झरोखा

विचार, नवाचार, और कल्पना की एक झलक

Jharokha

A Window to ideas, innovation and imagination

खंड 1
Volume 1

अंक 1
Issue 1

जनवरी- जून 2026
January- June 2026

आई.सी.एम.आर. – राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, जोधपुर

ICMR – National Institute of Health Research, Jodhpur

झरोखा

विचार, नवाचार, और कल्पना की एक झलक

Jharokha

A Window to ideas, innovation and imagination

खंड 1 Volume 1	अंक 1 Issue 1	जनवरी- जून 2026 January- June 2026

आई.सी.एम.आर. – राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, जोधपुर

ICMR – National Institute of Health Research, Jodhpur

Jharokha - A Window to Ideas, Innovation and Imagination

About Jharokha :

The term Jharokha refers to a traditional architectural window, prominently seen in the heritage structures of Rajasthan. More than a structural element, a jharokha serves as a vantage point offering a view of the world outside while remaining rooted within. It symbolizes perspective, openness, and thoughtful observation.

Aligned with the mandate of ICMR-NIHR, Jharokha represents a window into the evolving landscape of implementation research in non-communicable diseases, public health research, health system research, and evidence-based interventions. Published biannually, it reflects a platform through which scientific knowledge is viewed, interpreted, and shared with clarity and purpose.

Beyond science, the newsletter embraces a holistic perspective, bringing together research, policy insights, and lived experiences with art, literature, and photography. Much like a jharokha frames diverse scenes, the publication curates multiple dimensions of healthbiological, social, cultural, and environmental.

Jharokha thus symbolizes a space of reflection and connection a window that bridges evidence with experience, tradition with modernity, and science with society, fostering a deeper and more nuanced understanding of health and wellbeing.

Journey to Health Art Research Outlook Knowledge & Humanistic Aspirations

J H A R O K H A

ICMR | NIHR

INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH

NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH RESEARCH, JODHPUR

Editorial Board:

Prof. (Dr.) Pankaj Bhardwaj

Dr. Mukti Khetan, Mr. Anurag Bithu , Sh. Mukesh Panwar

Dr. Rakhi Dhankhar, Ms. Nidhi Pandey, Dr. Simran Arora

Mr. Rahul Singh, Mr. Maharishi Jangid, Mr. Harsh Goyal

झरोखा - विचार, नवाचार और कल्पना की एक झलक

निदेशक का संदेश

राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, जोधपुर की पत्रिका 'झरोखा' का प्रथम अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। अपने नाम के अनुरूप, 'झरोखा' हमारे संस्थान के विविध आयामों की एक सार्थक झलक प्रस्तुत करता है। यह पत्रिका न केवल हमारे वैज्ञानिक प्रयासों और उपलब्धियों को प्रतिबिंबित करती है, बल्कि उन रचनात्मक विचारों, प्रतिभाओं, अनुभवों और नवाचारों को भी अभिव्यक्ति देती है जो हमारे संस्थान की पहचान और समृद्धि के आधार हैं।

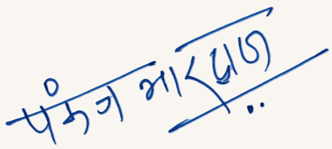
'झरोखा' का प्रकाशन हमारी संस्था की विकास-यात्रा के एक महत्वपूर्ण पड़ाव के साथ जुड़ा हुआ है। वर्ष 1984 में मरुस्थलीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान केंद्र के रूप में स्थापित यह संस्थान आगे चलकर राष्ट्रीय असंचारी रोग कार्यान्वयन अनुसंधान संस्थान के रूप में विकसित हुआ और अब राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान के रूप में पुनः नामित किया गया है। यह परिवर्तन देश की विविध एवं उभरती स्वास्थ्य चुनौतियों के समाधान हेतु नवीन, बहु-विषयक तथा प्रभावशाली अनुसंधान को बढ़ावा देने की हमारी व्यापक दृष्टि, दायित्वबोध और प्रतिबद्धता का प्रतीक है।

इस नए अध्याय की शुरुआत के साथ 'झरोखा' एक ऐसे सशक्त मंच के रूप में स्थापित होगा, जहाँ हम अपनी वैज्ञानिक उपलब्धियों का हर्षोल्लास मनाने के साथ-साथ सामूहिक भावना, रचनात्मकता और प्रतिबद्धता का भी सम्मान करेंगे जो हमारे संस्थान की प्रगति को नई दिशा प्रदान करेगी।

मैं इस पहले संस्करण की परिकल्पना तैयार करने और इसे प्रकाशित करने के लिए संपादक मंडली को बधाई देता हूँ और उन सभी लोगों का आभार व्यक्त करता हूँ जिनके योगदान से यह संभव हो पाया है। मुझे विश्वास है कि 'झरोखा' हमारे संस्थान के भीतर और बाहर संप्रेषण, चिंतन और प्रेरणा का एक सशक्त और स्थायी माध्यम बनेगी।

'झरोखा' की इस नई यात्रा के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ हैं। आशा है कि आप इसके प्रथम अंक का अवलोकन कर आनंदित होंगे।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित,



प्रोफ़ेसर (डॉ.) पंकज भारद्वाज,
निदेशक
आई.सी.एम.आर. – राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, जोधपुर

Table of Contents

ABOUT US	07
MOU	08
WORKSHOP	09
TRAININGS	10
NEWS & HIGHLIGHTS	11- 12
HONORABLE VISITS	13
EVENTS	14
SCIENTIFIC ADVISORY COMMITTEE	15
LOCAL RESEARCH ADVISORY COMMITTEE MEETINGS	16
TOGETHER FOR A SWACHH BHARAT	17
HINDI PAKHWADA	18
INSTITUTE INITIATIVES & AWARENESS PROGRAMMES	19
EXHIBITIONS	20
FOUNDATION DAY 2024	21
INK, IMAGINATION, AND IDEAS	22- 38
ART AND PHOTOGRAPHY	39- 46
ANTHOLOGY	47- 66

Jharokha

ICMR NIHR, Jodhpur – A Legacy of Transformation

About Us:

The National Institute of Health Research (NIHR), Jodhpur, was established in 1984 as the Desert Medicine Research Centre (DMRC). It was renamed the National Institute for Implementation Research on Non-Communicable Diseases (NIIRNCD) in 2019 and redesignated as NIHR in 2026.

NIHR conducts multidisciplinary research on non-communicable diseases and other public health priorities, supported by advanced laboratory facilities and a dedicated team of scientists and technical experts. The Institute focuses on generating evidence for public health action, strengthening research capacity, and supporting national health priorities through collaborative research and training.

1984

Desert Medicine Research Centre (DMRC)

Established on 27 June 1984

2019

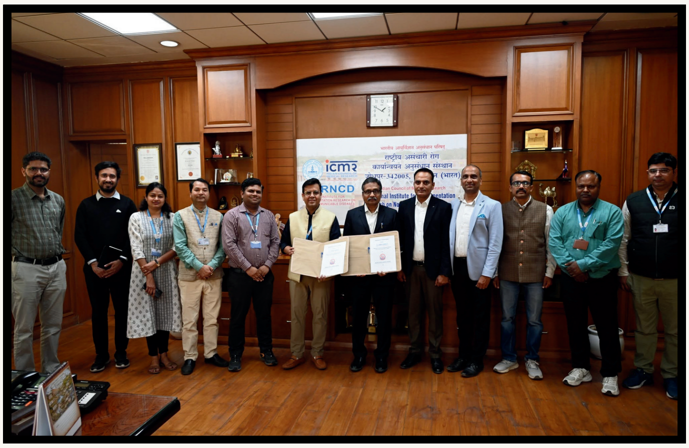
National Institute for Implementation Research on Non-Communicable Diseases (NIIRNCD)

Renamed on 07 December 2019

2026

National Institute of Health Research (NIHR)

Redesignated on 29 April 2026



Bikaner Technical University, Bikaner
Feb 2026

Dr. Sarvepalli Radhakrishnan Rajasthan Ayurved University, Jodhpur
Jan 2026

Amity University, Jaipur
May 2026

AIIMS Deoghar
May 2026

Dr. Sampurnanand Medical College, Jodhpur
Oct 2025

Workshop

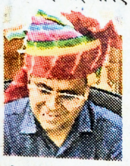
- Workshop on Exploratory Data Analysis & Statistical Modeling with R, Model Rural Health Research Unit located at Bhanpur Kalan, Jaipur | 05 Jun 2026
- Consultation Workshop on Adolescent Health Services through HWCs, Sikar | 03 Jun 2026
- Expert Consultation on Trauma Care at Health & Wellness Centres | May 2026
- Session on Mental Wellbeing in the Digital World, ICMR-NIHR Jodhpur | 06 May 2026
- National Workshop on Adolescent Health Research, MRHRU Bhanpur Kalan | 20 Mar 2026
- Qualitative Research Methods Workshop (NVivo), ICMR-NIIRNCD Jodhpur | 10 Mar 2026
- Health Technology Assessment Workshop Series I & II, : Introduction to Applied, ICMR-NIIRNCD Jodhpur | Nov 2025 & Feb 2026
- Workshop on Data Interpretation & Manuscript Writing, MRHRU Bhanpur Kalan | 05 Feb 2026
- Workshop on Sample Size Calculation for Cross-Sectional Studies, ICMR-NIIRNCD Jodhpur | 29 Dec 2025

Trainings

- POCT Training Programme | Screening for 10 NCDs using AI-enabled Point of Care Testing devices | 04-07 May 2026 | ICMR-NIHR, Jodhpur
- IAS Officer Trainees Winter Study Tour | 2025 Batch from LBSNAA Mussoorie visited ICMR-NIIRNCD | 09 Mar 2026 | Jodhpur
- One-Day CTG Training Workshop | Cardiotocography: Indications, Interpretation & Referral Pathways | for Medical Officers, ANMs & ASHA workers | 25 Feb 2026 | MRHRU Bhanpur Kalan
- Hands-on Training on Molecular Biology Techniques & Diagnostic Platforms | PCR, qPCR, CBNAAT | for Amity Institute of Biotechnology students | 24 Feb 2026 | MRHRU Bhanpur Kalan
- Case-Based Training on Ethical Issues in Biomedical Research | for IEC members | experts from AIIMS Jodhpur, SNMC & GMC Pali | 20 Feb 2026 | ICMR-NIIRNCD, Jodhpur
- Training on Pregnancy Risk Awareness for ASHA & ANM Workers | engaging 100+ participants | Jan 2026 | Nagaur
- Capacity Building Trainings | Screening & Management of Common Mental Disorders for Medical Officers, ANMs & ASHAs |12 & 14 Nov 2025 | Nagaur

एनआईआईआरएनसीडी के डायरेक्टर बने डॉ. भारद्वाज

जोधपुर| एम्स जोधपुर के प्रो. पंकज भारद्वाज को राष्ट्रीय असंचारी रोग कार्यान्वयन अनुसंधान संस्थान (आईसीएमआर-एनआईआईआरएनसीडी) का निदेशक बनाया गया है। उन्होंने बुधवार को कार्यभार भी संभाल लिया। इससे पहले डॉ. बोंथा वी. बाबू निदेशक प्रभारी के रूप में इस संस्थान का दिल्ली मुख्यालय भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद से अतिरिक्त कार्य के रूप में कार्य कर रहे थे। गौरतलब है कि इससे पहले प्रो. भारद्वाज एम्स जोधपुर में सामुदायिक चिकित्सा एवं पारिवारिक चिकित्सा के प्रोफेसर व स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के प्रमुख रह चुके हैं।



दैनिक भास्कर | जयपुर जिला शाहपुरा 21-03-2026

किशोर स्वास्थ्य अनुसंधान पर राष्ट्रीय कार्यशाला

भानपुर कलां| कस्बे स्थित मॉडल ग्रामीण स्वास्थ्य अनुसंधान इकाई (एमआरएचआरयू) में शुक्रवार को किशोर स्वास्थ्य अनुसंधान विषय पर राष्ट्रीय स्तर की कार्यशाला आयोजित की गई। यह कार्यशाला भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के अधीन आईसीएमआर-एनआईआईआरएनस डी, जोधपुर द्वारा एमआरएचआरयू की स्थापना के 10 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित की गई। कार्यक्रम का संचालन संस्थान के निदेशक प्रो. डॉ. पंकज भारद्वाज के नेतृत्व में हुआ। कार्यशाला में लोक स्वास्थ्य के स्नातकोत्तर एवं शोधार्थी विद्यार्थियों को अनुसंधान की विधियों, गुणवत्ता मानकों व व्यावहारिक पहलुओं की जानकारी दी गई। कार्यक्रम की शुरुआत सुबह 9 बजे पंजीकरण से हुई, इसके बाद प्रो. डॉ. पंकज भारद्वाज ने स्वागत भाषण दिया। मुख्य अतिथि प्रो. डॉ. जी.के. असीरी ने किशोर स्वास्थ्य को राष्ट्र के भविष्य से जोड़ते हुए इसके महत्व पर प्रकाश डाला।

आईसीएमआर की पहल • दुनिया का चौथा व देश का पहला स्केल, भेदभाव व तनाव दूर करेगा

सिकल सेल के मरीजों और उनके परिजनों के अवसाद के आकलन के लिए बनाया पैमाना

भास्कर एक्सक्लूसिव

महावीर प्रसाद शर्मा | जोधपुर

खून से जुड़ी अनुवांशिक बीमारी सिकल सेल डिजीज (एससीडी) के रोगियों और परिजनों को अवसाद से निकालने की पहल हुई है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) जोधपुर ने उनके अनुभव और मानसिक तनाव को मापने के लिए एक वैज्ञानिक पैमाना तैयार किया है। यह पैमाना बताएगा कि रोगी व उनके परिजन सामाजिक भेदभाव और मानसिक दबाव को किस स्तर तक झेल रहे हैं। इसके आधार पर सरकार और डॉक्टर बेहतर काउंसलिंग, जागरूकता और इलाज की रणनीति बना सकेंगे। यह दुनिया का चौथा और देश का पहला पैमाना है।

रोगी-परिजनों की मन की बात व दर्द मापेगा पैमाना

यह पैमाना मरीजों-परिजनों की उन भावनाओं को पकड़ेगा जिन्हें अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। जैसे-

- शादी और प्रजनन की चिंता: विवाह और बच्चों को लेकर समाज की धारणाओं का दबाव।
- बीमारी का बोझ: बीमारी के कारण काम या पढ़ाई न कर पाने पर लोगों द्वारा कमजोर या बोझ समझे जाने का डर।
- बीमारी सामने आने का डर: अपनी बीमारी को समाज से छिपाने की चिंता।
- स्वास्थ्य सेवा संवाद: अस्पतालों में इलाज के दौरान स्वास्थ्यकर्मियों द्वारा भेदभाव किए जाने या बीमारी का राज खुलने का डर।
- परिजनों की आत्म ग्लानि: बच्चों में बीमारी आने पर परिजनों को दोषी ठहराए जाने का डर।

आईसीएमआर एससीडी स्टिग्मा स्केल फॉर इंडिया नामक इस पैमाने में मरीजों के अनुभव मापने के लिए 16 और परिजनों के तनाव को मापने के लिए 17 पॉइंट तय किए गए हैं। आईसीएमआर ने यह पैमाना आंध्र प्रदेश, मध्यप्रदेश, गुजरात, ओडिशा, कर्नाटक व असम के 341 लोगों पर शोध करके तैयार किया है। इसमें 170 रोगी व 171 केयरटेकर शामिल थे। शेष | पेज 11

स्कूली बच्चों में असंचारी रोगों की रोकथाम के लिए दो वर्षीय शोध परियोजना का समापन

नवज्योति/जोधपुर। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के अधीन कार्यरत राष्ट्रीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान संस्थान जोधपुर द्वारा विद्यालय जाने वाले बच्चों में असंचारी रोगों (एनसीडी) की आद्य-स्तरीय रोकथाम विषय पर केंद्रित एक दो वर्षीय कार्यान्वयन अनुसंधान परियोजना का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया।परियोजना राजस्थान के जोधपुर जिले के चयनित ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों में संचालित की गई।इसका संचालन प्रो.डॉ पंकज भारद्वाज के मार्गदर्शन में हुआ।वही परियोजना का नेतृत्व डॉ मुक्ति खेतान और डॉ. रमेश कुमार सांगवान ने किया। अनुसंधान दल में पुर्वा पालीवाल, रूपल शर्मा, आयशा बानो तथा उत्सव कुमार शामिल रहे।परियोजना का उद्देश्य विद्यालयी बच्चों में स्वस्थ जीवनशैली व्यवहार को प्रोत्साहित करना था।इसके अंतर्गत विद्यार्थियों

हेतु जागरूकता सत्र, सहभागितापूर्ण गतिविधियाँ और शैक्षिक हस्तक्षेप आयोजित किए गए।जिनमें संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि एवं अस्वस्थ आदतों से बचाव पर विशेष बल दिया गया।परियोजना के समापन अवसर पर आयोजित चर्चा-सत्र में अनुसंधान दल ने प्रमुख उपलब्धियों, अनुभवों तथा विद्यालय-आधारित आद्य-स्तरीय रोकथाम रणनीतियों के विस्तार की संभावनाओं पर विचार-विमर्श किया।इस परियोजना से प्राप्त निष्कर्ष विद्यालय स्तर पर असंचारी रोगों की रोकथाम को सुदृढ़ करने के साथ-साथ साक्ष्य-आधारित प्रारंभिक स्वास्थ्य-हस्तक्षेपों के विकास में सहायक सिद्ध होंगे।कार्यक्रम के समापन पर प्रो डॉ पंकज भारद्वाज ने परियोजना की सफलता में योगदान देने वाली पूरी टीम के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर सुनील बिश्नोई सेक्शन ऑफिसर और पंकज शर्मा भी उपस्थित रहे।

गैर-संचारी बीमारियों (एनसीडी)

एनसीडी (गैर-संक्रामक रोग) ऐसी दीर्घकालिक बीमारियां हैं। जो एक व्यक्ति से दूसरे में फैलती नहीं हैं और मुख्य रूप से जीवनशैली व आनुवंशिकी के कारण होती हैं। प्रमुख एनसीडी में हृदय रोग (स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप), कैंसर, मधुमेह (डायबिटीज), और क्रॉनिक श्वसन रोग (अस्थमा, सीओपीडी) किडनी रोग शामिल हैं।

एम्स एवं मेडिकल कॉलेज के विशेषज्ञों ने बायोमेडिकल शोध प्रशिक्षण कार्यशाला में लिया भाग

नवज्योति/जोधपुर। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR) के NIIR NCD, जोधपुर में बायोमेडिकल रिसर्च में नैतिक मुद्दों पर केस आधारित प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य संस्थान की इंस्टीट्यूट एथिक्स कमेटी (IEC) के सदस्यों के बीच नैतिक निर्णय-निर्माण की दक्षता को मजबूत करना रहा।कार्यक्रम का नेतृत्व संस्थान के निदेशक डॉ. पंकज भारद्वाज ने किया।जिन्होंने अपने उद्घाटन संबोधन में कहा कि नैतिक अनुसंधान किसी भी बायोमेडिकल प्रगति की आधारशिला है। ऐसे प्रशिक्षण न केवल शोधकर्ताओं को नैतिक दृष्टिकोण से सजग बनाते हैं बल्कि समाज के प्रति उत्तरदायित्व की भावना को भी सुदृढ़ करते हैं।

प्रशिक्षण सत्रों का संचालन एम्स, जोधपुर वक्ताओं द्वारा किया गया, जिनमें डॉ. सुरेश शर्मा, डॉ. जय करन चारण, डॉ. तनुज कंचन, डॉ. दीपक शर्मा, डॉ. रिम्पल जीत कौर, डॉ. लोकेश सैनी एवं डॉ. निखा भारद्वाज शामिल रहे। विशेषज्ञों ने केस-आधारित अध्ययन पद्धति के माध्यम से शोध के दौरान उत्पन्न होने वाले नैतिक द्वंद्वों—जैसे प्रतिभागियों की गोपनीयता, सूचित सहमति, जोखिम-लाभ संतुलन, और डेटा प्रबंधन—पर विस्तृत चर्चा की।

इस कार्यशाला में आईसीएमआर-एनआईआईआरएनसीडी, डॉ.एस.एन. मेडिकल कॉलेज, जोधपुर, एवं सरकारी मेडिकल कॉलेज, पाली के प्रतिनिधियों सहित कई शोधकर्ता एवं समिति सदस्य उपस्थित रहे।

कार्यशाला के सफल संचालन में डॉ. पी.के. आनंद, वैज्ञानिक एफ एवं आईईसी के सदस्य सचिव, का विशेष योगदान रहा। उन्होंने पूरे प्रशिक्षण मॉड्यूल की रूपरेखा तैयार की और राष्ट्रीय नैतिक दिशानिर्देशों की व्यावहारिक समझ विकसित करने पर बल दिया।प्रतिभागियों ने इस प्रशिक्षण को अत्यंत उपयोगी और अनुभवात्मक बताया। कई प्रतिभागियों ने कहा कि इस प्रकार की केस-आधारित लर्निंग से निर्णय-निर्माण की प्रक्रिया अधिक पारदर्शी और साक्ष्य-आधारित बनती है।

कार्यशाला का समापन नैतिक अनुसंधान पद्धतियों के प्रति दृढ़ प्रतिबद्धता एवं भविष्य में नियमित प्रशिक्षण आयोजित करने के संकल्प के साथ किया गया।

दैनिक भास्कर जोधपुर/फलोदी भास्कर 20-05-2026

अब गांवों में ही होगी कैंसर, बीपी और शुगर की जांच

सीएचसी चाडी से पॉइंट ऑफ केयर टेस्ट स्क्रीनिंग कार्यक्रम शुरू, अब गांव स्तर पर होगी 10 बीमारियों की त्वरित जांच

भास्कर न्यूज | श्रीलक्ष्मणगढ़

फलोदी जिले में असंचारी रोगों की समय पर पहचान और रोकथाम के लिए मंगलवार को सीएचसी चाडी से "पॉइंट ऑफ केयर टेस्ट स्क्रीनिंग कार्यक्रम" का शुभारंभ जिला कलक्टर अंकित कुमार सिंह ने किया। यह कार्यक्रम भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) एवं स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में एनपी-एनसीडी कार्यक्रम के तहत शुरू किया गया है।

आईसीएमआर–एनआईएचआर, जोधपुर के निदेशक प्रो. डॉ. पंकज भारद्वाज ने बताया कि इस परियोजना [...]देश्य जिले की आबादी में [...] उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, किडनी रोग और कैंसर सहित 10 प्रमुख असंचारी रोगों के संभावित जोखिम की समय रहते पहचान करना है। इसके लिए अत्याधुनिक पीओसीटी तकनीक और मोबाइल आधारित डिजिटल प्रणाली का उपयोग किया जाएगा। उन्होंने बताया कि जांच मौके पर ही की जाएगी तथा रिपोर्ट तुरंत मोबाइल पर उपलब्ध होगी। पूरी प्रक्रिया कागज रहित, त्वरित और सटीक होगी, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और प्रभावशीलता बढ़ेगी।

जिला कलक्टर अंकित कुमार सिंह ने कहा कि यह पहल जिले में असंचारी रोगों के नियंत्रण और प्रभावी प्रबंधन की दिशा में मील का पत्थर साबित होगी। गांव स्तर पर शुरुआती जांच सुविधाएं उपलब्ध होने से बीमारियों की समय पर पहचान और शीघ्र उपचार संभव हो सकेगा। कार्यक्रम में मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रताप सिंह राठौड़, एसडीएम पूनमचंद चौधरी, खंड मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजय सिंह चम्पावत, नायब तहसीलदार राजबहादुर सिंह, प्रशासक रामसिंह राठौड़, ओपी चाडी, जितेन्द्र सियाग, रामूराम जाखड़ सहित चिकित्सा विभाग के अधिकारी-कर्मचारी एवं बड़ी सं[ख्या] में ग्रामीणजन उपस्थित रहे।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को सशक्त बनाने का प्रशिक्षण

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

नागौर. नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर इम्प्लीमेंटेशन रिसर्च ऑन नॉन-कम्युनिकेबल डिज़ीज़ जोधपुर की ओर से नागौर के स्वास्थ्य भवन में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम पर चिकित्सा अधिकारियों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है।

नागौर. बैठक मौजूद अधिकारी।

मुख्य चिकित्सा स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. जुगल किशोर सैनी ने शुरुआत की। डॉ. सैनी ने चिकित्सा अधिकारियों से कहा कि हमें सरकार की ओर से संचालित किए जा रहे मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को घर-घर तक पहुंचाना है। विशेष रूप से हमारी युवा पीढ़ी और घरों की मुख्य रीढ़ कही जाने वाली महिलाएं मानसिक रूप से स्वस्थ हों तो सही [...] में एक सशक्त और स्वस्थ [...] की परिकल्पना साकार हो सकती है। आईसीएमआर जोधपुर के वैज्ञानिक डॉ. रमेश कुमार सांगवान ने बताया कि ग्रामीण स्तर तक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को संचालित करने के लिए चिकित्सा अधिकारियों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारियों का प्रशिक्षण अत्यंत जरूरी है। इसी के तहत नागौर जिले में नवनियुक्त चिकित्सा अधिकारियों का प्रशिक्षण कार्यक्रम रखा गया है। शुक्रवार को आयोजित स्पेशल कार्यक्रम में लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज नई दिल्ली से आए मानसिक रोग विशेषज्ञ प्रोफेसर डॉ. शिवप्रसाद व प्रोफेसर डॉ महेश कुमार एवं अखिल भारतीय आयुर्वेद विज्ञान संस्थान, हिमाचल से आए मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ भूपेंद्र यादव ने प्राथमिक स्वास्थ्य कर्मियों को व्यवस्थित रूप से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी स्क्रीनिंग प्रक्रियाओं, पहचान, प्रबंधन एवं सामुदायिक स्तर पर [...] प्रदायगी से संबंधित प्रशिक्षण दि[...]

दैनिक भास्कर मेड़ता भास्कर 16-11-2025

165 आशा सहयोगिनियों को दिया मेंटल हेल्थ का विशेष प्रशिक्षण

भास्कर न्यूज | डेगाना

वर्तमान में मानसिक शिक्षा और जागरूकता की पहले से कहीं अधिक आवश्यकता है। इसी कड़ी में पंचायत समिति सभागार में स्वास्थ्य विभाग की आशा सहयोगिनियों के लिए खण्ड स्तरीय मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण का शनिवार को आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण आईसीएमआर–राष्ट्रीय असंचारी रोग कार्यान्वयन अनुसंधान संस्थान जोधपुर की विशेषज्ञ टीम द्वारा आयोजित किया गया। जिसमें आमजन में पाए जाने वाले सामान्य मानसिक विकारों की स्क्रीनिंग तथा प्रबंधन पर विस्तृत [जान]कारी प्रदान की गई। डब्ल्यूएचओ के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भलाई का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो अक्सर दैनिक जीवन में अनदेखा कर दिया जाता है। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य इसी उपेक्षित क्षेत्र को मजबूत करना रहा।कार्यक्रम प्रो पंकज भारद्वाज निदेशक आईसीएमआर जोधपुर तथा डॉ जुगलकिशोर सैनी सीएमएचओ नागौर के संयुक्त निर्देशन में आयोजित किया गया। इस विशेष पहल के तहत डेगाना ब्लॉक की 165 आशा सहयोगिनियों को प्रशिक्षित किया गया। प्रोजेक्ट का संचालन डॉ रमेश कुमार सांगवान वैज्ञानिक आईसीएमआर के नेतृत्व में किया जा रहा है।

चाडी सीएचसी में PoCT का आगाज: अब गांव में ही 10 बीमारियों की तुरंत जांच

चाडी सीएचसी बना डिजिटल हेल्थ हब: कलक्टर ने किया PoCT स्क्रीनिंग मिशन का शुभारंभ

नवज्योति/आऊ।

आईसीएमआर-नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ रिसर्च, जोधपुर एवं जिला चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, फलोदी के संयुक्त तत्वावधान में "एनपी-एनसीडी के अंतर्गत पॉइंट ऑफ केयर टेस्ट के माध्यम से असंचारी रोगों की स्क्रीनिंग" कार्यक्रम का शुभारंभ 19 मई को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, चाडी में किया।

कलक्टर-सीएमएचओ रहे मौजूद

कार्यक्रम में जिला कलक्टर अंकित कुमार सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। जिले के मुख्य चिकित्सा [एवं] स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रतापसिंह राठौड़ ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर एसडीएम पूनमचंद, खण्ड मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजयसिंह राठौड़, चिकित्सा विभाग के अधिकारी-कर्मचारी और बड़ी संख्या में ग्रामीणजन उपस्थित रहे।

10 रोगों की तुरंत जांच, कागज रहित रिपोर्ट

इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य फलोदी जिले की आबादी में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, किडनी, कैंसर समेत 10 प्रमुख असंचारी रोगों के संभावित जोखिम की समय पर पहचान करना है। इसके लिए अत्याधुनिक पॉइंट ऑफ केयर टेस्ट यानी PoCT तकनीक और मोबाइल आधारित डिजिटल प्रणाली का उपयोग किया जाएगा। इससे जांच मौके पर ही होगी और रिपोर्ट तुरंत मोबाइल पर उपलब्ध होगी। जांच प्रक्रिया पूरी तरह कागज रहित, त्वरित और सटीक होगी।

निदेशक प्रो. पंकज भारद्वाज के निर्देशन में अभियान

यह पूरी परियोजना आईसीएमआर-एनआईएचआर, जोधपुर के निदेशक प्रो. डॉ. पंकज भारद्वाज के निर्देशन में संचालित की जा रही है।

ग्रामीणों को सीधा फायदा

यह पहल जिले में असंचारी रोगों के नियंत्रण और प्रभावी प्रबंधन की दिशा में मील का पत्थर साबित होगी। अब ग्रामीण क्षेत्र के लोगों को शुरुआती जांच के लिए बड़े शहरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। गांव स्तर पर ही समय रहते बीमारी की पहचान संभव होगी, जिससे इलाज जल्दी शुरू हो सकेगा।

6thNational Consultation on Tobacco Control

Hosted with AIIMS Jodhpur SPH, policymakers and researchers deliberated on tobacco control strategies

Bagchi School of Public Health, Ahmedabad University

Explored joint research on NCDs, AI integration & implementation science

Dr. Rajiv Bahl, DG ICMR & Secretary, DHR & Ms. Anu Nagar, Joint Secretary- DHR

Visited ICMR-NIHR Jodhpur and shared insights on applying Health Technology Assessment to real-world policy decisions

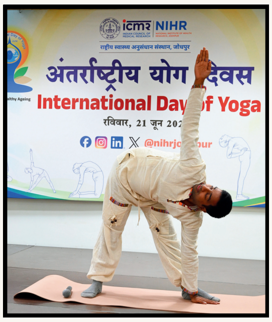
Subject Committee XII, Kerala Legislative Assembly

Visited ICMR-NIIRNCD Jodhpur and appreciated the institute's implementation research and community contributions

Partners Meeting | Strengthening Registration of Stillbirth, Female Deaths & Transgender in Rajasthan

Experts from Johns Hopkins University, GHAI, AIIMS Jodhpur and Medical & Health Jodhpur convened for strategic deliberations

International Yoga Day



A yoga session was organised for institute staff promoting physical and mental well-being.

World Hypertension Day

Awareness activities on prevention & management of hypertension organised for all staff

International Women's Day

Indoor & outdoor sports activities celebrated with enthusiastic staff participation

Scientific Advisory Committee

21–22 May 2026 | ICMR-NIHR, Jodhpur

The SAC serves as ICMR-NIHR Jodhpur's apex scientific body, guiding research strategy and programme oversight. Distinguished members reviewed ongoing studies and deliberated on strengthening the institute's future research collaborations.

Chairperson: Dr.Vishwajeet Kumar
Director, ICMR-NIHR: Prof. (Dr.) Pankaj Bhardwaj

SAC Members & Distinguished Experts at ICMR–NIHR Jodhpur

Scientists engaged in insightful discussions

Local Research Advisory Committee Meetings

04 Feb 2026, MRHRU Bhanpur Kalan, Jaipur

6th Meeting - Local Research Advisory Committee

Research proposals presented by SMS MC, RUHS, MNIT, NIMS & Amity University. Deliberations enriched by Dept. of Medical Education, Jaipur.

Swachhata Pakhwada 2026, ICMR–NIIRNCD, Jodhpur (01–15 April 2026)

Celebrated with an Oral Health Camp, Shramdan, plantation drive, Nukkad Natak on cleanliness, and a "Waste to Wealth" session. Concluded with an address by Director Prof. Pankaj Bhardwaj emphasising cleanliness and healthy habits.

14-30 सितम्बर 2025 | ICMR-NIIRNCD, जोधपुर

संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) पंकज भारद्वाज ने समस्त स्टाफ को राजभाषा प्रतिज्ञा दिलाकर हिंदी पखवाड़े का शुभारंभ किया।

आयोजित प्रतियोगिताएँ:

- निबंध लेखन प्रतियोगिता
- प्रेस विज्ञप्ति प्रतियोगिता
- टिप्पणी एवं पत्र लेखन प्रतियोगिता
- अनुवाद प्रतियोगिता
- प्रश्न मंच प्रतियोगिता
- हिंदी कार्यशाला
- युनिकोड प्रशिक्षण

पुरस्कार वितरण | 1 अक्टूबर 2025

समस्त प्रतियोगिताओं-निबंध लेखन, प्रेस विज्ञप्ति, टिप्पणी एवं पत्र लेखन, अनुवाद तथा प्रश्न मंच के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। वर्ष 2024-25 में हिंदी में सर्वाधिक कार्य करने वाले कार्मिकों को भी सम्मानित किया गया। यूनिकोड प्रशिक्षण में भाग लेने वाले प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान किये गए।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह
(27 अक्टूबर - 02 नवंबर 2025)

"निवारक और दंडात्मक सतर्कता" विषय पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। यह सत्र श्री चक्रवर्ती सिंह राठौड़, अपर पुलिस अधीक्षक, भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो, जोधपुर द्वारा संचालित किया गया, जिसमें लगभग 100 कर्मचारियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

स्लोगन प्रतियोगिता के विजेताओं को संस्थान के निदेशक एवं अपर पुलिस अधीक्षक द्वारा सम्मानित किया गया।

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान
(17 सितंबर - 02 अक्टूबर 2025)

राजस्थान के विभिन्न PHC, CHC और विद्यालयों में स्वास्थ्य जांच शिविरों का आयोजन किया गया। इन शिविरों में एनीमिया, उच्च रक्तचाप, BMI एवं मधुमेह की जांच के साथ-साथ मासिक धर्म स्वच्छता एवं स्तन कैंसर जागरूकता (BSE) पर सत्र आयोजित किए गए।

इसके अतिरिक्त ओरल हेल्थ, हाथ स्वच्छता, पोषण परामर्श एवं योग सत्रों के माध्यम से महिलाओं एवं बालिकाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। MRHRU, भानपुर कलां में गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं एवं किशोरियों की BMI, हीमोग्लोबिन एवं रक्तचाप जांच भी की गई।

UDAIPUR

Ujjwal Rajasthan 2.0 Mega Exhibition

Key technologies & public health innovations showcased

JAISALMER

Jagruti 2026 Mega Exhibition

Recognised for impactful research & public health contributions

SIROHI

Vision Rajasthan 2026 Mega Exhibition

Innovative technologies & research achievements on display

Dignitaries at the inaugural session of the 40th Foundation Day

Saraswati Vandana by staff

A vibrant evening of dance, stage play, fashion show, and music marked the 40th Foundation Day of ICMR-NIIRNCD Jodhpur- 27 June 2024

Jharokha

Ink, Imagination, and Ideas

प्रयोगशाला के उस पार

सफेद कोट की जेबों में, सिर्फ़ कागज़ नहीं होते, कुछ अधूरे सवाल,
और उनके जवाबों के सपने भी होते हैं।
कांच की शीशियों में, केवल नमूने नहीं रखे जाते, वहाँ छिपी होती हैं,
हजारों जिंदगियों की उम्मीदें।
कभी एक रिपोर्ट, किसी चेहरे पर मुस्कान बन जाती है,
तो कभी एक खोज, बीमारी के अंधेरे में रोशनी लाती है।
हम शोर से दूर, खामोशी में काम करते हैं,
लेकिन हमारे छोटे-छोटे प्रयास, समाज के बड़े बदलाव लिखते हैं।
हर दिन एक नया प्रश्न, हर दिन एक नई चुनौती,
फिर भी आगे बढ़ते रहते हैं, क्योंकि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी पूंजी है।
प्रयोगशाला की चारदीवारी से निकलकर, जब शोध लोगों तक पहुँचता है, तब एहसास होता है
कि विज्ञान सिर्फ़ किताबों में नहीं, मानवता की सेवा में भी बसता है।

श्री मनोज कुमार प्रजापति

एक बेहतर कल की ओर/उम्मीदों की प्रयोगशाला

जब शहर सो रहा होता है, तब भी कुछ रोशनियाँ जागती हैं।
किसी प्रयोगशाला के एक कोने में, कुछ आँखें भविष्य पढ़ रही होती हैं।
काँच की नन्ही शीशियों में, सिर्फ़ नमूने नहीं रखे होते, वहाँ छिपे होते हैं किसी माँ की दुआ, किसी पिता की उम्मीद,
और किसी बच्चे की मुस्कान।
मशीनें बोलती नहीं, फिर भी बहुत कुछ कह जाती हैं, उनकी हर धड़कन में एक नई खोज की आहट होती है।
हम नाम के लिए नहीं, तालियों के लिए नहीं, बल्कि उस अनजाने चेहरे के लिए काम करते हैं, जिससे शायद कभी
मुलाकात भी न हो।
कभी परिणाम उम्मीद जैसा आता है, कभी फिर से शुरुआत करनी पड़ती है, मगर विज्ञान का रास्ता ही ऐसा है—
जहाँ धैर्य ही सबसे बड़ी उपलब्धि है।
और जब वर्षों की मेहनत किसी जीवन को बेहतर बनाती है, तब महसूस होता है कि सबसे सुंदर खोज किसी पुस्तक
में नहीं, किसी इंसान की मुस्कान में लिखी होती है।
प्रयोगशाला के उस पार न पुरस्कार खड़े हैं,
न प्रसिद्धि का शोर,
वहाँ खड़ी हैं लाखों उम्मीदें, जो विश्वास करती हैं कि कोई है, जो उनके कल को बेहतर बनाने में जुटा है।

श्री महेंद्र चौधरी

कहते हैं लोग- AI चिकित्सा पर छा जाएगा !

