गत माह के समाचार

"स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा मासिक समाचार पत्रिका" का विमोचन प0 पू0 अनन्त श्री विभूषित कार्ष्णि स्वामी गुरूशरणानन्द जी महाराज के कर कमलों द्वारा 7 अप्रैल 2010 "विश्व स्वास्थ्य दिवस" पर अनन्त श्री विभूषित जगदगुरू संप्रदायाचार्य सतुआबाबा श्री जमुना जी के शुभ सानिध्य में कार्ष्णि कुम्भ मेला, हरिद्वार में सम्पन्न हुआ।

गोवर्द्धन अधिक मास मेला में स्वास्थ्य चिकित्सा शिविर एवं कैंसर जागरूकता प्रदर्शनी का आयोजन कार्ष्णि उदासीन आश्रम, आन्यौर परिक्रमा मार्ग पर प0 पू0 कार्ष्णि स्वामी श्री गुरूशरणानन्द महाराज के सानिध्य में दिन रात आश्रम में ही रहकर डा0 एस0 के0 शर्मा निदेशक "शंकर कैंसर संस्थान" ने अपने निजी मार्ग दर्शन से दिनांक 18 अप्रैल 2010 से इस सेवा कार्य को चला रहे है। अभी तक कई हजार परिक्रमार्थी शिविर द्वारा स्वास्थ्य लाभ कर चुके है।

पोस्टर प्रदर्शनी- तम्बाकू गुटका स्वास्थ्य पर पडने वाले धूम्रपान के हानिकारक दुष्प्रभाव को कम करने की दिशा में उत्तर भारत के लगभग सभी राज्यों जैसे उ0 प्र0, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब, हिमाचल, उत्तरांचल, बिहार, मध्यप्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र से पधारे परिक्रमार्थियों ने प्रदर्शनी को देखा तथा अपनी शंकाओं के निवारण हेतु रोचक प्रश्न तम्बाकू गुटका छोड़ने, स्वास्थ्य एवं कैंसर के विषय में पूछकर संतुष्ट हुए।

- **कार्ष्णि कुम्भ मेला, हरिद्वार में प्रारम्भिक कैंसर निदान व नाक कान गले के शिविर का आयोजन** आरोग्य मन्दिर स्वास्थ्य शिविर में दिनांक 6 अप्रैल से 11 अप्रैल 2010 में किया गया तथा स्वास्थ्य व कैंसर जागरूकता पोस्टर प्रदर्शनी भी लगाई गई जिसे असंख्य लोगों ने रूचिपूर्वक देखा तथा शंकर कैंसर संस्थान मथुरा के स्वास्थ्य शिक्षा व स्वास्थ्य जागरूकता विभाग के सामाजिक स्वास्थ्य कर्ता श्रीमती मंजू रावत ने लोगों की जिज्ञासाओं का निवारण किया।

- **"शंकर कैंसर संस्थान" द्वारा आयोजित कैंसर जागरूकता एवं निदान शिविर में** डा0 भावना (साइनोकोलिस्ट) ने नगला सुमेरा, बौहरे का नगला, भूरा का नगला एवं मौंट आदि गाँवों में महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया तथा गर्भाशय व स्तन कैंसर के प्रारम्भिक लक्षणों के बारे में जानकारी दी। श्रीमती सुनीता शर्मा ने "तम्बाकू निर्मित विभिन्न प्रकार के गुटकों "(तम्बाकू) के चबाने धूम्रपान, तम्बाकू, मंजन से स्वास्थ्य पर पडने वाले दुष्प्रभावों के बारे में समझाया।

"Sponsor A Cancer Patient"

All donations to Shanker Institute of Cancer Therapy and Research unit of Dr.Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, are 100% Tax Exemption under section 35ACand 80'G' of Income Tax Act 1961 for creating facilities and towards cost of any treatment modalities

CHEMOTHERAPY	RADIOTHERAPY	PALLIATIVE CARE	DIAGNOSTIC PROCEDURES
Rs 5100(each course)	Rs21000 full course of one 30-40 fractions	Maintenance of one hospital bed	Rs 1100-00-1500-00

Cheque/D.D.No..... Dated..... Bank .....In favour of Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust.

