



**కౌమార బాలికల లైంగిక  
మలయు ప్రత్యుత్పత్తి ఆరోగ్యంపై కరతీపిక**

సంకలనం

**ధాత్రీ లిసోర్స్ సెంటర్**

హైదరాబాద్

## విషయసూచిక (Content)

S.No. సంఖ్య	(Topic) అంశం	Page No. పేజీ
1.	పుస్తక పరిచయం శిక్షణా కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం పాఠ్యాంశాలను ఎలా ఉపయోగించాలి	3
2.	జీవన దశలు	6
3.	కౌమార లేక యువ్వనదశ - వివిధ మార్పులు	9
4.	స్త్రీ లేక కౌమార బాలికల ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు విధులు	14
5.	రుతు చక్రం - రుతుస్రావం సమస్యలు	18
6.	పరిశుభ్రత - రుతుస్రావ శుభ్రత	24
7.	పోషకాహారం కౌమార బాలికలు - పోషకాహార అవశ్యకత	30
8.	బాలికలపై లైంగిక వేధింపులు	38
9.	జీవన నైపుణ్యాలు	42
10.	గర్భధారణ	44
11.	కౌమార బాలికల ఆరోగ్యం - జెండర్ ప్రభావం	48

## 1. పుస్తకం పరిచయం

పుట్టినప్పటి నుండి మహిళలు, ఆహారం, విద్య, ఆదాయం, ఉపాధి గౌరవంగా ఎదుర్కొంటున్నా జెండర్ వివక్ష, ఆర్థిక, సామాజిక, సాంఘిక, వెనుకబాటుతనం, వారు అనుభవించే రకరకాల హింసలు వలన ఆరోగ్యపరంగా వారు స్వశక్తులు కావడానికి అడ్డంకులుగా ఉన్నాయి.

కౌమార బాలికలు తమ శరీరాల గురించి శరీర అవయవాల నిర్మాణం, విధులు, జీవక్రియలు, పరిశుభ్రత, పోషకాహారం, రుతుస్రావం, గర్భం, ప్రసవ సంబంధ సమస్యలు, జనాంగ వ్యాధులు మొదలైన అంశాలపై ప్రాథమిక కనీస సమాచారం అందుబాటులో లేదు. ఎక్కడ చూసిన లైంగిక వేధింపులు, అత్యాచారాలు జరుగుతున్నాయి. కానీ వాటిని ఎదుర్కొని, పరిష్కరించుకోగల సామర్థ్యాలు గురించి అవగాహన లేదు. అందునా బలహీన వర్గాలకు చెందిన ఆడపిల్లల పరిస్థితి మరి అధ్వాన్నం. తమ ఆరోగ్యం, జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తున్న ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక, జెండర్ రాజకీయాల గురించి తెలుసుకొనే అవకాశం అంతకంటే లేదు.

ఆడపిల్లలు సెక్స్ లైంగిక అంశాల గురించి మాట్లాడడమే నిషేధంగా ఉన్న మన ప్రాంతాలలో సంస్కృతి వారు సరైన లైంగిక పరిజ్ఞానాన్ని పొందకుండా చేస్తుంది. “లైంగికత” వంటి సున్నితమైన అంశాల గురించి తల్లిదండ్రులు ఇతర కుటుంబ సభ్యులు, పాఠశాలలు, కళాశాలల నుండి ప్రాథమిక సమాచారాన్ని తెలుసుకొనే అవకాశం కౌమార బాలికలకు లేదు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో వారు తెలియనితనంలో సమస్యల్లో కూరుకుపోతున్నారు. లేక అనేక అపోహలు, అవాస్తవాల భ్రమలతో జీవిత పర్యాంతం అనుభవించి నష్టాలకు లోనవుతుంది. ఇలాంటి నష్టాలకు లోనవకుండా నివారించగలిగే జీవన నైపుణ్యాలు ప్రతి ఆడపిల్ల కలిగి ఉండాలన్నదే మా ఆశయం. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం ద్వారా తమ తమ ప్రాంతాలలో కౌమార బాలికలు వారి ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించి, తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి, సాధికారితకు ఈ శిక్షణా కరదీపిక ఉపయోగపడాలన్నది మా కోరిక.

## పాఠ్యాంశాలను ఎలా ఉపయోగించాలి?

1. ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచిన పాఠ్యాంశాల శిక్షణ ఇచ్చేవారికి (Facilitator) శిక్షణ ఏవిధంగా నిర్వహించాలో ఇది ఫైలులూ ఉపయోగపడుతుంది.
2. పాల్గొనువారి స్థాయి, ప్రాంతంను దృష్టిలో పెట్టుకొని వారికనుగుణంగా, వారు అర్థం చేసుకొనే భాష, స్థాయిలలో చెప్పాలి. పాల్గొనువారి సామర్థ్యాలు ముందుగా అంచనా వేసుకొని తదానుగుణంగా మార్పుకోగల నేర్పరితనం శిక్షణ ఇచ్చువారు (facilitator) అలవాటు చేసుకోవాలి. తనకు తాను జడ్జ్ చేసుకోవాలి. పాఠం చెప్తున్నప్పుడు అందరిని గమనిస్తూ చెప్పాలి. ఆసక్తికరంగా చెప్పాలి. శిక్షణ పొందుతున్న వారికి ఏకాగ్రత తగినట్లు గమనిస్తే పాఠం మధ్యలో అందరిని నించోబెట్టి ఏదైనా కృత్యం చేయించి పాల్గొనేటట్లు చేస్తే మరలా పాఠం వినడానికి సంసిద్ధత వస్తుంది.
3. ప్రతి పాఠ్యాంశం కూడా కృత్యాలు (activity), చర్చలు (discussions)తో ఉండాలి. ఇలా ఉండడం వలన వారు ఆసక్తిగా, సులభంగా నేర్చుకొనుటకు సముఖత తెలుపుతారు. ఉదాహరణకు వారి వారి అనుభవాలు చెప్పగలిగే వాతావరణం కల్పించడం, పరిచయాలు పెంచుకోవడం, చర్చించడం, మాట్లాడించడం, ఆటలాడించడం, పాటలు పాడించడం, గ్రూపు చర్చల్లో పాల్గొనేటట్లు చేయడం, చూసిన, విన్న సన్నివేశాలను, నేర్చుకున్న విషయాన్ని వాలకాల (Roleplay) రూపంలో వేయించడం, బొమ్మలు వేయించడం శిక్షణకు, వారికి ఉపయోగించే మెటీరియల్ వారితో తయారు చేయించడం మొదలైనవి.

పాఠం మధ్య మధ్యలో పాఠానికి అనుగుణంగా కొన్ని సామెతలు కథలు, పొడుపు కథలు చెప్పాలి. పాటలు పాడించాలి.

## 2. జీవన దశలు / జీవిత చక్రం

లక్ష్యం : మానవ జీవితంలో మారుతున్న దశలు, వాటి ప్రభావం తెలుసుకోవడం.

సమయం :

శిక్షణ ఇచ్చువారికి సూచనలు

- ◆ శిక్షణలో పాల్గొన్న వారందరిని చూస్తూ మాట్లాడాలి.
- ◆ ఒకరితో మాట్లాడుతున్న కూడా మిగిలిన వారిని గమనించాలి.
- ◆ ఒక్కొక్కరు స్థితి, స్థాయిల్ని తెలుసుకొని వారితో నమృతగా వ్యవహరించాలి.
- ◆ వారిని భయపెట్టే విధంగా ప్రవర్తించకూడదు. చెప్పమని బలవంతం చేయవలదు.
- ◆ పాఠ్యాంశమునకు సంబంధించిన సామగ్రిని ముందుగానే సిద్ధం చేసుకోవాలి.

1వ భాగం : ఒక్కొక్కరు అందరితో పరిచయాలు

Step 1 : ముందు అందరిని గుండ్రంగా కూర్చోబెట్టాలి. (అందరి ముఖాలు అందరికి కన్పించేలా)

Step 2 : శిక్షణ ఇచ్చే కార్యకర్త (Facilitator) తన గురించి క్లుప్తంగా పరిచయం చేసుకోవాలి.

Step 3 : (Participatns) పాల్గొనేవారిని ఒక్కొక్కరిని పరిచయం చేసుకోమని చెప్పాలి. ఈ దిగువ ఇచ్చిన ఏవైనా ఒకటి లేదా రెండు పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చును.

పరిచయ కార్యక్రమం కొన్ని పద్ధతులు

1. పరిచయం చేసుకొనే వారిని గ్రూపు మధ్యలోనికి వచ్చి నించొని వారి పేరు, ఊరు, అడ్రస్ ఇంకా వారి గురించి, వారి ఇష్టాలు, అలవాట్ల గురించి చెప్పమని ప్రోత్సహించాలి.
2. ఒక్కొక్కరు వారి వారి పేర్లు చెప్పేటప్పుడు అందరిని గుర్తు పెట్టుకోమని చెప్పాలి. అలా అందరు పరిచయం అయిన తరువాత ఒక్కొక్కరిని వారి పేరు, ఎడమ, కుడివైపుల ఉన్నవారి పేర్లు కూడా చెప్పమనాలి. అందరి వంతు అయిన తరువాత ఒక్కొక్కరిని అందరి పేర్లు చెప్పమని అడగాలి. ఇందులో ఫెసిలిటేటర్ కూడా పాల్గొనాలి.

(ఇలా పరిచయం చేయడం వలన అందరి పేర్లు అందరికి తెలుస్తాయి. ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడం వలన వారి వారి అనుభవాలు పంచుకుంటూ, వారి మధ్య స్నేహభావం పెరుగుతుంది.)

3. అందరూ గుండ్రంగా కూర్చున్న తరువాత ఒక బంతి తీసుకొని ఎవరికి విసిరితే వారు పరిచయం చేసుకొని, వారు మరలా ఇంకొకరికి విసురుతారు, వారు కూడా పరిచయం చేసుకొని మరొకరికి బంతి విసరాలి. ఇలా అందరూ పరిచయం అయ్యేవరకు ఈ ఆట ఆడాలి.
4. పాల్గొనే వారిని అందరిని కలిపి, ఇద్దరిద్దరి చొప్పున జట్లుగా విడదీసి, ఒకరి గురించి ఒకరికి చెప్పుకోమని (పరిచయం) చెప్పాలి. అలా అన్ని జట్లకు 5 ని॥లు సమయం ఇవ్వాలి. అనంతరం పరిచయం చేసుకున్నవారు ఒకరి గురించి మరొకరు చొప్పున అందరితో చెప్పాలి. ఒక్కొక్కరు మాట్లాడేటప్పుడు అందరు నిశబ్దంగా వినయంగా చెప్పాలి.

Step 4 : Facilitator ముందుగా చెప్పబోయే పాఠ్యాంశంపై కొన్ని ప్రశ్నలు వేయాలి. వారు చెప్పే జవాబులు బోర్డుపై వ్రాయాలి.

1. మనిషి జీవితంలో ఎన్ని దశలు ఉంటాయి?
2. ఒక్కొక్క దశలో జరుగు మార్పులు, ఏమిటి?

(జీవన దశల గురించి వారు చెప్పిన జవాబులను ఉద్దేశిస్తూ వారిని వివరంగా ఈ దిగువ విషయాలపై చెప్పాలి.)

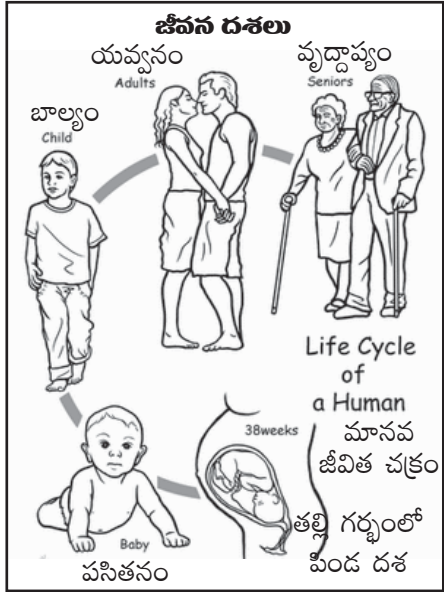
### జీవిత చక్రంలో కీలకమైన దశలు

- ◆ జీవిత చక్రం అంటే పుట్టినప్పటి నుంచి చనిపోయేవరకూ మానవుని జీవితంలో జరుగు మార్పులను ఉద్దేశించి వాటిని కొన్ని దశలుగా విభజించడమైనది.
- ◆ బాల్యం, కౌమారం, యవ్వనం, సంతానోత్పత్తి దశ, నడివయస్సు లేక గృహస్థు, వృద్ధాప్యం.

**బాల్యం :** చిన్నతనం, తెలియని వయస్సు, ఏం చేస్తే ఏం జరుగుతుందో ఆలోచించలేని వయస్సు. ఈ వయస్సులో పిల్లలు క్రియ, అనుకరణతో అన్ని నేర్చుకుంటారు. అనుభూతి చెందుతారు. తల్లిదండ్రులు, పెద్దలపై ఆధారపడి

వుంటారు. కాబట్టి వారికి ఏమికావాలో వారు ఎలా ఉండాలో పెద్దలే బాధ్యత తీసుకుంటారు.

**కౌమారం :** ఈ దశ తెలిసి తెలియని దశ, 10 నుండి 19 సం॥ బాలికలను కౌమార బాలికలని అంటారు. ఈ దశలో అతి తక్కువ సమయంలో అతి ఎక్కువ శారీరక, మానసిక మార్పులు జరుగుతాయి. అందుకే ఈ స్థితిలో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి. ఎందుకంటే అన్ని దశలను సక్రమంగా నడిపించేది ఈ దశే. కాబట్టి ఈ కౌమర దశను మన జీవితంలో పునాదిగా భావించాలి. ఒక ఇల్లు సక్రమంగా ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా నిలబడాలి అంటే అది పునాది గట్టిదై ఉండాలి. అలాగే మన జీవితం ఆనందంగా, గడపాలంటే ఈ దశను పటిష్టం చేసుకోవాలి.



**యవ్వనం / సంతానోత్పత్తి దశ :** కౌమార దశ నుండి ఈ దశకు 20-35 సం॥ చేరడం అంటే ఒక బాలిక శారీరక, మానసిక పరిపక్వత చెందిన దశ. కాబట్టి ఈ దశలో తన మానసిక, శారీరక వాంఛలను హిందు సంప్రదాయ చట్టాలను అనుసరించి అనుభవించే దశ. ఈ దశలోనే పిల్లల్ని కనడం, పెంచడం చేయాలి.

**నడివయస్సు లేదా గృహస్థం :** బహిష్టులు లేదా నెలసర్లు (ముట్లు) (40-50 సం॥) ఈ దశలో ఆగిపోతాయి. బాధ్యతలు నెరవేర్చే దశ.

**వృద్ధాప్యం :** మనిషి జీవితంలో ఇది ఆఖరి దశ. ఈ దశ వరకు మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కౌమార దశలో తీసుకున్న జాగ్రత్తలే దీనికి కారణం. ఈ దశలో కూడా చిన్నపిల్లల్లా ఒకరిపై ఆధారపడమని ఉంటుంది.

### 3. కౌమారం లేదా యువ్యనదశ - వివిధ మార్పులు

**లక్ష్యం :** ఈ దశను అవగాహన చేసుకుని, అపోహలకు లోనుకాకుండా తగినంత స్వేచ్ఛ తీసుకొని, బాధ్యతగా వ్యవహరించడం.

**కావలసిన సామగ్రి :** (కౌమార దశలో బాలిక శరీరంలో జరుగు మార్పుల చార్టులు)

**Step 1 :** ఆటపాటలతో అందరిని వినడానికి, పాల్గొనడానికి సంసిద్ధం చేయాలి.

ఉదా॥ ఆట : అందరిని నించోబెట్టి (గుండ్రంగా)

(క్రమపద్ధతిలో చప్పట్లు కొట్టమని చెప్పాలి)

నేను ఏమి చేసిన చప్పట్లు కొట్టమని చెప్పాలి

నేను మంచి చేస్తాను చప్పట్లు కొట్టమని చెప్పాలి

ఇలా ప్రతి పదానికి ఒక క్లాప్ చొప్పున కొట్టిస్తూ పాటలు పాడించాలి.

కాళ్ళతో కూడా అడుగులు వేయించాలి.

**Step 2 :** పరిచయాలు అందరు అందరికి వినిపించేలా చెప్పాలి.

**Step 3 :** కౌమారం అంటే ఏమిటి?

కౌమారంలో శారీరకంగా ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయి?

కౌమారంలో మానసిక మార్పులు, ప్రవర్తనలు, కోరికలు ఏమిటి?

(ఇలా పైన ఇచ్చి కొన్ని ప్రశ్నలను ఒక్కొక్కటి అడిగి వారికి తెలిసిన

విషయాన్ని చెప్పమని ప్రోత్సహించాలి)

**Step 4 :** (Facilitator) శిక్షకులు పై ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పతూ పాఠం సారాంశాన్ని వివరంగా చెప్పాలి.

**సారాంశం :** ఏ బరువు బాధ్యతలు లేకుండా హాయిగా, స్వేచ్ఛగా తిరిగే బాలికలు పెద్దలుగా మారే మధ్య స్థితి యువ్యనం

◆ పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా, సామాజికంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతూ, కొత్త సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు. కొత్త కొత్త పరిస్థితులను, సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

◆ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 10-19 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సును యువ్యనం లేదా కౌమార దశగా నిర్వచించింది.



- ◆ ఈ దశలో పూర్తి స్థాయి శారీరక మార్పులు జరగడాన్ని “ప్యూబర్టీ” అని అంటారు.
- ◆ ప్యూబర్టీ నుండి లైంగిక పరిణతి పూర్తిస్థాయికి చేరే వరకు ఉన్న కాలాన్ని కౌమారదశ అని అంటారు.
- ◆ ఈ కౌమారదశ ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క వయస్సులో ప్రారంభం అవుతుంది. కొంతమందిలో 9-10 మధ్య వయస్సులో మరి కొంత మందికి 12-14 సం॥ వయస్సులో ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ మార్పులన్నీ క్రమేపీ జరుగుతాయి.

జీవిత చక్రంలో కీలకమైన దశ కౌమారం. ఈ దశలో అయ్యే అలవాట్లు ఏర్పరచుకొనే అభిప్రాయాలు, అలవరచుకొనే ప్రవర్తనలు భవిష్యత్ జీవితాన్నంతా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకనే రాబోయే దశలన్నింటికి ఈ దశ పునాది లాంటిది.

**గ్రూపు చర్చలు :** (పాల్గొన్న వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి ఈ దిగువ ప్రశ్న గురించి చర్చించి వారికి తెలిసింది వ్రాయమని, చెప్పమని గాని చెప్పాలి.)

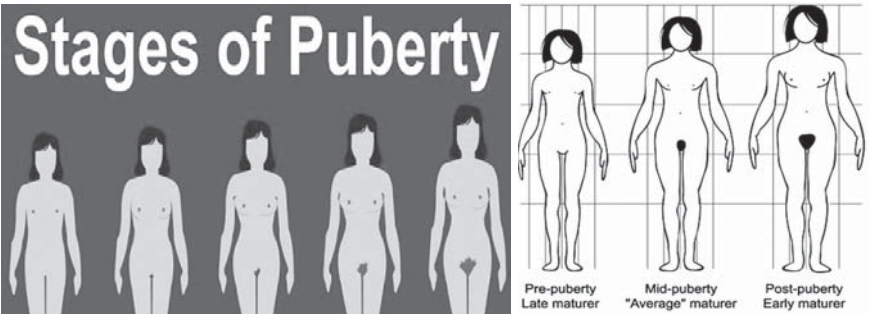
సమయం : 10 ని॥లు

**ప్రశ్న:** ఎదుగుతున్న బాలికలలో ఎటువంటి శారీరక మార్పులు, మానసిక మార్పులు జరుగుతాయి?

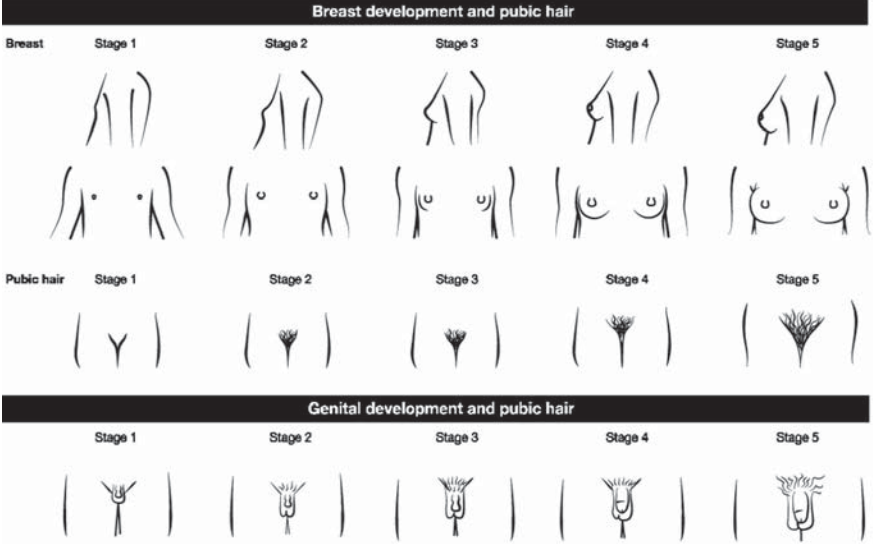
(గ్రూపు చర్చల అనంతరం ఒక్కొక్క గ్రూపు నుండి వారు చర్చించిన వాటి గురించి చెప్పమనాలి. వారు చెప్పిన వాటిని బోర్డుపై వ్రాయాలి.)

(ఫెసిలిటేటర్ బాలికలలో జరుగు శారీరక మార్పులు ఏ విధంగా ఉంటాయో ముందుగా చార్టులు తయారు చేసుకొని, వారికి చూపించి వివరించాలి. చార్టు చూపిస్తూ ఈ దిగువ విషయాలను వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించాలి.)

### యవ్వన దశ - బాలికలలో శారీరక మార్పులు



## కౌమార బాలికల శారీరక మార్పులు



**రొమ్ములు :** 9 నుండి 10 సంవత్సరాలకు రొమ్ములు పెరగడం ప్రారంభం అవుతుంది. రొమ్ములు పెరుగుదల యవ్వన ప్రారంభానికి సూచిక. ఒక రొమ్ము, రెండవ రొమ్ము కంటే ముందుగా పెరగవచ్చును. రొమ్ము మొనచుట్టూ ఉండే గులాబి లేదా నల్లరంగు ప్రదేశం క్రింద గట్టిగా మొగ్గలా అవుతుంది, గుండ్రంగా అవుతుంది. రొమ్ములలో పాలగ్రంధులు, వాహికలు, క్రొవ్వు ఉంటాయి.

**ఎత్తు, బరువు :** బాలికలు 10-13 సంవత్సరాల మధ్య వేగంగా పెరుగుతారు. అలాగే బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఈ పెరుగుదల పౌషకాహారం, జీన్స్ మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. భుజాలు, నడుము క్రింది భాగం వెడల్పుగా అవుతుంది. కండరాలు పెరుగుతాయి, పిరుదుల్లో క్రొవ్వు చేరి గుండ్రంగా అవుతాయి.

**వెంట్రుకలు పెరుగుదల :** 10-16 సంవత్సరాల మధ్య మానంపైన, చంకల్లో వెంట్రుకలు పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. వెంట్రుకలతో పాటు స్వేదగ్రంధులు పెరుగుదల కూడా ప్రారంభమై స్వేదగ్రంధులు ఉత్పత్తి చేసే చెమటకు ప్రత్యేక వాసన ఉంటుంది. తగినంత పరిశుభ్రత పాటించకపోతే దుర్వాసన వస్తుంది.

**చర్మం మెరుపు :** చర్మంలో నిగారింపు, మెరుపు వస్తుంది. హోర్మోన్లు ప్రభావం వలన నూనెగ్రంధులు ఉత్పత్తిచేసే నూనెను ఉత్పత్తి చేయడం వలన మొఖం జిడ్డుగా

ఉండడం, మొటిమలు రావడం జరుగుతుంది. పరిశుభ్రత పాటించకపోతే దుర్వాసన, చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. గొంతు శ్రావ్యంగా మారుతుంది.

**పునరోత్పత్తి అవయవాల మార్పు :** (పునరోత్పత్తి అవయవాల చార్టుపై ముందుగా బొమ్మ వేసి వాటిని చూపిస్తూ వివరించాలి.) (బాహ్య, అంతర అవయవాలు).

- ◆ బాహ్య మరియు అంతర పునరోత్పత్తి అవయవాలు 11 నుండి 17 సంవత్సరముల మధ్య పూర్తి స్థాయి పెరుగుదల జరుగుతుంది.
- ◆ యోని శీర్షం పెద్దదవుతుంది. స్పర్శకు స్పందిస్తుంది.
- ◆ మానం మీద, బాహ్యదరాలపై కొవ్వు పేరుకుంటుంది.
- ◆ యోని ద్వారం కొంచెం పెద్దదవుతుంది.
- ◆ రజస్వల అవడానికి కొంచెం ముందు నుండి యోని నుండి జిగురులాంటి పదార్థం బయటకు వస్తుంది.

**కౌమార బాలికల్లో కలిసే మానసిక మార్పులు :**

**సంక్షోభం :**

- ◆ చిన్న చిన్న విషయాలకు, అప్రధానమైన అంశాలకు భావోద్వేగంగా చలించిపోవడం ఈ వయసు వారి లక్షణం.
- ◆ తమ శరీరంలో జరిగే మార్పుల్ని, లైంగిక స్పందనలన్ని తట్టుకోవాలి.
- ◆ శరీర మార్పులు, భావోద్వేగమైన ఒత్తిడిని, అలసటను, ఆకస్మాత్తుగా వేగంగా జరిగే మానసిక మార్పుల్ని కలుగజేస్తాయి.
- ◆ చిరాకు భయం, ఆందోళన, స్థిమితం లేకపోవడం మొదలైన లక్షణాలు కనబడతాయి.
- ◆ అలంకరణపై శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.
- ◆ స్వతంత్ర గుర్తింపు కోసం వెతుకుతారు. ఎవరైనా పొడిగితే ఇష్టపడతారు.
- ◆ తల్లిదండ్రుల కంటే స్నేహితులతో గడపడానికి ఇష్టపడతారు.
- ◆ తల్లిదండ్రులను ఎదిరించి మాట్లాడడం, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం, వారి మాటలు లెక్కచేయకపోవడం.
- ◆ స్నేహితులతో భావాలను పెంచుకుంటారు.

- ◆ తమ ఊహల్లో తాము గడవటానికి ఇష్టపడతారు.
- ◆ గ్రహణశక్తి పెరుగుతుంది.

**లైంగిక స్పందనలు :** హార్మన్లలో మార్పులు జరగడం వలన లైంగిక స్పందనలు కలుగుతాయి. అబ్బాయిల పట్ల ఆకర్షణకు లోనవుతారు. అబ్బాయిలతో తిరగాలని, మాట్లాడాలనే కోరికలు బలమవుతాయి. కాని సామాజిక నియమాలు అందుకు అడ్డుపడతాయి. వివాహానికి ముందు లైంగిక సంబంధాల పట్ల నిషేధం ఉన్న మన సమాజంలో తమలోని లైంగిక స్పందనలకి బయట ఉన్న సాంఘిక వాతావరణానికి మధ్య సంఘర్షణకి దారి తీస్తాయి.

లైంగిక పరిజ్ఞానం గురించి తెలియక ఎన్నో అనర్థాలకు, వ్యాధులకు బాలికలు గురవుతున్నారు. పరిజ్ఞానం లేక బాలికలు ఇంట్లోను, బయట లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్నారు. అత్యాచారాలకు, హింసకు, హత్యలకు కూడా గురవుతున్నారు.

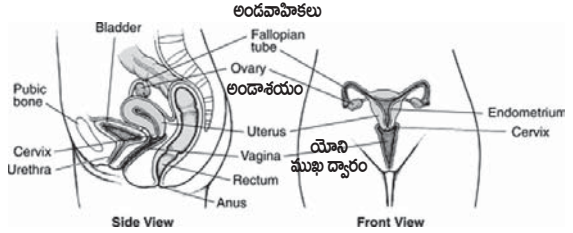
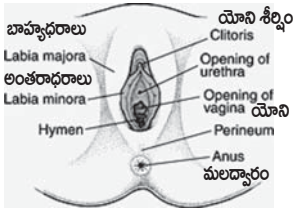
- ◆ లైంగిక ఆలోచనలు బాలురకు ఎంత సహజమో బాలికలకు కూడా అంత సహజం. కాని మన సమాజం ద్వంద్వ ప్రమాణాలను పాటిస్తుంది. జెండర్ అసమానత చూపిస్తుంది. 'సెక్స్' అన్న పదం బాలికల నోటివెంట వస్తేనే తప్పుగా భావించడం వలన సరైన సెక్స్ పరిజ్ఞానం ఏర్పరచుకోలేక, తమను తాము కాపాడుకోలేకుండా చేస్తున్నాయి. అదే మగవారి కోణం నుండి చూస్తే సెక్స్ మగతనంగా గొప్పగా చెబుతారు. ఇటువంటి అసమానతల వలన బాలికలకు అనేక అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి.

**పునః పరిశీలన :** పై విషయాల గురించి పూర్తిగా వివరించడం అయినాక వారికి ఎంతవరకు అర్థమైనది ఫెసిలిటేటర్ అడిగి తెలుసుకోవాలి.

## 4. స్త్రీ లేక కౌమార బాలికల ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల నిర్మాణం, విధులు

లక్ష్యం : ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు, వాటి ధర్మాలు గురించి అర్థం చేసుకోవడం (శిక్షకులకు (ఫెసిలిటేటర్) సూచనలు) కావలసిన సామగ్రి : పై అంశమునకు సంబంధించిన చార్టులను ముందుగా తయారు చేసుకోవాలి.

1. బయట కనిపించు ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు చార్టు, 2. లోపలి ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల చార్టు



**Step 1 :** పరిచయ కార్యక్రమం (ఏదో ఒక ఆటపద్ధతిలో చేయించాలి.)

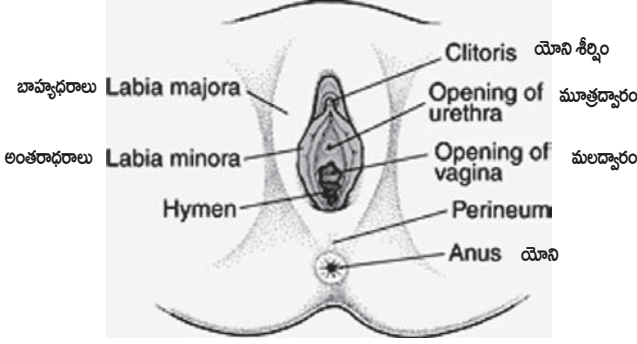
**Step 2 :** సంసిద్ధత కోసం ఏదైనా కృత్యం చేయించాలి.

**Step 3 :** (ఫెసిలిటేటర్ ప్రత్యుత్పత్తి లేదా పునరోత్పత్తి గురించి వారికి ఎంత అవగాహన ఉన్నదో మొదట ఒక్కొక్కరి అడిగి తెలుసుకోవాలి. వారు చెప్పిన జవాబులను బోర్డుపై వ్రాయాలి.)

**Step 4 :** ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు

- ◆ మన శరీర అవయవాలు మాదిరి పిల్లల్ని కనడానికి సంబంధించిన అవయవాలు కూడా ఉంటాయి. వాటిని ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలని అంటారు. ఈ ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు ప్రతి జీవిలో కూడా ఉంటాయి.
- ◆ ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. అవి 1. బయట కనిపించే అవయవాలు, 2. లోపల మనకు కనిపించని ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు.

**శరీరంలో బయట కనిపించే ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు :** (శిక్షణ ఇచ్చువారు ముందుగా తయారు చేసుకున్న బయట ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల (మానం) చార్టు బోర్డుపై పెట్టి అందరికీ చూపిస్తూ ఒక్కొక్క అవయవం గురించి వివరించి చెప్పాలి.)



బయట కనిపించే ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు, వాటి ధర్యాలు (విధులు) :

1. మానం : లైంగిక ప్రేరణ, భావప్రాప్తిలో ఈ అవయవపు స్పర్శ ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. పొత్తి కడుపు క్రింద త్రిభుజాకారంలో ఉబ్బుగా ఉండి యవ్వనదశలో వెంట్రుకలతో కప్పబడి ఉంటుంది.

2. బయట పెదవులు : ఇతర బయటి లైంగిక అవయవాలను కప్పి రక్షణ కల్పిస్తాయి. యోని ముఖ ద్వారాన్ని మూసి లోపల జనాంగాలకు రక్షణగా ఉంటాయి. యుక్త వయస్సు నుండి వెంట్రుకలతో కప్పబడి ఉంటాయి.

3. లోపలి పెదవులు లేదా అంతరాధరాలు : ఇవి మెత్తగా, వెంట్రుకలు లేకుండా ఉంటాయి. స్పర్శకు స్పందిస్తాయి. యోని ముఖ ద్వారానికి, మూత్రద్వారానికి రక్షణ కల్పిస్తాయి. లైంగిక ప్రేరణలో పొంగుతాయి.

