

01



ज़िम्मेदारी संग नारी भर रही है उड़ान ना कोई शिकायत ना कोई थकान





Anemia Muk Bharat

**-An Intensified National
Iron Plus Initiative**

**Anemia
Mukt
Bharat**



Ministry of Health and Family Welfare
Government of India

रीना की कहानी

रीना एक 13 साल की लड़की है। वह अपने माता-पिता, दो भाइयों और एक छोटी बहन के साथ उत्तर प्रदेश के एक शहर रामपुर में रहती है। रीना स्कूल जाती है और घर के सभी कामों में अपनी मां का हाथ भी बटाती है। उसके घर में हर रोज़ दो बार चावल और पतली दाल बनती है, जब कि कभी-कभार ही एक बार सब्जी पकाई जाती है। वह नूडल्स और बर्गर जैसे खाने वाली चीज़ों की बहुत शौकीन है, जो वह अक्सर स्कूल की कैंटीन में मध्याह्न के समय खाती है। वह बहुत कमज़ोर महसूस करती है और हमेशा थकी रहती है। उसके परीक्षा में नंबर भी कम आने लगे हैं क्योंकि वह कक्षा में ध्यान नहीं लगा पाती है। वह चिड़चिड़ापन महसूस करती है और उसे खेलना पसंद नहीं है क्योंकि जब भी वह थोड़ा सा खेलती है उसका सांस फूलना शुरू हो जाता है।

- रीना को क्या हो गया है?
- इसके अलावा रीना में और क्या लक्षण हो सकते हैं?

स्वस्थ बनो, तेज़ बनो

लक्षणों पर रहे नज़र, आ जाये अनीमिया पकड़



अनीमिया की पहचान

जल्दी थक जाना
व साँस फूलना



सुस्ती व नींद
आते रहना



जल्दी - जल्दी
बीमार पड़ना



पढाई, खेल व अन्य
कार्यों में मन नहीं लगना



भूख न
लगना



अनुवांशिक

शारीर में
खून की कमी
के
मुख्य कारण

कृमि संक्रमण

कम आयरन
वाले भोजन
का सेवन

रक्त स्राव के
कारण खून की
कमी

लंबे समय से
बीमार होने
पर या गंभीर
बीमारी के
कारण

लक्षणों की पहचान होने पर नज़दीकी
स्वास्थ्य केंद्र में जाकर अनीमिया की
जाँच एवं उपचार करवाएं



अनीमिया के लक्षण और संकेत

अनीमिया का निदान रक्त में हीमोग्लोबिन (एचबी) के स्तर की जांच के द्वारा किया जाता है। हालांकि, कुछ संकेत और लक्षण हैं, जो अनीमिया की पहचान करने में सहायता कर सकते हैं। जैसे—

- पलक या निचली पलक के अंदर पीलापन
- ज़बान का फीकापन
- शरीर की त्वचा
- हाथ के नाखून और हथेलियां
- जीभ में सूजन
- होठों के किनारों पर दरार
- नाजुक और चम्मच के आकार के नाखून
- चक्कर आना, थकान, काम में मन न लगना और ऊर्जा की कमी
- दिल की धड़कन असमान्य रूप से तेज़ होना, विशेष रूप से व्यायाम के दौरान
- सासों का तेज़ चलना
- लगातार सिरदर्द, विशेष रूप से व्यायाम के दौरान
- सुस्ती, खेलने और पढ़ाई में रुचि की कमी
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई या असमर्थता
- पैर में ऐंठन
- संक्रमण और लगातार बीमार पड़ना

एनीमिया का पता लगाने के लिए निम्न जाँच की जाती है।

- [सी.बी.सी. \(CBC\)](#)
- परिधीय रक्त धब्बा (Peripheral blood smear)
- [आयरन का स्तर \(Iron Profile\)](#)
- [फोलेट \(Folate-Folic Acid\)](#)
- [विटामिन बी12 \(Vitamin B12\)](#)

कारण

- सबसे प्रमुख कारण लौह तत्व वाली चीजों का उचित मात्रा में सेवन न करना।
- मलेरिया के बाद जिससे लाल रक्त करण नष्ट हो जाते हैं।
- किसी भी कारण रक्त में कमी, जैसे-
- शरीर से खून निकलना (दुर्घटना, चोट, घाव आदि में अधिक खून बहना)
- शौच, उल्टी, खांसी के साथ खून का बहना।
- माहवारी में अधिक मात्रा में खून जाना।
- पेट के कीड़ों व परजीवियों के कारण खूनी दस्त लगना।
- पेट के अल्सर से खून जाना।
- बार-बार गर्भ धारण करना।

एनीमिया होने के कारण (Causes of Anemia)

- शरीर में खून का कम बनना
- आर.बी.सी (RBC) कोशिकाओं का अधिक नष्ट होना पर उतनी ही मात्रा में नयी कोशिकाओं का न बनना
- रक्तस्राव और हेमोरहाजिंग (bleeding and hemorrhaging)
- ओवर हाइड्रेशन (overhydration)
- गुर्दे की बीमारी ([kidney disease](#))
- कुपोषण (malnutrition)
- अस्थि मज्जा विफलता (bone marrow failure)
- गर्भावस्था (pregnancy)
- मसिक धर्म होना (Period)

आयु वर्ग	अनीमिया नहीं (ग्राम/डीएल)	हल्का अनीमिया (ग्राम/डीएल)	मध्यम अनीमिया (ग्राम/डीएल)	गंभीर अनीमिया (ग्राम/डीएल)
6-59 महीने की उम्र के बच्चे	≥ 11.0	10-10.9	7.0-9.9	< 7.0
5-11 वर्ष की आयु के बच्चे	≥ 11.5	11.0-11.4	8.0-10.9	< 8.0
12-14 वर्ष की आयु के बच्चे	≥ 12.0	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
गैर-गर्भवती महिलाएं (15 वर्ष और उससे अधिक)	≥ 12.0	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
गर्भवती महिलाएं	≥ 11.0	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0
पुरुष (15 वर्ष और अधिक आयु)	≥ 13.0	11.0-12.9	8.0-10.9	< 8.0

Milestones in Control of Anemia in India



- Anemia control efforts in India started in 1970 with supplementation of Iron and folic acid across age groups
- Anemia level in various population groups remained high
- IFA coverages remained less than 30%
- More than 50% cases of anemia attributed to Iron deficiency

1970

60 mg Iron supplementation for PW and 20 mg for 1-5 yr X100 days

1991

60 mg Iron changed to 100mg

2007

5-10 yrs age group added

2013

Wkly and biwkly supplementation.
Test and treat (NIPI)
Life cycle approach

2018

I-NIPI Program intensification (Anemia Mukta Bharat)
PLW 60mgX180 days, IFS for WRA 6X6X6 strategy
Life cycle approach



Causes of High Burden of Anemia

Low Iron Stores

- During pregnancy in anemic mothers
- Poor iron stores from infancy, childhood deficiencies and adolescent Anemia

Dietary

- Inappropriate IYCF esp. Complementary Feeding Practices
- Excessive consumption of 'Iron Inhibitors' (tea, coffee, calcium-rich foods) and low intake of 'Iron Enhancers' (Vitamin C etc.)
- Low bioavailability of dietary iron
- 50% of the population is consuming < 50% RDA

Iron Loss

- Due to parasitic load (malaria, intestinal worms)
- Poor environmental sanitation, unsafe drinking water and inadequate personal hygiene

