

# स्वास्थ्य आपके द्वार...



अंक-5

मासिक न्यूज़लेटर | मई, 2026

## अपर मुख्य सचिव की कलम से...



प्रिय साथियों एवं स्वास्थ्यकर्मियों,

मानसिक स्वास्थ्य एवं मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य, दोनों ही स्वस्थ एवं सशक्त समाज की आधारशिला हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम इन विषयों पर खुले संवाद को बढ़ावा दें तथा समाज में व्याप्त भ्रांतियों एवं संकोच को समाप्त करने हेतु सामूहिक प्रयास करें।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश के अंतर्गत मासिक पत्रिका 'स्वास्थ्य आपके द्वार' का यह अंक दो अत्यंत महत्वपूर्ण स्वास्थ्य विषयों - मानसिक स्वास्थ्य एवं माहवारी और स्वच्छता को समर्पित है। मानसिक स्वास्थ्य केवल चिकित्सा से संबंधित विषय नहीं है, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य एवं जीवन गुणवत्ता से जुड़ा महत्वपूर्ण आयाम है। तनावपूर्ण जीवनशैली, वैश्विक परिस्थितियों से उपजे आर्थिक एवं सामाजिक दबाव एवं निरंतर बदलती परिस्थितियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता एवं संवेदनशीलता अत्यंत आवश्यक है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि प्रत्येक व्यक्ति को समय पर परामर्श, सहयोग एवं उपचार उपलब्ध हो सके तथा प्रत्येक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विषयों को सामान्य स्वास्थ्य चर्चा का हिस्सा बनाया जाए।

इसी प्रकार, माहवारी स्वच्छता महिलाओं एवं किशोरियों के स्वास्थ्य, सम्मान एवं सशक्तिकरण से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा विषय है। मासिक धर्म एक प्राकृतिक एवं सामान्य जैविक प्रक्रिया है, जिसके प्रति जागरूकता, स्वच्छता एवं सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना अत्यंत आवश्यक है। माहवारी प्रबंधन न केवल संक्रमणों की रोकथाम में सहायक है, बल्कि यह महिलाओं के आत्मविश्वास एवं सामाजिक सहभागिता को भी सुदृढ़ करता है।

आशा है कि यह मासिक पत्रिका 'स्वास्थ्य आपके द्वार' जनसामान्य को जागरूक करने एवं स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।  
आइए, हम सभी मिलकर मानसिक स्वास्थ्य एवं मासिक धर्म स्वास्थ्य के प्रति जागरूक, संवेदनशील एवं स्वस्थ समाज के निर्माण का संकल्प लें।

अमित कुमार घोष आई.ए.एस.

अपर मुख्य सचिव

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग  
व चिकित्सा शिक्षा विभाग, उ.प्र.

## मिशन निदेशक की कलम से...



प्रिय साथियों एवं स्वास्थ्यकर्मियों,

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश के न्यूज़ लेटर 'स्वास्थ्य आपके द्वार' का यह अंक दो अत्यंत महत्वपूर्ण और संवेदनशील विषयों - मानसिक स्वास्थ्य तथा मासिक धर्म स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को

समर्पित है।

स्वास्थ्य केवल शारीरिक अवस्था नहीं है - यह मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक संतुलन का समग्र स्वरूप है। आज भी हमारे समाज में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अनेक भ्रांतियाँ विद्यमान हैं, जो लोगों को समय पर सहायता लेने को लेकर भ्रमित करते हैं। चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग 3030 एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन 3030 इस दिशा में निरंतर प्रयासरत हैं कि किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति या परिवार तक सहजता और गोपनीयता के साथ मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित हो सके।

इसी प्रकार, मासिक धर्म स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का विषय न केवल महिलाओं एवं किशोरियों के शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा है, अपितु उनके आत्मसम्मान, शैक्षणिक निरंतरता और सामाजिक सहभागिता से भी वृहद रूप से संबद्ध है। आशा कार्यकर्त्री तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मियों का यह दायित्व है कि वे इस विषय पर समुदाय में खुलकर संवाद करें, भ्रांतियाँ दूर करें और स्वच्छ एवं सुरक्षित साधनों की उपयोगिता पर जागरूक करें।

मुझे विश्वास है कि 'स्वास्थ्य आपके द्वार' मासिक पत्रिका इन विषयों पर उपयोगी जानकारी प्रदान करते हुए जन-जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी भूमिका निभाएगी।

मुझे प्रसन्नता है कि प्रदेश भर में हमारे स्वास्थ्यकर्मियों जमीनी स्तर पर अथक परिश्रम के साथ इन कार्यक्रमों को साकार कर रहे हैं। मैं आप सभी के समर्पण और सेवाभाव की सराहना करती हूँ।

आइए, हम सभी मिलकर मानसिक स्वास्थ्य एवं मासिक धर्म स्वास्थ्य के प्रति जागरूक व संवेदनशील बनें एवं स्वस्थ समाज के निर्माण हेतु सामूहिक प्रयास करें।

डॉ. पंकी जोवल आई.ए.एस.

