे खरे आहे. बहुतेक विद्यार्थ्यांना त्यांच्या विकासासाठी, गृहपाठासाठी, संवाद साधण्यासाठी, संशोधनासाठी, शिकण्यासाठी, करमणुकीसाठी आणि कामासाठी लागणारी तांत्रिक कौशल्ये आत्मसात करण्यासाठी संगणकाची गरज असते. उपकरणे आणि तंत्रज्ञान ही योग्य प्रकारे वापरली पाहिजेत. या लेखातून विद्यार्थी हे समजू शकतील की दैनंदिन जीवनात तंत्रज्ञानाचा वापर संतुलितरीत्या करणे, हा महत्त्वाचा मुद्दा आहे. वर्गात इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांचा वापर योग्य आणि नियंत्रित प्रकारे करावा, याविषयी शिक्षक चर्चा करू शकतात.

Adolescents and emerging adults access mobile devices and gadgets and use the internet more than any other age groups. They undertake a higher risk of overuse of technological devices and the Internet, the problem of screen dependency and internet addiction is most relevant to young people. In today's world, technology may not be avoidable, most students need to use computers as part of growing up, for school assignments, communication, research, learning, entertainment, and build tech skills for the workplace. Gadgets and technology should be used in an appropriate manner. With this article we can help students understand that balance is the key to forge healthier relationships with technology while continuing to use it every day. In the classroom the teacher could discuss with the students the right and moderate usage of devices.

## पारिभाषिक शब्दांचे अर्थ Glossary

**निद्रानाश :** निद्रानाश म्हणजे झोप न लागणे. हा विकार असलेल्या व्यक्तींना झोप येत नाही किंवा त्या फारच थोडा वेळ झोपू शकतात, किंवा दोन्हीही होऊ शकते. त्यांच्यात पुढीलपैकी एक किंवा अनेक लक्षणे दिसून येतात : मुश्किलीने झोप लागणे, रात्री अनेकदा जाग येणे आणि पुन्हा झोप न लागणे.

**Insomnia:** Insomnia is a sleep disorder that is characterised by difficulty falling and/or staying asleep. People with insomnia have one or more of the following symptoms: Difficulty falling asleep, waking up often during the night and having trouble going back to sleep.

**स्लीप ॲप्नीया (Sleep apnea) :** ही एक गंभीर समस्या आहे. ह्या विकारात झोपेत असताना श्वासोच्छवासात खंड पडतो. जर त्यावर उपचार केले नाहीत तर झोपेत श्वास अनेकदा काही क्षणांसाठी बंद पडतो. त्यामुळे मेंदूसह संपूर्ण शरीराला आवश्यक तितका ऑक्सिजन मिळत नाही.

**Sleep apnea:** Sleep apnea is a serious sleep disorder that occurs when a person's breathing is interrupted during sleep. People with untreated sleep apnea stop breathing repeatedly during their sleep. This means the brain and the rest of the body may not get enough oxygen.

**एस-डी-डी / स्क्रीन डिपेंडन्सी विकार(screen dependency disorder) :** एस-डी-डी म्हणजे स्क्रीनचे व्यसन. सतत स्क्रीनकडे बघत राहिल्यामुळे झोपेसंबंधीच्या समस्या उद्भवू शकतात तसेच संवाद साधण्यात, संभाषण करण्यात, सामाजिक व्यवहारात सहभागी होण्यात आणि मेंदूचा विकास होण्यात अडचणी निर्माण होऊ शकतात.

**SDD screen dependency disorder:** SDD refers to screen related addictive behaviour. Excessive use of screens can cause sleep problems, difficulties with communication, socialisation and brain development.

**गेमिंग विकार** म्हणजे व्हिडिओवर आणि संगणकावर खेळ खेळण्याचे व्यसन. या विकारात व्यक्तीचे खेळ खेळण्यावर नियंत्रण राहात नाही आणि त्यामुळे व्यक्तीच्या स्वास्थ्यावर दुष्परिणाम होऊ शकतो.

**Gaming disorder** is a diagnosis characterised by uncontrollable and persistent playing of video and computer games, which can be harmful to an individual's well being.

