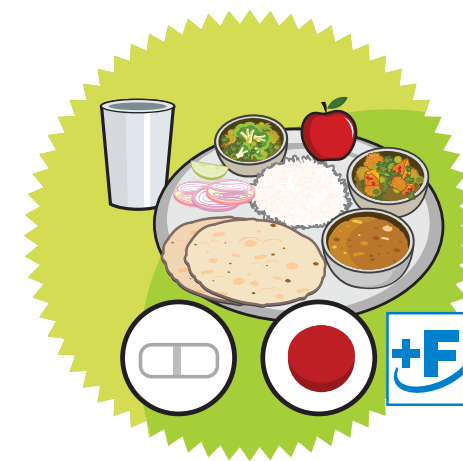


എന്റെ പോഷക കഥ



ഞാൻ കഴിക്കുന്നു

- ✓ ദിവസേന അയണും വിറ്റാമിനും ചേർന്ന പലവധത്തിലുള്ള പോഷകാഹാരം
- ✓ പോഷകമൂല്യമുള്ള പാൽ കുടാതെ എണ്ണയും അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പും
- ✓ ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു ചുവന്ന ഗുളിക ദിവസേന, നാലാം മാസം മുതൽ 180 ദിവസം വരെ
- ✓ കാൽസ്യത്തിന്റെ നിർദ്ദേശിച്ച ഡോസ്
- ✓ ഒരു ആൽബൻഡസോൾ ഗുളിക രണ്ടാമത്തെ മൂന്ന് മാസത്തിൽ



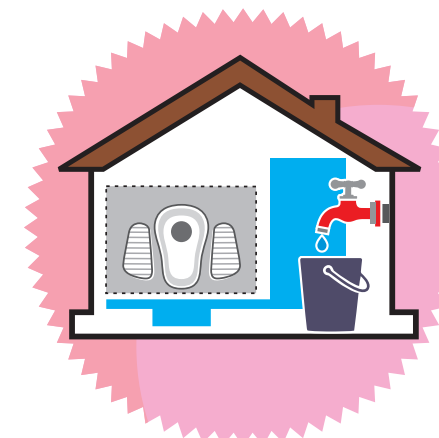
ഞാൻ കുടിക്കുന്നു

- ✓ ശുദ്ധവും അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചതുമായ വെള്ളം



ഞാൻ ചെയ്യിക്കുന്നു

- ✓ പ്രസവത്തിനു മുമ്പ് കുറഞ്ഞത് നാല് എ.എൻ.സി. പരിശോധന
- ✓ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിൽ പ്രസവം



ഞാൻ സ്വയത്തമാക്കുന്നു

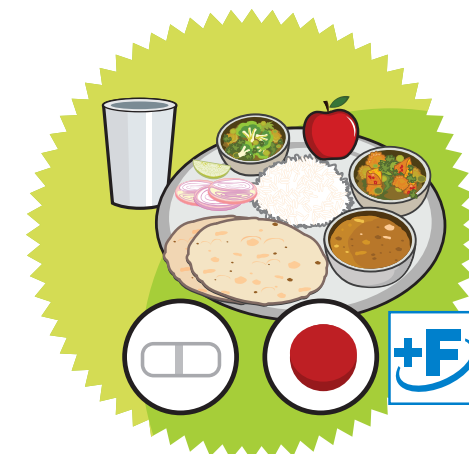
- ✓ ആഹാരം പാകം ചെയ്യാൻ, കഴിക്കുന്നതിനും കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നതിനും മുമ്പും കുടാതെ ശുചിത്വം ശേഷവും സോപ്പുകൊണ്ട് കൈ കഴുകുന്ന ശീലം
- ✓ എപ്പോഴും ശുചാലയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

അപ്പോൾ നിങ്ങളുടേയോ?

