కౌమారుల ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహారం

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అందిస్తోన్న ఆరోగ్య సేవలను, ప్రజలు తను హక్కుగా లబ్దిపొందునట్లుగా, వివిధ అనుబంధ ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో అట్టి సేవలన్నీ ఒకే చోట సాధ్యామయ్యే తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్య సేవల కార్యక్రమమే 'మార్పు'.

'మార్పు' ప్రధాన లక్ష్యం తల్లీ బిడ్డల మరణాల రేటును గణనీయంగా తగ్గించటమే.

మహిళలు మరియు పిల్లలకు ప్రభావవంతమైన సేవలు అందచేయటానికి ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య, ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగం; మహిళలు మరియు పిల్లల అభివృద్ధి విభాగం; పంచాయితీ రాజ్ మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి విభాగం, గ్రామీణ నీరు మరియు పారిశుద్ధ్యం మరియు గిరిజన సంక్షేమ విభాగాలు కలిసి పని చేస్తాయి. ప్రభుత్వం సేవల పట్ల డిమాండ్ కలిగించటానికి మరియు పర్యవేక్షణకు స్వయం సహాయక బృందాలు నిమగ్నమవుతాయి.

మార్పు కింద గ్రామీణ స్థాయిలో పనిచేసే ఆశా, ఏఎన్ఎం, ఆంగన్వాడి మరియు గ్రామైక్య సంఘ ప్రతినిధులు నాణ్యమైన సేవలు అందించటానికి ప్రణాళిక చేసి, కలిసి పని చేస్తారని భావించబడుతోంది.

20 కీలక అంశాలు - తల్లీ మరియు బిడ్డ ఆరోగ్యం మరియు పౌష్టికతలకి సంబంధించిన ఈ క్రింది 20 అంశాలపై మార్పు దృష్టిసారిస్తోంది.

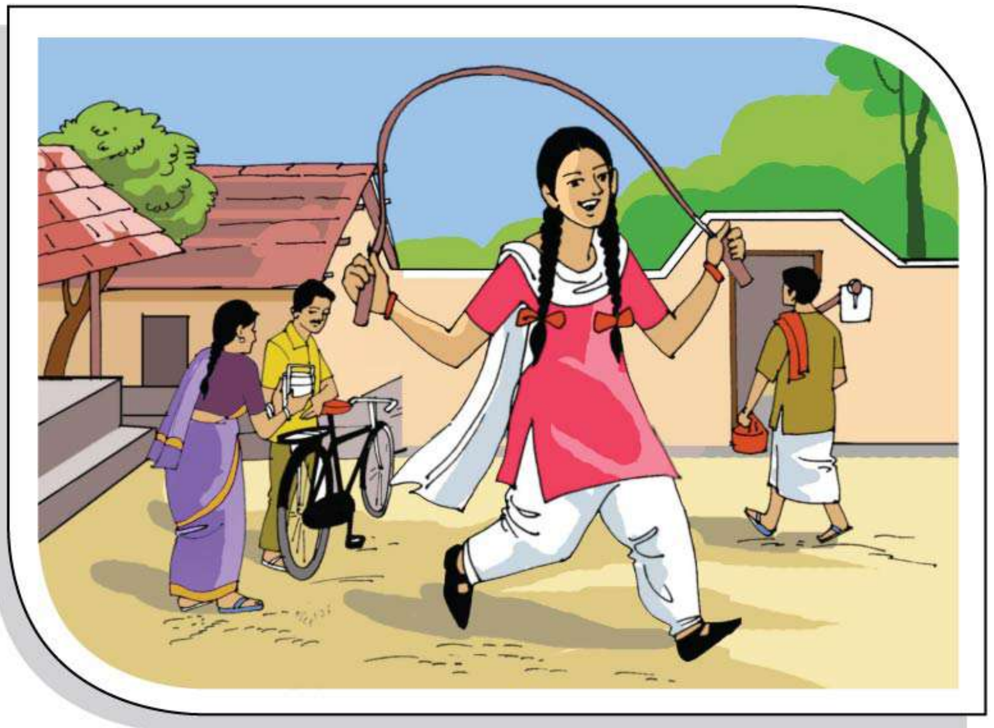
1. గర్భిణీని త్వరితగతిన నమోదు చేయడం
2. గర్భిణీకి వైద్య పరీక్షలు (ఎఎఎన్సిలు)
3. తల్లులకు పోషకాహారం
4. ఆసాధారణ లక్షణాలు గల గర్భిణీ స్త్రీల గుర్తింపు
5. పుట్టబోయే బిడ్డకై ప్రణాళికసిద్ధం చేయడం
6. ఆస్పత్రిలోనే ప్రసవాలు
7. శిశువు పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు (ముర్రు పాలు) పట్టించటం
8. మొదటి ఆరు నెలల వరకు తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వడం
9. ప్రసవానంతర సేవలు మరియు అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ సంరక్షణ
10. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇప్పించుట
11. బిడ్డ ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ
12. అనుబంధ ఆహారం మరియు పిల్లల పౌష్టికాహారం
13. శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు/ నీళ్ళవిరేచనాలకు చికిత్స అందించుట.
14. రిఫరల్ వ్యవస్థ బలోపేతం
15. కుటుంబ నియంత్రణ ప్రణాళిక
16. తల్లి బిడ్డల మరణాల సమీక్షలు
17. పరిసరాల పరిశుభ్రత మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత
18. సరియైన వివాహ వయస్సు
19. కిషోర బాలికలు
20. లింగ విపక్షతపై అవగాహన

స్వయం సహాయక సంఘాలు/గ్రామైక్య సంఘం పాత్ర:

ప్రజలకు కావల్సిన ఆరోగ్యా అవసరాలు, సేవల హక్కులు కల్పించటానికై వివిధ శాఖల, సంస్థల పాత్రతో పాటు స్వయం సంఘాలు, గ్రామైక్య సంఘం, పౌర సమాజం బాధ్యత తీసుకుంటుంది.

లక్ష్యం: ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం, నీరు, పారిశుద్యం మరియు సరైన సమయంలో సంరక్షణ సేవల వినియోగం మరియు సేవల్ని డిమాండ్ చేయటం.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



రక్త బలహీనత మరియు నెలసరి/వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో IFA (ఫాలిక్ యాసిడ్) పాత్ర మరియు పోషణ.

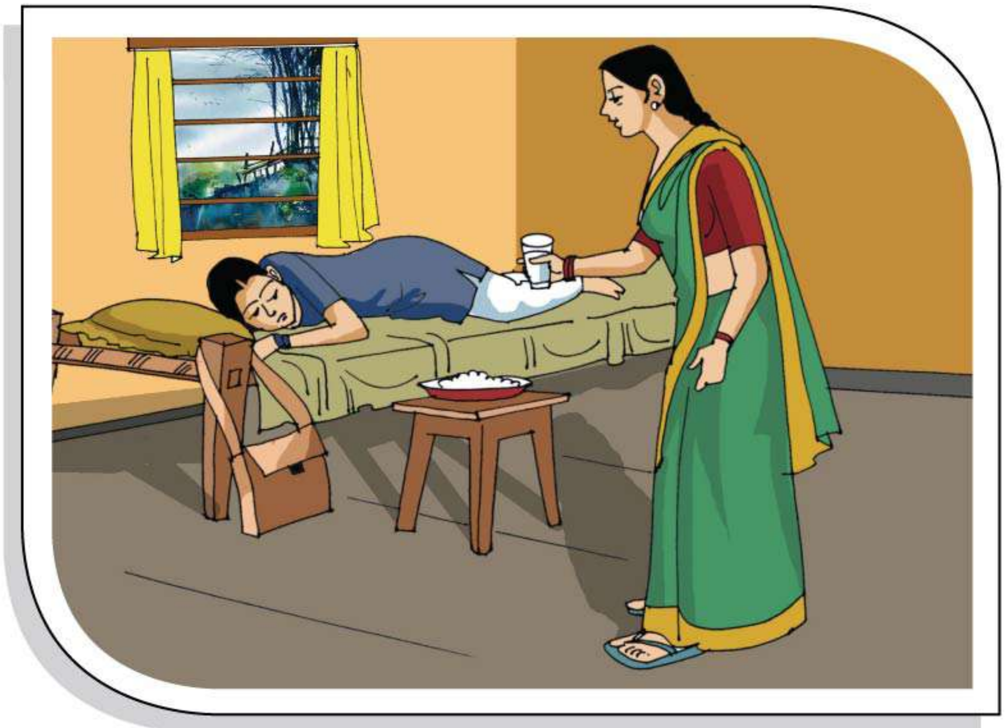
ఈమె **లక్ష్మి:** లక్ష్మి వయసు 13 సంవత్సరాలు. మీలాగే ఈమె కూడా ఒక చిన్న పల్లె నుంచి వచ్చింది. ఈమె తండ్రి పొలంలో కూలి పనులు చేస్తూంటాడు. తల్లి ఒక గృహిణి. లక్ష్మి వాళ్ళ పెద్దన్నకి 21 ఏళ్ళు. ఇతడు దగ్గరలో గల టౌన్లో కిరాణా షాపులో పనిచేస్తున్నాడు.

