Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার সে্টম সেল টরা্ন্সপ্লানে্টর পর ভালো খাবার খাওয়া

খাদয্জনিত অসুস্থতা (খাদেয্ বিষকিরয়া) কী যা এই তথেয্ বয্খয্া করা হয় এছাড়াও খাদয্জনিত অসুস্থতা রোধে সাহাযয্ করতে কীভাবে নিরাপদে খাদয্ পরিচালনা করতে হয় তা এটিতে বয্খয্া করা হয়।

খাদয্জনিত অসুস্থতা কী?

আপনি যেসব খাবার গরহ্ণ করেন সেগুলিতে পর্বেশ করা জীবাণুর কারণে খাদয্জনিত অসুস্থতার সৃষি্ট হয়। জীবাণু যেমন: বয্াকটেরিয়া, ভাইরাস বা পরজীবী যেগুলি খাদেয্র সংস্পশের্ আসে ও বৃদি্ধ পায়। আপনি কখনওই এইসব জীবাণুকে দেখতে, এগুলির ঘরা্ণ বা সব্াদ নিতে পারবেন না।

কারা খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যে কেউ খাদয্জনিত অসুস্থতায় আকরা্ন্ত হতে পারেন, তবে কিছু লোকের অনয্দের তুলনায় এটি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। কয্ান্সারে আকরা্ন্ত বা কয্ান্সারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ পর্তিরোধ ক্ষমতা দুবর্ল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

খাদয্জনিত অসুস্থতা এড়ানোর জনয্ কিছু লোককে অতিরিক্ত পদকে্ষপ নিতে হতে পারে। এর মধেয্ রয়েছেন সেইসব লোকজন যাদের সে্টম সেল টরা্ন্সপ্লান্ট করা হয়েছে। এটি আপনার কে্ষতের্ পরয়োগ করা হবে কিনা তা আপনার পরিচযর্াকারী দল আপনাকে জানাবে।

খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

পর্ায়ই দূষিত খাবার গর্হণের পর 1 থেকে 3 দিনের মধেয্ লক্ষণগুলি দেখা দেয়। এটি 20 মিনিটের মধেয্ বা 6 সপ্তাহ পরেও হতে পারে।

- বমি করা (বমি করে ফেলা)
- ডায়রিয়া (তরল বা পানির মতো মলতয্াগ)
- আপনার তলপেটে বয্থা (পেট)
- ফ্লু এর মতো উপসগর্ যেমন:
    - 101.3 °ফা. (38.5 °সে.) এর বেশি জব্র আসা
    - মাথাবয্থা
    - শরীর বয্থা করা
    - ঠাণ্ডা লাগা

আপনার যদি নিচের এইসব লক্ষণের মধেয্ কোনো একটি থাকে, তাহলে অবিলমেব্ নিজের সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কীভাবে খাদয্জনিত অসুস্থতা রোধ করতে পারি?

আপনার খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে নিরাপদে খাদয্ পরিচালননা করা গুরুতব্পূণর্। খাদয্জনিত অসুস্থতার কারণে মারাত্মক ক্ষতি সাধন, এমনকি পর্াণঘাতী পযর্ন্ত হতে পারে।

নিজেকে নিরাপদ রাখতে সাহাযয্ করতে এই 4টি সহজ ধাপ মেনে চলুন: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খাবার আলাদা করা, রান্না করা ও ঠাণ্ডা রাখা।

আপনার হাত ও উপরিভাগ পরিষ্কার করুন

- নিচের এই কাজগুলি করার আগে বা পরে কমপক্েষ 20 মিনিট ধরে গরম জল দিয়ে নিজের হাত পরিষ্কার করুন:
  - খাবার পরিচালনার আগে ও পরে।
  - বাথরুম বয্বহার করার পরে, ডায়াপার পরিবতর্ন, আবজর্না বা পোষা পর্াণী স্পশর্ করার পর।
- আপনি পর্তিটি খাবারের আইটেম পর্স্তুত করার পর কাটিং বোডর্, থালা-বাসন, চামচ, ছুরি ও কাউন্টারটপ সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- পরিষ্কার কাচ, প্লাস্টিক বা কাঠের কাটিং বোডর্ বয্বহার করুন।
- আপনি যদি পারেন, তাহলে রান্না ঘরের উপরিভাগ পরিষ্কার করতে কাগজের তোয়ালে বয্বহার করুন। নোংরা বা ভেজা কাপড়ের তোয়ালে ও স্পঞ্জ জীবাণু জন্মাতে পারে।
  - আপনি কাপড়ের তোয়ালে বয্বহার করলে গরম জল বয্বহার করে পর্ায়ই সেগুলি পরিষ্কার করুন।
  - আপনি স্পঞ্জ বয্বহার করলে, পর্তেয্কবার বয্বহারের পর স্পঞ্জটি চেপে জল বের করে নিন। পর্তি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবতর্ন করুন

- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অয্ান্টিবয্াকটেরিয়াল কি্লনিং েস্পর্ বয্বহার করুন। িব্লচ বা অয্ােমািনয়া আেছ এমন েস্পর্ বয্বহার করুন, েযমন Lysol® বা Clorox®.
- চলমান পর্বাহ আেছ এমন জেল ফল, শাকসবিজ ও অনয্ানয্ উৎপািদত ফসল ধুেয় িনন। এর মেধয্ ছাল বা েখাসা সহ খােবন না এমন পণয্ও রেয়েছ, েযমন: কলা ও অয্ােভাকােডা। পিরষ্কার করার জনয্ অনমনীয় পণয্ (েযমন: তরমুজ, কমলা ও েলবু) ঘষুন আপিন পণয্ ঘষার বর্াশ বয্বহার করেল পর্িত 2 েথেক 3 িদন পর পর পিরষ্কার করুন। আপিন এিট বাসন পিরষ্কারেকর মেধয্ রাখেত পােরন বা সাবান যুক্ত গরম জল িদেয় ধুেয় েফলেত পােরন।
- ক্ষত বা দাগ আেছ এমন পণয্ এিড়েয় চলুন।
- িটনজাত পেণয্র ঢাকনা েখালার আেগ েসিট পিরষ্কার কের িনন।

অনয্ানয্ খাবার েথেক কাঁচা মাংসেক আলাদা জায়গায় রাখুন

- কাঁচা মাংশ, েপাল্িটর্ ও সামুিদর্ক খাবারগুিল আপনার শিপং কাটর্ ও মুিদর বয্ােগর িভতের আেরকিট আলাদা বয্ােগর মেধয্ রাখুন। এিট েকােনা পর্কার তরল অনয্ানয্ খাবাের পর্েবশ করা েথেক িবরত রােখ।
- আপনার িফর্েজ খাওয়ার আেগ রান্না করা হয় না এমন পণয্ বা অনয্ানয্ খাবােরর উপর কাঁচা মাংস, েপাল্িটর্ ও সামুিদর্ক খাবার সংরক্ষণ করেবন না।
- ফলমূল ও শাকসবিজর জনয্ একিট আলাদা এবং কাঁচা মাংস, েপাল্িটর্

ও সামুদির্ক খাবারের জনয্ আরেকটি আলাদা কাটিং বোডর্ বয্বহার করুন।

- কাঁচা মাংস, পোলি্টর্, সামুদির্ক খাবার বা ডিম আগে না ধুয়ে কোনো পে্লট বয্বহার করবেন না। পে্লট আবার বয্বহার করার আগে সেটি গরম সাবান যুক্ত জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলি্টর্ বা সামুদির্ক খাবারের জনয্ বয্বহৃত মেরিনেডগুলি আবার বয্বহার করবেন না যদি না আপনি সেগুলিকে পর্থমে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।

রান্না

সঠিক তাপমাতর্ায় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পযর্াপ্ত তাপমাতর্ায় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশি্চত হওয়ার সেবর্াত্তম উপায় হলো ভিতরের তাপমাতর্া পরীক্ষা করা। এটি রান্না চলাকালীন মাঝামাঝি সময়ের তাপমাতর্া। সবসময় খাবারের রঙ ও গঠনের উপর ভরসা করে এটি নিশি্চত হওয়া যায় না যে খাবারগুলি পুরোপুরি রান্না হয়েছে কিনা।
- মাংস, পোলি্টর্, সামুদির্ক খাবার ও ডিম জাতীয় পণয্ রান্না করার সময় সেগুলির তাপমাতর্া যাচাই করার জনয্ খাবারের থামের্ামিটার বয্বহার করুন। আপনাকে অবশয্ই এইসব খাবার নিদির্ষ্ট তাপমাতর্ায় রান্না করতে হবে যাতে সকল ক্ষতিকারক জীবাণু মারা যায়। আর এটিকে বলা হয় নিরাপদ সবর্নিম্ন অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া (টেবিল 1 দেখুন)।

- ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত না হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন। শুধুমাতর্ ডিম বয্বহার করে বা পুরোপুরি তাপমাতর্ায় রান্না করা হয় এমন রেসিপি বেছে নিন।
- ○ ওভেনে রান্নার সময় খাবারটি ঢেকে দিন, নাড়ান ও চারপাশে ঘুড়ান যাতে সমানভাবে রান্নার বিষয়টি নিশ্চিত করা যায়। যদি মাইকের্াওয়েভ ওভেনে টানর্টেবিল না থাকে, তাহলে রান্নায় বিরতি দিন এবং রান্নায় সময় নিজে একবার বা দুইবার খাবারটি ঘুড়িয়ে দিন।
  - খাবারের থামের্ামিটার দিয়ে খাবারের অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় পর্ায় 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার পর্কির্য়া শেষ হয়।
- সস, সুয্প বা গের্ভি পুনরায় গরম করতে হলে, সেগুলি টগবগ না করা পযর্ন্ত গরম করুন।
- খাবারের অবশিষ্টাংশ 1 ঘণ্টার মধেয্ পুনরায় গরম করে খান।
- খাবারের অবশিষ্টাংশ একবারের বেশি গরম করবেন না। আপনি যে খাবারটি পুনরায় গরম করেন খান সেটি শেষ না করলে ফেলে দিন। সেটি আবার রেফির্জারেটরে রেখে দিবেন না।

রান্না করা খাবার কখন খাওয়া নিরাপদ তা আমি কীভাবে জানব?
খাবার রান্না করার সাথে সাথে সেটির অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া পরিমাপ করুন। খাওয়ার জনয্ নিরাপদ না হওয়া পযর্ন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার একটি নিদির্ষ্ট তাপমাতর্ায় রান্না করতে হবে।