पर मैं अक्सर खुद से पूछती हूँ-
क्या AI सहानुभूति को महसूस कर पाएगा?
क्या वह उस स्पर्श की गर्माहट दे पाएगा,
जो दर्द से जूझते किसी व्यक्ति को
हिम्मत दे पाएगी?
क्या वह उन संकेतों को समझ पाएगा,
जो शब्दों में नहीं कहे जाते,
पर आँखों, चेहरे और खामोशी में छिपे होते हैं?
क्या वह उस विश्वास को अर्जित कर पाएगा,
जो एक मरीज़
अपने डॉक्टर पर करता है?
क्या AI किसी चिंतित परिजन की बेचैनी को
समझ पाएगा,
और उसे धैर्य व भरोसा दे पाएगा?
क्या AI अपनी युवावस्था के वर्ष
किताबों, वार्डों और ड्यूटी रूमों में बिताएगा?
क्या वह अनगिनत रातों की ड्यूटी,
थकान, नींद की कमी
और लगातार काम के बोझ को सह पाएगा?
क्या वह वार्डों की भागदौड़,
ऑपरेशन थिएटर का तनाव,
और जीवन-मृत्यु के बीच लिए जाने वाले
निर्णयों का भार महसूस कर पाएगा?
क्या वह किसी मरीज़ को खोने का दुख,
और किसी मरीज़ के स्वस्थ होकर लौटने की खुशी
महसूस कर पाएगा?
और क्या AI उस गुस्से,
उस निराशा,
यहाँ तक कि कभी-कभी होने वाली
हिंसा को भी सह पाएगा,
जिसका सामना डॉक्टरों को करना पड़ता है?
लोग कहते हैं-
AI चिकित्सा को बदल देगा!
पर मैं फिर खुद से पूछती हूँ-क्या AI यह सब कर पाएगा?

डॉ. मितुषी टांक

जीवन का सच्चा सार

छलना छोड़ो, जलना छोड़ो,
हर पल रंग बदलना छोड़ो।

मित्रों!
अब समय है कि हम कुमति पर प्रहार करें,
और आदर्शों की सच्ची बात करें।

जीत-हार की चर्चाओं में मत उलझो,
व्यर्थ की बहसों में समय मत गँवाओ।
जब चारों ओर हाहाकार हो,
जब सपनों का बंटाधार हो-
तो केवल बातों से नहीं,
बल्कि कर्मों से परिवर्तन लाना होगा।

परिवर्तन की राह सरल नहीं होती,
यह काँटों से भरी, कठिन और चुनौतीपूर्ण होती है।
लेकिन जो इस राह पर चलते हैं,
जो जलते हैं, तपते हैं-
वही जान पाते हैं कि असली जीवन क्या है,
ख़ून और पसीने का मूल्य क्या है।

यही मार्ग सिखाता है बलिदान की भाषा,
यही मार्ग दिखाता है अपनी आन की परिभाषा।
और जब हम इस भाषा को जीते हैं,
तब हम कीर्ति-शिखर तक पहुँचते हैं।

मानव जीवन का असली सार क्या है?
यह केवल जीना नहीं,
बल्कि जीवन का अभिनंदन करना है।
निश्छल ताना-बाना बुनना है,
सहज मुस्कान बाँटना है।

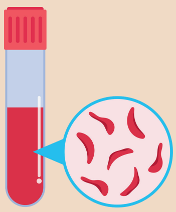
सहजता ही सुंदरता है,
सरलता ही जीवन का सबसे बड़ा वरदान है।
आओ, हम इसका सम्मान करें।
आओ, जीवन का गुणगान करें।

मित्रों!
अब समय है कि हम मानवता को सबल बनाएं,
दानवता को त्याग दें।
शंकर बनकर विषपान करें,
और जीवन का एकमात्र ध्येय यही रखें-
कि हमारा हर श्वास, हर कर्म
मानवता के उत्थान के लिए समर्पित हो।

डॉ. रमेश कुमार सांगवान

सिकल सेल रोग

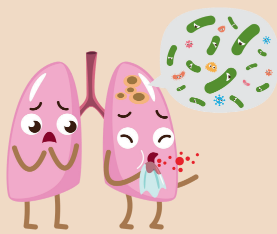
रक्त का एक विकार है, नाम है इसका सिकल सेल ,
लाल रक्त कोशिकाएँ बदलें, हँसिये जैसा आकार ।
आकार बदलने से नसों में, रुकावट आने लगती है,
दर्द, थकान और पीलापन से, जीवन मुश्किल बनता है।
बच्चों की आँखों में अक्सर, आँसुओं का सन्देश लाए,
पर सही जानकारी और उपचार, जीवन में खुशियाँ लाए।
यह छुआ-छूत का रोग नहीं, वंशानुगत पहचान है,
माता-पिता के जीनों में छिपा, इसका एक निशान है।
विवाह से पहले जाँच कराना, समझदारी की बात है,
रक्त की एक छोटी जाँच ही, भविष्य की सौगात है।
कुंडली चाहे बनवाओ या न, यह अपनी मर्जी की बात,
सिकल सेल कार्ड बनवाना, जीवनभर देगा साथ।
डॉक्टर की सलाह से उपचार, खुद के बनो रक्षक,
हाइड्रॉक्सीयूरिया से कम हो दर्द, जीवन बने सुरक्षित।
सिकल सेल अभिशाप नहीं, वंशानुगत रक्त विकार है,
सही जानकारी और उपचार से, हर जीवन मुस्कुराएगा।



श्री थान चंद

टीबी से मत हारो, टीबी से लड़ेंगे, जीतेंगे हम

खांसी अगर दो हफ्तों से ज्यादा हो, तो उसे यूँ ही मत टालो,
शरीर जब कुछ कहना चाहे, तो उसकी बात संभालो।
टीबी कोई शर्म नहीं है, न ही डर की दीवार है,
यह एक बीमारी भर है, जिसका इलाज तैयार है।
नज़रें झुकाने की क्या बात, न खुद को कभी छुपाना है,
समय पर जांच और पूरी दवा से, स्वस्थ जीवन फिर पाना है।
जब खांसो तो मुंह ढक लेना, बस इतनी सी जिम्मेदारी है,
अपनों को सुरक्षित रखना ही, समझदारी है।
हर गोली उम्मीद बनती है,
हर दिन नई राह दिखाती है,
पूरा उपचार करने वालों से, टीबी हारकर चली जाती है।
आओ मिलकर हाथ बढ़ाएं,
भ्रम और डर को दूर भगाएं, एक संदेश घर-घर पहुंचाएं ।।
न डर, न भेदभाव, न कोई शर्म की बात,
टीबी का इलाज है, यही सबसे बड़ी बात है।
हाथ बढ़ाएं, साथ निभाएं, टीबी मुक्त भारत बनाएं।



डॉ. पूजा चौधरी

बराबर की सहभागिता

बेटी हो या बेटा रखो दोनों एक सामान,
बेटी तू साहसी है,तेरा ही काम नहीं है
झाड़ू, पोंछा, खाना बनाना,
तेरी ही अकेले जिम्मेदारी नहीं है घर की इज्जत मानमर्यादा बनाए रखने की,
तेरे साथ तेरा भाई भी है,जो तू घर का हर काम करेगी
तेरा भाई भी बराबर की सहभागिता देगा !
बेटी जो तू सीखेगी वही बेटा भी सीखेगा !
जो आजादी तेरे भाई को मिलेगी वही आजादी तुझे भी मिलेगी!

घर की इज्जत बेटा बेटी दोनों के हाथ में !!
घर की खुशी बेटा - बेटी दोनों के सहयोग से!!
घर की पहचान बेटा - बेटी दोनों के कर्म से!!
घर के संस्कार दोनों के लिए एक समान!!
दिन हो या रात बेटी निकले घर से निडर से,!!

(ऐसा ना हो कि बेटा खाना बनने का इंतजार करे, ऐसा ना हो को बेटा दिन रात बाहर घूमता रहे और घर आकर खाना खाकर सो जाए,,,,घर का सारा काम तो लड़कियों का है खाना तो बन ही गया होगा !!!)

सुश्री सुरभि कुशवाहा

कहानी एक File की

कहानी एक File की इन files का भी अपना एक अलग ही सफ़र होता है।
जैसे ही noting शुरू होती है,
वैसे ही comments का सिलसिला भी शुरू हो जाता है।
एक पृष्ठ आगे बढ़ता है, तो दो नए observations सामने आ जाते हैं।
कभी clarification, कभी correction, कभी resubmission,
और कभी सिर्फ़ इतना-सा संदेश-
"Please see above note."
"Please process urgently."
और तब Dealing Assistant मन ही मन मुस्कुरा कर सोचता है-
"Urgent तो सभी files होती हैं, आखिर priority किसकी है ?"
सिर भी उसके चेहरे पर वही शाांत मुस्कान रहती है,
और उसके कुछ जाने-पहचाने जवाब होते हैं-
"Sir, कल ही कर दिया था..."
"Sir, Process में है..."
"Sir, जल्द ही करवा देते हैं..."
"Sir, आज पक्का हो जाएगी..."

श्री सुरेन्द्र ग्वाला,

माँ....... सिर्फ शब्द नहीं, पूरा संसार है

माँ के होने से ही यहाँ सब आसान है
माँ के होने से ही घर-घर है
वरना तो बस मकान है
मेरी माँ ही मेरा पूरा जहान है।

वैसे तो माँ के लिए, कोई एक दिन नहीं
हर दिन खास होता है
क्योंकि माँ के बिना,
एक दिन भी उदास होता है।

माँ की ममता एक तरफ,
सारी दुनिया एक तरफ
सबसे मिलना एक तरफ,
माँ से मिलना एक तरफ।

खुद भूखी रहकर मुझे खिलाती है
खुद रोकर मुझे हँसाती है
मेरी एक मुस्कान के लिए
ना जाने कितने दर्द छुपाती है।

माँ वो छाया है जो
कभी छोड़ के नहीं जाती
माँ वो दुआ है जो
कभी खाली नहीं जाती।

उसके बिना ज़िंदगी अधूरी सी लगती है
उसकी आवाज़ ही मेरे दिल को सुकून दिलाती है।

भगवान को देखा नहीं कभी
पर यकीन है कि वो मेरी माँ जैसे ही होंगे
क्योंकि इस दुनिया में
माँ से बढ़कर कोई मोहब्बत नहीं होती।

माँ....... सिर्फ शब्द नहीं, पूरा संसार है

सुश्री दीक्षा ओझा

गाँवों के साथ हमारी यात्रा

गाँवों के साथ हमारी यात्रा
हम निकले हैं घर-घर तक,
एक सपना आँखों में लेकर,
जन स्वास्थ्य की सच्ची तस्वीर,
हर गाँव और हर घर से जोड़कर।
यह केवल एक सर्वेक्षण नहीं था,
एक जिम्मेदारी, एक विश्वास था,
Population-Based Health Survey
के माध्यम से,
ग्रामीण स्वास्थ्य को समझने का प्रयास था।
शुरुआत आसान नहीं थी,
राह में कई मुश्किलें खड़ी थीं,
वाहनों की उपलब्धता में हुई देरी,
तो फील्ड कार्य भी कुछ समय विलंबित हुआ
था।
व्यक्तिगत और प्रशासनिक चुनौतियों के
बीच,
फिर भी हौसले कम नहीं हुए,
क्योंकि यह केवल नौकरी नहीं थी,
हम थे एक बड़े उद्देश्यसे जुड़े हुए।
हमारे कंधों पर केवल बैग नहीं थे,
साथ में रक्त नमूनों का सामान था,
हर घर तक पहुँचने का संकल्प,
और जनस्वास्थ्य का सम्मान था।
राजस्थान की तपती गर्मी में,
जब सूरज आग बरसाता था,
तब भी हमारी टीम का हर साथी,
गाँव-गाँव, घर-घर तक पहुँच जाता था।
कभी सुबह जल्दी निकलते थे,
कभी देर रात घर लौटते थे,
बारह-बारह घंटे से भी अधिक,
हम अपने दायित्व निभाते थे।
ओडीके में डेटा भरते हुए,
हर उत्तर को सहेजते थे,
क्योंकि हमें पता था कि यही आँकड़े,
कल की नीतियाँ गढ़ते हैं।
सीमित समयावधि के भीतर,
इतना बड़ा कार्य पूरा करना था,
समय कम था, काम बहुत था,
लेकिन पीछे मुड़कर नहीं देखना था।
इस अभियान की प्रेरणा में,
डॉ. राजीव बहल, सचिव, स्वास्थ्यअनुसंधान
विभाग (DHR), का दृष्टिकोण था,
कि जनस्वास्थ्य की सही समझ के लिए,
समुदाय से सीधा संवाद आवश्यक था।
डॉ. पंकज भारद्वाज, निदेशक,
एनआईएचआर जोधपुर के नेतृत्व ने,
हमारे प्रयासों को दिशा दी,
और डॉ. पी. के. आनंद, नोडल अधिकारी,
एमआरएचआरयू भानपुर कलाँ के मार्गदर्शन
ने,
हर चुनौती को शक्ति दी।
हम आभारी हैं एनआईएचआर जोधपुर के
उन वैज्ञानिकों के,
जिन्होंने इस अभियान कोअपना माना,
डॉ. एस. एस. मोहंती, डॉ. रमेश हुडा
डॉ. सुरेश यादव, डॉ. रमेश सांगवान,
और डॉ. मुक्ति खेतान ने,
अपने प्रोजेक्ट स्टाफ के माध्यम से
इस कार्य को और मजबूत बनाया।
धीरे-धीरे ऐसा भी हुआ,
कि गाँव हमें पहचानने लगे,
जब भी हमारी गाड़ी पहुँचे,
लोग मुस्कुराकर नाम से बुलाने लगे।
दस गाँवों के दो हजार घरों में,
हमने दस्तक दी सम्मान के साथ,
हर परिवार ने अपना समय दिया,
और हम चले जनस्वास्थ्य की राह।
कहीं चौपाल पर चर्चा होती,
कहीं घर के आँगनमें संवाद,
शोध और समुदाय के बीच,
बनता गया विश्वास काआधार।
नवंबर 2025 में जब हमने,
इस वार्षिक सर्वे का पहला चरण पूरा
किया,
तो केवल आँकड़े ही नहीं जुटाए,
बल्कि लोगों का अपनापन भी पाया।
हर घर एक कहानी था,
हर परिवार एक अनुभव था,
और हर उत्तर हमें सिखाता था,
कि स्वास्थ्य केवल आँकड़ा नहीं,
जीवन का एक महत्वपूर्ण अध्याय है।
आज फिर नई तैयारी शुरू है,
दूसरे दौर की आहट आई है,
एमआरएचआरयू भानपुर कलाँ की टीम,
एक बार फिर मैदान में उतरने को तैयार है।
प्रशिक्षण कक्षों में बैठकर हम,
नए साथियों को समझा रहे हैं,
ओडीके में डेटा कैसे भरना है,
यह धैर्यपूर्वक सिखा रहे हैं।
कैसे पूछने हैं प्रश्न सम्मान से,
कैसे सुननी है हर आवाज़,
कैसे सहेजनी है हर जानकारी,
ताकि शोध बने समाज का साज़।
पहला दौर हमारी पहचान बना,
दूसरा दौर नई कहानी लिखेगा,
गाँवों के साथ यह रिश्ता अब,
आने वाले वर्षों तक चलेगा।
हम हैं एमआरएचआरयू भानपुर कलाँ की
टीम–
घर-घर से जुड़ी, गाँव-गाँव से पहचानी,
जनस्वास्थ्य के प्रति समर्पित,
और बेहतर कल की कहानी लिखने में लगी
हुई।
घर-घर की यह दस्तक,
केवल सर्वेक्षण की कहानी नहीं,
यह समर्पण, सहयोग और विश्वास की गाथा
है,
जो स्वस्थ भारत के सपने को आगे बढ़ाती
है।

श्री हेमराज पी. जांगिड़

कहीं तो शुरुआत हो

दो-दो कदम चलकर ही सही,
मन में आगे बढ़ने का उल्लास हो।
राह चाहे कितनी दुर्गम हो,
मंज़िल पाने का विश्वास हो॥
कहीं तो शुरुआत हो,
कभी तो शुरुआत हो॥

ठोकर खाकर फिर संभलें,
हौसलों का साथ हर साँस हो।
अँधियारा हो चाहे कितना ही गहरा,
मन में उजियारे का विश्वास हो॥
कहीं तो शुरुआत हो,
कभी तो शुरुआत हो॥

कल की चिंता छोड़कर,
आज कुछ करने का उल्लास हो।
बूँद-बूँद से सागर भरता,
हर दिन नया एक प्रयास हो,
कहीं तो शुरुआत हो,
कभी तो शुरुआत हो॥

सपनों को सच करने की खातिर,
हर दिन नया एक आगाज़ हो॥
हार मिले तो सीख समझकर,
जीत का फिर से आभास हो।
कहीं तो शुरुआत हो,
कभी तो शुरुआत हो

थकें नहीं, रुकें नहीं
बस हौसलों का साथ हो
आशा की किरण धूमिल ही सही
पर रोशनी की आस हो
कहीं तो शुरुआत हो
कभी तो शुरुआत हो

माना कि मंज़िल दूर खड़ी,
सात समंदर के पार कहीं।
फिर भी आशा का दीप जले,
मन में दृढ़ विश्वास हो।
कहीं तो शुरुआत हो,
कभी तो शुरुआत हो।

बाधाएं यकीनन आएंगी
हिम्मत भी कभी घबराएगी।
पर धैर्य और विश्वास की
लौ जली रहे यह चाह हो
कहीं तो शुरुआत हो
कभी तो शुरुआत हो

डॉ. कंचन बाला

झरोखा से झाँकती सेहत
(मधुमेह प्रबंधन पर संवाद-कविता)

बरगद की ठंडी छाँव तले, बैठीं दो सखियाँ आज,
राधा और जमना बाँट रहीं, जीवन की मीठी बात।
दोनों की उम्र पचपन ऊपर, दोनों को मधुमेह का रोग,
पर जीने के ढंग अलग थे, अलग थी जीवन की राह।

जमना बोली धीमे स्वर में,
"दवा तो रोज़ मैं खाती हूँ,
फिर भी थकान, भारीपन से, मन से हारती जाती हूँ।

रक्त शर्करा घटती-बढ़ती, मन रहता लाचार,
घर-आँगन की छोटी खुशियाँ, लगतीं जैसे भार।
मन में चाह बहुत रहती है, फिर से हँसने-गाने की,
पर तन साथ नहीं देता अब, खुलकर जी पाने की।"

राधा ने उसका हाथ थामकर, प्रेम भरी यह बात कही,
"जमना बहना, मधुमेह में बस दवा ही काफी नहीं।
मैं भी पहले डर जाती थी, चलने से कतराती थी,
उम्र और जोड़ों की पीड़ा को, अपनी सीमा मानती थी।

फिर सोचा, यूँ बैठी रहकर जीवन कैसे खिल पाएगा,
आने वाला कल मेरा फिर खुशियों से कैसे भर पाएगा।

मैंने छोटी शुरुआत करी, दस मिनट की चाल,
धीरे-धीरे बढ़ते कदमों ने, बदल दिया मेरा हाल।
न दौड़ लगाई, न भारी कसरत, बस अपनाया नियम,
आँगन में टहलना सीखा, यही बना पहला कदम।

कुर्सी पर हल्के व्यायाम, दीवार का थोड़ा सहारा,
तन की सीमा पहचानकर ही, मैंने बदला जीवन सारा।
सुबह की धूप, हल्की चहलकदमी, मन को देती चैन,
सधी दिनचर्या, सही आहार, जीवन में लाते सुख-चैन।

मीठे से अब दूरी रखती, तली चीज़ कम खाती हूँ,
रोटी, दाल, हरी सब्ज़ी से, थाली अपनी सजाती हूँ।
समय पर दवा, समय पर भोजन, नींद पूरी कर पाती हूँ,
नियमित जाँच कराकर मैं, रक्त शर्करा भी संभाल पाती हूँ।

त्योहारों में घर सजाना, अपनों संग मुस्काना है,
पोते-पोतियों के संग खेलना, जीवन फिर अपनाना है।
चलने से तन हल्का रहता, मन में भरती नई उमंग,
रक्तचाप भी संतुलित रहता, जीवन में भरता रंग।

मधुमेह कोई अंत नहीं है, बस जीवन का एक मोड़,
सही आदतें साथ निभाएँ, तो खुल जाता सुख का द्वार।"
जमना बोली,
"राधा बहना, अब मैं भी शुरुआत करूँगी,
दस कदम से सही मगर मैं, रोज़ चलने की बात करूँगी।

दवा, व्यायाम और सही आहार, रखूँ इन सबका ध्यान,
नियमित जाँच, सधी दिनचर्या—यही होगा मेरा प्रयास।
धीरे-धीरे कदम बढ़ाकर, खुद को फिर अपनाना है,
हार नहीं अब मानूँगी मैं, जीवन फिर मुस्काना है।"

राधा बोली,
"बस यही जीत है, धीरे-धीरे चलना,
अपने तन की सुनते जाना, कभी स्वयं से न लड़ना।
डॉक्टर की सलाह मानकर, अपने कदम बढ़ाना,
दवा, आहार और गतिविधि से, मधुमेह को समझाना।

आज सँभलेंगे तो कल अपने, खुशियों से भर जाएँगे,
स्वस्थ शरीर और शांत मन से, जीवन गीत सुनाएँगे।"
दवा, नियमित गतिविधि, सधा आहार—
मधुमेह नियंत्रण का मजबूत आधार।

श्री लक्ष्मीकांत

दादी कहती थीं

दादी कहती थीं,
बेटा, अगर कभी मन भरा लगे, तो रो लिया करो।
जो लोग रो नहीं पाते, वे एक दिन महसूस करना भी छोड़ देते हैं।
तब मैं हँस देता था।

फिर एक दिन दादी चली गईं।
और घर का एक कमरा नहीं, पूरा घर खाली हो गया।
अब मैं दूसरे शहर में रहता हूँ।

नौकरी की तैयारी करते-करते, जब कभी परेशान होता, तो रो लेता था।
जब माँ फोन पर कहती, ख़याल रखना अपना, तो रो लेता था।
पिताजी जब कहते सब अच्छा होगा मैं हू ना, तो रो लेता था।
अपने आस पास जब किसी दूसरे को दुखी देखता, तो रो लेता था
जब किसी दुकान पर किसी और की दादी को अपने पोते का माथा चूमते देखता, तो रो लेता था।

और शायद,
जब यह लड़का रात के दो बजे तकिए में मुँह छुपाकर रोता होगा,
तो ऊपर बैठा भगवान उसे देखकर मुस्कुराता होगा।
सोचता होगा,
देखो, दुनिया इसे मज़बूत बनाना चाहती रही, मगर इसने अपना दिल बचा लिया।

क्योंकि इस दुनिया में
घर बनाना आसान है, दिल बचाना मुश्किल।
इंसान होना आसान है, इंसान बने रहना मुश्किल।
और जो लड़के छोटी- छोटी बातों पर रो पड़ते हैं,
वे कमज़ोर नहीं होते।

जिस दिन ये रोना छोड़ देगा,
उस दिन मुझे इसकी ज़्यादा फ़िक्र होगी।
क्योंकि पत्थर कभी नहीं रोते,
और भगवान को पत्थरों से नहीं,
दिल वाले लोगों से मोहब्बत होती है।

श्री हर्ष गोयल

सिकल सेल

सिकल सेल है एक बीमारी
जो वंशानुगत मात–पिता से आती।

लालरक्त कणिकाओ का रुप बिगाड़े
वो हाशिये की आकार की हो जावे।

ऑक्सीजन पहुंचे न पूरी
खून की कमी रहे अधूरी।

जो इस बीमारी से बचाना है
तो खून की जाँच करवाना है।

जो स्वस्थ्य परिवार बनावे
तो पहले सिकल सेल की जाँच करवाये।

शादी से पहले हो जाँच
तो बच्चों पर नही आपे आँच।

जो सिकल सेल की कुण्डली मिलवाते
वो ही स्वस्थ्य सन्तान पाते।

जो हो सिकल सेल की बिमारी
तो निर्जलीकरण, कुपोषण से बचो भाई।

तेज बुखार दर्द हो भारी
श्वास लेने में आये कठिनाई।

चक्कर आना, देखने में हो कठिनाई
आपातकाल स्थिति आई ।

अच्छा खाना, सेहत बनाना
बीमारी को दूर भगाना।

डॉक्टर की सलाह तुम ले लो
जीवन को खुशहाल जी लो।

श्री कन्हैयालाल शर्मा

मेरी चीख अँधेरी गलियों के अँधेरों में ही घूम हो जाती है ,
ये मेरा शरीर ही मेरी लाचारी बन जाती है
पंडालों में पूजी जाति हूं मैं देवी के रूप में ,
लेकिन क्यूं पंडालों से उतरते ही
साड़ी मेरी खींच दी जाती है ?

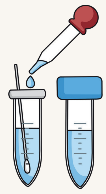
सुश्री सुवेच्छा प्रियदर्शिनी साहू

काश मैं पापा सी बन पाऊं

बात दसवीं के बाद की हैं तब मैं सोचती थी....
बहुत सारे ख्वाब हैं मेरे ,ख्वाबों की पूरी दुनिया आँखों में बसा रखी हैं ...
बहुत सारी चाहते इस दिल में समा रखी हैं....
मैथ्स लेती तो इंजीनियर बन जाती ,
बायोलोजी ली तो डॉक्टर बन जाती ...
छोटे- छोटे सारे ख्वाब देखे हैं इन आँखो ने,
पता नहीं क्या बन जाऊं....
एक अलग पर दिल के बहुत करीब एक ख्वाहिश है....
काश मैं पापा की तरह बन जाऊं.....
सबका ख्याल रखूँ, खुद को ही भूल जाऊं,
सब कुछ करूँ पर श्रेय लेने से कतराऊं ....
पापा,
वो जिन्होंने आशा तो की मुझसे, पर कभी मुझे निराशा में जाने नहीं दिया...
ख्याल रखा मेरा पर कभी अपने लाड - प्यार से बिगड़ने नहीं दिया....
काश मेरी ये ख्वाहिश पूरी हो जाए और मैं आपकी तरह बन जाऊं......|

सुश्री निकिता सुखाड़िया

क्लिनिकल ट्रायल: विज्ञान से विश्वास तक एक शोध-यात्रा



क्लिनिकल ट्रायल का लिया संकल्प,
विज्ञान बना मानवता का विकल्प।
हर शोध में सेवा का विश्वास,
स्वस्थ भविष्य की सुनहरी आस।

एथिक्स की स्वीकृति प्रथम आधार,
प्रतिभागी का सर्वोच्च अधिकार।
सूचित सहमति का सम्मान रहा,
विश्वास ही अनुसंधान का प्राण रहा।

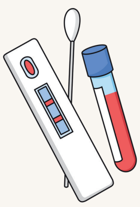
GCP और SOP का अनुशासन,
प्रोटोकॉल अनुपालन ही पहचान।
स्क्रीनिंग, नामांकन और रैंडमाइजेशन,
हर चरण में वैज्ञानिक समर्पण।

टेलीफोनिक फॉलो-अप, होम विजिट साथ,
प्रतिभागी सुरक्षा रही हर बात।
फीवर सर्विलांस, समय पर विजिट,
सटीक परीक्षण बना शोध की नींव।

साइट मास्टर फाइल, अद्यतन CV,
लॉग बुक और दस्तावेज़ व्यवस्थित सभी।
उपकरणों का नियमित कैलिब्रेशन,
IP अकाउंटेबिलिटी का सटीक संचालन।

प्रोटोकॉल डिविएशन-वायलेशन का संज्ञान,
समयबद्ध रिपोर्टिंग से बढ़ा सम्मान।
AE और SAE की सतर्क पहचान,
प्रतिभागी सुरक्षा रही सर्वोपरि हर स्थान।

मॉनिटरिंग, ऑडिट और निरीक्षण महान,
इन्हीं से सुदृढ़ हुआ अनुसंधान।
समन्वय, गुणवत्ता और पारदर्शिता,
यही रही शोध की वास्तविक गरिमा।



क्लिनिकल ट्रायल केवल अध्ययन नहीं,
मानव सेवा की साधना है यही।
नैतिकता, गुणवत्ता और जन-कल्याण,
यही है शोधकर्ता की सच्ची पहचान।

"जब विज्ञान में समर्पण, अनुसंधान में नैतिकता और सेवा में संवेदना जुड़ती है, तभी विश्वास जन्म लेता है और भविष्य सुरक्षित बनता है।"

श्री पंकज कुमार

The Mosquito's Diary

Last night I flew from pond to pond.
A tiny pilot, brave and fond.
My wings beat fast with perfect skill,
While humans slept calm and still.
I followed carbon dioxide trails,
A natural GPS that never fails.
No map, no compass, no satellite view,
One deep breath and I was onto you!

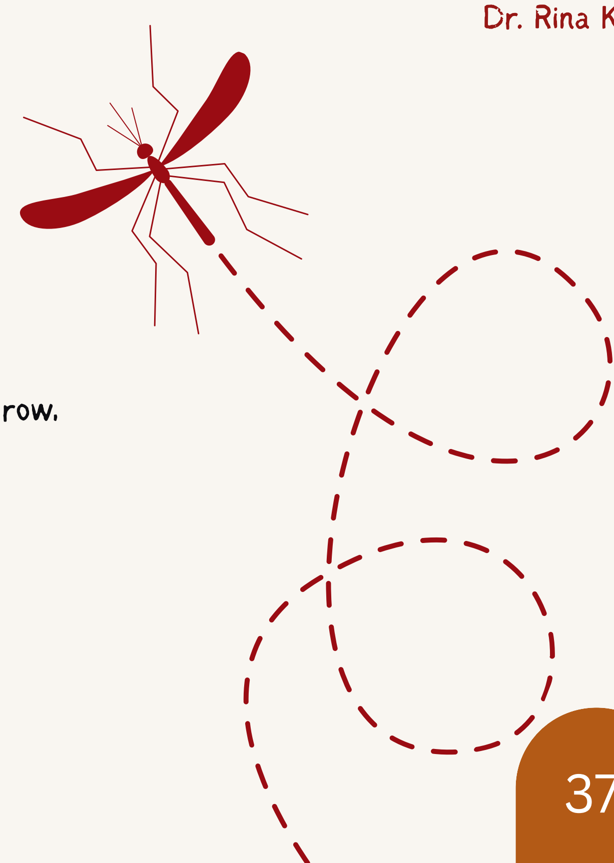
Scientists say I'm small in size,
Yet I'm among the world's biggest surprise.
My cousin Aedes works through the day,
While Anopheles prefers evening's way.
Some carry malaria, some dengue too,
Though not every mosquito comes after you.
Nature gave each species a different role,
From pollinating flowers to completing
a life-cycle goal.

Humans think all mosquitoes drink
blood with delight,
But here's a fact that may sound right:
Male mosquitoes sip nectar all day long,
Enjoying flower juice and humming a song.
Only females seek blood when eggs must grow,
It's biology's rule, as researchers know.
So next time you swat one in great haste,
You may be chasing a harmless
vegetarian in haste!

I must admit humans are clever these days,
They block my plans in thousands of ways.
Mosquito nets, sprays, and electric bats,
Repellents, coils, and insecticidal mats.
One minute I'm flying with royal pride,
Next, I'm dodging a slipper from the side.
Surviving in modern cities is tough,
These humans have become quite rough!

Yet the easiest way to defeat my clan,
Needs neither racket nor master plan.
Remove water from every place,
And you'll win the mosquito race.
No breeding sites, no larvae hatch,
No future generations to dispatch.
So, remember this lesson, both funny and true:
A clean environment is bad news for my crew!

Dr. Rina Kumawat

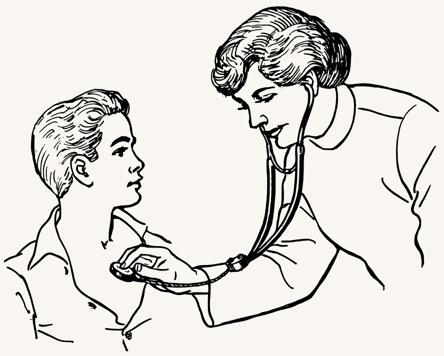


I PROMISE MUM I WILL BE THERE FOR YOU!

With the help of placenta & cord I grow.
Internal rotation is what I go through!
By the end of term, you could feel my beats
Leopold manoeuvres- & I could sense you;
searching for presenting part & the state that I
have been through!
My fontanelles are adjusting.
The mucous plug is protecting.
Prostaglandins are coming.
Cervix is dilating!
Continuous contractions inside you.
Just to help me rescue!
All the pain you feel.
It's the oxytocin that's inducing!
Hours and hours of restless you.
I promise mum .I'll be there for you!
And then when I cried.
My lungs are finally functioning.
The resistance that got developed way back.
It's now disappearing!
The placenta, that's still stuck inside you.
Uterus continuing contracting.
Helping you to get detached from you!
And then there's blood gushing.
Oh mum .u never fail to be surprising!
The painful period - you've gone through.
I WISH I COULD BE BRAVE LIKE YOU!