అతడికి పెళ్ళైపోయింది. లక్ష్మికి తన వదిన అంటే ఇష్టం. వారిద్దరికీ మధ్య ఎంతో స్నేహం ఉంది. ఒక చిన్నన్న కూడా ఉన్నాడు. లక్ష్మి అందరితో కలిసిమెలిసి ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ముఖం మీద చిరునవ్వుతో ఉండే లక్ష్మి అంటే అందరికీ చాలా అభిమానం.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

తనతో చదువుకునే పిల్లలతో సరదాగా ఉండే లక్ష్మి అంటే టీచర్లకు కూడా ఇష్టమే. బాగా చాదువుకోడమే కాక, ఖాళీ సమయాల్లో ఆటలు కూడా బాగా ఆడుతుంది.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



అలాంటి చలాకీగా ఉండే లక్ష్మి గత కొద్ది రోజులనుంచి ఎందుకో మారిపోయింది. ఎప్పుడూ అలిసిపోయి ఉంటోంది, ముఖ్యంగా ఆటలాడిన తరువాత. తోడుగా నడుం నొప్పి కూడా ఉంటోంది. చదువుమీద ఇంకా హోమ్‌వర్క్ చేసేటప్పుడూ మనసు లగ్నం చేయలేకపోతోంది. ఆకలి మందగించటం కూడా తోడయ్యేసరికి పరిస్థితి మరింత దిగజారింది. ఇదంతా లక్ష్మి వాళ్ళ వదిన గమనిస్తూనే ఉంది. ఒకరోజు స్కూలునుంచి వస్తూనే లక్ష్మి తిన్నగా వెళ్లి పడుకున్న లక్ష్మి దగ్గరికి వాళ్ళ వదిన వెళ్లి ఇలా అడిగింది.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

"లక్ష్మి, ఒంట్లో కులసాగానే ఉందా?

స్కూల్ నుంచి రాగానే వచ్చి నాతో కబుర్లు చెప్పేదానివి. రావటమే మానేశావు. ఏమిటి సంగతి?"

"ఏం లేదు వదినా, ఈ మధ్యన స్కూల్ నించి వచ్చేసరికి బాగా అలసటగా ఉంటోంది. ఒంట్లో బాగున్నట్టు అనిపించటం లేదు"

లక్ష్మి రజస్వల అయిందని వదిన గ్రహించింది. సరిగా కనుక్కోవాలని లక్ష్మిని మళ్ళీ అడిగింది.

"లక్ష్మి, నేనో విషయం అడుగుతాను, సంకోచించకుండా చెప్తావా?.... ఎందుకంటే ఇది నీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించినది"

లక్ష్మి వదిన ఏమి ప్రశంలు అడుగుతుందో అని కొద్దిగా కంగారు పడింది.

భయపడుతూనే ఇలా అంది "అడుగు వదినా.."

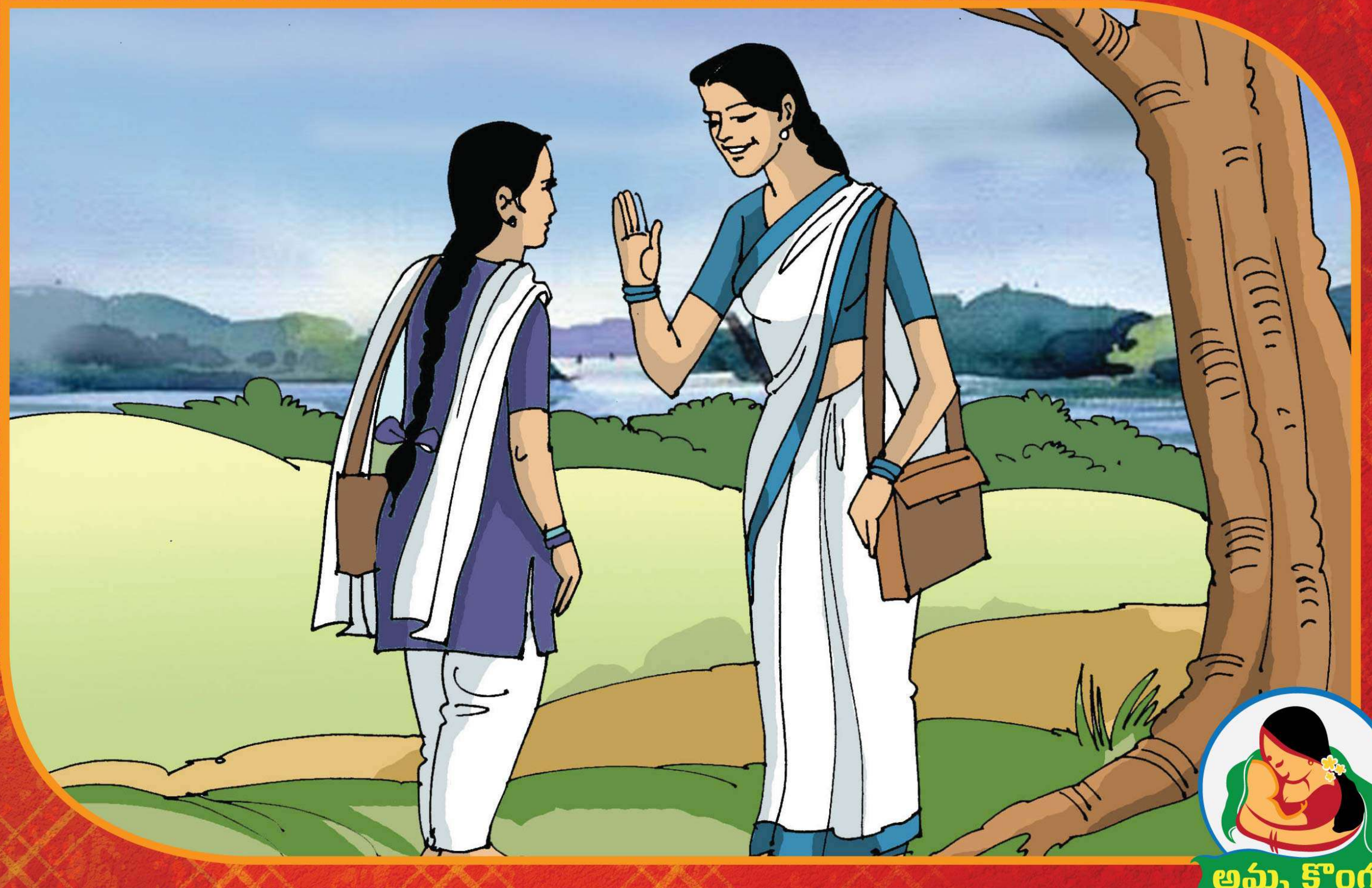
అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

“లక్ష్మి చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకుని ప్రేమగా నిమురుతూ, ఆమె కళ్ళలోకి చూస్తూ లాలనగా వదిన అడిగింది. ‘నీకు రక్తస్రావం అవుతోందా? నేను అడుగుతున్నది దేనిగురించో అర్థం అవుతోందా లక్ష్మీ?”

సిగ్గుపడుతూ లక్ష్మి జవాబిచ్చింది.

“అవును వదినా. నాకు ఏమైందో అని భయంగా ఉంది”

వాళ్ళ వదిన నెమ్మదిగా ఇలా చెప్పింది, ‘చూడు, దీని గురించి భయపడాల్సింది ఏమీ లేదు. నాకు మొదటిసారి నెలసరి వచ్చినప్పుడు నాకూ చాలా భయం వేసింది. ఒంట్లో ఏం మార్పు జరిగిపోతోందో నాకు తెలీనే లేదు. ఏం చేయాలి? ఎవరికి చెప్పాలి? అప్పుడు నా ఫ్రెండ్ ఆశా అక్కయ్య గురించి నాకు చెప్పింది. వెంటనే వెళ్లి ఆమెను కలుసుకున్నాను. నాకెంతో భరోసా ఇచ్చి, ప్రేమగా మాట్లాడి, నా సమస్యను అర్థం చేసుకుని, కొన్ని సలహాలను ఇచ్చింది. రేపు వెళ్లి నువ్వు తప్పకుండా ఆశా అక్కయ్యని కలుసుకో. తన దగ్గర ఏమీ సిగ్గు పడద్దు. అన్ని విషయాలూ స్వేచ్ఛగా చెప్పు”.

