ক্যান্সার... সাফল্যাঙ্ক কি ?

তরুণবয়স্কদের জন্য আবশ্যক নির্দেশিকা যাদের
সম্প্রতি ক্যান্সার রোগ ধরা পড়েছে।

The social care provider for young people

CLIC Sargent

Caring for Young People with Cancer

ভূমিকা	3
ক্যান্সার কি ?	4 - 7
আপনার চেহারা ও যেভাবে আপনি অনুভব করেন তা নিয়ে কথা	8 -11
আপনার জীবনযাপন করে চলা	12 - 13
বিরক্তিকর কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ	14 - 17
আরও তথ্য চাই ?	18 - 21
আপনি কি বিষয়ে কথা বলছেন ?	22 - 23

ক্যান্সার, আমার ক্যান্সার হয়েছে।

যে ভাবে আমি এটা দেখছি, আপনার একটা চয়েস আছে। আপনি আপনার জীবনযাপন করতে পারেন এবং ক্যান্সারকে এর শুধু ছোট্ট একটা অংশ করে রাখতে পারেন। বা ক্যান্সারকে আপনি আপনার নিয়ামক হতে দিতে পারেন।

আপনার চয়েস, এটা আপনারই জীবন ।

কোনো এক কিশোর, বয়স 18

সম্প্রতি ক্যান্সার রোগ ধরা পড়েছে? ভাবছেন, 'আমার কেন হল'? ক্রুদ্ধ হওয়া, বিষাদগ্রস্ত হওয়া, ভীত হওয়া... নানাধরণের আবেগে পরিপূর্ণ হওয়া স্বাভাবিক। সেইজন্যেই CLIC সার্জেন্ট এই নির্দেশিকাটি লিখেছে।

এতে সেইসব বিষয় বলা হয়েছে, যা আপনার এখনই জানা দরকার, যেমন আপনার শরীরে কি হচ্ছে আর চিকিৎসা কিরকম হবে? এর মধ্যে 'বিব্রতবোধ করার মত' বিষয় থাকবে যা হয়ত উত্থাপিত হতে পারে, যেমন ক্যান্সার কিভাবে আপনার সম্পর্ক, যৌনতা এবং সন্তান উৎপাদন ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে?

আপনার বন্ধুবান্ধব ও পরিবার হয়তো ভালো করে বুঝতে পারবেন না যে আপনার শরীর মনের কি ধকল যাচ্ছে। তারা হয়তো সাহায্য করতে চেষ্টা করবে কিন্তু এই অসুখটা তাদের কাছেও নতুন। CLIC Sargent তরুণবয়স্কদের সঙ্গে 20 বছরেরও বেশি সময় ধরে কাজ করছে, সেজন্য এই নির্দেশিকায় অন্যান্য তরুণবয়স্করা - আপনার মত একই অবস্থায় পড়া - কি দরকারী বলে মনে করে, এবং ওয়েবসাইটও অন্তর্ভুক্ত যেখানে আপনি মত বিনিময় করতে পারেন ও অনেক তথ্য পেতে পারেন।

হাসপাতাল থেকে আপনি যে তথ্য পাচ্ছেন তার পৃষ্ঠপোষণ করতেই এই নির্দেশিকাটির রূপায়ণ করা হয়েছে। আপনি যত তথ্য পাবেন, ততই ক্যান্সারের মোকাবিলা করাতে আস্থা অর্জন করবেন। সেটাই হল নতুন চিন্তাধারা... এখন নির্দেশিকাটি পড়ুন।

ক্যান্সার কি ?

আপনার শরীর লক্ষ লক্ষ কোষ দিয়ে তৈরী যাদের নানাধরণের কাজ এবং যাদের আচার ব্যবহারও ভিন্ন। এই কোষগুলি নতুন স্বাস্থ্যকর কোষ তৈরীর জন্য ভাঙতে থাকে। ক্যান্সার তখনই হয় যখন কোনো অস্বাভাবিক কোষ তৈরী হয়। এই অস্বাভাবিক কোষগুলি স্বাভাবিক কোষের চেয়ে দ্রুত ভাঙে ও বৃদ্ধি পায়। যদি এদের চিকিৎসা না করা হয় তবে এই কোষ শরীরের অন্যান্য স্থানে ছড়িয়ে পড়ে।

- নিরেট ক্যান্সার ঃ যখন একটি লাম্প বা মাংসপিন্ড তৈরী হয় যেমন হাড়ে বা মস্তিষ্কে
- লিউকেমিয়া বা লিমফোমা ঃ যখন রক্ত কোষগুলি অস্বাভাবিকভাবে ভাঙে ও বৃদ্ধি পায়।

ক্যান্সার বৃদ্ধ লোকেদের রোগ, তাই কি ?

স্পষ্টতঃই ভুল। ক্যান্সার কোনো একটিমাত্র রোগ নয়, কিন্তু অনেক রকমের রোগ যা বাচ্চা, তরুণবয়স্ক ও বৃদ্ধদের সমানভাবে ক্ষতি করে। কিন্তু তরুণবয়স্কদের ক্যান্সার বৃদ্ধদের ক্যান্সার থেকেআলাদা। তাদের রোগের উপসর্গ প্রকোপ ইত্যাদি অন্যরকম এবং চিকিৎসা করলে ভালো ফল পাওয়া যায়। সুতরাং বৃদ্ধা কাকীমা জেঠীমার ক্যান্সারের সঙ্গে আপনার ক্যান্সারের তুলনা না করতে দেওয়াই উচিত।

ক্যান্সারের চিকিৎসা কিভাবে করা হয় ?

কি ধরণের ক্যান্সার আপনার হয়েছে, কোথায় হয়েছে এবং কোন স্তরে পৌঁচেছে তার ওপর চিকিৎসার ধরণ কি হবে তা নির্ভর করে। আপনার একরকমের চিকিৎসা হতে পারে (চিকিৎসা বিষয়ক পরিকল্পনাকে প্রোটোকল বলে) বা এইগুলির সম্মিলিত চিকিৎসা হতে পারে ঃ

কিমোথেরাপি (অর্থাৎ কিমো)

ক্যান্সার কোষকে মেরে ফেলার জন্য সাইটকসিক ওষুধের (রাসায়নিক) ব্যবহার করে। এটা বাস্তবে যা তার থেকে ভীতিজনক বলে মনে হয় - আপনাকে ওষুধ সম্বন্ধে বলা হবে, তাদের সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে বলা হবে, আর বলা হবে কত বার আপনাকে এটা দেওয়া হবে ও কিভাবে দেওয়া হবে।

অস্ত্রোপচার

আপনাকে সাধারণ অ্যানাসথেটিক (অর্থাৎ সর্বশরীর অবশকারী ওষুধ) দেওয়া হবে, যাতে আপনি কিছু বুঝতে না পারেন। কোনো লাম্প বা টিউমারের জন্য আপনার বায়োপ্সি করা হতে পারে (টিউমারের ছোট একটা অংশ নিয়ে পরীক্ষা করে দেখা হবে এটা বাস্তবিক কি বস্তু)। অপারেশনের আগেই চিকিৎসকদল ও নার্সেরা আপনাকে বলে দেবেন কি করা হবে।

রেডিওথেরাপি

ক্যান্সার কোষকে লক্ষ্যবস্তু করে উচ্চশক্তি সম্পন্ন রশ্মি দেওয়া হয়, সুস্থ স্বাভাবিক কোষগুলিকে পরিহার করা হয়। এটা বেদনাদায়ক নয়, এবং কয়েকমিনিট ধরে প্রত্যেক সেশন চলে। এটা অনেকটা এক্স-রে করার মত। ডাক্তার ও নার্স আপনাকে বিশদভাবে বলবেন কি ঘটবে এবং কতদিন ধরে আপনার এই চিকিৎসা চলবে।

বোন ম্যারো ট্রান্সপ্লান্ট

আপনার বোন ম্যারো রক্ত কোষ তৈরী করে। বোন ম্যারো ট্রান্সপ্লান্ট হল যখন নতুন বোন ম্যারো আপনাকে দেওয়া হয় (কোনো এক দাতার কাছ থেকে বা আপনার নিজের ‘পরিষ্কার করা’ ম্যারো)। এর মানে আপনার নতুন রক্ত তৈরী হচ্ছে এবং নতুন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী হচ্ছে। ডাক্তার এবং নার্স আপনাকে বলে দেবেন কি ঘটবে ও আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে।

চিকিৎসার পরে আমার কি কোনো উন্নতি হবে?

কিছু কিছু লোকের একটু অসুবিধা হয় বা কোনো অসুবিধাই হয় না। কিন্তু - হ্যাঁ - আপনার বমিভাব বা বমি হতে পারে বা হবে। এর কারণ হল আপনার শরীর কিমো থেকে নিজেকে মুক্ত করতে চায় কিন্তু পারে না কারণ কিমো আপনার শরীরের শিরা বেয়ে আসে। সুতরাং আপনার শরীর তার বদলে যা থেকে মুক্ত হতে পারে তা হল আপনার পেটের সব খাদ্যবস্তু।

কিমোথেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার চিকিৎসা করার জন্য যে ওষুধ ব্যবহার করা হয় তার জন্যেও আপনার বমিভাব বা বমি হতে পারে (বা কোষ্ঠকাঠিন্য ও পেটের অসুখ হতে পারে)। র‍্যাডিয়েশনেও একই ব্যাপার হয়, যদি এটা আপনার ছোট অন্ত্র, পেট বা মস্তিষ্কের কাছে দেওয়া হয়। অনেক অনেক পানীয় গ্রহণ করবেন, কিন্তু কাফেন পরিহার করবেন। যদি আপনার পেটের অসুখ বা বমি বেশি হতে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে IV ড্রিপ দিতে পারেন।

মুখ বুজিয়ে কষ্ট সহ্য করবেন না, ডাক্তার ও নার্সদের সঙ্গে কথা বলুন। বমি এবং অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কিভাবে সামলাতে হয় সে সম্বন্ধে তাঁদের ভালো জ্ঞান আছে এবং এগুলো নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য প্রচুর ওষুধও পাওয়া যায়।

প্রধান ‘সিক টিপস্’ অর্থাৎ অসুস্থতা বিষয়ক পরামর্শ

- এর থেকে মনটাকে সরিয়ে নিন - কোনো ডিভিডি, কমপিউটার গেম বা বইয়ে নিবিষ্ট হয়ে যানজ্ব মনকে ভারমুক্ত করার কিছু কিছু ব্যায়াম করুন (এই বিষয়ে কোনো প্রচারপত্র চেয়ে নিন)জ্ব অথবা বন্ধুদের সঙ্গে গল্প করুন, কারুর সঙ্গে গল্পগুজব করার জন্য ফোন করুন !

- ট্যাবলেটগুলো খাবেন - যদি আপনাকে বমিভাব বা বমি রোধ করার ওষুধ দেওয়া হয়ে থাকে, কিমো বা র‍্যাডিয়েশন নেবার আগে এগুলো নিন। বমিভাব রোধ করার কব্জীবন্ধনী ‘সীব্যান্ড’ পরে দেখুন যেটা আপনি কেমিস্টের কাছ থেকে কিনতে পারবেন।

- খাওয়া বন্ধ করবেন না - কারণ আপনাকে শক্তি সঞ্চয় করতে হবে (চেনা কথা বলে মনে হচ্ছে ? !)। ভাজাভুজি, দুধের তৈরী খাদ্যবস্তু এবং টক জিনিস যেমন কমলালেবুর রস (হজম করা শক্ত !) ছেড়ে হালকা মীল খেয়ে দেখুন। কিন্তু চিকিৎসার ঠিক আগে নয় - কয়েক ঘন্টা আগে খাবেন। মনে করে অনেক জলীয় পদার্থ খাবেন।

- আরাম করুন - নির্মল, সতেজ হাওয়ায় শ্বাস নিন, শীতল হবার জন্য পাখা ব্যবহার করুন বা ঘুমিয়ে থাকুন। গভীর শ্বাস নিলে দুশিন্তা ও বমিভাব দূর হতে পারে - এটা শুরু করে দিন !

একেবারে বিস্বাদ !

কিমোর জন্য আপনার মুখ সত্যিই খুব বিস্বাদ হয়ে যেতে পারে ! কিমোর এই বিস্বাদভাব কমানোর জন্য শক্ত কোনো মিষ্টি বা চুইংগাম খাবার চেষ্টা করুন, যদি কিমোর জন্য মুখে ধাতব পদার্থের স্বাদ এসে যায়, তাহলে প্লাস্টিকের ছুরি কাঁটাচামচ ব্যবহার করুন।

- **আমার ক্যান্সারের ধরণের বিষয়ে আর কোনো তথ্য আছে ?**
  দরকারি ওয়েবসাইটের জন্য পৃষ্ঠা 19 দেখুন

- **আপনি কি বিষয়ে কথা বলছেন ?**
  পৃষ্ঠা 22 তে চিকিৎসাসংক্রান্ত পরিভাষাকে সহজবোধ্য করে তোলা

আপনার চেহারা ও যেভাবে আপনি অনুভব করেন তা নিয়ে কথা

ক্যান্সারের জন্য আপনার চেহারা ও অনভূতি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এর মুখোমুখি হওয়া যাক... এটা সামলানো কঠিন হতে পারে

কোনো কোনো বিষয় ক্ষণস্থায়ী, যেমন আপনার চুল পড়ে যাওয়া। অন্যান্যগুলি চিরস্থায়ী হতে পারে, যেমন কাটা দাগ। অথবা আপনি হয়তো দেখতে একইরকম থাকবেন শুধু ভেতরে ভেতরে ওলটপালট ও হতবুদ্ধি বোধ করবেন! এই সব ব্যাপারে অভ্যস্ত হতে একটু সময় লাগে এবং দুশ্চিন্তা করা খুবই স্বাভাবিক।

আপনার বাবা মায়ের সঙ্গে কথা বলা একটু কঠিন হতে পারে কিন্তু আপনি আপনার অনুভূতি মনের মধ্যে জমিয়ে না রেখে তাদের সঙ্গে ভাগ করে নেবার চেষ্টা করবেন। আপনার বন্ধু, কোনো একজন নার্স বা মানসিক সহায়তাদানকারী দলের কোনো সদস্য... আপনি সবসময়ই একজনকে পাবেন যিনি আপনার কথা শুনবেন।

তাহলে আপনার গোপন দুশ্চিন্তাগুলো কী ?

“বাঁচাও, আমার চুল সব পড়ে যাবে”

সকলের চুল পড়ে যায় না, তবে অনেকেরই পড়ে। এটা হয় চিকিৎসার প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যে। আপনি দেখবেন আপনার বালিশে, চিরুণীতে, ফোয়ারায় স্নানের সময় চুল ঝরে পড়েছে আর আপনার মাথায় খুব চুলকানি হতে পারে। আপনার শরীরের লোমও পড়ে যেতে পারে, ভ্রূ, চোখের পাতার চুল, বুকের লোম, বগলের লোম, পায়ের লোম ও যৌনাঙ্গের লোমও পড়ে যেতে পারে। কিন্তু মনে রাখবেন চিকিৎসা হয়ে যাবার্‌-ছ মাস পরে আবার সব চুল গজাবে!

অন্য লোকেদের প্রতিক্রিয়ার মুখোমুখি হওয়া কঠিন হতে পারে। লোকেরা জানবে না কি বলা উচিত কারণ তাদের এই সংকোচ হবে যে আপনি যেন বিচলিত বোধ না করেন। সেজন্য নীরবতা প্রথমে ভঙ্গ করা ভালো। অনেকেই সহায়তা সমর্থন দিতে চায় কিন্তু তারা বুঝতে পারে না কি বলা উচিত।

“হায় ভগবান, আমি কত মোটা হয়ে যাচ্ছি”

আপনার ওজন অনেকটাই বেড়ে যেতে পারে বা কমে যেতে পারে। ক্যান্সার হোক বা না হোক, এটা একটা বিষয় যা নিয়ে লোকেরা চিন্তা করে! কিন্তু আমরা বুঝি যে এর ফলে আপনার আত্মবিশ্বাস ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

কতগুলি ব্যবহারিক উপায়ে এটা সবচেয়ে ভালোভাবে সামলানো যায়। আপনার হাসপাতালের ডায়েটিশিয়ানের (পথ্য বিশেষজ্ঞের) সঙ্গে যুক্ত যাতে থাকতে পারেন তার জন্য বলুন। তাঁরা আপনাকে বলতে পারবেন কোন খাদ্য আপনি খেতে পারবেন, কোন খাদ্য আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো এবং কোনো বিকল্প খাদ্য যাতে আপনার উপকার হতে পারে। তারা আপনার ব্যক্তিগত চাহিদা কি তা দেখবে এবং আপনার উপযুক্ত কিছু করার চেষ্টা করবে।

একটু ব্যায়াম করার চেষ্টা করবেন, যা আপনার ইচ্ছে। এটা হয়ত বিছানা ছেড়ে ওঠা এবং চেয়ারে বসা হতে পারে, বা আপনি হয়ত একটু তাড়াতাড়ি হেঁটে আসতে চাইতে পারেন বা ফিজিওথেরাপিস্টের কাছ থেকে কোনো ব্যায়াম করতে চাইতে পারেন। এমন কিছু করুন যাতে আনন্দ পান, কিন্তু আগে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে ভালো করে জেনে নিন।

আপনার নার্সের সঙ্গে কথা বলুন যিনি আপনার মত অবস্থায় পড়া অনেক অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের দেখেছেন। অন্যরা কিভাবে ক্যান্সারের মোকাবিলা করেছে সে বিষয়ে তিনি উপদেশ দিতে পারেন এবং কতগুলি বাস্তবোপযোগী পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনার চেহারা ও যেভাবে আপনি অনুভব করেন তা নিয়ে কথা

ক্রমশঃ

“আমার বন্ধুদের হারাব বলে খুবই ভয়ে ভয়ে আছি”

যদি আপনি (বন্ধুদের) কাছাকাছি না থাকেন, আপনার বোধ হতে পারে যে আপনি বাদ পড়ে যাচ্ছেন। আপনার বন্ধুরা হয়তো কেনাকাটা করছে, ফুটবল খেলছে, পার্টি দেবার কথা ভাবছে আর আপনাকে নিমন্ত্রণ করছে না। আপনি কি মনে করেন তারা আপনাকে লুকিয়ে সব করছে? খুবই সম্ভব যে তারা আপনাকে বিচলিত করবে বলে উদ্বিগ্ন, অপরাধবোধে জর্জরিত যে তারা এসব করতে সক্ষম, আর আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত।

নিজেই এগিয়ে যান আর যোগাযোগ রক্ষা করার উপায়গুলি ভাবুন। ওদের কাছে ডাকুন, msn messenger ডাউনলোড করুন বা হাসপাতালের কমপিউটারে লগ অন করে বন্ধুদের সঙ্গে গল্প করুন, দিনের যে কোনো সময়ে। টেঅট, ই-মেইল এমনকি চিঠিও পাঠান। ওদের হাসপাতালে আসতে বলুন কিন্তু তারা কি দেখবে বা শুনবে সে বিষয়ে আগে থাকতে সাবধান করে দিন।

বন্ধু হারানোর বিষয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না - কারণ হাসপাতালে আপনার অনেক বন্ধু হবে। এরা সেইসব লোক যাদের আপনার মতো একই অভিজ্ঞতা হয়েছে ও যারা সম্পূর্ণভাবে আপনার ব্যাপারটা বোঝে। অনলাইন বার্তা বোর্ডের ও আলোচনা ফোরামের মাধ্যমে সারা দেশের অন্য ব্যক্তিদের সঙ্গে কথা বলুন। একে অন্যকে পরামর্শ দিন, পরামর্শ ভাগ করে নিন ও একে অন্যের মুখে হাসি ফুটিয়ে তুলুন।

“আমার ওপর আর কি কেউ অনুরক্ত হবে?

যদি আপনি কারুর সাথে প্রেম করেন, আপনার মনে অনেক অনেক কথা ভীড় করে আসবে ঃ আপনি এখন অসুস্থ বলে সে কি আপনাকে ছেড়ে চলে যাবে? তারা আপনার কাছে আছে কারণ তারা আপনার জন্য দুঃখিত তাই? আপনার কি কোনো আকর্ষণ আর নেই? আপনার যা সহায়তা সমর্থন দরকার তারা কি তা দিতে পারে?

এটা জানার একমাত্র উপায় হল তাদের সঙ্গে সৎ মন নিয়ে কথাবার্তা বলা , বলা আপনি কি বোধ করছেন ও তাদের জিজ্ঞাসা করা তারা কি ভাবছে। আপনি হয়ত আপনার মনের মত উত্তর পাবেন না, কিন্তু আশা করা যায় যে ভাব বিনিময় শুরু করার এটা উপযুক্ত ক্ষেত্র হবে।

চিকিৎসা শুরু করার সময় আপনার যদি কোনো বন্ধু বা বান্ধবী না থাকে, নতুন পরিচিতদের কাছে আপনার ক্যান্সারের কথা কিভাবে বলবেন তা আপনার মনে ঘোরাফেরা করতে পারে। তাদের প্রতিক্রিয়া কি হবে? তারা কি নিরুৎসাহিত হয়ে যাবে? আপনি কি এত দীর্ঘ দিন যাবৎ অসুস্থ হয়ে আছেন যে যার প্রতি আপনি অনুরক্ত তার সঙ্গে কিভাবে কথা বলতে হবে তা ভুলে গেছেন?

আপনি যা করতে পারেন তা হল চেষ্টা শুরু করা। তারা যদি বুঝতে না পারে তাহলে হয়ত তারা আপনার জন্য উপযুক্ত নয়!

এই বিষয়ের ওপর আরও তথ্য আছে কি? আরও অনেক অনেক তথ্যের জন্য ৰজ্জ্ৰ থেকে চৰ পৃষ্ঠা দেখুন।

“কেউ বলেছিল যে আমার প্রজননক্ষমতা লোপ পাবে - এটা কি সত্যি?

আমরা যতদূর জানি, অধিকাংশ তরুণ বয়স্ক ছেলেমেয়ে যাদের ক্যান্সার হয়েছে তাদের প্রজনন ক্ষমতা লোপ পায় নি। অনেকগুলি বিষয়ের ওপর এটি নির্ভর করে- কোথায় আপনার ক্যান্সার হয়েছে, আপনার কি ধরণের চিকিৎসা হচ্ছে, আপনার বয়স, আপনি পুরুষ না মহিলা।

এক্ষুণি আপনার মনে সন্তানের জন্মদান বিষয়টি অচিন্তনীয় হতে পারে। কিন্তু আপনাকে এখনই এবিষয়টি নিয়ে ভাবতে হবে। কেন? কারণ চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার প্রজনন ক্ষমতাকে রক্ষা করার জন্য কিছু করা সম্ভব হতে পারে। যদিও এখন এ বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে আপনি বিব্রত বোধ করতে পারেন, কিন্তু প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে আপনার ভালো লাগবে যে এই প্রসঙ্গটি আপনি উত্থাপন করেছেন।

শুধুমাত্র পুরুষরা - চিকিৎসার আগে আপনার স্পার্ম জমা করে রাখার প্রস্তাব আপনাকে দেওয়া হতে পারে। র মানে আপনাকে আপনার স্পার্ম বা শুক্রের নমুনা দিতে হবে যেটা হিমায়িত করে রাখা হবে ততদিন, যতদিন না আপনি সন্তান চান। যদি আপনার বয়স 16 বছরের কম হয় আপনাকে নিজের বাবা মায়ের অনুমতি নিতে হবে।

শুধুমাত্র মেয়েরা ঃ আপনার ডাক্তারকে আপনি জিজ্ঞাসা করবেন যে ভবিষ্যতে সন্তান ধারণের বিষয়ে কোনো সমস্যা আপনার হবে কি না (শুধুমাত্র কয়েকজন মেয়ের ক্ষেত্রে এরকম হয়)। আপনি টাও জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে আপনার সন্তানধারণ ক্ষমতা
সংরক্ষণ করার জন্য কিছু করা যায় কি না ঃ কখনও কখনও অন্ডাশয় (ওভ্যারি) থেকে টিস্যু নিয়ে জমিয়ে রাখা যায় কিন্তু সকলের ক্ষেত্রে এটা সম্ভব নয় বা উপযোগী নয়।

সবসময়ে উন্নতি হয়ে চলেছে আর কে বলতে পারে পরবর্তী 20 বছরের মধ্যে কি সম্ভব হবে? দরকারি ওয়েবসাইট হল ঃ
www.fertilehope.org , সন্তানধারণ ক্ষমতার ঐচ্ছিকের বিষয়ে, চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলার সময়ে ও পরে।

সাবধানবাণীঃ কখনও ভেবে বসবেন না যে আপনার সন্তানোৎপাদনের ক্ষমতা নেই! যদি কারুর সাথে আপনার যৌন সম্পর্ক থাকে, তাহলে এটা বাস্তবিকই গুরুত্বপূর্ণ যে চিকিৎসা চলার সময় ও চিকিৎসার পরে আপনি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করবেন। কখনো

কখনো লোকেরা দুশ্চিন্তা করে যে ক্যান্সারের জন্য বর্তমানে ও ভবিষ্যতে তাদের যৌনক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। কিন্তু চিন্তা করবেন না। যৌনক্রিয়া করা ও যৌনসংসর্গ উপভোগ করার ক্ষমতা ক্ষতিগ্রস্ত করার চেয়ে (ক্যান্সার) আপনার আবেগ অনুভূতিকেই বেশি প্রভাবিত করবে।

আপনার জীবন যাপন করে চলা

আপনার শিক্ষাজীবনের এক গুরুত্বপূর্ণ সময়ে যদি আপনার চিকিৎসা চলতে থাকে, কোনো একজনের সঙ্গে কথা বললে, যিনি আপনাকে সহায়তা ও পরামর্শ দিতে পারবেন, উপকার হবে ঃ

- স্থানীয় হাসপাতাল স্কুল শিক্ষকশিক্ষিকা
- স্থানীয় সংযোগ পরিষেবা
- স্থানীয় স্পেশাল এডুকেশনাল নীডস কেরিয়ারস অ্যাডভাইজর (বিশেষ শিক্ষা আবশ্যকতা জীবিকা পরামর্শদাতা)

উপরোক্ত বিষয়ের জন্য আপনার স্থানীয় শিক্ষা কর্তৃপক্ষ আপনাকে যোগাযোগের বিশদ তথ্যাবলী দিতে সক্ষম হবেন।

10, 11, 12 অথবা 13 বছর বয়সে?

যদি আপনার চিকিৎসা চলতে থাকে, তাহলে আপনার গুট্রত্রড্র বা ͅট্রঅ লেভেল পরীক্ষায় আপনার ‘বিশেষ বিবেচনা’ করা হতে পারে ঃ

- পরীক্ষায় 25% অতিরিক্ত সময়
- দরকার হলে ল্যাপটপের ব্যবহার
- দরকার হলে বিশেষজ্ঞ যন্ত্রপাতি
- পাঠক বা লেখকের ব্যবহার
- পরীক্ষা দেবার জন্য আলাদা ঘরের ব্যবস্থা
- বিশ্রামের সময়

যদি আপনি এত অসুস্থ হন যে পরীক্ষায় বসতে পারবেন না, তাহলে হয়ত কৃত্রিম পরীক্ষা ইত্যাদির ফলাফলের ভিত্তিতে আপনাকে গ্রেড দেওয়া যেতে পারে। এটা বলা হচ্ছে বটে কিন্তু, পরীক্ষার বোর্ডেরা কঠোর হন এবং বলেন যে ছাত্র !ছাত্রীরা গুট্রত্রড্র পরীক্ষার ন্যুনতম ͅপুক্ম এবং ͅট্রঅ লেভেল পরীক্ষার ন্যুনতম পুঙ্ক্ম সমাপ্ত করবে। কোনোভাবেই এর পরিবর্তন করা যায় না কিন্তু এর মধ্যে সমাপ্ত করা কোর্সওয়ার্কের যে কোনো বিষয় অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

স্কুল !কলেজে আবার পড়াশুনো শুরু করা সম্বন্ধে কি বলা যায়?

