# स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र

संरक्षक– प.पू. कार्ष्णि स्वामी गुरुशरणानन्द जी महाराज

खण्ड 1 / अंक : 008 / नवम्बर 2010 / स्थान: मथुरा / मूल्य 5 रुपये


## World Cancer Awareness Day
### 7· November 2010

Just to create awareness amongst the masses about cancer to protect them from the dangerous situation Shankar Institute of Cancer Therapy & Research is observing 7th November after the birth day of Nobel leurett Madam Curie, as world Cancer Awareness Day as tribute to her. On this occasion Dr.Mahesh Srivastava Senior Cancer Consultant of Shankar Institute of Cancer told the gathering of large number of patients and their relatives that due to lack of awareness 80% Cancer patients come to us with the advance stage. When in the best developed countries the cancer treatment is not fully successful.

Dr S.K.Sharma, the founder Director told the people that in absence of any grant during 8 years either from Govt. of India or UP. It is very difficult to run this hospital. Yet there are some nice persons like Mr Brojinder K. Anand from Delhi. Who every year on 6th November donates Rs 50000-00 in memory of his late father Sri K.R.Anand who was victim of lung cancer. His initial donation of Rs 11 lacs was for setting up K.R.Anand Radiotherapy Bhawan in the year 1996. As a result, today large number of patients are being benefited from neighbouring states of Rajasthan, Hariyana and Western U.P..

## विश्व कैंसर जागरूकता दिवस
### 7 नवम्बर 2010

कैंसर की बहुत तेजी से बढ़ रही विभीषिका पर अंकुश लगाये जाने की दिशा में लोगों में कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाने हेतु पश्चिमी उ0प्र0 के एक मात्र कैंसर अस्पताल शंकर इन्स्टिट्यूट आफ कैंसर के प्रांगण में व्याख्यान माला आयोजित की गई। जिसमें प्रमुख वक्ता वरिष्ठ कैंसर विशेषज्ञ शंकर कैंसर संस्थान मथुरा ने काफी संख्या में उपस्थित नागरिकों, कैंसर रोगियों, व उनके अभिभावकों को आगाह करते हुए बताया कि अनेकों वर्षों से शंकर कैंसर संस्थान को कैंसर रोगियों की कीमोथैरापी, रेडियोथैरापी, चिकित्सा करते हुए मैंने देखा के अधिकतर रोगी कैंसर की चरमस्थिति में चौथी या अन्तिम स्टेज पर चिकित्सा के लिए आते है। जिसकी चिकित्सा सफलता पूर्वक विश्व के विकसित देशों अमेरिका आदि में भी सम्भव नही होती है।

कार्यक्रम के अध्यक्ष डा.एस.के. शर्मा ने बताया कि सरकार से विगत 8–10 वर्षों में कोई अनुदान शंकर कैंसर संस्थान को न मिलने के कारण कैंसर रोगियों की सेवा करने में अत्यधिक कठिनाई महसूस होती है। सौभाग्य से इस कैंसर अस्पताल के साथ बिजेन्दर आनन्द जैसे दानदाता भी जुड़े हुये है। जो प्रतिवर्ष अपने स्वर्गीय पिताजी के.आर. आनन्द की पुण्य स्मृति में 50 हजार रूपये का दान देते आ रहे है। अपने पिताजी की स्मृति को बनाये रखने की दिशा में इन्होंने वर्ष 1996 में 10 लाख रूपये का दान, के.आर. आनन्द रेडियोथैरापी विभाग की स्थापना हेतु दिया था। इन्ही की कृपा है कि आज पश्चिमी उ.प्र. समीपवर्ती राज्यों हरियाणा, राज्यस्थान के असंख्य कैंसर रोगी लाभान्वित हो रहे है।

## On birthday 7 November
## MADAM CURIE:

Madam Curie was borned on 7th November, 1867 in Warsa city of Poland. Her father Sklodovska was Professor of Science. She Developed interest in science. But this was the time when women were not permitted to do the study of medicine even in England. Her name as a child was Marza Sklodovska. She was refused admission for science study in

## जन्म दिवस 7 नवम्बर पर विशेष
## मैडम क्यूरी का जीवन वृत्तः

मैडम क्यूरी जिन्होंने मानवता के लिये अपने प्राणों की आहूति दी। हमारा पुनीत कर्तव्य हो जाता है कि उनको श्रद्धांजली रूप में हम पाठको तक उनके जीवन चरित्र का वृतान्त पहुँचाये जिससे हम सबको प्रेरणा मिले तथा किसी न किसी रूप में हम लोग समाज सेवा से जुड़कर अपने–अपने जीवन को कृतार्थ कर सकें।

