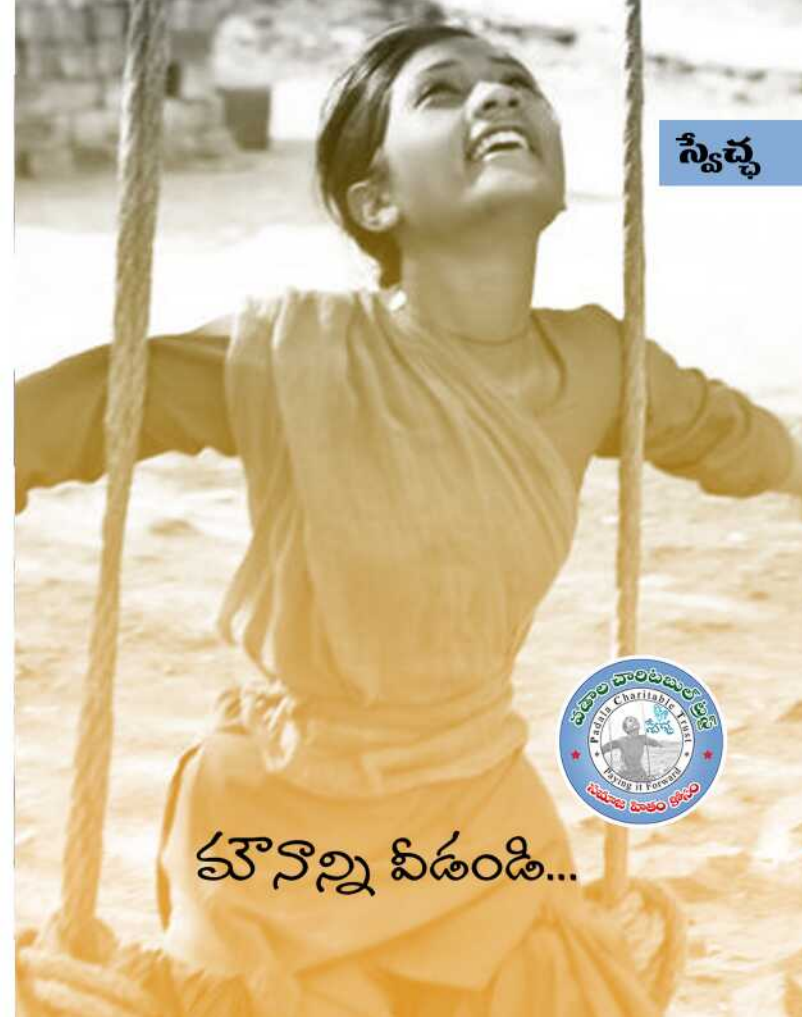


₹ 20

Padala Charitable Trust
1-344, Rajiv Nagar-2
Near CTC Church, Rayudupalem, Ramanayyapeta
Kakinada, E.G.District. AP-533005
Website: www.padalacharitabletrust.org
e-mail : dchaitu3333@gmail.com
Mobile: 8247777129, 8008589475



స్వచ్ఛ



Presented to :

పేరు : _____
తరగతి : _____
పోఠశాల పేరు : _____

మౌనాన్ని వీడండి.

“స్వేచ్ఛ” గా ఎడగనిడ్డం

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం ఆరోగ్యవంతమైన కుటుంబాల ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. అలాగే కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ఆ యింటి ఇల్లాళి ఆనందం, ఆరోగ్యం సూచిక. అటువంటి ఇల్లాళికి పాఠశాల స్థాయినుంచే అన్ని విషయాల్లో అవగాహన చాలా అవసరం. కాని మనలో, మన వ్యవస్థలో ఉన్న అనేక లోపాల కారణంగా మన ఆడపిల్లల విషయంలో అన్యాయం జరుగుతోంది.

మిగతా విషయాలు ప్రక్కన పెడితే కౌమార దశలో మన పిల్లలలో జన్మసరంగా, చాలా సహజసిద్ధంగా జరిగే శారీరక, మానసిక మార్పులను వారికి అర్థం అయ్యే రీతిలో చెప్పలేకపోతున్నాం. ఆ సమయంలో వారికి ఉత్పన్నమయ్యే రకరకాల సందేహాలను నిర్మోహమాటంగా, స్వేచ్ఛగా మనతో పంచుకునే అవకాశం కల్పించలేకపోతున్నాం. దీనివల్ల వారు ఇక్కడ సగం, అక్కడ సగం వింటూ మిడిమిడి జ్ఞానంతో ఎదుగుతున్నారు. ఆ కారణంగా వాళ్ళ సందేహాలు కాస్తా అపోహలుగా మారుతున్నాయి. కాలక్రమేణా ఈ అవగాహనారాహిత్యం మూలంగా మన బంగారుతల్లులు రకరకాల సమస్యలకి గురవుతున్నారు.

తల్లికి, చెల్లికి, భార్యకి, కూతురుకి అందరికీ జరిగే రుతుస్రావం

వంటి అతి సహజప్రక్రియ గురించి మన పిల్లలతో మనం మాట్లాడకుండా చాలా తప్పు చేస్తున్నాము. ఆ నెలసరి సమయంలో వారు పడే శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి వారికి మాత్రమే తెలుసు. ఆ సమయంలో ప్రేమతో దగ్గరికి తీసుకోవడం మానేసి వాళ్ళను అంటరాని వాళ్ళుగా చూస్తున్నాం. దురదృష్టం ఏంటంటే బాగా చదువుకున్న తల్లిదండ్రులున్న ఇళ్ళల్లోనే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే ఇక మారుమూల గ్రామీణ కుటుంబాల్లో ఎదుగుతున్న చిన్నారుల పరిస్థితి ఏమిటి? “నెల నెలా ముట్టు అనేది సిగ్గుపడాల్సిన విషయం కాదు నాన్నా, ఒక ఆడపిల్లగా నువ్వు ఆరోగ్యంగా ఉన్నావని గర్వపడాల్సిన విషయం” అని మన బిడ్డలతో మనం కాక ఇంకెవరు చెబుతారు? అలా చెప్పే ప్రయత్నంలో మేము వేసిన తొలి అడుగు “స్వేచ్ఛ” కార్యక్రమం. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉన్న బాలికలకు ఋతుచక్ర ప్రక్రియ, సందేహాలు, సమాధానాలు, జాగ్రత్తలు వంటి పలు విషయాలలో పూర్తి స్థాయి అవగాహన కల్పించడం (పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్, వీడియోలు, బృంద చర్చ ద్వారా) జరుగుతోంది.

మా “స్వేచ్ఛ” కార్యక్రమంలో చర్చించే విషయాలన్నీ క్రోడీకరించి, వారికి అవసరమయినంతవరకు అర్థమయ్యేరీతిలో ఒక చిన్న చేతి పుస్తకం

రూపంలో అందివ్వాలన్న ఆలోచన కలిగింది. ఆ ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చడానికి సహకరించిన డా.ఆలూరివిజయలక్ష్మిగారికి శతకోటి నమస్కారాలు. అలాగే ఈ పుస్తకం ఆద్యంతం చక్కగా డి.టి.పి చేసిపెట్టిన శ్రీమతి అంగర దుర్గాభవానీ గారికి మా సంస్థ తరపున కృతజ్ఞతలు.

