



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान  
(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार)  
वेदविद्या मार्ग, चिन्तामण गणेश, पो.ओं. - जवासिया, उज्जैन - 456006 (म.प्र.)  
Maharshi Sandipani Rashtriya Vedavidya Pratishthan  
(Ministry of Education, Govt. of India)

Ved Vidya Marg, Chintaman Ganesh, P.O. Jawasia, Ujjain - 456006 (M.P.)

प.सं.17-1/2024(प्र./वि.)/मसारावेविप्र/

दिनांक : 06.08.2024

कार्यालय आदेश - 1493

विषय : प्रतिष्ठान से अनुदानित वेदपाठशालाओं / इकाइयों में छात्रों की स्वास्थ्य सुरक्षा के सम्बन्ध में ।

प्रतिष्ठान से अनुदानित वेदपाठशालाओं / गुरु-शिष्य परम्परा इकाइयों में अध्ययनरत छात्रों को बारिश के मौसम में होने वाली संक्रामक बीमारियों जैसे - डेंगू, टायफाइड, मलेरिया, पीलिया, सर्दी-जुकाम, खांसी, वायरल फीवर आदि से बचाव एवं स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए अधोलिखित निर्देश जारी किए जाते हैं :-

- 1) वेदपाठशालाओं / इकाइयों में बारिश के मौसम में साफ-सफाई का विशेष ध्यान दें ।
- 2) खाद्य पदार्थों एवं पेयजल को ढक कर रखें । फल अथवा पत्ती वाली सब्जी को अच्छी तरह धोकर उपयोग करें ।
- 3) छात्रों को शुद्ध सात्विक गर्म भोजन एवं शुद्ध उबला हुआ/ फिल्टर पानी उपलब्ध कराएं ।
- 4) भोजन करने के पूर्व छात्रों को अच्छी तरह से हाथ धुलवाएं ।
- 5) छात्रों को किसी भी प्रकार के बाहरी, संक्रमित खाद्य पदार्थ उपयोग नहीं करने दें ।
- 6) विद्यालय परिसर, स्नानागार, वाशरूम आदि में नियमित साफ-सफाई की व्यवस्था सुनिश्चित करें ।
- 7) विद्यालय परिसर में पानी जमा नहीं होने दे । जल-निकासी की पर्याप्त व्यवस्था करें ।
- 8) छात्रों को मच्छरों से बचाव हेतु मच्छरदानी, दरवाजे - खिड़की में मच्छरजाली, परदे लगाकर रखें ।
- 9) पानी की टंकी, फूलदान, क्यारी, कूड़ेदान की नियमित सफाई करें ।
- 10) प्रतिष्ठान द्वारा बारिश के मौसम में बीमारियों से बचाव हेतु संलग्न निर्देश पुस्तिका (Guide / Pamplet) तैयार की गई है। जिसकी छायाप्रति निकालकर विद्यालय परिसर में चिपकाएं ।

(प्रो. विरूपाक्ष वि. जड्डीपाल)

सचिव

प्रतिलिपि : (1) प्रतिष्ठान से अनुदानित वेदपाठशालाओं / इकाइयों को सूचनार्थ एवं पालनार्थ प्रतिष्ठान की वेबसाइट पर प्रकाशनार्थ ।

(2) कार्यालय आदेश पत्रावली ।

Tele : 0734-2502266, 2502254, 2502255 Fax : 0734-2502266

E-mail : msrvvpunj@gmail.com Website : msrvvp.ac.in



# महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन

(शिक्षा मन्त्रालय भारत सरकार के अधीन स्वायत्तशासी संस्था)

Maharshi Sandipani Rashtriya Vedavidya Pratishthan, Ujjain

(An autonomous organisation under Ministry of Education, Govt. of India)

F.No 17-1/2024(A&F)/MSRVVP/

Date : 06.08.2024

## OFFICE ORDER- 1493

Sub : Health and wellbeing of students in Veda Pathshalas/GSP Units financially aided by the Pratishthan-Reg.

