

साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड पूरकता (WIFS) कार्यक्रम

क्या आपने इस हफ्ते आयरन की नीली गोली ली?



हर हफ्ते आयरन की एक गोली आपको खून की कमी से बचाती है।
ये आपका स्वास्थ्य और कुटीला बनाती है।
साल में दो बार एल्यूमीनियम की गोली भी जरूर ले।
ये गोलियाँ रक्त और आगनवादी कमी से मुक्त मिलती हैं।
भोजन में लोहा खजिनियाँ ढालें, फल, गुड़ और मीठ लें, क्योंकि इन्हें बड़ी मात्रा में आयरन होता है।



निदेशालय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाएँ, दमण एवं दिव