



स्वस्थ अंग और उनकी देखभाल के लिए गाइड बुक

हमारा मस्तिष्क

स्वस्थ मस्तिष्क



स्वस्थ मस्तिष्क

हमारे मस्तिष्क को प्रसन्न क्या रखता है?



प्रकृति से जुड़ाव



नियमित शारीरिक गतिविधि



पर्याप्त नींद



व्यक्तिगत रुचियाँ



सामाजिक मेल - मिलाप



अस्वस्थ मस्तिष्क



अस्वस्थ मस्तिष्क

हमारे मस्तिष्क को क्या परेशान करता है?



अत्यधिक स्क्रीन टाइम



नींद की कमी



अकेलापन और चिंता



नशीली दवाओं का सेवन



हमारी आँखें

स्वस्थ आँखें

हमारी आँखों को क्या प्रसन्न रखता है?



विटामिन A युक्त भोजन



कम स्क्रीन टाइम



अच्छी रोशनी और सही पढ़ने की दूरी



नियमित आँखों की जाँच



स्वस्थ आँखें



अस्वस्थ आँखें

अस्वस्थ आँखें

हमारी आँखों को परेशान क्या करता है?



अत्यधिक स्क्रीन टाइम



नींद की कमी



गंदे हाथों से आँखें छूना/मलना



हमारे दाँत

स्वस्थ दाँत



हमारे दाँतों को
क्या प्रसन्न
रखता है?



दिन में दो बार
दाँत साफ करें



पर्याप्त पानी
पिएँ



संतुलित
आहार लें



नियमित रूप से दंत
चिकित्सक से जाँच
कराएँ



अस्वस्थ दाँत



हमारे दाँतों
को क्या परेशान
करता है?



दाँतों की सही तरह से
सफाई न करना



ज़्यादा मीठा
भोजन

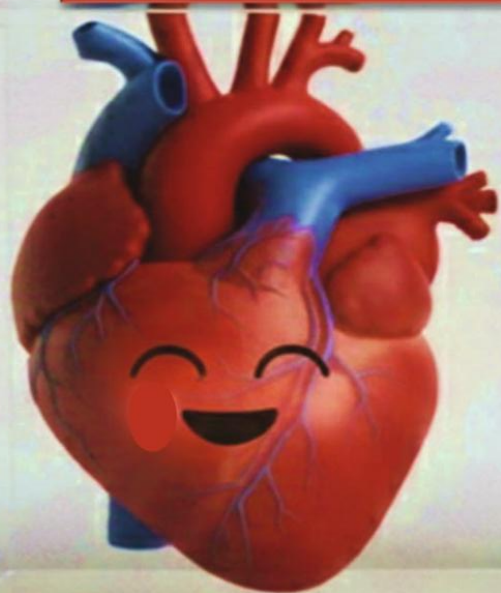


धूम्रपान



हमारा हृदय

स्वस्थ हृदय



स्वस्थ हृदय

हमारे हृदय को
क्या प्रसन्न
रखता है?



साथ समय
बिताना



संतुलित
आहार लें



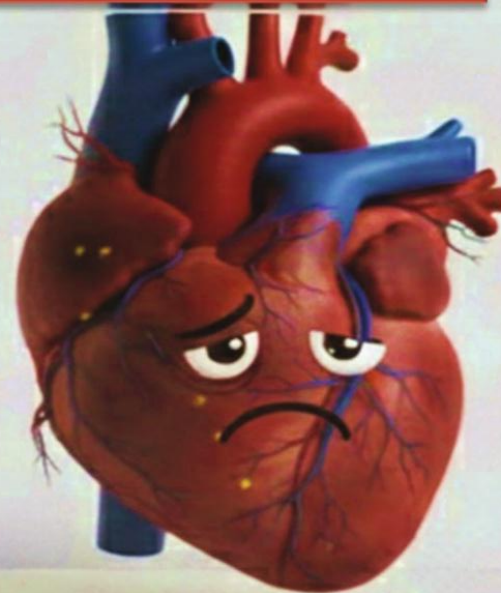
नियमित शारीरिक
गतिविधि करें



पर्याप्त आराम करें



अस्वस्थ हृदय



अस्वस्थ हृदय

हमारे हृदय
को क्या परेशान
करता है?



अधिक नमक
का सेवन



जंक / प्रोसेस्ड
फूड



कम शारीरिक गतिविधि
वाली जीवनशैली

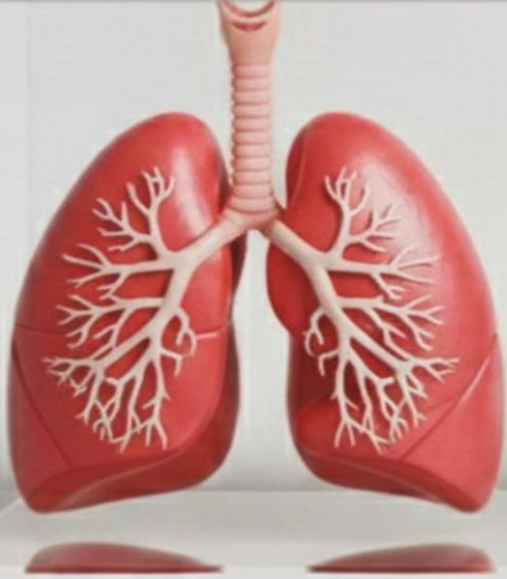


तनाव



हमारे फेफड़े

स्वस्थ फेफड़े



स्वस्थ फेफड़े

हमारे फेफड़े को क्या प्रसन्न रखता है?



योग करना



पर्याप्त आराम करें



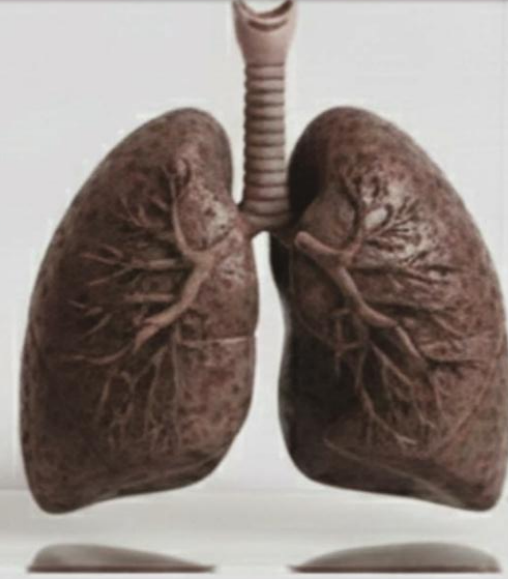
पेड़ लगाना



नियमित शारीरिक गतिविधि करें



अस्वस्थ फेफड़े



अस्वस्थ फेफड़े

हमारे फेफड़े को क्या परेशान करता है?



धूम्रपान



कम शारीरिक गतिविधि वाली जीवनशैली



वायु प्रदूषण



हमारा यकृत

स्वस्थ यकृत



स्वस्थ यकृत

हमारे यकृत को क्या प्रसन्न रखता है?



पर्याप्त पानी
पिएँ



संतुलित
आहार लें



नियमित शारीरिक
गतिविधि करें



डॉक्टर द्वारा बताई गई
दवाइयाँ ही लें



अस्वस्थ यकृत



अस्वस्थ यकृत

हमारे यकृत को क्या परेशान करता है?



शराब का
सेवन



जंक / प्रोसेस्ड
फूड



कम शारीरिक गतिविधि
वाली जीवनशैली



खुद से दवा
लेना



हमारा पेट

स्वस्थ पेट



स्वस्थ पेट

हमारे पेट को
क्या प्रसन्न
रखता है?



पर्याप्त पानी
पिएँ



संतुलित
आहार लें



नियमित शारीरिक
गतिविधि करें



पर्याप्त आराम करें



अस्वस्थ पेट



अस्वस्थ पेट

हमारे पेट को
क्या परेशान
करता है?



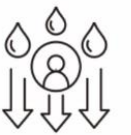
शराब का
सेवन



तेल-मसालेदार
भोजन



स्वच्छता का ध्यान
न रखना



पानी की
कमी



हमारे गुर्दे (किडनी)

स्वरथ
किडनी



स्वरथ किडनी

हमारी किडनी
को क्या प्रसन्न
रखता है?



पर्याप्त पानी
पिएँ



संतुलित
आहार लें



नियमित शारीरिक
गतिविधि करें



पर्याप्त आराम करें



तनावग्रस्त
किडनी



अस्वरथ किडनी

हमारे गुर्दों (किडनी)
को क्या परेशान
करता है



जंक / प्रोसेस्ड
फूड



बैठे रहने वाली
जीवनशैली



बिना चिकित्सक की
सलाह के दवाई लेना



पेशाब रोककर
रखना

