



स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

आर.एन.आई, सफ़ा पूर्ण किरा: 2010/35590

मासिक समाचार पत्र (पंजीकृत)



संस्करण - : प. पू. कार्मिण स्वामी श्री गुरुशरणानन्द जी महाराज

वर्ष 2 / अंक 002 / मई 2011 / स्थान : मथुरा / मूल्य : 5 रुपये

There is a very good indication seen all around about gradual rise in awareness about National Tobacco Control Programme its true implementation at community, in educational institutions and through Government department specially Health, Police department. The formation of a committee at Ministry of Health Govt of India level involving Central Board Secondary Education (CBSE). At state level formation of State Tobacco Control Prakosth are the positive steps taken in this direction.

हमें अपने चारों ओर तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत किए जा रहे सार्थक प्रयासों के अच्छे नतीजे देखने को मिल सकते हैं क्योंकि जागरूकता अभियानों का सीओबीईएसटीबीई रिक्रुल टीचर्स के माध्यम से छात्रों द्वारा अभिभावकों को जागरूक करने हेतु स्वास्थ्य मंत्रालय कानून मंत्रालय, शिक्षा मंत्रालय के बीच समन्वय बैठक हो चुकी है। सीओबीईएसटीबीई बोर्ड अपने अखी-नस्थ विद्यालयों को तंबाकू मुक्त परिसर पहले ही घोषित कर चुका है ये अच्छी पहल है। साथ ही राज्य तंबाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ की स्थापना जिला स्तर पर जिलाधिकारियों की अध्यक्षता में नो टोबैको सेल का गठन निरवयवी नीति निर्धारकों द्वारा उठाई जा रही सराहनीय नीतियाँ हैं।

कैंसर के बढ़ते मामलों ने उड़ाई सरकार की नींद -

नई दिल्ली जागरण ब्यूरो - कितना डरावना है कि देश में हर साल पांच लाख लोग सिर्फ कैंसर से मर जाते हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह तंबाकू है और दूसरी वजह सिगरेट, शराब व अन्य नशीली चीजें हैं पंजाब जैसे संपन्न राज्य में भी इस खतरनाक बीमारी का दायारा तेजी से बढ़ रहा है। इन स्थितियों में केन्द्र सरकार की भी नींद उड़ा सी है। लिहाजा उसने स्थिति को काबू करने की पहल कर ली है। किलहल सी जिले एजेडे पर है। जिनमें एक-एक करोड़ रुपये खर्च करके कैंसर को रोकने के शुरूआती उपाय किए जाएंगे।

केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री गुलाम नबी आज्ञाद ने मंगलवार को राज्यसभा में माना कि पूरे देश में जरूरत के लिहाज से ऑन्कोलॉजी विभाग (कैंसर के इलाज का विभाग) बहुत कम है। सरकार ने 1975 से कैंसर को रोकने का कार्यक्रम शुरू किया है लेकिन उसके प्रभावी अमल में धन की कमी बड़ी बाधा रही है।

पहली बार सरकार ने राष्ट्रीय कैंसर, मधुमेह, हार्ट अटैक जैसी बीमारियों के निदान व रोकथाम के लिए एक कार्यक्रम शुरू किया है उसके तहत 2011-12 में 21 राज्यों के सी जिले शामिल किए गए हैं। वहां समय पूर्व कैंसर की पहचान, इलाज, आपरेशन और कीमोथैरापी जैसी सुविधाएँ उपलब्ध होंगी। इलाज की इन सुविधाओं के लिए धन सी जिलों को एक-एक करोड़ रुपये दिए जाएंगे।

आज्ञाद ने सदस्यों को बताया कि सरकार के इस कदम के पीछे मुख्य मंशा यह है कि शुल में ही कैंसर का पता चल जाने पर 30 प्रतिशत मरीजों को दबाया जा सकता है। पूर्व सावधानी बरतने से 30 प्रतिशत कैंसर रोगी बचाए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि केन्द्र सरकार की जांच में पता चला है कि कैंसर की सबसे बड़ी वजह तंबाकू चबाना है। 25 प्रतिशत लोग तंबाकू चबाते हैं और 35 प्रतिशत लोग सिगरेट पीते हैं। 25 प्रतिशत तंबाकू चबाने वाले लोगों में से 80 प्रतिशत पुरुष व 20 प्रतिशत महिलाएं कैंसर का शिकार हो रही हैं।

Rising incidence of cancer, cause of disturbed sleep of Govt.

