

यूथ रेडक्रास
+
Youth Red Cross
मेडिकल सेंटर

Dr. Rishma Lalshah
(Assistant Professor)
Dr. Simsha Lalshah
(Assistant Professor)

GOVT. W.V. PATANKAR
GIRLS COLLEGE
के.के. अग्रवाल
MENTAL HEALTH WELLSING CENTER
(Your Wellbeing is Our Happiness)
Sponsored by
District Mental Health Program, Durg (C.G.)
National Health Mission, Chhattisgarh









HEIGHT N/m	WEIGHT kg									
	Underweight	Healthy	Overweight	Obese	Extremely Obese					
4'8"	142.2	50	55	57	58	54	54	54		
4'9"	144.7	50	52	54	56	58	52	52	52	52
4'10"	147.3	50	51	53	55	57	51	51	51	51
4'11"	149.8	50	50	52	54	56	50	50	50	50
4'12"	152.4	50	50	51	53	55	50	50	50	50
5'1"	154.9	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'2"	157.4	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'3"	160.0	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'4"	162.5	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'5"	165.1	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'6"	167.6	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'7"	170.2	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'8"	172.7	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'9"	175.2	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'10"	177.8	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'11"	180.3	50	50	51	52	54	50	50	50	50
5'12"	182.8	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'1"	185.4	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'2"	187.9	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'3"	190.4	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'4"	192.9	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'5"	195.5	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'6"	198.0	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'7"	200.5	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'8"	203.0	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'9"	205.5	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'10"	208.1	50	50	51	52	54	50	50	50	50
6'11"	210.6	50	50	51	52	54	50	50	50	50

● कक्षा छोड़ें। सीक में काम का पूरा समय।
● कक्षा छोड़ें। सीक में काम का पूरा समय।
● मास पीठियाँ ही बंद होना।
● लला पीठियाँ लला (विशुद्ध दिना)।
● वाम एवं दक्षिण पूर्व संशोधन लला दिवस।
● प्रथम बार-बार अनायास होना।

सोमिन.कॉर
शिव भित्तिचित्र "रसम ललित" ओ.डी.डी.कॉम्प - १
शिव रसायन सीडी.पू.

● शिव भित्तिचित्र "रसम ललित" ओ.डी.डी.कॉम्प - १
शिव रसायन सीडी.पू.

मिजीकॉन्वर्सा
● शिव भित्तिचित्र "रसम ललित" ओ.डी.डी.कॉम्प - १
शिव रसायन सीडी.पू.

डिप्रेशन
● अत्यधिक उदरों और निरला होना।
● किसी भी काम में मन नहीं लगना।
● बार-बार आलस्य का विकास होना।
● नींद न आना या कम आना।
● वजन इच्छा में कमी महसूस होना।
● नकारात्मक विचार का आना।

सोमिन.कॉर
शिव भित्तिचित्र "रसम ललित" ओ.डी.डी.कॉम्प - १
शिव रसायन सीडी.पू.

क्या आपकी रसम ललित है?
● शिव भित्तिचित्र "रसम ललित" ओ.डी.डी.कॉम्प - १
शिव रसायन सीडी.पू.



MODERN LIFE STYLE: IMPACT ON HEALTH

● शिव भित्तिचित्र "रसम ललित" ओ.डी.डी.कॉम्प - १
शिव रसायन सीडी.पू.





Govt. Dr. W.W. Patankar Girls' PG
College, Durg (C.G.)



YOUTH RED CROSS