इनका जन्म पोलैंड के वारसा नगर में प्रोफेसर स्क्लोदोवस्का के घर 7 नवम्बर 1867 को हुआ था मार्जा शब्द अंग्रेजी व फ्रेंच मेरी का पोलिश रूप है।

प्रोफेसर स्क्लोदोवस्का विज्ञान के अध्यापक थे, उन्होंने शुरू से ही अपने बच्चों को भी विज्ञान की शिक्षा दी वहीं से मार्जा के हृदय में विज्ञान के लिए रूचि उत्पन्न हो गई।

## BENEFITS OF GINGER

Ginger has been used for its health benefits for over centuries now. A favourite medicinal as well as culinary herb, its several healing properties come from it's volatile oils and gingerols, which are also responsible for it's pungent taste. The oils cause more digestive enzymes to be produced which help with the whole digestion process and also neutralises the acids that can cause nausea, cramps and even diarrhoea. Here we list a few of it's health benefits...

- The warming effects make it a natural decongestant as well as an antihistamine, making it the perfect remedy for colds, Crushed ginger in tea or taken whole with honey, is best remedy to treat a common flu.
- Ginger helps reduce heart burn.
- It has anti-inflammatory properties and is a powerful natural painkiller. So it can be used to treat any disease that is caused by inflammations such as arthritis or ulcerative colitis.
- Recent studies show that ginger might also have a role in lowering LDL cholesterol, because it can help reduce the amount of cholesterol that is absorbed.
- Ginger is known to fight against cancer and is considered to be a powerful weapon in the treatment of ovarian cancer.
- It is just as effective as vitamin B6 to cure morning sickness.
- It is used as a digestive and helps cure indigestion.
- Ginger herb root is used for culinary and medicinal purposes. It helps to increase blood circulation.
- Ginger can also help relax muscles around the blood vessels and is said to help prevent blood clots from forming.
- Ginger kills the harmful bacteria in the mouth.

## अदरक के फायदे

सदियों से आज तक अदरक को स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होने के कारण इसका उपयोग किया जाता है एक लोकप्रिय औषधि के साथ पौधा है। अनेक गुण इसमें पाये जाने वाले वाष्पित होने वाले तेलों तथा इसके तीखे स्वाद के लिए उत्तरदायी जिंजीरोल्स के कारण होता है इन्हीं तेलों के कारण पाचक एन्जाइम अधिक मात्रा में बनते हैं जो सम्पूर्ण पाचन क्रिया में मददगार होते हैं। उल्टी वमन, वांयटे (क्रेम्पस) और दस्त आदि जो अम्ल के कारण होते हैं। उसे पेट में बनने वाले अम्ल को समाप्त (न्यूट्रालाइज) कर देता है।

**अदरक के कुछ लाभकारी गुण है–**

- इसकी गर्म तासीर जुकाम सर्दी तथा सामान्य फ्लू में भी लाभकारी है।
- इसके उपयोग से छाती की जलन में भी आराम मिलता है।
- गठिया तथा आँतों की सूजन (आँतों में घाव के कारण) में भी अदरक का उपयोग फायदेमन्द होता है।
- कोलेस्ट्राल को कम करता है।
- अदरक कैंसर रोकने में भी लाभकारी है। यह भी देखा गया है कि अण्डाशय के कैंसर महिलाओं के उपचार में यह रामबाण है।
- मार्निंग सिकनेस सुबह आने वाली उबकाई/उल्टी में लाभकारी है।
- रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करता है।
- रक्त वाहिनियों में स्राव के थक्के जमने से रोकता है।
- अदरक मुंह के हानिकारक बैक्टरिया को भी नष्ट करता है।
- अदरक पाचक का कार्य करता है और अपच खत्म करता है।

### निम्न लक्षणों की अनदेखी न करें। यह कैंसर हो सकता है। अतः तुरन्त सम्पर्क करें

- Change in bowel or bladder habits.
- A sore that does not heal, In the mouth or Red a 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.

- मलमूत्र विसर्जन में कोई परिवर्तन।
- कोई घाव जो भर नहीं रहा हो। मुँह मे घाव, छाले या लाल सफेद धब्बे होना, मुँह का पूरा न खुलना।
- असमान्य रक्त स्त्राव या पानी आना (विशेषकर महीना बंद 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।
- आवाज में परिवर्तन होना। खाँसी का लम्बे समय तक ठीक न होना

All Donations are exempted under 35 AC income Tax ACT

## (कीमाथिरैपी, सर्जरी (कैंसर सर्जन द्वारा), रेडियोथिरैपी (सिकाई)

We Appeal for donations in strengthening of the following activities

- The development of educational matesials ie.brochures poster, leaflets for free distribution.
- Mass screening for early detection of breast cervical cancers of women.
- Antitobacco education in schools/ communities
- In diagnostic treatment modelities of poor patients.
- counseling for cessation of tobacco habits.

## गत माह के समाचार

महिला चिकित्सक गॉव सिहाना में महिलाओं को गर्भाशय कैंसर के विषय में जानकारी देते हुये तथा पैप टेस्ट से बिना तकलीफ के इस रोग का निदान किया जा सकता है।

Lady doctor giving awareness talk amongst the village women in vill- Sihana and how easy and useful is PAP test in the early diagnosis of cancer cervix.

गॉवो में आने जाने के लिये गैल इंडिया द्वारा प्रदत्त मेडिकल वैन के साथ महिला चिकित्सक अपनी टीम के साथ। गैल इंडिया परियोजना की पोस्ट के पास।

The Village- SIHANA near the post of Gail INDIA Limited project with the van being gitted by Gail for the transportation of Out Reach Team.Dr. Bhawana with the team members

मथुरा में गर्ल्स एन.सी.सी. कैम्प में छात्राओं को तम्बाकू प्रयोग के घात के परिणामों के बारे में सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता समझाते हुये

Health worker giving talk about harmful effects of tobacco use amongst the NCC girls in a camp at Mathura. Lady doctor also gave talk on breast and a cervical cancer.

सामाजिक कार्यकर्ता द्वारा तम्बाकू के खिलाफ, दुष्परिणामों के बारे में एन.सी.सी. कैम्प राल में कैडिटस को जागरूक करते हुए।

Awareness, Educational Lecture about anti tobacco initiatives amongst the NCC cadets ( boys ) in vill- Ral. NCC, Camp

**कैंसर रोगियों के सहायतार्थ दान की अपील Appeal for Donation to Cancer Hospital**

शंकर इन्स्टीट्यूट 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 Doner's name ............ राष्ट्रीयता Nationality ............

जन्मतिथि DOB ............ पता Address ............

बैंक का नाम Bank Name ............ चैक/ड्राफ्ट संख्या Cheques/DD No ............

पैन नम्बर Pan No ............ दिनांक Date ............

डॉ. शीला शर्मा

...सहायतार्थ दान की अपील Appeal for Donation to Cancer Hospital

...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 ...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।

...oner's name ............ राष्ट्रीयता Nationality ............

............ पता Address ............

... Name ............ चैक/ड्राफ्ट संख्या Cheques/DD No ............

............ दिनांक Date ............

...रियल चैरिटेबिल ट्रस्ट के खाता संख्या 2868101001590 कैनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 1043258467, बैंक ऑफ बड़ौदा के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक ...103135867 में दान के जमा होते ही विधिवत प्राप्ति रसीद, आयकर छूट प्रमाण पत्र के साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।

...ed to transfer the donation amount in the following bank account Canara Bank 2868101001590 , SBI 1043258467, Bank of Baroda : 07470100002403 , PNB ...867 of Dr. sheela sharma memorial charitable Trust the receipt will be issued soon after.

निवेदक: डॉ. एस.के. शर्मा, अध्यक्ष एवं ट्रस्टीगण Dr. S.K. Sharma President & Trustees

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

Dr. Sheela sharma Memorial charitable Trust, 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura- 281003

सम्पर्क– Call 09412236817, 09897296804, 0565-2425494

...शंकर इन्स्टीट्यूट ...
...गया दान आयकर ...
दानदाता का नाम ...
जन्मतिथि DOB
बैंक का नाम Ban...
पैन नम्बर Pan No
डॉ. शीला शर्मा मैमो...
खाता सं. 163800...
You are reques...
1836000103135...

... S.K. Sharma

Place of Publication - 140 mile stone Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura

Publisher - D...

Printer - Vino...