

● গুৱাহাটী, যোৰহাট আৰু তেজপুৰৰ পৰা প্ৰকাশিত

দেওবৰীয়া দৈনিক

সামাজিক দায়বদ্ধতাত অবিচল

অগ্রদূত

দিগদৰ্শন

জীৱনটো তেনেই চুটি। গতিকে আমি ইয়াৰ প্ৰতিটো মুহূৰ্তকে সন্মান জনাই আগবাঢ়া উচিত।

অবহান পামুক
তুৰ্কীৰ ঔপন্যাসিক



গুৱাহাটী (০৩৬১) ২২৬১৯২৩
চাৰ্কলচেন : ম'বাইল : ৮৪৮৬৯৮০২৮১
বিজ্ঞাপন : ম'বাইল : ৯৮৬৪৮৯১১৭৫
যোৰহাট : (০৩৭৩) ২৩৭১৮৯৫, তেজপুৰ : (০৩৭১২) ২২১৫৫১, ডিব্ৰুগড় : (০৩৭৩) ২৩২৭৮৫৯
হোৱাটছপ : ৭৬৩৮০৫৮০৫৪ (সম্পাদনা)
agradoot@gmail.com
editor.agradoot@gmail.com
■ কাকত নাপালে ফোন কৰক : ৯১০১২-৩৮০০৩

www.dainikagradoot.in

৫ সহজেই বেয়া পাব পাৰি, ভাল পাবলৈ টান
১৫ তৃতীয় ষ্টেপত সলনি হ'ব ভাৰতৰ একাদশ

৪ জন্মৰ পৰা মৃত্যু এটা পথ

RNI-Regd No. 62953/96 ■ সপ্তবিংশতিতম বছৰ ● ৯৪তম সংখ্যা ● গুৱাহাটী ● দেওবাৰ ২৪ পূহ ১৪২৮ ভাৰুবাৰ ৯ জানুৱাৰী ২০২২ চন ■ DAINIK AGRADOOT ● Guwahati ● Sunday 9 January 2022 মূল্য : ৯.০০ টকা

প্ৰায় নিৰপেক্ষ

জনগোষ্ঠীয় ভাষাসমূহৰ জৰিয়তে অসমীয়া ভাষা শক্তিশালী হ'ব : প্ৰবীণ সাহিত্যিক-সাংবাদিক ডেকা ■ আমি আত্মবিস্মৃত হ'ব নালাগে, হীনমন্যতাত ভুগিব নালাগে : চিন্তাৰ কোনো কাৰণ নাই

ধীমান সিন্ধাৰ
পষেকীয়া কলম

ৰাজ্যত আকৌ ক'ভিড
অতিমাত্ৰীৰ আশংকা



যোৰাবাৰৰ দৰে, আচলতে যোৱা দুটা, কিছুমান ঠাইত তিনিটা সময়ান্তত যিবোৰ চৰকাৰী বাধানিয়েথ আৰোপ কৰা হৈছিল, সেইবোৰৰ অশনি সংকেত পুনৰ শুনা গৈছে। যোৰাবাৰ দুবাৰমান এই কলমতে স্তব্ধ জীৱন, আবদ্ধ জীৱনৰ সমাজতাত্ত্বিক আৰু মানসিক দিশ কিছুমান আলোচনা কৰিছিলো। দাৰ্শনিক দিশ কিছুমানো সামৰি লৈছিলো। একেবোৰ কথাকে ছপা কৰিলো ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

সহযোগ নিধিৰ বৰঙণিৰ বাবে কুপন প্ৰেৰণ

ৰাজ্যত ৪৫ লাখলৈ বৃদ্ধি বিজেপিৰ

সদস্যৰ সংখ্যা

স্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ৮ জানুৱাৰী : দলীয় কাৰ্যকৰ্তাৰ বৰঙণিৰে বিজেপি দল পৰিচালনাৰ উদ্দেশ্যে কাৰ্যকৰ্তাসকলৰ পৰা এশ কোটি টকাৰ বৰঙণি সংগ্ৰহৰ লক্ষ্যৰে মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাই মুকলি কৰা 'সহযোগ নিধি'ৰ কুপন ৪০খন ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

