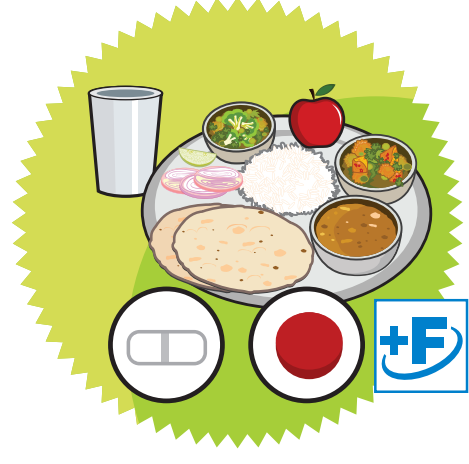


داستان میانہ کھن چنچ

کھوان چھبس بہ :-

- ✓ روزانہ آئرن تہ وٹامن وائل مختلف صحت بخش غذا۔
- ✓ مقوی دود، تیل تہ آؤڈین ٹون۔
- ✓ آئی۔ ایف۔ اے بک اکھ ووڈل بھول ژڈرک میرہ ریتہ پٹھ شمن رتن تام دہے۔
- ✓ کلبشنگ متعین خوراک۔
- ✓ شیمہ ریتہ اکھ آمہ دوا بھول۔



چوان چھبس بہ :-

- ✓ خالص تہ ٹھانڈا پانی پین۔



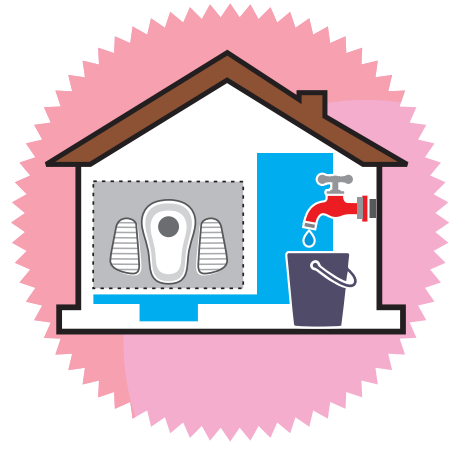
کرناوان چھبس بہ :-

- ✓ حمل لگنے بروہہ کم از کم ڈورے۔ این۔ سی جانچ۔
- ✓ خلاصہ گودھ نزدیکی ہسپتال یا علاج سینٹرس پٹھ۔



پانناوان چھبس بہ :-

- ✓ رنہ پاکہ ونہ تہ کھن چنچ بڑ وٹہ نہ نہر نیرہ پتہ صابنہ ستر اتھ چھلنگ عادت۔
- ✓ ہمیشہ چھبس بیت الحلا استعمال کران۔



تہ تھند کیا حال؟

صحی پویشن ملک روشن

گڑھنہ روزنی کھن چنچ کمی



داستان میانہ کھن چنچ

کھوان چھس بہ :-



- ✓ آیرن تہ وٹامن ستر برتھ مختلف صحت بخش غذا۔
- ✓ مقوی دود، تہل تہ آلوڈین ٹون۔
- ✓ خلاصہ گھنہ پتہ شمن رتن روزانہ اکھ آی۔ ایف۔ اے ہک ووڈل دوامیہول۔
- ✓ تجویز شدہ کیشم دوہک خوراک۔

چوان چھس بہ :-



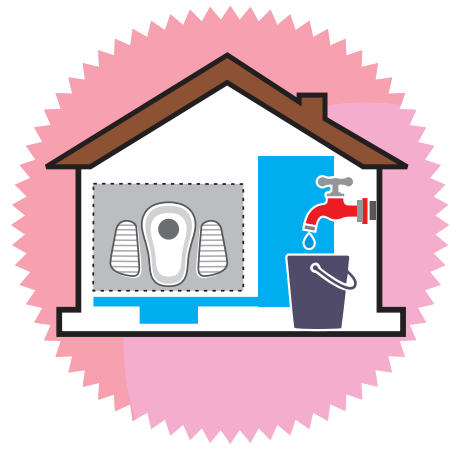
- ✓ خالص تہ ٹھانڈا تھاموڈریش۔

چاوناوان چھس بہ :-



- ✓ پٹن زائمر گوڈ نکس گھٹس مٹر پٹر کھدر۔
- ✓ پٹن دود کوڈ نکس شمن رتن۔
- ✓ شہرہ رتن تہ دودس پٹھ ہلکہ ہلکہ غذا۔

پانناوان چھس بہ :-



- ✓ رنہ پاکہ ونہ، کھنہ چنہ تہ چنہ دود دہہ بڑ دہہ پٹر اتھ صابنہ ستر چھلان۔
- ✓ ہمیشہ چھس پٹنہ تہ بچہ پٹر حاجت شہر وز بیت اخلا استعمال کران۔



