



Government of India
Ministry of Chemicals & Fertilizers
Department of Pharmaceuticals

Jan Aushadhi VARTTA



EDITION 47

19th June 2026

NEWSLETTER

Medicines are available at Jan Aushadhi centers at extremely affordable prices: Hon'ble PM Modi



Affordable healthcare is a key priority of the government and the Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana (PMBJP) is playing a crucial role in achieving this goal. Through a vast network of over 19,200 Jan Aushadhi Kendras nationwide, the scheme provides high-quality medicines at a fraction of the cost.

Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi has emphasized that access to affordable medicines is as important as access to healthcare facilities. The initiative has especially benefited poor and middle-class families, senior citizens and patients requiring long-term treatment.

The Ayushman Bharat scheme provides free healthcare to eligible beneficiaries and now extends coverage to all citizens aged 70 years and above. Complementing this effort, Jan Aushadhi Kendras are making essential medicines more affordable and accessible, helping reduce healthcare costs for millions of people.



Total Number of Kendras = 19,749
(till 31.05.2026)



Total Sales crossed
Rs. 271.45 Crore in this
Financial Year 2026-27
(till 31.05.2026)



Estimated Savings Approx. of
Rs. 1,085.80 Crore to Citizens
in this Financial Year 2026-27
(till 31.05.2026)

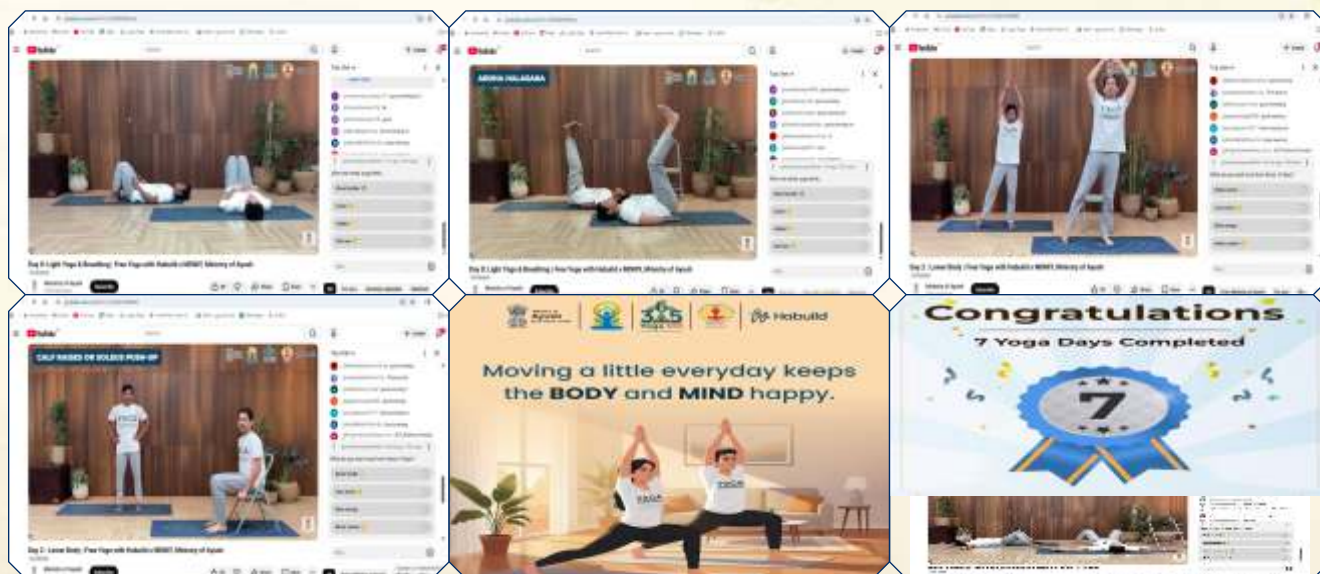


Sales of
May 2026
Rs. 192.98 Crore

HIGHLIGHTS

PMBJP *Embraces* 14 DAY ONLINE YOGA PROGRAMME

TO PROMOTE HEALTH AND WELLNESS



The Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana (PMBJP) actively participated in the nationwide 14 day Online Yoga Programme organized under the **Yoga 365** initiative. The programme was conducted by the **Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministry of Ayush**, in collaboration with Habuild Healthtech Private Limited.

The initiative is part of a **larger 100 day** campaign aimed at encouraging individuals to adopt yoga as a daily practice for holistic health and well-being. Through structured online sessions, participants were guided in incorporating yoga into their everyday routines.

PMBJP's participation reflects its commitment to promoting **preventive healthcare and healthy lifestyles** among citizens. By joining this wellness initiative, PMBJP supported the vision of making yoga accessible to people across the country and encouraging a culture of fitness, mindfulness and overall well-being throughout the year.

HIGHLIGHTS

Beware of Fraud!

PMBI Issues Alert on Fake Jan Aushadhi Websites

The Pharmaceuticals & Medical Devices Bureau of India (PMBI) has issued a public warning regarding fraudulent websites that are misusing the name, logo and interface of the Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana (PMBJP) to cheat people and carry out scams.



 **FRAUD ALERT**

 **FAKE WEBSITES**

-  janaushadhi-gov.in
-  janaushadhi-govt.in
-  janaushadhipariyojana.in
-  janaaushadhi.in
-  janaushadhi.org



 **OFFICIAL PMBJP WEBSITES**

-  www.janaushadhi.gov.in 
-  <https://www.pmbi.co.in/> 



 **IMPORTANT SAFETY ADVICE**
Do not respond, click or share personal information on fake domains.

 Report suspicious activity to the official authorities.
For more information, call: **1800 180 8080**



These fake websites are designed to look authentic and may attempt to collect personal information, banking details or payments from unsuspecting users.

PMBI strongly advises customers, partners and stakeholders to remain cautious and avoid sharing sensitive information on unauthorized websites. Individuals should never transfer money to anyone claiming to represent PMBJP through suspicious links or unofficial platforms.

To ensure safety, users are urged to access only the official PMBJP websites: www.janaushadhi.gov.in and www.pmbi.co.in. PMBI has clarified that it has no association with websites operating under similar names and will not be responsible for any losses resulting from such fraudulent activities.



CALL THE HELPLINE:

1800 180 8080

Stay alert, verify website addresses carefully and report any suspicious activity to the concerned authorities.



IN THE NEWS



May 09, 2026

डायबिटीज मरीजों को बड़ी राहत; जन औषधि केंद्रों पर मिल रही 75% तक सस्ती जेनेरिक



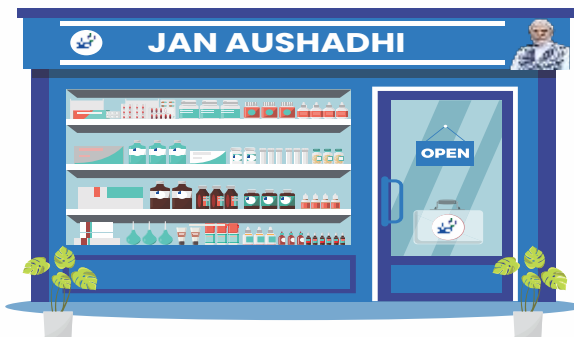
लखनऊ: उत्तर प्रदेश में मधुमेह (डायबिटीज) से पीड़ित लाखों मरीजों के लिए जेनेरिक दवाएं सबसे अच्छा विकल्प हैं। राज्य के जन औषधि केंद्रों पर उपलब्ध जेनेरिक दवाएं, नॉन-जेनेरिक दवाओं की तुलना में 75 प्रतिशत तक सस्ती हैं। अगर कोई मरीज जेनेरिक दवाओं पर महीने का खर्च 250 रुपये कर रहा है, तो वही दवाएं नॉन-जेनेरिक में उसे 1000 रुपये तक की पड़ सकती हैं। यूपी स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के अनुसार, यह अंतर हर महीने प्रदेश के डायबिटीज पीड़ितों का करोड़ों रुपये बचा सकता है।

जेनेरिक दवाओं से सस्ता इलाज संभव: जन औषधि केंद्र प्रधानमंत्री भारत जन औषधि परियोजना का हिस्सा हैं। यहां विश्व स्वास्थ्य संगठन और भारत सरकार से प्रमाणित जेनेरिक दवाएं बेची जाती हैं। इनकी गुणवत्ता ब्रांडेड दवाओं के बराबर होती है, लेकिन कीमत बहुत कम है। राज्य के उप मुख्यमंत्री और स्वास्थ्य मंत्री ब्रजेश पाठक ने बताया कि उत्तर प्रदेश में सैकड़ों जन औषधि केंद्र सक्रिय हैं।

