BJS
Bharatiya Jain Sanghatana

Smart Girl

To be Happy
To be Strong

Empowerment of girls to face the social challenges ....
సామాజిక సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు అమ్మాయిలకు సాధికారత ....

Self Awareness

స్వీయ అవగాహన

Do we know ourselves well, how can we know ourselves better, for building own strengths, for getting able to face any eventuality, for making informed choices and right decisions, let us empower ourselves.

మన గురించి మనకు బాగా తెలుసా, మన గురించి బాగా తెలుసుకోవడం ఎలా. మన బలాలను పెంచుకోవడానికి, ఎటువంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం కోసం, బాగా తెలుసుకుని ఎంపికలను మరియు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవటానికి మనల్ని మెరుగ్గా మార్చుకుందాం.

Communication and Relationships

What is meant by communication, how can we improve it, what effect does it have on relationships, how can it help us in getting happy and strong.

సంభాషణ అంటే ఏమిటి, దాన్ని మనం ఎలా మెరుగుపర్చుకోగలం, సంబంధాలపై దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది , సంతోషంగా మరియు బలంగా ఉండటంలో అది మనకు ఎలా సహాయం చేస్తుంది.

సంభాషణ మరియు సంబంధాలు

Menstruation and Hygiene

రుతుక్రమం & పరిశుభ్రత

How important is Hygiene during menstruation. How to be aware of our physical, mental and emotional changes during this period to take good care of our health?

రుతుక్రమం సమయంలో పరిశుభ్రత ఎంత ముఖ్యము. ఈ సమయంలో మనలో జరిగే శారీరక, మానసిక & భావోద్వేగ మార్పుల గురించి తెలుసుకుని మన ఆరోగ్యం కొరకు సరైన శ్రద్ధ తీసుకోవడం ఎలా.

Self Esteem and Self defense

How can we increase our confidence and self esteem and how can we be more alert about our own safety considering all kinds of threats around us

మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని మరియు ఆత్మ గౌరవాన్ని ఎలా పెంచుకోగలం మరియు మన రక్షణ కోసం మన చుట్టూ ఉన్న అన్ని రకాల బెదిరింపుల నుంచి జాగ్రత్తగా ఉండటం ఎలా.

ఆత్మ గౌరవం మరియు ఆత్మ రక్షణ

Choices and Decisions

ఎంపికలు మరియు నిర్ణయాలు

We can prove that we are responsible people by becoming more alert and watchful while making various choices and decisions.

వివిధ ఎంపికలు మరియు నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు మనం మరింత జాగ్రత్త గా మరియు శ్రద్ధగా ఉండటం ద్వారా మనం బాధ్యతాయుతంగా ఉన్నామని నిరూపించవచ్చు.

Friendship and Temptations

How important friends and friendship are in life, what kind of dangers are we like to face in life; there is a possibility of falling prey to temptations. How can we keep away from such threats?

జీవితంలో స్నేహం మరియు స్నేహాలు ఎంత ముఖ్యం, మన జీవితంలో ఎలాంటి ప్రమాదములు ఎదుర్కోవలసివస్తుంది, ప్రలోభాలకు లొంగిపోయే అవకాశం ఉందా . మనం అలాంటి బెదిరింపుల నుండి ఎలా దూరంగా ఉండవచ్చు.

స్నేహం మరియు ప్రలోభాలు

Dialogue with parents'

తల్లితండ్రులతో సంభాషణ

For creating awareness about children's needs, for creating trust with daughters, for creating a healthy relation between daughters and parents.

అమ్మాయిల అవసరాల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి, అమ్మాయిలలో నమ్మకం కల్పించడానికి, తల్లితండ్రులకు కూతుర్లకు మధ్య ఆరోగ్యకరమైన సంబంధం ఏర్పరచడానికి.

Self-Awareness

It's very important to know self

- To know our abilities and to grow them
- To know our weaknesses
- To reduce our weaknesses
- To make positive changes and improvements

Knowing self, knowing own needs helps to make right decisions.

But we know very less about ourselves. And we all can definitely increase our self-awareness.

-Making a habit of asking questions about self to self.

Which questions?

- Physical, emotional and social aspects of ourselves
- Our roles in daily life, experiences and observations

Every day we saw ourselves in the mirror and make our face look better...similarly we can look into our mind and think over it...

స్వీయ అవగాహన

మనల్ని మనం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం

- మన సామర్థ్యాలు తెలుకోవడానికి మరియు వాటిని పెంచుకోవడానికి
- మన బలహీనతలు తెలుకోవడానికి
- మన బలహీనతలను తగ్గించు కోవడానికి
- మంచి మార్పులు చేసుకోవడానికి మరియు మెరుగు పరచుకోవడానికి

మన గురించి, మన అవసరాల గురించి తెలుసుకోవడం వల్ల సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతాం .

కానీ మన గురించి మనకు తక్కువగా తెలుసు. మరి మన మందరం స్వీయ అవగాహన తప్పకుండా పెంచుకోగలం.

మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవడం అలవాటు చేసుకోవడం.

ఎలాంటి ప్రశ్నలు?

