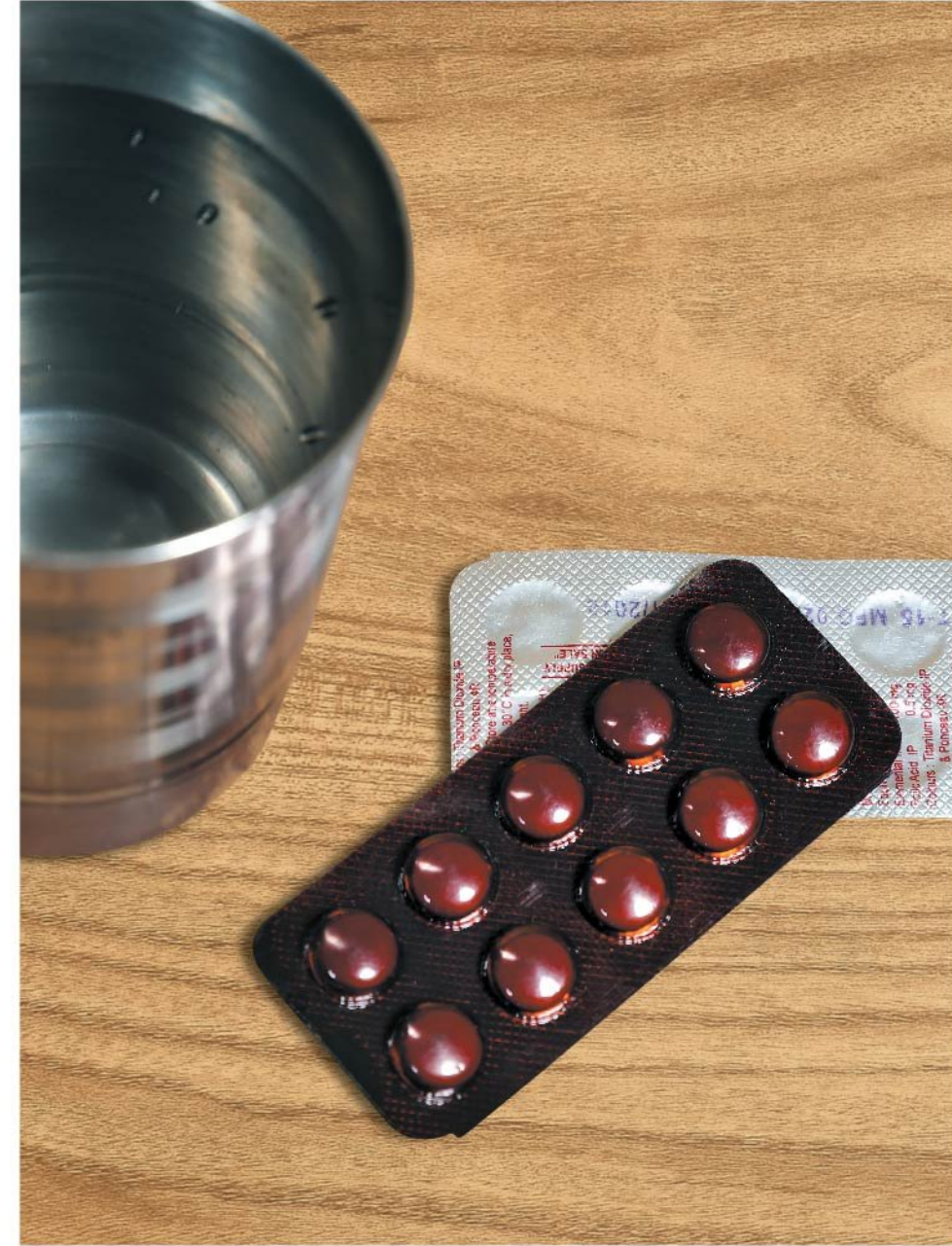




आंगनवाड़ी कार्यकर्ता लागिन् ती तेयाक् पुथी (फिल्प-बुक) गोगो, बाले गिदरा आर बाल पोषण सांव तेयाक् ज्ञान आर सोलाह