New Delhi- Jagran Bureau-

How Dreadful is that in our country cancer death toll is 5 lakhs every year in our country. The cigaratt cause for this is Tobacco second one Cigratte, alcohol & other intoxicants

Health Minister Mr Gulam Nabi Azad gave statement in the Rajyasabha on tuesday that as per the need, the number of Oncaology Deptts. (Centre for cancer treatment) is very less. Govt has launched National Cancer Control in the year 1975. But there is ever standing problem, remains, lack of resources due to scanty of funds.

First time Govt has started National Programme for Cancer Diabetes, Heart Attacks for their diagnosis and treatment. Under this Scheme during the year 2011-12. One hundred districts of 11 states have been included. Where diagnosis of cancer before its apperance, treatment by surgery and Chemotherapy facility will be made available. One crore rupees to each of these districts will be allotted. The idea for doing so is that 30% patients of cancer will be saved. Another 30% can avoid cancer development. On the survey reports of Govt of India. It is confirmed that biggest cause for cancer is chewing tobacco 25% people chew tobacco 35% smoke cigarettets. Out of the 25 tobacco chewers, 80% men and 20% women develop cancer.

तंबाकू के दुष्प्रभाव



बदबूदार तथा खरब वॉत



मुँह व फेफड़ों का कैंसर



हृदय रोग व लकवा



सांस फूलना (दमा)

**तंबाकू के खतरों पर शिक्षकों की लगेगी पाठशाला-
मुकेश केजरीवाल नई दिल्ली-**

स्वास्थ्य मंत्रालय ने शिक्षकों और छात्रों के जरिए तंबाकू विरोधी अभियान को रफ्तार देने की अपनी योजना को अंतिम रूप दे दिया है। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) भी इसमें पूरा सहयोग कर रहा है। मंत्रालय ने अगले मंगलवार से राजधानी में दो दिन की राष्ट्रीय परामर्श बैठक बुलाई है यहां अंतिम सहमति बनने के बाद इसे अमल में लाया जा सकेगा।

स्वास्थ्य मंत्रालय में चल रहे राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम की ओर से तैयार की गई योजना के मुताबिक इस कड़ी में सबसे पहले शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाएगा। शिक्षकों के लिए तैयार किए गए मैन्युअल में तंबाकू सेवन से होने वाले नुकसान से लेकर इस अभियान में छात्रों की सक्रिय रूप से जोड़ने का तरीका तक बताया गया है। तंबाकू उत्पादों की वजह से कैसे भारत कैंसर के मामलों में अग्रणी होता जा रहा है। ऐसे मरीजों के परिवार वालों पर इसका क्या असर होता है। ऐसी तमाम जानकारीयों के अलावा इससे जुड़े कानूनी प्रावधान भी बताए गए हैं। परीक्षा धूम्रपान के मामले को भी पर्याप्त तवज्जो दी गई है। छात्रों को यह सिखाया जाएगा कि वे अपने मा-बाप या परिवार के दूसरे बड़े लोगों को कैसे धूम्रपान या तंबाकू चबाने की आदत छोड़ने को प्रेरित कर सकते हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अधिकारियों के मुताबिक ऐसे अभियान की जरूरत इसलिए महसूस की गई है। क्योंकि स्कूल के दौरान ही तंबाकू उत्पादों का सेवन शुरू करने वालों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है।

समाप्त - दैनिक जागरण आगरा-मथुरा 31 मार्च 2011

**THERE WILL BE SCHOOLING FOR
TEACHERS ON THE DANGERS OF TOBACCO
Mukesh Kejariwal, New Delhi**

Health Ministry has given final shape to accelerate the Anti Tobacco campaign. Central Board of Secondary Education (CBSE) is also giving full help in this. Ministry has called two days meeting of the National Advisory Council.

According to the scheme prepared by National Tobacco Control Programme, at first step the teachers will be trained. In the specially prepared manual the emphasis is given activity involve the students in the anti tobacco campaign right from creating awareness about the health hazards due to use of tobacco, and the way India becoming 1st in growing cancer epidemic. How families of Cancer patients are adversely effected. Besides all above knowledge. The lawful Act provisions are also included. adequate emphasis is also given about Passive smoking students will be thought that how they can be helpful in encouraging their parents to quit habit of tobacco use. Health Ministry has justified the need for such a campaign due to the fact the fast growing number of tobacco product users.

Courtesy - Dainik Jagran Agra Mathura 31 st March

ये नुस्खे तंबाकू प्रयोग के आदी व्यक्तियों को यदि समझाये जाते हैं तो वे अपनी जीवनशैली में बदलाव ला सकते हैं-

- 1-तंबाकू प्रयोग की आदत पर पुनः विचार करें। अपने परिवार तथा मित्रों से अपने तंबाकू प्रयोग के बारे में बात करें। सोचें वह किसे ना पसंद करते हैं आपको या आपकी लत को।
- 2-स्वीकारें कि यह एक समस्या है।
- 3-तंबाकू छोड़ने के बारे में अति विश्वासी न बनें।
- 4-यह न सोचें यद्यपि तंबाकू एक समस्या है पर मैं इसे किसी भी समय छोड़ सकता हूँ। छोड़ने का निश्चय करें। सोचें आपको क्या कर सकते हैं
- 5-स्वीकारें बाहरी सहायता परिवार/सहकर्मी की आवश्यकता को विचारें तंबाकू छोड़ने में कौन मददगार हो सकता है।
- 6-विचार स्थगित न करें एक बारी निश्चित करें तंबाकू छोड़ने के लिए निश्चय मैं दिन को इसी छोड़ दूँगा

तंबाकू छोड़ने के प्रथम कुछ चरण -

मात्रा में कमी के लिए-

- 1-अपने पसंद के उत्पाद को कम पसंद वाले उत्पाद में बदल दें।
- 2-सिगरेट/गुटखा पाउच को कम मात्रा में खरीदें बजाय अपने पास इनका स्टॉक करने के।
- 3-तंबाकू प्रयोग की मात्रा और आवृत्ति का हिसाब रखें।
- 4-धूम्रपान करते समय कश की संख्या में कटौती करें।
- 5-गहरे कश न लें।
- 6-सम्भे कश न लगायें।

पेरित करने वाली परिस्थितियों से कैसे निपटें -

- 1-यदि कोई अत्यंत तीव्रता से तंबाकू की तलब उठती है तो अन्य बदलाव करें जैसे व्यंगम चबाएँ टाफी चूसें, पिपरमैट मुह में डाल लें।
- 2-अपने पानी पीने की मात्रा को बढ़ा दें।
- 3-धूम्रपान/तंबाकू चबाने की तलब अधिक होने पर छोटे छोटे घूंटों में पानी पियें।
- 4-गहरी गहरी साँसे लें आप तब अनुभव करेंगे कि यह आपके ध्यान को तंबाकू की तरफ से हटाने में मदद करता है।

5-गहरी तलब उठने पर कुछ और करें जैसे संगीत / गाना / सुनना अथवा कोई खेल आदि में दिमाग लगाएँ यह आपको तंबाकू की तरफ से ध्यान हटाएगा।

6-धूम्रपान या चबाने की क्रिया को टालें, जैसे 100 तक गिने और विचार करें सुंदर स्थितियों के बारे में सोचें।

7-तंबाकू का विकल्प दूध या तलाशें जैसे चाय का विकल्प चूस या जूस हो सकता है।

8-अपने घर तथा कार्यस्थल से एश ट्रे / लाइटर / माधिस को हटा दें

एक बार छोड़ देने पर-

- 1-जब कोई तंबाकू पेश करे तो न कहना सोचें।
- 2-कमी एक कश भी न लें।
- 3-धूम्रपान रहित वातावरण में रहने का प्रयास करें। धूम्रपान अथवा चबाने वालों की सोहवत से बचें।
- 4-तंबाकू छोड़ने वालों का एक समूह बनाएँ।
- 5-तनाव से बचने के लिए अन्य तरीके अपनाएँ जैसे गहरी साँस लेना, तनाव मुक्त धूमना, व्यायाम, किसी के साथ बातचीत गपराप।
- 6-याद रखें तंबाकू छोड़ने पर ऐसा हो सकता है जिस सरदर, एकाग्रता में कमी लेकिन यह सब अस्थायी है व कुछ दिन बाद यह गायब हो जायेगा।
- 7-अगर आप अपने प्रयास में असफल रहते हैं तब भी आपको चाहिये।
 - दिल छोटा न करें फिर से प्रयास करें।
 - उन लोगों की मदद ले जिन्होंने तंबाकू छोड़वाने में आपकी मदद की हो।
 - चिकित्सकीय परामर्श तथा विशेषज्ञ की मदद लें।

तम्बाकू क्यों छोड़ना चाहिये -

- लगभग 40 प्रतिशत व्यक्ति तंबाकू के कारण होने वाले कैंसर से ग्रसित होते हैं।
- सिगरेट धूम्रपान से 8 लाख न्यूमो प्रतिवर्ष भारत में होती हैं।
- तंबाकू के प्रयोग के कारण 1.6 लाख से भी ज्यादा मये मुह के कैंसर 45 लाख हृदय रोग के कैंसर 39 लाख कैंसर इलाज संबंधी बीमारियों के प्रत्येक वर्ष भारत में देखे जाते हैं।

तम्बाकू

भारत में तम्बाकू से प्रतिवर्ष लगभग 8-9 लाख व्यक्ति मरते हैं।
अगले 20 वर्षों में यह संख्या कई गुना बढ़ने की सम्भावना है।
भारत में तम्बाकू का प्रयोग कई रूपों में किया जाता है जिसमें
सिगरेट, शीड़ी, हुक्का, गुटका, जैनी आदि शामिल हैं।



तम्बाकू के धुएँ में हानिकारक एच जेरीते रसायन तथा निकोटीन, तारकोल, कार्बन भाण्डाजसाइड और बहुत से अन्य तत्व शामिल हैं, जिनकी संख्या 4000 के लगभग है।

तम्बाकू को सेवन से उत्पन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरों

- ▶ तम्बाकू रोग एवं मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है
- ▶ तम्बाकू शरीर के लगभग सभी अंगों को हानि पहुँचाता है
- ▶ तम्बाकू से निम्नलिखित प्रकार का कैंसर होता है :
मुँह, गले, फेफड़े, लैरिक्स (स्वर बंध), ईसोफेगस (खाने की नली)
- ▶ तम्बाकू से दिल का दौरा पड़ता है
- ▶ तम्बाकू से लंबे समय तक चलने वाली जखीर (ब्रोकडिटिस) का खतरा होता है
- ▶ तम्बाकू से पुरुषों में नपुंसकता, स्त्रियों में बन्धन भी आता है
- ▶ तम्बाकू को सेवन से मृत-बच्चे अथवा कम वजन के शिशु पैदा होते हैं
- ▶ तम्बाकू से नजर में कमी, बहरापन हो जाता है।

भारत में मुँह के कैंसर के लैगियों की संख्या विश्व में सर्वाधिक है



Helping People Change : Self Help Tips

- These tips may be taught to tobacco users to help them change
- 1-Review your tobacco use. Talk to your family and friends about your tobacco use. THINK... Whom do they dislike... Me or my addiction?
 - 2-Accept that it is a problem.
"Do you know that you are damaging your body?"
 - 3-Don't be overconfident about quitting
DON'T THINK.... Though tobacco is a problem I can leave a any time.
 - 4-Decide to quit. THINK... What can I do?
 - 5-Accept the need for external help (Friends/Family. Colleagues)THINK... Who can help me in quitting tobacco?
 - 6-Don't postpone. Set a target date to quit DECIDE...I will leave it on...Day>