Name.....Date of Birth.....

PAN NO.....Nationality.....

Address.....

Our Accounts No. - 1590 Canara Bank, S.B.I. 10432258467, Bank of Baroda 07470100002404

Publisher - Dr. S. K. Sharma
Printers - Vinod Kumar Cheeramani
Owner - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust
Editor - Sunita Sharma

Place of Publication - 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura
Place of Printing - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
Printed By - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust

स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र

संरक्षक -: प. पू. कार्ष्णि स्वामी श्री गुरुशरणानन्द जी महाराज

खण्ड 1 / अंक : 002 / मई 2010 / स्थान : मथुरा / मूल्य : 5 रुपये

विश्व तम्बाकू विहीन दिवस
31 मई 2010 पर विशेष

आप लोगों को जान कर आश्चर्य होगा कि तम्बाकू सेवन का प्रचलन गत कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ा है इस के कई कारण हैं इसके साथ ही तम्बाकू के कारण होने वाले रोगियों की संख्या एवं मृत्यु दर का ग्राफ भी काफी ऊचाँइयों को छूने लगा है। उत्तर प्रदेश में विभिन्न प्रकार के तम्बाकू उत्पादको के प्रयोग से सम्बन्धित आँकड़े आपकी सेवा में प्रस्तुत हैं।

आम जनसंख्या में 50% प्रौढ़ लोग (adults) किसी न किसी प्रकार की तम्बाकू की लत के आदी हैं। जिसमें से 24.3% - धूम्ररहित (smokeless) तम्बाकू अर्थात गुटका, खैनी, सुंघनी नसवार दंत मंजन पेस्ट आदि का सेवन करते हैं जबकि बाकी के 27% धूम्रपान (smoking) अर्थात बीड़ी, सिगरेट, हुक्का आदि के आदी हैं जिस में से 15.8% पुरूष सिगरेट तथा 14% पुरूष बीड़ी का उपभोग करते है तथा 6.4% महिलायें सिगरेट, 6.4% महिलायें बीड़ी पीती है 20.9% पुरूष एवं 6.4% महिलायें गुटका खैनी आदि धूम्ररहित तम्बाकू का इस्तेमाल करते हैं।

भारत में 15 वर्ष से अधिक आयु की 10 करोड़ महिलायें तम्बाकू का किसी न किसी रूप में प्रयोग करती है जिनमें से धूम्ररहित तम्बाकू का प्रयोग अशिक्षित, ग्रामीण, एवं गरीब महिलायें करती हैं। धूम्ररहित तम्बाकू का प्रचलन धूम्रपान के अनुपात में महिलाओं में 5 गुना अधिक होता है । मुंम्बई में किये गये एक अध्ययन में पाया गया है कि 58% धूम्ररहित तम्बाकू का प्रयोग महिलायें करती है। भारत में महिलाओं की कुल मृत्यु संख्या की 4% मृत्युयें तम्बाकू जनित होती हैं तथा समस्त कैंसरों के एक चौथाई कैंसर जो तम्बाकू जनित होता है, महिलाओं में होता है। विश्व में सर्वाधिक पाया जाने वाला मुँह का कैंसर भारत के बैंगलोर व चैन्नई नगरों में मिलता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन में स्पष्ट तौर पर यह इशारा किया है कि तम्बाकू उत्पादक कम्पनियों को तम्बाकू जनित कैंसर से मरने वाले अपने उपभोक्ताओं की पूर्ति हेतु प्रतिदिन 1100 नये ग्राहक बनाने आवश्यक हैं इसके लिये महिलायें उनके लिये सोफ्ट टारगेट हैं यानी कि यह आसानी से बनने वाले ग्राहक हैं तथा उनपर तम्बाकू की लत लगने के बाद तम्बाकू छुड़ाने वाले प्रयास से कम प्रभावित होती हैं। अत: तम्बाकू कम्पनियों के लिये महिलायें मजबूत, लम्बे समय तक तम्बाकू प्रयोग करने वाली ग्राहक सिद्ध होती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा "31 मई विश्व तम्बाकू विहीन दिवस" सम्पूर्ण विश्व में मनाया जाता है। ताकि हम जनमानस को तम्बाकू आदत के आदी होने से रोकें तथा जो आदी हो चुके हैं उन्हें उनकी तम्बाकू की लत को त्यागने के लिये प्रोत्साहित करें इसके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के प्रति जनमानस को शिक्षित करने का बीड़ा उठाये जाने की बहुत आवश्यकता है। जिसमें मीडिया, स्वयंसेवी संस्थायें, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता व सभी सरकारी व गैर सरकारी शैक्षिक संस्थायें अद्वितीय योगदान प्रदान कर सकती हैं। आइये हम सब मिलकर इस अनिश्चितकालीन चलने वाले आन्दोलन में भाग लेकर देश व समाज के प्रति अपने अपने उत्तरदायित्व का तहेदिल से निर्वाह करने में लेशमात्र भी चूक न करें और न ही अपने कदम को पीछे हटने दें। इस आन्दोलन में धर्माचार्य, धर्मगुरू अपने श्रेष्ठ मार्गदर्शन द्वारा अति महत्वपूर्ण योग प्रदान कर सकते हैं।

