

**Community Health Department, St. Stephen's Hospital**  
G-4, Sunder Nagri, Delhi-110093

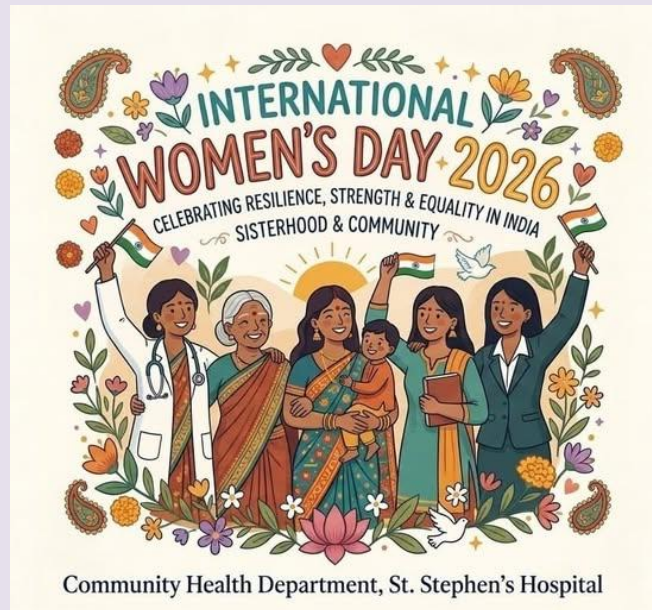
**Visit our Facebook page:**

<https://www.facebook.com/St-Stephens-Hospital-Community-Health-Department-108657167391236>

**March 2026**

**1. 07.03.26**

**International Women's Day Wish**



**2. 09.03.26**

**International Women's Day Celebration**



### 3. 11.03.26

## World No Smoking Day

Community Health Department, St. Stephen's Hospital

### नो स्मोकिंग डे

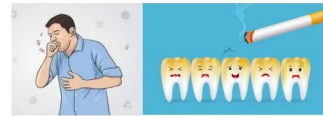


- दुनिया भर के लोगों को धूम्रपान छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए हर साल मार्च के दूसरे बुधवार को नो स्मोकिंग डे मनाया जाता है।
- लेकिन आप साल के किसी भी दिन स्मोकिंग छोड़ सकते हैं।
- इस दिन का मुख्य उद्देश्य सिगरेट और अन्य तरीकों से तम्बाकू सेवन के हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाना है और धूम्रपान करने वालों को धूम्रपान की बुरी आदत से छुटकारा दिलाने में मदद करना है।



- धूम्रपान तथा तंबाकू चबाना सबसे बुरी आदतों में से एक है। इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में सभी जानते हैं लेकिन फिर भी हजारों लोग हर दिन धूम्रपान करते हैं जिनमें युवा भी शामिल हैं।

- धूम्रपान का दुष्प्रभाव खांसी और गले में जलन, सांसों की दुर्गंध और कपड़ों से दुर्गंध के साथ शुरू होता है। इससे होठों का कालापन और दांतों का रंग भी खराब हो जाता है।
- समय के साथ, गंभीर बीमारियाँ जैसे फेफड़े का संक्रमण, दिल का दौरा, फेफड़ों का कैंसर भी हो सकता है।
- धूम्रपान अकाल मृत्यु के सबसे बड़े कारणों में से एक है। WHO के अनुसार, तंबाकू से हर साल लगभग 13 लाख लोगों की मौत होती है।



सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेन्ट स्टीफन्स अस्पताल (2023)

**इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र क्या है या आप कितने समय से धूम्रपान कर रहे हैं, जैसे ही आप धूम्रपान छोड़ेंगे, आपके स्वास्थ्य में सुधार होना शुरू हो जाएगा।**

- धूम्रपान छोड़ने के लिए सबसे पहले आपको तय करना होगा कि आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं।
- एक बार तय कर लेने के बाद दूसरों के बहकावे में न आएं।
- धूम्रपान छोड़ना बहुत कठिन है; आखिरकार, सिगरेट में निकोटीन नाम से एक शक्तिशाली नशे की दवा है।
- इस आदत को छोड़ने के लिए आपको बहुत धैर्य और इच्छाशक्ति की आवश्यकता होगी।
- यह एक दिन में दूर नहीं होगा, लेकिन इसमें धीरे-धीरे सुधार होगा और आप एक खुशहाल, स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।