আপনার খাবার রান্না করার সময় সেটির অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া পরিমাপ করতে খাবারের থামের্ামিটার বয্বহার করুন। থামের্ামিটারটি খাবারের

মাঝখানে ঠেলে দিন। থামের্া্মিটারের সংখয্া ধীরে ধীরে উপরে ওঠবে। সংখয্াটি উপরে ওঠা অবধি থামের্া্মিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জনয্ নিরাপদ হতে খাবারের নূয্নতম (সবর্নিম্ন) অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া দেখায়। থামের্া্মিটারের তাপমাতর্া টেবিলের তাপমাতর্ার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত। থামের্া্মিটারের তাপমাতর্া যদি টেবিলের তাপমাতর্ার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থামের্া্মিটারের তাপমাতর্া টেবিলের তাপমাতর্ার সমান হয়, তাহলে নিশ্চিত হওয়া যাবে যে পুরোপুরি রান্না হয়ে গেছে এবং এটি খাওয়ার জনয্ নিরাপদ।

খাবারের ধরন	নূয্নতম নিরাপদ অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (স্টেক, রোস্ট ও চপ)	3 মিনিটের বিশর্াম সহ 145 °ফা. (63 °সে.)
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (গর্াউন্ড)	160 °ফা. (71 °সে.)
পোল্টির্ (যেমন: মুরগি, টাকির্ ও হাঁস)	165 °ফা. (74 °সে.)
ডিম জাতীয় খাবার ও সস	160 °ফা. (71 °সে.) অথবা ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন
মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ	145 °ফা. (63 °সে.) এবং মাংস অসব্চ্ছ (দেখা যায় না)
অবশিষ্টাংশ ও কয্াসারোল	165 °ফা. (74 °সে.)

টেবিল 1 খাবারের নূয্নতম নিরাপদ অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া

ঠাণ্ডা করা

ঠাণ্ডা করা

- রেফ্রিজারেটরের ভিতরের তাপমাত্রা 40 °ফা. (4 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- ফ্রিজারের ভিতরের তাপমাত্রা 0 °ফা. (-18 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- মাংস, পোল্ট্রি, ডিম, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য পচনশীল খাবার (খারাপ হতে পারে এমন খাবার) ফ্রিজে রাখুন বা হিমায়িত করুন। রান্না করার বা সেগুলি কেনার 2 ঘণ্টার মধ্যে এটি করুন। বাইরের তাপমাত্রা 90 °ফা. (32 °সে.) এর উপরে হলে, খাবারটি 1 ঘণ্টার মধ্যে ফ্রিজে রাখুন বা হিমায়িত করুন।
- বাইরে গরম থাকলে, পচনশীল দ্রব্য কেনাকাটার পর বাড়িতে নিয়ে এসে ঠাণ্ডায় রাখুন। একটি ইনসুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার করুন।
- রেফ্রিজারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইক্রোওয়েভে খাবার ডিফ্রস্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফ্রস্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন। কখনোই ঘরের তাপমাত্রায় খাবার ডিফ্রস্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।
- খাবার ম্যারিনেট করার সময় সবসময় রেফ্রিজারেটরে ম্যারিনেট করুন।
- রেফ্রিজারেটরে রাখার আগে অধিক পরিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু

খালি কন্টেইনারে ভাগ করে রাখুন। এর ফলে সেগুলি আরো দর্‌ুত ঠাণ্ডা হবে।

- অবশিষ্টাংশগুলি 2 দিনের মধ্যে্ খেয়ে ফেলুন।

সাধারণ পর্শ্নাবলী

কীভাবে আমি নিজের মুদি সামগর্ী নিরাপদে সংরক্ষণ করতে পারব?

- যদি মুদি সামগর্ী কেনাকাটার পর আপনাকে থামতে হয়, তাহলে পচনশীল খাবার ঠাণ্ডায় রাখুন। সেগুলিকে ঠাণ্ডা রাখতে ইন্সুলেট বয্াগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল পয্াক সহ একটি কুলার বয্বহার করুন।
- ডিম ও দুধ রেফির্জারেটরের ভিতরে একটি তাকে রাখুন। সেগুলি রেফির্জারেটরের ডোরে সংরক্ষণ করবেন না। রেফির্জারেটরের ডোরের চেয়ে ভেতরে রাখলে খাবার অনেক ঠাণ্ডা থাকে।
- আপনি মুদি সামগর্ীর ডেলিভারি পরিষেবা বয্বহার করলে:
- সকল রেফির্জারেটেড ও হিমায়িত আইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাতর্ায় আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- এইসব আইটেম সাথে সাথেই রেফির্জারেটর বা ফির্জারে রাখুন।

মুদি সামগর্ী কেনাকাটার সময় কীভাবে আমি নিরাপদ বিকল্প বেছে নিতে পারি?

