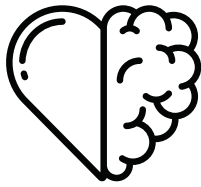
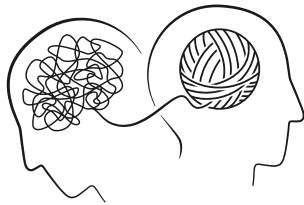


## मानसिक स्वास्थ्य

- मानसिक स्वास्थ्य में हमारा भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण शामिल होता है। हमारे सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है।



- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) अपनी स्वास्थ्य की परिभाषा में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी शामिल करता है।



## मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय

- दूसरों से जुड़े रहें और अपने आप को अलग न समझें।
- दिन में हुई अच्छी बातों पर ध्यान दें और धन्यवाद करना न भूलें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- दूसरों की मदद करते रहें।
- पर्याप्त नींद लें और समय पर सोएं और समय से जागें।
- एक्सरसाइज और योग करें।
- ऐसा कुछ करें जिससे आपका मन लगा रहे और आप खुश रहें।



जानकारी के लिए, संपर्क करें:

ममता धवन  
+91 9810337694



## स्वास्थ्य जागरण



मनुष्य के जीवन में स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण स्थान है। स्वास्थ्य व्यक्ति की अमूल्य निधि है। यह केवल व्यक्ति विशेष को प्रभावित नहीं करता, बल्कि जिस समाज में वह रहता है, उस सम्पूर्ण समाज को प्रभावित करता है। स्वस्थ मनुष्य ही सामाजिक उत्तरदायित्वों का निर्वाह कुशलतापूर्वक कर सकता है।

मनुष्य का स्वास्थ्य बैंक की पूंजी के समान समझा जाता है। यह हमारे शारीरिक बैंक का हिसाब है। यदि हम शरीर का ध्यान नहीं रखेंगे तो कोई बीमारी, दुःख विकार शरीर में आ जाता है तथा व्यक्ति शारीरिक बैंक से उनको दूर करने के लिए कर्ज लेता है। किन्तु यदि स्वास्थ्य रूपी बैंक की पूंजी ही नहीं है तो मनुष्य कठिनाई में पड़ जाता है।

अतः जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ है वही व्यक्ति शारीरिक रूप से हृष्ट-पुष्ट होने के कारण जीवनशक्ति से पूर्ण, भावात्मक रूप से सहनशील व चिंतारहित होता है और सामाजिक दृष्टि से सहयोगी, परोपकारी, निःस्वार्थी तथा दूसरों का सम्मान करने वाला होता है।

डायट से जुड़ी कई छोटी-छोटी बातों पर हम ध्यान नहीं दे पाते और कई चीजों को खाते हैं जो हमारे शरीर फायदा नहीं पहुंचाती हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी ही चीजों के बारे में:

1) रोज़ 8-10 गिलास पानी पिएं।



2. सुबह-सुबह ब्रेकफास्ट जरूर करें। ब्रेकफास्ट न करने से कई बीमारियां होती हैं।

3. दिन भर में कुछ कुछ खाते रहें, खाने के बीच लंबा गेप नहीं होना चाहिए।

4. कोशिश करें कि खाने में प्रोटीन जरूर हो।



5. खाने के दौरान लाल, हरे और संतरी रंग की चीज जरूर लें। इस तीन नंबर के नियम को जरूर मानें और खाने में इन रंगों की खाने की चीजें जैसे गाजर, संतरा और हरी सब्जियों को शामिल करें।



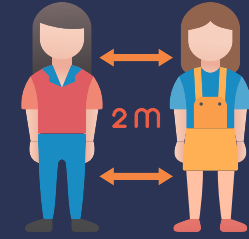
6. खाने बनाते समय फैट का ध्यान रखें। खाने में ऑयल, बटर, चीड, क्रीम का इस्तेमाल कम से कम करें।

7. रात को पूरी नींद लें।

8. सुबह आधे घंटे योग जरूर करें। योग और मेडिटेशन आपको शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखेगा।



कोरोनावायरस से बचाव के उपाय



- अपने हाथों को बार बार साबुन और पानी से धोएं
- आपस में कम से कम 2 मीटर की दूरी रखे।
- अपने नाक, कान और आँखें छूने से पहले हाथ धोएं।
- सामाजिक आयोजनों और भीड़ भाड़ वाली जगह न जाए।
- सर्दी और खासी करते समय अपने मुँह पर टिश्यू या रुमाल रखें।

