



कैंसर जागरूक प्रोग्राम

कैंसर को जानो, कैंसर को पहचानो और फिर रहो कैंसर से दूर
सौजन्य से अक्षांश रीसर्च फाउंडेशन

जीवन शैली

कैंसर से बचने के लिए हमें अपने जीवन शैलीको बदलना पड़ेगा, हम अपने सेहत पर ध्यान देकर एक उचित और लम्बा जीवन व्यतीत कर सकते है और कैंसर होने की सम्भावना को कम कर सकते है

१ तम्बाकू से दूर रहकर

सुपारी, पान, गुटखा या सिगरेट का सेवन करने से मुँह, गले, ब्रेन, लंग्स का कैंसर होता है इसलिए तम्बाकू से दूर रहे

२ शराब को ना कहकर

लीवर की कैंसर में शराब की मुख्य भूमिका होती है

३ सही खाने का रखे ध्यान

खाने में फल सब्जियों का सेवन करने से सेहत अच्छी रहती है और कई प्रकार की बीमारियों से दूर रखती है इसलिए खाने में फ्रेश सब्जियों और फलों का सेवन करे

४ अपने वजन पर रखे ध्यान

नियामत वजन देखे, शरीरी को मोटा ना होने दे, शरीर को संतुलित रखे

५ करे रोज व्यायाम

व्यायाम जरुरी है, नियमित व्यायाम करे, कम से कम ३० मिनट का समय व्यायाम पर जरूर दे, ये आपके शरीर को चुस्त और फुर्ती रखता है और बीमारी से दूर रखता है

६ नींद है जरुरी

दिन भर काम करने के बाद कम से कम ७ से ८ घंटों की नींद जरुरी है, ये हमें कई प्रकार की बीमारियों को लड़ने के शक्ति प्रदान करती है