

**January
2025**

Newspaper Clips

Based on

**Times of India | The Hindu | Economic Times | Financial
Express | The Telegraph | Deccan | The Statesman | The
Tribune | The Asian Age | Aajkaal | Anandabazar
Patrika | Ekdin | Sanmarg | Eisamay | Business Line |
Sangbad Pratidin**



**Chittaranjan National Cancer Institute
Central Library**

ক্যান্সার, ডায়াবেটিসের সাড়ে ৬ কোটির জাল ওষুধ উদ্ধার: আজকাল, 1st Jan. 2025

ক্যান্সার, ডায়াবেটিসের সাড়ে ৬ কোটির জাল ওষুধ উদ্ধার

আজকালের প্রতিবেদন

কলকাতায় উদ্ধার বিপুল পরিমাণ জাল ওষুধ। কয়েক দিন যাবৎ ড্রাগ কন্ট্রোল জইরেক্টরেটের কাছে খবর আসছিল, বিপুল পরিমাণ জাল ওষুধের। সোমবার তদন্ত চালিয়ে উদ্ধার হয়েছে ৬ কোটি ৬০ লক্ষ

টাকার জাল ওষুধ। গ্রেপ্তার করা হয়েছে হোস্টেল ওষুধ বিক্রয়তা সংস্থার মহিলা কর্তৃপক্ষকে। তাকে জেরা করে বাকিদের সন্ধান চলছে। দক্ষিণ কলকাতার লেক প্লেসের 'মেসার্স কেয়ার আন্ড কেয়ার ফর ইউ' সংস্থার গুদামে হানা দিয়ে সেন্ট্রাল ড্রাগস স্ট্যান্ডার্ড কন্ট্রোল অর্গানাইজেশন

(ইস্ট জোন) উদ্ধার করেছে বিপুল পরিমাণ জাল ওষুধ। এর মধ্যে রয়েছে ক্যান্সার, ডায়াবেটিস-সহ অনেক জটিল রোগের ওষুধ। বাজিয়াপু ওষুধের শিশি এবং স্ট্রিপের গায়ে ছাপা রয়েছে ইউএসএ, তুরস্ক, আরারল্যান্ড এবং বাংলাদেশ অর্থাৎ এই সমস্ত দেশ থেকে জীবনদায়ী ওষুধ

অমদানি করা হয়েছিল। তদন্তে দেখা গেছে, ওই ওষুধগুলি এ দেশে আনার কোনও বৈধ কাগজপত্র নেই। চলতি বছরের গোড়ার দিকে কলকাতা থেকে কোটি কোটি টাকার জাল ওষুধ ধরেছিল ড্রাগ কন্ট্রোল। তদন্তকারী সংস্থা জানাচ্ছে, এই চক্রের জাল কোথায় কোথায় ছড়িয়ে আছে,

সে জন্য খোঁজ শুরু হয়েছে। কোন কোন ওষুধের দোকানে এগুলি সরবরাহ করা হয়েছিল, সে বিষয়টিও জনার চেষ্টা চলছে। উদ্ধার হওয়া ওষুধগুলির নমুনা ফরেনসিকে পাঠানো হয়েছে। দ্রুত কর্তৃপক্ষকে আদালতে তোলা হলে ১৪ দিনের জেল হেফাজতে রাখার নির্দেশ দিয়েছে আদালত।

Date: 01.01.2025

कैंसर और डायबिटिज की दवाओं के रूप में चल रहा था मौत का कारोबार
दवा दुकान की मालकिन को ड्रग्स कंट्रोल विभाग ने किया गिरफ्तार:सन्मार्ग, 1st Jan. 2025

कैंसर और डायबिटिज की दवाओं के रूप में चल रहा था मौत का कारोबार

दवा दुकान की मालकिन को ड्रग्स कंट्रोल विभाग ने किया गिरफ्तार

सन्मार्ग संवाददाता

कोलकाता : कोलकाता में चल रहे नकली दवा के कारोबार का भंडाफोड़ हुआ है। एक दवा दुकान से बड़ी मात्रा में नकली कैंसर, एंटी-डायबिटिक दवाएं बरामद की गईं। इसके बाद दबाव शुरू हो गया। कैंसर और डायबिटिज जैसी बीमारियों की दवाओं का व्यापार हो रहा है। घटना में एक महिला को गिरफ्तार किया गया है। नकली दवा पर लिखा है 'मेड इन बांग्लादेश'। घटना भवानीपुर और रिजेंट पार्क थाना इलाके की है। अभियुक्त के गोदाम से 6.60 करोड़ की दवाएं जब्त की गयीं। अभियुक्त का गोदाम भवानीपुर इलाके में था।

क्या है पूरा मामला : जानकारी

के अनुसार गत 17 नवंबर को सेंट्रल ड्रग्स कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन और राज्य ड्रग्स कंट्रोल विभाग के अधिकारी इलाके में आये और तलाशी ली। यहां से डिब्बों में भारी

6.60 करोड़ रुपये की नकली दवाएं जब्त

मात्रा में नशीली दवाएं बरामद की गईं। आरोप है कि ये सभी दवाइयां नकली थीं। सूत्रों के मुताबिक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल कर नकली दवा का कारोबार धड़ल्ले से चल रहा था। यहां तक कि आयरलैंड, तुर्की, बांग्लादेश और अमेरिका की दवाइयों का भी लेबल

बरामद किया गया है। दवा बनाने की विभिन्न सामग्रियां भी बरामद की गईं। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के सूत्रों के मुताबिक दुकान के मालिक इस नकली दवा के किसी भी तरह के दस्तावेज नहीं दिखा सके। बरामद माल का बाजार मूल्य 6.60 करोड़ रुपये है। इस घटना में एक महिला को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। हालांकि, आशंका है कि इस गिरोह में एक से अधिक लोग शामिल हो सकते हैं। नकली दवाओं के गिरोह पर अंकुश लगाने के लिए वर्ष के अंत में केंद्र का अभियान जारी है। इस अभियान में कोलकाता में सबसे बड़े गिरोह का पर्दाफाश हुआ और उसका तार बांग्लादेश से जुड़ा है।

Dabrowski reveals cancer treatment :The Asian Age, 2nd Jan. 2025

Dabrowski reveals cancer treatment

Montreal: Canada's Gabriela Dabrowski revealed Tuesday that her run to Olympic tennis bronze in Paris came as she received treatment for breast cancer.

"How can something so small cause such a big problem? This is the question I asked myself when I was diagnosed with breast cancer back in mid-April," the 32-year-old doubles specialist wrote on *Instagram*.

"I know this will come as a shock to many, but I am okay and I will be okay. Early detection saves lives. I can wholeheartedly agree with this," she added.

Dabrowski said she discovered a lump in her left breast during a 2023 self-exam, but at that time was told its size meant there was no cause for concern.

A year later it was larger and she underwent a biopsy and received the diagnosis.

"Those are words you never expect to hear, and in an instant your life or the life of a loved one turns upside down," said Dabrowski, who won the 2023 US Open women's doubles title, the 2018 Australian Open mixed-doubles title and the 2017 French Open mixed-doubles title. — AFP

IIT Guwahati-Bose Institute researchers develop injectable hydrogel for cancer treatment without side effects: The Statesman, 4th Jan. 2025

IIT Guwahati-Bose Institute researchers develop injectable hydrogel for cancer treatment without side effects

RITWIK MUKHERJEE
KOLKATA, 3 JANUARY

Going by the International Agency for Research on Cancer, 1.7 million new cancer cases would be detected annually by 2030 in India. Within this new patient pool, there is a growing number of patient pool requiring advanced treatments or treatments that are not easily accessible due to affordability barriers or availability barriers.

