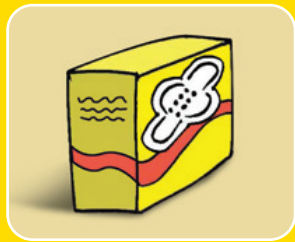


**సాధారణ మరీయు నెలసరి సమయం లో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత:**

బాలికలు కొమార దశలోకి రాగానే నెలసరి రుతుక్రమం ఆరంభం అవుతుంది. ఇది ఒక ప్రకృతి సహజమైన ప్రక్రియ. రక్తహీనత అరికట్టటంతో బాటు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పై కూడా శ్రద్ధ వహించటం చాల అవసరం.

దీనికి బాలికలు నెలసరి సమయంలో కూడా ప్రతి రోజూ తప్పనిసరిగా స్నానం చేయాలి. ఈ సమయం లో బజారులో చౌకగా లభించే శానిటరీ ప్యాడ్లను వాడటం మంచిది. పైగా ఇవి బట్ట వాడకం కన్నా ఎక్కువ సురక్షణనిస్తాయి. ఒకవేళ మీరు నెలసరి సమయంలో బట్టనే వాడుతూ ఉన్నట్లయితే, వాటిని శుభ్రంగా ఉతికి, ఎండలో బాగా ఆరేలా ఆరవేయాలి. బట్ట గానీ లేదా శానిటరీ ప్యాడ్ గానీ కేవలం ఒకేసారి వాడటం అత్యుత్తమం.

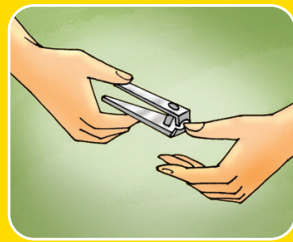


నెలసరి సమయంలో పరిశుభ్రతను నిర్లక్ష్యం చేయటం అంటే వ్యాధులకు స్వాగతించటమేనని గ్రహించండి. ఎదిగే వయసులో మీ అమ్మాయిలకు మీరు అవండి ఆదరించి రక్షణనిచ్చే అమ్మకొంగు. దిగువనిచ్చిన కొన్ని సులభ విధానాలను గుర్తుంచుకుని, మీ అమ్మాయికి తెలియచేప్పండి:

**గుర్తుంచుకోండి 3 ముఖ్య విషయాలు.**

1. చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
2. గోళ్ళు కత్తిరించుకోవాలి. తల దువ్వుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రతను పాటించాలి.
3. ఒకవేళ నెలసరిలో బట్టనే వాడుతూ ఉన్నట్లయితే, వాటిని శుభ్రంగా ఉతికి, ఎండలో బాగా ఆరేలా ఆరవేయాలి.

అంగన్ వాడీ కి విచ్చేయండి, అధిక వివరాలు పొందండి!



**నర్తన వయసులోనే వివాహం**

బాలికలకు 18 ఏళ్ళ వయసు రాకుండా పెళ్లి చేయటం వారి పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు. చిన్న వయసులో పెళ్ళిళ్ళు చేయటం వలన ఎక్కువమంది బాలికలు తీవ్రంగా ప్రభావితం అవుతారు. చిన్నవయసులో పెళ్లి వల్ల వారి బాల్యం అంతమైపోతుంది, చదువు మధ్యలో ఆగిపోతుంది, వారి అవకాశాలు పరిమితం అవుతాయి.

పెళ్లి కాగానే భర్త పట్ల, పరివారం పట్ల మరియు సమాజం పట్ల కూడా కొన్ని అదనపు వైవాహిక బాధ్యతలు పైన పడతాయి. 21 ఏళ్ళకు ముందుగానే గర్భం దాల్చే అవకాశం ఉన్నందున ఆమె శారీరకంగా, మానసికంగా సిద్ధం కాకముందే తల్లి అవుతుంది. దీంతో ఆమె ఆరోగ్యం దెబ్బతిన వచ్చు, సమయానికి ముందుగానే ప్రసవించవచ్చు, లేదా బిడ్డ బరువు పుట్టినప్పుడు సరిగా ఉండక పోవచ్చు. అందుచేత అమ్మాయిలకు విద్యాభ్యాసం జరిగేలా, మరియు 18 ఏళ్ళు నిండి, ఆమె శారీరకంగా మానసికంగా వైవాహిక జీవితానికి సిద్ధం అయినప్పుడే పెళ్లి చెయ్యాలి.



