

A Report

## FROM THE PRESIDENT

Amid much fervor and enthusiasm, the three-day 'Health and Wellness Festival, 2016', under the aegis of Grameen Sneh Foundation (GSF), was kicked off on 15th, January, Friday at Adhiveshan Bhawan in the Old Secretariat at Patna.

This festival that lasted for 3 days saw a congregation of the best from the field of Medicine, Glitterati, Spiritual World, Judiciary, State Government and administration. A first of its kind ever hosted in the state of Bihar, it opened the roads of awareness amongst the masses regarding all kinds of wellness therapies, alternative medicine, spiritual and mental wellness in the presence of national as well as international experts.

I, on a personal note congratulate everyone associated with this initiative and gracefully acknowledge their contribution in any way that made this event a grand success. Thank you.



Best Wishes,

Sneha Routray

President - Grameen Sneh Foundation



## DAY ONE Body

In her welcome address, Sneha Routray, the GSF president, highlighted the motto and mission of the foundation and laid stress on the need of generating awareness. She also explained the details of Sneh- Mobile App and free helpline & counselling portal of the Foundation.





In her introductory speech on 'Reason to organize and relevance of health and wellness festival in present day', noted Actor and social activist Manisha Koirala, relating tree with the human wishes, said: "We need to feed the roots, rather than taking care of stem, leafs and flowers. As human beings are multi-dimensional people, we must focus on health more than any materialistic things."

Being a cancer survivor, she laid emphasis on regular health check-ups, to avert any chronic situation. "Normally, we go to doctors when we fall ill. But, the time has come when we need to go to the doctors for keeping our wellness maintained throughout the life, with a synchronized co-ordination between mind, body and soul,"

# Theme DAY ONE Body

Bihar chief electoral officer Ashok Kumar Chouhan, in his address described the physical and economic trauma that comes before and after cancer. "Most of the cancer patients die of fear-psychosis or economic exhaustion during the treatment. We must not care only about their wellness, but we'll have to chalk out plans to save the backbones of economy that succumbs during the treatment of the patients," he said.

Mrs Justice Anjana Prakash of Patna High Court, in her address, expressed concern over the limited resources in the medical system. She also appealed to the people to adapt a preventive approach, to avoid the complications to multiply in future.







Chief guest, Mr Justice Iqbal Ahmed Ansari, the acting Chief Justice of Patna High Court, asked the people to support the cancer patients with creating soothing and positive atmosphere around them. Citing example of the famous case relating to a blind poor girl, he said: "The most effective ingredients that matter at the end of day are the determination of the victim to fight and support from the family and friends," "Why don't we prepare to avoid diseases, rather than making us the victims of it? It is pathetic that we are not giving up our vices to avert any mishap at a higher level. We must not forget that the God helps those who help themselves," he added.

# Theme DAY ONE Body

Quoting the reports of various journals relating to cancer, MP and former Union Health minister Shatrughan Sinha, appealed the mass to give up tobacco completely till 2020. "I am peeved to inform that more than 75 percent of oral cancers are from India, particularly from Bihar, Jharkhand, Bengal and Uttar Pradesh. People from these states are very fond of oral intake of tobacco in different forms," he said, adding,

"The time has come for at least food for the thought to restrict cancer spreading its testicles in future in our society."

Laying stress on positive thinking, better lifestyle and regular workouts, Mr. Sinha said that cancer id no more a proverbial demon. He also appreciated his Bollywood colleague ManishaKoirala for defeating cancer. "She is a fighter, not a survivor only," he added.



# Theme DAY ONE Body

Extending the vote of thanks, noted cancer specialist and Padmashree awardee Dr. J K Singh, said that the role of different streams of medicare in the world and the need of dragging out fear from the hearts of cancer patients have laid emphasis on incorporating treatment, counselling and rehabilitation.



A panel discussion and interaction on 'Integration of therapies, foods and healthy life style to ensure quality of life' was held. While Dr. H R Nagendra, Yoga Guru and President, VYASA, Bangaluru, highlighted the role of systematic life style to avoid many incorrigible diseases, Dr Meenu Walia, the patron of Delhi Chapter of GSF appreciated the upcoming trend of incorporating allopathic with other streams of medications, like Homeopathy and Ayurveda. Mr. S. M. Raju, the Bihar welfare secretary and an Ayurveda expert, also shared his experiences that inspired him to explore the subject. Darryl D'Souza, secretary, World United – Doctors' and Healers' Association, Goa moderated the session.



# Theme DAY TWO Mind

A panel discussion about 'Socio-cultural and preventive aspects of cancer - challenges and scopes in Bihar' was held on 16th January, Saturday forenoon.



Dr. A. A. Hai, director, Paras Hai Medicare and Research Centre, Patna, while moderating the panel discussion, said that rising number of cancer patients had recently been declared epidemic by World Health Organisation (WHO). Giving the break-up of cancers, he said that while 40 percent of the cancer was due to tobacco, obesity and lack of personal hygiene, it had caused nearly 15 and 10 percent of cancers respectively. "And, most of these cases are due to our deliberate dilly-dallying approach in taking prevention before it could take a demon shape. Silver-lining in dark cloud is 50 percent of our cancers are very much preventive," he said.

Dr. Hai further said in a recent meeting of cancer specialists from as many as 117 countries called upon by WHO, reached a clear-cut conclusion that controlling use of tobacco and alcohol along with physical workouts and balance diet could control the spread of cancer.

He also laid the stress upon creating awareness, especially among children and adolescents. He further said, "Tobacco-free India is the best legacy for the nation in future,"

# Theme DAY TWO Mind

Noted cancer specialist Dr. J K Singh, who had been awarded Padmashree for his work in this area, said that in Bihar, nearly 42 percent cancer cases are oral. "The root cause for it is the frequent use of chewing tobacco. The people here do not give up their vices easily as the incubation period is sometimes over 25 years," he said.





Senior journalist and former editor of India Today, Dilip Mandal, advocated for including the demerits of different vices causing cancer, in text-books of the state. "It will not only create awareness among society through coming generation but will also eradicate shyness from their minds to discuss about their problems. Ignorance compounded with coyness often becomes lethal," he said.

Bihar Unicef representative Dr. Yameen Mazumdar said that though Unicef had no direct intervention in cancer eradication programmes, the organisation would chalk out plans in future to create awareness in this connection at younger level. Quoting noted cancer specialist and noted microbiology researcher, Y-usuf Hannan, he said that cancer is like infamous Russian roulette gambling. "The doctors do not know about the single bullet in revolver's chamber. We adapt vices like tobacco, alcohol and drugs and fill the remaining chambers, to increase the probability of death," he said.

## Theme **DAY TWO**

## **Mind**

Noted oncologist and patron of Delhi chapter of Grameen Sneh Foundation (GSF) Dr.MeenuWalia laid stress on maintaining hygienic atmosphere, to avert the entry of cancer in society. "We will have to create awareness among the people, particularly among women to have three-dose vaccination for girls below 15 years, to have prevention against the cervix cancer," she said.





