భారతసంతతి బాలికకు వైట్ హౌస్‌లో సత్కారం

వాషింగ్టన్: ఇండియన్-అమెరికన్ యువ శాస్త్రవేత్త గీతాంజలిరావు (17)ను అమెరికా ప్రథమ పౌరురాలు జిల్ బైడెన్ వైట్ హౌస్‌లో బుధవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో సత్కరించారు. అంతర్జాతీయ బాలికల దినోత్సవం సందర్భంగా 'గర్ల్స్ లీడింగ్ ఛేంజ్' పేరుతో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. దేశవ్యాప్తంగా తమ తోటివారిలో మార్పు తీసుకొచ్చి, మెరుగైన భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడానికి కృషి చేసిన 15 మందిని వైట్ హౌస్ జెండర్ పాలసీ కౌన్సిల్ ఎంపిక చేసింది. వీరిని జిల్ బైడెన్ సత్కరించారు. కొలరాడోకు చెందిన గీతాంజలి రావు కాలుష్యాన్ని కనుగొనే సాధనాన్ని అభివృద్ధిపరచారు. దీనికి ఈపీఏ ప్రెసిడెన్షియల్ అవార్డు, అమెరికాస్ టాప్ యంగ్ సైంటిస్ట్ అవార్డు లభించాయి. ఆమె రూపొందించిన 'ఎస్‌టీఈఎంకు యంగ్ ఇన్నోవేటర్స్ గైడ్' 80 వేలకు పైగా ప్రాథమిక, మాధ్యమిక, ఉన్నత పాఠశాలల విద్యార్థులకు చేరింది.

ఆర్జేడీలో ఎల్జేడీ విలీనం

కోజికోడ్, అక్టోబర్ 12: సీపీఎం మిత్రపక్షమైన లోక్‌తాంత్రిక్ జనతాదళ్(ఎల్జేడీ) గురువారం లాలూప్రసాద్ యాదవ్‌కు చెందిన రాష్ట్రీయ జనతాదళ్(ఆర్జేడీ) పార్టీలో విలీనమైంది. ఆర్జేడీ నాయకుడు, బీహార్ డిప్యూటీ సీఎం తేజస్వి యాదవ్ సమక్షంలో ఒక తీర్మానం ఆమోదించడం ద్వారా ఈ విలీనం జరిగింది. ఈ విలీనం తమ పార్టీని దక్షిణాదిలో బలోపేతం చేస్తుందని.. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న సామ్యవాద వర్గాలకు బలమైన సందేశాన్ని ఇస్తుందని తేజస్వి యాదవ్ అన్నారు.

గుజరాత్ హైకోర్టులో కేజ్రీవాల్‌కు ఎదురుదెబ్బ

అహ్మదాబాద్, అక్టోబర్ 12: ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్, ఆయన పార్టీకి చెందిన ఎంపీ సంజయ్ సింగ్‌కు గుజరాత్ హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ డిగ్రీపై వ్యాఖ్యలకు సంబంధించి వీరిద్దరిపై గుజరాత్ యూనివర్సిటీ దాఖలు చేసిన పరువు నష్టం కేసులో మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు జారీ చేసిన సమన్లపై స్టే విధించడానికి గుజరాత్ హైకోర్టు తిరస్కరించింది. ఇరువురు సంయుక్తంగా దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను గురువారం విచారించిన జస్టిస్ జేడీ దోషి స్టే ఇవ్వడానికి నిరాకరించారు. దీనిపై గుజరాత్ యూనివర్సిటీకి నోటీసులు జారీ చేస్తూ కేసు తదుపరి విచారణను నవంబర్ మూడో తేదీకి వాయిదా వేశారు.

మంత్రి వేములకు మాతృవియోగం

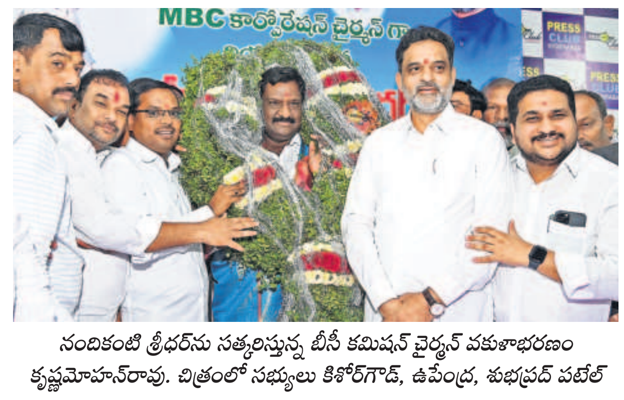
- సంతాపం తెలిపిన సీఎం కేసీఆర్
- నేడు వేల్పూర్‌లో అంత్యక్రియలు
- హాజరుకానున్న ముఖ్యమంత్రి

మంజులమ్మ (ఫైల్), భౌతికకాయం వద్ద విషణ్ణ వదనంతో మంత్రి వేముల, కుటుంబ సభ్యులు. చిత్రంలో ఎమ్మెల్యే జీవన్‌రెడ్డి, మధుశేఖర్

నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 12 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినిధి)/హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ/ వేల్పూర్: రోడ్లు భవనాల శాఖ మంత్రి వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదం నెలకొన్నది. ప్రశాంత్‌రెడ్డి మాతృమూర్తి వేముల మంజులమ్మ (77) కన్నుమూశారు. ఏడాది కాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆమె హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేట్ దవాఖానలో చికిత్సపొందుతూ గురువారం తుదిశ్వాస విడిచారు. బీఆర్‌ఎస్ రైతు విభాగం మాజీ అధ్యక్షుడు, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు దివంగత వేముల సురేందర్‌రెడ్డి సతీమణి మంజులమ్మకు గతంలో బ్రెయిన్ ట్యూమర్ సర్జరీ జరిగింది. ఆ తర్వాత కోలుకున్న ఆమె ఆరోగ్యం మళ్లీ క్షీణిస్తూ వచ్చింది. కొంతకాలంగా చికిత్స పొందుతున్న ఆమె గురువారం పరిస్థితి విషమించడంతో మరణించారు.

సీఎం కేసీఆర్ సంతాపం..

మంజులమ్మ మృతికి సీఎం కేసీఆర్ సంతాపం ప్రకటించారు. తల్లి మరణంతో శోకతప్తులైన మంత్రి వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. నిజామాబాద్ జిల్లా వేల్పూర్‌లో శుక్రవారం జరిగే అంత్యక్రియలకు కేసీఆర్ హాజరుకానున్నారు. ఉదయం 11 గంటలకు హైదరాబాద్ నుంచి హెలిక్యాప్టర్‌లో వేల్పూర్‌కు చేరుకోనున్నారు. కేసీఆర్‌తోపాటు పలువురు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజాప్రతినిధులు సైతం అంత్యక్రియలకు హాజరుకానున్నారు. మంజులమ్మ మృతికి గుత్తా సుఖేందర్‌రెడ్డి, స్పీకర్ పోచారం, మంత్రులు కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు, శ్రీనివాస్‌గౌడ్, జగదీశ్‌రెడ్డి, ఇంద్రకరణ్‌రెడ్డి, సింగిరెడ్డి నిరంజన్‌రెడ్డి, సత్యవతి రాథోడ్, మహేందర్‌రెడ్డి, కొప్పుల ఈశ్వర్, బీఆర్ఎస్ లోక్‌సభాపక్ష నేత నామా నాగేశ్వరరావు, బండా ప్రకాశ్, ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత, నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్, రాజ్యసభ సభ్యుడు వద్దిరాజు రవిచంద్ర, ప్రణాళికా సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బోయినపల్లి వినోద్‌కుమార్ తదితరులు సంతాపం తెలిపారు. కాగా ఎమ్మెల్యేలు జీవన్‌రెడ్డి, సీహెచ్ మదన్‌రెడ్డి, అసెంబ్లీ సెక్రెటరీ నర్సింహాచారి, హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మధుశేఖర్, ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ రిక్క లింబాద్రి తదితరులు మంత్రి వేములను కలిసి ఓదార్చారు.



నందికంటి శ్రీధర్‌ను సత్కరిస్తున్న బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ వకుళాభరణం కృష్ణమోహన్‌రావు. చిత్రంలో సభ్యులు కిశోర్‌గౌడ్, ఉపేంద్ర, శుభప్రద్ పటేల్

కేసీఆర్‌తోనే ఎంబీసీలకు గుర్తింపు

- బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ వకుళాభరణం కృష్ణమోహన్‌రావు
- ఎంబీసీ కార్పొరేషన్ కొత్త చైర్మన్ నందికంటి శ్రీధర్‌కు సత్కారం

ఖైరతాబాద్, అక్టోబర్ 12: దేశంలో ఎంబీసీలను గుర్తించింది కేసీఆర్ సర్కారేనని బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ వకుళాభరణం కృష్ణమోహన్‌రావు అన్నారు. బీసీల్లో వెనుకబడిన వర్గాలను గుర్తించి ప్రత్యేకంగా చేయూతను అందించటం సీఎం కేసీఆర్ మానవీయ దృక్పథానికి నిదర్శనం అని చెప్పారు. ఎంబీసీ కార్పొరేషన్ నూతన చైర్మన్‌గా నియమితులైన నందికంటి శ్రీధర్ అభినందన సభ సోమాజిగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో గురువారం జరిగింది. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన కృష్ణమోహన్‌రావు మాట్లాడుతూ.. మేదర కులానికి చెందిన ప్రజాప్రతినిధి అయిన నందికంటి శ్రీధర్‌ను ఎంబీసీ కార్పొషన్ చైర్మన్‌గా నియమించడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉదాత్త లక్షణాన్ని చూపుతున్నదని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పాలన కొనసాగుతున్నదని, ప్రతి సంక్షేమ పథకం పేదల కుటుంబాల్లో వెలుగులు నింపుతున్నాయని వెల్లడించారు. అనంతరం ఎంబీసీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ నందికంటి శ్రీధర్‌ను శాలువా, మెమొంటోతో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో బీసీ కమిషన్ సభ్యులు సీహెచ్ ఉపేంద్ర, శుభప్రద్ పటేల్, కిశోర్‌గౌడ్, జాతీయ బీసీ దళ్ అధ్యక్షుడు దుండ్ర కుమారస్వామి, మేదర సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మురళీ కృష్ణ, రాష్ట్ర ఎంబీసీ సంఘం అధ్యక్షుడు బెక్కం వెంకట్, బీసీ సమాజ్ అధ్యక్షుడు సంగెం సూర్యారావు, వీరభద్రీయ సంఘం నాయకుడు వీరస్వామి, సంచార కులాల సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు నరహరి, మేదర సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు ప్యారసాని బాలరాజ్, వెంకట్రాములు, ఆరెకటిక సంఘం నాయకుడు నేతీకార్ ప్రేమ్‌లాల్, గంగిరెద్దుల సంఘం నాయకుడు నరసింహం, మేరు సంఘం నాయకుడు మాధవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బద్రీనాథ్-కేదార్‌నాథ్ ఆలయ కమిటీకి ముకేశ్ అంబానీ 5 కోట్ల విరాళం

న్యూఢిల్లీ: రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధినేత ముకేశ్ అంబానీ గురువారం ఉత్తరాఖండ్‌లోని చమోలీ జిల్లాలో ఉన్న బద్రీనాథ్ దేవాలయంలో, రుద్ర ప్రయాగ్ జిల్లాలోని కేదార్‌నాథ్ దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. బద్రీనాథ్-కేదార్‌నాథ్ దేవాలయాల కమిటీ చైర్మన్, బీజేపీ నేత అజేంద్ర అజయ్, ఈ కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు కిషోర్ పవార్ ఆయనను కలిశారు. ముకేశ్ తమ కమిటీకి రూ.5 కోట్లు విరాళం ప్రకటించారని అజేంద్ర తెలిపారు. తమ కమిటీ ప్రతిపాదించిన కొన్ని ప్రాజెక్టుల గురించి ఆయనకు వివరించామని, వీటికి సాధ్యమైనంత సహాయం చేస్తానని ఆయన హామీ ఇచ్చారని చెప్పారు.

తెలంగాణ టెలిమానస్ సేవలు భేష్!

