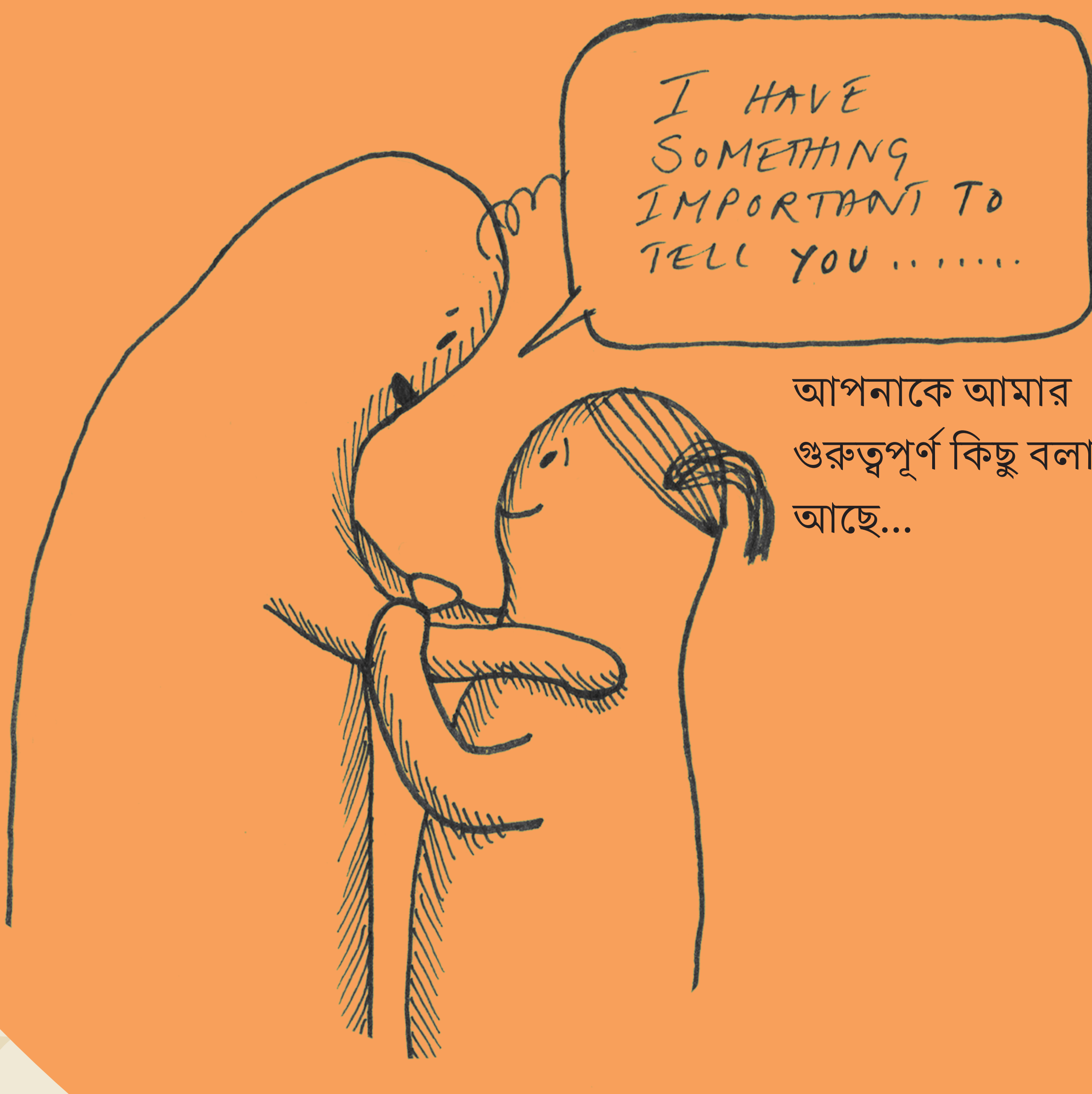
# আপনার ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার কথা আপনার সন্তানকে বলা

## Telling your child you have cancer

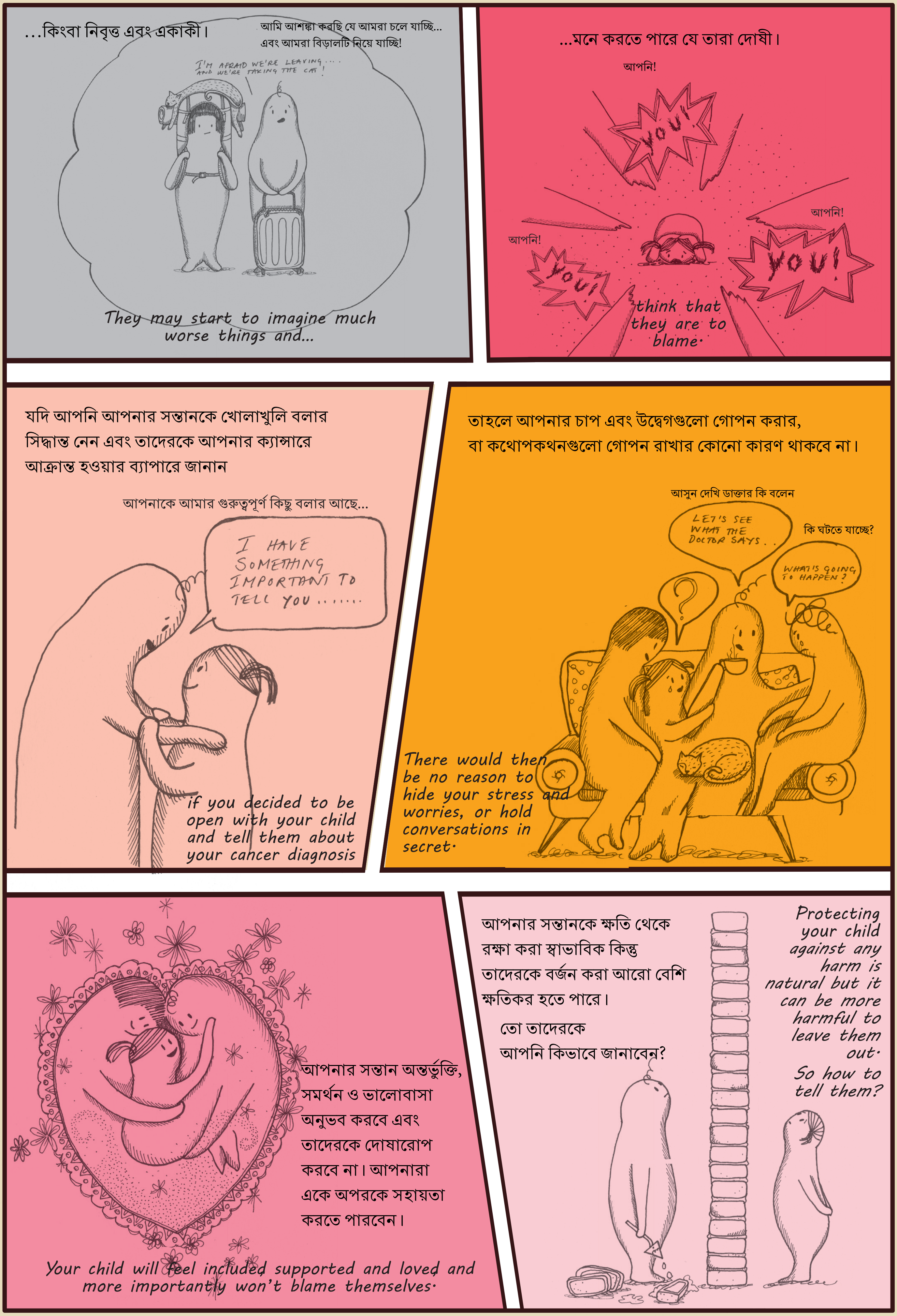



আপনাকে আমার গুরুত্বপূর্ণ কিছু বলার আছে...

Illustrations by Emma Swinhoe.

আমি আশঙ্কা করছি যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে
I'M AFRAID THAT YOU HAVE CANCER
আপনার ডাক্তার আপনাকে বলেছেন যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে...
Your doctor has told you that you have cancer...
... এবং আপনার মনে হচ্ছে যেন আপনার পৃথিবী বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে
... and it feels as if your world has fallen
A P A R T.....
কিন্তু আপনি একজন অভিভাবক এবং আপনাকে একটি সিদ্ধান্ত নিতে হবে। আপনি কি আপনার সন্তানদের বলবেন?
But you are a parent and you have to make a decision.
Do you tell your children?
আপনার মনে হতে পারে যে তাদেরকে বললে তারা চিন্তিত হয়ে পড়বে।
I DON'T WANT TO WORRY THEM .......
আমি তাদেরকে চিন্তায় ফেলতে চাই না...
You may decide that telling them will make them worry.
তাই আপনি চাইলে আপনার ক্যান্সার সম্পর্কে তাদেরকে কিছু নাও বলতে পারেন।
So you may choose not to say anything to them about your cancer.
কিন্তু আপনার সন্তান বাড়িতে ভিন্ন কিছু লক্ষ্য করতে পারে। বড়দের বন্ধ দরজার পিছনে কথা বলা।
Adults talking behind closed doors

বড়দের ফিস ফিস করে কথা বলা।
Adults talking in whispers.
অতিথিদের আসা-যাওয়া, ফোন বেজে ওঠা, সবকিছু নিয়ে একটি ব্যস্ত বাড়ি।
BRIIING
BRRR
A busy house with visitors coming and going, phones ringing.
Hmmmm......
আপনার সন্তানের বয়স যাই হোক না কেন তারা ধরে নেবে যে কোনো একটা সমস্যা হয়েছে।
No matter how old your child is they will pick up that something is wrong.
এটি আপনার সন্তানকে বিভ্রান্ত এবং চিন্তিত করতে পারে কিংবা...
This may lead to your child feeling confused and worried or...
...রাগান্বিত এবং ভীত...
...angry and frightened
...কিংবা নিবৃত্ত এবং একাকী।
...or left out and alone.



...কিংবা নিবৃত্ত এবং একাকী।
আমি আশঙ্কা করছি যে আমরা চলে যাচ্ছি... এবং আমরা বিড়ালটি নিয়ে যাচ্ছি!
I'M AFRAID WE'RE LEAVING.... AND WE'RE TAKING THE CAT!
They may start to imagine much worse things and...
...মনে করতে পারে যে তারা দোষী।
আপনি!
YOU!
আপনি!
YOU!
আপনি!
YOU!
think that they are to blame.
যদি আপনি আপনার সন্তানকে খোলাখুলি বলার সিদ্ধান্ত নেন এবং তাদেরকে আপনার ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ব্যাপারে জানান
আপনাকে আমার গুরুত্বপূর্ণ কিছু বলার আছে...
I HAVE SOMETHING IMPORTANT TO TELL YOU......
if you decided to be open with your child and tell them about your cancer diagnosis
তাহলে আপনার চাপ এবং উদ্বেগগুলো গোপন করার, বা কথোপকথনগুলো গোপন রাখার কোনো কারণ থাকবে না।
আসুন দেখি ডাক্তার কি বলেন
LET'S SEE WHAT THE DOCTOR SAYS..
কি ঘটতে যাচ্ছে?
WHAT'S GOING TO HAPPEN?
?
There would then be no reason to hide your stress and worries, or hold conversations in secret.
আপনার সন্তান অন্তর্ভুক্তি, সমর্থন ও ভালোবাসা অনুভব করবে এবং তাদেরকে দোষারোপ করবে না। আপনারা একে অপরকে সহায়তা করতে পারবেন।
Your child will feel included supported and loved and more importantly won't blame themselves.
আপনার সন্তানকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করা স্বাভাবিক কিন্তু তাদেরকে বর্জন করা আরো বেশি ক্ষতিকর হতে পারে।
তো তাদেরকে আপনি কিভাবে জানাবেন?
Protecting your child against any harm is natural but it can be more harmful to leave them out.
So how to tell them?

