



# साफ़-सफ़ाई पूरी तो खुशियाँ कैसे रहें अधूरी



प्रयोग के बाद  
साबुन से हाथ धोएं



हर 4-6 घंटे में नए सेनेटरी  
नैपकीन (पैड) का प्रयोग करें



गंदे सेनेटरी नैपकीन,  
पैड को कागज़ में लपेट  
कर कचरे में दें या जलाएं



स्वच्छ साधान,  
सेनेटरी नैपकीन, पैड या  
कपड़े का प्रयोग करें



रोज़ नहाएं और  
शरीर को साफ़ रखें

माहवारी के समय खुद की देखभाल है बेहद जरूरी, स्वच्छता से कभी न बनाएं दूरी



सहयोगी संस्था



आयोजक संस्था



आयोजक संस्था



प्रायोजक संस्था



# किशोरियों में एनीमिया से बचाव

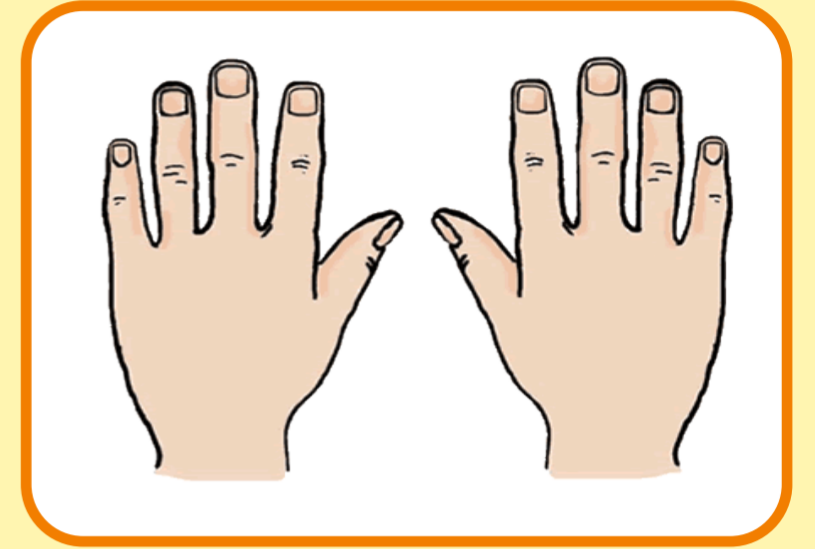
अगर कर लो जल्दी पहचान...  
एनीमिया से बचना है आसान...



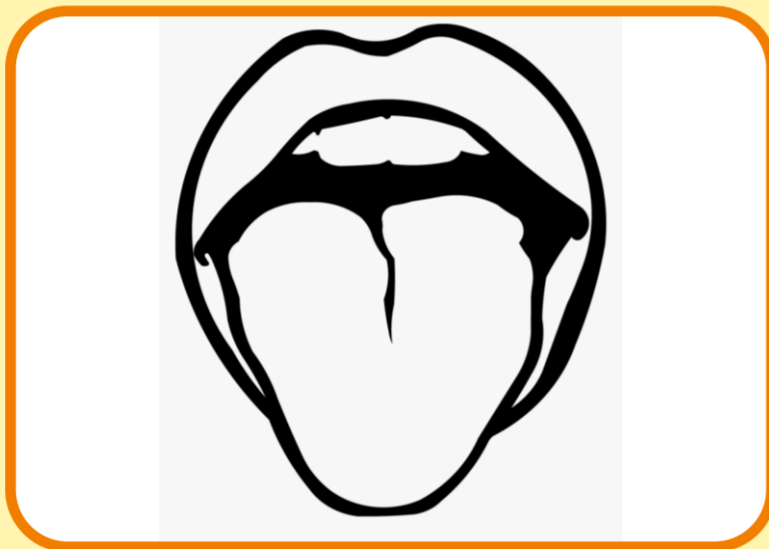
भूख न लगना/जल्दी थक  
जाना/सांस फूलना



आंखों की निचली पलक के अन्दर  
के हिस्से का सफेद/फीका पड़ना



नाखूनों का सफेद/फीका पड़ना



जीभ का सफेद/फीका दिखना



पैरों में सूजन आना

एनीमिया से करें बचाव...  
अपनाएं ये तीन उपाय...



1. रोज अपने खाने में आयरन  
युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें



2. हर सप्ताह आयरन की  
एक गोली खायें



3. हर 6 माह के अन्तराल पर पेट  
के कीड़े की दवा खायें

और हाँ, ये भी ध्यान रखें कि आयरन की गोलियों का सेवन सुबह-सुबह  
खाली पेट करें और परामर्श हेतु नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र जाएं

