



सही जानकारी में ही है समझदारी



जानिए स्वस्थ रहने के तरीके

कैंसर, हृदय रोग,
ब्लड प्रेशर और शुगर
से बचने के लिए
किशोरावस्था में ही
स्वस्थ आदत
अपनाएं।



भरपूर फल व सब्जियों का
सेवन करें।



ठेले के सामान (फास्ट फूड)
का सेवन न करें।



किसी भी प्रकार का
नशा न करें।



खाने में तेल/घी,
चीनी व नमक कम खाएं।



प्रतिदिन कसरत व खेलकूद
कर मोटापे से बचें।

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सदर अस्पताल तथा
स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें।

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार



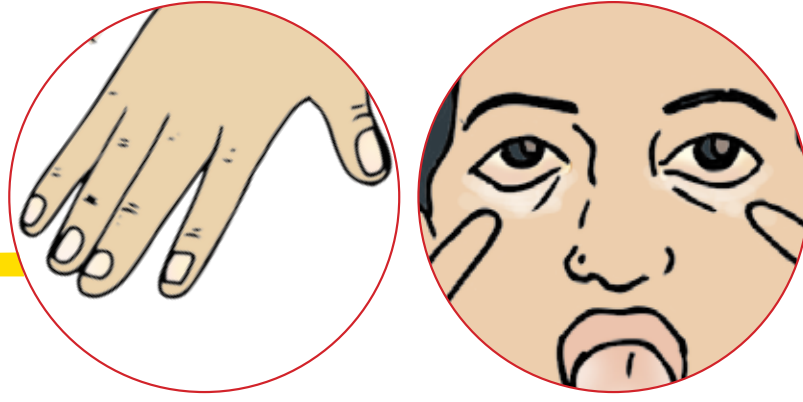


सही जानकारी में ही है समझदारी

जानिए खून की कमी से बचना

किशोरावस्था में एनीमिया (खून की कमी) के लक्षण

हथेली, नाखून, आंख तथा जीभ में लालिमा की कमी होना



कमजोरी व चक्कर आना

हर समय थकान महसूस होना



पढ़ाई या किसी काम में ध्यान न लगना

खून की कमी से बचने के उपाय

खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, दाल, नींबू व आंवला और मांस, मछली, अंडे (यदि मांसाहारी हो), पर्याप्त मात्रा में लें।



