



# क्या आपने इस हफ्ते आयरन की नीली गोली ली?



हर हफ्ते आयरन की एक नीली गोली आपको खून की कमी से बचाती है।

ये गोलियां हर हफ्ते स्कूलों और आंगनवाड़ी केन्द्रों में मुफ्त खिलाई जाती हैं।

साल में दो बार ऐल्बेन्डाजोल (पेट के कीड़ों को मारने की गोली) जरूर लें।

भोजन में मौसमी साग-सब्जियां और फल जरूर खाएं। इनमें बड़ी मात्रा में आयरन एवं अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो आपको फुर्तीला बनाते हैं।

## राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

