



स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा मासिक समाचार पत्र



संस्करण- प.पू. कार्मि रवामी गुरुशरणानन्द जी महाराज खण्ड 1 / अंक : 007 / अक्टूबर 2010 / स्थान: गधुरा / मूल्य: 5 रुपये

02 अक्टूबर- गाँधी जयन्ती- नशा मुक्ति दिवस के उपलक्ष में इस अंक में शंकर कैंसर संस्थान के "स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा विभाग द्वारा- तम्बाकू के प्रयोग पर अकुंश लगाने की दिशा में तम्बाकू प्रयोग से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में तथा तम्बाकू की लत को त्यागने की प्रेरणा दी जा रही है।

2nd October on the occasion of Gandhi Jayanti this day is observed as NASHA MUKTI DIWAS all over India thus in this issue of news letter every possible details are given about tobacco to entourage the youth to leave this dirty habit.

तम्बाकू से संबंधित तथ्य

- विश्व भर में रोकी जा सकने वाली मौतों, बीमारियों का एक मात्र सबसे बड़ा कारण तम्बाकू सेवन है।
- 54 लाख लोग हर साल तम्बाकू के सेवन से गवाँते हैं जान।
- 6.5 सेकेण्ड में एक स्मोकर की होती है मौत।
- लगभग 8 लाख भारतीय प्रतिवर्ष तम्बाकू सेवन से मरते हैं जो कि क्षय रोग, एड्स और मलेरिया के कारण मरने वाले कुल लोगों से अधिक हैं।
- प्रतिदिन 2200 से अधिक भारतीय तम्बाकू सेवन के कारण मरते हैं।
- भारत में कैंसर से मरने वाले 100 रोगियों में 40 तम्बाकू के प्रयोग के कारण होने वाले कैंसर से मरते हैं।
- लगभग 95 प्रतिशत मुँह के कैंसर तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्तियों को होते हैं।
- अभिघात, हृदयाघात, फालिज, पक्षाघात, हार्ट- अटैक, फेफड़े के रोग, बुद्धिविहीनता और कुछ अन्य रोग तम्बाकू के इस्तेमाल के कारण होते हैं।
- तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्ति तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले व्यक्तियों से 10 वर्ष अधिक बड़े होने का अनुभव करते हैं और उनसे 10 वर्ष पहले मरते हैं।
- 8.5 लाख लोग स्मोकिंग से मारे जायेंगे 2015 में।
- 83 लाख होगी मरने वालों की संख्या 2030 में।
- घूसपान के अलावा तम्बाकू सेवन के कई प्रकार हैं जैसे- जर्दा, खैनी, हुक्का, गुटका, तम्बाकू युक्त पान मसाला, मावा, मंजन, मिसरी एवं गुल आदि यहाँ भी बीड़ी सिगरेट की ही तरह हानिकारक है।



Facts About Tobacco

- Biggest cause in the world for the highest number of preventable deaths is use of Tobacco
- 54 lakh persons die every year due to use of Tobacco.
- One smoker dies in every 6-5 seconds.
- 8 lakhs Indians die every year due to use of tobacco which is more than the total number of death due to tuberculosis, AIDS, and malaria.
- 2200 indians die everyday due to use of tobacco.
- Out of one hundred patients deaths, 40 are due to tobacco related cancer.
- About 95% oral cavity cancer are due to use of tobacco.
- Heart attack, Paralysis, stroke lung diseases, Blindness and few other diseases are as a result of tobacco.
- The persons in habit of tobacco use, look 10 years older in age and die 10 years earlier than those who do not use tobacco.
- In the year 2015 the estimated deaths will be 8.5 lakhs due to smoking.
- The use of jarda, khaini, Hukka, Gutaka, Tobacco mixed paan tooth power, mishai, Gul etc are also injurious to health like cigarett smoking

तम्बाकू और स्वास्थ्य

तम्बाकू उत्पाद का किसी भी रूप में प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। भारत में प्रतिवर्ष अनुमानित 7 से 9 लाख लोग तम्बाकू जनित रोगों से मर जाते हैं। यह रोग सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, चिलम पाइप और चुट्टा (जला हुआ सिरा मुँह में रखकर पीना) मावा या पान मसाला के रूप में प्रयोग करने से पनपते हैं।

Tobacco and Health

Use of tobacco in any form is hasmful to health.

Tobacco smoke contains 400 chemicals. Out of these 200 are poisons and 60 are carcinogens. Out of these some are very harmful such as

तम्बाकू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है

तम्बाकू के धुएँ में लगभग 400 रासायनिक तत्व 200 ज्ञात विष व 60 कैंसर पैदा करने वाले तत्व होते हैं। जिनमें से कुछ स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक हानिकारक हैं जैसे कि

1. निकोटिन (कीटनाशक पदार्थ) यह एक नशीला पदार्थ है जिसके कारण मनुष्य तम्बाकू पीने का आदी बन जाता है। 70 प्रतिशत लोग इसी के कारण तम्बाकू छोड़ नहीं पाते हैं।
 - यह नब्ज की गति बढ़ाता है।
 - रक्त की नलिकाओं को सिकोड़ देता है।
 - रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ़ा देता है।
 - हृदय के सामान्य कार्यों को प्रभावित करता है।
2. तम्बाकू टार (तारकोल सड़क बनाने में प्रयुक्त पदार्थ) यह गहरे भूरे रंग पदार्थ है जो कि फेफड़ों में जमा हो जाता है। यह सबसे हानिकारक पदार्थ है और इसके कारण ही फेफड़ों का कैंसर होता है।
3. कार्बन मोनोऑक्साइड यह जहरीला गैस है जो रक्त की आक्सीजन ले जाने की क्षमता को कम कर देती है।
4. आर्सेनिक (चींटी मारने वाला जहरीला पदार्थ) दिल का दौरा पड़ने व पक्षाघात का खतरा।
5. नेथलीन (फोनाइल की गोली)
6. अमोनिया (फर्श साफ करने वाला पदार्थ)

तम्बाकू व रोग-

तम्बाकू पीने वालों को अधिकतर र्वास संबंधी रोग होते हैं। जैसे लगातार खाँसी और सांस फूलना। त्वचा, होंठ और भ्रूणों के रंग में परिवर्तन हो जाता है। पेटिक अल्सर (पेट में घाव) हो जाते हैं। विभिन्न अंगों का कैंसर जैसे फेफड़े, होंठ, जीम, मुँह, गला, स्वर यंत्र, गर्भाशय और मूत्राशय तथा पैनक्रियाज आदि। हृदय रोग (हृदय में आकस्मिक बहुत तेज दर्द) दिल का दौरा, हृदय गति रुकने से मृत्यु भी तम्बाकू के सेवन से होती है। इसके अतिरिक्त बरजर रोग, गैंग्रीन, लकवा, आँखों का कमजोर होना तथा बहरापन भी तम्बाकू सेवन के कारण होते हैं। महिलाओं के स्वास्थ्य पर इस का प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इनमें प्रजनन में कमी गर्भपात, शिशुओं के जन्म के समय कम वजन, मृतक बच्चे का जन्म, जन्म के समय मृत्यु व गर्भाशय कैंसर होने का खतरा होता है।

अप्रत्यक्ष धूम्रपान

धूम्रपान करने वाले नहीं करने वालों को हानि पहुँचाते हैं। तम्बाकू का धुआँ घर, कार्यालय, बस, रेलगाड़ी, वायुयान आदि में वातावरण को प्रदूषित करता है। घर में यह उनकी पत्नी, बच्चे और मित्रों को नुकसान पहुँचाता है।