Dr. Neha Gotmare

DR STETHOSCOPE



By In the hush of the clinic, where worries take flight.
The stethoscope whispers secrets of the night.
It hears the brave rhythm of a heart on the mend.
The quiet rebellions where healing begins.
From racing young pulses to the steady old beat.
It maps out the stories that make us complete.
A simple tool, yet it holds so much grace —
Connecting two humans in science's embrac

Dr. Pranali A. AHIR

God made no
soul to be fragile
or small.
He gave the
same power and
strength to us all.
When feelings of
weakness start
clouding your mind,
It is only the
wisdom you have
yet to find.

Dr. Usha Rani

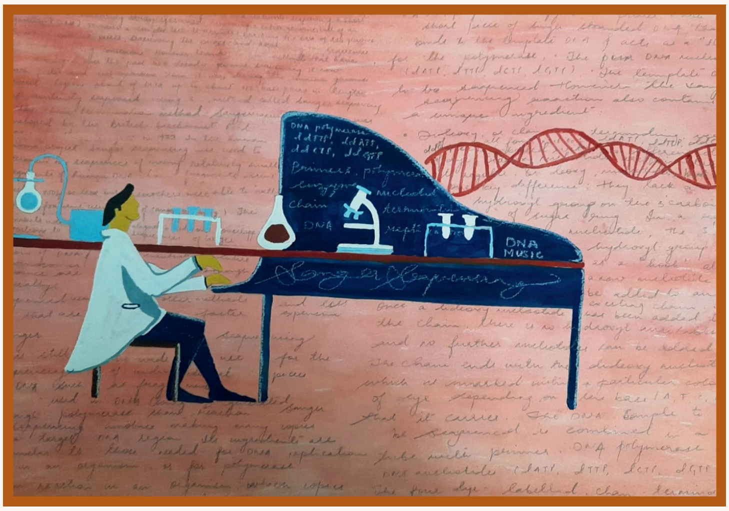
Jharokha

Art And Photography

Strokes of Colors

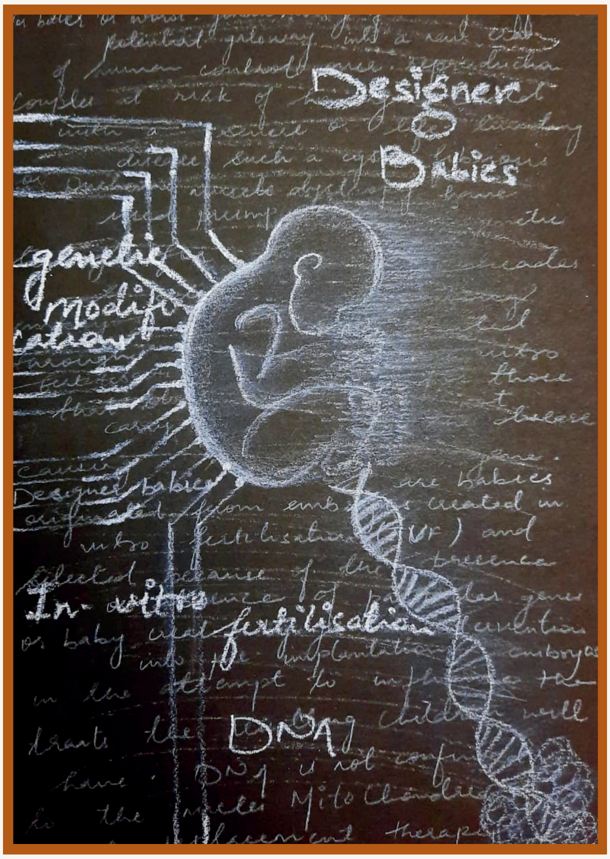
Frames of Time

Mindscapes



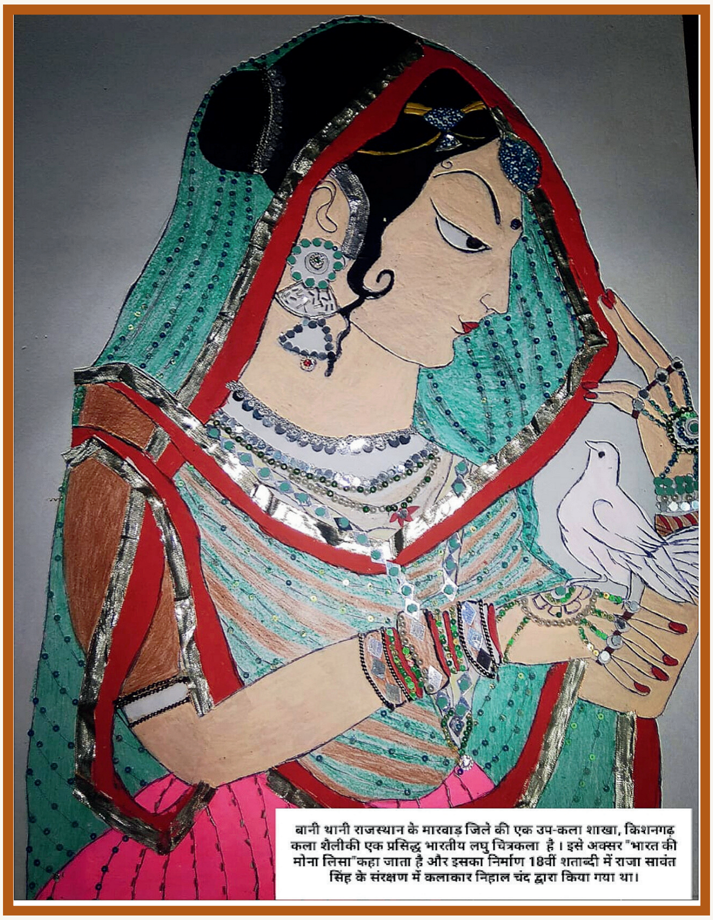
(When science learns to sing)

Ms. Disha Chouhan,



(Custom-made future)

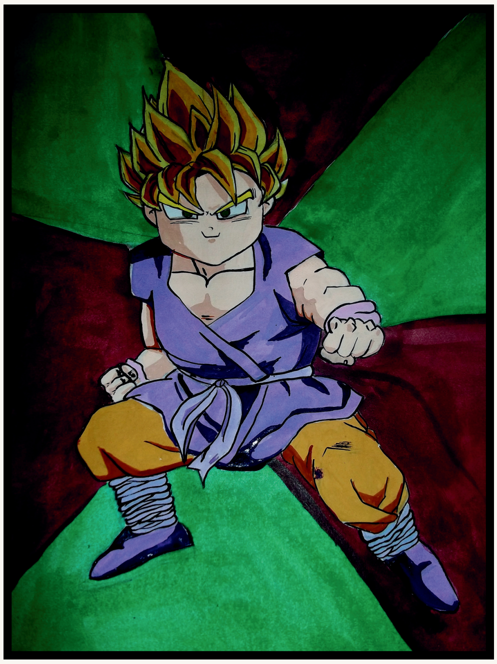
Ms. Disha Chouhan



(Bani Thani)

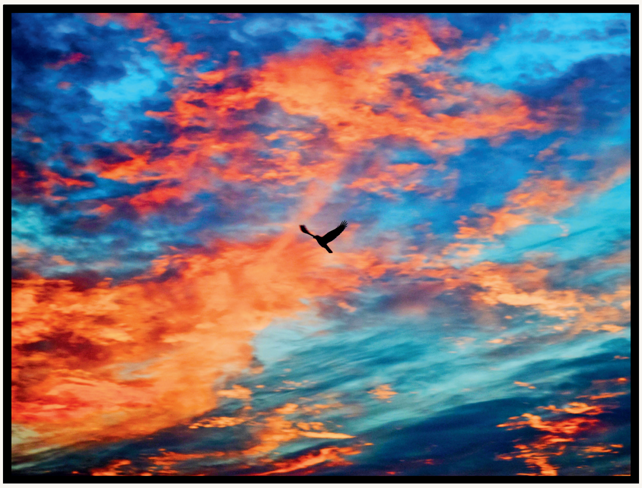
Ms. Nikita Sukhadiya

Ms. Sneha Chauhan



Dr. Shivanee

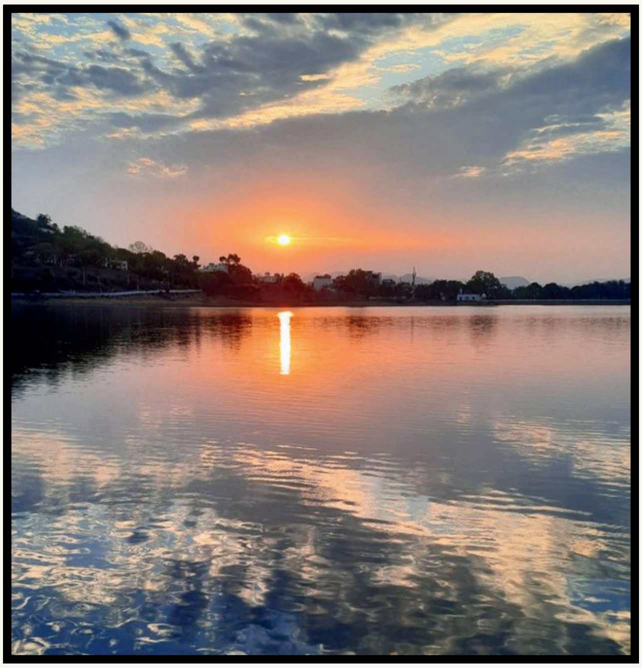
Dr. Sushant Bohra



Dr. Shivanee

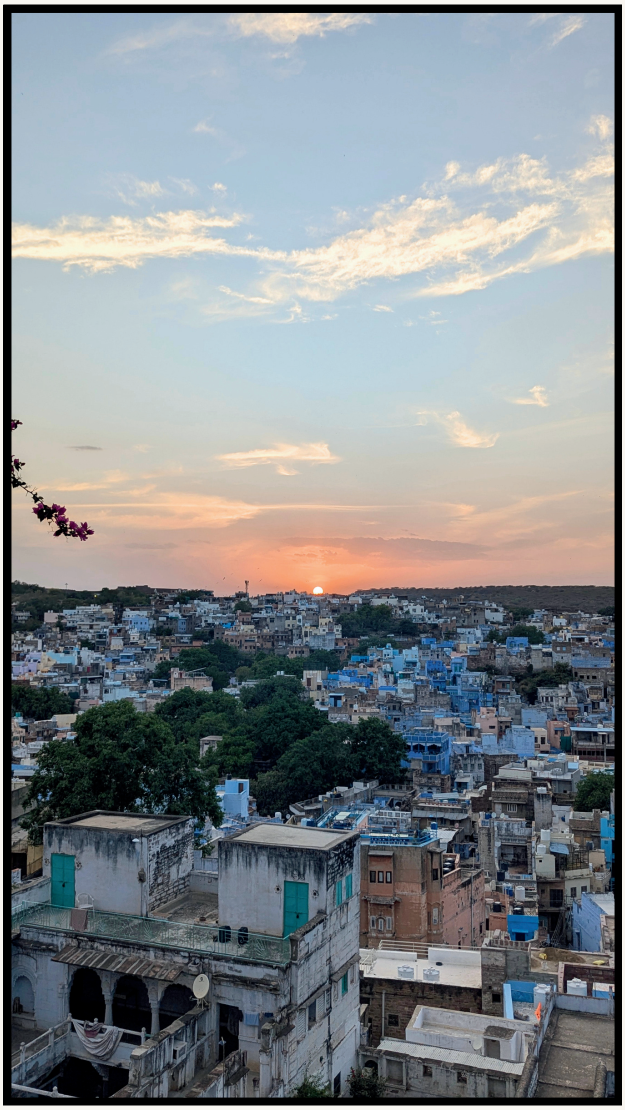
Ms. Suvechha Sahu

Ms. Kamakshi Thapa



Mr. Mahendra Bijarniya

Dr. Kanchan Bala

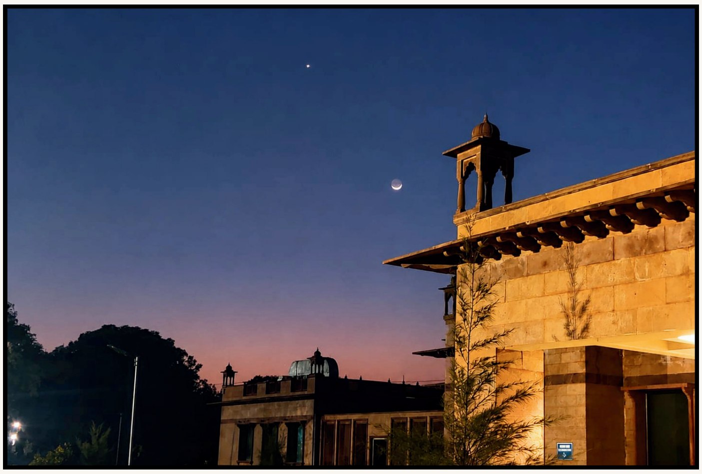


Mr. Samir Kumar Majhi

Dr. Neha Gotmare

Ms. Muskan Alamchandani

Mr. Harsh Goyal



Dr. Mona Sahu

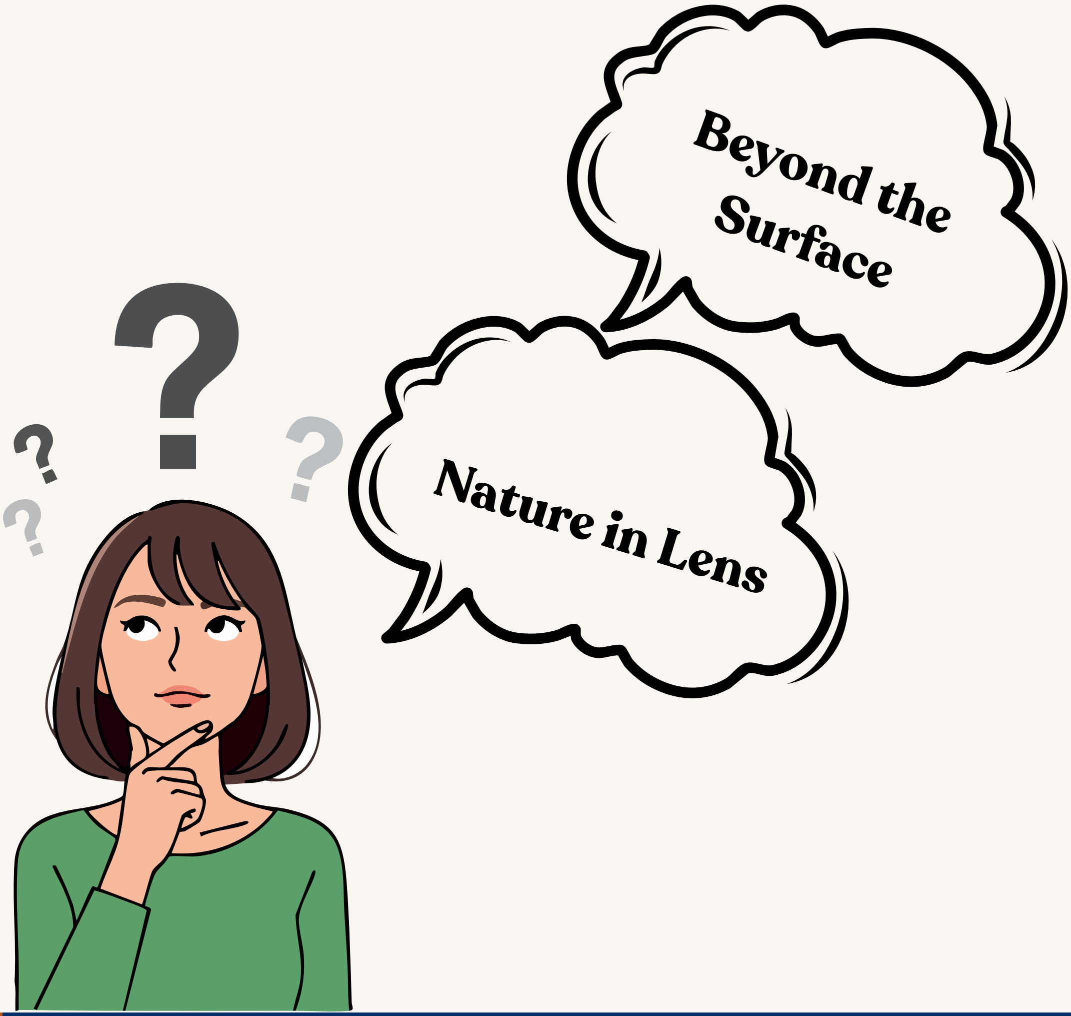
Dr. Anudnya More

Cartoon Illustration: संतुलन

श्री राहुल सिंह

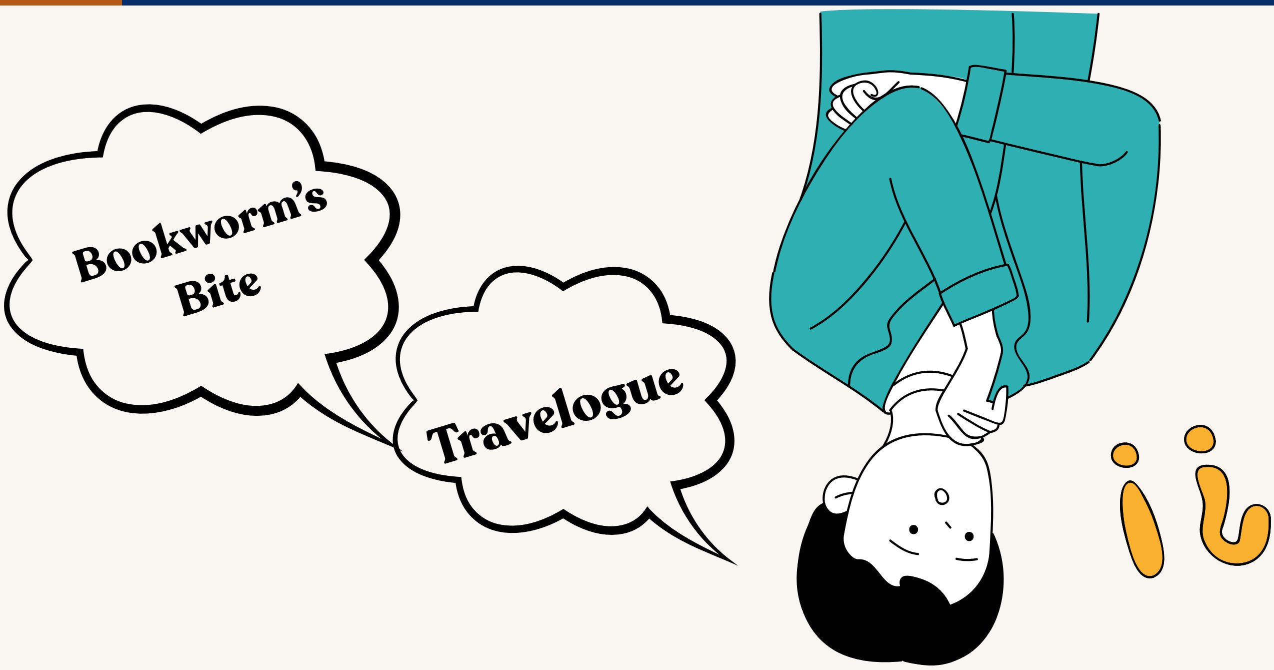
Cartoon Illustration: LPG - Ek Kahani

डॉ. नेहा गोटमारे



Jharokha

Anthology



डोरस्टेप टेलीमेडिसिन और स्वास्थ्यकर्मियों के तकनीकी सशक्तिकरण से सशक्त ग्रामीण स्वास्थ्य व्यवस्था की ओर एक कदम

