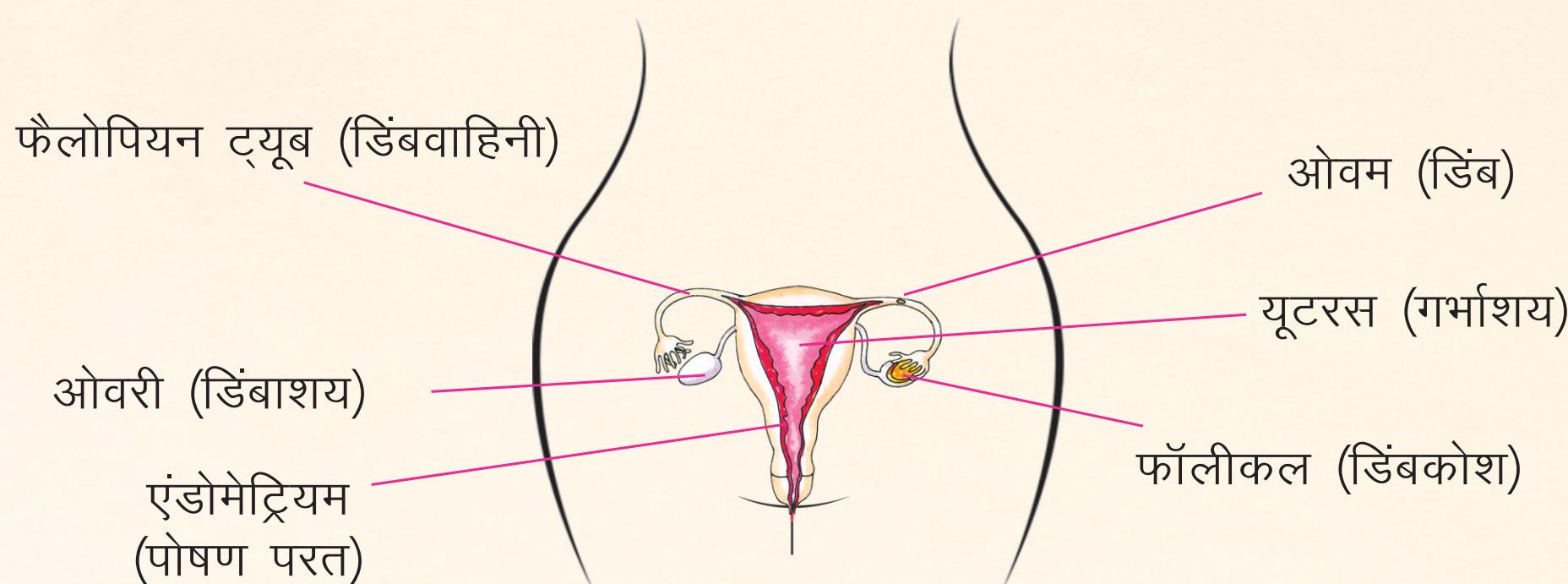
