



**ASSAM
CANCER CARE
FOUNDATION**

A Government of Assam
and Tata Trusts Initiative





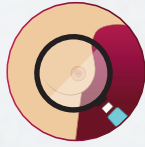
- ভাল পৰা খাদ্য খোৱা: খাদ্য খোৱাৰ সময়ত আপোনাৰ সময় চাওক, যাৰ বিতৰণৰ সময়ত গোটকৰ গৰ্ভনাশ কমাই যাব।
- উচ্চায়িত দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰক: খাদ্য খোৱাৰ সময়ত যাচাই কৰক যে, সঠিক হাইড্ৰেশ্বন আছে; দ্ৰব্যসমূহ খাদ্যৰ সমৃদ্ধিৰ সময়ত সহায় কৰে।
- অপ্টিমাল ৱানাই: খাদ্য শীঘ্ৰেই পৰা পৰা শীঘ্ৰেই ৱান হোৱাৰ চান্স পূৰ্ণভাৱে বিচাৰি নেওক।
- ছোট টুকুৱাৰ খৰিদি কৰক: খাদ্যকৰ মূল্যায়ন কৰাৰ পৰা আগৰ খাদ্যকৰ ছোট টুকুৱাৰ টুকুৱাৰ কৰি নেওক, যিটো চাওক আৰু পৰিসৰ চৰ্মৰণ কৰাৰ সহায়ে হোৱা যাব।
- ভিন্ন ভিন্ন বৰ্তনি মনযোগীভাৱে মিছাওক: আপোনাৰ ভোজনৰ সম্পূৰ্ণ অনুভৱ সুধৰাও আৰু গৰ্ভনাশ কৰাৰ সময়ত ভিন্ন ভিন্ন বৰ্তনি মিছাই যাওক।
- মোটাৰ সহিত সতৰ্ক থাকক: খাদ্যত মোটাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত, ঠিকই বিস্তৃত হোৱাৰ চান্স কমাই যাব যেন।
- নিয়মিত খাদ্যৰ তাপমান যাচাই কৰক: সঠিক তাপমানত খাদ্য গোৱাল হোৱাৰ সময়ত সহানগ চাবাল আৰু গৰ্ভনাশ কৰাৰ সম্ভাৱনা কমাই যাব।



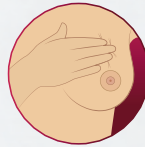
স্তনৰ নিয়মীয়া স্ব-পৰীক্ষাৰ বিভিন্ন পদক্ষেপ



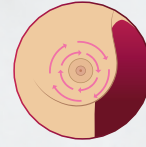
আইনাৰ সন্মুখত
থিয় হওঁক



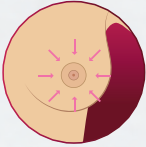
স্তনৰ ৰূপ তথা আকাৰৰ
পৰিৱৰ্তন আৰু নিপলৰ
পৰা ওলোৱা শ্ৰাৱৰ পৰীক্ষা কৰক



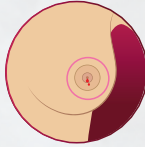
মাজত তিনিটা আঙুলি
ব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ স্তন
পৰীক্ষা কৰক



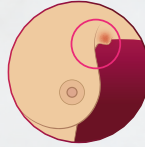
এটা পদ্ধতি ব্যৱহাৰ
কৰি স্তনৰ প্ৰত্যেক অংশত
হেঁচা প্ৰয়োগ কৰক



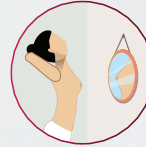
পাতল, মধ্যমীয়া আৰু ক্ষীণ
হেঁচা প্ৰয়োগ কৰক। যিকোনো
গোটা আকৃতি (টেমুনা) বা অন্য
পৰিৱৰ্তনসমূহ অনুভৱ কৰক



এৰিয়লা অংশটোৰ তলত পৰীক্ষা
কৰক আৰু তাৰপিছত নিপলটো
লাহেকৈ হেঁচি দি কিবা শ্ৰাৱ নিৰ্গত
হৈছে নেকি লক্ষ্য কৰক



আপোনাৰ কাষলতি,
কান্ধৰ হাড়, কান্ধৰ অংশ
আৰু স্তনৰ মাজৰ ঠাই পৰীক্ষা কৰক



আনটো স্তনৰ ক্ষেত্ৰটো
একেখিনি কৰক

CANCER SE
JEETNA

সংগ্ৰহ হৈ



ডিব্ৰুগড় কেঞ্চাৰ চেণ্টাৰ

(অসম কেঞ্চাৰ কেয়াৰ ফাউণ্ডেশ্বনৰ এটা শাখা)

নামঘৰৰ সমীপত, অসম চিকিৎসা মহাবিদ্যালয়ৰ চৌহদ ডিব্ৰুগড়, 786 002, অসম।

টোল ফ্ৰীৰী: 18003454325