स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

आर.एन.आई. संख्या यू.पी. हिन्/2010/35890

मासिक समाचार पत्र(पंजीकृत) Postal Registration SSP Mathura 61/2011-2013

संरक्षक : प.पू. कार्ष्णि स्वामी गुरुशरणानन्द जी महाराज

खण्ड 1/ अंक : 005/ अगस्त 2011/ स्थान: मथुरा / मूल्य: 5 रूपये

डॉ. दीपक

यह मेरा सौभाग्य है कि पश्चिमी उ.प्र. के एक मात्र चैरीटेबिल, नोन प्रोफिट ने किंग डा. शीला शर्मा मैमोरियल चैरीटेबल ट्रस्ट द्वारा वर्ष 1995 में स्थापित एवं वर्ष 2003 से टर्सरी कैंसर केयर कैंसर अस्पताल में कैंसर के विरुद्ध युद्ध लड़ने के लिये मुझे सम्मान जनक पोजीसन मिली। टाटा मैमोरियल में प्रशिक्षण के दौरान मेरे मन में कुछ विचार दृढ़ता के साथ घर कर गये थे जो ये हैं।

1. Prevention is better than cure

2. To reach the unreach in homes of the advanced terminal cancer patients

3. Down staging of cancer by early detection, treatment camps.

उपर्युक्त पहलुओं पर मैंने दृढ़ता के साथ तीन वर्ष पूर्व कार्य करना शुरू किया।

1. "स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा विभाग की, शंकर कैंसर संस्थान में स्थापना करना– जिसे विधिवत रूप में 2008 के अंत में पूरा कर लिया गया। जैसा नाम से ज्ञात होता है जागरूकता अभियान चलाते हुये मलिन बस्तियों व ग्रामीण अँचलों के लोगों को स्वास्थ्य विशेषतौर पर कैंसर के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

2. जागरूकता एवं शैक्षिक सामिग्री को विकसित कर प्रचुर मात्रा में निःशुल्क वितरित किया जा रहा है।

3. एक मासिक समाचार पत्र **"स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा"** द्वारा ग्रामीण अँचलों के गाँव प्रधानों, विद्यालय के स्टॉफ व छात्र छात्राओं को कैंसर, तम्बाकू के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

मुझे बड़ा सुखद आनन्द की अनुभूति हो रही है। कि सैकड़ों गाँवों, स्कूलों, कार्य स्थलों तक के लोग जागरूता अभियान के अंतर्गत लाभान्वित हो चुके हैं। मथुरा वृन्दावन तीर्थ स्थान होने के नाते फ्लोटिंग पापुलेशन के रूप में भारत के कोने कोने से तीर्थ यात्री, परिक्रमार्थी करोड़ों की संख्या में प्रतिवर्ष आते हैं उन तक भी पोस्टरों, बैनरों, संचार माध्यमों द्वारा हमारे अभियानों की भनक पहुँचती रहती है।

तीसरे विचार 80 प्रतिशत रोगी बहुत बढ़ी हुई चरमस्थिति (एडवाँस स्टेज) के साथ कैंसर अस्पतालों में पहुँचते हैं। इस स्थिति तक कैंसर रोग न पहुँचे। इसलिए out reach program चलाया जाता है जिसके अंतर्गत कैंसर का प्रारम्भिक निदान, विशेषकर कैंसर के पूर्व लक्षणों का, मुँह के अन्दर होने वाले तम्बाकू जनित गर्दन, मुख, गला, भोजन नली स्वर यंत्र व फैफड़े के कैंसरो का एवं महिलाओं के स्तन, गर्भाशय (cervical) कैंसरों के प्रारम्भिक निदान हेतु आउटरीच प्रोग्राम 'वोलकार्ट' फाउंडेशन के सहयोग तथा गैल इंडिया लिमिटेड द्वारा प्रदत्त चिकित्सा दल के गाँवों में आने जाने हेतु मेडीकल वैन तथा अल्ट्रासाउन्ड, के साथ शुरू की स्टेज पर निदान कर कैंसर की चिकित्सा अति रियायती दर पर शुलभ कराई जाती है। उत्तर भारत में, मथुरा शंकर कैंसर अस्पताल द्वारा ही यह कार्यक्रम स्तन व गर्भाशय कैंसर नियंत्रण हेतु द्वारा चलाया जा रहा।

दूसरे विचार service delivery to door step of advanced, home confined cancer patents के पुनर्वास हेतु एक बहुत ही महत्वाकांक्षी योजना है। जिसको नाम दिया है 'Soul healer' जिसे अभी तक शुरू नहीं किया जा सका है। 35 AC आयकर धारा के तहत दान दाताओं को शतप्रतिशत आयकर में छूट के प्राविधान के साथ साधन जुटते ही इस अनूठी एवं महत्वपूर्ण परियोजना को शीघ्र ही साकार रूप प्रदान करने हेतु लालायित हूँ

It is my good fortune to have opportunity to serve in the only non profit making, charitable institue of western U.P. established by Dr. SS.M.CT in 1995, Functioning as tertiary cancer care hospital since 2003. Four years ago. While working at Tata Memorial Hospital following three thoughts came in my mind.

I started working accordingly .

1. Department of Swasthya Shiksha Cancer Raksha was opened in 2008, awareness campaigns against cancer were started.

2. Development and distribution of educational material the news letter is sent to village pamchayat, community leaders, schools for spreading the message, wider and deeper about cancer.

3. It is a pleasant feeling that our health education & cancer safety news letter brings invaluable information to the masses in the rural areas.

4. Mathura Vrindavan attracts floating population as pilgrims, million of them visit annually who carry out messages about cancer control and relief.

Premalignant changes and tobacco related cancer of oral cavity, oesophagus, Larynx, Lungs etc are diagnosed in detection camps. The out reach programme with a grant from Volkart Foundation and Gail India pvt. Ltd is being run regularly.

The focus is to detect the breast and cervical cancer in women. The second thought, of setting up " soul healer" project, could not be made possible because this being an ambitious project. But provision for 100% tax relief to donors under Income Tax act 35 AC, might show some positive results in mobilizing resources for "soul Healer project.

FIGHT CANCER REGARDLESS कैंसर से डटकर मुकाबला

Name..

Address..

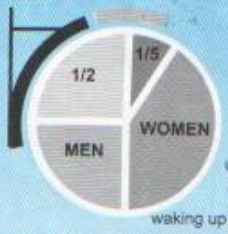
....

TOBACCO KILLS, WHILE GOVT DILLY-DALLIES ON WARNINGS:-

Tobacco use in India

35% adults

17.8 years is mean age of initiation of daily tobacco use



60% daily users consume tobacco within 30 minutes of waking up in the morning

Average monthly expenditure incurred by smokers

cigarette	beedi
Rs 399.2	Rs 93.4

Product Popularity

Chewed I Khaini>gutka (urban use= rural) betel quid (paan supari) with tobacco

Smoked I Bidi (average use : 11.6 stick per day per smoker)>cigarette (urban use>rural; average use: 6.2 sticks per day per smoker)> hookah

Quitting ratio

13% among smokers

5% among chewers

Figure by Global adult Tobacco survey India, 2009-10

Around two weeks ago, the Union Health Ministry announcement to defer the implementation of pictorial warnings on tobacco products by a year, angered people across the country. Because, yet again, anti-tabacco activist felt that their fight against a deadly ailment-cancer-had met with another defeat from corporate lobbying.

While activists said the government had obviously succumbed to industry pressure, an RTI query revealed the flimsy grounds on which the ministry allowed tobacco giants more time to carry mandatory pictorial warnings, which are a proven deterrent to tobacco consumption. The government had notified manufacturers that from December 1, 2010, all tobacco products must carry glory pictures like a diseaseg mouth and teeth, instead of tame ones like an X-ray plate of the chest or a scorpion.