First Few Steps of Quitting

To reduce quantity-

- 1-Change to non-preferred brand.
- 2-Buy less cigarette/sachet at a time rather than pilling the stock.
- 3-Keep a record of the amount and frequency of tobacco used
- 4-Decrease the number of puffs when smoking
- 5-Leave large stubs
- 6-Don't inhale deeply

To Deal with Triggers

- 1-If you have an extraordinary urge to take tobacco- Try alternatives(chewing gum, toffee, peppermint)
- 2-Increase your water intake
- 3-Take small sips of water when the urge to smoke, chew is high
- 4-Deep breathing can calm you and help you to cope with the urge to use tobacco
- 5-Do Something else when you feel the urge to smoke./chew tobacco. This will help you keep your mind off tobacco.

द्विस्त धूम्रपान Second Hand Smoking-



अप्रत्यक्ष धूम्रपान (पैसिव स्मोकिंग)-

सिगरेट का 2/3 धूआ धूम्रपान करने वाले के फेफड़ों में न जाकर वातावरण की वायु से मिल जाता है। इसलिए धुएँ के विषैले तत्व जो कैंसर रोग के लिए जिम्मेदार होते हैं धूम्रपान न करने वालों को भी नुकसान पहुँचाते हैं। धूम्रपान करने वालों की पत्नियों को फेफड़े के कैंसर होने के प्रमाण मिलते हैं। तंबाकू के धुएँ से मिश्रित वायु में श्वास लेने को ही अप्रत्यक्ष धूम्रपान या पैसिव स्मोकिंग कहते हैं। इसी प्रकार अप्रत्यक्ष धूम्रपान का दुष्प्रभाव केवल कैंसर रोग ही नहीं है अपितु इससे हृदय रोग भी हो सकता है। धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के बालकों के जन्म के समय तालू में छेद, दमा तथा फेफड़ों के रोग दर में वृद्धि के प्रमाण मिले हैं। धूम्रपान वाले वातावरण में रहने वालों (धूम्रपान करने वालों के साथियों एवं परिजनों को) को श्वास संबंधी रोग होने के प्रमाण मिले हैं।

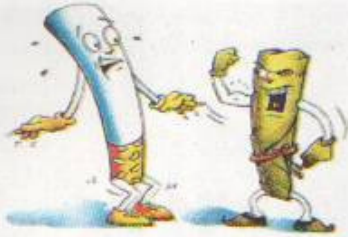
- 6-Delay the act, count till 100 and think of pleasant situations and thoughts.
- 7-Substitute stimulus associated with tobacco i.e. tea can be replaced by milk or juice
- 8- Remove ashtraya or lighters from your house or workplace.

Once You Quit

- 1-Learn to say no to tobacco offers from others
- 2-Don't take even one puff.
- 3-Try to remain in smoke free areas. Avoid company of smokers and chewers
- 4-Make a group of people who have quit tobacco
- 5-Try alternative ways to deal with stresses
Like- Relaxation, deep breathing listening to music, exercises, taking a walk, talking to someone over telephone etc.
- 6-Remember there can be some withdrawal symptoms when you quit
Like- Headache, irritability, lack of concentration etc.
But- These are temporary and will disappear in a few days
- 7-Even if you fail in your attempt
-Don't get disheartened- Try AGAIN
-Seek help of those who have quit tobacco
-Seek professional help and medical advice.

Why Should you Quit

- Nearly 40% of people detected with cancer in India are due to tobacco use.
- Cigarette smoking is associated with over 800000 deaths in India every year
- Tobacco usage causes over 1.6 lakh new oral cancers, 45 lakh cardio-vascular disease cases and 39 lakhs cases of chronic obstructive pulmonary disease every year in India.



बीड़ी-सिगरेट की अपेक्षा अधिक हानिकारक है बीड़ी सिगरेट से दोगुनी अधिक नुकसानदायक है, कारण तंबाकू के धुएँ में कार्बनमोनोक्साइड व साइनाइड जैसी विषैली गैसों और कैंसर पैदा करने वाले पदार्थ (कार्सिनोजेनिक) सिगरेट की तुलना में दो गुना ज्यादा मात्रा में होते हैं।

कोई भी सिगरेट सुरक्षित नहीं है। फिल्टरयुक्त, मेंथॉल अथवा आयातित, कम टार वाली, कम निकोटिन की सिगरेट भी कैंसर रोग कर सकती है।

Bidi is more harmful than cigarette. Bidi is two times more harmful than cigarette. The reason being that Bidi smoke consists carbon-monoxide, cyanide de like poisonous gases and carcinogens in double the quantity.

No cigarette is safe with filter menthol or imported one having less TAR, less Nicotine also causes cancer cancer is possible with any type of good quality tobacco.



पान मसाला, पान के साथ तंबाकू टूथपेस्ट या मंजन के सेवन से भी तंबाकू जनित कैंसर हो सकता है किसी भी प्रकार से तंबाकू का सेवन धूम्रपान के समान ही नुकसानदायक होता है।

कैंसर रोग किसी भी प्रकार के, कितने ही अच्छे तंबाकू के उत्पाद से हो सकता है। कम मात्रा में तंबाकू खाने या कम सिगरेट पीने से भी कैंसर हो सकता है।

Use of Paan Masala tobacco with Paan, Toothpaste or Tooth powder, can cause tobacco related cancer use of tobacco in any form is equally harmful as like that of smoking.

Cancer is possible with any type of good quality tobacco. Chewing in any less quantity tobacco smoking in any less amount of cigarette also can cause cancer.

गत माह के समाचार



7 अप्रैल विश्व स्वास्थ्य दिवस पर गांव छडगांव में ग्रामीण महिलाओं का परीक्षण करते हुए स्त्री रोग विशेषज्ञ।

Lady Doctor seen examining the rural women in villa Chhdgaon for early detection of cervical cancer on occasion of World Health Day the 7th April 2011.



7 अप्रैल विश्व स्वास्थ्य दिवस पर स्तन व गर्भाशय कैंसर पर निजी प्रेक्टिस करने वाले डाक्टर (आर एम पी) हेतु आयोजित गोष्ठी में वार्ता प्रस्तुत करते हुए डॉक्टर कैंसर संस्थान के स्वास्थ्य शिक्षा केसर रक्षा विभाग में।

7th April was observed as "World Health Day. By Swasthya Shiksha Cancer Rakshan dept of Shunker Cancer Institute workshop was organized for private treatment providers (Registered Medical Practitioners) seen in the photographs Gynaecologist delivering the talk on Breast & Cervical Cancer Pap Test etc.

Publisher - Dr. S. K. Sharma
 सम्पादक - डॉ. एस.के. शर्मा
 Printer - Vinod Kumar Chauraman
 मुद्रक - विनोद कुमार चौरामणि
 Owner - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust
 मालिक - डॉ. शीला शर्मा स्मॉल चैरिटीबल ट्रस्ट
 Editor - Sunita Sharma
 सम्पादिका - सुनीता शर्मा

Place of Publication - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, 140 Mile Stone, Masari-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura 281002
 प्रकाशन का स्थान - डॉ. शीला शर्मा स्मॉल चैरिटीबल ट्रस्ट 140, मील पथार, मसारी दिल्ली बयपास लिंक रोड, मथुरा - 281002
 Place of Printing - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
 मुद्रण का स्थान - ब्रिज प्रिन्टर्स, बाढ़पुरा, सदार, मथुरा
 Printed By - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
 मुद्रित - ब्रिज प्रिन्टर्स, बाढ़पुरा, सदार, मथुरा
 Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Owner Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, 140 Mile Stone, Masari-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura 281002
 प्रकाशित द्वारा - डॉ. एस.के. शर्मा अध्यक्ष, डॉ. शीला शर्मा स्मॉल चैरिटीबल ट्रस्ट 140, मील पथार, मसारी दिल्ली बयपास लिंक रोड, मथुरा - 281002

Courtesy - Volkart Foundation, Mumbai