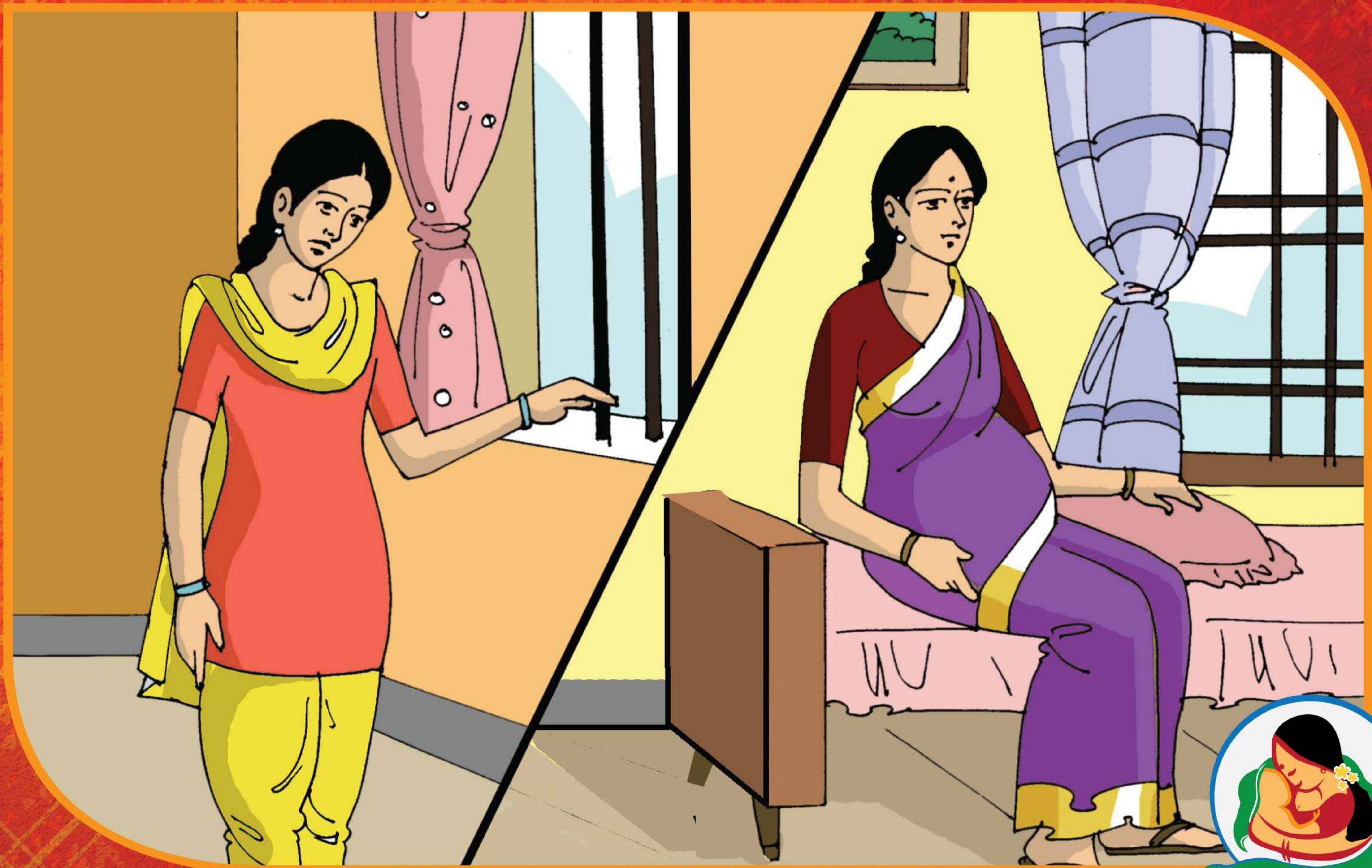


అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

మరునాడు స్కూల్ అయ్యాక లక్ష్మి ఆశా అక్కయ్యని కలుసుకుంది. ఆశా అక్కయ్య ఇంట్లో అందరూ కులాసాయేనా అని అడిగింది. లక్ష్మి ఇప్పుడు మెల్లిగా సర్దుకుంది. ఆమెని చూడగానే ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మి ఎందుకు వచ్చిందో గ్రహించేసింది. అయినా గానీ, లక్ష్మి మొదట కొద్దిగా సంకోచించినా, నెమ్మదిగా తన సమస్యలన్నీ సవివరంగా చెప్పసాగింది. ఆశా అక్కయ్య అంతా శాంతంగా విని, మధ్యలో ప్రశ్నలు వేస్తూ ఆమె సమశ్యలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించింది. అంతా విన్నాక లక్ష్మి భుజం మీద ప్రేమగా చేయి వేసి, చిరునవ్వుతో ఇలా అంది.

'లక్ష్మి, నీ సమస్యలను నాకు చెప్పి మంచి పని చేశావు. అంతా తెలుసుకున్నాను గనుక నేను నీకు సాయం చేయగలను. కానీ ముందుగా నువ్వు రజస్వల అవటం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి.'

'తప్పకుండా!' లక్ష్మి ఉత్సాహంగా అంది. ఆశా అక్కయ్యతో లక్ష్మికి తన మనసులోని మాట చెప్పుకోగలనని, ఆశా అక్కయ్య తనకి ఇచ్చే సలహాలన్నీ ఉపయోగకరంగా ఉంటాయనీ అనిపించింది.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

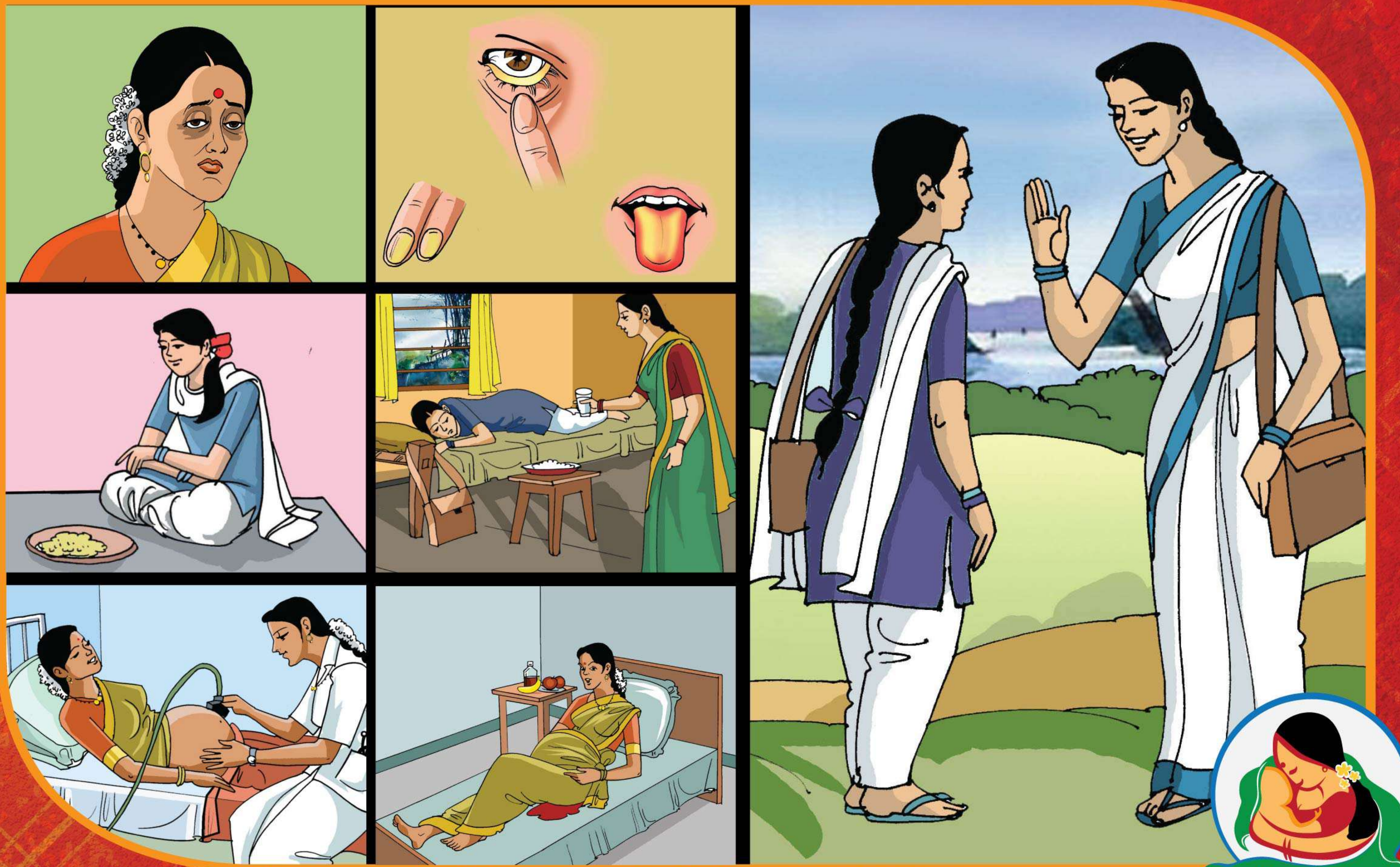
కొద్ది నిమ్ముషాల్లో ఆశా అక్కయ్యపై పూర్తి నమ్మకం కలిగింది. లక్ష్మి పట్ల ఆమె చూపిన ఆమె ఓర్పు, ఆప్యాయతా, మరియు నిజమైన ప్రేమ లక్ష్మిని ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి.

ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మికి ఆమె పరిస్థితి గురించి పూర్తిగా వివరించింది. 'ఒక ఆడపిల్ల నీ వయసుకి రాగానే నీలాగే నెలనెలా రక్తస్రావం జరగనారంభిస్తుంది. దీనినే 'రజస్వల' లేక 'పెద్దమనిషి' కావటంఅంటారు. ఇదొక చక్రమ్. ఎందుకంటే ఇలా ప్రతి నెలా జరుగుతుంది. కానీ, ఒకవేళ ఈ నెలసరి రుతుస్రావంలో ఎక్కువగా రక్తం పోతూంటే, దానివలన రక్తహీనత ఏర్పడవచ్చు. ఇది ప్రమాద కరం. చాలామంది ఈ రక్త బలహీనత కేవలం గర్భిణీ స్త్రీలకు మాత్రమే వస్తున్దనుకున్నారు. కానీ అది నిజం కాదు. ఇది పెరిగే ఆడపిల్లల్లో కూడా రావచ్చు'.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

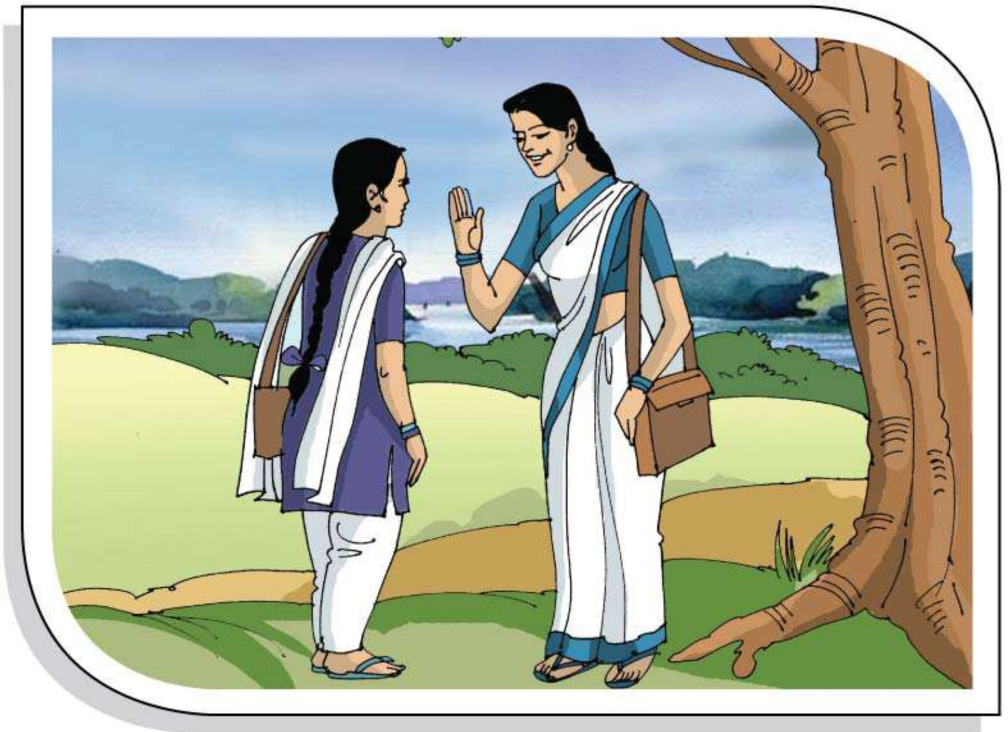
ఆశా అక్కయ్య చెప్పిన లక్షణాలలో తనకు కొని ఉన్నాయని లక్ష్మి గ్రహించింది.

లక్ష్మికి కొంచెం భయం వేసి ఆశా అక్కయ్యని ఇలా అడిగింది. 'అక్కయ్యా, నాకు రక్త హీనత ఉందా?'



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



రక్తహీనత లక్షణాలు

- అలసట, నడుం నొప్పి మరియు
- ఆడుకోవటం, మెట్లు ఎక్కటం వంటి చిన్న చిన్న పనుల వాళ్ళ కూడా ఆయాసం రావటం
- ఆకలి మందగించటం
- చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గటం
- తరుచూ ఒంట్లో బాగుండక పోవటం
- నేలసరిలో అధిక రక్తస్రావం

ఫెలిసిటేటర్ **TA**ని చార్ట్ చూడమని, చదవమని ప్రోత్సహించాలి.

ప్ర. ఈ చార్ట్ లోంచి లక్ష్మి ఆరోగ్య విషయమై, వాళ్ళ వదిన గమనించి, ఆందోళన చెందినా లక్షణాలను ఈ చార్ట్‌లో గుర్తించండి.

ప్ర. మీలో గానీ, మీ అమ్మాయిలో గాని ఈ చార్ట్‌లో ఇచ్చిన లక్షణాలు ఏవైనా కనిపిస్తే, మొట్టమొదట మీరేం చేస్తారు?

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

ఆశా అక్కయ్య చిన్నగా నవ్వి ఇలా అంది -

"లక్ష్మి, భయపడాల్సింది ఏమీ లేదు. నీ శరీరంలో వచ్చిన రక్త హీనతని ఐఎఫ్ఎ లేదా ప్రతి వారం ఐరన్ మాత్రను తీసుకోడం ద్వారా సరిచేసుకోవచ్చు"

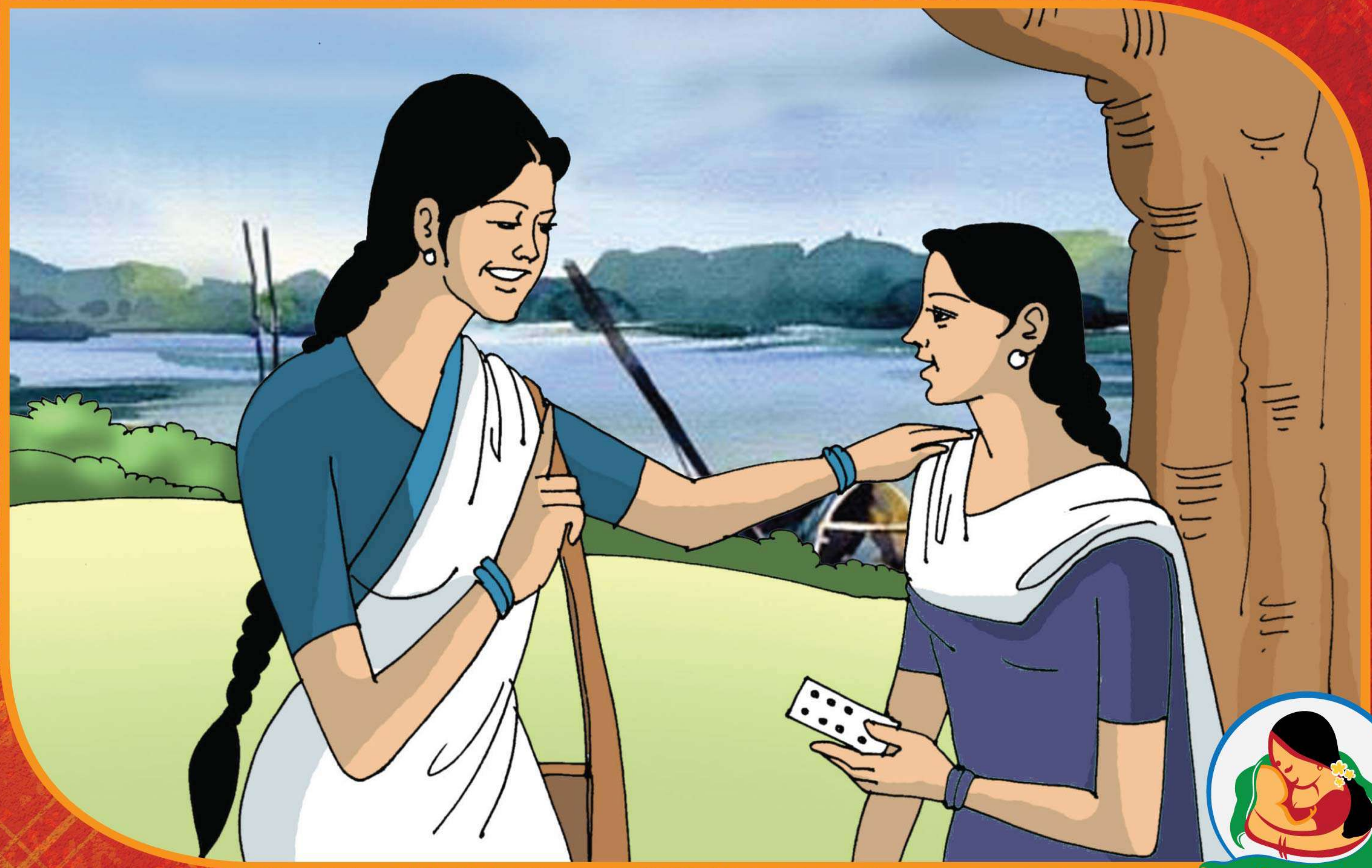
లక్ష్మి అడిగింది - "ఈ మాత్రలు దేనికి అక్కా?"