तम्बाकू के कुछ अन्य प्रभाव-

- तम्बाकू कुछ दवाइयों का शरीर पर प्रभाव कम कर देता है। जैसे एनलजेटिक दर्द निवारण दवाइयों और वम में प्रयोग आने वाली दवाइयों।
- तम्बाकू खिलाड़ियों की शक्ति को कम कर देता है।
- शारीरिक व्यायाम के दौरान और उसके बाद शीघ्र शक्ति महसूस करते हैं। र्वास लेने, दौड़ने और खेलकूद संबंधी कार्यकलापों में कठिनाई महसूस करते हैं। जल्व हो थक जाते हैं।
- भले ही धूम्रपान करते हुए आप ट्रेण्डी कूल या फैशनबल दिखाने देते हों, यह आपको नपुंसक/बाइ बना सकते हैं।
- धूम्रपान और तम्बाकू सेवन से वॉत में धब्बे हो जाते हैं। और र्वास से बचू आती है।
- धूम्रपान और तम्बाकू सेवन से आपकी त्वचा ओर बाल सुखें हो जाते हैं।
- इससे झुर्रियाँ होने की संभावना होती है। बीड़ी पीने वालों को भी यह समी खतरा होते हैं।
- यदि आप तम्बाकू पीना छोड़ दें तो आपका सिर दर्द चला जायेगा।
- आपकी स्वाद और सूँघने की शक्ति बड़ जायेगी।

1. Nicotin- This is an intoxicant which responsible for addiction. 70% persons a unable to give up this habit.
 - In creases pulse rate heart rate.
 - Blood vessels are narrowed.
 - Increases blood pressure.
 - Effets the normal heart. functioning.
2. Tobacco TAR - Tarcol is used inroa construction, is of dark brown colour. deposite in the lungs, causes cancer of lung.
3. Carbon Mono oxide is a poisonous gas whic reduces oxyen carrying capacity .
4. Arsenic - Poisonous matter, responsible f heart attacks and paralysis.
5. Naphthalene (phenyl pills)
6. Ammonia (matter used to clean the floor)

Tobacco Related diseases are th following

- respiratory (lung) diseases.
- Breath less ness, chronic cough.
- Change of the colour of the skin, lips, ar gums.
- Cancer of the different organs like lung, lip tongue oralcavity, throat, larynx, uterine cervi urinary bladder, pancreas etc.
- Heart diseases, - Gangrene
- Paralysis, - Blindness
- Deaf ness, - Abortions
- Premature births, - Still births
- Cervical cancer risk.

Passive Smoking

Tobacco smoke pollutes the environment home, office, Bus, train, aircraft, other fami member are effected.

Some other effects of Tobacco:

- Tobacco reduce effects of few medicines lii pain relieving and drugs used in asthma.
- It reduces power of athlietes,
- One feels weaker after excercises.
- Difficulty in running and other sports activites
- May you look smart, fashionable whi smoking but it makes you impotent and steril
- Smoking stains your teeth
- Smoking causes foul breath.
- your skin becomes dry.
- If you quit smoking your headache will be r

- आप अधिक ताज़गी और स्वस्थ महसूस करेंगे।
- आपकी खोसी और बलगम ठीक हो जायेगा।
- मुँह की दुर्गन्ध दूर हो जायेगी।
- आपको फेफड़े का कैंसर और दिल के दौरों का खतरा कम होगा।
- महिलाओं को मुतक बन्दे, कम वजन के शिशु तथा स्वतः गर्भपात का खतरा कम होगा।
- आप दीर्घायु होंगे।

धूम्रपान करने वालों को सन्देश-

कृपया इस आदत को यदि आप छोड़ सकते हैं तो छोड़ दें यदि आपको सहायता की जरूरत है तो मनोवैज्ञानिक चिकित्सक से परामर्श करें। कृपया अपनी धूम्रपान की आदत अपने मित्रों में न खालें। धूम्रपान से स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव के अतिरिक्त इसके आर्थिक और सामाजिक खतरे भी हैं। लापरवाही से सिगरेट या बीड़ी के टुकड़े फेंकने से आग भी लग सकती है।