ఈ ప్రయత్నం ద్వారా మా ఆశ, ఆశయం, స్వార్థం ఒక్కటే - ఈ రోజు పాఠశాలలో ఉన్న ప్రతీ బాలిక పూర్తి అవగాహన పెంపొందించుకుని, ఆరోగ్యవంతమైన తల్లిగా ఎదగాలి..... తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన కుటుంబాలు ఏర్పడాలి..... మనందరం ఆరోగ్యవంతమైన సమాజంలో బ్రతకాలి.

- సూర్య ప్రసాద్
పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్
కాకినాడ.

ముద్రణ వివరములు

1వ ముద్రణ 2016 - 10,000 ప్రతులు

2వ ముద్రణ 2017 - 10,000 ప్రతులు

3వ ముద్రణ 2018 - 6,000 ప్రతులు

విషయ సూచిక

1. కౌమార దశ
2. స్త్రీ శరీర నిర్మాణం
3. కౌమార దశలో - శారీరక, మానసిక మార్పులు
4. రుతుస్రావం
5. రుతుస్రావం - పరిశుభ్రత
6. తెల్ల బట్ట ప్రక్రియ
7. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి
8. సందేహాలు - సమాధానాలు
 - A) బహిష్టులు ఆలస్యం అవడం - ఏం చేయాలి?
 - B) బహిష్టులో నొప్పి, అస్థిమితం - ఏం చేయాలి?
 - C) అధిక రక్త స్రావం - ఏం చేయాలి ?
 - D) బహిష్టు ఆలస్యంగా లేదా ముందు వచ్చేలా చేయడం
 - E) రక్త హీనత - నివారణ
9. రుతుస్రావం - కొన్ని చిట్కాలు
10. రుతుస్రావ సమయంలో చేయాల్సిన యోగాసనాలు మరియు ఆక్స్ట్రెషర్
11. రుతుస్రావం - కొన్ని నమ్మకాలు - మూఢనమ్మకాలు
12. బహిష్టు కొన్ని అవోహాలు - నిజాలు
13. రుతుస్రావం - మీ తొలి అనుభవం

1. కౌమార దశ



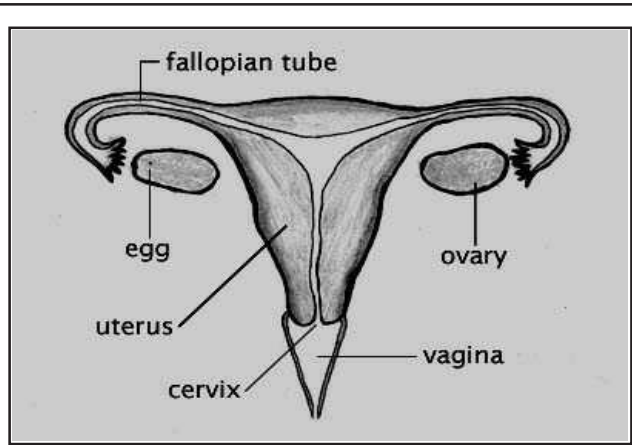
శారీరకంగా అపరిపక్వ దశనుండి పరిపక్వ దశకు మారడాన్ని “ప్యూబర్టీ” అంటాము. యుక్త వయస్సు చాలా నాజూకు దశ. బాల్యం దాటి యవ్వనంలోకి అడుగుపెట్టే 10-18 ఏళ్ళ వయస్సు ఎంతో కీలకమైనది. ఒక బాలిక స్త్రీ గా ఎదగడానికి, ఒక బాలుడు నవ యువకుడిగా మారటానికి మధ్య పలుకరించే దశ, మన దేశ జనాభాలో 25శాతం ఈ కీలకమైన యుక్త వయస్సులోనే వుంది.

శారీరకంగా, మానసికంగా, వ్యక్తిత్వపరంగా, లైంగికంగా ఈ పసి పృథ్వీలలో ఎన్నో ప్రశ్నలు, ఊహలు, ఊసులు, అభిలాషలు తారాడుతుంటాయి. ఎన్నెన్నో సందేహాలు మనస్సులను మెలిపెడుతుంటాయి. వీటిని ఎవరితో ప్రస్తావించాలో, ఎవరిని అడగాలో తెలియక వీరు తమలో తాము మదనపడుతుంటారు. వీరు మిడిమిడి అవగాహనతో చెప్పేవే నిజమని నమ్ముతుంటారు. దీంతో ఎన్నో అపోహలు, అనుమానాలు వీరి జీవితాలను ఆక్రమిస్తుంటాయి.!

2. స్త్రీ శరీర నిర్మాణం

ఎ. అండాశయాలు (Ovaries)

ఇవి గర్భాశయానికి రెండు వైపులా వుండే రెండు గ్రంథులు. పొత్తికడుపు క్రింద భాగాన, నాభికి దిగువగా వుంటాయి. ఇవి ప్రొజెస్టిరాన్, ఈస్ట్రోజన్ అనబడే స్త్రీ



హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అండాలను విడుదల చేస్తాయి. ఈ హార్మోన్లు రెండూ స్త్రీ లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందటానికి, రుతుచక్రం క్రమబద్ధం కావటానికి దోహదపడతాయి. ప్రతినెలా ఏదో ఒక అండాశయం నుంచి ఒక అండం విడుదలై ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ద్వారా ప్రయాణం చేస్తుంది.

బి. గర్భాశయం(Uterus)

ఇది మూత్రసంచికి వెనుకవైపున వుంటుంది. గర్భాశయం శిశువు పెరుగుదలకి సరిపోయేటట్టుగా అద్భుతమైన రీతిలో వ్యాకోచించగలుగుతుంది. అంతే అద్భుతరీతిలో శిశువు బయటపడగానే, అంటే స్త్రీ ప్రసవించగానే మామూలు స్థితికి చేరుకోగలుగుతుంది.

గర్భాశయం లోపలి గోడ మందంగా, స్పాంజిలా మొత్తగా ఉంటుంది. ఈ గోడ లేక పొరను ఎండోమెట్రియమ్ అంటారు.

సి. గర్భాశయ ముఖద్వారము(Cervix)

గర్భాశయాన్ని యోనిలో కలసి వుంచే సన్నటి ద్వారం

డి. యోని(Vagina)

ఈ గొట్టం ఒకవైపు గర్భాశయానికి అనుసంధానం అయి వుండి రెండోవైపు శరీరం బాహ్యోనికి కాళ్ళ మధ్య

భాగమున తెరుచుకుని వుంటుంది.

3. కౌమార దశలో - శారీరక మార్పులు

అమ్మాయిలలో తొమ్మిది లేక పది సంవత్సరాల వయస్సు రాగానే శారీరక మార్పులు చోటుచేసుకోవడం మొదలవుతుంది. అయితే అందరి విషయంలో ఇలానే జరుగుతుందని చెప్పలేము. కొంతమంది బాలికలలో కాస్త ముందుగా, మరికొంత మందిలో కాస్త ఆలస్యంగా మొదలు కావచ్చు. సగటున చూసుకుంటే సుమారు 10 సంవత్సరాల వయస్సుకు ఈ మార్పులు ఏర్పడతాయి.

కౌమార దశలో - మానసిక మార్పులు

1. సంక్షోభం
2. అలంకరణ పై శ్రద్ధ
3. స్వంత గుర్తింపు కోసం అన్వేషణ
4. గ్రహణ శక్తి అభివృద్ధి

4. రుతుస్రావం

దీనినే బహిష్టు, ముట్టు, నెలసరి, పీరియడ్స్, మెన్సెస్ ఇలా రకరకాలుగా పిలుస్తాం. మొట్టమొదటిసారిగా బహిష్టు కావడాన్ని “రజస్వల” అంటాము. నెలసరి, రుతుస్రావాల గురించి ఆడపిల్లలు ఒత్తిడి, టెన్షన్లకు లోనవకుండా వుండటం, దీనికి సంబంధించి చక్కటి అవగాహన పెంచుకోవడం ముఖ్యం. ఈ విషయంలో పిల్లలు తమను తాము చక్కగా చూసుకొనే రీతిలో తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు వీరికి సహకరించాలి.

ఆడపిల్లలకు పుట్టినప్పటినుంచి అండాశయాలలో పూర్తిగా ఎదగని గుడ్లతో వున్న కణాల అండాలు దాదాపు మూడు నాలుగు లక్షలుంటాయి. వీటిని ఫాలిక్యుల్స్ అంటారు. మొత్తంగా గర్భధారణ దశలో ఇందులో మూడు నుంచి ఐదువందలు మాత్రమే పక్వం చెందుతాయి.

మిగతావన్నీ పక్వ దశకు ముందే నశిస్తాయి. పిల్లలను కనగలిగే దశలో (పన్నెండు, పదమూడు సంవత్సరాల నుండి నలభై, యాభై సంవత్సరాల వరకూ) శరీరంలో తయారయ్యే ఈస్ట్రోజిన్ హార్మోనుల మూలంగా నెలకొక్క గుడ్డు చొప్పున పక్వం చెందుతుంది. అండం అండాశయం నుంచి బయటికి రావటాన్ని ఓవ్యులేషన్ అంటారు. అయితే అండం విడుదలై 24గంటల్లో శుక్రకణంతో కలిసి ఫలదీకరణ జరిగినట్లయితే గర్భం వస్తుంది. అది జరగకపోతే అండం గొట్టాల (అండవాహికల) లోనే నశించి అప్పటికే గర్భాశయం గోడలనంటుకుని ఇన్ని రోజులుగా మందంగా పెరిగిన పొరతో, యోని ద్రవాలతో కలిసి రక్తం రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తుంది. దీన్నే ముట్టు లేక నెలసరి అంటారు. ఒక వేళ మగకణం (స్పెర్మ్) కలిస్తే అదే అండం గర్భాశయ

గోడలకంటుకుని పొర సహాయంతో పిండంగా ఎదగడం మొదలవుతుంది. ఈ పొరనే తరువాత మాయ(ప్లాసెంటా) అని పిలుస్తారు. ఈ పొర ఎదగడానికి కూడా ఆడపిల్లల్లో వుండే ఈస్ట్రోజన్ అవసరం. ఫలదీకరణ జరిగితే పొర బలపడటానికి, రక్తం సరఫరా కావటానికి ప్రొజిస్ట్రాన్ హార్మోను అవసరం అవుతుంది. ఈ రెండు రకాల హార్మోన్లను ఫాలిక్ ఆసిడ్ పొరలు దాదాపు 12 రోజులు పాటు తయారు చేస్తాయి. గర్భం రాకపోతే 12 రోజుల తరువాత వాటి తయారీ క్రమంగా తగ్గుతుంది. అదే సమయంలో గర్భాశయంలో రక్తనాళాలు వాటంతటవే మూసుకుంటాయి. ఇప్పటి వరకూ పొరకు అందిన రక్తం, పొర, అండంతో పాటు బయటికి యోని ద్వారా వచ్చేస్తుంది. దీనినే బహిష్టు అంటారు. అండం విడుదల కావటం(ఓవ్యులేషన్) ప్రతి నెలా జరుగుతుంది. దాదాపు

45 సంవత్సరాలు వరకూ కొనసాగి ఆ తరువాత ఆగిపోతుంది. ఇలా ఆగిపోవటాన్ని ముట్లు దిగిపోవడం (మెనోపాజ్) అంటారు.

5 . రుతుస్రావం - పరిశుభ్రత

1. శుభ్రమైన బట్టల్ని వేసుకోవాలి.
2. జననేంద్రియాలకు ఇన్నెక్షన్ రాకుండా నివారించేందుకు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, పరిశుభ్రంగా వుండాలి. రుతుస్రావ సమయంలో మరింత జాగ్రత్తగా జననాంగాల్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి.
3. యోని శీర్షాన్ని పైకిలాగి అంతరాధరాలను విడదీసి యోని శీర్షం క్రింద పేరుకుపోయే స్పెగ్మాను, రుతుస్రావాన్ని కడుక్కోవాలి. జననాంగాల్ని శుభ్రపరచుకునేటప్పుడు నీరు మలద్వారం నుండి యోని, మూత్ర ద్వారం వైపుకు వెళ్ళకుండా జాగ్రత్తపడాలి.
4. ఒక బట్టను లేక నాప్కిన్ని తీసి వేరేది పెట్టుకునే ముందు జననాంగాల్ని రక్తం పేరుకుపోకుండా

శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

5. జననాంగాల పరిశుభ్రత, ముఖ్యంగా రుతుస్రావ శుభ్రతను పాటించకపోతే జననాంగ ఇన్ఫెక్షన్లు సోకే ప్రమాదం వుంది.
6. నెలసరి అయిన వెంటనే స్నానం చేయాలి. వీలయితే రెండు పూటలా చేయాలి.
7. బట్ట / ప్యాడ్స్ను రెండు పూటలా మార్చవలెను
8. బట్ట వాడినట్లయితే డిటర్జెంట్తో మరకలు పోయే వరకు ఉతికి వేడి నీటిలో జాడించి ఆరవేయాలి.
9. జననాంగాలను పొడిగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు రోజూ శుభ్రపరచుకోవాలి.
10. ఉతికిన బట్టను ఎండ తగిలే ప్రదేశంలో ఆరవేయాలి. ఆరిన బట్టను ఒక పాలథీన్ కవర్ లో పెట్టి క్రిమికీటకాదులు చేరని ప్రదేశంలో

భద్రపరుచుకోవాలి.

11. వాడిన బట్టని ఎక్కడ పడితే అక్కడ పడేయరాదు. చెత్తపారవేసే కుండీలలో లేదా స్కూళ్ళు హాస్టల్స్లో అయితే ప్రత్యేకంగా దాని కొరకు పెట్టిన డబ్బాలో పారవేయాలి. అన్నింటికన్నా కాల్చి వేస్తే చాలా మంచిది. పారవేసేటప్పుడు పాత పేపరులో బయటకు కనిపించకుండా చుట్టి బట్టను పారవేయండి.

బట్ట / ప్యాక్ పారవేయటంలో ఎటువంటి అపొహలు నమ్మవద్దు. మరుగుదొడ్డిలో వేయకండి.



12. పదార్థాలు తినే ముందు, లేక వంట చేయడానికి ముందు, ఏదైనా పదార్థాలని ముట్టుకొనే ముందు, మూత్రం లేదా మలవిసర్జన చేసాకా చేతుల్ని శుభ్రంగా సబ్బుతో, నీటితో కడుక్కోవాలి.