And now in a multi-institutional research led by researchers from Indian Institute of Technology Guwahati and Bose Institute Kolkata, an advanced injectable hydrogel has been developed for localised cancer treatment. This innovative hydrogel-based therapy delivers anti-cancer drugs directly to tumour sites, significantly reducing the side effects typically associated with con-

ventional cancer treatments.

The findings of this research have been published in the prestigious *Materials Horizons*, a journal of the Royal Society of Chemistry. The paper is co-authored by Prof. Debapratim Das, along with his research scholars Tanushree Das and Ritvika Kushwaha from IIT Guwahati, and collaborators Dr. Kuldip Jana, Satyajit Halder, and Anup Kumar Misra from Bose Institute Kolkata.

Significantly, cancer continues to be a pressing global health challenge, with millions of patients affected worldwide. Current treatments, such as chemotherapy and surgical interventions, often have severe limitations. Surgical removal of tumours is sometimes not feasible, particularly for internal organs, while chemotherapy's systemic delivery often results in harmful side effects by

affecting both cancerous and healthy cells.

In the latest study, these challenges have been addressed by designing a hydrogel that delivers drugs precisely to the tumour site, ensuring localised action.

Hydrogels are water-based, three-dimensional polymer networks capable of absorbing and retaining fluids. Their unique structure mimics living tissues, making them suitable for biomedical applications. This newly developed hydrogel acts as a stable reservoir for anti-cancer drugs and releases them in a controlled manner, responding to specific conditions in the tumour microenvironment.

The hydrogel, composed of ultra-short peptides—biocompatible and biodegradable building blocks of proteins—is designed to remain insoluble in biological fluids,

ensuring it stays localized at the injection site. It responds to elevated glutathione (GSH) levels, a molecule abundant in tumour cells. Upon encountering high GSH levels, the hydrogel triggers a controlled drug release directly into the tumour, minimising its interaction with healthy tissues and reducing systemic side effects. This work, therefore, exemplifies how scientific innovation can directly address the pressing needs of cancer treatment. The hydrogel's unique properties allow it to work in harmony with the biological environment, offering precision where it is needed most. We are excited by its potential to transform our thoughts about localized drug delivery. Interestingly, in pre-clinical trials on a murine model of breast cancer, the hydrogel showcased remark-

able efficacy. A single injection of the hydrogel, loaded with the chemotherapy drug Doxorubicin, resulted in a nearly 75 per cent reduction in tumour size within 18 days. Crucially, the hydrogel remained localized at the tumour site, steadily releasing the drug over time without causing detectable side effects on other organs.

The good thing is that further studies are already going on to find out the maximum amount of reduction in the size of the tumour by a single dose. Researchers are also looking into other types of tumours. Once all the studies are complete, they will apply it to take the material for clinical trial. What is needed is an appropriate partner to help academic researchers to do the same. Once that happens, it will be a game changer in cancer treatment.

ক্যান্সার আক্রান্তকে একঘরে, অভিযোগ: আজকাল, 7th Jan. 2025

ক্যান্সার আক্রান্তকে একঘরে, অভিযোগ

নন্দীগ্রাম-১ ব্লকের ওসমানচকে গ্রামে ক্যান্সার আক্রান্ত এক ব্যক্তির পরিবারকে সামাজিক বয়কটের ‘ফতোয়া’ জারির অভিযোগ উঠেছে মোড়লদের বিরুদ্ধে। স্থানীয় বাসিন্দা বিশ্বামিত্র ওবার দায়ের করা অভিযোগের তদন্তে সোমবার এলাকায় যান সংশ্লিষ্ট বিডিও সৌমেন বণিক। অভিযোগকারী ও তাঁর পরিবারের লোকজনের পাশাপাশি গ্রামবাসীদের সঙ্গে কথা বলে অভিযোগের ব্যাপারে খোঁজ খবর নেন তিনি। বিডিও বলেন, ‘অভিযোগ পেয়েই গ্রামে গিয়ে ঘটনার ব্যাপারে খোঁজখবর নিয়েছি। অভিযোগকারীর পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও কথা বলেছি।’

Date: 07.01.2025

স্তন ক্যান্সার শনাক্ত করতে নতুন টুল ৯৮ শতাংশ
কার্যকর: দৈনিক স্টেটসম্যান, 7th Jan. 2025

স্তন ক্যান্সার শনাক্ত করতে নতুন টুল ৯৮ শতাংশ কার্যকর



গবেষণা বলছে, নতুন মেশিন লার্নিং-ভিত্তিক স্ক্রিনিং পদ্ধতি স্তন ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণ শনাক্ত করতে ৯৮ শতাংশ কার্যকর। এডিনবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকদের দ্বারা পরিষ্কৃত এই কৌশলটি, মেশিন লার্নিংয়ের সঙ্গে লেজার বিশ্লেষণকে সংযুক্ত করেছে। স্তন ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে রোগীদের শনাক্ত করার এই ধরনের প্রক্রিয়া এই প্রথম। গবেষকরা বলছেন, এটি একাধিক ধরনের ক্যান্সারের জন্য একটি সফল স্ক্রিনিং পরীক্ষা হয়ে উঠতে পারে।

এই কৌশলটি রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে রক্ত প্রবাহে ঘটে যাওয়া সূক্ষ্ম পরিবর্তনগুলি ধরতে পারে- যা স্টেজ ১এ নামে পরিচিত। এটি সাধারণ পরীক্ষাগুলির দ্বারা শনাক্ত করা যায় না।

শারীরিক পরীক্ষা, এক্স-রে, আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান, বা স্তন টিস্যুর একটি নমুনা পরীক্ষা, যা বায়োপসি নামে পরিচিত- বর্তমানে স্তন ক্যান্সারের জন্য আদর্শ পরীক্ষা বলে বিবেচিত। এগুলি রোগীর বয়সের উপর ভিত্তি করে বা তিনি ঝুঁকিপূর্ণ স্টেজে রয়েছেন কিনা, তার উপর নির্ভর করে।

জানালি অফ বায়োফোটনিক্স-এ

প্রকাশিত এই পরীক্ষামূলক নতুন গবেষণায়, স্তন ক্যান্সার রোগীদের ১২টি নমুনা অন্তর্ভুক্ত ছিল। গবেষণায়, একটি লেজার বিশ্লেষণ কৌশল-যা রমন স্পেকট্রোস্কোপি নামে পরিচিত, তাকে মেশিন লার্নিংয়ের সঙ্গে সংযুক্ত করা হয়।

দেখা যাচ্ছে এটি ৯৮ শতাংশ কার্যকর স্টেজ ১-এর স্তন ক্যান্সার শনাক্ত করতে। রোগীদের কাছ থেকে সংগ্রহ করা রক্তের প্লাজমায় লেজার রশ্মির বিকিরণ করার পর একটি স্পেকট্রোমিটার যন্ত্র ব্যবহার করে, রক্তের সাথে মিথস্ক্রিয়া করার হয়। স্পেকট্রোমিটারটি তখন কোষ এবং টিস্যুগুলির রাসায়নিক গঠনের ক্ষুদ্র পরিবর্তনগুলি প্রকাশ করে-যা এই রোগের প্রাথমিক সূচক। এরপর মেশিন লার্নিং অ্যালগরিদম ব্যবহার করে চিকিৎসকরা ফলাফলগুলি ব্যাখ্যা করতে পারেন।

অভিনব পদ্ধতি ব্যবহার করে, গবেষকরা ৯০ শতাংশেরও বেশি নির্ভুলতার সঙ্গে চারটি প্রধান স্তন ক্যান্সারের নানা উপপ্রকারের প্রত্যেকটির মধ্যে পার্থক্য করতে পেরেছেন। এটি রোগীদের আরও কার্যকর, সুফলদায়ী চিকিৎসায় সাহায্য করবে আগামী দিনে।



Date: 11.01.2025

The University Sheffield invites application for MSc Cancer Biology and Therapeutics: The Statesman, 11th Jan. 2025

The University of Sheffield invites applications for MSc Cancer Biology and Therapeutics

The University of Sheffield, UK, is inviting applications for its MSc Cancer Biology and Therapeutics starting in September 2025.

