

నెలసరి సమయంలో పాటించవలసిన శుభ్రత

నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదించండి - నెలసరి శుభ్రతపై అవగాహన కలిగిందాం
నెలసరి శుభ్రత - ఆరోగ్య భద్రత



నెలసరి సమయంలో పాటించవలసిన శుభ్రత

నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిద్దాం - నెలసరి శుభ్రతపై అవగాహన కలిగిద్దాం
నెలసరి శుభ్రత - ఆరోగ్య భద్రత

నెలసరి సమయంలో పాటించవలసిన శుభ్రత

నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిద్దాం - నెలసరి శుభ్రతపై అవగాహన కలిగిద్దాం

నెలసరి శుభ్రత - ఆరోగ్య భద్రత

ముద్రణ : 2021

కాపీలకు : భూమిక ఉమెన్స్ కలెక్టివ్

హెచ్.ఐ.జి.2, బ్లాక్ : 8,

ఫ్లాట్ 1, బాగ్లింగంపల్లి,

హైదరాబాద్ - 500 044

ఫోన్ : 040 - 27660173

లేఅవుట్, కవర్ పేజీ డిజైన్ &

ముద్రణ : కళ్యాణి గ్రాఫిక్స్

చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్ - 20

మొబైల్ : 9493386871

ముందుమాట

భూమిక ఉమెన్స్ కలెక్టివ్ సంస్థ గత 20 సంవత్సరాలుగా మహిళలపై హింసకు వ్యతిరేకంగా, స్త్రీల హక్కుల అమలు కోసం, హింసలేని కుటుంబాల కోసం పనిచేస్తోంది.

వివిధ ప్రభుత్వ విభాగాలు, సంస్థలలో జెండర్ సెన్సిటివిటీని, ఆ విషయాల పట్ల అవగాహనను పెంచడమే ఉద్దేశ్యంగా అందరితో కలిసి పనిచేస్తోంది. అన్ని ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలలో జెండర్ స్పృహ, జెండర్ సమానత్వ దిశగా అన్ని స్థాయిలలోని వ్యక్తులు చర్యలు తీసుకునేలా నిరంతరం ప్రయత్నిస్తోంది. ఇదంతా వారు తమ బాధ్యతగా, తక్షణ కర్తవ్యంగా భావించేలా వారిని చైతన్యపరుస్తోంది. మాధ్యమాలన్నింటిలో జెండర్ హింస, వివక్షకు వ్యతిరేకంగా, జెండర్ సమానత్వం తీసుకువచ్చే దిశగా వారికి అనేక రీతుల్లో అవగాహన కల్పిస్తోంది.

ఈ నేపథ్యంలో బాలికలలో కౌమార దశ ఆరంభంలో వచ్చే ఎన్నో శారీరక, మానసిక మార్పులు, వాటివల్ల కలిగే భయాలు, అపోహలతో కూడిన వివక్షత వలన బాలికల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నదని గుర్తించడం జరిగింది. అలాగే బహిష్టు మీద ఉన్న అపోహలను తొలగించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని ప్రచురించాలని తలంచాము. భూమిక పనిచేస్తున్న బస్తీలలో ఈ పుస్తకాన్ని విస్తృతంగా పంచడం ద్వారా వారిలో బహిష్టు పట్ల ఉన్న మూఢ నమ్మకాలని తొలగించాలని మా ప్రయత్నం. ఈ పుస్తకాన్ని తొలుత ప్రచురించిన SWARD, CWS, WATER AIDS సంస్థకు ధన్యవాదాలు

అభినందనలతో

కొండవీటి సత్యవతి

భూమిక ఉమెన్స్ కలెక్టివ్

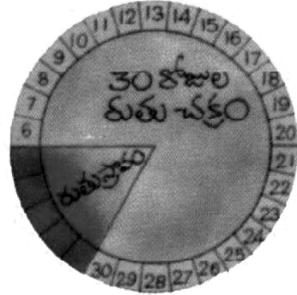
హైదరాబాద్

కౌమారం-ఎదుగుదల-మార్పులు

బాలిక స్త్రీగా మారే క్రమంలో జరిగే శారీరక మరియు లైంగిక మార్పులు (పరిపక్వత) కాలాన్ని “కౌమార దశ” అంటారు. బాలికలకు 9 నుండి 16 సం॥ మధ్య వయస్సులో ఈ మార్పులు జరుగుతాయి. అందరిలో ఈ మార్పులు ఒకేసారి మొదలు కావు. బాలికలలో ఈ మార్పులు త్వరగా మొదలవడమే కాక, త్వరగా పరిపక్వత చెందుతాయి.

బాలికల శరీరంలో మార్పులు

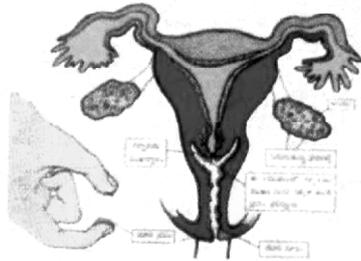
- రొమ్ములు/స్తనాల పెరుగుదల
- పిరుదులు వెడల్పు కావడం
- నడుము భాగం సన్నగా అవ్వడం
- అండం విడుదల
- నెలసరి/బహిష్టు అవ్వడం
- చంకలు మరియు జననాంగాల దగ్గర వెంట్రుకలు రావడం



స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ - గర్భాశయం - భాగాలు:

1. ప్రతి స్త్రీ మరియు బాలిక శరీరంలో గర్భాశయం నాభి క్రింద మన పిడికడంత పరిమాణంలో ఉంటుంది.

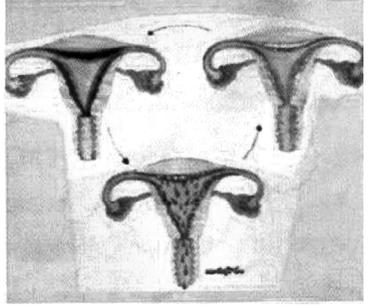
2. గర్భాశయానికి ఇరువైపులా రెండు నన్నని నాళికలు ఉంటాయి. వీటినే అండ వాహికలు (Fallopian Tubes) అంటారు. ఇవి అండాశయానికి



తెరుచుకుంటూ, మూసుకుంటూ సంకోచ, వ్యాకోచాలు కలిగి ఉంటాయి.

3. అండాశయం వేలకొద్దీ అండాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి నెలా అండాశయం నుండి ఒక అండం విడుదలవుతుంది.

4. గర్భాశయం లోపలి భాగాన్ని ఎండో మెట్రియం పొర లేదా గర్భాశయ లోపలి పొర అంటారు. ఈ పొర ఎక్కువగా సన్నని, చిన్న రక్తనాళికలతో ఏర్పడుతుంది.



5. గర్భాశయ ద్వారానికి అడుగు భాగంలో యోని బయటికి తెరుచుకుని ఉంటుంది. దీనిద్వారా రక్తస్రావం బయటికి వస్తుంది.

ఋతుస్రావం (నెలసరి) - రజస్వల/పుష్పవతి:

1. యువ్వన/కొమార దశ ప్రారంభంలో బాలికలకు మొట్టమొదటి సారిగా యోని నుండి రక్తం స్రవిస్తుంది. దీనినే “ఋతుస్రావం” అంటారు. ఇలా మొదటిసారి నెలసరినే “పెద్దమనిషి/రజస్వల/పుష్పవతి” అంటారు.

2. సైన్స్ పరంగా ఋతుస్రావం/బహిష్టు ఆడవారిలో ప్రతి 28 రోజులకు ఒకసారి మొదలవుతుంది. వ్యక్తికీ, వ్యక్తికీ మధ్య వ్యత్యాసాలు ఉండవచ్చు. సగటున 25 నుండి 40 రోజుల మధ్య మొదలవ్వవచ్చు.

3. బహిష్టు సమయంలో మొదటి 3-7 రోజుల పాటు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. అయితే దీనిలో ఒక స్త్రీకి ఇంకో స్త్రీకి మధ్య వ్యత్యాసాలు ఉంటాయి.

నెలసరి సమయంలో పాటించవలసిన శుభ్రత ►

4. బహిష్టు సమయంలో స్త్రీకి సుమారుగా 2-4 పెద్ద స్పాన్ల (అనగా 30-50 మి||లీటర్ల) రక్తస్రావం జరుగుతుంది.

ఋతుచక్రం - దశలు:

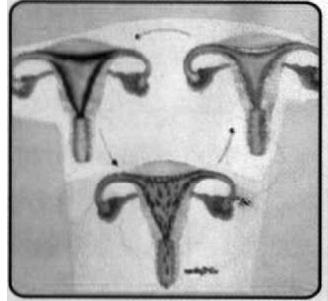
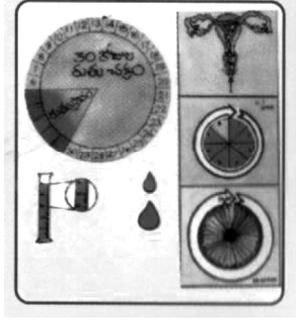
1. అండం పరిపక్వం చెందడం: పుట్టుకతోనే బాలికల అండాశయంలో వేలకొద్దీ

అండాలు ఉంటాయి. గర్భాశయానికి ఇరుప్రక్కల ఉన్న అండాశయాలలో ఏదో ఒక అండాశయం నుండి ప్రతి నెలా 21 నుండి 40 రోజుల మధ్యలో ఒక అండం పరిపక్వం చెంది విడుదలకు సంసిద్ధమవుతుంది. ఈ దశ 7 నుండి 14 రోజుల మధ్య పూర్తవుతుంది.

2. అండోత్పత్తి: 14వ రోజున పరిపక్వం చెందిన అండం విడుదలై అండ వాహికల (Fallopian Tubes) గుండా ప్రయాణిస్తుంది. అండం అండాశయం నుండి వీడటాన్ని “అండోత్పత్తి” అంటారు.

3. ఫలదీకరణకు సంసిద్ధత: అండం అండ వాహికల గుండా ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు గర్భాశయంలో మెత్తగా, స్పాంజిలా ఉండే పొర ఒకటి ఏర్పడుతుంది. ఈ పొర సన్నని చిన్న రక్తనాళికలతో ఏర్పడుతుంది. అండం అండవాహికల

నుండి గర్భాశయంలోని మధ్య భాగంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ అండం స్త్రీ పురుషునితో కలిసినప్పుడు విడుదలైన వీర్యకణాలతో ఫలదీకరణం చెందితే పిండంగా (ఎంబ్రియో)గా ఏర్పడుతుంది. అది గర్భాశయంలో శిశువుగా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడు మెత్తని పొరలా



ఏర్పడిన రక్తనాళికలు పిండానికి ఆహారాన్ని, రక్తాన్ని (పరుపులాగ) అందిస్తాయి. 14వ రోజు నుండి 28వ రోజు మధ్యలో ఇది పూర్తవుతుంది.

4. **బహిష్టు/నెలసరి:** ఒకవేళ అండం ఫలదీకరణం చెందకపోతే, అండం వీర్యకణాలతో కలవకపోతే గర్భాశయంలో ఏర్పడిన మెత్తని పొర పగిలి యోని నుండి రక్తస్రావంగా 28వ రోజున బయటికి వస్తుంది. ఇలా జరిగే రక్తస్రావాన్ని బహిష్టు/నెలసరి అంటారు. నెలసరి 3-7 రోజుల పాటు జరుగుతుంది.

నెలసరి సమయంలో బాలికలు/స్త్రీలు ఎదుర్కొనే సమస్యలు:

1. సక్రమంగా రాని నెలసరి
2. ఋతుస్రావం ఎక్కువగా జరిగే నెలసరి
3. నొప్పితో కూడిన నెలసరి

1. సక్రమంగా రాని నెలసరి:

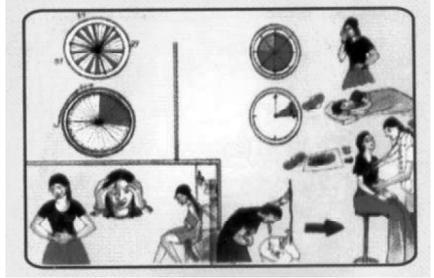
పుష్పవతి అయిన మొదటి కొన్ని సం॥లలో ఋతుచక్రం క్రమంగా కాకపోవచ్చు. ఋతుచక్ర కాలం చిన్నదిగా అంటే 2 వారాలు లేదా అతి తక్కువ అనగా 6 వారాలు ఉండవచ్చు. చిన్న వయస్సు బాలిక అయితే సంవత్సరమో, 2 లేదా 3 సం॥ల సమయం సహజంగా పడుతుంది. దీనికి ఆందోళన చెందనవసరం లేదు.