একটি নিরিবিলি জায়গা এবং দিনের একটি শান্ত সময় বেছে নিন।
Choose a calm space and a quiet time of day
আপনার যদি একাধিক সন্তান থাকে, তাহলে তাদেরকে একসাথে জানানোর চেষ্টা করুন।
If you have more than one child try to tell them together
সহায়তার জন্য আপনার সাথে অন্য কাউকে যেতে বলুন।
AUNTIE
খালা
CLOSE FRIEND
ঘনিষ্ঠ বন্ধু
MOTHER
মা
GRANDAD
পিতামহ
SCHOOL TEACHER
স্কুলের শিক্ষক
Ask someone to be with you for support.
আপনি কী বলবেন এবং তাদের কোন প
্রশ্নের কী উত্তর দেবেন তা মনে মনে একবার আওড়ে নিন।
SCRIPT
স্ক্রিপ্ট
Rehearse what you might say and the answers you might give to their questions.
সহজ বাক্য দিয়ে শুরু করুন।
A
C
B
Start with simple and short sentences.
সৎ থাকুন এবং 'ক্যান্সার' শব্দটি ব্যবহার করুন।
আপনার সন্তানদের তথ্য আমলে নেয়ার জন্য সময় দিন- নীরব থাকা ভালো।
তাদের কোনো কিছু জানার আছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
Give your children time to take information in. Be honest. Silences are O.K. Ask if they have any worries. It is O.K to say you don't have the answers to their questions.

তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। সবগুলো প্রশ্নের উত্তর জানা না থাকা স্বাভাবিক। আবেগ চলে আসা স্বাভাবিক।
এমনটি ভাববেন না যে তাদেরও আপনার মতো একই ভয় কাজ করছে। আপনি রাখতে পারবেন না এমন কোনো প্রতিজ্ঞা করবেন না কিংবা ভবিষ্যতে কী হবে তার ভবিষ্যদ্বাণী করার চেষ্টা করবেন না।
তাদেরকে বলুন যে আপনি তাদেরকে ভালোবাসেন এবং সবসময় তাদের দেখাশোনা করবেন।

*It's OK to show emotions. Don't assume they have the same fears as you and don't make promises you can't keep. Try not not predict the future. Tell them you love them, and that they will always be looked after.*

প্রতিটি পরিবারই আলাদা।

আপনার ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার কথা তাদেরকে কিভাবে বলবেন তা তাদের বয়স এবং আপনার পরিবারের যোগাযোগ করার ধরনের উপর নির্ভর করবে।

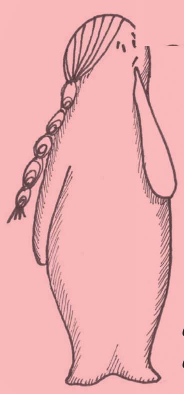
*Every family is different. How you tell them about your cancer diagnosis will be dependent on their age and how your family communicate.*

অসুস্থতার একদম মৌলিক জ্ঞানগুলো দিন।

3-5 বছর বয়সী শিশু

*Have a very basic understanding of sickness.*

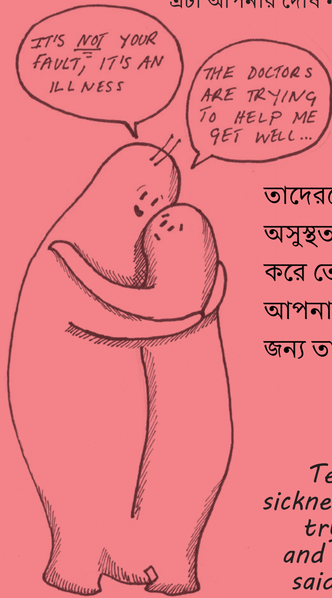
তারা প্রায়ই এমনটি ভাবতে পারে যে সর্দি-কাশির মতো তারাও ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে পড়বে কিংবা তাদের দুষ্টুমির কারণেই আপনার ক্যান্সার হয়েছে।



*They might think they can catch cancer like a cold or think that they caused the cancer by being naughty.*

এটা আপনার দোষ নয়, এটা একটা অসুস্থতা

ডাক্তাররা আমাকে সুস্থ হতে সাহায্য করার চেষ্টা করছেন




তাদেরকে জানান যে ক্যান্সার একটি অসুস্থতা, ডাক্তাররা আপনাকে সুস্থ করে তোলার চেষ্টা করছেন এবং আপনার ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার জন্য তারা কিছুই করেনি বা বলেনি।

*Tell them that cancer is a sickness, that the doctors are trying to make you better and that nothing you did or said made them get cancer.*

হয়তো তারা কোনো প্রশ্নই করবে না। তারা হয়তো এমন প্রতিক্রিয়া দেখাবে যেন কিছুই হয়নি এবং খেলতে চলে যেতে চাইবে।

আমার ক্যান্সার হয়েছে

আমরা কি একটি বিড়াল পেতে পারি?

