6 - 19 సం॥ల బాలబాలికలకు
రక్తహీనతకు సంబంధించిన వాస్తవాలు

రక్తహీనతకు సంబంధించిన వాస్తవాలు

1. ఇనుము అనగానేమి ?

ఇనుము మన శరీరానికి అవసరమైన ఒక ఖనిజము. రక్తంలో కల హిమోగ్లోబిన్‌లో ఒక భాగము ఇనుము. అది ఊపిరితిత్తుల నుంచి మన శరీరానికి కావలసిన ఆక్సిజన్‌ను తీసుకెళ్తుంది. ఎప్పుడైతే మన శరీరానికి సరిపడినంత ఇనుము ఉండదో అప్పుడు శరీరంలోని చాలా భాగాలు ప్రభావితము అవుతాయి.

2. రక్తహీనత అనగా నేమి ?

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్‌స్థాయి తగ్గటమే రక్తహీనత

3. రక్తహీనత కలుగుటకు కారణాలు ?

❖ పౌష్టికాహారం : మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ తక్కువగా తీసుకోవటమే రక్తహీనతకు కారణం. ఇదే కాకుండా విటమిన్ సి మరియు బి12 కూడా అవసరమైనంత తీసుకోకపోవడం రక్తహీనతకు మరొక కారణం.

❖ ఆహారేతర అంటే మలేరియా, నట్టలు మొదలగున్నవి కూడా రక్తహీనతకు కారణాలు

4. కౌమారంలో ఇది ఎందుకు సహజం ?

❖ కౌమారులలో పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి వేగంగా ఉంటుంది.

❖ శరీరం బరువు, ఎత్తు మరియు కండరాలు పెరుగుదల ఉండటం వలన అధిక ఐరన్ అవసరమవుతుంది.

❖ ఈ అధిక ఆవశ్యకతను ఆహారం ద్వారా తీసుకునే ఇనుము తీర్చలేనప్పుడు రక్తహీనత కలుగుతుంది.

ఆహారంలో తక్కువ ఐరన్

↓

శరీరంలో తక్కువ ఐరన్

↓

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ

↓

రక్తహీనత

❖ బాలికలకి ప్రతి నెల నెలసరి రక్తస్రావం ద్వారా ఐరన్ పోతుంది. కావున రక్తహీనత వీరిలో సాధారణంగా ఏర్పడుతుంది.

5. మీరు రక్తహీనతతో ఉన్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది ?

❖ ఎక్కువగా అలసట అనిపిస్తుంది

❖ శక్తిలేనట్లుగా భావిస్తారు

❖ నిద్రవస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది

❖ నోటిలో పుండ్లతోపాటుగా నోటికిరు వైపులా పగిలినట్లుంటుంది

❖ శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది మరియు ప్రత్యేకించి వ్యాయామం చేసినప్పుడు తరచుగా తలనొప్పిగా అనిపిస్తుంది.

❖ మీ కళ్ళు క్రింది రెప్ప లోపలి భాగం, నాలుక, శరీరం అంతా, గోళ్ళు, అరచేతులు పాలిపోయినట్లుగా ఉంటాయి.

❖ ఆటలలో మరియు చదువులో శ్రద్ధ కనపరచలేరు

❖ ఏకాగ్రత చూపలేరు.

❖ అంశాలను ఆకళింపు చేసుకోవటం/సంధాగ్రహించటం తక్కువగా ఉంటుంది.

❖ కాళ్ళలో తెరలు వంటి నొప్పి

❖ తరచుగా అంటు వ్యాధులు సంక్రమించటం

❖ కాగితం, ఐస్ లేక మట్టి, బలపం, సుద్ద, గోడ సున్నం వంటి పదార్థాలు తినాలనిపించటం దానినే పైకా అంటారు.

❖ ఆకలిలేమి, ఏమి తినాలనిపించదు.

6. రక్తహీనతను నియంత్రించాల్సిన ఆవశ్యకత ఎందుకు ?

❖ మీ అభివృద్ధి పై రక్తహీనత చెడు ప్రభావం చూపిస్తుంది.

❖ రక్తహీనత వలన నేర్చుకునే సామర్థ్యం తగ్గటం, అభ్యాసం/వ్యాయామం, ఆటలలో పాల్గొన లేకపోవడం వలన స్కూల్ / బడిలో మరియు బడి బయట కూడా మీ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.

❖ బాలికలలో ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం చూపి గర్భిణీ సమయంలో వారి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపటమే కాకుండా బిడ్డ పెరుగుదల తక్కువగా ఉంటుంది.

7. మీలో రక్తహీనత కలగకుండా ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి ?

❖ ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు, పండ్లు, బెల్లం, మాంసం మరియు కార్జ్యం, ఇతర కూరగాయలు ప్రతి రోజు ఆహారంలో తీసుకోవలెను. దీనికి సంబంధించిన సమాచారం ఐరన్ అధికంగా కలిగిన ఆహార పదార్థాల వివరాలు ఈ పుస్తకం చివర ఇవ్వడం జరిగింది.

❖ టీ, కాఫీ మరియు చల్లని పానీయాలు (కూల్‌డ్రింక్స్) భోజనానికి ముందు, భోజనంతో పాటు మరియు తరువాత తీసుకొనుట మానివేయాలి.

❖ వారానికి ఒకటి బ్లూ రంగులో ఉన్న ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర తప్పనిసరిగా అనుబంధంగా తీసుకోవాలి.

❖ నట్టలుకి ఆరు నెలలకి ఒకసారి 'ఆల్‌బెండజోల్' మాత్ర తప్పక తీసుకోవలెను.

❖ నట్టలు సమస్య తలెత్తకుండా ఎల్లవేళలా చెప్పులు వేసుకోవలెను. మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళునపుడు తప్పని సరిగా చెప్పులు వేసుకోవలెను.

❖ అస్వస్థతకి సంబంధించి సమయానికి తగిన వైద్యం తీసుకోవలెను.

❖ రక్తహీనతపై పాఠశాలలో నిర్వహించు బోధన కార్యక్రమాలకి హాజరు కావలెను.

8. బ్లూ మాత్ర గురించి మీరు ఏమి అంశాలు తెలుసుకోవలెను ?

❖ వారానికి ఒక బ్లూ మాత్ర తీసుకోండి

❖ బ్లూ మాత్ర ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకండి. భోజనం తరువాత తీసుకోండి.

❖ బ్లూ మాత్రల వలన ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తవు (ఒకవేళ వికారం / పొట్టలో నొప్పి అనిపిస్తే మీ టీచరు / ఆరోగ్య కార్యకర్తని కలవండి).

రూపొందిద్దాం ఆరోగ్యమైన ఆంధ్రప్రదేశ్‌ని
ముందడుగు వేసింది ఆంధ్రప్రదేశ్ రక్తహీనతను పారద్రోలడానికి

కౌమారులలో రక్తహీనతపై సాంకేతిక సమాచారం

వారానికి ఒక ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ కార్యక్రమము

వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రల అనుబంధ కార్యక్రమము

భారత ప్రభుత్వం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ వారు కౌమారులలో (10 నుంచి 19 సంవత్సరముల వయస్సు) గల పౌష్టికాహార సంబంధిత రక్తహీనతను తగ్గించుటకు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ (విఫ్స్) కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమము భారతదేశంలో గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో అమలుపరచబడుతుంది.

బడికెళ్ళే బాలబాలికలు

ఎ. ప్రభుత్వం / ప్రభుత్వ ఎయిడెడ్ / స్థానిక పరిపాలన / మునిసిపల్ స్కూళ్ళలో 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుకుంటున్న బాలురు మరియు బాలికలు.

అంగన్‌వాడి కేంద్రం ద్వారా బడికి వెళ్ళకుండా ఉన్న బాలబాలికలు

బి. బడి బయట ఉన్న కౌమార బాలికలు

సి. అదే విధంగా అంగన్‌వాడి కేంద్రం స్థానంగా బడికి వెళ్ళని బాలురను/ ఆశా, స్వయంశక్తి సంఘాలు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ద్వారా సమీకరించి వారికి కార్యక్రమం అందేలా చేయబడుతుంది.

ఈ విఫ్స్ కార్యక్రమం వివాహిత కౌమార బాలికలకు కూడా వర్తిస్తుంది. ప్రస్తుత మార్గదర్శక సూత్రాలననుసరించి జాతీయ గ్రామీణ ఆరోగ్య మిషన్‌లో గల ఆరోగ్య వ్యవస్థ ద్వారా గర్భిణీ మరియు బాలింత సంరక్షణగా ఐఎఫ్ఎ మాత్ర ఇవ్వబడుతుంది. అలానే గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే కౌమార తల్లులకు కూడా ఐఎఫ్ఎ మాత్ర అనుబంధంగా ఇవ్వబడుతుంది.

విఫ్స్ విధానంలో ఏమి ఉంది ?

ఎ, బి మరియు సికి సంబంధించిన సమూహాలలో కల కౌమారులకు వారానికి (విఫ్స్ కార్యక్రమం క్రింది) ఒక ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర అనుబంధంగా ఇవ్వబడుతుంది. వానితోబాటుగా నట్టలకి ఆల్‌బెండాజోల్ (డీవార్మింగ్) మాత్ర సంవత్సరానికి రెండుసార్లు పైన తెలిపిన సమూహాలకు చెందిన వారందరికి ఇవ్వబడుతుంది.

- **వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ మాత్ర (విఫ్స్) వేయు విధానం** : 10-19 సంవత్సరముల పిల్లలకు 100 ఎమ్.జి ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు 0.5 ఎమ్.జి ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రను గురువారం రోజున సంవత్సరంలో 52 వారాలు టీచరు / అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పర్యవేక్షణలో వేసుకోవలెను.
- 5-9 సం॥ల పిల్లలకు 20 ఎమ్.జి ఐరన్ మరియు 0.1 ఎమ్.జి ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రనే ఇవ్వవలెను.
- **మధ్యస్థాయి / తీవ్రస్థాయి రక్తహీనత కలిగిన లక్ష్య సమూహాలను** గుర్తించి వారికి తగిన వైద్య సదుపాయానికి రిఫర్ చేయవలెను.
- **నట్టలకి సంవత్సరానికి రెండుసార్లు ఆల్‌బెండజోల్ (400 ఎమ్.జి)** నట్టలు, నులి పురుగుల నియంత్రణకి ఆరు నెలల వ్యవధిలో తీసుకోవాలి.
- **సమాచారము మరియు కౌన్సిలింగ్ :** సరియైన ఆహారం తీసుకొనుటకు మరియు నట్టలు నులిపురుగుల నివారణకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

ఈ పుస్తకం గూర్చి

ఈ పుస్తకం, జాతీయ గ్రామీణ ఆరోగ్య మిషన్, విద్య మరియు సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవల కార్యక్రమ యాజమాన్యం, రాష్ట్రస్థాయి శిక్షణ ఇచ్చు వారు, జిల్లాస్థాయిలో శిక్షణ ఇచ్చువారు వైద్యులు, ఉపాధ్యాయులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, మహిళా శిశు అభివృద్ధి సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమమంలో పాలుపంచుకొను వారందరికి సమాచారాన్ని అందింస్తుంది. (ఈ పుస్తకం విఫ్స్ కార్యక్రమం ఆచరణకు అనుబంధం వంటిది.)

రక్తహీనతకు సంబంధించిన సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని క్రింది స్థాయి సిబ్బందికి అవగాహన కల్పించుట వలన వారు కౌమార బాలబాలికలకు అవసరమైన పరిజ్ఞానాన్ని అందచేసి వారు వారానికి ఒక ఐరన్ మాత్ర మరియు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల ఆహారం క్రమంగా తీసుకొని రక్తహీనత నివారణ మరియు నియంత్రించుటకు ప్రోత్సహిస్తారు.

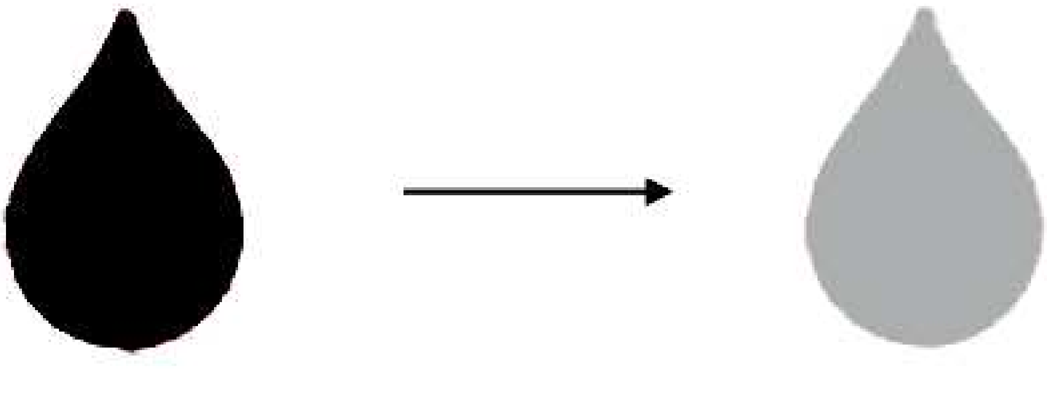
రక్తహీనత : కారణాలు మరియు ప్రభావితాలు

స్త్రీలు మరియు పిల్లల జీవితమంతా ప్రభావం చూపే రక్తహీనత భారతదేశంలో కీలకమైన ప్రజా ఆరోగ్య సమస్య. బాలబాలికలలో రక్తహీనత వారి అభివృద్ధిని, నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని, దైనందిన కార్యక్రమాలలో ఏకాగ్రత లోపించడం, అంటువ్యాధులకు గురయ్యేటట్లు చేయడం/చదువు మానివేయడం/భౌతిక దారుడ్యం తగ్గడం మరియు పని చేయు సామర్థ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అదే బాలికలలో అయితే గర్భిణి వచ్చిన తరువాత నెలలు నిండక ముందే బిడ్డ జననం, తక్కువ బరువుతో బిడ్డ మరియు నవజాత శిశు, తల్లి మరణానికి కారణమవుతుంది.

పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఉండే ముఖ్యమైన ఈ కౌమారదశ, రక్తహీనత నివారణకు చర్యలు తీసుకోవటానికి మంచి అవకాశం. ఈ సమయంలో బాల బాలికలకు పౌష్ఠికాహారానికి సంబంధించిన అవగాహన మరియు ఐఎఫ్ఎ పొందే అవకాశాన్ని అందించలేకపోయినట్లయితే వారిని ఐరన్ లోపం మరియు రక్తహీనత అను సమస్యలోకి నెట్టిన వారమవుతాము. బాలికలకు వారి పెరుగుదల అవసరాలకే కాకుండా (ఐరన్ సమృద్ధిగా తీసుకోవటం) గర్భిణి రాక ముందు మరియు గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు తప్పనిసరి.

రక్తహీనత అనగా నేమి ?

మానవ రక్తంలో ఎర్రని రంగులో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ అను పదార్థము ఐరన్‌ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ తీసుకెళ్తుంది. ఆహారంలో ఇనుము తక్కువగా ఉంటే హిమోగ్లోబిన్ కూడా తక్కువగా ఉండి రక్తాన్ని పలుచగా, లేత ఎర్రరంగులో ఉండి శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తక్కువ అవుతుంది దీనినే రక్తహీనత అంటారు.



రక్తహీనతను గుర్తించటానికి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి

వయస్సు / లింగము	హిమోగ్లోబిన్ గ్రాము/డి.ఎల్
6 నెలల నుంచి 6 సంవత్సరాల పిల్లలు	11
6 నుంచి 14 సంవత్సరాల పిల్లలు	12
15-19 సంవత్సరాల కౌమారులు	12
పెద్ద మగవారు	13
పెద్ద ఆడవారు	12
పెద్ద కౌమార గర్భిణీ స్త్రీలు	11

పైన వివరించిన స్థాయికన్నా హిమోగ్లోబిన్ తక్కువుంటే ఆ వ్యక్తిని రక్తహీనత కలిగిన వ్యక్తిగా గుర్తించవలెను.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం రక్తహీనత వర్గీకరణ

కొంచెం రక్తహీనత	11.9 గ్రాముల నుండి 10 గ్రాముల హిమోగ్లోబిన్ 100 ఎమ్.ఎల్ రక్తం
మధ్యస్థ రక్తహీనత	9.9 గ్రాముల నుండి 7 గ్రాముల హిమోగ్లోబిన్ / 100 ఎమ్.ఎల్
తీవ్ర రక్తహీనత	7 గ్రాముల కంటే తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ / 100 ఎమ్.ఎల్ రక్తం
గర్భం లేని స్త్రీలలో రక్తహీనత	12 గ్రాముల కంటే తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ / 100 ఎమ్.ఎల్ రక్తం (15 సంవత్సరాలు పైబడి)
గర్భస్థ స్త్రీలలో రక్తహీనత	11 గ్రాముల కంటే హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ / 100 ఎమ్.ఎల్ రక్తం

రక్తహీనతకు సాధారణ కారణాలు

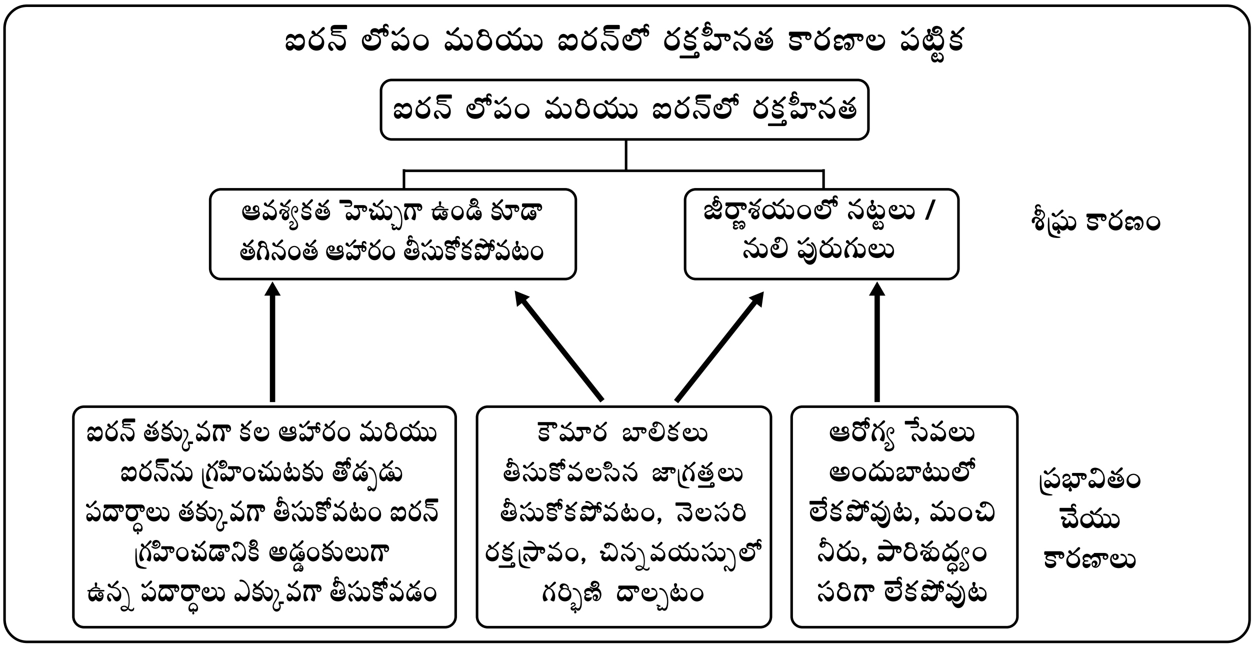
అనేక రకాలైన రక్తహీనత కలదు. అవి పౌష్ఠికాహార లోపం లేదా పౌష్ఠికాహారేతర కారణం అయి ఉండవచ్చు. (తీవ్ర/ఎక్కువ రక్తస్రావం, అంటువ్యాధులు, జన్యుపర లోపాలు లేదా క్యాన్సర్). అయితే మన దేశంలో పౌష్ఠికాహార రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉంది.

ఐరన్ లోపం కలిగి మరియు పౌష్ఠికాహార లోపం కల రక్తహీనతకు కారణాలు:

- ఐరన్ తక్కువగా గల ఆహార పదార్థాలు తీసుకొనుట వలన శరీరంలో ఐరన్ కొరత ఏర్పడి రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. ఐరన్ తక్కువగా కలిగిన ఆహార పదార్థాలు, కుటుంబంలో పంపిణిలో లింగ వివక్షత కూడా పరిస్థితిని ఎక్కువ చేస్తుంది.
- మనం ఎక్కువగా ఆహార పదార్థాలు అంటే ధాన్యాలలో ఫైటేట్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వలన శరీరం గ్రహించగలిగే ఐరన్ తక్కువ మరియు ఐరన్ తక్కువగా తీసుకోవటమే కాక ఐరన్‌ను గ్రహించే శక్తిని పెంచే విటమిన్ సి కలిగిన పుల్లని పదార్థాలను తక్కువగా తీసుకోవటం కూడా ఒక కారణమే.
- విటమిన్స్, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ బి-12 లు ఆహారంలో తక్కువగా ఉండటం కూడా ఒక కారణం.