**ശരിയായ പോഷകങ്ങൾ - രാജ്യത്തിന്റെ പ്രകാശം
ഉണ്ടാകരുതൊരിടത്തും പോഷണക്കുറവ്**



എന്റെ പോഷക കുടുംബം



ഞാൻ കഴിക്കുന്നു

- ✓ ദിവസേന അയണും വിറ്റാമിനും കലർന്ന പലവിധ പോഷകാഹാരങ്ങൾ
- ✓ പോഷകമൂല്യമുള്ള പാൽ കുടാതെ എണ്ണയും അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പും
- ✓ പ്രസവശേഷം 6 മാസം വരെ (180 ദിവസം) ദിവസേന ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു ചുവന്ന ഗുളിക
- ✓ കാൽസ്യത്തിന്റെ നിർദ്ദേശിത ഡോസ്



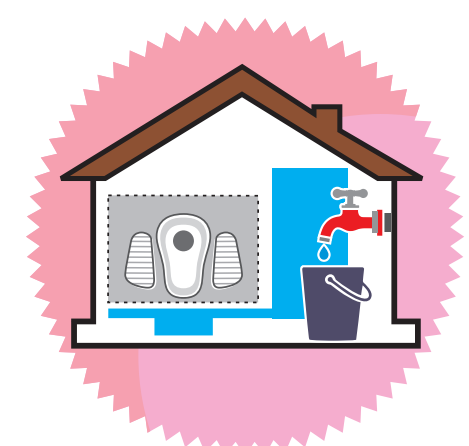
ഞാൻ കുടിക്കുന്നു

- ✓ ശുദ്ധവും അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചതുമായ വെള്ളം



കുടിപ്പിക്കുന്നു ഞാൻ

- ✓ നവജാത ശിശുവിന് ജനിച്ചതിനു ശേഷം ഒരു മണിക്കൂറിനകം മുലയൂട്ടൽ അഥവാ എന്റെ ആദ്യത്തെ മഞ്ഞ, കൊഴുത്ത പാൽ
- ✓ ശിശുവിന് തുടക്കത്തിലെ 6 മാസം എന്റെ പാൽ മാത്രം
- ✓ 6 മാസത്തിനു ശേഷം എന്റെ പാൽ കുടാതെ മറ്റ് ആഹാരവും



ഞാൻ സ്വയത്തമാക്കുന്നു

- ✓ ആഹാരം പാകം ചെയ്യാൻ, കഴിക്കുന്നതിനും കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നതിനും മുമ്പും കുടാതെ ശുചത്തിനു ശേഷവും സോപ്പുകൊണ്ട് കൈ കഴുകുന്ന ശീലം
- ✓ കുട്ടികളുടെ വിസർജ്ജങ്ങളുടെ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനും സ്വയമായും എപ്പോഴും ശുചാലയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

അപ്പോൾ നിങ്ങളുടേയോ?

**ശരിയായ പോഷകങ്ങൾ - രാജ്യത്തിന്റെ പ്രകാശം
ഉണ്ടാകരുതെന്ന് പോഷണക്കുറവ്**



എന്റെ പോഷക കുടുംബം



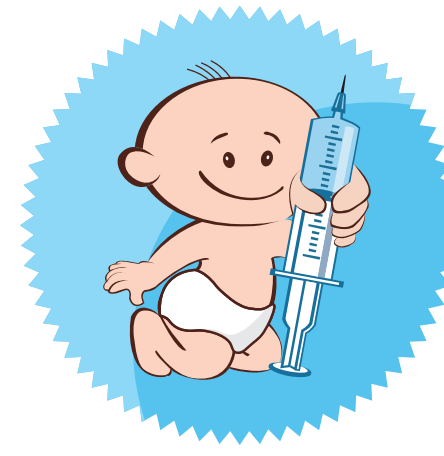
ഞാൻ കഴിപ്പിക്കുന്നത്

- ✓ ദിവസേന മൂലയുട്ടലിനൊപ്പം പലവിധമായ അരിച്ച കൊഴുത്ത മറ്റ് ആഹാരങ്ങൾ
- ✓ പോഷകമൂല്യമുള്ള പാൽ കുടാതെ എണ്ണയും അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പും
- ✓ ഐ.എഫ്.എ. സിറപ്പ് ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് തവണ
- ✓ വയറ്റിലെ കുമിയിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാനായി ആൽബർഡസോളിന്റെ നിർദ്ദേശിച്ച ഡോസ് വർഷത്തിൽ രണ്ട് തവണ