- কন্টেইনারে মেয়াদ শেষের তারিখ আছে কিনা দেখে নিন। মেয়াদ শেষের তারিখ পেরিয়ে গেলে আইটেমটি কিনবেন না।
- আঘাত পর্াপ্ত, ফোলা বা ভাঙা সীলযুক্ত টিনজাত, বয়াম বা বাক্সযুক্ত খাবার কিনবেন না।

- সেলফ-সাভির্স বাল্ক কনে্টইনার বা বিন থেকে খাবার কিনবেন না। এর মধেয্ রয়েছে বাদাম, শসয্ বা অনয্ানয্ আইটেম যা আপনি নিজেই কনে্টইনারে খণ্ড আকারে রাখেন।
- আপনার কেনাকাটার শেষের দিকে ঠাণ্ডা এবং হিমায়িত খাবার সংগর্হ করুন যেমন: দুধ ও হিমায়িত সবজি। এতে এইসব আইটেম খুব কম সময়ের জনয্ রেফিরজ্ারেটর বা ফিরজ্ারের বাইরে থাকবে।

রেসে্তারাঁয় খাওয়া কি নিরাপদ?

অধিকাংশ লোকজনের উচিত সে্টম সেল টরান্সপ্লানে্টর পর পর্ায় 3 মাস রেসে্তারাঁয় খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলা। কখন রেসে্তারাঁয় খাবার খাওয়া আপনার জনয্ নিরাপদ সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

রেসে্তারাঁয় খাবার খাওয়া শুরু করা নিরাপদ হলে সেই সময় খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে এই নিদের্শিকাগুলি মেনে চলুন:

- সতকর্তার সাথে রেসে্তারাঁ বেছে নিন। আপনি রেসে্তারাঁর সাম্পর্তিক সব্াস্থয্ পরিদশর্নের সে্কার দেখতে স্থানীয় সব্াস্থয্ বিভাগ (DOH) এর ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারবেন।
- যথাযথভাবে রান্না করা খাবার অডর্ার করুন। মাংস, পোলি্টর, মাছ বা ডিম কম রান্না হলে ফেরত পাঠান। সাধারণত গরম বাষ্প থাকা খাবার ঘরের তাপমাতর্া ও ঠান্ডা খাবারের চেয়ে নিরাপদ (যেমন সয্ান্ডউইচ ও সালাদ)।
- বাইরে খাওয়ার 2 ঘণ্টার মধেয্ যেকোনো অবশিষ্টাংশ ফির্জে রেখে দিন। সেগুলি থেকে গরম বাষ্প (165 °F) না আসা পযর্ন্ত আবার গরম করতে থাকুন এবং 2 দিনের মধেয্ খেয়ে ফেলুন।

- কাঁচা, অপাস্তুরিত ডিম থাকতে পারে এমন খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন (যেমন সিজার সালাদ ডের্সিং, তাজা মেয়োনিজ বা আইওলি এবং হলয্ান্ডাইজ সস)।

কিছু রেস্তোরাঁর খাবার অনয্দের চেয়ে ঝুঁকিপূণর্। এর মধেয্ নিচের এগুলি রয়েছে:

- বুফে ও সালাদ বার থেকে খাবার।
- অডর্ার করার জনয্ রান্না করা হয় না এমন খাবার (যেমন ফাস্ট ফুড এবং হিট লয্াম্েপ সংরক্ষণ করা অনয্ানয্ খাবার)।
- অনেক লোক বয্বহার করে এমন পাতর্ (যেমন কয্াফেতে মশলা ও দুধ)।
- গ্লাভস বা পাতর্ ছাড়াই কমর্ীদের হাতের স্পশর্ করা যেকোনো খাবার।

এছাড়াও টেক-আউট খাবার, ডেলিভারি খাবার ও ফুড টর্াকের খাবার ঝুঁকিপূণর্ হতে পারে কারণ টর্ানজিটের সময় খাবার পযর্াপ্ত গরম বা ঠান্ডা রাখা নাও যেতে পারে।

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করা কি আমার জনয্ নিরাপদ?

ডায়েটারি পণয্গুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মাকির্ন যুক্তরাষ্েটর্ নিয়ন্িতর্ত হয় না। এর মানে সেগুলিতে সব্াস্থয্ ঝুঁকি থাকতে পারে (সংকর্মণ বা খাদয্জনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট, পর্তয্াশা অনুযায়ী কিছু ওষুধের কযর্পর্কির্য়ায় বাধা দিতে পারে।

যোকোনো সাপ্লিমেন্ট, পের্াবায়োটিক, হোমিওপয্াথিক ওষুধ বা ভেষজ পণয্ গর্হণ করার আগে আপনার MSK সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। এর মধেয্ রয়েছে St. John’s wort এবং চিরাচরিত চীনা ওষুধ

যেমন ভেষজ, শিকড় বা বীজ।

আমার খাবার জল নিরাপদ কিনা তা আমি কীভাবে জানব?
অধিকাংশ বড় শহরের (যেমন নিউ ইয়র্ক সিটি) ট্যাপের জল পান করা নিরাপদ। আপনার এলাকার ট্যাপের জল নিরাপদ কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের মাধ্যমে পরীক্ষা করুন।

কখনোই হ্রদ, নদী, স্রোত বা ঝর্ণার জল পান করবেন না। আপনি যদি কূপের জল ব্যবহার করেন যার ব্যাকটেরিয়া পরীক্ষা করা হয়নি, তাহলে পান করার আগে তা ফুটিয়ে নিন। এটি করার জন্য:

- একটি রোলিং বয়েলে (বড়, দ্রুত বুদবুদ ওঠে এমন পাত্র) জল ঢেলে সেটি 15 থেকে 20 পর্যন্ত ফুটাতে থাকুন।
- এরপর রেফ্রিজারেটরে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধ্যে ব্যবহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ড্রেনে ঢেলে দিন। এটি আর পান করবেন না।

এছাড়াও আপনি কূপের জলের পরিবর্তে বোতলজাত জল ব্যবহার করতে পারেন। কূপের জল সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts

কোন খাবার খাওয়া আমার এড়িয়ে যাওয়া উচিত?
কিছু খাবার অন্যদের চেয়ে খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে। এগুলি এড়িয়ে যাওয়াই উচিত:

- কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, পোল্ট্রি, সামুদ্রিক খাবার (সুশি সহ),

ডিম ও মাংসের বিকল্প যেমন টেম্পহ এবং টোফু।

- পাস্তুরিত নয় এমন (কাঁচা) দুধ, পনির, অনয্‌নয্‌ দুগ্ধজাত পণয্‌ ও মধু।
- অপরিষ্কার না তাজা ফল ও শাকসবজি
- কাঁচা বা রান্না না করা অঙ্কুর, যেমন আলফালফা এবং শিমের অঙ্কুর।
- ঠাণ্ডা বা রান্না না করা ডেলি মাংস (ঠাণ্ডা কাটা) ও হট ডগ। অনয্‌নয্‌ খাবারে থাকা রান্না করা মাংস, যেমন পিৎজার পেপারনি খাওয়া নিরাপদ।

একজন ক্লিনিকয্‌াল ডায়েটিশিয়ান-নিউটির্শনিস্ট নিদির্ষ্ট খাবারের ঝুঁকি সম্পকের্ অবহিত করার মাধয্‌মে আপনাকে নিরাপদ খাবার বেছে নিতে সাহাযয্‌ করতে পারবেন। টেবিল 2-এ থাকা খাবার খাওয়ার ঝুঁকি সম্পকের্ তাদের সাথে করা বলুন।

খাবারের গরুপ	**খাবারের আইটেম**
দুধ ও দুগ্ধজাত পণয্‌	• দুধ, পনির ও অনয্‌নয্‌ দুগ্ধজাত পণয্‌ যেগুলি রেফির্জারেটরে নেই। • ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা পনির। এইসব পনির ডেলি মাংসের মধেয্‌ স্লাইস করা হতে পারে। পরিবতের্ সিল করা, আগে থেকেই পয্‌াকেজ করা পনির বেছে নিন। • হিমায়িত নয় এমন কির্ম ভতির্ বা ফর্স্টিং সহ ডেজাটর্ বা পেস্টির্। পরিবতের্ পয্‌াকেজ করা, সেলফ-স্টয্‌াবল পণয্‌ বেছে নিন। • রেস্তোরাঁয় সফট-সাভর্ আইসকির্ম, সফট-সাভর্ দই ও স্কুপ করা আইসকির্ম।

মাংস, পোল্ট্রির, সামুদ্রিক খাবার ও ডিম	• ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা মাংস। সিল করা, আগে থেকেই প্যাকেজ করা ডেলি মাংস বেছে নিন। • কাঁচা বা আংশিকভাবে রান্না করা মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ। এর মধ্যে রয়েছে ক্যাভিয়ার, সাশিমি, সুশি, সেভিচে এবং কোল্ড স্মোকড সামুদ্রিক খাবার, যেমন লক্স • খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে ক্লামস, ঝিনুক ও শামুক। • হিমায়িত প্যাট ও মিট স্প্রেড।
ফল ও শাকসবজি	• ক্ষত, গর্ত বা অন্যান্য দাগ আছে এমন পণ্য। • ডেলি এর সালাদ বা ফল অথবা সালাদ বার। • আগে থেকে কেটে রাখা ফল ও শাকসবজি। • নিরামিষ সুশি, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। দোকান বা রেস্তোরাঁয় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে প্রস্তুত করা হতে পারে।
পানীয়সমূহ	• পাস্তুরিত নয় এমন এগনগ, আপেল সিডার বা অন্যান্য ফল বা উদ্ভিজ্জ রস। • তাজা ফল বা সবজির চিপানো রস, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। • পাস্তুরিত নয় এমন বিয়ার ও ওয়াইন, যেমন মাইক্রোব্রুয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্ট্যাবল নয়। কোনো ধরনের অ্যালকোহল গ্রহণের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। • ফাউন্টেন সোডা এবং অন্যান্য ফাউন্টেন পানীয়। • ওয়াটার ফাউন্টেন বা অন্যান্য শেয়ার করা কন্টেইনারের পানি।
বাদাম ও খাদ্যশস্য	• ভাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম।

অনয্নয্	• ভেষজ ও পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট যার মধেয্ রয়েছে অন্তের্র সব্াস্েথয্র উন্নতির জনয্ পের্াবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট। এগুলি সাধারণত কয্াপসুল, আঠালো, পাউডার বা বড়ি আকারে পাওয়া যায়। • অনেক লোক বয্বহার করে এমন শেয়ার করা পাতর্, যেমন কফি শপে চাটনি ও দুধ। • কোনো ধরনের পয্াকেজবিহীন, পর্চলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধেয্ রয়েছে ফির্ সয্াম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন পয্ান্টির্ খাবার।

