



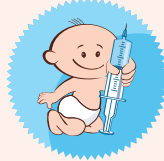
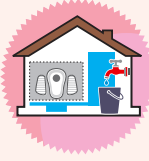
پوشن ابھیان

تحریک عامہ



زنانشہ بچن ہنز ترقی ہنز وزارت
بھارت سرکار

زائشری



- کُرن شے رتھ پڑ گھنہ پتہ ماجہ ہند دودھ چنس ستر ستر ہلکے پھلکے غذائے شروع۔
- دودھ کھینڈ آیرن تہ وٹامن وائل مختلف غذا۔
- دُگھ تہ مٹ ہلکے پھلکے غذا کھینڈ۔
- زود تہ بخش وول دودھ تہل تہ آیوڈین نونہ وول غذا کھینڈ۔
- آی۔ اے۔ اے تہ وٹامن وائل متعین غذا کھینڈ۔
- وائل ریش تہ ڈوڈ وائل رس نکس ویڈ اوڈ اوڈ آمہ دوا (ابلیڈ ازل) پھول۔
- ۲۲ پٹھ ۵۹ ہن رتن ہندس نکس ویڈ اکھ آمہ دوا پھول وائل رس منز دویہ پھر۔ آنگن وائل مرکز و
- بچہ نیل لگا تار آنگن وائل سنٹرس پٹھ تہ وزن تہ کرنا یس۔
- دماغی نشوونما خاطر ضروری غذا فراہم کرے خاطر گھو آنگن وائل وکرن، آشا، اے۔ این۔ ایم یاڈاکٹر صابن نش۔
- پانوں وائل رس تام درج فہرست تمام ٹیکہ لگاؤ۔
- ٹرس کٹس صحت و صفائی ہند عادت کُرن۔
- تھرس پٹھ ٹھانڈ کر تھ تھامہ تیش چاؤ۔
- کھنہ چہ تہ کھیا وے چاؤ بڑ وٹہ صابن ستر اتھ ضرور چھلہ ناؤ۔
- نہر نہر پتہ صابن ستر اتھ چھلہ۔
- وائل مطابق نکس ستر گینڈن دروگن تہ کتھ باتھ کر۔



کورہن

- کورہن گھن روزانہ آیرن تہ وٹامن وائل مختلف قسمی غذا دی تھ تمہن محوری دوران خارج سپدن وائلہ نونہ ستر آیرنچ کی محسوس گھنہ۔
- دودھ تہل تہ آیوڈین نونہ دارمقوی غذا گھن کھیا وے۔
- فی ہفتہ آی۔ اے۔ اے ہک اکھ نیل دوا پھول استعمال کُرن۔
- محوری دوران پنہ صحت و صفائی ہند پانہ خیال تھاونک عادت کُرن۔
- آموئے نجات حاصل کرے خاطر وائل رس منز دویہ پھر آمہ دوا کھنک عادت کُرن۔
- تھرس ٹھانڈ کر تھ تھامہ تیش چاؤ۔
- کھنہ چہ تہ کھیا وے چاؤ بڑ وٹہ صابن ستر اتھ چھلہ۔
- نہر نہر پتہ صابن ستر اتھ چھلہ۔
- کورہن پز ہمیشہ بیت الحلا استعمال کرنگ عادت کُرن۔



پنچایت ممبر سُنڈ کردار

کھوئی می نمائندہ آسہ نہ کنی پڑا کس پنچایت ممبرس پتیس عوامس صحتیہ مقوی غذا صیج ترغیب دنی



گوبہ کھور زنانہ

گوبہ کھور زنانہ پزن روزانہ آیرن تہ وٹامن واکر رنگہ رنگہ غذا کھین۔

صحت بخش دود، تیل تہ آئیوڈین نوہ دار غذا کھین۔

ژورمہ رنہ پٹھ شمن رتن تام آی۔ اہف۔ اے ہک ووژل دواہنول دہے کھین۔

متعین کرنہ آمت کپشٹم وول غذا کھین۔

شیو مس رتس دوران اکھ آمہ دواہنول استعمال کرن۔

تھرس ٹھانڈ کر تھ تھاونہ آمہ تریشی چن۔

خلاصہ گوہنہ بڑوہہ گوہہ کم از کم اے۔ این۔ سی۔ جانچ اے۔ این۔ ایم دی یا ڈاکٹر اس اتھ

خلاصہ گوہنہ خاطر گوہہ نزدیکی ہسپتال یا علاج سنہرے گوہن۔

پنہ صحت وصفائی ہند خیال گوہہ پانہ تھاون۔

کھینہ چنہ بڑوہہ گوہنہ صابنہ ستر اتھ چھلن۔

نہر نہر نہ پتہ گوہنہ صابنہ ستر اتھ چھلن۔

ہمیشہ گوہہ بیت الخلا ہک استعمال کرن۔



دود چاون واجنہن ماجنہن پز

روزانہ پز آیرن تہ وٹامنو یو رت غذا کھین۔

مقوی دود، تیل تہ آئیوڈین وول نوں غذا اس ستر۔

خلاصہ گوہنہ پتہ شمن رتن تام آی۔ اہف۔ اے ہک اکھ ووژل دواہنول دوہے کھین۔

کپشٹمک متعین خوراک کھین۔

تھرس پٹھ ٹھانڈ کر تھ تھاونہ صاف تریش چن۔

زہنہ پتہ آکس گھٹس اندر اندر زائرس کھد ردود دین شروع کرن۔ ماہہ ہنہ یہ موٹ موٹ

لپد رکھد رچھ گوڈیوک ڈراپس آسان۔

ماہہ پز شمن رتن تام نکس فقط پٹن دود دین۔ امہ وراے نہ پیہ کاٹھہ غذا دین۔

بچہ سُنڈ پیشاب وغیر صاف کر تھ تہ پانہ نہر نہ پتہ گوہنہ صابنہ ستر وار چھلن۔

کھین چن رنہ تہ کھینہ بڑوہہ گوہنہ صابنہ ستر اتھ چھلن۔

ماہہ پز پٹن بچہ پانے صاف وشفاف تھاون۔



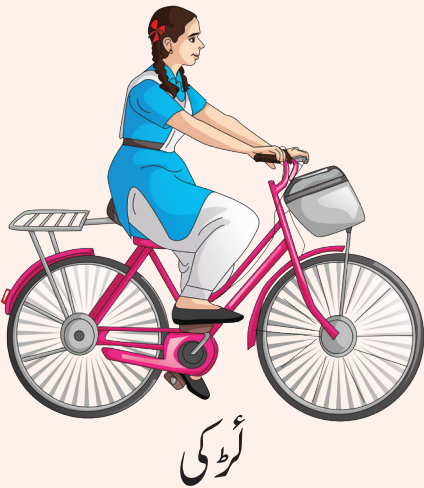
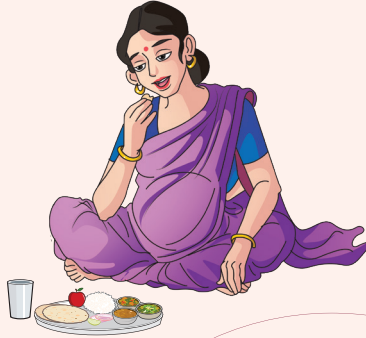
پوشن ابھیان یہ پروگرام چھ اکھ عوامی تحریک۔ پیپہ پروگرام کامیاب بناوئے خاطر عام لوکن ہندا تھو اس ضروری چھ متہ چھ مقامی لیڈرن، پنچایت ممبرن، سکول انتظامیہ س، سرکار محکمہ، سماجی تنظیم، تمام فرقہ ذئون ہندن حلقن چھ اتھ مشترکہ پروگرامس منز سرگرم حصہ نیئن ضروری۔ **یہ حصہ داری سرانجام دنگ خوبصورت موقع چھ ۲۰۱۸ ہگ ستمبر ریتھ۔ یہ ریتھ پیہ تغذیہ ریتھ رنگر مناوہ۔** دو مید چھ زاتھ رتس منز کر ہر کانہہ فرد، ادارہ نمائندہ بھارتس غذا چھ کی نشہ پرتھ گرس منز گروہ کھن چھنس متعلق تغذیہ دورس مناوہ۔ پرتھ کائسہ لوکٹس بڈس بزرگس، ماجہ تہ شرس گروہ کھن چھنس متعلق ضروری زانکاری تہ فراہمی بلقینی بناوئے ہن۔

کھن چھ تحریک کمہ خاطر

ملکس منز چھ مختلف وزاڑتہ حکمہ پتر موہ واریہو وڈر یو پٹھ سرگرم حصہ بچن منز خاچ کی یعنی انہیہ، ذہنہ وڈکم وزہ واکر شرن ہند تید اکم کرنہ، شرن منز شو چروڈر کرنہ خاطر چھ یہ وزاڑتہ لگا تار کو شان۔ اتھ سلسلس منز چھ مثبت نتیجہ پنس ساری پزاران۔ کھن چھنس متعلق بیداری ہنر تحریک ستر ہیکہ عوامس منز بہتر غذا تہ صحتی ورتاوسر انجام ولس منز ضروری تبدیلی ہتھ۔ اتھ منصوبہس تکمیلس و اتناوس منز تھاوون مختلف وزاڑتہ حکمہ ضروری تال میل قائم کرنس منز پتہ پٹن اتھ واس آیتن۔ اتھ تحریکہ ڈوزہ تہ بحثہ خاطر چھ پنچایتی سترس تام اکھ مضبوط شراکت داری لازمی۔ اتھ سلسلس منز گروہن مختلف پنچایتی نمائندہ پٹن اہم کردار ادا کرن۔ ہتھ کھن چھ کی دؤر کرنس ستر ستر اسی پٹن ملک مضبوط تہ مستحکم بناوئے ہکون۔

کمن لوکن پتہ خاطر

گوبہ کھوہ زنانہ



لڑکی



دودچاون واجنہ ماجہ



زاشری

کردار تہ ذمہ داری

اتھ ضمنس منز گوھن پنچایت ممبر

- دیہی سطحی پٹھ عام لوکن کھن چنن متعلق بیدار کرن۔
- یہ کتھ شچہ کرن زگا س منز بیہ نہ کائسہ کو ۱۸ اوری کھوتہ کم وائسہ منز کھاندر کرنہ۔
- یہ کتھ شچہ کرن زہر حاملہ زڈ گوھہ خلاصہ گوھنہ خاطر نزدیکی ہسپتال وائتو۔
- یہ کتھ شچہ کرن زکا نہ تہ شخص گوھنہ نہر کنہ پیشاب کرن، بلکہ گوھہ ہر کانہہ انسان بیت اللہ لگا ہک استعمال کرن۔
- گاؤ لوکن گوھن گرن نشہ سہری تہ کھڑکڑ لاگو ترغیب دے۔
- محفوظ چہنہ آب تہ صاف ماحول فراہم کرن۔
- صحت و صفائی تہ تغذیہ متعلق مختلف انجمن ہنز بیٹھک لگاتار کران روزہ دے۔

آنگن واڑی کارگن گوھن

- مسلسل پاٹھ عام لوکن کھن چہنک تہ صحت و صفائی ہند آداب ہچھ ناوے۔
- لوکن پن کمل تہ مسلسل پاٹھ مختلف ٹیکہ تہ ڈرائس تراپ ناوے۔
- شربن ہنز جسمانی تہ دماغی پردانچ نگرانی کرن۔
- گوہہ کھور زمانن تہ زائمر بن نظر گزردہ خاطر لگاتار تہند کر گوھن۔
- بچن ہند وزن لگاتار کران روڈن تہ بی ایم سی۔ پی کارڈس منز درج کران روڈن۔
- جسمس پٹھ ووز لہ دانہ ہیر نہ کس صؤرتس منز بچہ ہسپتال وائتاوٹک انتظام کرن۔

آشا کارگن گوھن

- گوہہ کھور زمانن ہسپتالس منز خلاصہ گوھن ترغیب دے تہ سستی اے۔ این سی جانچ کر ناوے۔
- دود چاون و اجنہ ماجہ تہ تہند بن زائمر بن پٹھ نظر گزرتھاونہ خاطر اٹھ نوہتر تم نظر گوھن۔
- کم وزن بچن تہ کم کھنہ چہنہ والین بچن ہنز نگرانی لگاتار کرن۔
- بچن مسلسل ٹیکہ گاؤ کریک سنٹر کرن۔

سکول کمیٹی پر

- جوان سال کور بن تہ لوکن منز انہمیہ نہر بچاؤ بیداری پآو کرن۔
- بچن صحت و صفائی ہند پائند بناوٹکو اقدام کرن۔

فرقہ جاتی ریڈیویشن گوھن

- کھن چنن متعلق مختلف پروگرامس ہند اہتمام تہ اشاعت کرن۔
- صحت و صفائی متعلق زائکاری پٹھلاوے۔
- مقامی فصلو نہر فراہم سپدن والین صحت بخش چیزن متعلق ضروری زائکاری دے۔
- رنس پاکوس متعلق ضروری زائکاری زیادہ ذراعت، سہری تہ صحت بخش فصل وود پداونچ

پنچایت ممبر گروہن دیہی سطحس پٹھ تمام ادارن تہ کارکنن یکہ دے رلا و تھ
کھن چنہس متعلق کی نشہ آزا دی، صحت تہ مضبوط بھارت تا میر
کر نچ تحریک چلاؤ۔