The discussion was followed by a 39-minute motivational speech given by noted philanthropist Shri Mahatria Ra of Infinitheism Spiritual Foundation, Pune. He appealed the mass to adapt the good and avoid bad, to make the society. "It is the collective goodness that can make the society good and happy," he said. Emphasising on the power of human spirit, he urged all to arrange their mental orientations in a way where goodness should be collaborative and the badness be competitive. "That is how we can get over making small changes and achieve a holistic transformation", he added. Talking about deep and shallow thoughts, he said whatever is kept in deep thoughts, keeps recurring in the life time and again; hence he suggested the audience to keep the good deeds in deep thoughts and the negativity for the shallow kind; the only way to make the good memories strongly everlasting.

## Theme **DAY TWO**

## **Mind**

In the post-tea session, another panel discussion on 'Mindfulness based approaches/contemplative approaches, theatre/cinema therapy, motivational enhancement therapy, healing touch – Reiki, pain and anger management, voice therapy/expressive therapy' was held, moderated by senior IAS Tripurari

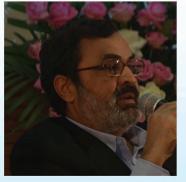
Sharan.

Acharya Shubham Jee Maharaj of Veerayatan, in her introductory speech, said that life is like Mother Earth. "We need to make our attitude healthy and beautiful to make life beautiful.

Noted theatre activist Tanveer Akhtar said that performing arts could play even more effective role in rehabilitating the patients with broken hearts.











Noted oncologist Dr. Ramesh Chouhan of World Academy of Medical Sciences, Hyderabad, in his address, said that it was a misnomer that cancer was a new disease as even 4,000 ago; there were evidences of breast cancer. Dr.Chouhan said that none of the doctors actually tell the cause. "We must know that reason that why do some of the cells of our body revolt," he asked.

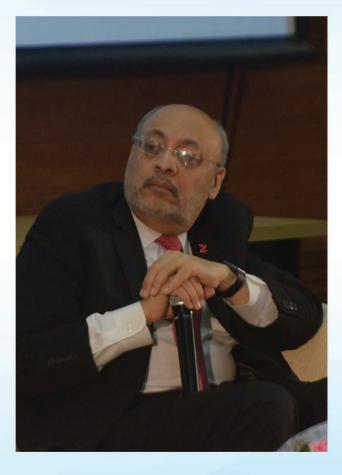
Counsellor Shaan Khattau of Healers, Mumbai, said that odd conditions often turned people restless. "We have trauma in our emotion in circumstances like pain and anger and we need to remove it on time, to make our life comfortable," she said.

## Theme **DAY THREE**

## Soul

Dr. Jagat Narula, the head of cardio-vascular department in New York Hospital, USA on 'Heart disease: Let's pledge to prevent it'. Categorising the diseases in two parts, i.e. communicable and non-communicable, he said that after a long and comprehensive Horus study of mummies of Egypt and Peru, it was found that nine risk factors, including lipid, cholesterol, smoking, hypertension and diabetes, described 90 percent of the disease occurred. "One usually inherits risk factors and not vascular disease. Preventing the risk factors should prevent disease," he said, adding, "You can defeat your genetics. So lower your cholesterol, better you do."





It was followed by a panel discussion about 'How important is media in propagating health related issues to general public in reference to lifestyle disorders'. Moderating the discussion, noted journalist Ravish Kumar advocated for a better and comprehensive national policy was the need of the hour. "It would not ensure proper screening on time, it would also eradicate several social taboos about the disease," he said.

## Theme **DAY THREE**

## Soul

Patna-based senior neuro-physician Dr.BinayKarak pointed out the demerits of processed and packaged foods.

GSF president Sneha Routray, who is herself a cancer conqueror, said that more counselling forums and support groups are needed to overcome the trauma that comes while fighting the battle with this disease.

In the post-tea session, another panel discussion on 'Art therapy, healing through music, laughter therapy, hypnotherapy, dream analysis, sacred dances for physical, emotional and spiritual well-being, relevance of spirituality and honesty in life' was held.

Moderating the discussion, 'giggling guru' Dr. Madan Kataria of Laughter Yoga University, Bengaluru, said that since laughing provides additional oxygen to our cells, it improves our immune system and prevents us from many diseases. "Cancer patients must compliment with all possible alternative medical therapies along with the modern researches. Not only that, a patient must check the antecedents of the doctor," he said.









# Theme DAY THREE Soul

Dr. Priti Gupta of Institute of Hypnotherapy, Gurgaon said that mind has two parts, i.e. conscious and sub-conscious. "We must do our work with happiness. Everything is in your hand," she said.

India's first music therapist Dr. Bhaskar Khandekar said that different musical ragas had effects on different diseases. "Melody can cure any disease as it increases the secretion of different enzymes," he said.





Concluding the session, noted Actor and social activist Manisha Koirala said that we need to love and to be loved. "There are six needs we function from, i.e. security, variety, significance, love, growth and contribution," she said and added that life is always full of challenges. "Our thought, belief and attitude can make impact on our wellness. We should adapt the spirit of fighter than a victim," she said.

Sharing her fighting days with cancer, she said that a shift of attitude helped her to overcome the disease. "Everyone always likes to change problems into challenges but the way must be a bit interesting," she said.

## Theme **DAY THREE**

## Soul

Later, while delivering her motivational speech on "Sacred dances for physical, emotional and spiritual well-being and its transformation", eminent classical danseuse, choreographer and Padma Vibhushan recipient Dr. Sonal Mansingh said that dance is the best form of 16 types of yogas. "Since it was propagated from the Lord of life Shiva, its mudras not only release stress from body and mind, the Indian traditional dance keeps us healthy and well," she said, adding, "It is the nritya (dance) that even at the age of 72, I have never experienced headache in my life so far."

Recently chosen as one of the brand ambassador of PM Narendra Modi's much-enthusiastic 'Swachchh Bharat Abhiyaan', Dr.Mansingh also emphasized on making a pollution-free India. She also wished GSF to attain more

feathers for GSF in future.

Later, His Excellency Ram Nath Kovind, Governor of Bihar, presided over the felicitation ceremony. In his address as the Chief Guest, he said that knowing about the different programmes of the three-day Health and Wellness through different media clippings; he was enthused to see the initiatives taken by GSF.

"With rising pollution and contamination in foods, we need to regularise our daily routine with workouts and yoga – to avert any possibility of disease," he said, adding, "We need to make our attitude positive, to make this world beautiful."

Emphasizing on the need of multi-phased systematic programmes needed for Bihar hospitals, to check the epidemic of cancer, he further said that both Centre and State governments need to chalk out preventive plans, to make this State cancer-free.





Dr. J K Singh, President of Cancer Care India New Delhi, extended vote of thanks, on behalf of GSF.