অসমীয়া ভাষা কেতিয়াও নেহেৰায়



গ্ৰন্থমেলাত মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাক প্ৰকাশন পৰিষদে উপহাৰ দিলে এখন গ্ৰন্থ, শনিবাৰে।

আৰক্ষী জোৱানসহ তিনিজনৰ যোগদান নিষিদ্ধ সংগঠনত

নাতিয়ে আলফাত যোগ দিয়াৰ শোকত মৃত্যু ঘটিল আইতাৰ

অগ্ৰদূত বাৰ্তা,
চাবুবা/তালাপ, ৮ জানুৱাৰী : আলফা (স্বঃ) আৰু ৰাজা চৰকাৰৰ মাজত শান্তি আলোচনাৰ চৰ্চা চলি থকাৰ সময়তে ব্যাপক হাৰত অব্যাহত ১০ পৃষ্ঠাত চাওক



জনগোষ্ঠীয় ভাষাৰ গ্ৰহণযোগ্য শব্দ অসমীয়া ভাষাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ পোষকতা

স্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ৮ জানুৱাৰী : 'অসমীয়া ভাষা কেতিয়াও নেহেৰায়। যদিহে আমি আমাৰ জনগোষ্ঠীয় ভাষাৰ গ্ৰহণযোগ্য শব্দসমূহ অসমীয়া ভাষাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰো, তেতিয়াহে লৈ অসমীয়া ভাষাটো শক্তিশালী কৰিব পাৰিম।' এই ভাষা অসম সাহিত্য সভাৰ প্ৰাক্তন সভাপতি, বিশিষ্ট সাহিত্যিক, সাংবাদিক কনকসেন ডেকাৰ। আজি গুৱাহাটীৰ বৰীন্দ্র ভৱনত অখিল ভাৰতীয় সাহিত্য পৰিষদ অসমৰ উদ্যোগত অনুষ্ঠিত পণ্ডিত হেমচন্দ্ৰ গোস্বামী ১৫০ বছৰীয়া জন্মজয়ন্তী উদ্‌যাপন অনুষ্ঠানৰ মুকলি সভাত বিশিষ্ট ১০ পৃষ্ঠাত চাওক



মুখ্যমন্ত্ৰীক পত্ৰ প্ৰদান কৰিলে ৰাজ্যিক সভাপতি কলিতাই

বিজেপি নেতাৰ ব্যক্তিগত ৰক্ষী প্ৰত্যাহাৰৰ প্ৰস্তাৱ চৰকাৰক

স্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ৮ জানুৱাৰী : মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাৰ আহ্বানৰ প্ৰতি সহায়ী জনাই বিজেপি কৰ্মকৰ্তাসকলৰ ব্যক্তিগত নিৰাপত্তাৰক্ষী প্ৰত্যাহাৰ কৰিবলৈ অৱশেষত চৰকাৰক লিখিত প্ৰস্তাৱ ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

ক্ৰয় প'ৰ্টেলত কৃষকৰ পঞ্জীয়নৰ সংখ্যাবৃদ্ধিত গুৰুত্ব

যুদ্ধকালীন তৎপৰতাৰে ধান ক্ৰয়ৰ নিৰ্দেশ মুখ্যমন্ত্ৰী শৰ্মাৰ

ন্যূনতম সমৰ্থিত মূল্যৰে ১০ লাখ মেট্ৰিকটন ক্ৰয়ৰ লক্ষ্য
স্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ৮ জানুৱাৰী : ৰাজ্যৰ কৃষকসকলৰ পৰা ন্যূনতম সমৰ্থিত মূল্যত ধান ক্ৰয়ৰ বাবে ৰাজ্য চৰকাৰে গ্ৰহণ কৰা বিশেষ পদক্ষেপৰ অগ্ৰগতি সম্পৰ্কে আলোচনা কৰাৰ উদ্দেশ্যে আজি মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাৰ

১০ ফেব্ৰুৱাৰীৰ পৰা ভোট, ১০ মাৰ্চত গণনা

সাতটা পৰ্যায়ত অনুষ্ঠিত হ'ব পাঁচ ৰাজ্যৰ নিৰ্বাচন

নিউজ বুৰ'
নতুন দিল্লী, ৮ জানুৱাৰী : ক'ভিড-১৯ৰ তৃতীয় ঢৌৰ আশংকাৰ মাজতে পাঁচ ৰাজ্যৰ নিৰ্বাচনী ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