मिशन निदेशक

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ.प्र.  
व सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं  
परिवार कल्याण विभाग, उ.प्र.

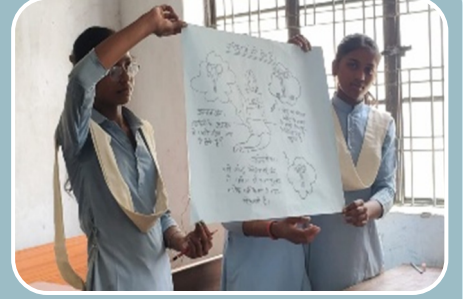


## विश्व माहवारी दिवस 2026 : किशोर स्वास्थ्य एवं जागरूकता अभियान

प्रत्येक वर्ष 28 मई विश्व माहवारी दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस विषय पर किशोर-किशोरियों को माहवारी पर उपयुक्त एवं सही जानकारी एवं प्रचलित मिथकों एवं उनसे जुड़ी सही जानकारी एवं समुदाय में एक समावेशी वातावरण निर्माण करने हेतु विभिन्न कार्यक्रम किए जाते हैं।

इस वर्ष की थीम “Together for a Period Friendly World” को ध्यान में रखते हुए जनपदों में विभिन्न कार्यक्रम किए जा रहे हैं:

1. रैली, कैम्पेन, डिजिटल, श्लोक, मीडिया एवं आई.ई.सी. के माध्यम से जागरूकता बढ़ाना।
2. विद्यालयों एवं समुदाय में किशोर-किशोरियों के साथ पोस्टर, क्विज़, मेहंदी एवं अन्य प्रतियोगिताएं का आयोजन।
3. किशोर स्वास्थ्य काउंसलर के द्वारा विद्यालयों / वी.एच.एन.डी. में माहवारी स्वच्छता पर विशेष सत्रों का आयोजन करना।
4. साथियां केन्द्रों (किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक) पर विशेष परामर्श सत्रों का आयोजन
5. स्कूल हेल्थ एवं वेलनेस कार्यक्रम के अंतर्गत हेल्थ एंड वेलनेस एम्बेसडर के द्वारा अपर प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों में माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर सत्रों का आयोजन वीडियो/जॉब एड के माध्यम से किया जाए तथा इस विषय पर किशोर-किशोरियों के साथ चर्चा की जाए।



## जानकारी ही सही उपाय - माहवारी जागरूकता पर आधारित एक केस स्टडी

संजना (काल्पनिक नाम), ब्लॉक नगवां, सोनभद्र स्थित कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय की एक शांत एवं संकोची स्वभाव की छात्रा है। वह अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को किसी से साझा करने में झिझक महसूस करती थी। संजना की माहवारी अनियमित रहती थी। उसे पेट दर्द, कमजोरी, थकान, चिड़चिड़ापन एवं असहजता जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता था। इन समस्याओं का असर उसकी पढ़ाई, दैनिक गतिविधियों एवं मानसिक आत्मविश्वास पर भी पड़ने लगा था। कई बार वह कक्षा में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाती थी और अन्य बच्चियों से अलग-थलग रहने लगी थी।

विद्यालय में CHC वैनी की टीम द्वारा आयोजित माहवारी स्वच्छता प्रबंधन जागरूकता कार्यक्रम के दौरान काउंसलर श्रीमती अंजना सिंह ने बच्चियों से बहुत ही सहज एवं आत्मीय तरीके से संवाद किया। उन्होंने संजना की समस्याओं को

ध्यानपूर्वक सुना और उसे माहवारी स्वच्छता, संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या, साफ-सफाई एवं स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक सावधानियों के बारे में सरल भाषा में जानकारी दी। काउंसलर के संवेदनशील व्यवहार और मार्गदर्शन से संजना धीरे-धीरे खुलकर अपनी बात रखने लगी और उसके मन का संकोच कम होने लगा।

कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं मेडिकल ऑफिसर डॉ. रोहित सिंह ने भी बच्चियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने समझाया कि RTI जैसी समस्याएं सही जानकारी, समय पर उपचार, नियमित देखभाल और सकारात्मक सोच से काफी हद तक नियंत्रित की जा सकती हैं। उनके प्रेरणादायक शब्दों ने संजना के अंदर आत्मविश्वास जगाने का कार्य किया और उसे अपनी समस्या को छिपाने के बजाय समाधान की ओर बढ़ने की प्रेरणा मिली।



इस जागरूकता सत्र के बाद संजना में सकारात्मक बदलाव देखने को मिला। अब वह अपनी माहवारी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखती है, नियमित रूप से स्वास्थ्य संबंधी सलाह लेती है तथा विद्यालय की गतिविधियों में भी सक्रिय रूप से भाग लेने लगी है। उसकी पढ़ाई में रुचि बढ़ी है और आत्मविश्वास में भी

सुधार आया है। अब वह अपनी सहेलियों को भी माहवारी स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित करती है। संजना की यह सफलता काउंसलर श्रीमती अंजना सिंह के संवेदनशील सहयोग, डॉ. रोहित सिंह के प्रेरणादायक नेतृत्व एवं CHC वैनी की टीम के सतत प्रयासों का एक प्रेरणादायक उदाहरण है।

## विश्व उच्च रक्तचाप दिवस 2026 : विशेष जागरूकता एवं स्क्रीनिंग अभियान

विश्व उच्च रक्तचाप दिवस 2026 के अवसर पर उत्तर प्रदेश में 17 मई 2026 से 16 जून 2026 तक विशेष अभियान संचालित किया जा रहा है। अभियान के अंतर्गत सभी जनपदों को प्रस्तावित गतिविधियों के संबंध में संवेदनशील एवं उन्मुख किया गया है। इस अभियान में एनपी-एनसीडी कार्यक्रम के विभिन्न

घटकों, जैसे स्वास्थ्य जागरूकता एवं स्वास्थ्य संवर्धन गतिविधियां, स्क्रीनिंग शिविर तथा क्षमता-विकास पहलें शामिल हैं। अभियान के दौरान रैलियां, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताएं, नारा-लेखन प्रतियोगिताएं, नुक्कड़ नाटक, जनसंचार माध्यमों के जरिए प्रचार-प्रसार तथा सोशल मीडिया

अभियान जैसी विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। इसके अतिरिक्त विशेष स्क्रीनिंग शिविर भी लगाए जा रहे हैं, जिनमें “Charity Begins at Home” थीम के अंतर्गत स्वास्थ्यकर्मियों की स्क्रीनिंग, कठिन-से-पहुंच क्षेत्रों, शहरी झुग्गियों तथा संवेदनशील जन समूहों में लक्षित स्क्रीनिंग गतिविधियां शामिल हैं।



## तम्बाकू मुक्त युवा अभियान-3.0 : जन-जागरूकता एवं नियंत्रण अभियान

तम्बाकू सेवन की आदत जनस्वास्थ्य के लिए एक बड़ी समस्या है। तम्बाकू का सेवन किसी भी रूप में किया जाए, यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। तम्बाकू सेवन से अनेक बीमारियां होती हैं, जिनमें कैंसर प्रमुख रूप से शामिल है। ग्लोबल यूथ टोबैको सर्वे (GYTS-2019) के अनुसार, उत्तर प्रदेश में लगभग 23 प्रतिशत युवा (13 से 15 वर्ष आयुवर्ग) धुआं रहित एवं धूम्रपान सहित विभिन्न रूपों में तम्बाकू उत्पादों का सेवन

कर रहे हैं, जो हम सभी के लिए चिंता का विषय है। उक्त को दृष्टिगत रखते हुए प्रदेश में राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम, सीओटीपीए - 2003 (COTPA - 2003) तथा The Prohibition of Electronic Cigarettes Act, 2019 का संचालन किया जा रहा है। तम्बाकू से होने वाले दुष्प्रभावों को रोकने के लिए राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत मुख्यतः पांच गतिविधियों पर विशेष बल दिया गया है-

- 3- Endeavour for Tobacco Free Villages.
- 4- Enhance enforcement of COTPA, 2003 and PECA 2019.
- 5- Amplify Social Media Engagement.
- 6- Capacity Building.

### तम्बाकू छोड़ने के फायदे

आज ही तम्बाकू छोड़ें, बेहतर और लंबी जिंदगी की ओर कदम बढ़ाएं!