**మీ అమ్మాయికి మీరే చూపండి చక్కని ఆరోగ్యానికి నర్తన మార్గం! మీరు తెలుసుకుంటే మీ అమ్మాయికి చెప్పగలరు.**



తల్లులు తమ ఆడపిల్లలతో ఒక స్నేహితురాలిలా కౌమారదశలో అన్ని అంశాల గురించీ విడమరించి వివరించాలి. ఎందుకంటే, వీటి గురించి తెలిస్తే ఎటువంటి భయం, ఆందోళన లేకుండా సక్రమంగా జీవితాన్ని నిర్వహించుకోగలుగుతారు. వారికి మీ ఆప్యాయత, స్నేహం మరియు మద్దతుతో బాటు క్రింది అంశాలు కూడా తెలియ చేయటం ద్వారా మీరు వారికి ఒక అమ్మగా అమ్మకొంగులోని ఆప్యాయతతో బాటు, తాము సురక్షితంగా ఉన్నామనే అనుభూతినికూడా అందచేయ గలుగుతారు.

### సరైన పోషణ

కౌమార దశలో బాలికలకు సరైన పోషకాహారం చాలా అవసరం. ఐరన్, విటమిన్ మరయు మినరల్స్ అధికంగా ఉండే, ఆకుకూరలు పండ్లు చేర్చబడిన పోషకాహారం తప్పక తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే, వీటి లోపంవల్ల రోగనిరోధక శక్తి మరియు సర్వతోముఖ వికాసం ప్రభావితం కావచ్చు.

### రక్తహీనత

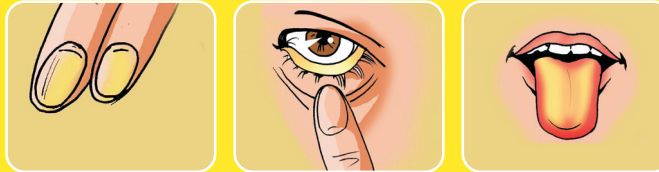
కౌమార దశలో అమ్మాయిలకు తరచూ రక్తహీనత (ఎనీమియా) కలుగుతూ ఉంటుంది. రక్తంలో మన రక్తాన్ని ఎర్రగా, మనల్ని ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా ఉంచేవే ఎర్ర రక్త కణాలు లేదా హిమోగ్లోబిన్. శరీరంలో తగినంత రక్తం లేకుంటే, దానిని ఎనీమియా లేదా రక్త హీనత అని అంటారు. ఆహారలోపం ఉంటే, హిమోగ్లోబిన్ లోపం కలిగి, అది రక్తహీనతకి దారి తీస్తుంది. ఆడపిల్లలు పెద్దమనిషి కాగానే, వారిలో కూడా రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ప్రతి నెలసరిలోనూ సుమారు 70 మీ.లీ ల రక్తం ప్రవిస్తుంది అందుచేత ఆహారంలో తగినన్ని పోషకాలు మరియు తగినంత ఐరన్ ఉండేలా చూడటం అత్యవశ్యకం.



### రక్తహీనత లక్షణాలు

రక్తహీనత ఉన్నట్లు తెలియచేసేవి అనేక లక్షణాలు ఉన్నాయి.

- తగినంత ఎరుపు లేకుండా, పాలిపోయినట్లు కనపడటం: బాలికలకు గోళ్ళు, నాలుక మరియు కళ్ళు ఉండాల్సినంత ఎరుపు లేకుండా పేలవంగా ఉంటే వారిలో రక్తహీనత ఉన్నట్లు భావించ వచ్చు.



