

# रोज़ थोड़ा थोड़ा बढ़िए, कैंसर से दो कदम आगे रहिए।

कैंसर से आगे रहने में हमारी रोज़ की जीवनशैली की एक बड़ी भूमिका है। अपनी सेहत पर ध्यान देकर हम एक स्वस्थ और लम्बा जीवन चुन सकते हैं और कैंसर होने की संभावना को कम कर सकते हैं। आइए देखें रोज़ की वो कौन सी बातें हैं जिनका हमें ध्यान रखना चाहिए।

## तम्बाकू से बिल्कुल दूर रहें



सुपारी, बीड़ी, गुटखा या सिगरेट, तम्बाकू का सेवन किसी भी रूप में हानिकारक ही है और मुख कैंसर, गले का कैंसर, ब्रेन कैंसर, लंग कैंसर जैसी बीमारियों की वजह बनता है। यही नहीं, सिगरेट या बीड़ी से निकलने वाला धुआँ न सिर्फ़ उसका सेवन कर रहे व्यक्ति, बल्कि उसके आस-पास खड़े लोगों के जीवन को भी खतरे में डालता है।



## शराब को कहेँ ना



शराब का सेवन लिवर कैंसर के साथ साथ और भी कई तरह के कैंसर का कारण बनता है और कैंसर होने की संभावना बढ़ाता है। तो आप जितनी जल्दी इससे अपना पीछा छुड़ा लें, उतना अच्छा है।

## खान-पान का रखें ध्यान



आप अपने आहार में जितनी ज़्यादा सब्ज़ियाँ और फल शामिल करेंगे, ख़ूद को उतना ही चुस्त महसूस करेंगे। जंक फूड, तला-भुना, प्रोसेस्ड या प्रिज़र्वेडिब्स वाला खाना अपने जीवन से निकाल कर साबुत अनाज जैसे सेहतमंद विकल्प चुनने की अच्छी आदत डालें।

## अपने वज़न पर रखें नज़र

मोटापा मतलब कैंसर का बढ़ता ख़तरा। इसलिए ये अति आवश्यक है कि आप अपने वज़न पर नज़र रखें। साथ ही डॉक्टर के पास जा कर अपने बी एम आई यानि बॉडी मास इंडेक्स की भी जांच कराएं और उसके बारे में जानकारी लें।



## शारीरिक रूप से रहें सक्रिय



जहाँ हर रोज़ व्यायाम या और किसी तरह की शारीरिक मेहनत करने के बहुत फायदे हैं, वहीं दिनभर लगातार बैठे रहना हमारी सेहत को नुकसान पहुँचाता है। इसलिए, चुस्त और स्वस्थ रहने के लिए नियम बना कर हर दिन कुछ देर थोड़ा शारीरिक श्रम ज़रूर करें।



## धैन की नींद है ज़रूरी

दिन भर की शारीरिक और मानसिक मेहनत के बाद कम से कम सात घंटे की नींद हमारे शरीर की ज़रूरत होती है। इस दौरान हमारा शरीर न सिर्फ़ हमें अगले दिन के लिए तैयार करता है बल्कि तरह-तरह के संक्रमणों से लड़ने की क्षमता को भी बढ़ाता है।



इन बातों के अलावा अपना व अपने परिवार का मेडिकल रिकॉर्ड रख कर और ज़रूरी नियमित जांच करवा कर आप रह सकते हैं कैंसर से आगे।

अगले अंक में हम आपको आम कैंसर के कुछ ऐसे लक्षण बताएंगे जो आपको सतर्क रहने में मदद करेंगे।

10-03-2019 को यहाँ वापस आना मत भूलिएगा।

घोषणा: यह जानकारी आख तक हुई शोध पर आधारित है।