डा.एस.के.शर्मा

World No Tobacco Day 2010

Theme: Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women- The World Health Organization (WHO) selects "Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women" as the theme for the next World No Tobacco Day, which will take place on 31 May 2010.

World No Tobacco Day 2010 Posters More information Controlling the epidemic of tobacco among women is an important part of any comprehensive tobacco control strategy. World No Tobacco Day 2010 will be designed to draw particular attention to the harmful effects of tobacco marketing towards women and girls. It will also highlight the need for the nearly 170 Parties to the WHO Framework Convention on Tobacco Control to ban all tobacco advertising, promotion and sponsorship in accordance with their constitutions or constitutional principles.

Women comprise about 20% of the world's more than 1 billion smokers. However, the epidemic of tobacco use among women is increasing in some countries. Women are a major target of opportunity for the tobacco industry, which needs to recruit new users to replace the nearly half of current users who will die prematurely from tobacco-related diseases.

FACTS ABOUT SECOND-HAND TOBACCO SMOKE (SHS)

What is second-hand tobacco smoke (SHS)? - Second-hand tobacco smoke (SHS) refers to the smoke from burning tobacco products, generated by people smoking them. The tobacco industry has also called it environment tobacco smoke (ETS)When tobacco smoke contaminates the air, especially in enclosed spaces, it is breathed by everyone, exposing both smokers and non-smokerstoits harmful effects. Because it is in haled by people that are not actively smoking. It is also commonly referred to as in voluntary smoking or passive smoking

Second-Hand tobacco smoke causes cancer - There is no doubt breathing SHS is very dangerous to your health. There are over 4000 known chemicals in tobacco smoke ,more than 50 of the mare known to cause cancer in humans. SHS also cause heart disease and many serious respiratory and cardiovascular diseases in children and adults, which might lead to death.

There is no safe level of exposure to second-hand tobacco smoke - Neither ventilation nor filtration, alone or in combination, can reduce tobacco smoke exposure indoors to levels that are considered acceptable, even in terms of odour, much less health effects. Only 100% smoke free environments provide effective protection.

Almost half of the world's children breathe air polluted by tobacco smoke - Exposure to SHS occurs any where smoking is permitted homes ,workplaces, public places. The WHO estimates that around 700 million children, of almost half of the world's children breath air polluted by tobacco smoke. particularly at home. Findings from the Global Youth Tobacco Survey, developed by WHO and the United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC) among students13 to 15 years old in 132 countries between 1999 and 2005 show that **43.9%** of the students are exposed to second-hand smoke at home. **55.8%** of the students are exposed to second-hand smoke in public places. 76.1% of the students surveyed express support for smoking bans in public places.

Secondhand tobacco smoke contributes heavily to the global burden of disease - *Worker Deaths:* The International Labour Organization estimates that at least 200 000 workers die every year due to exposure to SHS at work.

Deaths: The united States Environment and Protection Agency estimates that due to SHS is responsible for approximately 3000 lung cancer deaths annually among non-smokersin the USA and that up to one million children with asthama have their condition worsened due to SHS exposure.

