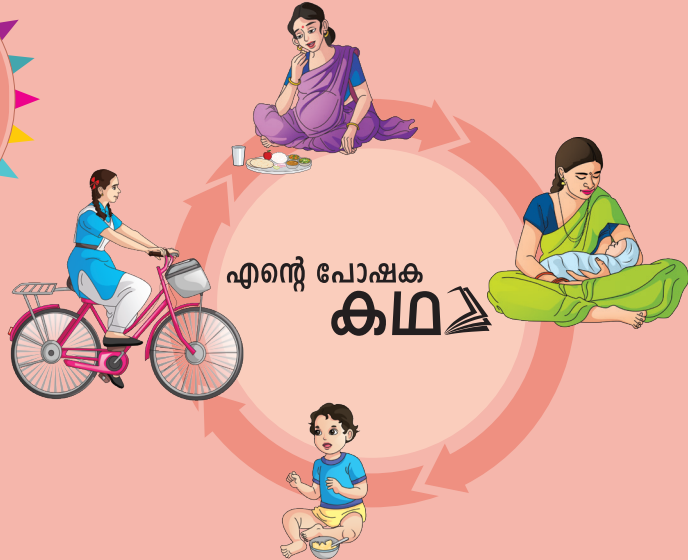




വീട്
തോറും
പോഷണ
മഹോത്സവം



എന്റെ പോഷക
കുറിപ്പ്



ഡയലോഗ് കാർഡന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗം, അറിവ് അപാരം

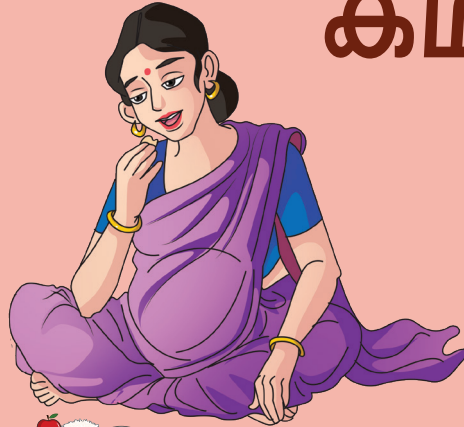
ഡയലോഗ് കാർഡ് ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിധം

- ഓരോ കാർഡിനും രണ്ട് ഭാഗങ്ങളുണ്ട് ചിത്രമുള്ള ഭാഗം സംഘങ്ങൾക്കാണ്. കൂടാതെ അതിന്റെ വിവരങ്ങൾ പ്രവർത്തകർക്കുള്ളതാണ്.
- ഏറ്റവുമാദ്യം പ്രവർത്തകർ ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കണം പിന്നെ ചോദിക്കണം എന്താണ് മനസ്സിലായതെന്ന്.
- പിന്നെ ആ ചിത്രത്തെ സംബന്ധിച്ച സന്ദേശം മനസ്സിലാക്കിക്കണം.
- അഥവാ സംഘത്തിൽ ആരെങ്കിലും സംശയം ചോദിച്ചാൽ പ്രവർത്തകർ അവരെ അവഗണിക്കരുത്. അവർ പറയുന്നത് കേൾക്കുക മനസ്സിലാക്കുക ശരിയായ ഉത്തരം നൽകുക.
- പ്രവർത്തകർ പിന്നെ സന്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയത് പരിശോധിക്കുക.
- പ്രവർത്തകരുടെ സംസാര രീതി "GATHER" ടെക്നിക്കിൽ ആധാരമാക്കിയുള്ളതാകണം.