- तंबाकू छोड़ने का इच्छुक कोई भी राष्ट्रीय हेल्पलाइन पर कॉल कर सकते हैं: 1800 112 356, सुबह 8 से रात 8 बजे तक, मंगलवार से रविवार, छुट्टियों को छोड़कर।
- नशामुक्ति सेवाओं के लिए आप अपने निकटतम मानसिक स्वास्थ्य सुविधा पर भी जा सकते हैं।



#### 4. 12.03.26

‘Small steps for your kidneys, big leaps for your health—hydrate today for a better tomorrow’- **World Kidney Day.**

### विश्व किडनी दिवस (World Kidney Day)

- किडनी (गुर्दा) से संबंधित बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को ‘विश्व किडनी दिवस’ मनाया जाता है।
- प्रतिवर्ष अनेक लोग हैं जो किडनी रोगों के चलते एक स्वस्थ जीवन नहीं जी पाते तथा अपनी जान भी गंवा देते हैं। इस अंग के महत्व को उजागर करते हुए ही हर साल विश्व किडनी दिवस मनाया जाता है और कोशिश की जाती है कि ज्यादा से ज्यादा लोगों को किडनी के संदर्भ में जागरूक किया जा सके।
- हर व्यक्ति अपने स्तर पर अपनी सेहत का खयाल रख सकता है। ऐसे में कुछ जरूरी बातों को ध्यान में रखकर किडनी रोगों के लक्षणों की समय रहते पहचान कर उनसे बचाव किया जा सकता है।



#### गुर्दों के कुछ महत्वपूर्ण कार्य

- पेशाब/मूत्र बनाना
- मूत्र के माध्यम से रक्त से अतिरिक्त और अपशिष्ट उत्पादों को बाहर निकालना
- रक्तचाप को नियंत्रित करना



- भारत में 70 लाख से अधिक लोग क्रोनिक किडनी रोग से पीड़ित हैं। (Indian Express, 2022)
- भारत में मधुमेह के साथ-साथ कि क्रोनिक किडनी रोग वाले मरीजों की संख्या भी हर साल बढ़ रही है।

#### जब किडनी काम करना बंद कर दे

- क्रोनिक किडनी डिजीज एक ऐसी स्थिति है जहां एक किडनी या दोनों गुर्दों धीरे-धीरे ठीक से काम करना बंद कर देते हैं। लक्षण प्रकट होने में महीनों या वर्षों लग सकते हैं।
- अक्सर, मधुमेह वाले लोग जो दवा नहीं लेते हैं, उन्हें इस बीमारी के विकसित होने का खतरा होता है (जिसे 'डायबिटिक नेफ्रोपैथी' भी कहा जाता है)।
- इस में गुर्दों की शरीर के हानिकारक पदार्थ (जैसे यूरिया व क्रीयैटीनीन) निकालने की क्षमता कम होती जाती है।
- धीरे धीरे गुर्दों काम करना बंद कर देते हैं जिसे 'किडनी फेलियर' कहते हैं।
- ऐसे मरीजों को बार-बार डायलिसिस कराना पड़ता है, जिसमें अस्पताल में मशीन की मदद से उनके शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकाल दिया जाता है।



सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेन्ट स्टीफन्स अस्पताल (2023)



डायलिसिस एक महंगा इलाज है और इसे हफ्ते में तीन बार या रोजाना भी करना पड़ता है।

- गुर्दे और पेशाब के रास्ते में पथरी का होना

### किडनी की बीमारी के कुछ आम लक्षण

- बार-बार पेशाब करने की इच्छा
- पेशाब में जलन महसूस होना, लाल रंग या खून आना
- पैर और चेहरे की सूजन
- उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर ज्यादा होना)
- पेट और पीठ के नीचे की हिस्से में तेज मरोड़ जैसा दर्द



### किडनी रोगों से बचाव

- दिन भर में पर्याप्त पानी पीना, कम से कम 2 लिटर
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं (जैसे दर्द के लिए दवाएं) नहीं लेना
- धूम्रपान नहीं करना
- मधुमेह के लिए नियमित दवाएं लेना
- खुद से प्रोटीन सप्लीमेंट न लेना (जिम जाने वालों के लिए)