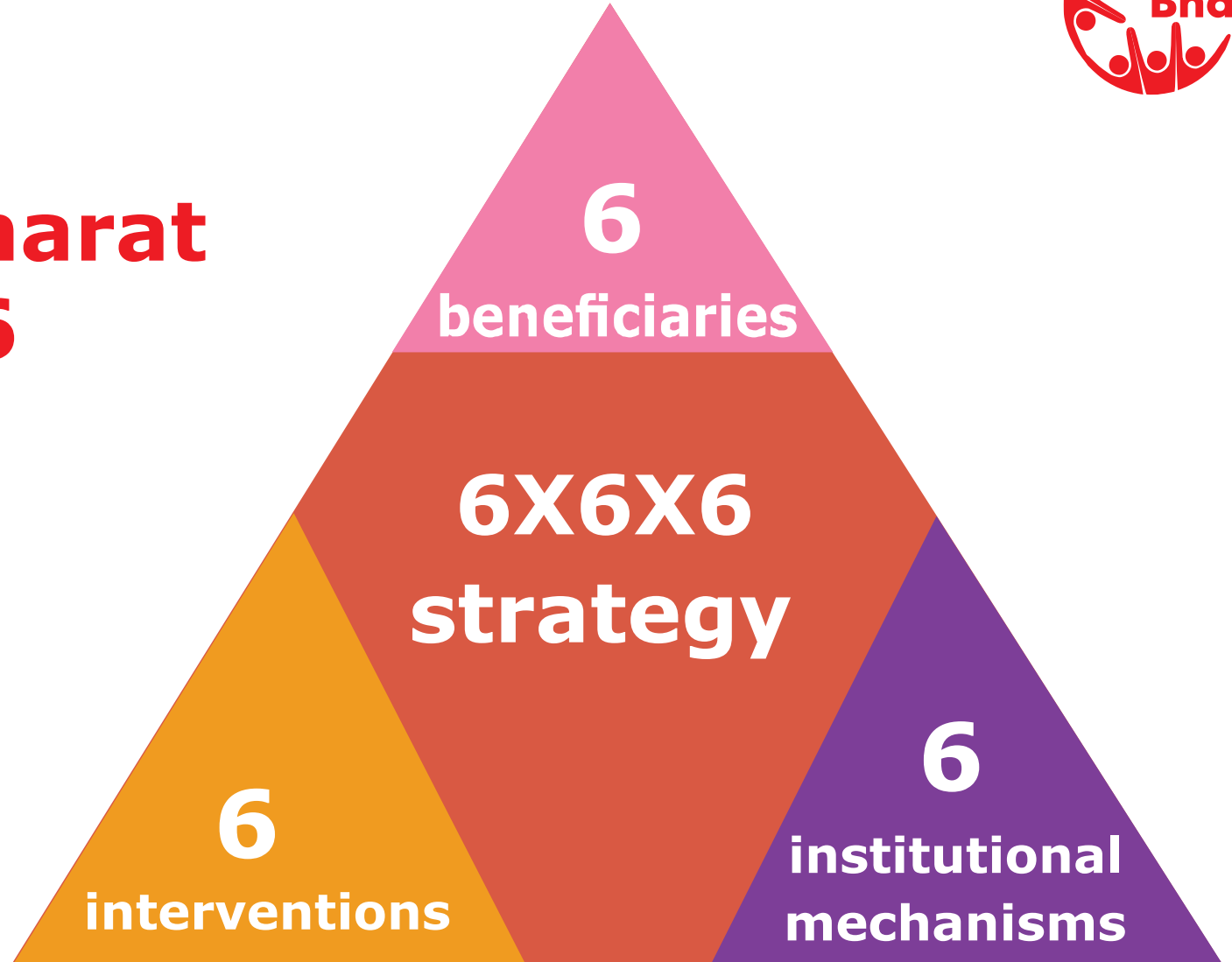
Maternal Anemia

- Increased iron requirement due to tissue, blood formation and energy requirement during pregnancy
- Iron loss from post-partum haemorrhage
- Teenage pregnancy
- Repeated pregnancies with less than 2 years interval

Anemia Mukht Bharat



**Anemia Mukht Bharat
will use a 6x6x6
strategy to
combat anemia**



6X6X6 रणनीति

6 लाभार्थी

1. 6–59 महीने के बच्चे ।
2. 5–9 साल के बच्चे ।
3. 10–19 साल के किशोर–किशोरी ।
4. प्रजनन योग्य आयु की महिलाएं (15–49 वर्ष) ।
5. गर्भवती महिलाएं ।
6. स्तनपान कराने वाली महिलाएं ।

6 हस्तक्षेप

- रोगनिरोधी आयरन फॉलिक एसिड अनुपूरक ।
- कृमि नियंत्रण दवा ।
- साल भर होने वाले व्यवहार परिवर्तन संचार अभियान में देर से नाल के बांधने को शामिल करना सुनिश्चित करना ।
- अस्पताल में डिजिटल तरीकों और देखभाल तथा उपचार के बिंदु का उपयोग करके अनीमिया की जांच ।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में आयरन फॉलिक एसिड फोर्टीफाइड भोजन का अनिवार्य प्रवधान ।
- मलेरिया, हीमोग्लोबिनोपैथी और फ्लोरोसिस पर विशेष ध्यान देते हुए विशेष स्थानों पर अनीमिया के गैर-पोषण संबंधी कारणों को चिन्हित करना ।

6 संस्थागत तंत्र

- अंतर-मंत्रालय समन्वय
- अनीमिया नियंत्रण पर राष्ट्रीय उत्कृष्टता और उन्नत अनुसंधान केन्द्र।
- आपूर्ति श्रृंखला और संचालन को मज़बूत करना।
- राष्ट्रीय अनीमिया मुक्त भारत इकाई।
- अन्य मंत्रालयों के साथ अभिसरण।
- अनीमिया मुक्त भारत डैशबोर्ड और डिजिटल पोर्टल – अनीमिया के लिए वन-स्टॉप शॉप।

नया क्या है?

1. सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में किशोर लड़कियों और लड़कों के लिए (आरबीएसके के माध्यम से) और गर्भवती महिलाओं (एएनसी क्लिनिक) के लिए नियमित जांच और उपचार करना।
2. विलंबित कॉर्ड क्लैम्पिंग।
3. महिलाओं और किशोरियों के लिए आयरन की रोगनिरोधी खुराक में 100 मिलीग्राम से बदलकर 60 मिलीग्राम आयरन तत्व करना। आयरन की गोलियां चीनी लेपित होंगी।
4. सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में फोर्टीफाइड फूड का उपयोग अनिवार्य करना।
5. डबल फोर्टीफाइड नमक-आयोडीन और आयरन के उपयोग पर विशेष ध्यान देना।
6. हीमोग्लोबिन जांच और देखभाल व उपचार के लिए इनवेसिव डिजिटल तरीकों का उपयोग करना।
7. मध्यम/गंभीर अनीमिया के प्रबंधन के लिए इंट्रा वेनस आयरन सुक्रोज/फेरिक कार्बोक्सी माल्टोज का उपयोग करना।
8. 20-24 साल की नवविवाहित महिलाओं पर विशेष ध्यान देना।
9. सरकारी/सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों के अलावा निजी स्कूलों पर भी ध्यान देना।
10. राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर अनीमिया मुक्त भारत के लिए कार्यक्रम प्रबंधन इकाइयों की स्थापना।
11. विभाजक और एचएमआईएस आधारित त्रैमासिक प्रगति रिपोर्ट और पुरस्कार देना।
12. समर्पित एएमबी डैशबोर्ड और पोर्टल www.anemiamuktbharat.info
13. मलेरिया, फ्लोरोसिस और हेमोग्लोबिनोपैथी पर विशेष ध्यान देने के साथ अनीमिया के गैर-पोषण संबंधी कारणों का निवारण करने के लिए कार्यक्रमों को मज़बूत करना।
14. अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली में अनीमिया नियंत्रण पर राष्ट्रीय उत्कृष्टता और उन्नत अनुसंधान केन्द्र की स्थापना करना।
15. अनीमिया नियंत्रण पर राज्य उत्कृष्टता और उन्नत अनुसंधान संस्थान।
16. गहन संचार और नव विकसित संचार सामग्री और संचार गतिविधियों के माध्यम से एक जन आंदोलन का निर्माण करना।

02

अनीमिया मुक्त हिमाचल

अनीमिया को दूर भगाएं



6-59 माह के बच्चे



साथ में

आई.एफ.ए. सिरप हफ्ते में दो बार

5-9 वर्ष के बच्चे



आई.एफ.ए.

साथ में

एक गुलाबी गोली हर हफ्ते

10-19 वर्ष के किशोर



आई.एफ.ए.

साथ में

एक नीली गोली हर हफ्ते

गर्भवती, धात्री और प्रजनन आयु की महिलायें



आई.एफ.ए.




