భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

22, సెప్టెంబర్ 2026, మంగళవారం భారత్ సమాచార్

పోషకాహారంతోనే రక్తహీనతకు చెక్



భారత్ సమాచార్, యాదాద్రిభువనగిరి జిల్లా: గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారులు పోషక విలువలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారానే రక్తహీనతను నివారించి, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చని ఐసిడిఎస్ వలిగొండ సెక్టార్ సూపర్‌వైజర్ పారిజాత, వలిగొండ అంగన్‌వాడీ టీచర్ బాలవిజయ అన్నారు. పోషణ మాసం ఉత్సవాల్లో భాగంగా వలిగొండ మండల కేంద్రంలోని అంగన్‌వాడీ-2 కేంద్రంలో మంగళవారం పోషకాహార అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

పోషకాహారంపై ప్రత్యేక అవగాహన

ఈ సందర్భంగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, చిరుధాన్యాలు, మొలకెత్తిన గింజలు, గుడ్లతో ప్రత్యేక ఆహార ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేశారు. అయా ఆహార పదార్థాల్లో ఎలాంటి విటమిన్లు, పోషకాలు ఉంటాయో కార్యక్రమంలో వివరించారు. పిల్లలు, గర్భిణులు, బాలింతలు ప్రతిరోజూ మంచి పోషక విలువలు కలిగిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు.

పిల్లల ఎదుగుదలకు సమతుల ఆహారం

సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు పిల్లల శారీరక ఎదుగుదల, మేధో వికాసానికి పోషకాహారం ఎంతగానో దోహదపడుతుందని వివరించారు. ప్రభుత్వం అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా పంపిణీ చేస్తున్న పౌష్టికాహారాన్ని లబ్ధిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

పరిశుభ్రతపై సూచనలు

పరిశుభ్రత పాటించడం, చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవడం ద్వారా అనేక రకాల వ్యాధులను దూరంగా ఉంచవచ్చని తెలిపారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంలో పోషకాహారంతో పాటు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత కూడా ముఖ్యమని అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారులు పాల్గొన్నారు.

© 2026 Bharath Samachar