Second hand tobacco smoke is also an economic burden - The cost of SHS are not limited to the burden of disease. Exposure to SHS also imposes economic costs on individuals, business and society as a whole. These include primarily direct and indirect medical costs, but also productivity losses. In addition, workplaces where smoking is permitted incur higher renovation and cleaning costs, increased risk of fire and may experience higher insurance premiums..

A recent study by the United States Society of Actuaries estimates that SHS exposures results in more than US$ 5 billion in direct medical costs and more than US$ 5 billion in indirect medical costs such as disabled related benefits annually in the USA.

(Courtesy WHO)

Extent of the problem

- 20 lakh youngsters join ever growing community of tobacco users in India. This is contrary to the trend in developed countries where the number of tobacco users is on the decline.
- Tobacco claims 10 lakh lives annually in India alone.
- The No.1 cancer among indian males is oral cancer due to the widespread usage of tobacco in its various forms
- Tobacco contains 4000 chemicals, over 40 of which are carcinogenic
- Passive smoking significantly increases the risk of cancer.
- 6 billion cigarettes are smoked annually.

The list is endless.....

महिलायें और तम्बाकू -

तम्बाकू यूँ तो स्त्री-पुरुष दोनों के स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। तम्बाकू का प्रयोग किसी भी रूप में (गुटका, खैनी, तम्बाकू का मंजन, गुल, नसवार तथा बीड़ी-सिगरेट) करने पर उसके दुष्प्रभाव अथवा प्रतिकूल प्रभाव होते हैं। महिलाओं पर तम्बाकू का दुष्प्रभाव पुरुषों की तुलना में अधिक होता है। महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव से महिलाओं को अवगत करते हुए हम उनको इस बुरी लत के शिकंजे में फँसने से रोकना चाहते हैं तथा जो इस आदत के शिकंजे में फँस चुकी हैं उनको इससे आज़ाद कराना चाहते हैं। इस बात की गम्भीरता का इस से पता चलता है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (who) ने वर्ष 2010 में चेतावनी दी है कि तम्बाकू के उत्पाद बनाने वाली कम्पनियाँ अब महिलाओं को अपना निशाना बना रही हैं। हम महिलाओं को आगाह करना चाहते हैं कि तम्बाकू की आदत उनके व उनके परिवार के स्वास्थ्य के लिये निम्न कारणों से घातक है :-

प्रजनन शक्ति में कमी- ऐसी महिलायें, जो तम्बाकू पीती हैं या जिनके पति धूम्रपान करते हैं, उनको गर्भधारण करने में समय लगता है तथा उनको गर्भपात होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

कार्डियो वेस्क्यूलर बीमारियाँ -वे महिलायें जो गर्भनिरोधक गोलियों के साथ धूम्रपान भी करती है उन्हें धूम्रपान न करने वाली महिलाओं की तुलना में हृदयाघात (HEART-ATTACK) मस्तिष्काघात (STROKE) फालिस-लकवा तथा मस्तिष्क में रक्तसंचार में अवरोध होने के मौके ज्यादा होते हैं। टाँगों या पैरों की शिराओं में खून के थक्के जमने की शिकायत कई गुना ज्यादा होती है यदि महिला की उम्र 40 वर्ष से अधिक हो तथा रक्तचाप एवं कोलेस्ट्रोल का स्तर (LEVEL) बढ़ा हुआ है तो इन बीमारियों की शिकायत और भी ज्यादा होती है।

गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर - धूम्रपान करने वाली महिलाओं तथा जिनके पति धूम्रपान करते हैं या जो ऐसे स्थान पर कार्य करती हैं जहाँ अन्य कर्मचारी धूम्रपान करते हो, को गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर होने का खतरा सामान्य महिला से तीन गुना ज्यादा होता है।

शीघ्र उम्र ज्यादा मालूम होना - धूम्रपान के कारण रक्त वाहिनियों में रक्त संचरण कम हो जाने के कारण आक्सीजन की आमद कम होने से त्वचा में जल्दी झुर्रियाँ पड़ने से कम उम्र में बुढ़ापे जैसी शक्ल हो जाती है।

रजोनिवृत्ति - धूम्रपान करने वाली महिलाओं में सामान्य महिलाओं की तुलना में रजोनिवृत्ति लगभग दो वर्ष पूर्व होते हुये देखी गयी है।