- तम्बाकू का किसी भी रूप में सेवन न करें एकांज में भी नहीं।
- सभी तम्बाकू उत्पादक हानिकारक हैं।
- कोई भी तम्बाकू उत्पाद किसी भी मात्रा में सुरक्षित नहीं है।
- बीड़ी उतनी ही हानिकारक है जितनी की सिगरेट।
- सेकेण्ड हैंड धूम्रपान भी जानलेवा होता है।
- तम्बाकू चबाने से मुँह के कैंसर सहित कई रोग हो सकते हैं।
- तम्बाकू के प्रयोग से स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभावी और परिवार की आर्थिक स्थिति पर प्रभाव पड़ता है।
- धूम्रपान छोड़ने की इच्छा रखने वाले व्यक्ति को प्रोत्साहित करें।
- धूम्रपान नही करके या तम्बाकू नहीं चबाकर दूसरों के लिए उदाहरण प्रस्तुत करें।
- लोगों को जागरूक करना कि आपके क्षेत्र की स्वास्थ्य सुविधाएं और सार्वजनिक स्थान धुएं से मुक्त हों।
- युवाओं को तम्बाकू सेवन शुरू करने से बचना।
- अपने कार्यालय, फार्म, पार्टी व पास के स्कूलों के लोगों के साथ तम्बाकू नियंत्रण पर चर्चा करना।

धूम्रपान को कैसे रोकें-

- अपनी तलब को थोड़ी देर भुला दें,
- धीरे-धीरे घुंटा लगाकर पानी पिएं।
- गहरी सास लें।
- तम्बाकू के सेवन की तलब से ध्यान बाँटने के लिए कोई चूराया कार्य करें।
- अपनी सामान्य दिनचर्या में बदलाव लाएं।
- सुबह की सैर पर जाएं, नया शौक अपनाएं।
- उन जगहों पर न जाएं जहाँ आपका मन धूम्रपान करने/तम्बाकू चबाने के लिए ललचाए।
- अपने साथ सीफ, मिश्री, लौंग या दालचीनी रखें और तम्बाकू के सेवन की तलब घटाने के लिए उनका इस्तेमाल करें।

धूम्रपान रोकने का उत्तम तरीका है। धूम्रपान शुरू ही न करें।

- दृढ़ होना।
- धूम्रपान छोड़ने की तारीख नियत करना और इसका पालन करना।
- तम्बाकू उत्पाद, लाइटर, माचिस और ऐश ट्रे को नष्ट करना।
- अपने परिवार व परिचितों से कहें कि आप धूम्रपान छोड़ रहे हैं। उनसे कहें कि वे आपको प्रोत्साहित करके आपकी मदद करें।
- ऐसी परिस्थितियों का पता लगाएँ जो आप में धूम्रपान करने की इच्छा जगाती हैं और उनसे बचें।
- शरीर से निकोटिन समाप्त करने के लिए बीजूना, तैरना व साइकिल चलाना।
- भौंसपेशियों को तनाव दूर करने के लिए व्यायाम।
- मीठ न आने पर डाक्टरी सलाह।
- तम्बाकू के स्थान पर लौंग, इलाइची व धिगम का प्रयोग।
- मुँह सूखने पर पानी अधिक मात्रा में पिएं।
- घित्त के विशेष अवसाद में सुरीले संगीत सुनना व टहलना।
- धूम्रपान करने के लिए दबाव बनाने वालों से विनम्रता से मना करना।

more.

- Your power of small taste will improve after you give up smoking.
- You will feel more fresh and healthy.
- Your cough expectation will be reduced.
- Foul odour of mouth breath will go away.
- Chances of developing cancer, heart attacks will be reduced.
- There will be no still births, no abortions and no more under weight children.
- You will have a long life.

How To Stop Smoking

- ignore your urge to smoking
- sip the water slowly
- Take deep breath.
- When desire to smoke divert your attention by doing other job.
- Bring change in your daily routine.
- Go for the morning walk.
- Donot go to the places, areas you develop a desire to smoke.
- Keep with you sonph, misfri sweet, dalchini, long. Use then to reduce the habit of smoking tobacco.