పౌష్టికాహారేతర కారణాలు

- కౌమారదశలో ఐరన్ ఆవశ్యకత పెరుగుట
- నట్టలు / నులి పురుగులు
- మలేరియా మొదలైన అంటువ్యాధి



శరీరంలో సాధారణ స్థాయి ఐరన్ నిలువలు తగ్గటం ప్రారంభించిన తరువాత ఐరన్ లోప రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అప్పుడే రక్తహీనతకు సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. అవి రక్తహీనత తీవ్రస్థాయికి చేరితేనే కనిపిస్తుంది (హెచ్‌బి 7-8 గ్రాములు / డి.ఎల్) కన్నా తక్కువ అయితే ఈ స్థితికి చేరక ముందు కూడా ఆరోగ్యం పై చెడు ప్రభావం చూపించవచ్చు.

- నెలసరి రక్తస్రావం అధికంగా జరుగుట
- కౌమారంలో పెళ్ళి మరియు గర్భిణి, భౌతికంగా మరియు శారీరకంగా నిర్మాణాత్మకంగా వృద్ధి చెందని బాలికలు గర్భవతులైతే రక్తహీనత, మాతృ మరణాలు, గర్భిణి సమస్యలు మరియు తక్కువ బరువుతో బిడ్డ పుట్టడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

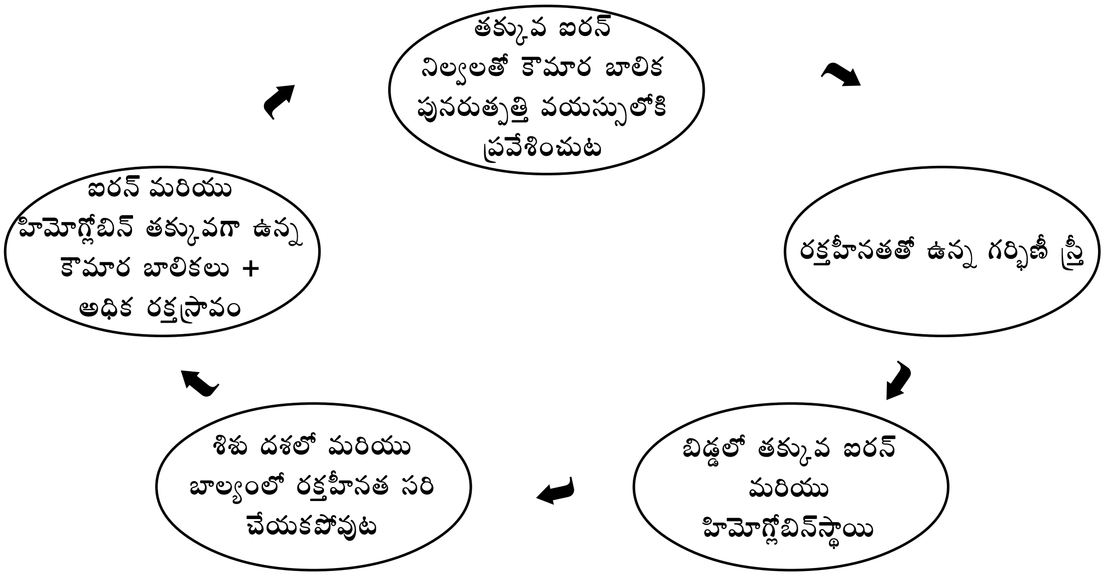
ఎవరు రక్తహీనతకు గురువుతారు ?

రక్తహీనతకు ఎక్కువగా గురి అవ్వగలవారు

- బిడ్డను కనగల వయస్సులో ఉండి నెలసరిలో ఎక్కువ రక్తస్రావం కలుగుతున్న స్త్రీలు
- ఐరన్ ఆవశ్యకత ఎక్కువగా ఉండే గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చు తల్లులు
- పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉండే పిల్లలు మరియు కౌమార బాలబాలికలు
- ఆహారంలో ఐరన్ తక్కువ తీసుకునే ఆహారపు అలవాట్లు కలిగినవారు.

రక్తహీనత చక్రం : శరీరంలో తక్కువ ఐరన్ నిలువలతో పునరుత్పత్తి వయస్సులోకి ప్రవేశించిన కౌమార బాలిక, కౌమారంలో కాని ఆ తరువాత కాని గర్భం దాలిస్తే తక్కువ బరువు ఉన్న బిడ్డని కనటానికి మరియు గర్భిణీ కాలం పూర్తి కాక ముందే బిడ్డకు జననం ఇవ్వటానికి అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే బిడ్డ కూడా తక్కువ ఐరన్

రక్తహీనత చక్రం



నిల్వలతో పుట్టడం మరియు శిశువుకి ఆహారం/తల్లిపాలు అందించే విధానం కూడా సరిగ్గా ఉండకపోవటం వలన శరీరంలో తక్కువ ఐరన్ నిల్వలతో కౌమారదశ లోనికి ప్రవేశించే అవకాశాలుండవచ్చు. కావున ఈ విష వలయం అలానే కొనసాగుతుంది.

సాధారణంగా పురుషులకన్నా స్త్రీలు ఎక్కువగా రక్తహీనతకు గురవుతారు ఎందుకంటే తక్కువస్థాయి ఐరన్ నిల్వలు మరియు నెలసరి ప్రారంభం అవ్వటం వలన దానిని పూడ్చుటకు అధిక ఐరన్ అవసరమవుతుంది. భారతదేశంలో అధిక శాతం రక్తహీనత 12-13 సంవత్సరాల వయస్సు కల బాలికలలో ఉంది. పెద్ద మనిషి (రజస్వల) కూడా ఇదే వయస్సులో అవ్వడం వలన ఒకదానితో ఒకటి సంబంధిత అంశాలవుతున్నాయి. బాలికలు తక్కువగా ఆహారం తీసుకోవడం లేదా శక్తి గ్రాహకాలుని కూడా బాలుర కంటే తక్కువ తీసుకోవటంతోపాటుగా నెలసరిలో జరిగే రక్తస్రావం కూడా వీరిలో ఐరన్ లోపం ఏర్పరిచి ఐరన్ రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది.

రక్తహీనత లక్షణాలు చిహ్నాములు

రక్తహీనతను సరిగా తెలుసుకోవాలంటే కేవలం రక్త పరీక్ష ద్వారానే గుర్తించ గలము రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని (హెచ్‌బి) గుర్తించటం ద్వారానే రక్తహీనతను తెలుసుకొనగలము. ఈ పరీక్ష పాఠశాల, ఆరోగ్య కేంద్రాలలో జరుపబడుతుంది. ఏమైనప్పటికి కొన్ని చిహ్నాములను గుర్తించుట ద్వారా రక్తహీనతని గుర్తించగలము అవి:

- కన్ను క్రింది రెప్పలోపలి భాగం, నాలుక, చర్మం, గోళ్ళు, అరచేతులు పాలిపోయినట్లుండుట.
- నోట్లో పూతతో పాటుగా నోటి చివర్లు పగుళ్ళు.
- మత్తుగా, అలసట, నీరసం మరియు తక్కువ శక్తి.
- వేగవంతంగా గుండెకొట్టుకోవటం ప్రత్యేకించి వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు.
- శ్వాస తక్కువ మరియు తరచుగా తలనొప్పి ప్రత్యేకించి వ్యాయామం చేసినప్పుడు
- చదువు, ఆటలలో శ్రద్ధలేకపోవుట
- ఏకాగ్రత పెట్టలేకపోవుట మరియు కష్టంగా అనిపించుట
- కాళ్ళు నొప్పులు / నులిమినట్లనిపించుట

- అంటువ్యాధుల నుంచి తట్టుకునే వ్యాధి నిరోధక శక్తి తక్కువగుట.

శరీరంలో సాధారణ స్థాయి కంటే ఐరన్ నిల్వలు తక్కువగా అవుతున్నప్పుడు ఐరన్ రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అయినప్పటికి రక్తహీనత తీవ్రస్థాయికి చేరేంత వరకు దాని లక్షణాలు కనిపించవు. (హెచ్‌బి 7-8 గ్రాములు / డిఎల్ కన్నా తక్కువ). ఏమైనప్పటికి దాని ఫలితాలు ఈ దశకు చేరకముందే ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి.

రక్తహీనతను కనుగొనుట ఎట్లు

- నాలుక, గోళ్ళు, కనురెప్ప లోపల పాలినట్లుండుట, అలసట, నీరసం, మత్తు కళ్ళు తిరిగినట్లనిపించుట, ఆకలిలేమి, పాదాలు వాపు (నీరు చేరటం).
- ఎవరైన కౌమారులు పాలినట్లుగా కనిపిస్తూ అలసట లేక అవిరామంగా కనిపిస్తే రక్తహీనతగా అనుమానించి దగ్గరలో ఉన్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి ఆమెని/అతనిని రిఫర్ చేయవలెను.

కౌమారులలో రక్తహీనత నివారణ మరియు నియంత్రణ

ప్రాథమిక స్థాయిలో రక్తహీనత నివారణకు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల ఆహారంతోపాటు ఐరన్‌ను గ్రహించుటకు తోడ్పడు మరియు ఎర్ర రక్తకణాలు / హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి చేయు విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ (ఖనిజములు) తీసుకోవలెను.

ఎ. ఐరన్ సమృద్ధిగా గల సమతులాహారం

కౌమారం భౌతిక పెరుగుదల మరియు లైంగిక పరిపక్వత జరిగే దశ. కావున కౌమారులు అన్ని పోషకాలను అందించే పిండి పదార్థాలు, పప్పుదినుసులు, క్రొవ్వు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజములతో సమతులాహారం తీసుకోవలెను. అన్ని పదార్థాలు కూడా సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు అనుకూలంగా సరిపడినంత పరిమాణంలో తీసుకోవలెను.

సమతులాహారం తీసుకోవటం అంటే వివిధ రకాలైన ఆహార పదార్థాలు అనగా పప్పుదినుసులు, చపాతి లేక అన్నం, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, స్థానికంగా లభించే పళ్ళు మరియు పాలు ప్రతిరోజు తీసుకోవడం.

వివిధ రకాలైన ఆహార పదార్థాలు కౌమారులకు ఎందుకు ముఖ్యం

- పప్పు దినుసులు శరీర నిర్మాణానికి మరియు ఏదైనా నష్టం జరిగితే బాగుచేయుటకు మరియు శరీర కణజాల నిర్వహణకు ఉపయోగ పడతాయి. గుడ్లు, పాలు, పప్పులు, చేప, మాంసం, వేరుశెనగ మొదలైనవి శరీర నిర్మాణాత్మక ఆహార పదార్థాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.
- క్రొవ్వు పదార్థాలు అధిక శక్తి జనకాలు మరియు క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్లను అందిస్తాయి. నూనె, నెయ్యి, వెన్న, చీజ్, గుడ్లు, మాంసం క్రొవ్వు, చేప, వేరుశెనగ నూనె, ఆవనూనె మొదలగునవి క్రొవ్వు పదార్థానికి ఉదాహరణలు.
- పిండి పదార్థాలు ఆహారంలో అధిక భాగం ఉండటమే కాకుండా శక్తిని కలిగించే ముఖ్య వనరులు. బియ్యం / అన్నం, బంగాళదుంప, పంచదార, అరటి, బెల్లం, చెరుకు, తేనె మొదలైనవి ఉదాహరణలుగా చెప్పుకోవచ్చు.
- విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ చిన్న మొత్తంలో అవసరమవుతాయి. ఇవి శరీర పెరుగుదలకి శరీర ముఖ్య

విధులు బాగు చేయుటకు మరియు నియంత్రించుటకు ఉపయోగపడతాయి. పండ్లు మరియు కూరగాయలు వీటికి ఉదాహరణలు.

- కౌమారంలో కాల్షియం ఆవశ్యకత ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటుందంటే కౌమారంలో వేగవంతంగా కలిగే పెరుగుదల శరీర కండరాలు మరియు ఎముకల పెరుగుదలకు అవసరమవుతుంది. పాలు మరియు పాల పదార్థాలు కాల్షియంని ఎక్కువగా అందజేయు వనరులు.

ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు

1. ఆకుపచ్చని కూరగాయలు మరియు పండ్లు
2. గింజలు - గోధుమలు, జొన్నలు, సజ్జలు, మొలకెత్తిన పప్పు గింజలు, వేరుశెనగ, నువ్వులు, బెల్లం, ఎండు పండ్లు.
3. కార్జ్యం, గుడ్డు, మాంసం, చేప
4. విటమిన్ సి అధికంగా కలపండ్లు శరీరం ఐరన్‌ని ఎక్కువగా గ్రహించేట్లు తోడ్పడతాయి. పుల్లని పండ్లు బత్తాయి, నిమ్మ, ఉసిరి, ఆపిల్, సీమరేగులలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

అయితే మన దేశంలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉన్న పదార్థాలు అన్ని వేళలా ప్రజలందరికి దొరకవు. కావున ఆకుపచ్చని కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఇవి తక్కువ ఆదాయం కల కుటుంబాలకి కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి. బడిలో/స్కూల్‌లో అంగన్ వాడి కేంద్రంలో తప్పక ఆకుకూరలతో వండిన ఆహార పదార్థాలని సరఫరా చేయవలెను.

మన భారతదేశంలో తీసుకునే ఆహారంలో రసాయనిక పదార్థాలు ఉండటం వలన శరీరం ఐరన్‌ను తక్కువగా గ్రహిస్తుంది. ఉదాహరణకి 'టీ'లో కల టానిన్ అనే పదార్థము శరీరం ఐరన్‌ని గ్రహించటాన్ని నియంత్రిస్తుంది. అదే విటమిన్ 'సి' మరియు విటమిన్ 'సి' అధికంగా కలిగిన పదార్థాలైన ఉసిరి, నిమ్మరసం, బత్తాయి, నారింజ, మొలకెత్తిన గింజలు శరీరం ఐరన్ గ్రహించే శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. అందువలన టీ, కాఫీ, సోడా కలిగిన పానీయాలు భోజనం తిన్న వెంటనే లేదా భోజనానికి ముందు తీసుకొనకూడదు. కనీసం రెండు గంటల తరువాత తీసుకోవలెను. ఆహారంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉన్న పదార్థాలును తీసుకోమని ప్రోత్సహించాలి.

బి. అనుబంధంగా ఐరన్

భారతదేశంలో, ఐరన్‌ను శరీరం గ్రహించే శక్తి తక్కువ చేసే ఆహారపు అలవాట్లు ఉండటం వలన మరియు శాఖాహారంలో సమతులాహారం తీసుకున్నప్పటికి రక్తహీనత నివారించుటకు మరియు నియంత్రించుటకు ఐరన్ అనుబంధంగా తీసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. కౌమారులలో రక్తహీనతని నివారించుటకు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర చొప్పన సంవత్సరానికి 52 మాత్రలు తీసుకొనుట ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇది విఫ్స్ కార్యక్రమం ద్వారా అందించబడుతుంది.

సి. మరి కొన్ని నూతన విధానాలు

- **మలేరియా (చలిజ్వరం) నివారణ :** పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు, నిద్రించునప్పుడు, క్రిమి సంహారక విధానంతో రూపొందించిన దోమ తెర వాడకం వలన మలేరియా కలిగించే దోమలను ప్రజలకి దూరంగా ప్రారదోలి మలేరియాని గణనీయంగా తగ్గించుటకు ఉపయోగపడతాయి.
- **నులి పురుగుల/ఏలిక పాములకు వైద్యం మరియు నివారణ:** వీటికి మందు ఇచ్చుట ద్వారా వాటిని తొలగించి రక్తనష్టం తగ్గించి రక్తహీనతను నివారిస్తుంది.

నులి పురుగులు, ఏలిక పాములను నివారించుటకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించవలెను. దానికి గాను ప్రతి ఒక్కరు మరుగుదొడ్డి వాడకాన్ని అలవాటు చేసుకొని బహిర్భూమి మల విసర్జన మాని వేయవలెను. ఏలికపాములు, నులిపురుగులను తగ్గించుటకు 400 మిల్లిగ్రాముల ఆల్బెండ్జోల్ మాత్రను ఆరు నెలల వ్యవధితో తీసుకొనవలెను.

- ◆ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం, ఆహార పరిశుభ్రత
- ◆ పరిశుభ్రమైన త్రాగునీరు వాడకం వివిధములైన అంటు వ్యాధులు మరియు జబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది.
- ◆ వంట చేయబోయే ముందు, ఆహారం తినబోయే ముందు, మల విసర్జనానంతరం మరియు పిల్లల మలమును పారవేసినప్పుడు తప్పక చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవడం వలన పొట్టలోకి పురుగులు చేరకుండా నివారిస్తుంది.
- ◆ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించుట.
- ◆ పరిశుభ్రంగా తయారు చేసిన మరియు వండిన ఆహారాన్ని తీసుకొనుట.

- ఐరన్ కలిపిన ఆహార పదార్థాలని తీసుకోవడం (పప్పు, పిండి, బియ్యం, బిస్కట్లు మొదలైనవి).

డి. త్వరగా గుర్తించుట మరియు రిఫరల్

రక్తహీనత కలిగిన వారిని ప్రథమదశలో లేదా ఎంత త్వరగా వీలయితే అంత త్వరగా గుర్తించి రిఫర్ చేయుట అనేది రక్తహీనత మాధ్యమిక నివారణలో ముఖ్యమైన విధానము. మధ్యస్థం నుంచి తీవ్ర రక్తహీనత ఉన్నట్లయితే

- నాలిక, గోళ్ళు, అరచేయి మరియు కన్ను తెల్లగుడ్డు మరియు క్రింది రెప్ప లోపలి భాగం పసుపు రంగుగా ఉంటాయి.
- నీరసం మరియు ఆకలి లేకపోవుట
- శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా అనిపించడం.
- పాదాలలో నీరుచేరి వాపు.

కౌమార బాలబాలికలలో రక్తహీనత ఉన్నట్లు అనిపిస్తే వారికి తదుపరి పరీక్షకు సంబంధిత ఆరోగ్య కేంద్రానికి పంపి పరీక్ష చేయించాలి.

బడికి వెళ్ళే బాల బాలికలకి వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ వేసే అనుబంధ కార్యక్రమ అమలుకు మార్గదర్శక సూచనలు

- ఉపాధ్యాయులు
- మండల విద్యాధికారులు
- ప్రాజెక్టు అధికారి / జిల్లా విద్యాశాఖాధికారులు

ఉపాధ్యాయులకు మార్గదర్శక సూచనలు

లక్ష్యం

స్కూల్ కేంద్రంగా బడికి వెళ్ళే బాలబాలికలలో రక్తహీనత నియంత్రించుట కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. అందులోను ప్రభుత్వ / ప్రభుత్వ ఎయిడెడ్ / మున్సిపల్ స్కూల్స్‌లో 1వ తరగతి నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదివే బాల బాలికలకు ఈ కార్యక్రమం ద్వారా వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అందించటం జరుగుతుంది.

ఉద్దేశ్యములు

- ప్రభుత్వ / ప్రభుత్వ ఎయిడెడ్ / మున్సిపల్ స్కూల్‌లో 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదివే బాలబాలికలకు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర మరియు సంవత్సరానికి రెండుసార్లు నట్టల మందు ఆల్‌బెండ్‌జోల్ అందించేలా చూడటం.
- బాలబాలికలు ఐరన్ తీసుకొనుటను పెంచే విధంగా వారి ఆహార విధానాన్ని సరిదిద్దుకొనుటకు అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించటం.
- నట్టలు / నులిపురుగుల నివారణకు అవసరమైన పరిశుభ్ర విధానాలైన చెప్పులు వాడకం మొదలైన వాటిని అలవరచుకోమని ప్రోత్సహిస్తూ కౌమారులకు దాని వలన కలుగు ఫలితాన్ని చెప్పటం.

ఉపాధ్యాయులకు మార్గదర్శక సూచనలు

స్కూల్ కేంద్రంగా ఐఎఫ్ఏ మాత్రల పంపిణి : నోడల్ టీచర్ పాత్ర

- ఈ కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో 1 నుంచి 12 వరకు చదువుతున్న బాల బాలికలకు ఐఎఫ్ఏ అందించుట.
- ప్రతి స్కూల్‌లో నోడల్ టీచర్స్‌ని ప్రతిపాదించుట
- నోడల్ టీచర్స్ స్కూల్‌లో ఉన్న 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న బాలబాలికలకు గురువారం రోజున మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత వారి పర్యవేక్షణలో ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర తీసుకొనునట్లు చూడవలెను. టీచర్స్ కూడా ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర తీసుకొనునట్లు ప్రోత్సహించవలెను. అలానే మొదటి మోతాదు నట్టలు మాత్ర 400 మి.గ్రా ఆల్‌బెండ్‌జోల్ 6 నెలల వ్యవధిలో విధిగా బాలబాలికలకు వేయవలెను.
- గురువారం (మాత్ర ఇచ్చే రోజు) బాలబాలికలలో ఎవరైన బడికి రానట్లయితే అదే వారంలో తదుపరి రోజులలో మాత్ర తీసుకునే/వేసుకునేట్లు చర్యలు తీసుకోవలెను.

- కౌమార బాలబాలికలలో మధ్యస్థ / తీవ్ర రక్తహీనతకు టీచరు వారి గోళ్ళు, నాలుక పాలిపోయి నట్లున్నవేమోనని పరీక్షించి తెలుసుకోవలెను. రక్తహీనత ఉన్నట్లయితే వారికి తగిన వైద్య సదుపాయానికి రక్తహీనత నివారణకు ఆరోగ్య కేంద్రానికి పంపవలెను.

- విద్యా సంవత్సరంలో పౌష్ఠికాహారం మరియు ఆరోగ్య విద్య కొరకు ప్రత్యేకమైన సమయాన్ని కేటాయించవలెను. ఉపాధ్యాయులు పౌష్ఠికాహారం మరియు ఆరోగ్య విద్య తరగతులను టైమ్ టేబుల్ ప్రకారం నెలకోసారి నిర్వహించవలెను. ఉపాధ్యాయ మరియు తల్లితండ్రుల సమావేశాలలో విఫ్స్ కార్యక్రమంపై తల్లితండ్రులకు కూడా అవగాహన కలిగించవలెను.

- సెలవులకు ముందుగానే పిల్లలకు ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు ఇచ్చి తల్లితండ్రుల పర్యవేక్షణలో వేసుకోమని తెలుపవలెను.

- వార్షిక ఐఎఫ్ఎ సరఫరా నిల్వలను శుభ్రమైన, పొడిగా, దుమ్ముధూళి చేరని, ఎండతగలని ప్రదేశంలో/గదిలో ఉంచవలెను.

- వార్షికంగా అవసరమైన ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రలను స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లు అంచనా వేయవలెను.

- చిన్నారి డాక్టర్లకు అవగాహణ కల్పించి, వారి ద్వారా తోటి విద్యార్థులకు, వారి ద్వారా కుటుంబ సభ్యులకు అవగాహన కలిగించవలెను.

ఐఎఫ్ఎ అంచనా

- సంవత్సరానికి ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు : 52 × 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న మొత్తం బాలబాలికలు + ప్రతి టీచర్‌కు సంవత్సరానికి కావలసిన 52 మాత్రలు. దానికి 20% మాత్రలు అధికంగా కలిపి అంచనా వేయవలెను.

- సంవత్సరానికి అవసరమయ్యే ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రలు : 2 × 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న బాలబాలికలు + 10% అదనంగా కలిపి అంచనా వేయవలెను. ఈ పదిశాతంలోనే టీచర్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు.

- విద్యార్థులకి టీచర్లకు అవసరమైన అంచనాల ప్రకారం కావలసిన ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రల సంఖ్యను ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన దరఖాస్తు విధానంలో నింపి మండల విద్యాధికారికి/వైద్యాధికారికి పంపవలెను.

స్కూల్ పేరు మరియు చిరునామా ....

మొత్తం కౌమార బాలబాలికల సంఖ్య .... మొత్తం టీచర్ల సంఖ్య ....వార్షిక అవసరం సంవత్సరం 20 ....

పాఠశాల స్థాయి

ప్రధానోపాధ్యాయులు / నిర్ణీత ఆరోగ్య కార్యకర్త స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లుగా పూర్తి బాధ్యులు

మోనిటరింగ్

వ్యక్తిగత : ప్రతివారు మాత్రలు క్రమంగా వేసుకుంటున్నది లేనిది నిర్ధారించుకునేందుకు వ్యక్తిగతంగా కార్డు ఇవ్వబడుతుంది. దాని నమూన అనుబంధంలో పొందుపరచబడింది. ఆ కార్డును ఎవరికి వారు సరిగా నింపుతున్నారా లేదా అని గమనించవలసిన బాధ్యత టీచర్సు మరియు స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లపై ఉంది.

తరగతి : తరగతి / స్కూల్‌స్థాయి రిజిష్టర్‌ను తరగతి టీచర్ నిర్వహిస్తారు. దీని నమూనా అనుబంధం 2లో ఉంది. ప్రతి వారానికి సంబంధించిన సమాచారం ఈ రిజిష్టర్‌లో వ్రాయవలెను. అయితే వారానికి ఒక మాత్ర తీసుకున్న సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి ప్రతి బాలిక/బాలుడు 4 మాత్రలు తీసుకున్నారో (ఆ నెలలో 5 వారాలుంటే 5) లేదో గమనించి వారికి మాత్రమే లెక్కించాలి. అలానే ఎవరైతే (బాలుడు/బాలిక) ఆనెలలో 4 లేక 5 మాత్రలు తీసుకోలేకపోయారో గమనించి వారు క్రమంగా తీసుకోలేక పోవుటకు గల కారణాన్ని రిమార్క్సు కాలంలో వ్రాసి ఆ సంబంధిత సమాచారాన్ని స్కూల్‌కి సంబంధించిన నివేదికలో పొందుపరచాలి.

స్కూల్/బడి : అయితే టీచర్స్ ప్రతి తరగతి / క్లాసు నుంచి వచ్చిన నివేదికలని / రిపోర్ట్సును క్రోడీకరించి అనుబంధం-3లో ఇచ్చిన స్కూల్ రిపోర్టింగ్ ఫారం / బడి నివేదిక ఫారంలో చేర్చి బడి హెడ్ మాస్టరు / ప్రిన్సిపాల్‌కి ఇవ్వవలెను. ఆ సమాచారం ఆధారంగా స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ సమీక్ష స్కూల్ రిపోర్టు ఫారంపై సంతకం చేసి ప్రతి నెలా మండల స్థాయి అధికారులకు అందచేస్తారు దాని కాపీని ఎ.ఎన్.ఎమ్/హెల్త్ కోఆర్డినేటర్స్ కూడా పంపవలెను.

- ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు వేసుకున్న వివరాల కార్డు
- క్రమంగా సమాచారం, అందిస్తూ ఆరోగ్య విద్య సెషన్స్ జరిపించుట
- తరగతిస్థాయి నివేదికలు నిర్వహింపచేయుట
- రిజిష్టర్‌లో కల సమాచారాన్ని నివేదిక / రిపోర్టింగ్ ఫారంలోకి మార్చుట
- నెలవారి నివేదికను సమయానికి సబ్‌మిట్ చేయునట్లు చూచుట
- అనుకున్న సమయానికి / రోజున ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండ్‌జోల్ పంపిణి జరిపించుట
- ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండ్‌జోల్ సక్రమంగా నిల్వ చేయించుట

మండల విద్యాధికారికి సూచనలు

పాత్ర మరియు బాధ్యతలు

- స్కూల్‌కి సరిపడా సరఫరాను క్రోడీకరించి మండల స్థాయికి కావలసిన సరఫరా లెక్కించి జిల్లాస్థాయికి తెలియచేయుట.
- పాఠశాలలకు సరఫరా విధానాన్ని ఏర్పాటు చేసి అంతరాయం లేకుండా/కలగకుండా ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు డీవార్మింగ్ మాత్రలు అందునట్లు చూచుట.
- పాఠశాలలో ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు డీవార్మింగ్ మాత్రల నిల్వలను సరియైన విధానంలో ఏర్పాటుని నిర్ధారించుకొనుట.
- పాఠశాల నుంచి వచ్చిన సమాచారాన్ని వైద్యాధికారి రిపోర్టుతో క్రోడీకరించి నెలవారిగా జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి/ ప్రాజెక్టు అధికారి వారికి పంపవలెను.
- త్రైమాసిక సమీక్షా కార్యక్రమాన్ని స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్స్‌లతో నిర్వహించుట.

- సమాచారాన్ని అందించు మాధ్యమాలను, పోస్టరును స్కూల్‌లో ప్రదర్శించేట్లు చూడడం.

మోనిటరింగ్

- ఈ కార్యక్రమం కోసం బాధ్యత అప్పగించిన మండలస్థాయి అధికారి నెలవారి / నివేదికలను సమీక్షించి ఆ మండలిలో గల స్కూళ్ళు ప్రతి పాఠశాల నుంచి వచ్చిన సమాచారాన్నంతటిని క్రోడీకరించి, వైద్యాధికారి రిపోర్టుతో క్రోడీకరించి జిల్లా అధికారికి అనుబంధం 4లో ఇచ్చిన ఫారంలో పంపాలి.
- మండల విద్యాధికారి వారి మండలాలకు కావలసిన ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఆల్‌బెండ్‌జోల్ సరఫరాకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారికి అంద చేయవలెను.

జిల్లా విద్యా శాఖాధికారి/ప్రాజెక్టు అధికారి, రాజీవ్ విద్యా మిషన్ వార్కి మార్గదర్శక సూచనలు

- జిల్లాకు అవసరమైన సరఫరా వివరాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి/ప్రోజెక్టు అధికారి / జిల్లా ఆరోగ్య అధికారికి (అనగా ఎవరికైతే పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమ బాధ్యత అప్పగించారో) అందచేయవలెను. జిల్లా ఆరోగ్య విభాగము, రాష్ట్రస్థాయి ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగానికి జిల్లా మొత్తానికి అవసరమయిన ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రల సరఫరాకు సంబంధించిన సంఖ్య మొత్తాన్ని సరఫరా చేయుటకు పంపవలెను. ఈ సరఫరాను జిల్లా ఆరోగ్య అధికారి సమన్వయం చేస్తూ, SPHO ద్వారా పి.హెచ్.సిలకు సరఫరా అందేట్లు చూడవలెను.
- జిల్లా విద్యాధికారి ఐఎఫ్ఎ మరియు డీవార్మింగ్ మాత్రలు నిరంతరము సరఫరా జరిగేటట్లుగా జిల్లా ఆరోగ్య అధికారితో సమన్వయం చేస్తూ మండల స్థాయికి అందేట్లు చూడవలెను (పాఠశాలకు మరియు అంగన్‌వాడి కేంద్రానికి)
- జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి/ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ కార్యక్రమ అమలుతో పాటు నెలవారి సమాచారాన్ని మండల స్థాయి నుంచి సేకరించవలెను.
- మండల స్థాయి నుంచి ప్రతి నెలా అందిన సమాచారాన్ని జిల్లా జవహర్ బాల ఆరోగ్య విభాగంతో పంచుకోవలెను.
- మండల హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లు, టీచర్లుకి శిక్షణ / అవగాహన తరగతులను నిర్వహించునట్లు చూడవలెను మరియు సమాచారానికి సంబంధించిన పోస్టర్లను స్కూల్‌లో ప్రదర్శించబడునట్లు చూడవలయును.

మోనిటరింగ్

- కార్యక్రమ అమలు చూసుకొనుట. మండల స్థాయి సమాచారాన్నంతటిని క్రోడీకరించి జిల్లాస్థాయి నివేదిక రూపొందించాలి. జిల్లాస్థాయి నివేదిక రూపొందించటానికి అనుబంధం 5లో ఇచ్చిన ఫారం ఉపయోగించుకోవలెను. ఆ జిల్లాస్థాయిని జిల్లా జేబార్ విభాగానికి పంపుతూ దాని కాపీ/ నకలుని రాష్ట్ర ఆరోగ్య విభాగానికి కూడా పంపవలెను.

జిల్లా స్థాయి సలహా సంఘం (డిస్ట్రిక్ట్ జేబార్ కౌన్సిలర్ కమిటీ)

జిల్లా స్థాయిలో సలహా సంఘం ఆరోగ్య, విద్య, స్త్రీ మరియు చిన్న పిల్లల అభివృద్ధి విభాగము వారి భాగస్వామ్యంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. కార్యక్రమ అభివృద్ధిని మానిటర్ చేస్తూ ఏమైనా కార్యక్రమ సంబంధిత అంశాలు ఆటంకంగా మారితే వాటిని పరిష్కరించుట ఈ కమిటీ ముఖ్యవిధి. ఈ కమిటి ప్రతి మూడు నెలలకొకసారి ఆరోగ్య, స్త్రీ మరియు చిన్న పిల్లల అభివృద్ధి విభాగము మరియు విధ్యా విభాగము అధికారులతో సమావేశమవుతుంది. టీచర్స్ / స్కూల్

హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లు అందరితో కలిపి సంవత్సరానికి ఒకసారి కార్యక్రమాన్ని సక్రమ మార్గంలో నడిపేందుకు సమావేశమవు తుంది. కమిటి ఈ క్రింది అంశాలు మోనిటర్ చేస్తుంది.

- కార్యక్రమ అమలు స్థితిని మరియు నెలవారి నివేదికలు / రిపోర్టుని నిర్ధారించుకుంటుంది.
- అన్ని విభాగాలు సమీకృతం అవ్వటాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ తగిన మద్దతుని అందించి సమాజిక వేదికలైన స్కూల్‌హెల్త్ డే వి.హెచ్.ఎన్.డి (గ్రామీణ ఆరోగ్య పౌష్టికాహార దినం) ఉపయోగించుకుంటూ సమాజ సమీకరణ మరియు అవగాహన కల్పిస్తుంది.
- శిక్షణ
- ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ సంపూర్ణ సరఫరా నిర్ధారణ
- ఐ.ఇ.సి సమాచారం అందుబాటులో ఉంచి దాని వాడకాన్ని జేబార్ మానిటరింగ్ కమిటీ చూసు కుంటుంది.

సూచన: డీవార్మింగ్ మాత్రలు వేయునప్పుడు రాష్ట్రం అత్యవసర సేవలును జాగురుకత పరచవలెను.

మండలస్థాయి

ఆరోగ్యకేంద్రం యొక్క వైద్యాధికారి మరియు ఎమ్ఈఓ మండల హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లు కావున వారు బాధ్యులు

సి. హెచ్.ఎన్.సి.స్థాయి

సీనియర్ పబ్లిక్ హెల్త్ అధికారి (SPHO) బాధ్యులు

జిల్లా స్థాయి

ప్రాజెక్టు అధికారి, రాజీవ్ విద్యా మిషన్ మరియు జవహర్ బాల ఆరోగ్య రక్ష కోఆర్డినేటర్ బాధ్యులు

జిల్లా స్థాయి సమన్వయ అధికారులు

జిల్లా ఆరోగ్య వైద్యాధికారి, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి, జిల్లా ప్రాజెక్టు అధికారి, రాజీవ్ విద్యామిషన్ మరియు ప్రాజెక్టు డైరక్టరు, స్త్రీ మరియు శిశు సంక్షేమశాఖ

వారానికి ఒక ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమంలో సామాజిక వేదిక ద్వారా అమలు చేయు నూతన విధానాలకు సంబంధించిన మార్గదర్శక సూచనలు

- అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు మార్గదర్శక సూచనలు
- ఐ.సి.డి.ఎస్ సూపర్‌వైజర్ / సిడిపిఒ మార్గదర్శక సూచనలు
- పిడి ఐ.సి.డి.ఎస్ అధికారికి మార్గదర్శక సూచనలు

అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు మార్గదర్శక సూచనలు

లక్ష్యం

అంగన్‌వాడి కేంద్ర పరిధిలో బడికి వెళ్ళని కౌమార / కిషోర బాలబాలికలలో రక్తహీనత నియంత్రణకు వారానికి ఒక ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర అనుబంధంగా ఇచ్చే కార్యక్రమ అమలు.

ఉద్దేశ్యములు

- 10 నుంచి 19 సం॥ల వయస్సు మధ్య గల కౌమార బాలబాలికలందరికీ (వివాహితులైన వారు కూడా) వారానికి ఒక ఐ.ఎఫ్.ఏ మాత్ర మరియు ఆరు నెలలకో ఆల్‌బెండజోల్ (400 ఎమ్‌జి) మోతాదు అందుటను నిర్ధారించుకొనుట.
- ఐరన్ ఎక్కువగా తీసుకోవటానికి తగిన ఆహారపుఅలవాట్లను ఆచరించుకొనుటకు కౌమార బాల బాలికలకు సమాచారాన్ని అందించుట.
- నట్టలు/నులిపురుగులు ఏర్పడుటను నివారించుటకు కౌమార బాల బాలికలు ఆచరించవలసిన సరియైన ఆరోగ్య పరిశుభ్రత విధానాలతో పాటు చెప్పుల వాడకాన్ని ప్రోత్సాహించుట.

వ్యూహం

- వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధంగా వేయుట (విఫ్స్) ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రలో 100 ఎమ్‌జి ఎలిమెంటర్ ఐరన్ 500 మైక్రొగ్రామ్స్ ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. అయితే ఈ మాత్రను ప్రతి గురువారం రోజున వేయవలెను.
- ఒక మోస్తరు/ తీవ్ర రక్తహీనత కలిగిన లక్ష్య సమూహాలను గుర్తించి రక్తహీనత నిర్ధారణకు, వారిని సరియైన వైద్య సదుపాయానికి పంపవలెను.
- నట్టలు/నులిపురుగుల అంటును నియంత్రించుటకు సం॥లో రెండుసార్లు ఆరునెలల వ్యవధిలో ఆల్‌బెండజోల్ (400 ఎమ్‌జి) వేయవలెను.
- నట్టలు/నులిపురుగులు నివారణకు చర్యలు తీసుకొంటూ సరియైన ఆహారాన్ని తీసుకోవలసిందిగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తూ సమాచారాన్ని అందించవలెను.

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త/ఆషా/ఆరోగ్య కార్యకర్త (ఎ.ఎన్.ఎమ్) కి మార్గదర్శక సూచనలు.

ఐ.సి.డి.ఎస్ వేదికగా ఐ.ఎఫ్.ఎ పంపిణి: అంగన్‌వాడి కార్యకర్త/ ఆషా/ ఎ.ఎన్.ఎమ్ పాత్ర:

- సబలా స్కీమ్ అమలు పరుస్తున్న జిల్లాలలో కిషోర బాలికల సమీకరణ (మొబిలైజేషన్) చేయుటకు కిషోరి సమూహ వేదికగా ఉపయోగించ బడుతుంది. మిగతా జిల్లాలో అంగన్ వాడి కార్యకర్త ఆషా/స్వయంశక్తి సంఘాల సహాయంతో నిర్ణీత రోజున (గురువారం) మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత నిర్దేశిత సమయానికి బాల బాలికలను అంగన్‌వాడి కేంద్రానికి సమీకరణ చేయవలెను.
- ప్రతి బాల బాలికకు ఒక ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర ఇచ్చి అంగన్ వాడి కార్యకర్త సమక్షంలో వేసుకొనుటను నిర్ధారించుకోవలెను. బాలబాలికలను ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర ఖాళీ కడుపుతో వేసుకోరాదని తెలియచెప్పి, వీలైనంత వరకు మాత్ర తీసుకోవటానికి రాబోయే ముందుగా భోజనం చేసి రావలెనని చెప్పి తిన్నారా లేదా అని నిర్ధారించుకోవలెను.
- కౌమార/కిషోర బాల బాలికలలో మధ్యస్థ /తీవ్ర రక్తహీనతను గోళ్ళు మరియు నాలిక పాలిపోయినట్లున్నవా అని పరిక్షించి చూడవలెను.
- మధ్యస్థ / తీవ్ర రక్తహీనత గల కౌమార బాల బాలికలను దగ్గరలో నున్న ఆరోగ్య కేంద్రానికి పంపవలయును.
- ఒకవేళ బాల బాలికలు అసౌకర్యంగా ఉందని/ స్వల్ప అస్వస్థత ఏమైనా కలుగుతున్నాయని తెలియ చేస్తే ఆరోగ్య కార్యకర్తకు తెలపవలెను.
- అంగన్‌వాడి కార్యకర్త ప్రతి బాలుడు మరియు బాలిక మాత్ర తీసుకున్నదీ లేనిదీ తెలయచేస్తే (కంప్లయన్స్) కార్డులో ఏవిధంగా వ్రాయవలెను అని శిక్షణ ఇవ్వవలెను. దీనికి గాను ముందుగా అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు కార్డునింపుట / పూరించుటపై శిక్షణ పొందవలెను.
- సంవత్సరములో రెండు నిర్ణీత నెలలలో ఆల్‌బెండజోల్ మాత్ర గురువారం రోజున వేయుటకు నిర్ణయించబడినది.
- ఆరోగ్య కార్యకర్త ప్రతి మూడు నెలలకొకసారి కౌమారులలో రక్తహీనత మరియు ఐ.ఎఫ్.ఎ వలన లాభాలను తెలియ చేయు పౌష్టికాహారం మరియు ఆరోగ్య విధ్య తరగతి జరుపవలెను, అది సబలా/ ఐ.సి.డి.ఎస్‌తో కలిసి నిర్వహించి, ఆ తేదిని నెలవారి ఫారంలో రికార్డు చేయవలెను. దీనితో పాటు అంగన్‌వాడి కార్యకర్త నెలవారి నివేదికను అనుబంధం 7 లో ఇచ్చిన ఫారంలోనింపి ఎ.ఎన్.ఎమ్‌కు అందచేయవలెను.
- అంగన్‌వాడి కార్యకర్త, ఐ.సి.డి.ఎస సహాయకురాలు మరియు ఆషాలకు కూడా వారానికి ఒక ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర తీసుకోవలెను. వీరు మాత్రను బాలబాలికల సమక్షంలో వేసుకోవాలి.
- అంగన్ వాడి కార్యకర్త కౌమార బాల బాలికలందరినీ రక్తహీనత పరీక్ష కొరకు సరియైన ఆరోగ్య సదుపాయానికి పంపవలెను.

ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రల ఆవశ్యక అంచనా

ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రల సరఫరా అంచనా = (అంగన్ వాడి కేంద్రములో నమోదయిన కౌమారులు సంఖ్య × 52 మాత్రలు) + 52 మాత్రలు ప్రతి అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు ఆషాకు సంవత్సరానికి

దానితో పాటు సంపూర్ణ ఆల్‌బెండజోల్ సరఫరాకు (అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో నమోదయిన బాల బాలికల సంఖ్య × 2 మాత్రలు) మరియు 10% అందనంగా అడగవలెను. వారితో పాటు అంగన్ వాడి కార్యకర్త, ఆషా కూడా వేసుకోవలెను.

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త కార్యక్రమ అమలుకు గమనించుట

- వ్యక్తిగత కంప్లయిన్స్ (వేసుకొన్న వివరాలను తెలియచేయు) కార్డు/కిషోర రికార్డుల నిర్వహణబాధ్యత అంగన్‌వాడి వర్కర్‌దే. దీనికి సంబంధించిన కార్డు అనుబంధం 1లో ఇవ్వబడింది.
- అంగన్‌వాడి కేంద్ర స్థాయి: అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో కౌమార బాలబాలికలు నెలలో వేసుకున్న ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రలను క్రోడీకరించి అనుబంధం 7ఎ లో ఇచ్చిన ఫారంలో నింపి సెక్టారు సూపర్‌వైజర్‌కు పంపవలెను. దాని కాపీని ఎ.ఎన్.ఎమ్‌కు పంపవలెను. విఫ్స్ కార్యక్రమ అమలు విధానాన్ని తెలియచేయు మానిటరింగ్ రిపోర్ట్‌ని ఐ.సి.డి.ఎస్ నెలవారి నివేదికలో జతపరచాలి.
- అంగన్‌వాడి కార్యకర్త సరఫరా క్రమంగా జరుగుతుంది లేనిది తెలియచేసే రిజిష్టరును కూడా నిర్వహించవలెను.

ఐ.సి.డి.ఎస్ సూపర్‌వైజర్ మరియు సిడిపిఓకి మార్గదర్శక సూచనలు

ముఖ్యవిధులు

- అంగన్‌వాడి సెంటర్‌ల నుంచి వచ్చిన మాత్రల సంఖ్య సరఫరాని క్రోడీకరించి మండలానికి కావలసిన సరఫరా వివరాలను జిల్లాస్థాయి అధికారులు/సిబ్బందికి తెలియచేయవలెను.
- అలానే ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు డీవార్మింగ్ మాత్రల సరఫరాను అంతరాయం లేని విధంగా అంగన్‌వాడి కేంద్రాలకు అందేటట్లు చూడడం మరియు అంగన్‌వాడి కేంద్రాలలో సరియైన నిల్వల ఏర్పాటు విధానాన్ని పరిశీలించ వలయును.
- కార్యక్రమ అమలు సమీక్ష సమావేశాలకు హాజరు అవ్వవలెను. స్కూల్‌లో మరియు అంగన్‌వాడి కేంద్రాలలో సంబంధిత (ఐ.ఇ.సి) సామాగ్రి పోస్టర్లు ప్రదర్శించునట్లు నిర్ధారించుకోవలెను.

ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఐ.సి.డి.ఎస్ ఆఫీసరుకు మార్గదర్శక సూచనలు

ముఖ్యవిధులు

- సంవత్సరానికి సరిపడ ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రల సరఫరాకు ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా ఉండునట్లుగా జిల్లా వైద్యాధికారితో సమన్వయించుకోవలెను.
- జిల్లా జవహర్ బాల ఆరోగ్య శాఖ విభాగం వారు జిల్లాల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రలు సరఫరా చేయు రాష్ట్ర జవహర్ బాల ఆరోగ్య శాఖ, ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ విభాగానికి, సరఫరా వివరాలను సబ్‌మిట్ చేయవలెను. అందిన సరఫరాను జిల్లా ఆరోగ్య అధికారి జిల్లా

నందలి పాఠశాల మరియు అంగన్‌వాడికి అందించాలి.

- జిల్లా స్థాయిలో ఐ.సి.డి.ఎస్ (సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవలు) విభాగం వారు వార్షిక సరఫరా నిల్వలను ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా అంగన్‌వాడి కేంద్రాలకు అందునట్లు మోనిటరింగ్ చేయవలెను.

కార్యక్రమ అమలు విధానాన్ని పరీక్షించుకొనుట

జిల్లాస్థాయి సలహా సంఘం

జిల్లా స్థాయిలో జేబార్ సలహా సంఘం, ఆరోగ్య, విద్య, స్త్రీ మరియు చిన్న పిల్ల అభివృద్ధి విభాగము వారి భాగస్వామ్యంలో కార్యక్రమ అభివృద్ధిని మానిటర్ చేస్తూ ఏమైనా కార్యక్రమ సంబంధిత అంశాలు ఆటంకంగా మారితే వాటిని పరిష్కరించుట ఈ కమిటీ ముఖ్యవిధి. ఈ కమిటీ ప్రతి మూడు నెలలకొకసారి ఆరోగ్య, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ మరియు విధ్యా విభాగము మండల స్థాయి అధికారులతో సమావేశమవు తుంది. స్కూల్‌హెల్త్ కోఆర్డినేటర్ అందరితో కలిపి సంవత్సరానికి ఒకసారి కార్యక్రమాన్ని సక్రమ మార్గంలో నడిపేందుకు సమావేశమవుతుంది. కమిటి ఈ క్రింది అంశాలు పర్యవేక్షిస్తుంది.

- కార్యక్రమ అమలు స్థితిని మరియు నెలవారి నివేదికలు పంపటాన్ని నిర్ధారించుకుంటుంది.
- అన్ని విభాగాలు సమన్వయం అవ్వటాన్ని ప్రోత్సాహిస్తూ తగిన మద్ధతుని అందించి సామాజిక వేదికలైన ఎన్‌హెచ్‌డి (పోషణ ఆరోగ్య దినం)ని ఉపయోగించుకుంటూ సమాజ సమీకరణ మరియు అవగాహన కల్పిస్తుంది.
- శిక్షణ
- సమృద్ధిగా ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ సంపూర్ణ సరఫరా నిర్ధారణ
- ఐ.ఇ.సి సమాచారం అందుబాటులో ఉంచి దాని వాడకాన్ని మానిటరింగ్ కమిటీ చూసుకుంటుంది.

సూచన: డీవార్మింగ్ మాత్రలు వేయునప్పుడు రాష్ట్రం అత్యవసర సేవలును జాగురుకత పరచవలెను.

శిక్షణ ఇచ్చువారి మార్గ దర్శక పుస్తకము

క్షేత్ర స్థాయిలో ముఖ్య పాత్రవహించు సిబ్బందియైన ఉపాధ్యాయులు, అంగన్‌వాడి కార్యకర్తలు మరియు ఆషా శిక్షణ ఇచ్చుటకు

రాష్ట్ర / జిల్లా / మండల స్థాయిలలో వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర కార్యక్రమం అమలుపై శిక్షణ

విషయసూచిక

వరుస సంఖ్య	వివరాలు	పేజి
1.	స్వాగతం మరియు ఉపోద్ఘాతము	

సెక్షన్ ఎ: సాంకేతిక మార్గదర్శక సూచనలు

2.	కౌమార దశను అర్థం చేసుకొనుట	
3.	పౌష్టికాహార రక్తహీనత	

సెక్షన్ బి: అమలు చేయుటకు మార్గదర్శక సూచనలు

4.	వారానికి ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమ అమలు	
5.	కౌన్సిలింగ్	

పూర్వాపరాలు

సంపూర్ణ పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి సంబంధించిన పునాది జననానికి ముందు, బాల్యంలో మరియు కౌమారదశలలోనే సంభవిస్తుంది. కౌమారంలో సంభవించు ఆకస్మిక పెరుగుదల పెద్ద అయినాక శరీర పరిమాణాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. కౌమార దశలో పౌష్టికాహార లోపాన్ని బాడిమాస్ ఇన్‌డెక్స్ (BMI) మరియు రక్తహీనత ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. రక్తహీనత పనిచేసే సామర్ధ్యతను, బిడ్డ జననాన్ని సులభతరం చేయుట, గర్భిణీ ద్వారా కలిగే అపాయాలను తగ్గించి తక్కువ బరువుతో జన్మించే బిడ్డల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది. పోషకాహారలేమితో ఉన్న కౌమార బాలికలు తల్లులయినట్లయితే దాని ప్రభావం తదుపరితరంపైన కూడా ఉంటుంది. తల్లి శరీర పరిమాణం తల్లీ బిడ్డల ప్రాణ రక్షణపై ప్రభావం చూపుతుంది.

భారతదేశంలో రక్తహీనత క్లిష్టమైన సమస్య మరియు జీవితాంతం తల్లీబిడ్డల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తహీనత బాల బాలికలలో వారి పెరుగుదలను, నేర్చుకునే సామర్ధ్యాన్ని రోజువారి/దైనందిన చర్యలపై ఏకాగ్రతని తగ్గిస్తుంది. దానితో వారు పాఠశాలకి వెళ్ళటం మానివేయటం జరగవచ్చు అంతేకాక శరీర దారుఢ్యం మరియు పని ఉత్పాదకతను తగ్గిస్తుంది. అలానే బాలికలలో ప్రత్యేకించి గర్భిణీ సమయంలో రక్తహీనత వలన గర్భస్థ కాలం పూర్తవక ముందే బిడ్డజననం, తక్కువ బరువుతో బిడ్డ పుట్టటం ప్రసవానంతరం మరియు మాతృ మరణానికి దారితీయవచ్చు.

రక్తహీనతను తగ్గించుటకు కౌమారం ముఖ్యమైన అవకాశం ఎందుకనగా ఈ వయస్సులోనే ఎక్కువగా పెరుగుదల మరియు శరీరాభివృద్ధి సంభవిస్తాయి. ఈ వయస్సులో వారికి పౌష్టికాహార విద్య మరియు ఐ.ఎఫ్.ఎ అనుబంధంగా అందకపోతే ఐరన్ లోపానికి మరియు రక్తహీనతకు గురవుతారు. కౌమార బాలికలలో ఐరన్ కొరత వారి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందుకంటే బాలికలలో గర్భానికి ముందు కాలంలో ఐరన్ నిల్వలు తక్కువగా ఉండే గర్భిణీ కాలంలో గర్భస్థ పిండము యొక్క అవసరాలను తీర్చటానికి కావలసినంత ఐరన్ నిల్వలను పెంచటానికి గర్భిణీ కాలం చాలా తక్కువ మరియు చాలదు. ఐరన్ లోపం కలిగిన బాలికలో గర్భిణీ కాలానికి ముందే ప్రసవం జరుగుటకు మరియు తక్కువ బరువులో బిడ్డ పుట్టే అపాయము ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కౌమారులకు రక్తహీనతకు సంబంధించిన సమాచారమును స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లు, స్కూల్ టీచర్స్, ప్రిన్సిపాల్, ఆరోగ్య కార్యకర్త మరియు ఆషా ద్వారా అందించవలెను.

ఆరోగ్య విభాగం, విద్య మరియు స్త్రీ మరియు శిశు సంక్షేమశాఖ వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమాన్ని అమలు పరుచుటకు క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలనుద్దేశించి ఈ పుస్తకం రూపొందించబడింది. అలానే కౌమారులను (10 నుంచి 19 సం॥లు) రక్తహీనత నియంత్రణ మరియు నివారణకి క్రమంగా వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రను మరియు ఐరన్ కలిగిన ఆహారా పదార్థాలు భుజించుటకు ప్రోత్సహించగల నైపుణ్యతలను క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందికి శిక్షణ ద్వారా ఏర్పరచటం జరుగుతుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని ఎవరు ఉపయోగిస్తారు?

రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల మరియు సెక్టర్ స్థాయిలలో విఫ్స్ కార్యక్రమంపై స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్లకు, ఉపాధ్యాయులకు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, ఎ.ఎన్.ఎమ్ మరియు అంగన్‌వాడి కార్యకర్త, ఆషాలకు శిక్షణ ఇచ్చునప్పుడు ఈ పుస్తకాన్ని శిక్షణ ఇచ్చువారు ఉపయోగిస్తారు.

ఈ మాడ్యూల్‌లో ఐసిడిఎస్ మరియు ఆరోగ్య సిబ్బంది కలిసి పోషణ మరియు ఆరోగ్య దినం (NHD)ను మరియు సమాజంలో నెలకొని ఉన్న ఇతర అవకాశాలు ఉపయోగించుకుని బాలబాలికలకు సంబంధించిన అంశాలను మరియు రక్తహీనత నియంత్రణ, నివారణకు పరిష్కారామార్గాలు చూపించుటకు ముఖ్య సందేశాలు కౌమార బాల బాలికలకు అందించగలుగుతారు.

సూచిక

1. ఐరన్ అనగానేమి?
2. రక్తహీనత అనగానేమి?
3. కౌమారులకే తెలియచేయవలసిన ప్రాధాన్యత ఏమిటి (జీవన చక్ర విధానం)
4. కౌమారంలో రక్తహీనతకు గల కారణాలు మరియు ప్రభావాలు ఏమిటి?
5. రక్తహీనతను ఎలా నివారించగలము మరియు నియంత్రించగలము?
6. రక్తహీనత నివారణ మరియు నియంత్రణకు కౌన్సిలింగ్, తోటి వయో సమూహాల ద్వారా పౌష్టికాహర విద్య.

పుస్తకం గురించి

ఈ పుస్తకం ఆరోగ్యము, విద్య మరియు ఐ.సి.డి.ఎస్ సిబ్బందికి సంబంధించిన అంశాలకు సంబంధించిన సమాచారమును అందించుటకు నిర్వహించవలసిన శిక్షణా తరగతులను, విధానలతో పాటు సాంకేతిక సమాచారాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ప్రతి సెషన్‌కు సంబంధించిన ఉద్దేశ్యాలు (అబ్జక్టివ్స్) అవసరమైన పరికరాలు, సమయం మరియు తరగతి నిర్వహించుటకు తగిన సూచనలు పొందుపరచబడినాయి. తరగతి నిర్వహించు శిక్షకులు వీలైనప్పుడల్లా సెషన్ నిర్వహించు విధానాన్ని పాటిస్తుండవలెను. ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచబడిన సాంకేతిక సమాచారము శిక్షణలో పాల్గొను వారిలో తల ఎత్తిన సందేహలను నివృత్తి చేయుట మరియు ప్రశ్నలకు సమాధానాలిచ్చుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

వీటితో పాటుగా అదనంగా కౌన్సిలింగ్ అంశపై కూడా దృష్టి సారించి దానికి సంబంధించిన సెషన్ కూడ జతపరచబడినది. ఇది చాలా ముఖ్యమైన సెషన్ కావున శిక్షణ ఇచ్చువారు దీనికి తగిన ప్రాధాన్యతను ఇవ్వవలెను. తద్వారా శిక్షణలో పాల్గొను వారు కౌమారులకు వారి కుటుంబాల భావ వ్యక్తీకరణ నైపుణ్యంలో సందేశాలను అందించగలరు.

ఉద్దేశ్యాలు

శిక్షణా కార్యక్రమాంతానికి శిక్షణలో పాల్గొనువారు.

1. వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమ అమలు మరియు పర్యవేక్షణకు తగువిధానాలను తెలుసుకుంటూ కార్యక్రమాన్ని (వారానికి ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమం మరియు పౌష్టికాహార కౌన్సిలింగ్) స్కూల్ లేదా అంగన్‌వాడి కేంద్రాల ద్వారా అమలుపరుస్తారు.
2. ఈ కార్యక్రమంపై అవగాహన ఏర్పరచుటకు వ్యక్తిగత భావ వ్యక్తీకరణ (ఐపిసి) మరియు ఇతర మాధ్యమాల ద్వారా భావ వ్యక్తీకరణ (మాస్ కమ్యూనికేషన్) సాధనాలను ఉపయోగించగలుగుతారు.
3. వ్యక్తిగత భావ వ్యక్తీకరణ మరియు ఇతర మాధ్యమాల ద్వారా భావ వ్యక్తీకరణ ద్వారా పౌష్టికాహారము, ఐరన్ గల ఆహారము, రక్తహీనత మరియు దాని నివారణకు అవసరమైన అనుబంధం మొదలగు వాటిపై విద్యనందించ గలరు.
4. కౌమార బాల బాలికలు మరియు వారి సంరక్షకులకు ఐరన్‌ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధం **మరియు**

ఐరన్ గల ఆహారాన్ని తీసుకోవలసిన ప్రాధాన్యతను తెలియచేయగలరు.

5. ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు వేసుకోవటానికి సంబంధించిన నివేదికలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ తదుపరి/ పైస్థాయి సిబ్బందికి అందచేయగలుగుతారు.

సెషన్ - 1

ఎ. స్వాగతం మరియు ఉపోద్ఘాతము **సమయం: 30 నిముషాలు**

ఉద్దేశ్యాలు : సెషన్ పూర్తగునప్పటికి శిక్షణ ఇచ్చువారు మరియు శిక్షణలో పాల్గొనువారు.

- ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసుకుంటారు.
- వారి మధ్య సంబంధాలు ఏర్పరచుకుంటారు.
- శిక్షణ తరువాత విఫ్స్ /JBAR కార్యక్రమ అమలులో వారి పాత్రను అర్థం చేసుకుంటారు.

సామాగ్రి: 4 × 5 సెం.మి కార్డులు ప్రతి ఒక్కరికి ఒకటి; 30 కార్డులు జతలుగా ఆట ఆడుటకు శిక్షణలో పాల్గొను వారి సంఖ్యను గురించి మార్కర్ పెన్నులు.

సెషన్ / తరగతి నిర్వహణ

1. వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర కార్యక్రమం శిక్షణకు స్వాగతించుట.
2. శిక్షణ ప్రారంభించుటకు ముందుగా సాధారణ సమాచారము పై కొంత సమయాన్ని వెచ్చించండి.
3. జతలలో ఆటని ఆడమని పార్టిసిపెంట్స్‌ని అడగండి. ప్రతి వారికి రాష్ట్రం పేరు లేదా దాని రాజధాని పేరు వ్రాసి ఉన్న కార్డులని ఇవ్వండి. తదుపరి తన భాగస్వామిని గుర్తించమని చెప్పండి (ఎవరికైతే రాష్ట్రం పేరు వస్తే వారు దాని రాజధాని పేరు గల కార్డు ఎవరి దగ్గరుందో గుర్తించి భాగస్వామిని చేసుకొవలెను.) ముందుగా ఏర్పడిన జంటని చప్పట్లు కొడ్తూ అభినందించమని చెప్పండి. వారిని వారి శిక్షణ పూర్తయ్యేవరకు వారి జతతోనే
4. ప్రతి జంటని ఒకరిని ఒకరుతో మాట్లాడి ఒకరు గురించి ఇంకొకరు తెలుసుకోవలెను. పూర్తయిన తరువాత వారి గురించి మిగతా సభ్యులకు పరిచయం చేయవలెను. పేరు, హెూదా, పనిచేయు స్థలం, అలవాట్లు, ఇష్టా ఇష్టాలు మొదలైనవి.
5. ఇద్దరిని తమ స్థానాలలో నుంచి నిలబడి లేదా వేదిక వరకు వచ్చి మిగతా వారికి ఒకరి గురించి మరొకరిని పరిచయం చేసుకోమని చెప్పండి. పరిచయాలు సంక్షిప్తంగా మరియు క్లుప్తంగా ఉండాలని తెలియచేయండి. ప్రతి వారికి వారి జతని పరిచయం చేయటానికి ఒక నిమిషం మాత్రమే సమయం కేటాయించబడిందని తెలియచేయండి.