## स्क्रीनचे व्यसन हे सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने चिंतेची बाब Screen addiction a growing public health concern

अफशान यास्मीन, द हिंदू, बेंगलुरु, जुलै 3, 2018

Afshan Yasmeen, The Hindu, Bengaluru, July 3, 2018

अभ्यासात हुशार आणि एकंदरीतच सृजनशील असलेल्या पंधरा वर्षाच्या एका मुलाचा अभ्यासातील रस जेव्हा कमी झाला, आणि त्याच्या झोपेच्या वेळा अनियमित झाल्या तेव्हा सुरुवातीला त्याच्या पालकांना या समस्येचे गांभीर्य लक्षात आले नाही. तो मुलगा 10 ते 12 तास व्हिडीओ गेम खेळून पहाटे 4 वाजता झोपी जात असे आणि दुपारी 1 वाजता झोपेतून उठत असे. झोपेतून जागा झाल्यावर तो पुन्हा व्हिडीओ गेम खेळायला सुरुवात करत असे.

When a 15-year-old academically bright and creative teenager started losing interest in studies and developed an erratic sleep pattern, his parents initially did not sense any serious problem. The boy, who spent 10-12 hours a day playing video games, went to bed at 4 a.m. and slept till 1 p.m. After waking up, he continued playing games.

त्याच्या खाण्यापिण्याच्या वेळा अनियमित झाल्या आणि तो अनेक दिवस अंधोल न करता राहू लागला. दैनंदिन कामे वेळेत सुरू करून ती कामे वेळेत पूर्ण करण्यात त्याला समस्या येऊ लागल्या. तो इतरांबरोबर संपर्क टाळत होता आणि इतरांना प्रतिसाद देत नव्हता. जेव्हा जेव्हा त्याचे आईवडील त्याला व्हिडीओ गेम खेळण्यापासून थांबवत तेव्हा तो चिडचिड करत असे. हे लक्षात आल्यावर पालक त्याला निमहान्स हॉस्पिटलच्या 'शट (SHUT - Service for Healthy Use of Technology)' या केंद्रात घेऊन गेले.

His eating habits were not regular and he did not bathe for days. He experienced problems in starting and completing routine activities in a timely manner. He avoided social interactions and did not reciprocate a social gesture. He got irritated whenever his parents asked him to stop playing games. That was when his parents took him to SHUT (Service for Healthy Use of Technology) clinic in NIMHANS.

मानसोपचारतज्ज्ञ आणि चेतासंस्थातज्ज्ञ (neurologists) यांच्याकडे आलेल्या स्क्रीनच्या अतिवापरामुळे त्रस्त झालेल्या अनेक रुग्णांपैकी हे एक उदाहरण आहे. स्क्रीनच्या अतिवापरामुळे मुलांमध्ये उद्भवणाऱ्या शारीरिक, मानसशास्त्रीय, जैविक आणि इतर वैद्यकीय परिणामांबाबत गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. याशिवाय स्क्रीनवर अवलंबून राहण्याच्या वर्तनाला एक नवीन चेतासंस्थाशास्त्रीय परिमाण जोडले गेले आहे. स्क्रीनचा अतिवापर आणि त्यामुळे उद्भवणाऱ्या सगळ्या विकारांना सामान्यपणे एसडीडी (SDD - screen dependency disorder) म्हणतात.

This is just one of the several cases pertaining to excessive use of screen time that psychiatrists and neurologists are seeing. It has raised significant concern over children's physical, psychosocial, biological, and other medical outcomes. An emerging neurological dimension to this growing public health issue is the prevalence of screen-related addictive behaviour, generally being referred to as screen dependency disorder (SDD).

जर्नल ऑफ द इंटरनॅशनल चाइल्ड न्यूरॉलॉजी असोसिएशन (JICNA) या संशोधनपत्रिकेत गेल्या वर्षी प्रकाशित झालेल्या एका शोधनिबंधात "एसडीडी हे बाल-चेतासंस्थाशास्त्र या शाखेसाठी नवीन आव्हान आहे" असे मत मांडण्यात आले आहे. अलिकडेच जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) 'गेमिंग विकार' ही मानसिक आरोग्यविषयक अवस्था असे वर्गीकरण केल्यामुळे ही समस्या पुन्हा झोतात



आली आहे. मोबाईल फोन, इंटरनेट, टेलिव्हिजन, गेमिंग आणि समाज नेटवर्किंग संकेतस्थळे ही सतत वापरली जाणारी काही तांत्रिक उपकरणे आणि ॲप आहेत.

According to a study published in the Journal of the International Child Neurology Association (JICNA) last year, SDDs have become a new challenge for child neurology. The World Health Organisation's (WHO) recent classification of 'gaming disorder' as a mental health condition has again brought the issue into focus. Mobile phones, Internet, television, gaming, and social networking sites are the frequently used technology devices and applications.

निम्हान्सच्या 'शट' उपचार केंद्रातील निदानीय मानसशास्त्राचे प्राध्यापक मनोज कुमार शर्मा यांनी सांगितले की इंटरनेटचा अतिवापर आणि त्यामुळे जडलेले स्क्रीनचे व्यसन यांमुळे आहाराच्या सवयी अनियमित होणे आणि तब्येत बिघडणे इत्यादी दुष्परिणाम दिसून येतात. त्याचबरोबर निद्रानाश, झोपेत श्वास अनियमित होणे (sleep apnea), डोकेदुखी, वजन वाढणे किंवा घटणे अशा प्रकारच्या समस्या या व्यसनानामुळे निर्माण होऊ शकतात. या समस्यांमुळे प्रौढांमध्ये काम, अभ्यास, कौटुंबिक किंवा सामाजिक कर्तव्ये अशा अत्यावश्यक दैनंदिन जबाबदाऱ्यांबद्दल बेपर्वाई दिसून येते. डॉ. शर्मा यांनी असेही सांगितले की स्क्रीनचे व्यसन जरी मुले आणि प्रौढ यांच्यात असले, तरी प्रौढ व्यक्ती ही सहसा मदत घेण्यासाठी पुढे येत नाहीत.

Manoj Kumar Sharma, professor of clinical psychology, SHUT clinic in NIMHANS, says addictive use of Internet and resultant screen dependency has an adverse effect in the form of irregular dietary habits and physical problems. It is also associated with insomnia, sleep apnea, headache, weight gain, weight loss, and related problems. Among adults, it leads one to disregard for crucial daily responsibilities such as work, academic, family or social obligations. Although this addiction affects children and adults, not many adults come forward to seek help, he said.

भारतात 8-12% मुले आणि प्रौढ यांना एसडीडी असल्याचे आढळून आले आहे आणि पुढील वर्षात ही संख्या वाढण्याची शक्यता आहे असे शेषाद्रीपुरमच्या अपोलो रुग्णालयाशी संलग्न असलेले चेतासंस्थातज्ज्ञ सुजित कुमार म्हणतात. "एसडीडी हा विकार जरी मानसशास्त्राशी निगडित असला तरी त्यामुळे चेतासंस्थेवरही अनेक परिणाम होतात. यामुळे मेंदूतील सफेद द्रव्य आणि राखाडी द्रव्य या दोन्हींचे आकारमान निश्चितच कमी होते. याचा अर्थ असा की एसडीडीमुळे मुलांच्या विकसित होत असलेल्या मेंदूवर दीर्घकालीन परिणाम होतात आणि मेंदूची हानीदेखील होऊ शकते." त्यांनी असेही म्हटले आहे की, "आपले मूल स्क्रीनसमोर दररोज किती वेळ घालवते याची जाणीव पालकांना असणे, महत्त्वाचे आहे. मुलांना गुंतवून ठेवण्यासाठी स्मार्टफोन आणि संगणक यांवर अवलंबून राहिल्यास मुलांच्या मेंदूची वाढ आणि विकास यांवर नकारात्मक प्रभाव पडू शकतो."

According to Sujit Kumar, consultant neurologist at Apollo Hospital, Seshadripuram, it is observed that about 8% to 12% of children and adults have SDD in India and the number is expected to rise in the coming years. "Though the disorder is associated with psychological studies, there are a lot of neurological effects in SDD. There is a definite decrease in the size of both grey matter and white matter of the brain. This means that for a child's still-developing brain, having SDD can cause long-term effects and even brain damage is a possibility," he says. "It is vital for young parents to be more aware of how much screen time their children get every day. Constantly depending on smartphones or computers to keep their children occupied can have a negative impact on their growth and development of their brain," he adds.

## लेख 5 Article 5

लहान वयात लग्न लावून देणे, म्हणजे मुलांच्या अधिकारांचे उल्लंघन आहे. लहान वयात झालेल्या लग्नानामुळे मुलांची शारीरिक वाढ, आरोग्य, बौद्धिक आणि मानसिक विकास, त्यांचे शिक्षण अशा सर्व बाबींवर नकारात्मक प्रभाव पडतो. सन 2006 च्या बालविवाह प्रतिबंधक कायदानुसार बालकांचे विवाह बेकायदेशीर असले, तरी भारतात अजूनही बालविवाह होत असतात. देशात बालविवाहांचे प्रमाण कमी होत असले (1992-93 मध्ये 54%, तर 2016 मध्ये 27%), तरी हा बदल खूप हळू होत आहे. मुलींच्या बाबतीत बालविवाह म्हणजे सहसा शिक्षण थांबते. खरं तर शिक्षण हे बालविवाह थांबवण्याचे मुलींच्या हातातील प्रभावी हत्यार बनू शकते. 'लहान वयात सक्तीने विवाहबंधनात अडकवल्यामुळे किशोरवयीन मुलांच्या जीवनात कोणत्या समस्या निर्माण होऊ शकतात' यावर विद्यार्थ्यांबरोबर एक खुली चर्चा या लेखाच्या माध्यमातून आपण घडवून आणू शकतो.

Marriage at an early age is a violation of the rights of children. It has a negative impact on physical growth, health, mental and emotional development, and education opportunities. Though child marriage is illegal (the Prohibition of Child Marriage Act, 2006) it is still widespread across India. There has been a decline in the incidence of child marriage nationally (from 54 per cent in 1992-93 to 27 per cent in 2016), however the pace of change remains slow. Child marriage often means the end of education for girls. Conversely, education can be a powerful tool to enable girls

to avoid early marriage. With this article we can create an open discussion with students about problems adolescents face as they are forced into marriage at an early age.

## सरकारी शाळेचे दरवाजे विवाहित मुलींसाठी बंद Government school slams its doors on married girls

मोहमद इम्रानुल्लाह एस., मदुराई, जून 23, 2012

Mohamed Imranullah S., MADURAI: JUNE 23, 2012 02:09 IST

कोणत्याही विवाहित मुलीला सरकारी शाळेत 11वी इयत्तेत शिकण्यास काही प्रतिबंध आहे का? मेलूर तालुक्यातील अनेक जणांना हा प्रश्न सतावत आहे. मेलूर हे तिरुची आणि चेन्नई यांच्याकडे जाणाऱ्या महामार्गावर मदुराईपासून 20 किमी. अंतरावर आहे.

Is there any bar on married girls pursuing their education in Class XI of a government school? This intriguing question has arisen in the minds of many people at Melur, a town situated about 20 km from Madurai, abutting the highway leading to Tiruchi and Chennai.

2012 साली या शहरातील दोन मुलींचे इयत्ता 10वी नंतर घरच्यांच्या दबावामुळे लग्न झाले. विवाहित असल्याने या मुलींना तेथील एकमेव उच्च-माध्यमिक सरकारी शाळेने प्रवेश नाकारला. यावर विवाहित मुलींच्या शाळेतील उपस्थितीमुळे इतर विद्यार्थ्यांवर एक वाईट परिणाम होईल, असे कारण शाळेने दिले.

This year, the only government girls' higher secondary school in the town denied admission to at least two girls who got married, at the instance of their families, after completing their tenth standard. And the reason for such denial is that the presence of married girls in the school will set a bad example for other students.

या दोन मुली आणि त्यांचे पालक यांच्याशी संपर्क साधण्याचे सर्व प्रयत्न विफल ठरले. कारण पालकांना अशी भीती होती की अल्पवयीन मुलींचे लग्न लावून दिल्याबद्दल त्यांच्यावर कायदेशीर कारवाई होईल. मुख्याध्यापिका निर्मला यांनी हे मान्य केले की त्यांना 11वीच्या वर्गात प्रवेश नाकारला आहे. त्या मुली जरी दहावीपर्यंत त्याच शाळेत शिकल्या तरी त्यांना 11वीत प्रवेश देणे शाळेला बंधनकारक नाही.

Efforts taken to approach the two girls and their parents were futile as they feared penal action for having solemnised the marriage of minor girls. When contacted, the school Headmistress Nirmala admitted that she had denied admission to them in Class XI. Though the students had studied up to Class X in the same school, admission to Class XI was not automatic.

“शाळेत इतर विवाहित मुली शिकत आहेत का?” असे विचारले असता मुख्याध्यापिकांनी सांगितले की पूर्वी काही विवाहित मुली होत्या, परंतु आता नाहीत. त्यावर्षी दोन विवाहित मुलींना अकरावीत प्रवेश नाकारला आहे, असे मुख्याध्यापिकांनी आमच्या प्रश्नाला उत्तर देताना सांगितले.

Asked if there were any married girls studying in the school, the Headmistress said there were cases in the past but no such girl was studying in the school at present. When questioned further, she said that she had denied admission to two such girls in Class XI this year.