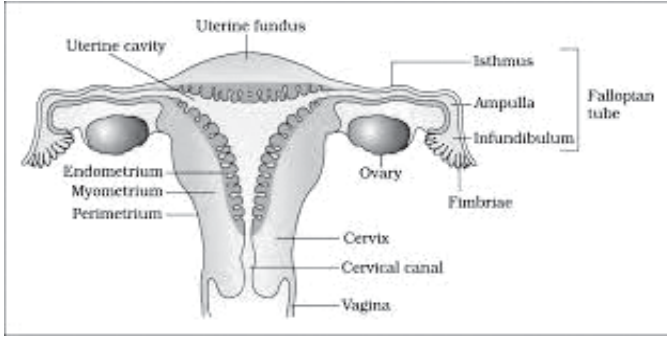
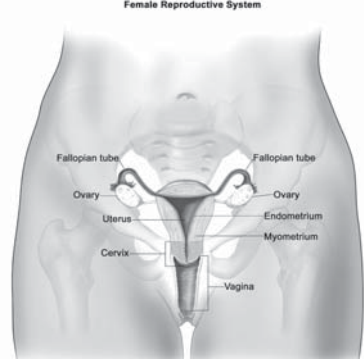
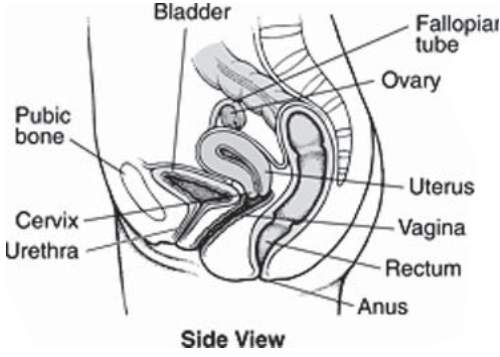
4. పెలినియం : యోని ముఖద్వారానికి, మల ద్వారానికి మధ్య ఉన్న ప్రదేశం. స్పర్శకు, ఒత్తిడికి చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది.

5. క్లిటోరిస్ లేదా యోని శీర్షం : ఇది మానం క్రింద అంతరధరాలు రెండూ కలిసే చోట బుడిపెలా ఉంటుంది. స్పర్శకు స్పందిస్తుంది. లైంగిక ఉద్రేకానికి ఇది కేంద్రం.

కృత్యం : (శిక్షణ పొందుతున్న వారిని ఉత్సాహపరచు ఆట లేదా పాట పాడించడం చేయాలి.)

లోపలి ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు : (శిక్షణ ఇచ్చువారు ముందుగా తయారు చేసుకున్న లోపలి ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల చార్టు బోర్డుపై గాని, గోడపై గానీ పెట్టి ఒక్కొక్క అవయవాన్ని చూపిస్తూ వాటి గురించి వివరించాలి.)





**1. యోని :** దీనికి సాగే గుణం ఉంటుంది. రుతుస్రావం బయటికి యోని ద్వారా వస్తుంది. లైంగిక కలయికలో పురుషాంగం యోని ద్వారానే లోపలకు వెళ్ళి వీర్యం యోని లోపల వెదజల్లబడుతుంది. బిడ్డ ప్రసవ సమయంలో యోని ద్వారానే బయటకు వస్తుంది. దీనిని 'జనన మార్గం' అని కూడా అంటారు.

**2. సర్విక్స్ :** యోనిలో తెరచుకొనే గర్భాశయపు క్రింది భాగం లైంగిక ప్రేరణలో స్రావాన్ని ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులు ఉంటాయి.

**3. అండాశయాలు :** ఇవి గర్భాశయానికి ఇరువైపుల అండవాహికల క్రింద, వెనుక వైపు ఉంటాయి. చిన్న పిల్లలకు, బహిష్టులు ఆగిపోయిన వారికి చిన్నవిగా ఉంటాయి. రెండు అండాశయాలలో కలిపి గ్రాఫియన్ ఫాలికిల్స్ వేల సంఖ్యలో ఉన్నప్పటికీని స్త్రీ జీవితకాలంలో సుమారుగా 400-450 అండములు మాత్రమే పరిణతి చెంది విడుదల అవుతాయి. సామాన్యంగా ఒక నెలలో కుడి నుండి అండం విడుదల అయితే రెండవ నెలలో ఎడమ నుండి అండం విడుదల అవుతుంది. కానీ ఈ క్రమం తప్పని సరికాదు.

- ◆ అండం విడుదల అయ్యే సమయానికి అండవాహిక చివరి భాగం అండాన్ని పట్టుకొని లోపలికి తీసుకొనేందుకు అనువుగా అండశయానికి దగ్గరగా వేళ్ళలాంటి ఫ్రెంబ్రియాను కదులుతుంది.
- ◆ అండం విడుదల అయిన తరువాత ఫలదీకరణ చెందకపోతే 12-24 గంటల సేపు జీవించి తరువాత విచ్చిన్నమవుతుంది. రుతుస్రావం ద్వారా బయటకు పోతుంది.
- ◆ అండాశయాలలో “ఈస్ట్రోజన్” “ప్రోజెస్టరాన్” అను రెండూ ప్రధాన స్త్రీ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

**4. అండవాహికలు :** ఇవి గర్భాశయం పైభాగంలో రెండు వైపుల నుండి మొదలై ట్యూబులాంటి అండవాహికలు అండాశయాల మీదకు ఆర్చిలా వంగి వాటి దగ్గరగా విడుదల అయిన అండాన్ని పట్టుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. అండం ఈ అండవాహికల ద్వారానే ప్రయాణం చేస్తుంది.

**గర్భాశయం :** ఫలదీకరణ చెందిన అండాన్ని స్వీకరిస్తుంది. గర్భం సమయంలో గర్భాశయం బిడ్డ సైజుకనుగుణంగా ఎన్నో రెట్లు పెరుగుతుంది. శిశువు గర్భాశయంలో పెరుగుతుంది. బిడ్డకు కావలసిన పోషకాల్ని అందిస్తుంది.

పైన చెప్పిన విధంగా ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు నిర్మితమై వాటి వాటి ధర్మాల (విధులు)ను నిర్వహిస్తాయి.

(పై అంశాల వారికి ఎంతవరకు అర్థమైనది ప్రశ్నలు వేసి తెలుసుకొనవలయును. వారికి సరిగా అర్థం కాని విషయాలను మరల ఒకసారి వివరించాలి.)



## 5. రుతుచక్రం

**లక్ష్యం :** (రుతుచక్రం గురించి అవగాహన తీసుకురావడం, ప్రస్తుత సమాజంలో ఉన్న ఆపోహాలు తొలగించడం, వాస్తవాలను గ్రహించేటట్లు చేయడం)

**కావలసిన సామగ్రి :** (శిక్షణ ఇచ్చువారు ముందుగా “రుతుచక్రం” చార్టు, లోపలి ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు (గర్భాశయం) చార్టు తయారు చేసుకోవాలి.)

**పరిచయాలు :** (ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక కృత్యం ద్వారా పరిచయం చేసుకోవాలి.)

(శిక్షణ ఇచ్చువారు పాల్గొన్న వారిని ఉద్దేశించి ఈ దిగువ కొన్ని ప్రశ్నలను అడిగి తెలుసుకోవాలి.)

1. రుతుచక్రం అంటే ఏమిటి?

2. రుతుస్రావం అంటే ఏమిటి?

3. మొదటి రుతుస్రావం అయినప్పుడు మీ మీ అనుభవాలు, భయాలు, సమస్యలు ఏమిటి?

(ఫెనిలిటేటర్ ఈ దిగువున వ్రాసిన విషయాలపై అవగాహన కల్పించాలి.)

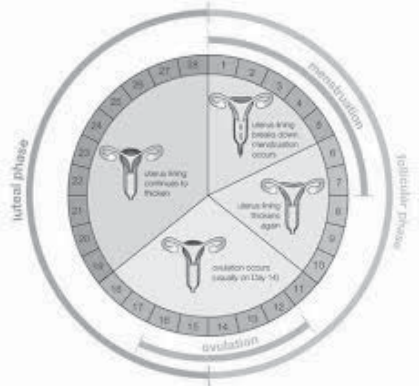
(“రుతుచక్రం” చార్టును చూపిస్తూ వివరించాలి.)

**రుతుచక్రం :** ఒక నెల రుతుచక్రం ప్రారంభమైన దగ్గర నుండి మరుసటి నెల రుతుస్రావం మొదలయ్యే వరకు ఉన్న కాలాన్ని “రుతుచక్రం” అంటారు.

◆ సాధారణంగా బహిష్టు 28-30 రోజులకు ఒకసారి వస్తుంది.

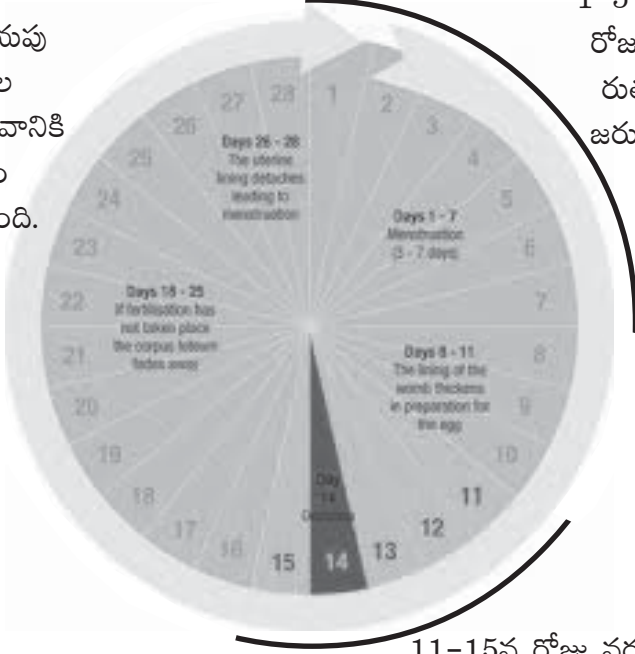
◆ బహిష్టులు క్రమంగా వచ్చే స్త్రీలు తమ జీవితకాలంలో 400 నుండి 450 సార్లు బహిష్టులు అవుతారు.

◆ 10-14 సం॥ వయస్సులో రుతుచక్రం మొదలై 45-52 సంవత్సరాల వరకు కొనసాగుతుంది. దీనినే బహిష్టు లేక ముట్టు లేక నెలసరి, మెన్సెస్ అని అంటారు.



## రుతుచక్రం

గర్భాశయపు  
గోడల  
ఋతుస్రావానికి  
సిద్ధం  
అవుతుంది.



1-5 లేదా 1-7  
రోజుల వరకు  
రుతుస్రావం  
జరుగుతుంది.

11-15వ రోజు వరకు జరిగే  
అవకాశం ఉంటుంది.

- ❖ బహిష్టు అయిన రోజు నుండి 28 లేదా 30 రోజులకు మరలా (బహిష్టు) రుతుస్రావం జరుగుతుంది. ఈ మధ్య కాలాన్ని రుతుచక్రం అంటారు.
- ❖ 1 నుండి 5 లేదా 7వ రోజు వరకు రుతుస్రావం అవుతుంది.
- ❖ 11వ రోజు నుండి 15వ రోజులలో లైంగిక సంపర్కం వలన గర్భం వస్తుంది.
- ❖ 17వ రోజు నుండి 24వ రోజులలో లైంగిక సంపర్కం వలన గర్భం రాదు.
- ❖ 25వ రోజు నుండి 30వ రోజులలో ప్రాజెస్టరాన్ తక్కువ కావడం వలన ఎండోమెట్రియం కృశిస్తుంది. ఫలితంగా రుతుస్రావానికి సిద్ధమవుతుంది. రొమ్ములు పెరగడం, నొప్పి, సలుపు, మంట ఉంటుంది.
- ❖ రుతుస్రావం ప్రారంభమైన రోజు నుండి లెక్కపడితే 14వ రోజు స్త్రీ అండాశయం నుండి అండం విడుదల అవుతుంది.
- ❖ పురుషుని వీర్యకణాలు 2 నుండి 3రోజుల వరకు జీవిస్తాయి.
- ❖ స్త్రీ అండం 24 గంటల వరకే జీవిస్తుంది.

**మొదటి రుతుస్రావం :** తొలసారి అయ్యే బహిష్టును పెద్ద మనిషి అవడం, పుష్పవతి అవడం, మెచ్చ్యర్ అవడం అని అంటారు. రజస్వల అవడం కౌమార బాలిక పునరుత్పత్తికి సిద్ధమయిందని తెలిపే సూచన. యవ్వన ప్రారంభదశలో కౌమార బాలికల శరీరం బయట, లోపల అనేక మార్పులు జరుగుతాయి.

(రుతుస్రావం (బహిష్టు సమయం)పై ఆయా ప్రాంతాలలో ఉన్న అపోహలను శిక్షణ పొందుతున్న వారిని అడిగి తెలుసుకొని, వారు చెప్పినవి బోర్డుపైగాని, చార్టుపై గాని వ్రాయండి)

**రుతుస్రావం - కొన్ని అపోహలు, నిజాలు :** చిన్న పిల్లలకు తెలియకూడదని రహస్యంగా దీన్ని పెద్దవాళ్ళు కప్పిపెట్టే ప్రయత్నం చేయడం మనకు తెలుసు. కానీ మనం ఎన్నోసార్లు అమ్మవాళ్ళు ఇబ్బందిగా కూర్చున్నచోట నుండి లేచి వెళ్ళడం, వాళ్ళు కూర్చున్న చోట రక్తం మరక ఉండడం, లేదా తన చీరకు వెనుక రక్తం మరకలుండడం మనం చాలా సార్లు చూసి ఉంటాము. అదేంటో తెలుసుకోవాలని కుతుహలం ఒక పక్క రక్తం చూసి ఒకరకమైన అసహ్యం మనల్ని వేధిస్తాయి. ముట్టు రక్తం అంటే మురికి రక్తం అని, చెడు రక్తం అనే ఆలోచన మనలో బలంగా ఉంది. దానికి తోడు బహిష్టు అయిన వారు ఎవరిని ముట్టుకోకూడదని, గుడికి వెళ్ళకూడదని, మొక్కల ముట్టుకుంటే చనిపోతాయని, పచ్చళ్ళు ముట్టుకుంటే పాడైపోతాయని, ఏదైనా ముట్టుకుంటే మైలపడుతుందని ఇలా ఎన్నో అపోహలు ఉండడం వలు చాలా నష్టాలు, సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఆ సమయంలో అంటరానివారిగా చూడడం వలన అసమానత, మానసికంగా కృంగిపోవడం జరుగుతుంది.

కొన్ని అపోహలు	నిజాలు (వాస్తవాలు)
1. బహిష్టు అయిన స్త్రీ అపరిశుభ్రమైనది	శుభ్రమైనది, ఎవరినైనా, ఏదైనా ముట్టుకున్నా ఏమీ కాదు.
2. బహిష్టు సమయంలో బాలికలు ఏ పని చేయకూడదు.	అన్ని పనులు చేసుకోవచ్చు. ఆటలాడుకోవచ్చు, ఇంట్లో పనులు బయటి పనులు అన్ని చేయవచ్చును. హార్మోన్లు సమతులంగా, క్రమంగా

కొన్ని అపోహలు	నిజాలు (వాస్తవాలు)
3. బాలికలకు బహిష్టు రాకపోతే కంగారు పడాలి.	లేకపోతే రజస్వల అయిన రెండు సం॥ తరువాత కూడా ఆలస్యంగా రావచ్చును. కానీ బాలిక లైంగిక ప్రవర్తన పట్ల అనుమానం ఉంటే డాక్టరుని సంప్రదించాలి.
4. బహిష్టు సమయంలో దెయ్యాలు పడతాయని అంటారు బాలికలు శారీరకంగా బలహీనంగా ఉంటారు. అనేక రోగాలు వస్తాయి.	బహిష్టు సమయంలో బాలిక సగటున 25-30 మి.లీ. (అరకప్పు) రక్తాన్ని కోల్పోతుంది. దీనికి అంతగా నీరసించిపోరు. పరిశుభ్రతను పాటిస్తూ, పౌష్టికాహారాన్ని తింటూ, పనులను చురుగ్గా చేసుకుంటే రోగాలు రావు, దెయ్యాలు పట్టవు.
5. రుతుస్రావం అంటే చెడురక్త విసర్జన	శరీరానికి హాని కలిగించేవి రుతుస్రావంలో ఉండవు. మన శరీర రక్తంలో ఉండేవన్నీ రుతుస్రావంలో కూడా ఉంటాయి. ఇది చెడు రక్తం కాదు.
6. రుతుచక్రం తప్పనిసరిగా 28 రోజులకు ఒకసారి వస్తుంది	రుతుచక్రం సాధారణంగా 28-32 రోజులకొకసారి వస్తుంది. కాని కొంతమందికి ఇంకా తక్కువ రోజులలో మరికొంత మందికి ఎక్కువ రోజులకు, కొంతమందికి సం॥నికి 3 లేదా 4 సార్లే అవవచ్చును. ఇలా అయినా కూడా ఆరోగ్యంగానే ఉండవచ్చును. కానీ కొందరిలో ఈ తేడాలు ఏదైనా సమస్యకు కారణం కావచ్చు. అందుచేత డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.
7. బహిష్టు రావడం ఆలస్యమైంది. రుతుస్రావం పొత్తి కడుపులో ఉండిపోయి విషప్రాయమవుతుంది. గుడ్డితనం వస్తుంది. కడుపులో కాయ (ట్యూమర్) పెరుగుతుంది.	హార్మోన్లు సంతృప్తం క్రమంగా లేకపోవడం వలన బహిష్టులు రావడం ఆలస్యమవుతుంది. కళ్ళు కనిపించక పోవడం, పిచ్చెక్కుడం ట్యూమర్లు రావడం జరగదు.