साथ में आई.एफ.ए. की नीली गोली हर सप्ताह खाएं।



पेट के कीड़े मिटाने के लिए एल्बेण्डाजोल की गोली साल में दो बार खाएं।

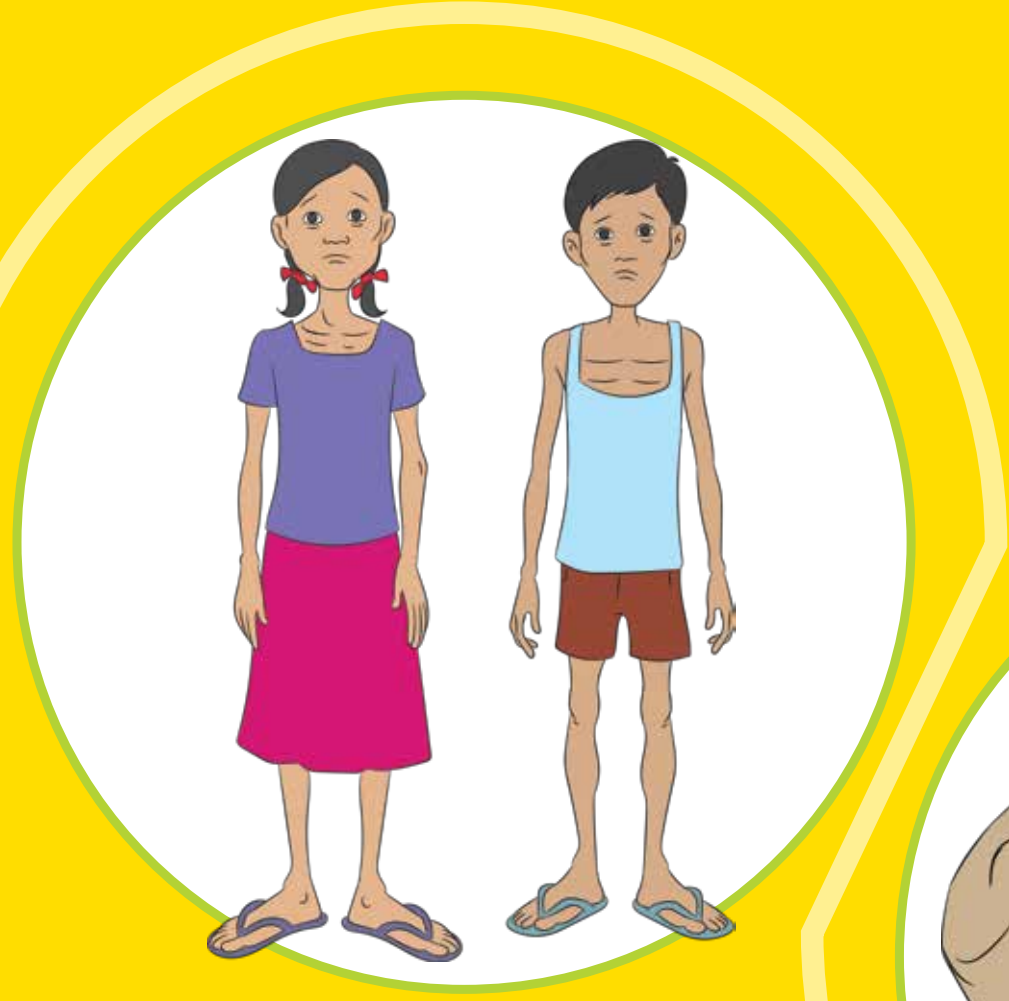
आई.एफ.ए. की गोली साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (WIFS) के तहत सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केन्द्र से निःशुल्क प्राप्त करें।

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सदर अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें।

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



सही जानकारी में ही है समझदारी जानिए बाल विवाह के नुकसान



लड़के और लड़की
का मानसिक व
शारीरिक विकास
नहीं हो पाता है।



पढ़ाई अधूरी छूट
जाने से पैसे कमाने
के अवसर कम हो
जाते हैं।



कम उम्र में मां बनने
के कारण मां और
बच्चे दोनों की जान
को खतरा हो जाता है।

बाल विवाह की जानकारी
चाइल्ड लाइन 1098 पर
कॉल करके दें।

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सदर अस्पताल तथा
स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या **टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें।**

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार





सही जानकारी में ही है समझदारी



किशोरावस्था में होने वाली हिंसा को जानिए

हिंसा के अलग-अलग रूप होते हैं:



मौखिक हिंसा

गाली देना, डराना-धमकाना,
ताने कसना



शारीरिक हिंसा

धक्का देना,
मारना-पीटना



यौन हिंसा

छेड़छाड़ करना,
शारीरिक टिप्पणी करना,
असहज तरीके से छूना



भावनात्मक हिंसा

मानसिक दबाव डालना,
जबरदस्ती करना

हिंसा के विषय में चुप रहना गलत है।
इस संबंध में किसी भरोसेमंद व्यक्ति को
तुरंत बताएं या संपर्क करें।

चाइल्ड लाइन 1098

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सदर अस्पताल तथा
स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या **टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें।**

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार





सही जानकारी में ही है समझदारी मानसिक तनाव को जानिए

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं



चिंतित रहना, नींद न आना



तनाव महसूस करना एवं
ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाना



गुस्सा होना एवं
भावनाओं पर नियंत्रण
न कर पाना



खुद को महत्वहीन
मानना एवं चिड़चिड़ापन
महसूस करना

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सदर अस्पताल तथा
स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या **टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें!**

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार

