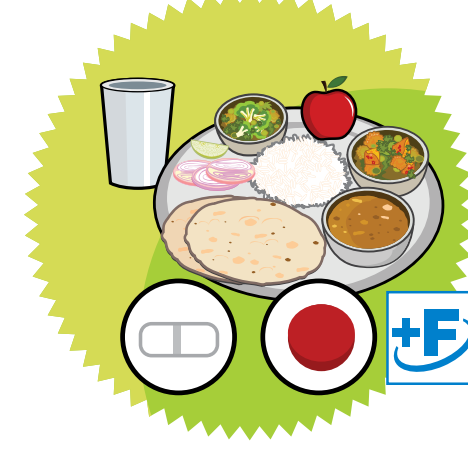


मोर्ष पुष्टिर् काहिनी



मई खाँ

- ✓ डिटामिन आरु आइरनत चहकी पुष्टिकर विविध आहार
- ✓ समृद्र गाथीर, तेल आरु आयडिनयुक्त लरण
- ✓ चतुर्थ माहरपरा 180 दिनर बावे प्रतिदिने एकोटाके रङ्गा IFA टेबलेट
- ✓ परामर्श दिया मात्रात केलचियाम टेबलेट
- ✓ द्वितीय तिनमहीया कालत एटा एलबेनडेज'ल टेबलेट



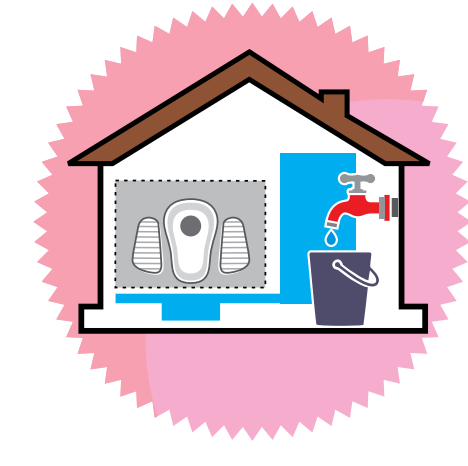
मई पान कर्षो

- ✓ एटा टाकि थोरा पात्रत जमा करि थोरा निरपद पानी



मई कर्षोराँ

- ✓ गर्डधारणर कालखोरात नूनतम चरिटा प्रसर-पूर्व स्वास्थ्य-परिष्कार
- ✓ समीपर एखन हस्पिटेल वा एटा स्वास्थ्य केन्द्रत प्रतिष्ठागत प्रसर



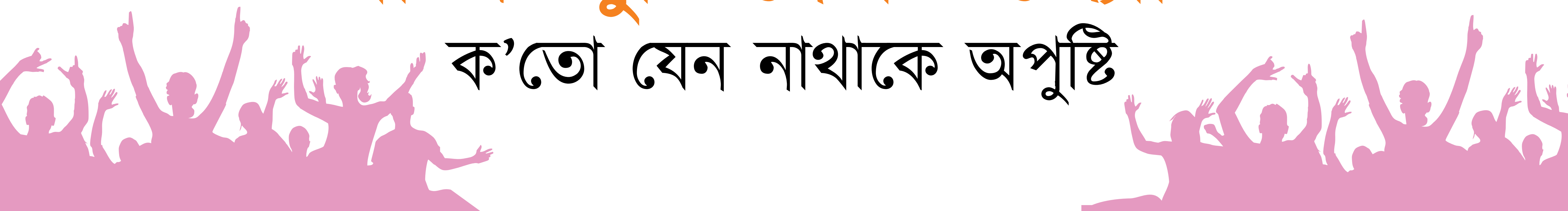
मई अनुशीलन कर्षो

- ✓ रङ्कार आगते, खोराब आगते आरु शौचालय ब्यरहार करि उरि सदाय चाबोन आरु पानीरे हस्त प्रष्कालन कर्षो
- ✓ सदाय शौचालय ब्यरहार कर्षो

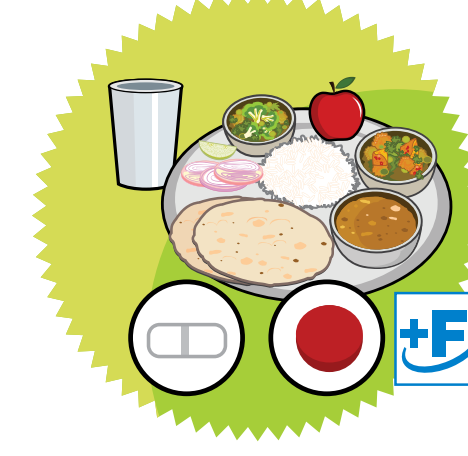
आपुनि कि कर्षे?

सठिक पुष्टि देशत ज्योति

क'तो येन नाथाके अपुष्टि



मोर्ष पुष्टिर्ष काहिनी



मई खाँ

- ✓ भिटाडिन आरू आइरनत चहकी पुष्टिकर विविध आहार
- ✓ समृद्ध गाखीर, तेल आरू आयडिनयुक्त लरण
- ✓ प्रसरर पाहत हमाहर (180 दिन) बावे प्रतिदिने एकोटाके रङ्गा IFA टेबलेट
- ✓ परामर्श दिया मात्रात केलचियाम टेबलेट



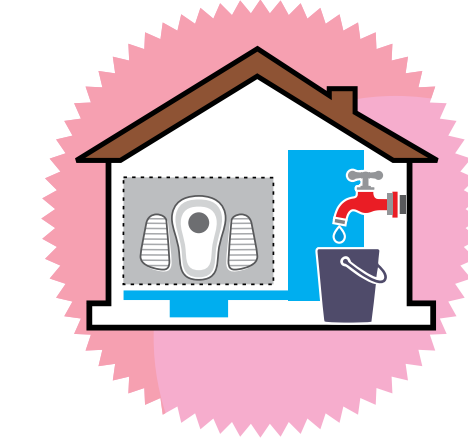
मई पान करू

- ✓ एटा टाकि थूरा पात्रत जमा करि थूरा निरूपद पानी



मई सुन्यपान करूराँ

- ✓ मोर नरजातकक क'ल'श्रीमर सैते जन्मर प्रथम घण्टार भितरते
- ✓ मोर सन्तानक प्रथम हमाह आन एकोरेइ निदियाके
- ✓ आरू हमाह सम्पूर्ण हूरार पाहत मोर सन्तानटिक परिपूरक खाद्य दिवलै आरुञ्ज करू



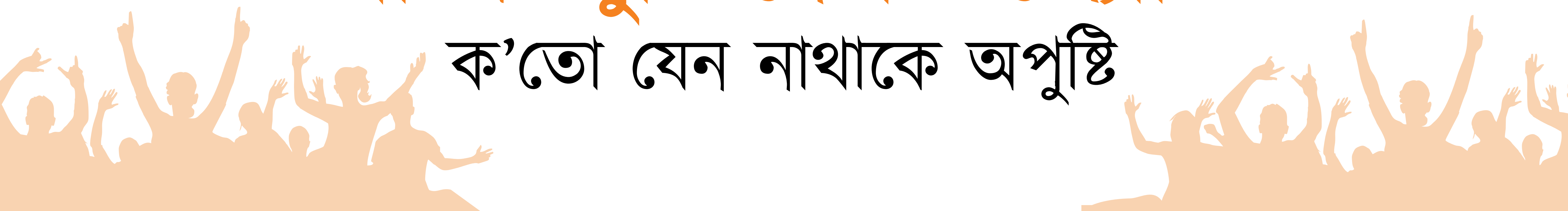
मई अनुशीलन करू

- ✓ रूद्वार आगते, थूरार आगते आरू शूचालय ब्यरहार करि उँठि सदय चाबून आरू पानीरे हस्त प्रस्फालन करू
- ✓ सदय शूचालय ब्यरहार करू आरू लगते मोर सन्तानर विष्ठा विसर्जनर बावेँ

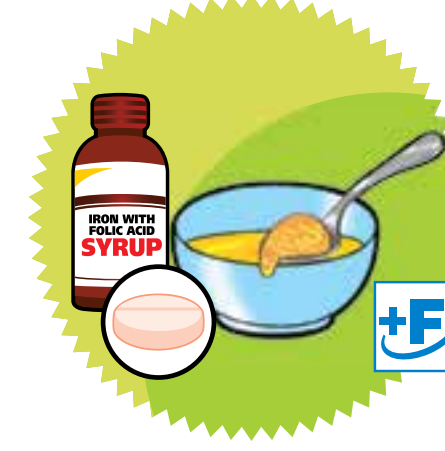
आपुनि कि करू?

सठिक पुष्टि देशत ज्योति

क'तू येन नाथाके अपुष्टि



मोब पुष्टि काहिनी



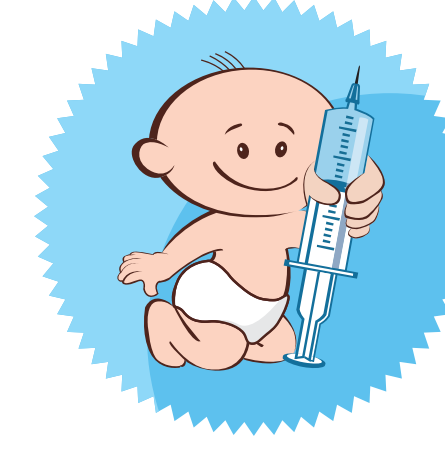
मोक दिया হয়

- ✓ মও খাদ্য আৰু অৰ্দ্ধ-কঠিন পৰিপূৰক খাদ্যৰ সৈতে স্তন্য
- ✓ সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৰণ
- ✓ সপ্তাহত দুবাৰকৈ IFA ছিৰাপ
- ✓ পেলুৰ উপদ্রৱ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ প্ৰতি ছমাহত পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত এলবেনডেজ'ল টেবলেট



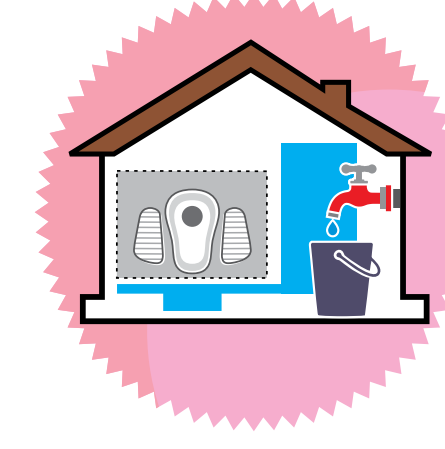
মোক পান কৰিবলৈ দিয়া হয়

- ✓ এটা ঢাকি খোৱা পাত্ৰত জমা কৰি খোৱা নিৰাপদ পানী



মোক লৈ যোৱা হয়

- ✓ পাঁচ বছৰ বয়স হোৱালৈকে সময়সূচী অনুসাৰে সম্পূৰ্ণ টিকাকৰণৰ বাবে
- ✓ মোৰ সামগ্ৰিক শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশৰ নিয়মীয়া নিৰীক্ষণ



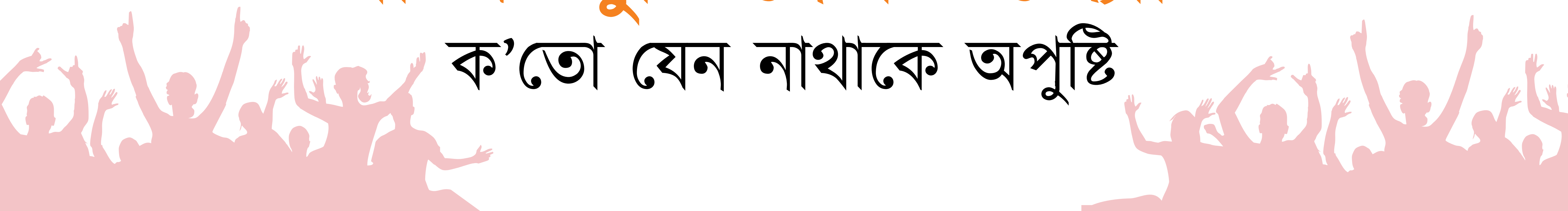
মোৰ কল্যাণৰ বাবে কৰা অনুশীলন

- ✓ সদায়ে চাবোন আৰু পানীৰে হস্ত প্ৰক্ষালন কৰাঃ
 - বন্ধা আৰু মোক খুওৱাৰ আগতে
 - মোৰ বিষ্ঠা পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পাছত
- ✓ শৌচালয়ত মোৰ বিষ্ঠা নিৰাপদে বিসৰ্জন দিয়া

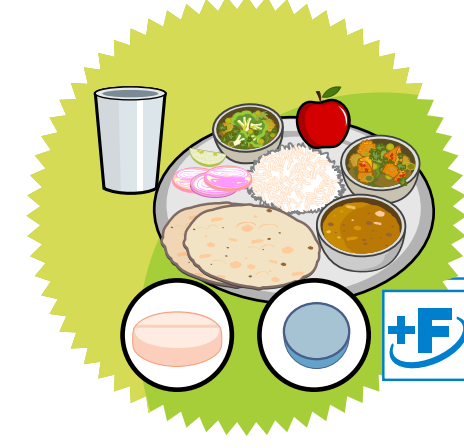
আপুনি কি কৰে?

সঠিক পুষ্টি দেশত জ্যোতি

ক'তো যেন নাথাকে অপুষ্টি



মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



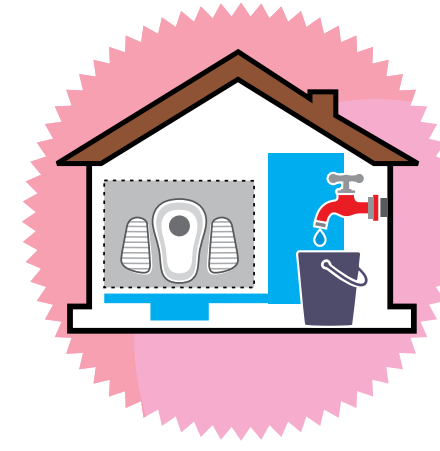
মই খাওঁ

- ✓ ভিটামিন আৰু আইৰনত চহকী পুষ্টিৰ বিবিধ আহাৰ
- ✓ সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৱণ
- ✓ সপ্তাহত এবাৰকৈ নীলা IFA টেবলেট
- ✓ পেলুৰ উপদ্ৰৱ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ বছৰেকত দুবাৰকৈ এটা এলবেনডেজ'ল টেবলেট



মই পান কৰো

- ✓ এটা ঢাকি খোৱা পাত্ৰত জমা কৰি খোৱা নিৰাপদ পানী



মই অনুশীলন কৰো

- ✓ খোৱাৰ আগতে আৰু শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি সদায় চাবোন আৰু পানীৰে হস্ত প্ৰক্ষালন কৰো
- ✓ ঋতুস্বৰাজনিত স্বাস্থ্যবিধি
- ✓ সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰো

আপুনি কি কৰে?

সঠিক পুষ্টি দেশত জ্যোতি

ক'তো যেন নাথাকে অপুষ্টি