স্কুলে আবার পড়াশুনো শুরু করা যেমন উত্তেজনাময় তেমনই ভীতিজনক। আপনার নিজের কাজ ও বন্ধুবান্ধব সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন থাকতে পারেন। সেজন্য স্কুলে ফিরে যাবার প্রথম দিনটা যাতে সহজ ও মসৃণ হয়, এই ধাপগুলো চেষ্টা করে দেখুন ঃ

- চিকিৎসা চলার সারা সময়টিতে যতবার পারবেন স্কুলে যান... স্কুলের সাথে যুক্ত থাকার জন্য যা পারবেন তাই করুন... কিন্তু স্পষ্টতঃই অতিরিক্ত কিছু করবেন না।

- চিকিৎসা চলার ও শরীরের উন্নতির সারা সময়টিতে স্কুলকে ভালো করে সব জানিয়ে রাখুন... সুতরাং যখন আপনি স্কুলে ফিরবেন, তারা বুঝবে কি পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে আপনাকে যেতে হয়েছে

- নিজের বন্ধুদের সাথে খোলাখুলি ও সদ্ভাবে কথা বলুন এবং ওদের বলুন আপনার জন্য এটা কি ধরণের পরিস্থিতি... কিন্তু অতিকথন করবেন না, একটু সময় নিয়ে ভেবে দেখুন আপনার ক্যান্সার রোগনির্ণয়ের আগে আপনি এ বিষয়ে কতটা কি জানতেন ?

- সুনিশ্চিত করবেন যে আপনার বন্ধুরা স্কুলে কি হচ্ছে সে সম্বন্ধে আপনাকে যেন জানাতে থাকে... শুধু স্কুলের কাজ পড়াশুনো নয়, কে কাকে বাইরে সঙ্গ দেবার জন্য বলল, সাম্প্রতিক ফ্যাশানের জন্য কি করা উচিত আর না করা উচিত। স্কুলে ফিরে যাবার আগে তাদের সঙ্গে দেখা করুন এবং তাদের বলুন আপনার সাথে স্কুলে যেতে।

- নিজের কাছ থেকে খুব বেশি কিছু আশা করবেন না... আপনার অনেক ধকল গেছে, স্কুলের পড়াশুনো শক্ত মনে হতে পারে - লজ্জা পাবেন না বা বিব্রত বোধ করবেন না এবং ভয় পাবেন না।

- আপনার বাবা মা শিক্ষকশিক্ষিকার সাথে কথা বলুন। সাহায্য চেয়ে নিন। যে সব সমস্যায় ভুগছেন সে ব্যাপা রে সংমনা হোন, দেখবেন লোকেরা আপনার সাথে একটু অতিরিক্ত সময় কাটিয়ে আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পেরে শুধু খুশীই হচ্ছে।

কোনো ওয়েব সাইট আছে যাতে আমি সাহায্য পেতে পারি ? **হ্যাঁ, বিশদ বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা ৰজ্জ্র দেখুন।**

বিরক্তিকর - কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ

ঘোরাঘুরি করা

যদি আপনার চিকিৎসা চলতে থাকে, তাহলে হাসপাতালে যাওয়া ও আসা গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং আপনাকে সাহায্য করার জন্য কতগুলি সুবিধা ও ছাড় আছে।

তথ্যাবলী

- ডিসএবিলিটি লিভিং অ্যালউয়্যান্স (অক্ষম জীবন যাপন ভাতা)-এর চলনশীলতা বিষয়ক উচ্চহার যদি পান, তাহলে ৰছ বছর বয়সে (ৰজ্জ্নায়) আপনি ড্রাইভিং লাইসেন্সের জন্য আবেদন করতে পারেন ও ড্রাইভিং শেখা শুরু করে দিতে পারেন।

- মোট্যাবিলিটি স্কীম শচত্তস্সব্ধব্রত্মড্রুন্ধন্ত এন্তুন্ত্রঙ্গপ্লগ্ন ড্রাইভিং শেখার খরচে খানিকটা সাহায্য করে, যদি আপনি মোট্যাবিলিটি গাড়ী লীজে নেন (বা পরীক্ষায় পাশ করার পর নিতে ইচ্ছা করেন)। ড্রাইভিং শেখার জন্য বা ড্রাইভিং শেখার আবেদন পত্রের জন্য গ্রাহক পরিষেবায় 0845 456 4566 নম্বরে ফোন করুন বা লিখুন ঃ Driving Lessons, Motability,Goodman House, Station Approach, Harlow, Essex CM20 2ET

- মোট্যাবিলিটির আরও অনেক স্কীম আছে যার সাহায্যে আপনি গাড়ীর কেনার দাম বা গাড়ীভাড়ার দাম অথবা পাওয়ার হুইলচেয়ারের দাম দিতে পারবেন যাতে বাড়ীর বাইরে বেরোতে পারেন বা এদিকে ওদিক যেতে পারেন। ওপরে যে বিবরণ দেওয়া আছে তাতে ওদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। হুইলচেয়ার বা স্কুটার স্কীমের প্রকাশনার জন্য 01264 384480 নম্বরে রুট চ মবিলিটিতে যোগাযোগ করুন।

- DLA -র মবিলিটি কম্পোনেন্টে যদি উচ্চ হার পান তাহলে গাড়ীর ট্যাক্সে সুবিধা পেতে পারেন। আপনার বেনিফিট যোগ্যতা সুনিশ্চিত করে যে চিঠি পাঠানো হবে তার সাথে কিভাবে দাবী জানাবেন সে বিষয়ে বিশদ বিবরণ দেওয়া থাকবে।

- DLA মবিলিটি কম্পোনেন্টে উচ্চ হার পেলে আপনি একটা নীল গাড়ীর ব্যাজও পাবেন। আবেদন করার জন্য আপনার স্থানীয় সমাজসেবা বিভাগে ফর্মের জন্য যোগাযোগ করুন বা স্থানীয় ডাইরেক্টরি থেকে তাদের ফোন নম্বর নিয়ে নিন। যদি আপনি উচ্চ হার না পান, কিন্তু হাঁটতে চলতে আপনার খুব অসুবিধা হয়, আপনাকে ব্যাজ দেবার জন্য বিবেচনা করা হবে যদি আপনার চিকিৎসাগত কোনো নির্ণয় থাকে।

অতিরিক্ত অর্থের দরকার?

যখন আপনার চিকিৎসা চলবে অনেক খরচাপাতি সামলাতে হবে সুতরাং আপনার অবস্থার ওপর ভিত্তি ক'রে - আপনি হয়ত কিছু সাহায্য পেতে পারেন।

16 বছরের নীচে বয়স?

16 বছরের নীচে যাদের বয়স তাদের জন্য ডিসএবিলিটি লিভিং অ্যালাউয়্যান্সের (Disability Living Allowance) মত বেনিফিট সেই তরুণবয়স্কদের বাবা, মা বা তত্ত্বাবধায়কের কাছে দিতে হবে - দেখুন তত্ত্বাবধায়ক (কেয়ারারস) বিভাগ।

16 বছরের ওপরে বয়স?

কতগুলি বেনিফিট আছে যা আপনি দাবী করতে পারেন ঃ

ডিসএবিলিটি লিভিং অ্যালাউয়্যান্স (DLA)

আপনি ডব্লিউ আপনার অসুস্থতা বা অক্ষমতার কারণে পেতে পারেন যদি ঃ

- রান্না করার জন্য সহায়তার দরকার হয়, বা কাপড়জামা ধোওয়া বা পোষাক পরার মত কাজগুলি করতে আপনার আরও কষ্ট হয়
- আপনি যে নিরাপদে আছেন তা সুনিশ্চিত করতে কোনো লোকের দরকার হয় যে আপনার ওপর নজর রাখবে
- বাইরে বেরোলে হাঁটতে অসুবিধা হয়

DLA -র জন্য উপযুক্ত হতে হলে আপনাকে তিনমাস কারুর সাহায্য নিয়েছেন এমন হতে হবে এবং আরও অন্তত ছয়মাস সাহায্য নেবার প্রয়োজন থাকতে হবে। DLA কোনো মীনস টেসটেড বেনিফিট নয় যার মানে হল আপনার অন্য কোনো আয় বা সঞ্চিত অর্থ থাকলে এই বেনিফিট পেতে অসুবিধা হবে না।

আপনার সবচেয়ে কাছের DWP অফিস থেকে আপনি ক্লেম ফর্ম পেতে পারবেন। টেলিফোন বই-য়ের ব্যবসা বিভাগে ডব্লিউ বা বেনিফিটস এজেন্সি প্রদর্শন বিজ্ঞাপন দেখুন বা 0800 882200 নম্বরে বেনিফিট এনকোয়ারি লাইনে ফোন ক'রে - DLA ক্লেম প্যাক চেয়ে নিন।

বিরক্তিকর - কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ

ক্রমশঃ

তরুণবয়স্কদের জন্য ইনক্যাপাসিটি (অক্ষমতা) বেনিফিট

এটা তরুণবয়স্কদের জন্য যারা অসুস্থতার জন্য বা অক্ষমতার জন্য কাজ করতে অসমর্থ এবং যারা স্বাভাবিক নিয়মাধীন ইনক্যাপাসিটি বেনিফিট পাবার জন্য যথেষ্ট জাতীয় বীমা-অর্থদান করেনি। আপনি কি যোগ্য? উপরোক্ত DWP -র সাথে যোগাযোগ করুন।