সংক্ৰমণ বাঢ়িয়ে আছে ক'ভিড পৰিস্থিতি উদ্বেগজনক গুৱাহাটীত

স্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ৮ ডিচেম্বৰ : জনসমাগম তুলনামূলকভাৱে অধিক হোৱা হনতে গুৱাহাটীত ক'ভিডৰ শেহতীয়া ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

INDIA'S LARGEST SELLING HERBAL BODY OIL

Hahnemann's jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL

মইশ্চাৰাইজাৰ নহয়!
মোক লাগে বডি অইল!!
'জেক অলিভল'

জেক অলিভল য়াৰেন বডি অইল অক্সিভেণ্টৰ এক অসম সাহিত্যিক। প্ৰাক্তন ছাত্ৰৰ বাবে India Olive Oil মুকলি হৈছে। এই বডি অইলক প্ৰস্তুত কৰাৰ বাবে ইণ্ডিয়াৰ বিভিন্ন অঞ্চলৰ পৰা প্ৰাকৃতিক উপাদান সংগ্ৰহ কৰা হয়। ইয়াৰে প্ৰধান উপাদান হৈছে জেক অলিভল। ইয়াৰে প্ৰধান উপাদান হৈছে জেক অলিভল। ইয়াৰে প্ৰধান উপাদান হৈছে জেক অলিভল।

জেক অলিভল য়াৰেন বডি অইল প্ৰাকৃতিক হৈছে। ইয়াৰে প্ৰধান উপাদান হৈছে জেক অলিভল। ইয়াৰে প্ৰধান উপাদান হৈছে জেক অলিভল।

- পীড়কাৰিত
- ইন্ধনৰ পাৰিত
- শ্ৰীমুখ্যকালিত
- ইন্ধনৰ আঁঠত

Rashmoy Das
(AYURVEDA RITNA)
Creator of the Brand
jac OLIVOL BODY OIL

গোট্টেই বছৰ যৌবনেভৰা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল দাগহীন ছাল

শৰীৰম্ আদ্যম্

দাঁতৰ ক্ষয় প্ৰতিৰোধ কৰিব কেনেকৈ?



ডাঃ প্ৰিয়ংকা দাস মেডিচিট গুৱাহাটী ডেণ্টেল কেয়াৰ ফোন : ৮৩৭৬৮৩২৯৭৪

‘এ ক্লিন টুথ ডাৰ্জ নট ডিকৈ’ অৰ্থাৎ যেতিয়া দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰি বখা হয় তেতিয়া ক্ষয় নহয়। সহজ অৰ্থত ক’বলৈ হ’লে পৰিষ্কাৰ দাঁত অক্ষয়। যদিহে এজন লোকে নিয়মীয়াকৈ দাঁত বিজ্ঞানসন্মতভাৱে পৰিষ্কাৰ কৰে তেতিয়াহ’লে দাঁতৰ ক্ষয় প্ৰতিৰোধ কৰাতো সম্ভৱ। ব্যস্ত ক্ষেত্ৰত দেখা যায় মিসকল লোকে খাদ্য গ্ৰহণৰ পাছত ভালদৰে পৰিষ্কাৰ নকৰে তেওঁলোকৰ সততে এনে ধৰণৰ সমস্যাই গা কৰি উঠে। এনে ক্ষয় প্ৰতিৰোধৰ বাবে ধন ভৰিব নালাগে, মাথোঁ প্ৰয়োজন সতৰ্কতাৰে কেনে ধৰণৰ সতৰ্কতা অবলম্বন কৰিব আৰু কোনবোৰ বিষয়ত গুৰুত্ব দিব লাগে সেই সম্পৰ্কে উল্লেখ কৰা হ’ল—

- নিতৌ তিনিবাহৰ ব্ৰাছ কৰিব লাগে। যদি সম্ভৱ নহয় তেন্তে পুৰা আৰু নিশা কৰিলেও সুফল পোৱা যায়।
- দীৰ্ঘদিন ধৰি একেভাল ব্ৰাছকেই ব্যৱহাৰ নকৰিব। প্ৰতি তিনিমাহৰ অন্তৰে অন্তৰে ব্ৰাছ সলনি কৰা উচিত। কিয়নো বেছি দিন ব্যৱহাৰ কৰিলে ব্ৰাছৰ সৰু বীজাণু জমা হোৱাৰ আশংকা থাকে। এই বীজাণুবোৰে দাঁতৰ আলুত আক্ৰমণ কৰি পাছত ক্ষয়ৰ পৰোক্ষ কাৰণ হৈ পৰে।
- ব্ৰাছ কৰোতে দাঁতৰ মাজৰ কিছুমান ঠাইত ব্ৰাছে ঢুকি নাপায়। ফলত সেই ঠাইখিনিত মলি জমা হ’বলৈ ধৰে। এই ঠাইসমূহত যাতে মলি জমা হ’ব নোৱাৰে তাৰ বাবে ডেণ্টেল ফ্লছ, বিশেষ ধৰণৰ টুথ পিক অথবা ডেণ্টেল ব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। দাঁতৰ মাজৰ যিবোৰ অংশত ব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰি তাত বীজাণুৰে বাস নকৰে বুলি বহুতেই ভাবে যদিও সেয়া দৰাচলতে ভ্ৰান্ত ধাৰণাহে থাকে।
- ফ্ল’ৰাইডমুক্ত টুথপেষ্ট বা পাউদাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলেও দাঁতৰ ক্ষয় প্ৰতিৰোধ কৰাতো সম্ভৱ। আজিকালি বজাৰত এনে ধৰণৰ সামগ্ৰী উপলব্ধ।
- সঘনাই মিঠা বস্তু খোৱাটো হ’ব পাৰে দাঁত ক্ষয়ৰ অন্যতম কাৰণ। কোনো মিঠা জাতীয় বস্তু খোৱাৰ পাছত প্ৰতিবাৰেই মুখখন পানীৰে পৰিষ্কাৰ নকৰিলে বীজাণুৰে বাহ ল’বলৈ এখন উপযুক্ত ক্ষেত্ৰ লাভ কৰে। মিঠাই জাতীয় বস্তু খোৱাত কোনো বাধা নাই, মাথোঁ মুখখন ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰা উচিত।
- দাঁতৰ ক্ষয়ৰ সতে বা ৰোগৰ সতে খাদ্যবোৰ সম্পৰ্ক আছে। সেয়েহে দৈনন্দিন খাদ্য তালিকাৰ পৰা কিমান সম্ভৱ বিফাইনড কাৰ্বেহাইড্ৰেট বা শৰ্কৰা জাতীয় খাদ্যৰ পৰিমাণ হ্ৰাস কৰিব লাগে।



মুখৰ ভিতৰ ফালে যদি হঠাতে ফুলি উঠিছে তেতিয়াহ’লে শীঘ্ৰে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাওক। চিকিৎসকে যি পৰামৰ্শ আগবঢ়ায় সেয়া আখৰে আখৰে পালন কৰা উচিত।

- দৈনন্দিন খাদ্য তালিকা প্ৰস্তুত কৰোতে শাক-পাচলি, ফল বিশেষকৈ ফাইব্ৰবৃদ্ধ খাদ্য বেছি পৰিমাণে খালেও উপশম পোৱা যায়।
- বহুত এবাৰ হ’লেও দন্ত চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাওক। কাৰণ নিয়মীয়াকৈ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰিলে বহুতো ৰোগ হোৱাৰ পূৰ্বেই সাৱধানতা অবলম্বন কৰিব পৰা যায়।
- চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অহিহনে যিকোনো ঔষধ খাব নালাগে। কাৰণ দাঁতৰ ঔষধ হ’লেও ইয়াৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া থাকিব পাৰে। যিকোনো ঔষধ জন্মে-মখে ব্যৱহাৰ কৰাৰ ফলত জটিলতাৰ সৃষ্টি হোৱাৰ আশংকা নাই কৰিব নোৱাৰিব।

টুথ ব্ৰাছ কিমানদিন ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি?

পুৰাই বিছনা ত্যাগ কৰাৰ পাছত সকলোৰে হাতত তুলি লয় টুথ ব্ৰাছ। কাৰণ দাঁত দুপাৰি যদি সুস্থ হৈ নাথাকে তেতিয়াহ’লে খোৱাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ৰোগপ্ৰতিৰোধলৈকে সকলো প্ৰক্ৰিয়াত ব্যাঘাত জন্মে। বহুতে কিন্তু এভাল ব্ৰাছকে কে’বামাহ আনকি বছৰ ধৰি ব্যৱহাৰ কৰে। এনে কৰাৰ ফলত ৰোগ হোৱাৰো আশংকা থাকে, আমেৰিকাৰ চেন্টাৰ ফৰ ডিজিট প্ৰিভেনচন এণ্ড কন্ট্ৰ’লৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি তিনি- চাৰিমাহৰ অন্তৰে অন্তৰে ব্ৰাছ সলনি কৰিব লাগে।

- টুথ ব্ৰাছডাল যদি ব্যৱহাৰৰ লগে লগে বেকা হ’বলৈ ধৰে তেতিয়াহ’লে তেনে ধৰণৰ ব্ৰাছ ব্যৱহাৰ নকৰাটোৱে মংগলজনক।
- আজিকালি বেদ্ৰুতিন টুথ ব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কৰা লোকৰ সংখ্যাও বৃদ্ধি পাইছে। এনে ব্ৰাছ ব্যৱহাৰকাৰীয়ে প্ৰতি তিনিমাহৰ অন্তৰত ইয়াৰ ওপৰ অংশ সলনি কৰা উচিত।
- যদিহে শৰীৰত কোনো সংক্ৰমণ হৈছে তেতিয়াহ’লে তেনে ধৰণৰ অসুখৰ পৰা উপশমৰ পাছত ব্ৰাছ সলনি কৰিব লাগে। কাৰণ পুৰণা ব্ৰাছত সংক্ৰমণকাৰী উৎস থাকিব পাৰে। যিমানেই সংক্ৰমণ চিকিৎসা দীঘলীয়া হয় সিমানেই সোনকালে সলনি কৰা উচিত।
- শেহতীয়াভাৱে গৱেষকসকলে এই বুলি মন্তব্য কৰিছে যে জ্বৰত আক্ৰান্ত হ’লে উপশমৰ পাছত ব্ৰাছ সলনি কৰিব লাগে। কাৰণ এই সময়তো ব্ৰাছত বেक्টীৰিয়া আদিৰে বাহ ল’ব পাৰে।

● কেতিয়াবা ভুলতে নিজৰ ব্ৰাছ বুলি আন কোনো লোকে ব্যৱহাৰ কৰে। এইটো জ্ঞানি খোৱা ভাল যে এজন ব্যৱহাৰ কৰা ব্ৰাছ যদি আন এজনে পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰে তেতিয়াহ’লে সমস্যাই গা কৰি উঠিব পাৰে।

দাঁত সম্পৰ্কে কিছু ভ্ৰান্ত ধাৰণা
মানুহে যিমানেই বিজ্ঞানৰ অগ্ৰগতিৰে আগবাঢ়ি নাযাওক কিয়, এতিয়াও কিছু ক্ষেত্ৰত ভ্ৰান্ত ধাৰণাৰ বশৱৰ্তী হৈ আছে। এনে ভ্ৰান্ত ধাৰণাৰ বশৱৰ্তী হৈ আনকি বহুতো শিক্ষিত লোকেও ৰোগৰ চিকিৎসাৰ পৰা আঁতৰি থাকে। দাঁতৰ ৰোগ তথা দাঁত সৰোৱাৰ ক্ষেত্ৰতো বহুতো লোকে এনে ধৰণৰ ভ্ৰান্ত ধাৰণাৰ বলি হয়। দাঁত সৰালে বিশেষকৈ ওপৰৰ পাৰি দাঁত সৰালে দুষ্টিপ্ৰক্ৰিয়াৰ সমস্যাই গা কৰি উঠে বুলি ভাবে। আনকি বহুতো চিকিৎসকে দাঁত সৰাবলৈ পৰামৰ্শ আগবঢ়ালেও এনে কৰিবলৈ ইচ্ছা প্ৰকাশ নকৰে। যদি এটা বা দুটা দাঁত সৰালে দুষ্টিপ্ৰক্ৰিয়াৰ সমস্যাই গা কৰি উঠিলহেঁতেন তেতিয়াহ’লে দুয়োপাৰি দাঁত সৰিলে মানুহ অন্ধ হ’লহেঁতেন। ঠাণ্ডা বা গৰম খাদ্যবস্তু খোৱাৰ ফলতো



দাঁতৰ সমস্যাই গা কৰি উঠে বুলি ভাবে। নিয়মীয়াকৈ বেছি ঠাণ্ডা বা গৰম খালেও দাঁতৰ কোনো ক্ষতি নহয় দাঁতৰ আলুৰ পৰা যদি কোনো কাৰণত তেজ ওলায় তেতিয়াহ’লে বহুতে ব্ৰাছ কৰিব নোখোজে। যদি কে’বামাহ এফেলগে ব্ৰাছ নকৰে তেতিয়াহ’লে বিভিন্ন ধৰণৰ বেक्টীৰিয়া ভাইৰাছ আদিয়ে খোপনি পুটিবলৈ এখন উপযুক্ত ক্ষেত্ৰ লাভ কৰে। দাঁতৰ পৰা তেজ ওলালেও নিয়মীয়াকৈ ব্ৰাছ কৰিবই লাগিব। গৰ্ভাৱস্থাত দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। পিছে কিছুমানে গৰ্ভাৱস্থাত দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰিলে অমংগল বুলি ভাবে।

ভোগালীৰ খাদ্য সম্ভাৰৰো আছে পুষ্টিগুণ

ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ উৎপন্ন কৰা হয় সেইবোৰ শৰীৰৰ বাবে তেনেই উপকাৰী। মাছ-মাংস-কণী আদিৰ পুষ্টিমূল্য ক’বই নালাগে। মাটি



সূৰ্যৰ পোহৰত ভিটামিন ‘ডি’ উৎপন্ন হয়। এইবিধ ভিটামিনেই হ’ল একমাত্ৰ ভিটামিন যি ব’দতহে উৎপন্ন হোৱাৰ উৎস থাকে। কিছুমান খাদ্য আৰু শৰীৰক যোগান ধৰা ছাল্মনেণ্টৰ জৰিয়তে ভিটামিন ‘ডি’ সামান্য পৰিমাণে লাভ কৰাটো সম্ভৱ। এইবিধ ভিটামিনে হাড় আৰু দাঁত শক্তিশালী কৰাত বিশেষ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে বাবে ইয়াৰ গুৰুত্বও অপৰিসীম। আনহাতে, টাইপ-১ ডায়েবেটিছতো ভিটামিনবিধ অধিক কাৰ্যকৰী হিচাপে চিহ্নিত হৈছে। আমি গ্ৰহণ কৰা শাক-পাচলি, ফল-মূলৰ পৰা বিভিন্ন ধৰণৰ ভিটামিন



লাভ কৰে। কিছুমানত কোনবিধ ভিটামিন বেছি থাকে যদিও আন এবিধত আকৌ কম থাকিব পাৰে। অৱশ্যে ব্যতিক্ৰম মাথোঁ ভিটামিন ‘ডি’। খাদ্যৰ জৰিয়তে সহজে লাভ নকৰা বাবে ব’দতে উৎপন্নৰ বাবে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া হয়। যদিহে সূৰ্যৰ পোহৰত নিতৌ, এক নিৰ্দিষ্ট সময়

কাম কৰিলে বা ফুৰিলে বিশেষকৈ পুৰাৰ ৰ’দ গাত লগাব পাৰিলে এইবিধ ভিটামিন শৰীৰত উৎপন্ন হ’ব পাৰে। আনহাতে, ভিটামিন ‘ডি’ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিৰ বাবে ‘চি’ ভিটামিনৰ খুৰেই প্ৰয়োজন। আনহাতে, শৰীৰৰ কাৰ্যক্ষমতা বজাই ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত অতিকৈ কাৰ্যকৰী হিচাপে বিবেচিত হৈছে ভিটামিন ‘ডি’। শেহতীয়াভাৱে গৱেষকসকলে এইবিধ ভিটামিনে কৰ্কটৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে বুলিও উল্লেখ কৰিছে। শৰীৰৰ অতিৰিক্ত ওজন প্ৰতিটো খোজতে বিপদৰ কাৰণ। আনহাতে, ডায়েবেটিছত আক্ৰান্ত হোৱা মানুহে শৰীৰটোৰ বাবে এখন ক্ষেত্ৰৰ সৃষ্টি হোৱা য’ত আন বহুতো ৰোগে সহজেই গা

মাৰৰ দাইল আৰু হাঁহৰ মাংস একেলগে খালে কেবল সোৱাদেই নহয় সুস্বাদুৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় প্ৰায়বোৰ উপাদানেই পোৱা যায়। প্ৰাচৰ পৰিমাণে কেলচিয় পৰা আৰম্ভ কৰি বিভিন্ন ধৰণৰ ভিটামিন, কেলছিয়াম, মেগনেছিয়াম, দস্তা বা জিংক, পট্টিছিয়ামৰ উপৰি আন বহুতো খনিজ পদাৰ্থ পোৱা যায়। এইবোৰে শৰীৰৰ বিভিন্ন গুৰুত্বপূৰ্ণ অংগ-প্ৰত্যংগই সুচাৰুৰূপে কাৰ্য সম্পাদনৰ বাবে পুষ্টি যোগায়। আগতে খেতিয়কসকলে হাড়ভাঙ পৰিশ্ৰম কৰি পথাৰৰ পৰা সোণোৱালী শইচ ভৰালত খোৱাৰ পাছত মাঘৰ বিহুত উদৰ পুৰাই আনন্দ কৰিছিল। মাঘবিহু মানে এমাহমান আগৰ পৰাই সকলোৱে খাদ্য সম্ভাৰৰ বাবে প্ৰস্তুত চলায়। আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় হ’ল, এই সময়ত যিবোৰ পিঠা-পনা প্ৰস্তুত কৰা হয় সেইবোৰ কিছুদিনৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি পৰম্পৰাগত



শৰীৰৰ বাবে কিয় প্ৰয়োজন ভিটামিন ‘ডি’

কৰি উঠে। দুয়োটাৰ ক্ষেত্ৰত ভিটামিন ‘ডি’ৰ অভাৱ স্পষ্টভাৱে দেখা যায়। তেজ পৰীক্ষা কৰিলে এনে ধৰণৰ ভিটামিনৰ অভাৱ হৈছে নে নাই সেই বিষয়ে নিশ্চিত হ’ব পাৰি। অৱশ্যে তেজ পৰীক্ষা নকৰাটোৱে জিতাত প্ৰতিফলিত হোৱা কিছুমান লক্ষণৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ৰোগৰ বিষয়ে পূৰ্বভাস লাভ কৰাটো সম্ভৱ। বাৰ্ণিং চাং বা বাৰ্ণিং মাউথ ছিন্ড্ৰোম ফুটি উঠিলে ওঠ বা জিভা অথবা মুখৰ বিভিন্ন স্থানত জ্বলা-পোৰা কৰা ভাব। মুখখনত শুষ্কভাব জৰতৰাত নতুবা সোৱাদ নলগা আদি লক্ষণে দেখা দিয়ে। গৱেষকসকলে এনে লক্ষণ ভিটামিন ‘ডি’ৰ উপৰি আন খনিজ দ্ৰব্যৰ অভাৱৰ বাবেও ফুটি উঠিব পাৰে। ভিটামিন বি, আয়ৰণ, জিংক বা দস্তাৰ অভাৱৰ বাবেও হোৱা দেখা যায়। এনে হ’লে শীঘ্ৰেই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰা উচিত।

অতিৰিক্ত ভিটামিন ‘ডি’ মানেই বিপদ

ভিটামিন ‘ডি’ শৰীৰৰ বাবে খুৰেই প্ৰয়োজনীয় উপাদান। এইবিধ ভিটামিনৰ অভাৱ হ’লে বিভিন্ন ধৰণৰ সমস্যাই গা কৰি

কৰাৰ পাছত পুৰা গা-পা ধুই অগ্নি দেৱতাক প্ৰণাম কৰি লগু আহাৰ খায়। দুপৰীয়া এটা টে, চিৰা, জুলীয়া মিঠাই আদি খোৱাৰ পৰম্পৰাৰ আঁৰত সাস্থ্য ৰক্ষাৰ বিষয়টো জড়িত থকা নাইনে? আনহাতে, মাছ-কৰাই আদি প্ৰস্তুত কৰোতে যিবোৰ উপাদান ব্যৱহাৰ কৰা হয় সেইবোৰত আদাৰ ব্যৱহাৰ বেছি। কাৰণ আদাই হজম শক্তি স্বাভাৱিক কৰি



প্ৰস্তুত কৰিলে হজমশক্তি স্বাভাৱিক হয়। সাধাৰণতে তেজাল মাছ, খাচীৰ মাংস, পাঠা ছাগলীৰ মাংসৰ উপৰি নিশা গুৰু পাকী আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলে বদহজমৰ সমস্যাই গা কৰি উঠাৰ আশংকা থাকে। সেইবাবে হয়তো নিশা খাদ্য সম্ভাৰ প্ৰস্তুত কৰোতে এনেধৰণৰ উপাদান ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

আজিকালি ভোগালীৰ খাদ্য সম্ভাৰত বিদেশী খাদ্যও অন্তৰ্ভুক্ত কৰাত ভোগালীৰ আনন্দও কিছু পৰিমাণে হ্রাস পৰা দেখা যায়। এই সময়ত যিবোৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব লাগে সেইবোৰ নাখায় আন খাদ্য খালে শৰীৰে উপযুক্তভাৱে পুষ্টি লাভ নকৰিব। সেইবাবে সকলোৱে পৰম্পৰাগত খাদ্য সম্ভাৰ গ্ৰহণত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা উচিত।

ফোন : ৯৮৬৪০-৮৪৯৬৯

শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয় উপাদান ভিতৰত অন্যতম হ’ল ভিটামিন ‘চি’ আৰু ‘ডি’। ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিৰ বাবে ‘চি’ ভিটামিনৰ খুৰেই প্ৰয়োজন। আনহাতে, শৰীৰৰ কাৰ্যক্ষমতা বজাই ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত অতিকৈ কাৰ্যকৰী হিচাপে বিবেচিত হৈছে ভিটামিন ‘ডি’। গৱেষকসকলে এইবিধ ভিটামিনে কৰ্কটৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে বুলিও উল্লেখ কৰিছে।

কাৰণ ভিটামিনবিধে যি কাৰ্য সম্পাদন কৰে তাৰে স’তে পোনপটীয়া সংযোগ নাই। অৱশ্যে শেহতীয়াভাৱে গৱেষকসকলে এইবিধি মন্তব্য কৰিছে যে শৰীৰত প্ৰাচৰ পৰিমাণে এইবিধ ভিটামিনৰ প্ৰৱেশ ঘটিলে তেজত কেলছিয়ামৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়। অতিৰিক্ত পৰিমাণে থকা কেলছিয়ামখিনি শৰীৰৰ পৰা বাহিৰলৈ উলিয়াই দিবলৈ কিডনীয়ে প্ৰয়োজনতকৈ বেছি কাৰ্য সম্পাদন কৰিবলগীয়া হয়। দীৰ্ঘদিন ধৰি এনে কাৰ্য সম্পাদন কৰিবলগীয়া হ’লে কিডনীৰ ওপৰতো চাপ পৰিবলৈ ধৰে। সেইবাবে সকলোৱে এনেধৰণৰ ভিটামিন গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত সতৰ্ক হ’ব লাগিব। যদিহে কিডনীৰ সমস্যাই গা কৰি উঠে তেতিয়াহ’লে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰা উচিত।

অৱসাদ হ’ব পাৰে

‘ডি’ ভিটামিনৰ অভাৱ ঘটিলে বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক সমস্যাই গা কৰি উঠে বুলি গৱেষকসকলে মন্তব্য কৰিছে। পিছে এইবিধ ভিটামিনৰ পৰিমাণ বেছি হ’লেও বিপদ। কিয় যিমানেই বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰে সিমানেই অৱসাদৰ লগতে মানসিক সমস্যাবোৰো বৃদ্ধি হয়।

পাকস্থলীৰ ক্ষতি কৰাৰ আশংকা

ভিটামিন ‘ডি’ বেছি পৰিমাণে গ্ৰহণ কৰাৰ ফলত তেজত কেলছিয়ামৰ পৰিমাণো বৃদ্ধি পায়, তেতিয়া ইয়াৰ পৰোক্ষ প্ৰভাৱ পাকস্থলীৰ ওপৰতো পৰাৰ আশংকা থকা বুলি গৱেষকসকলে মন্তব্য কৰিছে।



‘ডি’ৰ স’তে কিডনী বা বৃক্কৰ পোনপটীয়া কোনো সম্পৰ্ক নাই।