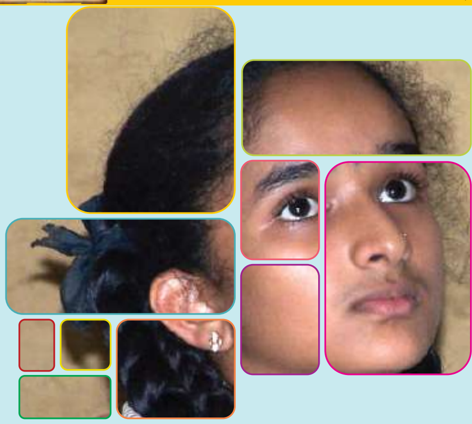
- మన శారీరిక, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక విషయాల గురించి
- మన రోజువారీ పాత్రల గురించి, అనుభవాల గురించి, పరిశీలించే విషయాల గురించి

మనం రోజు అద్దం లో చూసుకుంటాం, బాగా కనపడాలని ప్రయత్నిస్తాం. అలాగే మన మనసులోకి దృష్టి సారించి, దాని గురించి ఆలోచించాలి.

Self-Awareness
Knowing oneself - Empowering oneself

MANTRA మంత్రం

స్వీయ అవగాహన
నా గురించి తెలుసుకుంటా – మెరుగ్గా మార్చుకుంటా



Communication & Relationships

Good communication skills and healthy conversations are essential for our progress and healthy relationships.

- Different experiences & background
- Different influences, information & knowledge we have
- Thoughts and point of views
- Likes/dislikes, emotions and generation gap
- Mistakes in talking, mistakes in interpreting other's talk, and mere misunderstanding

Because of all these reasons there could be differences in opinion but there is not any completely wrong or completely right opinion, if we understand this then we start respecting opinions of others. By not getting into misunderstandings, not spoiling relationships, by having healthy communication, we can move towards happy and successful life.

సంభాషణ (కమ్యూనికేషన్) & సంబంధాలు

మన పురోగతి మరియు ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాల కొరకు మంచి కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన సంభాషణలు ఎంతో అవసరం.

- వివిధ అనుభవాలు మరియు నేపథ్యము
- మనపై ఉండే వివిధ ప్రభావాలు, సమాచారము మరియు జ్ఞానము
- ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు
- ఇష్టాయిష్టాలు, భావోద్వేగాలు మరియు తరాల అంతరం
- మాట్లాడటం లో తప్పులు, ఇతరుల మాటలు అపార్థం చేసుకోవడం, మరియు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేక పోవడం

ఈ కారణాలన్నిటి వల్ల అభిప్రాయ బేధాలు ఉండవచ్చు కానీ ఏదైనా పూర్తిగా తప్పుడు లేదా పూర్తిగా సరైన అభిప్రాయం ఉండదు అని మనం అర్థం చేసుకుంటే ఇతరుల అభిప్రాయాలను మనం గౌరవించగలుగుతాం. అపార్థం చేసుకోకపోవడం, సంబంధాలు పాడు చేసుకోక పోవటం, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు ఉంచుకోవడం వల్ల మనం సంతోషకరమైన మరియు విజయవంతమైన జీవితం వైపు పయనించగలం.

Communication & Relationships
Healthy Communications - Healthy Relationships

MANTRA మంత్రం

సంభాషణ & సంబందాలు
మంచి సంభాషణ తో మంచి సంబందాలు

Self-Esteem & Self-Defense

Each one of has some or the other ability.

- Most of the time we are unaware of our qualities. When we are working on our self-awareness if we recognize our strengths, potentials, and qualities then only our confidence will increase.
- Then we will have respect for ourselves
- We will be able to accept other things of ourselves contentedly
- If anyone underestimate us, it will not harm our self-esteem

We can protect our self-esteem

Sinking self-esteem has many side-effects ranging from small lost, non-use of own qualities, increased irritability, frequently arguing, having bitterness in mind, failure with no reason, constantly feeling sad and depressed, feeling lonely, may fall victim to temptations, or getting cheated by someone for temptations, addiction, or may engage in self-harming behavior.

When we are confident and have recognition of self-esteem then only we will be able to take proper care of ourselves, can take steps to keep ourselves safe. Objective of self-defense is not to teach lessons to others and win but to safeguard ourselves. By keeping anger and fear in control we will be able to make immediate and right decision for our protection. For self-defense our mental and emotional stability gives us more strength than the physical power.

ఆత్మగౌరవం మరియు ఆత్మ రక్షణ

ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక బలం ఉంటుంది.

- చాలా సార్లు మన బలం మనకే తెలియదు. మనం స్వీయ-అవగాహనపై పనిచేస్తున్నప్పుడు మన బలాలు, సంభావ్యతలు, మరియు గుణాలు మనం గుర్తిస్తే మన ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది .
- అప్పుడు మన పట్ల మనకు గౌరవం ఉంటుంది
- మనం మనలోని ఇతర విషయాలను సంతోషముగా అంగీకరించగలము
- ఎవరైనా మనల్ని తక్కువగా అంచనా వేసినా, మన ఆత్మగౌరవానికి హాని కలగదు.

మన ఆత్మ గౌరవాన్ని మనం కాపాడుకోగలం.

ఆత్మ గౌరవానికి భంగం కలగడం అనేక దుష్ప్రభావాలకు దారి తీస్తుంది; అన్నీ కోల్పోయిన భావన, తన గుణాలను ఉపయోగించలేక పోవటం, పెరిగిన చిరాకు, అదేపనిగా వాదించడం, మనసులో ద్వేషం, కారణం లేని వైఫల్యాలు, ఎప్పుడూ భాధ పడుతూ నైరాశ్యంలో ఉండడం, ఒంటరితనం, ప్రలోభాలకు లొంగిపోవటం, ఎవరివల్లనైనా మోసపోవటం, వ్యసనాలకు బానిస అవటం లేదా తనను తాను గాయ పరచుకునే ప్రవర్తన.