টেবিল 2 এই ধরনের খাবার গর্হণের ঝুঁকি সম্পকের্ কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন।

সাধারণ পুষ্টি সংকর্ান্ত নিদের্শিকা

আপনার শরীর যাতে অনেক বেশি কাজ করতে পারে সেজনয্ কয্ালোরি ও পের্াটিনের ভারসাময্ পর্য়োজন। এই বিভাগের টিপ্েসর সাহাযেয্ আপনি খাদেয্র কয্ালোরি ও পের্াটিন বাড়াতে পারবেন।

আপনি আগে থেকেই জানেন যে এইসব টিপ্স সাধারণ পুষ্টির নিদের্শিকা থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার জনয্ ভালো কাজ করবে এমন খাবারের পরিকল্পনা খুঁজে পেতে সাহাযয্ করতে পারেন।

আপনার ডায়েটে আরো কয্ালোরি যোগ করার পরামশর্

- চবির্হীন বা কম চবির্ যুক্ত খাবার খাবেন না। “লো-ফয্াট,” “নন-ফয্াট,” বা “ডায়েট” নামে খাবার ও পানীয়ের লেবেলগুলি এড়িয়ে চলুন। উদাহরণসব্রূপ, সি্কমের পরিবতের্ পুরোপুরি দুধ বয্বহার করুন।

- শুকনো ফল, বাদাম বা শুকনো বীজের স্নয্াক। এগুলিকে গরম সিরিয়াল, আইসকির্ম বা সালাদের সাথে যুক্ত করুন।
- আলু, চাল ও পাস্তার সাথে মাখন, মাজর্ারিন বা তেল যুক্ত করুন। এছাড়াও আপনি সেগুলি রান্না করা শাকসবজি, সয্ান্ডউইচ, টোস্ট ও গরম সিরিয়ালের সাথে যুক্ত করতে পারবেন।
- সালাদ, বেকড আলু ও রান্না করা ঠাণ্ডা সবজিতে (যেমন সবুজ মটরশুটি বা অয্াসপারাগাস) উচ্চ-কয্ালোরিযুক্ত ডের্সিং বয্বহার করুন।
- ময্াশড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কির্ম আধা-আধি বা ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয্ানকেক বয্াটার, সস, গের্ভি, সুয্প ও কয্াসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- সালাদ, সয্ান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, কির্মি সালাদ ডের্সিং বা আইওলি সস বয্বহার করুন।
- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসকির্ম বা আনফর্স্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো কয্ালোরি ও সব্াদ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাড়িতে তৈরি শেক ও অনয্ানয্ উচ্চ-কয্ালোরি, উচ্চ-পের্াটিন যুক্ত পানীয় পান করুন (যেমন Carnation® Breakfast Essentials বা Ensure®)।

আপনার ডায়েটে আরো পের্াটিন যোগ করার পরামশর্

- পের্াটিন সমৃদ্ধ খাবার খান যেমন মুরগি, মাছ, শূকরের মাংস, গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, ডিম, দুধ, পনির, মটরশুটি ও টফু।
- কির্মি সুয্প, ময্াশড আলু, মিল্কশেক ও কয্াসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো

দুধ যোগ করুন।

- কর্য্াকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) স্নয্াক করুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন বে্লন্ড করুন।
- সুয্প, কয্াসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, কয্াসারোল, দই ও মাংসের সে্পর্ডে গমের বীজ বা ফ্লয্াক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।
- সস, সবজি ও সুয্পে গের্টেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা ময্াশড আলু, কয্াসারোল ও সালাদে এটি যোগ করতে পারবেন।
- আপনার সালাদের সাথে ছোলা, কিডনি বিন, টোফু, শক্ত সেদ্ধ করা ডিম, বাদাম ও রান্না করা মাছ ও মাংস যোগ করতে পারবেন।

পুষি্ট সহ উপসগর্ ও পাশব্র্ পর্তিকির্য়াগুলি পরিচালনা করা

যথাসময়ের পূবের্ পরিতৃপি্ত বোধ করা

যথাসময়ের পূবের্ পরিতৃপি্ত বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণসব্রূপ, আপনি খাবার গর্হণের সময় অধের্ক খাবার খাওয়ার আগেই এমনটা অনুভব করতে পারেন যে আপনি আর কোনোভাবেই খেতে পারবেন না।

দর্ুত পেট ভরে গেছে এমনটা মনে করলে এগুলি চেষ্টা করে দেখুন:

- অল্প করে বার বার খাবার খান। উদাহরণসব্রূপ, দিনে 3 বার অধিক পরিমাণে খাবার গর্হণের পরিবতের্ অল্প করে 6 বার খান।

- আপনার বেশিরভাগ পানীয় খাবার গর্হণের আগে বা পরে পান করুন।
- খাবার তৈরির সময় উচ্চ্ কয্ালোরি ও অধিক পের্াটিন রয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।
- হালকা শারীরিক বয্ায়াম করুন (যেমন হাঁটা বা চলাফেরা)। এটি খাদয্কে আপনার পরিপাকতন্ে্তর্র মাধয্মে হজম করতে সাহাযয্ করে।