ఆశా అక్కయ్య ఇలా వివరించింది - "ఐఎఫ్ఏ లేక ఐరన్ మాత్రలు శరీరంలోంచి పోయిన రక్తాన్ని తిరిగి పట్టేలా చేసి, శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తాయి"

లక్ష్మి అడిగింది - "ఈ మాత్రలు ఎక్కడ దొరుకుతాయి?"

ఆశా అక్కయ్య జవాబిచ్చింది - 'ప్రస్తుతం నేను నీకు ఈ మాత్రలు ఇస్తాను. ఇంకా కావాల్సి వస్తే, ఇవి ఏ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోనైనా లేదా అంగన్ వాడీ కేంద్రం లేదా మీ స్కూల్‌లో కూడా ఉచితంగా దొరుకుతాయి. అక్కడ దొరక్కపోతే నన్నడుగు, నేనిస్తాను."

ఇలా అంటూ ఆశా అక్కయ్య కొన్ని మాత్రలు తీసి లక్ష్మి చేతికిచ్చింది.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

ఐరన్ మాత్రలు అందుకుని, లక్ష్మి ఆశా అక్కయ్యకి ధన్యవాదాలు తెలిపుతూ ఇలా అంది లక్ష్మి - 'నేను ఏదయినా ప్రత్యేక ఆహారం కూడా తీసుకోవాలా?'

అప్పుడు ఆశా అక్కయ్య ఇలా అంది - 'నిస్సందేహంగా. నువ్వు పోషకభరితమైన ఆహారం తినాలి.'

ఆశా అక్కయ్య మళ్ళీ ఇలా వివరించింది - 'ఐరన్ ఇంకా విటమిన్ సి తో సమృద్ధం అయిన ఆహార పదార్థాలను నీ డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి'.

ఇది విన్నాక లక్ష్మి మనసు కొద్దిగా కుదుటబడింది.

ఆశా అక్కయ్య నవ్వి, లక్ష్మి భుజం తట్టి అంది -

"ఇంకా దేని గురించీ చింతించకు. ఇంకా ఏదయినా సమస్య ఉన్నా లేక సందేశాలున్నా సందేహించకుండా నా దగ్గరికి రా". లక్ష్మి ఆనందంగా తల ఊపింది. ఆశా అక్కయ్యకి ఎలా ధన్యవాదాలు తెలపాలో అర్థం కాక కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా నవ్వింది. వదిన ఇంకా ఆశా అక్కయ్యలలో తనకు **'అమ్మకొంగు'** లాలన లభించందని మురిసిపోయింది.

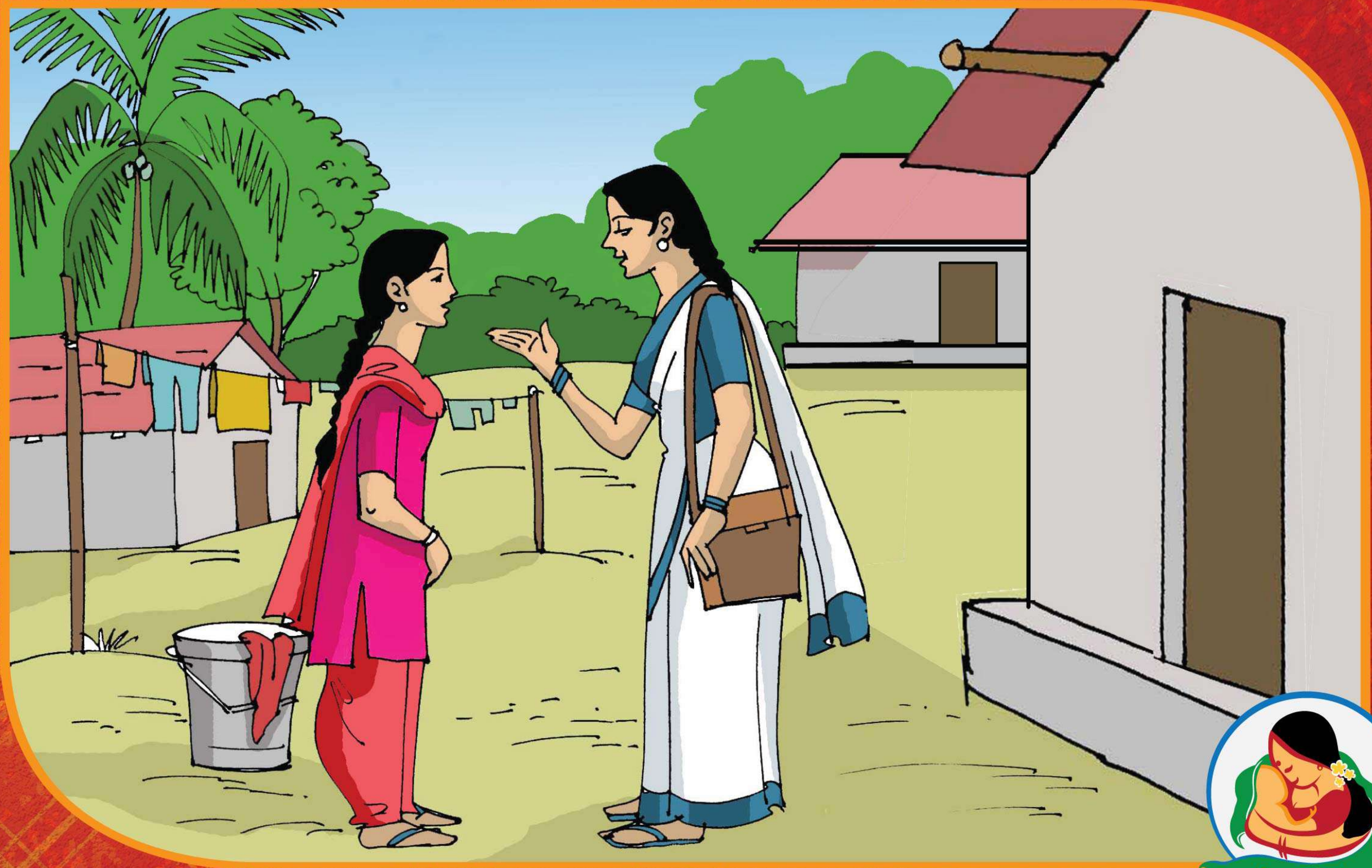
ఇప్పుడు ఫెసిలిటేటర్ ఈ క్రింది ప్రశ్నలు వేసి చర్చించమని ప్రోత్సహించాలి.

ప్ర. ఐఎఫ్ఏ లేదా ఐరన్ మాత్రలు అంటే ఏమిటి?

ప్ర. విటమిన్ సి ఎక్కడినుంచి లభిస్తుంది?

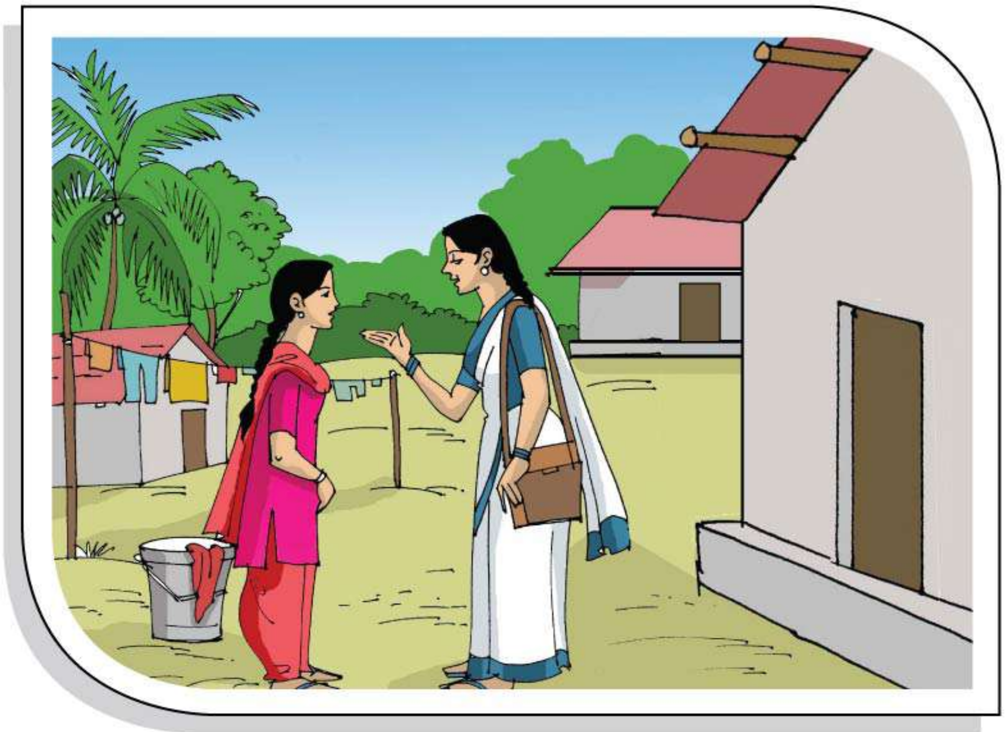
ప్ర. ఐరన్ మాత్రలు ఇంతుకు వేసుకోవాలి?

