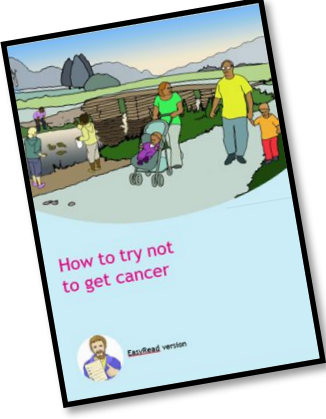




# ক্যান্সার এড়ানোর চেঁষ্টা কীভাবে করবেন



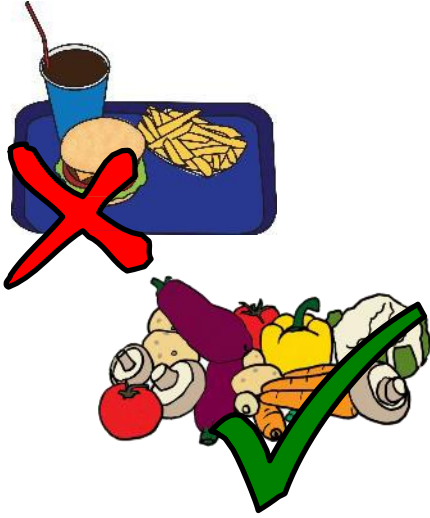
সহজপাঠ্য সংস্করণ



আপনি ক্যান্সার এড়াতে কী কী করতে পারেন, সে সম্পর্কে এই লিফলেটটি আপনাকে কিছু বিষয় জানাবে।



বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।



তবে ক্যান্সার না হওয়ার জন্য আপনি কিছু সহজ পরিবর্তন করতে পারেন।



এই লিফলেটটি দেখার সময় আপনি হয়তো কারও সহায়তা পেতে চাইতে পারেন।

# ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোর ৬টি উপায়



ক্যান্সার না হওয়ার জন্য আপনি ৬টি কাজ করতে পারেন।



## 1. ধূমপান বন্ধ করুন

বেশিরভাগ ফুসফুসের ক্যান্সার ধূমপানের কারণে হয়।

এটি আপনার আরও অনেক ধরনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও বাড়িয়ে তোলে।

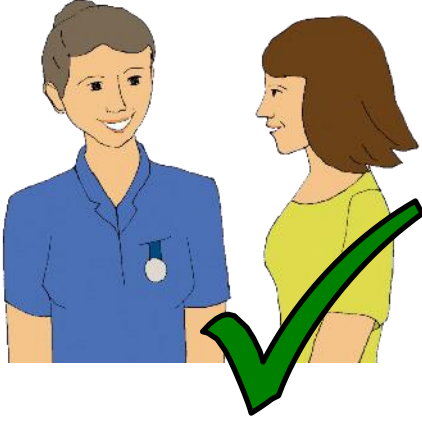


ক্যান্সার এড়াতে ধূমপান সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করাই সবচেয়ে ভালো উপায়। আর ধূমপান বন্ধ করার জন্য কখনোই দেরি হয় না।



এটা সবসময় সহজ নয়, তবে আপনি প্রচুর  
বিনামূল্যে সাহায্য পেতে পারেন।

ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টের সঙ্গে কথা বলুন।



বিনামূল্যের ধূমপান ছাড়ার সেবা থেকে সহায়তা  
পেলে আপনার ধূমপান ছাড়ার সম্ভাবনা বেশি  
থাকে।



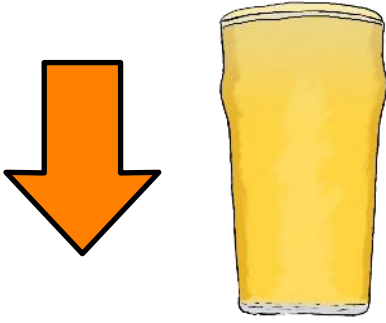
[ক্যাপশন:] ওয়েব  
সাইট

আপনি আরও জানতে পারেন  
এখানে: [www.nhs.uk/better-  
health/quit-smoking](http://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking)



## 2. কম মদ্যপান করুন

বিয়ার, ওয়াইন বা স্পিরিট পান করলে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।