ইনকাম সাপোর্ট অর্থাৎ আয় সহায়তা

এই বেনিফিট সেইসব ব্যক্তিদের জন্য যাদের কোনো আয় নেই এবং যাদের আয় সরকারের দ্বারা স্থিরীকৃত ন্যুনতম স্তরের থেকেও কম। এই বেনিফিটের জন্য আপনার সঞ্চয়কে বিবেচনা করা হবে। যাদের সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ £8000 বেশি তারা এর যোগ্য নয়। যাদের সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ £3000 - £8000 তারা কম বেনিফিট পাবে। £3000 কম অর্থ সঞ্চিত থাকলে তা গণ্য করা হবে না।

আপনি যদি আয় সহায়তা পান তাহ'লে বাড়ি ভাড়ার অর্থ দেবার জন্য ও কাউন্সিল ট্যাঅ, স্বাস্থ্য বেনিফিট যেমন বিনামূল্যের প্রেসক্রিপশন ও চক্ষু পরীক্ষার জন্য সাহায্য পাবার অধিকারী হবেন। আয় সহায়তার জন্য আবেদন করতে হলে আপনার স্থানীয় DWP অফিসে যোগাযোগ করুন।

প্রেসক্রিপশন ও অন্যান্য স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় খরচের জন্য সাহায্য

16 বছরের কমবয়সী তরুণতরুণী ও 19 বছরের কমবয়সী প্রাপ্তবয়স্ক যারা পূর্ণসময়ের শিক্ষালাভে ব্যাপৃত আছে তারা NHS-এ বিনামূল্যে নিম্নলিখিতগুলি পেতে পারে ঃ প্রেসক্রিপসন, দাঁতের যত্ন, দৃষ্টিশক্তির পরীক্ষা, পরচুলা। যারা পূর্ণসময়ের শিক্ষালাভে নিয়োজিত নয় তারা NHS -এর সাহায্য পাবে চশমার খরচে ও হাসপাতাল অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য যাতায়াত খরচেও।

আপনার যেহেতু আয় অল্প তার জন্য সাহায্যের দাবী জানিয়ে আপনার স্থানীয় DWP অফিসে HC1-এর জন্য বলুন।

সামাজিক ফান্ড

এই ফান্ডের সাহায্যে গ্রান্ট এবং ! অথবা ঋণ দেওয়া হয় একটা বিষয়ে খরচের জন্য - যেমন অপ্রত্যাশিত কোনো সংকটের জন্য গ্রান্ট, ঋণ এবং সাহায্য। যে কোনো বেনিফিট থেকে টাকা কেটে নেওয়া হবে, যে বেনিফিট আপনি পান, যতক্ষণ না ঋণ পুরোমাত্রায় শোধ করা হয়।

হাউসিং বেনিফিট (আবাসন সংক্রান্ত সুবিধা)

এই বেনিফিট অল্প আয়ের লোকেদের বাড়ি-ভাড়ার অর্থ দিতে সাহায্য করে। কত পরিমাণের জন্য আপনি উপযুক্ত তা নির্ভর করবে আপনার অবস্থার ওপর ন.ঙ্গ. আপনার ওপর নির্ভরশীল ব্যক্তিরা এবং আপনার ভাড়ার স্তর। আপনার আয় ও সঞ্চয় দুটিকেই এই জন্য বিবেচনা করা হবে। যদি আপনার সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ £16,000 -এর বেশি হয় আপনি দাবী জানাতে পারবেন না। আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের হাউসিং বেনিফিট ডিপার্টমেন্ট থেকে আপনি ক্লেম ফর্ম পেতে পারেন।

কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিট

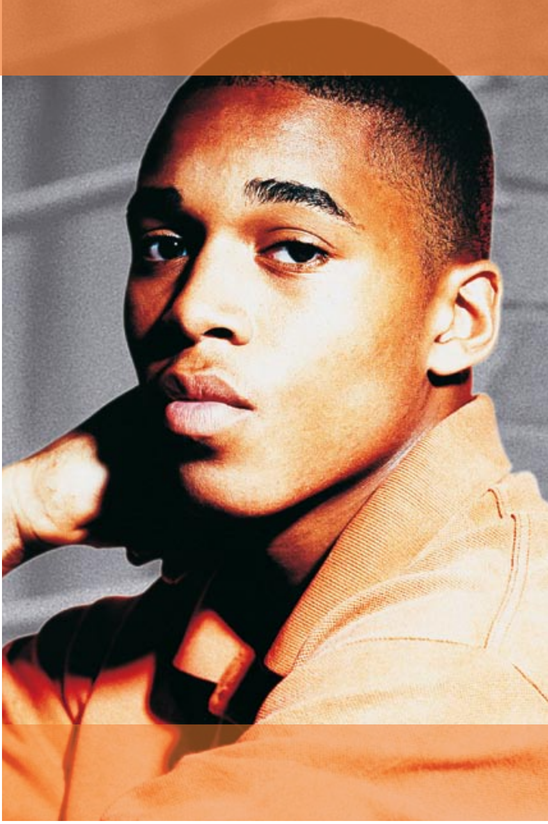
যে পরিমাণ অর্থ আপনি পাবেন তা নির্ভর করবে আপনার ব্যক্তিগত অবস্থা ও কাউন্সিল ট্যাক্সের কি স্তর তার ওপর। আপনার আয় ও সঞ্চয় দুটিকেই বিবেচনা করা হবে। যদি আপনার সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ £16,000 -এর বেশি হয় তাহ'লে আপনি দাবী জানাতে পারবেন না। কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিটের জন্য আবেদন করতে হলে আপনার স্থানীয় কাউন্সিল অফিসে যোগাযোগ করুন।

ওয়াকিং ট্যাক্স ক্রেডিট (WTC)

সেইসব লোকেদের সাহায্য করে যারা সপ্তাহে 16 ঘন্টা বা তার বেশি সময় কাজ করে, যারা একলা বা বিবাহিত, যাদের বাচ্চা আছে বা নেই, 50 বছরে বেশি বয়সী লোক যারা আবার কাজে যোগ দিচ্ছে এবং বিকলাঙ্গ প্রাপ্তবয়স্ক (বিকলাঙ্গতার পরীক্ষা বিষয়ে নীচে দেখুন)। দাবী জানানো ব্যক্তি অথবা ব্যক্তিদের উপযুক্ত মূল ভাতা স্থির করার জন্য মূল একক ব্যক্তি হারের সাথে অতিরিক্ত ভাতা যোগ ক'রে এটি করা হয়। নথিভুক্ত চাইল্ড মাইন্ডার (বাচ্চা দেখাশোনা করার লোক) দ্বারা প্রদত্ত শিশু পরিচর্যার খরচ এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষ দ্বারা নথিবদ্ধ বাড়িতে স্কুল পরবর্তী ক্লাবের খরচের জন্যও আপনি ভাতা পেতে পারেন।

দ্বৈতস্তর বিকলাঙ্গ পরীক্ষা

এই অতিরিক্ত ক্রেডিট পাবার জন্য আপনার "শারীরিক বা মানসিক অক্ষমতা থাকতে হবে যার জন্য আপনার চাকরি পাওয়া অসুবিধাকর হয়", এবং একজন পেশাদার ব্যক্তির বিশদ বিবরণ দিন যিনি প্রমাণ দিতে পারবেন যে আপনি কতটা প্রতিকূল অবস্থায় আছেন। অন্যান্য শর্তও আছে - সুতরাং (উপরে যেমন আছে) DWP -র সঙ্গে যোগাযোগ করে জেনে নিন আপনার যোগ্যতা আছে কি না।



চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিট (Child Tax Credit)

যদি আপনার 16 বছরের কমবয়সী কোনো নির্ভরশীল বাচ্চা থাকে তাহ'লে আপনি এটা পাবেন। কতটা পরিমাণ অর্থ পাবেন তা নির্ভর করবে আপনার আয় কত ও ব্যক্তিগত অবস্থা কিরকম তার ওপর। একক ব্যক্তি ও দম্পতি যাদের দায়িত্বে কোনো বাচ্চা আছে তারা এই ক্রেডিটের জন্য যোগ্য হবেন যদি তাদের বাৎসরিক কর দেবার যোগ্য আয় £58,000 পর্যন্ত হয় - এই আয় আরও বেশি হতে পারে যদি আপনার এক বছরের কমবয়সী বাচ্চা থাকে। বাচ্চার রক্ষণাবেক্ষণ আপনার আয়ের অংশ বলে ধরা হয় না।

- আর কোনো দরকারি সংযোগ আছে কি?

এই পুস্তিকার চৰ পৃষ্ঠা দেখুন

আরও তথ্য চান?

শুরুর বিন্দু

আমার বয়সী লোকেদের জন্য কোনটা সবচেয়ে ভালো ওয়েবসাইট?

www.click4tic.org.uk - ডেলটা গুডরেম (Delta Goodrem) দ্বারা শুরু করা এই ওয়েবসাইট যিনি হজকিনস্ লিমফোমা থেকে বেঁচে উঠেছেন। আপনার গল্প, পরামর্শ পাঠাতে অনুমতি দিয়ে এবং এমনকি আপনার নিজের ওয়েব-স্পেস তৈরী করতে দিয়ে কিশোরবয়স্কদের ক্যান্সার রোগের ওপর জ্ঞাতব্য তথ্য দেয়, অন্যান্য ক্যান্সার রুগীদের সাথে আপনার অভিজ্ঞতা বিনিময় করে নিতে আমন্ত্রণ জানায়।

www.teenagecancertrust.org - কিশোরবয়স্ক ক্যান্সার রুগীদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় তথ্য, সংবাদ ও পরামর্শ দেয়। শিক্ষা কার্যক্রমের ওপর জ্ঞাতব্য তথ্য পাওয়া যায়, এর সাথে আছে ব্যান্ডানা, কব্জীবন্ধনী ইত্যাদির অনলাইন দোকান।

www.teenslivingwithcancer.org - কিশোরবয়স্কদের জন্য ক্যান্সার বিষয় নিয়ে আলোচনা করার একটি ওয়েবসাইট। এই অসুখ নিয়ে বেঁচে থাকা সত্যিকারের কিশোরবয়স্কদের ছবি ও গল্প পড়ুন। এতে তথ্য আছে ও স্বাস্থ্যবান থাকার পরামর্শ আছে, এবং অনলাইন সমীক্ষা ও ভোটদানে অংশ গ্রহণ ক'রে আপনি আপনার মতামত জানাতে পারেন।

www.2bme.org - 13-17 বছর বয়সী কিশোর কিশোরীদের জন্য ওয়েবসাইট, ক্যান্সার চিকিৎসার চেহারা, স্বাস্থ্য ও সামাজিক প্রতিক্রিয়া বিষয় নিয়ে আলোচনা আছে। দরকারি কেশ ও মেক আপ পরামর্শ দেয়!

www.grouploop.org - 'লুপ' ('loop')-এ প্রবেশ করতে কিশোরকিশোরীদের উৎসাহ দেয় যেখানে তারা অনলাইন আলোচনাচক্রে যোগ দিতে পারবে, সাপোর্ট বোর্ড ও গ্রূপ লুপ ফ্রেন্ড ডাটাবেসে যোগ দিতে পারবে,

যেখানে তারা বয়স, স্থান ও রোগনির্ণয়ের শ্রেণীতে বিভক্ত অন্য কিশোর কিশোরীদের সঙ্গে কথা বলতে পারবে।

www.planetcancer.com - ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে পরামর্শদানকারী আমেরিকান ওয়েবসাইট, যে পরামর্শের মধ্যে আছে হাসপাতালে থাকা ও ফ্যাশন বিষয়ক পরামর্শ। ক্যান্সার রোগগ্রস্ত কিশোর কিশোরীদের জন্য প্রকাশিত সাম্প্রতিক প্রবন্ধও এখানে দেখা যেতে পারে।

আরও অস্বস্তিকর ব্যাপারগুলোর কি হবে?

বমিভাব ও বমির ব্যাপারে সাহায্য

www.click4tic.org.uk/dealwithit/notfeelingwell/feelingsick

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/plumbing/nausea.asp

www.mayoclinic.com/health/cancer/CA00030

www.nci.nih.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/Patient

টুপি ও হেডগীয়ার খোঁজা

www.hats4heads.co.uk, www.headcovers.com, www.cover-hats.com

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/mirror/hair.asp

www.mayoclinic.com/health/hair-loss/CA00037

খাওয়া ও ব্যায়ামের বিষয় পরামর্শ

www.canceralternatives.mednet.ucla.edu/tipseat.html

www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/healthy/nutrition.asp

কোনো সমস্যা ভাগ ক'রে নেওয়া...

আপনার মত একই সমস্যায় পড়া কিশোরবয়স্কদের জন্য বড় ধরণের যোগাযোগ গড়ে তোলার জন্য দেখতে চেষ্টা করুন www.grouploop.org

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/stand/deal/default.asp

www.plwc.org – (সামলানো বিভাগ)

www.teenagecancertrust.org – (ফোরাম)

যৌন বিষয়ক ও প্রজনন ক্ষমতা সম্পর্কীয় প্রশ্ন?

উপযোগী ওয়েবসাইট ঃ www.cancerbackup.org.uk - ও তাদের প্রকাশনা নীচে দেখুন।

কোনো বই আছে কি যার দ্বারা আমার উপকার হবে?

ফাইটিং দ্য বিগ সি (Fighting the big C) - ক্যান্সার ও এর চিকিৎসা সম্পর্কে বোঝার জন্য অল্পবয়সী ছেলেমেয়ে ও তাদের পরিবারের জন্য নির্দেশিকা (1994/2003 পুনর্মুদ্রণ) সারা জে পামার (Sarah J Palmer)। CLIC ISBN 0951587625.
বিনামূল্যের কপি জন্য 0845 301 0031 নম্বরে ফোন করুন বা ই-মেইল করুন info@clicsargent.org.uk.

আমরা পারব! (We can make it!) - ক্যান্সারকে পরাস্ত করার জন্য কিশোরবয়স্কদের উদ্দেশ্যে প্রস্তুত নির্দেশিকা। সুসী ডাটন (Susie Dutton) ও অন্যান্যরা। ওয়েসেক্স ক্যান্সার ট্রাস্ট (Wessex Cancer Trust) (023 8067 2200 নম্বরে ফোন করুন বা wct@wessexcancer.org তে ই-মেইল করুন বিনামূল্যের কপি পাবার জন্য)

রিলেশনশিপস, সেক্স, ফার্টিলিটি ফর ইয়ং পিপল অ্যাফেকটেড বাই ক্যান্সার (Relationships, Sex & Fertility For Young People Affected by Cancer) অর্থাৎ ক্যান্সারে আক্রান্ত তরুণবয়স্কদের জন্য সম্পর্ক, যৌনবিষয় ও সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা) প্রকাশ করেছেন ক্যান্সার ব্যাকআপ www.cancerbackup.org.uk - ISBN 1-904370-97-7

হোয়্যাক টু্য দ্য ফিউচার (Whack to the Future) (স্পার্ম ব্যাঙ্কিং-এর বিষয়ে DVD) প্রকাশ করেছেন TCT - 020 7387 1000

কোন ক্যান্সার চ্যারিটি তরুণবয়স্কদের সাহায্য করে?

www.clicsargent.org.uk - CLIC ও সার্জেন্ট ক্যান্সার কেয়ার ফর চিলড্রেনের মিলিত উদ্যোগে তৈরী ইউকে'র বাচ্চাদের জন্য প্রধান ক্যান্সার চ্যারিটি। সারা দেশে যে সব ঘটনা ঘটেছে সে সম্বন্ধে ও আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য তথ্য এবং সিএলআইসি সার্জেন্ট (CLIC Sargent) ছুটির ও আর্থিক সহায়তা বিষয়ে পরামর্শ ও উপদেশ খুঁজে নিন।
www.cancerbackup.org.uk - ক্যান্সার বিষয়ে অতি সাম্প্রতিক তথ্য সরবরাহকারী চ্যারিটি, যাদের কাছ থেকে বিভিন্ন ক্যান্সারের প্রকার ও রুগীদের চিকিৎসা ও তাদের পরিবারের বিষয়ে পরামর্শ ও ভালো তথ্যবহুল পুস্তিকা পাওয়া যাবে। ফ্রীফোন ইউকে হেল্পলাইন নম্বরও পাওয়া যাবে। সুলভ ওয়েবসাইট যেখানে বিভিন্ন ক্যান্সারের ভালো তথ্যসমৃদ্ধ বিভাগ আছে।
www.teenagecancertrust.org - হাসপাতালে বিশেষজ্ঞ টীনএজ ইউনিট দিয়ে থাকে টীনএজ ক্যান্সার ট্রাস্ট। এটি কিশোরবয়স্ক ও প্রাপ্তবয়স্ক তরুণদের তথ্য, শিক্ষা ও পরামর্শ দিয়ে থাকে ও সমস্যা নিয়ে কথা বলা ও আলোচনার জন্য ফোরামের ব্যবস্থা করে।
www.acscsn.org - দ্য আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি সারভাইভরস নেটওয়ার্ক হল একটি ওয়েবসাইট যেটি ক্যান্সার থেকে বেঁচে ওঠা ব্যক্তিদের নিয়ে আনন্দ উৎসব করে, কিশোরবয়সের ক্যান্সার থেকে বেঁচে ওঠা প্রাপ্তবয়স্কদের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে পড়ুন এবং ক্যান্সার চিকিৎসার দীর্ঘকালীন প্রভাবের বিষয়ে, ফলোআপ, বিবাহ ও ডেটিং-এর বিষয়ে তথ্য জানুন।
www.yourcancerguide.com - বিভিন্ন ধরণের ক্যান্সার যেটি পুরুষ ও মহিলাদের ক্ষেত্রে নির্দিষ্টভাবে হয় সে সম্বন্ধে আলোচনা করে। এটি খুবই তথ্যসমৃদ্ধ, যার অন্যান্য দরকারি সাইটের সাথে লিঙ্ক আছে।

আমার ক্যান্সার সম্বন্ধে কি আর কোনো তথ্য আছে?

ব্রেন টিউমার

www.braintumour.org – জাতীয় ব্রেন টিউমার ফাউন্ডেশন। শিশুদের রোগের জন্য নির্দিষ্ট তথ্য বিভাগ। চিকিৎসা ও চিকিৎসা পরবর্তী সময়ের বিষয়ে তথ্য জানুন। অন্যান্য বেঁচে ওঠা ব্যক্তিদের কাহিনী পড়ে আশান্বিত হোন।

www.cbtf.org – চিলড্রেন্স ব্রেন টিউমার ফাউন্ডেশন। হাসপাতালে থাকার বিষয়ে, যখন বাড়ি যাবার সময় হয় তখন কি হয় এবং স্কুল বিষয়ে তথ্যাবলী। গ্রীষ্মকালীন ক্যাম্প এবং অন-লাইন সহায়তার বিষয়ে লিঙ্ক।

আরও তথ্য চান?