2. ఋతుస్రావం ఎక్కువగా జరిగే నెలసరి:

ఋతుస్రావం ఎక్కువగా జరగడం అంటే రక్తస్రావం 8 రోజులకన్నా ఎక్కువగా జరగడం. ఒక గంటలో శానిటరీ నేప్ కిన్ లేదా బట్ట తడిచిపోవడం లేదా రక్తస్రావం గడ్డలు గడ్డలుగా పడటం జరుగుతుంది.

యవ్వన దశలో శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత లేకపోవడం "Harmonal Imbalance" వల్ల ఈ విధంగా జరుగుతుంది. ఇలా తరచుగా జరిగినట్లయితే శరీరం ఉత్పత్తి చేసే రక్తం కన్నా ఎక్కువ రక్తస్రావం జరగడం వల్ల బాలికకు నీరసంగా అనిపిస్తుంది. అలసిపోయిన భావన కలుగుతుంది. అటువంటి సందర్భంలో బాలికలు వెంటనే వైద్యుడ్ని సంప్రదించాలి.

- 3. నొప్పితో కూడిన నెలసరి:** స్వల్పమైన నొప్పి నెలసరిలో సాధారణం. ఈ నొప్పి ప్రోస్టోగ్లాండిన్ అనే రసాయం సాధారణం కంటే ఎక్కువగా స్రవించడం వలన కలుగుతుంది. దీనివల్ల వికారం, తలనొప్పి, విరేచనాలు లేదా తీవ్రమైన కడుపునొప్పి ఉంటాయి. ఈ విధంగా ఒకటి నుండి మూడు రోజులు ఉంటుంది.



ఉపశమనం:

- ప్లాస్టిక్ సీసాలో వేడినీరు పోసి దానికి బట్ట లేదా తువ్వలు చుట్టి పొత్తి కడుపుపై పెట్టుకోవాలి.
- పొత్తి కడుపుపై సున్నితంగా మర్దన చేయాలి.
- స్థానికంగా వాడుకలో ఉన్న చిట్కాలు పాటించాలి.
- అల్లం టీ వంటివి తీసుకోవచ్చు.

బహిష్టు సమయంలో దేహశుభ్రత/ఆతర సంకేతాలు:

స్త్రీ ఋతుచక్రం సమయంలో హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతూ, తరుగుతూ ఉండటం వల్ల ఆమె మానసిక, భౌతిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతుంది.

భౌతిక లక్షణాలు:

- పొత్తికడుపులో పోట్లు/నొప్పి
- శరీరం ఉబ్బడం
- బరువు పెరగడం
- స్తనాల వాపు, నొప్పి
- చేతులు లేక పాదాల వాపు
- తలనొప్పి
- తలతిరగడం

మానసిక లక్షణాలు:

- చిన్న విషయాలకు కోపం, చిరాకు
- భయాందోళనలు
- అయోమయం/మానసిక అలజడి
- ఏకాగ్రత లేకపోవడం
- మానసిక ప్రవృత్తిలో ఆకస్మిక మార్పు
- ఒత్తిడి
- అలసట

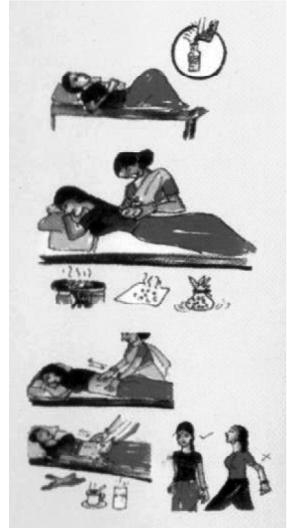


బహిష్టు/నెలసరి సమస్యల ఉపశమన పరిష్కారాలు:

నెలసరిలో ఎదుర్కొనే సమస్యల ఉపశమనానికి మూడు ముఖ్య పరిష్కారాలు.

1. కాపడం, 2. మర్దన, 3. ఆసనాలు

1. కాపడం: కాపడం వల్ల కండరాలలో ఒత్తిడి తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఋతు స్రావంలో వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం, నడుము, పొట్టమీద వేడినీళ్ళ కాపడం పెట్టడం, ఉప్పును వేడిచేసి గుడ్డలో ఉంచి కాపడం పెట్టడం



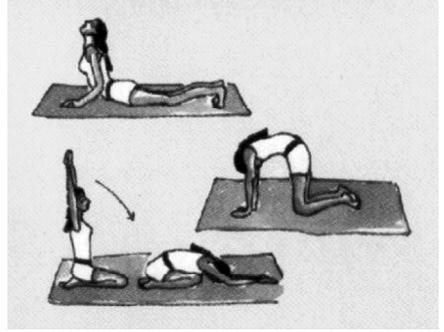
నెలసరి సమయంలో పాటించవలసిన శుభ్రత ►

2. మర్దన: పొట్టలో తీవ్రంగా నొప్పి ఉంటే బోర్లా పడుకుని, నడుం మీద తేలికగా మర్దన చేయించుకోవడం.

- మెల్లగా నడవడం
- వేడి పానీయాలు తీసుకోవడం
- పొట్టమీద మెల్లగా మర్దన చేయడం

3. ఆసనాలు:

- భుజంగాసనం, మార్జరి ఆసనం, శశాంక ఆసనం. ఒక్కొక్కటి 2 నిమిషాల పాటు రోజులో 2 నుండి 3 సార్లు చెయ్యడం వల్ల పొట్ట, నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది.



- యోగాసనాలు ఖాళీ పొట్టతో లేదా భోజనం చేసిన 2 గంటల తర్వాత వేయాలి.

కొమార బాలికల పోషకాహార అవసరాలు

జీవితంలోని అన్ని దశలలో కంటే కొమార దశలో ఎక్కువ పౌష్టికాహారం అవసరం ఉంటుంది.

- ఈ వయస్సులో వారి శారీరక పెరుగుదల వేగంగా ఉంటుంది.
- పెద్దయ్యాక ఉండే బరువులో 50%, ఎత్తులో 20% ఇప్పుడే పెరుగుతాయి.
- చురుగ్గా పనులు చేస్తారు.
- బాలికలు ఋతుస్రావంలో ప్రతి నెలా కొంత రక్తాన్ని కోల్పోతారు.

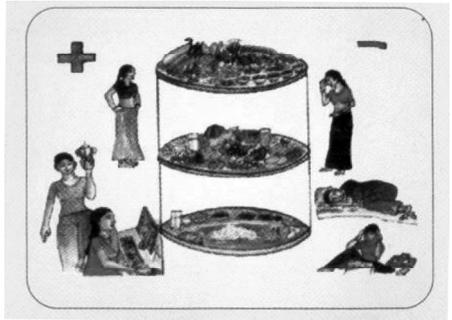
- కౌమార దశలో బాలికలకు పౌష్టికాహారం అవసరం ఉంటుంది.
- బాలింత దశలలో ఎక్కువ పౌష్టికాహారం అవసరం ఉంటుంది.

సంపూర్ణ ఆహారపు అలవాట్లు పెంపొందించుకోవాలి :

- కౌమార వయస్సు వారు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి ఎక్కువ కాలరీలు అవసరం. పౌష్టికాహార పరిభాషలో ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిని “కాలరీలు” అంటారు.
- కౌమార వయస్సు బాలబాలికలు మాంసకృత్తులు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, శక్తిని ఇచ్చే ఆహార పదార్థాలు సమతుల్యంగా తీసుకోవాలి.
- అవసరమైన దానికన్నా తక్కువ కాలరీల ఆహారం తీసుకుంటే పోషకాహార లోపం, రక్తహీనత వంటి లోపాలకు గురవుతారు.
- తాజా ఆకుకూరలు, పండ్లు, పాలు, ధాన్యాలు, పప్పుదినుసులు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు మొదలైన ఆహార పదార్థాలు నమ్మద్దిగా, సమతుల్యంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

సౌష్టికాహార లోపం వల్ల కలిగే అనర్థాలు :

- శారీరక పెరుగుదల కుంటు పడుతుంది.
- మానసిక సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.
- లైంగిక పరిణితి ఆలస్య మవుతుంది.
- రక్తహీనత, ఇతర పోషకాహార లోపాలు ఏర్పడతాయి.



బహిష్టు-అపోహలు-నివృత్తి

అపోహ 1: బహిష్టు సమయంలో స్నానం చేయకూడదు?

వాస్తవం: ప్రాచీన కాలంలో ప్రజలు నదులు, చెరువులు, కుంటలు మొదలైన జలవనరుల్లో స్నానాలు చేసేవారు. ఇవి బహిరంగ ప్రదేశాలు కావడం వల్ల అక్కడ స్నానం చేయవద్దని సలహా ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు స్నానపు గదులు విడిగా ఉన్నాయి. కాబట్టి శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి, దుర్గంధం నివారించుకోవడానికి గోరువెచ్చని నీటితో బహిష్టు సమయంలో రోజూ స్నానం చేయడం చాలా అవసరం.

అపోహ 2 : ఋతుస్రావం/బహిష్టు సమయంలో పచ్చళ్ళను తాకితే అవి పాడైపోతాయి?

వాస్తవం: నిల్వ పచ్చళ్ళలో ఉప్పుపాళ్ళు సరిలేకపోవడం, నిల్వ ఉంచే రసాయనిక పదార్థాలు లోపించడం, తడి తగలడం వల్ల పచ్చళ్ళు పాడైపోతాయి కానీ, ఋతుస్రావంలోని మహిళలు తాకడం వల్ల కాదు.



అపోహ 3: బహిష్టు సమయంలో ఇంట్లోకి రాకూడదు. కుటుంబ సభ్యులకు దూరంగా విడిగా భోజనం చేయాలి?

వాస్తవం: బాలిక/మహిళ బహిష్టు అయినప్పుడు విడిగా భోజనం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. శుభ్రత పాటిస్తూ అందరితో కలిసి తినవచ్చు.

అపోహ 4: బహిష్టు సమయంలో బాలికలు అపరిశుభ్రంగా మారి మలినం అవ్వడం వల్ల అన్ని మతపరమైన పూజలు, సాంఘిక కార్యక్రమాలు, శుభకార్యాలకు దూరంగా ఉండాలి?

వాస్తవం: బహిష్టు సమయంలో వెలువడే రక్తం అపరిశుభ్రమైనది కాదు.

ఋతుస్రావానికి సంబంధించిన

రక్తంలో మలినం ఏదీ లేదు.

ఋతుస్రావాన్ని నక్రమంగా

నిర్వర్తించడానికి సంబంధించిన

అంశాలు పరిశుభ్రత మరియు

నిర్మలత్వం. స్నానం చేయడం,

జననాంగాలను ఎప్పటికప్పుడు శు

భ్రవరచు కోవడం, బట్ట/ప్యాడ్లను

మార్పు కుంటూ ఉండడం వంటి ఉత్తమ పరిశుభ్రతలను పాటిస్తూ అన్ని

కార్యకలాపాలు నిస్సంకోచంగా, యదావిధిగా కొనసాగిస్తూ మరింత ఉల్లాసంగా

ఉండవచ్చు. శుభకార్యాలకు దూరంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు.



అపోహ 5: బహిష్టు సమయంలో పాలు, పాల సంబంధిత పదార్థాలను

తీసుకోరాదు. పాలు ఆవు నుండి వస్తాయి. ఆవును గోమాతగా పూజిస్తారు

కాబట్టి పాలను తీసుకోరాదు?

వాస్తవం: పాలు, పెరుగు, ఇతర పాల సంబంధ పదార్థాలను నిస్సంకోచంగా

తీసుకోవచ్చు. పాలు మంచి పోషకాహారమే కాక పాలలో ఉండే మాంస

కృత్తులు ఎదిగే వయస్సులో శారీరక ఎదుగుదలకు తోడ్పడతాయి. అన్ని

రకాల ఆహార పదార్థాలు సమతుల్యంగా తీసుకొని ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

ఆవుకు, బహిష్టుకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు.

ఋతుస్రావం/నెలసరి శుభ్రత-నిర్వహణ

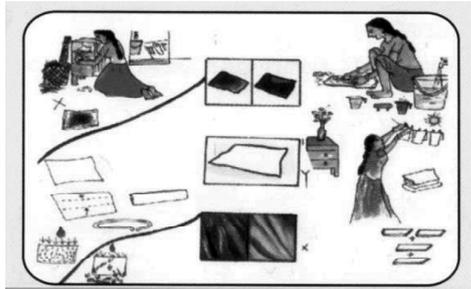
బాలికలు, స్త్రీలు ఋతుస్రావానికి రెండు రకాల పద్ధతులను వాడతారు.

1. బట్టను వాడటం, 2. శానిటరీ నాప్కిన్లను వాడటం.

1. బట్టను వాడటం: ఋతుస్రావం అనేది చెడు రక్తం అనే అపోహ ఉండడం వల్ల చాలామంది ఈ బట్టలను/గుడ్డలను ఎక్కడబడితే అక్కడ దాచడం ఫలితంగా సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి చెందుతాయి. మళ్ళీ అవే గుడ్డల్ని వాడినప్పుడు దురద, మంట వచ్చి వ్యాధులు సోకుతాయి.

బట్టను వాడేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు:

- శుభ్రమైన నూలు/కాటన్ బట్టను మాత్రమే వాడాలి. నైలాన్, సింథటిక్ బట్టను వాడటం వల్ల రక్తస్రావాన్ని పీల్చకపోవడమే కాక, చికాకు, దురదను కలుగజేస్తాయి.
- నెలసరి సమయంలో వాడిన బట్టను విడిగా (ఇతర బట్టలతో కలపకుండా) ముందు చల్లని నీటితో శుభ్రపరచి, తర్వాత వేడి నీరు మరియు సబ్బుతో ఉతికి ఎండలో ఆరవేయడం వల్ల సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి.
- వాడిన బట్టను మరలా తిరిగి వాడాలని అనుకుంటే ఆ బట్టను ఉతికి ఎండలో శుభ్రమైన ప్రదేశంలో ఒక కాగితం నంచితో భద్రపరచుకోవాలి.
- కొన్నిసార్లు వాడిన బట్టలను మూడు నెలలకి ఒకసారి కాల్చేసి, వేరే మంచి బట్టలను వాడాలి. సగటున రోజుకు 3-4 సార్లు బట్టను మార్చుకోవాలి.



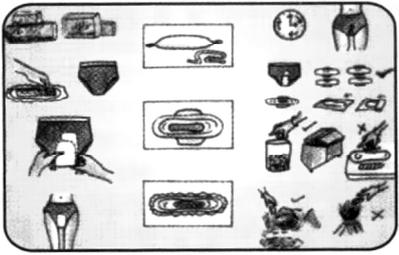
2. శానిటరీ నాప్కిన్లను వాడటం:

- నెలసరి సమయంలో జరిగే రక్తస్రావాన్ని పీల్చడానికి శానిటరీ నాప్కిన్స్ ప్యాకెట్ల రూపంలో స్ట్రేప్ డ్రీ, విస్పర్, ఇంకా రకరకాల పేర్లమీద మార్కెట్లో లభ్యమవుతాయి.

- ఒక ప్యాకెట్ ఖరీదు రూ.20 నుండి రూ.150 వరకు మన స్థాయికి అనుగుణంగా మార్కెట్లో లభ్యమవుతాయి.
- ఈ నాప్కిన్లను డ్రాయర్ ధరించి వాడటం వల్ల సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. సగటున రోజుకు 3-4 నాప్కిన్లను మార్చాలి. తడిసిన వెంటనే నాప్కిన్ మార్చడం వల్ల దురద, తొడల మధ్య రాసుకోవడం జరగదు. చాలాసేపు మార్చకుండా ఉంచుకుంటే తడిసిపోయి ముడుచుకుపోయే అవకాశం ఉంది.
- ఒకసారి వాడిన శానిటరీ నాప్కిన్లను కాగితంలో చుట్టి, చెత్తకుండ్లలో పారవేయాలి లేదా గుంతలో పాతిపెట్టాలి. శానిటరీ నాప్కిన్లను కాల్చకూడదు. కాల్చడం వల్ల, దానిలో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కాగితం నుండి వెలువడే వాయువుల వల్ల వాతావరణ కాలుష్యం ఏర్పడుతుంది.
- లెట్రీన్లలోని కమోడ్లలో ఎంత మాత్రం వేయకూడదు. కమోడ్లలో వేస్తే డ్రైనేజీకి అడ్డుపడి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

బహిష్టు సమయంలో గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యంశాలు

1. బహిష్టు/బుతుచక్రం అనేది సాధారణ సహజ ప్రక్రియ. ఎటువంటి సంకోచం కానీ, సిగ్గు/బిడియం పడకుండా బుతుస్రావం గురించి చర్చించవచ్చు.
2. బహిష్టు సమయంలో తెల్లటి కాటన్ బట్ట/లేతరంగు శుభ్రమైన బట్ట/నాప్కిన్ వాడాలి.
3. బహిష్టు సమయంలో బట్టను/ నాప్కిన్లను రోజుకు కనీసం 3-4 సార్లు మార్చుకోవాలి.
4. ప్రతిరోజూ స్నానం చేయాలి.
5. ఉపయోగించిన బట్టను సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉతికి, ఎండ తగిలే ప్రదేశంలో ఆరవేయాలి.



నెలసరి అత్యంత సహజమైనది

భారత సమాజంలో ఋతుస్రావం గురించి పబ్లిక్ గా మాట్లాడటం నేరంగా, బూతుగా భావించే దుర్మార్గమైన సంస్కృతి పాతుకుపోయి ఉన్నది. ఋతుస్రావం పట్ల ఇంకా అనేక చర్చలు జరగవలసి ఉంది. మౌనాన్ని వీడాల్సి ఉంది. ఈ సమాజంలో పెనుమార్పులతో కూడిన నూతన చైతన్యం వెల్లివిరియాల్సి ఉంది. స్త్రీలు ప్రతినెలా మూడు రోజుల నుండి ఐదు రోజుల పాటు ఋతుస్రావానికి బాధపడాల్సి ఉంటుంది. అది ప్రకృతిలో సహజమైనప్పటికీ ఆ సమయం చాలా బాధాకరమైనది, భయంకరమైంది. నెలసరి సమయంలో స్త్రీలు పడే ఇబ్బంది, నొప్పిని, వేదనను ఆక్షరీకరించడానికి అక్షరాలు సైతం విలవిలాడుతాయి. తీవ్రమైన బాధ, కడుపునొప్పి, ఒక్కోసారి ప్రాణాలు పోతాయేమోనన్నంతటి నొప్పి, నీరసం లాంటివి స్త్రీలను పీడిస్తాయి. ఆ వేదననంతటినీ ఓర్చుకోవడం కోసం బాధనంత పంటి బిగువున దాచేస్తుంటారు. అసహజమైన స్థితిలోంచి కృత్రిమ చిరునవ్వుతో సహజమైన స్థితిలోకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తారు. యాధావిధిగా అందరిలో సహజంగా ఉంటూ కలిసి పోతుంటారు. కలిసిపోతూ వాళ్ళు ఎంతగా అలసిపోతారో, నరకయాతనకు గురవుతారో మన సమాజం ఎప్పుడూ గుర్తించదు. కనీసం గమనించదు. అట్లా చేయడానికి ప్రయత్నించదు. అంతేకాదు, ఋతుస్రావాన్ని అంటుగా చూస్తుంది. గడప ఆవతలకి ముట్టుగా నెట్టివేస్తుంది. ఒక్కోసారి ఓ చెయ్యి అందించడానికి ముందుకు రాదు. అట్లా రాకపోవడం పట్ల ఈ సమాజం సిగ్గుపడదు. సిగ్గులేనితనానికి సంస్కృతి అనే పేరును తగిలిస్తారు. దానిని భారతీయ సంస్కృతిగా చలామణి చేస్తారు. అట్లాంటి సంస్కృతి ఎంత కృారమైందో ఆలోచించరు. ఆలోచించాలనే ఇంగితంలోకి ఇప్పటికీ రాలేదు.

మూడు రోజుల్లో తానను తాను స్థిమిత పరచుకుని తెల్లవారితే వాకిలి ఊడ్చడం నుంచి రాత్రి బాసండ్లు తోముడు వరకు అన్ని పనులు చేస్తుంటుంది. కానీ ఈ పనంతా ఇంటి బయటి నుండి మాత్రమే భారత సమాజంలో ఉండే సగటు పరిస్థితి. ఆదర్శ జీవితాలు కొనసాగించేవారు కూడా రాత్రిపూట అతడి కోరికను ఆమె నిరాకరిస్తే తప్ప ఆమె నెలసరి గురించి అతడికి గుర్తుకు రాని విషాదం. ఋతుస్రావం

సమయంలో శుభ్రత కోసం ప్యాడ్ వాడాలంటున్నారు. కానీ కనీసంగానైనా వాడుతున్న స్థితి వుందా? దేశంలో 92.2 శాతం మంది తల్లులు నేటికీ ప్యాడ్స్ వాడటం లేదు. 84 శాతం బాలికలు ప్యాడ్స్ కు దూరమున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలోనైతే శానిటరీ ప్యాడ్స్ వాడకం 22.76 శాతంగా ఉంది. అంటే ప్యాడ్స్ కు దూరంగా 77.24 శాతం ఉన్నారు. 68.22 శాతం వాడిన పాత బట్టనే మళ్ళీ వాడుతున్నారు. 35 శాతం మంది ఒకే బట్టను 3 నెలల పాటు వాడుతున్న దీనిస్థితి ఉంది. 8.44 శాతం మంది మహిళలు 6 నెలల పాటు వాడుతున్నట్లుగా సెంటర్ ఫర్ వరల్డ్ సాలిడారిటీ సంస్థ తన సర్వేను ప్రభుత్వానికి రిపోర్టు చేసింది.

ఋతుస్రావం సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రతపై అవగాహన లేక ప్రతి పది మంది మహిళలలో 9 మంది అనారోగ్యాలతో బాధపడాల్సి వస్తుందని ఏయిమ్స్ తెల్పుతుంది. 37.8 శాతం పెళ్లి కాని యువతులు ఋతుస్రావం సమయంలో జాగ్రత్తలు. పరిశుభ్రత పాటించనందు వల్లనే వ్యాధులకు గురవుతున్నారు.

నెలసరిలో ఉపయోగించిన బట్టను మళ్ళీ మళ్ళీ వాడటం వలన ఆపరిశుభ్రత ఏర్పడుతుంది. మహిళలకు రిప్రొడక్టివ్ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ (ఆర్టిఐ) వస్తుంది. అపరి శుభ్రత వలన హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ ను స్రవించే 'లాక్టో బాసిల్లి' అనే బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. దీని వలన ఇన్ఫెక్షన్ వెంటనే వస్తుంది. సంతానలేమి, పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ లాంటి వ్యాధులు వచ్చేందుకు దోహదపడతున్నాయి. యూరినరి ఇన్ఫెక్షన్ కు కూడా దారితీసి తీవ్రమైన వ్యాధులు ప్రబలతే అవకాశం ఉందని గైనకాలజిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఋతుస్రావం సమయంలో ప్యాడ్స్ కు బదులుగా బట్టను వాడుతున్నారు. పాత చీరలు, బెడ్ షీట్లు, అనువుగా కత్తిరిస్తారు. వీటి లభ్యత తేలికగానే ఉంటుంది. కనుక తరచుగా వీటినే వాడుతుంటారు. శుభ్రపర్చుకుని మరికొన్ని సార్లు వాడుతుంటారు. ఉతకడానికి పరిస్థితులుండవు. ఎండేయాడానికి మామూలు దుస్తులు లాగా వేయలేరు. వేసే స్థితి ఈ సమాజంలో లేదు. నీడలోనే ఎవరికి కనిపించని స్థలాల్లో ఆరేస్తుంటారు. అలా చేయడం వలన బ్యాక్టీరియా బట్టలోనే ఉండి అపరిశుభ్రతను కలిగిస్తాయి.

నెలసరి ముట్టు, అంటుగా, పాపంగా పరిగణించే సంస్కృతి సమాజంలో పాతుకునిపోయి ఉంది. సమాజంలో పెండ్లి పేరంటాలు, పూజలు, వ్రతాలు,

నెలసరి సమయంలో పాటించవలసిన శుభ్రత ►

ఉపవాసాలు, తీర్థయాత్రలు, జాతరలు పెరుగుతున్నాయి. ఆ సమయాల్లో నెలసరి ఆవుకోవడానికి మార్కెట్లో దొరికే ట్యాబ్లెట్స్ పై ఆధారపడుతున్నారు. నెలసరిని ఆవుకోవడం వల్ల అదనంగా ఆరోగ్య సమస్యలు మహిళలను మరీ దారుణంగా వెంటాడుతున్నాయి. గ్రామాలలో, బస్టీలలో మహిళలు చాలా బలహీనంగా ఉంటారు. పౌష్టికాహార లోపంలో ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. అంత మాత్రమే కాదు. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో కొట్టుమిట్టాడుతుంటారు. నెలకు మూడు రోజుల నుండి ఐదు రోజుల వరకు పడే ఈ నరకయాతన అదనం.

