

ଏହି ଦିଗରେ

ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି

- ❖ ଗାଁ ସ୍ତରରେ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ପୋଷଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅର ବାହାଘର ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମରେ ନହେଉ
- ❖ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ପ୍ରସବ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ବା ଡିକିସ୍ତ୍ରା କେନ୍ଦ୍ରରେ ହେଉ
- ❖ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଗାଁର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଖୋଲାରେ ଶୌଚ କରନ୍ତୁନାହିଁ ତଥା ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୌଚପାଇଁ ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଘରେ ଗଛ ଏବଂ ପନିପରିବା ଲଗାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ପାହାଡ଼ାଠାରୁ ପରିବାରକୁ ସବୁଜ ପନିପରିବା ମିଳି ପାରିବ ।
- ❖ ସୁରକ୍ଷିତ ପାନୀୟ ଜଳ ଏବଂ ସୁଚ୍ଛ ବାତାବରଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ❖ ଗ୍ରାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଛତା ଏବଂ ପୋଷଣ ସମିତିର ନିୟମିତ ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ

ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା

- ❖ ଯଦୁ ନେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସମୁଚିତ ପୋଷଣ ସମନ୍ୱୟ ପରାମର୍ଶ ନିୟମିତରୂପେ ଦିଅନ୍ତୁ
- ❖ ପିଲା ମାନଙ୍କ ନିୟମିତ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ❖ ପିଲା ମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ନବଜାତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଗୃହ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ
- ❖ ପିଲା ମାନଙ୍କ ନିୟମିତରୂପେ ଓଜନ କରନ୍ତୁ ତଥା ଏମ୍.ସି.ପି.କାର୍ଡରେ ରେଡମାର୍କ ଭିତରେ ଥିଲେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ରେଫର କରନ୍ତୁ ।

ଆଶା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା

- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ତଥା ଏନ୍.ଏନ୍.ସି.. ପରୀକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ❖ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଦେଖାଶୁଣା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାର ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ୮-୯ ଥର ଗୃହ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ
- ❖ ଅଧିକ କୁପୋଷିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଏବଂ କମ ଓଜନର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସ ଗୃହ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ
- ❖ ପିଲାଙ୍କ ନିୟମିତ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ

ସ୍କୁଲ ପ୍ରବନ୍ଧନ ସମିତି

- ❖ କିଶୋର-କିଶୋରି ମାନଙ୍କୁ ଅନିମିଆ ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସଚେତନ କରନ୍ତୁ
- ❖ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଫା-ସୁଥୁରା ଏବଂ ସୁଛତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବାନ କରନ୍ତୁ

ଗୋଷ୍ଠି ରେଡିଓ ଷ୍ଟେସନ

- ❖ ପୋଷଣର ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସମକ୍ଷିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତହାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ
- ❖ ସଫା-ସୁଥୁରା ଏବଂ ସୁଛତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ
- ❖ ଚାଷରୁ ଉପଲବ୍ଧ ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଷକ ଆହାର ବିଷୟରେ ସଚେତନ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ
- ❖ ରୋଷେଇ କରିବାର ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଣାଳୀ, ଭୋଜନରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ବୃଦ୍ଧି ତଥା ପୁଷିକର ଆହାର ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି ଗ୍ରାମୀଣ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତ
କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା / ସଂସ୍ଥା ମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ରିତ କରି
କୁପୋଷଣ ମୁକ୍ତ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ
ଭାରତର ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତୁ ।

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण – देश रोशन



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ଘରେ-ଘରେ
ପୋଷଣ
ଉତ୍ସବ

ପୋଷଣ ଅଭିଯାନ

ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନ



ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ
ଭାରତ ସରକାର



ପୋଷଣ ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନହୋଇ ଗୋଟିଏ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଏବଂ ଭାଗୀଦାରୀ ଅଟେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ର ସଫଳତାରେ ଯେଉଁଠି ସମସ୍ତଙ୍କ ସହଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ସେଠାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ନେତା,ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି,ସ୍କୁଲ ପ୍ରବନ୍ଧନ ସମିତି,ସରକାରୀ ବିଭାଗ ,ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ,ବିଭିନ୍ନ ସାର୍ବଜନିକ ଏବଂ ବେସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରର ସମାବେଶ ଭାଗୀଦାରୀ ବି ଅପେକ୍ଷିତ ଅଟେ । ଏହି ଭାଗୀଦାରୀକୁ ପାଳନ କରିବାର ଗୋଟିଏ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସୁଯୋଗ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ ମାସ ରୂପେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । **ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୮ ରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ ମାସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯିବ** । ଏହିମାସରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ,ସଂସ୍ଥାନ ଏବଂ ପ୍ରତିନିଧି ଠାରୁ ଏହା ଆଶା କରାଯାଉଛି ଯେ ସେମାନେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ଭାରତକୁ କୁପୋଷଣ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ଆପଣ ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପୋଷଣ ପାଳନ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ,କିଶୋର-କିଶୋରୀ,ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପୋଷଣ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।ଆପଣଙ୍କ ଗାଁ ସେତେବେଳେ କୁପୋଷଣ ମୁକ୍ତ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଚାହଁବେ ।

ପୋଷଣ ଅଭିଯାନ କାହିଁକି

ଦେଶରେ ବାମନ,ଅପପୁଷ୍ଟ ,ରକ୍ତହୀନତା,(ଅନିମିଆ)ତଥା ଜନ୍ମ ସମୟରେ କମ ଓଜନର ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ପାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଏବଂ ବିଭାଗ ବିଗତ ଅନେକ ବର୍ଷରୁ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଛନ୍ତି ।ଏହି ଦିଗରେ ଅପେକ୍ଷିତ ପରିଣାମ ହାସଲ ହେବା ଏବେ ବାକି ଅଛି । ପୋଷଣ ଅଭିଯାନ ଟେକ୍ନୋଲୋଜୀ ର ସାହାଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉତ୍ତମ ଆହାର ଏବଂ ବ୍ୟବହାରରେ ସାକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବ ।ଏହି ଯୋଜନାରେ ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଏବଂ ବିଭାଗ ତାଳମେଳ ରଖି ନିଜର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭିଯାନକୁ ସଫଳ କରିବା ପାଇଁ ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ଦୃଢ଼ ଭାଗୀଦାରୀ ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ଦିଗରେ ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି ନିଜର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ତଥା କୁପୋଷଣକୁ ଦୂରକରି ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଦେଶର ଭିତ୍ତିସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ।

କେଉଁ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ

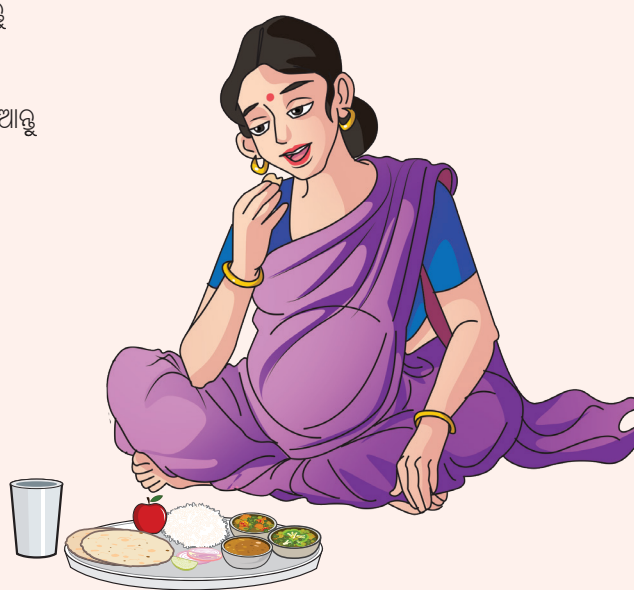


ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି ର ଭୂମିକା

ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି,ଏକ ଜନ ପ୍ରତିନିଧି ରୂପେ,ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଲାଭାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସଠିକ ପୋଷଣ ଏବଂ ସାକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାରକୁ ଆପଣାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା

- ପ୍ରତିଦିନ ଆୟରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର ଖାଆନ୍ତୁ
- ପୁଷିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ଲାଲ ବଟିକା ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିମସରୁ ୧୮୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଆନ୍ତୁ
- କ୍ୟାଲସିୟମ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ଖାଆନ୍ତୁ
- ଗୋଟିଏ ଏଲ୍‌ବେଣ୍ଡୋଲ୍ ର ବଟିକା ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରିମାସିକରେ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଢାଙ୍କି ରଖୁଥିବା ଶୁଷ୍କ ପାଣି ହିଁ ପିଅନ୍ତୁ
- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବେ ଅତିକମ୍ରେ ଚାରୋଟି ଏ.ଏନ୍.ସି. ପରୀକ୍ଷା ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଦିଦି ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଷ୍ପତ୍ତି କରାନ୍ତୁ
- ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ବା ଡିକ୍‌ସ୍ତ୍ରା କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିଜର ପ୍ରସବ କରାନ୍ତୁ
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫା-ସୁଥୁରା ଏବଂ ସୁଛତାର ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ଶୌଚପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



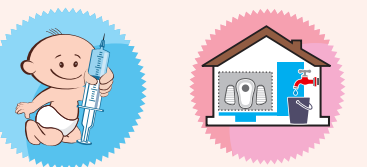
ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା

- ପ୍ରତିଦିନ ଆୟରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର ଖାଆନ୍ତୁ
- ପୁଷିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ
- ପ୍ରସବ ଠାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (୧୮୦ ଦିନ)ପ୍ରତିଦିନ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ଲାଲ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ
- କ୍ୟାଲସିୟମ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ଖାଆନ୍ତୁ
- ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଢାଙ୍କି ରଖୁଥିବା ଶୁଷ୍କ ପାଣି ହିଁ ପିଅନ୍ତୁ
- **ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ** ଜନ୍ମର ଏକଦଶ୍ଚା ଭିତରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ ତଥା ଶିଶୁକୁ ନିଜର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷଣୀର ପିଆନ୍ତୁ ।ମାତା ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷଣୀର ଶିଶୁପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଟୀକା ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୬ ମାସ କେବଳ ନିଜ କ୍ଷୀର ହିଁ ପିଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ନିଜ ଶିଶୁର ସୁଛତାର ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ
- ରୋଷେଇ କରିବା ତଥା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ପରେ ଏବଂ ନିଜର ଶୌଚ ପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ନିଜର ଶୌଚପାଇଁ ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ପିଲା ମାନେ

- ୬ ମାସ ପୂରଣ ହେବାପରେ ମା କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନୁପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଆୟରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର ଦିଅନ୍ତୁ
- ଚକଟା ଏବଂ ନରମ ପୁଷିକର ଅନୁପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ
- ପୁଷିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ -ଏ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ
- ଯେତେବେଳେ କୃମି ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ୧୨ ରୁ ୨୪ ମାସର ଶିଶୁକୁ ଅଧା ବଟିକା ତଥା ୨୪ ରୁ ୫୯ ମାସର ଶିଶୁକୁ ଏକ ଏଲ୍‌ବେଣ୍ଡୋଲ୍ ର ବଟିକା ବର୍ଷରେ ଦୁଇଥର ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ତଥା ଚାହାର ଓଜନ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରାନ୍ତୁ ।
- ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ପୁଷିକର ଆହାର ଚାହାର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଅଙ୍ଗନବାଡି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା, ଆଶା, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଦିଦି ବା ଡାକ୍ତର କହିଥିବା ଅନୁସାରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁତୀ ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ ଟୀକା ନିୟମିତରୂପେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଲଗାନ୍ତୁ
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫା-ସୁଥୁରା ଏବଂ ସୁଛତାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ
- ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଢାଙ୍କି ରଖୁଥିବା ଶୁଷ୍କ ପାଣି ହିଁ ପିଅନ୍ତୁ
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ଶୌଚ ପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ବୟସ ଅନୁସାରେ ପିଲା ସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଦୁଅନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟ ରେ କରନ୍ତୁ



କିଶୋରୀ ମାନେ

- କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଆୟରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ -ପ୍ରକାରର ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ନିଷ୍କୟ ଖୁଆନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମାସିକଧର୍ମ ସମୟରେ ରକ୍ତପ୍ରାବ ରୁ ହେବାକୁଥିବା ଆୟରନ୍ ର ଅଭାବ ପୂରାହୋଇ ଚାହାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହେଉ ।
- ପୁଷିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଆଇ.ଏଫ.ଏ. ର ନୀଳ ବଟିକା ସପ୍ତହରେ ଥରେ ଖାଆନ୍ତୁ
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫା-ସୁଥୁରା ଏବଂ ମାସିକଧର୍ମ ସୁଛତାର ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯେତେବେଳେ କୃମି ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏଲ୍‌ବେଣ୍ଡୋଲ୍ ର ଗୋଟିଏ ବଟିକା ବର୍ଷରେ ଦୁଇଥର ଖାଆନ୍ତୁ
- ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଢାଙ୍କି ରଖୁଥିବା ଶୁଷ୍କ ପାଣି ହିଁ ପିଅନ୍ତୁ
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ଶୌଚ ପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ନିଷ୍କୟ ସଫା କରନ୍ତୁ
- ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