### कुछ महत्वपूर्ण बातें

- किडनी की बीमारियां साइलेंट किलर हैं। शुरुआत में कोई लक्षण नहीं होते हैं।
- जल्द पता चलने से सही उपचार प्राप्त करने का बेहतर मौका मिलता है।
- मधुमेह और उच्च रक्तचाप किडनी फेलियर के प्रमुख कारण हैं।
- किडनी फेल होने से असमय मौत हो सकती है।
- किडनी की बीमारी का कोई भी लक्षण दिखाई देते पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।



सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेन्ट स्टीफन्स अस्पताल (2023)

## 5. 16.03.26

Immunization is for all: children, adults and elderly. Consult your doctor for appropriate vaccine- **National Immunization Day.**



## 6. 20.03.26 World Sparrow Day

Community Health Department, St. Stephen's Hospital



हर साल 20 मार्च को **विश्व गौरैया दिवस** मनाया जाता है ताकि घरों में चहकने वाली इन नन्हीं चिड़ियों की घटती आबादी को लेकर जागरूकता फैलाई जा सके और इनके संरक्षण के लिए कदम उठाए जाएं। इस दिवस की शुरुआत **2010 में भारत की नेचर फॉरएवर सोसाइटी** द्वारा की गई थी। आज यह एक वैश्विक पहल बन चुकी है,

### गौरैया की घटती चहचहाहट

गांवों की शांत सुबह से लेकर शहरों की व्यस्त गलियों तक, कभी गौरैया की चहचहाहट आम बात थी। ये नन्हीं चिड़ियां घरों, मंदिरों और पेड़ों में बसेरा करती थीं। लेकिन समय के साथ, इनकी संख्या तेजी से घटती गई और अब यह एक दुर्लभ दृश्य बन चुकी हैं।

गौरैयाओं के लुप्त होने के पीछे कई कारण हैं, जिनमें शहरीकरण, प्रदूषण और कीटनाशकों का बढ़ता उपयोग

शहरों में मकानों की बनावट बदल गई है। कबूतरों ने गौरैया के आशियानों पर कब्जा कर लिया है। पुराने जमाने में गौरैया घरों के अंदर भी घोंसले बना लेती थी। मगर, अब फ्लैट कल्चर में इसकी संभावना नहीं है। इस वजह से गौरैया दुकान के शटर के ऊपरी हिस्से, फ्लाईओवर के नीचे वाली आशियाना बना रही हैं।

### गौरैया का पारिस्थितिकी तंत्र में योगदान

गौरैया भले ही आकार में छोटी हों, लेकिन इनकी भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है:

- **प्राकृतिक कीट नियंत्रण:** गौरैया कीड़ों और छोटे-मोटे कीटों को खाकर जैविक संतुलन बनाए रखती हैं।
- **परागण और बीजों का प्रसार:** ये पक्षी फूलों और बीजों के जरिए जैव विविधता को बढ़ावा देते हैं।
- **पर्यावरण सूचक:** गौरैयाओं की मौजूदगी एक स्वस्थ पारिस्थितिकी तंत्र का संकेत मानी जाती है।

### हम गौरैयाओं की मदद कैसे कर सकते हैं?

- **घोंसले और फीडर लगाएं:** घरों में लकड़ी के छोटे घोंसले और पानी के पात्र रखें।
- **अधिक पेड़ लगाएं:** हरे-भरे स्थान गौरैयाओं को सुरक्षा और भोजन देते हैं।
- **कीटनाशकों का कम उपयोग करें:** प्राकृतिक खेती को अपनाने से कीटों की संख्या संतुलित रहेगी।
- **जागरूकता फैलाएं:** लोगों को गौरैया के महत्व और संरक्षण के उपायों के बारे में बताएं।

Source: Adda24/7, Amar Ujala (2025)