## अच्छी सेहत नहीं तो गाड़ी, बंगला, पैसा सब बेका.

जानलेवा होने से पहले बीमारी का इलाज करायें: मनीषा तम्बाकू बिक्री को लेकर संसद में बहस हो : न्यायमूर्ति अंसारी

पटना (आससे)। चर्चित फिल्म अभिनेत्री भाजपा सांसद शत्रुष्न सिन्हा ने कहा कि देश का बुलंद करने की सलाह दी। मनीषा कोइराला ने कहा कि अगर आपके पास अच्छी सेहत नहीं हो तो गाडी, बंगला, पैसा सब वेकार है।इस बात का एहसास मुझे तब हुआ, जब मैं कैंसर के कारण मौत के करीब आ गयी थी और जिंदगी के लिए तरस रही थी। श्रीमती होइराला ग्रामीण स्नेह फाउंडेशन के त्रेदिवसीय आयोजन 'हेल्थ एण्ड वेलनेस hस्टिवल-२०१६' के उद्घाटन सत्र को तंबोधित कर रही थीं। इसका आयोजन

अधिवेशन भवन में किया गया था। श्रीमती

होइराला ने कहा कि मैंने फैसला लिया है कि तोगों को कैंसर बीमारी के प्रति जागरूक

हरूंगी, ताकि लोग सचेत हो सकें तथा बीमारी

के जानलेवा होने से पहले ही अपना बेहतर

स्वास्थ्य ही देश की संपित्त है। उन्होंने तम्बाकू को कैंसर के लिए खतरनाक बताते हुए उसे छोड़ने की सलाह दी और समाज के हर तबके को बेहतर समाज के लिए चिंता करने की सलाह दी और कहा कि बेहतर जीवन शैली, योग और व्यायाम के जरिये हम स्वस्थ रह सकते हैं।

इस अवसर पर पटना उच्च न्यायालय के कार्यकारी मख्य न्यायाधीश इकबाल अहमद

अंसारी ने कहा कि सचेत रहकर लाइलाज

बीमारियों से बचा जा सकता है। उन्होंने कहा कि एक तरफ हम 'तम्बाकू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं ' जैसा श्लोगन बनाते हैं और

दूसरी तरफ उसे बेचने की इजाजत देते हैं। इस पर देश की संसद में बहस होनी चाहिये। उन्होंने



महंगे इलाज से बच सकें। धन्यवाद ज्ञापन करते हुए डा. जितेन्द्र कुमार ने कहा कि केंसर की बीमारी पर जितना रिसर्च हुआ है उतना रिसर्च किसी और बीमारी पर नहीं हुआ है। क्योंकि आनेवाले समय में कैंसर से सबसे ज्यादा लोग मरने वाले हैं। कैंसर के इलाज में हर पद्धित का समावेश होना चाहिये। इस अवसर पर कैंसर से संबंधित

एक ऐप की लांचिंग भी की गयी।इस अवसर पर पैनल डिस्कशन में वाईवीएस, बंगलीर के कुलपित योग गुरु डा. एच.आर. नागेन्द्र ने योग से डायबिटीज और केंसर के इलाज के उपाय बताये।इसमें डेरिल डिसुजा तथा एकेडिमक काउंसिल ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डा. मृदुल कमार ने भी अपने विचार रखे।

इस अवसर पर ए.के. चौहान ने कहा कि केंसर का इलाज महंगा है। इसलिए सरकार को गरीबों की मदद करनी चाहिये। अगर किमोथेरेपी की व्यवस्था घर पर हो जाती है, तो हॉस्पिटल खर्च बच जायेगा।इलाज में लम्बा समय लगने से पूरे परिवार की आर्थिक स्थिति चरमरा जाती है। इसलिए पुनर्वास की भी व्यवस्था होनी चाहिये। आइएएस एस.एम. राजू ने कहा कि बड़ी बीमारियों का इलाज अल्टरनेटिव मेडिसिन में भी ढूंढा जाना

चाहिये। इस अवसर पर जस्टिस अंजना प्रकाश ने कहा कि हमारे पास संसाधन सीमित है। इसलिए मरीजों को बीमारी की शरुआत में ही ध्यान देना चाहिये. ताकि वे



आने वाले दिनों में देश बन

सकता है कैंसर का घर

**जागरूकता जरूरी** 

जिंदगी जीने के तौर सीखें

देवसीय हेल्थ एंड वेलनेस फेस्टिवल-2016 में ॲक्टरों ने साफ शब्दों में सावधान किया है कि नंभल जाएं वरना आने वाले दिनों में देश कैंसर

ह प्रश्न बन गए हैं। यह गिमारी देश में तबाही का ज्य ले रहा है।

फेस्टिवल के दूसरे दिन निवार को डॉक्टरों ने कहा क तंबाकू, शराब और टापा पर नियंत्रण जरूरी

। फास्ट फूड पर रोक बेहद जरूरी है। व्यायाम गौर संतुलित आहार अपनाना आवश्यक है। निवार को पैनल डिस्कशन में राजधानी के सिद्ध सर्जन डॉ. एए हुई ने कहा कि कैंसर के ारण पूरा परिवार परेशान हो जाता है। इससे वने के लिए मोटापा पर कंट्रोल के साथ संतुलित ाहार जरूरी है। कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. जे के हि ने कहा कि बिहार में मंह के कैंसर का ांकड़ा 97 प्रतिशत है। डॉ. दिलीप मंडल ने गया कि पटना में भी कैंसर का वही इलाज

अस्पताल, नई दिल्ली की डॉ. मीन् वालिया ने कहा कि कैंसर के इलाज में खर्च बहुत हो जाता है, इसलिए जरूरी है कि यह बीमारी न हो, इसके प्रति हा घर बन सकता है। कैंसर के बढ़ते मामले चिंता लोगों को जागरूक किया जाए। उघर, पुणे के

स्पीरिचुअल गुरू महात्रेया रा डॉक्टरों ने किया आगाह, ने कहा कि जिंदगी जीने के बारे में हम सोचें, न कि सफल कैसे हों इस बारे में चिंता करें। सामृहिकता पर बल देते हए उन्होंने कहा कि अकेले चलने से बेहतर है देश, समाज और

परिवार की तरक्की के लिए साथ चलें। दसरे सत्र में इप्टा से जुड़े वरिष्ठ रंगकर्मी तनवीर अख्तर ने कहा कि जन सहयोग से होने वाले थियेटर के जरिये कैंसर को रोकने, इलाज के दौरान मनोबल बनाये रखने एवं इलाज के बाद समाज से जड़ने के तरीके बताये जा सकते हैं। ग्रामीण स्नेहा फाउंडेशन द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में वरिष्ठ आईएएस अधिकारी त्रिपुरारीं शरण, वर्ल्ड एकेडेमी ऑफ मेडिकल साइंस नीदरलैंड के डॉ. रमेश चन्द्र चौहान और शान खटाऊ भी शामिल थीं।





## 41720A NIGHT-18/01/2018

ير بالى ووڈ ادا كار اور بھاجياركن پارليامنٹ شتر وكھن سنبائے تمبا كوكوكينسر مرض كى بند قراردیتے ہوئے اس سے دوررہے کامشورہ دیا۔ انہوں نے کہا کہ بہتر زندگی ب كرنے كيليے بوگ اور ورزش كومتوار كرنے كى ضرورت ب\_اس موقع يربينه با لورث کے چیف جسٹس ا قبال احمد انصاری نے کہا کہتم پاکو ہاری صحت کیلئے قد ے۔ انہوں نے کہا کہ ایک جانب ہم کینر بیداری کیلے سلوگن بتیار کرتے ہیں۔ دور طرف اے فروخت کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔اس پرملک کی بارلیامنٹ میں بحہ سے سے مرحت رہے ہی جات دیے ہیں۔ ان پر مصل کی ارواج کے بیاج جونی چاہیے اور ایک توکید کیا کرتم اکونٹی کا خارت کیا گیا جس اس موقع بر منے کوئیرالہ نے کیشرے متعلق ایک الجیلیعش مجمل الرچ کیا گیا جس کے ینشرے متعلق متعدد جا ڈکاری حاصل کی جائمتی ہے۔ ڈاکٹر چیئردکلار نے کہا کہ کیشر کی جاری جتنار مرج ہوا ہے اتنار میرج کی اور بیاری پڑئیں ہوا ہے۔

پٹنر(افرداللہ) انچی محت کے بغیر دنیا کی تمام آرائش ہے کارہے۔گاڑی ،بٹلہ متبادل دواؤں سے بھی کئے جانے کی تحقیق ہونی جانے۔ بیاری روولت تمام چیزیں ہے منی بیں۔ بالی دوڈ کی شیورادا کارہ اور سالی کارکن میٹا میں شنار پیٹمل جائے تھا بان میں کم وقت اور کم فرج کی ضرورت پڑ ويُراله نه صحت بيداري كيليح كام كرنے والى تنظيم كرامين سديہ فاؤ تريش ك یا ہتا م اجھویش مجون میں تین دوزہ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہیں۔ پول نے کیا کہ جب وہ کیسر کی شکار ہو کر موت کے قریب بھی گئی تو زیر کا کے لئے ں رہیں تھی۔اس وقت محسوں کیا کہ بیاری کیلئے میدری مہم جلا کرعوام کو بیار بول ہے بنے کاطریقہ بتایا جائے۔اس موقع برموجوداے کے چوہان نے کہا کٹینسرایک مہلک ن اوراس كى على شرى كافى خرج محى آتا ہے۔ اس كے حكورت كوكتر متاثره وادكى برخمكن مدركى فيائے۔ اگر كميوة مرائي كاظم كحر بنى بوقوا بيتال كاخرچ فائي جائے - انہوں نے کہا کہ کینر کے علاج میں طویل عرصہ صرف ہوتا ہے جس سے مریش الله الماوروشة دارول كوجى پريشانى كائما مناكرنا پرتائي اورائي معاشي حالت ب ہونے لتی ہے۔اس موقع پرالس ایم راجونے کہا کہ بڑی باریوں کاعلاج

जासं , पटना : ग्रामीण स्नेह फाउंडेशन द्वारा अधिवेशन भवन में आयोजित हेल्थ एंड वेलनेस फेस्टिवल के दूसरे दिन पैनल डिस्कशन आयोजित किया गया। चर्चा के दौरान डॉ. एए हुई ने कहा कि भारत में 40 फीसद कैंसर तंबाकू के कारण, 15 फीसद मोटापे, 10 फीसद शारीरिक निष्क्रियता, 6 फीसद खान-पान, 4-5 फीसद वंशानुगत और 25 फीसद कैंसर अन्य कारणों से होता है। डॉ. जेके सिंह ने कहा कि बिहार में मुंह का कैंसर सबसे ज्यादा होता है। यह कैंसर ज्यादातर 15-20 साल के युवा में होता है। कैंसर की रोकथाम के लिए शिक्षा और रोग के बारे में जागरूकता जरूरी है। यामीन मजूमदार ने क्षुडका - 17191296 सुझाव दिया कि यूनिसेफ बच्चों के साथ कैंसर के खिलाफ जागरूकता अभियान चला सकती है। इनीफिनिथिज्म स्प्रिच्यूअल फाउंडेशन पुणे के महात्रेया रा ने कहा कि हर कोई सफलता पाने के बारे में सोचता है। जिंदगी जीने के बारे में कोई नहीं सोचता। यदि हम अपनी क्षमता के साथ न्याय नहीं करते तो यह मनोवैज्ञानिक आत्महत्या के समान है। पैनल डिस्कशन के दूसरे सत्र में प्रधान सचिव त्रिपुरारि शरण, आचार्य शुभमजी महाराज, नीदरलैंड के डॉ. रमेश चंद्र चौहान, मुंबई के शान खटाऊ, इप्टा के मशहूर कलाकार तनवीर अख्तर, न्यूयॉर्क के डॉ. सुनीता शाह डॉ. मीनू वालिया व वरिष्ठ पत्रकार दिलीप मंडल ने भी भाग लिया।

## metro

>I USED TO IGNORE IT. IT WAS AFTER I WAS DIAGNOSED WITH CANCER THAT I LINDERSTOOD THAT MY BODY WAS TRYING TO COMMUNICATE WITH ME

### Cancer affects families, not just individuals: Justice Ansari

PATNA: Acting chief justice of Patna high court Igbal Ahmed Ansari on Friday said deadly diseases like cancer do not just affect a person but an entire family. "We see the situation of such people in courts, too.

Tiles is inspiring to hear the tales of people who fought deadly dheases and emerged on prevention," and Ansaci.

He aleb said celebrities could play an important role hards.

Referring to Indian Till BEADY DISEASES AND EMERGED SURVIVORS.

BUT WE SHOULD FOCUS ON PEVENTION.

BOAL AHMED MASAIL, who chef saich, which were words disectly reached the mind and were, therefore, more effective.

The disease could not be answere the said of th



Acting chief justice of Patna high court lobal Ahmed Ansari (centre) flanked by Justice Anjana Pra and Bollywood actor Manisha Koirala, at a function in Patna on Friday.
AP DUBE/I

## कैंसर चिकित्सा के लिए संस्थानों को सुद्दद करने की आवश्यकता है : राज्यपाल

ो ज उवजर - १८। भी थार

पटना : बिहार जैसे प्रान्त को, जहाँ स्वास्थ्य-सुविधाओं के प्रक्षेत्र में काफी कुछ किए जाने की अब भी जरूरत है, को कैंसर रोग के इलाज के लिए चरणबद्ध महत्वाकांक्षी योजनाएँ शुरू करनी होंगी। पटना पी०एम०सी०एच०, आई०जी०आई०एम०एस० आदि प्रतिष्ठित चिकित्सा संस्थानों को कैंसर रोग के इलाज की दृष्टि से भी समग्र रूप में विकसित किए जाने की आवश्यकता है। मुझे विश्वास है, केन्द्र सरकार और राज्य सरकार दोनों चिकित्सा आदि के लिए सुविधा ग्रामीण स्नेह फाऊंडेशन द्वारा इस दिशा में अपने समेकित प्रयासों से राज्य की गरीब आबादी को कैंसर एवं अन्य घातक बीमारियों की उत्कृष्ट स्थानीय अधिवेषन भवन सभागार में



राज्यपाल राम नाथ कोविन्द ने

आयोजित हाहेल्थ एवं वेलनेश समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा

कि भारत में प्रत्येक वर्ष 1 लाख से अधिक व्यक्ति इस रोग से प्रभावित हो रहे हैं। इनमें 34 प्रतिशत लोग धूम्रपानए तंबाकू आदि का सेवन करनेवाले हैं। राज्यपाल ने नशा एवं तंबाकू-सेवन से बचने का अनुरोध करते हुए कहा कि कैंसर जैसी बीमारी पर विजय पाने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि मनीषा कोइराला, युवराज सिंह एवं मार्टिना नवरातिलोवा जैसे लोग अगर कैंसर को पराजित कर नया जीवन पाते हैं तो इसका एक कारण यह भी है कि ये सभी उत्साही प्रकृति के हैं फेस्टिवल-2016 के समापन- और मन से कभी भी हार नहीं मानने वाले लोग हैं।

### Three-day wellness festival begins with launch of cancer application

Patna: The three-day Health and Wellness Festiv-al 2016', organised by Gra-meen Sneh Foundation, bemeen Sueh Foundation, began on Friday with the Jaumch of an application, Sneh', dedicated to cancer patients. The application will prove to be a meeting-point of doctors, patients and heir families. It will also be a repository of information on cancer that one can download to know the preventive aspects of the disease. The day started with parallel workshops on yoga, laughter therapy. Korean therapy and acupuncture. One can register free for three three-hour workshops.