साथ में

एक लाल गोली हर हफ्ते

बदलाव का अहम मोड़

आयरन की गोली तथा पोष्टिक आहार खाएं

आयरन फॉलिक एसिड की रोगनिरोधी खुराक

आयु वर्ग	आयरन फॉलिक एसिड की रोगनिरोधी खुराक
<p>6–59 महीने की उम्र के बच्चे</p> 	<p>सप्ताह में 2 बार 1 मिलीलीटर आयरन फॉलिक एसिड सिरप। प्रत्येक सिरप में 20 मिलीग्राम आयरन के साथ 100 एमसीजी फॉलिक एसिड मोनो-कार्टन पर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) के दिशानिर्देशों के अनुसार बोतल (50 एमएल) में ऑटो-डिस्पेंसर और उस पर सूचना पत्रक हो। गंभीर बीमारियों (बुखार, दस्त, निमोनिया, आदि) और थैलेसीमिया के पहचाने हुए मामलों में रोगनिरोधी आयरन और फॉलिक एसिड को रोक देना चाहिए। बच्चों में गंभीर कुपोषण (एसएएम) के मामले में, सैम प्रबंधन प्रोटोकॉल के अनुसार आईएफए पूरकता को जारी रखा जाना चाहिए।</p>
<p>5–9 वर्ष की आयु के बच्चे</p> 	<p>साप्ताहिक, 1 आयरन और फॉलिक एसिड की गोली। प्रत्येक टैबलेट में 45 मिलीग्राम आयरन के साथ 400 एमसीजी फॉलिक एसिड चीनी-लेपित होता है, जिसका रंग गुलाबी होता है।</p>
<p>स्कूल जाने वाले किशोर लड़के व लड़कियां (10–19 वर्ष) और स्कूल न जाने वाली 10–19 वर्ष की लड़कियां</p> 	<p>साप्ताहिक, 1 आयरन फॉलिक एसिड की गोली। प्रत्येक टैबलेट में 60 मिलीग्राम आयरन के साथ 500 एमसीजी फॉलिक एसिड चीनी-लेपित होता है, जिसका रंग नीला होता है। पूर्व गर्भाधान से लेकर गर्भावस्था के पहले तीन महीने की अवधि के दौरान, भ्रूण में तंत्रिका ट्यूब दोष की घटनाओं को कम करने के लिए प्रजनन आयु वर्ग (15–49 वर्ष) की सभी महिलाओं को 400 एमसीजी फॉलिक एसिड की गोलियां खाने की सलाह दी जाती है।</p>

प्रजनन आयु की महिलाएं (गर्भवती न हुई महिलाएं, स्तनपान न कराने वाली) 20–49 वर्ष



साप्ताहिक, 1 आयरन फॉलिक एसिड की गोली।

प्रत्येक टैबलेट में 60 मिलीग्राम आयरन के साथ 500 एमसीजी फॉलिक एसिड चीनी-लेपित होता है, जिसका रंग लाल होता है।

पूर्व गर्भाधान से लेकर गर्भावस्था के पहले तीन महीने की अवधि के दौरान, भ्रूण में तंत्रिका ट्यूब दोष की घटनाओं को कम करने के लिए प्रजनन आयु वर्ग (15–49 वर्ष) की सभी महिलाओं को 400 एमसीजी फॉलिक एसिड की गोलियां खाने की सलाह दी जाती है।

गर्भवती महिलाएं



गर्भावस्था के चौथे महीने से शुरू होने पर 1 आयरन फॉलिक एसिड की गोली (जो दूसरी तिमाही से है)।

गर्भावस्था के दौरान न्यूनतम 180 दिनों तक जारी रखें। प्रत्येक गोली में 60 मिलीग्राम आयरन के साथ 500 एमसीजी फॉलिक एसिड, चीनी-लेपित, जिसका रंग लाल होता है।

स्तनपान कराने वाली माताएं (0–6 महीने के बच्चे)



- प्रतिदिन आयरन फॉलिक एसिड की 1 गोली लें।
- प्रसव के बाद लगातार 180 दिनों तक।
- प्रत्येक गोली में 60 मिलीग्राम आयरन के साथ 500 एमसीजी फॉलिक एसिड।
- चीनी-लेपित, लाल रंग।

आईएफए की खुराक का उपयोग: याद रखने योग्य बातें

जी मचलाना जैसे दुष्प्रभावों को रोकने के लिए खाने के एक घंटे बाद आईएफए की गोलियां लेनी चाहिए।

