



## ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ರಕ್ಷಣೆನತೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಬೆಳೆಯುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗಳ ರಕ್ಷಣಾಕವಚವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಕೇವಲ  
2  
ಅಂಶಗಳನ್ನು  
ನೆನಪಿಡಿ



ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ



ಪ್ರತಿವಾರಕ್ಕೊಂದು ಐರನ್ ಮಾತ್ರೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