ক্রমশঃ

জার্ম সেল টিউমার (Germ Cell Tumours)

www.teenslivingwithcancer.org/cancerFacts/whatIs/germCell.asp - ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকা কিশোরবয়স্কদের ওয়েবসাইটের উপবিভাগ। কিশোর ও কিশোরীর ওপর এই ধরণের ক্যান্সারের প্রভাবের বিষয়ে পরিষ্কার রেখাচিত্র দেয় এবং এর জন্য নির্দিষ্ট চিকিৎসার বিশদ বিবরণ দেয়।

www.musckids.com/health_library/oncology/gct.htm - জার্ম সেল টিউমার সম্বন্ধে অনলাইন তথ্য পেজ। এখানে এই অসুখের কারণ, উপসর্গ, রোগনির্ণয় এবং জার্মসেল টিউমারের নানাবিধ প্রকার, চিকিৎসার ঐচ্ছিক ও দীর্ঘকালীন দৃষ্টিভঙ্গী নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

টেসটিক্যুলার (পুরুষদের অন্ডকোষের) ক্যান্সার

www.tc-cancer.com – টেসটিক্যুলার ক্যান্সার সম্বন্ধে তথ্য ও সহায়তা। অনলাইন সহায়তা ফোরাম, টেসটিক্যুলার ক্যান্সার পরীক্ষার বিষয়ে পথনির্দেশ, রোগনির্ণয় ও রোগের পর্যায় সমূহ, ও যৌনতা ও স্পার্ম ব্যাঙ্কিং-এর বিষয়ে তথ্য।

www.dontbeaschmuck.org – অল্পবয়সী প্রজন্মদের উদ্দেশ্যে রচিত, টেসটিক্যুলার ক্যান্সার সম্বন্ধে, এই রোগ ধরা পড়া, রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা এবং রোগ থেকে বেঁচে ওঠা সম্বন্ধে যা জানতে চান তাই জানতে পারবেন। আপনার বয়সী কিশোর কিশোরীদের জন্য ও তাদের কাছ থেকে অনলাইন ফোরামে প্রশ্ন ও উপদেশ।

ওভারিয়ান (মেয়েদের অন্ডকোষের) ক্যান্সার

www.ovarian.org – ন্যাশনাল ওভারিয়ান ক্যান্সার কোয়ালিশন। ওভারিয়ান ক্যান্সার কি, এর বিপদ সম্ভাবনা, উপসর্গ এবং রোগের মুখোমুখি হওয়া সম্পর্কে বিশদ বিবরণ। অন্যান্য দরকারি ওয়েব তথ্যের উৎস ও লিঙ্ক।

www.ovariancancer.jhmi.edu – জন হপকিনস ওভারিয়ান (John Hopkins Ovarian) ক্যান্সার ওয়েবসাইট। এই ধরণের ক্যান্সার সম্বন্ধে তথ্য, অনুপ্রেরণা দান এবং রুগীদের জন্য উৎসর্গীকৃত সমাজ সম্পর্কে তথ্য। অন্যান্য ব্যক্তিগত কাহিনী পড়ুন, অনলাইন গেস্টবইয়ে বা আলোচনা বোর্ডে বার্তা লিখুন এবং বার্তা গ্রহণ করুন, এবং অনলাইন নিউজলেটার থেকে সাহায্য ও সমর্থন অর্জন করুন।

লিমফোমা (Lymphomas)

www.lymphomainfo.net – হজকিন্স (Hodgkin's) ও নন হজকিন্স (Non-Hodgkin's) লিমফোমা সম্বন্ধে অনলাইনে ব্যাপক পথনির্দেশ। বাচ্চা ও প্রাপ্তবয়স্কের জন্য নির্দিষ্ট বিভাগ। লিমফোমার বিরুদ্ধে যুদ্ধ ও লিমফোমা থেকে বেঁচে ওঠার বিশদ বিবরণ। অন্যান্য দরকারি ওয়েব তথ্য সম্বন্ধে লিঙ্ক দেয়।

www.leukemia-lymphoma.org – লিউকেমিয়া ও লিমফোমা সোসাইটি। যাদের নতুন রোগ নির্ণয় হয়েছে তাদের জন্য তথ্য। সহায়তা খুঁজে নিন, প্রশ্ন এবং উত্তর দেখুন, অনলাইন আলোচনা বোর্ডে অংশগ্রহণ করুন। রোগ অনুযায়ী তথ্য এবং সাম্প্রতিক চিকিৎসা সংক্রান্ত খবর এখানে প্রকাশিত হয়।

সারকোমা (Sarcomas)

www.cureourchildren.org ঃ দ্য ইউইংস সারকোমা এন্ড পিডিয়াট্রিক ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ রিসোর্সেস পেজ (The Ewing's Sarcoma and Paediatric Cancer Support Group Resources Page)। রোগনির্ণয়, চিকিৎসা, পুষ্টি ও সামাজিক প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে খুবই ব্যবহারিক তথ্য দেওয়া আছে।

http://iucc.iu.edu/osteosarcoma - অনলাইনে অস্টিওসারকোমার বিষয়, অস্টিওসারকোমায়ন্ত আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক তরুণ ও কিশোর কিশোরীদের জীবনের উন্নতিসাধন। রুগীদের, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য তথ্য। চিকিৎসার সিদ্ধান্ত সম্পর্কে পরামর্শ নিন এবং অসুখের সঙ্গে যুদ্ধরত ব্যক্তিদের কাহিনী পড়ুন।

শিক্ষা বা কাজে ফিরে যাবার জন্য কে আমাকে সাহায্য করতে পারে ?

কাজ

www.connexions-direct.org
www.cancerbacup.org.uk/Resourcessupport/Practicalissues/Workcancer

www.livestrong.org

শিক্ষা

www.plwc.org – কোপিং (মোকাবিলা) বিভাগের অধীনে চলে যান 'ক্যান্সার ইন টীনএজারস' (কিশোরবয়স্কদের ক্যান্সার)-এ। উপবিভাগে 'লাইফ আফ্টার ট্রিটমেন্টে (চিকিৎসা পরবর্তী জীবন) রয়েছে 'রিটার্নিং ট্যু স্কুল আফ্টার ট্রিটমেন্ট (চিকিৎসার পরে স্কুলে ফেরা) প্রবন্ধটি।

www.click4tic.org.uk/dealwithit/education
- click4tic ওয়েবসাইটের উপবিভাগ।

কেউ কি আমাকে অর্থ ও সুবিধা দিয়ে সাহায্য করতে পারে ?

আপনি বা আপনার পরিবার যে অতিরিক্ত খরচের মুখোমুখি হবেন সেই বিষয়ে সাহায্য করার জন্য অনেকগুলি সংগঠন আছে। অধিকাংশ চ্যারিটি বলে যে কোনো সমাজসেবী বা পেশাদার আপনার পরিচর্যা সহায়তায় যুক্ত থাকুন বা আপনার হয়ে আপনার আবেদন প্রক্রিয়া পদ্ধতি করে দিন - এর জন্য হয়তো আপনার !আপনার পরিবারে আয় ব্যায়ের হিসাব তাদের কাছে দিতে হবে।

ক্যান্সার আক্রান্ত তরুণ তরুণীদের জন্য প্রধান গ্রান্ট দাতা সংগঠন হল ঃ

(সিএলআইসি সার্জেন্ট) (CLIC Sargent)
21 বছর বয়সী ও তার কম বয়সী তরুণ তরুণী ও বাচ্চাদের জন্য চিকিৎসা সংক্রান্ত খরচে সাহায্যের উদ্দেশ্যে সিএলআইসি সার্জেন্ট (CLIC Sargent) অর্থ মঞ্জুর করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য UKCCSG সেন্টারে কোনো সিএলআইসি সার্জেন্ট (CLIC Sargent) সমাজসেবীর সঙ্গে কথা বলুন বা যোগযোগ করুন ঃ
CLIC Sargent, 161 Hammersmith Road, London W6 8SG ফোন ঃ 020 8752 2800
www.clicsargent.org.uk

লিউকেমিয়া কেয়ার (Leukaemia CARE)
কোনো কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে লিউকেমিয়া কেয়ার তার সদস্যদের সীমিত সহায়তা দিতে পারে। এর মধ্যে যাতায়াত খরচ, অত্যাবশ্যক বিলের অর্থদান, ফুড ভাউচার বা আবশ্যক গৃহস্থালীর যন্ত্রপাতির ক্রয় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আরও তথ্যের জন্য মেম্বারশিপ লাইনে 0845 767 3203 নম্বরে যোগাযোগ করুন।
www.leukaemiacare.org

রিঅ্যা্ (REACT)
18 বছর বয়সের নীচে কিশোরকিশোরী ও বাচ্চাদের জন্য অর্থমঞ্জুর করা হয়। আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন ঃ
REACT,
St Luke's House,
270 Sandycombe Road,
Kew, Richmond,
Surrey TW9 3NP. ফোন ঃ 020 8940 2575.
www.reactcharity.org