दुष्प्रभाव की शिकायत करने वाले लाभार्थियों को रात के खाने के बाद और सोने से पहले आईएफए की खुराक लेने की सलाह दी जाती है।

आयरन के अवशोषण में सुधार के लिए विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों के साथ-साथ नींबू, पानी, आंवला (भारतीय करौदा) आदि जैसे खाद्य पदार्थों के साथ आईएफए की खुराक का सेवन करना चाहिए।

आईएफए के सेवन के एक घंटे के भीतर चाय या कॉफी नहीं पीनी चाहिए, क्योंकि यह आयरन के अवशोषण को कम कर सकती है।

आयरन और कैल्शियम की गोलियों का एक साथ सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि कैल्शियम आयरन के अवशोषण में हस्तक्षेप करता है। कैल्शियम और आयरन टैबलेट के सेवन के बीच कम से कम दो घंटे का अंतराल होना चाहिए।

कृमि नियंत्रण

मिट्टी से संक्रमण फैलाने वाले कृमि – जिसमें राउंडवॉर्म (*एस्केरिस लुम्ब्रिकॉइड्स*), व्हिपवर्मस (*ट्रिचोरिस ट्राइचीरा*) और हुकवर्म (*नेकेटर एमिरिकेनस* और *एंकीलोस्टोमा डुओडीनेल*) शामिल हैं – विकासशील देशों में रहने वाले लोगों में संक्रमण के सामान्य कारणों में से हैं।






मिट्टी से संक्रमण फैलाने वाले कृमि कई तरीकों से किसी व्यक्ति की पोषण स्थिति को खराब करते हैं :

- रक्त सहित ऊतकों (host tissues) को खा कर, जिससे आयरन और प्रोटीन की कमी होती है।
- आंतरिक रक्तस्राव जिससे आयरन की कमी, आंतों की सूजन और रोग निरोधकता का नुकसान हो सकता है।
- दस्त।
- पोषक तत्वों के सेवन, पाचन और अवशोषण में कमी।

खराब स्वच्छता और खुले में शौच करने की प्रथाओं के कारण, कृमि संक्रमण हमारे देश में हर उम्र में व्यापक है।

पोषक तत्वों की कमी के साथ-साथ कृमि संक्रमण (विशेष रूप से हुकवर्म संक्रमण) अनीमिया का एक महत्वपूर्ण कारण है और इस प्रकार अनीमिया रोकथाम के लिए कृमि नियंत्रण एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

कृमि नियंत्रण की खुराक और पालन

	आयु वर्ग	कृमि नियंत्रण की खुराक और परहेज़
	12–59 महीने के बच्चे	साल में दो बार 400 मिलीग्राम कृमि नियंत्रण (एल्बेंडाजोल) की खुराक (12 से 24 महीने के बच्चों के लिए आधी गोली और 24 से 59 महीने के बच्चों के लिए 1 गोली)
	5–9 वर्ष की आयु के बच्चे	साल में दो बार 400 मिलीग्राम कृमि नियंत्रण (एल्बेंडाजोल) (1 गोली) खुराक
	स्कूल जाने वाले किशोर लड़के व लड़कियां (10–19 वर्ष) और स्कूल न जाने वाली 10–19 वर्ष की लड़कियां	साल में दो बार 400 मिलीग्राम कृमि नियंत्रण (एल्बेंडाजोल) (1 गोली) खुराक
	प्रजनन आयु की महिलाएं (गर्भवती न हुई महिलाएं, स्तनपान न कराने वाली महिलाएं) 20–49 वर्ष	साल में दो बार 400 मिलीग्राम कृमि नियंत्रण (एल्बेंडाजोल) (1 गोली) खुराक
	गर्भवती महिलाएं	पहली तिमाही के बाद, विशेषतः दूसरी तिमाही के दौरान, 400 मिलीग्राम कृमि नियंत्रण (एल्बेंडाजोल) (1 गोली) की खुराक

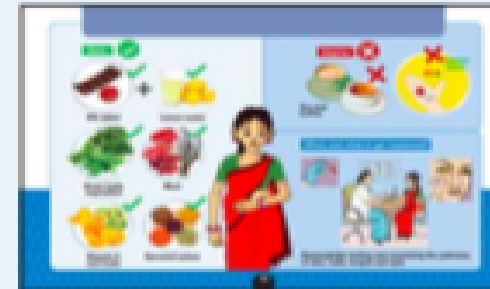
Anemia



Talk to the women:

(Encourage them to answer, praise the mother for answering correctly)

- We have conducted a blood test to know haemoglobin levels in your blood during pregnancy. The haemoglobin levels in your blood is found to be lower than normal levels. This condition is called anemia.
- Let's discuss about essential doable things at home to prevent anemia.



Do's:



- All pregnant women should consume 1 IFA tablet daily with water or lemon juice.
- One deworming tablet should be taken in the second trimester (at 4 months) of pregnancy.
- For mild and moderate anemia (Hb 7-10.9g/dl), take 2 IFA tablets.
- For severe anemia, meet the doctor for treatment and get advice immediately.
- Consume IFA tablets 2 hours before meals. In case of problems such as indigestion, vomiting/nausea, constipation etc. consume the tablet 1 hour after meals. Do not stop taking the tablets.

Special items to be included in diet:

- Eat green leafy vegetables (bathua, fenugreek leaves, chulai ki saag (amaranth leaves)) and meat.
- Consume Vitamin C rich fruits and vegetables (lemon, guava, orange, amla, sweet lime) or sprouted pulses.



Let's discuss this further

Don'ts:



- Drinking tea and coffee, specially with/after meals.
- Taking IFA and Calcium tablets together.

When and what to get examined?

- Blood test as advised by the doctor.

Adverse health effects:

- Blood loss, fatigue, weakness, complications of delivery.

Do's:



IFA tablet

+



Lemon water



Green leafy vegetables



Meat



Vitamin C rich fruits



Sprouted pulses



Don'ts:



Tea and Coffee



Calcium Tablets
IFA &

When and what to get examined?



Haemoglobin testing and examining the paleness of skin, nails, tongue and eyes

उपचार तथा रोकथाम

- अगर एनीमिया मलेरिया या परजीवी कीड़ों के कारण है, तो पहले उनका इलाज करें।
- लौह तत्वयुक्त चीजों का सेवन करें।
- विटामिन 'ए' एवं 'सी' युक्त खाद्य पदार्थ खाएं।
- गर्भवती महिलाओं एवं किशोरी लड़कियों को नियमित रूप से 100 दिन तक लौह तत्व व फॉलिक एसिड की 1 गोली रोज रात को खाने खाने के बाद लेनी चाहिए। जल्दी-जल्दी गर्भधारण से बचना चाहिए।
- भोजन के बाद चाय के सेवन से बचें, क्योंकि चाय भोजन से मिलने वाले जरूरी पोषक तत्वों को नष्ट करती है, काली चाय एवं कॉफी पीने से बचें।
- संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छ पेयजल ही इस्तेमाल करें
- स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें।
- यदि आपके क्षेत्र में हुकवर्म काफी मात्रा में है तो नंगे पैर खेतों/ जमीन पर न चलें।
- खाना लोहे की कड़ाही में पकाएं।

एनीमिया का उपचार करने के लिए आप निम्न नुस्खे अपना सकते हैं

- विटामिन ए के स्रोत जैसे मूली, गाजर, चकुंदर, अनार का जूस, टमाटर, खीरा और शलजम आदि का अधिक से अधिक सेवन
- सूखे मेवे- बादाम, खजूर और किशमिश का प्रयोग करना चाहिए। इसमें आयरन की पर्याप्त मात्रा होती है
- विटामिन ए और विटामिन सी का सेवन करना
- पानी उबालकर ही पिएं
- लौह तत्वों से भरपूर खाने का अधिक सेवन करे
- काली चाय और कॉफी से दूर रहें
- फोलिक एसिड वाली चीजें जैसे मूंगफली, अंडे, सूखे मेवे, मटर, बाजरा, शलजम आदि का अधिक सेवन
- अंकुरित दालों और अनाजों का नियमित सेवन करे।

पोषण का करें सबसे पहले ख्याल — हर उम्र में रहें खुशहाल —



भोजन का पिरामिड



अनीमिया

तथा

आयरन

की कमी से बचो



**LET US MAKE
INDIA ANEMIA-FREE**



THANK YOU