In consideration of the health and wellbeing of students studying in Veda Pathshalas and Guru Shishya Parampara Units financially aided by the Pratishthan, the following guidelines are provided to prevent infectious diseases such as dengue, typhoid, malaria, jaundice, cold, cough, and viral fever, which are prevalent during the rainy season :

- 1) Special attention is to be given towards cleanliness in Veda Pathshalas/GSP Units during the rainy season.
- 2) It is to be ensured that food items and drinking water are kept covered. It is essential to wash fruits and leafy vegetables thoroughly prior to consumption.
- 3) It is to be ensured that students are provided with pure satvik warm food and boiled/filtered water.
- 4) It is to be ensured that students wash their hands thoroughly before eating.
- 5) Do not allow the students to consume any kind of outside, contaminated food items.
- 6) Ensure regular cleanliness in the school premises, bathrooms, washrooms etc.
- 7) Do not allow water to accumulate in the Vidyalaya premises. It is essential to make adequate arrangements for drainage.
- 8) To ensure the protection of students from mosquitoes, it is advisable to utilize mosquito nets and install curtains on doors and windows.
- 9) It is to be ensured that water tanks, gardens, flower beds, and dustbins are cleaned on a regular basis.
- 10) To prevent diseases during the rainy season, the enclosed instruction booklet has been prepared by the Pratishthan. Take a photocopy of the same and paste it in the Pathshala premises.

Encl : As above

(Prof. Viroopaksha V. Jaddipal)  
Secretary

- Copy to :-
- (1) For information and upkeep to all the financially aided Veda Pathshalas/GSP Units
  - (2) To be published on the website of the Pratishthan
  - (3) Office Order File

वेद विद्या मार्ग, चिन्तामण गणेश, पो. जवासिया, उज्जैन-456006 (म.प्र.)

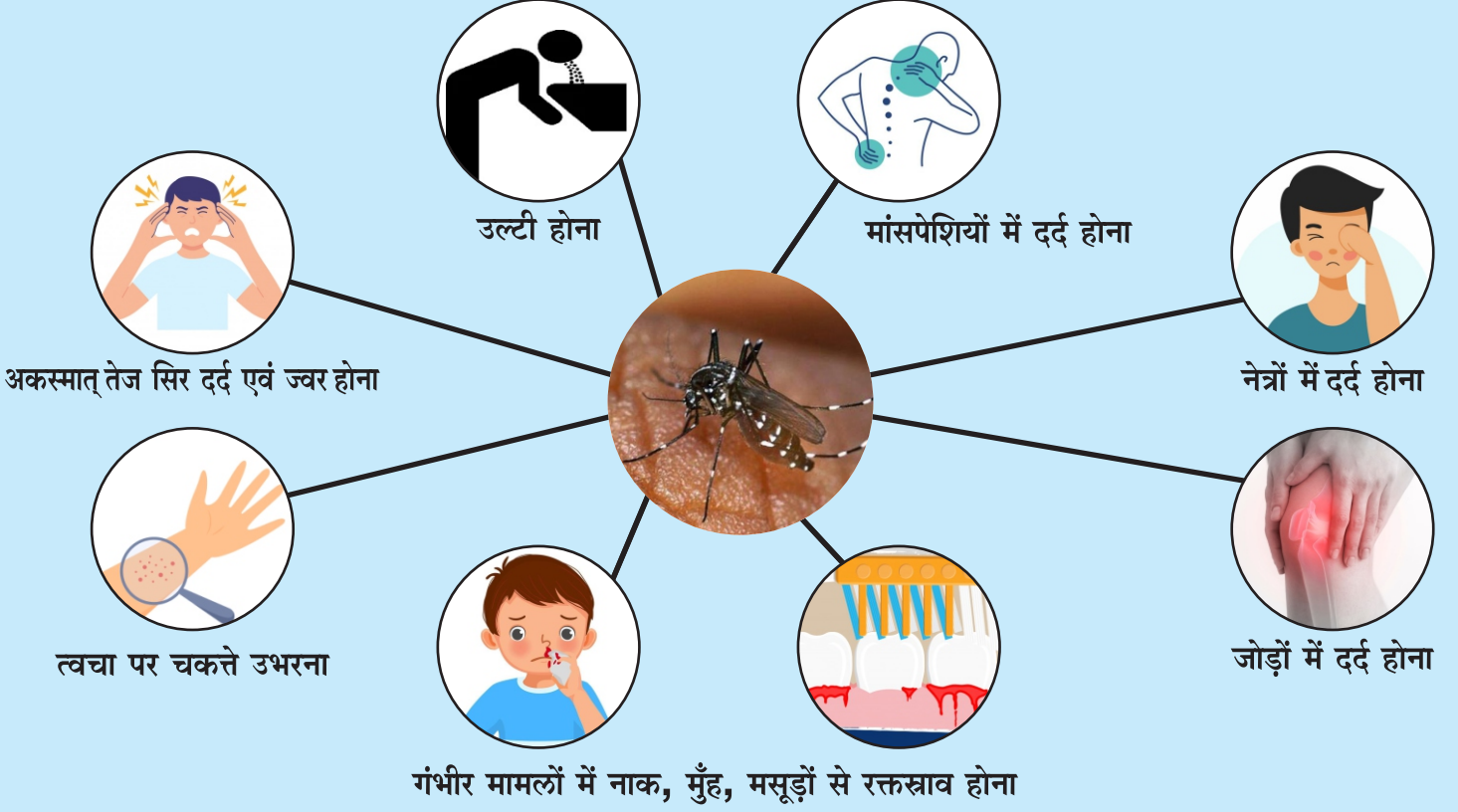
Vedavidya Marg, Chintaman Ganesh, P.O. Jawasiya, Ujjain - 456006 (M.P.)

दूरभाष: (0734) 2502266, 2502254, 2502255 email: msrvvpujn@gmail.com Website: www.msrvvp.ac.in

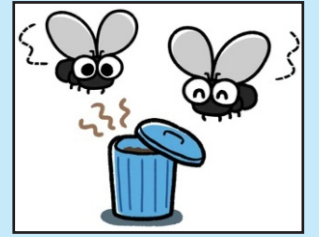
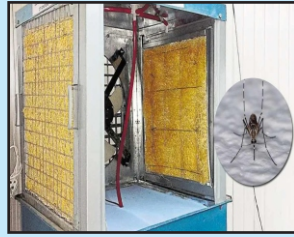
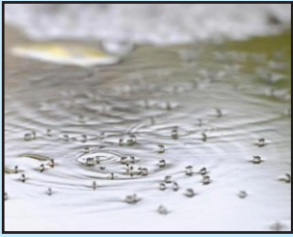
# डेंगू के लक्षण एवं बचाव के उपाय

डेंगू रोग एडीज नामक मच्छर के काटने से प्रसारित होता है..

## डेंगू के लक्षण



## एडीज मच्छर की उत्पत्ति का स्थान



### डेंगू रोग से रोकथाम के उपाय

- एडीज मच्छर स्थिर पानी में उत्पन्न होते हैं, अतः पानी की टंकी, फूलदान, कूलर, कूड़ादान आदि की स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें।
- सड़क पर पानी से भरे गड्ढे, उपयोग में नहीं आने वाले किसी पात्र अथवा वस्तु में जल के ठहराव को नहीं होने दें।
- घरों के द्वार एवं खिड़कियों में जाली तथा परदे लगायें।

### डेंगू रोग हो जाने के पश्चात् क्या करें?

- रक्त परीक्षण एवं चिकित्सकीय परामर्श अवश्य रूप से लें।
- पौष्टिक एवं सुपाच्य आहार ग्रहण करें।
- पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन तथा विश्राम करें।



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

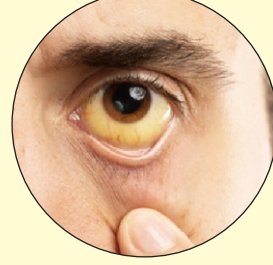
महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# पीलिया के लक्षण एवं बचाव के उपाय

## पीलिया के लक्षण

- भूख नहीं लगती है ।
- आंखें पीली पड़ जाती हैं ।
- चेहरा भी पीला हो जाता है ।
- पूरा शरीर पीले रंग का दिखाई देने लगता है ।
- नाखून पर पीलापन आ जाता है ।
- उल्टियाँ होती है ।
- बुखार बना रहता है ।
- पेट में दर्द होता है ।
- पेशाब हल्के पीले रंग की आने लगती है ।
- वजन कम होना ।
- थकान महसूस होना ।



## पीलिया से बचाव

- जल उबालकर पियें।
- संक्रमित भोजन एवं दूषित पानी का उपयोग ना करें।
- अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें।
- शौच के बाद साबुन से अवश्य हाथ धोएँ।
- पीलिया के प्रारंभिक लक्षण होने पर चिकित्सक से संपर्क करें।

## घरेलू उपचार

- तुलसी के पत्ते
- कच्चा पपीता
- गन्ने का रस
- नारंगी व टमाटर
- धनिया
- दही व छाछ का सेवन
- नारियल का पानी
- भूमि आँवला



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# टाइफाइड के लक्षण एवं बचाव के उपाय

## टाइफाइड के लक्षण

- भूख कम लगना।
- सिर दर्द होना।
- शरीर में दर्द, ऐंठन और पीड़ा।
- 104 डिग्री फॉरेनहाइट से अधिक बुखार होना।
- डायरिया।
- पेट में दर्द एवं उल्टी होना।
- हृदय गति धीमी होना।
- बुखार लगातार बना रहता है और मरीज की स्थिति में सुधार होने में 3 से 4 सप्ताह का समय लगता है।



## टाइफाइड से बचाव

- कच्चे खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
- पका हुआ एवं गर्म भोजन ग्रहण करें।
- भोजन को ढककर रखें।
- अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें।
- खाने से पहले व शौच के बाद साबुन से अवश्य हाथ धोएं।
- स्वच्छता का ध्यान रखें।

## घरेलू उपचार

- अनार
- नारंगी
- भीगा हुआ अंजीर
- मुनक्का
- आंवला
- नारियल पानी



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

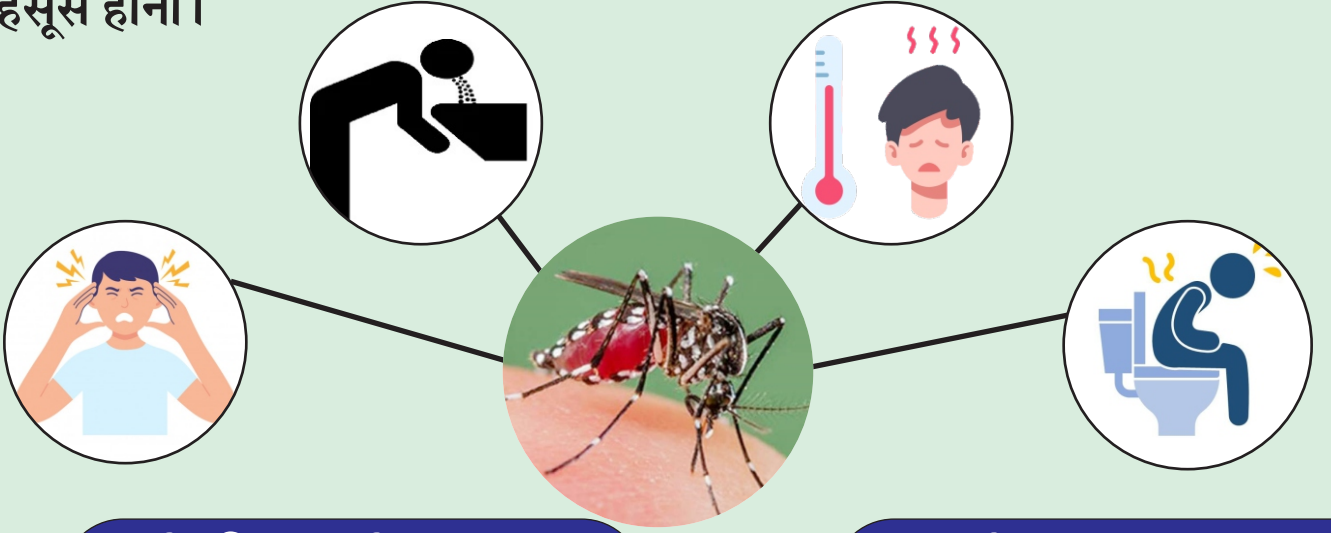
(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# मलेरिया के लक्षण एवं बचाव के उपाय

मलेरिया मादा ऐनाफिलीज मच्छर के काटने के कारण होता है।

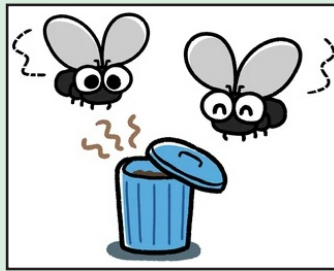
## मलेरिया के लक्षण

- तेज बुखार के साथ ठंड लगना, उल्टी, दस्त, तेज पसीना, हाथ-पैर में कंपकंपी आना।
- शरीर का तापमान 100 फारेनहाइट से ऊपर बढ़ जाना।
- सिर दर्द, शरीर में जलन तथा मलेरिया होने के पश्चात् रोगी के शरीर में कमजोरी महसूस होना।



## मलेरिया से बचाव

- अपने घर के आस-पास पानी जमा न होने दें।
- पानी के बर्तनों को ढककर रखें।
- सोते समय मच्छरदानी का उपयोग करें।



## घरेलू उपचार

- तुलसी के पत्ते
- काली मिर्च
- अदरक
- हल्दी
- किशमिश



महर्षि साण्डीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि साण्डीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# टीबी के लक्षण एवं बचाव के उपाय

टीबी एक जीवाणु संक्रमित रोग है जो शरीर के फेफड़ों को प्रभावित करता है।

## टीबी के लक्षण

- दो सप्ताह से ज्यादा खाँसी आना।
- खाँसी के समय कफ के साथ रक्त आना।
- 104 फॉरेनहाइट से अधिक तेज बुखार आना।
- श्वास लेने में परेशानी, सीने में दर्द होना।
- शरीर दर्द एवं थकान महसूस होना।
- वजन लगातार कम होना।
- रात को पसीना आना।



## टीबी की रोकथाम

- टीबी निर्मूलन हेतु सरकारी अस्पताल में परामर्श एवं दवाई लें।
- छींकते एवं खाँसते समय मुँह पर कपड़ा रखना। खुले स्थान पर नहीं थूकना।
- नियमित व्यायाम करें।

## घरेलू उपचार

- भोजन में पोषकतत्व युक्त आहार ग्रहण करें।



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# अपच

ग्रहण किए भोजन का अग्रिमन्द्यता होने के कारण समुचित पाचन न होने से अपच की समस्या होती है।

## अपच के कारण

- आवश्यकता से अधिक एवं शीघ्रता से भोजन करना।
- भोजन में अधिक मात्रा में मिर्च-मसाला एवं हींग का प्रयोग करना।
- बहुत अधिक गैसयुक्त पेय पदार्थों का सेवन करना।
- वसायुक्त एवं तैलीय खाद्य पदार्थों का सेवन करना।
- समय पर भोजन नहीं करना।
- तनावपूर्ण स्थिति में भोजन ग्रहण करना।



## अपच से बचाव

- भोजन को चबाचबाकर करना चाहिए।
- शांत मन से उचित मात्रा में भोजन ग्रहण करना।
- नियमित मात्रा में जल ग्रहण करना।
- अधिक मात्रा में अम्लयुक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें।
- भोजन के २ घंटे पूर्व और १ घंटे पश्चात् जल ग्रहण करना चाहिए।
- नियमित व्यायाम करें।
- शक्कर का कम मात्रा में सेवन करें।

## घरेलू उपचार

- धनिया
- सौंफ
- नींबू
- पुदीना
- छाछ
- अजवाइन
- काला नमक
- अदरक



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)



# जल ग्रहण करने से सम्बन्धित आवश्यक दिशा-निर्देश

- दोनों हाथों को स्वच्छ जल से धोकर ही जल ग्रहण करें।
- जल ग्रहण करने हेतु स्वयं के पात्र का उपयोग करें।
- धैर्यपूर्वक बैठकर शनैः शनैः जलपान करें।
- दौड़कर, व्यायाम के पश्चात् अथवा बाहरी गर्म वातावरण से तुरन्त भवन में प्रवेश करने पर जल ग्रहण न करें। कुछ समय (लगभग 15-20 मिनट) रुककर, शरीर का तापमान सामान्य हो जाने पर ही जल ग्रहण करें। ऐसा करने से खाँसी, ज्वर आदि अनेक कफजनित रोगों से बचा जा सकता है।
- आवश्यकता के अनुरूप ही पात्र में जल भरें, जिससे जल को व्यर्थ बहाने से बचाया जा सके।

सुरक्षित, स्वच्छ तथा पर्याप्त मात्रा में जल ग्रहण करने से न केवल अतिसार (दस्त) सम्बन्धी रोगों की रोकथाम होती है, अपितु यह तीव्र श्वसन संक्रमण तथा कई अनेक बीमारियों को रोकने के लिए भी अति आवश्यक है। दूषित पेयजल से डायरिया, हैजा, पेचिश, टाइफाइड और पोलियो आदि बीमारियाँ फैल सकती हैं।

-विश्व स्वास्थ्य संगठन



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

## उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से हाथों की स्वच्छता एक महत्वपूर्ण क्रिया

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार हाथों को धोते समय कम से कम 20 से 30 सेकेंड का समय लेना चाहिए।
- रोगों से बचने तथा स्वस्थ रहने के लिए हमें निश्चित समयांतराल पर हाथों को धोते रहना चाहिए। नियमित हाथ धोने की आदत हमें अनेक बीमारीयों से बचा सकती है।
- हाथों को धोते समय साबुन लगाकर उनको अच्छी तरह से रगड़ना चाहिए एवं उंगलियों के बीच वाले हिस्से को भी ठीक प्रकार से स्वच्छ करना चाहिए।
- साबुन से हाथों को धोते समय नाखूनों में जमा गंदगी को भी साफ करना चाहिए। साथ ही समय-समय पर नाखूनों को निरन्तर काटना चाहिए।
- स्वच्छ जल से हाथ धोना चाहिए, तत्पश्चात् उन्हें एक स्वच्छ तौलिये अथवा वस्त्र से पोंछना चाहिए।