1. दिल की बीमारी में सुधार: तम्बाकू पीने से दिल की बीमारी का खतरा कम होता है और दिल का दौरा भी कम होता है।
2. कैंसर की संभावना कम होती है: तम्बाकू से कैंसर का खतरा कम होता है।
3. बेहतर काम करने में मदद: तम्बाकू से काम करने में मदद मिलती है।
4. तम्बाकू से बचने में मदद: तम्बाकू से बचने में मदद मिलती है।

5. पैरों की चक्कर: तम्बाकू पीने से पैरों की चक्कर कम होता है।
6. जीवन की गुणवत्ता में सुधार: तम्बाकू से जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
7. परिवार और समाज के लिए बेहतर: तम्बाकू से परिवार और समाज के लिए बेहतर होता है।

**तम्बाकू छोड़ें, स्वस्थ जीवन जीएं!**

एक लंबी जिंदगी आजीवंत और आराम से जीने के उपाय तम्बाकू छोड़ने की है।

- तम्बाकू नियंत्रण कानून का अनुश्रवण एवं रिपोर्टिंग
  - सूचना, शिक्षा एवं संचार गतिविधियां
  - विद्यालय आधारित गतिविधियां
  - तम्बाकू नशा उन्मूलन केंद्रों का संचालन
  - संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों का प्रशिक्षण
- दिनांक 09 अक्टूबर 2025 से 60 दिनों तक “तम्बाकू मुक्त युवा अभियान-3.0” के अंतर्गत मुख्यतः निम्न छह गतिविधियों का आयोजन किया गया-
- 1- Escalate public awareness on harmful effects of tobacco.
  - 2- Enhance tobacco free educational institutions (ToFEI) compliance.

### सभी प्रकार के तंबाकू को छोड़ने पर (Withdrawal) होने वाले लक्षण

ये लक्षण अस्थायी होते हैं और 2-4 हफ्तों में कम हो जाते हैं। धैर्य रखें, उन्हें सहन करें।

छोड़ने के बाद कितने समय तक क्या लक्षण हो सकते हैं	क्या करने से लक्षण कम हो सकते हैं
<b>पहले 24 घंटे</b> • चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना • नींद में बाधा (Catching) • चिड़चिड़ापन • बेचैनी, चक्कर	
<b>1-3 दिन</b> • चिड़चिड़ापन, चक्कर आना • नींद में बाधा (Catching) • नींद में बाधा (Catching)	
<b>3-7 दिन</b> • चिड़चिड़ापन, चक्कर • भूख कम आना • भूख कम आना	
<b>1-2 हफ्ते</b> • बेचैनी, चक्कर आना • नींद में बाधा (Catching) • भूख कम आना	
<b>2-4 हफ्ते</b> • चक्कर आना • चक्कर आना	
<b>1-3 महीने</b> • चक्कर आना • चक्कर आना	

**लक्षणों से निपटने के उपाय**

• तम्बाकू छोड़ने के बाद लक्षणों से निपटने के लिए तम्बाकू मुक्त युवा अभियान-3.0 का उपयोग करें।

• तम्बाकू छोड़ने के बाद लक्षणों से निपटने के लिए तम्बाकू मुक्त युवा अभियान-3.0 का उपयोग करें।

## राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम (एनटीसीपी), उत्तर प्रदेश



तम्बाकू मुक्त युवा अभियान-3.0 (दिनांक 09 अक्टूबर, 2025 से 08 दिसम्बर, 2025)

## संक्षिप्त सलाह

तम्बाकू सेवन से भारत में प्रतिवर्ष लगभग 13.5 लाख लोगों की असमय मृत्यु होती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रत्येक रोगी को, विनम्रपूर्वक तम्बाकू छोड़ने के लिए संक्षिप्त सलाह दें, संक्षिप्त सलाह, (180 सेकंड अथवा 3 मिनट) की एक काउंसिलिंग विधि है, जो एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा तम्बाकू उपयोगकर्ता को तम्बाकू छोड़ने में मदद करने के लिए दी जाती है।

## तम्बाकू का सेवन छोड़ने हेतु संक्षिप्त सलाह (Brief Advice)

1. **पूछें (Ask)** : ओपीडी या फील्ड विजिट के दौरान प्रत्येक मरीज से पूछें कि क्या आप किसी भी प्रकार का तम्बाकू (सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला



Certificate of Achievement for TFYC-2.0

आदि) का सेवन करते हैं।

2. **सलाह दें (Advice)** : यदि मरीज तम्बाकू सेवन करता है तो उसे बताएं कि, तम्बाकू छोड़ना आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम है। मैं आपको इसे पूरी तरह छोड़ने की सलाह देता हूँ।
3. **रेफर करें (Refer)** : क्या आप अगले 30 दिनों में तम्बाकू छोड़ने की कोशिश करना चाहेंगे।