8 స్టెప్స్ లో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోనే విధానం

6. తెల్ల బట్ట ప్రక్రియ

కండ్లలో నీరు, నోటిలో లాలాజలం స్రవించడం ఎంత సహజమో యోనిలో తెల్లబట్ట స్రవించడం కూడా అంతే సహజం. అయితే తెల్ల బట్ట నెల మొత్తంలో ఒకే విధంగా స్రవించదు. ఆయా రోజులలో ఏ విధమైన మార్పు జరుగుతుందో తెలుసుకుందాం. నెలసరి కాలాన్ని 3 భాగాలుగా విభజించినట్లయితే ఉదాకి: 27 రోజుల నెలసరి కాలాన్ని తీసుకుందాం. ఈ 27 రోజులను మూడు భాగాలుగా చేస్తే మొదటి 9 రోజులలో నెలసరి 5 రోజులు కలసి ఉంటాయి. 5 రోజుల అనంతరం యోని దగ్గర పొడారిన అనుభవం ఉంటుంది. మధ్య దినాలలో (అండం విడుదల అయ్యే రోజులు) అనగా 10, 11, 12, 13, 14 రోజులలో అండం విడుదలయ్యి తెల్లబట్ట నీరువలే, తేటగా, జారుడు పదార్థంలా ఉండి

సాగే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఈ రోజులలో తెల్లబట్ట ఎక్కువగా అవుతుంది. 15 మరియు 16 రోజులలో తెల్లబట్ట గట్టి పడడం జరుగుతుంది. మరల 17 నుంచి 26 రోజుల దాకా పొడారిన అనుభవం కలిగి నెలసరి రాబోయే ముందు రోజు తెల్లబట్ట చిక్కగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా జరిగే మార్పుని సహజమైన ప్రక్రియగా భావించాలి. బాలికలు వారి యొక్క ఋతుచక్ర కాలాన్ని రోజులలో గుర్తించి పైన తెలిపిన విధానాన్ని పాటిస్తూ ఏ నమయంలో అండం విడుదల అవుతుందో తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాక, ఆ సమయంలో అధికంగా తెల్లబట్ట అవుతుందని తెలుసుకోవలెను. ఇలా కాకుండా నెలంతా తెల్లబట్ట అధికంగా అవుతున్నట్లయితే తెలిపిన శుభ్రతలు పాటిస్తూ డాక్టరు/ వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి.

రోజుకు కొంచెం తెల్లబట్ట అవ్వడం సహజం

7. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

సరైన పౌష్టికాహారం వున్నట్లయితే అమ్మాయిలు చాలా త్వరితంగా ఎత్తు ఎదుగుతారు. లైంగిక అవయవాలు కూడా ధృఢంగా తయారవుతాయి. పౌష్టికాహారం లేని బాలికలు అంతగా ఎదగరు. మంచి పౌష్టికాహారం తినటమంటే శరీరం ఎదగడానికి, ఆరోగ్యంగా వుండటానికి, వ్యాధులతో పోరాడటానికి కావలసిన వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను సరిపడా తినటం. కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అనేవి పోషకపదార్థాలు. ఇవన్నీ మనం చేసే భోజనరూపంలో మాత్రమే లభిస్తాయి.

కార్బోహైడ్రేట్లు (పిండి పదార్థాలు)

ఇవి బియ్యం, గోధుమ, జొన్న, రాగి, సజ్జ, సామ, కొర్ర మొదలైన ధాన్యాలలో సమృద్ధిగా వుంటాయి. శరీర

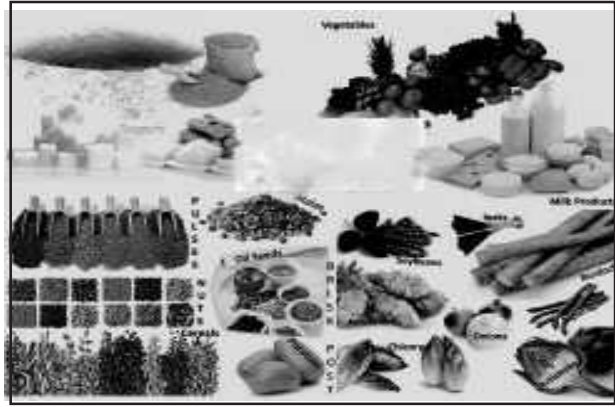


విధులు నెరవేర్చడానికి కార్బోహైడ్రేట్లు అవసరం. శక్తిని, పెరుగుదలనిచ్చే ఈ కార్బోహైడ్రేట్లు చిరుధాన్యాలలో వుంటాయి. ప్రాంతాలను బట్టి ధాన్యాల వాడకంలో తేడాలున్నా ఇవి మన ఆహారంలో ప్రధాన భాగాలయ్యాయి. ధాన్యాలలో కార్బోహైడ్రేట్లతోపాటు

ఇతర పోషకపదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా వుంటాయి. కాబట్టి ఇవి మనకు జీవనాధారమవుతున్నాయి. అందుకనే ధాన్యాలనే ప్రధాన ఆహారంగా మనం తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ ఆహారం తగినంతగా తీసుకోకపోతే శరీరం బరువు తగ్గిపోతుంది. అయితే వీటితో పాటు ఇతర పోషక విలువలున్న ఆహారపదార్థాలు కూడా తగిన మోతాదులో వుండాలి. పప్పు, కూరగాయలు కూడా బాగా తినడం అవసరం. అన్నం వండేటప్పుడు గంజి వార్చకుండా అత్తెసరు పెట్టాలి. అలాగే పప్పు ఉడకపెట్టిన నీళ్ళు పారబోయకూడదు. అలా పారపోస్తే విటమిన్లు, మినరల్స్ వృధా అయిపోతాయి.

ప్రోటీన్లు (మాంసకృతులు)

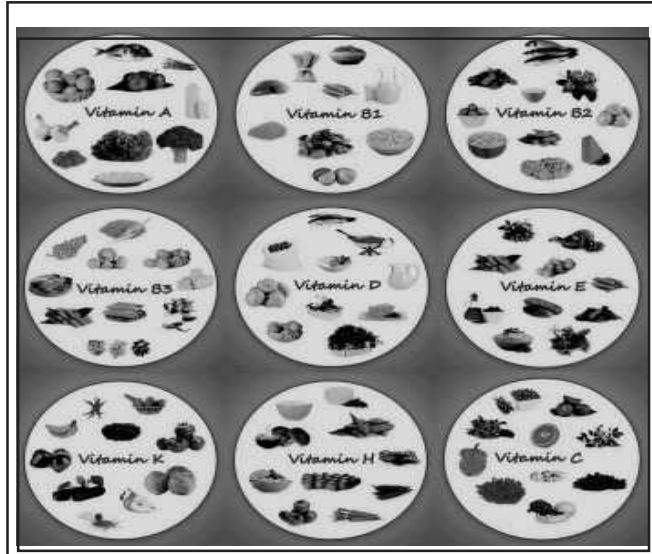
ఇవి మాంసాహార పదార్థాలలో పుష్కలంగా



వుంటాయి. పాలు, గుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, మాంసం, వేరుశనగపప్పు, చేపలలో ఇవి ఎక్కువగా వుంటాయి. ఈ ప్రోటీన్లు శరీరంలోని కండరాలను, ఎముకలను పుష్టిగా తయారుచేస్తాయి. ఎదిగే పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు బలాన్ని సంతరించుకోవడానికి వారికి మామూలు కంటే ఆహారంలో రెండింతలు ప్రోటీన్లు

అవసరమౌతాయి. పెద్దవాళ్ళకు ఒకరోజుకు వారి శరీర బరువులో ప్రతి కిలో గ్రాముకు ఒక గ్రాము ప్రోటీను అవసరమైతే పిల్లల్లో రెండు గ్రాముల ప్రోటీను అవసరమవుతుంది. అందుకే పాలు, వేరుశనగ రోజూ తీసుకోవాలి.