The programme provides research-led teaching in fundamental cancer biology, clinical oncology, and the latest advances in modern therapeutics, including immunotherapy and precision medicine. In addition, the six-month full-time research project is excellent preparation for a PhD and a career in healthcare or the pharmaceutical industry.

This course connects the cancer research that scientists conduct in the lab with the treatments that oncology patients receive. It covers the fundamental science of cancer, clinical aspects of cancer diagnosis and treatment, the current and emerging technologies of cancer research, and the process of translating scientific discoveries into new therapies in areas including immunotherapy and precision medicine. Six months of the course are dedicated to the full-time research project, which students will undertake with one of the university's world-leading research teams to develop valuable research skills.

Students will study the cellular and molecular biology that underpins the transformation of normal cells into cancer cells and how these can be exploited in precision medicine. In addition, students will learn about the broader epidemiology of cancer, gaining insight into cancer risks and disease patterns within the population to understand how and why cancer occurs. The tumour microenvironment and its potential for therapeutic targeting are examined in detail. Students will learn how tumours grow, how cancer spreads, and how the cells that interact with cancer cells, such as immune cells, can influence tumour progression.

The process of clinical diagnosis and treating

cancer is explored from the perspective of researchers, clinicians, and survivors of the disease. Topics range from the process of identifying potential pharmaceuticals to genetic screening and clinical trials. You will also learn about laboratory and clinical research methods and have the option to take either a bioinformatics course to get experience working with complex biological data sets or a Home Office license course, so students can find out how in vivo experiments are carried out and regulated.

The University of Sheffield is a recognised centre of excellence and the cancer biology and therapeutics programme is led by experienced cancer researchers and clinicians. Students will also be encouraged to attend cancer-related seminars across the university with leading cancer researchers from around the world to learn about the latest developments in oncology and take part in broader professional skills training.

Eligibility - Holders of a three /four-year bachelor's degree with a minimum of 60 per cent from a recognised university in a relevant subject. Degrees in the following subject areas are accepted: Biochemistry, biology, genetics, medicine, molecular biology, and veterinary science. IELTS 7 (with 6.5 in each component) or University equivalent.

Fee - Overseas (2025 annual fee): £33,970

Scholarship- The University of Sheffield offers 75 International Postgraduate Taught Merit Scholarships for the 2025 entry. Each scholarship is a competitive award worth £10,000 towards the original tuition fee for a postgraduate taught programme starting in September 2025. The scholarships are available to all new international students who meet the eligibility criteria. The deadline for scholarship applications is 1 pm (UK time) on Monday 12 May 2025.

ক্যানসার-চিকিৎসা: আনন্দবাজার পত্রিকা, 12th Jan. 2025

ক্যানসার-চিকিৎসা

► ক্যানসারের চিকিৎসায়

অত্যাধুনিক প্রোটন বিম থেরাপির কথা এখন সামনে আসছে। যদিও দেশে ক্যানসার চিকিৎসার যে সমস্ত হাসপাতাল রয়েছে, সর্বত্র এই পরিষেবা এখনও চালু হয়নি। এ বার সেই প্রোটন বিম থেরাপি চালু করতে চলেছে হায়দরাবাদের একটি বেসরকারি হাসপাতাল। আগামী কয়েক মাসের মধ্যে তাদের নতুন ক্যানসার কেন্দ্র চালু হবে বলে দাবি। যা তৈরিতে প্রায় ৮০০ কোটি টাকা বিনিয়োগ করা হয়েছে। ৩০০ শয্যার ওই ক্যানসার চিকিৎসা কেন্দ্রটিতে অত্যাধুনিক প্রোটন বিম থেরাপি পরিষেবা মিলবে বলে জানান হাসপাতালের চেয়ারম্যান, চিকিৎসক ডি নাগেশ্বর রেড্ডি। হায়দরাবাদের 'এআইজি' হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের আরও দাবি, ওই পরিষেবা চালু হলে তা হবে দেশের তৃতীয় প্রোটন থেরাপি সেন্টার এবং তেলঙ্গানা ও অন্ধ্রপ্রদেশের প্রথম প্রোটন থেরাপি সেন্টার।

ব্লাড ক্যান্সারের কারণ ও চিকিৎসা: দৈনিক স্টেটসম্যান, 21st Jan. 2025

সালবার ২১ জানুয়ারি ২০২৫ • কলকাতা

ব্লাড ক্যান্সারের কারণ ও চিকিৎসা

ব্লাড ক্যান্সার কী এবং এর লক্ষণগুলি কেমন?

রক্তের ক্যান্সার রক্তকণিকা তৈরি ও কাজ করার ক্ষমতাকে বাধা দেয়। বেশিরভাগ রক্তের ক্যান্সার অস্টিম্যালাইজড গ্লোবুল, যেখানে রক্ত তৈরি হয়। এখানে সেটম সেল থেকে তিন ধরনের রক্তকণিকা তৈরি হয়- লোহিত রক্তকণিকা, শ্বেত রক্তকণিকা এবং প্লাটিলেট। রক্তের ক্যান্সারের কারণে অস্টিম্যালাইজড রক্তকণিকা দ্রুত বাড়তে থাকে এবং স্বাভাবিক রক্তকণিকা তৈরির প্রক্রিয়া নষ্ট হয়। এই অস্টিম্যালাইজড ক্যান্সারগুলো রক্তের স্বাভাবিক কাজ, যেমন সক্রিয়তার বিরুদ্ধে লড়াই বা রক্তপাত বন্ধ করাতে বাধাগ্রস্ত করে।

রক্তের ক্যান্সারের তিনটি প্রধান ধরন হল-

লিউকেমিয়া: এটি এক ধরনের রক্ত ও অস্টিম্যালাইজড ক্যান্সার। এতে অস্টিম্যালাইজড

রক্ত ও প্রাথমিক টেস্ট করা হয়, যাতে মাইলোমার কারণে তৈরি হওয়া রাসায়নিক বা প্রোগ্রাম সনাক্ত করা যায়। কিন্তু ফেরে, অস্টিম্যালাইজড বায়োপসি, এমআরআই (MRI), পিটি (PET) এবং সিটি (CT) স্ক্যান- মাইলোমার উপস্থিতি এবং এর বিস্তারের পরিমাণ নির্ধারিত করতে ব্যবহার করা হয়।

কোন স্টেজে সনাক্ত হলে এই অসুখে নিরাময় সম্ভব?