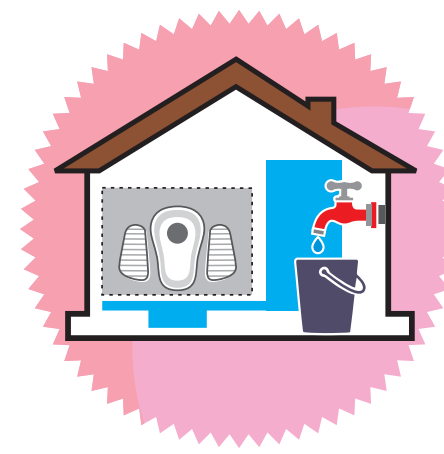
ഞാൻ കുടിപ്പിക്കുന്നു

- ✓ ശുദ്ധവും അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചതുമായ വെള്ളം



ഞാൻ ചെയ്യിക്കുന്നു

- ✓ സൂചിക അനുസരിച്ച് കൃത്യമായ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ
- ✓ ശാരീരിക വഴർച്ച ബുദ്ധിവികാസം എന്നിവയുടെ കൃത്യമായ നിരീക്ഷണവും പരിപാലനവും



എനിക്കായി സ്വായത്തമാക്കുന്നു

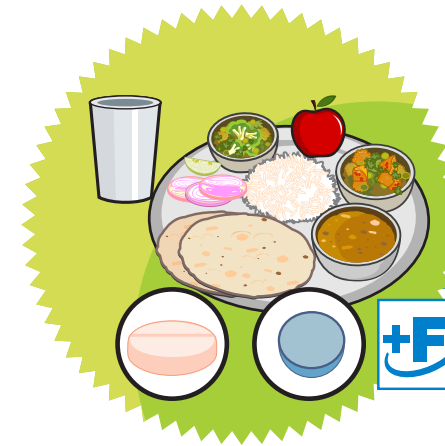
- ✓ സോപ്പും വെള്ളവും കൊണ്ട് കൈ കഴുകുന്ന ശീലം:
 - ആഹാരം പാകം ചെയ്യാൻ, കഴിക്കുന്നതിനും കഴിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നതിനും മുമ്പും
 - ശൗചത്തിനു ശേഷം
- ✓ ശൗചം എപ്പോഴും ശൗചാലയത്തിൽ

അപ്പോൾ നിങ്ങളുടേയോ?

ശരിയായ പോഷകങ്ങൾ - രാജ്യത്തിന്റെ പ്രകാശം
ഉണ്ടാകരുതൊരിടത്തും പോഷണക്കുറവ്



എന്റെ പോഷക കഥ



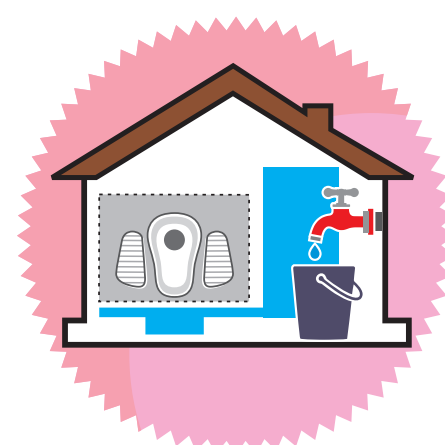
ഞാൻ കഴിക്കുന്നു

- ✓ ദിവസേന അയണങ്ങും വിറ്റാമിനും കലർന്ന പവവിയ പോഷകാഹാരങ്ങൾ
- ✓ പോഷകമൂല്യമുള്ള പാൽ കുടാതെ എണ്ണയും അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പും
- ✓ ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു നീല ഗുളിക ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ
- ✓ വയറ്റിലെ കുമിയിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാനായി ആൽബൻഡസോളിന്റെ ഒരു ഗുളിക വർഷത്തിൽ രണ്ട് തവണ



കുടിക്കുന്നു ഞാൻ

- ✓ ശുദ്ധവും അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചതുമായ വെള്ളം



ഞാൻ സ്വായത്തമാക്കുന്നു

- ✓ ആഹാരം പാകം ചെയ്യാൻ, കഴിക്കുന്നതിനും കഴിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നതിനും മുമ്പും കുടാതെ ശുചത്തിനു ശേഷവും സോപ്പുകൊണ്ട് കൈ കഴുകുന്ന ശീലം
- ✓ മാസമുറയുടെ സമയത്ത് കൃത്യമായ ശുചിത്വം
- ✓ എപ്പോഴും ശുചാലയത്തിന്റെ ഉപയോഗം

അപ്പോൾ നിങ്ങളുടേയോ?

**ശരിയായ പോഷകങ്ങൾ - രാജ്യത്തിന്റെ പ്രകാശം
ഉണ്ടാകരുതൊരിടത്തും പോഷണക്കുറവ്**