ప్ర. రక్త హీనత లేకపోయినా, ఐరన్ మాత్రలు వేసుకోవాలా?



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



కొద్ది రోజుల తర్వాత ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మిని చూడటానికి వెళ్ళింది. బట్టలారేస్తోంది లక్ష్మి.

ఆశ అక్కయ్యని చూసి సంతోషంగా ఇలా అంది - 'అక్కయ్యా, నువ్వు చెప్పిన సలహాల్నిటినీ పాటించాను. ఇప్పుడు నా ఒంట్లో ఎంతో బావుంది.'

ఇది విని ఆశా ఆనందంగా ఇలా అంది - 'బావున్నట్టుగా కనిపిస్తున్నావు'

మళ్ళీ ఇలా అంది - 'లక్ష్మీ, నువ్వు బట్టలు ఆరేయటం చూసి నిన్నొకటి అడగాలనుకుంటున్నాను. నీ నెలసరి సమయంలో నువ్వు ఏరకం బట్ట వాడావు?'

విషయం ఏమిటో లక్ష్మికి బోధపడలేదు. అయినా ఇలా జవాబిచ్చింది -

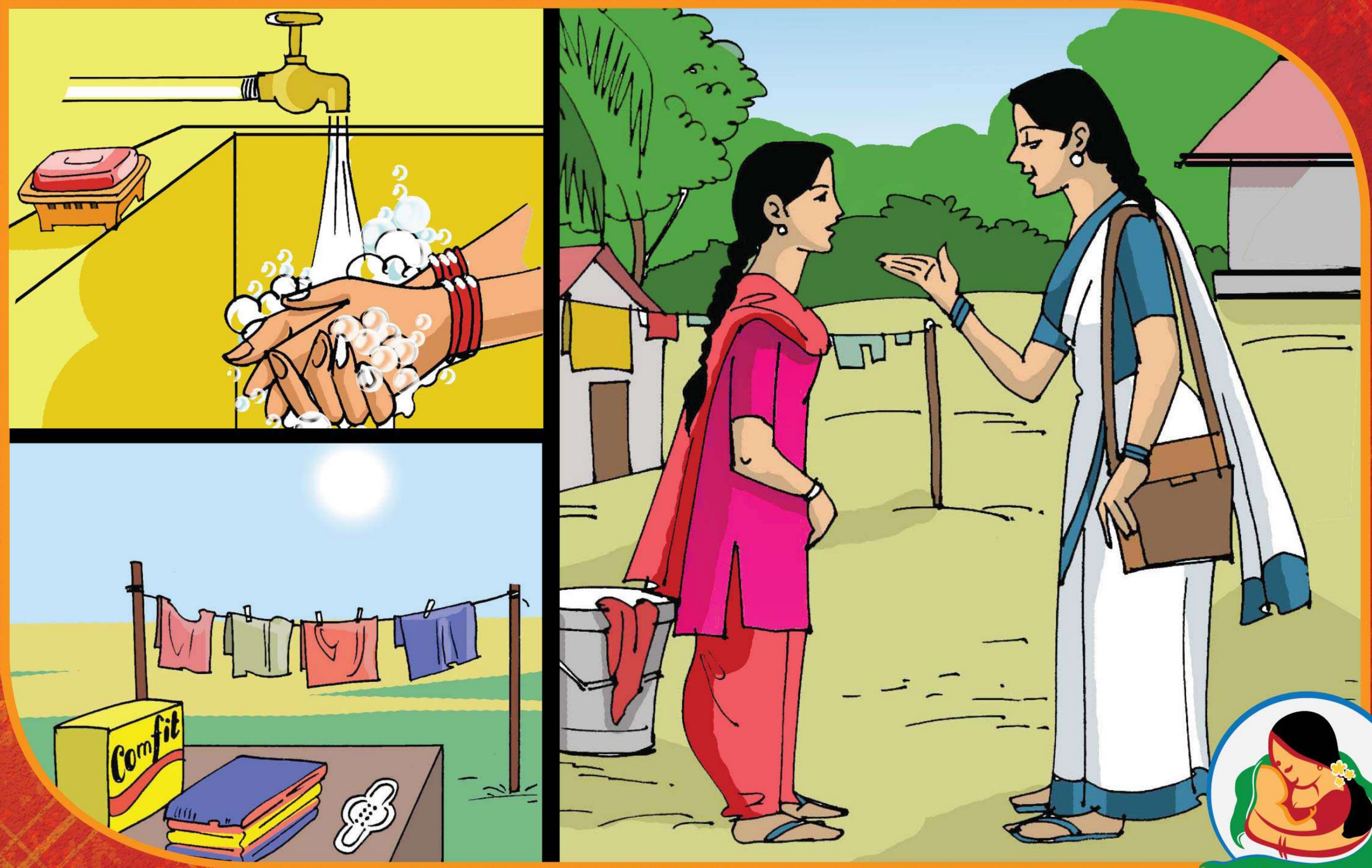
'మా అమ్మ పాత చీర వాడాను అక్కయ్యా, దానివలన ఏదయినా సమస్య ఉంటుందా?'

అప్పుడు ఆశా అక్కయ్య చెప్పింది - 'వాడిన బట్టని సబ్బుతో బాగా ఉతికి నేరుగా ఎండలో ఆరవేస్తే ఏ సమస్యా ఉండదు'

లక్ష్మి అడిగింది - 'అలా చేయకపోతే ఏమౌతుంది?'

ఆశా అక్కయ్య జవాబిచ్చింది - 'హ్మ్ .. పరిశుభ్రత పాటించక పొతే, తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్స్ రావచ్చు'

లక్ష్మి ఆందోళనగా అంది - 'పరిశుభ్రత కోసం ఏం చేయాలి అక్కయ్యా?'



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

నెలసరి/వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతకై మరియు వాడేసిన న్యాప్కిన్ పారవేసే విషయంలో చిట్కాలు

- ప్రతి రోజూ స్నానం చేయాలి, నెలసరి సమయంలో కూడా
- మార్కెట్‌లో చౌక ధరకు లభించే శానిటరీ న్యాప్ కిన్లను వాడటం మంచిది
- నెలసరి సమయంలో బట్ట వాడేటట్లయితే, వాటిని శుభ్రంగా సబ్బుతో ఉతికి, ఎండలో ఆరవేయాలి
- ప్రతి ప్యాడ్ లేదా బట్టను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి
- పరిశుభ్రత పాటించటానికె, సబ్బుతో చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి మరియు గోళ్ళను కతిరించుకోవాలి

ఫెసిలిటేటర్ ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడగాలి:

ప్ర. నెలసరి సమయంలో ఏమేం చేయాలి?

ప్ర. నెలసరి సమయంలో శానిటరీ న్యాప్కిన్స్‌ని ఎందుకు వాడాలి?

ప్ర. మెరుగైన పరిశుభ్రతకై చేయాల్సిన ఇతర పనులేమిటి?

అమ్మ కొంగు

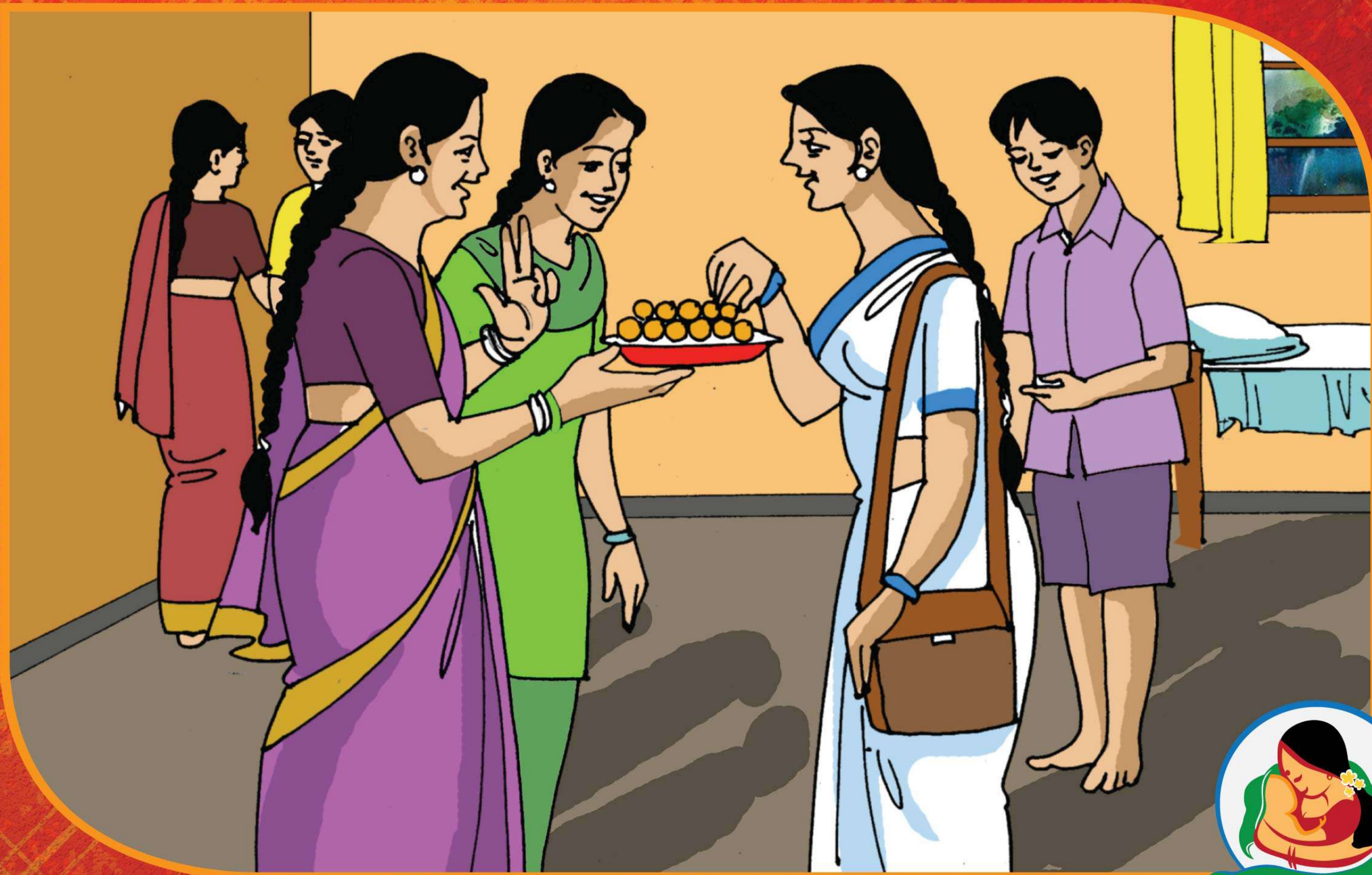
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

