



UTTAR KSHETRIYA SAMAJ VIKAS KENDRA (UKSVK) (The Northern Regional Forum)

Registered Under Societies Registration Act 1860 Reg. No. : 957/1988-98

1st Floor, Diocesan Pastoral Centre, Cathedral House, Wazipura Road, Agra - 282 003 U.P., INDIA

Tel. : 9068807755, Email: uksvktnrf@gmail.com, Website: www.uksvk.org

S.R. No.: _____

आशा का स्पर्श

कैंसर देखभाल कार्यक्रम | Touch of Hope – Care for Cancer

AWARENESS CUM SPONSOR FORM

कैंसर के बारे में

कैंसर आज समाज में तेजी से बढ़ती हुई एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। इसे अक्सर जानलेवा बीमारी माना जाता है, लेकिन सही समझ यह है कि कई प्रकार के कैंसर जीवनशैली, पर्यावरण, संक्रमण और अनुवांशिक कारणों से जुड़े हो सकते हैं। इसलिए सही जानकारी, स्वस्थ आदतें, समय पर जाँच और उचित उपचार बहुत महत्वपूर्ण हैं।

हालिया वैश्विक अनुमानों के अनुसार, वर्ष 2022 में दुनिया भर में लगभग 2 करोड़ नए कैंसर मामलों और कैंसर के कारण लगभग 97 लाख लोगों की मृत्यु का अनुमान लगाया गया। भारत में वर्ष 2025 तक कैंसर के मामले लगभग 15.7 लाख तक पहुँचने का अनुमान है, और इसी वर्ष कैंसर के कारण लगभग 8.7 लाख मृत्यु अनुमानित हैं। उत्तर प्रदेश में वर्ष 2025 के लिए लगभग 2,26,125 नए कैंसर मामलों और कैंसर के कारण लगभग 1,25,184 मृत्यु का अनुमान लगाया गया है। कैंसर के लगभग 30-50% मामलों को ज्ञात जोखिम कारकों को कम करके रोका जा सकता है।

कई प्रकार के कैंसर, यदि समय पर पहचाने जाएँ और उचित उपचार मिले, तो ठीक किए जा सकते हैं। इसलिए कैंसर से अत्यधिक भयभीत होने की नहीं, बल्कि जागरूक होने, समय पर जाँच कराने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता है।

सावधानियाँ और स्वस्थ आदतें

- फल और सब्जियों को उपयोग से पहले अच्छी तरह धोएँ।
- घर, खेत या भोजन से जुड़ी चीज़ों में रसायनों के अनावश्यक उपयोग से बचें।
- जहाँ तक संभव हो, ताज़े और सुरक्षित फल-सब्जियों का उपयोग करें।
- भोजन में अनाज, दालें, फल और सब्जियों जैसे फाइबरयुक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें।
- जहाँ संभव हो, भाप में पका भोजन खाएँ।
- स्वस्थ खाना पकाने में हल्दी, लहसुन, अदरक और जीरा जैसे प्राकृतिक मसालों का उपयोग करें।
- स्वच्छ, सुरक्षित और उबला हुआ पानी पिएँ।
- नियमित व्यायाम करें।
- समय-समय पर स्वास्थ्य जाँच कराएँ।
- कैंसर जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लें।

कैंसर के सामान्य लक्षण

- शरीर में असामान्य गांठ, सूजन या ऐसा घाव जो ठीक न हो रहा हो।
- कान, नाक, मुँह या शरीर के किसी भी भाग से असामान्य रक्तस्राव।
- तिल या मस्सों में अचानक बदलाव।
- मासिक धर्म के अलावा अनियमित रक्तस्राव।
- लगातार खाँसी, आवाज़ बैठना या बोलने में कठिनाई।
- शौच की आदतों में बदलाव।
- पाचन में समस्या या निगलने में कठिनाई।
- बिना किसी स्पष्ट कारण के वजन घटना।

Institution Name Address:

Class--_____ Section_____

Class teacher name

Sponsor Collection

S.No.	Full Name	Amount	Signature
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			

Institution Name Address:

Class--_____ Section_____

Class teacher name

45			
----	--	--	--