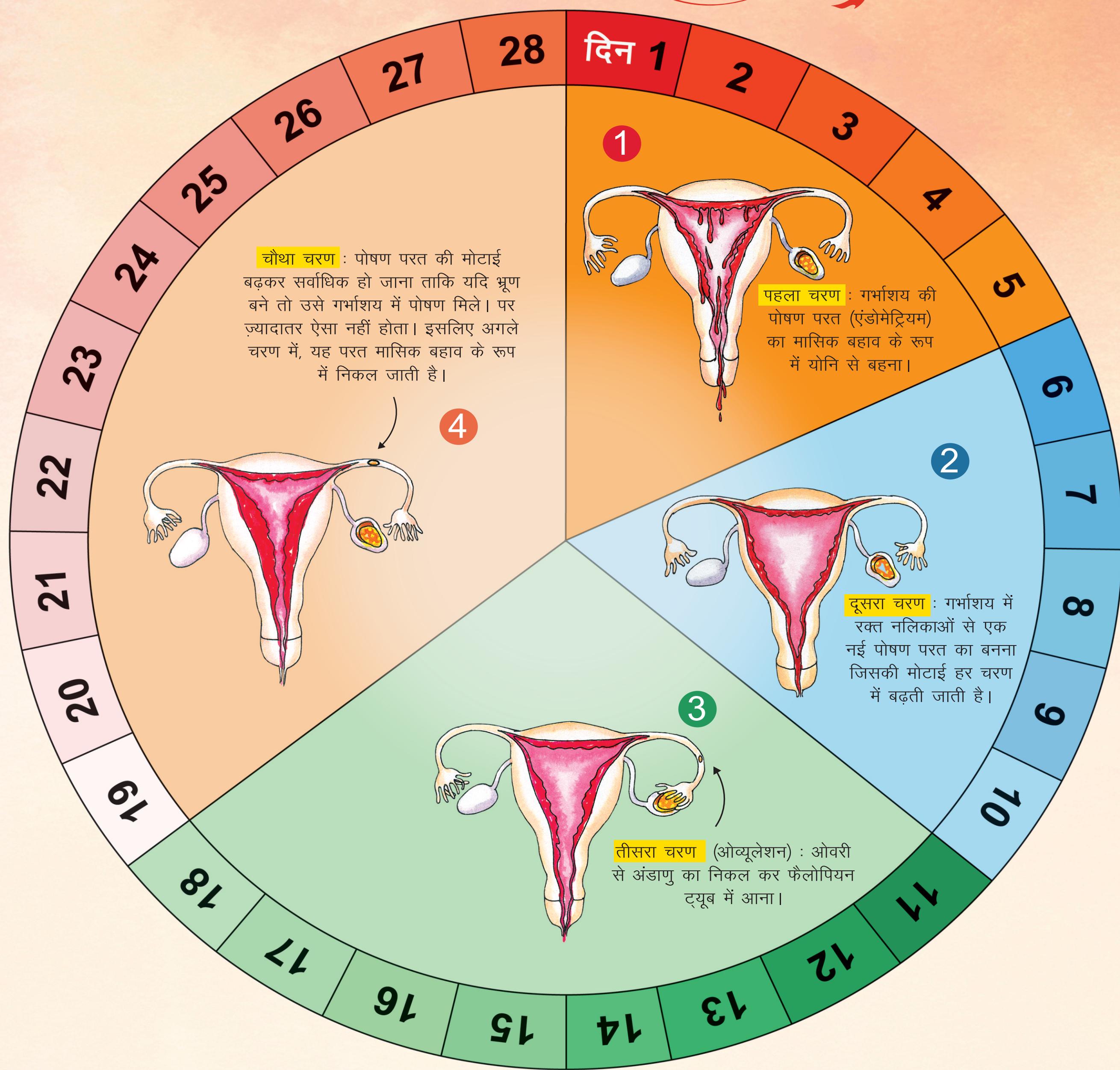


# आओ समझें मासिक चक्र



हार्मोन्स द्वारा नियमित होने वाला मासिक चक्र ज्यादातर 28 दिनों का होता है। यह चक्र सात दिन आगे-पीछे भी हो सकता है।



# आयोडीन युक्त नमक

## चुटकी एक, फायदे अनेक

आयोडीन एक प्राकृतिक सूक्ष्म-पौष्टक तत्व है, जिस पर शरीर की कुछ महत्वपूर्ण क्रियाएं निर्भर हैं। पूरे जीवनकाल में आयोडीन की बहुत थोड़ी सी मात्रा की शरीर में आवश्यकता होती है- जीवन भर में एक छोटी चम्मच से भी कम।



### लाभ

- गर्भ में पल रहे शिशु की सुरक्षा • गर्भ में पल रहे बच्चे की उचित शारीरिक विकास • कार्यक्षमता के लिए ऊर्जा की पूर्ति
- सामान्य कार्य करने में थकान व कमजोरी • बार-बार गर्भपाल का खतरा
- गर्भ में पल रहे बच्चे का शारीरिक विकास अवरुद्ध होना • गर्भ में पल रहे बच्चे का अपूर्ण बौद्धिक एवं विकृत शारीरिक विकास

### नुकसान



### लाभ

- शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्ण विकसित स्वस्थ बच्चों का जन्म
- विकलांग बच्चे का जन्म • मंदबुद्धि एवं सुस्त बच्चे का जन्म • बौनापन

### नुकसान



### लाभ

- सामान्य शारीरिक क्षमताएं • सामान्य बौद्धिक क्षमताएं
- सामान्य बौद्धिक व शारीरिक विकास,
- शारीरिक व सामान्य बौद्धिक विकास में बाधा आना

### नुकसान



### लाभ

- शारीरिक विकास में सामान्य वृद्धि • बौद्धिक विकास में सामान्य वृद्धि
- सामन्य ज्ञान व तर्क शक्ति का विकास
- पढ़ाई में मन नहीं लगना • शारीरिक कमजोरी व क्षमताओं में कमी
- गूंगे व बहरेपन का खतरा • बौद्धिक क्षमता की कमी

### नुकसान

#### ध्यान रखें :

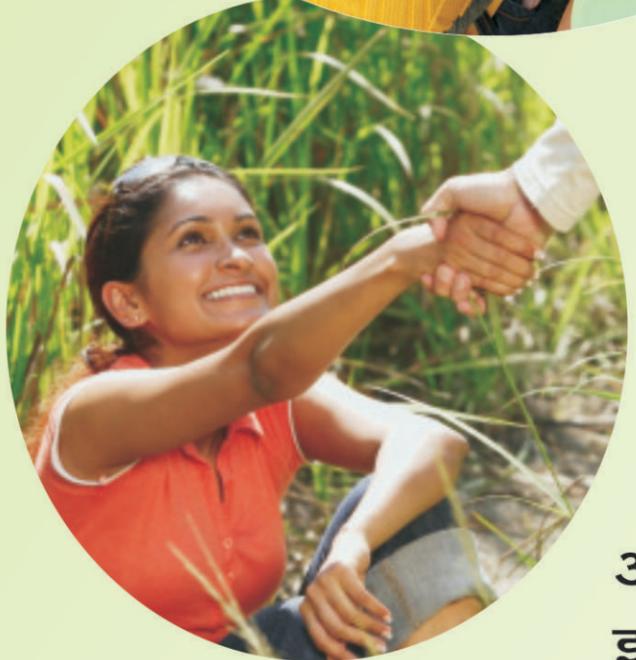
आयोडीन युक्त नमक हमेशा बंद डिब्बे में ही रखें  
तथा धूप, नमी और गर्म स्थानों से दूर रखें।

**आयोडीन युक्त नमक की पहचान  
मुख्यतया सूरज का निशान**



**नोट-** बाजार से खरीदे गये नमक में आयोडीन की मात्रा की जांच आप अपने नजदीक की आंगनबाड़ी सेविका / आशा सहयोगिनी / ए.एन.एम. से कराना न भूलें।

# मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है



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

## 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।

### 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, निर्माण भवन, नई दिल्ली-110 108  
अधिक विवरण जानने के लिए हमारी वेबसाइट देखें: [www.mohfw.nic.in](http://www.mohfw.nic.in) for further details

# नई माँ, मातृत्व और मन की समस्याएं



## नई माँ

यह समय है—

- बच्चे का आनंद लें।
- बच्चे को खाना खिलाएं और उसके साथ खेलें।
- मातृत्व की आदत करें।

**अपने बच्चे से अपना लगाव बढ़ाएं।**

- आपका बच्चा एक ऐसा चमत्कार है, जो आपने पहले कभी नहीं देखा होगा।
- स्पर्श लगाव का एक अनिवार्य भाग है चाहे फिर इसमें कितनी कठिनाईयां ही हों।

