

साधारण खतरा र सावधानी



१



२



३



४





५



६



७



८



व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाई



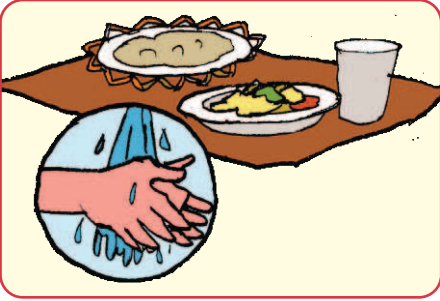
दिनमा २ पटक दाँत माइने



जनावरहरूलाई भान्सा भन्दा टाढा राख्ने



स्वच्छ र सादा खाना खाने



खाना खानु अगाडी र पछाडी हात नधुने



सफा रहनको लागि पटक पटक नुहाउने



अस्वस्थकर वातावरणको कारणले हुने
चिलाउनेबाट टाढा रहने



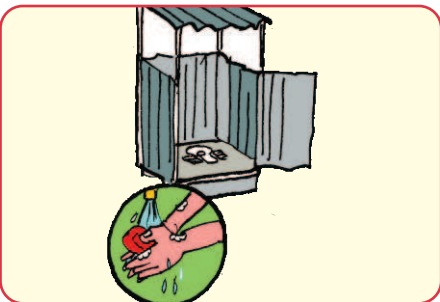
उमालेका पानी पिउने



स्वस्थ रहन र पेटको खराबीबाट बच्नको
लागि सागपात खाने



बाल बालिकालाई स्वस्थकर खाना
प्रदान गर्ने



चर्पिको प्रयोग गरी सकेपछि साबुनले
हात धुने



बालबालिकाहरूलाई सरुवा रोग र
भिङ्गाबाट बचाउने



बेला बेलामा कपडा, ओढ्ने
ओछ्याउने लुगा धुने

साबुनले हात धुने तरिका

खाना खानु अगाडि तथा खाना खाइसकेपछि



सौचालय प्रयोग गरिसकेपछि



काम गरिसकेपछि



विरामी बाच्चाहरुलाई औषधी दिनुअगाडि



खाना पकाउनु अगाडि



हात धुने तरिका

१



साबुनको प्रयोग गर्ने

२



औलाले हत्केला मिच्ने

३



औलाका टुप्पाहरु मिच्ने

४



नाडीहरु पालै पालै मिच्ने

५



त्यसपछि हात पखाल्ने

६



हातलाई सुकाउने

पानी र स्वच्छता



यो तस्वीरमा के समस्याहरू देखिएका छन् ?

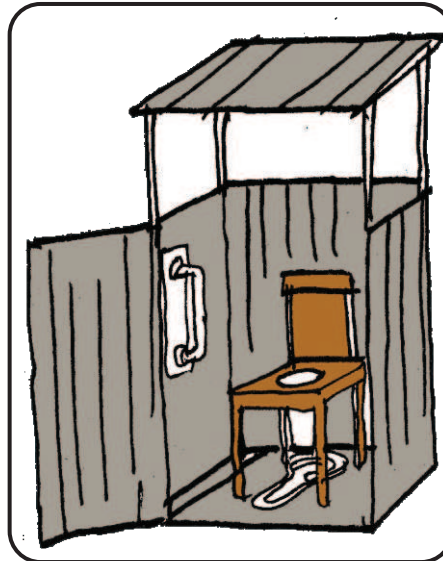
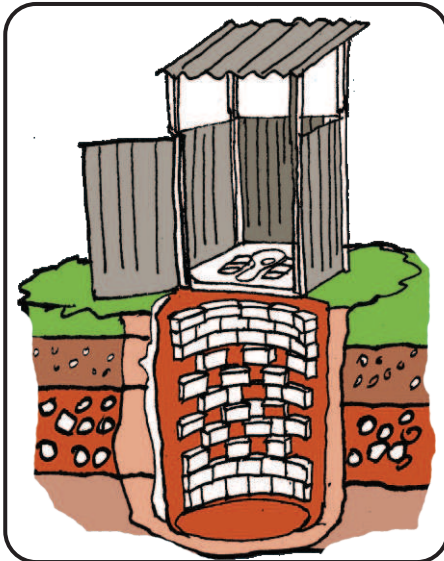
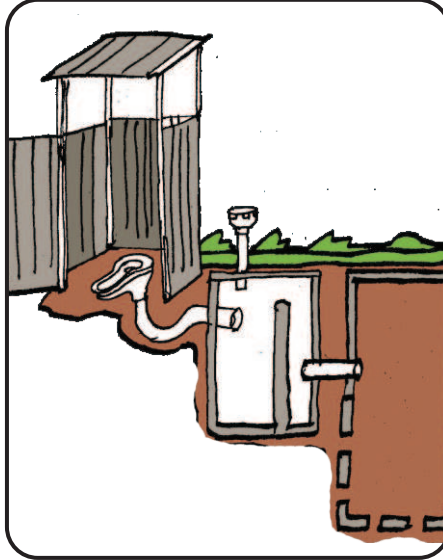
चर्पिको प्रयोग किन गरिन्छ ?

- गोपनियताको लागि
- स्वस्थकर तारिकाले दिसा, पिसाब गर्नको लागि
- सरुवा रोगहरूबाट बच्नको लागि
- सम्मान र इज्जतको नमुना बन्नको लागि
- पानीको मुहानहरूलाई दुषित बनाउनबाट रोक्न

चर्पिको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

- चर्पि भित्र बाल्टिमा पानी राख्ने
- चर्पिको लागि छुट्टै चप्पल राख्ने
- दिसा, पिसाब गरिसकेपछि केही पानी हालेर सफा गर्दा गन्ध फैलनबाट बचाउँछ
- दिसा पिसाब सधैं बगाउने गरौं
- चर्पिको नजिकमा साबुन पानी सधैं राखौं ।

कम खर्चिलो चर्पि बनाउने तरिका

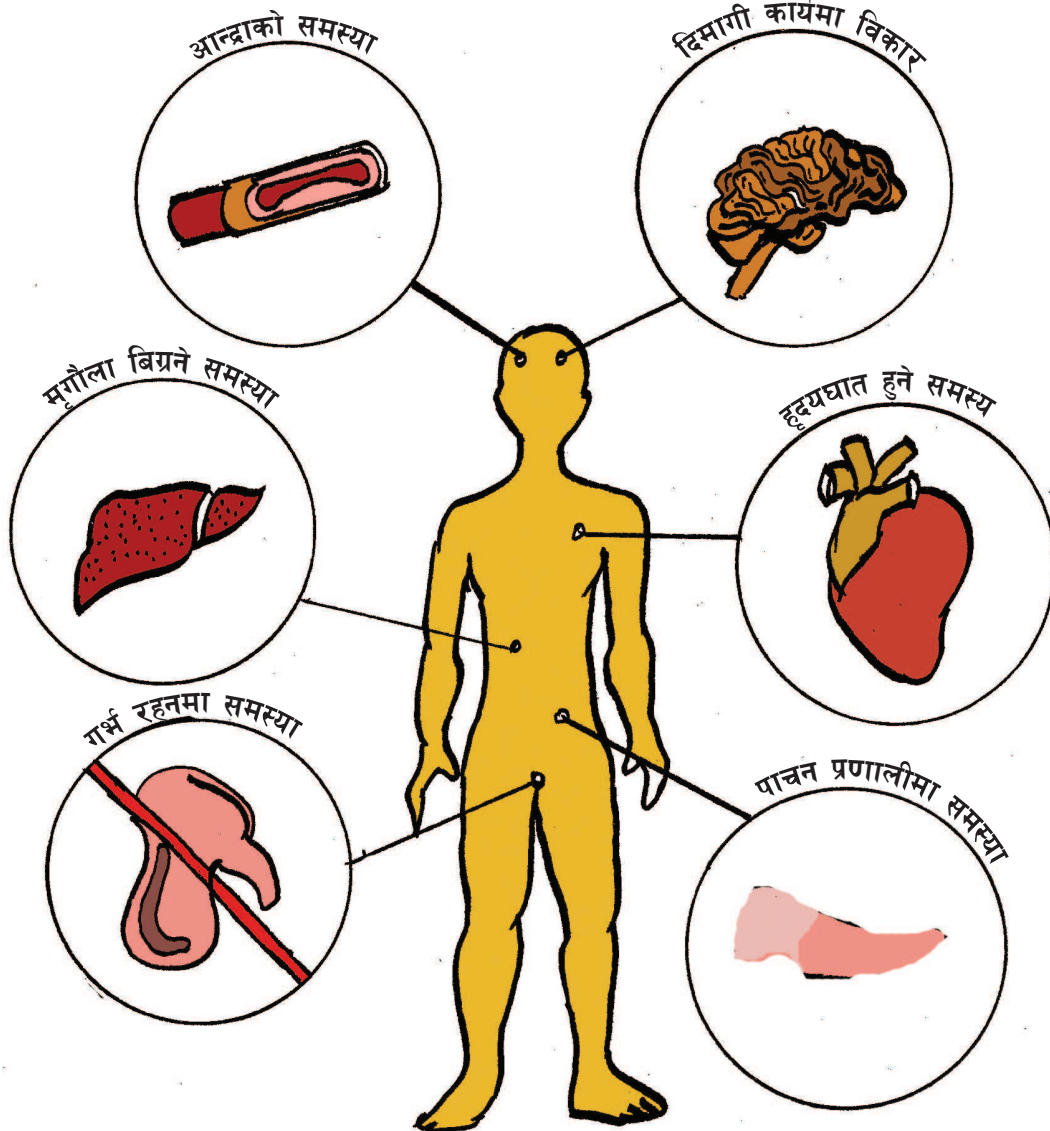


रक्सीको असरहरू

१.	बोली लर्बराउने
२.	वान्ता हुने
३.	पेट दुख्ने
४.	सास फेर्ने गाह्रो हुने
५.	अनिर्णयको बन्दी बन्ने
६.	बेहोसीको हालत हुने
७.	लामो समयको बेहोसीमा जाने

८.	रिडटा लाग्ने
९.	पखाला लाग्ने
१०.	टाउको दुख्ने
११.	हेर्न र सुन्नमा कठीनाई हुने
१२.	समन्वय तथा अनुमानमा कमी आउने
१३.	पहेंले रोगको सिकार
१४.	आँखामा अन्धकार छाउने

रक्सीको दिर्घ असरहरू



रक्सीको प्रयोग र यसको असरहरू

व्यक्तिगत असरहरू



- पोषण तत्वमा कमी
- कन्भल्सन
- असामान्य