भारत के दूरस्थ ग्रामीण एवं दुर्गम क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं तथा चिकित्सकों की उपलब्धता का अभाव लंबे समय से एक गंभीर चुनौती रहा है। राजस्थान के बालोतरा जिले के 10 दुर्गम ग्रामों में किए गए इस अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि जब एएनएम, नर्स तथा अन्य अग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्यकर्मी डिजिटल उपकरणों एवं टेलीमेडिसिन प्रौद्योगिकी के माध्यम से घर-घर स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराते हैं, तो स्वास्थ्य सेवा की पहुँच में उल्लेखनीय सुधार संभव है। अध्ययन में पाया गया कि पारंपरिक व्यवस्था वाले ग्रामों में जहाँ केवल 38.5 प्रतिशत रोगियों को समय पर चिकित्सकीय सेवा प्राप्त हो सकी, वहीं टेलीमेडिसिन से जुड़े ग्रामों में प्रत्येक आवश्यकता-युक्त व्यक्ति तक परामर्श एवं उपचार पहुँचाया गया। इससे रोगियों को स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने हेतु लंबी दूरी तय करने की आवश्यकता नहीं रही, परिणामस्वरूप समय, धन एवं श्रम की बचत हुई तथा 98.6 प्रतिशत मामलों का प्राथमिक उपचार घर पर ही संभव हो सका।

यह मॉडल आधुनिक प्रौद्योगिकी को मानवीय संवेदनशीलता के साथ एकीकृत करता है। स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी समुदाय का विश्वास अर्जित करते हुए उनकी भाषा में संवाद स्थापित करते हैं तथा डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ एवं उपयोगकर्ता-अनुकूल बनाते हैं। यही कारण है कि यह पहल केवल एक तकनीकी नवाचार तक सीमित न रहकर ग्रामीण स्वास्थ्य व्यवस्था को अधिक समावेशी, सुलभ एवं न्यायसंगत बनाने की दिशा में एक व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करती है।

अध्ययन की एक अन्य महत्वपूर्ण विशेषता आधुनिक तकनीक एवं मानवीय सहभागिता का प्रभावी समन्वय है। सामान्यतः ग्रामीण क्षेत्रों में सीमित डिजिटल साक्षरता, नेटवर्क संबंधी चुनौतियाँ तथा भाषाई बाधाएँ तकनीकी हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता को प्रभावित करती हैं। किंतु इस मॉडल में स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी रोगी एवं दूरस्थ चिकित्सक के मध्य एक विश्वसनीय सेतु के रूप में कार्य करते हैं।

वे रोगियों के घर जाकर रक्तचाप मापक, पल्स ऑक्सीमीटर तथा पोर्टेबल ईसीजी जैसे डिजिटल नैदानिक उपकरणों की सहायता से आवश्यक स्वास्थ्य जानकारी संकलित करते हैं, जिससे चिकित्सकों को रोगी की वास्तविक स्वास्थ्य स्थिति का अधिक सटीक आकलन करने में सहायता मिलती है। साथ ही, चिकित्सकों द्वारा जारी ई-प्रिस्क्रिप्शन एवं उपचार संबंधी निर्देशों को सरल स्थानीय भाषा में समझाकर रोगियों का विश्वास बढ़ाया जाता है तथा स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति स्वीकार्यता को प्रोत्साहन मिलता है।

तकनीकी दृष्टि से इस मॉडल में चिकित्सकीय निर्णय प्रक्रिया को सुदृढ़ बनाने हेतु कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) आधारित क्लिनिकल डिसीजन सपोर्ट सिस्टम (AI-CDSS) का भी उपयोग किया गया। यह सतत सीखने वाली प्रणाली स्थानीय रोगियों के 4,401 स्वास्थ्य अभिलेखों के आधार पर लगभग 90 प्रतिशत सटीकता के साथ चिकित्सकों को निर्णय लेने में सहयोग प्रदान करती है। अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से संकेत करते हैं कि यदि अग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्यकर्मियों को उपयुक्त डिजिटल उपकरणों एवं आवश्यक प्रशिक्षण से सशक्त बनाया जाए, तो देश के अत्यंत दुर्गम क्षेत्रों तक भी विश्वसनीय, किफायती एवं उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य सेवाएँ पहुँचाई जा सकती हैं।

भविष्य में यह मॉडल राष्ट्रीय टेलीमेडिसिन प्लेटफ़ॉर्म 'ई-संजीवनी' के साथ समन्वय स्थापित कर रोगियों के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य मानकों की घर-आधारित जाँच तथा दूरस्थ चिकित्सकीय परामर्श को और अधिक प्रभावी बना सकता है। साथ ही, यह देशव्यापी स्तर पर सामुदायिक आधारित डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार के लिए एक सुदृढ़, व्यवहारिक एवं प्रेरणादायक मार्गदर्शक मॉडल प्रस्तुत करता है।

डॉ. रमेश कुमार हुडा

Healthy Habits, Healthy Futures

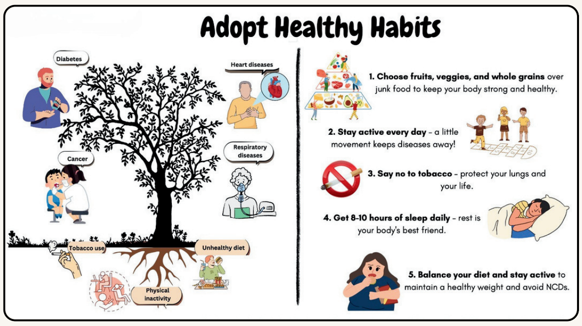
What School Children Taught Us About Living Well

"Sir tells us to exercise, but sometimes there is no playground to play in."

"Pizza tastes good, even though we know it is not healthy."

"My father, mother and brother encourage me to do better every day."

These simple yet powerful statements from schoolchildren in Rajasthan reveal an important truth: children often know what is healthy, but practising healthy behaviours is not always easy. To understand how children perceive health, healthy living, and disease prevention, researchers from NIHR, Jodhpur conducted a study among students, parents, teachers, and school canteen staff from rural and urban schools.



- **Nearly all of the students knew passive smoking is harmful.**
- **More than 80% knew breakfast should be eaten daily.**
- **Teachers reported that around 80% of children are influenced by their friends' habits.**
- **Family support emerged as one of the strongest motivators for healthy behaviour.**

DID YOU KNOW?

Children Know What Healthy Living Means

The study found that most students understood the importance of healthy eating, physical activity, and avoiding tobacco. Awareness of tobacco-related harms was particularly strong. As one student explained:

"First it is written in the advertisement—alcohol is injurious to health. In films too, they tell us these things."

However, awareness of national initiatives such as the Ayushman Bharat School Health and Wellness Programme, Rashtriya Bal Swasthya Karyakram (RBSK), and the National Programme for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases (NP-NCD) was limited. The findings highlight the need to strengthen awareness of these programmes among students and families.

Beyond the Classroom: Are Children Aware of National Health Programmes?

Despite knowing what is healthy, many students struggled to put it into practice. Junk food, social media influences, advertisements, peer pressure, and easy access to unhealthy foods often shaped their choices.

"Pizza and burgers are tasty. They are not good for us, but we still like eating them," admitted one student.

Physical activity also faced challenges. Lack of playgrounds, limited recreational spaces, and busy academic schedules reduced opportunities for exercise.

"There is no space; there are only small roads in front of my house," shared a student.

If We Know What's Healthy, Why Don't We Always Do It?

Despite knowing what is healthy, many students struggled to put it into practice. Junk food, social media influences, advertisements, peer pressure, and easy access to unhealthy foods often shaped their choices.

"Pizza and burgers are tasty. They are not good for us, but we still like eating them," admitted one student.

Physical activity also faced challenges. Lack of playgrounds, limited recreational spaces, and busy academic schedules reduced opportunities for exercise.

"There is no space; there are only small roads in front of my house," shared a student.

Family, Friends and Schools: Powerful Facilitators

Family support emerged as a strong motivator for healthy behaviour.

"My father encourages me; my brother encourages me and my mother too," said one student.

Teachers also emphasized the influence of peers: "I feel that 80% of children get affected by looking at each other."

Schools played an important role through fruit breaks, tobacco-free campuses, sports activities, mid-day meals, and health education programmes that encourage healthier choices.

Small Changes, Big Impact

This concludes with a simple but powerful message:

Children do not need more information alone—they need environments that make healthy choices easier. Preventing NCDs begins long before adulthood. To Build Healthier Future Together Participants suggested several ways to strengthen NCD prevention among children:

- *Increase awareness of national health programmes*
- *Improve playgrounds and recreational spaces*
- *Provide more opportunities for sports and physical activity*
- *Promote healthy tiffins and nutrition education*
- *Involve parents more actively in school health activities*
- *Strengthen policies regulating unhealthy foods and tobacco around schools*

Key Takeaway

Healthy habits are not built by knowledge alone. They grow when families, schools, communities, and health programmes work together to make the healthy choice the easy choice.

Dr. Mukti Khetan

Team Member: Ms. Purva Paliwal, Ms. Rupal Sharma, Ms. Ayesha Bano, Mr. Tinku Yogi, Mr. Utsav Sharma

हिंदी और भारतीय भाषाएँ: समन्वय एवं सद्भाव

"निज भाषा उन्नति अहे, सब उन्नति को मूल,
बिन निज भाषा ज्ञान के मिटे ना हिय को शूल।"

भारतेंदु हरिश्चंद्र के द्वारा लिखे गए इस दोहे का अर्थ यह है कि हमारी अपनी भाषा की उन्नति होना सबसे बड़ी उन्नति है। अपनी भाषा के ज्ञान के बिना हृदय की पीड़ा का निवारण नहीं हो पाता। भारत की अपनी अनेक भाषाएँ हैं और उन सबकी उन्नति में में ही देश की उन्नति है। भारत एक विशाल देश है। यहां अनेक भाषाएं और अनेक बोलियां बोली जाती हैं। इसलिए भारत को अनेकता में एकता का देश कहा जाता है। भारत की ये सभी भाषाएं संस्कृत से निकली हैं। इसलिए यहां की सभी भाषाओं को बहनों के समान माना जाता है। हमारी सामाजिक संस्कृति का केंद्र बिंदु एक ही है। हर भाषा का अपना ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व है। हिंदी और भारतीय भाषाओं में परस्पर समभाव एक महत्वपूर्ण और प्रासंगिक विषय है। यह भारतीय भाषाओं की विविधता, राष्ट्रीय एकता और सांस्कृतिक समन्वय को दर्शाता है।

भाषाओं में परस्पर समभाव का अर्थ होता है, सभी भाषाओं को बराबर का सम्मान देना, उनमें कोई भेदभाव न करना। भारत में हिन्दी भाषा बोलने और समझने वालों की संख्या सबसे अधिक है। इस प्रकार हिन्दी एक संपर्क भाषा और राष्ट्र को एकता की डोर में बांधने वाली भाषा है। परन्तु अन्य भाषाओं को उतना ही सम्मान देना भी हमारा कर्तव्य है। हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं के बीच यह परस्पर समभाव ही भारत को एकता के सूत्र में पिरोने का काम करती है। हमें सभी भारतीय भाषाओं का सम्मान करना चाहिए, उन्हें सीखना और समझना चाहिए जिससे ये सभी भाषाएँ भारत की सांस्कृतिक समृद्धि को और बढ़ा सकें। दिनांक 14 सितंबर, 1949 को हिंदी को राजभाषा इसलिए बनाया गया क्योंकि हिन्दी भारत के अधिकतर क्षेत्रों में सर्वाधिक बोली, पढ़ी और समझी जाती है। हिंदी ने भारत की राजभाषा होने के साथअन्य भारतीय भाषाओं के रूप और शैली को आत्मसात करते हुए उन्हें निरंतर सहयोग और आगे बढ़ने का अवसर दिया है।

अपनी भाषा का सम्मान करना हर व्यक्ति का कर्तव्य है। परन्तु दूसरी भाषाओं का सम्मान करना भी उतना ही आवश्यक है। आपने देखा होगा कि जब कोई अहिंदी भाषी हिंदी बोलने का प्रयास करता है तब हम उसके हिन्दी बोलने से अचंभित हो जाते हैं और उनके प्रयास की सराहना करते हैं। परन्तु हम हिंदी भाषी कन्नड़, तेलुगू, मलयालम, तमिल, बांग्ला, आसामी, पंजाबी, गुजराती, मराठी आदि भाषाओं को सीखने का संम्भवत: इतना प्रयास नहीं करते। यदि हम हिन्दी भाषी भी इन भाषाओं को सीखने का किंचित प्रयास करें तो भाषाओं के प्रति कोई दुर्भावना नहीं रहेगी। सब एक दूसरे की भाषाओं का सम्मान करने लगेंगे। जब हम इन भाषाओं के व्यक्तियों से उनकी भाषा के थोड़े बहुत शब्द बोलते हैं तो वह खुशी से चौंक जाते हैं। यही बात भारतीय भाषाओं में परस्पर समभाव को और बढाने में मददगार सिद्ध होगी।

मेरा यह मानना है कि हम जहां भी रहे, जहां भी जाएं, हमें वहां की भाषा सीख लेनी चाहिए। यदि हम सकारात्मक दृष्टिकोण रखें तो हमें वहां का रहन-सहन, खान-पान व वेशभूषा सभी अच्छे लगने लगेंगे। हर स्थान की अपनी एक अलग विशेषता है। यह हमारा सौभाग्य है कि हमारा जन्म अनेकता में एकता की विशिष्टता वाले देश में हुआ है।

हिंदी ने देशी-विदेशी सभी भाषाओं के शब्दों को अपना लिया है। हिन्दी में दूसरी भाषाओं के बहुत सारे शब्द इस प्रकार घुल मिल गए हैं जैसे वो हिन्दी के ही हों। जैसे दरवाज़ा, किताब, बाज़ार, मेज़ फारसी भाषा के शब्द हैं। अदालत, वक्त अरबी भाषा के शब्द हैं। कुर्सी, क़िला, बक़री, चाकू, तोप तुर्की भाषा के शब्द हैं। इसी प्रकार ढाबा शब्द पंजाबी से; बकरा, मोल, चोर मराठी से; भूत, तोला बंगाली से; पूरी, चपाती, काजू तमिल से; पक्का, अलमारी तेलुगु से; थाली, बापू, धन गुजराती से और साड़ी मलयालम भाषा से हिन्दी में लिए गए हैं।

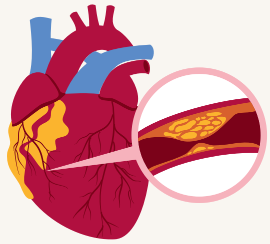
आजकल अंग्रेजी भाषा का बोलबाला है। अंग्रेजी में बोलना एक शान की बात समझी जाती है। अपनी भाषा को कमतर समझना पूरी तरह गलत है। ऐसा करके वे अपनी देश की भाषा का अपमान कर रहे हैं। जो ऐसा सोचते हैं, वे विदेश से नहीं आए हैं। वे भी भारतीय हैं। भारत की भाषाओं का सम्मान करना हम सबका कर्तव्य है।
भारत के सिनेमा और टेलीविजन ने हिन्दी और अन्य भाषाओं का आपसी तालमेल बढाया है। हिन्दी में बनी फिल्मों और कार्यक्रमों को अन्य भाषाओं के लोग पसंद कर रहे हैं और समझने का प्रयास कर रहे हैं और उन्हें अपनी भाषाओं में भी तैयार रहे हैं। इसी प्रकार अन्य भाषाओं में बनी फिल्मों को हिन्दी में बनाकर लोग एक दूसरे की परम्पराओं और रीति रिवाजों को समझ रहे हैं।

मैं अपनी बात आंध्र प्रदेश के जाने-माने अभिनेता और प्रदेश के उपमुख्यमंत्री श्री कोनीडेला पवन कल्याण के प्रेरणादायक बातों से समाप्त कहना चाहती हूँ। उन्होंने तेलुगु भाषा को अपनी माँ और हिन्दी भाषा को अपनी मौसी बताते हुए भाषा के प्रति अपनी निश्छल भावना व्यक्त की थी। उन्होंने कहा कि “हमारा भारत विविधताओं का देश है। अलग-अलग संस्कृति और भाषाओं से बना है, लेकिन फिर भी हम एक ही हैं, और इसका सबसे बड़ा कारण है भाषा से जुड़ी हमारी एकता।

आइये, हम सब एक छोटा सा संकल्प लें। हिंदी से प्रेम करेंगे, उसे अपनाएंगे और आगे बढ़ाएंगे।

डॉ. कंचन बाला

खून की जांच (LIPID PROFILE)



एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने खून की जांच के बाद जो Lipid Profile Report आती है उसको अनोखे तरीके से समझाते हुए एक सुंदर कहानी share की।

खून की जांच (Lipid Profile) में जो कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol), ट्राइग्लिसराइड (Triglycerides), HDL, और LDL आते है वो क्या हैं? कल्पना कीजिए कि हमारा शरीर एक छोटा शहर (City) है, तो इस शहर में मुख्य अपराधी कोलेस्ट्रॉल (Colostral) है। उनके कुछ साथी भी हैं. अपराध में मुख्य उपद्रवी भागीदार जो ट्राइग्लिसराइड (Triglycerides) है, उनका काम सड़कों पर घूमना, अराजकता फैलाना और सड़कों को अवरुद्ध (Block) करना है। हमारा दिल इस शहर का "City Center" है। सभी रास्ते "दिल" तक जाते हैं। जब उपद्रवियों (कोलेस्ट्रॉल & ट्राइग्लिसराइड) की संख्या बढ़ जाती है तो आप जानते हैं कि क्या होता है। वे दिल की कार्यप्रणाली को बाधित (Disrupt) करने का प्रयास करते हैं।

लेकिन हमारे शरीर के शहर में पुलिस बल भी है जिसे HDL कहते है जो एक अच्छा पुलिसकर्मी है जो उपद्रवियों को गिरफ्तार करता है और उन्हें सलाखों के पीछे डाल देता है यानी LEVER में, फिर LEVER उन उपद्रवियों को पेशाब (Drainage System) के माध्यम से शरीर से बाहर निकाल देता है। हालाँकि, एक बुरा पुलिस वाला भी है LDL, जो सत्ता का भूखा है, LDL उल्टा उपद्रवियों को जेल से रिहा कर देता है और उन्हें वापस सड़कों पर ला देता है। जब अच्छे पुलिस वाले HDL, की संख्या कम हो जाती है तो उपद्रवी Cholesterol, Triglycerides और LDL हावी हो जाते है जिससे हमारे "दिल का शहर" अराजक हो जाता है। ऐसे शहर में रहना किसे पसंद है?
क्या आप उपद्रवियों को कम करना और अच्छे पुलिसकर्मियों (HDL) को बढ़ाना चाहते हैं?