పెళ్లి వయసు

క్రమేపీ లక్ష్మి ఆశా అక్కయ్యకి ఏంటో చేరువైంది. తన వ్యక్తిగత విషయాలు, కుటుంబ సంబంధిత సమస్యలు అన్నీ ఆశా అక్కయ్యతో చెప్పుకోగలుగుతోంది. లక్ష్మి చెప్పేవన్నీ ఆశా అక్కయ్య శ్రద్ధగా విని అర్థం చేసుకుని, వాటికీ తగిన పరిష్కారాలను సూచిస్తూ ఉండేది.

ఈ విధంగా లక్ష్మి జీవితం సజావుగా సాగిపోతోంది. ఇంతకు ముందుకన్నా ఆమెలో ఉత్సాహం, శక్తి పెరిగాయి. ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. దీనివలన ఆమె చదువులో కూడా బాగా రాణిస్తోంది.

ఇప్పుడు లక్ష్మి 10వ తరగతికి చేరుకుంది. ఇంకాపై చదువులు చదవాలని ఆశపడుతోంది. అందుకని కష్టపడి చదివి పరీక్షలలో మంచి మార్కుల తెచ్చుకుని కాలేజ్‌కి వెళ్లాలని అనుకుంటోంది. 10వ తరగతిలో టాప్‌లో వచ్చేసరికి ఆమె కుటుంబం అంతా ఏంతో సంతోషంతో సంబరాలు చేసుకున్నారు. ఆశా అక్కయ్య కూడా వచ్చింది.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

లక్ష్మి వాళ్ళ అమ్మ తలుపు తెరిచింది.

ఆమెను అభినందించి ఇలా అంది -

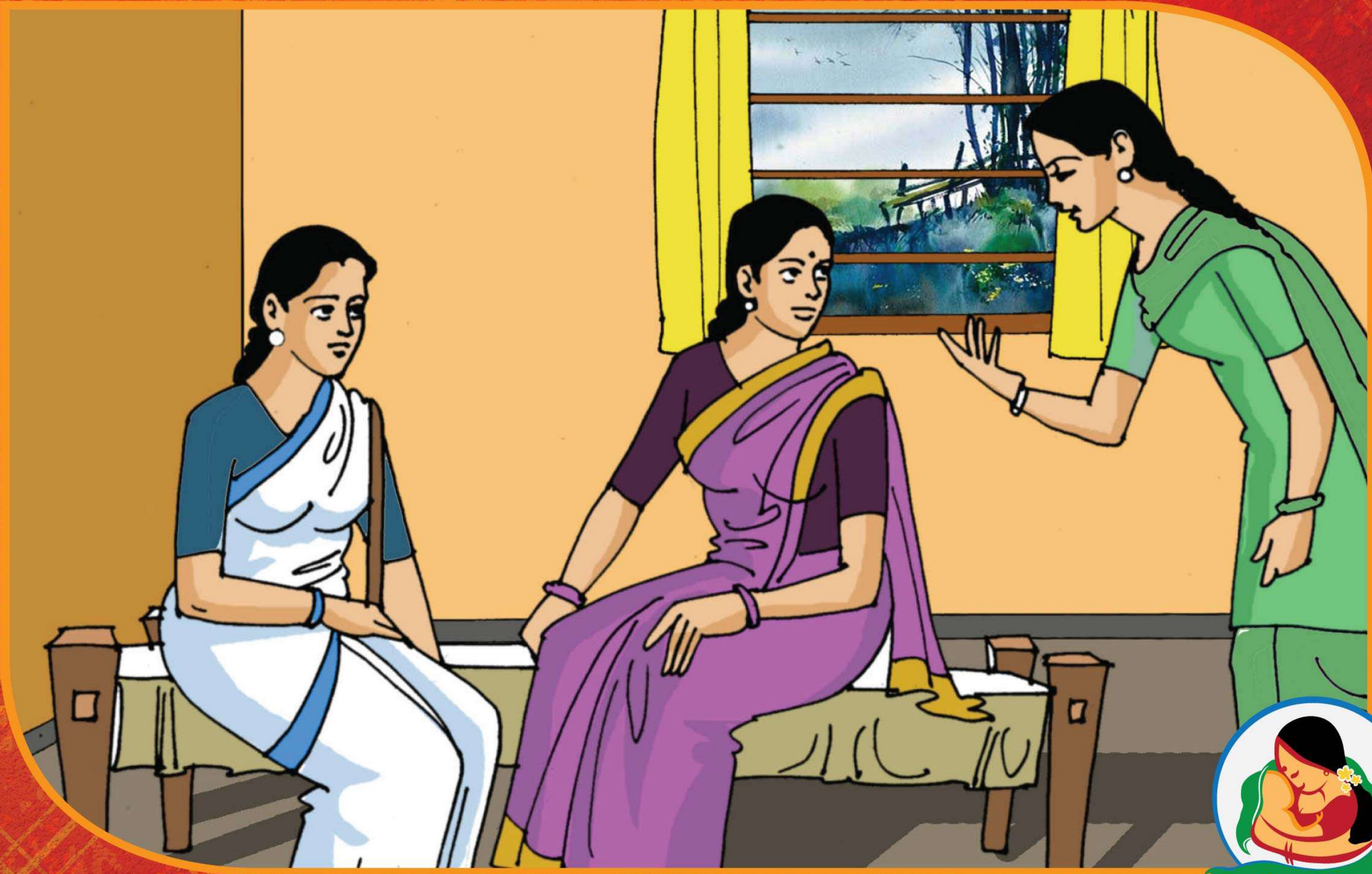
'భలే, లక్ష్మి తన విజయంతో మొత్తం పల్లెకే గర్వకారణమైంది'

లక్ష్మి తల్లి అందరితో గర్వంగా అంది - 'ఇదంతా మీ ఆశీర్వాద బలమే' అని.

లక్ష్మి ఒక పళ్ళెంలో మిఠాయిలు తెచ్చి ఆశా అక్కయ్యకి ఇచ్చింది. మిఠాయి అందిస్తూ ఉంటే,

లక్ష్మి తల్లి అంది -

'మీరు తప్పకుండా మిఠాయి తినాల్సిందే, మా ఇంట్లో ఒకటి కాదు రెండు శుభ వార్తలున్నాయి'



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

రెండో శుభ వార్త ఏమిటో అని ఆశా అక్కయ్య ఆశ్చర్య పడుతూ అడిగింది -

'రెండు శుభ వార్తలా? రెండోది ఏమిటి?'