अमर उजाला

May 17, 2026

Panchkula News: कालका रेलवे स्टेशन के पास खुलेगा जन औषधि केंद्र, यात्रियों को मिलेगी सस्ती दवाएं



कालका। रेलवे स्टेशन कालका के पास जल्द ही जन औषधि केंद्र शुरू किया जाएगा। स्टेशन के सर्कुलेशन एरिया में केंद्र के लिए बूथ का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है और फिलहाल इसके संचालन के लिए बीडिंग प्रक्रिया जारी है। केंद्र शुरू होने के बाद यात्रियों और स्थानीय लोगों को सस्ती दरों पर गुणवत्तापूर्ण जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध हो सकेंगी।

रेलवे स्टेशन के ठीक सामने स्थापित किए जा रहे इस जन औषधि केंद्र से आसपास के क्षेत्रों के लोगों को भी लाभ मिलेगा। खासतौर पर जरूरतमंद और गरीब वर्ग के लोगों को कम कीमत पर दवाइयां मिलने से राहत मिलने की उम्मीद है।

भारतीय रेलवे देश के कई प्रमुख रेलवे स्टेशनों पर पहले से जन औषधि केंद्र संचालित कर रहा है, जहां बाजार की तुलना में काफी कम कीमत पर जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध करवाई जाती हैं। इसी कड़ी में अब कालका रेलवे स्टेशन पर भी यह सुविधा शुरू की जा रही है।

जानकारी के अनुसार, केंद्र में बुखार, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, दर्द और संक्रमण समेत कई सामान्य बीमारियों की दवाइयां किफायती दरों पर मिलेंगी। इससे यात्रियों को यात्रा के दौरान आकस्मिक जरूरत पड़ने पर तुरंत दवाइयां उपलब्ध हो सकेंगी।

स्थानीय लोगों ने रेलवे के इस कदम का स्वागत करते हुए कहा कि जन औषधि केंद्र खुलने से आमजन को आर्थिक राहत मिलेगी और जेनेरिक दवाइयों के प्रति जागरूकता भी बढ़ेगी। सीनियर डीसीएम अंबाला मंडल यशनजीत सिंह ने बताया कि जन औषधि केंद्र खोलने के लिए बीडिंग प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

अमर उजाला

May 02, 2026

Rampur News: शाहबाद, स्वार, मिलक और टांडा में खुलेंगे जन औषधि केंद्र

रामपुर। जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को और सुलभ बनाने के लिए जन औषधि केंद्रों का विस्तार किया जा



रहा है। इसी क्रम में अब शाहबाद, स्वार, मिलक और टांडा में चार नए प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र खोले जाएंगे। इन केंद्रों के शुरू होने से स्थानीय लोगों को सस्ती और गुणवत्तापूर्ण जेनेरिक दवाएं अपने ही क्षेत्र में मिल सकेंगी।

स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, इन स्थानों पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र परिसरों में जगह चिन्हित कर ली गई है और जल्द ही संचालन शुरू होगा। वर्तमान में जनपद में

IN THE NEWS

46 जन औषधि केंद्र संचालित हैं, जहां पर जेनेरिक दवाएं न्यूनतम दरों पर उपलब्ध कराई जा रही हैं। अस्पतालों में कभी-कभी सभी दवाएं उपलब्ध न होने के कारण मरीजों को अक्सर बाहर से महंगी दवाएं खरीदनी पड़ती हैं। नए केंद्र खुलने से इस समस्या में कमी आएगी और मरीजों को अपने क्षेत्र में ही सस्ता इलाज मिल सकेगा। स्वास्थ्य विभाग का उद्देश्य है कि जिले के हर क्षेत्र तक इस योजना का लाभ पहुंचे, जिससे गरीब और मध्यम वर्ग के लोगों को राहत मिल सके।

Healthandme

May 19, 2026

15 Lakh Indian Chemists To Join May 20 Strike; Govt Says Jan Aushadhi, AMRIT Stores To Stay Open



Amid an India-wide strike of more than 15 lakh chemists and druggists slated for May 20, the government today noted that access to medicines will remain unaffected in the country.