- चलना शुरू करें
- खूब चलें
- जितना हो सके चलें

हर कदम के साथ, अच्छे पुलिसकर्मी (HDL) बढ़ेंगे, और परेशानी पैदा करने वाले (कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड और LDL) कम होंगे। चलने से आपका शहर रूपी शरीर अपनी जीवन शक्ति पुनः प्राप्त कर लेगा। आपके दिल, शहर का केंद्र, उपद्रवियों की नाकाबंदी (हार्ट ब्लॉक) से सुरक्षित रहेगा, और जब आपका दिल स्वस्थ रहेगा तो आप भी स्वस्थ रहेंगे।
इसलिए, जब भी मौका मिले, पैदल चलना शुरू करें!

श्री शेर सिंह

एक दिन बिना मोबाइल के

आज के समय में मोबाइल फोन हमारी ज़िंदगी का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। सुबह आँख खुलने से लेकर रात को सोने तक शायद ही कोई ऐसा पल होता हो जब हमारा मोबाइल हमसे दूर रहता हो। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि यदि एक दिन के लिए मोबाइल फोन हमारे पास न हो, तो हमारी ज़िंदगी कैसी होगी?

कुछ समय पहले मैंने स्वयं एक दिन बिना मोबाइल बिताने का निर्णय लिया। शुरुआत में यह केवल एक छोटा-सा प्रयोग लगा, लेकिन जैसे-जैसे दिन आगे बढ़ा, मुझे एहसास हुआ कि यह अनुभव मेरी सोच को बदलने वाला है।

सुबह उठते ही मेरी आदत मोबाइल देखने की थी। अलार्म बंद करने के बाद अक्सर मैं संदेश, समाचार और सोशल मीडिया देखने लगता था। उस दिन मोबाइल न होने के कारण मैं सीधे खिड़की के पास गया। बाहर पक्षियों की चहचहाहट सुनाई दे रही थी, पेड़ों की पत्तियाँ हवा में हिल रही थीं और सूरज की किरणें धीरे-धीरे फैल रही थीं। लंबे समय बाद मैंने सुबह को इतने ध्यान से महसूस किया।

नाश्ते के समय भी एक अलग अनुभव हुआ। सामान्य दिनों में मेरा ध्यान मोबाइल स्क्रीन पर रहता था, लेकिन उस दिन परिवार के साथ बातचीत करने का अवसर मिला। छोटी-छोटी बातें, हँसी-मज़ाक और साथ बैठकर समय बिताने का आनंद कुछ अलग ही था।

दिन के दौरान कई बार ऐसा लगा कि मोबाइल उठा लूँ। किसी जानकारी की आवश्यकता पड़ती, किसी मित्र से बात करने का मन करता या केवल आदत के कारण हाथ जेब की ओर बढ़ जाता। तब महसूस हुआ कि मोबाइल केवल एक उपकरण नहीं, बल्कि हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है।

दोपहर में मैंने कुछ समय किताब पढ़ने में बिताया। बिना किसी नोटिफिकेशन या कॉल के ध्यान पूरी तरह पुस्तक पर केंद्रित था। मुझे एहसास हुआ कि लगातार आने वाले संदेश और सूचनाएँ हमारी एकाग्रता को कितना प्रभावित करती हैं।

शाम को टहलने के लिए बाहर निकला। सामान्यतः लोग चलते हुए भी मोबाइल स्क्रीन में व्यस्त दिखाई देते हैं। उस दिन मैंने आसपास के वातावरण को अधिक ध्यान से देखा। बच्चों को खेलते हुए, बुज़ुर्गों को बातचीत करते हुए और प्रकृति को करीब से देखने का अवसर मिला। ऐसा लगा मानो मैं उस दुनिया को फिर से देख रहा हूँ जो हमेशा से मेरे आसपास थी, लेकिन जिस पर मेरा ध्यान कम हो गया था।

हालाँकि, यह भी सच है कि मोबाइल ने हमारे जीवन को बहुत सुविधाजनक बनाया है। संचार, शिक्षा, बैंकिंग, स्वास्थ्य सेवाएँ और जानकारी तक पहुँच—इन सभी में मोबाइल की महत्वपूर्ण भूमिका है। समस्या मोबाइल में नहीं, बल्कि उसके अत्यधिक उपयोग में है।

दिन के अंत में मैंने महसूस किया कि मोबाइल हमारे जीवन का आवश्यक साधन है, लेकिन उसे जीवन का केंद्र नहीं बनना चाहिए। कभी-कभी डिजिटल दुनिया से थोड़ा दूर होकर वास्तविक दुनिया को समय देना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। परिवार, मित्र, प्रकृति और स्वयं के साथ बिताया गया समय किसी भी स्क्रीन से अधिक मूल्यवान होता है।

एक दिन बिना मोबाइल के बिताने से मुझे यह समझ आया कि तकनीक का उपयोग हमें करना चाहिए, तकनीक को हमारा उपयोग नहीं करने देना चाहिए। शायद हम सभी को समय-समय पर ऐसा छोटा-सा प्रयोग करना चाहिए। हो सकता है कि इस दौरान हम अपने आसपास की उन खूबसूरत चीज़ों को फिर से खोज पाएँ, जिन्हें तेज़ रफ्तार डिजिटल जीवन में कहीं पीछे छोड़ दिया है।

अंततः, एक दिन बिना मोबाइल के केवल एक अनुभव नहीं था, बल्कि यह याद दिलाने वाला एक अवसर था कि जीवन की सबसे सुंदर चीज़ें अक्सर स्क्रीन के बाहर होती हैं।

श्री मनोज कुमार

An Interactive Session on Menstrual Health

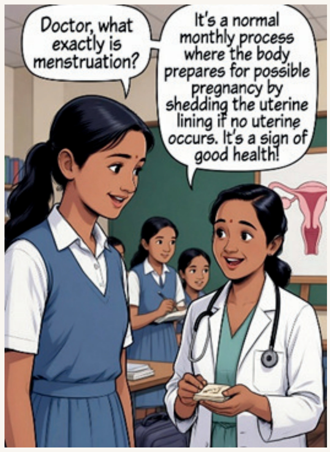
Empowering Adolescent Girls Through Knowledge and Dignity

Dr. Meera visits the school for an interactive session on menstrual health.

In a bright senior secondary school classroom, Dr. Meera, a warm and experienced gynaecologist, entered with a reassuring smile. The girls, all eighteen and above in neat Indian school uniforms, sat attentively, curious and ready to learn. "Good morning, everyone," she began kindly. "Today we will talk openly about menstruation, hygiene, nutrition, and your health. Menstruation is completely normal. There is no shame in learning about your own body. Acquiring this knowledge empowers you. Let us make this an interactive journey together."What exactly happens during menstruation? (Normal Menstruation) The girls relaxed, ready to ask questions. Priya raised her hand shyly. "Doctor, what exactly is menstruation?" Dr. Meera explained gently: "Menstruation, commonly called a 'period', is the regular shedding of the uterine lining (endometrium) through the vagina when pregnancy does not occur. It is a natural part of the menstrual cycle and shows that your reproductive system is healthy. A normal cycle usually lasts 21–35 days (average ~28 days). Bleeding typically continues for 2–8 days with 5–80 ml of blood loss. Some variation is normal during adolescence as hormones settle.

When Should You Worry? (Abnormal Menstruation)

Dr. Meera continued: "While some variation is normal, certain signs mean you should see a doctor. Irregular Cycles: Periods less than 21 days apart, more than 45 days apart, or absent for over 90 days. Excessive Bleeding: Lasting more than 8 days, soaking a pad every 1–2 hours, or passing large clots. Severe Pain: Cramps that stop you from school, sleep, or daily life. Other Warning Signs: Dizziness, fainting, severe weakness, bleeding between periods, sudden cycle changes, or signs of anemia. Early check-up helps find and treat any underlying issues. Never ignore your body's signals." The girls nodded, taking notes seriously.



Choosing Hygiene Products & Changing Them

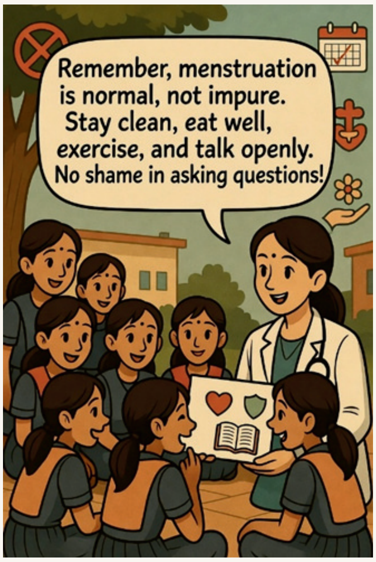
Meera (another student) asked, "What should we use during periods, Doctor?" Dr. Meera showed various options: "Disposable sanitary pads are easy and suitable for most. Tampons are inserted inside and must be changed often. Menstrual cups are reusable and eco-friendly when cleaned properly. Period underwear is comfortable and absorbent. Choose what suits your body and lifestyle. Change your pad every 4–6 hours, or sooner if it feels soaked. Never keep one on for long periods — it can cause odor, skin irritation, rashes, itching, and raise infection risk. Good hygiene keeps you comfortable and healthy.

Good Personal Hygiene During Periods

Dr. Meera stressed the basics: Bathe regularly every day. Wash the external genital area gently with clean water. Wear clean, cotton underwear. Change menstrual products on time. Wash hands before and after changing. Avoid unclean cloths or reusing without proper washing. Never share menstrual products. Skip perfumes, harsh soaps, or douching in the genital area. Avoid excessive vaginal cleansing. "These simple steps prevent infections and keep you feeling fresh and confident," she said. The girls realized how small habits make a big difference.

Nutrition, Exercise & Common Symptoms

A student asked if they should avoid exercise. "No!" Dr. Meera replied warmly. "Walking, yoga, sports — all are safe and often reduce cramps and boost mood." Eat well: Iron-rich foods (greens, lentils, dates, jaggery), proteins (milk, eggs, pulses), fruits & veggies, and plenty of water. Limit processed and sugary foods. Common normal symptoms include mild cramps, breast tenderness, fatigue, mood changes, back pain, and bloating. These are usually manageable. "Your body is working hard — fuel it with good food and gentle movement," she encouraged.



Busting Myths & Key Messages

Many cultural restrictions exist, but Dr. Meera clarified: Most are traditions, not medical needs. You are not impure. Bathing, exercise, and school are all fine. Health and education come first. Key Messages: 1. Menstruation is normal and healthy. 2. Cycle usually every 21–35 days; bleeding 2–8 days. 3. Change pads every 4–6 hours. 4. Maintain good hygiene — bathe, wash hands, clean underwear. 5. Eat nutritious food and stay hydrated. 6. Exercise is safe and helpful. 7. Most myths have no scientific basis. 8. See a doctor for severe pain, heavy bleeding, or irregularities. 9. Talk openly — no shame.

Dr. Meera smiled: "Understanding your body empowers you. Approach menstruation with knowledge and dignity." The girls left feeling informed, confident, and supported.

Dr. Pranali A. Ahir

चट्टानों के बीच छिपा प्रकृति का अनमोल रत्न (अरबुदा माता मंदिर, माउंट आबू)

कभी-कभी प्रकृति अपने सबसे सुंदर रहस्य उन स्थानों पर छिपाकर रखती है, जहाँ हमारी नज़र आसानी से नहीं पहुँचती। 1 सितंबर 2025 को दोपहर 1:52 बजे, माउंट आबू स्थित अर्बुदा माता मंदिर के पास एक सर्वे के दौरान यह अद्भुत दृश्य देखने को मिला। उस समय हल्की बारिश हो रही थी। मंदिर के समीप चट्टानों के बीच मेरी नज़र एक छोटे से मेंढक पर पड़ी, जो अपने विशिष्ट नारंगी रंग के कारण तुरंत ध्यान आकर्षित कर रहा था। बारिश से भीगी चट्टानों के बीच बैठा यह नन्हा जीव प्रकृति की अनूठी सुंदरता और जैव विविधता का एक सुंदर उदाहरण प्रतीत हुआ। ऐसे क्षण हमें यह एहसास कराते हैं कि प्रकृति के सबसे अद्भुत दृश्य अक्सर उन स्थानों पर मिलते हैं, जहाँ हम सामान्यतः ध्यान नहीं देते। यह दृश्य मेरे लिए प्रकृति के प्रति जिज्ञासा, सम्मान और आश्चर्य का एक यादगार क्षण बन गया, जिसे कैमरे में कैद कर सहेज लिया गया।

श्री नारायण कंवर राठौड़

(हूडेड ग्रासहॉपर Teratodes monticollis) : प्रकृति की अनूठी कारीगरी

शाम की सैर के दौरान एक हरी आकृति की तरफ मेरा ध्यान गया। दूर से देखने पर वह किसी वृक्ष की गिरी हुई पत्ती प्रतीत हुई। प्रकृति की साधारण-सी लगने वाली इस वस्तु के प्रति उत्सुकता ने मुझे उसके पास जाने के लिए प्रेरित किया। निकट पहुँचकर जो दृश्य सामने आया, उसने मुझे आश्चर्य से भर दिया—वह कोई पत्ती नहीं, बल्कि एक हरा टिड्डा था। उसका रंग, आकार और बनावट इतनी अद्भुत थी कि वह अपने परिवेश में पूरी तरह घुल-मिल गया था। ऐसा लगा मानो प्रकृति ने उसे स्वयं को छिपाने की एक अनूठी कला प्रदान की हो। कुछ क्षणों तक मैं उसे निहारता रहा और प्रकृति की इस विलक्षण कारीगरी पर आश्चर्य करता रहा।

बाद में जानकारी प्राप्त करने पर ज्ञात हुआ कि यह हूडेड ग्रासहॉपर (Teratodes monticollis) है, जो भारत और श्रीलंका में पाया जाने वाला एक विशिष्ट टिड्डा है। यह मुख्य रूप से वृक्षों की पत्तियों पर भोजन करता है। हालांकि यह पत्तियों को कुछ हद तक नुकसान पहुँचा सकता है, फिर भी इसे सामान्यतः गंभीर हानिकारक कीट नहीं माना जाता। इसके शरीर का ऊपरी भाग पत्ती के समान दिखाई देता है, जिससे यह पेड़ों की पत्तियों के बीच आसानी से छिप जाता है। यह प्राकृतिक छद्मावरण (कैमोफ्लाज) इसे शिकारियों से सुरक्षा प्रदान करता है। इसकी अनोखी बनावट जैव विविधता की समृद्धि और प्रकृति की अद्भुत रचनात्मकता को दर्शाती है। इसकी यह विशेषता प्रकृति में जीवों के अनुकूलन (एडैप्टेशन) का एक सुंदर उदाहरण मानी जाती है। यह छोटा-सा जीव हमें याद दिलाता है कि प्रकृति के रहस्य अक्सर हमारी आँखों के सामने ही होते हैं, बस उन्हें देखने के लिए थोड़ी जिज्ञासा और संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है। उसी अनमोल क्षण को संजोने के लिए मैंने यह चित्र अपने कैमरे में कैद कर लिया।

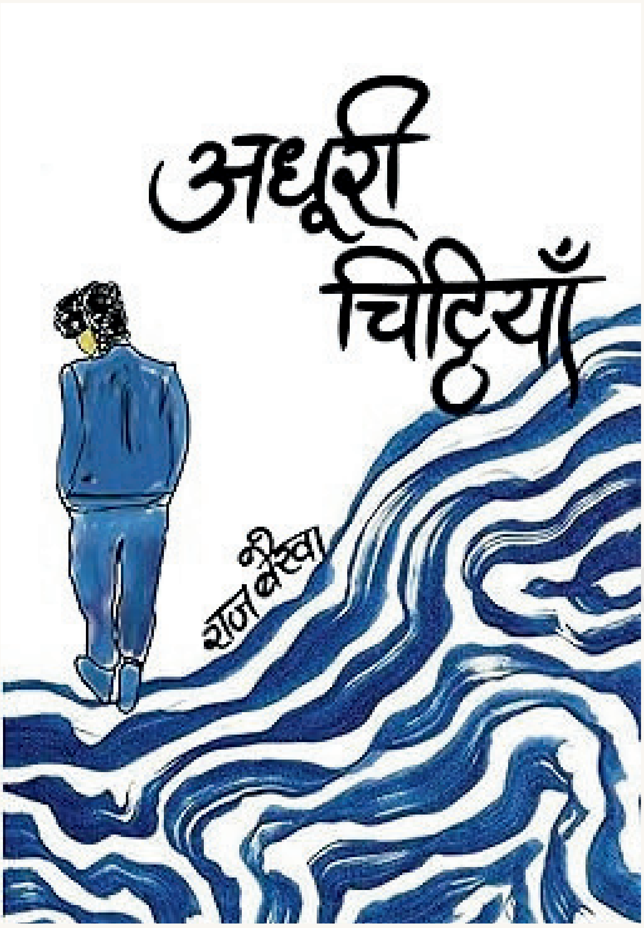
"कभी-कभी प्रकृति हमें यह सिखाती है कि जो चीज़ साधारण दिखाई देती है, उसके भीतर भी असाधारण सौंदर्य छिपा हो सकता है।"