The RTI application was filed by a Delhi-based social worker. The response to it revealed how cigarette giant ITC and tobacco product associations joined hands to push the deadline simply by stating technical difficulties in redesigning packets. In their letter to the ministry, they cited hiccups like procuring cylinders from abroad and incurring substantial expenditure in changing packet designs. They also said changing the design would mean shutting down their plants for days, which would result in "significant loss of revenue to the country and the exchequer".

While the manufactures asked for a deadline extension of 10 months, the health ministry granted them a year to carry the warning.

Keshav Deiraju, Additional secretary in the ministry, said. Implementation of the new pictorial warnings by December 11, 2011 will be difficult.

'तम्बाकू मार देता है, सरकारी चेतावनी ढीली ढाली':-

भारत में तम्बाकू प्रयोग

35% प्रौढ़

17.8 वर्ष औसतन उम्र प्रतिदिन तम्बाकू प्रयोग की

60% प्रतिशत तम्बाकू लत में आदी सुबह जागने के 30 मिनट के अन्दर तम्बाकू का प्रयोग शुरू कर देते है

औसतन माह के धूम्रपान के आदी लोग खर्च कर देते हैं।

सिगरेट को खरीदने में	बीड़ी खरीदने में
Rs 399.2	Rs 93.4

मिश्रित पदार्थ

तम्बाकू चबाते है। उनके प्रकार हैं खैनी झ गुटका (नगरीय ग्रामीण) पान सुपारी तम्बाकू के साथ

धूम्रपान किया जाता है। बीड़ी का औसत प्रतिदिन प्रति धूम्रपान कर्त्ता द्वारा–11.6 सिगरेट (नगरीय प्रयोग) ग्रामीण औसतन 6.2 प्रतिदिन प्रति धूम्रपान कर्त्ता हुक्का

तम्बाकू प्रयोग की लत छोड़ने का औसतन

13% धूम्रपान करने वालों में।

5% तम्बाकू चबाने वालों में।

ये आँकड़े ग्लोबल एडल्ट तम्बाकू सर्वे ऑफ इंडिया, 2009–10 द्वारा प्रस्तुत किये गये है।

2010 के अंत में स्वास्थ्य मंत्रालय ने उद्घोषणा की कि तम्बाकू उत्पादों की पैकिंग पर तस्वीर के साथ चेतावनी का रूप बदलने वाले मामले में तम्बाकू लॉबी को एक वर्ष का और समय बढ़ाने के सरकार के रूख से विदेशी नाराज हैं। एक बर्ष का समय तम्बाकू इण्डस्ट्री को ऐसा करने का समय एक वर्ष और बढ़ा दिया है। इस पर तम्बाकू के खिलाफ कार्यरत सामाजिक कार्यकर्त्ताओं ने महसूस किया कि कैंसर जैसे खतरनाक रोग पर काबू पाने की जंग को दूसरी बड़ी पराजय का सामना करना पड़ा है। जिसका एक मात्र कारण सरकार पर पड़ने वाला तम्बाकू उत्पादक लॉबी का दबाव है। यह तथ्य, सूचना के अधिकार के तहत माँगे गये प्रश्न के उत्तर में उजागर हुआ। तम्बाकू उत्पादकों को, सरकार ने एक दिसम्बर 2010 तक मुँह में, गसूओं, दाँतो पर तम्बाकू प्रयोग के फल स्वरूप होने वाली बीमारियों को छापें, न कि छाती का एक्सरे अथवा बिच्छू। तम्बाकू लॉबी ने तकनीकी मशीनें आयात करने तथा अन्य ऐसा किये जाने के लिये तकनीकी कारणों से 10 माह का समय माँगा था जिसे राजस्व को हानि का बहाना लेकर सरकार ने एक बर्ष बढ़ा दिया है। केशव देशी राजू– एडी शनल सक्रेटरी, स्वास्थ्य मंत्रालय ने आशंका व्यक्त की है कि ऐसा, तम्बाकू इंडस्ट्री एक दिसम्बर 2011 तक शायद ही पूरा पाये।