**अपने बच्चे की देखभाल समझें।**

- नींद की कमी हो सकती है।
- प्रसव बाद उदासी होना सामान्य है और यह बच्चा होने के 3–5 दिन के अंदर होता है।
- अधिकतर महिलाएं खुद को बच्चे के जन्म के बाद 2–3 महीने तक अकेला पाती हैं, इसलिए समाजिक संबंध बनाए रखने का प्रयास करें।

**तो उसके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ सकता है?**

- परन्तु क्या सभी नई माँ खुश हैं?
- उनको किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है?



## प्रसव पश्चात् उदासी / 'ब्लूज'

- मूड / मनोभाव में लगातार बदलाव।
- उदासी, रोना।
- नींद की परेशानी
- चिड़चिड़ापन, बेचैनी।
- 5–8 दिन के अंदर शुरूवात, 8–10 दिन तक चलना।
- स्वयं ठीक हो जाना।

## नई माँ को आने वाली परेशानियां

- थकान।
- नींद की कमी।
- घर पर अकेला होना।
- मदद या मार्गदर्शन की कमी।
- बच्चे को बहुत अधिक देखभाल व ध्यान की जरूरत।
- दूसरे छोटे बच्चे जिनको देखभाल की जरूरत है
- खुद के लिए समय न होना –
- समय का कोई नियंत्रण न होना।



उपरोक्त लक्षणों के दिखाई देने पर बिना किसी देरी के नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या मनोचिकित्सा विभाग में जाएं।



सार्वजनिक हित में जारी

## राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, निर्माण भवन, नई दिल्ली-110008  
द्वारा जनहित में जारी, अधिक जानकारी के लिए [www.mohfw.nic.in](http://www.mohfw.nic.in) पर देख सकते हैं

# शराब/इंग्स के सेवन से बचें एक खुशहाल जिंदगी के लिए....



## शराब/इंग्स का सेवन न करें



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, निर्माण भवन, नई दिल्ली-110 108  
अधिक विवरण जानने के लिए हमारी वेबसाइट देखें: [www.mohfw.nic.in](http://www.mohfw.nic.in) for further details



# शराब/इंग्स के सेवन से बचें एक खुशहाल जिंदगी के लिए....



शराब/इंग्स का सेवन न करें



शराब और इंग्स के सेवन  
की वजह से जीवन में मानसिक स्वास्थ्य  
की समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

व्यसन (लत) की वजह से बैचेनी, अनियंत्रित मूड, विक्षिप्तता और आवेगों को नियंत्रित करने की गड़बड़ियाँ  
पैदा हो सकती हैं।

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

**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।



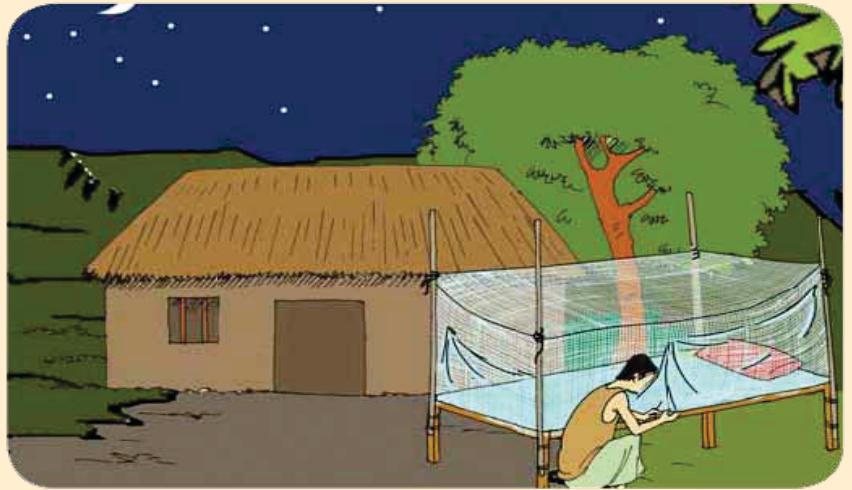
सार्वजनिक हित में जारी:

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110108

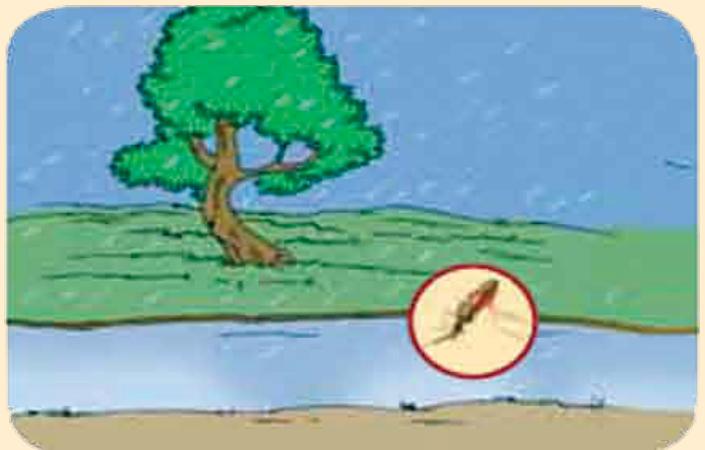
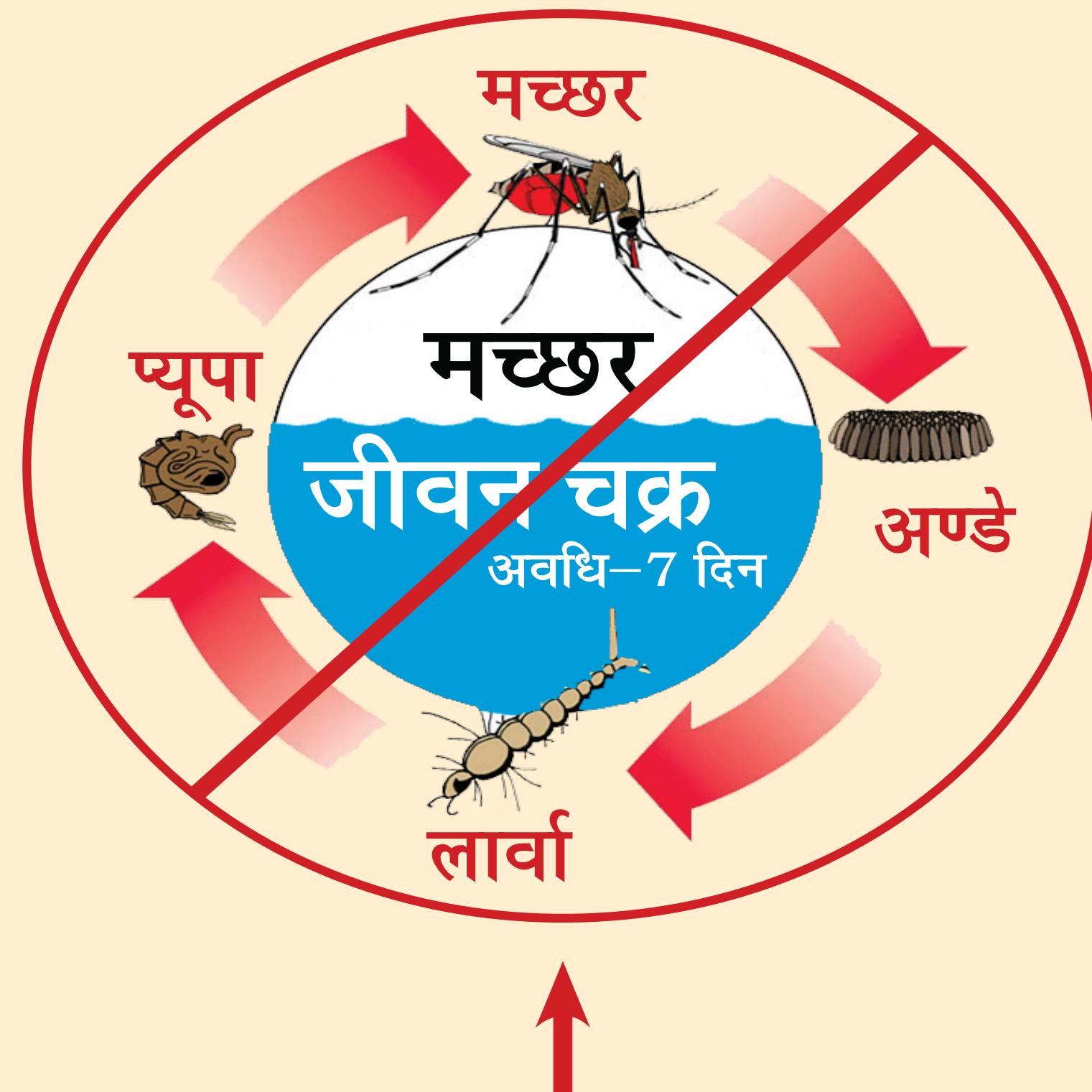
द्वारा जनहित में जारी अधिक जानकारी के लिए [www.mohfw.nic.in](http://www.mohfw.nic.in) पर देख सकते हैं