"All pharmacy chains and hospital pharmacy stores, Jan Aushadhi stores, AMRIT Pharmacy stores will remain open tomorrow," according to official sources from the Ministry of Health.

These stores will remain open "in addition to the many state and chemist associations who have already pulled out from the strike," the sources said.

Retail pharmacy associations from at least 12 states and Union Territories, including West Bengal, Kerala, Maharashtra, Punjab, Karnataka and Uttar Pradesh, have formally distanced themselves from the strike call, citing "public interest".

THE HealthSite.com

May 26, 2026

5 या 10 नहीं सिर्फ 1 रुपये में मिलेगा महिलाओं को सेनेटरी पैड, खरीदने से पहले पढ़ें पूरी डिटेल्स



देश में सभी महिलाओं को सस्ते और अच्छे सेनेटरी पैड मिल सके इसके लिए केंद्र सरकार ने एक खास योजना की शुरुआत की है। इस योजना की खास बात यह है कि इसमें महिलाओं को 1 सेनेटरी पैड के लिए अब 5 या 10 रुपये नहीं बल्कि सिर्फ 1 रुपये खर्च करने होंगे। केंद्र सरकार की इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को पीरियड्स के दौरान स्वच्छता के प्रति जागरूक करना और उन्हें सस्ती दर पर सेनेटरी नैपकिन उपलब्ध कराना है। स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से जारी की गई जानकारी में कहा गया है कि केंद्र सरकार की जन औषधि सुगम योजना के तहत महिलाओं को सिर्फ 1 रुपये प्रति पैड की दर से सेनेटरी नैपकिन दिए जाते हैं। यह पैड देश के किसी भी कोने में मौजूद भारतीय जनऔषधि केंद्रों पर मिलते हैं।

क्या है इस योजना का उद्देश्य

सरकार की इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को सस्ते और सुरक्षित सेनेटरी पैड बहुत की कम पैसों में उपलब्ध करवाना है। ताकि ग्रामीण से लेकर शहरी भारत में महिलाओं को पीरियड्स के दौरान गंदे कपड़े या किसी अन्य चीज का इस्तेमाल न करना पड़े।

यह योजना मुख्य रूप से ग्रामीण भारत में रहने वाली गरीब महिलाओं के लिए तैयार किया गया है। ताकि उन्हें पीरियड्स के दौरान कम कीमत में सेनेटरी पैड और सफाई की सुविधा मिल सके।

इसके साथ ही इस योजना का उद्देश्य पीरियड्स से जुड़े मिथकों और ग्रामीण क्षेत्र में पीरियड्स को लेकर फैलने वाले भ्रम को खत्म करना है। इससे महिलाओं की परेशानी को कम किया जा सकेगा।

1 रुपये में मिलेगा सेनेटरी पैड

बाजार में आमतौर पर महिलाओं को एक सेनेटरी पैड को खरीदने के लिए 5 से 10 रुपये खर्च करने पड़ते हैं। लेकिन जन औषधि केंद्रों पर मिलने वाले यह पैड सिर्फ 1 रुपये में खरीदे जा सकेंगे। इससे पीरियड्स के दौरान महिलाओं का पैड खरीदना और इस्तेमाल करना काफी आसान हो जाएगा।

IN THE NEWS

अमर उजाला

May 29, 2026

Tehri News: जिला अस्पताल सहित 13 अस्पतालों में जन औषधि केंद्र खोलेगा स्वास्थ्य विभाग

नई टिहरी। स्वास्थ्य विभाग जन सामान्य को सस्ती जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध कराने के लिए जिले में दर्जनभर से अधिक प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र



खोलने की तैयारी कर रहा है। इसके लिए जिला अस्पताल बौराड़ी और उप जिला चिकित्सालय नरेंद्रनगर सहित 10 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों व 2 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में केंद्र स्थापित करने हेतु आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। अस्पताल परिसर में इसके लिए निशुल्क स्थान उपलब्ध कराया जाएगा। प्रस्तावित केंद्रों में सीएचसी प्रतापनगर, चौंड, बेलेश्वर, पिलखी, देवप्रयाग, हिंडोलाखाल, कीर्तिनगर, चंबा, कंडीसौड़, थयूड़ तथा पीएचसी नंदगांव और नैनबाग शामिल हैं। विभाग ने एनजीओ, चैरिटेबल संस्थाओं और व्यक्तियों से आवेदन मांगे हैं। योजना सफल होने पर मरीजों को महंगी दवाइयों से राहत मिलने की उम्मीद है।

दिप्रिंट

May 30, 2026

भारतीय महिलाओं में मासिक धर्म स्वच्छता में सुधार के संकेत : नवीनतम सरकारी सर्वेक्षण



नयी दिल्ली, 30 मई (भाषा) राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-6 (एनएफएस-6) की शुरुआत को जारी रिपोर्ट के अनुसार, 15 से 24 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ सुरक्षा उपायों का उपयोग 2019-21 के 77.6 प्रतिशत से बढ़कर 2023-24 में 79.2 प्रतिशत हो गया है।

मासिक धर्म सुरक्षा के स्वच्छ तरीकों के उपयोग में यह वृद्धि राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) के

तहत संचालित मासिक धर्म स्वच्छता योजना (एमएचएस) तथा प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना के अंतर्गत उपलब्ध कराए जा रहे सस्ते सैनिटरी उत्पादों जैसी पहलों के कारण संभव हुई है।

सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि कम-से-कम एक बार इंटरनेट का उपयोग करने वाली महिलाओं की संख्या 2019-21 के दौरान 33.3 प्रतिशत से बढ़कर 2023-24 में 64.3 प्रतिशत हो गई, यानी यह लगभग दोगुना हो गया है।

दैनिक भास्कर

May 30, 2026

जन औषधि दवाओं पर भरोसा बढ़ाने के लिए डॉक्टरों से समर्थन पत्र लिए जाएंगे



भास्कर न्यूज | कोटा

जन औषधि दवाओं के प्रति आमजन का भरोसा बढ़ाने के उद्देश्य से फार्मास्यूटिकल्स एंड मेडिकल डिवाइसेस ब्यूरो ऑफ इंडिया (PMBI) की ओर से नया परिपत्र जारी किया गया है। इसके तहत अब जन औषधि केंद्र संचालकों को स्थानीय डॉक्टरों और स्वास्थ्य अधिकारियों से दवाओं की गुणवत्ता व प्रभावशीलता के समर्थन में प्रमाण पत्र लेने होंगे।

बसंत विहार स्थित प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि केंद्र के संचालक मनीष पाटनी ने बताया कि संचालक अब अपने क्षेत्र के डॉक्टरों, मुख्य चिकित्सा अधिकारी, मेडिकल सुपरिटेण्डेंट और अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञों से उनके आधिकारिक लेटरहेड पर समर्थन संदेश प्राप्त करेंगे। इनमें जन औषधि दवाओं की गुणवत्ता, सुरक्षा, प्रभावशीलता और किफायती कीमत का उल्लेख होगा। इन प्रमाण पत्रों को जन औषधि केंद्रों पर प्रदर्शित किया जाएगा, ताकि मरीजों और आमजन में जागरूकता बढ़े तथा दवाओं की स्वीकार्यता मजबूत हो। पाटनी ने बताया कि यह पहल जन औषधि योजना के प्रति लोगों का विश्वास बढ़ाने में महत्वपूर्ण साबित होगी। PMBI ने फील्ड अधिकारियों को भी अभियान के प्रभावी क्रियान्वयन के निर्देश दिए।



SOCIAL MEDIA HIGHLIGHTS

(PMBJP Retweeted)

← Post

Ministry of Information and Broadcasting @MIB_India

Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana is not just supporting treatment; it is easing lives by strengthening the foundation of affordable healthcare for every family, making quality medicines accessible and reducing out-of-pocket expenses.

#PMBJP #JanaushadhiKendras Pariyojana

@fctmin_India @Pharmadept



4:30 - 10 May 2026 - 1.9k Views

← Post

Ministry of Railways @RailMinIndia

Indian Railways is enhancing healthcare access by enabling Jan Aushadhi Kendras at stations, ensuring the availability of affordable medicines.



3:08 - 30 Apr 2026 - 14.6k Views

← Post

DD News @DDNewsLive

#NextGenBharat | India's growth story over the last 12 years reflects transformation at the grassroots level. From direct financial support to farmers and crop insurance to affordable healthcare through Ayushman Bharat and Jan Aushadhi Kendras, welfare initiatives are reaching ntry.

Free ration, pucca houses, LPG connections, digital payments, and affordable Internet have improved the quality of life for countless families. The impact of governance is now visible not just in policies, but in everyday lives across rural and urban India.

Watch The Full Program: youtube.com/live/biMmEQnkt...

#NextGenBharatOnDD #ViksitBharat #DigitalIndia #AyushmanBharat #PMKisan #JanAushadhi #UjjwalaYojana #PMAY @ANI



10:21 - 29 May 2026 - 662 Views

← Post

SansadTV @sansad_tv

Branded medicines aren't the only option. Jan Aushadhi Kendras offer quality generic medicines at much lower prices. Save money. Stay healthy.

#JanAushadhi #AffordableHealthcare #GenericMedicines #HealthForAll @moayush @MoHFW_INDIA



4:55 - 22 May 2026 - 1.2k Views



Shri Arjun Munda

Hon'ble Former Union Cabinet Minister and Ex Chief Minister of Jharkhand inaugurated PMBJK

M.P. Nagina, Adityapur, Jamshedpur (Jharkhand)

Shri Janardan Singh Sigrimal

Hon'ble Member of Parliament, Maharajganj, Gol inaugurated PMBJK

Malmaliya, Maharajganj (Bihar)



Dr. Sanjay Jaiswal

Hon'ble Member of Parliament, Paschim Champaran, Gol inaugurated PMBJK

Sant Ghat Chowk, Paknahwa Road, Betiah, West Champaran (Bihar)

Shri Arvind Pandey

Hon'ble Member of Legislative Assembly, Gadarpur, Govt. of Uttarakhand inaugurated PMBJK

Community Health Centre, Gadarpur (Uttarakhand)

