BHARATH SAMACHAR DIGITAL

3, అక్టోబర్ 2026, శనివారం భారత్ సమాచార్

సంపూర్ణ పోషకాహారంతోనే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం



భారత్ సమాచార్, మహబూబాబాద్ జిల్లా: సంపూర్ణ పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చని నెల్లికుదురు ఎమ్మెల్యే డా. మురళి నాయక్ అన్నారు. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, ఐసీడీఎస్ తొర్రూరు ప్రాజెక్టు ఆధ్వర్యంలో నెల్లికుదురు మండలం మదనతుర్తి గ్రామంలో నిర్వహించిన పోషణ మాసోత్సవ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందుతున్న సేవలు, చిన్నారులకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పోషకాహారం, గర్భిణీలు, బాలింతలకు అందుతున్న పౌష్టికాహారం తదితర అంశాలపై ఎమ్మెల్యే వివరించారు. చిన్నారులు, గర్భిణీలు, బాలింతలకు సమతుల ఆహారం అందించడం ద్వారా ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

సంప్రదాయ ఆహారాలపై అవగాహన

పోషణ మాసోత్సవంలో భాగంగా ఇప్ప పువ్వు ప్రాధాన్యత, మన పూర్వీకులు పాటించిన ఆహార అలవాట్లు, వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలపై లబ్ధిదారులకు అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం అంగన్వాడీ కేంద్రంలోని చిన్నారులతో ఎమ్మెల్యే ముచ్చటించారు. చిన్నారులతో సరదాగా మాట్లాడి వారి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఎమ్మెల్యే డా. మురళి నాయక్ చేతుల మీదుగా చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాస కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లలకు విద్యతో పాటు చిన్ననాటి నుంచే పోషకాహారం, ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించడం ఎంతో ముఖ్యమని తెలిపారు.

అంగన్వాడీల బలోపేతానికి చర్యలు



“మన అంగన్వాడీ – మన బాధ్యత” అనే స్ఫూర్తితో ప్రతి అంగన్వాడీ కేంద్రం ద్వారా చిన్నారులు, గర్భిణీలు, బాలింతలకు పౌష్టికాహారం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని, రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్క అంగన్వాడీల అభివృద్ధికి అనేక చర్యలు చేపడుతున్నారని తెలిపారు.

అంతకుముందు పోషణ మాసోత్సవం సందర్భంగా అంగన్వాడీ సిబ్బంది ఏర్పాటు చేసిన వివిధ చార్టులను ఎమ్మెల్యే ఆసక్తిగా పరిశీలించారు. పోషకాహారం, ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన అంశాలను పరిశీలించి అంగన్వాడీ సిబ్బందిని అభినందించారు.

రక్తహీనతకు గురికావద్దు: సీడీపీవో

కిషోర బాలికలు రక్తహీనతకు గురికాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలని సీడీపీవో రేష్మి సూచించారు. పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని కోరారు.

రోజువారీ ఆహార మెనూలో గుడ్లు, ఆకుకూరలు, పాలు, చిరుధాన్యాలు, పండ్లు తప్పనిసరిగా భాగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడంతో పాటు రక్తహీనత వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చని వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచి రాధ, తహసీల్దార్ చందా నరేష్, ఎంపీడీవో సింగారపు కుమార్, ఏసీడీపీవో విజయలక్ష్మి, సూపర్‌వైజర్ సరిత, అంగన్వాడీ టీచర్లు, గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

© 2026 Bharath Samachar