

# ‘एमएमएस’ चक्की सन्देश कार्ड

## “गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरुको स्वस्थ शुरुवात”

❏ ‘एमएमएस’ चक्की भनेको के हो ?

‘एमएमएस’ (MMS) चक्की भनेको सुक्ष्मपोषकतत्वहरुको मिश्रण भएको खाने चक्की हो । यसमा शरीरलाई दैनिक आवश्यक पर्ने १५ प्रकारका विभिन्न भिटामिन तथा खनिजहरु पाईन्छ, जसले शरीर स्वस्थ राख्नको साथै रोगसँग लड्ने र वृद्धि र विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

❏ ‘एमएमएस’ चक्कीको गर्भावस्थामा किन महत्व छ ?

- गर्भवती महिलाको सुक्ष्मपोषकतत्वहरु जस्तै: भिटामिन र खनिज तत्वहरुको आवश्यकता बढि हुन्छ । जुन दैनिक खाने खानाबाट मात्रै प्राप्त गर्ने सम्भावना कम हुन्छ ।
- यस चक्कीले गर्भवती महिला तथा गर्भको बच्चाको स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण आवश्यक भिटामिन र खनिजको पर्याप्तता सुनिश्चित गर्दछ ।

❏ यो चक्की खाँदा के के फाईदा हुन्छ ?

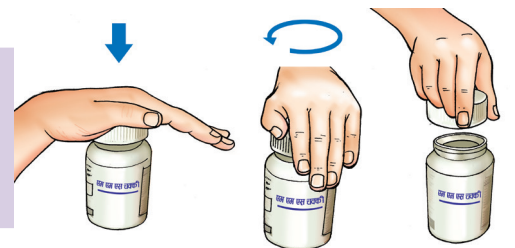
- गर्भवतीमा रक्तअल्पता साथ साथै भिटामिन तथा खनिज तत्वहरुको कमिले हुन सक्ने अन्य जोखिमहरुलाई घटाउँछ ।
- गर्भको बच्चाको राम्रो वृद्धि र विकास गर्नुको साथै कम तौल भएको बच्चा जन्मने, समय नपुग्दै बच्चा जन्मने, गर्भमा नै शिशुको मृत्यु हुने तथा नवशिशु मृत्यु हुने जस्ता खतरालाई कम गर्दछ ।
- गर्भवती महिलालाई स्वस्थ राख्न र प्रसव समयको जोखिम कम गर्दछ ।
- शिशु कुपोषित भई जन्मिने जोखिम कम गर्दछ ।

❏ यो चक्की कहिले, कति र कसरी खानुपर्छ ?

गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएपछि दिनको एक चक्की खान शुरु गर्नुपर्दछ । यो चक्कीलाई बेलुकाको खाना खाएपछि खाँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ र सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दैनिक एक चक्की खानुपर्दछ ।

❏ यसको बट्टा कसरी खोल्ने ?

- बट्टाको बिकोमा हत्केलाले राम्ररी थिच्नुहोस् ।
- चित्रमा देखाए जस्तै (घडीको विपरित दिशामा) बिकोलाई घुमाउनुहोस् ।
- अब बिको खोल्नुहोस् ।



❏ यो चक्कीको बट्टा प्रभावकारी राख्न मैले कसरी भण्डारण गर्नुपर्छ ?

- यसलाई आफुले सम्भन्ने र सजिलै देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- बालबालिकाले नभेट्ने सुख्खा तथा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- यसको प्रयोग पछि हावा नछिर्ने गरी बिको राम्रोसँग लगाएर राख्नुहोस् ।

कम्तीमा पनि ८ पटक स्वास्थ्य संस्थामा गएर गर्भ जाँच गर्नुपर्दछ ।



# क्यालेन्डर २०८१



## बैशाख

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

## जेठ

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०	३१	३२	

## असार

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

## श्रावण

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०	३१	३२	

## भाद्र

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

## असोज

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०			

## कार्तिक

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
				१	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	

## मंसिर

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

## पुष

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
	१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२	१३
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
२८	२९					

## माघ

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०			

## फागुन

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
				१	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९		

## चैत्र

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३१					१	२
३	४	५	६	७	८	९
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

कृपया 'एमएमएस' चक्की खानु भएको हरेक दिनलाई क्यालेन्डरमा गोलोले अंकित गर्नुहोला ।