G	A	T	H	E	R
(ജി)	(എ)	(ടി)	(എച്ച്)	(ഇ)	(ആർ)
ഗ്രിറ്റ് (ബന്ധം ഉറപ്പ് മളവാക്കുക)	ആസക്ട് (വിവരങ്ങൾ ചോദിക്കുക)	ടെൽ (വിവരങ്ങൾ നൽകുക)	ഹെൽപ് (വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുക)	എക്സ്‌പ്ലെയിൻ (വ്യക്തികൾക്ക് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുക)	റിട്ടേൺ (തിരികെ മീറ്റിംഗിനായി വരിക)

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക

കുമാ



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക

കുമാ



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക



നാലാം മാസം മുതൽ 180 ദിവസം വരെ നിത്യേന ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു ചുവന്ന ഗുളിക,

കാത്സ്യം ഗുളിക,

സുരക്ഷിത മാതൃത്വത്തിന്റെ ഒറ്റമൂലി

രണ്ടാമത്തെ മൂന്ന് മാസം ആൽബിനോൾ ഗുളിക,

കുമാ നാശത്തിനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ഒറ്റമൂലി

ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് അടച്ചുവെച്ച് ശുദ്ധമായ വെള്ളം,

ദിവസേന കുടിച്ച് പൂർത്തീകരിക്കും ഞാനെൻ പോഷക കിമ

പോഷക സമൃദ്ധമായ പാൽ എണ്ണ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കൂടാതെ അയവിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ്,

നൽകുന്നു എനിക്ക് സൂക്ഷ്മ പോഷക തത്വം

ജീവിതത്തിൽ അനിമിയ വരാനുള്ള ഗതികേട് വരുത്തരുത്

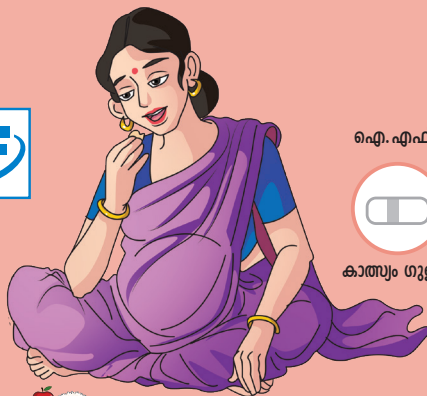
ദിവസേന അയണും വിറ്റാമിനും ചേർന്ന വിവിധ ആഹാരങ്ങൾ,

എന്റെയും എനിക്ക് പിറക്കാൻ പോകുന്ന കുഞ്ഞിന്റെയും പോഷകാഹാരം

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉപഹാരം, പല വിധത്തിലുള്ള പോഷകാഹാരം

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക

കിമ



ഹെ. എഫ്. എ. - യുടെ ചുവന്ന ഗുളിക



കാത്സ്യം ഗുളിക



ആൽബർസോൾ ഗുളിക



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉപഹാരം,
പല വിധത്തിലുള്ള പോഷകാഹാരം

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക



പ്രസവത്തിന് മുമ്പ്
കുറഞ്ഞത് നാല്
ചികിത്സാ പരിശോധന
(എ. എൻ. സി.),

ഗർഭിണിയായ
വനിതയ്ക്കും ഗർഭസ്ത
ശിശുവിനും ഒരു
കുഴപ്പവും ഉണ്ടാകരുത്

അടുത്തുള്ള ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ
ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിൽ ഗർഭിണിയായ
വനിതയുടെ പ്രസവം,

ഉറപ്പാക്കു ആരോഗ്യമുള്ള ബാല്യവും
നിരോധിയായ അമ്മയും.

എ. എൻ. സി. പരിശോധനയും
കേന്ദ്രങ്ങളിലെ പ്രസവവും, അമ്മയും
കുട്ടിക്കും ആരോഗ്യ രക്ഷ

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക

കിമ 



എ. എൻ. സി. പരിശോധനയും കേന്ദ്രങ്ങളിലെ പ്രസവവും, അമ്മയും കുട്ടിക്കും ആരോഗ്യ രക്ഷ



സോഷും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുന്ന
ശീലം

- ആഹാരമുണ്ടാക്കുന്നതിനും
കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പ്
- ശുചിത്വം ശേഷം

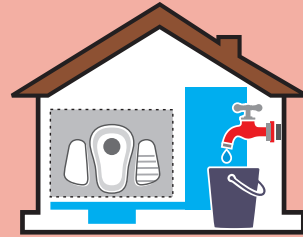
ശുചിത്വമായി എപ്പോഴും
ശുചാലയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

എന്റെ പോഷക കിമ,
ശുചിത്വം വലിയ ലക്ഷ്യം



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെ പോഷക

കിമ 



3

എന്റെ പോഷക കിമ,
ശുചിത്വം വലിയ ലക്ഷ്യം

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെയും
ശിശുവിന്റെയും പോഷക

കുമാ



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെയും
ശിശുവിന്റെയും പോഷക

കുമാ



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെയും
ശിശുവിന്റെയും പോഷക



പോഷക സമൃദ്ധമായ പാൽ എണ്ണ
കൂടാതെ അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ്,

നൽകുന്നു എനിക്ക് അവശ്യ
സൂക്ഷ്മ പോഷക തത്വം

ദിവസേന ഐ.എഫ്.എ.
കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ യുക്ത വിവധ
ആഹാരങ്ങൾ,

എന്റെയും എന്റെ ശിശുവിന്റെയും
പോഷകത്തിനായാ

പ്രസവം മുതൽ 6 മാസം
വരെ (180 ദിവസം)
ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു
ചുവന്ന ഗുളിക,

ദിവസേന എന്നെ
അനീമിയയിൽ
നിന്നുക്കുന്നു.

കാത്സ്യം ഗുളിക,

സുരക്ഷിത മാതൃത്വത്തിന്റെ
ഒരുമുലി

ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് അടച്ചുവെച്ച്
ശുദ്ധമായ വെള്ളം,

ദിവസേന കുടിച്ച്
പൂർത്തീകരിക്കും
ഞാനെൻ പോഷക കിമ

പോഷകങ്ങൾ കഴിക്കുക, ശുദ്ധമായ
ജലം, ഐ.എഫ്.എ. കൂടാതെ
കാത്സ്യം എന്റെ പോഷക കിമ

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെയും
ശിശുവിന്റെയും പോഷക ക്രമ 




ഐ. എഫ്. എ. - യുടെ ചുവന്ന ഗുളിക


കാത്സ്യം ഗുളിക



പോഷകങ്ങൾ കഴിക്കുക, ശുദ്ധമായ ജലം,
ഐ. എഫ്. എ. കൂടാതെ കാത്സ്യം എന്റെ പോഷക ക്രമ

ശിശുവിന് ഒരു മണിക്കൂറിനകം
എന്റെ കൊഴുത്ത മഞ്ഞപ്പാൽ,

ഈ ആദ്യ പ്രതിരോധ മരുന്നിനാൽ
അതിന്റെ ജീവിതത്തിന് അടിത്തറ
ഉറപ്പാകും

6 മാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം,

ശിശുവിന്റെ ആഹാരത്തിന്റെ ആദ്യ
നാമം

അമ്മയുടെ ആദ്യത്തെ കൊഴുത്ത മഞ്ഞപ്പാൽ കൂടാതെ
6 മാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം, ആരോഗ്യം, പോഷകങ്ങൾ
കൂടാതെ നിരോധ ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ ചുവട്

ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെയും
ശിശുവിന്റെയും പോഷക

കഥ 



ജനനത്തിന് 1 മണിക്കൂറിനകം



0 മുതൽ 6 മാസം വരെ

അമ്മയുടെ ആദ്യത്തെ കൊഴുത്ത മഞ്ഞപ്പാൽ കൂടാതെ
6 മാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം, ആരോഗ്യം, പോഷകങ്ങൾ
കൂടാതെ നിരോധ ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ ചുവട്

സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുന്ന ശീലം

- ആഹാരമുണ്ടാക്കുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പ്
- ശിശുവിന്റെ വിസർജ്ജങ്ങൾ സൂക്ഷിതമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്ത ശേഷം
- ശുചിത്വിനു ശേഷം

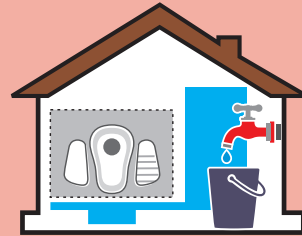
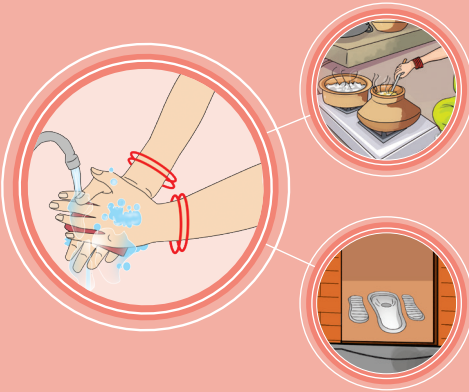
ശുചിത്വനായി എപ്പോഴും
ശുചാലയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

എന്റെ പോഷക കഥ,
ശുചിത്വം വലിയ ലക്ഷ്യം



ഗർഭിണിയായ വനിതയുടെയും
ശിശുവിന്റെയും പോഷക

കഥ 



എന്റെ പോഷക കഥ,
ശുചിത്വം വലിയ ലക്ഷ്യം

കുട്ടിയുടെ പോഷക കുറവ്



കുട്ടിയുടെ പോഷക കുറവ്



ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് തവണ
നിശ്ചിത എ. എഫ്. എ. - യുടെ
സിറപ്പ്,

രക്തക്കുറവിൽ നിന്ന്
രക്ഷിക്കുന്നു. ഏറ്റവും
വലിയ പുരകം

പോഷക സമൃദ്ധമായ പാൽ എണ്ണ
കൂടാതെ അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ്,

നൽകുന്നു എനിക്ക് അവശ്യ
സൂക്ഷ്മ പോഷക തത്വം

6 മാസം പൂർത്തിയായാലുടൻ
ആരംഭിക്കൂ അമ്മയുടെ പാലിനൊപ്പം
വേറിച്ചുടച്ച പോഷക ഗുണമുള്ള
കട്ടിയാഹാരങ്ങൾ,

എന്റെ പോഷക
ജീവിതത്തിന് ഉത്തമമായ
അടിസ്ഥാനം

വർഷത്തിൽ രണ്ട് തവണ
ആൽബർണോൾ ഗുളിക,

കുമാനാശത്തിന് ഏറ്റവും വലിയ ഒറ്റമൂലി
12 മുതൽ 24 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടിക്ക് :

• പകുതി ഗുളിക

• 24 മുതൽ 59 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടിക്ക് :
ഒരു ഗുളിക

വിറ്റാമിൻ എ- യുടെ നിശ്ചിത
ഡോസ്

സാക്രമിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും
പകർച്ച വ്യാധികളിൽ നിന്നും
രക്ഷ നൽകും

ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് അടച്ചുവെച്ച്
ശുദ്ധമായ വെള്ളം,

ദിവസേന കുടിച്ച്
പൂർത്തീകരിക്കും
ഞാനെൻ പോഷക കിമ

മറ്റാഹാരങ്ങൾ, ശുദ്ധമായ
വെള്ളം, മൂയൂട്ടലിനൊപ്പം എന്റെ
പോഷക കിമ

കുട്ടിയുടെ പോഷക കഥ



ഐ. എഫ്. എ. - യുടെ സിറപ്പ്



വിറ്റാമിൻ - എ - യുടെ സിറപ്പ്



ആൽബിനോസോൾ ഗുളിക



12 മുതൽ 24 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടികൾ: പകുതി ഗുളിക



24 മുതൽ 59 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടികൾ: ഒരു ഗുളിക



മറ്റാഹാരങ്ങൾ, ശുദ്ധമായ വെള്ളം, മുയ്യുട്ടലിനൊപ്പം എന്റെ പോഷക കഥ

സുചികയനുസരിച്ച് കൃത്യമായ
പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്,

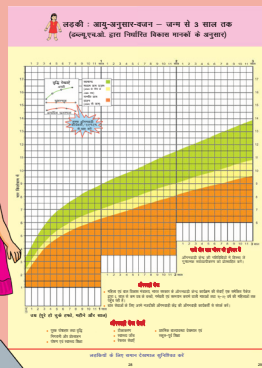
ജീവിതം മൊത്തം രോഗങ്ങൾ
വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും

ശരിയായ പരിപാലനവും കൃത്യമായ
നിരീക്ഷണവും,

സഹലമാക്കും ശാരീരിക വളർച്ചയുടെയും
ബുദ്ധി വികാസത്തിന്റെയും കിമ

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പും കൃത്യമായ
നിരീക്ഷണവും, പൂർത്തീകരിക്കുന്നു
കുട്ടിയുടെ പോഷക കിമ





8

സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുന്ന
ശീലം

- ആഹാരം കഴിക്കും മുമ്പ്
- ശുചത്തിന് ശേഷം

ശുചത്തിനായി എപ്പോഴും
ശുചാലയത്തിന്റെ ഉപയോഗം



കുട്ടിയുടെ പോഷക കഥ



എന്റെ പോഷക കഥ,
ശുചിത്വം വലിയ ലക്ഷ്യം

കുമാരക്കാരുടെ പോഷക കുടുംബം



കുമാരക്കുറുടെ പോഷക കുടുംബം



കൗമാരക്കാരുടെ പോഷക കഥ

പോഷക സമൃദ്ധമായ പാൽ എണ്ണ
കൂടാതെ അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ്,

നൽകുന്നു എനിക്ക് അവശ്യ
സൂക്ഷ്മ പോഷക തത്വം

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ
അയണിന്റെ നീല ഗുളിക,

എന്റെ ശരീരത്തിലെ
രക്തക്കുറവ് നികത്തും

വർഷത്തിൽ രണ്ട് തവണ ആൽബ
നൂസോളിന്റെ ഒരു പൂർണ്ണ ഗുളിക,

കുമികളിൽ നിന്ന്
മുക്തിക്കായി വലിയ ഒറ്റമൂലി

ദിവസേന അയണും വിറ്റാമിനും
ചേർന്ന വിവിധ ആഹാരങ്ങൾ,

എന്റെ ചുറുചുറുക്കാർന്ന
ആരോഗ്യ ജീവിതത്തിനായാ

ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് അടച്ചുവെച്ച്
ശുദ്ധമായ വെള്ളം,

ദിവസേന കുടിച്ച് പൂർണ്ണീകരിക്കും
ഞാനെൻ പോഷക കഥ

പോഷകാഹാരം, ശുദ്ധമായ വെള്ളം,
ഐ.എഫ്.എ. കൂടാതെ
ആൽബനൂസോൾ എന്റെ പോഷക കഥ

കുമാരക്കാരുടെ പോഷക കഥ



ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ നീല ഗുളിക



ആൽബർണോൾ ഗുളിക



പോഷകാഹാരം, സുദ്ധമായ വെള്ളം, ഐ.എഫ്.എ.
കൂടാതെ ആൽബർണോൾ എന്റെ പോഷക കഥ

സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുന്ന
ശീലം

- ആഹാരം കഴിക്കും മുമ്പ്
- ശൗചത്തിന് ശേഷം

മാസമുറ സമയത്ത്
വൃക്കിഗത
ശുചിത്വത്തിന് ശ്രദ്ധ

ശൗചത്തിനായി എപ്പോഴും
ശൗചാലയത്തിന്റെ ഉപയോഗം



കുമാരക്കാരുടെ പോഷക കഥ



എന്റെ പോഷക കഥ,
ശുചിത്വം വലിയ ലക്ഷ്യം