ऑस्टियोपोरोसिस - सामान्यत: यह बीमारी स्त्री हारमोन इस्ट्रोजन के कम होने से प्रभावित होती हैं। तम्बाकू के प्रयोग करने से महिलाओं में इस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है। इसलिये ऐसी महिलायें क़मजोर हड्डियों तथा फलस्वरूप हड्डी टूटने की (FRACTURES) के अधिक मौके होते हैं। धूम्रपान करने से बच्चे की जिन्दगी को भी खतरा है।

गर्भस्थ शिशु को क्षति - जब गर्भवती महिला धूम्रपान करती है। तब उसके खून में कार्बन मोनोक्साइड व निकोटीन का बढ़ा स्तर गर्भस्थ शिशु को आक्सीजन की आपूर्ति को कम कर देते हैं। साथ ही गर्भस्थ शिशु के हृदय पर अनावश्यक दबाव डालती हैं।

मथुरा के ग्रामीण क्षेत्रों में बुजुर्ग महिलायें अक्सर धूम्रपान करती मिल जाती हैं और यही गर्भवती माँ को बीड़ी पीने के लिये प्रोत्साहित करती हैं उनको भ्रांति है कि ऐसा करने से पेट में गैस आदि बनने की बीमारी ठीक हो जायेगी और अफरा नहीं बनेगा। परन्तु यह तम्बाकू प्रयोग की यह आदत गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

असफल गर्भधारण - यदि गर्भवती माँ धूम्रपान करती है तब उसके धूम्रपान की सम्भावना (RISK) बढ़ जाती हैं।

नवजात शिशु का कम वजन - धूम्रपान करने वाली माताओं के नवजात शिशु का वजन सामान्य नवजात शिशु की तुलना में 200 ग्राम से लेकर 300 ग्राम तक कम हो सकता हैं।

नवजात मृत्युएँ - गर्भस्थ शिशु की मृत्यु, जन्म के पश्चात अथवा प्रथम सप्ताह में नवजात शिशु की मृत्यु माँ द्वारा बच्चे के गर्भ के काल में लिये गये तम्बाकू की मात्रा (गुटका, खैनी, मंजन आदि)तथा सिगरेट, बीड़ी सेवन की गिनती पर निर्भर करता है।

माँ का दूध - दूध पिलाने वाली माँ के दूध में उसके तम्बाकू सेवन के फलस्वरूप निकोटीन के कारण विषाक्त होता है जिससे बच्चा अस्वस्थ हो जाता है।

अभिभावकों का प्रभाव - जिन बालकों के माता पिता धूम्रपान करते हैं या तम्बाकू खाते हैं उन्हें निमोनियाँ, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा का गम्भीर दौरा अथवा कानों का संक्रमण, कान का बहना ज्यादा होता है तथा उनका बुद्धि भी कम हो जाती है।

अत: स्पष्ट है कि महिलाओं के तम्बाकू सेवन करने के कारण उसकी संतान पर भी प्रभाव पड़ता है। इस लिये महिलाओं को विशेषकर माताओं को किसी भी रूप में तम्बाकू के सेवन से दूर रहना चाहिये। संस्था के द्वारा ग्राम कोटा (छरौरा) में लगाये गये शिविर में यह सामने आया है कि गाँवों की महिलाओं द्वारा तम्बाकू सेवन की आदत में पिछले 10 वर्षों में अप्रत्याशित बढ़ोत्तरी हुयी है। महिलायें धूम्रपान, गुटका, खैनी आदि के साथ तम्बाकू मिश्रित दंत मंजन का प्रयोग स्वयं तो करती हैं साथ ही अपने 2-3 वर्ष की आयु के बच्चों को भी तम्बाकू का सेवन करवाती हैं। दुर्भाग्य से वे इस बात से अनभिज्ञ हैं कि तम्बाकू का दुष्प्रभाव उन पर या उनके बच्चों पर क्या होगा। इसलिये इस वर्ष W.H.O. ने विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर महिलाओं को तम्बाकू के उत्पाद बनाने वाली कम्पनियों के मकड़जाल में फंसने से बचने की सलाह दी है।

तम्बाकू की आदत, कैंसर को दावत।