# टाकड़ां शो कहणों हैं, मच्छर ने भगावणों है



अपने आसपास, घर, गली, गांव, कुआं, कुंड, तालाब  
में मच्छर पैदान होने दें।  
मलेरिया को रोकने का यही एक उपाय है।

- \* कीचड़ वाली जगह और गढ़ों को मिट्टी से भर दें
- \* कबाड़, पुराने टायर आदि को नष्ट कर दें
- \* नीम की पत्ती का धुआं करें
- \* सोने से पहले मच्छरदानी लगायें
- \* लार्वा दिखने पर तुरंत केरोसिन का छिकाव करें अथवा स्वास्थ्यकर्मी से टेमोफॉस दवाई का छिकाव करवायें
- \* स्वस्थ्य केन्द्र से गम्बुजिया मछली लाकर खुले पानी में छोड़ें



\* स्वस्थ्य केन्द्र पर तुरंत खून की जांच करवायें

\* तुलसी के पत्तों का सेवन करें





# टीबी मरीज से दिखायें अपनापन और बाँधें प्यार का बन्धन

डॉट्स का इलाज आरम्भ करते ही टीबी के संक्रमण की संभावना कम हो जाती है।

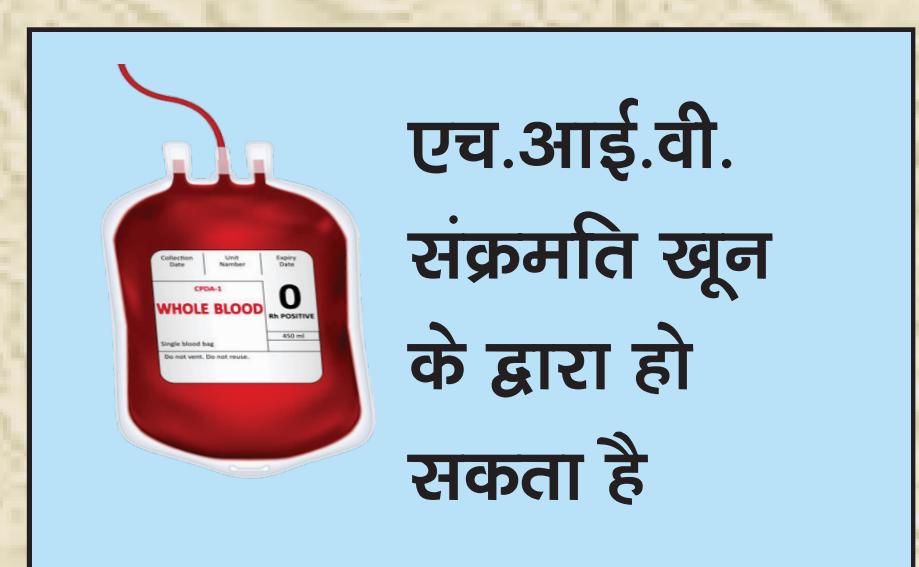
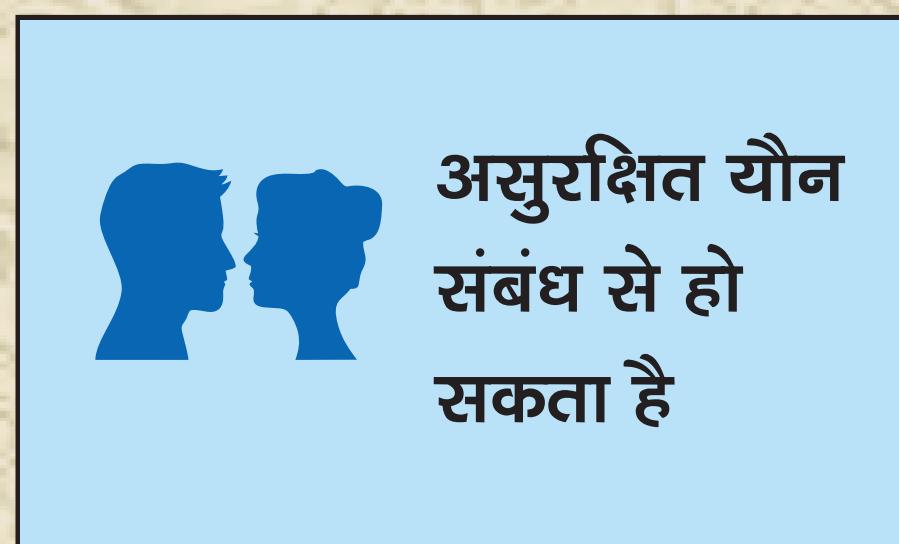


भारत सरकार द्वारा टीबी का इलाज और उच्च गुणवता की दवाएं सभी डॉट्स सेन्टर में मुफ्त उपलब्ध हैं।

