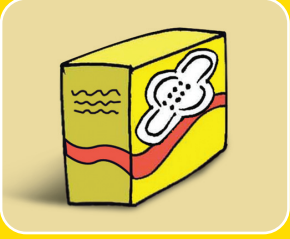


ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಅವು ಬಟ್ಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ನೇರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

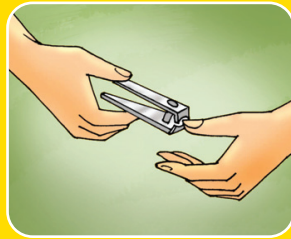


ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದ, ಪ್ರೀತಿಯ ತಾಯಿಯ ಆಸರೆಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ. ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಬಟ್ಟೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ!



ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ

ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಗಂಡ, ಅವನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಭಾರ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಹೆಗಲಿಗೇರುತ್ತದೆ. ಅವಳು 21ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಅವಳಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮತ್ತು 18 ತುಂಬಿದ ನಂತರವೇ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶಕ್ತರಾದ ನಂತರವೇ ಮದುವೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.



ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ತೋರಿಸಿ
ಆರೋಗ್ಯದ ನೀವು ದಾರಿ!
ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ
ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲರಿ!



ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಜತೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಕುರಿತು ಗೆಳತಿಯಂತೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಯು ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಚಿತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಡನೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಆಸರೆಯ ಭಾವನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಭದ್ರತೆಯ ಅನುಭವನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.

ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಹುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

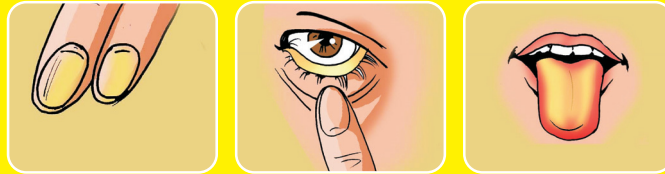
ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯು ಮುಟ್ಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ 70ಎಂ.ಎಲ್‌ವರೆಗೂ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವಂತೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಹಲವಾರು ಚಿಹ್ನೆಗಳಿವೆ.

- ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಂಪಿಲ್ಲದೆ ಮಂಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.
- ಹುಡುಗಿಯ ಉಗುರುಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಂಪಿಲ್ಲದೆ ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರ್ಥ.



- ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವುದು: ಆಡುವುದು, ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುವಂತಹ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಏದುಸಿರುಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು.
- ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಗೆಳತಿಯರೊಡನೆ ಆಡುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು: ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲದೆ ಐರನ್ ಅಂಶದಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಸಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಓದಿನಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ: ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

- ಆಗಾಗ ಹುಷಾರುತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ: ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಗಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ: ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ

1. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ

ಶಾಖಾಹಾರ: ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹೂಕೋಸಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾವಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಟಾಣಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಲುಗಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ನೆಲಗಡಲೆ. ಎಳ್ಳು, ರಾಗಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಪೋಟ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: ಸೀಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದೊಡನೆ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಐರನ್ ಹೀರುವಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ/ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ: ಸೀಗಡಿ, ಮೀನು, ಯಕೃತ್ತು, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಐರನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

2. ಐರನ್ (ಐಎಫ್‌ಎ) ಮಾತ್ರೆಗಳು:

ವಾರ್ಕೊಮೈ 1 ಐರನ್ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶಾಲಾಶಿಕ್ಷಕಿಯರಿಂದ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

