

किशोरी सशक्त तो समाज सशक्त

स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छता और पोषण

☀️ स्वस्थ आहार अपनाएं, सेहतमंद बनें ! ☀️

- ✓ संतुलित आहार: ताजे फल, सब्जियाँ, और साबुत अनाज खाएं।
- ✓ प्रोटीन का सेवन: दाल, मांस, अंडे और दूध को आहार में शामिल करें।
- ✓ जंक फूड से बचें: तला-भुना और प्रोसेस्ड भोजन सीमित करें।

💧 भरपूर पानी पिएं !

- ✓ रोज़ 8-10 गिलास पानी पिएं। शरीर को हाइड्रेट रखना ज़रूरी है।

🏃♂️ रोज़ाना व्यायाम करें !

- ✓ 30-45 मिनट तक शारीरिक गतिविधि करें। (योग, दौड़ना, खेल-कूद)

🛌 पूरी नींद लें !

- ✓ रोज़ 7-8 घंटे की गहरी नींद लें। (जल्दी सोएं, जल्दी उठें)

🧘 मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें !

- ✓ योग और मैडिटेशन से मानसिक शांति बनाए रखें।
- ✓ तनाव कम करने के लिए पर्याप्त विश्राम लें।
- ✓ प्रकृति से लगाव रखें और उससे जुड़े रहें।

स्वच्छता अपनाएं, निरोग रहें !

हाथ धोना न भूलें!

- ✓ खाना खाने से पहले और बाद में,
- ✓ बाथरूम जाने के बाद,
- ✓ खांसने या छींकने के बाद,
- ✓ कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएं।

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें!

- ✓ रोज़ नहाएं और साफ कपड़े पहनें।
- ✓ दिन में दो बार दांत ब्रश करें।
- ✓ नाखून और बालों की सफाई रखें।

घर और किचन को साफ रखें!

- ✓ खाना बनाने से पहले और बाद में हाथ धोएं।
- ✓ कच्चे और पके हुए भोजन को अलग रखें।
- ✓ किचन के बर्तनों को नियमित रूप से धोएं।

अपने आस-पास सफाई बनाए रखें!

- ✓ मास्क पहनें और भीड़भाड़ से बचें।
- ✓ बीमार होने पर डॉक्टर से सलाह लें।
- ✓ कचरा सही जगह डालें और घर को साफ रखें।

स्वच्छता और सेहत से जुड़ी कुछ जरूरी बातें:

- ✓ बच्चों को स्वच्छता के महत्व के बारे में सिखाएं।
- ✓ आँख, नाक, दांत और कान की सफाई का ध्यान रखें।
- ✓ परिवार और कार्यस्थल को साफ-सुथरा रखें।
- ✓ नियमित टीकाकरण करवाएं और स्वास्थ्य की देखभाल करें।

✨ स्वच्छता अपनाएं, स्वस्थ जीवन पाएं ! ✨