تہ ٹھنڈ کیا حال؟

صحی پوشن ملک روشن

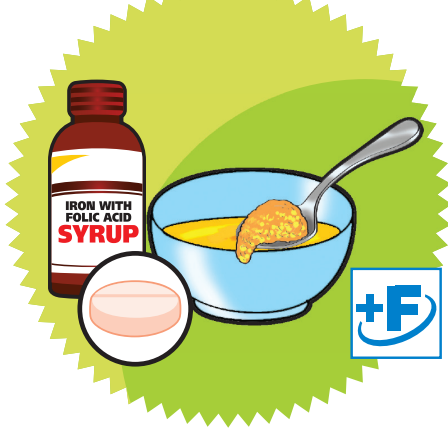
گڑھنہ روزنی کھن چنچ کمی



داستان میانہ کھین چینی

مے چھ یوان دینے:-

- ✓ ماجر ہندس دودس دے مگر دے گمت تہ اوم اڈ اوم صحت بخش غذا۔
- ✓ مقوی دود، تہل تہ آیوڈین یون۔
- ✓ ہفتس منز دویہ لہر آئی۔ ایف۔ اے بوتل۔
- ✓ تجو یز خد آمن تدورک کرینہ خاطر تجو یز خد م آمہ دوا بھول فین شہیہ رتہ۔



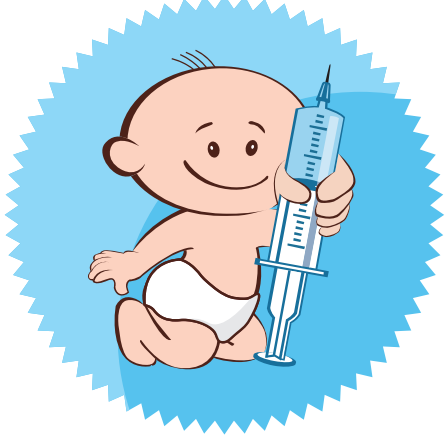
مے چھ چہنہ خاطر دینے یوان:-

- ✓ محفوظ تہ ٹھانڈ کر تھ تڑ لیش۔



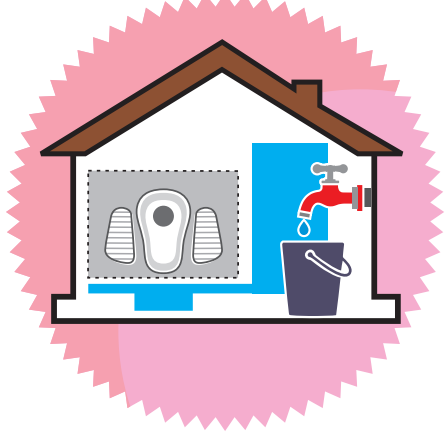
مے چھ کرینہ یوان:-

- ✓ پانوں وکرین تام ٹیکہ کاری مکمل پائے۔
- ✓ جسمانی تہ ذہنی نشوونما خاطر لگا تار نگاہداشت



میانہ بھلائی خاطر:-

- ✓ ہر روز اچھ صابنہ مگر مچھلنے یوان
- رنہ پاکہ ونہ کھینا ونہ چاوند بروٹھ
- نمبر نیر نہ پتہ۔
- ✓ ہمیشہ بیت الحلا استعمال کرینہ یوان۔



تہ تہند کیا حال؟

صحی پویشن ملک روشن

گڑھنہ روزنی کھین چینی کمی



داستان میانه کھن چنچ

کھوان چھس بہ :-

- ✓ آیرن تہ وٹامن ستر برتھ مختلف صحت بخش غذا۔
- ✓ مقوی دود، تیل تہ آئیوڈین ٹون۔
- ✓ فی ہفتہ آئی۔ اے۔ ایف ہک نیول دوا پھول۔
- ✓ آمن تدورک کرہ با پتھر و رک لیس منز دویہ لٹہ آمہ دوا۔



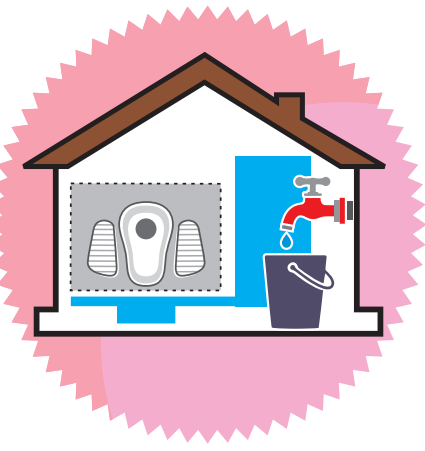
چوان چھس بہ :-

- ✓ ٹھانڈا دھو محفوظ تریش۔



پانناوان چھس بہ :-

- ✓ کھن چہنہ بڑ وٹہ تہ نہر نہر پتہ صابنہ ستر اتھ چھلان۔
- ✓ محوری دوران ضروری صفائی ہنڈ انتظام۔
- ✓ ہمیشہ کران بیت الحلا استعمال۔



تہ تھند کیا حال؟

صحی پویشن ملک روشن

گڑھنہ روزنی کھن چنچ کمی