ব্লাড ক্যান্সারের মধ্যে লিউকেমিয়া এবং মাইলোমার ক্ষেত্রে তথাকথিত স্টেজিং বলতে আমরা যা বুঝি, তা হয় না। কারণ এই দুই রোগেই ক্যান্সারের কোষ রক্তের মধ্যে রয়েছে বলে ধারণা করা হয়। তাই সবই আতঙ্কজনক স্টেজ বলে ধরে নিতে হবে। কিন্তু এটা মনে রাখতে হবে

প্রয়োজন হয়।

মাইলোমার ক্ষেত্রে একাধিক নতুন ওষুধ রয়েছে যার প্রয়োগে রোগী অনেকদিন ভালো থাকে। বোন ম্যারো ট্রান্সপ্লান্ট করে মাইলোমাকে সম্পূর্ণ নির্মূল করা সম্ভব।

CAR T-cell থেরাপি ব্লাড ক্যান্সারের চিকিৎসায় একটি নতুন চিকিৎসা পদ্ধতি। এই

মেথডে, রোগীর টি-সেলগুলোকে ল্যাবরেটরিতে জেনেটিক মডিফিকেশন করে 'Chimeric Antigen Receptor (CAR)' যুক্ত করা হয়। এই

মডিফাইড টি-সেলগুলো নির্দিষ্ট ক্যান্সার সেলকে টার্গেট করে ধ্বংস করতে পারে। CAR T-cell

থেরাপি প্রায়ই লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা এবং মাইলোমার মতো ব্লাড ক্যান্সারের চিকিৎসায়

ব্যবহৃত হয়, যেখানে অন্যান্য প্রচলিত চিকিৎসা

দ্রুত পাশ্চাত্যে সময়, তার সঙ্গেই তাল মিলিয়ে পাশ্চাত্যে মানুষের অভ্যাসও। সেই অভ্যাসে শিকিয়ে স্বাস্থ্যবিধি। ছুটন্ত মানুষের না আছে খাবার ঠিক, না ঘুমের। তাতেই ঘনাচ্ছে যত বিপদ। আর সেই বিপদের হদিস নিয়ে সমাধান দিতে আমরা হাজার হাজার হাল-হকিকৎ নিয়ে, সঙ্গে সুস্থ থাকার পরামর্শও।

নতুন বছর শুরু হলেই আমরা সবাই কোনও না কোনও রেজলিউশন নিই, যাতে জীবন হয় মসৃণ। কিন্তু স্বাস্থ্যই যদি ভালো না থাকে তাহলে ভালো থাকা কী যায়। তাই আসুন না বছরের শুরুতেই আমরা এমন একটি রেজলিউশন নিই, যাতে সুস্থ-সবল থাকতে পারি।

১. হাট
আমরা সবাই অনবিস্তার হাট কিন্তু যথেষ্ট পরিমাণে নয়। দৈনিক হাটার বেশ কিছু উপকারিতা রয়েছে। এতে মস্তিষ্কে রক্তচলাচল বাড়ে। ফলে মস্তিষ্ক আরও সক্রিয় হয়ে ওঠে।

হাটার ফলে হাট ভালো থাকে। দক্ষিণ আমেরিকার জঙ্গলে সিমানে নামের এক শ্রেণীর মানুষ বসবাস করে, যাদের মধ্যে ৮০ বছরের কোনও ব্যক্তির হাট, ৫০ বছরের মতো। কারণ এরা অধিক সক্রিয় করে সাধারণত।

হাট কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়, হজম শক্তি বাড়ায়। এতে সুস্থমনশীল ভিত্তিও বাড়ে। বিশপতা কাটাতে সাহায্য করে। হাটার ফলে রক্তপ্রবাহ বাড়ে, ফলে বিভিন্ন অংশের ব্যথা কমে। দেখা গেছে রক্তপ্রবাহের সমস্যা থাকেও বিলম্বিতা তৈরি হয়।

২. জল
দিনে তিন থেকে চার লিটার জল খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। জলই খাদ্যের পুষ্টিগুণ শরীরে পৌঁছে দেয়। বর্জ্য পদার্থ সঠিক কোষ থেকে বহন করে রেনন হিসাবে দেহ থেকে বের করে দেয়। অস্ত্রি সন্ধিগুলির পুষ্টিগুণ সর্ববাহ্য করে। শরীরের ২/৩ অংশই জল।

পানীয় হিসাবে জলের কোনও বিকল্প হয় না। জলের গুণাগুণগুলি জেনে নেওয়া যাক-
-খাবার আগে জল পান করলে ওজন কমাতে তা সাহায্য করে।
-কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। হৃদকে উজ্জ্বল ও সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

-কিডনি স্টোন হওয়া আটকায়ে, ইউটিআই-এর সমাধান কমায়।
-দেহে সোডিয়ামের ভারসাম্য বজায় রাখে।
-হাইদ্রাল সঙ্ক্রমণ হলে হাইদ্রাসকে দেহ থেকে নির্গত করতে সাহায্য করে।

৮-১০ ঘণ্টা না খেয়ে থাকার পর শরীর পর্যাপ্ত এনার্জি পায়। ভরপেট রেকফল্ট করলে অস্বাস্থ্যের খাবারের প্রবণতা কমে। ফলে ওজনও কমে।
-ক্রেফফল্ট সঠিকভাবে না করলে বা এড়িয়ে গেলে সুস্থতা কমে যায় (Hypoglycemia) ও মাইগ্রেইন সমস্যা বাড়ে।

ডিমার করার সময় ধীরে-সুধে ভালোভাবে চিড়িয়ে খান। রাতে অল্প খাবেন ও খাবার পর অন্তত ৩০ মিনিট হাটুন। রাতে পৌষ্টিকত্বের সক্রিয়তা কম থাকে, ফলে ভারী খাবার হজমের সমস্যা হয়।

খাবার সাইকেলেট ফাটোর (জাঙ্ক ফুড, মাংস, মাখন, মাজারিন কেক, তৈলাক্ত খাবার ইত্যাদি) পরিমাণ কমান। খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে অ্যান্টি অক্সিডেন্টের বিভিন্ন উৎস। যেমন-সাইট্রাস ফ্রুটস। কমলালেবু, আমলা এবং বেরিজার্টীয় ফল ছাড়াও আমেজ ইত্যাদি যেহেতু হক-এতে ভিটামিন সি থাকে।

হোলগ্রেন-যুক্ত শশা, সামুদ্রিক মাছ যাতে সোয়েডিয়াম ও জিঙ্ক-এর মতো অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকে, এগুলি অস্বাস্থ্যের কারণে সাহায্য করে। বিভিন্ন শরৎ মেনন পানীয় রোগের জন্য উপকারী।

হলুকে, কার্বাইডমিন থাকে যাতে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট

রয়েছে।
গিন-টিডে ক্যাটোচিন থাকে যেটি ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে খুবই সহায়ক। এটি হৃদপিণ্ড ভালো রাখে। ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমায়।
এতে ৭০% এর বেশি Cocoa থাকে যাতে ফ্ল্যাভোনয়েড উপস্থিত থাকে। এটিও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।

৫. প্রতিক্রিয়াশীল খাবার
এই ধরনের প্রসেসড ফুড বলতে বোঝায় প্রিজার্ভেটিভ ও বিভিন্ন ফুড অ্যাডিটিভ যুক্ত খাদ্য। যেগুলি খাবারের স্বাদ ও সেলার লাইফ বাড়ায়।

মানুষ ধরনের ফোডজ ফুড, চিনিযুক্ত খাদ্য-পানীয়, স্বাদযুক্ত বাসম, শুকনো প্রসেসড ফল, মাইক্রোওয়েভ পপকর্ন ইত্যাদি এই ধরনের ফুডের মধ্যে পড়ে।

৬. চিনি বর্জন করতে হবে
বিজ্ঞানীরা বলেন, প্রাচীনকালে চিনির কোনও ব্যবহারই ছিল না। বরং আখের গুড়, মধু প্রভৃতি বেশি ব্যবহার করা হতো। অতিরিক্ত চিনি খেলে

ডায়াবেটিস, ওজন বাড়ি প্রভৃতি সমস্যা হয়। কারণ যুক্তোজ রক্তে বাড়তে থাকে। অন্যদিকে অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণে রাখতে খুবই সহায়ক। এটি হৃদপিণ্ড ভালো রাখে। ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমায়।

৭. ডার্ক চকোলেট
এতে ৭০% এর বেশি Cocoa থাকে যাতে ফ্ল্যাভোনয়েড উপস্থিত থাকে। এটিও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।

৮. হোলগ্রেন-যুক্ত খাবার
হাট অ্যান্টি, স্টোফ, ওয়ালা ক্যান্সার, গলার ক্যান্সার, অ্যান্টিউ ম্যালয়েড লিউকেমিয়া প্রভৃতি রোগ সৃষ্টি হতে পারে। এছাড়াও সিগারেট, ফুসফুসের ক্যান্সার, প্রজননকক্ষের হ্রাস, ডিমেনশিয়া, চর্মরোগ হতে পারে, তামাকজাত ব্রণ্য সেবন করলে।

