

41	आलसी रहकर खेलकूद में हिस्सा नहीं लिया	42		43		44		45		46	एच.आई.वी./एड्स के बारे में जानकारी नहीं ली	47		48		49	मीठे और तले हुए पदार्थों का ज्यादा सेवन कर लिया	50	अंत
40		39		38		37	युवा मैत्री केन्द्र पर स्वास्थ्य सलाह हासिल की	36		35	हाथ धोते वक्त साबुन का इस्तेमाल नहीं किया	34		33	माहवारी से जुड़ी आशंकाएं किसी से नहीं बताई	32	अपने शरीर के बदलाव जानने के लिए आशा/ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से बात की	31	
21	हमेशा खाना खाने से पहले हाथ धोये	22		23	खाने में सब्जियां, मांस, मछली पसंद नहीं आती	24	साल में दो बार एल्वेडजोल गोली खाकर पेट साफ किया	25		26		27		28		29		30	एनीमिया के लक्षण को अनदेखा किया
20		19		18		17		16	आई.एफ.ए. गोलियों का नियमित सेवन नहीं किया	15		14	माहवारी के दौरान साफ-सफाई का विशेष ध्यान दिया	13	बार-बार जंक फूड - स्नैक्स, चाऊमीन का सेवन किया	12	पौष्टिक तिरंगा आहार की जानकारी ली	11	
1	प्रारम्भ (नम्बर छः आने पर)	2	हर रोज कसरत की	3		4	हर हफ्ते आई.एफ.ए. गोली का सेवन किया	5		6		7	खाने में हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन किया	8		9		10	

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार

