

भूखमरी ई बीमारी बा। भूखमरी के भूखमरी हि कह, कुपोषण कहब गलत बा।

पोषण क वाली बीमारी।
मतलब बा जरूरत से
आहार, ज्यादा खाएसे
अन्नाज से, दुबर-पतीर
प्राशन। होऊब, गाल
सुपोषण क अन्दर जाऊब
मतलब अच्छा ई भी कुपोषण
अनाज योग्य बा।.जुकाम
आहार।. अऊर एडस्
कुपोषण क दुनव वायरस
मतलब गलत से
आहार से होव्य होथ।.ओनकर

बीमारी वर्ग-
वायरस बा।
पीला फोडा,
हायफाईड और
कॉलरा ई
बिमारी
बॅक्टेरिया से
होथ।.
ओन्हनक वर्ग
बॅक्टेरिया बा।.
वईसही
भूकमरी
मोटापा आदि
बीमारी पोषण
क भूखमरी ई
बीमारी।
भूखमरी के
कुपोषण क
बीमारी कहय
से आरोग्य
खाता के
ओकरे बीना
जिमेदार
ठइराया जाई।
भूकमरी के

भूकमरी
कहयसे ऊ
सबक निमेदारी
होथ। भर पेट
खिचड़ी ई
ओकर दवा
बा। भर पेट
खिचड़ी एक
बार देव्येसे
कुछ नाय
होत। ऊ हर
दूई घंन्टा बाद
मिलय के
चाही।
जेबे में
रखल चन्ना,
कुरूमूरा, चावल
ह्यही भूकमरी
क, कुपोषण क
असली दवा
बा।
दुबर आदमी
के लडिक्यॉ के
जेब में चन्ना,
कुरमूरा, कच्चा

या भुजल चावल रखयं। ई दिन भर खायके ई आदमी। लडिक्याँ 100 दिन में सेहत मन्द होय जाथेन। ई हमार सक्कर 25 सालक हजारो बार क अनुभव बा। 100 ग्राम दूध से 67 कैलरी शक्ती मिलथ। 100 ग्राम चावल, गेहूँ दाल से 400 कैलरी शक्ती मिलथ। 100 ग्राम तेल, घी 1000 कैलरी शक्ती देथ। दूध 32 रू लिटर

तेल (सरकार के तरफ से) 25 रू. चावल 7 रू किलो बा। कैलरी कम पडय से मरी भूख होथ ओके ठिक करयं बिना दूध देव गलत ब स्कूल क 80 टक्का लडिक्याँ दुबर होथेन। ओन्हन के दूध के बदले चन्ना, कुरमुरा, तेल दं। जवने प्रकार से जल क छोटी-छाटी बुंद सागर के भरथ वईसे ऊहीतरीका से जेबे में रखा हुवा चना, कुरमुरा दिन

भर खायके दुवर लडिक्याँ क सेहत अच्छा होव्यसे ई धागा टाईट होय जाई। सबके समझथ। तब ऐकरे बीना बजन काटा क, आलेख क डॉक्टर क जरूरत नाय पडत।

खयाल रखयं:-
पेट छूटब - अल्पायु।
ज्यादा चरबी से खून के दौडाव्य वाली नबज सिकुडके छोट होय जाथीन। जेसे दिल क बीमारी, पॅरालिसिस, डायबटिज

से जल्दी
मौत आवथ
। कमर में
धागा
बान्ध ।
पेट बहरे न
आव्यके
चाही पेट
दिखत
पेट के
अन्दर
जाए तक
भूखा रह।
कम खा।
पतिल
खाना खा।
रोज के
खाना से
1-4 हर
वक्त खा ।
रोज हर
रोज
व्यायाम,
दौड,
नाचना,

तैरब,
चलब, बढब
।
कम खा।
कम वक्त
खा।
हर एक
के कमर में
धागा
बाध्यके
चाही ।
पेट बढ्य
से धागा
टाईट होय
जाई। पेट
कम होव्यसे
धागा ढिला
होय जाऐके
चाही।
सबके ई
धागा बान्ध
। ई
मंगलसूत्र
जईसन बा।
ई आयुष्य

बढई ।
अपने सेहत
क हाल
बताई ई

सबके
बताव।