చాలామంది స్త్రీలు అన్నం ఒకటుంటే చాలులే ఏ పచ్చడో, చారో, కలుపుకుని తినేద్దాం అనుకుంటారు. దీనివల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అలాగే రోజుకు 20 లేదా 30 గ్రాముల కొవ్వు పదార్థాలు అవసరమౌతాయి. మనం ఒక రోజుకి సరిపడే ఆహారం తీసుకుంటే, అంటే ధాన్యం, పప్పు, పాలు వేరుశనగ వంటి పదార్థాలలో కనీసం 15-20 గ్రాముల కొవ్వు లభిస్తుంది. రోజుకి 30 గ్రాముల కన్నా ఎక్కువ నూనె, నెయ్యి పదార్థాలు వాడకూడదు.



విటమిన్లు

వీటిని ఏ,బి,సి,డి,ఇ,కె అనే ఇంగ్లీషు అక్షరాల్లో పిలుస్తారు. ఇనుము, కాల్షియం, రాగి, జింకు మొదలగు వాటిని మినరల్స్ అంటారు. ఇవి చాలా

సూక్ష్మంగా వుండే పోషకపదార్థాలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, కూరగాయలు, పాలు, మాంసం, వండ్లలో విటమిన్లుంటాయి. ఒక రకమైన ఆహారంలో ఒకే రకం పోషక పదార్థాలుంటాయని అనుకోకూడదు. ఉదాహరణకు వండ్లలోగాని, ఆకుకూరలలోగాని విటమిన్ ఏ, సి, బి లతో పాటు ఇనుము, కాల్షియం, జింకు వంటి మినరల్స్ కూడా వుంటాయి. పప్పులలో ప్రధానంగా ప్రోటీన్లతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, విటమిన్-బి, ఇ, ఇతర పదార్థాలు జింకు, మాంగనీసు, కాపర్, సెలీనియం, మెగ్నీషియమ్ మొదలగునవి వుంటాయి. మొలకెత్తిన విత్తనాలలో విటమిన్లు ఎక్కువగా వుంటాయి. రక్తం పట్టడానికి, కంటిచూపు బాగుండటానికి విటమిన్-ఎ అవసరం అవుతుంది. విటమిన్-బి విధులు చాలా వున్నాయి. ముఖ్యంగా కార్బోహైడ్రేట్లను శక్తి క్రింద

మార్పుతాయి.

ఇనుమును గ్రహించడానికి విటమిన్-సి అవసరం. విటమిన్-డి ముఖ్యమైన విధి ప్రేగుల నుండి కాల్షియంను గ్రహించి ఎముకలకు అందజేయడం. ఏ విటమిన్ అయినా కూడా ఇతర మినరల్స్ తో కలవకుండా పనిచేయలేవు.

అవసరం లేని ఆహార నిబంధనలు :

ఇకపోతే చాలా మంది ఆహార నిబంధనలు పాటిస్తారు. ఈ సమయంలో శక్తినిచ్చే అన్ని ఆహార పదార్థాలలో పాలు, పెరుగు కూడా ఉన్నాయి. ఆహార పదార్థాలకి, ఋతుస్రావం మరియు తెల్లబట్టకి, చెడువాసనకి ఎటువంటి సంబంధంలేదు. ఇనుము, కాల్షియం కలిగిన పదార్థాలను ఎక్కువగా తినండి మరియు నీరు ఎక్కువగా త్రాగండి.

నీరు

రోజుకు కనీసం 3లీటర్లు నీళ్ళు త్రాగాలి. ఆహారం సరిగా జీర్ణం కావటానికి, రక్తప్రసరణ బాగుండటానికి, మూత్రనాళపు ఇన్ ఫెక్షన్ రాకుండా నీళ్ళు దోహదమవుతాయి.

అన్ని ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, మాంసాహారం,
పండ్లు తినవచ్చు .

8. సందేహాలు - సమాధానాలు

A) బహిష్టులు ఆలస్యమవటం - ఏం చేయాలి?

బాలిక పుష్పవతి అయ్యాక బహిష్టులు కొన్ని నెలలు ఆలస్యంగా రావచ్చు. ఒక్కోసారి ఒక సంవత్సరం, రెండు సంవత్సరాలు వరకూ కూడా బహిష్టు రాదు. సామాన్యంగా ఈ దశలో హార్మోన్లు సరిపడా సరైన నిష్పత్తిలో శరీరంలో ఉత్పత్తి కాకపోవటమే ఈ పరిస్థితికి కారణం.

కొన్ని నెలలు లేక రెండు, మూడు సంవత్సరాలలో దానంతటదే పరిస్థితి చక్కబడి బహిష్టులు క్రమంగా వస్తాయి. అందుచేత ఆలస్యంగా వస్తే కంగారుపడనవసరం లేదని మామూలు ఆరోగ్యంపై ఏమి చెడు ప్రభావం ఉండదని బాలికలకు ఆమె తల్లిదండ్రులు ధైర్యం చెప్పాలి. ఆహారలోపాల్ని సరిదిద్దడం విశ్రాంతి

తీసుకోవడం, స్థూలకాయం వుంటే తక్కువ కేలరీలు వున్న ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం మొదలగు వాటితో బరువు తగ్గడం, మానసిక అందోళనలు తగ్గించుకోవడం మొదలైన చర్యలు తీసుకుంటే బహిష్టులు క్రమబద్ధమవుతాయి.

B) బహిష్టులో నొప్పి (డిస్మెనోరియా), అస్థిమితం ఏమి చేయాలి?

రుతుస్రావం జరిగేటప్పుడు గర్భాశయం తన లోపలి పొరను నొక్కి బయటకు నెట్టుతుంది. ఇలా నొక్కడం వల్ల పొత్తికడుపులో లేక నడుము క్రింద భాగంలో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి రుతుస్రావం ప్రారంభమవటానికి ముందు లేక రుతుస్రావమయ్యాక కూడా రావచ్చు.