৯. যোগব্যায়াম
যোগ মূলত সংস্কৃত শব্দ। এর অর্থ সমন্বয় সাধন করা। বলা যায় ব্যক্তির মন ও শরীরকে শরীরচর্চা মাধ্যমে একত্রে গাঁথা বা যুক্ত করা-ই বলে যোগ।

এতে হজমশক্তি বাড়ে। শরীরে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। একাধাতা বাড়ে, সুস্বাদু, মনোহর, ইন্ডিয়ান সিস্টেম শক্তিশালী হয়। অর্থাৎ যোগ মেনন মনোহর শক্তি আনে, তেননিই ফিটনেস বাড়াতো সাহায্য করে। এর সঙ্গে হালকা ব্যায়াম ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে। সুগার, প্রেসার, কোলেস্টেরলের মতো সমস্যাও নিয়ন্ত্রিত হবে।

১০. পর্যাপ্ত ঘুম
ঘুম ঠিক না হলে বিপাক, হরমোনের কাজ ইন্ডিয়ান সিস্টেমের কাজ বাহত হয়। রাতের ঘুম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা দিনের কল্যাণে পুষ্টি পূরণ করা সম্ভব নয়। বিপাক সঠিক না হলে ওজন বৃদ্ধি পায়। রোগ মোটামুটি একই সময়ে ঘুমের চেষ্টা করুন। ঘুমের যোগ্যতার অন্তত ২ ঘণ্টা আগে রাতের খাবার শেষ করুন। মোবাইল বা টিভি, কখনওই শুতে যাওয়ার সময় দেখা ঠিক নয়। দেখা গেছে ১০ একক night time light বৃদ্ধি পেলে ঘুমের সমস্যা প্রায় ২.২০% বাড়ে। এছাড়াও গবেষণা বলছে দুপুরে ১৫-২০ মিনিটের একটি 'পাওয়ার ন্যাপ' খুব ভালো কাজে দেয়। এতে একাধাতা বাড়ে, শরীর ও মন সতেজ থাকে।

ড. শতরূপা চট্টোপাধ্যায়
B.Sc. (Cul), B.M.S (Cul)
হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক



রক্তকণিকা খুব দ্রুত তৈরি হয়। এই কণিকাগুলো সক্রিয়ভাবে বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে না, একইসঙ্গে অস্টিম্যালাইজড রোগের রক্তকণিকা ও প্লাটিলেট তৈরি করতে বাধা দেয়।

লিউকেমিয়া: এটি মূলত লিম্ফাটিক সিস্টেমের হওয়া

একটি রক্তের ক্যান্সার।

লিম্ফাটিক সিস্টেম শরীর থেকে বাড়তি তরল

সরিয়ে দেয় এবং রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই

লিউকেমিয়াই নামের শেষে রক্তকণিকা সক্রিয়তার

বিরুদ্ধে লড়াই করে। লিউকেমিয়া, এই



এটি ক্যান্সার লেগে ধ্বংসের সম্ভাবনা বাড়ায় এবং

‘ক্যান্সার’ শব্দের মতো কাজে লাগায়। এটি মেন ব্লাড ক্যান্সারের উপর সার্জিক্যাল স্ট্রাইক।

নিরাময়ের পর রোগী কি এই রোগে পুনরায় আক্রান্ত হতে পারেন?

রক্তের ক্যান্সার চিকিৎসার পর আবার ফিরে আসার সম্ভাবনা, অনেক কিছুতে নির্ভর করে। যেমন ক্যান্সারের ধরন, এটা কোথায় ছড়িয়েছে, চিকিৎসার ফলাফল এবং রোগীর স্বাস্থ্য।

লিউকেমিয়া চিকিৎসা রোগীর বয়স, স্বাস্থ্য অবস্থা, লিউকেমিয়ার ধরন (আক্রান্ত বা ক্রনিক) এবং রক্তের উপর নির্ভর করে। প্রধান চিকিৎসাগুলো হল কেমোথেরাপি, যা ক্যান্সার সেল ধ্বংস করে, টার্গেটেড থেরাপি, যা নির্দিষ্ট প্রোগ্রাম বা ক্রনিক টার্গেট করে এবং রেডিয়েশন থেরাপি, যা হাই-এনার্জি রশ্মির মাধ্যমে ক্যান্সার সেল নষ্ট করে।

স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত সেল প্রতিস্থাপন করা হয় সুস্থ সেল সেল দিয়ে। ইমিউনোথেরাপি শরীরের ইমিউন সিস্টেমকে বৃদ্ধি করে ও লিউকেমিয়া সেলের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।

আক্রান্ত লিউকেমিয়ার তীব্র চিকিৎসা প্রয়োজন হয়, কিন্তু ক্রনিক লিউকেমিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে নিয়মিত পর্যবেক্ষণ এবং হালকা চিকিৎসাই প্রয়োজন হয়।

সময়মতো সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা শুরু করলে সেসে ওঠার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়।

লিউকেমিয়ার চিকিৎসা করা হয় কেমোথেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি, ইমিউনোথেরাপি সাহায্যে। রেডিয়েশন থেরাপি অনেক ক্ষেত্রেই প্রয়োজন হয়। রোগ ফিরে এলে বোন ম্যারো ট্রান্সপ্লান্টের

ক্যান্সার রোগীর রহস্যমৃত্যু: দৈনিক স্টেটসম্যান, 21st Jan. 2025

ক্যান্সার রোগীর রহস্যমৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি— গলায় ফাঁস লাগিয়ে আত্মহত্যা করলেন এক প্রৌঢ়। মৃতের নাম সোবান আলী সদর (৫৬)। তিনি বাঁশভ্রোণী থানা এলাকার ব্রহ্মপুর বাদামতলার বাসিন্দা। রবিবার সন্ধ্যা সাড়ে ৬টা নাগাদ সোবান আলীকে গলায় ফাঁস লাগিয়ে ঝুলতে দেখেন তাঁর স্ত্রী। তারপর থানায় খবর দেওয়া হলে পুলিশ গিয়ে দেহ উদ্ধার করে নিয়ে যায় এমআর বাঙুর হাসপাতালে। সেখানেই প্রৌঢ়কে মৃত বলে ঘোষণা করা হয়। ঘটনার তদন্তে নেমে অস্বাভাবিক মৃত্যুর মামলা রুজু করেছে পুলিশ। তদন্তে নেমে পুলিশ জানতে পারে দীর্ঘদিন ধরে ক্যান্সার রোগে আক্রান্ত ছিলেন প্রৌঢ়। এলাকার এক মুদির দোকানে কাজ করলেও সেই অর্থে সংসার চলতো না। তাই সেই কারণে মানসিক এবং আর্থিক যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতেই সোবান আলীর এই চরম সিদ্ধান্ত বলে মনে করছেন তদন্তকারী কর্মকর্তারা। যদিও ময়নাতদন্তের প্রাথমিক রিপোর্ট এলেই বিষয়টি স্পষ্ট হবে বলে মত লালবাজারের কর্তাদের। অন্যদিকে মৃতের ঘর থেকে উদ্ধার হয়েছে একটি সুইসাইড নোটও। যেখানে তিনি তাঁর মৃত্যুর জন্য কাউকে দায়ী করেননি।

भोजन व जीवन शैली में परिवर्तन से कम होती है कैंसर की संभावना:सन्मार्ग, 26th Jan. 2025