টেনোভ্যাস (Tenovus)
চিকিৎসায় রুগীদের যে খরচের অভিজ্ঞতা হয় সেইসব খরচের বিরাট অংশ শোধের জন্য অর্থ মঞ্জুর করা হয়। কোনো সমাজ-সেবীর মাধ্যমে আবেদন করতে হবে ও আবেদন প্রাপ্তির 15 দিনের মধ্যে আবেদন পত্রটি প্রক্রিয়াবদ্ধ করা হবে। আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন -
029 2019 6100
www.tenovus.com

অন্যান্য দরকারি যোগাযোগ

বেনিফিটস এনকোয়ারি লাইন ঃ ফোন – 0800 882200

ক্ষীণ শ্রবণশক্তিসম্পন্ন লোকেদের জন্য টেঅ্টফোন ঃ 0800 243355

ওয়েবসাইট ঃ www.dwp.gov.uk

CLIC Sargent Helpline
0800·197·0068

অ্যালুপিশিয়া (Alopecia)	চুল পড়া
অ্যানিমিক (Anaemic)	লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যাল্পতা
বিনাইন (Benign)	ক্যান্সারদুষ্ট নয়
বায়োপ্সি (Biopsy)	শরীরের পেশী থেকে একটু নমুনা নিয়ে অনুবীক্ষণ যন্ত্রে পরীক্ষা করা হয়
ব্লাড কাউন্ট (Blood Count)	রক্তে নানা প্রকার কোষের সংখ্যা
বোন ম্যারো (Bone Marrow)	হাড়ের মাঝখানে নরম থলথলে পদার্থ - রক্তকোষ তৈরী করে
ক্যান্সার (Cancer)	কোষের অস্বাভাবিক সংখ্যাবৃদ্ধি
কারসিনোজেন (Carcinogen)	ক্যান্সার রোগ সৃষ্টিতে সাহায্যকারী কারণ
কার্ডিও (Cardio)	হৃদযন্ত্র সংক্রান্ত
ক্যাথিটার (Catheter)	একটি পাতলা নমনীয় নল যার সাহায্যে শরীরের মধ্যে তরল পদার্থ ঢোকানো হয় বা শরীর থেকে তরল পদার্থ বের ক'রে দেওয়া হয় (যেমন, প্রস্রাব সংক্রান্ত ক্যাথিটার, সেন্ট্রাল ভেনাস ক্যাথিটার (লং লাইন /হিকমান লাইন /পোর্টাক্যাথ)
সেরিব্রস্পাইন্যাল ফ্লুইড (Cerebrospinal Fluid) (CSF)	মস্তিষ্কের অভ্যন্তরে সৃষ্ট তরলপদার্থ যা মস্তিষ্ক ও মেরুদন্ডের চারপাশে থাকে
কিমোথেরাপি (Chemotherapy)	ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করার জন্য ওষুধের ব্যবহার
সাইটটক্সিক ড্রাগ (Cytoxic Drugs)	ক্যান্সার বিরোধী ওষুধ
রোগনির্ণয় বা ডায়াগনসিস (Diagnosis)	উপসর্গ, পরীক্ষা ও অনুসন্ধানের সাহায্যে রোগের বাস্তবিক প্রকৃতি নির্ণয়
হিমোগ্লোবিন (Haemoglobin)	(Hb) লোহিত রক্ত কণিকার অংশ, এতে লৌহ থাকে এবং সারা শরীরে অক্সিজেন বয়ে নিয়ে যায়
ইনট্রাভিনাস (Intravenous) (IV)	সরাসরি শিরার মধ্যে ওষুধ বা তরলপদার্থ দেওয়া
লিউকেমিয়া (Leukaemia)	রক্তকণিকার ক্যান্সার রোগ
লিমফোমা (Lymphoma)	লিমফ্যাটিক প্রণালীর, যার মধ্যে আছে লিমফ্ নোড / গ্ল্যান্ড, ক্যান্সার
ম্যালিগন্যান্ট (Malignant)	ক্যান্সারদুষ্ট কোষ - যদি চিকিৎসা করা না হয় তাহ'লে অস্বাভাবিক !ক্যান্সার কোষ শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে

মেট্যাসট্যাসিস (Metastases)	মূল স্থান (প্রাইমারি) থেকে ক্যান্সারদুষ্ট কোষের শরীরের অন্যান্য স্থানে (সেকেন্ডারি) ছড়িয়ে পড়া
নসিয়া (Nausea)	বমিভাব (এমন বোধ হয় যেন বমি হবে)
নিউট্রিফিল (Neutrophil)	রোগ প্রতিরোধে নিয়োজিত এক ধরণের শ্বেতরক্তকণিকা
নিউট্রোপেনিক (Neutropenic)	নিউট্রোফিল /শ্বেতরক্তকণিকার সংখ্যাল্পতা
অনকোলজি (Oncology)	ক্যান্সারের অধ্যয়ন ও চিকিৎসা
পিটিশিয়া (Petechiae)	পিন ফোটানোর মত ছোট ছোট ছড়ে যাবার দাগ যার উৎপত্তি চামড়ার নীচের ছোট রক্ত ধমনী থেকে
প্ল্যাটেলেট (Platelets)	ছোট ছোট রক্তকোষ যা রক্তকে জমাট বাঁধায় ও রক্তক্ষরণ বন্ধ করে
প্রগনসিস (Prognosis)	রোগের আশানুরূপ ফলাফল এবং তার চিকিৎসা
প্রসথিসিস (Prosthesis)	কৃত্রিম উপায়ে শরীরের কোনো অঙ্গের যেমন হাড়ের পুনস্থাপন
প্রোটোকল (Protocol)	চিকিৎসার পরিকল্পনা
রেডিওথেরাপি (Radiotherapy)	রশ্মি ব্যবহার করে বা উচ্চ শক্তি ব্যবহার করে চিকিৎসা যার ফলে ক্যান্সারদুষ্ট কোষ ধ্বংস হয় ও স্বাভাবিক কোষের যতটা সম্ভব কম ক্ষতি হয়।
লোহিত রক্ত কণিকা (Red Blood Cells)	সারা শরীরে অক্সিজেন বহন করে নিয়ে যায়, এতে লৌহ পদার্থও আছে
রিলাপ্স (Relapse)	যখন রোগ উপসর্গ আর নেই বা কমে গেছে বলে মনে হয় তখন কিছুকাল পরে আবার রোগের আবির্ভাব
রেমিশন (Remission)	স্বাস্থ্যকর অবস্থা যখন অস্বাভাবিক ক্যান্সারদুষ্ট কোষের আর হদিশ পাওয়া যায় না
স্টেম সেল (Stem Cell)	প্রাথমিক (অপরিণত) রক্ত কোষ
সাবকিউটেনিয়াস (Subcutaneous)	চামড়ার নীচে
সার্জারি (Surgery)	অপারেশন অর্থাৎ অস্ত্রোপচার হওয়া
ট্রান্সফিউজন (Tranfusion)	ড্রিপ ব্যবহার করে শরীরের শিরায় বা ধমনীতে তরল পদার্থ বা রক্ত, রক্ত থেকে উৎপন্ন পদার্থ ঢুকিয়ে দেওয়া
থ্রমবোসাইটোপেনিক (Thrombocytopenic)	রক্তে প্ল্যাটেলেটের সংখ্যাল্পতা
টিউমার (Tumour)	অস্বাভাবিক টিস্যু বা পেশীর বৃদ্ধি যা স্বাভাবিক টিস্যুর থেকে তাড়াতাড়ি বাড়ে ও কোনো দরকারি কাজ করে না (ক্ষতিকর না হতে পারে বা ক্ষতিকর হতে পারে)
শ্বেত রক্ত কণিকা (White Blood Cells)	রক্তের প্রতিরোধকারী প্রধান কোষ যা সংক্রমণ প্রতিরোধ করে

অনুগ্রহ করে পড়ুন ঃ আমরা এই পুস্তিকাটিতে সমস্ত তথ্য প্রস্তুত করার জন্য যত্ন নিয়েছি বং বিশ্বাস করি যে মুদ্রিত হবার সময় পর্যন্ত সব তথ্য নির্ভুল ছিল। যে সব এজেন্সির কথা উল্লেখ করা হয়েছে, অতিসাম্প্রতিক তথ্য পাবার জন্য তাদের কাছে যেতে আমরা আপনাদের উৎসাহ দেব।

লন্ডন (রেজিস্টার্ড অফিস)
সাধারণ জিজ্ঞাসা (General Enquiries)
Griffin House,
161 Hammersmith Road,
London W6 8SG
টেলিঃ 020 8752 2800

বৃস্টল (BRISTOL)
Abbey Wood Business Park,
Filton,
Bristol BS34 7JU
টেলিঃ 0117 311 2600

গ্লাসগো (GLASGOW)
5th Floor,
Mercantile Chambers,
53 Bothwell Street,
Glasgow G2 6TS
Tel: 0141 572 5700

বেলফাস্ট (BELFAST)
3rd Floor, 31 Bruce Street,
Belfast BT2 7JD
টেলিঃ 028 9072 5780

CLIC সার্জেন্ট হেল্পলাইন
টেলিঃ 0800 197 0068
সোমবার ঃ শুক্রবার সকাল 9 – বিকেল 5
ই-মেইলঃ helpline@clicsargent.org.uk

দান ইত্যাদি (Donations)
টেলিঃ 0845 301 0031

মিডিয়া (সংবাদমাধ্যম) এনকোয়ারিস
টেলিঃ 0117 314 8621
ই-মেইলঃ mediarelations@clicsargent.org.uk
সময়বহির্ভূত ঃ 07795 560 446

রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নং ঃ 1107328

CS/7/06

www.clicsargent.org.uk