7. 20.03.26

Watch our video Mr. Teeth on **Oral Health Day**

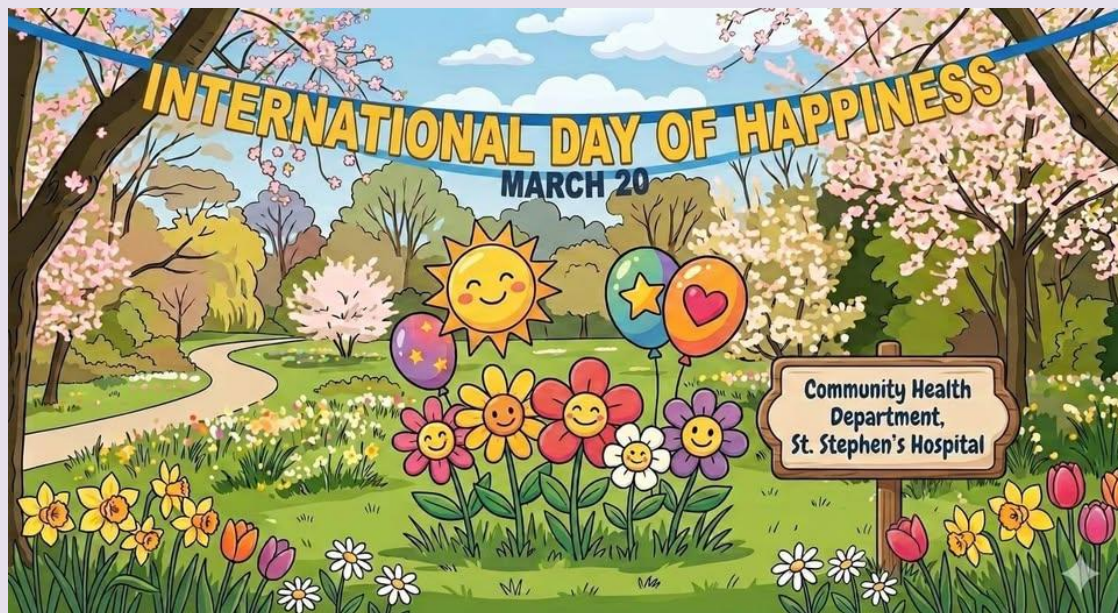
[https://youtu.be/EUISbhez8\\_4?si=\\_E9EXOsRLkdZGSWv](https://youtu.be/EUISbhez8_4?si=_E9EXOsRLkdZGSWv)

Visit our YouTube channel CHDSSH for more such videos.



8. 20.03.26

**International Day of Happiness**



9. 23.03.26

Poster and Slogan Competition for students for the upcoming **World TB Day 2026**



10. 24.03.26

**Health Education & Nutrition Demonstration held at Guru Tegh Bahadur Hospital, Delhi on the occasion of World TB Day 2026, organized by the GTBH Chest Clinic team.**

Patients and their attendants actively **participated** in learning about the importance of proper nutrition in TB recovery. A special highlight of the event was the serving of our nutritious, protein-rich khichdi to patients.

Total footfall at our stall was 312.

Together, we move a step closer towards a TB-free future.



11. 28.03.26

**A health camp for patients and their attendants was conducted at Sunder Nagri, Delhi, on the occasion of World TB Day 2026, in association with GTBH Chest Clinic.**

On-site chest X-ray services were provided for close contacts of known TB patients. A total of 86 community members attended the camp, out of which 59 individuals underwent X-ray screening.

The event also featured a TB-themed awareness song and a health talk on nutrition in TB, reinforcing the message of the National Tuberculosis Elimination Programme (NTEP): "Yes, We Can End TB."



12. 30.03.26

**Presenting the Online Newsletter of our Child to Child Education Programme:  
बाल स्वर (issue: March 2026) : <https://ststephenshospital.org/sshchd/c-bal-swar-march-2026/>**



13. 31.03.26

### Tuberculosis Risk Assessment Drive at St. Stephen's Hospital

On 30th March 2026, we conducted a TB screening survey at the OPD of St. Stephen's Hospital, Delhi, reaching 350+ patients and their attendants.

👤 People were screened for TB symptoms and risk factors

📄 Health talks with charts and posters on TB and Nutrition

✅ Those at higher risk were encouraged to get tested

☎️ A helpline number is active for any queries after the survey

A small step towards early detection and a TB-free community



Please visit our Facebook page for the latest posts and updates.

Stay healthy. Thank you.

**Connect with us:**



St. Stephen's Hospital,  
Community Health Department

**You Tube** CHDSSH



<https://www.ststephenshospital.org/sshchd/>



chdssh@gmail.com