সুস্থ থাকতে কম মদ্যপান করুন।



আপনি কতটা পান করেন, তার একটি নোট রাখা ভালো।

[ক্যাপশন:] 1টি বিয়ার



[ক্যাপশন:] ওয়েব

কীভাবে কম মদ্যপান করবেন সে সম্পর্কে আপনি আরও জানতে পারেন এখানে: [www.cruk.org/alcohol](http://www.cruk.org/alcohol)



### 3. আপনার ওজনের দিকে নজর রাখুন

অতিরিক্ত ওজনের কারণে স্তন এবং অন্ত্রের ক্যান্সারসহ অনেক ধরনের ক্যান্সার হতে পারে।



সুস্থ থাকতে এবং ওজন কমাতে আপনার যা যা করা উচিত:

- স্বাস্থ্যকর খাবার খান



- অস্বাস্থ্যকর খাবার কম খান



- বেশি চলাফেরা করুন।



একজন ডাক্তার বা নার্স আপনাকে ওজন কমাতে অথবা আপনাকে সহায়তা করার জন্য কোনো পরিষেবা খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।



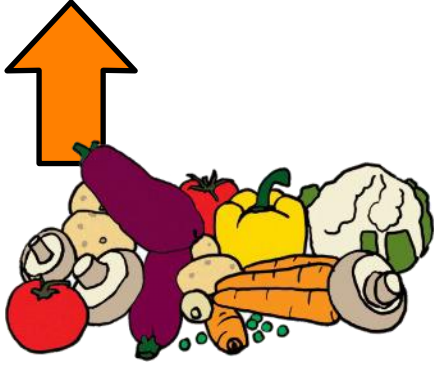
[ক্যাপশন:] ওয়েব

আপনি আরও জানতে পারেন এখানে:  
[www.nhs.uk/better-health/lose-weight](http://www.nhs.uk/better-health/lose-weight)



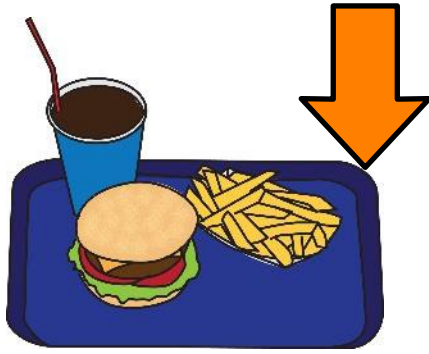
#### 4. স্বাস্থ্যকর এবং সুসম খাদ্য খান

ক্যান্সার না হওয়ার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া একটি ভালো উপায়।



সুস্থ থাকতে আপনার নিম্নলিখিতগুলি খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত:

- আরও বেশি ফল, শাকসবজি এবং উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার যেমন ব্রাউন ব্রেড, ব্রাউন পাস্তা এবং ব্রাউন রাইস



- উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত খাবার কম পরিমাণে, যেমন চিনিযুক্ত পানীয় এবং ফাস্ট ফুড

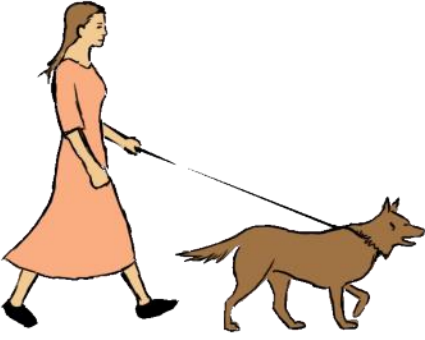


- প্রক্রিয়াজাত এবং লাল মাংস কম পরিমাণে, যেমন বেকন এবং হ্যাম।



## 5. বেশি চলাফেরা করুন

সক্রিয়তা আপনাকে সুস্থ থাকতে এবং ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে।