भोजन व जीवन शैली में परिवर्तन से कम होती है कैंसर की संभावना



विशेषज्ञों के अनुसार भोजन और जीवन शैली में परिवर्तन लाकर व्यक्ति कैंसर की संभावना को 30-40 प्रतिशत कम कर सकता है। हार्वर्ड में हुए एक शोध के अनुसार शरीर में वसा का अधिक हो जाना भी कैंसर का एक कारण है क्योंकि वसा के ऊतक एस्ट्रोजन और इंसुलिन पैदा करते हैं, जो ट्यूमर के बढ़ने का कारण बनता है, इसलिए अधिक तैलीय व वसायुक्त भोजन का

सेवन न करें क्योंकि ये लिवर, स्तन, कोलोन और पैनक्रियास के कैंसर की संभावना को बढ़ाते हैं। अगर वसा का सेवन कर भी रहे हैं तो केवल असंतुष्ट वसा का सेवन ही करें।

धूम्रपान और अल्कोहल का सेवन भी न करें। धूम्रपान फेफड़ों व मुंह के कैंसर का मुख्य कारण है। अल्कोहल का अधिक सेवन बड़ी आंत, जिगर व पैनक्रियास के कैंसर की संभावना को बढ़ाता है। नियमित व्यायाम स्तन कैंसर व बड़ी आंत के कैंसर की संभावना को कम करता है। फलों व सब्जियों का सेवन अधिक करें क्योंकि इनमें ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो कैंसर से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

Date: 26.01.2025

City doctor gets Padma Shri for cervical cancer crusade: The Times of India, 26th Jan. 2025

City doctor gets Padma Shri for cervical cancer crusade

DurgeshNandan.Jha
@timesofindia.com

New Delhi: A city gynaecologist known for her pioneering work in cervical cancer treatment has been recognised with a Padma award this year.

Govt on Saturday conferred the Padma Shri- the fourth highest civilian award- to Dr Neerja Bhatla, the former head of obstetrics and gynaecology at AIIMS Delhi, in the medicine (gynaecology) category for her crusade against cervical cancer - the second most common cancer among women in India.

Jan is cervical cancer awareness month.

Speaking to **TOI**, Dr Bhatla said she was honoured to receive the award. "Cervical cancer is a scourge affecting lakhs of women each year in India, a tragedy as it is preventable. Over the years, we have discovered and validated the HPV vaccine, diagnostic tests



Dr Neerja Bhatla

and treatment devices that can be effective and acceptable in the Indian setting," the former head of obstetrics and gynaecology at AIIMS said.

She added: "I hope this will make us focus our energies once again on promoting the implementation of HPV vaccination for every girl before she is 15 years and screening every woman between 30 and 50 years. We have the tools to reach last mile facilities leaving no one behind. We need to engage in effective public private partnerships to make cervical cancer elimination a reality."

Last year, 13 eminent persons were conferred Padma awards for their contributions in various fields of medicine. This included Hemchand Manjhi, a traditional medicine practitioner treating patients across states, especially the needy in villages; Yanung Jamoh Lego, a tribal herbal medicine expert; and Prema Dhanraj, a burn victim turned surgeon who overcame personal tragedy to dedicate her life to the cause of burn victims, among others. No one from Delhi was chosen for the Padma awards in the medicine category.

In 2023, Dr I C Verma, adviser, institute of medical genetics and genomics at Delhi's Sir Ganga Ram hospital, was the only doctor to get Padma Shri from the capital. Earlier, in 2015, Dr Alka Kriplani - another prominent doctor from the gynaecology department of AIIMS - was conferred with the Padma Shri award.

ভারতে কেন ক্যান্সার দেরিতে নির্ণয় করা হয়?: দৈনিক স্টেটসম্যান, 28th Jan. 2025

ভারতে কেন ক্যান্সার দেরিতে নির্ণয় করা হয়?

ক্যান্সার এমন একটি শব্দ যা এড়িয়ে যাওয়াই কঠিন। ভারতে বেশিরভাগ মানুষের জীবন প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে এর দ্বারা প্রভাবিত হয়েছে। এই রোগটির প্রতিরোধ ও চিকিৎসা বজায় রাখতে, দীর্ঘ লড়াই চালিয়ে যেতে হয়। ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিকেল রিসার্চ-ন্যাশনাল ক্যান্সার রেজিস্ট্রি প্রোগ্রাম (আইসিএমআর-এনসিআরপি) অনুসারে, ভারত ২০২২ সালে ১৪.৬ লক্ষ ক্যান্সারের ঘটনা রেকর্ড করেছে এবং ২০২৫ সালে এই সংখ্যাটি ১৫.৭ লক্ষে উঠবে বলে ধারণা করা হচ্ছে।

একটি বড় সমস্যা যা ভারতে ডাক্তারদের চিন্তিত করেছে তা হল, দেরিতে রোগ নির্ণয় যার ফলস্বরূপ, চিকিৎসার দেরিতে সূচনা।

ক্যান্সার একটি ভীতিকর শব্দ, কারণ সকলে এই

ব্যবহুল চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারেন না। এই চিকিৎসার অভাব দেশের বড় অংশকে প্রভাবিত করে এবং পাওয়া গেলেও, ব্যয়বহুল চিকিৎসা দীর্ঘদিন ধরে চালাতে মানুষ অক্ষম হতে পারে।

সম্প্রতি দ্য ল্যানসেট রিজিওনাল হেলথ, সাউথ ইস্ট এশিয়ায় প্রকাশিত একটি নতুন গবেষণা বলছে, 'দেরিতে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা শুরু করতে বিলম্ব ভারতের মতো দেশে উচ্চ মৃত্যুর হারের একটি কারণ। বিলম্বের ফলে রোগটি বেড়ে যায়, যা পরে জটিলতা বৃদ্ধি করে। বেশিরভাগ সময়েই হয় প্রাণঘাতী। ব্যয় বৃদ্ধি এবং ক্রমগত স্বাস্থ্যের খারাপ অবস্থা হওয়া সাধারণের মধ্যে ভীতির সঞ্চার করেছে। এর ফলে ২০২২ সালে ভারতে ৯ লক্ষেরও বেশি ক্যান্সারজনিত মৃত্যু নথিভুক্ত হয়েছে।'



Myths about Cancer: The Statesman, 28th Jan. 2025

2025

Myths about Cancer

Cancer is a multifactorial disease influenced by genetics, lifestyle choices, and environmental exposures, rather than simply pesticide consumption. The narrative blaming pesticides for cancer in agricultural regions overlooks critical factors like tobacco use, dietary deficiencies, outdoor air pollution and delayed medical interventions, which are proven major contributors to the disease



Amid the golden fields of Punjab lies an unsettling narrative that has and is still haunting not only the region but the whole country – the infamous Bathinda-Bikaner “Cancer Train.” This metaphorical tale has become synonymous with despair and misrepresentation, perpetuating myths that link cancer cases in Punjab to the use of pesticides in agriculture. It’s high time we examine the facts, invent the truth, debunk the myths, and provide clarity to the masses.

Every day, the Bathinda-Bikaner train carries hopeful patients and their attendants to the Acharya Tulsi Regional Cancer Treatment and Research Institute in Bikaner, Rajasthan. This institute, a beacon of compassion, offers free cancer treatment to patients, along with food and accommodation for their attendants. This lifeline symbolizes the resilience and resourcefulness of the Indian healthcare system in addressing cancer, yet it also serves as a grim reminder of the myths that stigmatize the disease.

The institute’s efforts to alleviate suffering are commendable, but there is a need to highlight the pressing need to educate the public and policymakers about the actual causes of cancer in the region, instead of attributing it solely to pesticides.