বমি বমি ভাব

রেডিয়েশন থেরাপি, কেমোথেরাপি ও সাজর্ারির কারণে বমি বমি ভাব (সব ভেতর থেকে বেরিয়ে আসছে এমন বোধ করা) হতে পারে। বয্থা, ওষুধ ও সংকর্মণের কারণেও এমনটা হতে পারে।

- ঠাণ্ডা খাবার খেয়ে দেখুন (যেমন সয্ান্ডউইচ বা সালাদ) ঠাণ্ডা খাবারে গরম খাবারের মতো তীবর্ ঘর্াণ থাকে না।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে গরম খাবার রান্না করার সময় সেই স্থান তয্াগ করুন।
- অনয্ কাউকে আপনার প্লেটে খাবার পর্স্তুত করতে বলুন।
- খাবার খাওয়ার আগে কয়েক মিনিটের জনয্ খাবার ঠাণ্ডা করুন।
- তীবর্ ঘর্াণ রয়েছে এমন স্থান এড়িয়ে চলুন।

নিচের এইসব পরামশর্ও আপনাকে বমি বমি ভাব এড়াতে সাহাযয্ করতে পারে:

- অল্প করে বার বার খাবার খান। এটি আপনাকে অধিক পরিমাণে খাবার খাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে এবং সারাদিনে অল্প করে বার বার খাবার খেতে সাহাযয্ করতে পারে।
- আপনার খাবারের মধয্বতর্ী সময়ে বেশিরভাগ তরল পানীয় পান করুন,

সেগুলির সাথে নয়। এটি আপনাকে খুব দরুত পেট ভরে যাওয়া বোধ করা বা পেট ফাঁপার অনুভূতি এড়াতে সাহাযয্ করতে পারে।

- খাবার ধীরে ধীরে ও ভালোভাবে চিবিয়ে খান। খাওয়ার পর পরে মাঝারি বা তীবর্ শারীরিক কাযর্কলাপ এড়িয়ে চলুন।
- আনন্দদায়ক পরিবেশে আপনার খাবার খান। আরামদায়ক তাপমাতরা্ সহ একটি সুবিধাজনক স্থান বেছে নিন। আরামদায়ক থাকার জনয্ ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদসয্দের সাথে খাবার খান। এটি আপনার বমি বমি ভাব থেকে মনোযোগ অনয্তর্ সরাতে সাহাযয্ করতে পারে।
- এইসব খাবার এড়িয়ে চলুন:
  - অধিক চবির্, যেমন চবির্যুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফের্ঞ্চ ফরা্ই) এবং কড়া কির্ম দিয়ে তৈরি সুয্প
  - অনেক মশলাযুক্ত খাবার যেমন কড়া মশলা দিয়ে তৈরি খাবার
  - অধিক মিষ্টি জাতীয় খাবার

আরো তথেয্র জনয্ *Managing Nausea and Vomiting* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) পড়ুন।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলতয্াগ করা। আপনার অন্েতর্র মধয্ দিয়ে খাবার দরুত সরানোর কারণে এটি হয়।

- পর্তিদিন কমপক্েষ 8 থেকে 10 (8-আউন্স গ্লাস) তরল পানীয় পান করুন। এতে ফলে আপনি ডায়রিয়া হলে আপনার হারানো জল এবং

পুষ্টি ফিরে পাবেন।

- খুব গরম, খুব ঠান্ডা, অধিক চিনি ও চর্বিযুক্ত বা কড়া মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার পরিপাকতন্ত্রের জন্য কষ্টসাধ্য হয় এবং আপনার ডায়রিয়াকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, সম্পূর্ণ বাদাম, বীজ ও শাকসবজি (যেমন ব্রকলি, ফুলকপি, বাঁধাকপি, মটরশুটি এবং পেঁয়াজ) খাওয়া এড়িয়ে চলুন যার কারণে গ্যাস হতে পারে।
- ভালোভাবে রান্না করা, খোসা ছাড়ানো এবং বিশুদ্ধ বা টিনজাত ফল ও সবজি বেছে নিন।

আরো তথ্যের জন্য *Managing Diarrhea* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) পড়ুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ করা। কোষ্ঠকাঠিন্য বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে রয়েছে আপনার ডায়েট, কার্যকলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু ব্যথানাশক ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলে, অধিক পরিমাণে উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার খেয়ে দেখুন। আপনার ডায়েটে একবার একটি উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার যুক্ত করুন। উদাহরণস্বরূপ উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের মধ্যে নিচের এগুলি রয়েছে:

- ফলমূল
- শাকসবজি

- গোটা শসয্ (যেমন গোটা শসেয্র সিরিয়াল, পাস্তা, মাফিন, রুটি ও বাদামি চাল)
- বাদাম ও বীজ

গয্াস ও পেট ফাঁপা পর্তিরোধ করার জনয্ পযর্াপ্ত তরল পানীয় পান করতে ভুলবেন না। পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) গ্লাস তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। এটি আপনার নরম মলতয্াগ করতে সাহাযয্ করবে।

আরো তথেয্র জনয্ *Managing Constipation* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন বা *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) দেখুন।

শুষ্ক বা কালশিটে মুখ

আপনার মুখ শুষ্ক বা ক্ষত থাকলে খাবার খাওয়া অনেক কঠিন বা কষ্টকর হতে পারে। কিছু খাবার চিবাতে ও গিলতে কষ্ট হতে পারে। আপনি সাধারণত যেভাবে খাবার খান তার থেকে আলাদা করতে পারে।