जीवन देने वाला आलू ही ले रहा है जान, खेती से हो रहा कैंसर–

आलू भले ही आम लोगों के लिए काफी लाभदायक हो लेकिन शिकोहाबाद में इसकी खेती करने वाले किसानों के लिए यह जानलेवा साबित हो रहा है। आलू में डाले जाने वाले कीटनाशकों के असुरक्षित प्रयोग से यहां के किसान कैंसर की चपेट में आ रहे हैं दर्जनभर किसानों की मौत भी हो चुकी है और क्षेत्र के कई किसान इस बीमारी की चपेट में हैं।

शिकोहाबाद आलू उत्पादन का प्रमुख क्षेत्र है। रबी के सीजन में अधिकांश किसान आलू की फसल उगाते हैं। स्वास्थ्य विभाग के निर्देशों के मुताबिक रसायनों का छिड़काव करते समय नाक पर मास्क लगाना और शरीर को पूरी तरह ढंकना बहुत जरूरी होता है। लेकिन इन निर्देशों का पालन न करने पर शरीर कैंसर की चपेट में आ रहा है।

कितने किसान प्रभावित हैं?

तहसील क्षेत्र के केसरी गांव में आधा दर्जन से अधिक किसान कैंसर से पीड़ित हैं। इनमें से कुछ मौत के शिकार हो चुके हैं। इस गांव के जगदीश सिंह, राजेन्द्र सिंह, राजबेटी, गांव दुधरई खेड़ा के ओमप्रकाश राजपूत, गांव आमैर के भेले सहित कइयों की मौत हो चुकी है।

इन बातों का रखें ध्यान

- प्रतिबंधित कीटनाशकों का उपयोग न करें।
- फसल पर छिड़काव करते समय नाक पर मास्क लगाएं।
- छिड़काव के दौरान शरीर के अंग कपड़ों से ढंके हों।
- हाथों में रबड़ के दस्ताने पहनकर ही कीटनाशक छुएं।
- छिड़काव के दौरान हवा का रुख देखते हुए खड़े हों।
- प्रयोग के बाद कीटनाशक का डिब्बा जमीन में दबा दें।
- छिड़काव के बाद शरीर को साबुन से अच्छी तरह साफ करें।

इनसे है खतरा

फसल को रोगों से बचाने के लिए किसान कीटनाशकों का प्रयोग करते हैं। इनमें वध, शोगर, परवन, नुवान, कोल्ट, कोराजन, हिटोन, परफोस, अंकुश टीसी, मर्दन, लारा, आदि कीटनाशकों का असुरक्षित छिड़काव सेहत के लिए खतरा बन रहा है।

Life saving Potato, is snatching lives, cancer incidence increasing by potato farming:-

It may be very useful for common people but is proved to endangering lives of the farmers in distt shikohabad. Where unsafe, injudicious use of insecticides, farmer are becoming victim of cancer. One dozen farmers have already died of cancer, many more are suffering with cancer. Shikohabad being top potato producing area, the farmers not abiding the instructions given by health deptt such as mask over the face, more farmers are becoming victim of cancer. In Kesari Village of Tehshil Shikohabad more than one dozen farmers have died of cancer.

Chemicals are absorbed by the skin, in the lungs, and deepertissues of the body, ultimately reaching to the blood circulation and these poisonous chemicals are deposited in the cells of different parts of the body. Similarly by eating vegetables after use of insecticides, the body defence system becomes weak resulting in the development of cancer.

These insecticides are vdh, shogar, parvan, naw, Kolt, sosazan, hitone, perfore, ankuth, TC hare, The unsafe spray of these, is becoming big danger to health.

Precautions to be taken are-

- Donot use the insecticide which are banned.
- While carrying out spray, wear the 'mask' and cover the whole body with clothes.
- Use gloves made up of rubber while doing spray of insecticides.
- See the direction of the wind, stand in such a way that insecticides go away from the body.
- Cover the used empty container in the deep pit and cover with soil
- Scrub and wash the whole body while bathing with soap water.

FOOD & CANCER:-

A CANCER CURE IN YOUR KITCHEN CLOSET

The long quest for an affordable anti-cancer drug has led scientists to an unlikely place- Indian kitchens.

It has been found that turmeric, garlic, ginger, saffron and capsicum, used to spice up Indian curries, have cancer-fighting qualities, While research on curcumin (a turmeric derivative) is in the human trial stage, animal trials on others have shown good results, scientists said at the Indian Science Congress. The search for alternative cancer drugs began after doctors found the existing drugs unaffordable. "They were bogged down by side-effects of cancer therapy and went for natural remedies," said shrikanth Anant, Professor of Cancer Research at University of Kansaa. In most US pharmacies, curcumin is available as tablets.

भोजन और कैंसरः-

कैंसर का इलाज आपके रसोई घर में

बहुत दिनों से प्रतीक्षारत कैंसर की दवाओं को सस्ती कीमत पर उपलब्ध कराने का प्रयास वैज्ञानिकों ने भारतीय रसोई घरों में खोजलिया है।

यह देखा गया है कि हल्दी, अदरख, लहसुन सेफरोन और कैप्सीकम जो मसालों के रूप में प्रयोग होते हैं उनमें कैंसर से लड़ने के अदभुत गुण होते हैं। उपर्युक्त मसालों के जानवरों पर किये गये प्रयोग काफी उत्साह जनक है। कुरक्युमिन जो टरमेरिक ग्रुप का है, मानव पर प्रयोग चालू है अन्य वस्तुओं के प्रयोग पूरे हो चुके हैं। उक्त बात साइंस कांग्रेस में वैज्ञानिकों ने कही। ऐसी खोज का कारण बताया कि कैंसर के इलाज में प्रयोग वाली दवायें बहुत कीमती हैं तथा आम आदमी की पहुँच से बाहर हैं। फिर उनके शरीर पर पड़ने वाले दूषित प्रभाव काफी घातक होते है। डा. श्रीकंठ अनंत, प्रोफेसर, कैंसर रिसर्च कन्सास यूनिवर्सिटी यू.एस.ए. ने बताया कि curcumin गोलियों के रूप में अनेकों फार्मेसियो पर उपलब्ध है।

26 जून2011 दैनिक जागरण, मथुरा संस्करण में प्रकाशित लेख का सारांश

त माह के समाचार

11 जुलाई 2011 विश्व जनसंख्या दिवस

(डा. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल अस्पताल मथुरा में मनाया गया।)

उपस्थित रोगियों व उनके रिश्तेदारों के मध्य डा. भावना, स्त्री रोग विशेषज्ञ ने बताया कि हमारे देश की अधिकांश समस्यायें जैसे प्रदूषण, यातायात, जल संसाधनों की में उत्पन्न, पदार्थों में मिलावट, बढ़ते शहरीकरण से उत्पन्न रोजगार आदि की समस्यायें जनसंख्या विस्फोट की स्थिति से जुड़ी हुई है।

अब देखियें मथुरा जनपद की जनसंख्या विगत 10 वर्षों में 5 लाख के करीब बढ़ गयी है। 2001 में 20.69 लाख जो अब 2011 में 5 लाख 24 हजार हो गयी है। बढ़ोत्तरी 22 फीसदी है। जिसमें एक बहुत खतरनाक लिंग अनुपात समस्या की ओर लोगों का ध्यान आकर्षित किया गया। लोग अभी भी कन्याओं के जन्म से परहेज करते हैं। यह समाज की बहुत बड़ा बुराई है। अतः समाज में व्याप्त गर्भ समापन बहुत बड़ा पाप है। कन्या के जन्म पर लड़के के जन्म से कहीं ज्यादा खुशी मनायी जाना चाहिये। क्या किसी को राधाजी और सीताजी, द्रोपदी, कुंती, झाँसी की रानी, जीजाबाई के भाइयों का नाम सुना है। फिर सोचना चाहिये इन वीरांगनाओं ने अपने माँ बाप का यश इतना बढ़ाया जिसने पुत्री के जन्म को कितना महत्वपूर्ण बनायाँ, वैसे भी कन्यायें देवी का रूप होती हैं। तभी तो नवरात्रियों में उनकी पूजा की जाती है फिर यह पागल पन नहीं है तो क्या है कि लोग कन्या का जन्म परिवार में नहीं चाहते हैं। यह ठीक है कि कन्याओं के जन्म से दहेज प्रथा जुड़ी हुई, परन्तु यदि आप उनको पढ़ा लिखा कर समर्थ बनायेंगें तो दहेज प्रथा स्वतः समाप्त हो जायेगी। अतः हम स्वयं सोचें कि कम बच्चों का जन्म हो तथा कम से कम 5 वर्ष के अंतराल में ऐसा करने से, माँ भी स्वस्थ्य रहेगी और बच्चों की परिवरिश भी अच्छी से तरह हो सकेगी।

(World population day was observed 15 July 2011in)

Dr. Sheela sharma Memorial charitable Hospital, Mathura

Bhavana, gynaecologist, advised the crowd of patients the relatives about the fact that most of the problems are are directly related to the population explosion such as pollution, transportation, employment urbanization, etc. There is 22% rise in the population of district Mathura, than fugure of last 2001 Gender preference to male child than female is still another problem. most of us donot know the name of the brother of Sita, Radha, Jijabai, Dropadi, Kunti and Jhashi ki rani. Who being daughters brought good name to their parents, So we must wellcome the birth of the girls because they are worshiped in Nav Durga occasion. as living Godess. Then Why we do't like their birth in our families. There should be birth. Lesser number of children with 5 years gap between the two children. By doing so mother, child both will remain healthy.

ुड़िया पुनो गोवर्धन–:

रिक्रमा में निःशुल्क स्वास्थ्य चिकित्सा शिविर दि. 10 जुलाई में 15 जुलाई के मध्य न–रात लगभग 15 हजार परिक्रमार्थीयों को निःशुल्क दवाये वितरित की।

ledical relied health camp was organized WAF 10th july to 16 July 011 when approx 15000 patients were given the free medicines.

to 3 lakhs people saw the poster exhibition displayed in the Parikrama Marg. लगभग 2 से 3 लाख लोगों ने रूचिपूर्वक तम्बाकू कैंसर जागरूकता प्रदर्शनी को देखा।

कैंसर रोगियो के सहायतार्थ दान की अपील

शंकर इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर थैरेपी एण्ड रिसर्च में कैंसर रोगियों की सहायतार्थ तथा कैंसर अस्पताल के उपकरणों, भवन निर्माण जैसे साधन जुटाने के लिये डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरीटेबल ट्रस्ट को दिया गया दान आयकर धारा 35 ए.सी. के अन्तर्गत शतप्रतिशत आयकर से मुक्त है। अतः दान निम्न विवरण के साथ संस्था के बैंक खातों में सीधे जमा किया जा सकता है।

दानदाता का नाम .... राष्ट्रीयता ....

जन्मतिथि .... पता ....

....

बैंक का नाम .... चैक/ड्राफ्ट संख्या ....

पैन नम्बर .... दिनांक ....

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट के खाता संख्या 2868101001990 कैनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 1043259467, बैंक ऑफ बड़ौदा के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक खाता सं. 1638000100135867 में दान के जमा होते ही विधिवत प्राप्ति रसीद, आयकर छूट प्रमाण पत्र के साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।

निवेदक: डॉ. एस.के. शर्मा, अध्यक्ष एवं ट्रस्टीगण

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट 140, मील पत्थर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड मथुरा– 281003

सम्पर्क– Call 09412238817, 09897296804, 0565-2425494

Publisher - Dr. S.K. Sharma
Place of Publication - 140 mile stone Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura
Printer - Vinod kumar chooramani
Place of Printing - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
Owner- Dr. Sheela sharma Memorial Charitable Trust
Printed By - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
Editor- Sunita Sharma
Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Dr. Sheela Memorrial Charitable Trust

Courtesy - Volkart Foundation, Mumbai