सुत्रांनी खाजगीत असे सांगितले की मेलूरच्या आसपासच्या गावांत मुलींचे दहावीनंतर लगेच अल्पवयातच लग्न लावून दिले जाते. त्यांच्या आधीच्या मुख्याध्यापिकेने लग्न झालेल्या मुलींना काही अटीवर प्रवेश दिला होता. त्या मुख्याध्यापिका विवाहित मुलींकडून लिहून घेत की त्या इतर मुलींशी आपल्या कौटुंबिक जीवनाची चर्चा करणार नाहीत आणि शिक्षण पूर्ण होईपर्यंत मूल होऊ देणार नाहीत.

Sources privy to the issue said giving minor girls in marriage immediately after completing Standard X was a common phenomenon in the villages around Melur. In the past, previous headmistresses of the school had let married girls continue their studies after taking a written undertaking that they would neither discuss familial matters with other students nor “go the family way” until they complete schooling.

मात्र आताच्या मुख्याध्यापिकांनी विवाहित मुलींना शाळेत प्रवेश न देण्याची भूमिका घेतली आहे. या दोन मुलींपैकी एका मुलीची आई मुलीला प्रवेश मिळावा म्हणून या मुख्याध्यापिकांसमोर रडली, तिने कितीतरी गयावया केल्या, तरी मुख्याध्यापिका बधल्या नाहीत.

The present headmistress alone has taken a stand that she will not allow married girls to continue in the school. She refused to budge even after the mother of one of those girls broke down and pleaded to let her daughter study in the school.

मद्रास हायकोर्टाच्या खंडपीठात कार्यरत असलेले ज्येष्ठ वकील एम. अजमल खान यांचे म्हणणे आहे की असे प्रश्न उद्भवतात कारण काही समाजात मुलगी 16 वर्षांची झाली की तिचे लग्न लावून देण्याची प्रथा आहे. बालविवाह प्रतिबंधक अधिनियम 2006 मध्ये बाल या शब्दाची व्याख्या '18 वर्षांखालील मूल' अशी आहे. त्यामुळे अशा प्रथा या व्याख्येशी विसंगत आहेत.

M. Ajmal Khan, a senior advocate practising in the Madras High Court Bench here, says that such issues arise because the practice among certain communities to give girls in marriage immediately after attaining the age of 16 runs counter to the definition of a child as one below 18 years of age under the Prohibition of Child Marriage Act 2006.

‘इक्वल राइट’ या बिगर सरकारी संस्थेचे कार्यकारी संचालक सी. अनंथा राज यांचे म्हणणे आहे की दक्षिणेकडील जिल्ह्यांच्या गावांमध्ये अल्पवयीन मुलांचे विवाह ही सामान्य बाब आहे.

C. Anantha Raj, Executive Director of Equal Right, a non-governmental organisation here, says that marriages of minor children are not uncommon in the villages of southern districts.

अशा घटनांमध्ये पोलीस हस्तक्षेप करत नाहीत कारण सहसा कोणी त्याविरुद्ध तक्रार करत नाही. कौटुंबिक मतभेदांमुळे जर कोणी माहिती दिली, तरच अशा गोष्टी उघडकीस येतात. तसेच खूपच कमी मुलांना लग्नानंतर शिक्षण चालू ठेवता येते. त्यांच्यावर मूलं होऊ देण्यासाठी दबाव असतो, असे खूपदा पाहायला मिळते. ते शेवटी म्हणाले, “शिक्षण म्हणजे सबलीकरण. पण जर विवाहित मुलींसाठी शाळेचे दरवाजे बंद होणार असतील तर तो महिला सक्षमीकरणाचा अंत ठरेल.”

The police do not interfere because not many complain about it. Such cases come to light only when someone blows the whistle due to a family feud. Further, it is only in rare cases that minors are allowed to study after marriage. The general practice is to make them raise a family. “Education is empowerment and if we are going to close the doors of a school to married girl students, then that is going to strike a death knell to women’s empowerment,” he concludes.

चर्चा सुरू करण्यासाठी पुढे काही उदाहरणादाखल प्रश्न दिले असून शिक्षक त्यात भर घालू शकतात.

Sample questions to initiate discussions other questions may be added by the teacher:

1. किशोरवयीन मुलं त्यांच्या कुटुंबाला सोडून त्यांचे ज्यांच्यावर प्रेम असते त्यांच्याबरोबर पळून का जातात?  
What are the reasons that adolescents run away from their families to be with the person they love?
2. आपल्या मुलींचे लग्न लवकर व्हावे, असे पालकांना का वाटते?  
What are the reasons parents wish their daughters to get married earlier?