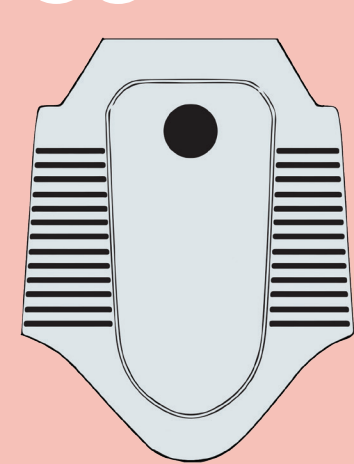
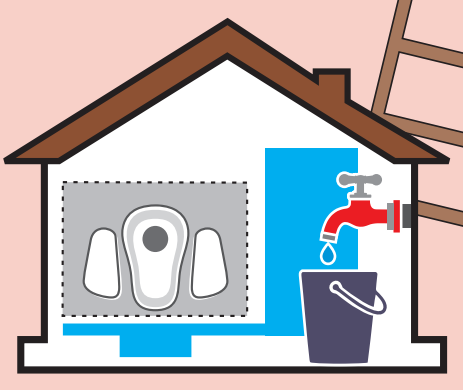
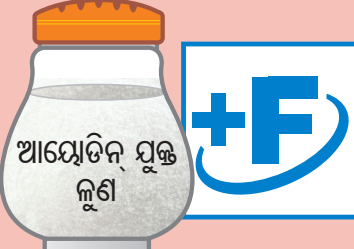
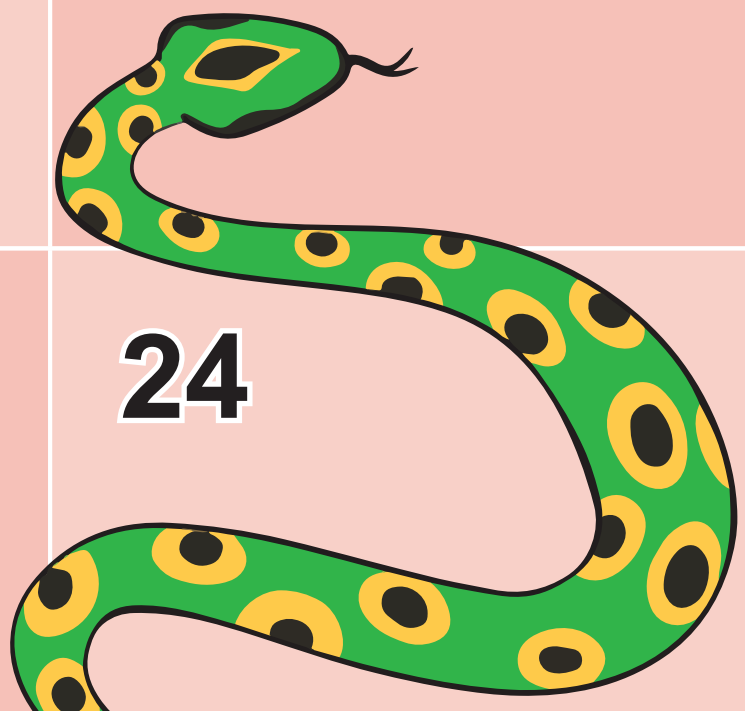
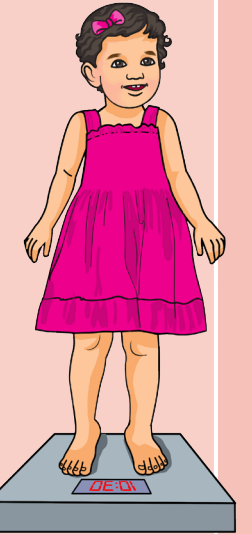
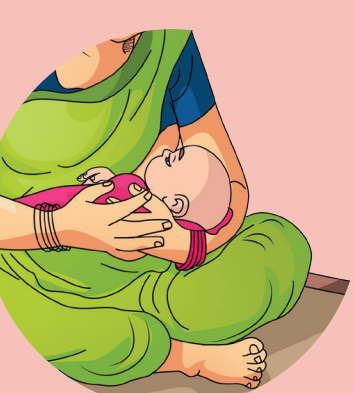
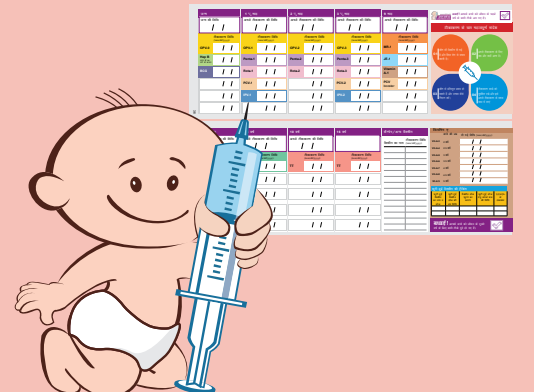
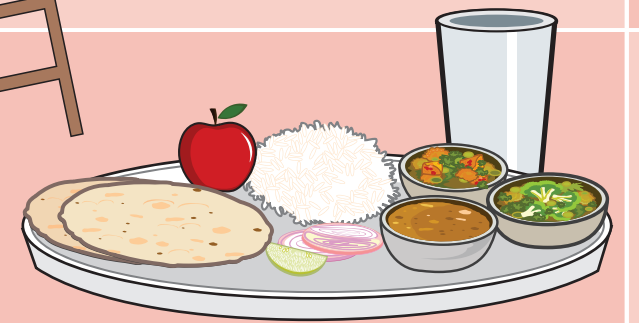


# ମୋର ପୋଷଣ କାହାଣୀ ର ଉତ୍ଥାନ-ପତନ

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 64<br><b>ସମାପ୍ତ</b>                                                                                             | 63<br>ଶିଶୁକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୬ ମାସ କେବଳ ଛନ୍ଦ୍ୟପାନ ନ କରାଇବା ।                                                                                                    | 62                                                                                                                          | 61                                                                                        | 60                                                                                          | 59<br>ଏଲ୍‌ବେଣ୍ଡୋଲ୍ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ନ ଖାଇବା                                             | 58                                                                                          | 57                                                                                          |
| 49<br>ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ବା ହସ୍ପିଟାଲ୍‌ରେ ପ୍ରସବ ନ ହେବା ।                                                         |                                                                                                                                                            | 51                                                                                                                          | 52<br>ଏଲ୍‌ବେଣ୍ଡୋଲ୍ ର ବଟିକା                                                                | 54                                                                                          | 43<br>ନିଜ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମର ୧୫ମ୍ଭା ଭିତରେ ନିଜର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଣ୍ଟାରେ ପିଆଇବା ।                 | 55<br>ରୋଷେଇ କରିବା, ଖାଇବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ନ ଧୋଇବା ।                           | 41<br>ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ଗୌତାଳୟରେ ନ କରିବା ।                                               |
| 33<br>                       | 34                                                                                                                                                         | 46<br>ଛନ୍ଦ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ଦ୍ଵାରା କ୍ୟାଲସିୟମ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ନ ଖାଇବା ।                                              | 37<br>କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ର ବଟିକା                                                                  | 38<br>କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମାସିକଧର୍ମ ସୁଚକ ପ୍ରତି ଅସାବଧାନତା ।                                 | 39<br> |                                                                                             |                                                                                             |
| <br>ସର୍ବଦା ଗୌତାଳୟର ବ୍ୟବହାର । |                                                                                                                                                            | 30<br>                                   | 29                                                                                        | 28<br> | 27<br> | 26                                                                                          | 25<br>ସ୍ତନ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ନିୟମିତ ଡାକାକରଣ ନ ହେବା ।                                            |
| 17<br>                       | 18                                                                                                                                                         | <br>ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର । | 14                                                                                        | 13<br>ମଶାରି ର ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ।                                                             | 11<br>ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେମାମାତ୍ରରେ ପାଣି, ମହୁ ବା ଜଳ ଘୁଟି ଦେବା ଶିଶୁର ନିୟମିତ ଓଜନ କରିବା        | 23                                                                                          | 24<br> |
| ୬ ମାସ ପୂରଣ ହେଲେ ଛନ୍ଦ୍ୟପାନ ସହିତ ଅନୁପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ।                                                             | 15                                                                                                                                                         |                                                                                                                             | 4<br> | ଶିଶୁର ନିୟମିତ ଓଜନ କରିବା ।                                                                    | 6<br>  | 10<br> | 9<br>  |
| 1<br><b>ଆରମ୍ଭ</b>                                                                                               | 2<br><br>ପ୍ରତିଦିନ ଆୟୁରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର । |                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                             | ପୁଷିକର ଝାର ଏବଂ ତେଲ ର ବ୍ୟବହାର ।                                                              |

- ୧ମ୍ଭ ଖେଳ ପାଇକାଟି (ଲୁହୁଗୋଟି)ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଖେଳା ଯିବ ।
- ୧ହାର ଆରମ୍ଭ ଜୈଣସି ବି ଖେଳାଳି ଦ୍ଵାରା ଲୁହୁଗୋଟିରେ ଅଙ୍କିତ ୬ ନମ୍ବର ଆସିଲେ ହେବ ।
- ୧ହାରରେ ଲୁହୁଗୋଟିରେ ଯେତେ ନମ୍ବର ଆସିବ ସେତିକି ଘରେ ଖେଳାଳି ଛୁ ନିଜର ଗୋଟି ଉତ୍ତରୀର ପୂର୍ଯ୍ୟୋଗ ନିଳିବ ।
- ୧ହି ଖେଳ ସମୟରେ ଯଦି ଖେଳାଳି ସିତି ଥିବା ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ତେବେ ତହାକୁ ସିଧା ଓପରର ଘରେ ପହଞ୍ଚିବାର ପୂର୍ଯ୍ୟୋଗ ନିଳିବ ।
- ସିତି ଥିବା ଘରେ ପୋଷଣର ସଠିକ ବ୍ୟବହାର ଲେଖା ଯାଇଛି । ଏହା ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ ।
- ୧ହାର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ଯଦି ଖେଳାଳି ସାପର ମୁହଁ ଥିବା ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ତେବେ ତହାକୁ ସିଧା ଅନେକ ଘର ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ପଡିବ ।
- ସାପର ମୁହଁ ଥିବା ଘରେ ପୋଷଣର ଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ଲେଖା ଯାଇଛି । ସାପର ଲାଞ୍ଜ ଥିବା ଘରେ ଚିତ୍ର ଦ୍ଵାରା ପୋଷଣର ସଠିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖା ଯାଇଛି । ଏହା ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ ।
- ୧ହି ଖେଳ ୨-୪ ଜଣ ଖେଳାଳି ମିଶି ଖେଳି ପାରିବେ ।