



RCHRC

RANCHI CANCER HOSPITAL &
RESEARCH CENTRE

AN INITIATIVE OF RCCF & TCCF
SUPPORTED BY TATA TRUSTS





आपके खाने में गाँठ बनने से बचाने के लिए कुछ आसान नुस्खे

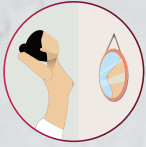
- गरम मसाले का स्वाद और निखारने के लिए, इस्तेमाल करने से पहले हथेली में घिस लें। ऐसा करने से मसाले में बनी गाँठ खतम हो जाती है और उसकी खुशबू और भी बढ़िया हो जाती है।
- ग्रेवी या तरी बनाते समय ठण्डे पानी का इस्तेमाल करने से गाँठ रहित कोमल ग्रेवी/तरी बनती है।
- दही को मुलायम एवं एक सामान बनाने के लिए नमक मिलाने से पहले अच्छी तरह फेंटना चाहिए।
- सूजी जैसी सामग्री को इस्तेमाल करने से पहले यदि भिगो दिया जाए तो पकाते समय गाँठें नहीं बनतीं।
- यदि किसी व्यंजन में सूखे और तरल पदार्थ को मिलाना होता है तो, सूखी सामग्री में धीरे-धीरे तरल पदार्थ डालें, इस से गाँठरहित मिश्रण बनता है।
- दूध वाले व्यंजन को गाँठ से बचाने के लिए उसे निरंतर हिलाते रहना चाहिए। जब व्यंजन पकने वाला हो उस समय आंच को धीमा कर देना चाहिए या फिर बर्तन को भारी तवे पर रख कर हिलाना चाहिए।

द्वारा

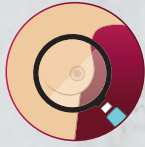




स्तन की नियमित स्वयं-जाँच के लिए कदम



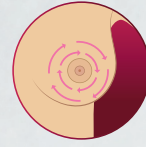
आईने के सामने खड़ी हो जाएँ



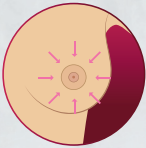
स्तन के रूप, आकार में बदलावों और चूचक से होने वाले स्राव को जाँचें



बीच की तीन उंगलियों का उपयोग करके अपने स्तनों की जाँच करें



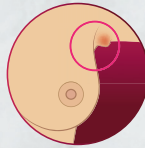
एक पद्धति का इस्तेमाल करते हुए स्तन के हर हिस्से को दबाएँ



हल्के, मध्यम और सख्त दबाव का उपयोग करें - किसी गाँठ या अन्य बदलावों को महसूस करें



एरियोला (चूचक का घेरा) के नीचे जाँचें और फिर चूचक को हल्के से दबाकर देखें कि कोई स्राव तो नहीं हो रहा है



अपनी काँख, कॉलर बोन (कंधे की हड्डी), कंधे और स्तन के बीच की जगह को जाँचें



यह कदम दूसरे स्तन के लिए दोहराएँ

CANCER SE
JEETNA

संभव है