

Community Health Department, St. Stephen's Hospital
G-4, Sunder Nagri, Delhi-110093

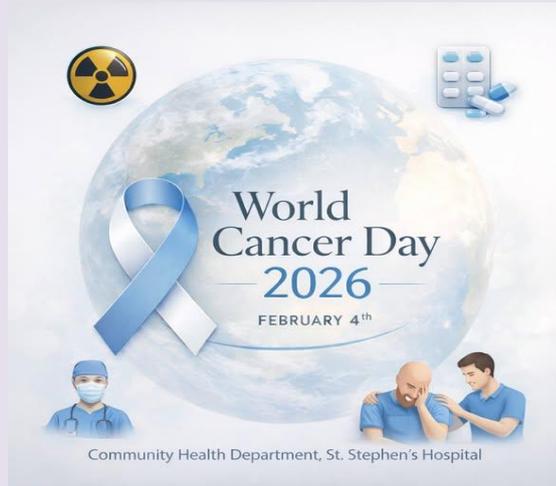
Visit our Facebook page:

<https://www.facebook.com/St-Stephens-Hospital-Community-Health-Department-108657167391236>

February 2026

1. 04.02.2026

World Cancer Day- Informative Handouts



वर्ल्ड कैंसर डे

04 फरवरी 2021

- > दुनिया में कैंसर से हर मिनट 17 लोगों की मौत होती है
- > 30-50% कैंसर को रोका जा सकता है



विश्व कैंसर दिवस का उद्देश्य कैंसर के बारे में जागरूकता और शिक्षा को बढ़ाकर, दुनिया भर में हर साल लाखों लोगों को मौत से बचाना है।

इस साल की थीम, "मैं कर सकता हूँ, हम कर सकते हैं" का मतलब है कि हर कोई कैंसर के बोझ को दूर करने की क्षमता रखता है। हम कैंसर के कारणों को कम करने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं।

कैंसर क्या है?

कैंसर एक ऐसी बीमारी है जो शरीर के लगभग किसी भी अंग में हो सकती है। जब शरीर का कोई भी हिस्सा अनियंत्रित रूप से बढ़ता है, और अपने सामान्य सीमाओं से परे जाता है तथा आस-पास के अंगों में फैल जाता है उसे कैंसर कहते हैं।

सबसे आम प्रकार के कैंसर:

- पुरुष: फेफड़े, मुँह, प्रोस्टेट, आंतों, और जिगर का कैंसर
- महिला: स्तन, सर्वाइकल, अंडाकोश, आंतों और फेफड़ों का कैंसर



जीवनशैली सम्बंधित 5 प्रमुख जोखिम:

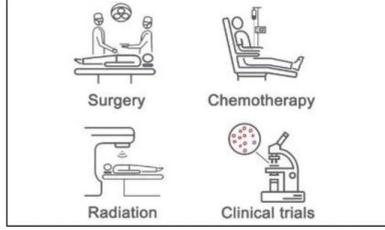
- मोटापा
- कम फल और सब्जी का सेवन और अधिक जंक फूड
- सुस्त जीवनशैली
- तंबाकू का सेवन
- शराब का उपयोग



Community Health Department, St. Stephen's Hospital (2021)

कैंसर के लक्षण:

- शरीर के किसी भी भाग में गांठ होना
- भूख न लगना या वजन घटना
- त्वचा में परिवर्तन, जैसे त्वचा का काला पड़ना या लाल होना, घाव जो ठीक नहीं हो रहे, या मौजूदा तिल में परिवर्तन
- लेट्टिन और पेशाब की आदतों में परिवर्तन
- आवाज का बदलना / निगलने में कठिनाई
- थकान / लगातार बुखार / खांसी / सांस फूलना
- मांसपेशी या जोड़ों में दर्द



कैंसर का उपचार:

- सर्जरी (शल्य चिकित्सा)
 - कीमोथेरेपी और / या रेडियोथेरेपी
- प्रशामक (palliative) देखभाल- कैंसर रोगी को इलाज के साथ उसे मानसिक रूप व शरीरिक देखभाल की भी ज़रूरत होती है जिससे हम प्रशामक (palliative) देखभाल बोलते हैं

कैंसर से बचाव के कुछ तरीके:

- धूमपान व तंबाकू के सेवन से बचें
- एक स्वस्थ वजन बनाए रखें
- फल और सब्जियों से भरपूर आहार लें
- नियमित रूप से व्यायाम करें
- शराब ना ले
- हेपेटाइटिस बी और एचपीवी का खिलाफ टीका लगवाएं
- वायु प्रदूषण से बचें- लकड़ी/ गोबर ईंधन का प्रयोग ना करें
- नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच (स्क्रीनिंग) करवाएं



Community Health Department, St. Stephen's Hospital (2021)

2. 13.02.26

Micro-greens grown on our terrace by Urban Horticulture Unit.

Nutrient Dense: Packed with essential vitamins and minerals

Antioxidant Rich: High in polyphenols to fight inflammation

Weight Friendly: Low in calories and high in fiber

Immune Support: Vitamin C and beta-carotene boost defence

Disease Prevention: Promotes long-term health



3. 21.02.26

International Mother Language Day



International Mother Language Day

Celebrating Linguistic Diversity & Multilingualism

Why This Day Matters

- In 1999, UNESCO proposed International Mother Language Day.
- Idea came from Bangladesh, born from a language movement.

Languages Around the World

- Around **8000** languages spoken globally.
- 40%** of the world's population lack education in their own language.
- Less than **100** languages used online.



India & Linguistic Diversity

22 Major Languages Recognized by Indian Constitution

Why Linguistic Diversity Matters

- Understanding Other Cultures
- Preventing Discrimination.
- Boosting Creativity & Problem-Solving.
- Building Empathy.

Celebrate Your Mother Language

Preserve • Promote • Pass It On.



Community Health Department, St. Stephen's Hospital



4. 23.02.26

Milan Programme

An interactive session for newlywed couples on partnership in marriage, family planning, and building a future together.



5. 27.02.26

National Protein Day

Demonstrations held for the community on the sources and benefits of protein rich diet on National Protein Day, 27 February 2026.



6. 28.02.26

National Science Day- Activities with students of our Child to Child Education programme.



Please visit our Facebook page for the latest posts and updates.

Stay healthy. Thank you.

Connect with us:



St. Stephen's Hospital,
Community Health Department

You Tube CHDSSH



<https://www.ststephenshospital.org/sshchd/>



chdssh@gmail.com