చాలా మంది స్త్రీలకు, బాలికలకు బహిష్టు రావటానికి

కొద్దిరోజులు ముందునుంచి అసౌకర్యంగా వుంటుంది. ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (పి.యమ్.ఎస్) గా పిలువబడే ఈ క్రింది లక్షణాలలో ఒకటి లేక ఎక్కువ లక్షణాలు వుండొచ్చు. రొమ్ములు బరువుగా వుండటం, నొప్పి అనిపించడం, శరీరం బరువెక్కడం, పొత్తికడుపు ఉబ్బరించడం, మొహం ఉబ్బడం, మలబద్ధకం, అతిగా అలసిపోవడం, కండరాల నొప్పులు, (ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు నడుము క్రింద భాగంలో కండరాలు) యోని తడిలో మార్పు ముఖ్యంగా జిడ్డుగా అవడం లేక మొటిమలు రావటం, కంట్రోలు చేసుకోలేని బలమైన భావోద్వేగాలు, దిగులు (డిప్రెషన్) సడన్ గా మూడ్ మారడం (అప్పటిదాకా ప్రశాంతంగా ఉన్న మనిషి సడన్ గా గయ్ మని అరవటం, అంతలోనే మామూలు స్థితికి రావడం వగైరాలు) టెన్షన్, చిరాకు చిన్న చిన్న

విషయాలకే ఏడవడం, గొడవ పడటం మనస్సు స్థిరంగా దేనిమీద నిలవకపోవడం, మతిమరుపు, ఉదాసీనత మొదలగునవి గమనించవలసిన అంశాలు. శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. పి.యం.యస్.లో మొత్తం 150 లక్షణాలలో కనీసం ఒక్కటైనా వుంటుంది. కొంతమందికి అన్ని లక్షణాలు వుండవచ్చు. ఒక నెలలో వున్న లక్షణాలు మరో నెలలో వుండకపోవచ్చు.

ఎక్కువ రుతుస్రావం జరుగుతున్నప్పుడు పూర్తిగా పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆహార లోపాల్ని, మానసిక ఆందోళనలను సాధ్యమైనంత వరకూ సరిదిద్దాలి. ఐరన్ పుష్కలంగా వుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఐరన్ మాత్రాన్ని వేసుకోవాలి.

వేడినీళ్ళతో పొత్తికడుపు మీద లేక నడుము మీద కాపడం పెట్టుకోవాలి. లేక గుడ్డను వేడినీళ్ళలో ముంచి,

పిండి దానితో కాపడం పెట్టుకోవాలి. వ్యాయామం చేయటానికి, నడవటానికి ప్రయత్నించాలి. పొట్ట మీద పడుకుని నడుంమీద తేలికగా మర్దనా చేయించుకుంటే ఉపశమనం వుంటుంది. గోరు వెచ్చని పాలు, వేడి పానీయం తీసుకోవడం, పొట్టను మెత్తగా వత్తడం వంటి వాటి వల్ల కూడా ప్రయోజనం వుంటుంది. వీటితో ఉపశమనం రాకపోతే తేలికపాటి నొప్పిని తగ్గించే మాత్రల్ని డాక్టరుగారి సలహాతో తీసుకోవచ్చు. రుతుస్రావం ప్రారంభం కావటానికి 3-4 రోజుల ముందే ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించాలి. కుటుంబ సభ్యులు సానుభూతితో అర్థంచేసుకొని ఓదార్పునివ్వాలి.

C) అధిక రక్తస్రావం - ఏం చేయాలి?

బాలిక పుష్పవతి అయిన దగ్గర నుండి 20 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే వరకు రక్తస్రావం

ఒక్కొక్కసారి ఎక్కువగా కావచ్చు. పుష్పవతి అయ్యాక మొదటి రెండు బహిష్టుల్లో విపరీతమైన రక్తస్రావం, ఎక్కువ రోజులు ఒక క్రమంలేకుండా కావచ్చు. కానీ ఈ పరిస్థితి త్వరగానే దానంతటదే చక్కబడుతుంది. చాలా సార్లు డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్లకుండానే తగ్గిపోతుంది.

రుతుస్రావం ఎక్కువగా ఎక్కువకాలం క్రమం లేకుండా అవుతున్నప్పుడు అవసరమైతే డాక్టరుగారి సలహాతో హార్మోన్లు గల మాత్రల్ని వాడితే బహిష్టులు సక్రమంగా అవుతాయి.

D) బహిష్టు ఆలస్యంగా లేదా ముందు వచ్చేలా చేయడం.

రుతుస్రావాన్ని అవవిత్రంగా భావించడం, దోషపూరితమయినదన్న భావాలు సమాజంలో పాతుకుపోయివున్నాయి. చదువుకుని, ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలు కూడా ఇందుకు మినహాయింపుకాదు.

అందువల్లనే పెళ్ళిళ్ళు, జాతరలు, వండుగలు, తీర్థయాత్రలు లాంటివి వచ్చినప్పుడు రుతుస్రావ సమయాన్ని మార్చుకోవడం, మాత్రలు తీసుకోవడం ఇటీవల కాలంలో సర్వసాధారణమైంది. ఈ మాత్రలలో హార్మోన్లు వుంటాయి. ఈ మాత్రలు వాడటం వల్ల హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో సమతుల్యత లోపించి, ఉత్పత్తి అణచివేయబడటం జరుగుతుంది. ఇవి సహజ క్రమాన్ని తలకిందులు చేస్తాయి. అందుకనే వీటిని ఎక్కువసార్లు తీసుకోవటం మంచిది కాదు.

E) రక్త హీనత - నివారణ

యుక్తవయసులో మానసిక ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో తలనొప్పి, కడుపునొప్పి వంటివి మొదలవుతాయి. మనసులోని బాధలను భయాలను వెళ్ళగక్కే అవకాశం లేకపోవడం దీనికి కారణమవుతోంది. కొందరికి బియ్యం, సున్నం,

టూత్ పేస్ట్, చాక్ పీసులు, బొగ్గులు వంటివి తినే అలవాటు ఉంటుంది. ఇవన్నీ ఇనుము లోపంతో వస్తాయి. మన దేశంలో 71 శాతం యుక్తవయస్కులు రక్తహీనత తో బాధపడుతున్నారు. రక్తహీనత వల్ల సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. విషయ గ్రహణశక్తి లోపించి చదువులో వెనకబడతారు. తొందరగా అలసిపోవడం, నీరసంగా ఉండటం, నిద్ర వట్టకపోవడం, కాళ్లనొప్పులు, ఏ వనీ చేయాలనిపించకపోవడం లాంటివి ఉంటాయి. కాబట్టి ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే బెల్లం, వప్పులు, గింజధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, మాంసం, లివర్ (కార్బం) బాగా తీసుకోవాలి. నిజానికి యుక్తవయస్కులంతా ఐరన్ మాత్రలు తీసుకున్నా తప్పులేదు. అయోడిన్ కలిపిన ఉప్పు కూడా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. బుద్ధి కుశలత, చురుకుదనం పెరగడానికి అయోడిన్ చాలా అవసరం.

9. రుతుస్రావం - కొన్ని చిట్కాలు

- రుతుస్రావ సమయంలో వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం, నడుం, పొట్టమీద వేడినీళ్ళ కాపడం పెట్టడం వలన తేలికగా అనిపిస్తుంది. ఉప్పును వేడిచేసి గుడ్డలో ఉంచి కాపడం పెట్టడం వలన కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీనివల్ల కండరాలలో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- రుతుస్రావం ప్రారంభం కావడానికి 3,4 రోజుల ముందు నుంచే ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, మొహం ఉబ్బరం, వేళ్ళ వాపువంటివి తగ్గవచ్చు.
- మెంతులను నీటిలో ఉడికించి ఆ కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా తీసుకుంటే నొప్పికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- గోరువెచ్చని నీటిలో అల్లం రసం, జీలకర్రపొడి, తేనె, నిమ్మరసం కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- రక్తహీనతను నివారించడానికి ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- గోరువెచ్చని పాలను తాగడం వల్ల కూడా ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు.