- विचारमा परिवर्तन
- निराशा अनिद्रा
- हृदयघात मृगौला समस्या
- अस्पतालमा भर्ना हुने अवस्था
- आत्महत्या
- मृत्यु

परिवारमा पार्ने असरहरू



- पारिवारिक सम्बन्ध विग्रनु
- आर्थिक अभाव हुनु
- बच्चाहरूको नाममा असर पर्नु
- अस्वस्थकर बच्चा जन्मनु
- समाजिक प्रतिष्ठामा गिनु
- सम्बन्ध विच्छेद हुनु

काममा पार्ने असरहरू



- काममा हाजिर नहुनु
- कमसल काम गर्नु
- कामबाट निकालिनु
- धेरै कामहरू परिवर्तन गर्नु
- बेरोजगारीको समस्या
- दुर्घटनाको सिकार हुनु
- बढी पैसा तिर्नु
- कामको अस्त व्यस्त
- समाजमा नाम बदनाम पार्नु



रक्सीबाट छुटकारा कसरी पाउने ?

रक्सीको तल तलबाट
मुक्त हुने

तपाईंको लक्ष्य पहिचान गर्ने

रक्सी खान कम गर्ने

रक्सी कम गर्न दैनिक
तालिका राख्ने

परिवारसँग मिलेर बस्ने

खराब प्रभावबाट बच्ने

विगतका घटनाबाट
पाठ सिक्ने

रक्सी खाने खेलदेखि
टाढा रहने

थोरै थोरै मात्र पिउने

रक्सीबाट विदा लिने

सकारात्मक सोच राख्ने

परिवारसँग राम्रो समय
बिताउने

डाक्टरसँग परामर्श
लिने

रक्सी खाने बानी कम
गर्दै जाने

रक्सीको मात्रा कम गर्ने

रक्सी खाने साथी
परिवर्तन गर्ने