श्री सुरेश जानी

राज बैरवा द्वारा लिखित "अधूरी चिट्ठियाँ"

राज बैरवा द्वारा लिखित "अधूरी चिट्ठियाँ" मानवीय संवेदनाओं और उन अनकही भावनाओं का भावपूर्ण और अत्यंत मार्मिक काव्य एवं क्षणिका संग्रह है, जो कभी अपने गंतव्य तक नहीं पहुँच सके। हम सबके जीवन में कुछ ऐसे भाव होते हैं, जिन्हें हम पूरी तरह व्यक्त नहीं कर पाते, जो जीवन पर्यंत हमारे अंतःकरण में ही रह जाते हैं, और यह कृति उन्हीं अनकही भावनाओं को बड़ी ही खूबसूरती से लिखती है।

इस पर उकेरी गई नीले रंग की गहरी, घुमावदार लहरें जीवन के उन उतार-चढ़ावों और यादों के भंवर को दर्शाती हैं जिनमें इंसान अक्सर खो जाता है। कला और साहित्य में नीला रंग अक्सर गहराई, उदासी और एकांत का प्रतीक माना जाता है। इसके आवरण पर पीठ किए हुए, अकेले चलते मनुष्य का चित्र इस बात का संकेत है कि यादों और अधूरेपन का यह सफर इंसान को अंततः अकेले ही तय करना पड़ता है और यह एक गहरे आत्म-मंथन की ओर भी इशारा करता है।



विषय-वस्तु की बात करें तो इस पुस्तक की अधिकतर कविताएँ प्रेम, विरह, स्मृतियों, जीवन के संघर्षों, प्रकृति-प्रेम और माता-पिता के प्रति समर्पण, अतीत की गूँज जैसे व्यापक विषयों को गहराई से छूती है। यह उन पलों को सहेजती है जब इंसान भीड़ में भी एकांत महसूस करता है और पुरानी यादों में सुकून तलाशता है। किताब का नाम ही इसके सार को बयां कर देता है।

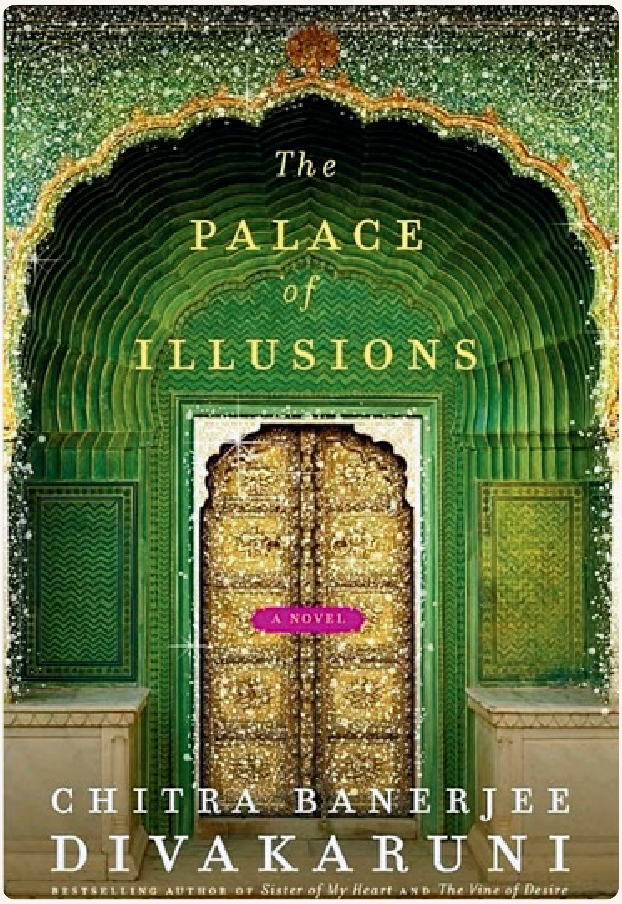
पुस्तक में संकलित

- "समानता" जैसी कविता समाज की उस पितृसत्तात्मक और स्वार्थी मानसिकता पर तीखा प्रहार करती है, जहाँ स्त्रियों से केवल त्याग और महानता की अपेक्षा की जाती है, परंतु उन्हें यथार्थ में बराबरी का अधिकार और सम्मान नहीं दिया जाता।
- इसी प्रकार, "गहन विचार" नामक कविता समकालीन राजनीतिक व्यवस्था, बढ़ती महँगाई और बेरोज़गारी जैसे अत्यंत ज्वलंत मुद्दों पर प्रकाश डालती है। यह आम आदमी की विवशता और उसके दैनंदिन संघर्षों का सजीव चित्रण करती है, जो इसे मात्र एक भावुक रचना से ऊपर उठाकर समाज के एक प्रामाणिक दस्तावेज़ में परिवर्तित कर देती है।
- "लोहे के जंगल" कविता इस छद्म विकास पर एक गहरा कटाक्ष है, जहाँ हरियाली और मानवीय संवेदनाओं की जगह कंक्रीट के ढांचों ने ले ली है। यह कविता दर्शाती है कि भौतिकवाद की इस अंधी दौड़ में, जहाँ लोग अपने सपनों को गाड़ियों में समेटे हुए एक दिखावटी जीवन जी रहे हैं, भीतर से वे नितांत एकाकी और उदास हैं।

भाषा के दृष्टिकोण से इन कविताओं में आसान और बोलचाल की हिंदी का प्रयोग किया गया है, जो पाठक के जीवन के अनुभवों से सीधा जुड़ती है। मुझे इस संग्रह की कई कविताएँ सच्ची और खुद से जुड़ी हुई लगीं, शायद आप पढ़ेंगे तो आपको भी ऐसा ही लगेगा।

श्री राहुल सिंह

The Palace of Illusions
Chitra Banerjee Divakaruni



Quotes that will hook you from page one:-

"Wait for a man to avenge your honour and you'll wait forever."

"A problem becomes a problem only if you believe to be so. And often others see you as you see yourself."

"Time is the great eraser, both of sorrow and of joy."

"Expectations are like hidden rocks in your path- all they do is trip you up."

MY THOUGHTS:-

Like a compass facing north, a man's accusing finger finds a woman. Mahabharata had many individuals but till today the one who is blamed is draupadi. Chitra Banerjee gave me a different perspective towards mythology by writing a book from a woman's perspective and that too DRAUPADI.

Have you ever wondered there are so many mythology books from men's perspective but so few through the lenses of a female?

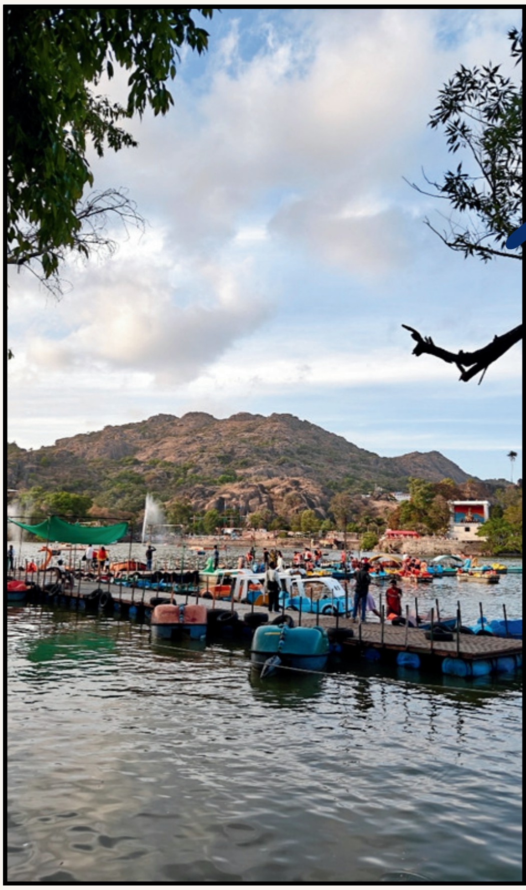
- *The book takes us through the entirety of draupadi's birth till her last breath. How many challenges she faced because of how different she was from her brother Dhrishtadyumna. Against all the odds she became the most fierce, most attractive and took the forced challenge to manage her 5 husbands and THE MAHABHARATA. After all she did, she was still dragged into the mess she never knew of and still did not flee away from the challenges.*
- *I think that is one of many reasons she is still worshipped in South India.*
- *How hurtful it must have been to survive the humiliating dice game that she never played and to see her 5 husbands stay silent and see her getting assaulted. A mere thought of it shakes me from within.*
- *I wonder why is it always a women walking through fire to prove her worth?*

Ms. Gargi Kachhwaha

A Memorable Journey to Mount Abu and Ambaji

My recent trip to Mount Abu and Amabaji was full of peace and adventure. On the first day mesmerising nature welcomed us with peaceful weather and scenery. Our first stop was the Arbuda Mata Temple on hill. Climbing the steep steps was tough, but the breathtaking views of the mountains were worth it.

After seeking blessings, I felt so peaceful and positive. Next, I went to the Somnath Mahadev Mandir where the calm atmosphere made it an ideal place for prayer. I spent some quiet moments by feeding fish with wet flour in a pond. Then, I went to the famous Nakki Lake, where we had a cool weather, boat ride and enjoyed the famous Rabdi Kulfi.



The adventure continued with thrilling experiences like horse riding and archery. After a delicious lunch, I went to the peak of Guru Shikhar of the Aravalli hills, which provided breathtaking views, and got to ring the historic bell. Later we went to the Holy Ambaji Temple, one of the 51 Shakti Peethas and offered prayers and felt spiritually enriched. It was such a memorable journey full of divine energy of god and adventurous too. I will always remember the memories which I made over there and feels grateful to saw the Nature's Beauty

Ms. Kamakshi Thapa

A Solo Pilgrimage to the Roof of Shiva: My Journey to Tungnath

"Some journeys are planned. Others call to you."
My trek to Tungnath Temple—the highest Shiva temple in the world—was one such journey. It was not just a trek through the Himalayas; it was a conversation with silence, faith, and the mountains themselves

The adventure began in Uttarakhand, passing through the sacred confluence at Devprayag, where the Alaknanda and Bhagirathi rivers merge to form the holy Ganga. Surrounded by towering mountains and emerald waters, it felt like the perfect start to a spiritual expedition.

Further along the route, I visited Dhari Devi Temple, one of the most revered shrines in the state. Dedicated to Goddess Kali, the temple stands in the middle of the Alaknanda River and is believed to be the protector of Uttarakhand. Local legends say that the goddess safeguards the Char Dham region, and many pilgrims consider seeking her blessings essential before continuing towards the Himalayan shrines.

After an overnight stay near Chopta, known as the "Mini Switzerland of India," the real adventure began. The trek to Tungnath starts from Chopta and follows a well-paved stone trail of about 3.5 kilometres through alpine meadows and mountain slopes. With every step, the views became more spectacular. The cool mountain air, drifting clouds, and complete silence made the journey feel almost meditative.

At an altitude of around 3,680 metres, the ancient stone temple of Tungnath finally came into view. As one of the Panch Kedar temples, it holds immense spiritual significance and is believed to mark the place where the arms of Lord Shiva appeared after the Mahabharata. Standing before the centuries-old shrine, surrounded by towering Himalayan peaks, I felt a sense of peace that is difficult to put into words.

The trek did not end there. I continued another 1.5 kilometres to Chandrashila Summit. The climb was steep, but the reward was unforgettable. As the sun rose, golden light illuminated the snow-covered peaks of Chaukhamba, Nanda Devi, Kedarnath, and Trishul. The vast Himalayan panorama stretched endlessly into the horizon, making every step worthwhile.

This solo trek was not just about reaching a destination. It was about finding peace in solitude, strength in perseverance, and gratitude in the beauty of the Himalayas. Tungnath reminded me that sometimes the most meaningful journeys are the ones we take alone.

"My journey to Tungnath was not just a trek to the world's highest Shiva temple; it was a journey of faith, resilience, and self-discovery that I will carry with me forever."

Ms. Nidhi Pandey

My Understanding of How Culture, Terrain and Demographics Shape It

As my peers and I started our deep dive into understanding Arunachal Pradesh and its healthcare system, the process of making assumptions with limited knowledge began. Based on what I had heard and my initial understanding, I believed that the food habits of the people, the serene environment, distance from pollution-heavy development, traditional tribal medicine, and the state's small population would mean fewer major health issues and a healthcare system resilient enough to serve them. However, this surface level interpretation was far from reality.

During our interactions, particularly with Dr. Lobsang Tsetim, I was introduced to the state's healthcare challenges. Despite having district hospitals, CHCs, PHCs and wellness centers, Arunachal has only one government-run medical college. Low population density and poor road connectivity result in fewer patients, affecting both healthcare access and doctors' opportunities to develop clinical expertise. The social and demographic challenges were equally striking. Traditional beliefs, resistance to family planning and practices like polygamy continue to influence healthcare outcomes, contributing to concerns such as maternal and infant mortality and increasing the risk of diseases like STIs and cervical cancer.

Lifestyle choices, including tobacco consumption and partially cooked meat, further give rise to stomach related ulcers and cancers. Another pressing challenge is the increasing drug abuse among the youth. Arunachal's proximity to the Golden Triangle, combined with high disposable income and limited opportunities, creates favorable conditions for drug misuse. At the same time, I was impressed by initiatives such as rapid road construction, telemedicine, Tele-MANAS, addiction treatment camps, wellness centers, and the promotion of yoga and sports to address these issues. To above sum it up, I have few personal takeaways. I believe that differentially directed policies local to a region can be more beneficial to better situation in healthcare sector & improve overall national scenarios. Instead of having uniform national policies implemented by the states, diluting their effectiveness, the above approach can be more beneficial. Also, any particular system results from a complex amalgamation of unique conditions specific to that region. Thus, an in-depth & thorough study is necessary to evaluate & comment on such system or area.

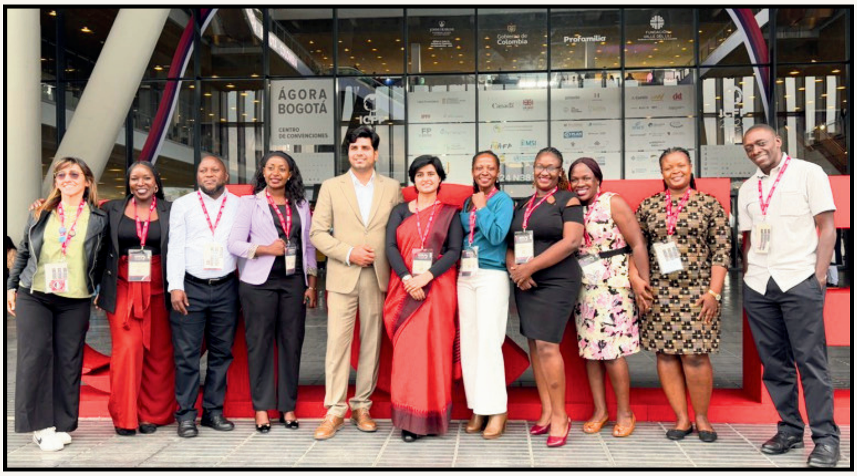
Lastly, apart from the academics, I feel any issue or its solution comes from & for the people. Their nature & conduct, that we very often neglect, ultimately plays the biggest role in any society.

Ms. Asavari Salve

Achievements

Ms. Purva Paliwal received the Best Oral Presentation Award, and Mr. Utsav Kumar won the Best Student Presenter Award at the International Conference on Mathematical Sciences and Computational Intelligence (ICMSCI-2026), jointly organized by P.G.D.A.V. College, IIT Mandi, and NIT Uttarakhand. Their presentations were part of the project "Primordial Prevention of NCDs among School-Going Children," under the guidance of Dr. Mukti Khetan.

Dr Ramesh Kumar Sangwan and team won best participation award at Jagruti 2026 Mega Exhibition organised in Jaisalmer from 26 to 28 Fab 2026. The ICMR-NIIRNCD stall was recognised for impactful research & public health contributions.



Dr. Rakhi Dhankhar presented her research on high-risk pregnancies in rural Rajasthan at the International Conference on Family Planning (ICFP 2025) held at Ágora Bogotá, Colombia. The study, conducted at ICMR-NIIRNCD, Jodhpur, under the guidance of Dr. Mukti Khetan.

NCDs को रोकें, स्वस्थ जीवन जिएं!
हृदय रोग
स्वस्थ खान-पान
व्यायाम
जल-योजन
बचाव
सांस की बीमारियाँ
नियमित जाँच
मधुमेह
कैंसर
हम रोज़ दौड़ते हैं
यह हमें स्वस्थ रखता है
साइकिल चलाना व्यायाम का एक शानदार तरीका है!
हम कम तेल और चीनी के साथ यर का खाना खाते हैं
डॉक्टर साहब, मेरी जाँच कैसी है?
सब ठीक है, बस इसी तरह स्वस्थ जीवन जीते रहें!
स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं!
सही खाएं • ज़्यादा चलें • नियमित जाँच कराएं

सुश्री पूजा मीना

icmr
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH

NIHR

NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH RESEARCH, JODHPUR

खंड 1 | अंक 1 | जनवरी- जून 2026

आई.सी.एम.आर. – राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, जोधपुर