



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



प्रजनन आयुवर्ग की महिलाएं

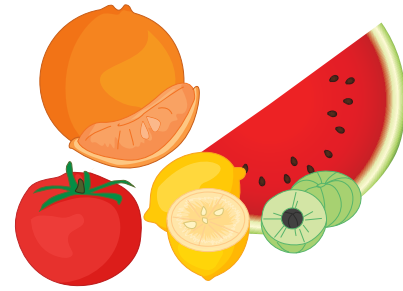
चाहिए
स्वस्थ शरीर और
तेज दिमाग?



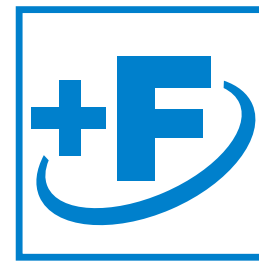
आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली
हर हफ्ते



एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली
साल में दो बार

आई.एफ.ए. व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।