సంతోషంగా చెప్పింది -

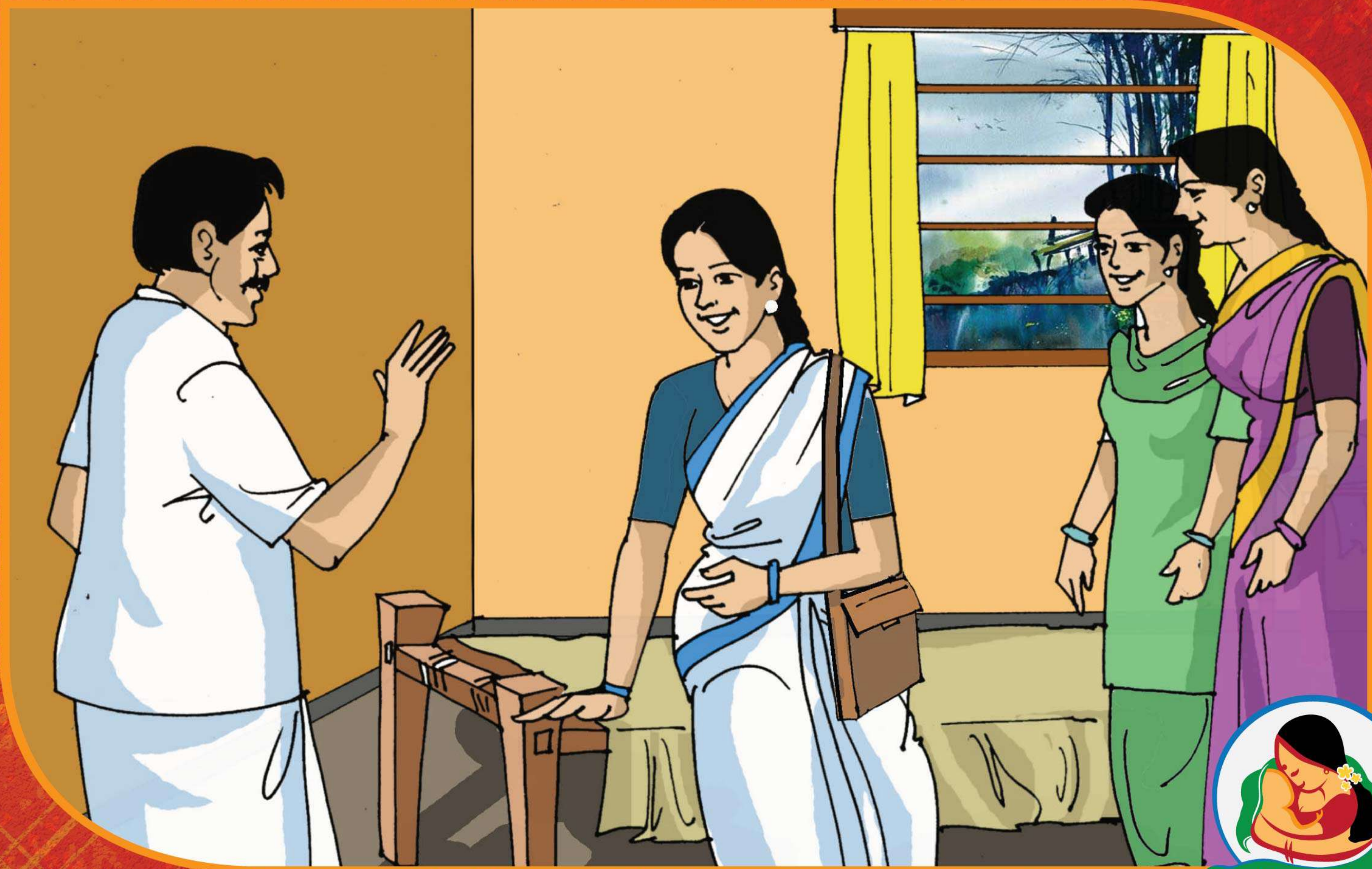
'రెండు రోజుల్లో ఓ పెళ్ళివారు వాళ్ళ రీడు అబ్బాయికోసం మా లక్ష్మిని చూడటానికి వస్తున్నారు'

ఈ మాట వింటూనే లక్ష్మిలో కొంచెం తత్తరపాటు కనిపించింది, తానింకా పెళ్లికి సిద్ధంగా లేదు.

లక్ష్మి ముఖంలో కనిపించిన ఆందోళనని గమనించి ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మి తల్లితో అంది -

'లక్ష్మికింకా 16 ఏళ్లే కదా. తనేం చేద్దామనుకుంటోందో కనుక్కున్నారా?'

ఈమాట వినగానే లక్ష్మి కొంచెం ధైర్యం తెచ్చుకుని, తల్లితో ఇలా అంది - 'అమ్మా నాకింకా చదువుకోవాలని ఉంది'



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

ఈ మాట వినగానే, అక్కడే కూర్చుని ఉన్న లక్ష్మి తండ్రి కల్పించుకుని ఇలా అన్నాడు -

'చదువుకుని నువ్వు చేసేదేముంది? ఎప్పటికైనా నువ్వు ఇంటిపనీ, వంటపనేగా చేయాల్సింది!' తండ్రి మాటలకు ఏం జవాబీయలో తెలీలేదు లక్ష్మికి.

కనీ ఆశా అక్కయ్య వెంటనే చొరవగా ఇలా వివరించింది వాళ్లకి - 'లక్ష్మి చాలా చిన్న పిల్ల. మానసికంగా, శారీరికంగా తను ఇంకా పెళ్ళికి సిద్ధంగా లేదు'

లక్ష్మి తల్లికి ఆశా అక్కయ్య చెప్పేది ఏమిటో అర్థం కాలేదు - 'మానసికంగా, శారీరికంగా తను ఇంకా పెళ్ళికి సిద్ధంగా లేదంటే? మీ ఉద్దేశం ఏమిటి?'

ఆశా అక్కయ్య వివరించటం మొదలుపెట్టింది - 'తన వయసులో ఆడపిల్లలు మానసికంగా, శారీరికంగా ఎన్నో మార్పులకు గురౌతారు. చిన్న వయసులో పెళ్లి చేసుకోవటం వలన ఆమెకు త్వరగా పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది తనకీ, తనకిపుట్టే శిశువు ఆరోగ్యానికీ కూడా మంచిది కాదు, ఎందుకంటే గర్భం దాల్చాటానికి, తల్లి కావటానికీ ఆమె శరీరం ఇంకా తయారుగా లేదు. ఇది ఆమె పారివారిక జీవితంపై కూడా చెడు ప్రభావం చూపవచ్చు.'

లక్ష్మి తల్లితండ్రులతో తిరిగి ఇలా అంది - 'ఆమె అత్తవారింట్లో అనారోగ్యంగా, దుఃఖిస్తూ ఉండాలని కోరుకుంటారా?'

లక్ష్మి తల్లితండ్రులకు విషయం అర్థం అవసాగింది. వారు ఆశా అక్కయ్యని ఇలా అడిగారు. 'అయితే మరి దాని పెళ్లి ఎప్పుడు చేయాలి?'

ఆశా అక్కయ్య జవాబిచ్చింది - 'తనకి 18 ఏళ్ళు వచ్చాకే పెళ్లి చేయాలి. అప్పటికి తను శారీరికంగా, మానసికంగా సిద్ధంగా ఉంటుంది , పైగా అప్పటికి తను చదువుకోవాలనే కోరిక కూడా తీరుతుంది'

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

చదువు యొక్క ప్రాముఖ్యతని కూడా ఆశా అక్కయ్య వివరించింది -

'చదువుతో తనకి ఆత్మనిర్భరత, ఆత్మవిశ్వాసంతో బాటు ఇంటి బాధ్యతలు చేపట్టగల పరిణతి కూడా లభిస్తుంది'.

ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మిని ఆప్యాయంగా దగ్గరకు తీసుకుని ఇలా అంది -

'ఏమో ఎవరికీ తెలుసు? బాగా చదువుకుని లక్ష్మి టీచర్ కూడా అవచ్చు. ఏమంటావ్ లక్ష్మీ?'

జవాబుగా లక్ష్మి నవ్వి ఆశా అక్కయ్యని ప్రేమగా వాటేసుకుంది. ఆశా అక్కయ్య బాగా చదువుకోమని లక్ష్మిని దీవించి వెళ్ళిపోయింది.

ఆశా అక్కయ్య వివరించిన అంశాలన్నీ లక్ష్మి తల్లితండ్రులు బాగా అర్థం చేసుకున్నారు. ఆవిడా సలహాను అనుసరించి లక్ష్మికి పెళ్లి ఆమెకు 18 ఏళ్ళు వచ్చాకే చేయాలనీ నిర్ణయించుకున్నారు. లక్ష్మి తన చదువును రెట్టిచ్చిన్వి ఉత్సాహంతో కొనసాగించింది. మనసులో ఆశా అక్కయ్యకి ఎప్పుడూ ధన్యవాదాలు తెలుపు కుంటూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఆశా అక్కయ్య ఆమెకు అందించింది **'అమ్మకొంగు'**లోని ఆప్యాయత.

ఇప్పుడు ఫెసిలిటేటర్ ఈ క్రింది ప్రశ్నలను వేయాలి:

ప్ర. ఆడపిల్ల పెళ్లి ఏ వయసులో చేయాలి?

ప్ర. చదువు యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

ప్ర. 'మానసికంగా మరియు శారీరికంగా' సిద్ధంగా ఉండటం అంటే ఏమిటి?

ప్ర. మీ తల్లితండ్రులు మీకు చిన్న వయసులో పెళ్లి చేయాలని ప్రయత్నిస్తే, మీరేం చేస్తారు? ఎవరిని సంప్రదిస్తారు?