   ముఖ్య విషయం ఉంటే ప్రకటించండి.

- సమాజ సేవకు ఏదైనా ముఖ్య కార్యక్రమం
- సర్వీసునందు కోరిక బదిలీ లేకుండా సేవచేయుట
- ఉద్యోగం వేసిన చోటే మకాం ఉండే సేవచేయుట.
- అవినీతికి వ్యతిరేకంగా, నిజాయితీకి కృషిచేయుట.
- మంచి మంచి అవార్డులు

బి. శిక్షణా ఉద్దేశ్యాన్ని వివరించుట **సమయం : 15నిముషాలు**

ఉద్దేశ్యాలు : తరగతి ఆఖరుకి శిక్షణలో పాల్గొనువారు

- శిక్షణ నుంచి వారు ఏమి ఆశిస్తున్నారో తెలపగలగాలి.
- శిక్షణా కార్యక్రమ ధ్యేయాలను అర్థం చేసుకోగలగాలి.
- ఒకరోజు శిక్షణా కార్యక్రమం పై అవగాహన

శిక్షణ తరగతి అంతానికి శిక్షణ ఇచ్చువారు

- కౌమారుల ఆరోగ్యం మరియు రక్తహీనతపై శిక్షణలో పాల్గొను వారికి గల పరిజ్ఞానాన్ని అంచనా వేయకలగాలి.

సామగ్రి / పరికరాలు : మార్కర్ మరియు ఫ్లిప్ చార్టు.

సెషను నిర్వహించుట

1. ఫ్లిప్ చార్టు గోడకు తగిలించి శిక్షణలో పాల్గొనువారిని వారు శిక్షణా కార్యక్రమము నుంచి ఏమి నేర్చుకోవాలని ఆశిస్తున్నారో ఆలోచించి చెప్పమనండి. వారిని వారి ఆలోచనలు అభిప్రాయాలని తెలియ చెప్పటకు ప్రోత్సహించండి.
2. వారి సమాధానాలను ఫ్లిప్ చార్టుపై వ్రాయమనండి. శిక్షణ పూర్తయ్యే వరకు ఫ్లిప్ చార్టుని గోడకు తగిలించే ఉంచండి.
3. శిక్షణ నుంచి వారు ఆశిస్తున్న అంశాలను సంక్షిప్తంగా చెప్పండి.
4. వారు ఆశించిన అంశాలు ఎంత వరకు శిక్షణ నేరవేర్చగలుగుతుందో చూద్దామని తెలియచేయండి.

శిక్షణ ఇచ్చు వారికి మెళుకువలు

శిక్షణలో పాల్గొనువారు శిక్షణ నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నారో తెలుసుకోవటానికి మేధోమధనం తేలికైన మరియు ఆనందించగలిగిన విధానమే కాక త్వరగా చర్చను ప్రారంభించుటకు దోహదపడుతుంది. విజయవంతమైన మేధోమధనం (1) సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహిస్తుంది (2) అందరిని పాల్గొనునట్లు చేస్తుంది (3) వారి మధ్య సంభాషణను రేకెత్తిస్తుంది (4) సెషన్ పట్ల శ్రద్ధ కలిగిస్తుంది.

విజయవంతమైన మేధోమధనానికి సూచనలు:

- అందరికి అంశం అర్థం అగుటను నిర్ధారించుకోండి.
- అంశాన్ని ప్రశ్నలు అడుగుట ద్వారా సమీక్షించండి.
- ఆలోచించుకొనుటకు ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాల సమయాన్నివ్వండి.
- వ్యక్తపరచిన ఆలోచనలన్నింటిని ఫ్లిప్ చార్టుపై వ్రాయుట వలన అందరూ చూడగలుగుతారు.
- సెషన్ ఆఖరికి చర్చని ముగిస్తూ ముఖ్యమైన అంశాలను మరొకసారి మననం చేయండి.

పట్టిక 1: శిక్షణ కార్యక్రమ లక్ష్యాలు

శిక్షణ ఈ క్రింది వాటిపై దృష్టి సారిస్తుంది.

- రక్తహీనత మరియు దానికి కారణాలు.
- కౌమారులలో రక్తహీనత పై దృష్టి సారించవలసిన అవసరం.
- రక్తహీనత నివారణ మరియు నియంత్రణకు సంబంధించిన అంశములు మరియు చర్యలు.
- వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమ అమలు.
- రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లాలలో విఫ్స్ కార్యక్రమ అమలు
- కార్యక్రమ అమలు విధానం చూసుకొనుట, పర్యవేక్షణ మరియు విఫ్స్ కార్యక్రమ సంబంధిత నివేదికల నిర్వాహణ విధానం.

శిక్షణ ఇచ్చువారికి మెళుకువలు

ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా కొంత మంది మాట్లాడాటానికి సుముఖత వెలిబుచ్చరు. కావున అటువంటి వారిని గమనించండి. అలానే ఎవరైతే తలవంచుకుని కుర్చున్నారో, ఏకాగ్రత చూపించ లేకపోతున్నారో, వారి పట్ల జాగ్రత్త వహించండి. కొంత మంది ఇతరులేమైనా అంతరాయం కలిగిస్తారేమోనని నెమ్మదిగా మాట్లాడతారు. అటువంటి వారిని వారి అభిప్రాయాలు తెలుపమని ప్రోత్సహించండి.

సెక్షన్ ఎ: సాంకేతిక మార్గదర్శకాలు

సెషన్-2

కౌమార దశను అర్ధం చేసుకొనుట

ఉద్దేశ్యాలు : సెషన్ పూర్తగునప్పటికి శిక్షణలో పాల్గొనువారు. **సమయం: 45 నిముషాలు**

- కౌమారం మరియు కౌమారంలో కలుగు మార్పులను అర్ధం చేసుకుంటారు.
- కౌమారులలో కల ఆరోగ్య సంబంధిత అంశాలను గుర్తించవలసిన ప్రాముఖ్యతని తెలుసుకుంటారు.
- కౌమారంలో రక్తహీనత పై దృష్టి సారించవలసిన ఆవశ్యకతని అర్ధం చేసుకుంటారు.

సామాగ్రి / పరికరాలు : కార్డులు (4 × 5 సెం.మీ) ప్రతి ఒక్కరికి ఒక తెల్లని కార్డు మరియు ఆ కార్డులని అతికంచటానికి మెత్తని వెల్‌వెట్ బట్ట కలిగిన బోర్డు లేదా బ్రౌన్ రంగు చార్టు లేదా అతికించటానికి తెల్ల పేపరు, తెల్ల రంగు చార్టు / ఫ్లిప్ చార్టు, మార్కర్, ఎల్.సి.డి మరియు ప్రొజెక్టరు.

సెషను నిర్వహణ

1. అందరికి కార్డులను పంచి దానిపై వారికి కౌమారం అంటే ఏమి అనుకుంటున్నారో వ్రాయమనండి. వారికి కౌమారం అని మాటవినగానే వారి మదిలో ఏమి తట్టిందో ఆ మాటలనే వ్రాయమనండి.
2. వారు వ్రాసిన కార్డులను బోర్డు పై లేదా పేపర్ పై అతికించి కౌమారం అంటే శారీరక మార్పులు వేగవంతంగా జరిగి, ప్రవర్తనలో మార్పు ఏర్పడి బాల్యం నుంచి యుక్త వయస్సుకు తీసుకెళ్ళే దశగా వివరించండి.
3. ఇప్పుడు వారిని రెండు సమూహాలుగా చేయండి. సమూహాలుగా చేయటానికి వారిని '1' మరియు '2' అని పెద్దగా అనమనండి ఎవరైతే ఒకటి అన్నారో వారందరిని ఒక సమూహంగా, రెండు అన్న వారిని రెండవ సమూహంగా చేయండి.

4. సమూహం ఒకటిని కౌమారంలో సంభవించే మార్పులను వ్రాయమనండి. రెండవ సమూహన్ని కౌమారంలో పోషకాహారలోప ప్రభావాన్ని వ్రాయ మనండి.

5. సమూహాలని ఏర్పరచి చర్చకు సంబంధించిన అంశాన్ని ఇచ్చిన తరువాత వారికి పదినిముషాలు సమయాన్నిచ్చి, అంశాన్ని చర్చించి కౌమారంలో సంభవించే మార్పుల జాబితా చేయమనండి. వారికో చార్టు / ఫ్లిప్ చార్టు మరియు మార్కర్ పెన్ను ఇవ్వండి. వారు పూర్తి చేసిన విధానాన్ని వారి కిష్టమైన శైలిలో తెలిచేయమనండి (ఉదా. పాట పాడుట ద్వారా, చప్పట్లు కొట్టుట ద్వారా, ఒకరి చేతులు ఇంకొకరితో కలిపి నిల్చొనుటద్వారా మొదలగున్నవి) దీనివలన అభ్యాసంతో పాటు ఆనందించటం కూడ సంభవిస్తుంది.

6. రెండు సమూహాలు వారి వారి జాబితాను చేసిన తరువాత అందరిని ఒకచోటుకు చేర్చండి. ప్రతి సమూహం నుంచి ఒకరిని ఆ సమూహ ప్రతినిధిగా ఎన్నుకోమనండి. సమూహ ప్రతినిధితో పాటు సభ్యులందరూ ముందుకు వచ్చి వారి సమూహ చర్చలో వచ్చిన సమాధానాలు అందరికీ చెప్పమనండి. ప్రజెంటేషన్ అయిన తరువాత వేరొక సమూహాన్ని ఏమైనా వారు చేర్చదలచుకున్నారా తెలపమనండి లేదా ఏమైనా అనుమాన నివృత్తి చేసుకోదలిచారా అడగండి.

7. ఆఖరుగా సమూహాలు వెలిబుచ్చిన అంశాలను తిరిగి ఒకసారి చెప్పుకుంటూ 1) కౌమారంలో సంభవించే మార్పులు మరియు ఆరోగ్య సమస్యలు 2) కౌమారంలో ఆరోగ్య సమస్యలపై దృష్టి సారించలసిన అవసరము. మరికొన్ని వివరాలకు చర్చనీయంశాలను సాంకేతిక సారాంశం 1లో చూడండి.

సాంకేతిక సారాంశము 1

ప్రజెంటేషన్ - 2 లేక ఫ్లిప్ చార్టు - 2

- కౌమారం అనగా శారీరక మార్పులు వేగవంతంగా జరిగి, ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చే బాల్యం నుంచి యుక్త వయస్సులోకి తీసుకెళ్ళే దశ.
- 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల వారు కౌమారులు
- కౌమార దశ ఎందుకు ముఖ్యమైనది? ఎందుకనగా ఈ దశలో కౌమారులు శారీరక, మానసిక, సామాజిక మార్పులకి గురవుతారు కావున ఇది ముఖ్యమైన దశ.
    - బాల బాలికలిద్దరిలో త్వరితగతిన పెరుగుదల సంభవిస్తుంది. (ఎత్తు మరియు బరువు పెరుగుదల)
    - లైంగిక అంగాలు పరిపక్వత చెందుతాయి.
    - శరీరాకృతిలో మార్పు
    - తికమక, భావోద్వేగాలు, చికాకు, కోపం
    - అవసరంలేని ఆతృత, ఆందోళన
- **కౌమారంలో సాధారణంగా సంభవించే సమస్యలు:**
    - లోపపూరిత ఆహారం భుజించుట వలన పౌష్టికాహార లోపం, సన్నగా మంచి శరీర భంగిమ ఉండాలనే కోరిక.
    - పెద్ద మనిషి మరియు నెలసరి వలన బాలికలలో రక్తహీనత
    - పొగత్రాగుట, ధూమపానం అనారోగ్యానికి దారితీయుట.

ప్రజంటేషన్ -2 లేక ఫ్లిప్ చార్టు 2

పౌష్టికాహారలోప ఫలితాలు : కౌమారంలో అసంపూర్ణ పౌష్టికాహారం

స్వల్ప కాలిక ప్రభావాలు

- శ్వాస తీసుకొనుటలో ఇబ్బంది, నీరసం మరియు అలసట.
- ఏకాగ్రత లోపించుట, బడిలో వెనుకబడి ఉండుట, పని సామర్ధ్యత లోపించుట, పని ఉత్పాదకత తగ్గుట.

దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు

- పెరుగుదలను చాలా వరకు తగ్గించుట వలన కౌమారులు పొట్టిగా మరియు సన్నగా ఉంటారు. వయస్సుకు తగినంత ఎత్తు పెరగక కౌమారులు పొట్టిగానే మిగిలిపోతారు.
- కౌమారంలో కలిగే మార్పులు ఆలస్యంగా సంభవించి లైంగిక పరిపక్వత ఉండదు.
- కౌమార బాల బాలికలిద్దరిలో పౌష్టికాహర లోపం పని సామర్ధ్యతని మరియు ఉత్పాదకతను తగ్గిస్తుంది.
- పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యలు:
    - నెలసరి సమస్యలు
    - గర్భస్రావాలు
    - తక్కువ బరువు బిడ్డ జననం (తరాల మధ్య ప్రభావం)
    - మాతృ మరణాలు మరియు అస్వస్థతలు (గర్భస్థ కాలం పూర్తవ్వకుండా ప్రసవం, ప్రసవానికి ముందు / తరువాత రక్తస్రావం (పర్‌పూరల్ సెప్సిస్)

సెషన్ 3
పౌష్టికాహార రక్తహీనత

ఉద్దేశ్యములు: సెషను పూర్తగు నాటికి శిక్షణలో పాల్గొనువారు. **సమయం : 120 నిముషాలు**

- రక్తహీనత అనగా నేమి, దాని లక్షణాలు మరియు కారణాలు అర్థం చేసుకుంటారు.
- కౌమారులలో రక్తహీనత సమస్య తీవ్రతను దాని ఫలితాలను వివరించగలరు.
- రక్తహీనత నివారణకు చేపట్టు చర్యలను వివరించగలరు.
- రక్తహీనత నివారణకు నూతన విధానాలు.

సామాగ్రి: రక్తహీనతపై పుస్తకం / పాంప్‌లెట్ కార్డులు (4×5 సెం.మీ) మూడు చార్టులు. ఒక ఫ్లిప్ చార్టు, మార్కర్, ఎల్.సి.డి మరియు ప్రొజెక్టరు.

సెషను నిర్వహించుట

1. కౌమారంలో రక్తహీనత ప్రజా ఆరోగ్య సమస్య మరియు దానిపై దృష్టి సారించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని శిక్షణలో పాల్గొన్నవారికి తెలియచేయండి.
2. రక్తహీనత అంటే ఏమిటి? లక్షణాలేమిటి మరియు దానికి గల కారణాలేమిటి వాటిని ఎందుకు పరిష్కరించాలో వివరించండి.

3. ఈ సెషన్ కొరకు శిక్షణలో పాల్గొనువారిని మూడు సమూహాలుగా విభజించండి.

4. ప్రతి సమూహానికి ఒక చార్టు ఇచ్చి ఈ క్రింది వాటిని గూర్చి వ్రాయ మనండి. సమూహం:

   1. రక్తహీనత అంటే మీకు ఏమి అర్థమైనది?

   2. రక్తహీనత లక్షణాలు మరియు కారణాలేమిటీ?

   3. ఎందుకు వీటిని పరిష్కరించాలి?

5. వారికిచ్చిన అంశాన్ని చర్చించుటకు చర్చించిన అంశాలను చార్టు పై వ్రాయుటకు సమూహాలకు 15 నిముషాల సమయాన్నివ్వండి మరియు ప్రజెంటేషన్ చేయుటకు 10 నిముషాలివ్వండి.

మూడు సమూహాల నుంచి ప్రెజెంట్ చేసిన ప్రతినిధిని మరియు ఆ సమూహన్ని చప్పట్లతో అభినందించండి. తదుపరి, చర్చను సంక్షిప్తంగా వివరిస్తూ ముగించండి. చర్చకు అవసరమైన ముఖ్యమైన విషయాల కొరకు సాంకేతిక సారంశం-2ని చూడండి.

సాంకేతిక సారాంశం 2 : పౌష్టికాహార రక్తహీనత

ప్రపంచం మొత్తంలో పౌష్టికాహారం లోపంలో ఐరన్ లోపం అనేది చాలా ఎక్కువగా వున్న సమస్య. ఇది అన్ని వయస్సుల వారికి సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ప్రతి పదిమందిలో 9 మంది రక్తహీనతకు గురవుతున్నారు. పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో పౌష్టికాహార లోపం చాలా ఎక్కువ. భారతదేశంలో 58 శాతం స్త్రీలకు 18 సంవత్సరాలు దాటకుండా వివాహం జరుగుచున్నది. త్వరగా వివాహమైన స్త్రీలు త్వరగా గర్భం ధరించే అవకాశం ఎక్కువగా వున్నది. 16 శాతం కౌమారిక బాలికలు 18 సంవత్సరాలకు ముందే మొదటి బిడ్డకు జన్మ ఇచ్చారు. అందులో 52 శాతం మంది ఇంటి దగ్గర ప్రసవం అయ్యారు. 41 శాతం మాతృమరణాలు, 15 నుండి 24 సంవత్సరాలు మధ్య వయస్సు వున్న వారిలో జరుగుతున్నవి. 5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు 71 శాతం రక్తహీనతతో వున్నారు. 59 శాతం గర్భిణీలు, 73 శాతం బాలింతలు మరియు మొత్తం స్త్రీలలో 63 శాతం రక్తహీనతతో వున్నారు.

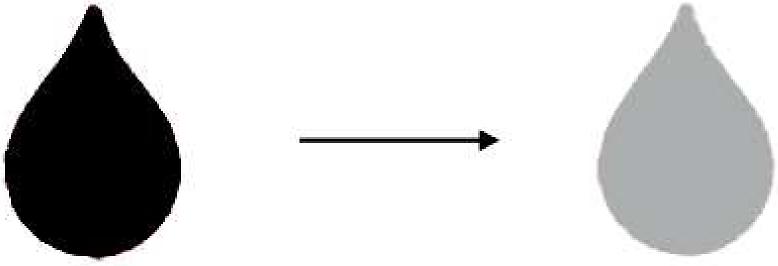
పౌష్టికాహార లోపం వల్ల వచ్చే రక్తహీనత ఇంత తీవ్రంగా వున్నది. కనుక మనం రక్తహీనత అంటే ఏమిటి ? దానివలన వచ్చే పరిణామాలు ఏమిటి ? రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటి ? రాకుండా ఏమి చేయవచ్చు ? మరియు వచ్చిన తరువాత ఏమి చేద్దాము అనేది మనం ఈ సెషనులో మాట్లాడుకుందాం.

ఐరన్ అనగా నేమి అది మనకి ఎందుకు అవసరం?

ఐరన్ మన శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజము. అన్ని కణజాలములలో ఐరన్ అనునది ఒక భాగము మరియు మన శరీరానికి అవసరమైన అనేక పనులను నిర్వహిస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల నుండి శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను తీసుకెళ్తుంది. కండరాలకు ఆక్సిజన్‌ని నిల్వ చేసి ఉపయోగించుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. మన శరీరానికి కావలసినంత ఐరన్ లేకపోతే మన శరీరంలో చాలా భాగాలు ప్రభావిత మవుతాయి.

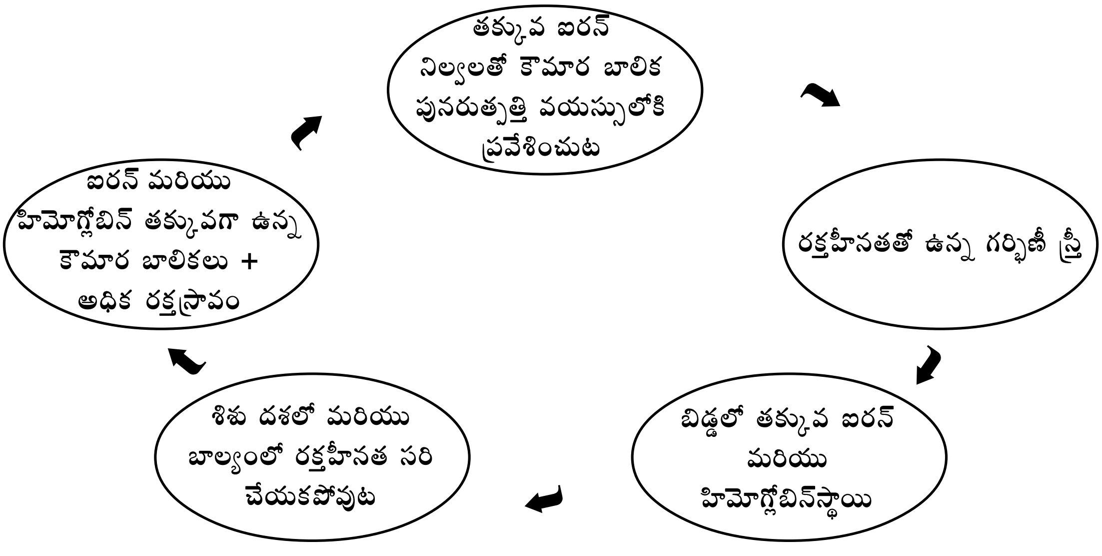
రక్తహీనత అనగా నేమి ?

- మానవ రక్తంలో ఎర్రని రంగులో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ అను పదార్థము ఐరన్‌ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ తీసుకెళ్తుంది. ఆహారంలో ఇనుము తక్కువగా ఉంటే హిమోగ్లోబిన్ కూడా తక్కువగా ఉండి రక్తాన్ని పలుచగా, లేత ఎర్రరంగులో ఉండి శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తక్కువ అవుతుంది దీనినే రక్తహీనత అంటారు.



- ఎర్రరక్త కణంలో హిమోగ్లోబిన్ లోపం (హిమోగ్లోబిన్ 12 గ్రాముల కన్నా తక్కువ) వలన రక్తం ఆక్సిజన్‌ను శరీరానికి అందించే శక్తిని కోల్పోతుంది.
- రక్తహీనత అనేక కారణాల వలన ఏర్పడుతుంది. అయితే కౌమార వయస్సులో ఇనుము లోపం సాధారణంగా సంభవిస్తుంది. విటమిన్ ఫోలేట్ లేక విటమిన్ బి12లు కూడా రక్తహీనతకు కారణాలు ఐరన్ లోప రక్తహీనత భారతదేశంలో ప్రధానమైన పౌష్ఠికాహార సమస్య.
- కౌమారంలో సంభవించే వేగవంతమైన పెరుగుదల మరియు రక్తవృద్ధి, కండరాలు అభివృద్ధి చెందటం మూలంగా ఐరన్ ఆవశ్యకత ఎక్కువ అవుతుంది. అలానే బాలికలలో పెద్ద మనిషి అవ్వటం వలన అధికంగా ఐరన్ ఆవశ్యకత పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే నెలసరి ద్వారా ప్రతి నెలా రక్తస్రావం జరుగుతుంది.
- **రక్తహీనత జీవిత చక్రం :** - బాలికలు ఐరన్ లోపముతో కౌమారదశలోకి ప్రవేశించినట్లయితే కౌమారంలో గర్భం దాలిస్తే ప్రసవ సమయంలో రక్తస్రావం మరియు తక్కువ బరువుతో బిడ్డ పుట్టే అవకాశాలున్నాయి. దానితో పాటు బిడ్డ తక్కువ ఐరన్ నిల్వలతో పుట్టే అవకాశాలున్నాయి. అంతేకాక సరిలేని ఆహారపు అలవాట్ల వలన కూడా శరీరంలో తక్కువ ఐరన్ నిల్వలతో కౌమార దశలోకి అడుగిడుతుంది. అందుకే ఈ విషవలయం

రక్తహీనత చక్రం



కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

రక్తహీనతకు కారణాలు

- ఐరన్ సంబంధిత ఆహారం తక్కువగా భుజించటం (ఐరన్ సమృద్ధిగా కల ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవటం, ఆహార పంపిణిలో లింగ వివక్షత కూడా సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది.

- విటమిన్ల లోపం : ఐరన్ గ్రహించటానికి అవసరమైన ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి12 మరియు విటమిన్ సిలు తక్కువగా తీసుకోవటం.
- మలేరియా
- నట్టలు / నులి పురుగులు
- నెలసరిలో అతి రక్తస్రావం
- కౌమారంలో వివాహం మరియు అతి చిన్న వయస్సులో గర్భిణి

లక్షణాలు మరియు చిహ్నాములు

రక్తహీనతని గుర్తించుటకు కొన్ని లక్షణాలున్నాయి అవి :

- కన్ను క్రింది రెప్పలోపలి భాగం, నాలుక, చర్మం, గోళ్ళు, అరచేతులు పాలిపోయినట్లుండుట.
- నోట్లో పూతతో పాటుగా నోటి చివర్లు పగుళ్ళు.
- మత్తుగా, అలసట, నీరసం మరియు తక్కువ శక్తి.
- వేగవంతంగా గుండెకొట్టుకోవటం ప్రత్యేకించి వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు.
- శ్వాస తక్కువ మరియు తరచుగా తలనొప్పి ప్రత్యేకించి వ్యాయామం చేసినప్పుడు
- చదువు, ఆటలలో శ్రద్ధలేకపోవుట
- ఏకాగ్రత పెట్టలేకపోవుట మరియు కష్టంగా అనిపించుట
- కాళ్ళు నొప్పులు / నులిమినట్లనిపించుట
- అంటువ్యాధుల నుంచి తట్టుకునే వ్యాధి నిరోధక శక్తి తక్కువగుట.

శరీరంలో సాధారణ స్థాయి కంటే ఐరన్ నిల్వలు తక్కువగా అవుతున్నప్పుడు ఐరన్ రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అయినప్పటికి రక్తహీనత తీవ్రస్థాయికి చేరేంత వరకు దాని లక్షణాలు కనిపించవు. (హెచ్‌బి 7-8 గ్రాములు / డిఎల్ కన్నా తక్కువ). ఏమైనప్పటికి దాని ఫలితాలు ఈ దశకు చేరకముందే ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి.

ఏమైనప్పటికి రక్తహీనత నిర్ధారణ కొరకు సరియైన పరీక్షా విధానాలని అవలంభించవలెను. దానితో రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని తెలుసుకోగలుగుతాము. ఈ విధమైన పరీక్ష అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రాలలో నిర్వహించవచ్చు.

రక్తహీనతను గుర్తించటానికి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి

వయస్సు / లింగము	హిమోగ్లోబిన్ గ్రాము/డి.ఎల్
పురుషులు	13
స్త్రీలు	12
గర్భిణీ స్త్రీలు	11
6 నెలల నుంచి 6 సంవత్సరాల పిల్లలు	11
6 నుంచి 14 సంవత్సరాల పిల్లలు	12
14-19 సంవత్సరాల కౌమారులు	12

రక్తహీనతను కనుగొనుట ఎట్లు

- నాలుక, గోళ్ళు, కనురెప్ప లోపల పాలినట్లుండుట, అలసట, నీరసం, మత్తు కళ్ళు తిరిగినట్లనిపించుట, ఆకలిలేమి, పాదాలు వాపు (నీరు చేరటం).
- ఎవరైన కౌమారులు పాలినట్లుగా కనిపిస్తూ అలసట లేక అవిరామంగా కనిపిస్తే రక్తహీనతగా అనుమానించి దగ్గరలో ఉన్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి ఆమెని/అతనిని రిఫర్ చేయవలెను.

రక్తహీనతను ఈ క్రింది విధానాల ద్వారా నివారించవచ్చు

- ఆహారపు అలవాట్లలో భిన్నత్వం
- ఫోర్టిఫికేషన్
- అనుబంధ విధానాలు
- అదనపు విధానాలైన పరాన్న జీవుల వలన కలుగు అంటు వ్యాధుల నియంత్రణ మరియు పారిశుద్ధ్యం మొదలగునవి.

1. ఆహారపు అలవాట్లలలో భిన్నత్వం మరియు ఐరన్ ఎక్కువగా గల ఆహారం తీసుకొనుట

వివరించండి : సమతులాహార ప్రాధాన్యత శారీరక పెరుగదల మరియు లైంగిక పరిపక్వతకి కౌమారదశ ముఖ్యమైనది. శారీరక పెరుగుదలకు పౌష్ఠికాహారం ముఖ్యమైనది కావున దాని పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. కౌమారులు సమతులాహారం తినవలసిన అవసరం ఉంది. సమతులాహారం అనగా అన్ని పోషకాలు (పిండి పదార్ధాలు, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు పదార్ధాలు మరియు ఖనిజములు). సరియైన పాళ్ళలో తీసుకోవటం వలన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడగలుగుతాము. కౌమారంలో సమతులాహారము మరియు పౌష్టికాహారం తినుట వలన

- వేగవంతమైన మరియు సంపూర్ణమైన పెరుగుదల
- ఎముకలకి సరిపడినంత కాల్షియం మరియు సహజమైన ఎముకల పటిష్టతకి
- మంచి ఆహారపు అలవాట్లు ఊబకాయాన్ని నివారిస్తుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ (కాల్షియం లోపం వలన ఎముకలు బలహీనంగా అగుట) తదుపరి జీవితంలో చక్కెర వ్యాధి నివారిస్తాయి.

సమతులాహారం తినుట అనగా అన్ని రకాలైన ఆహారాలు అనగా పప్పు, చపాతి లేక అన్నం, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, స్థానికంగా దొరికే పండ్లు, పాలు ప్రతి రోజు తీసుకోవలెను. మనం తీసుకునే ఆహారం మనకి ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు, పిండి పదార్ధాలు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజములను అందిస్తుంది.

వివిధ రకాలైన ఆహార పదార్ధాలు వాటి విధులను వివరిస్తూ అవి కౌమారులకెందుకు అవసరమో తెలియచేయండి.

ఆహారంలో ప్రోటీన్లది ముఖ్యమైన పాత్ర.

- పప్పు దినుసులు శరీర నిర్మాణానికి మరియు ఏదైనా నష్టం జరిగితే బాగుచేయుటకు మరియు శరీర కణజాల నిర్వహణకు ఉపయోగపడతాయి. గుడ్డు, పాలు, పప్పులు, చేప, మాంసం, వేరుశెనగ మొదలైనవి శరీర నిర్మాణాత్మక ఆహార పదార్ధాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.
- క్రొవ్వు పదార్ధాలు అధిక శక్తి జనకాలు మరియు క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్లను అందిస్తాయి. నూనె, నెయ్యి, వెన్న, గుడ్డు, మాంసం క్రొవ్వు, చేప, వేరుశెనగ నూనె, ఆవనూనె మొదలగునవి క్రొవ్వు పదార్ధానికి ఉదాహరణలు.

- పిండి పదార్థాలు ఆహారంలో అధిక భాగం ఉండటమే కాకుండా శక్తిని కలిగించే ముఖ్య వనరులు. బియ్యం / అన్నం, బంగాళదుంప, పంచదార, అరటి, బెల్లం, చెరుకు, తేనె మొదలైనవి ఉదాహరణలుగా చెప్పుకోవచ్చు.
- విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ చిన్న మొత్తంలో అవసరమవుతాయి. ఇవి శరీర పెరుగుదలకి శరీర ముఖ్య విధులు బాగు చేయుటకు మరియు నియంత్రించుటకు ఉపయోగపడతాయి. పండ్లు మరియు కూరగాయలు వీటికి ఉదాహరణలు.
- కౌమారంలో కాల్షియం ఆవశ్యకత ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటుందంటే కౌమారంలో వేగవంతంగా కలిగే పెరుగుదల శరీర కండరాలు మరియు ఎముకుల పెరుగుదలకు అవసరమవుతుంది. పాలు మరియు పాల పదార్థాలు కాల్షియంని ఎక్కువగా అంద చేయు వనరులు.
- పెరుగుదలకి మరియు లైంగిక పరిపక్వతకి కౌమారులకు జింక్ ప్రత్యేకంగా అవసరం. జింక్ గల పదార్థాలు గింజలు, ఎండుపండ్లు, మాంసం, జున్ను మరియు పాలు.

ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు

1. ఆకుపచ్చని కూరగాయలు మరియు పండ్లు
2. గింజలు - గోధుమలు, జొన్నలు, సజ్జలు, మొలకెత్తిన పప్పు గింజలు, వేరుశెనగ, నువ్వులు, బెల్లం, ఎండు పండ్లు.
3. కార్జ్యం, గుడ్డు, మాంసం, చేప
4. విటమిన్ సి అధికంగా కలపండ్లు శరీరం ఐరన్‌ని ఎక్కువగా గ్రహించేట్లు తోడ్పడతాయి. పుల్లని పండ్లు బత్తాయి, నిమ్మ, ఉసిరి, ఆపిల్, సీమరేగులలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

భారతదేశంలో మనం తీసుకునే ఆహారంలో శరీరం గ్రహించుకునే ఐరన్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనికి ముఖ్య కారణం ఫైటేట్, ఆక్సిలేట్, ఫాస్ఫేట్, కార్బోనేట్ మొదలగున్నవి ఉండటం వలన శరీరం ఐరన్‌ను గ్రహించుకోకుండా చేస్తాయి. ఉదాహరణకు గుడ్డు పసుపు సొనలోని ఫాస్ఫేట్స్, టీలో ఉండే టానిన్, కూరగాయలలోని ఆక్సలేట్‌లు శరీరం ఐరన్‌ని గ్రహించటాన్ని నియంత్రిస్తుంది. అదే విటమిన్ 'సి' మరియు విటమిన్ 'సి' అధికంగా కలిగిన పదార్థాలైన ఉసిరి, నిమ్మరసం, బత్తాయి, నారింజ, మొలకెత్తిన గింజలు శరీరం ఐరన్ గ్రహించే శక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

ఆహారంపై అపోహలు మరియు నమ్మకాలు

సమాజంలో కొన్ని కుటుంబాలలో కౌమార బాలికల ఆహారం పట్ల తప్పు అలవాట్లు/నమ్మకాలు ఉన్నాయి. గుడ్డు, పాలు, మాంసం, వేడి చేసే ఆహార పదార్థాలు అనుకుంటారు. (వేడి ఆహార పదార్థాలు కావున వాటిని తీసుకోరు). వాస్తవానికి ఇటువంటి భావనలకి, నమ్మకాలకి సాంకేతికపరమైన ఆధారాలు ఏమి లేవు.

ఏ విధంగానయితే పెరుగుతున్న చెట్టుకి నీరు మరియు ఎక్కువ సంరక్షణ అవసరమో కౌమార బాలికలకి కూడా ఎక్కువ ఆహారము మరియు సంరక్షణ అవసరము. కావున వారు తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువగా శక్తి జనకాలు, శరీర నిర్మాణాత్మకాలు మరియు సంరక్షిత ఆహారము సమతులంగా ఉండాలి.

2. ఆహారంలో ఫోర్టిఫికేషన్ అనగా నేమి ? దాని ప్రాధాన్యత ఏమిటి ?

ఆహారంలో ఫోర్టిఫికేషన్ సూక్ష్మ పోషకాల లోపపోషణని తగ్గించుటకు ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారం ద్వారా తక్కువ పరిమాణంలో కొంతవరకు మాత్రమే పోషకాలు అందించగలుగుతున్నప్పుడు ఫోర్టిఫికేషన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారంలో ఫోర్టిఫికేషన్ ద్వారా లక్ష్య సమూహాలు లబ్ధి పొందాలంటే గోధుమ, బియ్యం, పప్పు ధాన్యాలు, పాలు

మొదలైన పదార్థాలు ఫోర్టిఫికేషన్ చేయడం ఎక్కువ ఉపయోగం. ఎందుకనగా వీటి వాడకం సంవత్సరం అంతా ఉంటుంది. ఎక్కువ మంది ప్రజలు వాడుతుంటారు. ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారం ప్రతి ఒక్కరికి ఉదాహరణకి గర్భిణీ స్త్రీలు, పేదవారు, యువ జనాభా మరియు సామాజిక సేవలందుకొనుటలో వెనుకబడినవారికి ఉపయోగపడుతుంది. మన దేశంలో సాధారణ జనాభాకి ఫోర్టిఫికేషన్ను ఉప్పు ద్వారా అందించటం జరుగుతుంది.

3. ఐరన్ అనుబంధం మరియు ఎందుకు అనుబంధంగా సరఫరా చేయాలి ?

ఆహారంలో శరీరం గ్రహించగలిగే ఐరన్ లభ్యత తక్కువగా ఉండడం, శాఖాహారపు ఆహార అలవాట్లతో పాటుగా తీసుకునే ఆహారంలో ఐరన్ను గ్రహించేశక్తిని తగ్గించే ఆహార పదార్థాలు తీసుకునే అలవాటు వలన, శరీరంలో ఐరన్ నిల్వలు తక్కువవుతాయి కావున రక్తహీనత నియంత్రణకి అనుబంధంగా ఐరన్ మాత్రలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

కౌమారులలో రక్తహీనతను నివారించుటకు ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు వారానికి ఒకటి చొప్పున 52 మాత్రలు తీసుకోవలెను. ఈ మాత్రలు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ కార్యక్రమంలో ఉచితంగా అంగన్వాడి కేంద్రంలో, ప్రభుత్వ/ ఎయిడెడ్ / స్థానిక ఏరియా పాఠశాలలో మరియు ప్రభుత్వం గుర్తించిన బడులలో అందచేస్తున్నారు.

4. నూతన విధానం

ఎ. పరిసరాలు పరిశుభ్రత, దోమల నుంచి కాపాడుకొని మలేరియా రాకుండా చూసుకోవటానికి క్రిమిరహితం చేసిన దోమ తెరల వాడకం.

బి. నట్టలు తగ్గించి రక్తం తగ్గకుండా చూసుకొని రక్తహీనతను నివారించుట

ఎలికపాములు, నులిపురుగులు ఏర్పడకుండా చూడాలంటే వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. బహిర్భూమి మల విసర్జన మాని మరుగుదొడ్లు వాడుకోవలెను.

సి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యము, ఆహారపు పరిశుభ్రత

- వివిధ రకాలైన అంటు వ్యాధులను నివారించుటకు పరిశుభ్రమైన నీటిని వాడవలెను.
- వండుటకు, భుజించుటకు ముందు, మల విసర్జన తరువాత మరియు చిన్న పిల్లల మలమును బైట పారవేసినప్పుడు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వలన నట్టలు జీర్ణాశయాన్ని చేరకుండా నివారిస్తాయి.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించుట
- శుభ్రంగా వండటం, శుభ్రత పాటిస్తూ వడ్డించిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తినవలెను.

సెక్షన్ బి : కార్యక్రమ అమలుకి మార్గదర్శక సూచనలు

సెషన్ 4

వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ కార్యక్రమము అమలు

ఉద్దేశ్యాలు : ఈ సెషను పూర్తయ్యే సమయానికి శిక్షణలో పాల్గొను వారు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర కార్యక్రమాన్ని అర్థం చేసుకొని దానిని అమలు పరచుటకు తగిన సమాచారాన్ని పొందుతారు.

సమయం : 60 నిమిషాలు

సామాగ్రి / పరికరాలు : రిపోర్టు ఫారమ్స్ జిరాక్స్ కాపీ (ట్రాకింగ్ రిజిష్టర్, నెల ఐఎఫ్ఎ ఎంపిక రిపోర్టు, సంవత్సరానికి రెండుసార్లు, డీవార్మింగ్ మాత్రల పంపిణి రిపోర్టు).

సెషన్‌ను నిర్వహించుట

1. బడికి వెళ్ళే మరియు బడి బయట ఉన్న బాల బాలికలకు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమముని అమలు చేయుటకు రూపొందించబడిన విషయాలను ఈ సెషన్‌లో తెలుసు కుంటారని తెలియ చేయండి.
2. ఈ కార్యక్రమమునకు వర్తించిన వయో పరిమితి బడిలోని పిల్లలు మరియు 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సులో నున్న కౌమారులని తెలియ చెప్పండి.
3. వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమ అమలుకు సంబంధించిన మార్గదర్శక సూత్రాలు / కరదీపికను వారికి అందచేయండి.
4. ఆరోగ్య, సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవలు (ఐసిడిఎస్), విద్యా విభాగము వారి పాత్ర మరియు బాధ్యతలను వివరించండి.

ఇంకొంత సమాచారానికి మరియు చర్చించుటకు కావలసిన సమాచారం కోసం సాంకేతిక సారాంశం 3ని చూడండి.

సాంకేతిక సారాంశం 3 : విఫ్స్ అమలు

1. అర్హులైన కౌమారులను గుర్తించుట

వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధ కార్యక్రమం అమలుకు గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రాంతాలకి చెందిన ఈ క్రింద తెలిపిన రెండు వర్గాల వారు అర్హులు

ఎ. ప్రభుత్వ / ప్రభుత్వం ఎయిడెడ్ / మున్సిపల్ స్కూల్స్‌లో 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుచున్న బాలబాలికలకు

బి. స్కూల్‌కి వెళ్ళని లేక బడి బయట ఉన్న కౌమార బాలబాలికలకు

2. కౌమారులలో రక్తహీనత తగ్గించుటకు రూపొందించన వ్యూహం

కౌమారులలో రక్తహీనత తీవ్రతను మరియు రక్తహీనతను ఎక్కువ చేసే అలవాట్లను నివారించుటకు కొన్ని ఈ క్రింద తెలుపబడినవి

- వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధంగా కౌమారులకు ఇచ్చుట (విఫ్స్). ప్రతి ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలో 100 ఎమ్‌జి ఎలిమెంటెల్ ఐరన్ మరియు 500 ఎమ్.జి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఈ మాత్రలను సంవత్సరానికి 52 మాత్రలు ఇవ్వబడుతుంది.

- బాలికలకు ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు అనుబంధంగా ఇవ్వబడుతుంది. గర్భిణీలకు మరియు ప్రసవాంతర తల్లులకు సంబంధించిన మార్గ దర్శక సూచనల ప్రకారం ఎన్ఆర్‌హెచ్ఎమ్‌లో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ద్వారా ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు ఇవ్వబడతాయి.
- లక్ష్య సమూహాలను మధ్యస్థ మరియు తీవ్ర రక్తహీనతను గుర్తించి వారిని తగు వైద్య సదుపాయానికి పంపవలెను.
- 6 నెలల వ్యవధితో సంవత్సరానికి రెండుసార్లు డీవార్మింగ్ మాత్రలు (ఆల్‌బెండజోల్ 400 ఎమ్.జి) నట్టల నివారణకు ఇవ్వబడుతుంది.
- సమతుల ఆహారం తీసుకోవటానికి తగిన సమాచారాన్ని అందించి కౌన్సిలింగ్ చేయుట మరియు నట్టలు/ నులిపురుగుల నివారణకు తగిన చర్యలు తీసుకొనుట.

విఫ్స్ కార్యక్రమం క్రింద ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు ప్రభుత్వ / ప్రభుత్వంచే గుర్తించబడిన లేక మున్సిపల్ స్కూల్స్‌లో ఉన్న బాలబాలికలకు ఉచితంగా ఇవ్వబడతాయి. వీరితో పాటు బడికి వెళ్ళని / బడి బయట ఉన్న బాల బాలికలకు కూడా ఉచితంగా ఇవ్వబడతాయి. ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు అనుబంధంగా ఇవ్వడంతో పాటు నట్టలకు / నులిపురుగుల నియంత్రణకు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్ర స్కూల్‌కి వెళ్ళే బాలబాలికలకు స్కూల్‌లోను బడికి వెళ్ళని బాలబాలికలకి అంగన్‌వాడి కేంద్రంలోను ఇవ్వబడతాయి.

విఫ్స్ కార్యక్రమము క్రింద నిర్దేశిత రోజున (గురువారం) ఐఎఫ్ఎ మాత్ర ఇవ్వబడుతుంది. ఈ మాత్రను క్రమంగా వేసుకొనుటను నిర్ధారించుటకు సంబంధిత సిబ్బంది సమక్షంలో వేసుకొనవలెను.

వారానికి ఒక ఐఎఫ్ఎ మాత్ర అనుబంధంగా ఇవ్వడం వలన రక్తహీనతను నివారించవచ్చు మరియు నియంత్రించవచ్చు. దానికి గాను రక్తహీనత కలదని అనుమానుం కలిగిన బాల బాలికలను (స్కూల్, స్కూల్ బయట) సంబంధిత వైద్య సదుపాయానికి పంపవలెను.

మధ్యస్థం నుంచి తీవ్ర రక్తహీనత కలదని గుర్తించుటకు క్రింది లక్షణాలను గుర్తించవలెను.

1. నాలుక, గోళ్ళు, అరచేయి, మరియు కంటిలో తెల్లభాగము పసుపుగా ఉండుట
2. అలసట
3. శ్వాస తీసుకొనుటలో ఇబ్బంది
4. కాళ్ళల్లో వాపు (నీరు చేరుట)
5. ఆకలి మందగించుట
6. అంటు వ్యాధులు సోకుట

రక్తహీనత ఉందని అనుమానించినట్లయితే దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రమునకు, తదుపరి పరీక్షల నిమిత్తము పంపించవలెను.

3. ఐఎఫ్ఎ మాత్రల సరఫరా మరియు పంపిణీ

ఎ. స్కూల్ వ్యవస్థ

స్కూల్ స్థాయిలో

- స్కూల్ హెల్త్ కోఆర్డినేటర్ సంవత్సరానికి అవసరమైన మాత్రల సరఫరాను అంచనా వేయుట.
- సంవత్సరానికి సరిపడ ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు మరియు డీవార్మింగ్ మాత్రల అవసరాన్ని ఈ క్రింది విధంగా అంచనా వేయవలెను.
    - సంవత్సరానికి ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు : 52 × 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న మొత్తం బాలబాలికలు + ప్రతి టీచర్‌కు సంవత్సరానికి కావలసిన 52 మాత్రలు. దానికి 20% మాత్రలు అధికంగా కలిపి అంచనా వేయవలెను.
    - సంవత్సరానికి అవసరమయ్యే ఆల్‌బెండాజోల్ మాత్రలు : 2 × 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న బాలబాలికలు + 10% అదనంగా కలిపి అంచనా వేయవలెను. ఈ పదిశాతంలోనే టీచర్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు.
    - విద్యార్థులకి టీచర్లకు అవసరమైన అంచనాల ప్రకారం కావలసిన ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రల సంఖ్యను సూచిస్తూ మండల విద్యాశాఖాధికారికి పంపవలెను.
- ప్రతి స్కూల్ వారికి కావలసిన సంవత్సర సరఫరాను (ఐఎఫ్ఎ, ఆల్‌బెండజోల్) మండల విద్యాశాఖాధికారికి, వైద్యాధికారికి సబ్‌మిట్ చేయవలెను. వైద్యాధికారి ద్వారా స్కూల్స్ ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ సరఫరాను అందుకుంటాయి. అంతే కాక సరఫరా నిల్వలను మరియు మాత్రలు దుబారా కాకుండా చూసుకొనవలెను.

మండలస్థాయి : మండల విద్యాధికారి తనకు అందిన ఐఎఫ్ఎ, ఆల్‌బెండజోల్ సరఫరా సమాచారాన్ని జిల్లా విద్యాధికారికి తెలియచేయవలెను.

జిల్లాస్థాయి :

- జిల్లా విద్యాధికారి జిల్లాకి అవసరమైన సరఫరాను జిల్లా ఆరోగ్య అధికారికి తెలియ చేయవలెను (స్కూల్ ఆరోగ్య కార్యక్రమం కొరకు నిర్దేశించిన సంబంధిత అధికారి)
- జిల్లా అధికారి అందుకున్న ఐఎఫ్ఎ, ఆల్‌బెండజోల్ సరఫరా సమాచారాన్ని రాష్ట్రస్థాయి ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగానికి ఎప్పటికప్పుడు తెలియ చేయడం మరియు మాత్రలు జిల్లాలకు అందునట్లుగా చూడవలెను. తద్వారా సరఫరా అంతరాయాన్ని నివారించవచ్చు.

బి. ఐసిడిఎస్ ద్వారా

రాష్ట్రస్థాయి ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగము నిల్వలు జిల్లా జేబార్ మరియు డిఎమ్అండ్‌హెచ్‌ఓ.

ఐఎఫ్ఎ మాత్రల సరఫరా అంచనా : ఐసిడిఎస్ కేంద్రంలో నమోదు చేయబడిన బాల బాలికలు × 52 మాత్రలు + అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు మరియు ఆషాకు ప్రతి సంవత్సరానికి 52 మాత్రలు అదనంగా 20%ను కలుపవలెను. అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో సరఫరా నిల్వ ఉంచుకొను విధంగా అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు సమయానికి అందునట్లు చూడవలెను. వృధా కాకుండా జాగ్రత్తపడవలెను.

డీవార్మింగ్ (నట్టల మాత్రలు) మాత్రల అంచనా : అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో నమోదు చేసుకున్న బాల బాలికలు × 2 మాత్రలు + అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు ఆషాకు మరియు 10% అదనంగా అంచనా వేయవలెను.

సి. రాష్ట్రస్థాయి

ప్రతి జిల్లాకి వారి అవసరాన్ని బట్టి ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రలను సరఫరా చేయు బాధ్యత రాష్ట్ర ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగంపై ఉన్నది. జిల్లాకి సరిపడా సరఫరాను జిల్లా ఆరోగ్యాధికారికి

అందునట్లు చూడవలెను. అక్కడ్నుంచి స్కూల్స్‌కి, ఐసిడిఎస్ వ్యవస్థకు పంపు బాధ్యత జిల్లా ఆరోగ్యాధికారిపై కలదు.

4. వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రల అనుబంధ కార్యక్రమ అమలు

ఎ. బడికి వెళ్ళు బాలబాలికలు

- పల్లె మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో స్కూల్స్‌లో 1 నుంచి 12వ తరగతి వరకు నమోదయిన విద్యార్థులకు కార్యక్రమం ద్వారా ఐఎఫ్ఎ మరియు ఆల్‌బెండజోల్ అందించుట
- పౌష్టికాహార మరియు ఆరోగ్య విద్యను అందించుటకు అన్ని స్కూల్స్‌లలో ప్రత్యేక సమయాన్ని కేటాయించవలెను. సంబంధిత సెషన్ (తరగతిని) టీచరు నిర్వహించవలెను. సెషన్ మధ్యలో అవసరం అనుకుంటే కౌమార బాలికలకు కౌన్సిలింగ్ సేవలు అందించవలెను.
- స్కూల్‌కి శెలవులు ఇచ్చుటకు ముందుగానే ఆసమయంలో (శెలవుల కాలంలో) ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు వేసుకొనుటకు గాను తగినన్ని మాత్రలు కౌమారులకు ఇవ్వవలెను.

  ఆరు నెలల వ్యవధిలో రెండుసార్లు ఆల్‌బెండజోల్ మాత్రను ఇవ్వవలెను.

సూచన : ఆసమయంలో డీవార్మింగ్ మాత్రలు వేసినప్పుడు అత్యవసర సేవలందించుటకు గాను యంత్రాంగాన్ని సిద్ధపరచుకొనవలెను.

విద్యా విభాగానికి చెందిన ఉపాధ్యాయుల పాత్ర మరియు బాధ్యత

- టీచర్ ఆధ్వర్యంలో 1 నుంచి 12వ తరగతి బాల బాలికలకు నిర్ణీత రోజున (గురువారం) విఫ్స్ మాత్రను వారి పర్యవేక్షణలో మింగించవలెను.
- టీచర్లందర్నీ ఐఎఫ్ఎ మాత్ర మింగునట్లు పోత్రహించి వారు కూడా సంవత్సరానికి రెండు దఫాలు డీవార్మింగ్ మాత్రలు తీసుకొనునట్లు చూడవలెను.
- టీచర్లు మధ్యస్థ / తీవ్ర రక్తహీనతని తెలుసుకొనుటకు కౌమారుల గోళ్ళు, నాలిక, కళ్ళు పాలిపోయినట్లున్నవా లేదా అని పరీక్షించి, ఉన్నట్లయితే వారిని రక్తహీనతకై వైద్యం జరుపుటకు తగిన వైద్య సదుపాయానికి పంపవలెను.
- తల్లిదండ్రుల సమావేశంలో రక్తహీనత నివారణకు అవసరమైన ఆహారం మరియు పౌష్ఠికాహారానికి సంబంధించిన ఆరోగ్య విద్యను జరుపవలెను.
- ఐఎఫ్ఎ వేసుకున్నారా లేదా అని తెలుపు కార్డులో దానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని వ్రాసి కార్యక్రమం మానిటరింగ్ చేయడం కూడా నోడల్ టీచర్ప యొక్క బాద్యత.

బి. బడి బైట ఉన్న కౌమార బాలబాలికల కొరకు

బడికి వెళ్ళకుండా ఉన్న 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల బాలికలు వివాహము అయినా లేకున్నా వారికి కూడా కౌమార బాలిక సాధికారత రాజీవ్ గాంధీ ప్రోగ్రామ్ స్కీమ్ క్రింద (సబలా) అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో ఐఎఫ్ఎ, ఆల్‌బెండజోల్ అందునట్లు చూడవలెను. సబలా కార్యక్రమ అమలు కాని జిల్లాలో ఈ కార్యక్రమం సమగ్ర స్త్రీ శిశు సేవలందించు ప్రదేశాన్ని వేదికగా విఫ్స్ కార్యక్రమం ద్వారా ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు అందించవలెను. పట్టణ ప్రాంతాలలో వివాహిత, అవివాహిత కౌమార బాలికలకు అంగన్‌వాడి కేంద్రం లేదా పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలు ద్వారా పంపిణీ చేయవలెను. ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు ఖాళీ కడుపుతో వేసుకోకూడదని అంగన్‌వాడి కార్యకర్త కిషోర/కౌమార బాల బాలికలకు

తెలయచేయవలెను మరియు మాత్ర తీసుకోబోయే ముందుగా భోజనం చేసారా లేదా నిర్ధారించుకోవలెను.

సబలా కార్యక్రమంతో సమన్వయం చేసుకొని గ్రామ ఆరోగ్య మరియు పోషణ మరియు ఆరోగ్య దినం (NHD) రోజున కౌమారులలో రక్తహీనత మరియు ఐఎఫ్ఎ వలన కలుగు లాభాలపై త్రైమాసికంగా ఆరోగ్య విద్య జరుపవలెను. అంతేకాక జరిపిన తేదిని నెలవారి సంబంధిత సమాచార నివేదిక (మంత్లీ ఫారమ్)లో హాజరయిన వారి వివరాలు కూడా వ్రాయవలెను.

ఎవరైన బాలిక అనారోగ్యంగా / స్వల్ప అస్వస్థతలు ఏమైనా ఉన్నాయని తెలిపితే వెంటనే ఆరోగ్య కార్యకర్త (ఎఎన్ఎమ్)కు రిఫర్ చేయవలెను. నట్టలుకి సంవత్సరానికి రెండు దఫాలుగా ఇచ్చే ఆల్బెండజోల్ మాత్రను రెండు నిర్దేశిత నెలల్లో వేయించవలెను. సూచన : డీవార్మింగ్ మాత్రలు ఇచ్చిన సమయంలో అత్యవసర సేవలు అందుబాటులో ఉండే ఏర్పాటు చేసుకోవలెను.

అంగన్వాడి కేంద్రంలో మాత్రల నిల్వ : సంవత్సరానికి సరిపడా ఐఎఫ్ఎ, ఆల్బెండజోల్ మాత్రల నిల్వలను శుభ్రమైన, పొడిగా ఉన్న, దుమ్ముధూళి చేరని మరియు సూర్యరశ్మి తగలని ప్రదేశాలలో నిల్వ ఉంచవలెను.

అంగన్వాడి కార్యకర్త మరియు ఐసిడిఎస్ హెల్పర్ కూడా వారానికి ఒక ఐఎఫ్ఎ మాత్ర వేసుకోవలెను. ఈ క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలు కౌమారులతోపాటుగా మాత్ర వేసుకొని వారిని ప్రోత్సహించవలెను.

అంగన్వాడి కార్యకర్త పాత్ర మరియు బాధ్యత

- ప్రతి వారం నిర్దేశిత రోజు (స్కూల్ హెల్త్ డే) గురువారం నాడు కౌమార బాల బాలికలను మాత్ర వేసుకొనుటకు మొబిలైజ్ చేయవలెను.
- అంగన్వాడి కార్యకర్త ప్రతి బాలికకు ఒక మాత్ర ఇచ్చి ఆమె సమక్షంలో వారు వేసుకోవటాన్ని నిర్ధారించుకోవలెను.
- ఐఎఫ్ఎ మాత్ర అంగన్వాడి కార్యకర్త లేక సఖిసహేలి సమక్షంలో వేసుకొనునట్లు ప్రేరేపించవలెను.
- ప్రతి మాత్ర వేసుకున్నది లేనిది తెలియ చేసే కంప్లయిన్స్ కార్డుని నిర్వహించునట్లు ప్రోత్సహించవలెను. దానినే కంప్లయిన్స్ కార్డు అంటారు. అయితే వీటిని సక్రమంగా పూరించి ఎప్పటికప్పుడు సంపూర్ణంగా పూరించినట్లు చేయవలెను. దీనికి అవసరమైన శిక్షణ అంగన్వాడి కార్యకర్తకి ఇవ్వబడుతుంది.
- ఆషా మరియు అంగన్వాడి కార్యకర్త సరఫరాకు సంబంధించిన (సప్లై కంప్లయిన్స్) రిజిష్టర్ నిర్వహిస్తూ కూడా సమాచారాన్ని వ్రాయవలెను.
- అంగన్వాడి కార్యకర్త / ఆరోగ్య కార్యకర్త కౌమార బాల బాలికలలో మధ్యస్థ/ తీవ్ర రక్తహీనతని గోళ్ళు, కళ్ళు, నాలిక పాలిపోయినట్లుగా ఉన్నాయా లేదా అని పరీక్షించవలెను.
- మధ్యస్థ / తీవ్ర రక్తహీనత కల కౌమార బాల బాలికలను సమీపంలో నున్న ఆరోగ్య సదుపాయానికి పంపవలెను.

5. సిబ్బంది సామర్ధ్యతను పెంపొందించుట

సిబ్బంది సామర్ధ్యతను పెంపొందించుట ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగము ప్రాథమిక బాధ్యత. జిల్లాస్థాయి శిక్షకులు మండలస్థాయి విద్యా విభాగ సిబ్బంది మరియు ఐసిడిఎస్ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇస్తే వారు జిల్లాస్థాయి శిక్షకులుగా తయారయ్యి మండలస్థాయి విద్య మరియు ఐసిడిఎస్ అధికారులకి మరియు ఆరోగ్య సిబ్బందికి శిక్షణ ఇస్తారు. తదుపరి గ్రామస్థాయి కార్యకర్తలైన స్కూల్ టీచర్స్కి, అంగన్వాడి కార్యకర్తలకి శిక్షణ ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

6. కౌన్సిలింగ్ నైపుణ్యతల అభివృద్ధి

కౌన్సిలింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా ఒక వ్యక్తి ఇంకో వ్యక్తితో మాట్లాడుతూ సహాయ పడగలుగుతారు. కౌమార, బాల బాలికలు లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులు ఏదైన సమస్యను అధిగమించటానికి కౌన్సిలింగ్ సేవలు అందిస్తారు. కౌన్సిలింగ్ ద్వారా కౌమారులు వారి సమస్యకు వారికి నచ్చిన పరిష్కారాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటారు. ఉదాకి : కొందరు బాల బాలికలు పెరటి కూరగాయల తోటలు పెంచుకోవటానికి ముందుకు రావచ్చు, కొందరు ఐఎఫ్ఎ మాత్ర క్రమంగా తీసుకోరు వారు దాని ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకొని క్రమంగా తీసుకోవటానికి ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకుంటారు. ఇలాంటి నిర్ణయాలు బాలబాలికలు మీ సహాయంతో తీసుకోగలుగుతారు.

కౌన్సిలింగ్‌కి రెండు అంశాలు అవసరం

ఎ. క్రమంగా మాత్ర వేసుకోవటానికి అడ్డంకులు తొలగించుట. మాత్రలు క్రమంగా వేసుకోకపోవుటకు కొన్ని కారణాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి.

- అంగన్‌వాడి కేంద్రానికి లేదా స్కూల్‌కి బాలబాలికలు క్రమంగా రాకపోవుట
- ఐఎఫ్ఎ వేసుకోవటం వలన స్వల్ప అస్వస్థతలు కలుగుతాయనే భావన
- వారి కుటుంబ సభ్యులు లేదా వారి స్నేహితులు ఐఎఫ్ఎ తీసుకోవలసిన అవసరం లేదని చెప్పినా.
- ఐఎఫ్ఎ తమకు అంతగా ఉపయోగపడదని బాలబాలికలు భావించినా
- కుటుంబ సభ్యులు కౌన్సిలింగ్ సేవలు అందక కార్యక్రమానికి మద్దతు అందించకపోయినా.
- తోటివారు ఐఎఫ్ఎ మాత్ర వేసుకుంటున్న వారిని ఆట పట్టించినా
- కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి బాలబాలికలు పని కొరకు వలస వెళ్ళినా

బి. కౌన్సిలింగ్ ద్వారా అంద చేయవలసిన ముఖ్యమైన సందేశాలు

- ఐరన్ అధికంగా కలిగిన సమతులాహారాన్ని తీసుకొనుట
- రోజుకి రెండుసార్లు ఆకుపచ్చని కూరగాయలు తీసుకోవలెను
- పప్పులు, చిరు ధాన్యాలు కల ఆహారాన్ని తీసుకోవలెను.
- ప్రోటిన్ అధికంగా కల ఆహార పదార్థాలైన గుడ్లు, చేప, పాలు, పప్పులు తీసుకోవలెను.
- సమృద్ధిగా బెల్లం తీసుకోవలెను.
- 'సి' విటమిన్ అధికంగా కల నిమ్మ, ఉసిరి, టమాట తీసుకుంటే ఐరన్ శరీరానికి అందుతుంది.
- వారానికి ఒక ఐరన్ మాత్ర తీసుకోండి (గురువారం రోజు)
- ఆహారం తీసుకున్న తరువాతనే మాత్ర వేయవలెను.
- ప్రతి ఆరు నెలలకి నట్టల మాత్ర వేసుకోవలెను
- మాత్ర వేసుకునే గంట ముందు, వేసుకున్న గంట తరువాత వరకు టీ / కాఫీ / పాలు / పాల పదార్థాలు / మిఠాయిలు తీసుకోరాదు.
- మరుగు, చెత్తా చెదారం కల ప్రదేశాలలో చెప్పులు లేకుండా నడవకండి.

సి. దుష్ఫలితాలను నిర్వహించుట

ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు తీసుకొనుట వలన కలుగు స్వల్ప అస్వస్థతల గురించి వివరించుటయే కౌన్సిలింగ్‌లో ఒక భాగమవ్వాలి. ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర అనుబంధంగా తీసుకొనుట వలన, వాంతి, వికారం, మల బద్ధకం లేక మలం నల్లగా అవ్వవచ్చు. ఇవన్ని కూడా తాత్కాలికమే రానురాను శరీరం ఐఎఫ్ఎకి అలవాటుపడి ఈ సమస్యలన్ని పోతాయని వివరించండి. వాంతి, వికారం కలగటం వంటి వాటిని భోజనం తిన్న తరువాత వేసుకోవడం వలన తగ్గించవచ్చు.

చాలా మంది కౌమారులు ఆరంభంలో ఐఎఫ్ఎ తీసుకోవటానికి ఆత్రుత చూపిస్తారు. కొందరికి వాంతి వికారం కలుగుటను చూసి మిగతా వారు భయపడడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి భయాలను తొలగించుటకు టీచర్లు మరియు అంగన్‌వాడి కార్యకర్త అధిక ప్రయత్నాలు చేయవలసిన అవసరం ఉంది. అందుకు గాను ఇటువంటి స్వల్ప అస్వస్థలు ఎల్లప్పుడు తలెత్తవు వాటిని అధిగమించుటకు గాను ఆహారం భుజించిన తరువాత మాత్రలు వేసుకోవలెను అని తెలియ చెప్పాలి. ఇటువంటి సమస్యలను అధిగమించటానికి క్రమంగా మాత్రలు తీసుకునే బాలబాలికలతో మిగతా వారికి చెప్పించుట వలన మంచి ఫలితం కలుగవచ్చు.

ఇ. నైపుణ్యత

1. సంజ్ఞల ద్వారా భావ వ్యక్తీకరణ వలన ఉపయోగం
2. శ్రద్ధగా వింటూ వారు చెప్పిన అంశాల పట్ల శ్రద్ధ కనపరచండి
3. ఎక్కువ సమాచారం అందించుటకు అవకాశం ఇచ్చు ప్రశ్నలు అడగండి
4. వారు చెప్పింది అర్థం అయ్యింది అని తెలియ చెప్పుటకు వారిచ్చిన సమాచారాన్ని తిరిగి చెప్పవలెను.
5. వారిస్థానం నుంచి ఆలోచించుట; వారి భావనలు వారి స్థానంలో నుంచి అర్థం చేసుకొనుట
6. న్యాయ నిర్దేశిత మాటలు వాడకండి
7. వారు లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకొనుటకు సహాయపడి కౌన్సిలింగ్ సెషన్ ముగించండి.

ఫీడ్‌బ్యాక్ ఫారమ్

తేదీ : ____________ **స్థలం :** ________________________________

1. ఈ ట్రైనింగ్‌లో మీరు ఆశించిన అంశాలు వివరించడం జరిగిందా ?

2. లేదు అయితే, ఏఏ అంశాలు పొందుపరచాలని భావిస్తున్నారు ?

3. ఈ ట్రైనింగ్‌లో పొందుపరచిన అంశాలపై మీ అభిప్రాయాన్ని తెల్పండి ?

4. ఈ ట్రైనింగ్‌లో అనుసరించిన శిక్షణా విధానాలపై మీ అభిప్రాయాన్ని తెల్పండి ?

5. ఈ ట్రైనింగ్‌లో ఉపయోగించిన సామాగ్రి మరియు హేండ్‌అవుట్స్ పై మీ అభిప్రాయాన్ని తెల్పండి?

6. ఈ ట్రైనింగ్‌ను మెరుగుపరచుటకు మీరు ఇచ్చే సూచనలు/సలహాలు ?

అనుబంధం

1. ట్రైనింగ్‌కు కావలసిన సామాగ్రి మరియు చేయవలసిన ఏర్పాట్లు

ఎ. ట్రైనింగ్‌కు కావలసిన సామాగ్రి

సంఖ్య	సామాగ్రి/ఏర్పాట్లు	వివరములు
1.	మైక్సు	• ప్రెజెంటర్ కొరకు ఒక కాలర్ మైక్ • స్పీకర్స్ కొరకు హేండ్ మైక్స్ • మైక్సును హెండిల్ చేయుటకు మరియు శిక్షణలో పాల్గొను వారు అభిప్రాయాలు వెల్లడించినపుడు వారికి మైకు అందించుటకు ఇద్దరు కార్యకర్తలను నియమించవలెను.
2.	నీరు	ప్రతి వారికి ఒక సీసా నీరు అందుబాటులో ఉండే ఏర్పాటు చేయవలెను.
3.	ల్యాప్‌టాప్	సెషన్ నిర్వహణలో ప్రెజెంటేషన్ కొరకు మరియు అన్ని ప్రెజెంటేషన్స్ కాపీ చేయటానికి ఒక ల్యాప్‌టాప్‌ను అందుబాటులో ఉంచుకోండి. నివేదికను రూపొందించుటకు అవసరమైన సమాచారాన్ని నివేదిక తయారు చేసే సభ్యులకు అందించండి. ప్రెజెంటేషన్ సమయంలో అవసరాన్ని అనుసరించి వెలుతురును నియంత్రించండి.
4.	శిక్షణ సామాగ్రి	• విఐపిపి కార్డ్సు, ఫ్లిప్ చార్ట్సు • ఎ4 సైజ్ పేపర్స్ : ఒక రీము • ఎ6 సైజ్ ఫ్లిప్‌చార్ట్సు (రంగులవి) : రెండు రీములు • ఫ్లిప్‌చార్టు స్టాండ్స్ (మూడుకాళ్ళవి) : కనీసం మూడు • నోటీస్ బోర్డు : కనీసం రెండు • నోటీస్ బోర్డు పిన్‌లు • మార్కరులు (ప్రతి ఒక్కరికి ఒకటి) • పెన్సిల్స్ (30), పెన్నులు (30), మార్కర్లు (30 - బ్లాక్, బ్లూ, రెడ్, గ్రీన్), పిన్ మిషన్‌లు, అంటించుకునే టేపులు మొదలైనవి
5.	కంప్యూటర్	కంప్యూటర్‌ని నిర్వహించుటకు మరియు ప్రతులను తీసుకొనుటకు ఒక వ్యక్తి అందుబాటులో ఉండవలెను.
6.	విద్యుత్తు	సెషన్ నిర్వహణలో విద్యుత్తులో అంతరాయం కలిగినట్లయితే దానికి అనుబంధాన్ని ఏర్పరుచుకొనవలెను. కావలసినన్ని ఎక్స్‌టెన్షన్ కార్డులను అందుబాటులో ఉంచుకొనవలెను.
7.	ప్రకటనలు	ప్రయాణం, టీ/కాఫీ, భోజనం, సాయంత్రం విజిట్స్, డిన్నర్ మొదలైనవి
8.	సమూహ అభ్యాసాలు	శిక్షణా విధానాలపై అభిప్రాయాలు, విశ్లేషణ, సెషన్‌కు సంబంధించిన సమాచార కరపత్రాలను అందించుట మొదలగున్నవి
9.	భోజనం	భోజన వేదిక, వేళలు మరియు తిరిగి శిక్షణ తరగతులలో పాల్గొను సమయం
10.	సమయ పాలకుడు	సెషన్ నిర్వహణ సమయంలో సమయ పాలన కొరకు సెషన్ నిర్వాహకులకు తెలియ చెప్పుట మరియు వాటికి తగిన 30 ని॥ మరియు 15 ని॥ సమయం కలదని తెలియ చేయు కార్డులు.

బి. ట్రైనింగ్ వేదిక

- ముప్పై మంది శిక్షణలో పాల్గొను వారు వారితో కూడా 5-10 శిక్షణ ఇచ్చువారు పట్టుటకు అనువుగా గది.
- సమూహ అభ్యాసాలు నిర్వహించుటకు అనుకూలముగా శిక్షణలో పాల్గొనువారు ఒకచోట నుంచి మరొకచోటకు కదులుటకు అనువుగా ఉండాలి.

- ఒకే చోట ఆరుగురు మాత్రమే కూర్చునునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను.
- అన్ని ప్రదేశాలు (మరుగుదొడ్లు) కు మార్గాన్ని సూచించే బోర్డులు ఏర్పాటు చేయవలెను.
- ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకునే విధంగా ఉందా అని నిర్ధారించుకోవలెను. వెలుతురుని నియంత్రించుటకు ఒక వ్యక్తిని ఉంచవలెను.
- నోటీసు బోర్డుపైన శిక్షణాంశాలను ప్రదర్శించవలెను (ఎ6 పరిమాణంలోకల ఫ్లిప్ చార్టుపై మార్కర్స్‌తో వ్రాసి ఉండవలెను). దీని వలన శిక్షణలో పాల్గొను వారికి శిక్షణా కార్యక్రమం ఏవిధంగా సాగుతుందో తెలుస్తుంది (చాలా వరకు శిక్షణ అనుకున్న విధానంలో ప్రారంభమైనా కొంచెం సేపటి తరువాత మార్గం తప్పుతుంది).
- పేర్లున్న బ్యాడ్జీలు - విప్ కార్డు / క్లిప్ ఉన్న పేర్లున్న లేబుల్ పేర్లు వ్రాసుకోవటానికి స్కెచ్‌పెన్స్ ఉంచండి. వారి పేర్లు వ్రాసుకుని పెట్టుకోండి
- శిక్షణలో పాల్గొను వారు వారికి సంబంధించిన సమూహాలలోనే ఉండి పోకుండా అందరితో కలిసి తిరిగేటట్లు పరిచయ విధానాలైన ఐస్ బ్రేకర్స్, వార్మప్ సెషన్స్ నిర్వహించండి.
- శిక్షణలో పాల్గొను వారిని వారి అనుభవాలతో లేదా ఇంతకు ముందు పాల్గొన్న శిక్షణా కార్యక్రమాలలో ఎదుర్కొన్న సమస్యలతో పరిచయాలు చేసుకోమనండి.
- అన్ని ప్రెజెంటేషన్‌లకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సంబంధిత ఫారమ్స్‌లో పొందుపరచి అందిందా లేదా నిర్ధారించుకోండి. ప్రెజెంట్ చేసే వారు వరుస క్రమాన్ని పాటిస్తున్నారా తెలుసుకోండి. ఇదంతా శిక్షణా ప్రారంభానికి వారం ముందుగానే జరగాలి.
- అన్ని సెషన్స్‌లోను లక్ష్యాలతో ప్రారంభించి, ఏమి నేర్చుకున్నది తెలుసుకునే విధానంతో ముగుస్తుందని గమనించండి.

శిక్షణ నియమాలు

- శిక్షణ సమయంలో శిక్షణలో పాల్గొనువారు వారి వారి అభిప్రాయాలను దృక్పధాలను ఇతరులతో పంచుకోవాలని తెలియ చేయండి.
- శిక్షణలో భోదనా తరగతులుండవు ఒకరి అనుభవాల, పరిజ్ఞానం నుంచి వేరొకరు నేర్చుకుంటాము అని తెలియచేయండి.
- శిక్షణా నియమాలను శిక్షణలో ఉన్నంత సమయం తప్పక పాటించాలని తెలియ చేయండి.
- శిక్షణలో పాల్గొను వారితో చర్చిస్తూ వారి అంగీకారంతో నియమాలను వ్రాయండి.
- శిక్షణ నియమాలు
    - అందరి అభిప్రాయాలు, ఐడియాలు విలువైనవి
    - మీరు చెప్పేది చెప్పండి. ఇతరులు చెప్పేది వినవలెను.
    - అందరూ సమానమే హోదా, డిపార్టుమెంటు, వయస్సు సంబంధం లేదు.
    - సెషన్ మధ్యలో ఫోన్స్ వాడరాదు.
    - ఒక్కరు మాత్రమే మాట్లాడవలెను
    - సమయపాలన పాటించండి (సెషన్ ప్రారంభించుట, ముగించుట సరైన సమయానికి జరగాలి)
    - అభిప్రాయ వెల్లడి సమయంలో ఇతరుల భావనలను కించపరచ కుండా జాగ్రత్త వహించండి.

తరచుగా అడుగు ప్రశ్నలు

ప్ర1. వారంలో బాలిక ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు పంపిణి (గురువారం) బడికి రాకపోతే ఏమి చేయవలెను?

వారానికి క్రమంగా వేసుకోవలసిన మాత్రల సంఖ్యను లెక్కించి నెలవరకు సరిపడా మాత్రలు ఇవ్వండి. బాలికను మాత్రలు వేసుకునేది లేనిది నిర్ధారించే కార్డులో గుర్తించమనండి. అదే స్కూల్ జరుగుతున్న సమయంలో గురువారం బడికి రానట్లయితే రెండవ రోజు వేయండి. ఆరోజే ఎవరెవరు రాలేదో గుర్తుంచుకొని మీ బడిలో గల "చిన్నారి డాక్టరు"కి తెలియ చేసి తదుపరి రోజు ఆ బాలిక/బాలుడుకి మాత్ర అందించవలసిన బాధ్యత అప్పగించండి.

ప్ర2. సికెల్‌సెల్ అనిమియా మరియు తలసిమియా కేసులకి ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు పంపిణి చేయవచ్చా ?

ఇటువంటి అస్వస్థత ఉన్నదని గుర్తించిన కేసులకి ఇవ్వకపోవటం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ కేసులలో రక్తహీనతకు ఐరన్ లేమి కారణం కాకపోగా ఎర్రరక్తకణాలు నశించిటం వలన ఐరన్ నిల్వలు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఐరన్ లేమి రక్తహీనత సికెల్‌సెల్ అనిమియాలో ఉంటుంది. అయితే కేసు నిర్ధారణ జరిగిన లేక కుటుంబ చరిత్ర గల వారికి ఐఎఫ్ఎ ఇచ్చుట మంచిది. అయినప్పటికి నిర్ధారించని వారికి కూడా ఐఎఫ్ఎ మాత్ర ఇవ్వవచ్చు. ఎందుకంటే ఏమి లాభం లేనప్పటికి హాని అయితే జరగదు. ఎవరైన కౌమార బాలుడు లేక బాలికకు తలసీమియా లేక సికెల్‌సెల్ అనిమియా ఉన్నదని తెలిస్తే వెంటనే వారిని వైద్యాధికారి సమీప ప్రాథమిక కేంద్రానికి / ఆరోగ్య సదుపాయానికి పంపండి. (సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రం లేదా జిల్లా ఆసుపత్రి).

ప్ర3. తీవ్ర అస్వస్థతతో ఉన్న సమయంలో కూడా ఐఎఫ్ఎ మాత్ర ఇవ్వవచ్చా ?

తీవ్ర అస్వస్థతతో ఉన్నప్పుడు మాత్రం ఆపి తేలిక పాటి అస్వస్థతతో ఉన్నట్లయితే ఇవ్వవచ్చు. లేదా అలాంటి వారికి సంరక్షణ మరియు వైద్యం కొరకు సమీప ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి లేద వైద్య సదుపాయం (సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రం / జిల్లా ఆసుపత్రి)కి పంపండి.

ప్ర4. ఐఎఫ్ఎ మాత్రను అనుబంధంగా తీసుకోవటం వలన ఏమైన అలర్జి లేదా హైపర్ సెన్సిటివిటీ కలుగుతాయా?

ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు తీసుకోవడం వలన హైపర్ సెన్సిటివిటీ రియాక్షన్ కలగటం చాలా అరుదు.

ప్ర5. ఐఎఫ్ఎ మాత్రల క్షయ మందులతో లేదా డాట్స్ కార్యక్రమంతో పాటుగా తీసుకోవచ్చా ?

అవును క్షయ వ్యాధినయం అగుటకు తీసుకునే మందులతో పాటుగా తీసుకోవచ్చు.

ఇంతకు ముందు వివరించిన విధంగా బడి/పాఠశాల జరుగురోజులలో బాల బాలికలకు వారానికి ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర గురువారము రోజు ఇవ్వవలెను. గురువారము రోజున ఎవరైనా బడి/పాఠశాలకు రాని యెడల తదుపరి రోజు వెయ్యవలెను. దీనికి ప్రతి తరగతిలో గల చిన్నారి డాక్టరుని బాధ్యత వహించవలసినదిగా తెలియచేయవలెను. వారి వారి తరగతులలో గురువారము రోజు రాని బాలబాలికలను గుర్తించి టీచర్‌కు తెలియచేసి వారికి ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర అందునట్లు చూడవలెను. అదేవిధంగా సెలవు దినములలో అనగా త్రైమాసిక, అర్ధసంవత్సర, సంవత్సరాంత సెలవులలో ఈ ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర క్రమబద్ధంగా బాల బాలికలు వారి వారి ఇంటి వద్దనే తీసుకొనుటకు తగినవిధంగా లెక్కించి వారికి అందచేయవలెను. అందించిన ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రలను వారు క్రమముగా తీసుకొనినది లేనిది నిర్ధారించుటకుగాను ఈ క్రింది విధానాన్ని అవలంబించగలరు లేదా మీ ప్రాంతానికి అనుగుణంగా మరియు మీకు అనుకూలమైన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఈ మాత్రను బాలబాలికలు క్రమముగా తీసుకొనునట్లు నిర్ధారించవలెను.

విధానము

ఒకే గ్రామానికి చెందిన బాలబాలికలందరిని వివిధ తరగతులలో చదువుచున్నపటికి ఒకచోటకు చేరమనండి. ఒకేచోట నివసిస్తున్న బాలబాలికలను 5-10 మందికి ఒకరిని లీడర్‌గా ఎంపిక చేయండి. స్వచ్ఛంధముగా బాలబాలకలను లీడర్‌గా ఉండుటకు ముందుకు రమ్మనండి. ఎవ్వరు అంగీకరించనట్లయితే చురుకుగా, మంచి మాటకారితనము గల వారిని లీడర్‌గా ఎంపిక చేసి చైతన్యవంతులను చేయండి. ఒక్కొక లీడర్‌కు తన ఇంటికి దగ్గరగా ఉన్న 5-10 మంది బాలబాలికల ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్ర వేయు భాధ్యతను అప్పగించండి. మరల స్కూల్‌కు వచ్చేటప్పుడు ఖాళీ ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రల స్ట్రిప్‌ను బాలబాలికలు టీచర్‌కు అప్పగించవలెనని తెలియచేయండి. ఈ విధానాన్ని అమలుపరచండి లేదా మీ ప్రాంతానికి తగిన విధానము లేదా మీకు అనుకూలమైన విధానాన్ని రూపొందించి తద్వారా బాలబాలికలు సెలవు దినములలో కూడ క్రమంగా మాత్రను తీసుకొనేటట్లు చూడండి.

బడి బయట ఉన్న బాలబాలికలు, బడికి వెళుతున్న బాలబాలికలు ఏదైనా పరిస్థితులలో వలస వెళ్ళినట్లయితే వారు క్రమం తప్పకుండా మాత్ర తీసుకొనుటకు వీలుగా కంప్లయిన్స్ కార్డును వారితో పాటు తీసుకొని వెళ్ళి ఆ ప్రాంతంలో ఉన్న అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు, ఎ.ఎన్.ఎమ్., ఆషా, ఏ బడి/పాఠశాలలో ప్రవేశం పొందారో అక్కడి టీచర్‌కి చూపించి తదుపరి మాత్రలను క్రమం తప్పకుండా వేసుకొనవలెను. ఇటువంటి బాలబాలికలకు పది శాతం అదనంగా పొందిన ఐఎఫ్ఎ మాత్రలను వినియోగించవలెను.