हमाल होड़मो आयो लागित् IFA (आयरन रेयाक् गोली) बाबोत ते बाडाय



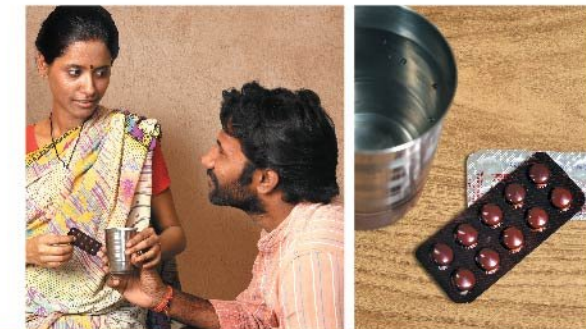
हमाल होड़मो आयो लागित् IFA (आयरन रेयाक् गोली) बाबोत ते बाडाय ।

हमाल ओबोसता रे दिनाम मित् IFA माने आयरन रेयाक् गोली जिदा दाका तायोम जोम लागतिया ।
गोगो आयो दो कोम खोन कोम 100 दिन हाबिज आयरन रेयाग मित् गोली जोम लाकतिया ।

हमाल होड़मो आयो लागित् आयरन रेयाक् गोली चेदाक् लाकतिया ?

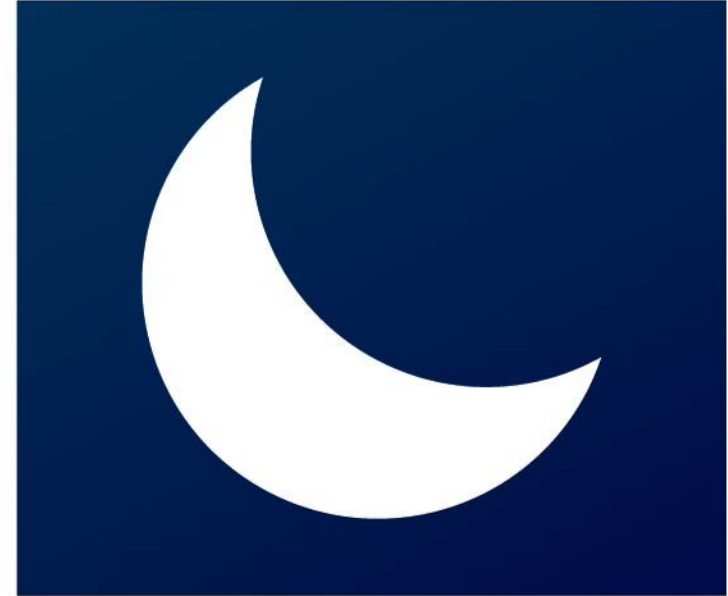
- आयरन दो ओमोनोक् कान गिदरा लागित् मानसिक आर होड़मो बेनाक् लागित् लाकतिया ।
- हमाल ओबोसता रे लाज रे ओमोनोक् कान गिदरा आज लागित् मायांज लाकती दो गोगो ठेन खोन ऐ पुरावा ।
- मित् एनेमिक गोगोवाक् लाज रे ओमोनोक् कान गिदरा दो लागित् लेका मायांज बाय जामोक् आ, ओना कारोन ते नूय गिदरा दो जोनोम तोरा खोन गे कम वजन आर एनोमिक ऐ हुयआकाना ।
- एनेमिक हमल होड़मो आयो मित् चेटा आयो सामाड रे ओमोन ओबोसता रे मायाज आतु लेन रे आडी ते नाचारोक् आ आर नोड रे गोच् होंय दाड़ेयाक् आ ।

गोगो आर ओड़ाक् होड़ कुली कोम नोवा बाबोत ते जाहांनाक् कुकली को मेनाक् आ ?



हमाल होड़मो आयो लागित् IFA (आयरन रेयाक् गोली) बाबोत ते बाडाय ।

हमाल होड़मो आयो लागित् IFA (आयरन रेयाक् गोली) बाबोत ते बाडाय ।



हमाल होड़मो आयो लागित् IFA (आयरन रेयाक् गोली) बाबोत ते बाडाय ।

- आयरन रेयाग् गोली जोम लेखान आम रे जाहांलेकानाक् दुष्प्रभाव (साइड-इफ़ेक्ट) होय दाड़याक् आ, जेलेका:
 - हेंदे गे टंडी सेत्
 - कब्ज हुयुक् आ
 - लाज बड़जोक् आ
 - मोनी अकबक ऐम उयहारा
- नोवा दुष्प्रभाव दो ममोली गया आर बार पे माहा रेगी चबाआ ।
- हेंदे गे टंडी सेग्, कब्ज आर लाज बड़िज लेन खान दिन रे पुन बोतोल गन दाक् जुय मे ।
- आयरन रेयाक् गोली दो निंदा जोम तायोम जोम मे ।
- थोड़ा जोजो जेलेका नीबू आर बाड खान जोजो जोम लेखान होड़मो मेसकोजोक् हों चाबाक् आ ।

उयहेर दोहोय मे:

- जूरी आर बाड खान हांनहार में लाय दोहो आकीन मे दिसाआय लागित् आर बाड खान आमतेंगे दिसादोहोय मे गोली रोज जोम लागित् ।
- ANM दीदी आर बाड खान इज टेन खोन आयरन रेयाक् गोली इदी मे ।
- आयरन रेयाक् गोली जोम खोन मित् टाड़ाड पाहिल आर परे रे चाय आलोम जुया, चेदाक् से नोवा इयाते आयरन रेयाक् गोली होड़मो रे नापाय ते बाड मेसाक् आ ।
- जोमाक् सांवते ते नीबू, सांतरा आर आंवला लेकानाक् फल जोम मे, नोवा दो आयरन होजोम रे गोड़ोवाक् आ



हमाल होड़मो आयो लागित् IFA (आयरन रेयाक् गोली) बाबोत ते बाडाय ।

मुचेद्

हामाल होड़मो ओबोसता रे चेत् को जोम लागतिया ?



हमाल होड़मो ओबोसता रे चेत् को जोम लाकतिया ?

गोटा मे जे हमाल होड़मो आयो दिनेम गे आड़ाक् सकाम आर सासाड नारंगी रोंड फल आर उतू तेयाक् जोमाय, तोवाय जुया आर जहांय जील जोजोमीग् कानाय खान होपता रे बार पे माहा जोमाय ।

हमाल होड़मो आयो लागित् आडी गोटेज जोम चेदाक् लाकतिया ?

- आड़ाक् सकाम आर ससाड नारंगी रोंड फल, उतू को आर तोवा रे दो नोंकानाक् पोषक जिनिस् मेनाक् आ जाहां दो गिदरावाक् होड़मो आर मानसिक विकास रेय गोड़ोवाक् आय ।
- जील जोम घारोंज रे जोम जीनीस रे नोडकानाक् तत्व तहेना ।
- नोवा दो गिदरा आर आयो लागित् आडी गे लाकतिया ।
- नोवा इया ते ओमोन तायोम गोगो दो उसारा ते चेठा गोदोआय ।

गोगो आर ओड़ाक् होड़ कुली कोम नोवा बाबोत ते जाहांनाक कुकली को मेनाक् आ ।



हमाल होड़मो ओबोसता रे चेत् को जोम लाकतिया ?

हामाल होड़मो ओबोसता रे चेत् को जोम लाकृतिया ?



हमाल होड़मो ओबोसता रे चेत् को जोम लाकृतिया ?

उयहार दोहोय मे:

- ओनका चेत् जोमाक् गे बानुक आ जाहां दो आम बाड ऐम जोम दाड़ेयाक् आ ।
- आमाक् जोम रेयाक् मात्रा बाइती मे ।
- जुदी आम मित् दोम रे बाड ऐम चाबायेदा खान दिन रे बार पे दोम केचेत् जोम मे ।
 - o दिन 3 दोम जोम खोन भाली 5 खोन 6 दोम जोम मे ।
- जुदी ओड़ा रे फल, उत्तू, तोवा को चाबाक् कान खान ओड़ाक् रेन होड़ मेता कोम बाजार खोन आगू लागित् मेताकोम ।
- आम दिन रे कम खोन कम 1-2 टाड़ाड आराम मे, नोवा ते दो आम आमाक् दाड़ेयाम बांचाव दाड़ेयाक् आ जहां दो गिदरावाक् बिकास लागित् लाकती आ



हमाल होड़मो ओबोसता रे चेत् को जोम लाकृतिया ?

मुचेद्

ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जुं ओचोयेम ।



ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचो लाकतिया ।

गोटा लाहाय मे जे ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचोयेम ।

गिदरा दो मित् टाड़ाड भितरी रे चेदाक् ऐंगात तोवा जू ओचो लाकतिया ?

- गोगोवाक् पाहिल सगाढो सासाड तोवा गिदरा लागित् दो पाहिल टिके काना ।
- ओमोन खोन तायोम गोगोवाक् गाढो तोवा रे जामो जिनिस् गिदरावाक् जिबोन बांचावा ।
- ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे, गिदरावाक् जागृत अवस्था रेयाक् लाभ हाताव मे, गिदरा दो कोड़ाम खोन सोगे बेनाव, गोगो लागित् तोवा जू ओचो रेय गोड़ोवाक् आ ।
- नुनु ले खान गोगोवाक् तोवा सारसाक् आ ।
- नोवा ते गोगो सतेक् गिदरावाक् मोने लागाव तहेना ।
- नुनु ओचो लेन खान मायांग आतुक् कोमोक् आ ।
- गिदरावाक् लाकती मोने लागाव ताहेन अवस्था रे नुनु आर ओना लातार रेयाक् हेंदेयाक् भाग गिदरावाक् मोचा भीतरी रे ताहेन लाकतिया ।
- ओचो ओकतो रे गिदरावाक् होड़मो आर मोचा आम सेत् लावेर ओचो लाकतिया ।

गोगो आर ओड़ाग् होड़ टेन कुली कुम नोवा बबोते जहांनाग् कुकली को मनाग्आ ?



ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचो लाकतिया ।

ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचो लाकृतिया ।



गायाक् तोवा आलोम जू ओचोयेया



पावडार तोवा आलोम जू ओचोयेया



दाक् आलोम जू ओचोयेया



नेले रासा आलोम जू ओचोयेया

ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचो लाकृतिया ।

उयहार दोहोय मे:

- ओमोन खोन लाहा रे जूरी, हांनहार, इरविल को आर नर्स को ले दोहो आको मे जे गिदरा ओमोन तायोम उसारा गिदरा ऐंगात ठेन को अगुयेमा, तोबे तोवा नुनु ओचो दाड़ीवाया ।
- आमाक् होड़मो रे तोवा बाड बेनाक् आ नोवा दो भूल काथा काना ।
- ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचोक् लाकृतिया आर तुरुय चांदो हाबिच् बाहरे जिनिस जेलेका दाक्, शहद, घूटी, गाय आर बाड खान मेरोम तोवा, पाउडार तोवा, सेरेलेक आर नेस्टम एमोक् गिदरा लागित् नुकसान गया ।
- जुदी आमाक् डिलीवरी ऑपरेशन ते हुय आकाना ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे नुनु उचुदाड़ीवाया ।
- जुदी गिदरा दोय कोमजोर गया आर कम वजन रेन कानाय (2.5 किलो, या ओना खोन कम) रेन कान खान उनी दो बार पे टाड़ाड भितरी रे नुनु जू ओचो दाड़ेयाया ।
- गिदरा दो बार पे आर बाड खान नेहोर रे तोवा जू ओचो दाड़ेयाया ।
- जुदी नुनु गे बाय नुनुय खान तोबे उसेर ते स्वास्थ केंद्र इदीयेम ।
- जुदी आमाक् तोवा बाड सारसाक् खान उसारा ते बाड़यिच् ठेन जोगाजोग मे ।



ओमोन खोन मित् टाड़ाड भितरी रे ऐंगात तोवा जू ओचो लाकृतिया ।

मुचेद्

तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो ।



तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।

गोटाय मे जे तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जु ओचोयेम ।

गिदरा दो तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जु ओचो चेदाक् लाकृतिया ?

