অধ্যায় ৩১: ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে

খাদ্য আমাদের দেহ ও সেই সাথে সাথে আমাদের সম্পর্ককে পুষ্ট করে। খাদ্য আমাদের পরিবার ও বন্ধুদেরকে একত্রে রাখে এবং আমাদের ঐতিহ্যকে জীবিত রাখে।

যথেষ্ট পরিমাণ ও বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার ভাল স্বাস্থ্যের জন্য অত্যাবশ্যকীয়। খাদ্য আমাদের দেহের শক্তি যোগায় এবং শিক্ষা গ্রহণ করা ও ভালভাবে চিন্তা করতে সহায্য করে। খাদ্য আমাদেরকে সংক্রামণ ও অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে রক্ষা করে, আমাদের দেহের ভিতরে থাকা পেশী ও বিভিন্ন অঙ্গগুলোকে যথাযথভাবে কাজ করতে সাহায্য করে, এবং আমাদের ত্বক, চুল এবং দাঁতগুলোকে সন্দুর ও মজবুত করে।

কিন্তু সকল খাদ্যই আমাদেরকে স্বাস্থ্যবান করে তোলে না। আমরা বর্তমানে কারখানায় তৈরী খাবারের উপর খুব বেশী নির্ভর করে থাকি যেগুলোতে অতিরিক্ত পরিমাণ লবন, চর্বি, এবং চিনি থাকে। এই অতিরিক্ত-প্রক্রিয়াজাত করা খাদ্যগুলো হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের মতো স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

ভাল থাকা যথেষ্ট পরিমাণে ও বিভিন্ন ধরনের ভাল খাবার খাওয়ার উপর নির্ভর করে।

যথেষ্ট পরিমাণ খাওয়া

সবারই যথেষ্ট পরিমাণে খাবার খাওয়া উচিত। যথেষ্ট পরিমাণে খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আমাদের দেহ ও মন এদের প্রতিদিনকার চাহিদামত শক্তি ও বল পায়।

সপ্তাহের পর সপ্তাহ বা মাসের পর মাস খাবারের অভাব মারাত্মক ও দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করবে। শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি, অসুস্থ্য ব্যক্তি, এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি, এবং গর্ভবর্তী নারীরা খাবারের অভাব হলে সবথেকে বেশী (ও অতি দ্রুত) ভোগান্তিতে পরবে। তাই যে সমস্ত ব্যক্তিদের নিজেদের যত্ন নেয়ার সামর্থ্য নেই তাদের জন্য যেন যথেষ্ট পরিমাণ খাবার থাকে তা নিশ্চিত করুন।

শিশুদের বিশেষভাবে যথেষ্ট পরিমাণে খাবার প্রয়োজন

অন্য যে কারো থেকে শিশুদের প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণে খাবার প্রয়োজন। শৈশবের শুরুতেই খাবারের অভাব হলে আকার ছোট হয়, রুগ্নতা বৃদ্ধি পায়, এবং শিক্ষা গ্রহণ কঠিন হয় এবং এই সমস্যাগুলো সারা জীবন থাকে।

শিশুরা যেন যথেষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে পায় তা নিশ্চিত করতে:

- প্রথম দাঁত বের হওয়ার আগ পর্যন্ত – প্রায় ৬ মাস – শুধুমাত্র বুকের দুধ দিন, অন্য কোন খাবার বা কোন পানীয় নয়।
- আপনি যদি ৬ মাস পর খাবার খাওয়ানো শুরুও করেন, তবু বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করবেন না। সবথেকে ভাল হয় যদি দু'বছর ধরে বা তার থেকে বেশী সময় ধরে বুকের দুধ খাওয়ান। বুকের দুধ এবং খাবার দেয়ার মাধ্যমে শিশুটির বেড়ে ওঠা ও সমৃদ্ধ হয়ে ওঠার জন্য যা প্রয়োজন তার কখনওই কোন অভাব না হওয়া নিশ্চিত করে।
- আপনি যখন খাবার দিতে শুরু করবেন তখন দিনে কয়েকবার অল্প অল্প করে দিন। তারপর পরিমাণ আরও বাড়িয়ে বেশী করে খাবার দিন। একটি দুই বছরের শিশুর দিনে কমপক্ষে ৪ বার খাওয়া উচিত। যে শিশুটি এখনও বুকের দুধ পান করে তার থেকে যে শিশুটি বুকের দুধ পান করা বন্ধ করেছে তার বেশী খাবার খাওয়া প্রয়োজন।
- ছোট শিশুদেরকে তাদের নিজেদের বাটিতে করে খাবার দিন। তারপর দেখুন যে তারা তাদের নির্দিষ্ট পরিমাণ খাবার খেয়েছে কিনা।
- মেয়েদেরকে ঠিক ছেলেদের সমপরিমাণই খাবার দিন। স্বাস্থ্যবান হতে ও শক্তিশালী হয়ে গড়ে উঠতে মেয়ে ও ছেলেদের একই পরিমাণে খাবার প্রয়োজন।
- জলপূর্ণতার দ্রবণ এবং অন্যান্য তরল পদার্থ দ্বারা তাতক্ষণিক ডাইরিয়ার চিকিৎসা করুন (পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া, ও কৃমি অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ২২ দেখুন)।
- শিশুদের কৃমি থাকলে তাদেরকে মেবেনডাজোল দ্বারা চিকিৎসা করুন। অনেক শিশুরই যদি কৃমি থাকে তবে সংক্রামণ রোধ করতে আপনার এলাকার সকল শিশুদেরকেই প্রতি ৬ মাস পর পর মেবেনডাজোল দিন। (পৃষ্ঠা ৩৪ দেখুন)।

বিভিন্ন বয়সে খাবারের জন্য শিশুদের ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা থাকে। শিশুদের যত্ন অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ১ থেকে ৩ দেখুন। বাচ্চা ও ছোট শিশুদের খাওয়ানো সম্পর্কে আরও দেখুন।

বৈচিত্রময় খাবার খাওয়া

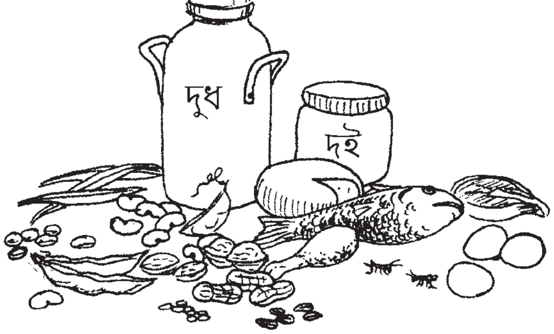
বিশ্বের অনেক জায়গাতেই, বেশীরভাগ মানুষ প্রায় প্রতিবার খাওয়ার সময়ই একটি প্রধান স্বল্পমূল্যের খাবার খেয়ে থাকে। প্রধান খাবারটি সারা দিন চলার মতো শক্তি প্রদান করে। কিন্তু শুধুমাত্র প্রধান খাবারটিই একজন ব্যক্তিকে স্বাস্থ্যবান রাখতে যথেষ্ট নয়। বড় হতে, শক্তি ও বল পেতে, এবং সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে আমাদেরকে অবশ্যই অন্যান্য খাবার খেতে হবে।

শুধু জাউ খাওয়া যথেষ্ট নয়।

এর সাথে শিমের বীচি, মাংস, দুগ্ধজাত সামগ্রী, ডিম, সবজি, বা ফল মিশান।

স্বাস্থ্যের জন্য আমাদের প্রয়োজন:

বলশক্তির জন্য
প্রচুর পরিমাণে শস্যদানা বা
শ্বেতসারবহুল সবজি বা ফল



শক্তি-যোগানো প্রোটিন খাবার,
যেমন বিভিন্ন ধরনের শুঁটি, ডিম, মাছ বা মাংস

রক্ষাকারী, ভিটামিন-সমৃদ্ধ
সবজি ও ফল

প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আমরা অনেক ধরনের মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা রোধ করতে পারি।

শ্বেতসারযুক্ত খাবার আমাদেরকে বল দেয়

আমাদের প্রধান পূরক শ্বেতসারযুক্ত খাবার আমাদের কাজ করা, ও আমাদের নিজেদের ও আমাদের পরিবারের যত্ন নেয়ার জন্য প্রয়োজনীয় বলশক্তির যোগান দেয়। আপনি কোথায় বসবাস করেন তার উপর নির্ভর করে কী ধরনের প্রধান খাবার হতে পারে:

- ভাত
- ভূট্টা
- গম
- কাসাভা
- রুটিফল
- কাঁচকলা
- আলু
- রাঙ্গা আলু
- জোয়ার
- বা অন্যান্য শস্যদানা, শিকড় জাতীয় সবজি, বা শ্বেতসারবহুল ফল

এই শ্বেতসার জাতীয় খাবারগুলো জাউয়ের মধ্যে রান্না করা যায়, হাত রুটি ও পাউরুটির মধ্যে রেখে সেঁকা (বেক করা) যায়, বেটে বা গুড়ো করে ভর্তা তৈরী করা যায়, বা সম্পূর্ণটাই রান্না করা যায়।

স্থানীয় শস্য ব্যবহার করুন

কোন শ্বেতসারযুক্ত খাবার আপনি খাবেন তা আপনার যদি বাছাই করার সুযোগ থাকে, তবে কোন ব্যয়বহুল রাসায়নিক সার ব্যবহার করা ছাড়াই স্থানীয় শস্যগুলো খুব সহজেই উৎপাদন করা যায়, আর এগুলোই সবথেকে পুষ্টিকর বিকল্প। ভূট্টা, গম, এবং ভাত ভালই পুষ্টিকর। কিন্তু স্থানীয় শস্যদানা যেমন জোয়ার, এবং জোয়ার আরও ভাল কারণ এদের মধ্যে বেশী করে প্রোটিন, ভিটামিন, এবং খনিজদ্রব্য আছে।

ভাত ও আটা

আপনি যদি বেশীরভাগ সময়ই ভাত ও আটা খান তবে অঙ্কুর ও তুষের স্তর লেগে থাকা অবস্থায় এগুলো প্রস্তুত করা সবথেকে স্বাস্থ্যকর। পূর্ণদানার গম এবং বাদামী চাল পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ থাকে কিন্তু খুব মিহি করে ভাঙ্গানো সাদা আটা ও সাদা চাল শুধুমাত্র শক্তি যোগায়।

কাসাভা (ম্যানিওক, ইয়ুকা)

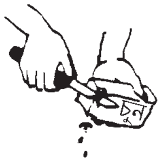
কাসাভার শিকড় প্রধান খাবার হিসেবে খাওয়া হয় যাতে প্রচুর পরিমাণে বলশক্তি পাওয়া যায় কিন্তু অন্যান্য পুষ্টি উপাদান পরিমাণ খুবই কম। কেউ যদি প্রধানত কাসাভা খেয়ে থাকেন তবে এর সাথে অন্যান্য খাবার যেমন শুটকী মাছ, সবজি, বা মটরশুটি ইত্যাদি যোগ করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। কাসাভার পাতা ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ সমৃদ্ধ ও রান্না করলে খাওয়া যায়। কোন কোন ধরনের কাসাভা তেতো কারণ এগুলোর মধ্যে উচ্চ মাত্রায় সায়ানাইড (বিষ) থাকে। মানুষ তেতো কাসাভাগুলোকে খাওয়ার জন্য থেতলে, গুড়ো করে, ভিজিয়ে বা গেঁজিয়ে বিষ 'বের' করার একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এগুলোকে নিরাপদ করে।

ভূট্টা

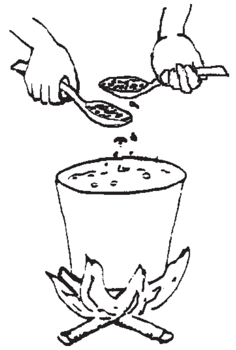
ভূট্টা যদি আপনার প্রধান শ্বেতসার জাতীয় খাবার হয় তবে এর ভিটামিনগুলোকে বের করে আনতে প্রথমেই এটিকে চুনের ক্যালসিয়াম দ্বারা প্রক্রিয়াজাত করুন।

ভূট্টা আসে আমেরিকার দেশগুলো থেকে যেখানে এটি হাজার বছর ধরে প্রধান খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়েছে। প্রথাগতভাবে, ভূট্টা রান্না করার আগে এগুলোকে চুনের ক্যালসিয়াম দ্বারা প্রক্রিয়াজাত করা হয়, যার ফলে এগুলো আরও বেশী পুষ্টিকর হয়। ভূট্টা যখন পৃথিবীর বাকি অংশে ছড়িয়ে দেয়া হলো তখন চুন দ্বারা এটি রান্না করার ঐতিহ্য পেছনে পড়ে যায়।

অপ্রক্রিয়াজাত ভূট্টাও ভাল যদি আপনি প্রচুর পরিমাণে অন্যান্য প্রোটিন ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার খান। কিন্তু ভূট্টা পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে প্রধান খাবার হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে – কখনও কখনও এটিই হয়তো একমাত্র খাবার হিসেবে ব্যবহৃত হয়। প্রথাগত এই রান্নার প্রক্রিয়ায় প্রস্তুত না করে শুধু ভূট্টা খেলে নিয়াসিন নামক এক প্রকার গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন শরীর থেকে বের হয়ে যায়, এবং এতে প্রক্রিয়াজাত ভূট্টায় থাকা প্রোটিন, লৌহ, ক্যালসিয়াম, এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান থাকে না। ভূট্টাকে প্রথাগতভাবে প্রক্রিয়াজাত করতে:



- ফুটন্ত জলে দুই চামচ চুন (ক্যালসিয়াম হাইড্রঅক্সাইড বা ক্যালসিয়াম কার্বোনেট, উভয়কেই ‘ক্যাল’ বলা হয়) মিশান।
- আধা কিলো শুকানো ভূট্টা মিশান।
- ভূট্টাগুলো কয়েক মিনিট ফোটার পর চুলার আগুন নিভিয়ে দিন এবং পাত্রটিকে বেশ কয়েক ঘন্টা এক জায়গায় রেখে দিন। এর পর ভূট্টাগুলোকে ভাল করে ধুয়ে নিন, চাইলে এগুলোকে ঘষে ঘষে ধুতে পারেন। এরপর ভূট্টাগুলোকে আস্তই রাঁধতে পারেন বা এগুলোকে গুড়ো করে আটা বানাতে পারেন বা মেখে তাল বানিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।



কারখানায় উৎপাদিত পাউরুটি ও নুডুল্স ততটা ভাল নয়

ঘরে তৈরী করা প্রধান খাবারে (যেমন: পায়েস ও অন্যান্য শস্যদানা) থাকা পুষ্টি উপাদানগুলো মোড়কজাত সাদা রুটি, বিস্কুট, এবং নুডুল্স-এ থাকে না। এবং এগুলোতে প্রায়শই অতিরিক্ত চর্বি, লবন, ও চিনি থাকে।

চিনি ও তেল

চিনি ও তেলও বলশক্তির যোগান দেয়, এবং স্বাস্থ্যের জন্য এগুলোর স্বল্প পরিমাণ প্রয়োজন হয়। শিশুরা যেন প্রতিবার তাদের খাবারের সাথে অল্প পরিমাণে তেল পায় তা নিশ্চিত করুন – বিশেষ করে যদি তারা একটি প্রধান শ্বেতসার জাতীয় খাবার ও সামান্য পরিমাণ অন্যান্য খাবার খায়।

সাধারণতঃ, কারখানায় তৈরী করা খাবারে আমাদের প্রয়োজনের তুলনায় অনেক বেশী চিনি ও চর্বি থাকে। যারা কারখানায় তৈরী খাবারের উপর নির্ভর করে থাকে তারা অতিরিক্ত চিনি ও তেল গ্রহণ করে যা প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করে। পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন।

প্রোটিন জাতীয় খাদ্য আমাদেরকে শক্তিশালী করে

প্রত্যেকেরই বলশক্তি, বৃদ্ধি পাওয়া, এবং অসুস্থ্যতা ও আঘাত থেকে সেরে উঠার জন্য প্রোটিনের প্রয়োজন। প্রোটিনযুক্ত খাবারের মধ্যে আছে:

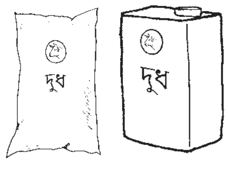
- ডাল, মটরশুঁটি, শিমের বীচি, বা অন্যান্য ডাল।
- মূল জাতীয় বাদাম, গাছ ধরা বাদাম, এবং বিভিন্ন বীজ।
- ডিম।
- আপনার বসবাসের এলাকায় পাওয়া যায় এমন যে কোন ধরনের মাংস: বড় বা ছোট প্রাণী, পাখী, খোলসযুক্ত মাছ, বা পোকা।
- দুধ, পনির, এবং দই।

তুষ বা অঙ্কুর না সরানো পুর্ণ শস্যদানা যেমন বাদামী চাল বা পূর্ণ গমের আটায়ও প্রোটিন থাকে। ভোগ্য অনেক মাশরুমেও তা থাকে।

আপনি মাংস খেয়ে যে পরিমাণে স্বাস্থ্যবান হবেন ঠিক সেই একই পরিমাণে স্বাস্থ্যবান আপনি হতে পারেন শিমের বীচি, বাদাম, ও উদ্ভিদ থেকে পাওয়া অন্যান্য প্রোটিন জাতীয় খাবার খাওয়ার মাধ্যমে। এবং উদ্ভিজ্য প্রোটিন উৎপাদন করা বা ক্রয় করা বেশীরভাগ সময়ই মাংস জাতীয় প্রোটিনের থেকে অনেক বেশী সস্তা।

আমাদের নিয়মিতভাবেই প্রোটিন খাওয়া উচিত। গর্ভবতী নারী, শিশু, বয়স্ক মানুষ, এবং যারা অসুস্থ্যতা থেকে আরোগ্য লাভ করছে তাদের প্রতিদিন প্রোটিন জাতীয় খাবারের প্রয়োজন। যাদের সব থেকে বেশী প্রয়োজন সেই সমস্ত ব্যক্তিদের এই সব শক্তি-প্রদানকারী খাবার দেওয়া নিশ্চিত করুন।

কোন কোন ব্যক্তি ভাল করে দুধ হজম করতে পারে না। আপনার যদি এই সমস্ত খাবার খেয়ে পেটে ব্যথা হয় তবে আপনি হয়তো দুগ্ধজাত খাবার অসহিষ্ণু এবং এর পরিবর্তে আপনার অন্যান্য প্রোটিন খাওয়া উচিত।



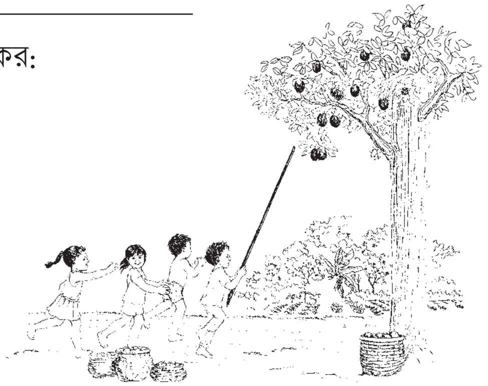
সবজি ও ফল আমাদের দেহ রক্ষা করে

প্রতিদিন ফল ও সবজি খেতে চেষ্টা করুন। এগুলোর মধ্যে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন ও আকরিক আছে যেগুলো:

- আমাদের দেহের ভিতরের অঙ্গগুলোকে রক্ষা করে।
- আমাদের চোখ, ত্বক, দাঁত, এবং চুলকে মজবুত রাখে।
- আমাদের হজম প্রক্রিয়াকে সচল রাখে এবং আমাদের স্বাভাবিক মল তৈরীতে সাহায্য করে।
- আমাদের সংক্রামণ ও রোগ জীবাণু থেকে রক্ষা করে।

আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে উৎপাদিত ফল ও সবজিগুলো আমদানি করা গুলোর সমপরিমাণেই স্বাস্থ্যকর। এবং এগুলো সাধারণতঃ কম দামে বা বিনা দামে কেনা যায়।

রকমারী ফল ও সবজি খান। নীচেরগুলোসহ যে কোন সবজি বা ফল স্বাস্থ্যকর:



- স্কোয়াশ।
- তরমুজ।
- গোল মরিচ, ও অন্যান্য মরিচ।
- টাটকা মটরশুঁটি ও শিমের বীচি।
- যে কোন জাম জাতীয় ফল।
- আম, পেপে, পেয়ারা, কমলা, ও অন্যান্য ফল যেগুলো গাছে ধরে।
- সবুজ শাক – চাষ করা বা ভোজ্য বন্য সবুজ শাক উভয়ই ভাল এবং মূলজাতীয় সবজির পাতাগুলোও ভাল, যার মধ্যে আছে মিষ্টি আলু, শালগম, এবং কচু।

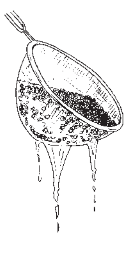
বিভিন্ন রঙের সবজি বা ফলের মিশ্রণ ভিটামিন ও আকরিকের একটি ভাল বৈচিত্র পেতে সাহায্য করে।

বিভিন্ন বীচি ও শিমের বীচি অঙ্কুরায়িত করা

আরও বেশী ভিটামিন ও আকরিক পাওয়ার জন্য বিভিন্ন বীচি ও শিমের বীচিগুলোকে অঙ্কুরায়িত করুন।

একমুঠ শিমের বীচি, শস্যদানা, বা অন্যান্য বীচি জলপূর্ণ একটি বোল বা একটি পাত্রে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন।

পরের দিন একটি ছাঁকনি বা একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ভাল করে ছেঁকে নিন। যতখানি পারেন এর থেকে জল ঝড়িয়ে ফেলুন।



প্রতিদিন এগুলোকে একবার বা দু'বার করে ভিজান ও এর থেকে জল ঝড়িয়ে ফেলুন যাতে এগুলো না শুকিয়ে যায়।

শীঘ্রই সাদা অঙ্কুর জন্মাতে শুরু করবে। কয়েক দিনের মধ্যে যখন ছোট সবুজ পাতা দেখা যাবে তখন এই অঙ্কুরগুলো কাঁচা বা সামান্য একটু রান্না করে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত।

খাদ্যের বৈচিত্রের অভাবে সৃষ্টি সমস্যাসমূহ

আমরা যখন বিভিন্ন ধরনের রকমারী খাবার না খাই, তখন আমরা আমাদের প্রয়োজনীয় যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন ও আকরিক পাই না। এগুলো অসুস্থ্যতার সৃষ্টি করতে পারে।

রক্তস্বল্পতা ও লৌহ পদার্থ

ক্লান্তি, দুর্বলতা, এবং দ্রুতশ্বাস সাধারণতঃ রক্তস্বল্পতার – রক্তে লৌহ পদার্থের অভাব – কারণে ঘটে থাকে।

রক্তস্বল্পতা বিশেষ করে নারীদের মধ্যে সচরাচর দেখা যায়, যারা তাদের মাসিক রক্তক্ষরণের সময় লৌহ পদার্থ বের হয়ে যায়। রক্তস্বল্পতার কারণে জন্মানো শিশুর আকার অনেক ছোট হতে পারে এবং জন্মদানের সময় রক্তক্ষরণ বেশ মারাত্মক হয়ে হয়ে উঠতে পারে।

হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ জানতে রক্ত পরীক্ষা রক্তে লৌহ পদার্থের পরিমাণ পরীক্ষা করে দেখে।

রক্তস্বল্পতার চিহ্ন

- ফ্যাকাশে মাঢ়ী ও চোখের পাতার ভিতরের অংশ
- দুর্বলতা
- ক্লান্তি
- মাথা ঘুরানো
- শ্বাস নেয়ায় সমস্যা

চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

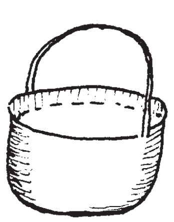
লৌহ পদার্থ-সমৃদ্ধ খাবার খান:

- শিমের বীচি, মটরশুঁটি, এবং ডাল
- সবুজ পাতা ও সমুদ্র-শৈবাল
- শুকানো ফল
- বীচি ও বাদাম
- হাঁস-মুরগী, মাছ, খোলোসযুক্ত মাছ, বা ছোট ছোট প্রাণীসহ যে কোন ধরনের মাংস

বিভিন্ন অঙ্গের মাংস যেমন যকৃত এবং হৃদপিন্ড, ও রক্ত দিয়ে তৈরী করা খাবার স্বল্পমূল্যের ও বিশেষভাবে লৌহ পদার্থ সমৃদ্ধ।

খুব ফ্যাকাশে, ক্লান্ত, বা দুর্বল কোন ব্যক্তি, বা যে ব্যক্তির প্রচুর পরিমাণে রক্তক্ষরণ হয়েছে তার মারাত্মক রক্তস্বল্পতা থাকতে পারে এবং তার লৌহ-পদার্থের বড়ি খাওয়া উচিত (পৃষ্ঠা ৩৯ দেখুন)।

ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার আমাদের দেহকে আমাদের খাওয়া খাবার থেকে আরও বেশী পরিমাণে লৌহ পদার্থ পেতে সাহায্য করে।
তাই খাবার সময় লৌহ পদার্থ-সমৃদ্ধ খাবারের সাথে সাথে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবারও খান।



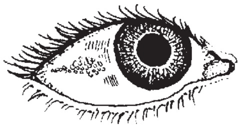
লোহার পাত্রে রান্না করলে খাবারে লৌহ পদার্থ যুক্ত হয়।

সবুজ সবজি ও টমেটো, কমলা, পেপে, আম, তরমুজ, ও জাম জাতীয় ফলসহ বেশীরভাগ ফলেই ভিটামিন সি পাওয়া যায়।

রাতকানা রোগ ও ভিটামিন এ

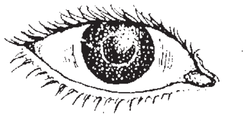
ভিটামিন এ-এর অভাবে শুধুমাত্র অল্প আলোতে কোন কিছু দেখতে না পাওয়ার (রাতকানা) কারণই ঘটায় না বরং তা সম্পূর্ণ অন্ধত্বের কারণ হতে পারে। ভিটামিন এ স্বাস্থ্যবান ত্বক ও হাড়ের জন্য ও সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্যও প্রয়োজন হয়। শিশু ও নারীরা বিশেষ করে যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন এ-এর অভাবে ভোগে।

আপনি যদি ভিটামিন এ যুক্ত যথেষ্ট পরিমাণে খাবার না খান তবে:

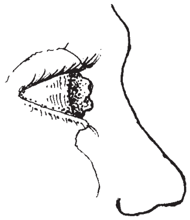


প্রথমে অল্প আলোতে দেখায় আরও বেশী অসুবিধা।

পরে, চোখ শুষ্ক হয়ে যায়। চোখের সাদা অংশ এর ঔজ্জ্বলতা হারায় এবং কুঁচকাতে শুরু করে। ছোপ ছোপ ছোট ছোট ধূসর ফোঁসকা (বিটট-এর দাগ) দেখা দিতে পারে।



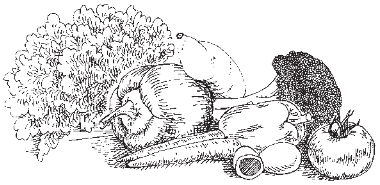
রোগটি আর খারাপের দিকে গেলে কর্ণিয়াটি হয়তো ঘোলা ও ছোট ছোট গর্তযুক্ত হতে পারে।



তারপর কর্ণিয়াটি হয়তো তাড়াতাড়ি নরম হতে, ফুলে যেতে বা এমনকি ফেঁটে যেতেও পারে। সাধারণতঃ এখানে কোন ব্যথা থাকে না, কিন্তু অন্ধত্ব ঘটতে পারে।

আপনার এলাকাতে পাওয়া যায় এমন সমস্ত ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার খেয়ে আপনার চোখ রক্ষা করুন।

- বেশীরভাগ কমলা ফল ও সবজি – যেমন কুমড়া, গাজর, মরিচ, কমলা তরমুজ, পেপে, আম, বা কমলা মিষ্টি আলু
- বেশীরভাগ সবুজ সবজি — যেমন সবুজ শাক, মটরশুঁটি, এবং অন্যান্য বুনো ভোজ্য শাক
- যকৃত
- ডিম

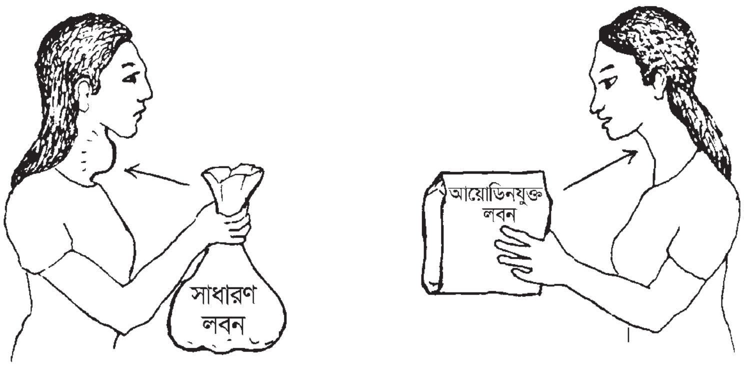


এই ভিটামিনের অভাব থেকে যদি চোখের ক্ষতির কোন চিহ্ন দেখা যায় তবে ভিটামিন এ (সাধারণতঃ ফোঁটা হিসেবে) সম্পূরক প্রয়োগ করা উচিত। হামের প্রাদুর্ভাব (পৃষ্ঠা ৩৭ দেখুন) দেখা দিলে শিশুদের অন্ধত্ব রোধ করতে তাদেরকেও ভিটামিন এ সম্পূরক দেয়া যেতে পারে।

গলগণ্ড ও আয়োডিন

খাবারে আয়োডিনের অভাবে গলা ফুলে যাওয়াকে বলে গলগণ্ড। একজন গর্ভবতী নারীর খাবারে আয়োডিনের অভাবে বধিরত্ব ও শিশুটির ক্ষেত্রে অন্যান্য শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধিতা সৃষ্টি করতে পারে। মায়ের যদি গলগণ্ড নাও থাকে তবুও শিশুটির ক্ষেত্রে এগুলো ঘটতে পারে।

গলগণ্ড ও আয়োডিনের অভাব রোধ করার সবথেকে সহজ উপায় হচ্ছে আয়োডিনযুক্ত লবন (প্রক্রিয়াজাত করার সময় আয়োডিন যুক্ত করা লবন) ব্যবহার করা। এর ফলে বেশীরভাগ গলগণ্ডই রোধ হয় এবং গলগণ্ড দূর হয়ে যায়। (পুরাতন, শক্ত গলগণ্ড শুধুমাত্র শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সরানো যায়, কিন্তু সাধারণতঃ তার প্রয়োজন হয় না।) আপনি আয়োডিন আছে এমন খাবারও খেতে পারেন যেমন মাছ, খোলসযুক্ত মাছ, সামুদ্রিক শৈবাল, এবং সমুদ্র থেকে সংগ্রহ করা অন্যান্য খাবার। কিন্তু কিছু কিছু পাহাড়ী এলাকায় খাবার থেকে যথেষ্ট পরিমাণে আয়োডিন পাওয়া সম্ভব নয়।

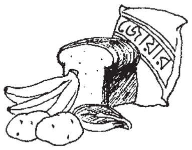


আয়োডিনযুক্ত লবনের দাম অন্যান্য লবন থেকে মাত্র সামান্য বেশী
কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যের জন্য অনেক ভাল।

আপনি যদি লবনকে আয়োডিনযুক্ত করতে না পারেন তবে আপনার হয়তো আয়োডিন সম্পুরক খাবার খেতে হবে (পৃষ্ঠা ৩৮ দেখুন)।

অন্যান্য ভিটামিন ও আকরিকসমূহ

আমাদের অন্যান্য ভিটামিন ও আকরিকসমূহও প্রয়োজন, এগুলোর সবই আমরা বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ার মাধ্যমে পেতে পারি। খাবার থেকে নিয়মিতভাবে ভিটামিন সংগ্রহ করাই (বড়ি বা বলবর্ধক ঔষধ থেকে নয়) হলো আমাদের দেহের এগুলোকে ব্যবহার করতে পারার সবথেকে ভাল উপায়। নীচে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি ভিটামিন ও আকরিকের তালিকা দেয়া হলো।

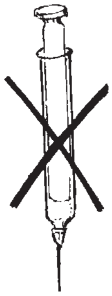
ভিটামিন ও আকরিকের নাম	কোন খাদ্যে এই পুষ্টি উপাদানটি আছে	এটি আমাদের দেহের জন্য কী করে	যথেষ্ট না পাবার ফলে কী সমস্যা হয়
দস্তা	মাংস, খোলসযুক্ত মাছ, বিভিন্ন শিমের বীচি, দুধ জাতীয় সামগ্রী, পূর্ণ দানা (যেমন: জাতি, বাদামী চাল, বা পূর্ণ গম)।	বৃদ্ধি, শক্তি, সংক্রামণের সাথে লড়াই করা, এবং দেহের অন্যান্য অনেক কার্যক্রমের জন্য প্রয়োজন হয়।	প্রায়শই সংক্রামণ দেখা যায়। শিশুদের প্রায়ই ডাইরিয়া হয়, এবং তাদের ডাইরিয়া থেকে সেরে উঠতে অনেক বেশী সময় লাগে।
ভিটামিন বি	মাংস, মাছ, যকৃত, ডিম, পূর্ণ দানা শস্য, সবজি, এবং গেঁজানো ও ঈষ্টযুক্ত করা খাবার যেমন (যেমন পাউরুটি)। 	আমাদের কোষ, স্নায়ু, পেশী, এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে কাজ করায় সাহায্য করে।	তীব্র ক্ষুধার সময় যখন মানুষের খাওয়ার জন্য মাত্র এক ধরনের খাবার থাকে তখন তাদের পেলাগ্রা নামক মারাত্মক ভিটামিন বি স্বল্পতা দেখা দিতে পারে – এই রোগের ফলে ত্বক ফ্যাকাশে হয়ে যায়, ডাইরিয়া হয়, মানসিক বিভ্রান্তি দেখা যায়।
ফোলিক এ্যাসিড	সবুজ সবজি, শিমের বীচি, মটরশুঁটি, ফল, আভোকাডো, মাশরুম, যকৃত।	বিশেষ করে নারীদের জন্য গর্ভপূর্ববর্তী ও গর্ভকালীন সময়ে গর্ভের শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজন।	যথেষ্ট পরিমাণে ফোলিক এ্যাসিড পায় না এমন মায়ের গর্ভে জন্মানো শিশুরা প্রায়শই আকারে ছোট হয় বা জন্ম ত্রুটি নিয়ে জন্মায়, (গর্ভাবস্থা ও জন্ম অংশের পৃষ্ঠা ৩ দেখুন)।
ক্যালশিয়াম	দুগ্ধ সামগ্রী, সামুদ্রিক শৈবাল, গাঢ় সবুজ সবজি, বাদাম ও অন্যান্য বীচি জাতীয় খাবার। কাঁটাসহ ছোট মাছ বেশ ভাল উৎস কারণ মাছের কাটা বেশীরভাগই প্রায় বিশুদ্ধ ক্যালসিয়াম। পরিশেষে গুড়ো করা ডিমের খোঁসা হলো আর একটি উৎস।	হাড় ও দাঁত মজবুত রাখে। পেশী ও স্নায়ুগুলোকে সাহায্য করে।	দুর্বল হাড় সহজেই ভেঙে যায়।
আঁশ	শিমের বীচি, পূর্ণ দানার শস্য, সবজি এবং ফল, বাদাম এবং বীচি জাতীয় খাবার।	এটি কোন ভিটামিন বা আকরিক নয়, কিন্তু আঁশ পরিপাকে ও স্বাভাবিক পায়খানা হওয়ায় সাহায্য করে।	কোষ্ঠোকাঠিন্য এবং পেটের ব্যথা। অনেক বছর ধরে আঁশের অভাব হলে অন্ত্রের ক্যান্সার ও অন্যান্য রোগ আরও বেশী করে দেখা যায়।

ভিটামিনের বড়ি ও ইঞ্জেকশনগুলো কেমন?

কোন কোন মানুষ মনে করে ভিটামিনের বড়ি, সিরাপ, বা ইঞ্জেকশন দুর্বলতা থেকে শুরু করে যৌনসঙ্গম বিষয়ক সমস্যা নিরাময় করতে পারবে। যখন লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডাক্তার এবং তথাকথিত ‘ইঞ্জেকশন দেয়ার ডাক্তার’ ভিটামিনকে সর্বরোগ-নিরাময়ক হিসেবে প্রসার করে তখন তা অবস্থার অবনতিই করে মাত্র -- এবং আপনার পকেট খালি করে!

যে কেউ সবজি ও ফলসহ বেশ ভাল রকমারী খাবার খায় সে সেখান থেকে তার প্রয়োজনীয় সকল ভিটামিন পায়। সতেজ খাবার কেনার জন্য আপনার অর্থ সঞ্চয় করুন – দামী ভিটামিন সম্পূরকের জন্য নয়।

ভিটামিন সম্পূরকগুলো এক প্রকারের ঔষধ। ঔষধের মতো এগুলোকে শুধুমাত্র যখন আসলেই প্রয়োজন তখন ব্যবহার করতে হবে। মারাত্মক অপুষ্টির ক্ষেত্রে, বা গর্ভাবস্থায় যখন নারীর দেহের উপর চাহিদা বেড়ে যায় তখন ভিটামিনের প্রয়োজন হয়। তাছাড়া এগুলো কোন প্রয়োজন নেই এবং এগুলো স্বাস্থ্যের উন্নতি করবে না বা শিশুদের বিকাশ ঘটাবে না।


না!

ভিটামিনের ইঞ্জেকশন এড়িয়ে চলুন। এগুলো শুধুমাত্র বিরল কোন কোন মারাত্মক ঘাটতির ক্ষেত্রে প্রয়োজন হয়। এবং পুনব্যবহৃত সূই ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন কারণ এগুলো জীবাণূ ছড়ায় যার থেকে ফোঁড়া, হেপাটাইটিস, এবং এইচআইভি ছড়াতে পারে।

আপনার কম থাকলে ভাল করে খাওয়া

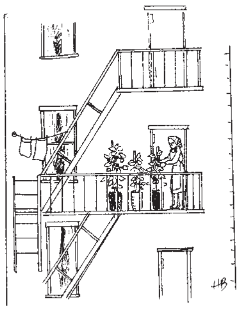
এমন একটি পৃথিবী যেখানে কোন কোন লোকের জমি, সম্পদ, এবং অর্থ আছে আবার অনেকের নেই, সেখানে সর্বদাই ক্ষুধা থাকবে। এবং দুর্ভিক্ষের সময়গুলোও ক্রমশ চলতে থাকবে যতক্ষণ এখানে যুদ্ধ, রোগের প্রাদুর্ভাব, অতিরিক্ত দূষণ, ভূমির পরিচর্যার অভাব, এবং অর্থনৈতিক নীতি মানুষকে স্থানান্তরিত হতে বাধ্য করবে। সকলেরই খেতে পাচ্ছে তা নিশ্চিত করাতে ক্ষুধার এই মূল কারণগুলোকে অবশ্যই পরিবর্তন করতে হবে।

কিন্তু একটি পরিবার বা একটি জনগোষ্ঠীর সামান্য থাকলেও তারা সাধারণত ভাল খেতে পারে। এবং হয়তো ভাল খাওয়ার মাধ্যমে তারা সামাজিক ন্যায্যতার জন্য উঠে দাঁড়াবার শক্তি অর্জন করতে পারবে।

আরও বেশী ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার উপায়

- স্বল্পমূল্যের সাধারণ খাবার যেমন শিমের বীচি এবং শস্যদানা কিনুন। এগুলো অনেক বেশী পুষ্টিকর এবং প্রক্রিয়াজাত করা ও কারখানায় তৈরী করা খাবার যেমন সাদা পাউরুটি, বিস্কুট, এবং পাতলা সুপ বা হালকা নাস্তা থেকে এর দাম অনেক কম।
- আপনি যদি পল্লী এলাকায় থাকেন তবে ভোজ্য মাশরুম, বন্য শাক-পাতা ও জাম জাতীয় ফল, ছোট প্রাণী বা পাখীর মতো ঐতিহ্যগত খাবার সংগ্রহ বা শিকার করুন। এগুলো খুবই পুষ্টিকর হয়, এবং বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

- ডিম ও মাংসের জন্য মুরগী পালন করুন। কোন কোন ব্যক্তি খাওয়ার জন্য মাছ চাষ করতে ছোট পুকুরও তৈরী করে।



- বিভিন্ন পাত্রে বা একটি বাগানে আপনার নিজের খাবার নিজেই উৎপাদন করুন।
- পরিমাণে বেশী করে খাদ্য কিনুন। একবার খাওয়া যায় এমন মোড়কের খাবারগুলো প্রায় সবসময়ই বেশী সময় ধরে ব্যবহার করা যায় এমন বেশী পরিমাণ খাবার থেকে বেশী দামের হবে। আপনি যদি বেশী পরিমাণের ব্যয় বহন করতে না পারেন তবে আপনি হয়তো একজন প্রতিবেশীর সাথে মিলো বা আত্মীয়ের সাথে মিলে কিনতে পারেন, এবং তারপর এর মূল্য ভাগাভাগি করতে পারেন।
- কোলের বাচ্চা ও ছোট শিশুদের বুকের দুধ প্রয়োজন – ফরমুলা নয়। বুকের দুধ তাদের জন্য সবথেকে ভাল খাবার এবং এর জন্য কোন পয়সা খরচ হয় না।

- একটু বড় বাচ্চা ও শিশুদের জন্য বিক্রয় করা মোড়কজাত সিরিয়াল এবং স্বাদ ও গন্ধযুক্ত করা দুধ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। এগুলো শুধু অর্থের অপচয়। সাধারণ প্রাণীজ (গরু বা ছাগল) দুধ, বা ভালভাবে রান্না করা বা ভর্তা করা খাবারে খরচও কম হয় এবং এগুলো মোড়কজাত 'শিশু খাদ্য' বা 'দুধ' থেকে অনেক বেশী স্বাস্থ্যকর।
- বিভিন্ন ধরনের শিমের বীচি, মাংস, বা সবজি সিদ্ধ করার পর এর ঝোল ফেলে দেবেন না। এই ঝোলগুলো পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ এবং রক্তস্বল্পতা রোধ করতে পারে। এগুলো পান করুন বা বিভিন্ন শস্যদানা বা অন্যান্য খাবার রান্না করতে ব্যবহার করুন। অথবা অল্প জলে রান্না করুন এবং পুষ্টি উপাদানগুলোকে ভিতরে ধরে রাখতে পাত্রের উপর একটি ঢাকনা দিয়ে দিন।
- খাবারের জন্য আপনার যে অর্থ আছে তা ভালভাবে ব্যবহার করুন। এ্যালকোহল, তামাক, এবং বোতলজাত বা কৌটাজাত মিষ্টি পানীয়ের পিছনে একটু একটু করে প্রচুর অর্থ খরচ হয় এবং এগুলো কোন পুষ্টি যোগায় না।

নতুন খাবার, নতুন সমস্যা

কারখানায় তৈরী খাবার যেমন মোড়কজাত বিস্কুট এবং নাস্তা, বিভিন্ন কোলা এবং অন্যান্য মিষ্টি, বোতলজাত পানীয় এখন সারা পৃথিবীতেই পাওয়া যাচ্ছে। এই ধরনের খাবারগুলো শহর এলাকাতেই বেশী সহজলভ্য, এবং বেশীরভাগ পল্লী এলাকার মানুষ নিদেনপক্ষে এর কিছু অংশ হলেও পেয়ে থাকে। এবং বেশীরভাগ মানুষই এগুলোর মিষ্টি বা নোনতা স্বাদকে পছন্দ করে। প্রায়শই আমরা এগুলোকে এতো বেশী পছন্দ করি যে আমরা এগুলোকে প্রতিদিন খাই বা পান করি, এবং আসল খাবারের পরিবর্তে এগুলো আমরা আমাদের শিশুদেরকে খাওয়াই।

লেবেনচুষ, কোলা এবং মোড়ককৃত নাস্তায় অতিরিক্ত পরিমাণে লবন, চিনি, চর্বি, এবং রাসায়নিক সংরক্ষক, এবং রং থাকে। এই অস্বাস্থ্যকর উপদানগুলো অনেক দিন ধরে একটু একটু করে বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করে যেমন দাঁতে পোকা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, এবং কোন কোন ক্যান্সার। প্রক্রিয়াজাত না করা, স্থানীয়ভাবে তৈরী খাবারে পাওয়া যাওয়া ভিটামিন, আকরিক, আঁশ এবং প্রোটিন এই খাবারগুলোতে থাকে না। এই কারণেই এই খাবারগুলোকে বলা হয় জঞ্জাল খাবার।

মোড়ককৃত মচমচে বিস্কুট বা নুডুল্‌সকে এই খাবারগুলোরই সতেজ, ঘরে তৈরী সংস্করণের মতোই স্বাস্থ্যকর মনে হতে পারে। বিজ্ঞাপন আমাদেরকে তাই বলে। কিন্তু এগুলো সাধারণত অতিরিক্ত অস্বাস্থ্যকর চিনি, লবল, এবং রাসায়নিক দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ। এবং এগুলোতে ঘরে-রান্নর করা খাবার থেকে যে পুষ্টি উপাদানগুলো আমরা পাই তা থাকে না। এগুলোও লেবেনচুষ এবং মোড়কজাত নাস্তার মতোই জঞ্জাল খাবার।

স্বাস্থ্যকর খাবার আসে মাটি থেকে, কারখানা থেকে নয়।

ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ: নতুন খাদ্য ব্যবস্থার রোগ

ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ হলো মানুষ কিভাবে খায় এবং কাজ করে তার পরিবর্তনের দ্বারা সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা। যেখানে মানুষ এখনো তাদের নিজেদের খাবার নিজেরাই সংগ্রহ, উৎপাদন, এবং রান্না করে, এবং কৃষক বা কারিগর হিসেবে কাজ করে সেখানে এ রোগগুলো কদাচিত দেখা যায়। কিন্তু যেহেতু আরও বেশী করে মানুষ তাদের কাজ করার বিষয়টি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছে না, এবং খুবই সামান্য শরীরচর্চা (উদারহরণস্বরূপ, কারখানায় কাজ করা, বা একটি কম্পিউটারের সামনে কাজ করা) করতে পারছে এবং তারা আরও বেশী করে কারখানায় উৎপাদিত খাবারের উপর নির্ভর করছে, তাই এই রোগগুলো এখন সচরাচর দেখা যাচ্ছে। এগুলো কোন জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট নয়, এমনকি এগুলো ছোঁয়াচেও নয়। এগুলো সক্রিয়তার অভাব, জঞ্জাল খাবারের উপর নির্ভরতা, বাড়তি মানসিক চাপ এবং আমাদের জীবনে অসমতার কারণে ঘটে থাকে। এই অবস্থাগুলোতে আমাদের দেহ ভালভাবে কাজ করতে পারে না।

ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ খুবই ভিন্ন দু'টি রোগ হলেও এগুলো হওয়ার পেছনে অনেক কারণগুলোই এক। এই রোগগুলোর প্রতিটিই অন্যটি হওয়ার পিছনে কারণ হতে পারে, এবং এই রোগগুলোর প্রতিটির চিকিৎসা করা ও রোধ করার উপায়গুলোও একই।

ডায়াবেটিস

ডায়াবেটিস হলো এমনই একটি সমস্যা যা হলে দেহ খাবারে থাকা চিনি যথাযথভাবে প্রক্রিয়াজাত করতে পারে না। এর ফলে অন্ধত্ব, অঙ্গহানী, দীর্ঘস্থায়ী সংজ্ঞাহীনতা, বা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। বিভিন্ন ধরনের ডায়াবেটিস এবং কিভাবে এগুলোর চিকিৎসা করা যায় তার উপর আরও তথ্য জানতে দেখুন।

ডায়াবেটিস যুক্তরাষ্ট্রের মতো ধনী দেশগুলোতে সবথেকে সচরাচর দেখা যাওয়া রোগে পরিণত হয়েছে, এবং এটি সারা পৃথিবীতে এখন ধীরে ধীরে সচরাচর দেখতে পাওয়া রোগে পরিণত হচ্ছে। এর খাদ্য সংশ্লিষ্ট কারণগুলোর মধ্যে আছে অতিরিক্ত খাওয়া, অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, এবং অনুশীলনের অভাব। যেখানেই কারখানায় তৈরী, সাদা আটা ও উচ্চমাত্রার চিনিযুক্ত খাবারের রাজত্ব সেখানেই ডায়াবেটিসের বসবাস।

হৃদরোগ ও হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া

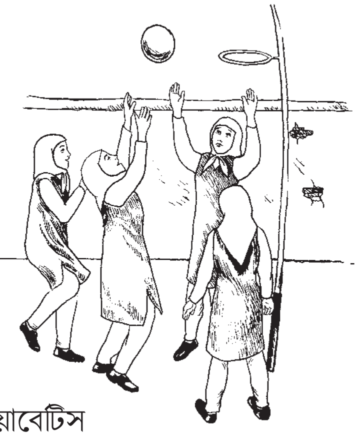
- উচ্চ রক্ত চাপ
- হৃদরোগ
- হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া

এগুলো আসলে মাত্র একটি স্বাস্থ্য সমস্যা: হৃদরোগ-এর বিভিন্ন অংশ। অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং শরীর চর্চার অভাব (সাথে ধূমপান ও মানসিক চাপ) রক্ত নালীগুলোর মধ্যে চর্বি জমা হওয়ার কারণ ঘটায়। ফলে, এই পুরু হয়ে যাওয়া নালীগুলোর মধ্যে দিয়ে রক্ত প্রবাহিত করার জন্য হৃদপিন্ডকে আরও বেশী জোরে রক্ত পাম্প করতে হয় যা উচ্চ রক্তচাপ সৃষ্টি করে। হৃদপিন্ডটি এই সমস্ত খাটুনির পরে ক্লান্ত ও দুর্বল হয়ে যায়। যে রক্ত মুক্তভাবে প্রবাহিত হতে পারে না সেগুলো জমাট বেঁধে যায়, এবং হৃদপিন্ডটি ক্লান্ত হয়ে ও রক্তের প্রবাহ না পেয়ে কাজ করা বন্ধ করে দেয়, যাকে আমরা হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া বলি।

(বাতজনিত হৃদরোগ হৃদরোগের আরও একটি সাধারণ কারণ। এটি শিশু অবস্থায় বাতজনিত জ্বর হবার কারণে ঘটে। শিশুদের পরিচর্যা-এর পৃষ্ঠা ২১ দেখুন)

চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ রোধ ও এর চিকিৎসা করতে আমরা ব্যক্তি হিসেবে এবং আমাদের পরিবারে অনেক কিছুই করতে পারি। কিন্তু সামাজিক ও জাতীয় পর্যায়েও পরিবর্তন করা প্রয়োজনীয়।



অনুশীলন: প্রতিদিন ৩০ মিনিট বা তার বেশী সময়ের জন্য আপনার হৃদপিন্ডের গতিকে বাড়িয়ে তুলবে এমন দ্রুত হাঁটা, নাচা, খেলাধুলা করা, বা যে কোন অনুশীলন আপনার দেহের প্রতিটি প্রক্রিয়ার ভালভাবে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয়। অনুশীলন হাড়গুলোকে মজবুত করে, বলশক্তির একটি অনুভূতি সৃষ্টি করে, মেজাজ ভাল করে, এবং আপনাকে দীর্ঘ সময়ে বেঁচে থাকতে সাহায্য করে।

খাদ্য: প্রচুর পরিমাণে সতেজ সবজি, পূর্ণ দানা, এবং শিমের বীচি হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস রোধ ও চিকিৎসা করার জন্য সবথেকে ভাল।

- লাল মাংস. দুগ্ধজাতীয় খাবার, এবং ডিম স্বাস্থ্যকর খাবার, কিন্তু যদি প্রতিবার খাবারের সময় বা এমনকি প্রতিদিনও খাওয়া হয় তবে এগুলো হৃদরোগ হবার সম্ভাবনাকে আরও এগিয়ে আনে। তাই এগুলোকে সপ্তাহে মাত্র কয়েকবার বা তার থেকে কম বার খাওয়া উচিত।
- মিষ্টি ও প্রক্রিয়াজাত করা শ্বেতসার জাতীয় খাবারের কোন প্রয়োজনীয়তাই নেই, এবং এগুলোকে প্রতিদিন খেলে ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনাই বেশী।
- অল্প পরিমাণে চর্বির প্রয়োজন কিন্তু যদি প্রচুর পরিমাণে খাওয়া হয় তবে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ উভয়ই হতে পারে। লাল মাংস, পাম তেল, তেলে ডুবিয়ে ভাজা খাবার, এবং কারখানায় তৈরী খাবারগুলোই হলো চর্বির মূল অস্বাস্থ্যকর উৎস। এগুলো কম করে খেতে চেষ্টা করুন। বাদাম, আভোকাডো, এবং মাছ হলো চর্বির স্বাস্থ্যকর উৎস এবং এগুলোতে অন্যান্য পুষ্টিউপাদানও থাকে, তাই এগুলো হলো সবথেকে ভাল পছন্দ।

- লবন যদি বেশী পরিমাণে খাওয়া হয় তবে তা হৃদরোগের অবনতি ঘটাতে পারে। আপনার যদি হৃদরোগ বা উচ্চ রক্ত চাপ থাকে তবে নোনতা, মোড়কজাত খাবার এড়িয়ে চলুন। কৌটাজাত খাবারে প্রায় সব সময়েই অতিরিক্ত লবন থাকবে। আপনার খাবারের যখন স্বাদযুক্ত করবেন তখন সামান্য লবনযুক্ত করুন, বা তার পরিবর্তে গুল্মলতা বা মশলা ব্যবহার করুন।

কোক এবং অন্যান্য বোতলজাত বা কৌটাজাত মিষ্টি পানীয় বিশেষ করে অস্বাস্থ্যকর। এগুলো মূলত শুধুমাত্র জল ও চিনির সংমিশ্রণ, ও রং ও স্বাদযুক্ত করার জন্য রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করা হয়। এগুলো প্রতিদিন পান করলে ডায়াবেটিসের সৃষ্টি করতে পারে বা এর অবনতি করতে পারে, দাঁতের ক্ষয় করতে পারে, এবং স্বাস্থ্যের জন্য ভাল না এমন কিছু দ্বারা আপনার পেট ভরিয়ে তোলে।

আপনি যদি মোটা হন: ওজন কমানো আপনাকে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ উভয় থেকেই রক্ষা করতে পারে। ধীরে ধীরে ওজন কমানো অল্প সময়ে অনেক বেশী ওজন কমানোর থেকে নিরাপদ। সবথেকে নিরাপাদ, সবথেকে বেশী দীর্ঘস্থায়ীভাবে ওজন কমানোর উপায় হচ্ছে প্রায়ই শরীর চর্চা করা (সপ্তাহে পাঁচ দিন বা তারও বেশী) এবং শালীন আকারের খাবার খাওয়া। উপরে তালিকাকৃত খাবারগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

আরও দীর্ঘ সময় ও ভালভাবে বেঁচে থাকার আর একটি উপায় হলো ধূমপান ছেড়ে দেয়া। ধূমপান ছেড়ে দেয়া আপনাকে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, এবং ক্যান্সার থেকেও রক্ষা করবে। ধূমপানের বিপদের উপর আরও জানতে মাদক, এ্যালকোহল, এবং তামাক (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।

স্বাস্থ্য একটি জনগোষ্ঠীভিত্তিক বিষয়

আমরা কী খাই এবং কিভাবে আমরা আমাদের জীবন যাপন করি তা আংশিকভাবে আমাদের নিজস্ব চয়নের ফলাফল, কিন্তু আমাদের জন্য কী খাবার, কোন ধরনের কাজ, এবং বাসস্থানের ব্যবস্থা সহজলভ্য এবং সামর্থ্যের মধ্যে তার ফলাফলের উপরও এগুলো নির্ভর করে। আমরা স্বাস্থ্যকর খাওয়া ও শরীরচর্চার অভ্যেস গড়ে তুলতে পারি, কিন্তু আমাদের বাছাই করার সুযোগ প্রায়শই সীমাবদ্ধ। উদাহরণস্বরূপ আমরা কী খেতে চাই ও ভাল খাবার রান্নার জন্য আমাদের কোন সময় আছে কিনা তা হলো একজন ব্যক্তির ক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন এমন অনেকগুলো বিষয়ের ফলাফল: যেমন বিজ্ঞাপন, আমাদের কাজ কিভাবে সংগঠিত হচ্ছে, এবং আমাদের পরিষ্কার জল ও একটি ভাল রান্নাঘরে প্রবেশগম্যতা আছে কিনা। এই অবস্থাগুলো প্রচুর সংখ্যক লোকের বেলায় বিদ্যমান এবং শুধুমাত্র সমবেত সক্রিয়তার মাধ্যমে বা সরকারী নীতি মাধ্যমে পরিবর্তন করা যায়।

পরিবর্তনের জন্য সক্রিয়তার একটি কেন্দ্রীভূত লক্ষ্য থাকতে পারে যেমন কোক বা যে কোন চিনিযুক্ত পানীয় বিদ্যালয়গুলো থেকে সরিয়ে ফেলা, বা সকল ছাত্রছাত্রীদেরকে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রদান করা। কার্যক্রমগুলো শহরজুড়ে হতে পারে যেমন থাইল্যান্ডের ব্যাংক শহর কর্তৃপক্ষের বিনামূল্যে প্রাত্যহিক শরীরচর্চা অধিবেশন পরিচালনা করা, বা নীচের সিক্লোবিয়ার কাহিনী। বড় কৃষিভিত্তিক কোম্পানীর মুনাফাকে অর্জনকে সহায়তা করে এমন নীতিমালার পরিবর্তে ছোট ছোট কৃষক ও স্থানীয় বাজারকে সুবিধা দেবার জন্য জাতীয় ও স্থানীয় নীতিমালা প্রণয়ন করা যেতে পারে। কৃতকার্যতার সাথে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ প্রতিরোধ করা ও এর চিকিৎসার জন্য পরিবর্তন এই সকল স্তরেই অর্জন করতে হবে।

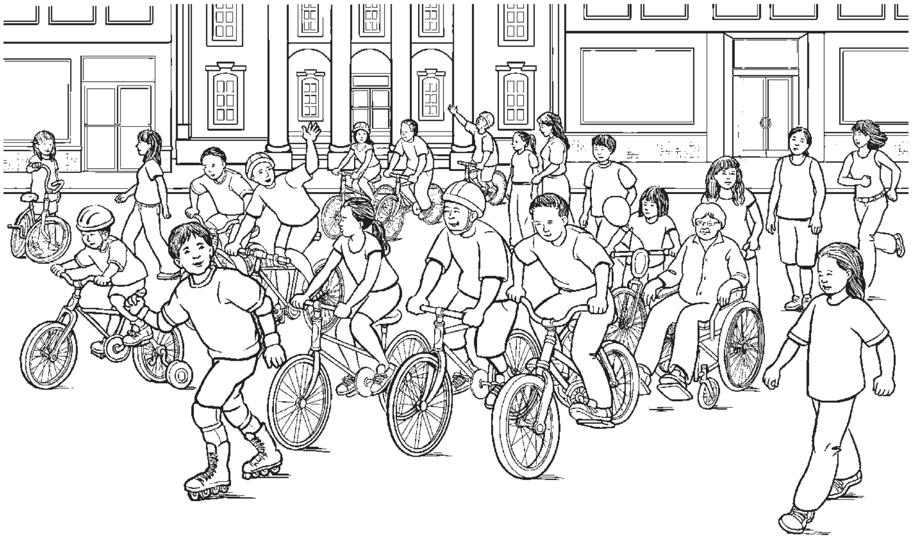
সিক্লোবিয়া

কলোম্বিয়া বোগতার (দক্ষিণ আমেরিকার একটি বিশাল শহর) জনগণ বিপদজ্জনক, জনাকীর্ণ রাস্তা ও দূষিত বায়ুর ব্যপারে হয়রান হয়েছিল। দূরদৃষ্টি সম্পন্ন শহর কর্মকর্তাদের নেতৃত্বে, তারা এবিষয়ে কিছু করার সিদ্ধান্ত নিলো: তারা তাদের শহরের কিছু অংশ গাড়ী ও ট্রাকের আয়ত্ব থেকে ফিরিয়ে নেবে এবং এটিকে জনগণের জন্য বাসযোগ্য করে তুলবে। শহর কর্তৃপক্ষটি শতশত গাড়ী রাখার স্থান ভেঙ্গে ফেলল, ৩০০ কিলোমিটারেরও বেশী পথ নির্মাণ করলো দু'চাকার সাইকেলের জন্য, এবং ব্যস্ততম সময়ে রাস্তায় অনুমোদনকৃত গাড়ীর সংখ্যা সীমাবদ্ধ করে দিলো।

তাদের সবথেকে সবচেয়ে উত্তেজনাপূর্ণ আবিষ্কার (এখন বিশ্বের অনেক শহরেই এর অনুকরণ করা হচ্ছে) হলো সিক্লোবিয়া: প্রতি রবিবার প্রধান সড়কগুলোতে গাড়ী চলাচল বন্ধ করে দেয়া হয়। দু'চাকার সাইকেল চালক, স্কেটিংকারী, হুইলচেয়ার চালক, এবং পদচারীরা এটি দখল করে। বিভিন্ন উদ্যানগুলোতে নাচ ও অনুশীলনের অধিবেশন পরিচালনা করা হয় বিনামূল্যে। বিনামূল্যে সাইকেল ভাড়া দেয়া হয়।

একটি গুরুতর সমস্যার সমাধানে এর আয়োজন করা হয়ে থাকলেও, সিক্লোবিয়া একটি মজার বিষয়। এটি একটি সাপ্তাহিক আনন্দমেলা যেখানে শহরের সকলে আমন্ত্রিত। শিশু ও পিতা-মাতামহ বিভিন্ন উদ্যানগুলোতে একত্রে নাচে, সকল বয়েসের মানুষ সাইকেল চালায়, স্কেট করে, এবং ফাঁকা রাস্তা দিয়ে দৌড়ায় যে রাস্তাগুলো সাধারণতঃ সপ্তাহের অন্যান্য দিনগুলোতে গাড়ীতে জমে থাকে। এটি শরীরচর্চা করা, প্রতিবেশী ও সহকর্মীদের সাথে দেখা হওয়া, এবং নতুন বন্ধু তৈরী করার একটি মজার উপায়। এটি শহুরে জীবন যাপন করার একটি ভিন্ন ও ভাল উপায়।

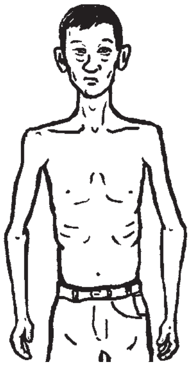
প্রথমে কোন কোন ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এই ধারণারটি বিরোধিতা করেছিল কারণ তারা মনে করেছিল যে এটি যানজটের সৃষ্টি করবে এবং কেনাকাটা করার সময়কে বাধাগ্রস্ত করবে। কিন্তু সিক্লোবিয়া এত জনপ্রিয় হয়েছিল যে তারা অভিযোগ বন্ধ করে দেয়। এখন বোগতার জনগণ তাদের শহরকে সপ্তাহের ৭ দিনই আরও বেশী নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর, এবং আরও বেশী মজার করে তোলার উপায় খুঁজছে।



অসুস্থ্য অবস্থায় খাওয়া

বেশীরভার অসুস্থ্যতা থেকেই নিরাময় হওয়ার জন্য বিশেষ কোন খাবার খাওয়ার প্রয়োজন হয় না। আপনি সুস্থ্য বা অসুস্থ্য যাই থাকেন না কেন স্বাস্থ্যকর খাবারগুলো একই।

একজন সুপুষ্ট ব্যক্তির শক্তিশালী দেহ সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে।



একজন অপুষ্টিতে ভোগা ব্যক্তি প্রায়শই অসুস্থ্য হয়ে উঠতে পারে।

আপনি অসুস্থ্য হলে খাবার এড়িয়ে যাবেন না। খাবার আপনাকে ভাল হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

এইচআইভি

এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তিদের তাদের অসুস্থ্য হবার আগে তারা যে পরিমাণ খাবার খেত তার থেকে বেশী পরিমাণ খাবার খাওয়ার প্রয়োজন যাতে তারা তাদের সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে যথেষ্ট শক্তি অর্জন করতে পারে। এটা করার সবথেকে কার্যকর উপায় হচ্ছে প্রতিদিন বার বার খাবার খাওয়া। প্রোটিন, সবজি, ফল, এবং চর্বি খাওয়া নিশ্চিত করুন কারণ এগুলোর সবগুলোই স্বাস্থ্যবান থাকার এবং সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে প্রয়োজন। সকলের মতোই এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তিদেরও শরীরচর্চা করা প্রয়োজন। এমনকি প্রতিদিন হাঁটলেও আপনার পেশীগুলো সচল থাকবে এবং আপনার হৃৎপিন্ড ভালভাবে রক্ত সঞ্চালন করবে।

আপনি যদি এইচআইভি, মুখ ফুসকুড়ি, শুষ্ক মুখ, গলা সংক্রামণ, বমি বমি ভাব, বা ক্ষুধামন্দার কারণে অসুস্থ্য থাকেন তবে খাওয়া অসম্ভব বলে মনে হতে পারে। আপনি খারাপ অনুভব করলে কিভাবে খাবার খাবেন সে বিষয়ে আরও ধারণা পাবার জন্য) দেখুন।

দুর্ভাগ্যবশতঃ, এইচআইভি ভাল হবার জন্য বিশেষ কোন খাবার নাই। শুধুমাত্র ঔষধই এই ভাইরাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে (দেখুন)।

পিত্তকোষে পাথর এবং পিত্তকোষের রোগ

ভাজা খাবার এবং চর্বি পিত্তকোষে আক্রমণ করে। ভাজার পরিবর্তে খাবার সেদ্ধ, ভাপে তৈরী, বা তাপে সেঁকে তৈরী করুন। আরও বেশী করে সতেজ সবজি ও ফল খান।। (পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন)।

ডাইরিয়া

ডাইরিয়া হলে খাবার খাওয়া বন্ধ করবেন না। খাবার বন্ধ করলে ডাইরিয়া দূর হবে না; এটি অপুষ্টি ও জলশূন্যতার অবস্থার আরও অবনতি করবে (ডাইরিয়ার আসল বিপদ)। ডাইরিয়ার উপরে আরও তথ্যের জন্যে দেখুন। পেটের ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ২৫ দেখুন।

আপনার খাবার থেকে জীবাণূ দূরে রাখুন

আপনার হাত ও খাবার ধোয়ার মাধ্যমে খাবার নিরাপদ রাখা, কীটাণু দূরে রাখা, এবং খাবার নিরাপদভাবে সংরক্ষণ করা আপনাকে পেটের ব্যথা ও ডাইরিয়া থেকে রক্ষা করতে পারে, (জল ও পয়ঃব্যবস্থা: সুস্বাস্থ্যে থাকার চাবিকাঠি, পৃষ্ঠা ৩-৬) দেখুন।

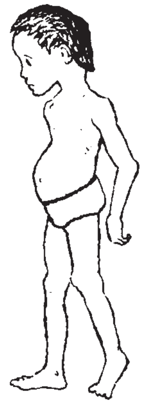
বমি বমি ভাব বা মুখে ব্যথা

আপনি এতো অসুস্থ্য যে খেতে পারছেন না এরকম অনুভূতি হলে তখন কিভাবে পুষ্টি সংগ্রহ করতে হবে সে সম্পর্কে কিছু ধারণা-এ দেয়া হয়েছে।

অপুষ্টি

চিহ্ন

- ধীর বৃদ্ধি ও ছোট আকৃতি
- ক্ষীণতা
- পেশীর ‘ক্ষয়’: দেহ শক্তি যোগান দেয়ার জন্য পেশী থেকে তন্তু ব্যবহার করে
- চিন্তাভাবনা ধীর হয় ও উদ্যামহীনতা দেখা দেয়, কারণ মস্তিষ্ক এর প্রয়োজনীয় শক্তি গ্রহণ করতে পারে না
- আরও বেশী রোগ এবং সংক্রামণ
- প্রায়ই ডাইরিয়া হয়, পুষ্টিহীনতার আরও বেশী অবনতি করে



যে সমস্ত জায়গায় বেশীরভাগ শিশুই অপুষ্টিতে ভোগে সেখানে আপনি হয়তো একজন অপুষ্টিতে ভোগা শিশুকে স্বাভাবিক দেখাচ্ছে ভাবতে পারেন। কিন্তু ছোট আকার, দুর্বলতা, বিসন্ন ব্যক্তিত্ব, এবং অনবরত অসুস্থ্যতা যেমন মোটেও স্বাস্থ্যকর নয় তেমনি তা স্বাভাবিকও নয়।

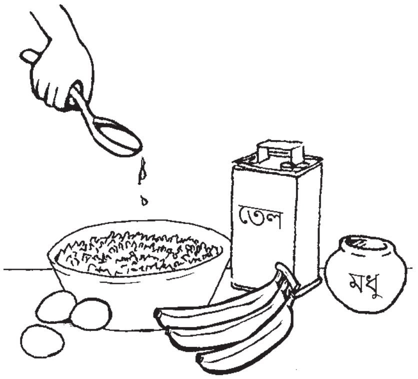
পুষ্টিহীনতা প্রায়ই দেখা যায় এবং এটি প্রায় সময়ই দীর্ঘস্থায়ী। এর মানে হলো অনেক লোকই দীর্ঘ সময়ের জন্য ক্ষুধার্ত থাকে, তাই তারা যত লম্বা হবার কথা তত লম্বা কখনওই হয় না, তাদের যতবার অসুস্থ্য হওয়া উচিত তার থেকে বেশীবার অসুস্থ্য হয়, এবং তাদের ডাইরিয়া, রক্তসল্পতা, এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যসমস্যা ঘন ঘন দেখা দেয়।

চিকিৎসা

আপনার যদি বেশী টাকা-পয়সা নাও থাকে আপনি আরও বেশী ও ভাল খাবার দেয়ার মাধ্যমে দীর্ঘস্থায়ী অপুষ্টিহীনতা রোধ করতে পারবেন।

সদ্যজাত থেকে শুরু করে ৬ মাসের শিশুদের জন্য প্রচুর পরিমাণে বুকের দুধ দিন অন্য কোন কিছু না। অন্যান্য যে কোন খাবার সমস্যাকে আর গুরুতর করে তোলে। শিশুটি বেড়ে উঠতে থাকলে বুকের দুধ চালিয়ে যান এবং অন্যন্য খাবার দিতে থাকুন।

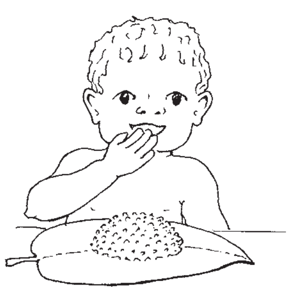
অপুষ্টির চিহ্নযুক্ত সকলের জন্য: উচ্চ-বলশক্তিযুক্ত জাউ দিন। আপনার প্রধান শ্বেতসার জাতীয় খাবার দিয়ে জাউ তৈরী করুন এবং তাতে নীচের জিনিসগুলো মিশান:



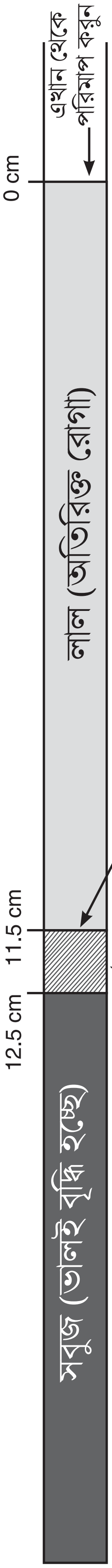
1. প্রোটিন: মাঠকালাইয়ের আটা, চীনাবাদামের মাখন বা অন্য কোন বাদাম বা শিমের বীচির আটা বা কাই। বা রান্না করা শিমের বীচি, ডিম, বা মাছ। বা দুধ, দধি, বা পনির। ব্যয়সাধ্য ও সহজলভ্য যেকোন প্রোটিনযুক্ত খাবার খান।
2. বলশক্তি: এক চামন তেল ও এক চামচ চিনি, মধু বা অন্য যে কোন মিষ্টিকারণ জিনিস মিশান। বা ফল মিশান।
3. ভিটামিন এবং আকরিক: রান্না করা সবজি বা ফল থেকে।

এমনও অনেক সময় আসবে যখন একটি শিশুকে প্রোটিন ও সবজিযুক্ত একটি স্বাস্থ্যকর খাবার দেয়ার মত যথেষ্ট খাবার আপনার নাও থাকতে পারে। তারপরও অন্য কোন খাবার না মিশিয়ে শ্বেতসার জাতীয় খাবার দেয়া এড়িয়ে চলুন। শুধুমাত্র শ্বেতসার জাতীয় খাবার খেয়ে শিশুটির হয়তো পেট ভরেছে মনে হবে কিন্তু সে দুর্বল ও অসুস্থ্য হয়ে বৃদ্ধি পাবে। এক চামচ তেল মিশান। এক চামচ তেল প্রোটিন এবং সবজির ঘাটতি পূরণ করতে পারে না। কিন্তু স্বল্প সময়ের জন্য এটি শিশুটিকে বলশক্তির যোগান দিতে পারে যা শিশুটি শুধু শ্বেতসার জাতীয় খাবার থেকে পায় না।

তার বলশক্তির চাহিদা পূরণের জন্য একটি শিশুকে এই পরিমাণ ভাত খেতে হবে।



কিন্তু যখন তেল মিশানো হয় তখন তার মাত্র এইটুকু খেতে হয়।



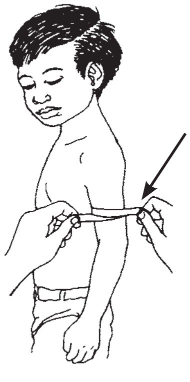
অপুষ্টি আছে কিনা তা জানতে সকল শিশুর পরীক্ষা করুন

শিশুদের দীর্ঘস্থায়ী অপুষ্টি প্রায়শই অলক্ষ্যে থেকে যায়। অপুষ্টির পরিক্ষা করতে, শিশুদের নিয়মিত ওজন নিন এবং তাদের বৃদ্ধি স্বাস্থ্য তালিকাচিত্রের পথ-এর মতো একটি তালিকাচিত্রে লিপিবদ্ধ করুন (শিশুদের জন্য পরিচর্যা এর পৃষ্ঠা ৩২ দেখুন)। আপনার যদি কোন ওজনমাপক যন্ত্র না থাকে তবে অপুষ্টি পরিমাপ করার অন্য আর একটি উপায় হলো শিশু উপরবাহু পরিমাপ করা। প্রায় সময়ই শিশুদের বৃদ্ধি পরিমাপ করার জন্য বিভিন্ন কার্যক্রম বা ক্লিনিক থাকে। এই কার্যক্রমগুলো অপুষ্টি মারাত্মক হয়ে ওঠার আগেই ক্ষুধার্ত শিশুকে প্রাথমিক পর্যায়ে সাহায্য করা নিশ্চিত করার একটি ভাল উপায় হতে পারে।

বাহু পরিমাপ করার জন্য প্রায় ২৫ সেন্টিমিটার সমপরিমাণ এক ফালি কাগজ, প্লাস্টিক, বা কাপড় কাটুন।

আপনার শিশুটি যখন অতিরিক্ত রোগাপাতালা ছিলো, বা প্রচুর পরিমাণে চর্বি ও পেশী আছে সে জায়গাগুলোতে চিহ্ন দিন। ০ সেন্টিমিটারে 'এখান থেকে পরিমাপ শুরু' লিখুন, ১১.৫ সেন্টিমিটারে লিখুন 'অতিরিক্ত রোগা' এবং ১২.৫ সেন্টিমিটারে লিখুন 'ভালভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে'। অথবা অন্য যে কোন চিহ্ন যা ব্যবহার করা আপনার কাছে যুক্তিসংগত লাগে।

যথেষ্ট ওজন বৃদ্ধি হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে ১ থেকে ৫ বছরের বাচ্চাদের উপরবাহু পরিমাপ করার জন্য আপনার তৈরী করা ফালিটি ব্যবহার করুন। (বাহুর এই পরিমাপ কার্যকর হবে না যদি শিশুরা কাশিয়ারকর নামক একধরনের পুষ্টিহীনতায় ভোগে যার ফলে বাহু ও অন্য জায়গা ফুলে যায়। (পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন।)



যখন একটি শিশু বাহুর পরিমাপ ১১.৫ সেন্টিমিটারের কম হয় ('অতিরিক্ত রোগা' দাগের নীচে), বা সে যদি 'স্বাস্থ্য তালিকাচিত্রে যাবার পথে পিছনে থাকে, বা তার যদি পরবর্তী পৃষ্ঠায় বর্ণিত তীব্র অপুষ্টির সমস্ত লক্ষণ দেখা দেয় তবে সে এতটাই পুষ্টিহীনতায় ভুগছে যে পুষ্টিহীনতা নিজেই একটি অসুস্থ্যতায় পরিণত হয়েছে। তার জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন এবং তাকে উচ্চ-বলশক্তিপূর্ণ খাবার যোগান দেয়ার মাধ্যমে আপনি শিশুটির জীবন বাঁচাতে সাহায্য করতে পারেন (পৃষ্ঠা ২৫ দেখুন)।

হলুদ (বিদপচিহ্ন)

একটি শিশুর বাহুর পরিমাপ এখানে হয়
তবে সে পুষ্টিহীনতায় ভোগার ঝুঁকিতে আছে।
তাকে অতিরিক্ত খাবার দিন,
তার বৃদ্ধি পরিবীক্ষণ করুন, এবং তার প্রতি
নিবীড় দৃষ্টি দিন যাতে সে পুষ্টিহীনতায় না ভোগে।
'অতিরিক্ত সরু'রেখা

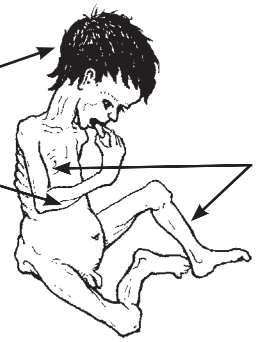
লক্ষ্যনীয়: এই ছবিটি হয়তো বিভিন্ন আকারে ছাপা হতে পারে, তাই একটি রুলার ব্যবহার করে আপনার পরিমাপগুলো সঠিক কিনা তা নিশ্চিত করুন।

মারাত্মক তীব্র পুষ্টিহীনতা

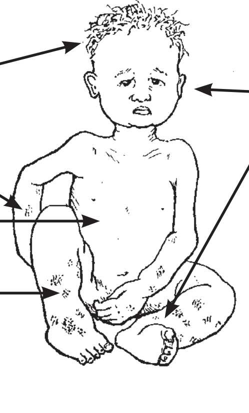
মারাত্মক তীব্র পুষ্টিহীনতা যুদ্ধ, খরা, বা দুর্যোগের সময়ে দেখা যায় কারণ খাবার যোগান বাধাগ্রস্ত হয়। বা যে ব্যক্তি বেশীরভাগ সময়ই ভাল গুণাগুণসম্পন্ন খাবার খেতে পায়নি কিন্তু কোনকিছু তাদের প্রয়োজনীয় খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দেয় বা তাদের প্রয়োজনীয় বলশক্তির পরিমাণ বাড়িয়ে দেয় তার হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যখন ইতোমধ্যেই ক্ষুধার্ত একটি শিশু 'বৃদ্ধি দৌড়' শুরু হয়েছে এবং তাদের আরও বলশক্তি প্রয়োজন। বা যখন ভালভাল খাবার খেতে না পাওয়া ব্যক্তিদের এইচআইভি, ম্যালেরিয়া, লেইশম্যানিয়সিস, হাম, বা অন্য কোন অসুস্থ্যতা দেখা দেয় এবং সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে বলশক্তির জন্য তাদের আরও খাবার খাওয়ার প্রয়োজন হয়। তাই হঠাৎ করেই 'কোন মতে যথেষ্ট' পরিমাণে খাবার খেয়ে যে তারা জীবনধারণ করছিল তা এখন আর যথেষ্ট নয়।

এখানে পুষ্টিহীনতার উপর তথ্যগুলো বিশেষভাবে শিশুদের কেন্দ্র করেই লেখা হয়েছে কারণ তারাই এর কারণে সবথেকে বেশী ভোগে। তারা খুব দুতই ওজন হারায়, এবং তারপর তাদের ক্ষুধামন্দা হয়, এবং তাদেরকে নিরাময় হওয়া ও বেঁচে থাকার জন্য যথা সম্ভব সাহায্য করতে হবে। সাহায্য ছাড়া পুষ্টিহীনতার কারণে সৃষ্ট ক্ষতি তাদেরকে সারা জীবনের জন্য ক্ষতি করতে পারে। বয়স্কদেরও তীব্র পুষ্টিহীনতা হয়, এবং বয়স্কদের জন্য এর চিকিৎসা শিশুদের জন্য চিকিৎসার মতোই এক।

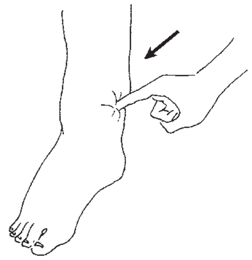
একটি তীব্র পুষ্টিহীনতায় ভোগা শিশু এরকম দেখতে হতে পারে:



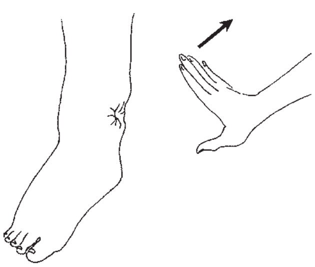
অথবা একটি তীব্র পুষ্টিহীনতায় ভোগ শিশুকে দেখতে এরকম দেখায় :



এই ধরনের পুষ্টিহীনতাকে বলা হয়কাশিয়ারকর।



আপনি যদি গোড়ালীতে চাপ দেন, তবে আপনার আঙ্গুলের চাপে সেখানে টোল পড়ে।



কোন কোন সময় শিশুদের মধ্যে এই দুই ধরনের পুষ্টিহীনতার চিহ্ন দেখা যায়।

এইচআইভি, যক্ষ্মা, কৃমি, বা অন্যান্য দীর্ঘ-মেয়াদী অসুস্থ্যতাযুক্ত ব্যক্তিরা নিয়মিত খাওয়া দাওয়া করলেও অসুস্থ্য হতে পারে। একটি শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি প্রচুর পরিমাণে খাবার খায় কিন্তু তাকে পুষ্টিহীন দেখায় তবে তার হয়তো দীর্ঘ-স্থায়ী অসুস্থ্যতা থাকতে পারে। যে কোন দীর্ঘ মেয়াদী অসুস্থ্যতা নিয়েও স্বাস্থ্যবান থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো বেশী করে খাবার খাওয়া। কিন্তু সমস্যাটির কারণও খোঁজার চেষ্টা করুন।

আশিকা মারাত্মক পুষ্টিহীনতায় ভুগছিল যখন সে প্রথম ক্লিনিকে আসে।

কয়েক সপ্তাহ পর, ভাল খাবার তাকে সুস্থ্য করে তোলে।

এই দুই ছবি একই ২ বছর বয়েসী মেয়ে আশিকাকে দেখাচ্ছে। সে নেপালের কাঠমুন্ডুতে নিউট্রিশনাল রিহ্যাবিলিটেশন হোম (এনআরএইচ)-এ আসে তীব্র পুষ্টিহীনতা নিয়ে। সমৃদ্ধ করা দুধের ফরমুলা এবং স্থানীয় খাদ্য উপকরণের সমন্বয়ে তৈরী মিশ্র খাবারের চিকিৎসার ২৬ দিন পর সে তার বয়স অনুযায়ী যথেষ্ট স্বাস্থ্য অর্জন করে এবং তার মায়ের সাথে বাড়ী ফিরে যায়। এনআরএইচ কোন হাসপাতাল নয়, এটি শুধুমাত্র অনেকগুলো বিছানা, একটি সবজি বাগান, এবং কিছু সংখ্যক যত্নশীল কর্মীসহ একটি বড় ঘর। দারিদ্র, অন্যান্য অসুস্থ্যতা, পুষ্টি সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব, সেই সাথে সাথে যুদ্ধ ও খরা কারণে তীব্র অপুষ্টিতে ভোগা প্রায় ২০টি শিশুকে তারা প্রতিমাসে সাহায্য করে। মায়েরাও তাদের শিশুদের চিকিৎসায় অংশগ্রহণ করে থাকে। তারা পুষ্টি সম্পর্কে শেখে যাতে তারা যখন বাড়ী ফিরে যায় তখন যেন অন্যান্যদের সাহায্য করতে পারে। এরকম খাবার বিতরণ কেন্দ্রগুলো এখানে নিয়ে আসা বেশীরভাগ শিশুরই জীবন বাঁচিয়ে থাকে।

তীব্র পুষ্টিহীনতার চিকিৎসা

একটি তীব্র পুষ্টিহীন শিশুর এক্ষুনি চিকিৎসা সাহায্য প্রয়োজন। আপনার এলাকাতে যদি কোন খাবার বিতরণ কেন্দ্র থাকে তবে শিশুটিকে সেখানে নিয়ে যান, বা আপনাকে নিজেকেই হয়তো এই সেবাটি দিতে হবে। নীচের উপদানগুলোর যোগান দিন:

- খাবার।
- পানীয় (জলপূর্ণতা)।
- উষ্ণতা, বিশেষ করে রাতে।
- ঔষধ।

খাদ্য

দ্রুত বলশক্তি ও পুষ্টি উপাদানের যোগান দিতে অতি মাত্রায় ঘনীভূত খাবার দিন। সাধারণ শ্বেতসার জাতীয় জাউ যথেষ্ট নায়।

আপনি আপনার ঘরে বসেই উচ্চ-বলশক্তিযুক্ত খাবার তৈরী করতে পারবেন। এই ঘরে তৈরী উচ্চ-শক্তির খাবার 'রোগনিরাময় সংক্রান্ত' খাবার যেমন প্লাম্পি'নাট-এর মতো উপকারী এবং হয়তো কোন কোন দিক থেকে ভালও। (পৃষ্ঠা ২৯ দেখুন) এগুলো যে কোন শিশু বা কিশোরের জন্যও ভাল খাবার, কারণ বেড়ে ওঠা ও ভাল থাকার জন্য সকল শিশুদেরই ঘনীভূত বলশক্তি ও পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন।

আপনি যেখানে বাস করেন সেখানকার স্থানীয় খাদ্য উপকরণ ব্যবহার করে চার ধরনের খাবার একত্র করুন: জাউ, প্রোটিন, চর্বি বা তেল, এবং সবজি।

১। শ্বেতসার জাতীয় বলশক্তি জাতীয় খাবার দিয়ে ১ কাপ জাউ তৈরী করুন।

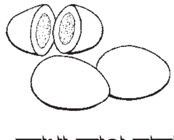
নীচের যে কোন একটি চয়ন করুন

- বাজরা
- ভুট্টা
- চাল
- গম
- কাসাভা
- রাঙ্গা আলু বা আলু

সাধারণতঃ যে শ্বেতসার জাতীয় খাবার আপনি আপনার পরিবারে জন্য তৈরী করেন সেটি ব্যবহার করে ঘন থকথকে করে রান্না করুন (পাতলা ঝোল নয়)।

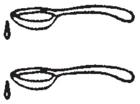
২। একটি উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার এতে মিশান।

নীচের উপাদানগুলোর যে কোনটি চয়ন করুন:



- ২ টেবিলচামচ গুড়ো দুধ
- ১টি ডিম
- আধা কাপ রোস্ট করা, থেঁতলানো বা গুড়ো করা বীচি বা বাদাম
- আধা কাপ রান্না, ভর্তা করা শিমের বীচি, ডাল, বা মটরশুঁটি
- আধা কাপ রান্না করা শিমের বীচি বা মটরের আটা
- আধা কাপ শুকনো থেতলানো মাছ
- আধা কাপ রান্না করা, ছোট ছোট করে কাটা মাংস বা বিভিন্ন অঙ্গের মাংস

৩। ২ টেবিলচামচ চর্বি বা তেল।



এগুলোর যে কোনটি চয়ন করুন:

- যে কোন সবজি বা বাদাম তেল, ঘি, বা অন্য চর্বি জাতীয় জিনিস

৪। আধা কাপ রান্না করা সবজি।

এগুলোর যে কোনটি চয়ন করুন:

- টমেটো
- সবুজ পাতাযুক্ত সবজি
- স্কোয়াশ
- কুমড়া
- সবুজ শিমের বীচি
- সতেজ মটর
- ঢেঁড়স
- বা অন্যান্য সবজি

এই উচ্চ বলশক্তিযুক্ত পায়েস দিনে ৪ বা ৫ বার করে দিন।

একটি পুষ্টিহীন শিশু হয়তো খেতে নাও চাইতে পারে বা হয়তো যেটুকু বলশক্তি আছে তাতে খুব ধীরে খাবার খেতে পারে। প্রতি ঘন্টায় বা দু'ঘন্টায় একবার করে অল্প অল্প খাবার দিন। ধৈর্য্য ধরুন এবং পরিমাণ ঠিক রাখুন। এই উচ্চ-বলশক্তির খাবার শিশুটিকে খাওয়াতে থাকুন যতক্ষণ না পর্যন্ত শিশুটির ওজন বৃদ্ধি না হয় এবং তার বলশক্তি এবং উদ্দীপনা ফিরে পায়।

রান্না করা বা খাবার পরিবেশন করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন, পরিষ্কার পাত্র ব্যবহার করুন, এবং যতটুকু খাবার রান্না করবেন তার পুরোটাই একদিন বা দেড় দিনের মধ্যে খাইয়ে দেবেন। যে কোন খাবারের মতোই উচ্চ-বলশক্তির খাবারও দুত নষ্ট হয়ে যাবে যদি আপনি যেখানে বাস করে সেখানে প্রচুর গরম থাকে।

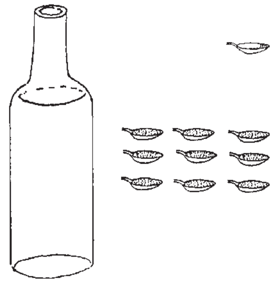
শিশুটি যদি এখনও বুকের দুধ খায়, তবে প্রথমে তাকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং পরে তাকে এই উচ্চ-বলশক্তিপূর্ণ খাবার দিন। ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান — কারণ অপুষ্টিতে ভোগা শিশু হয়তো প্রতিবার খাওয়ানোর সময় যথেষ্ট পরিমাণ খেতে পারার মতো যথেষ্ট সবল নাও হতে পারে।

তাছাড়াও প্রতিদিন তাকে ফল খাওয়ান। যে কোন ফল তাকে ভিটামিনের যোগান দেবে। কিন্তু যদি আপনি পারেন তবে এক একদিন এক এক ধরনের ফল খাওয়ান — যাতে শিশুটি বিভিন্ন রকমের ভিটামিন পেতে পারে।

পানের জন্য পানীয় (জলপূর্ণতা)

বেশীরভাগ পুষ্টিহীন শিশুই ডাইরিয়ার কারণে জলশূন্যতায় ভোগে। তাই একজন মা যদি বুকের দুধ খাওয়ায় তবে যত ঘন ঘন সে পারে তার তা চালিয়ে যাওয়া উচিত।

বুকের দুধের সাথে জলপূর্ণতার পানীয় পান করান। তীব্র অপুষ্টিতে ভোগা একটি শিশুর সাধারণ জলপূর্ণতার পানীয়তে ব্যবহার করা পরিমাণের থেকে একটু কম লবন এবং একটু বেশী চিনি প্রয়োজন। তাই:



- এক লিটার পরিষ্কার জলে
- ১/৪ চা চামচ লবন মিশান

  দ্রবণটি চেখে দেখুন। এটি চোখের জলের থেকে কম নোনতা হওয়া উচিত।
- তারপর তাতে ৯ চা চামচ চিনি মিশান

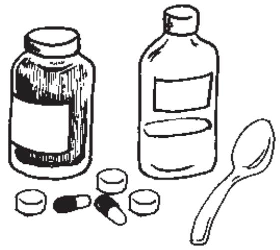
প্রতি কয়েক মিনিট পর পর এক চামচ করে এই দ্রবণটি দিতে থাকুন। একজন পুষ্টিহীন শিশুর হয়তো পান করার মতো যথেষ্ট শক্তি নাও থাকতে পারে। তাই আপনি যখন তার মুখে চামচ দিয়ে এই পানীয়টি তুলে দেবেন তখন তার মাথা তুলে ধরুন।

উষ্ণতা

তীব্র অপুষ্টি থাকলে দেহ নিজেকে যথেষ্ট উষ্ণ করার জন্য যে বলশক্তি প্রয়োজন তা পায় না। নিয়মিত ব্যক্তিটির গায়ের তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। তার গায়ের তাপমাত্রা ফিরে আসা পর্যন্ত বেশ কয়েকদিন তাকে কম্বল দিয়ে ঢেকে রাখুন। রাতের বেলাতেই মানুষের বেশী ঠান্ডা লাগে, তাই সেসময় তার অতিরিক্ত কম্বল প্রয়োজন হবে।

ঔষধ

তীব্র পুষ্টিহীনতা একটি অসুস্থ্যতা এবং এর জন্য ঔষধের প্রয়োজন। তীব্র অপুষ্টিতে ভোগা একটি শিশুর বিভিন্ন সংক্রামণ হওয়ার সম্ভাবনাও অনেক। কিন্তু তার দেহ এতোই দুর্বল যে সে কোন চিহ্ন দেখাতে পারে না, যেসব চিহ্ন সাধারণতঃ আমাদেরকে বলে দেয় যে কেউ একজন অসুস্থ্য হয়েছে। এই কারণে এমনকি তার যদি কোন জ্বর নাও থাকে বা দৃশ্যত কোন সংক্রামণ দেখা নাও যায় সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে তাকে ঔষধ দিন। তীব্র পুষ্টিহীন শিশুকে:



- এ্যামক্সিসিলিন বা অন্য এন্টিবায়োটিক, দিনে ৩ বার, সাত দিনের জন্য, (পৃষ্ঠা ৪১ দেখুন)।
- হামের টিকা দিন (যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে হামের বিরুদ্ধে শিশুটির টিকা দেয়া আছে), টিকা (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।
- ভিটামিন এ সম্পুরক খাদ্য, (পৃষ্ঠা ৩৭ দেখুন).
- দস্তা সম্পুরক খাদ্য, পৃষ্ঠা ৪০ দেখুন।
- মেবেন্ডাজল (আপনি যেখানে থাকেন সেখানে যদি সচরাচর কৃমির সংক্রামণ দেখা যায়), পৃষ্ঠা ৩৪ দেখুন।

শিশুটির দিকে ভাল করে নজর দিন

একটি পুষ্টিহীন শিশুর অবস্থা খুব দ্রুত মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে, এবং তার যত্নশীল মনোযোগ প্রয়োজন।

আপনি যখন পানীয় এবং খাবার দেয়া শুরু করবেন, তখন তার হৃদস্পদন ও নিশ্বাস-প্রশ্বাসের হার পরীক্ষা করে দেখুন (একজন অসুস্থ্য ব্যক্তিকে পরীক্ষা করা - সংকলিত হচ্ছে দেখুন)। আপনি জলপূর্ণতার পানীয় দিতে থাকার সময় যদি এগুলো বেড়ে যায় তবে তা দেওয়া বন্ধ করুন এবং চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন। তার হৃদপিন্ডের হয়তো এই পানীয় মানিয়ে নিতে সমস্যা হচ্ছে।

শিশুটি কি ভাল হচ্ছে? কয়েক দিন পর যদি সে ভাল না হয়, তবে তার কোন সংক্রামণ বা অসুস্থ্যতা আছে যা তার জন্য আরও সমস্যার সৃষ্টি করছে। আপনার হয়তো কোন হাসপাতালে যেতে হবে। এছাড়াও শিশু যদি কোন সময় অচেতন হয়ে যায় (অজ্ঞান হয়ে যায়), তার খিঁচুনী ওঠে, বা তার জ্বর হয়, ৩৮»সে (১০০.৪»ফা) বা তার বেশী তবে অতিরিক্ত সাহায্য গ্রহণ করুন।

বেঁচে থাকা ও ভাল হয়ে ওঠার জন্য শিশুটি কী প্রয়োজন তা শিশুটির প্রাথমিক পরিচর্যাকারীকে বুঝতে সাহায্য করুন। জলপূর্ণতা, খাবার, এবং যে কোন প্রয়োজনীয় ঔষধ ও সেই সাথে সাথে ভবিষ্যতে শিশুকে আরও বেশী করে খেতে কিভাবে সাহায্য করতে হবে সে সম্পর্কে ভালভাবে ব্যাখ্যা করুন। শিশুটিকে খাওয়ানোর সময় পরিচর্যাকারীকে ধৈর্য্য ধরতে ও পরিমাণ অব্যহত রাখার বিষয়ে মনে করিয়ে দিন। শিশুটির খাদ্য ও পরিচর্যার বিষয়ে নজর না দিলে সে দ্রুতই আবার পুষ্টিহীনতার অবস্থায় চলে যাবে। পরিচর্যাকারীকে করণীয় বিষয়গুলো আপনার কাছে বলতে বলুন যাতে আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে সে এগুলো বুঝতে পেরেছে। এবং সাহায্য করতে যা প্রয়োজন আপনি তাই করুন। সাধারণতঃ একটি পুষ্টিহীন শিশুর পরিচর্যার ভার ন্যাস্ত হয় একজন মায়ের কাছে যে ইতোমধ্যেই তার অন্যান্য সন্তানদের দেখাশুনা করছে এবং গৃহস্থালীর কাজ করছে, এবং যে নিজেই যথেষ্ট পরিমাণ খাবার খেতে পারছে না। সেই মাকে সাহায্য করলে শিশুটিকেও সাহায্য করা হবে।

যত ভালভাবেই সে নিরাময় হোক না কে, যে শিশুর তীব্র পুষ্টিহীনতা হয়েছে তার মন ও দেহ বৃদ্ধি পাচ্ছে ও শক্তিশালী হচ্ছে তা নিশ্চিত করার জন্য তাকে নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করতে হবে।

ততক্ষণাৎ খাওয়া-যোগ্য চিকিৎসামূলক খাবার

মানুষ যখন ক্ষুধায় কষ্ট পায় তখন আপনি হয়তো মোড়কজাত, ‘ততক্ষণাৎ খাওয়া-যোগ্য চিকিৎসামূলক খাবার’ (আরইউটিএফ) পেতে পারেন। বিশেষ করে শরণার্থী কেন্দ্রগুলোতে যদি আপনার আর অন্য কিছু না থাকে তবে এই উচ্চ বলশক্তির খাবার জীবনরক্ষাকারী হতে পারে । কিন্তু এগুলোরও সমস্যা আছে। তানজানিয়ার একজন শিশু চিকিৎসক ডা মাসিমো সারভেনতি বহুল পরিচিত আরইউটিএফ প্লাম্পি’নাট সম্পর্কে তার উদ্বেগের বিষয় আমাদের কাছে লিখেছেন:

বড় বড় প্রতিষ্ঠানগুলো প্রতিষ্ঠানগুলো প্লাম্পি’নাট ব্যবহারের বিষয়ে ওকালতি করে কারণ এগুলো শিশুদের জীবন বাঁচায়। হ্যাঁ, আজকে, কিন্তু আগামী কাল কী হবে? তার পরের দিন কী হবে?

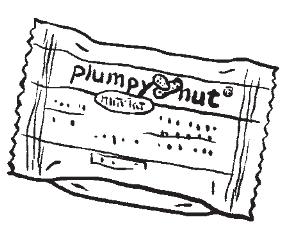
প্লাম্পি’নাট যদি কার্যকর ও ভাল হয় তবে এটি কেন ফ্রান্স-এ তৈরী হয় আর নাইরোবিতে হয় না? বা হারারেতে? বা মুম্বাইয়ে?

মূলজাতীয় বাদামযুক্ত সমৃদ্ধ করা আটা বছরের পর বছর ধরে আফ্রিকার দোকানগুলোতে বিক্রি হয়েছে। কেন প্লাম্পি’নাট আমদানী করার পরিবর্তে এই স্বাস্থ্যকর, স্থানীয় সমৃদ্ধ আটা ব্যবহার করায় উৎসাহ দেয়া হচ্ছে না?

শিশুরা এই প্লাম্পি’নাট-এর মিষ্টতাকে এতো বেশী পছন্দ করেছে যে তারা অন্যান্য সাধারণ খাবারসামগ্রী গ্রহণ করতে রাজী নয়।

(এখানকার মতো) দ্বন্দ্ব বা সংকটপূর্ণ এলাকায় আপনি স্থানীয় বাজারগুলোতে প্লাম্পি’নাট বিক্রি হতে দেখবেন। ডাক্তার, সেবিকা, এবং পুষ্টিবিদ সকলেই প্লাম্পি’নাট দেয়ার বিষয়ে বেশ নিরুদ্বেগ হয়ে উঠেছে।

প্লাম্পি’নাট সম্পর্কে মায়েরা কী মনে করে? আমি ধারণা করছি তারা এটিকে মাদক হিসেবে মনে করে, বা এমনকি তার থেকেও খারাপ ‘ওয়াজুংগু চাকুলা’ (সাদা মানুষের খাবার) যা তাদের খাবার থেকেও অধিকতর ভাল। একটি দুঃখজনক ঘটনা। সুদানে মানুষ একটি পুষ্টিকর মূলজাতীয় বাদাম (ডাকুয়া) দ্বারা তৈরী কাই ব্যবহার করে রান্না করে, কিন্তু তারা তা শিশুদেরকে দেয় না। ডাকুয়া ক্ষুধার্ত শিশুদেরকে বাঁচাতে সাহায্য করতে পরতো, কিন্তু তার পরিবর্তে তারা প্লাম্পি’নাট দেয়।



(সীমানাবিহীন চিকিৎসক (এমএসএফ) দ্বারা চ্যালেঞ্জপ্রাপ্তা হবার পর যে কোম্পনী প্লাম্পি’নাট উৎপাদন করে তারা স্থানীয় কোম্পানীগুলোকে তাদের উৎপাদগুলোকে প্লাম্পি’নাট-এর প্রস্তুতপ্রনালী ব্যবহার করে উৎপাদন করার অনুমতি দিতে সম্মত হয়েছে।)

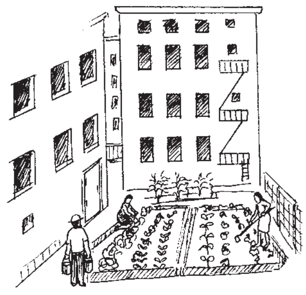
ক্ষুধা নিবারণ করা

আপনার নিজের এলাকাতে আপনি খাবার উৎপাদন, ভালভাবে তা সংরক্ষণ, এবং তা প্রতিবেশীদের সাথে ভাগাভাগি করে খাবার বিষয়ক জরুরী অবস্থার মোকাবেলায় সাহায্য করতে পারেন।

খবার উৎপাদন

আপনি যেখানেই থাকুন না কেন সেখানেই আপনি খাবার উৎপাদন করতে পারবেন। নিজের খাবার নিজেই উৎপাদন করা স্বাস্থ্যকর উপায়ে খাবার খাওয়ার সবথেকে ভাল উপায়গুলোর অন্যতম, এবং তা খাবার কেনার জন্য যখন আপনার কোন অর্থ থাকবে না তখন খাবারের যোগান দেবে।

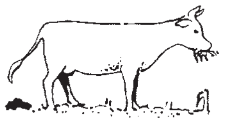
শহুরে বাসিন্দারা ছাদের উপর, খালি জায়গায়, বা জানালার উপর ছোট পাত্রে বা মাটির থলিতে খাদ্য উৎপাদন করে। একটি পাত্রে কয়েকটি মাত্র গাছ, আপনাকে যদিও তেমন বেশী খাবার যোগান দেবে না, কিন্তু এটি শুরু করার একটি উপায় হতে পারে। শিশুরা কোন কিছু উৎপাদন করায় সাহায্য করতে ভালবাসে, এবং উদ্ভিদের পরিচর্যা তাদেরকে শিখাবার জন্য একটি মূল্যবান দক্ষতা। কোন খালি জায়গাতে বাগান তৈরী করতে প্রতিবেশীদের সাথে যোগ দিন এবং তাহলে আপনি আরও বেশী উৎপাদন করতে পারবেন।



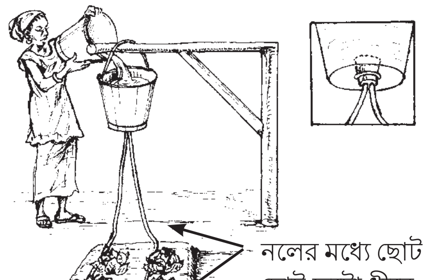
আপনি যদি ইতোমধ্যেই চাষ করে থাকেন, কিন্তু বেশীরভাগ সময়ই অর্থকরী ফসল যেমন তুলা, কফি, চাল, বা কোকা উৎপাদন করেন, তবে আপনার পরিবার বা গ্রামের জন্য সবজি উৎপাদন করুন। অথবা একটি ছোট মাছের পুকুর তৈরী করুন। আপনার অর্থকরী ফসল যদি ভাল ফলন না দেয় বা তার মূল্য কমে যায় তবুও আপনার খাওয়ার জন্য কিছু থাকবে।

আপনার নিজের খাদ্য নিজেই উৎপাদন করার আরও ধারণার জন্য হেসপেরিয়ান-এর পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহায়িকা, অধ্যায় ১৫, (পিডিএফ) দেখুন।

আপনার ফলন উন্নত করুন



- প্রাণীজ সার এবং জৈব সার ব্যবহার করে মাটির মানোন্নয়ন করুন। বানিজ্যিক বা রাসায়নিক সার ফলন বৃদ্ধি করে মাত্র কয়েক বছরের জন্য, তারপর মাটিকে দুর্বল করে এবং জলের উৎসকে দূষিত করে রেখে দেয়। প্রাকৃতিক সার যেমন প্রাণীজ সার বা জৈব সার ধীরে ধীরে দীর্ঘ মেয়াদের জন্য মাটির গুণগত মানের উন্নয়ন করে। একটি ছোট সবজি বাগানের জন্য একটি পাত্রে আপনার সকল উচ্ছিষ্ট খাবার সংগ্রহ করুন যেখানে সেগুলো পঁচে মাটির সাথে মিশে যেতে পারে, এবং মাটির মান বৃদ্ধির জন্য সেই জৈব সার ব্যবহার করুন।



- যত্নের সাথে আপনার জল ব্যবহার করুন। বৃষ্টির জল সংগ্রহ করার চেষ্টা করুন। একটি বড় নিষ্কাশক খন্দ তৈরীর মাধ্যমে জলের অপচয় না করে আপনি যদি একটি লম্বা নল জোগাড় করতে পারেন তবে তাতে এক সারিতে ছোট ছোট অনেকগুলো ফুটো করে প্রতিটি গাছে আলাদা করে জল দিতে পারেন।

- রোগ প্রতিরোধ করতে ও মাটির শক্তি বাড়াতে ফসল পরিবর্তন করুন।
- মটরশুঁটি বা শিমের বীচি চাষ করুন। এগুলো পুষ্টিকর খাবার এবং এগুলো বৃদ্ধির সাথে সাথে মাটিকেও শক্তিশালী করে।

এই বছর ভূট্টা।

আগামী বছর শিমের বীচি।

- কীটনাশক এড়িয়ে চলুন। কীটনাশক বিষ। এগুলো অল্প সময়ের জন্য পোকামাকড় মেরে ফেলে এবং শস্যের উপকার করে, কিন্তু এগুলো যারা নিয়ে নাড়াচাড়া করে ও ব্যবহার করে তাদের ক্ষতি করে। পাখি বা ছোট প্রাণী যেগুলো ঐ পোকামাকড়গুলোকে খাবে তারাও হয়তো অসুস্থ্য হয়ে পরতে পারে। এইসব শিকারীদের ছাড়া অনেক অনেক পোকামাকড় শস্যের ক্ষতি করতে বেঁচে থাকবে। সময়ের আবর্তে পোকামাকড়গুলো আরও শক্তিশালী হবে এবং আরও শক্তিশালী বিষেও তারা বেঁচে থাকবে। এই ব্যয়বহুল রাসায়নিকগুলো বিপজ্জনক এবং যখনই সম্ভব এগুলোকে এড়াতে হবে।

আপনার যদি স্প্রে করার যন্ত্র থাকে তবে সেটিকে ভাল করে পরিষ্কার করুন, তারপর এর মধ্যে ভেষজ তেল ও জল ভরুন। তারপর জাবপোকা ও অন্যান্য পোকমাকড় মারতে ভাল করে ঝাকিয়ে স্প্রে করুন।

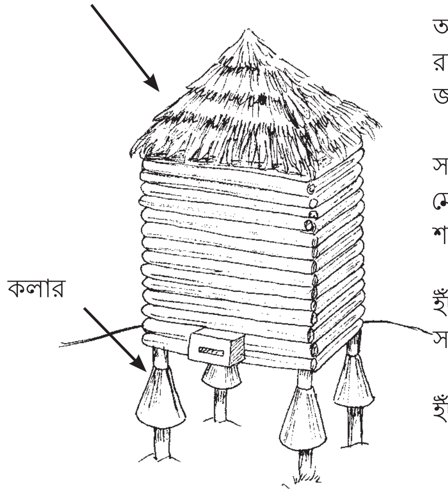
শক্তিশালী বিষ ব্যবহার না করেও কোমল সাবান ব্যবহার করে গাছপালার উপর স্প্রে করলেও পোকামাকড় নিয়ন্ত্রেণে আনা যায়। এমনকি ভেষজ তেলও অনেক পোকমাকড় মেরে ফেলে।

আপনি যে খাবার উৎপাদন করেন তা সংরক্ষণ করুন

খাবার উৎপাদন করে লাভ নেই যদি তা নষ্ট হয়ে যায় বা পোকায় খেয়ে ফেলে। উৎপাদন মৌশুম শেষ হয়ে যাবার পর খাবার নিরাপদ রাখার কিছু ঐতিহ্যবাহী উপায় হলো শুকানো, আচার করা, নোনা করা, এবং গেঁজানো।

শস্যদানা ও শিমের বীচির জন্য

- শস্যকর্তনের পরপরই তা শুকান ও সংরক্ষণ করুন। (শস্যদানা মাঠে ফেলে রাখলে প্রচুর পরিমাণে শস্যহানী হতে পারে।)
- কোন শুকনো জায়গায়, মাটি থেকে উপরে, এবং দৃঢ়ভাবে আঁটকানো যায় এমন কোন পাত্রে শস্যদানা সংরক্ষণ করুন। অনেক বেশী পরিমাণ ফসল তুললে আপনি এরকম একটি উত্থিত চালার তৈরী করতে পারেন। অল্প পরিমাণ হলে তা ব্যারেল বা অন্যান্য বন্ধ পাত্রে সংরক্ষণ করতে পারেন।



আগাছার এলাকা এবং অন্যান্য ঢাকা জায়গা পরিষ্কার করুন। ইঁদুর খাবারের উচ্ছিষ্ট ও রক্ষিত অন্ধকার এলাকার প্রতি আকৃষ্ট হয় যেখানে বাসা বানাতে পারে। এগুলো এই জায়গা থেকে সরিয়ে ফেলুন।

সংরক্ষণের পাত্রগুলোকে ভালভাবে আঁটিকে রাখুন এবং কোন ফুটো হলে দ্রুত এগুলোকে মেরামত করুন। ইঁদুর খুব ছোট ফুঁটোর মধ্যে দিয়ে গলিয়ে যেতে পারে। শস্যদানা সংরক্ষণের পাত্রটি মাটি থেকে উঁচুতে রাখুন।

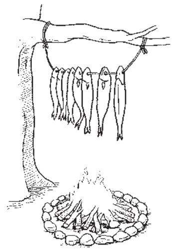
ইঁদুর বেঁয়ে বেঁয়ে উঠতে পারে। সংরক্ষণের পাত্রটিকে কোন কিছু স্পর্শ করে থাকলে তা সরিয়ে ফেলুন এবং এর পায়ার চারপাশে কলার লাগিয়ে দিন।

ইঁদুর তাড়াবার জন্য কুকুর বা বিড়াল পুষুন।

- ভারতের বিভিন্ন অংশে, চাষীরা সংরক্ষিত শস্যদানার সাথে নীম পাতা মিশায়। নীম প্রাকৃতিক এবং নিরাপদ কীটনাশক এবং এগুলো পোকামাকড় দূরে রাখে। ক্যামেরুনে চাষীরা শুকানো বিউলির ডালের সাথে কাঠের ছাই একত্র করে খুব দৃঢ় ভাবে মাটির পাত্রে রেখে সংরক্ষণ করে। ছাই গুবরে পোকা দূরে রাখে। অন্যান্য এলাকায় শুকনো শিমের বীচি তেলের মধ্যে রেখে সংরক্ষণ করা হয়। এগুলো সবই শস্যদানা এবং শিমের বীচি সংরক্ষণ করার এবং পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য আপনার খাবার রক্ষা করার জন্য চমৎকার, নিরাপদ উপায়।
- ভাকুন্দা পড়ে যাওয়া শস্যদানা বিনষ্ট করতে হবে। ভাকুন্দায় বিষ থাকে।

শুকানো

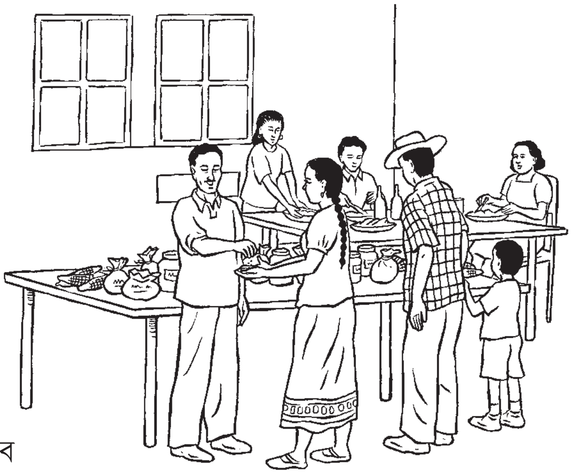
আপনি যখন খাবার ফলাতে বা উৎপাদন করতে না পারবেন তখন শুটকী মাছ, ফল, মাংস, এবং সবজি ভিটামিন, আকরিক, এবং প্রোটিনের যোগান দিতে পারে। মাটি থেকে উপরে রেখে আরও দ্রুত ও কম ধূলা লাগিয়ে শুকাতে পারেন। একটি অগভীর ঢিলা-বুনানের ঝুড়ি, মুরগির বেড়া তৈরীর তার, বা কোন ধরনের কাঠামো দ্বারা বাঁধানো পর্দা নীচ দিয়ে বাতাস বয়ে যেতে সুযোগ দিয়ে খাবারকে আরও দ্রুত শুকিয়ে দেয়। শুকাতে দেয়া খাবারে পোকামাকড় পড়া ও ধূলা লাগা এড়াতে একটি পাতলা কাপড় বা অন্য একটি পর্দা দিয়ে ঢেকে দিন।



শুকানোর জন্য সবজি সাধারণতঃ খুব সামান্য রান্না করতে হবে। সবজি এবং ফল যতক্ষণ না প্রায় বেশীরভাগই শুকিয়ে যায় কিন্তু তবুও সুস্বাদু হবার জন্য যথেষ্ট আদ্রতা থাকে ততক্ষণ শুকান। মাংস এবং মাছ আগুনের উপরে ধরে শুকানো যায়।

শুকানো খাবার কোন অন্ধকার এবং ঠাণ্ডা জায়গায় বন্ধ থলি বা পাত্রে রাখুন।

আপনার প্রতিবেশীর সাথে তা ভাগাভাগি করুন।



কোন কোন জনগোষ্ঠীতে যাদের প্রয়োজন তাদের সাথে খাবার ভাগাভাগি করার একটি প্রথা রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যখন কোন পরিবার ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানে যোগ দেয়, তখন তারা একমুষ্ঠি শস্যদানা ভাগাভাগি করার জন্য নিয়ে আসে। অনেক পরিবারের কাছ থেকে অল্প অল্প পরিমাণে শস্যদানা যোগ হয়ে অনেক বেশী পরিমাণ শস্যদানা সংরক্ষিত হয়। তারপর যদি কয়েকটি পরিবারের শস্য উৎপাদন না হয় তবে সংরক্ষিত ঐ শস্যদানা সংগ্রামরত পরিবারগুলোর জন্য দেয়া হয়। কোন কোন দল স্বাভাবিক 'চাল ব্যাংক' তৈরী করেছে যেখানে পরিবারগুলো শস্য কর্তনের সময় ধান রেখে যায় যাতে শুকনোর সময় অভাবগ্রস্ত পরিবারগুলোকে কর্জ হিসেবে দেওয়া যায়।

জনগোষ্ঠী পর্যায়ে ক্ষুধার স্থানীয় সমাধান

ব্রাজিলের বেলো ওরিযোন্তে এর নাগরিক ও খাদ্য উৎপাদনকারীদের ক্ষুধা ও দারিদ্র দূর করার জন্য কাজ করে যাচ্ছে। ১৯৯০-এর দশকে, স্থানীয় সরকার খাদ্যকে একটি মানবিক অধিকার হিসেবে ঘোষণা দেয়, এবং এই অধিকারকে সমর্থন দিতে তারা একটি নতুন কার্যক্রম শুরু করে। উদাহরণস্বরূপ:

- বিদ্যালয়ের শিশুদের স্বাস্থ্যকর খাবার প্রদান করা হয়।
- প্রতি সপ্তাহে দরিদ্র জনগোষ্ঠি এক ঝুড়ি মৌলিক, পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করতে পারবে।
- এলাকার তিনটি বড় বড় রেস্তরাঁ কম দামে সাধারণ, পুষ্টিকর খাবার পরিবেশন করে। নিয়মিত খদ্দেররা এই রেস্তরাগুলোতে উন্নতির জন্য পরামর্শ দিতে পারে।

- শহর কর্তৃপক্ষ তাদের খাবার কার্যক্রমের জন্য শহরের কাছাকাছি বাস করা ছোট কৃষকদের কাছ থেকে সরাসরি ফল ও সবজি কেনে। এছাড়াও এটি কৃষকদের জন্য একটি বাজার সৃষ্টি করেছে যেখানে কৃষকরা তাদের পন্য একটি ন্যায্য মূল্যে বিক্রি করতে পারে। এর ফলে ছোট কৃষকরা তাদের জায়গাতেই থাকতে পারে, তাই তাদের শহরে যেতে হয় না। এর ফলে শহরে বসবাসকার ব্যক্তিদের জন্য যথাযথ পরিমাণ সতেজ ফল ও সবজির সরবরাহ নিশ্চিত করে।
- ডজন ডজন বাজারে মৌলিক খাবারের দাম অনুসরণ করা হয়। তারপর এই দামগুলো জনসমাগমের জায়গায় এবং দূরদর্শণ ও বেতারে প্রচার করা হয় যাতে মানুষ জানতে পারে যে কোথায় গেলে ভাল দাম পাওয়া যাবে, এবং তাই ব্যক্তিগত বাজারগুলো তাদের মূল ন্যায্য রাখতে বাধ্য হয়।

এই কার্যক্রম খুব দ্রুতই এবং ব্যাপকভাবে বেলো ওরিযোন্তের মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতি করেছে। এই কার্যক্রম শুরু হবার পর থেকে শিশু মৃত্যুর হার অর্ধেকে নেমে এসেছে।

ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে: ঔষধ

কৃমির জন্য ঔষধ

খুব দীর্ঘ সময়ের জন্য কৃমি দূর করার জন্য শুধু ঔষধই যথেষ্ট নয়। ব্যক্তিগত ও জনগোষ্ঠীমূলক পরিচ্ছন্নতাও প্রয়োজনীয়। কৃমির সংক্রামণ খুব দ্রুতই পরিবারের সদস্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে, সুতরাং, একজন ব্যক্তির যদি কৃমি দেখা দেয় তবে পুরো পরিবারেরই চিকিৎসা করা বুদ্ধিমানের কাজ।

মেবেনডাজোল

মেবেনডাজোল বক্রকৃমি, চাবুককৃমি, কেঁচোকৃমি, গুড়াকৃমি (সূতাকৃমি), এবং স্ট্রঙ্গীলয়েড নামের অন্য আর একটি কৃমির বিরুদ্ধে কাজ করে। এটি হয়তো ট্রিকিনোসিসের বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে, কিন্তু এটি এর জন্য সবথেকে ভাল ঔষধ নয়। যদিও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কদাচিৎ দেখা যায়, তবে পেটে ব্যথা বা ডাইরিয়া হতে পারে যদি ব্যক্তিটি প্রচুর পরিমাণে কৃমি দ্বারা সংক্রামিত হয়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসে মেবেনডাজোল ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যে সময়টাই এটি বাড়ন্ত শিশুর ক্ষতি করতে পারে। এক বছরের নীচে শিশুকে এটি খাওয়াবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

গুড়াকৃমির জন্য

- ১ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: ১বার ১০০ মিগ্রা মুখে খাওয়ান। প্রয়োজনে ২ সপ্তাহ পরে আবার একবার খাওয়ান।

কেঁচোকৃমির (এ্যাসকারিস), চাবুককৃমি (ট্রিচুরিস) এবং বক্রকৃমির জন্য

- ১ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: দিনে ২বার করে ১০০ মিগ্রা করে ৩দিন খাওয়ান (সর্বমোট ৬টি বড়ি)। বা একটি ৫০০মিগ্রার বড়ি শুধু একবারের জন্য।

যেখানে এই সংক্রামণ সচরাচর দেখা যায় সেখানে কেঁচোকৃমি দূর করতে

- ১ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: প্রতি ৪ থেকে ৬ মাস পর পর ৫০০মিগ্রা দিন।

ট্রিকিনোসিসের জন্য

- ১ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: দিনে ৩বার করে ২০০ থেকে ৪০০ মিগ্রা ৩দিন পর্যন্ত খাওয়ান। তারপর আরও ১০দিন পর্যন্ত দিনে ৩বার করে ৪০০ থেকে ৫০০ মিগ্রা করে দিন। যদি ব্যথা বা দেখার সমস্যা থাকে তবে তাকে স্টেরয়েড দিন, উদাহরণস্বরূপ প্রতিদিন ৪০ থেকে ৬০ মিগ্রা প্রেডনিসোলন ১০ থেকে ১৫ দিনের জন্য খাওয়ান।

এ্যালবেনডাজোল

এ্যালবেনডাজোল মেবেনডাজোলের মতোই, কিন্তু প্রায়শই এটি উচ্চমূল্যের হয়ে থাকে। একটি বক্রকৃমি, চাবুককৃমি, কেঁচোকৃমি, গুড়াকৃমি, এবং ট্রিকিনোসিসের বিরুদ্ধে কাজ করে। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কদাচিৎ দেখা যায়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসে মেবেনডাজোল ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যে সময়টাই এটি বাড়ন্ত শিশুর ক্ষতি করতে পারে। এক বছরের নীচে শিশুকে এটি খাওয়াবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

গুড়াকৃমি, কেঁচোকৃমির (এ্যাসকারিস), চাবুককৃমি (ট্রিচুরিস) এবং বক্রকৃমির জন্য

➡ ১ থেকে ২ বছর: একবার ২০০মিগ্রার বড়ি দিন।
২ থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: একবার ৪০০ মিগ্রার বড়ি খাওয়ান। প্রয়োজনে ২ সপ্তাহ পর আবার খাওয়ার।

ট্রিকিনোসিসের জন্য

➡ ১ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: ৮-১৪ দিন পর্যন্ত দিনে ২বার করে ৪০০ মিগ্রা। যদি ব্যথা বা দেখার সমস্যা থাকে তবে তাকে স্টেরয়েড দিন, উদাহরণস্বরূপ প্রতিদিন ৪০ থেকে ৬০ মিগ্রা প্রেডনিসোলন ১০ থেকে ১৫ দিনের জন্য খাওয়ান।

পাইরেনটেল পামোয়েট, পাইরেনটেল এমবোনেট

পাইরেনটেল গুড়াকৃমি, বক্রকৃমি, এবং কেঁচোকৃমির (এ্যাসকারিস) বিরুদ্ধে কাজ করে, কিন্তু হয়তো উচ্চমূল্যের হতে পারে। এর ফলে মাঝেমধ্যে বমি, মাথা ঘুরানো, বা মাথাব্যথা হতে পারে। যারা পিপারাজাইন (অন্য আর একটি কৃমি-নাশক ঔষধ) নিচ্ছে এমন কাউকে এটি খাওয়াবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

বক্রকৃমি এবং কেঁচোকৃমির জন্য একবার মাত্র খাওয়ান।
গুড়া কৃমির জন্য একবার খাওয়ান, তারপর ২ সপ্তাহ অপেক্ষা করুন, তারপর আর একবার খাওয়ান।

➡ প্রতি কেজিতে ১০ মিগ্রা খাওয়ান। সুতরাং:
২ বছরের নীচে: ৬২ মিগ্রা খাওয়ান (২৫০ মিগ্রা বড়ির ১/৪)।
২ থেকে ৫ বছর: ১২৫ মিগ্রা খাওয়ান (২৫০ মিগ্রা বড়ির ১/২)।
৬ থেকে ৯ বছর: ২৫০ মিগ্রা বড়ি খাওয়ান (একটি ২৫০ মিগ্রা বড়ি)।
১০ থেকে ১৪ বছর: ৫০০ মিগ্রা বড়ি খাওয়ান (দু'টি ২৫০ মিগ্রা বড়ি)।
১৪ বছরের উপরে: ৭৫০ মিগ্রা বড়ি খাওয়ান (তিনটি ২৫০ মিগ্রা বড়ি)।

ফিতাকৃমির জন্য

বেশ কয়েক ধরনের ফিতাকৃমি আছে। প্রাজিকোয়ান্টেল বা নিক্লোসামাইড সকল ধরনের জন্যই কাজ করে। ফিতাকৃমির সংক্রামণ যদি মস্তিষ্কে হয় বা খিঁচুনীর সৃষ্টি করে তবে ব্যক্তিটির এর পরিবর্তে এ্যালবেনডাজোল এবং খিঁচুনী-রোধী ঔষধ প্রয়োজন, এবং তার সাহায্য গ্রহণ করা উচিত।

প্রাজিকোয়ান্টেল

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

প্রাজিকোয়ান্টেল ক্লান্তি, মাথাঘুরানো, মাথাব্যথা, ক্ষুধামন্দা, এবং বমি বমি ভাব ঘটাতে পারে, কিন্তু এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ফিতাকৃমির চিকিৎসায় ব্যবহৃত স্বল্প মাত্রায় কদাচিত দেখা যায়।

কিভাবে ব্যবহার করতে হবে

গরু ও শুকরের ফিতাকৃমিসহ বেশীরভাগ ধরনের ফিতাকৃমির জন্য

➡ প্রতি কেজিতে মাত্র একবার ৫ থেকে ১০ মিগ্রা ব্যবহার করুন। অথবা বয়স অনুসারে নীচের মাত্রা খাওয়ান:
৪ থেকে ৭ বছর: ১৫০ মিগ্রা খাওয়ান (১/৪ বড়ি), একবার মাত্র।
৮ থেকে ১২ বছর: ৩০০ মিগ্রা দিন, একবার মাত্র।
১২ বছরের উপরে: ৬০০ মিগ্রা দিন, একবার মাত্র।

খর্বকায় ফিতাকৃমির জন্য (এইচ ন্যানা)

➡ প্রতি কেজিতে ২৫ মিগ্রা ব্যবহার করুন। তারপর ১০ দিন পর আবারও একই মাত্রা অনুসরণ করুন। বা বয়স অনুযায়ী নীচের মাত্রা খাওয়ান:
৪ থেকে ৭ বছর: প্রতিবার ৩০০ থেকে ৬০০ মিগ্রা (১/২ থেকে ১টি বড়ি)।
৮ থেকে ১২ বছর: প্রতিবার ৬০০ থেকে ১২০০ মিগ্রা।
১২ বছরের উপরে: প্রতিবার ১৫০০ মিগ্রা করে।

নিক্লোসেমাইড

নিক্লোসেমাইড অন্ত্রের ভিতরে ফিতাকৃমির বিরুদ্ধে কাজ করে, কিন্তু অন্ত্রের বাইরে পুঁজকোষের বিরুদ্ধে কাজ করে না।

কিভাবে ব্যবহার করা হয়

সকালের হাল্কা নাস্তার পর নিক্লোসেমাইড নিন। বড়িগুলোকে ভালভাবে চিবিয়ে গিলে খেতে হবে। ফিতাকৃমির ধরনের উপর নির্ভর করে মাত্রার ব্যাসকম হতে পারে, তাই আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ্যের পক্ষ থেকে হয়তো ভাল পরামর্শ থাকতে পারে। যদি না থাকে তবে, নীচের মাত্রা ব্যবহার করুন।

নীচের মাত্রাগুলো ভাল করে চিবিয়ে গিলে ফেলুন। যদি, ছোট শিশু এখনো চিবাতে না পারে, তবে বড়িগুলোকে গুড়ো করে সামান্য বুকের দুধ বা খাবারের সাথে মিশ্রণ করুন।

➡ দুই বছরের নীচে: একবার মাত্র ৫০০মিগ্রা বড়ি খাওয়ান।
দুই থেকে ৬ বছর: একবার মাত্র ১ গ্রাম (১০০০মিগ্রা) বড়ি খাওয়ান।
৬ বছরের উপরে: একবার মাত্র ২ গ্রাম বড়ি খাওয়ান।

ভিটামিন ও আকরিক সম্পূরক

মিশ্র (বা বহু) ভিটামিন

পুষ্টিকর খাবারই ভিটামিনের সবথেকে ভাল উৎস। কিন্তু যখন পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার পাওয়া যায় না বা গর্ভাবস্থায় যখন নারীদের পুষ্টি গ্রহণের চাহিদা থাকে অনেক বেশী তখন মিশ্র ভিটামিন সম্পূরক ব্যবহার করতে হবে।

ভিটামিন এবং আকরিক সম্পূরক বিভিন্ন আকারে আসে, কিন্তু বড়িগুলো সাধারণতঃ স্বল্পমূল্যের হয়। মিশ্র ভিটামিনের ইঞ্জেকশন অপ্রয়োজনীয়, অর্থের অপচয়, এবং অপ্রয়োজনীয় ব্যথা ও সংক্রামণ ঘটাতে পারে। বলবর্ধক ও অমরত্ব সুধাতেও প্রায়শই সবচেয়ে প্রয়োজনীয় ভিটামিন থাকে না এবং এগুলো সাধারণতঃ স্বল্প যে পরিমাণ উপকার করে তার তুলনায় অতিরিক্ত উচ্চমূল্যের।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

অনেক মিশ্র ভিটামিনের বড়ি প্রতিদিন ১ টি করে ব্যবহার করা হয়, কিন্তু নির্দেশনার জন্য মোড়ক গায়ে লেখা পড়ুন।

ভিটামিন এ, রেটিনল

রাতকানা রোগ এবং জেরোপথালমিয়া রোধ করার জন্য।

যেখানে রাতকানা রোগ এবং জেরোপথালমিয়া সচরাচর দেখা যায়, সেখানে অনেক হলুদ ফল এবং সবজি, গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় খাবার, এবং ডিম এবং যকৃত জাতীয় খাবার প্রয়োজন। যেহেতু এটি সর্বদা সম্ভব নয় - কমপক্ষ্যে স্বল্প মেয়াদে হলেও - শিশুদেরকে এবং নতুন মায়েদেরকে প্রতি ৬ সপ্তাহে ভিটামিন এ সংম্পূরক দেয়া বুদ্ধিমানের কাজ।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

খাবার থেকে আপনি সাধারণতঃ অনেকবেশী ভিটামিন এ পাবেন না। কিন্তু ক্যাপসুল, বড়ি, বা তেল আকারে অতিরিক্ত গ্রহণ করা বিপজ্জনক। সুপারিশকৃত পরিমাণের বেশী ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

ছোট শিশুদের জন্য আপনি বড়ি গুড়া করে সামান্য বুকের দুধের সাথে মিশাতে পারেন। অথবা ক্যাপসুল কেটে চাপ দিয়ে তরল ভিটামিন শিশুর মুখে দিয়ে দিতে পারেন।

ভিটামিন এ'র ঘাটতি রোধ বা চিকিৎসা করতে

➡ ৬ মাস থেকে ১ বছর: একবারে ১ লাখ ইউনিট মুখে খাইয়ে দিন।
১ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: একবারে ২ লাখ ইউনিট মুখে খাইয়ে দিন। প্রতি ৬ মাস পর পর একই পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
মায়েদের জন্য: জন্ম দেয়ার ৬ সপ্তাহের মধ্যে ২ লাখ ইউনিট মুখে খাইয়ে দিন। ভিটামিন এ মা'কে রক্ষা করে এবং বুকের দুধের সাহায্যে শিশুর মধ্যেও স্থানান্তরিত হয়।

হামযুক্ত শিশুদের জন্য
ভিটামিন এ হামের দু'টো সচরাচর দেখতে পাওয়া জটিলতা নিমোনিয়া এবং অন্ধত্ব রোধ করে।

➡ ৬মাস থেকে ১ বছর: দুই দিনের জন্য দিনে একবার করে ১ লাখ ইউনিটি মুখে খাইয়ে দিন।
এক বছরের উপরে: দুই দিনের জন্য দিনে একবার করে ২ লাখ ইউনিটি মুখে খাইয়ে দিন।

(শিশুটি যদি ইতোমধ্যেই ভিটামিন এ এর একটি মাত্রা বিগত ৬ মাসের মধ্যে নিয়ে থাকে তবে এই মাত্রাটি মাত্র ১ দিনের জন্য তাকে দিন।)

কেউ যদি তীব্রভাবে অপুষ্টিতে ভোগে বা ইতোমধ্যেই তাদের দৃষ্টি হারাতে শুরু করেছে, তবে ২ সপ্তাহ পর এই মাত্রাটির পুনরাবৃত্তি করুন।

ভিটামিন বি৬, পাইরিডক্সিন

আইসোনাইজিড দ্বারা চিকিৎসা করা যক্ষ্মা আক্রান্ত ব্যক্তির কোন কোন সময় ভিটামিন বি৬ এর ঘাটতি হতে পারে। ভিটামিন বি৬-এর ঘাটতির লক্ষণগুলোর মধ্যে আছে: হাত বা পায়ে ব্যথা বা টনটন করে, পেশীতে টান পড়া, বিচলিত ভাব, ঘুমের সমস্যা।

কিভাবে ব্যবহার করতে হবে

ব্যক্তিটি যেদিন আইসোনাইজিড সেবন করবে তার প্রতি দিন তাকে ভিটামিন বি৬ দিন।

বি৬-এর অভাব রোধ করতে

➡ শিশু এবং ছোট বাচ্চা: প্রতিদিন ১০ মিগ্রা দিন।
বড় শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক: প্রতিদিন ২৫ মিগ্রা দিন।

বি৬-এর অভাব রোধ করতে

➡ সদ্যজাত থেকে ২ মাস পর্যন্ত: দিনে একবার ১০মিগ্রা করে দিন যতদিন ঘাটতির চিহ্ন দেখা যায়।
২ মাস থেকে বড় শিশুদের জন্য: দিনে তিনবার ১০ থেকে ২০মিগ্রা করে দিন যতদিন ঘাটতির চিহ্ন দেখা যায়।
প্রাপ্তবয়স্ক: দিনে তিনবার ৫০মিগ্রা করে দিন যতদিন ঘাটতির চিহ্ন দেখা যায়।

আয়োডিন

আয়োডিনযুক্ত লবন এবং সামুদ্রিক খাবার আয়োডিন পাবার সবথেকে ভাল উপায়। যেখানে এগুলো পাওয়া অসম্ভব এবং যেখানে গলগন্ড বা হাইপোথাইরয়ডইজম (ক্রেটিনিজম) আছে সেখানে আয়োডিনের সম্পূরক দিতে পারেন।

কিভাবে ব্যবহার করা যায়

ক্যাপসুলের সাথে:

সদ্যজাত থেকে ১ বছর: বছরে একবার ১০০ মিগ্রা দিন।

➡ আপনার যদি ২০০ মিগ্রার ক্যাপসুল থাকে তবে তা কেটে খুলুন এবং এর ভিতরের তরলপদার্থগুলো একটি ছোটো কাপের মধ্যে চেপে ঢালুন, এবং শিশুটিকে এই তরল পদার্থের ১/২ খাওয়াতে চেষ্টা করুন। একদম অর্ধেক খাওয়াতেই হবে তেমন নয় তবে ছোট বাচ্চাদের পুরোটাই খাওয়াবেন না।
১ থেকে ৫ বছর: বছরে একবার ২০০ মিগ্রা দিন।
৬ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: বছরে একবার ৪০০ মিগ্রা দিন।
গর্ভবতী নারীদের জন্য, তাদেরকে গলগন্ড থেকে এবং তাদের শিশুদেরকে প্রতিবন্ধিতা থেকে রক্ষা করতে: গর্ভাবস্থায় একবার ৪০০ মিগ্রা বড়ি খাওয়ান। গর্ভাবস্থার যত প্রথমাবস্থায় সম্ভব তত ভাল, কিন্তু যে কোন সময়ই দেয়া যায়।

আয়োডিনযুক্ত তেলের সাথে:

➡ ১ থেকে ৫ বছর: বছরে একবার ০.৫ মিলি (২৪০ মিগ্রা) দিন।
৬ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক: বছরে একবার ০.৫ থেকে ১ মিলি (৪৮০ মিগ্রা) দিন।
গর্ভবতী নারী: গর্ভাবস্থার যত প্রথমাবস্থায় সম্ভব একবার ১ মিলি খাওয়ান। জন্ম দেবার এক বছর পর আবার দিন।

আয়রন, ফেরাস সালফেট, ফেরাস গ্লুকোনেট

রক্ত স্বল্পতার বেশীরভাগ ধরনেরই চিকিৎসা বা প্রতিরোধে ফেরাস সালফেট উপকারী। মুখে ফেরাস সালফেট খাওয়ার মাধ্যমে চিকিৎসায় কমপক্ষে তিন মাস সময় লাগে।

আয়রন ভিটামিন সি-এর সাথে খেলে ভাল কাজ করে (হয় ফলফলাদি এবং সবজি খাওয়ার মাধ্যমে বা ভিটামিন সি বড়ি খাওয়ার মাধ্যমে)।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

আয়রন মাঝে মধ্যে পেটে গোলমাল ঘটায়, এবং এটি খাবারের মাধ্যমে গ্রহণ করাই সবথেকে ভাল। এছাড়াও এটি কোষ্ঠকাঠিন্য ঘটায় বিশেষভাবে বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে, এবং একটি মলের রংকে কালো করে ফেলতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের বিষয়ে পেটের ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ৩৭-এ পরামর্শ দেখুন।

তরল আয়রন সম্পূরক পান করলে পরে দাতের রং কালো হয়ে যায়। একটি নলের মাধ্যমে এটি পান করুন এবং তারপর দাঁত মাজুন।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

মাত্রাটি যে সঠিক তা নিশ্চিত হোন। অতিরিক্ত ফেরাস সালফেট বিষাক্ত। তীব্র পুষ্টিহীনতায় ভোগা ব্যক্তিকে আয়রন খাওয়াবেন না। তাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

বিভিন্ন আকারের আয়রনে এই আকরিকের ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ দেয়া থাকে। উদাহরণস্বরূপ, একটি ৩০০ মিগ্রার ফেরাস সালফেট বড়িতে প্রায় ৬০ মিগ্রা আয়রন থাকে। কিন্তু একটি ৩২৫ মিগ্রার বড়িতে ৩৬ মিগ্রা আয়রন থাকে। তাই আয়রনের আসল পরিমাণ জানতে আপনার বড়ি, সিরাপ, বা অন্যান্য আয়রন সম্পূরকের মোড়কের লেখা পড়ুন।

গর্ভবতী ও বুকের দুধদানকারী একজন নারীর রক্তসল্পতা রোধ করতে

- প্রতিদিন ৩০০ মিগ্রার ফেরাস সালফেট (৬০ মিগ্রা আয়রন) দিন। আয়রন ও ফলিক এ্যাসিডের সম্পূরকের মিশ্রণ আরও ভাল কাজ দেয়, কারণ ফলিক এ্যাসিড জন্ম ত্রুটি রোধ করতে সাহায্য করে এবং গর্ভবতী নারী এবং গর্ভবতী হবার পরিকল্পনা গ্রহণ করেছে এমন নারীদেরও এটি নেয়া উচিত।

একজন যে ইতোমধ্যেই রক্তস্বল্পতায় ভুগছে তার চিকিৎসা করতে:

- দিনে একবার ফেরাস সালফেট দিন, বা যদি পেটের গন্ডগোল শুরু হয় তবে এটিকে দুই মাত্রায় ভাগ করুন:

বয়স অনুসারে ফেরাস সালফেটের মাত্রা

বয়স শ্রেণী	প্রতি মাত্রা কত খানি	কতোটি ৩০০ মিগ্রার বড়ি	মোট কতোখানি আয়রন
দুই বছরের নীচে	১২৫ মিগ্রা ফেরাস সালফেট	আয়রন সিরাপ, বা একটি ৩০০ মিগ্রার ফেরাস সালফেট বড়িকে 1/4 ভাগ করে গুড়া করে বুকের দুধের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করুন।	২৫ মিগ্রার আয়রন দেবার মত যথেষ্ট খাওয়ান
২ থেকে ১২ বছর	৩০০ মিগ্রা ফেরাস সালফেট	ফেরাস সালফেটের ১টি ৩০০ মিগ্রার বড়ি	৬০ মিগ্রার আয়রন দেবার মত যথেষ্ট খাওয়ান
১২ বছর থেকে প্রাপ্তবয়স্ক	৬০০ মিগ্রা ফেরাস সালফেট	ফেরাস সালফেটের ২টি ৩০০ মিগ্রার বড়ি	১২০ মিগ্রার আয়রন দেবার মত যথেষ্ট খাওয়ান

দস্তা

দস্তা একজন ডাইরিয়াযুক্ত ব্যক্তিকে দ্রুত ভাল হয়ে ওঠায় সাহায্য করে। এটিকে জলপূর্ণতার দ্রবণের সাথে করে দেয়া উচিত পৃষ্ঠা ২৭ দেখুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

শিশুদের জন্য বড়িগুলোকে গুড়ো করে বুকের দুধ বা অল্প পরিমাণ জলে মিশানো যেতে পারে। আপনি হয়তো একটি 'চট করে গুলে যাওয়া' বড়ি পেতে পারেন যা দ্রুত ও সহজেই তরলের মধ্যে গুলে যায়।

➡ সদ্যজাত থেকে ৬ মাস: ১০ থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত দিনে একবার ১০ মিগ্রা দিন
৬ মাসের বেশী: ১০ থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত দিনে একবার ২০ মিগ্রা দিন

এন্টিবায়োটিক সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করে

কট্রিমক্সাজোল, ট্রিমেথোপ্রিম/সালফামেথোক্সাজোল, টিএমপি-এসএমএক্স

২ এন্টিবায়োটিকের একটি সংমিশ্রণ কট্রিমক্সাজোল দামে কম এবং বিভিন্ন ধরনের সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করে। এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ঔষধ এবং এটি এইচআইভি'র সংক্রামণের কারণে দেখা দেয়া বিভিন্ন রকমের সংক্রামণ রোধ করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

৬সপ্তাহের কম বয়সের শিশু ও গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসের সময় কট্রিমক্সাজোল দেয়া এড়িয়ে চলুন। এই ঔষধে এ্যালার্জি সচরাচর দেখা যায়। এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার চিহ্ন হিসেবে জ্বর, শ্বাসকষ্ট, বা ফুসকুড়ি দেখা যায়। যদি ফুসকুড়ি দেখা যায় বা আপনার যদি মনে হয় যে এ্যালর্জি দেখা যেতে পারে তবে এটি ব্যবহার করা বন্ধ করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হবে

কট্রিমক্সাজোলে থাকা দু'টি ঔষধের প্রত্যেকটিই ভিন্ন ভিন্ন ক্ষমতায় কিনতে পাওয়া যায়। সুতরাং এটায় হয়তো লেখা থাকতে পারে ২০০/৪০ (মানে ২০০ মিগ্রা সালফামেথোক্সাজোল এবং ৪০ মিগ্রা ট্রিমেথোপ্রিম) বা ৪০০/৮০ বা ৮০০/১৬০। কোন কোন সময় একটি মাত্রাকে হয়তো শুধুমাত্র ট্রিমেথোপ্রিমের পরিমাণ (দ্বিতীয় সংখ্যাটি) উল্লেখ করেই বর্ণিত হতে পারে।

➡ ৬ সপ্তাহ থেকে ৫ মাস: সালফামেথোক্সাজোল ১০০ মিগ্রা + ট্রিমেথোপ্রিম ২০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৫দিনের জন্য দিন।
৬ মাস থেকে ৫ বছর: সালফামেথোক্সাজোল ২০০ মিগ্রা + ট্রিমেথোপ্রিম ৪০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৫দিনের জন্য দিন।
৬ থেকে ১২ বছর: সালফামেথোক্সাজোল ৪০০ মিগ্রা + ট্রিমেথোপ্রিম ৮০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৫দিনের জন্য দিন।
১২ বছরের উপরে: সালফামেথোক্সাজোল ৮০০ মিগ্রা + ট্রিমেথোপ্রিম ১৬০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৫দিনের জন্য দিন।

এ্যামক্সিসিলিন

এ্যামক্সিসিলিন একটি বিস্তৃত-পরিসরের পেনিসিলিন, যার মানে হলো যে এটি অনেক ধরনের ব্যাক্টেরিয়াকে মেরে ফেলে। এটির পরিবর্তে সাধারণতঃ এম্পিসিলিন ব্যবহার করা যায়। আপনি যখন এই বইয়ে এ্যামক্সিসিলিনের সুপারিশ দেখবেন, তখন বুঝবেন যে আপনি এর বদলে এর সঠিক মাত্রায় প্রায় ক্ষেত্রেই এম্পিসিলিন ব্যবহার করতে পারবেন। উভয়ই খুবই নিরাপদ এবং বিশেষভাবে কোলের বাচ্চা ও ছোট শিশুদের জন্য খুবই কার্যকরী।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এ্যামক্সিসিলিন প্রায়শই বমি বমি ভাব এবং ডাইরিয়ার (কিন্তু এম্পিসিলিন যতটা করে ততটা নয়) কারণ ঘটায়। যাদের ইতোমধ্যেই ডাইরিয়া আছে তাদেরকে যদি এর পরিবর্তে অন্য আর একটি এন্টিবায়োটিক দিতে পারেন তবে এটি দেয়া এড়িয়ে চলুন।

অন্য আর একটি সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো ফুসকুড়ি ওঠা। কিন্তু একটি উঁচু হওয়া, চুলকানো গোটা যেগুলো কয়েক ঘন্টার মধ্যে আসে আবার চলে যায় সেগুলো হয়তো পেনিসিলিন এ্যালার্জির চিহ্ন। ততক্ষণাৎ ব্যক্তিকে পেনিসিলিন দেয়া বন্ধ করুন, এবং ব্যক্তিটিকে আর কখনওই পেনিসিলিন ঔষধ দেবেন না। ভবিষ্যতে এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়তো আরও মারাত্মক হতে পারে এবং এমনকি জীবনের প্রতি হুমকিস্বরূপ হতে পারে। কোন কোন সমস্যার ক্ষেত্রে এর পরিবর্তে ইরিথ্রোমাইসিন ব্যবহার করা যেতে পারে। পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ৪৫ দেখুন। হামের মতো দেখতে, এবং ঔষধ শুরু করার সাধারণতঃ এক সপ্তাহ পর ওঠা এবং চলে যেতে কয়েক সপ্তাহ লাগে এমন সমতল ফুসকুড়িগুলো যে এ্যালার্জিরই প্রতিক্রিয়া তা নাও হতে পারে। কিন্তু এই ফুসকুড়িগুলো এ্যালার্জি থেকে হয়েছে কিনা তা নিশ্চিতভাবে জানা অসম্ভব, তাই সাধারণতঃ ঔষধ নেয়া বন্ধ করে দেয়াই সবথেকে ভাল।

গুরুত্বপূর্ণ

এ্যামক্সিসিলিন প্রতিরোধক্ষমতা আরও বেশী করে বৃদ্ধি পাচ্ছে। আপনি কোথায় বাস করেন তার উপর নির্ভর করে এটি হয়তো স্টাফিলোকক্কাস, গনোরিয়া, শিগেলা, বা অন্যান্য সংক্রামণের বিরুদ্ধে আর কখনওই কাজ করবে না।

কিভাবে ব্যবহার করা যায়

এ্যামক্সিসিলিন ভাল কাজ করে যদি মুখে খাওয়া হয়। একটি কোলের শিশুকে একটি বড়ি বা একটি ক্যাপসুল দিতে বড়িটি গুড়ো করুন বা ক্যাপসুলটি খালি করে ফেলুন এবং আপনি যে পরিমাণ চান তা পেতে সেগুলোকে ভাগ করুন। তারপর এটিকে অল্প একটি বুকের দুধের সাথে মিশ্রিত করুন। তারপর শিশুকে একটি কাপ বা চামচে করে দুধ এবং ঔষধ খাইয়ে দিন।

অন্য যে কোন এন্টিবায়োটিকের মতোই এই ঔষধগুলোকে এখানে দেখানো সবচেয়ে কম সংখ্যক দিনের জন্য খাওয়ান। তারপরও ব্যক্তিটির যদি সংক্রামণের চিহ্ন থাকে, তবে তাকে একই পরিমাণে ঔষধ সংক্রামণের সকল চিহ্ন চলে যাবার কমপক্ষে ২৪ ঘন্টা না পার হওয়া পর্যন্ত চালিয়ে যেতে দিন। ব্যক্তিটি যদি সর্বোচ্চ সংখ্যক দিনের জন্য ঔষধ খেয়ে থাকে কিন্তু তারপরও সে অসুস্থ্য থাকে তবে তাকে এন্টিবায়োটিক দেয়া বন্ধ করুন এবং চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন।

এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য তালিকায় থাকা পূর্ণ সংখ্যার দিনগুলো পর্যন্ত ঔষধ খাওয়ান।

ঠিক তেমনিভাবে কতটুকু এন্টিবায়োটিক নিতে হবে তা নির্ভর করে ব্যক্তির বয়স বা তার ওজনের উপর এবং সংক্রামণের তীব্রতার উপর। সাধারণভাবে, রোগা-পাতলা ব্যক্তির জন্য বা কম তীব্র সংক্রামণের জন্য কম পরিমাণটি ব্যবহার করুন, এবং ভারী ব্যক্তির জন্য বা আরও বেশী তীব্র সংক্রামণের জন্য বেশী পরিমাণটি ব্যবহার করুন।

➡ দিন দু'টি মাত্রায় ভাগ করে প্রতি কেজিতে প্রতিদিন ৪৫ থেকে ৫০ মিগ্রা করে দিন। আপনি যদি ব্যক্তিটির ওজন নিতে না পারেন তবে বয়স অনুসারে মাত্রা হবে:
৩ মাসের নীচে: ৭ থেকে ১০ দিনের জন্য ১২৫ মিগ্রা করে দিনে ২বার করে দিন।
৩ মাস থেকে ৩ বছর: ৭ থেকে ১০ দিনের জন্য ২৫০ মিগ্রা করে দিনে ২বার করে দিন।
৪ থেকে ৭ বছর: ৭ থেকে ১০ দিনের জন্য ৩৭৫ মিগ্রা করে দিনে ২বার করে দিন।
৮ থেকে ১২ বছর: ৭ থেকে ১০ দিনের জন্য ৫০০ মিগ্রা করে দিনে ২বার করে দিন।
১২ বছরের উপরে: ৭ থেকে ১০ দিনের জন্য ৫০০ থেকে ৮৭৫ মিগ্রা করে দিনে ২বার করে দিন।