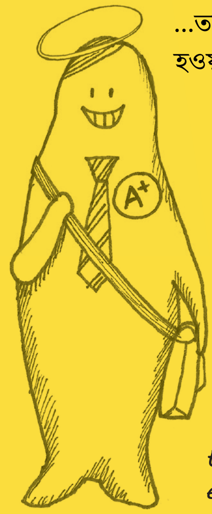
*They most likely won't ask any questions. They probably will react like nothing has happened and want to go and play.*

তারা ছোটদের মতো আচরণ শুরু করে দিতে পারে যেমন বিছানায় প্রশ্রাব করে দেয়া কিংবা আঙ্গুল চোষা কিংবা ...
They may start to behave younger, like wetting the bed or sucking their thumb or
... অন্ধকারে ভয় পাওয়া।
... being afraid of the dark.
তারা মাঝে মাঝে ক্রুদ্ধ আচরণ করতে পারে এবং মারধর শুরু করতে পারে।
They may also start behaving angrily and start hitting and biting.
নিম্নোক্ত কাজের মাধ্যমে আপনার সন্তানকে সহায়তা করুন:
Support your child by:
তাদের কথা শুনুন
Listening to their play
তাদের অনুভূতির ব্যাপারে সজাগ থাকুন
Being alert to their feelings
রুটিন মেনে চলুন
Sticking to routines
তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন
Answer their questions
SUPPORT
তারা ক্যান্সার সম্পর্কে অনেক কিছুই বুঝতে পারে কিন্তু তারা প্রায়ই তাদের অজ্ঞতাকে তাদের নিজস্ব ধারণা দিয়ে ঢাকতে চাইতে পারে। তারা এখনো বিশ্বাস করতে পারে যে তাদেরও ক্যান্সার হতে পারে অথবা তাদের কারণে আপনার ক্যান্সার হয়েছে।
6-11 বছর বয়সী শিশু
CHILDREN BETWEEN 6-11
Can understand much more about cancer but they often fill gaps in their knowledge with their own ideas.
They can still believe that they can catch cancer, or that they caused it.
তারা আরো চিন্তা করতে পারে যে ক্যান্সার আক্রান্ত সব মানুষই মারা যায়।
ক্যান্সার =
Cancer =
They may also think that all people with cancer die.

আপনার সন্তান বিষণ্ন, রাগান্বিত, উদ্বিগ্ন, দোষী বোধ করতে পারে কিংবা সহজেই বিব্রত হতে পারে। তারা স্কুলে মনোযোগ দিতে সক্ষম নাও হতে পারে অথবা ...

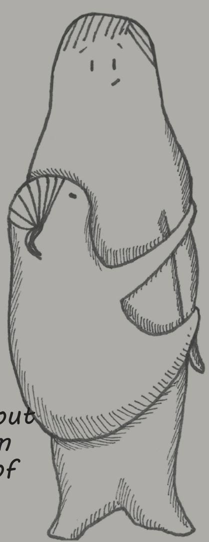
*Your child may feel sad angry anxious, guilty or be easily embarrassed They may not be able to pay attention at school, or ...*

...তারা অতিরিক্ত ভালো হওয়ার চেষ্টা করতে পারে।



*they may try to be extra good.*

তারা আপনার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়ার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হতে পারে এবং নতুন নতুন ঘটনা ও পরিস্থিতিতে ভীত হতে পারে।



*They may worry about being separated from you, and be afraid of new things and situations.*

নিম্নোক্ত কাজের মাধ্যমে আপনার সন্তানকে সহায়তা করুন:

*Support your children by:*

আপনার বাহ্যিক অবস্থার কোনো পরিবর্তনের ব্যাপারে অথবা তাদেরকে কে দেখাশোনা করছে সে ব্যাপারে তাদেরকে বলুন।

*Preparing them for changes that might happen to your appearance & of any changes to who is looking after them*

একটি রুটিন মেনে চলুন

*Keeping to a routine*

তাদের শিক্ষকদের সাথে কথা বলুন

*Talking to their teachers*

বাড়ির কাজে তাদের সহায়তা নিন।

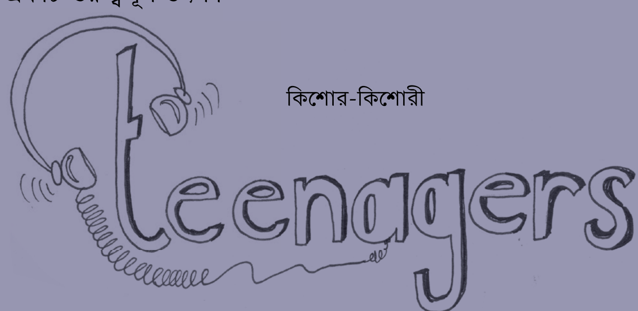
*Include them in jobs round the house*

তাদেরকে এ ব্যাপারে নিশ্চিত করুন যে ক্যান্সার আক্রান্ত সবাই মারা যায় না।

*Assure them that not everyone with cancer dies*

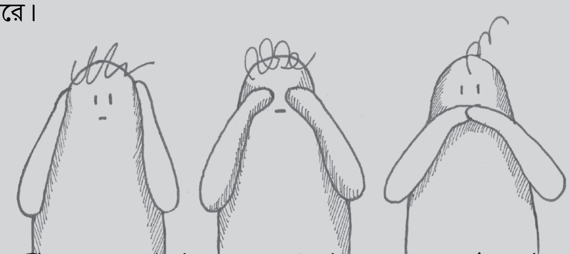
বড় সন্তানদের ক্ষেত্রেও ছোট সন্তানদের মতো একই ভয় কাজ করতে পারে।
তারা বিভিন্ন ধরনের আবেগের সম্মুখীন হবে এবং তা মেনে নিতে কিছু সময় লাগতে পারে। তাদের বন্ধু-বান্ধব হবে সহায়তার একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস।