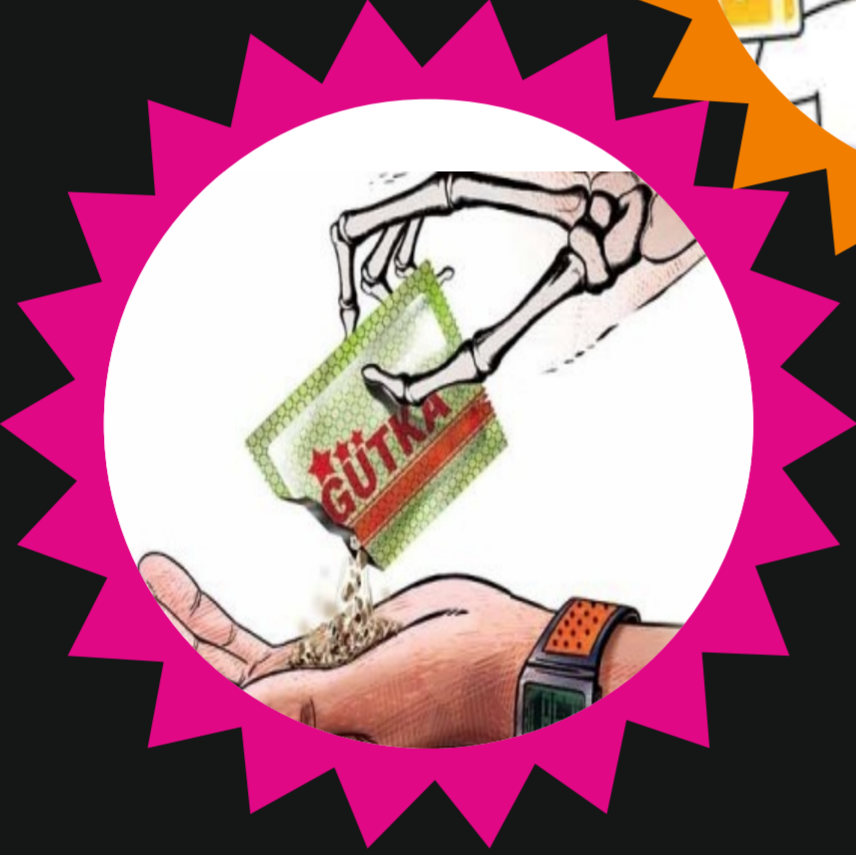


# दोस्तों के बहकावे में मत आओ

शराब



सिगरेट



तम्बाकू / गुटखा

मादक पदार्थ

# ‘ना’ कहो

किसी भी प्रकार के नशे से रहो दूर,  
अगर चाहते हो जीवन में खुशियाँ भरपूर

# स्वास्थ्य आहार सही खाये, स्वास्थ्य रहें

प्रकृति से जुड़े रहें, स्वास्थ्य की राह अपनाएं



शरीर का माप संतुलित बनायें रखें



धीरे खायें, चबा के खायें



अपना भोजन अलग-अलग भोजन  
समूह में से चुनें



प्रोटीन ज्यादा मात्रा में लें जैसे दूध  
पनीर, दालें, मांस इत्यादि



जंक फूड का सेवन ना करें



खाने में हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करें

स्वास्थ्य आदतें...स्वास्थ्य जीवन...स्वास्थ्य भारत

स्वास्थ्य सबसे बड़ी पूंजी है

पौष्टिक खाने के साथ स्वच्छ पीने के पानी का भी रखे विशेष ध्यान



सहयोगी संस्था



आयोजक संस्था



आयोजक संस्था



प्रायोजक संस्था



राष्ट्रीय कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग व पक्षघात बचाव एवं नियंत्रण कार्यक्रम

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें :

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालय, भारत सरकार





# मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है



## इसके बारे में जानें!

यदि रोग भेदभाव नहीं करता है तो हम क्यों करें?

मानसिक रोग वाले व्यक्ति उपचार और परिवार व दोस्तों के प्यार और सहारे की बदौलत सुकून भरा और उपयोगी जीवन जी सकते हैं



आइए मानसिक रोग से ग्रस्त लोगों की इस रोग को पहचानने व स्वीकार करने में मदद करें, उन्हें समर्थन देने के लिए आगे आएं और उन्हें खुशियों भरी जिंदगी देने के लिए अपना हाथ उनकी ओर बढ़ाएँ...



### आपको कब डॉक्टर से सहायता लेनी चाहिए?

- ✓ स्पष्ट रूप से सोचने और दैनिक कार्यकलापों को करने में कठिनाई
- ✓ बार-बार एवं अतार्किक (गलत) विचारों का आना
- ✓ आदत, मन (इच्छा) एवं एकाग्रता में अचानक परिवर्तन
- ✓ वैसी चीजों को देखना और सुनना जो आस पास मौजूद नहीं हो
- ✓ आत्म हत्या का विचार बार-बार आना एवं आत्म हत्या से संबंधित आचरण करना
- ✓ क्रोध, भय, चिंता, अपराध बोध या उदासी या खुशी की लगातार अनुभूति
- ✓ डाक्टर कि सलाह के बिना औषधियों, शराब या तम्बाकू का अत्यधिक सेवन
- ✓ व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व में परिवर्तन
- ✓ सामाजिक मेल-जोल में परिवर्तन और व्यावसायिक कार्य में समस्याएं

उपरोक्त लक्षणों के दिखाई देने पर बिना किसी देरी के नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या मनो-चिकित्सा विभाग में जाएं



सार्वजनिक हित में जारी:

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार



आयोजक संस्था



आयोजक संस्था



प्रायोजक संस्था



सहयोगी संस्था