10. రుతుస్థావ సమయంలో చేయదగు
యోగాసనాలు, ఆక్యప్రైషర్



శశాంక ఆసనం



భరద్వాజ ఆసనం



ఆక్యప్రైషర్

11. రుతుస్రావం

కొన్ని నమ్మకాలు - మూఢ నమ్మకాలు

వ్రస్తతం రుతుస్రావానికి సంబంధించిన నమ్మకాలలో చాలా మార్పు వచ్చింది. అయినప్పటికీ కొన్ని మూఢనమ్మకాలు బలంగా వున్నాయి. రుతుస్రావం సమయంలో ముట్టుకుంటే పచ్చళ్ళు చెడిపోతాయని, మొక్కలు ఎండిపోతాయని, కూరగాయల మొక్కల్లో పూలురాలిపోయి పిందెలు పడవని, దేవుడుని తాకితే పాపమని, గుడికి వెళ్లవద్దని, నమాజు చేయవద్దని, పండుగలు, పెళ్లిళ్ళకు దూరంగా వుండాలని ఇలా అనేక నమ్మకాలు సమాజంలో అమలులో ఉన్నాయి.

రుతుస్రావం సమయంలో పచ్చళ్లను, ఇతర నిల్వ పదార్థాలను తాకితే అవి పాడైపోతాయన్న నమ్మకం విస్తృతంగా వుండటంతో ఆ సమయంలో వాటిని

తాకటానికి ఆడపిల్లలు భయపడతారు. నిల్వ పచ్చళ్ళలో ఉప్పు వంటి దినుసుల పాళ్లలో తేడా కారణంగా అప్పుడప్పుడు అవి పాడైపోతాయి. పచ్చళ్ళను నిల్వవుంచే రసాయనిక పదార్థాలు (ప్రిజర్వేటివ్స్) లోపించిన కారణంగా కూడా అవి పాడైపోతాయి. అన్నీ సమపాళ్ళలో కలిపి పచ్చళ్ళు జాగ్రత్తగా చేస్తే అవి పాడైపోయే అవకాశం లేదు.

12. బహిష్టు - కొన్ని అపోహలు, నిజాలు

విషయం	అపోహ/ నిజం	వివరణ
1. బహిష్టు అయిన స్త్రీ అపవిత్రమైనది.	అపోహ	బహిష్టు అయిన స్త్రీ ఇతర సమయాలలో లాగానే శుభ్రమైనది. ఆమెను ముట్టుకున్నా ఆమె ఎవరినైనా, దేనినైనా, ముట్టుకున్నా ఏమీ అవదు.
2. ఈ సమయంలో స్నానం చలవ చేస్తుంది.	అపోహ	ఎప్పటిలాగే బహిష్టు సమయం లోనూ మామూలుగా తలస్నానం చేయవచ్చు.
3. బాలిక రజస్వల అయితే ప్రత్యుత్పత్తి విధులకు సన్నద్ధం అయిందని సూచిక.	నిజం	రజస్వల అవడం బాలిక ప్రత్యుత్పత్తి విధులకు సన్నద్ధం అయిందని సూచిక. కానీ, రజస్వల వరకూ అండం విడుదల అవకపోవచ్చు.
4. బహిష్టు సమయంలో బాలికలు ఏ పనులు చేయకూడదు.	అపోహ	బహిష్టు సమయంలో బాలికలు అన్ని పనుల్ని చేసుకోవచ్చు. మామూలుగా ఆటలాడుకోవచ్చు. వ్యాయామం చెయ్యవచ్చు.

5. బాలికలకు బహిష్టు రావడం ఆలస్యం అయితే కంగారు పడాలి.	అపోహ	హోర్మోన్ల సంతృప్తి క్రమంగా లేకపోవడం వల్ల, రజస్వల అయ్యాక 1,2 సంవత్సరాలు, తరువాత కూడా బహిష్టులు ఆలస్యంగా రావచ్చు. కానీ, బాలిక లైంగిక ప్రవర్తన పట్ల ఏమైనా అనుమానం ఉంటే డాక్టరుని సంప్రదించాలి.
6. స్త్రీలు శారీరకంగా బలహీనంగా వుంటారు. అనేక రోగాలు సోకుతాయి.	అపోహ	బహిష్టు సమయంలో బాలిక సగటున 25-30 మి.లీ. రక్తాన్ని కోల్పోతుంది. దీనికి అంతగా నీరసపడవలసిన పనిలేదు. పరిశుభ్రతను పాటిస్తూ, పౌష్టికాహారం తింటూ, మామూలుగా, చురుకుగా, పనులన్నిటినీ చేసుకునే బాలిక బలహీన పడదు. రోగాలు సోకవు.
7. రుతుస్రావం అంటే శరీరంలోని చెడు రక్తం విసర్జన.	అపోహ	శరీరానికి హాని కలిగించేవి రుతుస్రావంలో వుండవు. శరీరంలోని రక్తంలో వుండేవన్నీ రుతుస్రావంలో

<p>8. ప్రతి స్త్రీ రుతుచక్రం తప్పనిసరిగా 28 రోజులకు ఒకసారి వస్తుంది.</p>	<p>అపోహ</p>	<p>వుంటాయి. రుతుస్రావం చెడు రక్తం కాదు. రుతుచక్రం సాధారణంగా 28-32 రోజులకొకసారి వస్తుంది. కానీ, ఒక్కొక్క స్త్రీకి ఇంకా కొంచెం తక్కువ రోజులకు ఒకసారి రావచ్చు. ఆయా స్త్రీలకు, అది సహజ రుతుచక్రం. ఒక్కొక్కసారి సంవత్సరానికి 3-4 సార్లు అవ్వవచ్చు. అయినా ఆ బాలిక ఆరోగ్యంగా, నార్మల్ గానే వుండవచ్చు. కాని ఈ తేడాలు ఒక తీవ్రమైన సమస్యకు సూచిక కావచ్చు. అందుచేత ఒకసారి డాక్టరుని సంప్రదించాలి.</p>
--	-------------	--

13. రుతుస్రావం - మీ తొలి అనుభవం

రుతుస్రావం రక్తం అవరిశుభ్రమయినదనీ, కలుషితమైనదనే నమ్మకం మనలో ఎంతగా నాటుకుపోయి వుందంటే, ఈ నమ్మకాలను ప్రశ్నించాలన్నా, ఉల్లంఘించాలన్నా భయపడిపోతాం. మనమే స్వయంగా రుతుస్రావాన్ని అసహ్యించుకోవటం మొదలుపెడతాం. జీవితంలో 35-40 సంవత్సరాలు ఈ బాధను భరిస్తూ వుంటాం.

రుతుస్రావం అన్నది ఒక సహజ ఘటన. దీని పట్ల సిగ్గుపడాల్సింది కానీ అసహ్యించుకోవలసింది కానీ ఏమీ లేదు.

ఉపయోగించిన పుస్తకాలు:

1. కౌమార బాలికల ఆరోగ్యం,
డా॥ ఆలూరి విజయలక్ష్మి.
2. ఎదిగే ఆడపిల్ల ఏమి తెలుసుకోవాలి?
డా॥ మీసరగండ రమాదేవి, జనవిజ్ఞాన వేదిక.
3. ఆ ఐదురోజులలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు,
(ఐ.ఐ.హెచ్.ఎఫ్.డబ్ల్యు.)

పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్



(రి.నెం. 0413/4/26/2003), 80జి వన్ను మినహాయింపు కలిగిన స్వచ్ఛంద సంస్థ (ప్రతిభ గల పేద విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు స్కాలర్షిప్, గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యక్రమములు, సామాజిక సంబంధమైన ప్రోత్సాహకాలు.)

పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ (PCT) :

పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఎటువంటి లాభాపేక్ష లేని స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ. ఈ సంస్థ 2002 లో ఆవిర్భవించబడి గ్రామీణ ప్రాంతాలలో విద్య ఆరోగ్య రంగాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తుంది.

ఎడ్వకేషనల్ స్కాలర్షిప్ ప్రోగ్రామ్ (ESP) :

ఈ కార్యక్రమంలో పేదరికంలో ఉన్న ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహకారాన్ని పి.సి.టి. అందజేస్తుంది. 2017 ఆగస్ట్ నాటికి రూ. 31,79,326 మొత్తాన్ని 717 మంది విద్యార్థులకు ట్రస్ట్ ఆర్థిక సహాయం అందించింది.

పాఠశాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు :

ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్య, ఆరోగ్యాభివృద్ధి మరియు మౌఖిక వసతులు కల్పించడం వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుంది. పిల్లల అభివృద్ధికి చేయూతను అందించే ఇతర స్వచ్ఛంద సంస్థల భాగస్వామ్యంతో పి.సి.టి కలిసి పనిచేస్తోంది.

నవ్వు నేస్తమా (SMILE CARD) :

కృతజ్ఞతా భావం కలిగి ఉండటం, ఆనందంగా నవ్వగలగటం, చిరు కానుకలు వరస్పరం ఇచ్చి వుచ్చుకోవటం వంటి కార్యక్రమముల పట్ల ప్రజలలో అవగాహన కల్పించేందుకు నవ్వు నేస్తమా కార్యక్రమం దోహదపడుతుంది.

విద్యార్థి సాధికారతా శిక్షణా కార్యక్రమం (SET) :

కాలేజ్, హైస్కూల్ విద్యార్థులలో స్ఫూర్తిని, ప్రేరణను నింపి వారిలో ఒత్తిడిని తగ్గించి విజయంవైపు పయనించేలా వారికి వ్యక్తిత్వ వికాస తరగతులు నిర్వహించుటయే ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యం. ఈ కార్యక్రమంలో ఆడియో వీడియో విజువల్స్ ద్వారా ఆకట్టుకొంటూ విద్యార్థులలో సాధికారత పెంపుదల కోసం ప్రత్యేక

శిక్షణను అందజేయుట జరుగుతోంది. ఇప్పటి వరకు 60,000 పై చిలుకు విద్యార్థులకు నిర్వహించుట జరుగుతుంది.

ప్రాజెక్ట్ వారధి :

(తల్లిదండ్రులు లేని నిరుపేద అనాథ విద్యార్థుల సాధికారత కోసం)

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే 11 నుండి 15 సంవత్సరముల వయస్సు కలిగి మరియు తల్లిదండ్రులలో ఎవరో ఒకరిని కోల్పోయిన విద్యార్థులను బ్రస్ట్ దత్తత తీసుకుంటుంది. వీరి చదువుకు మధ్యలో అంతరాయం కాకుండా బ్రస్ట్ వీరి విద్యాభివృద్ధికి కృషిగావిస్తోంది. తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో 15 మండలాల నుంచి 80 పాఠశాలల్లో ఉన్న 700 మంది విద్యార్థులను బ్రస్ట్ వారధి ప్రాజెక్ట్ లో చేర్చుకొని వారి విద్యా వికాసానికి దోహదపడుతోంది.

ప్రాజెక్ట్ సద్గురు పురస్కారం :

పుస్తకంలో పాఠాలతో పాటు జీవితంలో పాఠాలు నేర్పించే సద్గురువులను గుర్తించి వారిని ఘనంగా సత్కరించి, ప్రోత్సహించే ఒక చిరు ప్రయత్నమే ఈ సద్గురు పురస్కారం. ఇప్పటి వరకు

తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో 92 మంది సద్గురువులను సన్మానించడం జరిగింది.

ప్రాజెక్ట్ స్కేచ్ :

ఋతుచక్ర సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలు, పరిష్కారాలపై ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని ఆడపిల్లలకు ఆడియో, వీడియో విజువల్స్ ద్వారా అవగాహన కల్పించడం, తద్వారా వారిలో, వారి కుటుంబాలలో మూఢ నమ్మకాలను తొలగించడం ఈ ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యం. ఇప్పటి వరకు 60,000 పైచిలుకు విద్యార్థినులకు నిర్వహించుట జరిగింది.

ప్రాజెక్ట్ VIP :

స్కూల్, కాలేజ్ విద్యార్థులను మా కార్యక్రమాల్లో కలుపుకుంటూ తరగతి గదిని సమాజానికి అనుసంధానం చేయుట ఈ ప్రాజెక్ట్ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

ప్రాజెక్ట్ సేతు (Career Guidance Programme) :

హైస్కూల్ స్థాయి విద్యార్థులకు లక్ష్యం పై అవగాహన కల్పిస్తూ, లక్ష్య సాధనకు కావలసిన మోటివేషన్ అందిస్తూ, 10వ తరగతి తర్వాత కెరియర్ అవకాశాలని వారికి సేతు కార్యక్రమం ద్వారా

తెలియచేస్తున్నాము.

ప్రాజెక్ట్ SSS :

1. ప్రాజెక్ట్ SET : జీవన నైపుణ్యాలు, వ్యక్తిత్వ వికాసం మరియు నాయకత్వ లక్షణాలపై అవగాహనా కార్యక్రమం.
2. ప్రాజెక్ట్ స్వేచ్ఛ : కౌమారదశలో ఉన్న ఆడపిల్లలకు ఆ వయస్సులో వచ్చే శారీరక మరియు మానసిక మార్పుల గురించి అవగాహన కార్యక్రమం.
3. ప్రాజెక్ట్ సేతు : కెరియర్ అవకాశాలపై అవగాహనా కార్యక్రమం.

ఈ మూడు కార్యక్రమాలని ఒకే ప్రాజెక్ట్ గా మలచి, మండలాల వారిగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని 9వ తరగతి విద్యార్థులకు అందిస్తూ వారి అభ్యున్నతికి తోడ్పడుతున్నాము.

మరిన్ని వివరములకు

Contact:

Andhra Pradesh

V.Lakshmi
Cell: +91 8008589475
E-mail : lakshmi0212@yahoo.com

N. Phani Sree
Cell: +91 9059885289
E-mail : sreesree_88@yahoo.com

Telangana

A.S.V.C. Deepthi
Cell: +91 8247777129
E-mail : dchaitu3333@gmail.com



PADALA CHARITABLE TRUST

(Regd. No. 0413/4/26/2003)

80G Tax Exemption & Regd. under FCRA, 2010

www.padalacharitabletrust.org