কিশোর-কিশোরী

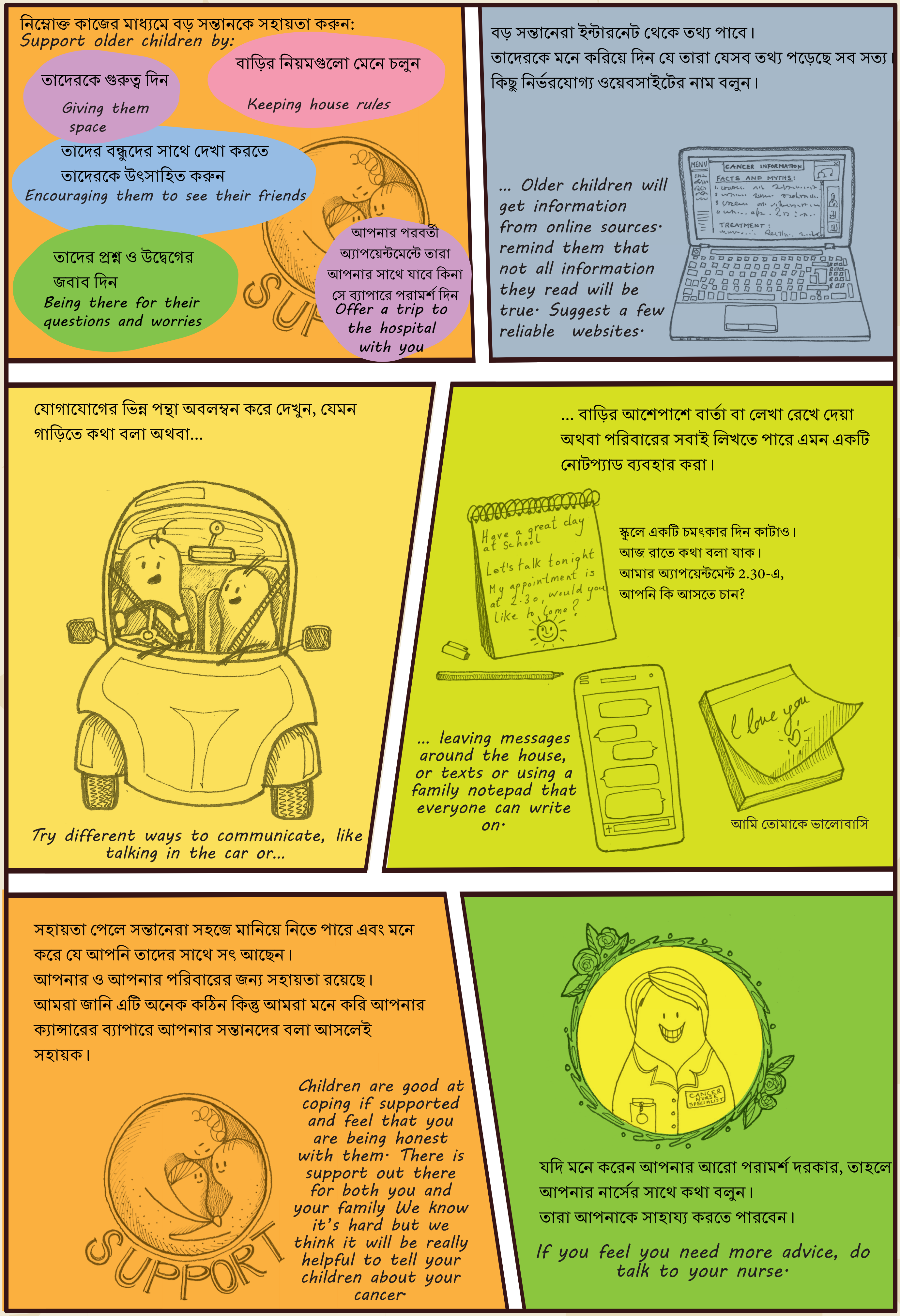



*Older children may have similar fears to younger children. They will feel a range of emotions and may need time and space to themselves. Their friends will be an important source of support.*

তারা এমন আচরণ করতে পারে যেন তারা এটি বিশ্বাস করে না, যেটি আপনার কাছে মর্মান্তিক মনে হতে পারে, কিন্তু তাদের কাছে এটি মানিয়ে নেয়ার একটি ভালো কৌশল হতে পারে।
কিশোররা অধিক স্বাধীনতা চাওয়ার জন্য চেষ্টা চালাতে পারে কিন্তু তা করার জন্য আবার নিজেদেরকে দোষীও মনে করতে পারে।



*They may behave as if they are in denial, which may be upsetting to you, but can be a good coping mechanism for them. Teenagers may struggle with wanting more independence, but feel guilty about doing so.*