- మానసిక చికిత్సలో అత్యుత్తమ సేవలు
- చిన్నరాష్ట్రాల క్యాటగిరీలో దేశంలోనే తెలంగాణ నంబర్-1
- మన రాష్ట్రానికి జాతీయ అవార్డు
- మానసిక ఆరోగ్యదినోత్సవంలో అవార్డు అందజేసిన కేంద్రం
- బాధితుల కోసం 14416 టోల్ ఫ్రీ నంబర్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 12 (నమస్తే తెలంగాణ): రాష్ట్రంలో మానసిక ఇబ్బందులతో బాధపడుతున్న వారికి కౌన్సెలింగ్ నిర్వహిస్తున్న 'టెలిమానస్' సేవలకు తెలంగాణకు జాతీయస్థాయి అవార్డు దక్కింది. నిరుడు అత్యుత్తమ సేవలు అందించిన రాష్ట్రాలను గుర్తించిన కేంద్ర వైద్యారోగ్య శాఖ అవార్డులు అందజేసింది. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం ఢిల్లీలో 'నేషనల్ టెలి మెంటల్ హెల్త్ ప్రోగ్రామ్' ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఈ అవార్డులను అందజేశారు. చిన్నరాష్ట్రాల క్యాటగిరీలో దేశంలోనే తెలంగాణ ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిందని కేంద్రం అభినందించింది. ఒకే టెలిమానస్ కాల్‌సెంటర్ ఉన్న రాష్ట్రాలను కేంద్రం చిన్నరాష్ట్రాల క్యాటగిరీలో ఉంచింది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి అండగా నిలిచేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ వెంగళ్‌రావు నగర్‌లోని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫ్యామిలీ అండ్ వెల్ఫేర్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన టెలిమానస్ కేంద్రాన్ని నిరుడు అక్టోబర్ 11న రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి హరీశ్‌రావు ప్రారంభించారు. ఈ కేంద్రం కోసం 14416 టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌ను కేటాయించారు. మానసిక ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, ఆందోళన, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్న ఆలోచనల వంటి మానసిక ఇబ్బందులు ఎదురైతే ఈ నంబర్‌కు ఫోన్ చేస్తే నిపుణులు కౌన్సెలింగ్ ఇస్తున్నారు. 24 గంటలపాటు ఈ హెల్ప్‌లైన్ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ కేంద్రంలో ప్రస్తుతం 20 మంది కౌన్సిలర్లు, ఐదుగురు స్పెషలిస్టులు (ముగ్గురు సైకాలజిస్ట్స్‌లు, ఇద్దరు సైకియాట్రిస్ట్‌లు) అందుబాటులో ఉన్నారు. కౌన్సిలర్లకు బెంగళూరులో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చారు. మానసిక సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి కౌన్సిలర్లు ప్రాథమికంగా కౌన్సెలింగ్ ఇస్తారు. అవసరమైతే ప్రత్యేక వైద్యులకు రెఫర్ చేస్తారు.

ఏడాదిలో టెలిమానస్ సేవలు

సేవలు పొందినవారు:	
34,522	పురుషులు: 16,755
	స్త్రీలు: 17,767

34,522 మందికి సేవలు

నిరుడు అక్టోబర్ 11 నుంచి ఈ ఏడాది అక్టోబర్ 11 నాటికి టెలిమానస్ కేంద్రానికి మొత్తం 34,522 మంది బాధితులు ఫోన్ చేశారు. వీరికి కౌన్సిలర్లు ప్రత్యేక కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చారు. ఇందులో 2,031 మందిని స్పెషలిస్టులకు రెఫర్ చేశారు. మానసిక చికిత్స అవసరమైన వారిని సమీపంలోని మానసిక చికిత్స కేంద్రానికి రెఫర్ చేశారు. టెలిమానస్ సేవలు పొందినవారిలో మహిళలే ఎక్కువగా ఉండటం గమనార్హం.

- టెలిమానస్ కేంద్రాన్ని సంప్రదించిన వారిలో 1,743 మంది తమకు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు వస్తున్నాయని చెప్పారు.
- ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నామని 5,250 మంది కౌన్సెలింగ్ పొందారు.
- అనారోగ్య కారణాల వల్ల మానసికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నామని 5,829 మంది చికిత్స పొందారు.
- పది, ఇంటర్ పరీక్షలు, ఫలితాల సమయాల్లో 2,401 మంది విద్యార్థులు ఈ కేంద్రాన్ని ఆశ్రయించి కౌన్సెలింగ్ పొందారు.