One can register free for these three-bour workshops. The first day of the programme was dedicated to interpret the programme was dedicated to interpret to the programme and the programme and the programme and the programme and chancellar of Vivelaname and accounterer sessions, and chancellar of Vivelaname and accounterer sessions, and companied to the diseases, chonologist Dr Kenn Wilster and the third programme are organized to the diseases of the

ure cancer. "When patients pancreas.

The session was inaugucheck-ups.



Bollywood actors Manisha Koirala and Shabrughan Sinha with Patna high court acting Chief Justice Iobal Ahmed Ansari at the Health and Wellness Pestival in Patna on Friday

स्नेह ग्रामीण फाउंडेशन की तरफ से आयोजित कार्यक्रम में युवाओं से की तंबाकू छोड़ने की अपील

## में स्वस्थ रहने-आपस में खुशियां बांटने और मानवता की बात करता हूं : शत्रुध्न

HEALTH



करोडम के देशन पुस्तक का विमोचन करते शहुज सिन्हा, जींटल अंजन प्रकारा, बीक जींटल इकबात अहमद अंसारी अभिनेत्री मनीच कोइराता, एके बीहान, स्नेहा राइने व हॉ. जींनेन्द कुमार सिन्हा

#### ..और चली गई थी शत्रुघ्न की आवाज

प्रधानमंत्री नहीं के मेरी के मोनून जो धारतार योगवारों ही एकतार नमेंद्र ने बीत के मात्र के बारे में किस्तर से बाराय उनकी बारी कि मात्र मंत्री के मित्रा नमें के साम कर बार किया है। विकेट मुक्ति हैं कि स्टि टैक्क प्रस्ते का मित्रा के मात्र मार्थि में प्रोप के मात्र मात्र के मात्र मात्र के मात्र मात्र के मित्रा मात्र के मात्र मात्र के मित्रा मात्र के मात्र मात्र के मात्र मात्र के मात्र मात्

## Hindustan-times: - 17/01/2016



## Manisha Koirala to

Manisha Koirala (above), who survived cancer, will promote a mobile app to create preventive awareness and help people battling the

"I am going to promote an app to help people-living with cancer and for others about preventive measures in advance,' Manisha said at a press conference.

Manisha took part in a

health and wellness festival organised by the Grameen Sneh Foundation.

"I am launching this app to provide help to people to fight and survive cancer with the right information," said Manisha, a survivor of ovarian cancer.

ovarian cancer.
According to her, over the years, people have been misguided and misinformed about the much-feared disease. Stating that cancer was

the cases if diagnosed at the right time, Manisha said: "People battling cancer face several fearful stories and wrong information. Our app will help them get rid of such things with a positive

mindset."
Foundation president Sneha Routray said the app was developed with an aim to provide information about all aspects of fighting can

## तंबाकू पर बहस करे संसद : न्यायमूर्ति इकबाल

यदना (एसएनबी)। पदना हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाशिश एकबाल अहमद असारी ने कहा कि सचेत रहकर लाइलाज बीमारियों से बचा जा सकता है। साथ हो उन्होंने कहा कि एक उत्पर हम नाब्याइ स्वास्थ्य के लिए हाकिमतत के हैं स्तोपान बताते हैं और दूसरी तरफ उसे बेचने की इजाजत देते हैं। इस पर देश को संसद में बक्त होनी चाहिए तार्क एक जांदोलन खड़ा हो। वे शुक्रवार को सचिवालय स्थित अधियेतन भवन में कैं सर और अन्य लाइलाज बीमारियों की संक्ष्मण के लिए आंबोजित तीन दिस्तीय हिल्प एंड वेलनेस केस्टियल-2016' के उदायटन समारीह में बोल रहे थे।

अच्छी सेहत न हो तो शान-शौकत बेकार : मनीषा कोईराला

हेल्थ एंड वेलनेस फेस्टिवल-2016 में जुटे विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञ

कार्यक्रम में फिल्म अभिमेंने मनीया कोईसला ने कहा कि अच्छी सेक्षल न हो तो सारे शान-शीकत बैकार हैं। स्वास्थ्य उंकित न हो तो शाहे, बंगला और पैसा किसी काम का नहीं इस बात का अस्तास उन्हें ता हुआ जब वे कुरस के कारण मौत के करीब पहुंच गई थीं। अब उन्होंने इस बीमारी के प्रति मीत के क़ित्र पहुँच गई थीं। अब उन्होंने इस बीमारी के गृति गोगों को जागरूक करने का निर्णय लिया है ताकि लोग सचेत हो,जाएं और अपने स्वास्थ्य की निर्मामत जांच कराएं। रिने अभिनेता और भाज्या सीमद शृष्ट्रण सिल्हा ने तम्बाक् को कैंसर के लिए खतरनाक खताते हुए इसे छोड़ने, और समाज के हद तकके को बेहतर समाज के लिए जिंता करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि बेहतर जीनगरिलों, गोप और व्यायाम के जीयर हम स्वस्थ्य यह सकते हैं। चर्ची में यह बात भी सामने आई कि कैंसर का इलाज काफी खर्चीला है। इसलिए सरकार को गरीबों की मदद



कैंसर को मात देने के बाद जब मनीषा सामने आई तो शत्रुष्न सिन्हा ने उन्हें गले लगा लिया।

करनी चाहिए। त्यार किमोबेरी में उक्करणा एर पर हो हो जाती है तो हॉस्पिटल का खर्च व जाएगा। इलाज से लम्बा समय लगने से पूर्व हो हो जाती है तो हॉस्पिटल का खर्च व जाएगा। इलाज से लम्बा समय लगने से पूर्व परिवार की आर्थिक स्थिति तरप्तरा जाती है इसलिए पुनवींस को भी ज्वबस्था होनी चाहिए। विरिट्ठ आईएएत ऑक्किक्सि एराएम राज् ने कहा कि बड़ी बीमारियों का इलाज अल्टरनेटिव मेडिसिन में भी दुहा जाना चाहिए। औरटर अंजना प्रकाश ने कहा कि समर्र पुनस संस्कृत स्थान से साथ स्थान संस्कृत से साथ पुनस संस्कृत हो इसलिए मरीजों को बीमारी की शुरुआत में ही ध्यान देना चाहिए ताकि वे महंगे इलाज से बच सकें।



कार्यक्रम के उदघाटन के मौके पर मौजद अतिथि।

कार्यक्रम के उद्घाटन के मीके पर मीजूद अतिथि। के स्तर विशेषज्ञ डॉ. जितंत्र कुमार ने कहा कि तैकर पर जिला रिपर्य हुआ है उतना किमी और बीमारी पर नहीं हुआ है। आने वाले दिनों में सबसे ज्यादा लोग कैंसर से ही मरते वाले हैं। कैंसर के इलाज में हर पढ़ति का समावेश होना चहिए। इस मीके पर कैंसर से वीव एक ऐप मनिया कीईरालन ने लोज किया। दूसरे सेशन में योग गुरू डॉ. पर्वाश तमोज़ ने स्वस्थ जीवन के लिए योग महत्व के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने वाताय कि किस तरह योग के माज्यम से हम मिरोप रहकार सूखी जीवन जी सकते हैं। पैनल डिस्म्यन में विभिन्न थेरिमों और आहर और स्वस्थ जीवन की लियो है। पैनल विस्तार से वाचा की स्वस्थ है। पैनल विस्तार से वाचा की सकते हैं। पैनल विस्तार में विभिन्न थेरिमों और आहर और स्वस्थ जीवन हीलों को माज्य में विभिन्न थेरिमों और आहर और प्रस्थ जीवन हीलों को वाचों को गई। मैलन में डैटिल डिस्मुआ और मैलस हिस्स्टिल हिल्लों को मेडिकरा डायरेक्टर डॉ. मीन् वालिया भी थीं। कार्यक्रम का आयोजन स्वास्थ के प्रति जामरूकत फैलाने वाली संस्था प्रामीण सोह फाउन्हेशन ने किया है।

## प्रभात अवक्शावित कैंसर से डरो मत सामना करो, जिंदगी जीत जायेगी



सुजीत कुमार, पटना

कैंसर, डरना क्यों. दिल से सोचो कि मैं स्वस्थ हो जाऊंगा. ऐसा सोचते ही जिंदगी आसान और खूबसूरत हो जायेगी. जब जिंदगी मन से खूबसूरत होती है तो उसे कोई हरा नहीं सकता है. जिस विचार के साथ हम गहरे तक उतरे होते हैं वही हमारे साथ घटित होता है. ये बातें ग्रामीण स्नेह फाउंडेशन की तरफ से आयोजित तीन दिवसीय हेल्थ एंड वेलनेस फेस्टिवल, 2016 में इंफीनिथिज्म स्प्रीचुअल फाउंडेशन पुणे के डॉक्टर महात्रया रा ने कहीं. उन्होंने इस आयोजन में कैंसर रोगियों के लिए सूत्र दिये. उन्होंने कहा कि जैसे बुखार मापने के लिए थर्मामीटर जरूरी है पर इलाज डॉक्टर से ही होगा वैसे ही कैंसर से निबटने के लिए दवाइंया जरूरी हैं पर सफल इलाज आपकी इच्छाशक्ति और जज्बा ही करेगा. हमें ज्यादा से ज्यादा सकारात्मक बातें करनी चाहिए जबकि हम करते हैं इसका उलट. दिन में चार बार बोलिए कैंसर बस जाने ही वाला है. इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा और आपके जीवन की दिशा बदल जायेगी. कैंसर क्या चीज है- जिंदगी की सभी जंग सिर्फ सकारात्मकता से जीती जा सकती है. होता यह है कि हम अपनी क्षमताओं का पूरी तरह से और सही तरीके से उपयोग नहीं करते हैं. पूरी ईमानदारी से

कछ नहीं बिगाड़ सकेगा. हम से डरता है कैंसर : पेज 13

सकारात्मक होकर देखिये. कैंसर आपका

### पति, बच्चे परिवार सब जरूरी, पर आपका स्वास्थ्य?



HEALTH

9वीं से 11वीं कक्षा के सिलेबस

गर्भाशय कैंसर रोकने के लिए

प्रिक्शां व्याप्त प्रश्निक्त अवस्थित हो भीन् वाश्चिम हिम्मित्व को भीन्ति आवश्चिम के प्रश्निक को भीन्ति हो भीन्ति हो



आध्यात्मिक गुरु महात्रेया रा ने कहा, बिहार की धरती हमेशा रही है मार्गदर्शक, महापुरुष अपना काम कर गए अब यह हमारी-आपकी जिम्मेदारी

#### आइए हम सब अच्छे लोग जुटें बनाएं एक खुबसूरत दुनिया

हम सभी को खुबस्तर दुनिया चाहिए। तो उसे बनाने को शिम्पेसरी भी हमारी थी है। दूसरी के भारते कुछ के स्वार को स्वरता की स्वार की स्वार की स्वरता की स्वार की स्वार की स्वरता की स्वार की स्वार की स्वार की। अब आपको शिम्पेसरी है। इसे हिलास के रहने देगे या बताना में भी चार्च की उस्लीकारों को को आमें कहारों। असर ही, वेस आरा, इस सस अच्छे लोग सिम्बस् एक खुसस्तर होंगी असर ही, वेस



सहयोग कर रहे हैं। अ बर्ताय भी अज्ञज कीलए। को नसीहत री कि हर छो जीत को भी जी भर सी पाँजिटील सीचें। कोई अ है तो चर्चा करों, निगेटिल हो जाने दें। आपके पा नेटवर्जिंक साइट्स हैं। कुछ देख रहे हैं, सुन रहे हैं उसे अधिक लोगों तक सैसर क

## हमसे डरता है कैंसर

कैंसर ... एक ऐसी बीमारी है, जिसका नाम सुनने के बाद से ही लोग डिप्रेशन में चले जाते हैं . इस बीमारी को चले जाते हैं. इस बीमारी को लोग जितना जानते हैं. उतना ही इसके लक्षणों से अनिभन्न भी हैं, लेकिन इन सब बातों च डर के बीच कुछ ऐसे भी लोग हैं, जिन्होंने अपने अदस्य साहस के दम पर इस बीमारी से लड़ाई की और आज दूसरों के लिए मिसाल बन गये हैं. क (तए) मिसाल, जो दूसरों को अगो बढ़ने की सीख दे रही है. कह रही हैं कि घबराओं मत. ऐसे ही कुछ लोगों से हमने बात की. ये सभी शनिवार को अधिवेशन भवन में चल रहे कार्यक्रम में भाग लेने आये थे . बताते चलें कि ग्रामीण स्नेह फाउंडेशन द्वारा हेल्थ एंड वेलनेस फेस्टिवल-2016 का आयोजन यहां किया जा रहा है. इसके दूसरे दिन इन लोगों ने भी हिस्सा लिया . पैनल डिस्कशन को सुना



मासूमियत से हार गया कैंसर



ब्लड कैंसर को दी मात

कराइ कैसर को दी मात एम में इसे तो होता है, लेकिन याई स्वेद बहाना भयोग सीमारी के कारणा होगा, बार बात को भी इस्प मारी हाण कि उत्तर के स्वेद भी इस्प मारी हाण कि उत्तरी क्या अप में में बिटिया को इस्पों कर होगा है, यह बात कहते-कहते पूर्णायंत्र नय कही पूर्ण में ओ जाते हैं, बिटाय की हालां कुलावंद नय कहते हैं, में बेटी बिट्या की हालां कुलावंद नय कहते हैं, में बेटी बिटाय की हालां कुलावंद नय कहते हैं, में बेटी बेटी ब्हारियों के मारी पर में हमेशा मारी अगते हैं, बेटी ब्हारियों के मारी पर में हमेशा मारी बात कहते-कहते का कि उत्तर के स्वार्थ मारी होंगे में दर्द नह पत्तर है, पूर्ण में इसके हिस्स पात के हती होंगे, बात की की का अपनर कोई खाता नमां कि तरा का तो दी, तीवक अपनर कोई खाता नमीं होंगा का करने बात की की का का का की की की की का करने की कहते हैं में सामारी बाता होंगा है कि होंगे के कि का करने हैं है, इस बाता की जानकर इसारी हिस्सम बेटा मारी, और इसमें इतना के लिए हिन्स पत्तर करा होंगा होंगा है। अगते हैं हमने बेटा मारी हैं हमने बेटा मारी, और इसमें इतना के लिए हिन्स पत्तर करा होंगा हमने की की का का का का अपनर है और श्री होंगा का का अपनर है और श्रीटो कैसर के मारा होंगा के कि ता का का अपनर है और श्रीटो कैसर के मारा हो साजा के हैं।



ऑपरेशन से मिली निजात

#### कैंसर के कारणों को रोकने को जरूरत



Times of India, 17/01/2016.

Hindrature TIMES

## Four mantras can prevent 50% of cancer cases: Hai

42% Cases In Bihar Are Due To Use Of Tobacco, Says Doctor

Patna: Noted surgeon Dr AA
Hal on Saturday said around
50% cancer cases can be prewented just by changing lifestyle and adopting a four-key
strategy - controlling the intake of tobacco and alcohol,
checking obesity along with
increase in physical activity,
and balanced diet. He wasparticipating in a panel discussion on Socio-culture and
preventive aspects of cancer cussion on Socio-culture and preventive aspects of cancer – challenges and scope in Bihar' on the second day of Health and Wellness festival-2016' organized by Grameen Sneh Foundation.

Addressing the participants, Dr Hai said only 45% cancer cases occur due to genetic reasons, the rest 40% due to tobacco and 15% because of obesity. Again, sed-cause of obesity. Again, sed-cause of obesity. Again, sed-

due to tobacco and 15% because of obesity. Again, sed-entary lifestyle and lack of physical activity contributes to 10% of cancer cases, followed by improper diet which contributes to 6% cancer cases, Only in 25% cases, the causes are unknown. He asked youngsters to avoid processed food and urged everyone to contribute in making a Tobacco-Free India'. Indian Medical Association vice-president Dr 16 K Singh, said 42% of cancer cases can be prevented in Bi-



Participants on the second day of the Health and Wellness festival organized by Grameen Sneh Foundation

Participants on the second day of the har just by controlling tobacco consumption. "Mouth cancer is most common here because of high consumption of tobacco, and 80% of the population consumes tobacco in spite of knowing that tobacco is not good for health." He asked people to immediately report to the doctor in case of anyrash, whitepathor fleshy skin protruding out in mouth. Dr Meenu Walla, medical director, Max Hospital, Dolhi, talked about cervical cancer, the most common among Indian women. She said cervical cancer was prevalent in India because a majority of women were unaware of right type of vaginal discharge and cervical hygiene. The main cause behind this cancer was transfer of human papillomavirus (HPV), which gets transfer of human papillomavirus (HPV), which gets transfer of human papillomavirus (HPV), which gets transfer of from

me Health and Wellness festival organ male partner to female during intercourse. "Hence, it is very important for men to maintain hygiene of their private parts," she said.

She informed the audience that HPV vaccine can help prevent cervical cancer. "Basically, this vaccine should be taken in teenage and before active sexual life for best results. There is no harm in taking it later, but the chances of prevention may come down." said Dr Welia. Dr Singh said the vaccine was available for Re 2,200 in Bihar and two shots were required at an interval of two months. Journalist Dilip Mandal said it was high time for everyone, especially the government and the media, to focus on health sector, and use of to bacco products should not be glamorized.

Unicef representative Ya-meen Mazumdar called for creating greater awareness about cancer and preventing creating greater awareness about cancer and preventing passive smoking too. Cine star Manisha Koirala shared her own experiences with people and asked them not to depend much on Internet for information on cancer because there were many wrong statistics. She was advised by her doctor to avoid surfing the Net for that purpose. "One has to have a strong mind. Again, thoughts, beliefs and attitude should be such that they act as a source of strength in the time of crisis," said Koirala. A meditation programme and counselling on food and wellness were also organized on the second day which was followed by a cultural performance in evening.

## मानव के शरीर में है कैंसर : डॉ सोनल

कर्म, ज्ञान और भक्ति से ऊपर है नृत्य योग

पटना/वरीय संवाददाता

शास्त्रीय संगीत की मशहर नृत्यांगना डॉ सोनल मान सिंह ने कहा कैंसर मानव के शरीर में है। स्वस्थ जीवन के लिए शरीर से इसे निकालना जरूरी है। वातावरण और विचारों के आदान-प्रदान से मन की गंदगी दूर की जा सकती है। उन्होंने नृत्य योग को कर्म, ज्ञान और भिवत योग से ऊपर की चीज करार दिया। नृत्य का तात्पर्य नटराज बताया। कहा कि शरीर के संभी अंग जब एक बिंद पर मिलते हैं तो मन, आत्मा और शरीर एक हो पाते हैं। आत्म शुद्धि के जरिये ही अच्छे विचारों से लोग लैस हो सकेंगे। लोग सुखी एवं स्वस्थ जीवन जी सकेंगे। मशहर जुत्यांगमा डॉ स्रोनलः मात सिंहं ग्रामीण स्नेह फाउंडेशन द्वारा हेल्थ व वेलनेस फेस्टीवल 2016 पर आयोजित तीन दिवसीय समारोह के समापन समारोह को संबोधित कर रही थीं। अपने मोहक नत्य से संगीत पेमियों के दिलों पर राज करने वाली नृत्यांगना डॉ सोनल मान सिंह ने कहा

आध्यात्म के जरिये रोगों से मिलेगी मुक्ति : मनीषा

पटना। बॉलीवुड की स्टार अभिनेत्री डॉ मनीषा कोइराला ने रोगों से मुक्ति के लिए लोगों को अध्यात्म से जुड़ने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि मन और कर्म और विचारों के जरिये ही आत्मा को शांति मिल पायेगी। स्नेह और मुहब्बत का माहौल कायम हो पायेगा। शांत मन में परमात्मा का निवास होता है। शरीर में रोग नहीं पनप पाते और लोग स्वस्थ तरीके से जीवन यापन कर सकेंगे। महशहूर अभिनेत्री ने कैंसर रोगियों की पीड़ा की और इलाज में होने वाली कठिनाई की भी चर्चा की। कैंसर रोगियों को सम्मान और उनके प्रति हमदर्दी रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि कैंसर रोगियों को हीन भावना से कतई नहीं देखना चाहिये। इससे उन्हें बीमारियों से लड़ने की हिम्मत टूटेगी। कैंसर रोगियों से कतराने की बजाय उन्हें प्रोत्साहन देने और इलाज में सहायता करने की दिशा में जागरूकता अभियान चलाना चाहिये। रूपहले पर्दे पर अपनी अदा से धूम मचाने के बाद कैंसर रोगियों की सहायता और रोगों से बचाव की की मृहिम में जुटीं मनीषा कोइराला ने कैंसर से बचाव के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में प्रचार प्रसार की त्यावपस्क तात्मतायी। उन्होंने कहा कि कैसर ब्रोगियों की सहायता के लिए ग्रामीण खेंह फाउँडिशन ने हेल्य एम विकसित किया है। रोगों के लक्ष्णों के आधार पर लोगों को कैंसर की जांच कराने और डॉक्टरों से सलाह-मशविरा करने में हेल्थ एप से सहायता होगी। उन्होंने शरीर में गड़बड़ी होते ही डॉक्टरों से कंसल्ट करने की सलाह दी और कहा कि प्रथम चरण में कैंसर का पता चलने में मरीजों को जाखिम से बचाया जा सकता है।