নিম্নোক্ত কাজের মাধ্যমে বড় সন্তানকে সহায়তা করুন:
Support older children by:
তাদেরকে গুরুত্ব দিন
Giving them space
বাড়ির নিয়মগুলো মেনে চলুন
Keeping house rules
তাদের বন্ধুদের সাথে দেখা করতে তাদেরকে উৎসাহিত করুন
Encouraging them to see their friends
তাদের প্রশ্ন ও উদ্বেগের জবাব দিন
Being there for their questions and worries
আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে তারা আপনার সাথে যাবে কিনা সে ব্যাপারে পরামর্শ দিন
Offer a trip to the hospital with you
বড় সন্তানেরা ইন্টারনেট থেকে তথ্য পাবে।
তাদেরকে মনে করিয়ে দিন যে তারা যেসব তথ্য পড়েছে সব সত্য।
কিছু নির্ভরযোগ্য ওয়েবসাইটের নাম বলুন।
... Older children will get information from online sources. remind them that not all information they read will be true. Suggest a few reliable websites.
MENU
CANCER INFORMATION
FACTS AND MYTHS:
TREATMENT:
যোগাযোগের ভিন্ন পন্থা অবলম্বন করে দেখুন, যেমন গাড়িতে কথা বলা অথবা...
Try different ways to communicate, like talking in the car or...
... বাড়ির আশেপাশে বার্তা বা লেখা রেখে দেয়া অথবা পরিবারের সবাই লিখতে পারে এমন একটি নোটপ্যাড ব্যবহার করা।
Have a great day at School
Let's talk tonight
My appointment is at 2.30, would you like to come?
স্কুলে একটি চমৎকার দিন কাটাও।
আজ রাতে কথা বলা যাক।
আমার অ্যাপয়েন্টমেন্ট 2.30-এ,
আপনি কি আসতে চান?
... leaving messages around the house, or texts or using a family notepad that everyone can write on.
I love you
আমি তোমাকে ভালোবাসি
সহায়তা পেলে সন্তানেরা সহজে মানিয়ে নিতে পারে এবং মনে করে যে আপনি তাদের সাথে সৎ আছেন।
আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য সহায়তা রয়েছে।
আমরা জানি এটি অনেক কঠিন কিন্তু আমরা মনে করি আপনার ক্যান্সারের ব্যাপারে আপনার সন্তানদের বলা আসলেই সহায়ক।
Children are good at coping if supported and feel that you are being honest with them. There is support out there for both you and your family We know it's hard but we think it will be really helpful to tell your children about your cancer
SUPPORT
CANCER NURSE SPECIALIST
যদি মনে করেন আপনার আরো পরামর্শ দরকার, তাহলে আপনার নার্সের সাথে কথা বলুন।
তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।
If you feel you need more advice, do talk to your nurse.

# আরো সহায়তা ও রিসোর্সের

## Further Support and Resources

ওয়েবসাইট

- Cancer Research UK (ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে):  www.cancerhelp.org.uk
- Macmillan Cancer Support (ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট) www.macmillan.org.uk
- কিশোরদের জন্য মৌলিক জ্ঞান: www.riprap.org.uk
- Fruit Fly Collective (ফ্রুট ফ্লাই কালেকটিভ): www.fruitflycollective.com/parents
- Winston’s Wish (উইনস্টনস উইশ): www.winstonswish.org.uk

**Websites**

- Cancer Research UK:  www.cancerhelp.org.uk
- Macmillan Cancer Support www.macmillan.org.uk
- Riprap for teenagers: www.riprap.org.uk
- Fruit Fly Collective: www.fruitflycollective.com/parents
- Winston’s Wish: www.winstonswish.org.uk

# কঠিন শব্দাবলির ব্যাখ্যা

## Difficult Words

্যানেসথেটিক
এটি এক ধরনের ওষুধ যেটি রোগীকে ঘুমাতে সাহায্য করে যাতে অপারেশনের সময় তারা কোনো ব্যথা না পায়।
*Anesthetic*
*A medicine that makes someone go to sleep so they don't feel any pain when they have an operation.*

বিনাইন
ক্যান্সার নয়। শরীরে একটি ফোলা অংশ বা মাংসপিণ্ড যেটি বিপজ্জনক নয়।
*Benign*
*Not cancer. A bump or lump on the body that isn't dangerous.*

বায়োপসি
এটার মাধ্যমে ডাক্তাররা শরীরের কোষ পরীক্ষা করে দেখেন যে সেগুলোতে ক্যান্সার হয়েছে কি হয়নি।
*Biopsy*
*When the doctor looks at cells in the body to see if they're cancer or not.*

ক্তকোষ গণনা
রক্ত কতটা সুস্থ তা এই পরীক্ষার মাধ্যমে যাচাই করা হয়।
*Blood count*
*A test that checks how healthy the blood is.*

ক্যান্সার
যখন অসুস্থ কোষগুলো সুস্থ কোষগুলোকে তাদের কাজ করতে বাধা দেয় তখন তাকে ক্যান্সার বলে। অসুস্থ কোষগুলো মাংসপিণ্ডে পরিণত হতে পারে অথবা রক্তে সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। এগুলো শরীরে ছড়িয়েও পড়তে পারে। 200 এরও বেশি বিভিন্ন প্রকারের ক্যান্সার রয়েছে।
*Cancer*
*Cancer is when misbehaving cells stop healthy cells from doing their job. The misbehaving cells can grow into a lump or can cause problems in the blood. They can spread around the body too. There are over 200 different types of cancers.*

কোষ
শরীর লক্ষ লক্ষ ক্ষুদ্র বস্তুর সমন্বয়ে গঠিত যেগুলোকে কোষ বলা হয় এবং আপনার শরীরের কাজ সম্পাদনের জন্য এবং আপনাকে সুস্থ রাখার জন্য প্রত্যেক কোষের কাজ রয়েছে।
*Cells*
*The body is made up of billions of tiny things called cells, and each has a job to make your body work and stay healthy.*

কক্মোথেরাপি
শক্তিশালী ওষুধ যা ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করে।
*Chemotherapy*
*Strong medicine that destroys cancer cells.*

PET স্ক্যান CT স্ক্যান MRI স্ক্যান
বিভিন্ন ধরনের পরীক্ষা যা ডাক্তারকে বিভিন্ন ধরনের ছবি দেয় যাতে ডাক্তার বুঝতে পারে শরীরের ভিতরে কী হচ্ছে।
*PET scan | CT scan | MRI scan*
*Different tests that makes pictures for doctors to be able to see what's happening inside someone's body.*

োগ নির্ণয়
কেউ কেন অসুস্থ হয়েছে সেটা নিয়ে যখন ডাক্তার কাজ করে।
*Diagnosis*
*When the doctor works out what is making someone sick.*

োগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা
এটি শরীরের একটি অংশ যা শরীরের ভেতরের জীবাণুর আক্রমণ থেকে মুক্তি দানের মাধ্যমে মানুষকে সুস্থ রাখে। কেউ অসুস্থ হলে এটি অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়াই করে।
*Immune system*
*The part of the body that helps someone stay well by getting rid of germs inside the body. It fights illness if somebody does get sick.*

ইন্ট্রাভেনাস (IV)
শিরার মধ্যে সুই ঢুকানো (যার মাধ্যমে শরীরের রক্ত প্রবাহিত হয়)।
*Intravenous (IV)*
*Putting a needle into a vein (where blood flows in the body).*

মারাত্মক
ক্যান্সার হয়েছে তা বলার ভিন্ন একটি উপায়। যে সব কোষ বা মাংসপিণ্ড ঠিকমতো কাজ করছে না।
*Malignant*
*Another way of saying cancer. Cells or lumps that are  misbehaving.*

মেটাস্ট্যাসিস
যখন অসুস্থ ক্যান্সার কোষগুলো শরীরের অন্য অংশে চলে যায়।
*Metastasis*
*When the misbehaving cancer cells have traveled to another part of the body.*

ভিাব
অসুস্থ বোধ করা
*Nausea*
*Feeling sick*

অঙ্কোলজি
ক্যান্সারের চিকিৎসাগত পরিভাষা
*Oncology*
*Medical term for cancer*

উপশমক চিকিৎসা
যখন ডাক্তাররা ক্যান্সার বেড়ে যাওয়া থামাতে পারেন না, তবে অপেক্ষাকৃত ভালো বোধ করার জন্য এবং ব্যথা থামানোর জন্য ওষুধ দেন।
*Palliative treatment*
*When the doctors can’t stop the cancer from growing, but give the person medicine to make them feel better and stop the pain.*

াগের অগ্রগতি
যখন কারো ক্যান্সার হয় তখন তাতে যা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, বিশেষ করে তাদের সুস্থ হওয়ার সুযোগ এবং চিকিৎসার পরে যা হতে পারে।
*Prognosis*
*What is likely to happen when someone has cancer, especially their chance of getting better and what might happen after treatment.*

রেডিওথেরাপি
এক্স-রে নামক অদৃশ্য রশ্মি যা ক্যান্সার কোষকে ধ্বংস করার জন্য শরীরের মধ্যে প্রবেশ করানো হয়।
*Radiotherapy*
*Invisible beams called x-rays that go into the body to kill cancer cells.*

.পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
চিকিৎসা ক্যান্সার কোষের পাশাপাশি সুস্থ কোষগুলোর কাজ করার ক্ষমতাও বন্ধ করে দিতে পারে। এতে বিভিন
*Side effects*
*Treatment can stop healthy cells from working, as well as cancer cells. This can cause problems, such as tiredness, feeling sick or losing hair.*

মার
শরীরে একটি মাংসপিণ্ড যা সেখানে অবাঞ্ছিত।
*Tumour*
*A lump in the body that shouldn’t be there.*

# ্যান্সার সম্পর্কে শিশুদের প্রশ্নের

## Answering Children's Questions about Cancer

1. ক্যান্সার কী?
শরীর কোষ দ্বারা গঠিত। কোষগুলো আমাদের শরীরকে কর্মক্ষম রাখে। সেগুলো এতই ক্ষুদ্র যে সেগুলোকে দেখতে হলে মাইক্রোস্কোপের সাহায্য নিতে হয়। ক্যান্সার কোষ হলো সেসব কোষ যেগুলোর ভেতরে ক্ষতিগ্রস্ত নির্দেশনা রয়েছে যে কারণে সেগুলো ঠিক মতো কাজ করে না, শরীরের কথা শোনে না এবং এবং সেগুলোর অনেকগুলো প্রতিলিপি তৈরি করে যার মাধ্যমে প্রায় একটি মাংসপিণ্ড, বা টিউমার, সৃষ্টি হয়। 200 এরও বেশি বিভিন্ন প্রকারের ক্যান্সার রয়েছে। এত বেশি প্রকারের ক্যান্সার হওয়ার কারণ ক্যান্সার শরীরের যেকোনো ধরনের কোষকে প্রভাবিত করতে পারে (আর শরীরের বহু প্রকারের কোষ বিদ্যমান)।

***What is cancer?***
*The body is made up of cells. Cells make our bodies work. They are so tiny that you need a microscope to see them. Cancer cells don't look or act like normal cells. They don't allow our normal, healthy cells to work properly. They can grow very fast and spread. Cancer cells may group together to form a tumour. There are many different types of cancer, and cancer can grow anywhere in the body.*

2. কিভাবে ক্যান্সার হয়?
ক্যান্সার কিভাবে শুরু হয় এবং কী কারণে এটি হয় সে ব্যাপারে এখনো আমরা অনেক কিছুই জানি না। কখনো কখনো রাসায়নিক, বায়ু দূষণ (ধূয়া), কতিপয় ভাইরাস এবং শরীরের ভেতর ও বাইরের অন্যান্য বস্তুর কারণে ক্যান্সার হতে পারে। অধিকাংশ সময় ভাগ্য দোষে ক্যান্সার হয়, অর্থাৎ যে ব্যক্তির ক্যান্সার হয়েছে তার ক্যান্সার থামানোর মতো কিছুই করার থাকে না।

***How do you get cancer?***
*There is still a lot we don't know about how cancer begins and what causes it. Sometimes cancer can be caused by chemicals, air pollution (smoke), certain viruses, and other things both inside and outside the body.*