- तुरुय चांदो हाबिच् गिदरा लागित् होड़मो आर मानसिक विकास लागित् ऐंगात तोवा रे दो लागतीया पोषन तहेना आर गिदरा लागित् जोतो आहार हों तहेना ।
- ऐंगात तोवा बागी केतेज गिदरा दो चेदगे आलूम जु ओचोवाया जेलिका दाक्, ग्राइप वाटर, चेतान खोनाक् आहार, गाय आर मोरोमाक् तोवा आर पाउडर तोवा आर को ऐमाय खान दस्त लेकान रोग जाम दाड़ेयाया ।
- गिदरा दो ऐंगात तोवा बागी केतेज जाहांलेकानाक् लेहेर जिनिस ऐमाय खान बाइती बाय नुनुया ।
- जाहांय गोगो ऐकेन नुनु ओचोआय, उनी हामलोक् रेयाक् आस दो कोमोक् ताया

गोगो आर ओड़ाग् होड़ टेन कुली कुम नोवा बबोते जहांनाग् कुकली को मनाग्आ ?



तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।

तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगत तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।



दाक् आलोम जूं ओचोयेया



गायाक् तोवा आलोम जूं ओचोयेया



बोतोल दाक् आलोम जूं ओचोयेया



तुरुर्य चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।

कोम तोवा ताहेन अवस्था रे:

- कोड़ाम तोवा रेयाक् सरसाव बनाव दोहो लागित् लागतीया नियोम:
 - सिसु गिदरा पाहिल मित् नुनु खोन नुनु उचुयेम ।
 - ऐतोहोरेदो दाक् लेका तोवा उडूगोआ आर तयनोम ते लेहेर पोषक जिनिस् उदुगोआ ।
 - नोवा बनार नुनु ओचो लाय खान नुनु रेयाक् हामाल कोमोक् आ ।
 - नोवा तायोम गिदरा दो दोसाराक् नुनु ते नुनु ओचोयेम ।
- गिदरा वाग सुही जुड़ाव अवस्था दो काना नुनु आर ओना रेयाक् लातार भाग गिदरावाक् मोचा भीतरी रे हुयुक् लागतीया
- नुनु ओचो ओकतो रे गिदरावाक् होड़मो आर मुचा आम सेत् लावेर ओचो लाकृतिया ।
- आचुर~आचुर नुनु ओचो ले खान आमाक् होड़मो रे सुही मात्रा रे तोवा सारसाक् आ ।
- गिदरा दो जिदे आर दिन रे बार पे टाड़ाड भितरी रे आर बाड खान नेहोर रे जु ओचोय मे ।



तुरुर्य चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।

તુરુય ચાંદો હાબિચ્ ઈંગાત તોવા ઝૂં ઓચો લાક્રતિયા ।



દાક્ આલોમ ઝૂં ઓચોયેયા

तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।

उयहार दोहोय मे:

- आमाक् तोवा रे आडी उतार दाक् मेनाक् जुदी गिदरा दाक् तेताड ऐया तोबे आमाक् तोवा ऐम गे लगतिया, चेदाक् से नोवा दो दाक् खोन बाइती सफा मेनाक् आ ।
- पे चांदो तायोम खोन गिदरावाक् विकास हुयुक् एहोबोक् आ, जाहां कारोन ते तोवा लागित् ऐ रागा, आर बाइतीय खोजोआ ।
 - नोवा दो साधारण अवस्था काना ।
 - नोवा रेयाक् माने दो नोवा बाड काना जे उनी नुनु ते बाय कुसिक् काना
 - गिदरा आचुर~आचुर नुनु ओचो ले खान आमाक् तोवा सारसा आ ।
 - नोवा दो भूल काथा काना जे गिदरा पे चांदो होय लेन खान उनी लागित् आमाक् तोवा दो कोमोक् आ ।
- गिदरा दो मित् नुनु रे नुनु ओचो तायो दबी रे दोहो काते इसकिर लागित् नोंका लेखान तोवा गे बाय दोयोगा ।
- गिदरा रोवे लेन रे बा~बार दोम नुनु ओचो तेगी तहेन मे ।
- जुदी गिदरा नुनु रे कोसटो आयकावा आर गिदरा कमजोर गया आर लांगा गे आइकावा आर बाय नुनु दाइयाक् कान खान उसाराते ते स्वास्थ्य केंद्र इदीयेम ।



तुरुय चांदो हाबिच् ऐंगात तोवा जूं ओचो लाकृतिया ।

मुचेद्

તુરુય ચાંદો મુચાદર લેન ખાન, ગિદરા દો ગોગો તોવા સાંવ ચેતાન ખોન જોમાક્ એમ લાક્રતિયા ।



✓ સુઢે

तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

तुरुय चांदो परे गिदरे दो रोज माहा रे पे बाटीहोपोन चेतान जोमाक् जेलीका लेहेर दल सोतेक् दाका, सुड़े, आड़ाक् सकाम उतु को, सासाड/ नारंगी फल आर उतु, तोवा ते बेनाव आकान जोम जिनिस आर घी सुनुम जोम उचुयेम ।

गिदरा चेतान खोन जोमाक् एम चेदाक् लागतीया ?

- गिदरावाक् स्वास्थ्य आर विकास लागीत् लेहेर दल सोतेक् दाका, सुड़े, हारियाड़ आड़ाक् सकाम उतु, सासाड/नारंगी फल आर उतु को, तोवा ते बेनाव आकान जोम जिनिस गिदरा जोम ओचोय लागतीया ।
- तुरुय चांदो हुय परे दो एकेन नुनु मोतो ते दो पोषन बाड पुराक् आ नोवा अवसथा रे चेतान खोन जोम बाय जाम लेखान गिदरा रे दुष्प्रभाव हुयुक् आर रुवाक् आय आर कुपोषण दाड़ेयाक् आ ।
- हाराक् गिदरा दो ओड़ाक् रे मेनाक् जोतो लेकानाक् जिनिस जोम ओचोक् लागती, जाहां ते दो उनुयाक् पोषक जिनिस पुराक् ताया ।
- जील जोम घारोंज रे जोम जीनीस रे नोडकानाक् तत्व तर्हेना ।

गोगो आर ओड़ाक् होड़ ठेन कुली कोम नोवा बाबोत ते जाहांनाक् कुकली को मेनाक् आ ?



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांवत चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।



✓ सुडे

तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

उमेर सांव ते चेतान जोमाक् बोदोल मे:

7-8 चांदो रिन गिदरा लागित्:

- ऐतोहोब रे लेंजेर आर नोरोम चेतान खोन जोमाक् ऐमाय मे, नोवा जोम रे गिदरा दो सुविधावाया ।
- गिदरा दो बेगोर मसाला तेयाक् दल आर एटाक् जोमाक् नापाय ते इसिन कातेक् जोम ओचोयेम ।
- पाहिल मित् बार माहा हाबिक् दो 3-4 चम्मच जोमाक् खोन ऐतोहोब मे असते~असते जोम रेयाक् मात्रा बाइती मे आर थोड़ा माहा रे मित् माहा रे बार दोम गन मिमित् गिना केतेज (100 ग्राम सुमुड) दाका जोम ओचोयेम ।
- नोवा गोटा लाहा मे जे गिदरा दो मित् माहा रे बार बाटीहोपोन चेतान खोनाक् जोमाक् जेलीका लेहेर दल सोतेक् दाका, सुड़े, आड़ाक् साकाम उतु को, ससाड/ नारंगी फल आर उतु, तोवा ते बेनाव आकान जोम जीनिस आर घी सुनुम जोम उचुयेम ।