నెలసరి పట్ల ఉన్న అపోహలను చెదరగొట్టాల్సి ఉంది. ఓ తల్లి నెత్తురు స్రవిస్తేనే శిశువు జన్మ సాధ్యమవుతుంది. అట్లాంటి నెత్తుటి స్రావాన్ని అంటు ముట్టు అంటూ దూరంగా నిలబెడుతున్నామంటే మనమెంత అనాగరిక వ్యవస్థలో భాగమయ్యామో ఇప్పటికైనా ఆలోచించాల్సి ఉంది. శానిటరీ ప్యాప్స్ మీద 12 శాతం జిప్సమ్ విధించడం సిగ్గుచేటు విషయం. ఈ పన్నుకు వ్యతిరేకంగా నిరసనలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ నిరసనల వల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించాల్సి వచ్చింది.

ప్రభుత్వం బొట్టు-గాజులు-పారాణి వంటి సౌభాగ్య వస్తువులపై అడగక ముందే పన్ను ధ్రీ చేసింది. స్త్రీలు నోరు తెరచి, నిరసిస్తూ అడిగిన పాప్స్ మీద పన్ను విధింపును తొలగించడం లేదు. ప్రభుత్వం 12 శాతం పన్ను తొలగించడం మాత్రమే కాదు. మొత్తంగా పాప్స్ ను ప్రభుత్వం ఉచితంగా పంపిణీ చేయాలి. స్త్రీలకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కోసం కృషి చేయాల్సిన అవసరాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తించాలి.

సమాజంలో నెలసరి నిషిద్ధమనే భావజాలాన్ని రూపుమాపే విధంగా కృషి చేయాలి. సమాజంలో నెలసరి పట్ల స్త్రీలు ఎంత చైతన్యం పొందాలో పురుషులు కూడా అంతే పొందాల్సి ఉంది. నెలసరి పట్ల ఇప్పటికైనా మౌనం వీడాల్సి ఉంది. నెలసరి గురించి మాట్లాడటం సిగ్గుపడే విషయంగా భావించడం మానుకోవాలి. ఇప్పటికైనా సిగ్గుపడాల్సింది ఇన్నాళ్లు మౌనంగా ఉన్నందుకు మాత్రమే. అందుకే ఇప్పటికైనా మాట్లాడుదాం. అట్లా మాట్లాడటంలో భాగంగానే నెలసరి పట్ల గూడు కట్టుకున్న చాంధస భావాల్ని తొలగించుకునే క్రమంలో నెలసరిపై ఈ చిన్న ప్రయత్నం.

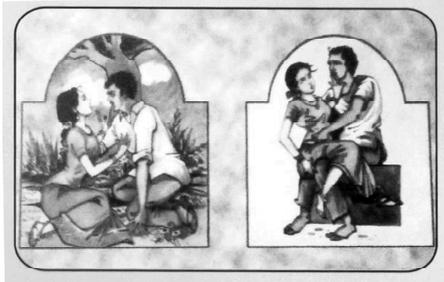
(బ్లీడింగ్ భారత్ వుస్తకం నుండి)

జీవన నైపుణ్యాలు

వైఫల్యాలను అధిగమించే నైపుణ్యం

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు:

- ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఎన్నో కష్టాలు వస్తాయి. వాటిని అధిగమించ లేనప్పుడు అవి వైఫల్యాలు అనబడతాయి. ఈ వైఫల్యాలను, జీవన నైపుణ్యాల ద్వారా అధిగమించవచ్చు.
- ఈ వైఫల్యాలను అధిగమించనలేనప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ నిరాశ, నిస్పృహకి గురికాబడి చనిపోవాలనుకుంటారు. అటువంటి ఆలోచన కలిగినప్పుడల్లా చనిపోతే ఈ ప్రపంచమే ఉండదు.
- ఎంత పెద్ద కష్టమైనా తాత్కాలికమే. కొద్ది రోజులకు అది సమసిపో తుందనుకొని ముందుకు సాగితేనే జీవితంలో ఎదురయ్యే వైఫల్యాలను ఎదుర్కొని ముందుకు సాగిపోగలం.
- కొన్ని సందర్భాలలో బాలికలు అత్యాచారం/రేప్‌నకు గురికావడం లాంటివి జరగొచ్చు. ఇటీవంటివి జరిగినప్పుడు
- దగ్గర్లో ఉన్న పోలీస్ స్టేషన్‌లో ప్రాథమిక సమాచారాన్ని దాఖలు చేయాలి.
- వెనువెంటనే వైద్య పరీక్ష చేయించాలి. నేరస్థుడిని వెంటనే వైద్య పరీక్షకు పంపమని డిమాండ్ చేయాలి.
- కడుక్కోవడం, స్నానం చేయడం వైద్య పరీక్ష తర్వాతనే చేయాలి.
- స్త్రీ సంఘాల సహాయం మరియు స్థానిక ఎ.జి.ఓ.ఎస్. సహాయం తీసుకోవాలి.



ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుట

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు:

- స్వతంత్రంగా ఆలోచించగలగటం, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలగటం, తన మీద తన వ్యక్తిత్వం మీద నమ్మకం, గౌరవం కలిగి ఉండటం, ఆత్మవిశ్వాసానికి దారితీస్తుంది. తన శక్తి సామర్థ్యాల పట్ల విశ్వాసం కలుగుతుంది.
- ఈ ఆత్మవిశ్వాసమే క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కోగల ధైర్యం, సమస్యలు విశ్లేషించి నిర్ణయం తీసుకోగల నైపుణ్యాన్ని ఇస్తుంది.
- పనికి వెళ్ళేటప్పుడు/వచ్చేటప్పుడు/దారిలో లేక ఎక్కడైనా ఆడపిల్లను అలుసుగా తీసుకొని గోల చేయటం, వంకర మాటల ద్వారా ఇబ్బంది పెట్టడం లాంటివి సహజంగా జరిగేవనుకోవద్దు. ఆత్మవిశ్వాసంతో వారిని గట్టిగా మందలించి తగిన బుద్ధి చెప్పి మళ్ళీ మనవైపు చూడడానికి భయపడేలా చేయాలి.
- దానికి మనమీద ఉన్న వక్రియుక్తుల మీద నమ్మకముండాలి.
- తమ పట్ల జరిగే అన్యాయాలు, అగౌరవాలు భరించకుండా ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి.
- విమర్శలకు కుమిలిపోకుండా సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని తప్పొప్పులు సరిదిద్దుకోవటం.
- స్థిరమైన ఆలోచనలు, భావాలు కలిగి ఉండటం ద్వారా వ్యక్తిత్వ నిర్మాణ నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.