మనం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండి, మన ఆత్మ గౌరవాన్ని గుర్తించినప్పుడు మాత్రమే మన పట్ల సరైన శ్రద్ధ వహించగలం, మన రక్షణ కోసం తగు చర్యలు తీసుకోగలం. ఆత్మరక్షణ ఉద్దేశ్యం మనల్ని రక్షించుకోవడం మాత్రమే, ఇతరులకు గుణ పాఠం చెప్పడం మరియు గెలవడం కాదు. కోపాన్ని, భయాన్ని అదుపు చేసుకోవటం ద్వారానే మనం మన రక్షణ కోసం తక్షణ మరియు సరైన నిర్ణయాలను తీసుకోగలుగుతాం. మన మానసిక మరియు భావోద్వేగ స్తిరత్వం మన ఆత్మరక్షణ కోసం మనకు మన శారీరిక బలం కన్నా ఎక్కువ శక్తి నిస్తుంది.

Self-Esteem
My Strength - My Power

Self-Defense
Be fearless Be safe

MANTRA మంత్రం

ఆత్మ గౌరవం
నా బలం – నా శక్తి

ఆత్మ రక్షణ
నిర్భయంగా ఉందాం – మనల్ని మనం రక్షించుకుందాం

Choices & Decisions

We have to make many important decisions in our lives.

- What and how much study
- Choosing career
- Daily time management
- Use of media & technology
- Choosing life partner

To make such important decisions or even while making small decisions, we have to make right choice out of many options.

While making these decisions everybody wants freedom. But to get this freedom we should be able to use it rightly and responsibly. Confidently, responsibly, thoughtfully making decisions, being able to tell the reason behind any decision made, not hiding our decisions or activities from others, all this help us to gain trust of others, especially of our elders. And then only they will involve us in the process of decision making or give us freedom to make decisions.

Habit of being able to make choices and making decisions thoughtfully is useful for us for throughout our lives.

ఎంపికలు & నిర్ణయాలు

మన జీవితంలో మనం ఎన్నో ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది

- ఎం చదవాలి ఎంతవరకు చదవాలి
- కెరీర్ ఎంచుకోవడం
- రోజు సమయ పాలన
- మీడియా మరియు టెక్నాలజీని ఉపయోగించడం
- ఇలాంటి ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవటానికి లేదా చిన్న చిన్న

నిర్ణయాలు తీసుకోవటానికి కూడా మనం ఎన్నిటిలోంచో ఎంపిక చేసు కోవాల్సి ఉంటుంది.

ఈ నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు అందరూ స్వేచ్ఛనే కోరుకుంటారు. కానీ ఈ స్వేచ్ఛను పొందటానికి మనం దాన్ని సరిగ్గా మరియు బాధ్యతగా ఉపయోగించ గలగాలి. ఆత్మ విశ్వాసంతో, బాధ్యతతో, ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవటం, తీసుకున్న ఏ నిర్ణయం వెనుక ఉన్న కారణాలనైనా చెప్పగలగటం, మన నిర్ణయాలను లేదా చర్యలను ఇతరులనుంచి దాచక పోవటం, ఇలాంటి వాటి వల్ల మనం ఇతరుల నమ్మకాన్ని ముఖ్యంగా పెద్దవారి నమ్మకాన్ని పొందగలం. అప్పుడు మాత్రమే వారు నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు మనల్ని సంప్రదిస్తారు లేదా మనకు నిర్ణయాలు తీసుకునే స్వేచ్ఛను ఇస్తారు.

అలోచించి ఎంపికలు చేసుకునే మరియు నిర్ణయాలు తీసుకునే అలవాటు జీవితాంతం పనికి వస్తుంది.

Choices & Decisions
More the Freedom More the Responsibility

MANTRA మంత్రం

ఎంపికలు & నిర్ణయాలు
ఎక్కువ స్వేఛ్ఛ అంటే ఎక్కువ బాధ్యత కూడా

Menstruation & Hygiene

Menstruation is a natural thing of all girls'/women's life. Adolescent girls have to go through many physical, mental and emotional changes. It is needed to be aware about health and hygiene during menstruation. Menstruation is not an illness. So, there is no reason to have fear, or to feel shy or get confused about it. Rather it is needed to talk about it freely.

రుతుక్రమం & పరిశుభ్రత

రుతుక్రమం ఆడవాళ్ళ జీవితంలో ఇది ఒక సహజమైన ప్రక్రియ. కౌమారదశ లో ఉన్న అమ్మాయిలు శారీరికంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగ పరంగా చాలా మార్పులకు గురౌతారు. రుతుక్రమం సమయంలో ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం. ఇది ఒక అనారోగ్యం కాదు. అందువల్ల ఈ విషయంలో భయపడనవసరం లేదు, సిగ్గుపడనవసరం లేదు, గందరగోళానికి గురవాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. దీని గురించి మొహమాటపడకుండా మాట్లాడటం చాలా అవసరం.

Information about Menstruation:

Most of girls get their menstruation around age of 11-14yrs. With some girls it starts at age of 15 or 16. Usually we get menstrual cycle every month, means after every 28-30 days. It may be infrequent initially. Some girls may get it after every 15-20 days; some may get it after every 2 months. It may take some months or a year to regularize. Starting of menstruation and after age of 45-50 slowly becoming infrequent and then stopping is a natural process. But if every girl got all this information before or at times of starting of her menstruation will be helpful for her to develop good habits and thus she will be able to deal with it happily and in a healthy way to next 30-35 years.

Most of the time in our culture girls are not allowed to go out, go in the kitchen or in the temple or not allowed to exercise, or play during menstruation. But this tradition doesn't have any scientific base for this. Menstruation is a natural process and so it is not prohibited anywhere.

During menstruation bleeding takes place for 3-7 days. Body ache, swelling on legs, headache, dizziness, lower backache, heavy bleeding, frequent eating or not eating, feeling uneasy, increased irritability, feeling low, feeling fearful, confused, over excitement, mood swings, stress, etc. are common symptoms during menstruation. If proper hygiene is not maintained during menstruation then it can cause infection.

రుతుక్రమం గురించిన సమాచారం:

చాలా మంది అమ్మాయిలకు రుతుక్రమం 11-14 సంవత్సరాల మధ్య లో మొదలవుతుంది. కొందరు అమ్మాయిలలో అది 15 లేదా 16 సంవత్సరాలకు మొదలవుతుంది. రుతు చక్రం సాధారణంగా ప్రతీ నెలా, అంటే ప్రతీ 28-30 రోజులకొకసారి వస్తుంది. ఇది మొదట్లో సమయానికి రాకపోవచ్చు. కొంతమంది అమ్మాయిలకు ప్రతీ 15-20 రోజులకే రావచ్చు. కొంతమందికి ప్రతీ 2 నెలల కొకసారి రావచ్చు. ఇది క్రమబద్ధీకరించడానికి కొన్ని నెలలు లేదా ఒక సంవత్సరం పట్టవచ్చు. రుతుస్రావం మొదలవటం మరియు 45-50 వయస్సు తర్వాత నెమ్మదిగా తగ్గిపోవటం మరియు తరువాత ఆగిపోవటం ఒక సహజ ప్రక్రియ. ప్రతీ అమ్మాయికి ముందే ఈ సమాచారం తెలిసి ఉంటే లేదా రుతుస్రావం మొదలయ్యే సమయంలో తెలిస్తే ఆమె మంచి అలవాట్లు పెంపొందించు కోవడానికి ఉపయోగ పడుతుంది, తద్వారా ఆమె సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యకరమైన విధంగా వాటిని వచ్చే 30-35సంవత్సరాలవరకు పాటించ గలుగుతుంది.

మన సంప్రదాయంలో చాలా మట్టుకు రుతుస్రావం సమయంలోఅమ్మాయిలు బయటకు వెళ్ళ కూడదని, వంట గదిలోకి, గుడిలోకి వెళ్ళ కూడదని, వ్యాయామం ఆటలాడటం లాంటివి చేయకూడదని ఆంక్షలు ఉంటాయి. కానీ ఈ సంప్రదాయానికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. రుతుక్రమం ఒక సహజ ప్రక్రియ అందువల్ల దానిపై ఎలాంటి నిషేధం ఉండకూడదు.

రుతుస్రావం 3-7 రోజుల వరకు జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో వొళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళ వాపు, తలనొప్పి, మైకము, నడుము నొప్పి, భారీ రక్తస్రావం, తరచూ తినడం లేదా తినక పోవడం, అసౌకర్యం, పెరిగిన చిరాకు, తక్కువైన భావన, భయం, గందరగోళం, అతి ఉత్సాహం, మానసిక కల్లోలం, ఒత్తిడి, మొదలైనవి సాధారణం. రుతుస్రావం సమయంలో సరైన పరిశుభ్రత పాటించక పోతే అంటు వ్యాదులు వచ్చే ప్రమాదం వుంటుంది.

Here are some important points to be noted to deal with all these:

ఇలాంటి విషయాలలో ఆవశ్యకమైన కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి:

Hygiene during menstruation:

- Bath with hot water during menstruation. Clean gentiles and area around gentile with warm water and soap.
- To absorb blood use cotton cloth or sanitary pad. Change the cloth or sanitary pad after every 4-6 hours.
- If using cotton cloth, then prepare cloth strips that require for 3-7 days. Wash this cloth strips before using it and after every use with water and soap and dries it in the sun. Use these cloth strips for 3 months and burn it after.
- If using sanitary pads then after using it wrap it neatly in newspaper and then throw it in the dustbin.
- After changing cloth strip or sanitary pad or after each defecation wash hands with soap.

రుతుస్రావం సమయంలో పరిశుభ్రత:

- పీరియడ్స్ సమయంలో గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి, జననాంగాలు మరియు జననాంగాల వద్ద సబ్బు మరియు గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- రక్తస్రావం యింకడానికి సానిటరీ పాడ్ లేదా గుడ్డ ను ఉపయోగించాలి. ప్రతి 4 – 6 గంటలకు పాడ్ లేదా గుడ్డను మార్చాలి.
- గుడ్డను ఉపయోగించుతున్నట్లయితే, 3–7 రోజులకు సరిపడా తయారుచేసుకోవాలి. ప్రతిసారీ వీటిని సబ్బుతో బాగా ఉతికి ఎండలో అరేయాలి. ఒక గుడ్డ పాడ్ ను 3 నెలల కంటే ఎక్కువగా వాడకూడదు, తరువాత వీటిని తగులబెట్టాలి.
- సానిటరీ పాడ్లు ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే వాడిన వాటిని పాత న్యూస్ పేపర్ లో చుట్టి చెత్త డబ్బాలో పడేయాలి.
- గుడ్డను లేదా పాడ్ లను మార్చిన తరువాత, మల విసర్జన తరువాత ప్రతిసారీ చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.

Other care to be taken during menstruation:

- Even though you do not have habit of taking food on time regularly, now make it a habit to take food on time and regularly.
- Due to the changes of puberty you may tend to not having food because not having mood, or not feeling hungry or because of abdominal pain, but if you develop this habit then it can make menstruation more troublesome or painful and may affect your health permanently.
- Make a habit of having homemade food, happily with your family, regularly.
- It is essential for every girl and woman to have balanced and nutritional diet.
- It is important to either exercise regularly or play outdoor games. With habit of nutritional diet make this also a habit for a healthy life.
- It is not necessary to avoid outdoor play or exercise during menstruation due to abdominal pain or bleeding. Sitting on one place, taking complete rest or sleeping is not required during menstruation. Following routine, doing routine work, going to school or college, even during menstruation is good for us.
- If you have heavy bleeding or severe abdominal pain then you need rest. Telling elders of your family without feeling shy or fearful and consulting a doctor is necessary.
- If you have any doubt, query, about all this then talk freely to your elder, whom you trust. It will help to solve many of your doubt/questions.

పీరియడ్స్ సమయంలో తీసుకోవలిసిన జాగ్రత్తలు:

- ఏ కారణం చేతనైనా మీకు పౌష్టికాహారం క్రమం తప్పకుండా మరియు సమయానికి తినే అలవాటు లేక పోతే, ఇకనుంచి ఈ అలవాటు చేసుకోవాలి, మానేయకూడదు.
- ఈ వయసులో జరిగే మార్పుల వల్ల తినబుద్ధి కాకపోవటం, తినే మూడ్ లేక పోవటం, లేదా కడుపు నొప్పి లాంటి కారణాల వల్ల తినకపోవడం లేదా తిండి మానేయటం అలవాటు చేసుకుంటే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే సమస్యలు పెరుగుతాయి. దానివల్ల మీ ఆరోగ్యం పై దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి.
- సరైన మోతాదులో తాజాగా వండిన ఆహారం తినడం అలవాటు చేసుకోండి.
- ప్రతి అమ్మాయి సమతుల మరియు పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
- ఈ వయసులో అమ్మాయిలు వ్యాయామం చేయడం లేదా సూర్యకాంతి లో మరియు తాజా గాలిలో ఆటలు ఆడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి ఈ అలవాటు ఆహారం లాగే ముఖ్యమైనది.
- పీరియడ్స్ సమయంలోనూ, కడుపునొప్పి ఉన్నప్పటికీ రోజు ఆటలు ఆడటం మరియు వ్యాయామం చేయడం మాన రాదు. కదలకుండా కూర్చోవడం, పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడం లేదా ఎక్కువ సేపు పడుకోవడం అవసరం లేదు. రోజువారీ పని, స్కూల్ కు వెళ్ళటం మానేయనక్కర లేదు. మామూలుగా ఉండటమే మంచిది.
- అధిక రక్త స్రావం, భరించలేని కడుపునొప్పి ఉన్నట్లయితే మీకు విశ్రాంతి అవసరం మరియు సంకోచించకుండా పెద్దవాళ్ళకు కూడా చెప్పాలి, డాక్టర్ కు చూపించుకోవాలి.
- మీకు ఈ విషయంలో ఏవైనా సందేహాలు లేదా ప్రశ్నలు ఉన్నట్లయితే మీకు నమ్మదగిన ఎవరైనా పెద్ద వాళ్లతో మాట్లాడండి. అలా చేస్తే మీ సందేహాలు, ప్రశ్నలకు సమాధానం లభిస్తుంది.

Things to do by schools

- Girls should have separate and enough toilets in the school and should have soap and plenty of water there for use.
- Sanitary pads should be made available for the girls for emergency use.
- Through the scheme for nutritional diet, good quality sprouts should be severed at larger quantity.
- Regular monitoring should be there for the iron and calcium tablets distributing to the children. Expiry date of these tablets should be verified before distribution.
- Counselling cell for girls to talk or discuss about their problems or issues they are facing in puberty and menstruation should be there. And for that appoint a teacher who is friendly with children, who has experience in sexual and reproductive health. So, girls can take guidance from this person for their difficulties.
- Information about all these topics should be given to children on regular basis. Books and films or programs on these topics should be made available for children.

పాఠశాలలు చేయవలసినవ

- అమ్మాయిలకు పాఠశాలలో ప్రత్యేకమైన మరియు తగినన్ని మరుగుదొడ్లు ఉండాలి మరియు వాడటానికి అక్కడ సబ్బు మరియు నీరు పుష్కలంగా ఉండాలి.
- అమ్మాయిల అత్యవసర ఉపయోగం కోసం సానిటరీ పాడ్లు అందుబాటులో ఉండాలి
- పౌష్టికాహార యోజన ద్వారా, మంచి పౌష్టికాహారం తగినంత పరిమాణంలో ఇవ్వాలి.
- పిల్లలకోసం పంపిణీ చేసే ఐరన్ మరియు కాల్షియం మాత్రల కోసం రెగ్యులర్ పర్యవేక్షణ ఉండాలి. ఈ టాబ్లెట్ల గడువు తేదీ పంపిణీకి ముందు ధృవీకరించబడాలి.
- రుతుక్రమం సమయంలో ఎదుర్కొనే సమస్యల గురించి మాట్లాడటానికి లేదా చర్చించటానికి అమ్మాయిలకు కౌన్సెలింగ్ సెల్ ఉండాలి. దీనికోసం లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య విషయాలలో అనుభవం ఉన్న మరియు పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా ఉండే ఒక టీచర్ నియామకం జరగాలి. దీనివల్ల అమ్మాయిలు తమ సమస్యల విషయంలో ఈ వ్యక్తి సలహా తీసుకోగలుగుతారు.
- ఇలాంటి విషయాల గురించి సమాచారం పిల్లలకు రెగ్యులర్ గా ఇవ్వాలి. పుస్తకాలు మరియు సినిమాలు లేదా ఈ విషయాల గురించిన కార్యక్రమాలు పిల్లలకు ఇవ్వగలగాలి.

