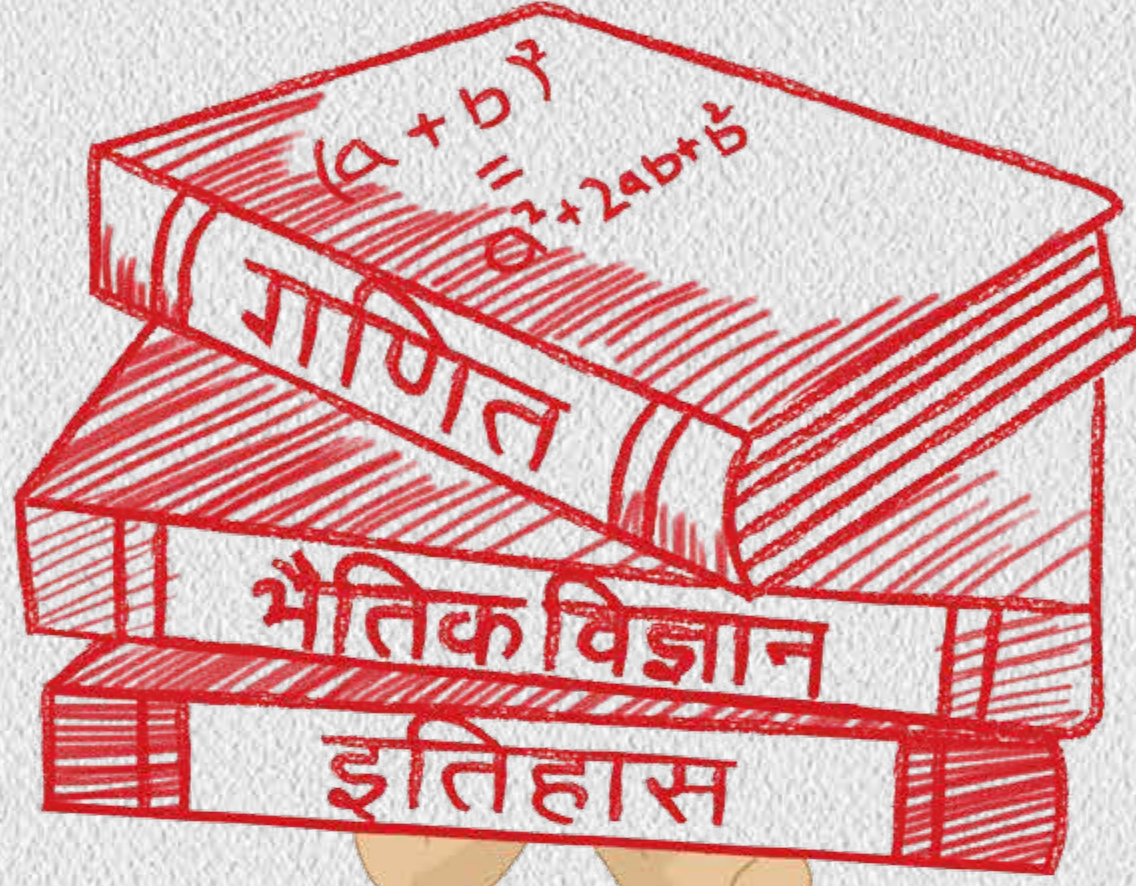




स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



10 से 19 साल
किशोर और किशोरियाँ
चाहिए
स्वस्थ शरीर और
तेज़ दिमाग?



आयरन युक्त आहार



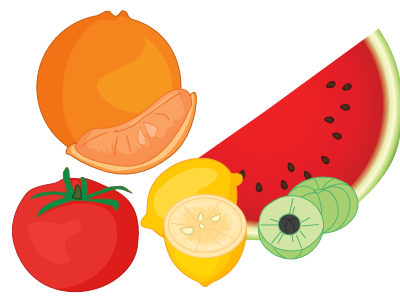
आई.एफ.ए.

साथ में

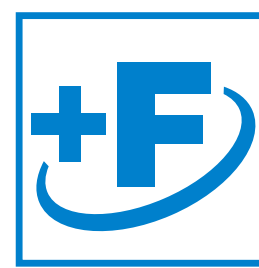
एक नीली गोली
हर हफ़्ते

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली
साल में दो बार

यदि थकान महसूस हो, काम में ध्यान न लगे, ज़रूरी बातें भूलने लगे या सांस फूलने लगे तो नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एवं उपचार लें।

आई.एफ.ए. व एल्बेण्डाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।