यदि हाँ, तो मैं आपको तम्बाकू छोड़ने में मदद कर सकता हूँ। इसके लिए आपको निकटतम तम्बाकू निषेध केंद्र (Tobacco Cessation Centre) या National Tobacco Quitline Services (1800-11-2356) से जोड़ सकता हूँ।



## स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा तम्बाकू छोड़ने हेतु दी जाने वाली व्यक्तिगत सलाह

## किशोरों और किशोरियों के लिए सलाह:

यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोरों और किशोरियों से बात कर रहे हैं तो सलाह दें कि निरंतर तम्बाकू उत्पादों का सेवन करने से-

## किशोरों में:

- नपुंसकता, शुक्राणुओं की संख्या में कमी,
- मुँह से दुर्गंध आना,
- सहन शक्ति में कमी, बालों का झड़ना,
- मादक द्रव्यों के सेवन (शराब, ड्रग्स) की संभावना में वृद्धि,
- खराब शैक्षणिक प्रदर्शन,
- मुँह कम खुलना, दांतों में धब्बे पड़ना।



## किशोरियों में

- हार्मोनल असन्तुलन,
- मासिक धर्म संबंधी अनियमितताएँ
- भविष्य में गर्भावस्था में जटिलताओं का खतरा,
- समय से पहले झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं तथा तम्बाकू के सेवन से त्वचा कांतिहीन हो जाती है।



## हृदय, मस्तिष्क एवं रक्त वाहिकाओं पर प्रभाव

- हार्टअटैक का खतरा 2-4 गुना और ब्रेन स्ट्रोक या लकवा (फालिज) का खतरा लगभग 2-3 गुना बढ़ जाता है।
- शरीर की रक्त नलिकाएँ संकरी हो जाती हैं।
- रक्तचाप और हृदय गति बढ़ जाती है।
- शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन कम पहुँचती है।



## फेफड़ों और श्वसन तंत्र पर प्रभाव:

- (सीओपीडी) जैसे गंभीर रोग हो सकते हैं।
- लगातार खांसी, सांस फूलना और घबराहट हो जाती है।

- फेफड़ों के कैंसर का मुख्य कारण तम्बाकू सेवन है।
- फेफड़ों की वायु थैलियाँ (अलवेओली) नष्ट हो जाती है।
- शारीरिक शक्ति और कार्य क्षमता कम हो जाती है।



## मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

- निकोटीन के कारण तेजी से लत लगती है।
- चिंता, चिड़चिड़ापन और मूड में बदलाव होता है।
- याददाश्त कम होती है और ध्यान पर असर पड़ता है।



## मुँह, दाँत और गले पर प्रभाव:

- मुँह से बदबू, दाँत पीले होना और मसूड़ों की बीमारी हो जाती है।
- मुँह और गले के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
- दाँतों के इलाज के बाद घाव भरने में देरी होती है।
- तम्बाकू के सेवन से मुँह का खुलना कम हो जाता है।
- मुँह के स्वाद में बदलाव आने लगता है।



## गर्भवती महिला के लिए सलाह

- यदि आप गर्भवती महिला से बात कर रहे हैं तो सलाह दें कि निरंतर तम्बाकू का सेवन करने से गर्भावस्था या मृत बच्चे का जन्म और समय से पहले प्रसव की संभावना बढ़ जाती है।
- जनमागत दोष वाले बच्चे पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- जो महिलाएं तम्बाकू का सेवन करती हैं, उनकी भ्रूज कम हो जाती है।
- इससे शरीर में खून की कमी (एनीमिया) हो जाती है और उनका वजन घट जाता है।



## टीबी (क्षय रोग) के मरीजों के लिए सलाह:

- टीबी के मरीजों को यह समझना बहुत जरूरी है कि तम्बाकू उनके इलाज की रफ्तार को धीमा कर देता है।
- तम्बाकू के सेवन से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने की संभावना बढ़ जाती है।



उत्तर प्रदेश शासन



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश



सहयोग:

ihat

Follow us on [x.com/nhm\\_up](https://x.com/nhm_up) [youtube.com/NHMUPIEC](https://youtube.com/NHMUPIEC) [nhm.up](https://nhm.up)अपने सुझाव और प्रतिक्रियाएँ [nhmiec@gmail.com](mailto:nhmiec@gmail.com) पर मेल करें।