



भारत में प्रोटीन्स कमि नाय बा।

अनाज क कमी बा।  
लडिक्यन के

पेटभर अनाज हर दुय घंटा से  
मिलय तब जरूरत से ज्यादा  
प्रोटीन्स

मिली।. बजारे में से प्रोटीन्स  
क डब्बा

न लिखावय।. अंडा सबसे  
सस्ता

अऊर अच्छा प्रोटीन देवय  
वाला खुराक बा।.

जे केहू अन्डा खात हाई ही  
ओन्हय एक से ज्यादा अन्डा  
देवय के चाहि।.

बजारमें जवन बेबी ऑईल  
मिलथ ओनहनमें मिनरल  
ऑईल याने की मिट्टी का  
तेल मिलावट किहा रहथ।.  
ओके न जरूरत में  
लियाक्यके।. घरेक सरसों  
क, नारियल क तेला या  
फिर घरे क कवनव भी  
खाए वाला तेल मालिस  
बिना लेयकें।. उतेल सीथा  
चमडी से सरीर में जाथ।.  
लडिक्यन क वजन बढथ।.  
सेहत बनावथ। बुद्धीमानी  
बढथ। गौर करयं। सबके  
बतावय।.

## जीयकेबा खूनक दान करयं।.

अमिताभजीके कुली सिनेमा के चित्रीकरण के समय अपघात भयल रहा।. बहुत सारा खून मिला ऐहिके नाते जान बच्ची।.

खुनन मिलत तब।. ऐहि खातीर अपने देसमें रोज जचकी में महतारी मरथीन।. डेंगु क बिमारी अऊर रात के दुर्घटना के वजह से अऊर खुन तब न मिलय पे रोज मनई मरथेन।

अपने सकें कभवभी खुन लग सकथ।.

देस मे जरूरत से चौथा हिस्सा इतना खून नाय मिलत।.

खुन झाडे पे नाय लगत।. केहुके देवय पडय।.आवय और आगे बढय अऊर अपना मर्जीसे रक्तदान करयं।. ओकर खुनदाता कार्ड मिली।. आपके या आपके कौनव व्यक्ती के खुन लगा तब इहय कार्ड आपके खुनपेटी से खुन देई।.

हर गाँव में रक्तपेठी होवय चाहि।.

जहा एम.बी.बी.एस. डॉक्टर रहयं और जहाँ खुन जाचकरय वाली लॅबोरेटरी होय उहा खुनदान क सुविधा होय सकथ।. अपने नेता से कह्यं कि हर गाँव में रक्तपेठी होय।. ऐकरे नाते काम करयं।. अऊर काकून क साथ लेय।. अऊर ओके आसान करयं।.



75 बार खुन देवय वाले  
कलयण के  
श्री. परशुराम काले