कि शरीर मांध खलंग धर्मः साधनम् यानि शरीर का निर्माण कर्तव्यों के

#### अनियमित जिंदगी दे रही रोगों को बढ़ावा : डॉ नुरुला

पटना। दुनिया के नामी-गिरामी कॉर्डियोलॉजिस्ट डॉ जगत नुरूला ने कहा कि असहज जिंदगी, अनियमित खान-पान के कारण लोग गंभीर रोग की चपेट में आ रहे हैं। कैंसर कोई ऐसा हौवा नहीं है लेकिन इसका खौफ कुछ ज्यादा ही बढ़ चुका है। संयमित जीवन से कैंसर पर काबू पाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि ऐसी बात नहीं कि पहले लोग रोग के शिकार नहीं होते थे। मिश्र और पेरू में वर्षों पुराने शवों का परीक्षण किया गया। उस शवों की जांच से भी प्राचीन काल के मानवों में बीमारियों के लक्षण पाये गये। मिश्र की तुलना में पेरू के शवों की जांच में 24 फीसदी की कमी पायी गयी। नरूला ने बताया कि भारतीय संस्कृति के भोजन के तरीके अलग हैं। यहां तले-भूने हुए शाक-सब्जी का प्रयोग भोजन में ज्यादा लिये जाते जबकि अमेरिका और दूसरे देशों में फलों और अन्य खाद्य पदार्थों के प्रयोग में सावधानी बरती जा रही है। इसके कारण भारत में गंभीर रोगों के शिकार ज्यादा लोग हो रहे हैं। महावीर कैंसर संस्थान के प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ जितेंद्र कुमार सिंह ने कहा कि देश में फिलहाल कैंसर के 12 लाख नये मरीज हैं। उन्होंने तंबाकू और तंबाकू जनित पदार्थों के प्रयोग तथा सिगरेट पीने से बचने की सलाह दी। श्री सिंह ने कहा कि अगर बीमारी के प्रथम चरण में ही कैंसर का पता लग जाये तो 33 फीसदी कैंसर रोगियों को बचाया जा सकता है। लेकिन विडंबना है कि कैंसर जहर की तरह धीरे-धीरे शरीर में फैलता है। कैंसर के पनपने में 25-30 वर्ष लग जाते है। मरीजों को डाक्टरों तक जब पहुंचते हैं तबतक पूरा खेल बिगड़ चुका होता है। मरीजों को बचाना डॉक्टरों के बस की बात नहीं होती सिर्फ इलाज से उनके कष्टों को थोड़ा कम किया जा सकता है।

निर्वहन के लिए हुआ है। इसका प्रयोग मानव जिस प्रकार करेगा। उसमें वैसे ही ज्ञान, बुद्धि और विवेक का सृजन होगा। मनुष्य के शरीर का संचालन भी अणु और परमाणु के जरिये होता है। जब इसके तालमेल में खलल पड़ने लगता है तो फार्मूला गड़बड़ होने लगता और शरीर में कई विकृतियां पैदा होने लगती। डॉ सोनल ने कहा कि ईश्वर हर जगह मौजूद हैं। अहंकार से बचना चाहिये। श्रद्धा बोध से अहंकार खत्म होता है। हाथ जोड़कर प्रणाम और नमस्ते कहने से आत्म शुद्धि होती है। अंगुलियों के आपसी मिलन और तलहथी पर हाथों का संयोग नत्य के दौरान योग की ही एक विधा है। नृत्य के माध्यम से मन में शांति और एकाग्रता आती है। कत्थक नृत्यांगना ने कहा कि नृत्य के माध्यम से वह लागातार साधना कर रही है और, शारीरिक दखों से अबतक कोसों दूर हैं। उन्होंने केंद्र सरकार के स्वच्छता कार्यक्रम को सराहा और कहा कि गंदगी की सफाई का दायित्व सबका है। गंगा को भी किसी ने नहीं बख्शा है। गंगा सांस लेने के लिए छटपटा रही है लेकिन गंदगी फैलायी जा रही है। प्रकृति की अनदेखी के कारण ही भूंकप के खतरे मंडराने लगे हैं।

#### इतनी भी बदस्रत नहीं है दुनिया कि संवारी न जा सके : राज्यपाल



4000 साल पुरानी मिम्मयों में भी बीमारी

#### Down the ages, causes of heart diseases the same, says expert

Mummies Too Showed Signs Of Ailments





Laughter Yoga Can Prevent Diseas

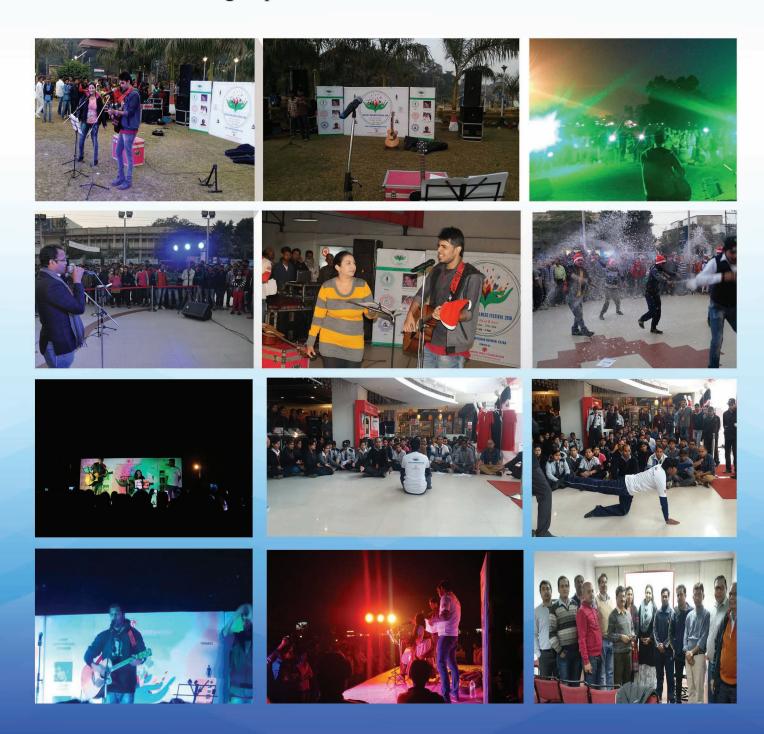
ديمي علاقول تك صحت بيداري مهم بهنجاني يرزور

#### कैंसर के डलाज के लिए विकसित हों अस्पताल

## PREPARATORY ACTIVITIES

### **Health & Wellness Festival 2016**

Grameen Sneh Foundation organized a number of preparatory activities across the city ahead of Health & Wellness Festival 2016 namely road shows, corporate sessions, yoga and reiki sessions for organizations, psychometry sessions for istitutional workers. Some glimpses:





www.grameensnehfoundation.org contact@grameensnehfoundation.org

HEADQUARTERS & DELHI - NCR OFFICE

2B-21, Ground Floor, Sector 2 Sadhna, Vaishali, Ghaziabad tUP - 201012 +91-120-4336857

#### **BIHAR OFFICE**

G-A1, Mateshwari Apartment Exhibition Road, Patna -1 +91-7091290451

#### **ODISHA OFFICE**

Rambagh, Jajpur Odisha - 755014 +91-8763704539

NATIONAL TOLL FREE CANCER HELPLINE: 1800 3456 265