అంశం	సేవలు పొందినవారి సంఖ్య
మానసిక సమస్యలు	4,931
ఒత్తిడి	5,250
ఆందోళన	3,204
నిద్రలేమి	3,688
బాధగా ఉండటం	2,955
కుటుంబ సమస్యలు	2,671
ఆత్మహత్య ఆలోచనలు	1,743
పరీక్ష సంబంధ	2,401
అనారోగ్య సంబంధ	5,829
ఇతర సమస్యలు	1,820

కేసీఆర్ ముందు 'చూపు'

ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఆత్మరక్ష.. కంటివెలుగు

కంటివెలుగుతో అంధత్వరహిత రాష్ట్రం దిశగా తెలంగాణ

- నివారించదగిన అంధత్వ సమస్యలతో కుంటుపడిన ఉత్పాదకత
- ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ బ్లైండ్‌నెస్ అధ్యయనం
- ఐదేండ్ల కిందటే సమస్య గుర్తించిన సీఎం
- ఉత్పాదకతతో జీఎస్డీపీ, తలసరిలో రికార్డు

'కంటి వెలుగు' సమగ్ర స్వరూపం-

విడత	ప్రారంభం	పరీక్షలు	అద్దాల పంపిణీ
తొలి విడత	2018 ఆగస్టు 15	1.54 కోట్ల మందికి	44 లక్షల మందికి
రెండో విడత	2013, జనవరి 18	1.6 కోట్ల మందికి	40 లక్షల మందికి
మొత్తం		3.14 కోట్ల మందికి	84 లక్షల మందికి

బడ్జెట్ కేటాయింపులు: రూ. 400 కోట్లు

విశేషం: ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద సామాజిక కంటి పరీక్షల కార్యక్రమంగా రికార్డు.

(స్పెషల్ టాస్క్ బ్యూరో)

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 12 (నమస్తే తెలంగాణ): నివారించడానికి వీలున్న అంధత్వ సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయటంవల్ల ప్రజల ఉత్పాదకత కుంటుపడుతున్నదని, దీంతో ఏటా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు 2.24 లక్షల కోట్ల నష్టం వాటిల్లుతున్నట్టు తేలింది. ఈ విషయాన్ని ఇంటర్నేషనల్ ఏజెన్సీ ఫర్ ది ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ బ్లైండ్‌నెస్ (ఐఏపీబీ) ఓ నివేదికలో వెల్లడించింది. దేశంలో దాదాపు ఏడు కోట్లమంది కంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్టు చెప్పింది. ప్రజల్లో నివారించగల అంధత్వ సమస్యలను గుర్తించి, చికిత్స అందించడంలో ప్రభుత్వాలు కృషి చేయాలని సూచించింది.

ముందే గుర్తించిన సీఎం కేసీఆర్

నివారింపడానికి వీలున్న కంటి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం 'కంటివెలుగు' పేరుతో 2018 ఆగస్టు 15న ఓ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. అంధత్వరహిత తెలంగాణే లక్ష్యంగా తొలి విడతలో 1.54 కోట్ల మందికి కంటి పరీక్షలు చేసి, 44 లక్షల మందికి ఉచితంగా కంటి అద్దాలు పంపిణీ చేసింది. ఈ ఏడాది జనవరి 18న ప్రారంభించిన రెండో విడతలో 1.6 కోట్ల మందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి, 40 లక్షల మందికి ఉచితంగా కంటి అద్దాలు ఇచ్చింది. రెండు విడతల్లో లక్షలాది మందికి ఆపరేషన్లు చేసింది. దేశంలో ప్రజలందరికీ మూకుమ్మడిగా, ఒక ఉద్యమంలా కంటి పరీక్షలు నిర్వహించటం తెలంగాణలోనే మొదలైంది. ఇలాంటి కార్యక్రమాల్లో కంటివెలుగు పథకమే మొదటిది. ఈ కార్యక్రమాన్ని స్వయంగా పరిశీలించిన ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ అబ్బురపడి.. ఢిల్లీలో కంటివెలుగును నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు.

ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద సామాజిక కంటి పరీక్షల కార్యక్రమంగా 'కంటి వెలుగు' రికార్డు.

జీఎస్డీపీ, తలసరిలో రికార్డులు

'కంటి వెలుగు' మిషన్‌తో రాష్ట్రంలోని మెజారిటీ ప్రజల కంటి సమస్యలు పరిష్కారమయ్యాయి. ముఖ్యంగా ఈ పథకంతో ఉద్యోగులు, కార్మికులకు మేలు చేకూరింది. తద్వారా ఉత్పాదకత కూడా ఆ స్థాయిలోనే పెరిగింది. ఫలితంగా జీఎస్డీపీ, తలసరి ఆదాయంలో తెలంగాణ అతితక్కువ సమయంలోనే కొత్త రికార్డులను నమోదు చేసింది. ఎలాంటి కంటి సమస్యలు లేకపోతే ప్రజల జీవన నాణ్యత పెరుగుతుంది. ఇతరుల మీద ఆధారపడటం తప్పుతుంది. దీంతో ఉత్పాదకత పెరిగి.. అది ఆర్థికవ్యవస్థ వృద్ధిలో ప్రతిఫలిస్తుంది.

రోజుకో గుడ్డు.. వెరీగుడ్డు

నేడు వరల్డ్ ఎగ్‌డే

- ఎగ్‌లో కావాల్సినన్ని పోషకాలు
- వినియోగంలో తెలంగాణ నంబర్ వన్
- అపోహలు వీడాలంటున్న నిపుణులు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 12: చవగ్గా లభించే పౌష్టికాహారంలో గుడ్డుది మొదటి ప్లేస్. దీనిని చాలామంది చాలా రకాలుగా తీసుకుంటారు. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ రెండో శుక్రవారాన్ని 'వరల్డ్ ఎగ్ డే'గా జరుపుకుంటారు. సమతుల ఆహారంలో గుడ్డు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది. గుడ్డుతో రకరకాల వంటలను చిటికెటలో చేసుకునే వీలుండడంతో చాలామందికి ఇది బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా మారిపోయింది. గుడ్ల ఉత్పత్తిలో చైనా, అమెరికా తర్వాత భారత్ మూడోస్థానంలో ఉంది. మన దేశంలో తమిళనాడు మొదటి స్థానంలో ఉండగా ఏపీ, తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. వినియోగంలో మాత్రం తెలంగాణది అగ్రస్థానం. జాతీయ పోషకాహార సంస్థ నివేదిక ప్రకారం ఏడాదికి ప్రతి ఒక్కరు సగటున 181 గుడ్లు తినాలి. ఈ విషయంలో జాతీయ సగటు 95గా ఉంది.

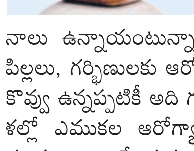
ప్రయోజనాలివీ

కోడిగుడ్డులోని ప్రొటీన్ అందించడమే కాకుండా కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది. శుక్లాలను నివారిస్తుంది. చూపు మందగించకుండా జింక్, సెలీనియం, విటమిన్-ఈ తోడ్పడతాయి. విటమిన్-డీ లోపంతో బాధపడేవారు రోజుకో గుడ్డుతో దాని నుంచి బయటపడొచ్చు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. గర్భిణులు తింటే కాల్షియం పొందొచ్చు. ఒక్క గుడ్డు తినడం ద్వారా మరెన్నో పోషకాలను పొందొచ్చు.

అపోహలు వీడండి

గుడ్డులోని పచ్చసొన విషయంలో చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. నిజానికి పచ్చసొనతో బోల్డన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. పచ్చసొన పిల్లలు, గర్భిణులకు ఆరోగ్యకరం. అందులో కొంత కొవ్వు ఉన్నప్పటికీ అది గుండెకు మేలుచేసేదే. మహిళల్లో ఎముకల ఆరోగ్యానికి, ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను దూరంగా ఉండేందుకు సాయపడుతుంది. గుడ్డుపై ఉన్న అపోహలను పక్కనపెట్టి రోజుకో గుడ్డు తినడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒక గుడ్డులో ఉండే పోషకాలు



- 70-80 క్యాలరీల శక్తి
- ఆరు గ్రాముల ప్రొటీన్లు
- ఐదు గ్రాముల కొవ్వులు
- 190 గ్రాముల కొలెస్ట్రాల్

గుడ్డు ఎవరు తినాలి?

పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఆరు నెలల శిశువు నుంచి వృద్ధుల వరకూ ప్రతి ఒక్కరూ గుడ్డు తినొచ్చు. ఇది జీర్ణం కావడానికి కొంత ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలున్న వారు మాత్రం వైద్యుల సలహాతోనే తీసుకోవాలి.