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।



✓ सुडे

✓ दाल

✓ सुडे



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

उमेर सांव ते चेतान जोमाक् बोदोल मे:

9-11 चांदो रेन गिदरा लागित्:

- नोवा गोटा लाहा मे जे गिदरे मित् माहा रे पे बाटीहोपोन चेतान खोनाग् जोमाक् जेलीका लेहेर दल सोतेक् दाका, सुड़े, आड़ाग् सकाम उतु को, ससाड/ नारंगी फल आर उतु, तोवा ते बेनाव आकान जोम जीनीस आर घी सुनुम जोम उचुयेम ।



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।



✓ पिपो

✓ सुडे

✓ दाल

✓ कायरा

✓ पालोक रेयाक् उत्तू



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

उमेर सांव ते चेतान जोमाक् बोदोल मे:

12-24 चांदो रेन गिदरा लागित्:

- नोवा गोटा लाहा मे जे गिदरे मित् माहा रे मोड़े बाटीहोपोन चेतान खोनाक् जोमक् जेलीका लेहेर दल सोतेक् दाका, सुड़े, आड़ाक् सकाम उतु को, ससाड/ नारंगी फल आर उतु, तोवा ते बेनाव आकान जोम जीनीस आर घी सुनुम जोम उचुयेम ।



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।

तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकृतिया ।



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकतिया ।

उयहार दोहोय मे:

- ऐतोहोब रे चेतान खोन जोम लागित् थोड़ा ओकते हतावा दाईयाक् नोवा ओकते रे आम मोने केटेज काक् ताम ।
- गिदरा दो जावगे जुदा गिना रे दाका ऐमाय मे जहां ते जोम रेयाक् मात्रा बाड़हाव दाड़े केया ।
- गिदरा दो टाड़ाड लेका मात्र ते बाड़, ऐनेज~ऐनेज ते उसकाव काते जोम ओचोयेम ।
- जाव गे गिदरा जोम ओचो लागित् उनी तयनोम रे आचुर हुयुक् तामा जाहां ते दो आम लांगा चाबाक् आम, मेनखान गिदरा दो जोम ओचो लाकतिया ।
- गिदरा जोम ओचो लागित् ओड़ाक् रेन होड़ाक् गोड़ो हाताव मे चेदाग् से आम ओड़ाक् रेयाक् कामी रे जोहोड़ेम ताहेना नोडका रे गिदरा ओचो आडी आंटा ।
- गिदरा रुवा लेन तायोम रे चेतान खोनाक् जोम रेयाक् मात्रा बाड़ती मे नोवा लेका ते उनियाक् कोम लेन वजन आर दाड़े रुवाड़ोक् ताय ।
- दाका जोम ओचो आर इसिन लाहा रे ती मोज रे साबुन ते अरुब साफा लाहाय मे गिदरावाक् ती हों आरुब मे ।
- चेतान दाका जोम सांव ते गिदरा दिन आर जिदा रे तोवा जु ओचो दो चालू दोहोय मे नोवा ते दो गिदरा लाकतियाक् पोषन जिनिस ऐ जामा आर ओना सोतेग मोने लागाव तहेना ओका दो गिदरावाक् विकास लागित् लाकतिया ।
- दाका जोमऊच लाहा रे गिदरे तोवा नुनु ऊचुयेम, नोवा ते दो तोवा बेनाक् तेगी तहेना आम गिदरे दो कम खोन कम बार सेरमा हाबीग् नुनु ऊचुयेम बार सेरमा पोरे हों नुनु ऊचु लेखान लाभ गे हुयुगआ ।



तुरुय चांदोय मुचाद लेन खान, गिदरा दो गोगो तोवा सांव ते चेतान खोन जोमाक् एम लाकतिया ।

मुचेद्



समयमंत्रालय
Ministry of Women and Child Development
Government of India

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण = देश रोशन