3. ব্লাড ক্যান্সার ও ব্রেস্ট ক্যান্সারের মধ্যে পার্থক্য কী?
যেহেতু পুরো শরীরই কোষ দিয়ে গঠিত তাই ক্যান্সার কোষ শরীরের যেকোনো জায়গায় জন্মাতে পারে। ব্লাড ক্যান্সারের অর্থ হলো কোনো ব্যক্তির রক্ত কোষে ক্যান্সার কোষ আছে এবং ব্রেস্ট ক্যান্সারের অর্থ হলো কোনো ব্যক্তির স্তনে ক্যান্সার কোষ আছে।

***What is the difference between a blood cancer and breast cancer?***
*Cancer cells can grow anywhere in the body as the whole body is made up of cells. A blood cancer means the person has cancer cells in their blood and breast cancer means somebody has cancer cells in their breast. All cancers share some characteristics, like uncontrolled growth, but the way a cancer behaves, for example how fast it grows, will differ between each cancer type.*

4. কিছু মানুষের ক্যান্সার হয় কেন?
অধিকাংশ সময় ডাক্তাররা জানেন না কেন কোনো লোকের ক্যান্সার হয়। সবগুলো প্রশ্নের উত্তর না পাওয়াটা কঠিন, কিন্তু সত্য হলো আমরা জানি না। শিশুদের খুব কমই ক্যান্সার হয়ে থাকে।

*Why do some people get cancer?*
*Most of the time, the doctors do not know why someone gets cancer. It's hard having not all of the answers, but the truth is we don't.*

5. আপনারও কি ক্যান্সার হতে পারে?
ক্যান্সার সর্দি বা জল বসন্তের মতো এমন কোনো ছোঁয়াছে রোগ নয় যে যা অন্য কারো কাছ থেকে আপনার শরীরে চলে আসবে। ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে আপনি যেতে পারবেন এবং এতে আপনার ক্যান্সার হবে না।

*Can you catch cancer?*
*Cancer is not something that you can catch from someone else, like you can a cold or chicken pox. You can be close to the person who has cancer and not worry about catching it*

6. আমি কি এমন কিছু করেছি যে কারণে ক্যান্সার হয়েছে?
না। কারো কিছু করা, বলা বা চিন্তার কারণে অন্য কারো ক্যান্সার হয় না।

***Did I do something that caused the cancer?***
***No. Nothing that anyone does, say or thinks can cause cancer in someone else.***

7. ক্যান্সার চিকিৎসায় কতদিন লাগতে পারে?
এটি কোন ধরনের ক্যান্সার, এটি কতটা গুরুতর এবং কেমন চিকিৎসা রোগীর লাগবে তার উপর এটি নির্ভর করে। কোনো কোনো লোকের একটি অপারেশনের প্রয়োজন হয় আবার অনেকের এক বছর বা আরো বেশি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

***How long does cancer treatment take?***
*The time it takes to treat someone with cancer will depend on what type of cancer it is, how serious it is, and how much treatment they need.*

8. কেমোথেরাপি কী?
ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করার জন্য পরিকল্পিত শক্তিশালী ওষুধ। এটি সাধারণত শিরায় একটি সুঁই প্রবেশের মাধ্যমে অথবা ট্যাবলেটের মাধ্যমে দেয়া হয়। এটি ‘চক্র’ হিসেবে দেয়া হয় যার অর্থ হলো একজন লোককে এক সপ্তাহ কেমোথেরাপি দেয়া হয় এবং তাদেরকে আরো ওষুধ দেয়ার আগে কিছু দিন বিশ্রামে রাখা হয়।

***What is chemotherapy?***
*Sometimes people take medicine called chemotherapy. It uses special kinds of chemicals to destroy cancer cells. It is usually given through a needle inserted into a vein. Your mum or dad with have ‘rounds’ or ‘cycles’ of chemotherapy which means they will be given the medicine one week and left to rest for a while before they have more medicine.*

9. রেডিওথেরাপি কী?
শরীরের যে অংশে ক্যান্সার হয় সে অংশের ক্যান্সার কোষ ধ্বংসের জন্য প্রদত্ত শক্তিশালী অদৃশ্য শক্তির রশ্মি।

***What is radiotherapy?***
*Sometimes people have radiation therapy, or radiotherapy, to help get rid of cancer cells. It is done with a special machine that is made just for cancer treatment. The radiation (powerful energy rays) is given only to the area of the body where the cancer is. It doesn’t hurt.*

10. 'পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো' কী কী?
ক্যান্সার চিকিৎসার অপ্রত্যাশিত প্রভাব যা হয় ক্যান্সার কোষের পাশাপাশি সুস্থ কোষগুলোও ধ্বংস হওয়ার কারণে। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে চুল পড়ে যাওয়া, মুখে ঘা হওয়া, অসুস্থ বোধ করা, ক্লান্তি এবং ওজন হ্রাস। চিকিৎসা পর অধিকাংশ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চলে যায়। ক্যান্সারের ওষুধগুলো ভালোভাবে যাতে কাজ করতে পারে এজন্য এগুলোলে খুব বেশি শক্তিশালী হওয়া লাগে কিন্তু এতে অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় যাতে একজন লোককে দেখতে ও শুনতে খুব বেশি রোগা লাগে। এর অর্থ আবার এমন নয় যে এতে ক্যান্সারের অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাচ্ছে।

***What are ‘side-effects’?***
*Side effects of cancer treatment happen because the treatment damages healthy cells as well as killing the cancer cells. You will be able to see some of the side effects such as: hair falling out, scars from surgery, mouth sores and weight loss. Other side effects can’t be seen such as: feeling tired, feeling sick, wanting to rest more, not being able to play, feeling weepy and a bit bad tem-pered. After your mum or dad has finished with all of their treatments, these things will go away.*

© Fruitfly Collective 2020