తిరస్కరించగలిగే నైపుణ్యం

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు:

- కిశోర దశలో అమ్మాయిలు, అబ్బాయిల మధ్య ఆకర్షణ చాలా సహజం.
- ప్రేమ పేరిట రహస్య ప్రదేశాలలో కలవటం, లైంగిక సంబంధాలకు తావివ్వడం, వివాహానికి ముందే గర్భం, దిక్కుతోచని స్థితి, ఆత్మహత్యా యత్నం, వీటన్నింటికీ అడ్డుకట్ట వేయగల సామర్థ్యాన్ని బాలికలు పెంచుకోవాలి.
- ముఖ్యంగా అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు వివాహానికి ముందు లైంగిక సంబంధాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- చదువు, వృత్తి నైపుణ్యాలు, జీవితంలో ఆర్థికంగా స్థిరపడటం వంటి వాటిమీదే ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి.
- వివాహమయ్యేంతవరకూ లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోవద్దు అనే గట్టి నిర్ణయం తీసుకోవాలి.
- దగ్గర బంధువులు ప్రేమ, ముద్దు పేరిట దగ్గరకు తీసుకుంటే తిరస్కరించే గట్టితనం అలవర్చుకోవాలి.
- ప్రతి అమ్మాయి తనకిష్టం లేని, నష్టం కలిగించే మొహమాటాలకు పోకుండా “వద్దు, కాదు” అని చెప్పటం నేర్చుకోవాలి.

నిర్ణయం తీసుకునే నైపుణ్యం

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు:

- సాధారణంగా కిశోరదశలో పిల్లలు వారి ఆలోచనలు, భావనలు అందరి ముందూ పెట్టగలిగే స్థితిలో ఉండరు.
- చట్టప్రకారం 18 సం॥ నిండక ముందు ఆడపిల్లకు పెళ్ళి చేయకూడదు.

జీవన నైపుణ్యాలు ►

బాలికల శారీరక పెరుగుదల 18 సం॥ నిండేవరకూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఎదిగి ఎదగకముందే వివాహం చేసుకోకూడదు.

- ఇవి రెండూ జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైనవి. ఆడ/మగ పిల్లలు ఈ విషయాల పట్ల పూర్తి అవగాహన వచ్చిన తర్వాత, భాగస్వామిని నిర్ణయించుకోగల సామర్థ్యం వచ్చేంతవరకూ వివాహం, పిల్లలు వద్దని నిర్ణయించుకోవాలి.

సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలిగే శక్తిని పెంచుకోవాలంటే

ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు ముఖ్య నిర్ణయం తీసుకోగలగాలి

1. ముందు పరిస్థితిని అవగాహన చేసుకోవాలి.
2. సమస్య ఏంటి? దానికి సంబంధించిన వాస్తవాలేంటి అని నిర్ణయించుకోవాలి.
3. మన భావనలు, విలువలు, లక్ష్యాలు ఏమిటో గుర్తు చేసుకోవాలి.
4. వివిధ ప్రత్యామ్నాయాలు, వాటివలన కలిగే పర్యవసానాలు ఏమిటో ఆలోచించండి.
5. సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోవడం.

పైన చెప్పిన విషయాలను పాటిస్తే ఎలాంటి సమస్యనైనా తేలికగా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

స్థిరమైన ఆలోచనలను, భావాన్ని కలిగి ఉండడం ద్వారా

విమర్శలకు కుమిలిపోకుండా, సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని, తప్పొప్పులు సరిదిద్దుకోవటం ద్వారా

నిర్ణయాన్ని తెలియచెప్పడం ఎలా?

ఒకసారి ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకొన్నప్పుడు దాన్ని ఖచ్చితంగా అందరికీ తెలియచెప్పాలి. ఆత్మవిశ్వాసంతో తమ నిర్ణయాన్ని అమలు చేయాలి.

నెమ్మదిగా, ప్రేమ పూర్వకంగా ఒప్పించి తమ నిర్ణయాన్ని స్పష్టంగా, ఖచ్చితంగా తెలియచెయ్యాలి.

జీవన నైపుణ్యాలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వ్యక్తిత్వ అవగాహన కోసం మంచి సంభాషణ నైపుణ్యం (కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్) కలిగి ఉండాలి. సానుకూల దృక్పథం ద్వారా మంచి సంభాషణ నైపుణ్యం, ఆత్మస్థైర్యం మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణ వంటి నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. సమస్యలను పరిష్కరించడం కోసం నిర్ణయాలను తీసుకొనే నైపుణ్యం కావాలి. ఇలా అన్ని జీవన నైపుణ్యాలు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి.



నాకు నేను తెలిసే....

చిట్టి చిట్టి పలుకులు చిన్నారి పలుకులు అన్నీ దాటాకా
నాకు నేను తెలిసే, నేనేంటో తెలిపే యవ్వన మొచ్చెనుగా
నేనెవరో తెలపాలని ఉంది
నన్నెవరో అడగాలని ఉంది
ఈ దేశం తిరగాలని ఉంది
ఈ దునియా చూడాలని ఉంది
ఇన్ని కోరికలు అన్నీ కలిసే
ఎన్నో కలలమ్మా, నాకు ఎన్నెన్నో కలలమ్మా ॥చిట్టి॥

నాకేమో వయసొచ్చెనమ్మ
ఆ వయసుకు మనసొచ్చెనమ్మ
ముస్తాబు అవ్వాలని ఉంది
మస్తాబు చెయ్యాలని ఉంది
ఇన్నిన్నీ కలలు పండేదెపుడో
ఈ ఒంటి తీరేంటో, నాకు ఈ ఒంటి తీరేంటో ॥చిట్టి॥

దోస్తాని చెయ్యాలని ఉంది
రిస్తానే పొందాలని ఉంది
ఆనందం పంచాలని ఉంది
నవ్వుల్లో ముంచాలని ఉంది
ఎన్నెన్నో ఆశలు, ఎన్నెన్నో బాసలు, ఈ ఆశ పండేనా ॥చిట్టి॥

- మొక్కపాటి సుమతి

భూమిక ఉమెన్స్ కలెక్టివ్

హెచ్.ఐ.జి-2, బి.8, ఫ్లాట్.1, వాటర్ టాంక్ వెనుక,

బాగ్లింగంపల్లి, హైదరాబాద్-44.

ఫోన్: 040-27660173

ఇ-మెయిల్: bhumikahyd@gmail.com

Karl Kübel Stiftung
für Kind und Familie