In my book *Cancer Chronicles: Debunking Myths about Cancer*, I have presented a well-researched, data-driven perspective that questions the unsubstantiated link between pesticide use and cancer prevalence in Punjab. Here are some key insights:

Recent statistics provide insights into the cancer scenario in Punjab:

Punjab’s cancer incidence rate has been rising steadily, with an estimated 42,288 cases in 2024, up from 39,521 in 2021 – a 7 per cent increase. Despite this upward trend, Punjab ranks 14th among Indian states in total cancer cases and 24th in cases per lakh population, indicating a lower incidence rate compared to states like Mizoram and Tripura where pesticides usage is negligible as per data from Government of India.

However, high pesticide usage does not inherently translate to higher cancer rates. Cancer is influenced by multiple factors like genetics, lifestyle, and environment, with no clear cor-

relation to pesticide usage. For instance, Meghalaya, an organic state with negligible pesticide use, has a high age-standardized cancer rate of 153.3, surpassing Punjab, which consumes 5,391 MT of pesticides annually but has only 0.13 per cent cancer cases.

Maharashtra, the highest pesticide consumer (13,303 MT), reports just 0.10 per cent cancer incidence, lower than Kerala (0.17 per cent), which consumes only 1,375 MT. Similarly, organic states like Meghalaya (0.09 per cent) and Sikkim (0.07 per cent) show cancer rates comparable to pesticide-consuming states, underscoring the multifactorial nature of the disease.

The Central Ground Water Board (CGWB) Report (2014) on “Water Quality Issues and Challenges in Punjab” analyzed water samples from Faridkot, Bathinda, Mansa, Ferozepur, Muktsar, and Moga districts in the Malwa Region. The findings revealed that no pesticide or organochlorine pesticide residues were detected in the water samples from these locations.

India’s pesticide registration process is comprehensive and robust. Pesticides undergo thorough evaluation across various safety parameters, including genotoxic and carcinogenic properties. Any pesticide found to be genotoxic (DNA-reactive) or carcinogenic is not registered for use in the country. Pesticides are only approved after a detailed risk assessment, in accordance with the Insecticides Act and the Food Safety and Standards Act of India (FSSAI).

Cancer does not have a single cause. Various factors, such as older age, personal or family history of cancer, alcohol and tobacco use, unhealthy diet, exposure to asbestos, arsenic, uranium, and other heavy metals, and sun exposure, are all linked to cancer development. According to WHO-Globocan & FAO-STAT, 2020 (accessed on 23 August 2023), genetics also plays a crucial role, with mutations in specific genes like BRCA1 and BRCA2 increasing susceptibility

to certain cancers, such as breast and ovarian cancer.

Lifestyle choices, including smoking, poor diet, and lack of physical activity, are major contributors to lung, colorectal, and liver cancer. Environmental exposures, such as carcinogens like asbestos, UV radiation, and pollution, also elevate cancer risk. For example, prolonged sun exposure can lead to skin cancer, while industrial chemicals can increase the risk of lung cancer.

Dr. Kurt Straif, Head of the IARC Monographs Section, stated, “We now know that outdoor air pollution is not only a major risk to health in general, but also a leading environmental cause of cancer deaths.” The International Agency for Research on Cancer (IARC), the specialized cancer agency of the World Health Organization, has classified outdoor air pollution as carcinogenic to humans.

* Countries such as the United States, Australia, and many European nations, which have some of the most stringent regulations on pesticide use, consistently report much higher cancer incidence rates. For instance, according to the Global Cancer Observatory (GLOBOCAN), the age-standardized cancer incidence rate in the United States stands at over 300 cases per 100,000 people, whereas India’s rate is significantly lower, around 100 cases per 100,000 people.

* In Australia, one of the strictest countries in regulating pesticides, cancer incidence rates are among the highest in the world, largely due to lifestyle factors such as tobacco use, high alcohol consumption, poor dietary patterns, and exposure to ultraviolet radiation. Similarly, European nations like Denmark and Belgium, also rank among the highest globally in cancer incidence.

* This data underscores that cancer is a multifactorial disease influenced by genetics, lifestyle choices, and environmental exposures, rather than simply pesticide consumption. The narrative blaming pesticides for

cancer in agricultural regions overlooks critical factors like tobacco use, dietary deficiencies, outdoor air pollution and delayed medical interventions, which are proven major contributors to the disease. By focusing on these primary drivers, rather than vilifying pesticides, public health efforts can be more effectively directed toward reducing the global cancer burden.

The narrative around the Bathinda-Bikaner Cancer Train gained traction due to selective reporting and a lack of public awareness. While pesticides are often vilified, it is essential to understand their role in ensuring food security for a growing population.

Misleading claims not only tarnish the reputation of hardworking farmers but also divert attention from real issues, such as early detection and improved cancer treatment facilities.

The book emphasizes the importance of data-driven conclusions. The myth that pesticides are the primary cause of cancer in Punjab not only stigmatizes farmers but also hinders meaningful policy interventions.

Here are some steps we must take:

Raise Awareness: Public health campaigns should focus on lifestyle changes, such as reducing tobacco use, promoting healthy diets, and encouraging regular screenings.

Support Farmers: Farmers are often vilified without evidence. A balanced perspective is needed to support their essential role in feeding the nation while promoting safe agricultural practices.

Invest in Research and Healthcare: More resources should be allocated to studying cancer patterns and expanding healthcare facilities in rural areas.

“The Bathinda-Bikaner Cancer Train is not a testament to pesticides causing cancer, but rather a reflection of the need for better healthcare infrastructure and awareness. If a myth is repeated enough times, it may eventually be perceived as truth, leading people to believe it. It’s time we focus on actionable solutions and confront the truth, rather than letting myths shape perceptions.”

As we debunk the biggest confusion, let’s honor the truth and work collectively to create a healthier and better-informed society.



D. KANUNGO

The writer is former Additional Director-General, Ministry of Health and Family Welfare, and author of *Cancer Chronicles: Debunking Myths about Cancer*. Anyone wishing to receive a copy of the book can get a soft copy free of cost. Interested individuals can write to the author at kanungo254@gmail.com

আরজি করে ক্যান্সার আক্রান্ত রোগীকে দেওয়া হল 'প্যারাসিটামল' : একদিন, 30th Jan. 2025

আরজি করে ক্যান্সার আক্রান্ত রোগীকে দেওয়া হল 'প্যারাসিটামল'

নিজস্ব প্রতিবেদন: আবারও ভুল চিকিৎসার অভিযোগ। ফের 'ভুল' চিকিৎসার অভিযোগ রেডিওথেরাপি বিভাগের জুনিয়র চিকিৎসকের বিরুদ্ধে। আর এতেই মেদিনীপুর মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালের পর এবার আরজিকর মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল জড়াল বিতর্কে। অভিযোগ, ক্যান্সার আক্রান্তকে প্যারাসিটামল দেওয়া হয়েছে।

জানা গিয়েছে, কিছুদিন আগে লিভারের সমস্যা নিয়ে রোগী তেজ নারায়ণ গুপ্ত আরজি কর হাসপাতালে ভর্তি হন। অভিযোগ, জুনিয়র চিকিৎসক তাঁকে সাতদিন প্যারাসিটামল খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছিলেন। লিভার ক্ষতিগ্রস্ত ক্যান্সার আক্রান্তকে প্যারাসিটামল দেওয়ায় এমনিতেই উচিত নয় বলে চিকিৎসকদের মত। তাতে লিভার আরও বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। তাহলে তিনি কীভাবে প্যারাসিটামল খাওয়ার পরামর্শ দিলেন, তা নিয়েই উঠেছে প্রশ্ন। এই প্রসঙ্গে তেজ নারায়ণ গুপ্ত জানান, 'আমাকে



যেকটা প্যারাসিটামল খেতে বলেছিল, সেকটা খেয়েছি।'

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের মতে, ক্ষতিগ্রস্ত লিভার হলে কোনও ভাবেই প্যারাসিটামল প্রেসক্রাইব করা যায় না। তাহলে প্রশ্ন হচ্ছে, জুনিয়র চিকিৎসক যখন এহেন প্রেসক্রিপশন লিখলেন, তাতে কেন

নজর দিলেন না সিনিয়র চিকিৎসক। সম্প্রতি গোটা বিষয়টি স্বাস্থ্যমন্ত্রী তথা মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের কাছে ইমেল করে জানিয়েছেন জুনিয়র চিকিৎসকদেরই একাংশ। যার প্রেক্ষিতে ডব্লিউবিজেডিএফ অর্থাৎ ওয়স্ট বেঙ্গল জুনিয়র ডক্টরস ফ্রন্টের তরফ থেকে জানানো

হয়েছে, মেদিনীপুর মেডিক্যাল যে তৎপরতার সঙ্গে তদন্ত হয়েছে, এক্ষেত্রেও সেটা উচিত।

এই নিয়ে জুনিয়র চিকিৎসক অনিকেত মাহাতো বলেন, 'চিকিৎসক হিসাবে যেটুকু ধারণা, লিভার ড্যামেজের ক্ষেত্রে এই ওষুধ দেওয়া যায় না। কারণ লিভারের যে

মেটাবলিজম হয়, প্যারাসিটামল তাতে টক্সিসিটি বাড়িয়ে দেয়। এখন চিকিৎসকের অন্য ওষুধ ব্যবহারের প্রয়োজন ছিল। কেন এই ধরনের ওষুধ দিলেন, তা সম্পূর্ণ তদন্ত করে দেখা উচিত। এই ধরনের অভিযোগ সামনে এলে, সুনির্দিষ্ট জায়গায় জানিয়ে থাকলে সরাসরি হস্তক্ষেপ করা উচিত।' এই ঘটনায় জুনিয়র চিকিৎসক কিঞ্জল নন্দ জানান, 'মেদিনীপুরের ঘটনা সবাই জানে, আরএল-এর জন্য ঘটেছে, অথচ ডাক্তারদের বলির পাঁঠা করা হয়েছে, সেখানে দাঁড়িয়ে এই ধরনের রোগীকে প্যারাসিটামল দেওয়া ম্যালপ্র্যাকটিস। কর্তৃপক্ষের দেখা উচিত। স্বাস্থ্যদপ্তর, মেডিক্যাল কাউন্সিল কী ভাবে, সেটাও জানা উচিত।' যদিও এক্ষেত্রে বিভাগীয় প্রধানের দাবি, এই রোগীর ক্ষেত্রে কতটা লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে, সেটা দেখে কতটা ডোজের প্যারাসিটামল দেওয়া হয়েছে, সেটার চুলচেরা বিশ্লেষণ করতে হবে।

बीन्स व नट्स बचाते हैं कैंसर से:सन्मार्ग, 30th Jan. 2025

बीन्स व नट्स बचाते हैं कैंसर से

पिछले दिनों किये गये एक नवीनतम शोध में यूनिवर्सिटी कॉलेज लन्दन (यूसीएल) के विशेषज्ञों ने यह निष्कर्ष निकाला कि बीन्स, नट्स व अनाज का नियमित सेवन करने से व्यक्तियों में कैंसर होने की संभावनाएं काफी कम हो जाती हैं। इसका मतलब यह है कि यदि कोई भी व्यक्ति प्रचुर मात्रा में नियमित रूप से बीन्स, नट्स जैसे खाद्य पदार्थों को

बेहद खचीली हैं। इसके अलावा पर्याप्त संख्या में आधुनिकतम चिकित्सा सुविधाओं की कमी भी है।

इस नूतन शोध के बल पर विशेषज्ञों का मानना है कि बीन्स, नट्स व अनाज में पाये जाने वाले महत्वपूर्ण तत्व (इनोस्टिल पनट किस्फास्फेट) के प्रयोग द्वारा कैंसर जैसे गंभीर रोग से लड़ने में नई दवाओं व थेरेपी के विकास में



खाता है तो उसमें कैंसर की आशंका बिल्कुल न के बराबर रहती है।

इस अध्ययन द्वारा यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन के वैज्ञानिकों ने पाया कि बीन्स, नट्स, अनाज में चूइनोस्टिल पनट किस्फास्फेट नाम का तत्व पाया जाता है जो ट्यूमर को पनपने से रोकता है। चूंकि जब व्यक्ति बीन्स व नट्स जैसे खाद्य पदार्थों को खाता है तो उसके पाचन के दौरान ही यह तत्व निकलकर शरीर के आन्तरिक अंगों में घुलता है जो कैंसर, ट्यूमर जैसी घातक व बेहद खचीली बीमारियों को होने से बचाता है।

दरअसल हमारे देश में वैसे भी अभी कैंसर-जैसी भयावह बीमारियों का पक्का इलाज कराना बहुत ही कम संभव है। इसके कई कारण हैं। पहला दवाओं की अनुपलब्धता के अलावा दवाएं

किया जा सकेगा, अर्थात यदि उपलब्ध हों तो बीन्स व नट्स नियमित रूप से प्रचुर मात्रा में खाएं अन्यथा इसी में मिलने वाले तत्व से बनने वाली दवाएं भी आने वाले दिनों में दवा मार्केट में उपलब्ध हो जायेंगी।

बहरहाल इस नवीनतम शोध से लोगों में कैंसर के प्रति जागरूक रहने, कैंसर से बचाव के लिए बीन्स व नट्स जैसी खाद्य सामग्रियों का सेवन करते रहने के लिए प्रेरणा मिलेगी। कुल मिलाकर आज भी कैंसर कहीं न कहीं, किसी न किसी रूप में आम आदमी के लिए लाइलाज माना जा सकता है, अतः जरूरत है प्रतिरोधक खान-पान की ताकि सस्ते व थोड़े से ध्यानाकर्षण व सक्रियता के जरिए इससे बचा जा सके।

विनोद कुमार पांडेय,
स्वा.दर्पण

पैंक्रियाटिक कैंसर के मरीज को मिली नयी जिंदगी:सन्मार्ग, 30th Jan. 2025

पैंक्रियाटिक कैंसर के मरीज को मिली नयी जिंदगी

कोलकाता : पैंक्रियाटिक कैंसर और हार्निया से जूझ रहे 72 वर्षीय मरीज को सीएमआरआई अस्पताल में एक अत्यंत जटिल सर्जरी के बाद जीवनदान मिला है। डॉ. अजय मंडल के नेतृत्व में मेडिकल टीम ने सफलतापूर्वक सर्जरी को अंजाम दिया। मरीज की हार्निया सर्जरी के बाद सर्जिकल मेश लगाया गया था लेकिन कुछ समय बाद यह मेश घुलने लगा, जिससे उन्हें तेज दर्द होता और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल फिस्टुला का विकास हुआ। जल्द ही बीमारी ने गंभीर रूप ले लिया। वृद्ध मरीज की आंतों और शरीर के अन्य अंगों में असमानताएं दिखने लगीं। मरीज की

स्थिति इतनी गंभीर हो गई थी कि उन्हें तुरंत विशेषज्ञ हस्तक्षेप की आवश्यकता थी। मरीज को सीएमआरआई में भर्ती कराया गया। तीन सर्जरी के बाद उनकी आंतों की सामान्य कार्यप्रणाली बहाल हो सकी। डॉ. अजय मंडल के नेतृत्व में सीएमआरआई की टीम ने सावधानीपूर्वक सर्जरी की और घुल चुके मेश को हटा लिया गया और आंतों की मरम्मत सटीकता से की गई। सर्जरी के बाद मरीज की हालत में तेजी से सुधार देखा गया है। गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल फिस्टुला से संबंधित पीड़ा और जटिलताओं से मुक्त होकर वह अब स्वस्थ है।

**January
2025**

Newspaper Clips



**Chittaranjan National Cancer Institute
Central Library**