এমন কাজ করুন যাতে আপনার গা গরম হয় এবং একটু হাঁপিয়ে যান, যেমন

- দ্রুত হাঁটা



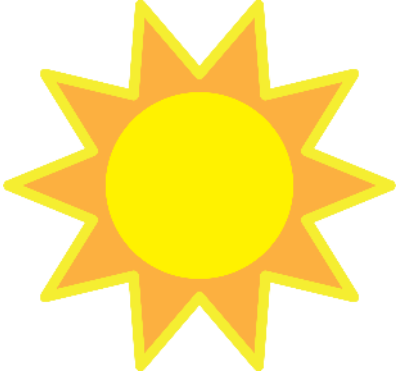
- সাইকেল চালানো



- ঘরের কাজ এবং বাগান করা।



কীভাবে আপনি আরও সক্রিয় হতে পারেন তা ভেবে দেখুন।

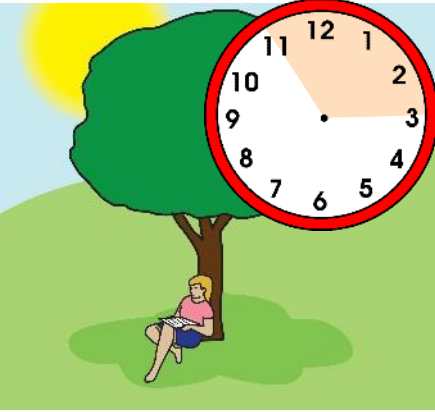


## 6. রোদে নিরাপদ থাকুন

ত্বকের ক্যান্সারের প্রধান কারণ হলো রোদ।



রোদে নিরাপদ থাকা গুরুত্বপূর্ণ। রোদে পোড়া এড়ানোর উপায়:



- ছায়ায় থাকুন, বিশেষ করে দিনের মাঝামাঝি সময়ে

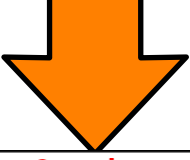


- টুপি, টি-শার্ট এবং সানগ্লাস পরুন



[ক্যাপশন:] সান ক্রিম

March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



October						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

[ক্যাপশন:] মার্চ / অক্টোবর



- আপনার শরীরের খালি অংশে সান ক্রিম ব্যবহার করুন। এটি কমপক্ষে ফ্যাক্টর 15 এবং 4 বা 5 স্টার হওয়া উচিত।

মার্চের মাঝামাঝি থেকে অক্টোবরের মাঝামাঝি পর্যন্ত অতিরিক্ত সতর্ক থাকুন।

সানবেডও বিপজ্জনক, তাই এগুলো ব্যবহার করবেন না।

# আরও জানার জন্য লিফলেটসমূহ



[ক্যাপশন:] আপনি আপনার  
ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে  
পাবেন



[ক্যাপশন:] ওয়েব  
সাইট

ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে মানুষকে ক্যান্সার হওয়া এড়ানোর চেষ্টা করতে সাহায্য করছে। আপনি কী কী পরিবর্তন করতে পারেন তা তাদের লিফলেটগুলো আপনাকে জানায়।

আপনি ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে ওয়েবসাইট থেকে বিনামূল্যে এগুলো অর্ডার করতে পারেন এখানে: [www.cruk.org/leaflets](http://www.cruk.org/leaflets)

# আরও জানবেন কীভাবে



[ক্যাপশন:] ওয়েব



ক্যান্সারের ঝুঁকি কীভাবে কমাবেন  
এবং আরও সুস্থ থাকবেন, সে বিষয়ে  
আপনি আরও জানতে পারেন  
এখানে: [www.cruk.org/health](http://www.cruk.org/health)

অথবা আপনি ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে-এর  
ক্যান্সার নার্সদের সঙ্গে বিনামূল্যে কথা  
বলতে পারেন: **0808 800 4040** নম্বরে,  
সোমবার থেকে শুক্রবার।

ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে সম্পর্কে আরও  
জানতে চাইলে, আপনি এই নম্বরে কল  
করতে পারেন: **0300 123 1022**



[ক্যাপশন:] বিশ্বস্ত তথ্য নির্মাতা / রোগীর  
তথ্য ফোরাম

## কৃতজ্ঞতা

এই নথিটি BDS Communications এবং  
Inspired Services Publishing Ltd.-এর  
EasyRead পরিষেবা দ্বারা ডিজাইন ও  
প্রস্তুত করা হয়েছে।

রেফারেন্স: ISL349 22। মার্চ 2023।

[www.inspiredservices.org.uk](http://www.inspiredservices.org.uk)

শিল্পকর্মে Inspired EasyRead সংগ্রহ  
থেকে উপাদান অন্তর্ভুক্ত রয়েছে  
এবং Inspired Services-এর লিখিত  
অনুমতি ছাড়া অন্য কোথাও ব্যবহার  
করা যাবে না।

[www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics](http://www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics)

এই লিফলেটটি ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে-এর তথ্যের ভিত্তিতে তৈরি।