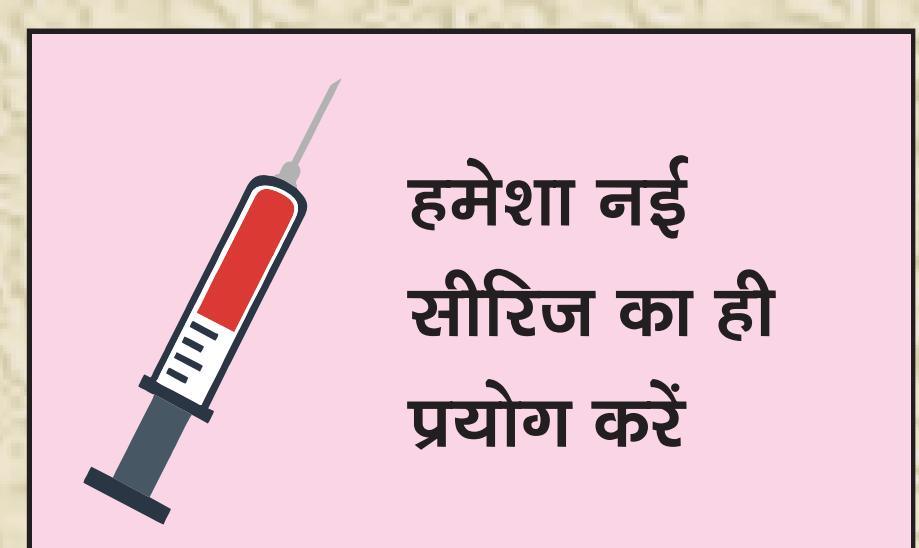
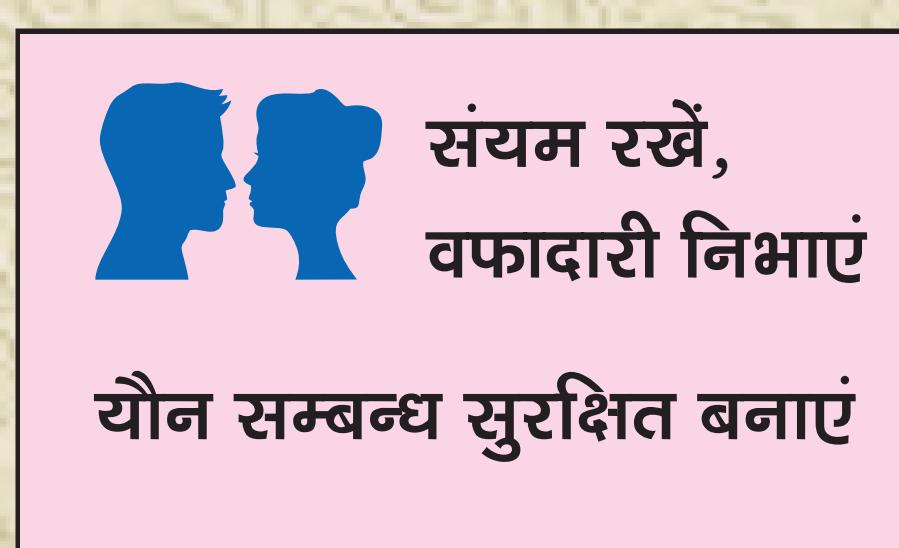
केन्द्रीय टीबी प्रभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जनहित में जारी

# एक को समझा ए एक, एड्स से बच पाएं अनेक

## एच.आई.वी. कैसे फैलता है



## एच.आई.वी. से बचने के लिए सावधानियाँ



एच.आई.वी. जाँच की सुविधा अव हर जिला सरकारी अस्पताल के स्वैच्छिक परामर्श व परीक्षण केन्द्र (वि.सि.टि.सि.) में उपलब्ध है।

# किशोरियों में एनीमिया से बचाव

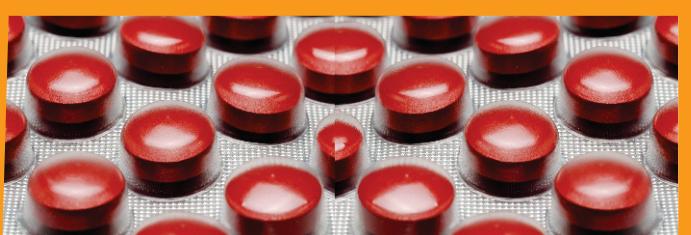
एनीमिया से करें बचाव...

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।



# किशोरियों में एनीमिया की पहचान

अगर कर लो जल्दी पहचान...

एनीमिया से बचना है आसान...



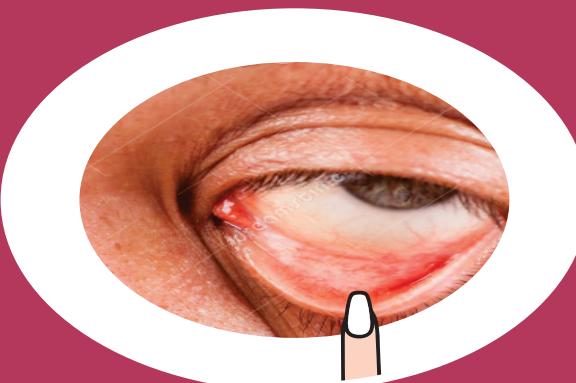
भूख न लगना/जल्दी थक जाना/सांस फूलना



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