**శిక్షకులకు సూచన :** ఇలా ఒక్కొక్కరు చెప్పిన అపోహలను కూడా సరైన సమాధానం చెప్పూ వాళ్ళు అనుమానాలను నివృత్తి చేయాలి.

**కృత్యం - గట్టు చెరువు ఆట :** అందరిని గుండ్రంగా నించోబెట్టి, లోపల మరో గుండ్రని గీత గీయాలి. శిక్షణ ఇచ్చేవారు రుతుచక్రం, స్రావంపై ఉన్న అపోహలను, వాస్తవాలను (నిజాలు) ఒక్కొక్కటి చెప్పాలి. అపోహ చెప్పినప్పుడు లోపలికి (చెరువులోకి) దూకాలి. నిజం చెప్పినప్పుడు గట్టుపైకి రావాలి. (ఇలా ఆడించడం వలన పాఠం గురించి వారికి ఎంత అర్థమైనది తెలుస్తుంది. అలాగే ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.)

**రుతుస్రావ సమస్యలు :** (రుతుస్రావానికి ముందు, తరువాత ఎలాంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నది శిక్షణ పొందుతున్న వారందరిని ఒక్కొక్కరు అడిగి వారు చెప్పిన సమస్యల్ని బోర్డుపై క్రమంలో వ్రాయాలి. అలాగే ఆయా సమస్యలకు ఎటువంటి చికిత్స చేస్తారో కూడా తెలుసుకోవాలి.

### 1. ఆలస్యంగా రజస్వల అవడం :

- ◆ బాలికల్లో 16 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చేనప్పటికి ఇంకా రొమ్ముల పెరుగుదల, మానం మీద, చంకల్లో వెంట్రుకలు పెరుగుదల లేకుండా, రజస్వల అవకుండా ఉంటే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.
- ◆ క్రోమోజోమ్స్ లోపాలు వలన రజస్వల కాకపోవచ్చు.
- ◆ జనాంగాల్లో ముఖ్యంగా గర్భాశయం, అండాశయాల నిర్మాణం, ప్రతిస్పందనలు, విధులలో లోపాలు ఉన్నప్పుడు రజస్వల కాకపోవచ్చును.
- ◆ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి సక్రమంగా లేనప్పుడు కూడా ఇలా జరగవచ్చును.

### 2. బహిష్టులు ఆలస్యంగా రావడం :

- ◆ బాలిక రజస్వల అయ్యాక 1-2 సంవత్సరాల పాటు ఆలస్యంగా 2,3 నెలలకు ఒకసారి, రజస్వల అయిన తరువాత 1,2 సం॥వరకు బహిష్టు రాకపోవచ్చును. దీనికి కారణం హైపోథాలమస్-పిట్యూటరీ అండాశయం. ఈ వరుసక్రమం పరిణితి చెందేవరకు ఆలస్యమై తరువాత క్రమబద్ధమవుతుంది.
- ◆ ఆలస్యంగా బహిష్టు వచ్చి ఎక్కువ రోజులు రుతుస్రావం అవవచ్చు. లేదా 1,2 రోజులు తక్కువ రుతుస్రావం అయ్యి తగ్గిపోవచ్చును.
- ◆ రక్తహీనత, మానసిక వ్యాధులు, క్షయ వలన కూడా బహిష్టులు ఆలస్యంగా రావచ్చును.

### 3. బహిష్టులో అధిక రక్తస్రావం :

- ◆ ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన వలన ఎక్కువ రుతుస్రావం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాపాయం కూడా కలుగవచ్చును. కొంతమందిలో హార్మోన్లు సంతృప్తం సక్రమంగా లేకపోవడం దీనికి కారణం. తీవ్రమైన రుతుస్రావం జరగితే డాక్టర్ని కలిసి వైద్యం చేయించుకోవాలి.
- ◆ రజస్వల అయ్యాక కొన్ని సంవత్సరాల వరకు హార్మోన్లు సరైన నిష్పత్తిలో ఉత్పత్తి కాకపోవడం వలన ఒక్కొక్క సారి రుతుస్రావం ఎక్కువరోజులు లేక ఎక్కువ మోతాదులో జరుగవచ్చును. ఒక్కొక్కసారి రుతుస్రావం గడ్డలు గడ్డలుగా కూడా అవచ్చును.
- ◆ తీవ్రమైన రక్తహీనత కూడా అధికరుతుస్రావానికి కారణం కావచ్చును.
- ◆ థైరాయిడ్ గ్రంథి, పిట్యూటరీ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేయకపోతే అధిక రక్తస్రావం జరుగుతుంది.
- ◆ అండాశయాలకు ఇన్ఫెక్షన్లు, కణుతులు ఉన్న రుతుస్రావం ఎక్కువ అవుతుంది.

### 4. బహిష్టులో నొప్పి :

- ◆ గర్భాశయం కండరాలతో నిర్మితమైన అవయవం. అన్ని కండరాలలాగే గర్భాశయానికి కూడా సంకోచ వ్యాకోచాలు ఉంటాయి. బహిష్టు సమయంలో ఇది బలంగా వ్యాకోచించడం వలన నొప్పి వస్తుంది.
- ◆ కొంతమంది రుతుస్రావ సమయంలో నొప్పి ఉంటే పిల్లలు పుట్టరని అంటారు. కానీ ఇది తప్పు అభిప్రాయం.
- ◆ కౌమార దశలో రుతుస్రావ నొప్పి ప్రారంభమై, ఒక బిడ్డ పుట్టిన తరువాత ఈ నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

### చికిత్స :

- ◆ పౌష్టికాహార లోపం లేకుండా చూసుకోవాలి.
- ◆ ఇంటి దగ్గర పనిచేసే దగ్గర, పాఠశాలలో మంచి వాతావరణం ఉండాలి.
- ◆ పొత్తికడుపు మీద రుద్దుకోవడం, కాపడం పెట్టుకోవడం వలన ఉపశమనం ఉంటుంది.
- ◆ జీవన శైలిలో లోపాలు ఉంటే సరిదిద్దుకోవాలి.

- ◆ ‘ఆక్యుప్రెషర్’ - బొటనవేలు, చూపుడువేలుకి మధ్య మరోచేయి చూపుడువేలు, బొటనవేలుతో నొక్కితే నొప్పి తగ్గవచ్చు.



పై సమస్యలపై రోల్‌ప్లే చేయించాలి.

**ఫీడ్‌బాక్ :** పై పాఠంలోని అంశాలు ఎంతవరకు అర్థమైనది, రోల్‌ప్లే గురించి కూడా అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఇంకా ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే అడగమని చెప్పి వాటికి తెలిసినంతవరకు జవాబులు చెప్పాలి.)

## 6. పరిశుభ్రత - రుతుస్నాన శుభ్రత

**లక్ష్యం :** వివిధ స్థాయిలలో పరిశుభ్రతను ఏవిధంగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా బాలికలు రుతుస్నాన పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించడం.

**కావలసిన సామగ్రి :** శానిటరీ ప్యాప్స్ తయారు చేసుకొనుటకు పాత ఉతికిన, మెత్తటి (కాటన్) నూలు వస్త్రాలు, దూది, దారం, సూదులు

**Step 1 :** అందరిని గుండ్రంగా కూర్చోబెట్టి సంసిద్ధత కోసం ఏదైనా ఒక ఆట ఆడించాలి.

**ఆట**

**Step 2 :** కొత్తగా శిక్షణకు హాజరైనవారు ఎవరైనా ఉంటే పరిచయం చేయాలి.

**Step 3 :** శిక్షణ ఇచ్చువారు ఈ దిగువ ఇచ్చిన ప్రశ్నలను ఒక్కొక్కటి అడిగి వారు చెప్పిన సరైన సమాధానాలను బోర్డుపై గాని, చార్టుపై గాని వ్రాయాలి. తదుపరి ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరంగా చెప్పాలి.

**ప్రశ్నలు :** 1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అంటే ఏమిటి?

2. రుతుస్నాన పరిశుభ్రత అంటే ఏమిటి?

3. ఇంటి పరిశుభ్రత అంటే ఏమిటి?

4. పరిసరాల పరిశుభ్రత అంటే ఏమిటి?

5. పరిశుభ్రమైన (నీరు) త్రాగునీరు అంటే ఏమిటి?

6. ఆహార రక్షణ అంటే ఏమిటి?



**Step 4 :** Facilitator ఈ దిగువ అంశాలను వివరించాలి.

పరిశుభ్రత, మంచి పోషకాహారం, విశ్రాంతి, బాలికల ప్రత్యేక అవసరాలకు తగిన సదుపాయాలు ఉంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేయవచ్చును.

**వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత :**

- ◆ ప్రతిరోజు శుభ్రమైన నీటితో (సబ్బు గాని, కుంకుడు కాయ లేదా షీకాకాయ ఉపయోగించి) స్నానం చెయ్యాలి. చంకల్లోను, జననాంగాల దగ్గర ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ◆ ఏదైనా తినేముందు, తరువాత, మలవిసర్జన చేసిన తరువాత, వంట చేయడానికి ముందు, వడ్డించడానికి ముందు తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ◆ గోళ్ళను వారానికి ఒకసారి కత్తిరించుకోవాలి. గోళ్ళు ఎక్కువగా పెరిగితే మట్టి, మలంతో కూడిన క్రిములు వాటిలోకి చేరి మనం ఏదైనా తిన్నప్పుడు అవి కడుపులోకి వెళ్ళి వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి.
- ◆ రోజుకు రెండుసార్లు ఉదయం, రాత్రి పడుకునేముందు పళ్ళు తోముకోవాలి.
- ◆ ఏదైనా తిన్నాక నోరు పుక్కలించుకోవాలి.
- ◆ మలవిసర్జన తరువాత శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.
- ◆ జననాంగాలను శుభ్రపరచుకుంటున్నప్పుడు, మల విసర్జన తరువాత శుభ్రం చేసుకునేటప్పుడు వెనుక నుండి ముందుకు కడుగుకుంటే మలంలోని క్రిములు యోనిలోనూ, మూత్రద్వారంలోను చేరి ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. అందువలన ఎప్పుడు ముందు నుండి వెనుకకు కడుక్కోవాలి.
- ◆ రోజూ లోపలి దుస్తులను ఉతికి ఎండలో ఆరబెట్టి మరలా వాడాలి.
- ◆ లైంగిక కలయిక తరువాత వెంటనే మూత్ర విసర్జన చేస్తే మూత్ర సంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్లు నివారించవచ్చు.

**రుతుస్రావ పరిశుభ్రత :** నెలకి ఒకసారి వచ్చే నెలసరి సమయంలో రుతుస్రావం జరుగుతున్నప్పుడు పాటించవలసిన శుభ్రతను రుతుస్రావ శుభ్రత అంటాము. రుతుస్రావాన్ని నియంత్రించడం ఒక సమస్యగానే ఉంటుంది. పాతకాలపు ఆడవారు



మెత్తటి గుడ్డలను గోచీలా పెట్టుకొని స్రావం వెలుపలికి రాకుండా జాగ్రత్త పడేవారు. ఇది చెడురక్తం అనే ఆలోచన ఉండడం వలన సిగ్గుపడి ఈ గుడ్డల్ని ఎక్కడో చీకటిలోనూ, అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాలలోనూ, తుప్పలపైన దాచి పెట్టేవారు. అలా చేయడం వలన సూక్ష్మక్రిములు పెరుగుతాయి. మళ్ళీ అవే గుడ్డల్ని వాడినప్పుడు దురద, మంటలు, ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం జరుగుతుంది.

- ◆ జననేంద్రియాలకు ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా రుతుస్రావ సమయంలో మరింత జాగ్రత్తగా జననాంగాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ◆ యోని శీర్షం క్రింద పేరుకుపోయిన స్మెగ్మను, రుతుస్రావాన్ని కడుక్కోవాలి.
- ◆ శుభ్రమైన మెత్తటి బట్టతో చేసిన ప్యాడ్లను, నూలు బట్ట దూదితో చేసిన ప్యాడ్లను, మార్కెట్లో దొరికే శ్యానిటరీ నాప్కిన్స్ను వాడాలి.
- ◆ రుతుస్రావం ఎక్కువగా ఉంటే బట్టను తరుచూ మార్చాలి. ఎక్కువ సేపు మార్చకపోతే దుర్వాసన రావడం, తొడలు కొట్టుకుపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం జరుగుతాయి.
- ◆ ఒకవేళ వాడిన బట్టను మరలా వాడాలంటే వాటిని శుభ్రంగా ఉతికి ఎండలో ఆరబెట్టాలి.
- ◆ బట్ట ఉతకడానికి పొయ్యి బూడిద, బట్టల నీటిలో వేసి ఉడకబెట్టి శుభ్రంగా ఉతకాలి.
- ◆ ఒక బట్ట లేక నాపికిన్స్ తీసి వేరేది పెట్టుకునే ముందు జననాంగాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ◆ వాడి ఉతికిన బట్టల్ని ఎండలో తప్పనిసరిగా ఎండబెట్టాలి. సరిగా ఆరని వాటిని ఉపయోగిస్తే ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి.
- ◆ బజారులో దొరికే శానిటరీఫాడ్స్ రకరకాలు దొరుకుతాయి. ఇవి ఒకసారి వాడి పడేసేవి. ఖరీదు ఎక్కువ ఉంటాయి.

కాబట్టి మనం కూడా ఇది తయారు చేసుకోవచ్చును. మనం తయారు చేసుకుంటే చాలా తక్కువ ఖర్చువస్తుంది.

**కృత్యం :**

**సానిటర్ నాప్కిన్స్ తయారు చేయడం :**

**కావలసిన వస్తువులు :** 1. దూది 400 గ్రాములు, 2. మెత్తటి పాత బట్ట, 3. దారం, 4. సూదులు



ప్యాడ్స్ తయారు చేసే విధానం : దూదిని పొరలు పొరలుగా తీసి కావలసిన సైజులో కత్తిరించుకోవాలి. ఒక్కొక్క దానిపై మెత్తటి గుడ్డముక్కను కప్పి కదలకుండా సూదిదారంతో కుట్లు వేసుకోవాలి. దూదిలేకుండా కూడా మెత్తటి గుడ్డతో ఈ విధంగా కుట్టుకొని భద్రపరచుకోవాలి. డబ్బులుంటే ప్యాడ్స్ కొనుక్కోవచ్చును. కానీ ఇవి కొన్ని గ్రామాలకు అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చును. ఒకవేళ ప్యాడ్స్ కొనుక్కున్నా మనకి సరిపడే లాగులు (ఫాంటీలు) కూడా వేసుకోవాలి. అందుకనే తక్కువ ఖర్చుతో మనకు కావలసిన సైజుల్లో మనకు తయారుచేసుకుంటే ఎప్పటికప్పుడు కంగారు పడవలసిన అవసరం ఉండదు.

ఆస్పత్రులో వాడే శుభ్రమైన దూది 50 గ్రా|| నుండి 400 గ్రా|| వరకు ప్యాకెట్ల రూపంలో దొరుకుతుంది. 400 గ్రా||లు దూది దాదాపు 50 రూపాయలు ఉండవచ్చు. వీటితో చేసిన ప్యాడ్స్ దాదాపు రెండు, మూడు నెలల వరకు వస్తుంది.

దూది, గాజుగుడ్డతో కూడా ఈ ప్యాడ్స్ ని ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవచ్చును. ఖర్చు తగ్గుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు రాకుండా, ఇబ్బంది లేకుండా ఉంటుంది. బడికి వెళ్ళే ఆడపిల్లలకు బహిష్టులు ప్రారంభం కావటం కంగారు కలిగిస్తుంది. మొదటిది వాళ్ళకా బహిష్టు స్రావం ఎప్పుడవుతుందో తెలియదు. క్లాసులో నలుగురి మధ్య ఉండగా కావచ్చు. ఆ సమయంలో ఏం చేయాలో తెలియదు. ఆ స్రావాన్ని ఎలా ఆపాలో, ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలో తెలియదు. ఇందుకు ముఖ్య కారణం ముందుగా వాళ్ళు సన్నద్ధమై వుండకపోవడం. రెండవది చాలా స్కూళ్ళలో టాయిలెట్లు బహిష్టు స్రావం అదుపు చేయడానికి అనువుగా లేకపోవడం. చాలా అసౌకర్య పరిస్థితి ఇది. ఫలితంగా వాళ్ళు చాలా ఆందోళనకి, నలుగురిలో న్యూనతని ఫీలయ్యే దుస్థితి దాపురించింది. అందుకే ఆడపిల్లలు చదివే ప్రతి స్కూళ్ళలోను టాయిలెట్స్ గదుల్లో శానిటరీ టవల్స్, నాప్కిన్స్ సిద్ధంగా ఉంచే సౌకర్యం ఉండాలి.

నీళ్ళ సదుపాయం ఉండాలి. ఇది ఆయా స్కూళ్ళ యాజమాన్యం నైతిక బాధ్యత. అలాగే తల్లల తమ కూతుళ్ళు బహిష్టు కార్యక్రమాన్ని అడిగి తెలుసుకుంటూ ఉజ్జాయింపుగా ఒక అంచనాకు వచ్చి అందుకు రెండు, మూడు రోజులు ముందునుంచే స్కూలు బ్యాగులో శానిటరీ పాడ్స్ వెంట తీసుకొని వెళ్ళేటట్టుగా చూడాలి.

రోల్ ఫ్లై : శిక్షణ ఇచ్చువారు పాల్గొన్నవారితో పై అంశాలపై రోల్ ఫ్లై చేయించాలి. ఇలా చేయించడం వలన సులభంగా అందరికి అర్థమవుతుంది.

### ఇంటి పరిశుభ్రత :

- ◆ వంట పాత్రలు, తినే పళ్ళాలు, గ్లాసులు, బిందెలు, వెలి బూడిదతో తోమి శుభ్రమైన నీటితో కడిగి ఎండలో ఆరబెట్టాలి.
- ◆ ఇంట్లో గదులన్ని ఎప్పుటికప్పుడు ఊడ్చడం, కడగడం, బొద్దొకలు, ఎలుకలు, బల్లులు లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
- ◆ అప్పుడప్పుడు మంచాలు, దుప్పట్లు ఎండలో ఆరబెడితే నల్లులు, ఇతర కీటకాలు పోతాయి.
- ◆ ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉమ్మకూడదు.

### పరిసరాల పరిశుభ్రత :

- ◆ మన ఇంటిని ఎంత శుభ్రంగా ఉంచాలో మన పరిసరాలు కూడా అంత శుభ్రంగా ఉంచాలి.
- ◆ నీటి వనరుల దగ్గర శుభ్రంగా ఉండేటట్లు చూడాలి. అది మనది కాదులే అని అక్కడ పశువులు కడగడం, గిన్నెలు తోమడం, మొఖం కడగడం, చెత్త వేయడం లాంటివి చేయకూడదు. స్నానాలు చేయడం, బట్టలుతకడం లాంటి పనులు కూడా మంచినీటి వనరుల దగ్గర చేయకూడదు.
- ◆ మన ఇంటిలో చెత్తను వీధిలో వేయకూడదు. తొక్కును నేలలో పాతిపెట్టి ఎరువు తయారు చేయాలి.
- ◆ సామూహిక మరుగుదొడ్లు లేదా ఇండ్ల వద్ద మరుగుదొడ్లు కట్టుకోవాలి.
- ◆ వీధుల్ని శుభ్రంగా ఉంచి వీలైతే బ్లీచింగ్ వేయించాలి.

### నీటి శుభ్రత :

- ◆ త్రాగునీటిని పరిశుభ్రమైన నీటి వనరుల నుండి తెచ్చుకోవాలి. ఒకవేళ నీరు మడ్డిగా ఉంటే కొంత సమయం కదలకుండా ఉంచితే తేటనీరు వస్తుంది. దాని వడకట్టి వేరే పాత్రలో వేసి వాడాలి.
- ◆ నీటిని ఉడయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎండలో ఉంచితే రోగక్రిములు పోతాయి. లేదా 5-10 ని॥లు నీటిని మరిగిస్తే కూడా ఫలితం ఉంటుంది.
- ◆ 80% శాతం వ్యాధులు నీటి కాలుష్యం వల్లనే వస్తాయి. కాబట్టి నీటి విషయంలో చాలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

- ◆ మంచి నీటిని నిలువ చేసే కుండలు, బిందెల్ని శుభ్రంగా ఉంచాలి. వాటిలో నీటిని చేతితో కాకుండా గరిటె లేదా డోకుతో తీసుకుని త్రాగాలి.

### ఆహార రక్షణ :

- ◆ ఆహారాన్ని తయారుచేయడానికి, వడ్డించడానికి ముందు చేతుల్ని సబ్బు లేదా కుంకుడుకాయతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- ◆ తినే పదార్థాలపై ధూళి పడకుండా, ఈగలు, దోమలు వాలకుండా, క్రిమి కీటకాలు (బొద్దింకలు, చీమలు, బల్లులు) పడకుండా మూతపెట్టి ఉంచాలి.
- ◆ ఉడకబెట్టకుండా తినే కూరగాయలు, పండ్లు శుభ్రంగా కడిగి తినాలి.
- ◆ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు వండడానికి తరిగే ముందు శుభ్రంగా ఒకటికి, రెండు సార్లు కడిగి కోవాలి.
- ◆ ఆహారాన్ని తాజాగా ఉన్నప్పుడే తినాలి.
- ◆ ఆహారానికి దగ్గర్లో తుమ్మడం, దగ్గడం, ఉమ్మడం చేయకూడదు. ఎందుకంటే రోగక్రిములు ఉంటే వాటిపై పడి హాని చేస్తాయి.
- ◆ జంతువుల్ని వంటగదిలోనికి రానివ్వకూడదు.
- ◆ ఆహారాన్ని వండిన 2 గంటల లోపు తినాలి.
- ◆ పాడైపోయిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. చెడువాసన, చెడురుచి (రుచిలో మార్పు, పైన బుడగలు, బూజు, పాచీ పేరుకొని ఉంటే ఆ ఆహారం పాడైపోయినట్లు గమనించాలి.

**రోల్ ఫ్లే :** శిక్షణ పొందుతున్న వారిని నాలుగు గ్రూపులు (జట్లు)గా చేసి, ఒక్కొక్క గ్రూపుకి ఈదిగువ వ్రాసిన అంశాలపై రోల్ ఫ్లే చేయమని చెప్పాలి. ఇలా చేయడం వలన ప్రత్యక్షంగా చూసి అందరికి ఆయా అంశాలపై అవగాహన కలిగి పాటించడానికి సులభంగా ఉంటుంది.

**గ్రూపు 1 :** (అంశం) ఇంటి పరిశుభ్రత

**గ్రూపు 2 :** (అంశం) పరిసరాల పరిశుభ్రత

**గ్రూపు 3 :** (అంశం) త్రాగు నీటి పరిశుభ్రత

**గ్రూపు 4 :** (అంశం) ఆహార రక్షణ

**ఫీడ్ బ్యాక్ :** పునః పరిశీలన

## 7. కౌమార బాలికలు - పోషకాహార ఆవశ్యకత

**లక్ష్యం :** జీవితంలో అన్ని దశలకంటే కౌమారదశలో ఎక్కువ పౌషాకాహారం అవసరం. కాబట్టి పోషకాహారం అంటే ఏమిటి? వాటి ప్రయోజనాలు, ఏ ఆహారం ఎలా పని చేస్తుంది మొదలైన అంశాలపై బాలికలకు సరైన అవగాహన కల్పించడం, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోనేటట్లు ప్రోత్సహించి మెరుగైన ఆహారాన్ని అందించడం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

**తయారు చేసుకోవలసిన సామాగ్రి :** చార్టులు 1. శక్తినిచ్చే ఆహారం లేదా పిండి పదార్థాలు ఉండే ధాన్యాలు. ఉదాహరణకు అన్ని రకాల ధాన్యాలు తృణధాన్యాలు, దుంపలు, అరటిపండు, తేనె, బెల్లం, పంచదార మొదలగునవి. 2. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఆహారం లేదా మాంసకృత్తులు ఉండే ఆహారం ఉదాహరణకు, వృక్ష సంబంధమైన అన్నిరకాల పప్పులు వేరుశనెగ, చిక్కుళ్ళు, బఠాణి, రాజ్మా, సోయా మొదలగునవి. 3. క్రొవ్వు పదార్థాలు - నూనె, నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, మాంసంలోని క్రొవ్వు. 4. రక్షణ నిచ్చే ఆహారం - అంటే జబ్బులు రాకుండా కాపాడే విటమిన్లు, ఖనిజాలు. ఉదా. అన్ని రకాల పండ్లు, ఉసిరి, మొలకెత్తిన కాయధాన్యాలు, ఖర్జూరం, ఆకుకూరలు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, పాలు, అయోడిన్, ఉప్పు మొదలైనవి.

(పైన తెలిపిన 4రకాల చార్టులను ముందుగా తయారుచేసుకొని, వాటికి సంబంధించిన ఆహారధాన్యాలు, పప్పులు, పండ్లు, కూరగాయలను సేకరించి పెట్టుకోవాలి.)

**Step 1 : పరిచయం :** (ఒక్కొక్కరు నించొని వారి పేరు చెప్పి, ఆ పేరులో ఉన్న అర్థాని చెప్పాలి. మొదట శిక్షణ ఇచ్చువారితో ప్రారంభించాలి. పార్టిసిపేంట్స్ కి వారి పేరు అర్థం తెలియకపోతే ఫెలిసిటీటర్ కు తెలిసినంత వరకు అర్థం చెప్పాలి.

**Step 2 : ఆట :** ఫెలిసిటీటర్ ఈ ఆట ఎలా ఆడాలో వివరించాలి.

<b>ఫెలిసిటీటర్</b>	<b>పార్టిసిపేంట్స్</b>
“ఏ” అంటే	ఏదో ఒక “పండు” పేరు చెప్పాలి.
“కా” అంటే	“కాయగూర” పేరు చెప్పాలి.
“ఆ” అంటే	“ఆకుకూర” పేరు చెప్పాలి.
“ధా” అంటే	“ధాన్యాలు” పేరు చెప్పాలి.
“నూ” అంటే	“నూనె గింజల” పేర్లు చెప్పాలి.

ఇలా ఎవరిని అడిగితే వారే సమాధానం చెప్పాలి. ఒకరు చెప్పిన పండు లేదా కాయపేర్లు మరొకరు చెప్పకుండా క్రొత్త పేరు చెప్పాలి. అలా చెప్పిన వాటిని బోర్డు లేదా చార్డుపై వేరు వేరుగా అంటే ధాన్యాలు, కాయగూరలు, పండ్లు, పప్పులు, నూనెలు

**Step 3 :** (ఫెసిలిటేటర్ ఈ దిగువ ప్రశ్న వేసి వారితో సమాధానాలు చెప్పించాలి.) వారు చెప్పిన సమాధానాలను బోర్డుపై వ్రాయాలి.

◆ మనకు ఆహారం ఎందుకు అవసరం?

### సమాధానాలు - ఆహారపు అవసరాలు

- ఉదా : ◆ బ్రతకడానికి  
 ◆ పనిచేసుకోవడానికి  
 ◆ మాట్లాడటానికి, శక్తికి  
 ◆ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి  
 ◆ ఎదగడానికి

ఫెసిలిటేటర్ పైన చెప్పిన వాటికనుగుణంగా ఆహార విభజన గురించి వివరించాలి.

పట్టిక - ప్రతి 100 గ్రాములకు చిరుధాన్యాల పోషక విలువలు							
పంట / పోషకాలు	ప్రోటీన్ (గ్రా)	ప్యాట్ గ్రా	ఫైబర్/పీచు గ్రా	మినరల్స్/ఖనిజములు (గ్రా)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	కెలోరీలు (కిలో కేలరీలు)
పెద్ద మిల్లెట్ గంటిలు	10.6	4.8	1.3	2.3	18.9	38	378
ఫింగర్ మిల్లెట్/రాగులు/చోళ్ళు	7.3	1.5	3.6	2.7	3.9	344	336
పాక్యెట్ మిల్లెట్/చోళ్ళు	12.3	4	8	3.3	2.8	31	473
కోడో మిల్లెట్ / అరికెలు	8.3	3.6	9	2.6	0.5	27	309
లిటిల్ మిల్లెట్ / సామలు	7.7	5.2	7.6	1.5	9.3	17	207
బర్బార్డ్/ఒడలు	11.2	3.9	10.1	4.4	15.2	11	342
పొరఘుం / జొన్నలు	10.4	3.1	2	1.6	5.4	25	329
ప్రోపో మిల్లెట్ /పరిగలు	12.5	2.9	2.2	1.9	0.8	14	356

**ఆహారం - విభజన - విధులు :**

**1. శక్తినిచ్చే ఆహారం :** వీటినే పిండి పదార్థాలని కూడా అంటారు. (పిండి పదార్థాలు ఉండే చార్డును ఉపయోగించాలి.) ఇవి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు నిర్వహించే అన్ని కార్యకలాపాలకు అవసరమైన శక్తినిచ్చే ఆహారాలు కాబట్టి ఈ ఆహార పదార్థాలను ఇంధన ఆహారం అని కూడా అంటారు. ఉదా : అన్ని రకాల ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, బంగాళదుంపలు, చిలకడ దుంపలు (తియ్య దుంపలు), కర్రపెండలం, అరటిపండ్లు, పంచదార, బెల్లం, తేనె, ఎండినపండ్లు మొదలైనవి.

**2. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఆహారం:** మాంసకృత్తులకు సంబంధించిన చార్డును ఉపయోగించాలి.

- ◆ శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఆహారాన్ని మాంసకృత్తులని కూడా అంటారు.
- ◆ శరీరం ఎదగడానికి, కణాలు, కండరాలు, నిర్మాణానికి, నశించిన కణాలస్థానంలో క్రొత్త కణాలు నిర్మాణానికి, బిడ్డ తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు క్రొత్త కణజాలం నిరంతరం నిర్మించబడుతుంది. ఇది పసితనం, బాల్యం, కౌమారదశలలో కొనసాగుతుంది. అందుచేత ఈ దశలలో మాంసకృత్తుల అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ◆ పిండి పదార్థాలు లోపించినప్పుడు మాంసకృత్తులు శక్తి నివ్వడానికి అవసరం.
- ◆ హార్మోన్లు, ఎంజైములు, ఏంటిబాడీల ఉత్పత్తికి కూడా ఇవి అవసరం.

**మాంసకృత్తులు ఉండే ఆహార పదార్థాలు :**

1. వృక్ష సంబంధమైనవి : అన్ని రకాల పప్పులు, వేరుశనగ చిక్కుళ్ళు, బరాణి, రాజ్య మొదలగునవి.



2. జంతు సంబంధమైనవి : మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు మొదలైనవి.

**3. అధికశక్తినిచ్చే ఆహారం :** (క్రోవ్వు పదార్థాలకు సంబంధించిన చార్డును ఉపయోగించాలి)

- ◆ వీటిని క్రొవ్వు పదార్థాలని అంటారు. శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. కాబట్టి



వాటిని అధిక శక్తినిచ్చే ఆహారమని అంటారు.

ఉదా : నూనెలు, నెయ్యి, వెన్న, మాంసంలో ఉండు క్రొవ్వు మొదలైనవి.

- ◆ ఇవి మన శరీరంలో నిల్వ ఉంటుంది. అధిక శ్రమ ఉన్నప్పుడు, పిండి పదార్థాలు చాలనప్పుడు ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

#### 4. రక్షణనిచ్చే ఆహారం లేక విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు : (వీటికి సంబంధించిన చార్టును ఉపయోగించాలి)

శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి, వివిధరకాల వ్యాధులను నివారించడానికి అవసరమయ్యే ఈ ఆహారాన్ని “రక్షక ఆహారం” అని అంటారు.

ఉదా : విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు ఉండే కొన్ని ముఖ్యమైన ఆహారపండ్లు (బొప్పాయి, నారింజ, జామ, మామిడి, అరటి, ఉసిరి మొదలగునవి. మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, పప్పులు, ఖర్జూరం, ఆకుకూరలు, ఆకు పచ్చడి, కూరగాయలు, పాలు, ఉప్పు మొదలైనవి.

పై ఆహారంలో ఉండే విటమిన్లు ఖనిజాలు : A, B, C, D, E, K విటమిన్లు సోడియం, పోటాషియం, జింక్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం మొదలగునవి.

#### రక్షణ నిచ్చే ఆహారం వలన కలిగే ఉపయోగాలు :

- ◆ వ్యాధి కలుగచేసే క్రిములతో పోరాడే శక్తి వస్తుంది.
- ◆ ఆరోగ్యకరమైన పళ్ళు, చిగుళ్ళు ఉంటాయి.
- ◆ ధృఢమైన ఎముకలు
- ◆ ఎక్కువ హిమోగ్లోబిన్ ఉన్న రక్తం
- ◆ నునుపైన ఆరోగ్యమైన చర్మం
- ◆ తేటగా ఉండే కళ్ళు, కంటిచూపు
- ◆ మంచి జుట్టు



సమతుల ఆహారం : పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు సరైన పాళ్ళలో ఉన్న ఆహారాన్ని సమతుల ఆహారం అని అంటారు. సమతుల లేదా సమతుల్య ఆహారం అంటే మనం ముందు చెప్పుకున్న ఆహార



విభజనలో ఉండే అన్ని ఆహార పదార్థాలు సమపాల్లో ఉండాలి. అలా అన్ని సమానంగా శరీరానికి అవసరమైనవి, అవసరమైనంత తీసుకోవాలి. దాన్నే సమిష్టి లేదా సమగ్ర ఆహారమని కూడా అంటారు. ఈ సమతుల ఆహారం అవసరాలు ఒక వ్యక్తి యొక్క అవసరాలు ఈ క్రింది వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

◆ వయస్సు, ఎత్తు, బరువు, చేసే శ్రమ, పునరుత్పత్తి విధులు, లింగం

**కౌమార బాలికల పోషకాహార అవసరాలు :** జీవితంలోని అన్ని దశల కంటే కౌమారదశలో ఎక్కువ పోషకాహారం అవసరమవుతుంది. దీనికి గల కారణాలు

- ◆ ఈ దశలో శరీరం వేగంగా పెరుగుతుంది. పెద్దయ్యాక ఉండే బరువులో 50 శాతం ఎత్తులో 20 శాతం ఇప్పుడే పెరుగుతారు.
- ◆ ఎప్పుడు గంతులేస్తూ, పరుగులు తీస్తూ, ఆడుతూ ఉంటారు.
- ◆ చురుగ్గా పనులు చేస్తారు.
- ◆ బాలికలు రుతుస్రావంలో ప్రతినెలా రక్తాన్ని కోల్పోతారు.
- ◆ చిన్న వయసులో వివాహాలు జరిగే ప్రాంతాలలో కౌమార బాలికలకు గర్భం, బాలింత దశలలో ఎక్కువ పోషకాహారం అవసరమవుతుంది.
- ◆ ఈ వయస్సులో సరైన పోషకాహారం లేకపోతే శారీరక పెరుగుదల, మేథో సామర్థ్యం తగ్గుతాయి.
- ◆ లైంగిక పరిణత పోషకాహారం లోపం వలన ఆలస్యమవుతాయి.

**ఆహారంలో పోషకాలు పోకుండా కాపాడుకొనే కొన్ని పద్ధతులు :**

- ◆ కూరగాయల్ని, ఆకుకూరల్ని కొయ్యకముందే శుభ్రంగా కడిగి, పెద్ద పెద్ద ముక్కలు కోసుకోవాలి.
- ◆ ముక్కల్ని ఉడికించి నీరు పారేయకుండా, వాటికి సరిపడినన్ని నీళ్ళు పోసి వంట చేయాలి.
- ◆ వేపుళ్ళు చేస్తూ పోషక విలువలు పోతాయి కాబట్టి తగినన్ని నీళ్ళు పోసి, మూతపెట్టి వంట చేయాలి.
- ◆ ఎక్కువ సమయం ఉడికించరాదు. పోషకాలు నష్టపోతాయి.

- ◆ అన్నం వండేటప్పుడు బియ్యం పిసికి, పిసికి కడగకూడదు.
- ◆ అన్నం వార్చి గంజి పారబోయకూడదు. పోషకాలు గంజితో పాటు పోతాయి. కావలసినన్ని నీళ్ళు పోసి అత్తెసరు చేయడం మంచిది.
- ◆ వంట సోడాలు, రంగులు ఉపయోగించకూడదు.
- ◆ వండిన ఆహారాన్ని తాజాగా ఉన్నప్పుడే తినాలి.
- ◆ ఆహారాన్ని క్రిమికీటకాలు, దుమ్ము, ధూళి పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

**ఆహారం - అపోహలు :** కొన్ని ఆహారాలు తింటే పడవని, వేడి చేస్తుందని, ఇంకా రకరకాల తప్పుడు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. (ఉదాహరణకు కొన్ని వారిని అడిగి తెలుసుకోండి.) వారి వారి ప్రాంతాలలో ఎటువంటి అపోహలు ఉన్నవి తెలుసుకొని వాటికి వివరణ ఇవ్వండి.

- ◆ బొప్పాయి తింటే వేడి చేస్తుంది, గర్భాలు పోతాయి, బ్లీడింగ్ ఎక్కువ అవుతుంది.
- ◆ మామిడిపండు వేడి చేస్తుంది, సెగ్గడ్డలు వస్తాయి, విరోచనాలు అవుతాయి.
- ◆ మునగకాడలు, ఆకులు లైంగిక కోరికల్ని పెంచుతాయి.
- ◆ ఉల్లి, వెల్లులిపాయలు లైంగిక కోరికల్ని పెంచుతాయి.
- ◆ కాకరకాయ కడుపులో పురుగుల్ని చంపుతాయి.
- ◆ బెల్లం తింటే కఫం, కడుపులో పురుగులు చేరుతాయి.
- ◆ గ్రుడ్లు గర్భిణి స్త్రీలు తింటే పుట్టబోయే బిడ్డకు జుట్టు రాదు.
- ◆ బాలింత గ్రుడ్లు తింటే అజీర్తి, వాంతులు.
- ◆ మాంసాహారం, శాఖాహారం కంటే బలమైనది.

**కౌమార బాలికలో రక్తహీనత :** కౌమార బాలికలకు సాధారణ సమస్య రక్తహీనత. రక్తహీనత అంటే ఉండవలసిన నార్మల్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఉండకపోవడం.

నార్మల్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి మగవారికి 14.4 నుండి 16.5 గ్రా||

నార్మల్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఆడవారికి 12.5 నుండి 14.5 గ్రా||

ఇనుము, మాంసకృత్తులలో లోపం ఉన్నప్పుడు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఉండవలసిన

స్థాయి కంటే తగ్గి రక్తహీనత వస్తుంది. ఈ రక్తహీనత చిన్నపిల్లలు, కౌమార బాలికలు, స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**కారణాలు :**

1. పౌష్టికాహార లోపం
2. కొంకి పురుగులు జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండడం వలన రక్తాన్ని కోల్పోతారు.
3. దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, ఆహారంలోని పౌష్టికాలు, విరేచనాల ద్వారా విసర్జించబడతాయి.
4. తరుచుగా మలేరియా రావడం వలన ఎర్ర రక్తకణాలు విచ్ఛిన్నమవుతాయి.
5. కౌమార బాలికలకు రుతుస్రావం ఎక్కువగా అవడం.
6. తరుచు గర్భస్రావాలు, ప్రసవాలు, గర్భాలు, ప్రసవంలో అధిక రక్తస్రావం, బిడ్డకు పాలివ్వడం వలన రక్తహీనత వస్తుంది.

**రక్తహీనతను గుర్తించడం ఎలా? :**

1. పాలిపోయినట్లు కన్పిస్తాయి. గోళ్ళు, కళ్ళు పాలిపోయినట్లు అంటాయి.
2. త్వరగా అలసిపోవడం.
3. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది.
4. దేనిపైన శ్రద్ధ లేకపోవడం, నిద్రపోవడం.
5. ఆకలి లేకపోవడం.
6. చిరాకు, మనసు సరిగా లేకపోవడం మొదలైనవి.

పై లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు డాక్టర్ని సంప్రదించి హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష చేయించుకొని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

**రక్తహీనతను నివారించే పద్ధతులు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :**

- ◆ సమతుల ఆహారాన్ని (అన్ని సమపాళ్ళలో ఉన్న ఆహారం) సరిపడా తినడం, ముఖ్యంగా కౌమార బాలికలు హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి అవసరమైన ఆహారాన్ని పుష్కలంగా తినాలి. ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆకుకూరలు మునగ,

తోటకూర, బచ్చలి ఇలా ఆయా ప్రాంతాలలో దొరికే ఆకుకూరలన్నీ కరివేపాకుతో సహా తినాలి. చిలగడదుంపలు, మునగకాడలు, గుమ్మడి ఆకులు, గుమ్మడికాయ, చిరుధాన్యాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు, బొప్పాయి, ఖర్జూరం, మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే పప్పులు తినాలి.

- ◆ ఎప్పటికప్పుడు గోళ్ళను క్రత్తిరించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన గోళ్ళ క్రింద కొంకి పురుగులు గ్రుడ్లు చేరి ఆహారంలో కలసి కడుపులో వెళ్ళడాన్ని నివారించాలి.
- ◆ రుతుస్రావం ఎక్కువగా ఉంటే చికిత్స చేయించుకోవాలి.
- ◆ పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారా ముఖ్యంగా మలవిసర్జన తరువాత చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోవడం వలన జీర్ణవ్యవస్థలో కొంకి పురుగులు చేరకుండా చేయవచ్చును.
- ◆ తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉంటే రక్తాన్ని డాక్టర్ సలహా మేరకు ఎక్కించవలసి ఉంటుంది.

## 8. బాలికలపై లైంగిక వేధింపులు

**లక్ష్యం :** లైంగిక వేధింపులు ఎదురైనప్పుడు, ధైర్యంగా ఎదుర్కొనగలిగే సామర్థ్యాలను బాలికలలో పెంపొందించడం.

**కావలసిన సామాగ్రి :** లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన “పోస్టర్లు, వీడియో సి.డి.లు)

**Step 1 :** పోస్టర్లను తరగతి గదిలో గోడలకు లేదా బోర్డుపై అంటించాలి. సంబంధించిన సి.డి.లను ప్లే చేయాలి. అనంతరం వాటిలో వారికి ఎంతవరకు అర్థమైనది ఒక్కొక్కరిని అడిగి తెలుసుకోవాలి.



**Step 2 :** పార్టిసిపెంట్స్‌ని గ్రూపులుగా విడదీసి ఈ దిగువ ప్రశ్నలపై చర్చించమని వ్రాయడం, వచ్చిన వారితో రాయమని చెప్పండి. (గ్రూపు చర్చలకు 15ని॥ సమయం ఇవ్వండి.)

1. మీలో ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా వేధింపులకు గురైనారా? అయితే ఎలాంటి వేధింపులు (పేర్లు రాయవద్దు)
2. మీ స్నేహితులకు గాని, మీ పక్కంటి వారికి గానీ ఇలాంటి వేధింపులకు గురైన సందర్భాలు ఉన్నాయా? ఉంటే ఏ విధంగా?

**వేధింపులలో రకాలు :** ముఖ్యంగా వేధింపులను 3 రకాలుగా చెప్పవచ్చు.

1. మానసిక వేధింపులు (మానసిక హింస)
2. శారీరక వేధింపులు (శారీరక హింస)
3. లైంగిక వేధింపులు (లైంగిక హింస)
4. ఆర్థిక వేధింపులు (ఆర్థిక హింస)

సాధారణంగా వేధించడం అంటే నొప్పించడం, బాధపెట్టడం, తనకు ఇష్టం లేని పనులు చేయడం ద్వారా ఇబ్బంది పెట్టడం. పై 3 రకాల వేధింపులు వేరు వేరు అయినప్పటికీ ఒక దానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

1. మానసిక వేధింపులు అంటే మనసును నొప్పించే విధంగా మాట్లాడడం, తిట్టడం, మనసుకు నొప్పించే పనులు చేయడం, అవమానించడం మొదలైనవి.
2. శారీరక వేధింపులు అంటే శారీరక హింస కొట్టడం, కాల్చడం ఇలా శారీరకంగా హింసించడాన్ని శారీరక వేధింపులని చెప్పవచ్చును.
3. లైంగిక వేధింపులు అంటే వివిధ పరిస్థితులలో, సందర్భాలలో ఒక బాలికపై చూపే అవాంఛిత లైంగిక ఆసక్తి లేక అమలయ్యే లైంగిక ప్రవర్తనలు లైంగిక వేధింపు అని చెప్పవచ్చును.

### లైంగిక వేధింపులకు ఉదాహరణలు : మాటలు

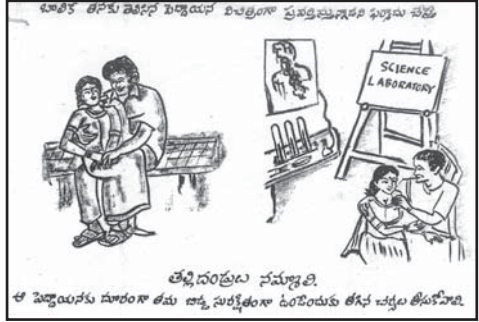
- ◆ లైంగిక అర్థాన్ని చూపించే విధంగా జోకులు, సామెతలు, కామెంట్స్, లైంగిక (వ్యాఖ్యలు) మాటలతో కించపరచడం.
- ◆ ప్రత్యేకంగాను, పరోక్షంగాను లైంగిక చొరవ తీసుకుని మాట్లాడడం.
- ◆ శరీరభాగాలపై (రొమ్ములు, పిరుదులు మొ॥) అసమంజసమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం.
- ◆ అసభ్యకరమైన బూతుమాటలతో ఫోన్ కాల్స్ చేయడం.
- ◆ ద్వంద్వార్థాలతో మాట్లాడడం మొదలైనవి.

### మాటలతో కాకుండా ఇతరరకాలతో వేధించడం.

- ◆ ఓర చూపులు, కన్ను కొట్టడం
- ◆ నీచమైన శబ్దాలు చేయడం, లైంగికంగా అర్థం వచ్చే సైగలు చేయడం.
- ◆ బహిరంగంగా జననాంగాలను చూపడం, జననాంగాన్ని రుద్దుకోవడం, చూపించడం.
- ◆ లైంగిక లేదా బూతుమాటలతో ఆకాశరామన్న ఉత్తరాలు రాయడం.



- ◆ సెక్యువల్ రూమర్లు ఎవరిమీదనైనా ప్రచారం చేయడం.
- ◆ కదలికలపై నిఘా ఉంచడం.
- ◆ లైంగిక స్వభావం ఉన్న స్పర్శ, గిచ్చడం, తట్టడం, అవతలి వ్యక్తి బుగ్గలు, పెదవులు, రొమ్ములు, మర్మావయవాలను రుద్దడం వెబ్సైట్లైన అనవసరమైన శారీరక చర్యలు చేయడం.



ముఖ్యంగా కౌమార బాలికలు ఈ వేధింపులకు తరుచూ గురువుతున్నారు. లైంగిక వేధింపు, లైంగిక అత్యాచారాలలో ఒక రకం. ముఖ్యమైన తేడా లైంగిక వేధింపులతో లైంగిక కలయిక ఉండడం. లైంగిక వేధింపులు సాధారణంగా పరిచయం లేనివారు చేస్తారు. లైంగిక అత్యాచారం ఎక్కువగా బాగా తెలిసినవారు జరుపుతారు.

**లైంగిక వేధింపులు ఎలా ఎదుర్కోవాలి?**

కౌమార బాలికలు లైంగిక వేధింపులకు గురువుతున్నప్పుడు దానిని వివిధ కోణాల నుండి పరిష్కరించుకోవాలని వారికి తెలియాలి. ఏ పద్ధతినీ ఉపయోగించుకోనైనా సమర్థవంతంగా పరిష్కరించుకోగలిగితే ఆ వేధింపు ఎదుర్కోగలమనే ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

- ◆ వేధింపులు పదే పదే జరుగుతున్నప్పుడు ఆ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు వెంటనే తెలపాలని కౌమార బాలికలు గుర్తించాలి.
- ◆ పెద్దవాళ్ళు, తల్లిదండ్రులు. ఉపాధ్యాయులు తమనే తిడతారేమోనని భయంతో ఈ విషయాన్ని దాచకూడదు. ఇంకా ఎక్కువ నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.
- ◆ వేధింపులు జరిగినప్పుడు తాను గుర్తించినట్లు, దానిని తను అసహ్యించుకున్నట్లు సూచించాలి.
- ◆ వేధింపు జరుగుతుందని ముందుగా గమనించితే ఆ వాతావరణానికి దూరంగా ఉండడం.



- ◆ గ్రూపులో కలసి వెళ్ళడం వలన, వారి సహయాన్ని తీసుకోవడం, చాలా రకాల వేధింపులకు పరిష్కారం కలిగిస్తుంది.
- ◆ అవసరమైనప్పుడు సన్నిహితుల సలహా, సహాయం తీసుకోవాలి.
- ◆ అవతలి వారికి ధృఢంగా చెప్పగలగాలి.
- ◆ వేధింపులు ఎదుర్కొవడానికి, కారం, సూది, పిన్స్, బ్లేడులాంటివి వెంట ఉంచుకోవాలి. సహాయం కోసం గట్టిగా అరవడం చేయాలి.
- ◆ మంచి, చెడు స్పర్శలను గమనించి దూరంగా ఉండాలి.

### లైంగిక అత్యాచారాల రూపాలు :

- ◆ లైంగిక సంబంధానికి ఒప్పుకోమని ప్రాధేయపడడం లేక ఒత్తిడి చేయడం.
- ◆ లైంగిక సూచనలతో కూడిన మాటలు
- ◆ బూతు బొమ్మలను, సినిమాలను చూపించడం.
- ◆ లైంగిక స్పందనలు కలిగించే అవాంఛిత శారీరక ప్రవర్తన
- ◆ ఆడపిల్లలతో లైంగిక వ్యాపారం
- ◆ 16 సంవత్సరముల లోపు మైనర్ బాలికలు లైంగిక కలయిక, దాని పరిణామాల గురించి తెలుసుకోలేరు కనుక వారికి అంగీకారం ఉన్నప్పటికీ దానిని లైంగిక అత్యాచారంగానే చూస్తారు.

**లైంగిక అత్యాచారాన్ని ఎవరు జరుపుతారు :** లైంగిక అత్యాచారానికి ఎక్కువగా కౌమార బాలికలే గురవుతారు. ముఖ్యంగా కౌమార బాలికలు వారు బాగా నమ్మేవారే అత్యాచారాలు జరుపుతారు. బాయ్ ఫ్రెండ్స్, అత్తకొడుకులు, బావలు, మేనమామలు, కుటుంబ స్నేహితులు, ఇరుగు పొరుగు వారు మొదలైనవారు.

### లైంగిక అత్యాచారాన్ని ఎలా జరుపుతారు :

- ◆ ముందుగా తట్టడం, ముట్టుకోవడం, గిచ్చడం, ముద్దుపెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. క్రమేపి ఇవి పెచ్చుమీరి లైంగిక కలయిక లేదా మానబంగానికి పాల్పడతారు.
- ◆ ఇలా చేస్తే వ్యక్తి మంచివాడు కాదో నిర్ణయించుకొనే శక్తి బాలికలకు ఉండదు. కాబట్టి పై అంశాలపై అవగాహన పెంచుకొని సమస్య ఎదురైనప్పుడు మీరు పరిష్కరించుకునే ధైర్యాన్ని పొందుతారు.



## 9. జీవన నైపుణ్యాలు

**లక్ష్యం :** కౌమార బాలికలు తనకు నష్టం కలిగించే లేదా ఇష్టం లేని పనులను మొహమాటంతో చెయ్యకుండా, 'వద్దు', 'కాదు' అంటూ స్పష్టంగా తిరస్కరించగల నేర్పును పెంపొందించుకోవాలి.

**కావలసిన సామాగ్రి :** వద్దు, లేదు, కాదు అని చెప్పే బొమ్మల చార్టులు  
**ఉదా :** లైంగికంగా కలవాలని ఎవరైనా కోరినప్పుడు, ముద్దు పెట్టేలా చెడు అలవాట్లకు ఆహ్వానించినప్పుడు మొదలైనవి.

కౌమార దశలో బాల బాలికలు ఏర్పరచుకొనే ప్రవర్తనా రీతులు జీవితాంతం కొనసాగుతాయి. అవి వారి ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యంను ప్రభావితం చేస్తాయి. వ్యసనాలు, హింసాత్మక చర్యలు, లైంగిక ప్రయోగాలు చేయడం లాంటి అపవిత్రయోనికి బానిసలుగా మారుస్తాయి.

జీవన నైపుణ్యాలంటే ఇక్కడ నిత్య జీవితంలో ధృఢంగాను, స్థిరంగా చెప్పగలగడం. సమస్యలు ఎదుర్కోవడంలోను, కష్టాల్లోను మొహమాటం లేకుండా చెప్పాలనుకున్నది నిర్భయంగా చెప్పగలిగే నైపుణ్యాలను అలవరచుకోవాలి. ముఖ్యంగా కౌమార దశలో ఎక్కువగా జీవన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి కాబట్టి చెడువైపు కాకుండా మంచి దారిలో వెళ్లుటకు ఈ దశలో ఏర్పరచుకున్న జీవిత నైపుణ్యాలు ఉపయోగపడతాయి.

- ◆ ఇతరుల హక్కులను గౌరవిస్తూనే తమ భావాలను, అవసరాలను ధృఢంగా వ్యక్తపరచాలి.
- ◆ ధృఢంగా చెప్పడం వేరు, అహంకారంతో చెప్పడం వేరు. మన సంస్కృతిలో చాలామంది మొహమాటంతో ధృఢంగా చెప్పలేరు. కానీ ధృఢంగా చెప్పడం చాలా అవసరం. “నొప్పించక తానొవ్వక తప్పించుకు తిరుగువాడే ధన్యులు సుమతీ” అన్నట్లు వ్యవహరించాలి.
- ◆ కాదు, లేదు, వద్దు అని చెప్పవలసినప్పుడు అవును, అలాగే సరే అని చెప్పడానికి కారణం ధృఢంగా చెప్పడం నేర్చుకోలేకపోవడం.
- ◆ తనకు నష్టం కలిగించే లేక ఇష్టం లేని పనులను మొహమాటంతో చెయ్యకుండా 'వద్దు' 'కాదు' అంటూ స్పష్టంగా తిరస్కరించగల నేర్పును ప్రతి బాలికా పెంపొందించుకోవాలి.

◆ యవ్వనదశలో ఆడ, మగ పిల్లల మధ్య ఆకర్షణ సహజం కానీ ఆకర్షణ ప్రేమగా భ్రమించి తల్లిదండ్రులకు తెలియకుండా రహస్యంగా కలిసి తిరగడం, లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోవడం, వివాహానికి ముందే గర్భం దాల్చడం, అది అనేక శారీరక, మానసిక కుటుంబపరమైన సామాజిక పరమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆ చిక్కుల్లో నుండి బయటపడడం ఎలాగో తెలియక తికమకపడడం, చివరికి దిక్కుతోచని



పరిస్థితితో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడడం వీటి అన్నింటిని నివారించగల సామర్థ్యాన్ని, నైపుణ్యాలను బాలికలు పెంపొందించుకోవాలి.

- ◆ ఈ వయసులో లైంగిక కోరికలు కలగడం సహజం. కానీ ఆ కోరికల వెంట మనం వెళ్ళకుండా కోరికల్ని మన వశం చేసుకొనే శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి.
- ◆ ఇతర వ్యామోహాల్ని తిరస్కరించి చదువు, అర్ధికంగా శక్తిమంతులు కావడం మీద తన శ్రద్ధనంతా పెట్టాలి.

**రోల్ ప్లే :** పాఠంలోని అంశాలకు అనుగుణంగా, అలాంటి పరిశ్రమలు, సందర్భాలు ఎదురైనప్పుడు ఏ విధంగా ఎదుర్కొవాలో రోల్ ప్లే వేసి చెప్పి, వారితో కూడా వేయించడం ద్వారా ధైర్యం వస్తుంది, స్పష్టంగా ధృఢంగా చెప్పగలుగుతారు.

## 10. గర్భధారణ

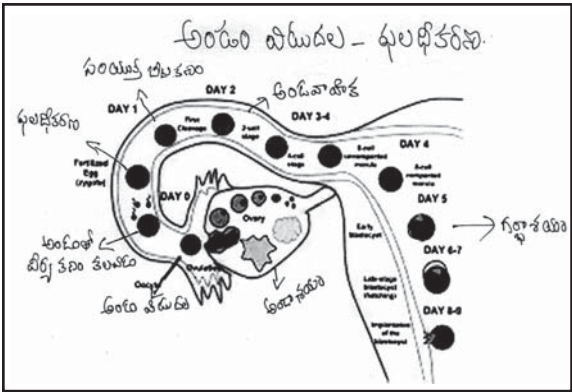
**లక్ష్యం :** గర్భధారణ ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టుటకు కారణాలపై అవగాహన కల్పించడం, అపోహలను తొలగించడం.

**కావలసిన సామాగ్రి :** 1. లోపలి ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల చార్టులు 2. అండం విడుదల, అండవాహికలో అండం ప్రయాణించే చార్టు. 3. వీర్యకణం అండాన్ని చేరే ప్రక్రియ చార్టు. 4. లైంగిక నిర్ధారణ తెలిపే XX, XY క్రోమోజముల చార్టు. 5. పిండం పెరుగుదల, ప్రసవం చార్టు

గర్భధారణ (గర్భం దాల్చడం) మహాద్భుతాలలో ఒకటి. స్త్రీ శరీరంలోని అండంతో పురుషుని శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే వీర్యకణం కలసి శిశువు జన్మించడం జరుగుతుంది. ఈ కలయిక గర్భధారణకు ప్రారంభం. అండం, వీర్యకణం రెండు కణాలు కలసి ఒకే ఒక కణం. సంయుక్త బీజం కణం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డ ఆడో, మగో ఇప్పుడే నిర్ణయమయిపోతుంది. బిడ్డ రూపురేఖలు, గుణ గణాలు కూడా ఇప్పుడే నిర్ణయమవుతాయి.

**అండం విడుదల (ఓవ్యులేషన్) :** ఋతుచక్రం ప్రారంభం నుండి హార్మోన్లు ప్రభావం

వలన అండాశయాలో కొన్ని పాలికిల్స్ పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. (అండం విడుదలకు సంబంధించిన చార్టును చూపినవూ వివరించాలి). అందులో ఒకటి మిగతా వాటికంటే వేగంగా పెరుగుతూ పరిణతి చెంది అండాశయం

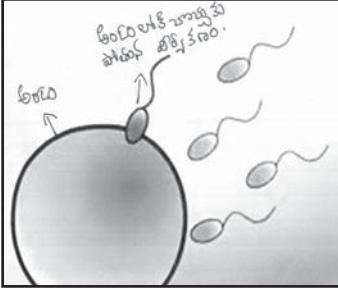


ఉపరితలానికి వస్తుంది. అలా పరిణితి చెందిన పాలికిల్స్ పగిలి అండం విడుదల అవుతుంది. అండం విడుదల అవడాన్ని “ఓవ్యులేషన్” అంటారు. సామాన్యంగా అండం విడుదల బహిష్టుకు 14 రోజుల ముందు జరుగుతుంది. ప్రతి రుతుచక్రంలో ఒకే ఒక్క అండం ఏదో ఒక అండాశయం నుండి విడుదల అవుతుంది.

అలా విడుదల అయిన అండాన్ని అండవాహిక చివరిలో ఉన్న

వేళ్ళలాంటివి పట్టి అండవాహికలోకి తీసుకుంటాయి. అండవాహిక ప్రత్యేక కదలికల వలన అండవాహిక ద్వారా ప్రయాణం చేస్తుంది.

(ఫెసిలిటేటర్ వీర్యకణాలు అండాన్ని చేరే ప్రక్రియ చార్టును చూపిస్తూ ఈ దిగువ విషయాలను చూపించాలి.)



స్త్రీ పురుషుల కలయికలో స్త్రీ యోనిలో వెదజల్లబడిన పురుష వీర్యకణాలు వందల మిలియన్ల సంఖ్యలో ఉంటాయి. అందులో కొన్ని వేల వీర్యకణాలు మాత్రమే ఈదుకుంటూ, హార్మోన్ల ప్రభావంతో అనుకూలంగా మారిన సర్విక్స్ ద్వారా గర్భాశయంలోకి, అండవాహికలోకి చేరుతాయి. సుమారు 3-5 వీర్యకణాలు ఒకేసారి అండాన్ని

చుట్టుముడతాయి. అందులో ఒకే ఒక్క వీర్యకణం విజయవంతంగా అండంలోకి చొరబడి మిగతా వీర్యకణాలు అండంలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధించబడతాయి.

- ◆ అండం విడుదల అయిన తరువాత కేవలం 24 గంటలు మాత్రమే జీవించి ఉంటుంది.
- ◆ వీర్యకణాలు 2,3 రోజులు ఒక్కోసారి 5 రోజుల వరకూ కూడా జీవించి ఉంటాయి.
- ◆ అండం విడుదలకు కొంచెం ముందు వెనుకలుగా స్త్రీ, పురుషులు లైంగికంగా కలిస్తేనే అండం, వీర్యకణం కలవడం సాధ్యమవుతుంది.

### గర్భధారణ జరగడానికి అవసరమైనవి :

- ◆ అండశయాలలో పాలికిల్స్ సక్రమంగా పెరిగి, పరిణతి చెందిన ఆరోగ్యవంతమైన అండం విడుదల కావాలి.
- ◆ ఏ ఆటంకము లేకుండా అండవాహిక లోపలికి అండం చేరడానికి అండవాహిక తెరచుకొని ఉండాలి.
- ◆ అండం విడుదలకు కొంచెం ముందు, వెనుకలుగా స్త్రీ, పురుషులు లైంగికంగా కలవాలి.
- ◆ పురుషుని వీర్యంలో సజీవంగా ఉన్న వీర్యకణాలు, తగు సంఖ్యలో ఉండడం.
- ◆ చురుగ్గా ఈదుకుంటూ గర్భాశయం లోపలికి ప్రవేశించడానికి సర్విక్స్ మార్గంలో అనుకూల వాతావరణం ఉండాలి.

- ◆ ఫలదీకరణ చెందిన సంయుక్త బీజకణం సజావుగా గర్భాశయంలోకి చేరాలి.
  - ◆ సంయుక్త బీజకణం పెరగడానికి అవసరమైన హార్మోన్లు ఉండాలి.
- వీటిలో ఏ ఒక్క స్థాయిలో తేడా ఉన్నా గర్భధారణ జరగదు. ప్రతి లైంగిక సంపర్కం గర్భధారణకు పనికిరాదు.

**గర్భం మొదటి లక్షణాలు :** ఈ క్రింది వాటిలో ఒకటి లేక కొన్ని మార్పులు మీకు గర్భం వచ్చిందని తెలుపుతాయి. మొదట మనం గమనించకపోవచ్చు. కానీ మీకు ఏదో తేడా అనిపించడం వలన తెలుస్తుంది.

- ◆ నెల తప్పడం అంటే క్రమం తప్పకుండా బహిష్టులు అయ్యే వారికి నెలసరి రోజులు దాటిపోవడం, బహిష్టు ఆగిపోవడం. కొన్ని సందర్భాలలో గర్భం వచ్చాక కూడా బహిష్టు సమయంలో 1,2 నెలలు కొంచెం కొంచెం రుతుస్రావం అవవచ్చును.
- ◆ రొమ్ములు పెరిగి కొంచెం చురుకులు ఉండవచ్చును. రొమ్ములు పైన రక్తనాళాలు కొంచె ప్రస్ఫుటంగా కనబడతాయి.
- ◆ నోటిలో ఒక ప్రత్యేకమైన రుచి ఉండడం వలన ఉమ్మి తరుచు వస్తుంది.
- ◆ కళ్ళు తిరగడం, వికారం, వాంతులు, కొన్ని వాసనలు, వంటల వాసనలు వికారం పుట్టిస్తాయి.
- ◆ పులుపు లాంటి పదార్థాలపై ఇష్టం మరికొన్ని అయిష్టం హార్మోన్ల మార్పువలన బావోద్వేగాలు కలుగుతాయి.
- ◆ అలసట ఉంటుంది. ఎక్కువసార్లు కొద్దికొద్దిగా మూత్రం అవుతుంది.
- ◆ వైద్యులు మూత్రపరీక్ష చేసి గర్భనిర్ధారణ చేస్తారు.
- ◆ ప్రస్తుతం మందులషాపుల్లో దొరికే గర్భనిర్ధారణ కిట్ కొనుక్కొని ఉదయపు మూత్రంలో ఎవరికి వారే పరీక్ష చేసుకోవచ్చును.

**లింగ నిర్ధారణ (ఆడ లేదా మగ ఎలా)? :** ఫెసిలిటేటర్ ముందు ఈ విషయంపై పార్డిసిపెంట్స్ తో చర్చించాలి. ప్రస్తుత వాళ్ళ అభిప్రాయాలు తెలుసుకోవాలి.

ఆడవాళ్ళను తక్కువగా చూసే సమాజాలలో ఆడపిల్లను కన్న తల్లిని తక్కువగా చూస్తారు. కించపరచడం, హింసించడం, కొన్ని సందర్భాలలో హత్య చేయడం. తల్లిని పిల్లను కూడా విడిచిపెట్టడం మొదలైనవి. చదువుకున్న వారు కూడా దీనికి ఏమాత్రం తీసిపోరు.

**స్త్రీ పురుషులలో ఉండే క్రోమోజోమ్స్ చార్టు ఉపయోగించి వివరించాలి**

- ◆ బిడ్డ ఆడ, మగా అనేది నిర్ణయించేది పురుషుని వీర్యకణాలే.
- ◆ ఆడ లేక మగ బిడ్డను కనడం అనేది భార్య భర్తల ఇద్దరి చేతులలోను ఉండదు. ఇది అందరు గమనించవలసిన విషయం.
- ◆ స్త్రీ అండంలో ఒకే రకమైన క్రోమోజోమ్స్ "XX" ఉంటాయి. పురుషుని వీర్యకణాలలో "XY", "XX" క్రోమోజోమ్స్ ఉంటాయి. XX క్రోమోజోమ్స్ స్త్రీ అండంతో కలిస్తే ఆడపిల్ల, XY క్రోమోజోమ్స్ స్త్రీ అండంతో కలిస్తే మగపిల్లాడు పుడతాడు.
- ◆ అండంతో వీర్యకణం కలిసి ఫలధీకరణ చెందినప్పుడే లింగ నిర్ధారణ జరిగిపోతుంది.

**గర్భం తండ్రి పాత్ర :** సెక్స్ భార్యభర్తల ఇద్దరి వ్యవహారం, కానీ గర్భం స్త్రీకి సంబంధించినదిగా వ్యవహరిస్తారు. గర్భంకు సమానకారకుడైన మగవాడు కూడా ముఖ్యపాత్ర ఉందని గుర్తించాలి. గర్భవతిగా ఉన్న భార్యకు అందించవలసిన ప్రేమానురాగాల సంరక్షణ, వైద్యపరమైన సంరక్షణ, సమాన ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఇది వారి మధ్య మంచి సంబంధాన్ని పెంచుతుంది. తరువాత మంచి తల్లిదండ్రులుగా రూపొందేందుకు దోహదపడుతుంది.

**మేనరికాల వలన కలిగే నష్టాలు :** మనం మన గ్రామాలలో మేనమామను లేక మేనత్త కొడుకు లేక మేనమామ కొడుకు, అక్క కూతురుని చేసుకొనే మన సంప్రదాయం. కానీ ఈ సంప్రదాయం మంచిది కాదని భావించాలి. తరచు మేనరికాలు జరుగుతున్నాయి. కారణాలు ఏమైనా కావచ్చు కానీ దగ్గర సంబంధాలు చేసుకోవడం వలన వారికి పుట్టబోయే బిడ్డలకు శారీరక, మానసిక వైకల్యం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మనం కూడా చాలాసార్లు ఇటువంటి సందర్భాలు చూసాము. కాబట్టి మేనరికపు సంబంధాలు చేసుకోకుండా ఉండడం మంచిది, అలాంటి వారిని ప్రోత్సహించవద్దు. అందున ఈ మేనరికంలో చిన్నిపిల్లలకే వివాహాలు చేయడం వలన అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

**రోల్స్ - 1 :** ఆడ, మగ పిల్లల పుట్టుకపై ప్రస్తుత అపోహలు, వాస్తవాలపై చేయించాలి.

**రోల్స్ - 2 :** మేనరికపు పెళ్ళిళ్లు వలన జరిగే నష్టాలు గురించి బాల్య వివాహాలు రోల్స్ చేయించాలి.



## 11. కౌమార బాలికల ఆరోగ్యంపై జెండర్ ప్రభావం

**లక్ష్యం :** జెండర్ అంటే ఏమిటి? జెండర్ ప్రభావం వల్ల ఆడపిల్లల ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యంపై ఏవిధమైన దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయో అవగాహన తీసుకురావడం ద్వారా జెండర్ అసమానతలను తగ్గించడం, తద్వారా బాలికల ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడం.

**కావలసిన సామాగ్రి :** జెండర్ అసమానతకు సంబంధించిన సి.డి.లు, పోస్టర్లు, కథలు, పాటలు సేకరించుకోవాలి. అలాగే సంబంధించిన రోల్ ప్లేలు కూడా తయారు చేసుకోవాలి.

**పరిచయాలు :** సి.డి. ప్లే చేసి చూపించాలి. అనంతరం అందులో వారికి ఏమి అర్థమైనది చెప్పమనాలి.

**ఆరోగ్యం :** కేవలం జబ్బులు లేకపోవడమే ఆరోగ్యం కాదు. సంపూర్ణమైన శారీరక, మానసిక, సామాజిక స్వస్థత ఆరోగ్యమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వహించింది.

శారీరకంగా మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తగినంత ఉండాలి. కలుషితం కానీ త్రాగునీరు, కలుషితం కాని గాలి, పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు ఉండాలి.

మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే జీవితంలో నిశ్చింత, భద్రత ఉండాలి. ఎటువంటి ఆందోళనలు, ఒత్తిడి, విచారం ఉండకూడదు. సామాజికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, కోట్లాటలు, అన్యాయాలు, అవమానాలు, హింస ఉండకూడదు. మనిషి తన స్వార్థం కోసమే గాక సమాజం మంచికోసం ఆలోచించాలి. సమాజమంతా తనదేననే బాధ్యతతో ప్రవర్తించాలి. ఆడ, మగ మధ్య సమాన స్థాయి స్నేహ సంబంధాలు ఆత్మీయత ఉండాలి.

**స్త్రీల ఆరోగ్యం జెండర్ ప్రభావం :**

- ◆ ప్రతి స్త్రీ అన్ని జీవిత దశలలోను ఆరోగ్యాన్ని పొందే హక్కు.
- ◆ తక్కువ వయస్సు, తక్కువ అవకాశాలు, తక్కువ నైపుణ్యం, తక్కువ సంపాదన ఉన్న స్త్రీలకు ఆరోగ్య సమాచారం కూడా తక్కువగా తెలుస్తుంది. ఆరోగ్య సేవలు పొందే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.
- ◆ తక్కువ అధికారం, తక్కువ వనరుల కుటుంబంలోనూ సమాజంలోను ఉన్న



తక్కుపస్థాయి స్త్రీలకు తమ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షణ నిర్ణయంలో లేకుండా చేస్తున్నాయి.

**స్త్రీల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉండడం వలన కలిగే మంచి ఫలితాలు :**

- ◆ ఆరోగ్యంగా ఉన్న స్త్రీ తన శక్తి సామర్థ్యాలను మార్పిగా వినియోగించగలుగుతుంది.
- ◆ ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలు పుడతారు.
- ◆ పిల్లల్ని ఆరోగ్యంగా పెంచగలుగుతుంది. కుటుంబ సంరక్షణ సవ్యంగా చేయగలుగుతుంది.
- ◆ స్త్రీ ఆరోగ్యం కేవలం తనకు మాత్రమే సంబంధించినది కాదు, మొత్తం సమాజానికే సంబంధించిన అంశం.
- ◆ మహిళల ఆరోగ్యంగా ఉంటే శిశుమరణాలు, మాతృ మరణాలు తగ్గుతాయి.

**క్లుప్తంగా జెండర్ అంటే :**

- ◆ జెండర్ సమాజం నిర్మిస్తుంది.
- ◆ జెండర్ ఆయా సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ప్రాంతాలవారీగా ఆధారపడి ఉంటాయి.
- ◆ జెండర్ సమాజం చేత నిర్మింపబడి స్త్రీ పురుషుల పాత్రలను, ప్రవర్తనను, ఆలోచనలు, బాధ్యతల్ని సూచిస్తుంది.
- ◆ జెండర్ పురుషులకు వేరుగా, స్త్రీలను వేరుగా తయారుచేస్తుంది.
- ◆ జెండర్ మనం సృష్టించుకున్నదే కాబట్టి మార్పుకోగలం.
- ◆ వివిధ జాతులు, విభిన్న సంస్కృతులు, వేర్వేరు ప్రాంతాలకు జెండర్ సూత్రాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి.

**జెండర్, సెక్స్ రెండు ఒకటేనా? :**

- ◆ జెండర్ వేరు, సెక్స్ (లింగం) వేరు. శరీర నిర్మాణంలో (ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థలో క్రోమోజోమ్స్, హార్మన్లలో తేడాలు. మహిళ, పురుష (లింగాన్ని) సెక్స్ ని నిర్ణయిస్తాయి.

- ◆ “సెక్స్” ప్రకృతి సహజమైనది. పుట్టుకుతో వచ్చేది. కొన్ని అవయవాలలోని తేడాలు ఆ బిడ్డ “ఆడ” లేక “మగ”గా నిర్ణయిస్తుంది.
- ◆ సెక్స్ జీవపరమైనది, శరీర ధర్మపరమైన లక్షణాలను సూచిస్తుంది.
- ◆ సెక్స్ ని మార్చలేము, మారదు. కానీ జెండర్ ని మారుతుంది, మార్చగలం.
- ◆ సమాజంలో జెండర్ అసమానత వలన స్త్రీలకు, ఆడపిల్లలకు నష్టం జరుగుతుంది.

### జెండర్ అసమానతలు :

- ◆ స్త్రీ పురుషుల మధ్య వారికి లభించే అవకాశాలు, అధికారాలు, గౌరవాలలో ఉన్న తేడాను జెండర్ అసమానత అంటారు. ప్రస్తుత సమాజంలో ఇది పురుషులకు ఎక్కువగాను, ఆడవారికి తక్కువగాను లభిస్తున్నాయి.
- ◆ ఆర్థిక (డబ్బు, భూమి, ఆస్తులు) సామాజిక జీవితం తాలుకా అన్ని కోణాల నుండి పురుషులకు స్త్రీల కంటే ఎక్కువ విలువనిస్తున్నాయి.
- ◆ జెండర్ అసమానత ఆడవారిని, మగవారిని వేరు వేరు మనుషులుగా నిర్ణయించి వారికి అవకాశాలు, పాత్రలు, బాధ్యతలు కూడా వేరు వేరుగా నిర్ణయిస్తుంది.

ఉదా : బయటి చదువులు, ఉద్యోగాలు, పనులు, రాజకీయాలు మగవారి లక్షణంగాను, వారే చేయాలని, ఇంటి పనులు కుటుంబ వివిధ స్త్రీ సహజ లక్షణంగాను విభజించారు.

- ◆ సమాజాలలో (వివిధ ప్రాంతాలలో) అనేక విషయాలలో ఎంతో భిన్నత్వం ఉన్నప్పటికీ అన్ని సమాజాలలోనూ ఏకసూత్రంగా జెండర్ అసమానత ఉంది.
- ◆ అన్ని ప్రాంతాలలో జెండర్ అసమానత ఒకే రూపంలో ఒకే స్థాయిలో లేదు.
- ◆ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే వనరుల లభ్యత, వనరులపై నియంత్రణ ఆడవారికి తక్కువగా ఉండడం కుటుంబంలోనూ, సమాజంలోనూ మహిళ స్థాయి తక్కువగా ఉండడం జెండర్ అసమానతన ప్రతిఫలాలే.

జెండర్ అసమానతలపై ఏదైనా ఒక పాట పాడించాలి.

### జెండర్ అసమానత - మహిళల ఆరోగ్యంపై ప్రభావాలు :

- ◆ మహిళలు (ఆడపిల్లలు) చదువుకంటే, ఆరోగ్యంగా ఉంటే వారి కుటుంబాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

- ◆ మహిళలు హింస నుండి విముక్తులయితే వారి కుటుంబాలు బాగుంటాయి.
- ◆ స్త్రీలకు సమాజంలో సమాన భాగస్వాములుగా పనిచేసి సంపాదించుకునే అవకాశాలు వుంటే వారి కుటుంబాలు ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతాయి. తద్వారా ఆయా గ్రామాలు, ప్రాంతాలు, దేశాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

కానీ...

- ◆ ప్రపంచ జనాభాలో మగవారికంటే ఆడవారే తక్కువగా ఉన్నారు.
- ◆ 70% పేదవాళ్ళలో ఆడవారే ఉన్నారు.
- ◆ నిరక్షరాస్యులలో ఎక్కువ శాతం ఆడవారే.
- ◆ రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు ప్రపంచంలో ఆడవారే ఎక్కువ ఉన్నారు. అందులోను కౌమార బాలికలే ఎక్కువ.
- ◆ శిశుమరణాలు, మాతృ మరణాలు ఎక్కువగా మనదేశంలోనే జరుగుతున్నాయి.
- ◆ అతి చిన్న వయస్సులోనే ఆడపిల్లలకు వివాహాలు చేయడం, గర్భాలు, గర్భస్రావాలు, మరణాలు, వ్యాధుల బారిన పడడం జరుగుతుంది.
- ◆ ఆడవారు మంచి పాఠశాలల కోసం, భద్రత ఉన్న నివాస ప్రదేశం కోసం, మంచి గాలి, పరిసరాలు, త్రాగునీటి కోసం, హుందాగా జీవించడానికి అవసరమైన లెట్రిన్ల కోసం అలమటిస్తూ, పోరాటాలు చేస్తూ బ్రతుకుతున్నారు.
- ◆ ప్రతిక్షణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్త్రీలు పిల్లలకు జన్మనిస్తూ, వారిని పెంచుతూ, వంట చేస్తూ, బట్టలు ఉతుకుతూ, ఇళ్ళను, వంటపాత్రలను శుభ్రం చేస్తూ, పశువుల సంరక్షణ, పొలంపని, వృద్ధుల సంరక్షణ చూస్తూ మగవారికంటే ఎక్కువ పని చేస్తున్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చేసిన ఒక అధ్యయనంలో పురుషులు రోజుకు సగటున 7 గంటలు పనిచేస్తాడగా స్త్రీలు రోజుకు సగటున 15-16 గంటలు శ్రమపడుతున్నట్లు వెల్లడైంది.

**పోషకాహారం జెండర్ ప్రభావం :** (ఈ దిగువ విషయాలను వివరించి శిక్షణ పొందుతున్న వారితో నాటకం లేదా రోల్ ప్లే వేయించాలి.)

- ◆ ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలుకంటే తక్కువ కాలం తల్లిప్రాలు త్రాగుతున్నారు.

ఆడపిల్లలకు తక్కువ ఆహారం, తక్కువ పోషకాలు కలిగిన ఆహారం ఇస్తున్నారు.

- ◆ యుక్త వయస్సులో బాలికలకు అదనపు పోషకాహారం అవసరం, పనిభారం పెరగడం, బహిష్టులో, ప్రసవంలో రక్తాన్ని కోల్పోవడం వలన కౌమార బాలికలు ఎక్కువ పోషకాహారం తీసుకోవాలి. బిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లికి ఇంకా పోషకాహారం కావాలి. కాని ఈ అన్ని దశలలోను ఆడపిల్లలకు తక్కువ పోషకాహారం దొరకడం జెండర్ అసమానతే కారణం.
- ◆ కుటుంబ సంరక్షణ బాధ్యత తమదేనని నమ్మే అడవారు కుటుంబంలో సభ్యులందరూ తిన్నాక మిగిలినది కొద్ది ఆహారంతో పోషకాలు లేని ఆహారం తిని కడుపు నింపుకుంటారు. తమకు తమ ఆరోగ్యానికి విలువనిచ్చు కాని స్త్రీలు తమ పోషణ గురించి పట్టించుకోవడం లేదు. అది చిన్నప్పటి నుండి తల్లి నుండి అలవాటు చేసుకుంటున్నారు.
- ◆ పోషకాహారం లోపంతో బాధపడే బాలికలు శారీరకంగా, మానసికంగా మందకొడిగా ఉంటారు.
- ◆ పోషకాహారం లోపం వలన రక్తహీనత వస్తుంది. ఇది గర్భం సమయంలో, ప్రసవ సమయంలో ప్రసవం తరువాత తీవ్ర రక్తస్రావం అవడానికి సరైన వైద్య సదుపాయం అందక చనిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ.
- ◆ పోషకాహారం లోపం వలన వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది.
- ◆ పొగ పొయ్యిల దగ్గర వంట చేయడం వలన శ్వాసకోస, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వస్తున్నాయి. 3 గంటలు పొగ పొయ్యి దగ్గర ఉంటే 20 ప్యాకెట్లు సిగరెట్లు తాగినంత హాని కలుగుతుంది.

**రోల్స్ :** పై అంశాలపై చర్చలు జరిపి ప్రస్తుతం వారి వారి ప్రాంతాలలో ఉన్న జెండర్ పాత్రలపై నాటకం వేయించడం ద్వారా అలా చేయకుండా అవగాహనతో కౌమార బాలికల వాళ్ళ ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టి జెండర్ సమానత్వం, ఆరోగ్యాభివృద్ధికి దోహదపడతారు.