कैसर के प्रमुख चेतावनी वाले लक्षण

- ✦ मलमूत्र विराजन में कोई परिवर्तन।
- ✦ कोई घाव जो भर नहीं रहा हो। मुँह में घाव, छाले या लाल सफेद धब्बे होंगे, मुँह का पूरा न खुलना।
- ✦ अतमान्य रक्त रत्नाव या पानी जला (विशेषकर महीना बद होने के बाद)।
- ✦ स्तन या शरीर के किसी भी अंग में गाँठ का होना।
- ✦ निगलने में कठिनाई होना।
- ✦ किसी तिल या मस्से में स्पष्ट बदलाव।
- ✦ अबाज में परिवर्तन होना। खोसी का लम्बे समय तक ठीक न होना।

Seven warning signals

- ✦ Change in bowel or bladder habits.
- ✦ A sore that does not heal, In the mouth, Red or white patch.
- ✦ Unusual bleeding or discharge per vagina/ mouth/ rectal/ in urine.
- ✦ Thickening or lump in breast or elsewhere.
- ✦ Indigestion or difficulty in swallowing.
- ✦ Obvious change in wart or mole.
- ✦ Nagging cough or hoarseness of voice.

महत्त्वपूर्ण माह के समाचार



कन्या विद्यालय में छात्राओं को कैंसर विषय पर जानकारी देते हुये स्वास्थ्य एवं सामाजिक कार्यकर्ता ।

In Girls school, social health workers giving a talk to girl students about breast, cervical cancers.

कैंसर रोगी की चरम स्थिति में पहुँचने पर शंकर कैंसर संस्थान में पैलियेटिव केयर करते हैं।

Under palliative care, advance stage of cancer under going treatment



रतन कैंसर का रेडीकल मैस्टेक्टोमी बड़ा ऑपरेशन शंकर कैंसर संस्थान करते हुए क्षतिग्रस्त कैंसर सर्जन ।

Big operation, radical mastectomy in progress by a well reputed cancer surgeon.



स्तन कैंसर रोग का अल्ट्रासाउण्ड द्वारा निदान करते हुये शंकर कैंसर संस्थान अल्ट्रासाउण्ड विभाग ।

Breast cancer is being diagnosed by ultrasound in Shankar institute of cancer Mathura.



कैंसर रोगियों के सहायताार्थ दान की अपील Appeal for Donation to Cancer Hospital
 शंकर इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर डीएचपी एन्ड विस्तर्ष मे कैंसर रोगियों की सहायताार्थ शंकर अस्पताल के उपकरणों, मवन निर्माण जैसे साधन जुटाने के लिये डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट को दिया गया दान आवक पर 35 ए सी. को अन्तर्गत शानप्रतिष्ठान आवक से मुक्त है। अतः दान निम्न विवरण के साथ संस्था के बैंक खाता में सीधे जमा किया जा सकता है।

दानदाता का नाम Doner's name राष्ट्रीयता Nationality

जन्मतिथि DOB पता Address

बैंक का नाम Bank Name बैंक / टिकट संख्या Cheques/DD No

पैन नम्बर Pan No. तिथि Date

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट के खाता संख्या 28668101001590 कैनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 1043258467, बैंक ऑफ इंडिया के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक खाता सं. 1838000103135867 में दान के जमा होने की विधिगत प्रक्रिया पत्तरी, आकर चूट प्रमाण पत्र के साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।
 You are requested to transfer the donation amount in the following bank account Canara Bank 28668101001590 - SBI 1043258467, Bank of Baroda 07470100002403, PNB 1838000103135867 of Dr. sheela sharma memorial charitable Trust the receipt will be issued soon after.

निवेतक: डॉ. एस.के. शर्मा, अध्यक्ष एवं ट्रस्टीगण Dr. S.K. Sharma President & Trustees
 डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट 140, मील पथर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड मथुरा- 281003
 Dr. Sheela sharma Memorial charitable Trust, 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura- 281003
 संपर्क - Call 05412238817, 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 Memorial Charitable Trust