- ఆయాస పడటం: ఆటలాడుకోవటం లేదా మెట్లు ఎక్కటం వంటి సులభమైన కార్యాలలో ఆయాసం రావటం మరియు త్వరగా అలసిపోవటం.
- అలసట మరియు నడుం నొప్పి: ఇంట్లో చిన్న చిన్న పనులు లేదా స్నేహితురాళ్ళతో ఆడే ఆటలు అదే సమయంలో త్వరగా అలసి పోవటం తోడుగా నడుంలో నొప్పి రావటం.
- ఆకలి మందగించటం: రక్తహీనత గల బాలికల్లో సాధారణంగా ఆకలి మందగించి, ఆహారం తినటానికి అయిష్టత కనిపిస్తుంది. దీనివలన శరీరంలో ఐరన్ తో బాటు ఇతర ఆవశ్యక పోషకాలు, కేలరీలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు మొదలైన వాటి లోపం కూడా ఏర్పడుతుంది. దీంతో, వారు బరువు, ఎత్తు సక్రమంగా పెరగకపోవటం జరుగుతుంది.
- చదువుపై ఆసక్తి ఉండదు: రక్తహీనత వల్ల గ్రహింపు మరియు జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతాయి. దీనివల్ల చదువులో వెనక పడతారు.

- తరచూ ఒంట్లో బాగుండక పోవటం: రక్తహీనత గల పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి, తరచూ రోగాల బారిన పడుతూ ఉంటారు. రోగాలతో పోరాడే శక్తి వారిలో సన్నగిల్లుతుంది.
- నెలసరిలో ఎక్కువ రక్తస్రావం జరుగుతుంది: రక్తహీనత వల్ల నెలసరి రుతుక్రమంలో అధిక రక్తస్రావం కలుగుతుంది. దీనివల్ల రక్తహీనతకూడా మరింత ఎక్కువౌతుంది.

### రక్తహీనతను అరికట్టటం ఎలా!

#### 1. సంతులిత ఆహారం తీసుకోవటం ముఖ్యం

శాఖాహారం: మెంతి కూర, ముల్లంగి ఆకులు, కాలీఫ్లవర్ ఆకులూ, ఆవకూర, బతానీలు, మొలకెత్తిన పప్పులు, సోయాబీన్, వేరుశనగ, నువ్వులు, జొన్నలు, గుమ్మడి, సపోటా, వాక్కాయలు, పుచ్చకాయ మరియు బెల్లం వంటి ఆహార పదార్థాలలో లభించే ఐరన్ తో ఐరన్ తగినంతగా పొందవచ్చు.

విటమిన్ సి: జామ, బత్తాయి, నారింజ లేదా నిమ్మ కాయల వంటి పుల్లటి పండ్లలో విటమిన్ సి అధికం గా లభిస్తుంది. వీటిని ఆహారంతో బాటు తినటం ద్వారా శరీరంలో ఐరన్ సంగ్రహణ అధికం అవుతుంది. ఇది రక్తాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుంది.

మాంసాహారం: రొయ్యలు, చేపలు, కాలేయం, కోడి, గ్రుడ్లు వంటివి తినటం ద్వారా కూడా ఐరన్ లోపాన్ని సవరించ వచ్చు.

#### 2. ఐరన్ (ఐ ఎఫ్ ఎ మాత్రలు):

ఎనీమియా లేదా రక్తహీనత అరికట్టటానికి ఐ ఎఫ్ ఎ మాత్రను వారంలో కేవలం ఒక్కసారి చొప్పున సంవత్సరం పాటు తీసుకోవాలి. ఈ మాత్రలను స్కూళ్ళలో టీచర్ల వద్ద నుంచి లేదా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం లేదా అంగన్ వాడీ కార్యకర్తల నుండి ఉచితంగా పొందవచ్చు.

