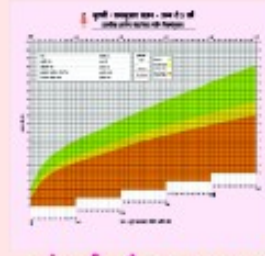


१०० दिनोंमें बच्चे मस्त करनेकी जादू

करघनी बांधो
धागा घट (Fit)
हुवा याने बच्चा
अच्छा हुवा
धागा ढिला हुवा याने
बच्चा कमजोर हुवा



लंबाई और वजन का
आलेख बनाओ
१८ साल
हर ३ महिने बाद

घरमे बच्चोंका
“नाश्ता कोना” हो ।
फल, नाश्तोकी चीजोंसे
हरदम भरा हो ।
२४ घंटा १८ साल



ऐसा अन्न दिजीए
जेबमें २४ घंटा मुंगफली
चना आदि पतली चीजे बंद
(चाय, दूध) १ वाटी
३० ग्राम तेल १ फल
१ अंडा रोज दीजिए ।

सिर्फ अच्छा खाना
इससे पतले बच्चा अच्छा बनेगा
फिर मोटा, उसका पेट दिखेगा ।

अच्छा अन्न
अच्छा व्यायाम,
खेलना, नाचना
या पैदल स्कूल जाना



पेट दिखा याने कुपोषित
हो गया, अल्पायुषी हो गया
थकान जल्दी, कार्यक्षमता कम



उससे बच्चे “हनुमान” बनेंगे,
शक्तिमान बनेंगे ।
दीर्घायुषी, स्मार्ट, मस्त बनेंगे ।
भारत भाग्य विधाता बनेंगे ।