প্রথম পৃষ্ঠা:

ভিটামিন "এ" ওয়ালা খাবারলা অপুষ্টিজনিত কানা রোগ দূর করির পায়

ভিটামিন "এ"

ভিটামিন "এ" ওয়ালা খাবারলা

রাইতকানা ওষুখের চিকিৎসা না হইলে ছাওয়ালা কানা হয়া যায়

পরের পৃষ্ঠা:

ভিটামিন "এ" ওয়ালা খাবারলা অপুষ্টিজনিত কানা রোগ দূর করির পায়

ভিটামিন "এ" র অভাবতে ভারতবর্ষত মেলা ছাওয়া কানা হয়া যায়। ছাওয়া আর গর্ভবতী মাও–লার এই নাকান ওষুখ বেশী হয়।

ভিটামিন "এ" র অভাবত যেইলা হয়

- রাইতকানা ওসুখ হয়
- দেহার প্রতিরোধ ক্ষমতা কমি যায়
- পাতলাঝাড়া আর হামের জটিলতা বেশী হয়

ভিটামিন "এ" ওয়ালা খাবার

প্রাণী থাকি পাওয়া: ছাওয়ার বাদে ৬ মাস পর্যন্ত খালি বুকের দুধ

– দুধ, মাখন, ঘি, দইম পনির

– ডিমের কুসুম, কলিজা, মাছ(ছোট বড়)

– গাছপালা থাকি পাওয়া: সউগ ধরনের সবুজ শাক (পুইশাক, পালংশাক, লাউশাক, কচুশাক আরোও মেল্লা নাকানের)

– হলদি রঙের সবজি (মিষ্টি কুমড়া, গাজর, টমেটো আরো মেল্লা নাকানের)

– হলদি রঙের ফল (আম, কাঠাল, পাকা পাপিয়া, পাকা কলা, আনারস আরও মেল্লা নাকানের)

ভিটামিন "এ"র অভাব পূরন করির বাদে করণীয়

- ছাওয়া জন্মিবার পইলা ৬ মাস শুধু বুকের দুধ খোয়েবার নাগিবে। কমকরি দুই বছর বুকের দুধ খোয়েবার নাগিবে।
- ৬ মাস বয়সের পর থাকি ছাওয়াক বুকের দূধের সাথে সাথে ভিটামিন "এ" ওয়ালা খাবার খোয়েবার নাগিবে। যেমন, ভাত, ডাইল, মিষ্টি কুমড়া বা গাজর দিয়া খেচুড়ি, ডিমা, পাকা কলা আরও মেলা নাকানের খাবার।
- পরিবারত সগারে খাবারের পাতোত পত্যেকদিন অল্প করি সবুজ শাক, হলদি রঙের সব্জি আর ফলমূল থাকির নাগিবে। গর্ভবতী আর পোয়াতি মাওলাক বেশী করি শাক সবজি আর ফলমুল খাবার নাগিবে।
- সবুজ শাকসবজি কাটিবার আগত ধুইয়া নিবার নাগিবে আর যথেষ্ট পরিমান ত্যোল দিয়া আন্দিবার নাগিবে। ভিটামিন "এ" ত্যোলের মইদ্ধ্যে দিয়া শরীরত ঢুকি যায়।
- যে কোন অসুখ যেমন ধরেন – পাতলা ঝাড়া, হাম আর নিউমোনিয়াতোও ভিটামিন "এ" ওয়ালা খাবার খোয়েবার নাগিবে।
- পাতলা ঝাড়া, হাম আর নিউমোনিয়া হইলে ছাওয়ালাক বেশী ক্ষমতার ভিটামিন "এ" ক্যাপসুল খোয়েবার নাগিবে।
- ১ বছর থাকি ৫ বছর পর্যন্ত ছাওয়ালাক ৬ মাস পর পর ভিটামিন "এ" ক্যাপসুল খোয়েবার নাগিবে। পোয়াতি মাও ভিটামিন "এ" ক্যাপসুল খাবে।

- সউগ সরকারী হাসপাতাল/স্বাস্থ্যকেন্দ্রত বিনা মুল্যে এই ক্যাপসুল পাওয়া যায়
- ছাওয়ার রাইতকানা ওষুখ হইলে সাথে সাথে স্বাস্থ্যকেন্দ্রত নিয়া যাবার নাগিবে আর উচিৎ মতন চিকিৎসা দিবার নাগিবে। সঠিক মতন চিকিৎসা করিলে রাইতকানা ওষুখ পুরাটায় ভাল হয়া যায়।