

మన సమాజానికి ఆరోగ్యవంతులైన పౌరులను అందిద్దాం!

రక్తహీనత అంటే ఏమిటి? మన శరీరంలో రక్తంలో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ ఉండవలసిన దానికన్నా తక్కువగా ఉంటే దానిని రక్తహీనత అంటారు.

ఇనుము లోపం వలన కలిగే దుష్పరిణామాలు

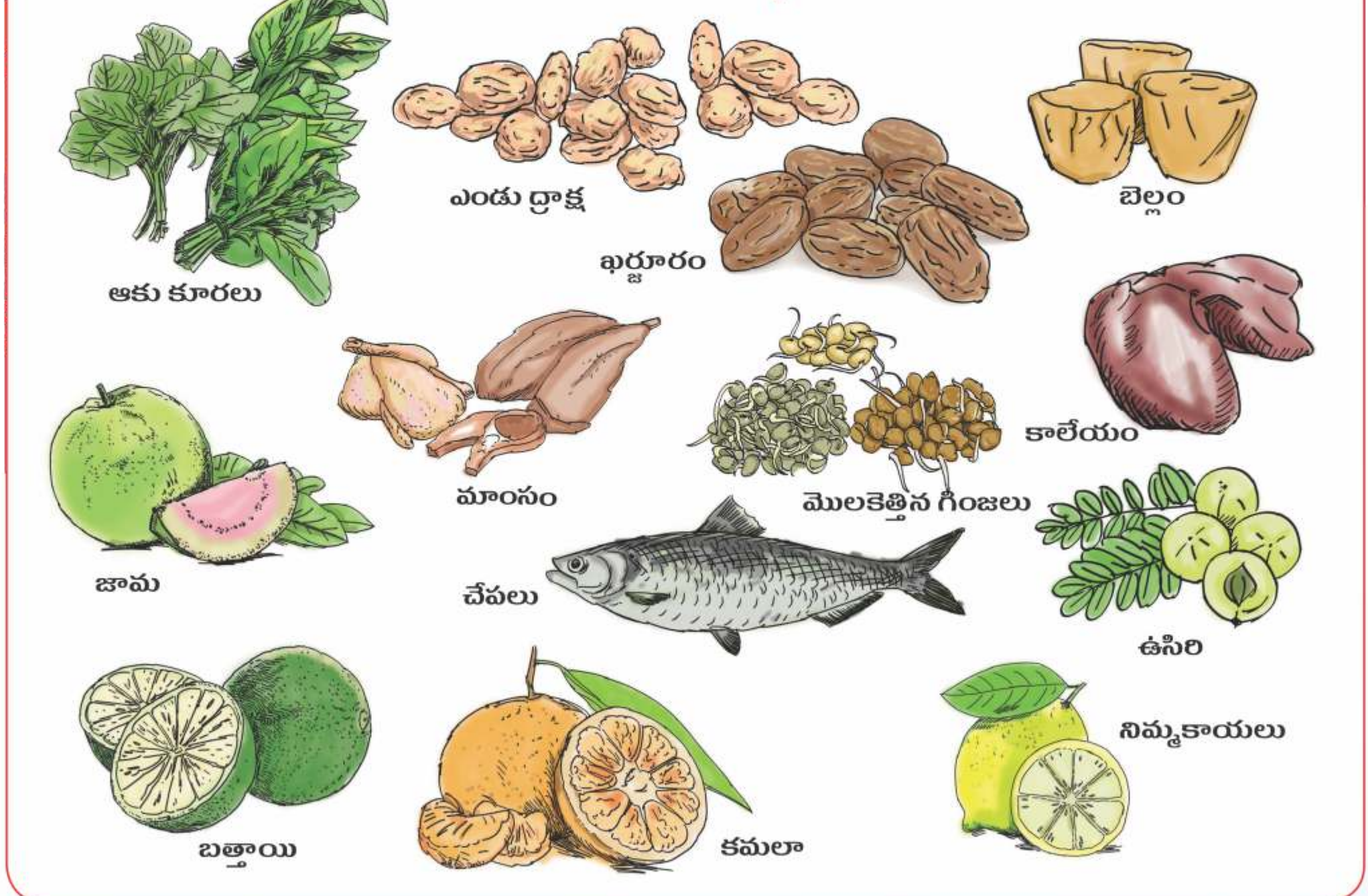
- * స్త్రీలలో గర్భం నిలువక పోవడం
- * తక్కువ బరువుతో బిడ్డని ప్రసవించడం
- * గర్భస్థావం కావడం
- * నెలలు నిండక ముందే బిడ్డ పుట్టడం
- * చికాకు, నీరసం, అలసట, తరచూ అనారోగ్యానికి గురికావటం
- * కిశోర బాలికలలో సరైన ఎదుగుదల లేక పోవడం
- * శిశువులలో మెదడు అభివృద్ధి చెందక పోవడం



ఆరోగ్యమే అభివృద్ధికి మూలం!
మంచి ఆరోగ్యానికి రక్తపుష్టి ఎంతో కీలకం!



ఇనుము, విటమిన్ "సి" సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలు



ప్రతి పౌరుని ఆరోగ్యం మన సమాజాభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుంది
రక్త హీనతని అశ్రద్ధ చేయకండి. రక్త హీనత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్య సిబ్బంది సలహా మేరకు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ టాబ్లెట్లను/సిరప్ ని రోజూ తీసుకుంటూ, ఐరన్ ఎక్కువగా వుండి, అందరికీ అందుబాటులో ఉండే అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

రక్తహీనత నివారణకు ఎవరు ఎన్ని టాబ్లెట్స్ వేసుకోవాలి

ఎవరిలో	ఎన్ని వాడాలి	ఎప్పుడు వేసుకోవాలి	ఎక్కడ లభిస్తాయి
గర్భిణీ	గర్భిణీ అని నిర్ధారణ అయినప్పటి నుండి ప్రసవం అయ్యే వరకు రోజుకి ఒకటి చొప్పున 180 ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ టాబ్లెట్స్	రాత్రి భోజనం తర్వాత	అంగన్వాడీ మరియు ఆరోగ్య కేంద్రాలు
బాలింత	రోజుకి ఒకటి చొప్పున 180 ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ టాబ్లెట్స్	రాత్రి భోజనం తర్వాత	అంగన్వాడీ మరియు ఆరోగ్య కేంద్రాలు
6 నెలలు నుండి 6 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలు	బిన్నపిల్లల ఐరన్ సిరప్ వారానికి రెండు సార్లు	భోజనం తర్వాత	అంగన్వాడీ మరియు ఆరోగ్య కేంద్రాలు
కిశోర బాలికలు	వారానికి ఒకటి	భోజనం తర్వాత	పాఠశాలలు మరియు అంగన్వాడీ కేంద్రాలు

ఆరోగ్యం మన ప్రధాన హక్కు!

రక్తహీనత నివారణ - మన బాధ్యత

- * ప్రతీ గర్భిణీ, బాలింత, కిశోర బాలిక తన ఆరోగ్యం తన చేతిలోనే ఉందనే విషయం అర్థం చేసుకుని, తనకి కావాల్సిన పౌష్టికాహారాన్ని మరియు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ టాబ్లెట్లను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.
- * కుటుంబానికి మరియు సమాజానికి ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులను అందించాలంటే గర్భిణీ, బాలింత, కిశోర బాలికల పై ఎటువంటి వివక్షత, హింస లేకుండా చూడటం మరియు వారికి కావలసినంత పౌష్టికాహారం లభించేలా కుటుంబ సభ్యులు బాధ్యత తీసుకోవాలి.
- * ఎస్.హెచ్.జి/ఎస్.యల్.ఎఫ్/హెల్త్ ఫెసిలిటీటరు/మాన్ సభ్యుల సమావేశాలలో సమయం కేటాయించి తల్లిపిల్లల, కిశోర బాలికల పోషణ మరియు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాల పై చర్చించి తగిన చర్యలని చేపట్టాలి.

రక్తహీనత నివారణకి సులభమైన ఉపాయం

- * చౌకగా ఉండి ఎక్కువ పోషక విలువలు కలిగి అందరికీ అందుబాటులో ఉండే అన్ని రకాల తాజా ఆకుకూరలను మరియు బెల్లం, రాగులు, ఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష, కాలేయం లాంటి వాటిని ఆహారంలో ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- * విటమిన్ "సి" ఎక్కువగా ఉన్న పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ఇనుము అనే పోషకం శరీరానికి ఒంటబడుతుంది.
- * గర్భిణీలు, బాలింతలు, 6 నెలలు నుండి 6 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలు మరియు కిశోర బాలికలు ప్రతి ఆరు నెలలకి ఒకసారి నులిపురుగుల నివారణ కొరకు టాబ్లెట్స్/ సిరప్ వేసుకోవాలి.



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పట్టణ ప్రాంతంలో ములకి వాడల్లో నివసించే పేద గర్భిణీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికలు ఎదుర్కొనే సామాజిక పరమైన, లైంగిక పరమైన అడ్డంకులని తొలగించి, వారి పోషణ మరియు ఆరోగ్య స్థితిగతులను, మెరుగుపరచటంలో స్వయం సహాయక సంఘాలను భాగస్వామ్యం చేయటానికి ఎ.పి. మాన్ "పట్టణ పోషణ పథకం" అనే ప్రాజెక్టును అమలు చేస్తుంది. మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ (ఎ. పి. మాన్), హెచ్.ఐ.జి. 11 & 12, మూడూ కాలునీ, తానేషా నగర్, మణికింద, హైదరాబాద్ - 500089.

ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్థిక, సాంకేతిక సహకారం అందిస్తున్న విఫో కేన్స్ సంస్థకు కృతజ్ఞతలు