



कैंसर के ८ चेतावनी संकेत

कैंसर के खिलाफ..... जागरूकता की पहल.....

- आंत या मूत्राशय की आदतों में परिवर्तन
- न भरने वाला घाव (नासूर)
- शरीर के किसी भी हिस्से से असामान्य रक्त स्राव
- स्तन में या शरीर के किसी भी हिस्से में गांठ

- लम्बे समय से अपचन या निगलने में परेशानी
- तिल या मस्से में कोई परिवर्तन
- लगातार खांसी या आवाज़ में भारीपन
- वजन में अस्पष्टीकृत गिरावट या भूख न लगना

अगर उपरोक्त में से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत अपने

चिकित्सक से परामर्श करें.....

कैंसर कारक आहार

फ्रेंच फ्राइज



चिप्स, वेफर्स



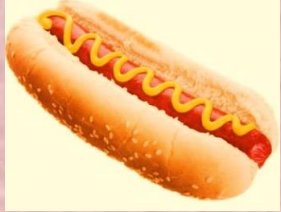
कई बार गरम किये हुए तेल में तले पदार्थ



केक्स व डोनट्स



हॉट डॉग



परिकृष्ट मांस



कैंसर निवारक आहार

पत्ता गोभी



फल



टमाटर



ब्रोककोली



फूल गोभी



पालक



लहसून



गाजर



कैंसर के निवारक उपाय

कैंसर

खतरे को पहचाने
और
शीघ्र: जाँच करवायें

(प्रारंभिक अवस्था में निदान
होने पर
कैंसर का उपचार संभव है)

- ✓ धूम्रपान न करें
- ✓ स्वस्थ खाने की आदतों का अनुसरण करें
- ✓ शरीर का वजन संतुलित रखें
- ✓ भोजन में फल- सब्जियों का सेवन ज्यादा करें
- ✓ वसा का सेवन कम करें
- ✓ नियमित शारीरिक व्यायाम करें