For scientific information you can contact Teacher, Anganwadi Sevika, ASHA worker, Nurse, Doctor or visit these websites.
శాస్త్రీయ సమాచారం కొరకు టీచర్లను, అంగన్వాడి సేవికలను, ఆశా వర్కర్లను, నర్స్, డాక్టర్ ను సంప్రదించండి లేదా ఈ క్రింది వెబ్ సైట్ చూడండి
http://www.unicefiec.org/search/index/searcterm:menstruation%20/catid:0

Friendship & Temptations

Friends are very important in life. Friendship means enjoyment, belongingness, support, understanding, arguments, moping, obstinacy, help, and pure happiness. Making friends is easy but making close friends should be done carefully.

There are some measures of deciding close friends. Our close friends could be with whom we can have conversation, who can understand us, who has good temperament, who doesn't insist us to make wrong choices and decisions, who gave us good advices, and some more. Those boys and girls, whom we know very well and those who have all these things could be our good friends,.

There is no need to hide good friendship from parents. If we introduce our friends to our parents, elders, and teachers then they can also observe them and guide us accordingly. Even a girlfriend can misguide us. Some friends could instigate us to watch some unwanted things on **FB, What's app, movie, advertises, and internet. We should not fall victim to temptations just for enjoyment, we should always aware about the consequences of such temptations.**

It costs a lot for some mistakes and we may require more time to recover from it. **We can enjoy our lives without putting us in any trouble, and it can be done if we keep ourselves alert about our surroundings, touch and even about people we know.**

స్నేహం & ప్రలోభాలు

- **జీవితంలో స్నేహితులు చాలా ముఖ్యం.** స్నేహం అంటే సరదా, సహకారం, మద్దతు, అవగాహన, వాదనలు, అలక, అడ్డంకి, సహాయం, మరియు స్వచ్ఛమైన ఆనందం. స్నేహం చేయడం సులువు కాని మనం సన్నిహిత మిత్రులను (క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్) జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి.
- **సన్నిహిత మిత్రులను (క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్) ఎంచుకోవడానికి కొన్ని అంశాలను పరిగణన లోకి తీసుకోవాలి.** ఎవరితోనైతే మనం సంకోచించకుండా మాట్లాడగలమో, ఎవరైతే మనల్ని అర్థం చేసుకుంటారో, ఎవరైతే మంచి స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నారో, ఎవరైతే మనల్ని తప్పుడు పనులు చేయడానికి ఒత్తిడి చేయరో, ఎవరైతే మనకు సరైన సలహాలు ఇస్తారో, ఇలాంటి వారే సన్నిహిత మిత్రులు (క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్). అలాంటి అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలు ఎవరైతే మనకు బాగా తెలునో వారే సన్నిహిత మిత్రులు (క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్) గా ఉండాలి .
- **మంచి స్నేహాన్ని తల్లితండ్రుల దగ్గర దాచి పెట్టనక్కర లేదు.** మన మిత్రులను మన తల్లితండ్రులకు, పెద్దవారికి మరియు టీచర్స్ కు పరిచయం చేస్తే వారు కూడా వీళ్ళను పరిశీలించి మనకు సలహా ఇవ్వగలరు. ఒక స్నేహితురాలు కూడా మనకు తప్పుడు మార్గం చూపించొచ్చు. **కొంతమంది స్నేహితులు పేస్ బుక్ లో, వాట్స్ అప్ లో, సినిమాలో ప్రకటనలలో, ఇంటర్నెట్లో కొన్ని అవాంఛిత విషయాలు చూడడానికి ప్రేరేపించగలరు. కేవలం సరదా కోసం మనం ప్రలోభాలకు లొంగి పోకూడదు, మనం అలాంటి ప్రలోభాల పరిణామాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి.**

కొన్ని తప్పులకు భారీ మూల్యం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది మరియు దాన్నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. **మనకు ఇబ్బంది లేకుండా మన జీవితాన్ని ఆనందించవచ్చు మరియు మనం మన పరిసరాలు మరియు మనకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి కూడా అప్రమత్తంగా ఉంటేనే అది సాధ్యం.**

Friendship & Temptations
Pleasures in friendship,
But Beware of Consequences

MANTRA
మంత్రం

స్నేహం & ప్రలోభాలు
స్నేహం లో సరదాలు, ఆనందాలు...
జాగ్రత్త గా లేకుంటే.. జరిగే.. విపరీత పరిణామాలు

For Parents: upbringing our teenager girl/boy by understanding them

Our teenager children and youths are going through an important phase of their lives. They have potentials; learn new things instantly, plus and availability of new options, and development in technology, keeping them informed every minute about the events taking place all over the world. In this competitive phase, they have to perform well, from admission procedures to actually becoming successful in chosen field. Availability of ample of options and peer pressure may influence and tempt them. On the top of that lessening age of puberty, physical changes, emotional turbulences, because of all this our children need us more as a parent and support system.

తల్లితండ్రుల కొరకు: టీనేజ్ అమ్మాయి / అబ్బాయిని అర్థం చేసుకుని పెంచడం.

మన టీనేజ్ పిల్లలు మరియు యువత తమ జీవితంలో చాలా క్లిష్టమైన దశలో ఉన్నారు. వాళ్ళలో చాలా సామర్థ్యం ఉంది; కొత్త విషయాలు త్వరగా నేర్చుకుంటారు, ఎన్నో నూతన అవకాశాలు మరియు టెక్నాలజీలో అభివృద్ధి వారికి ప్రతీ క్షణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న సంఘటనల సమాచారం తెలుస్తోంది. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో వారు అడ్మిషన్ దగ్గరనుంచి, ఎంచుకున్న రంగంలో విజయవంతమవటానికి బాగా పని చేయవలసి ఉంటుంది. ఎన్నో రంగాలలో అవకాశాలు, తమలాంటి వారి పోటీ వల్ల ఒత్తిడి వారిని ప్రభావితం మరియు ప్రలోభాలకు గురి చేస్తోంది. వీటన్నిటి పైనా యుక్తవయస్సు, శారీరిక మార్పులు, భావోద్వేగ సంక్షోభం, వీటికారణంగా మన పిల్లలకు తల్లితండ్రులుగా మన మద్దతు ఎంతో అవసరం.

- Now it is essential for us to know/understand our children very well- their strengths, likes-dislikes, hobbies, their needs, emotions and their friends
- To know all this, we have to spend some quality time with our children
- It is essential to give them space, to trust them, and to respect their self-esteem
- Giving them space and freeness at the home is essential, so they will not lie to us or hide anything from us
- And we have to be ready to discuss or to deal with on any tender or serious topic/issue if and whenever required

If we stand in a support with our children they can do miracles.

Once our daughters enter in pubescent age, it has been observed that the distance between parent and the daughter increased and parent's worry for her future also. At this time many parents get confused about what to do in such circumstances.

It is required as a parent to keep few things in mind about the menstrual health and hygiene of their daughter.

- It is essential to give right and enough information about menstruation to girls, when they have their menstrual cycle started or about to start. We can guide them about hygiene during menstruation, care that must be taken, regular exercise, nutritional diet, mental, emotional, physical changes that are taking place, and for this first we have to get information or take her to the consultant. We are there to support her mentally, emotionally; we must be able to build this trust in them.
- To make our daughters healthy, we must pay attention to their diet, especially during menstruation. We can give them things that are easily available in that season, like green leafy vegetables (e.g. spinach), fruits, salads, sprouts, beetroot, jaggary, dates, milk, curd, buttermilk, pulses, chapatti, bhakari, etc.
- Most of the time, if our daughter is supposed to have her periods during festival then we tend to give her medicines to postpone it. But these medicines may increase their trouble during menstruation and if these tablets are taken frequently then it may have long term side effects on her body. So, it is advised to avoid taking such tablets.

If girls, schools and parents came together to work and support our daughters in this completely changing/growing age of them then they will feel supported, will be happy, healthy and empowered for their future.

- ఇప్పుడు మన పిల్లలను మనం బాగా తెలుసుకోవటం /అర్ధం చేసుకోవటం ఎంతో ముఖ్యం – వారి బలాలు, ఇష్టాయిష్టాలు, హాబీలు, వారి అవసరాలు, భావోద్వేగాలు మరియు వారి స్నేహితులు.
- ఇవన్నీ తెలుసుకోవడానికి మనం మన పిల్లలతో తగినంత సమయాన్ని గడపాలి.
- వాళ్ళకు తగు స్థానం ఇవ్వడం, వాళ్ళను నమ్మడం, వాళ్ళ ఆత్మ గౌరవానికి విలువనివ్వడం ముఖ్యం.
- వాళ్ళకు ఇంట్లో తగు స్థానం, స్వేఛ్ఛనివ్వడం వల్ల వారు మనతో అబద్ధాలాడరు మరి మననుంచి ఏదీ దాచిపెట్టరు.
- మనం ఏదైనా సున్నితమైన లేదా తీవ్రమైన అంశం గురించి చర్చించడానికి ఎప్పుడు అవసరమైనా సిద్దంగా ఉండాలి.

మనం మన పిల్లలకు మద్దతుగా ఉంటే వాళ్ళు అద్భుతాలు సాధించగలరు.

అమ్మాయిలు కౌమార దశ లోకి వచ్చాక తల్లితండ్రులకు కూతుర్లకు మధ్య దూరం పెరిగింది మరియు తల్లితండ్రులకు వారి కూతుర్ల భవిష్యత్తు గురించి చింతగా కూడా వుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో చాలా మంది తల్లితండ్రులు ఏంచేయాలో తెలియక గందరగోళానికి గురవుతారు.

తల్లిదండ్రులు తమ కూతురు యొక్క రుతుక్రమ ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత గురించి కొన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి.

- అమ్మాయిలకు వారి రుతు చక్రం ప్రారంభమైనప్పుడు లేదా ప్రారంభం కావడానికి ముందు రుతుస్రావం గురించి సరియైన మరియు తగినంత సమాచారం ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంది. రుతుస్రావం సమయంలో పరిశుబ్రత గురించి వారికి మార్గనిర్దేశం చేయాలి, జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం, జరిగే మానసిక, భావోద్వేగ, శారీరిక మార్పులు గురించి చెప్పాలి మరియు తగు సమాచారాన్ని సేకరించి ఇవ్వాలి లేదా ఆమెను డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకెళ్ళాలి. మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా మద్దతు ఇవ్వడానికి మనం ఉన్నామని ఆమెకు నమ్మకం కల్పించ గలగాలి.
- మన అమ్మాయిల ఆరోగ్యం కోసం ముఖ్యంగా రుతుస్రావం సమయంలో వారి ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి. మనం వారికి ఆ కాలంలో సులభంగా దొరికేవి ఆకుకూరలు (పాలకూర), పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, బీట్రూట్, బెల్లం, ఖర్జూర, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, పప్పు ధాన్యాలు, చపాతి, జొన్న రొట్టె మొదలైనవి ఇవ్వాలి
- చాలాసార్లు, అమ్మాయిలకు పండగల సమయంలో పెరియడ్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంటె వారికీ టాబ్లెట్స్ ఇచ్చి పెరియడ్స్ వాయిదా వేసే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇలాంటి మందులు వారికీ రుతుస్రావం సమయంలో సమస్యలు పెంచుతాయి మరియు ఇలాంటి టాబ్లెట్స్ ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవడం వల్ల వాళ్ళ శరీరం పై దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఇలాంటి టాబ్లెట్స్ వాడకూడదు.

అమ్మాయిలు, స్కూల్స్ మరియు తల్లిదండ్రులు కలిసి ఈ పెరిగే వయసు లో మన కూతుర్లకు మద్దతు గా ఉంటే వాళ్ళు సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు మెరుగ్గా ఉంటారు.

Broader Objectives of the Program:

- Building trust in girls about their potentials
- Helping girls to accept the surrounding and motivating them to develop positive point of view and grow
- Helping them to prevent themselves from fears about real and imagined dangers
- Developing confidence in girls to make important decisions of their lives rationally

కార్యక్రమం యొక్క విస్తృత లక్ష్యాలు

- అమ్మాయిలలో వారి సామర్థ్యం గురించి వారిలో నమ్మకం కలిగించడం
- చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను అంగీకరించదానికి, మరియు సానుకూల దృక్పథాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడాన్ని ప్రేరేపించడం కోసం అమ్మాయిలకు సహాయం చేయడం
- నిజమైన మరియు ఊహాజనిత ప్రమాదాల గురించి భయాల నుండి తమను తాము రక్షించుకోవడానికి వారికి సహాయపడటం
- అమ్మాయిలు తమ జీవితంలోని ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో హేతుబద్ధంగా వ్యవహరించడానికి వారిలో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడం

Specialties of this workshop:

- Entertaining presentation
- Lots of games and sessions through small activities
- Use of audio-visual methods
- Sessions through discussions and group discussions
- Friendly atmosphere
- No lecture, no preaching and no one way communication

ఈ వర్క్ షాప్ యొక్క ప్రత్యేకతలు

- మనోరంజకమైన ప్రేసెంటేషన్
- ఎన్నో ఆటలు మరియు చిన్న చిన్న ఆక్టివిటిల ద్వారా సెషన్స్
- దృశ్య శ్రవణ పద్ధతుల ఉపయోగం
- చర్చలు , సామూహిక చర్చల ద్వారా సెషన్స్
- స్నేహపూర్వక వాతావరణం
- ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలు **లేవు**, బోధనలు **లేవు** మరియు ఒకవైపు సంభాషణలు **లేవు**

Background of the Smart Girl program and about Bharatiya Jain Sanghatana
స్మార్ట్ గర్ల్ ప్రోగ్రాం నేపథ్యం మరియు భారతీయ జైన్ సంఘటన గురించి

Bharatiya Jain Sanghatana worked through "Empowerment of Girl" all over the country. "Smart Girl" program is a multidimensional program developed by Bharatiya Jain Sanghatana in 2008. Since that time, Smart Girl program is being implemented in Maharashtra & all over the country effectively. Trainers of Bharatiya Jain Sanghatana with cooperation of various social organizations, private/government schools and colleges conducted Smart Girl Workshops all over the country in which lakhs of girls participated. This program is guiding adolescent girls to find answers to their questions they are facing at familial and social level.

భారతీయ జైన్ సంఘటన అమ్మాయిల సాధికారత గురించి దేశం నలువైపులా పనిచేస్తోంది. స్మార్ట్ గర్ల్ ప్రోగ్రాం భారతీయ జైన్ సంఘటన ద్వారా 2008 లో అభివృద్ధి చేయబడిన ఒక బహుళప్రయోజనకర కార్యక్రమం. అప్పటినుంచి స్మార్ట్ గర్ల్ ప్రోగ్రాం మహారాష్ట్ర లోనూ మరియు దేశమంతటా సమర్థవంతంగా అమలు చేయబడుతోంది. భారతీయ జైన్ సంఘటన యొక్క శిక్షకులు స్మార్ట్ గర్ల్ కార్యక్రమాలను దేశమంతటా ఎన్నో సామాజిక సేవా సంస్థల సహకారం తో, ప్రైవేటు /ప్రభుత్వ స్కూల్స్ మరియు కాలేజీలలో అమలుచేసారు ఇందులో లక్షలాది మంది అమ్మాయిలు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం యవ్వనంలో ఉన్న బాలికలు కుటుంబ మరియు సామాజిక స్థాయిలో ఎదుర్కొంటున్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలను తెలుసుకోవడానికి మార్గదర్శన చేస్తోంది.

BJS
Bharatiya Jain Sanghatana

BHARATIYA JAIN SANGHATANA,
Level 3, Muttha Chambers II, Senapati Bapat Marg, Pune 411016
Phone: 020-6605 0220
Email: info@bjsindia.org Website: www.bjsindia.org
Facebook: www.facebook.com/BJSIndia

TELANGANA SOCIAL WELFARE RESIDENTIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS SOCIETY * HYDERABAD *

Andhra Pradesh
Social Welfare Residential
Education Institutions Society
Moksha Sai Plaza,
Near Highway Towers, Tadepally
Guntur District, Andhra Pradesh-522501
Email: apswreisedp@gmail.com
Phone: +08632347413