हाथों को स्वच्छ करने के लिये प्राकृतिक पदार्थों, यथा – शिकाकाई का चूर्ण आदि का प्रयोग करना सर्वोत्तम है, जिससे रासायनिक प्रभावों से त्वचा को सुरक्षित रखा जा सके।



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# भोजन से सम्बन्धित आवश्यक दिशा-निर्देश

आचार्य चरक ने आहार ग्रहण करने के संदर्भ में दस प्रकार के नियमों का निर्देश किया है-

उष्ण स्निग्धं मात्रावज्जीर्णे वीर्याविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं  
नातिविलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन्, तन्मना भुञ्जीत, आत्मानम्  
अभिसमीक्ष्य सम्यक् ॥

अर्थात् -

- उष्ण एवं स्निग्ध आहार ग्रहण करना चाहिये ।
- मात्रावत् (नियत मात्रा में) आहार लेना चाहिये ।
- पूर्व में ग्रहण किए हुए भोजन के पूर्ण रूप से पच जाने के पश्चात् ही पुनः भोजन करना चाहिये ।
- विरुद्ध आहार नहीं लेना चाहिये ।
- इष्ट देश (स्वच्छ स्थान) में एवं इष्ट उपकरणों (पात्र) में आहार ग्रहण करना चाहिये ।
- द्रुतगति से भोजन नहीं करना चाहिये ।
- अधिक विलम्ब तक भोजन नहीं करना चाहिये ।
- बोलते हुए अथवा हँसते हुए आहार ग्रहण नहीं करना चाहिये अर्थात् शान्तिपूर्वक आहार ग्रहण करना चाहिये ।
- आत्मतत्त्व का सम्यक् विचार कर आहार-द्रव्य में मन लगाकर भोजन ग्रहण करना चाहिये ।



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से हाथों की स्वच्छता एक महत्वपूर्ण क्रिया

## प्रथम चरण



सर्वप्रथम दोनों हाथों को जल से गीला करें।

## द्वितीय चरण



अब साबुन को हाथों में रखें।

## तृतीय चरण



दोनों हाथों पर ठीक से साबुन लगायें।

## चतुर्थ चरण



दोनों हाथों की अंगुलीयों के मध्य स्थानों को ठीक से साफ करें।

## पञ्चम चरण



दोनों हाथों के अंगुठों को स्वच्छ करें।

## षष्ठ चरण



दोनों हाथों की कलाईयों को साफ करें।

## सप्तम चरण



दोनों हाथों को स्वच्छ तौलियें अथवा वस्त्र से पोछें।



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)

# मुख एवं दन्त सम्बन्धी स्वास्थ्यचर्या



प्रातः उठकर एवं रात्रि सोने से पूर्व नियमित रूप से मुख एवं दाँतों को सफाई करें।



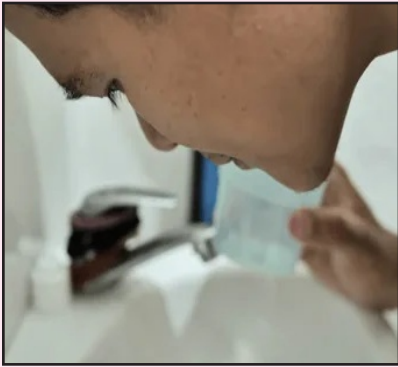
अधिक मिष्ठान्न, बेकरी के खाद्य, कोला तथा ठंडे पेय पदार्थ ग्रहण करने से बचें।



पर्याप्त मात्रा में जल पियें।



पौष्टिक आहार ग्रहण करें।



भोजन के पश्चात् स्वच्छ जल से कुल्ला अवश्य करें।



नियमित रूप से निश्चित अन्तराल में दन्त विशेषज्ञ से परामर्श लेते रहें।



महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेदविद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार का स्वायत्तशासी संस्थान)

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद संस्कृत शिक्षा बोर्ड, उज्जैन (म.प्र.)

(शिक्षा मन्त्रालय, भारत सरकार द्वारा संस्थापित एवं मानित; भारतीय विश्वविद्यालय संघ, नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त एवं केन्द्रीय व राज्य बोर्ड के समकक्ष)