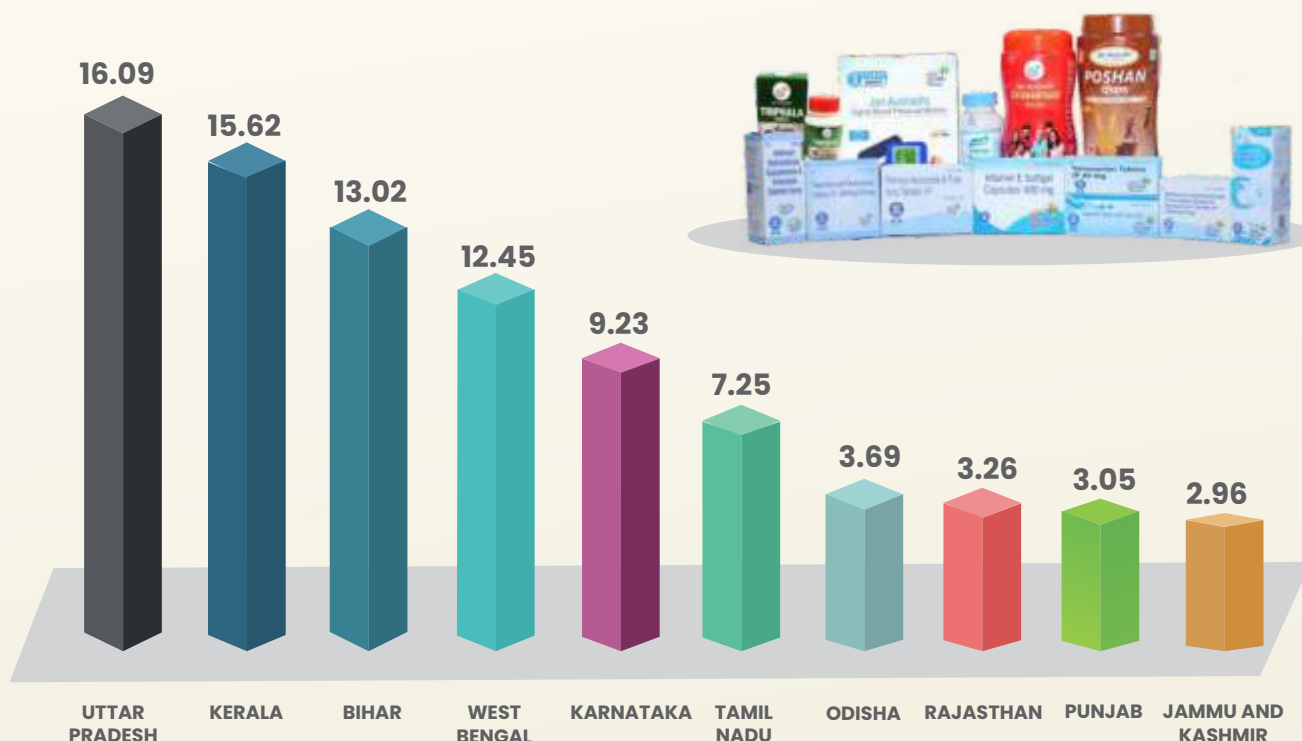


Best Performing States

in terms of

Sales in Rs. Crores

MAY



WELCOMING NEW PARTNERS WHO JOINED JAN AUSHADHI FAMILY IN THE MONTH OF MAY 2026

PMBJK22652-Grandhi Neelima, In The Premises Of M/s Directorate Of Secondary Health, Area Hospital, D No 579/1, Street No 100, Narasaraopeta, Palnadu, Andhra Pradesh-522601

PMBJK22707-Bida Gollo, CHC Seijosa, Dist. - Pakke Kessang, Pakke Kessang, Arunachal Pradesh-790102

PMBJK22709-Jonali Baishya, Bida Gollo, P. R. Srishti Complex, Pandu, Bara Bazar, Opp.Durga Mandap, Maligaon, Guwahati, Kamrup Metro, Assam-781012

PMBJK22659-Suchitra Sarkar, 24, Abdula Nagar Kalighat Sadar Purnea, H/O Rajesh Bhawal, Khara 118, Khesra 309, Purnea, Purnia, Bihar-854326

PMBJK22871-Gagan Chawla, Booth No. 23, Sector 20-D, Chandigarh-160020

PMBJK22799-Rajaram, KH No. 33/2-1, Ward No.5, Infront Of Sheha Clinic, Bus Stand Kawardha, Kawardha, Kabeerdham, Chhattisgarh-491995

PMBJK22682-Anu Shree, Shop no.4, GF,Khasra no. 559/152, Block-8B, Karol Bagh, Plot No 93, Arya Samaj Road, North Delhi Municipal Corporation, Central Delhi-110005

PMBJK22814-Vinod Gangadhar Menon, Hilmin Apartments, H.No. 2/95B/G-2 Naikavaddo Calangute Goa, Calangute, Bardez, North Goa, Goa-403516

PMBJK22864-Akash Verma, Village Niwaz Nagar, Near KLP SR Sec School, Opposite Water Tanki, Narnaul, Mahendragarh, Narnaul Mahendragarh, Haryana-123001

PMBJK22894-Neha Rekhi, Gobind Nagar Road Talab Tillo, Jammu Municipal Corporation, Jammu & Kashmir-180002

PMBJK22765-Rani Kaveri, No 1049-112/5, Ground Floor G.V. Building, Venkataswamappa Layout, Sri Durga Devi Temple Road, Bengaluru North, Bengaluru Urban, Karnataka-560097

PMBJK22689-Bindu N K, 12/23 B, Janaki Ram Enclave Building, Near Service CO Operative Bank, Thadampattuthazham PO, Kozhikode, Kerala-673010

PMBJK22857-Prabhavati Rampravesht Gupta, Shop No. 1, Grd Flr, Tribhuvan Chawl, Nr Shivaji Road, Nr Nawabkhan, Opp Shanti Dham, Greater Mumbai, Mumbai Suburban, Maharashtra-400067

PMBJK22708-Moirangkampu GP Level Multipurpose Cooperative Soc, Moirangkampu Khewa Bazar Near Iril Bridge Imphal, Sawombung CD Block, Imphal East, Manipur-795005

PMBJK22736-Bankyntiew Ripnar, Mawphlang CHC, East Khasi Hills, Mawphlang, Sohiong, Mawphlang, East Khasi Hills, Meghalaya-793121

PMBJK22887-New Colony E Agricultural Farming Cooperative Soci, Council Vaih, H No. -170, Siaha District, Saiha, Siaha, Mizoram-796901

PMBJK22663-Raju Bai, Shop No. 99, H. No. 99/109, Infront of Anil Kirana Store, Bajrang Nagar Main Road, Kota, Rajasthan, 324001

PMBJK22651-K R Mahalakshmi, Plot No: 15, North Part, Front Portion, East Facing, Ground Floor, 8th Main Road, Thanikachalam Naga, Greater Chennai Corporation, Chennai, Tamil Nadu-600110

PMBJK22912-Gopu Ramana Reddy, D.No 5-8-1/285/NR, Ground Floor, Shop No 1, APHB Colony, Meerpet, Uppal Mandal, Meerpet(V), Uppal(M), Malkajgiri, Medchal Malkajgiri, Telangana-500040

PMBJK22818-Chhabi Das, Holding No-272/2/133, Ucchey Gar, Ground Floor, Ward No-30, Purbabidyadharpur BO, Jagatdal, Ucchey G, Barrackpur-I, North 24 Parganas, West Bengal-743127



Summer brings bright sunny days, vacations and outdoor fun. But it also brings high temperatures that can make our bodies lose water quickly. That's why

Staying Hydrated **IS VERY IMPORTANT**

during the summer season. The human body relies on water to regulate temperature, transport nutrients and support essential bodily functions. Staying hydrated is simple with a few mindful habits.



Why Hydration Matters



Water makes up nearly 60% of the human body and plays a vital role in maintaining overall health. During summer, excessive heat causes the body to sweat more in an effort to cool down. If these lost fluids are not replaced, dehydration can occur, leading to fatigue, headaches, dizziness and even heat-related illnesses.

Signs of Dehydration

Recognizing the early signs of dehydration can help you take action before it becomes serious. Common symptoms include:



Dry mouth and thirst



Dark yellow urine



Fatigue or weakness



Headaches



Dizziness



Reduced sweating



Muscle cramps

Tips to Stay **HYDRATED** in Summer



DRINK WATER REGULARLY

Aim for at least 8–10 glasses daily and increase your intake if you are exercising or spending time outdoors.



EAT WATER-RICH FOODS

Many fruits and vegetables contain high amounts of water and can help keep you hydrated. Some excellent choices include:



LIMIT SUGARY AND CAFFEINATED DRINKS

Sodas, energy drinks and excessive coffee may seem refreshing but they are not the best choice for hydration. Instead of this choose water, coconut water, fresh fruit juices or herbal teas.



STAY COOL

Avoid prolonged exposure to direct sunlight, especially between 12 PM and 4 PM. Wear lightweight clothing, use sunscreen and carry hat or umbrella for shade.



REPLENISH ELECTROLYTES

If you are sweating heavily due to exercise or outdoor activities, take drinks that contain electrolytes.



SET HYDRATION REMINDERS

Use smartphone reminders or hydration apps to ensure you are drinking enough throughout the day.





FILL IN THE PUZZLE BELOW BASED ON WHAT YOU HAVE READ ABOUT
BEAT THE HEAT - STAY HYDRATED IN SUMMER ON THE PREVIOUS PAGE

01. Multiple Choice Questions

----- percentage of the human body is approximately made up of water.

- A. 75%
- B. 60%
- C. 50%
- D. 40%

4. Sugary sodas and energy drinks are the best choice for hydration because they are refreshing.

True ☐ False ☐

2. During summer, why does the body produce more sweat?

- A) In an effort to cool down
- B) To increase heart rate
- C) To store electrolytes
- D) To transport nutrients

03. True or False

To stay hydrated, how many glasses of water should one aim to drink daily?

- A) 4-6 glasses
- B) 8-10 glasses
- C) 12-15 glasses
- D) 2-3 glasses

True ☐ False ☐

05. Fill in the Blanks

5. Besides regulating temperature and supporting essential functions, the human body relies on water to transport

-
- A) Waste products
 - B) Oxygen
 - C) Nutrients
 - D) Hormones