- আপনার খাবার নরম ও ভঙ্গুর না হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন। খাবার নরম করার জনয্ বেল্নডার বয্বহার করুন।
- আপনার খাবার ছোট ছোট করে কাটুন যাতে সহজেই চিবানো যায়।
- বারবার জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- খাবারের সাথে তরল পানীয় পান করুন। কামড়ের মাঝে একটু একটু করে চুমুক দিয়ে পান করুন।

- পান করার সময় নল বয্বহার করুন। এটি তরল পানীয়কে আপনার ক্ষত মুখ স্পশর্ করা থেকে বিরত রাখবে।
- আপনার মুখ শুকনো থাকলে চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বয্বহার করে দেখুন। এটি আপনাকে আরো লালা তৈরি করতে সাহাযয্ করবে।

রুচির পরিবতর্ন

কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন থেরাপি ও কিছু ওষুধের কারণে আপনার রুচির পরিবতর্ন হতে পারে। বিভিন্ন বয্ক্তি ভেদে রুচি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে।

খাবারে সব্াদ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও সব্াদ বয্বহার করুন (যদি না সেগুলি অসব্স্তি সৃষ্টি করে)। উদাহরণসব্রূপ:

- আপনার খাবারে সস ও মশলা (যেমন সয়া সস বা কেচাপ) যুক্ত করুন।
- সালাদ ডের্সিং, ফলের রস বা অনয্ানয্ সসে আপনার মাংস বা মাংসের বিকল্পগুলিকে ময্ারিনেট করুন।
- আপনার শাকসবজি ও মাংসে সব্াদ আনার জনয্ পেঁয়াজ বা রসুন বয্বহার করুন।
- আপনার খাবারে ধনেপাতা (যেমন রোজমেরি, বেসিল, ওরেগানো ও পুদিনা) যুক্ত করুন।
- খাবার আগে জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- নিচের এগুলি অনুসরণ করে মুখের সব্াস্থয্বিধি (আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা) মেনে চলুন:
  - আপনার দাঁত বর্াশ করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
  - আপনার জিহব্া বর্াশ করুন

- ◦ হাইডের্টেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের সব্াদ তেতো হলে যদি আপনার মুখে বয্থা না হয়, তাহলে এগুলিকে সস বা ফলের রসে ময্ারিনেট করার চেষ্টা করুন বা এর উপর লেবুর রস চেপে দিন।
- মাংসের পাশাপাশি আরো কিছু পের্াটিন গর্হণ করুন (যেমন দুগ্ধজাত পণয্ ও বিন)।
- ধাতু সংকর্ান্ত সব্াদ কমাতে প্লাস্টিকের পাতর্ বয্বহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বয্বহার করে দেখুন।

ক্লান্তিবোধ

ক্লান্তিবোধ হলো সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুবর্ল বোধ করা। এটি কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিত্সার অতি সাধারণ পাশব্র্ পর্তিকির্য়া। ক্লান্তি আপনাকে দৈনন্দিন কমর্কান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি অনেক কিছুর কারণে হতে পারে, যেমন:

- ক্ষুধামন্দা।
- বিষণ্ণতা।
- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।
- ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিনয্।

এইসব জিনিস ময্ানেজ করলে আপনি আরো শক্তি পাবেন এবং আপনাকে কম ক্লান্তি অনুভব করতে সাহাযয্ করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী টিম আপনাকে সাহাযয্ করতে পারেন।

- কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরির জনয্ আপনার পরিবারের

সদসয্ ও বন্ধুদের কাছে সাহাযয্ চাইতে পারেন।

- শরীরে শক্তি কম থাকলে আগে থেকে তৈরি বা টেকআউট খাবার কিনুন।
- আপনি পর্ায়ই বয্বহার করেন এমন উপকরণ ও পাতর্গুলি হাতের কাছে রাখুন।
- দাঁড়িয়ে রান্না করার পরিবতের্ বসে রান্না করুন।
- উচ্চ-কয্ালোরিযুক্ত খাবার অল্প করে বারবার বা স্নয্াকস খান। এতে খাবার হজমের জনয্ আপনার শরীরের কম শক্তির দরকার হতে পারে।

পর্ায়ই কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শক্তির মাতর্া বাড়াতে পারে। এর সাহাযেয্ আপনার জনয্ সব্াভাবিক দৈনন্দিন কির্য়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার ক্ষুধা বাড়তে পারে ও আপনাকে আরো ভাল মেজাজে রাখতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি ধরনের কির্য়াকলাপের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যেমন হাঁটা বা বাগান করা।

আপনি একা বসবাস করলে সেক্ষেতের্ যদি খাবার কিনতে বা খাবার তৈরি করতে না পারেন, তাহলে আপনি খাদয্ পের্াগর্ামের জনয্ যোগয্ হতে পারেন যেমন God’s Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু পের্াগর্ামের জনয্ বয়স বা আয়ের আবশয্কতা থাকতে পারে। আপনার সমাজ কমর্ী আপনাকে আরো তথয্ পর্দান করতে পারবেন।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত