

ମା'ର ଅବସାଦ ପିଲାର ମଣ୍ଡିଷ ବିକାଶରେ ବାଧକ

ଗର୍ଭବତ୍ୟା କିମ୍ବା ତଥାରେ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ ଲକ୍ଷଣ ଉହିଲେ, ଶିଶୁର ମଣ୍ଡିଷ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାସ ହୁଏ । ମା'ଠାରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ, ପିଲାର ମଣ୍ଡିଷର ବାହ୍ୟ ପରିପର ଘନରୁ ହ୍ରୁ ସାଥେ ବୋଲି ଅଧିନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗବେଷଣାରେ ଉତ୍ସବ ଗର୍ଭବତ୍ୟା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ମନୀଷିକ ସ୍ଥାନ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇଥିବା ନାମାତ୍ମାର ଆଲବର୍ତ୍ତା ସ୍ଥିତ କାଳଗାରୀ ମୁମିଳାରେ ମୁଖ୍ୟ ବେଶକ କ୍ୟାଥେରିନ ଲେବେଲ୍ କହିଛନ୍ତି । ଜୀବନର ଜିତି ସୋପାନରେ ପିଲାର ମଣ୍ଡିଷ ବିକାଶ ଉପରେ ମାର ମୁଢ଼ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଗର୍ଭବତ୍ୟା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ସମୟରେ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପିଲାର ମଣ୍ଡିଷ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଅଧିନ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତ୍ୟାକମାନେ ୫୭ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭବତ୍ୟା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ପରର ଅବସାଦ ଲକ୍ଷଣ ଯାଞ୍ଚ କହିଥିଲେ ।



ସନ୍ତୁମଣରୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ଛତ୍ର

ବିଲାକୁ ଅପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ଭାଇରାଲ କୁରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ନାରି ଉତ୍ସବପ୍ରଦେଶ ନାନ୍ଦୁରୁଷୀତ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଆଜାଦ ଦୂରୀ ଓ ବୈପରୀକ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଛନ୍ଦୁ ଏକ ଦୂରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ମନୀଷ ଶରାରେ ବୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥିବା କରୁଥାଇବା ସହ ତୁଳାଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରର ଦେବ । କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ତାରିଖରେ ଧର୍ମ ବେଶକ ମନୀଷର କର୍ମକାଣ୍ଡରେ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ଛନ୍ଦୁରେ ଅପେକ୍ଷା ପାରିବ ମାତ୍ରା କମ ଥାଏ । ପିଲାକୁ ନିଯମିତ ଏହା



ଶାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନେ ଅପ୍ରସ୍ତୁତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବେ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ କୈବିକ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ । ବାର୍ଷିକ ଧରି ବୋଗକ୍ଷାତ ରହିଥିବା କୋରେ ଏହାକୁ ଖାଲିଲେ ପ୍ରୋଟିନ, ମିନେରାଲେ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟ୍, ଫଲିକ ମିକିପାରିବ ବୋଲି ଗବେଷଣାରେ କଣାପଡ଼ିବି । ଅଥବେ ବିଚାରିବା କୁଣ୍ଡାରୁ ଓ କମ୍ବୁଗେଟେ ଲିମୋଲିକ ଏବିହି ସାହା ଶରାର ଉପରେ ଅଣ୍ଟି ନାର୍ମାନୋଜେନିଲ୍ (କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧା) ପ୍ରଭାବ ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ । କିମ୍ବା କର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟ ଏବଂ ଶର୍କରା ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟବସାରୁ ହୋଇପାରେ ।

ପିଲାଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତା

ନିଜ ପିଲାର ଉତ୍ସବ ଉତ୍ସବ ଆଚରଣ ଓ ବଦ୍ଧଯାଏ
ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଥମେ ଅଭିଭାବକାରୀ ଦାୟୀ
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା କୌଣସି ଆଣ୍ଟର୍‌ଯର୍କିଟିକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ନୁହେଁ । ପିଲାଙ୍କ କନ୍ଧୁହେବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥୋତ୍ତମା କହିଥାଏଇଛି । ଏହା ଆଦୋଦୀ ଭାବକୁନାହୀଁ ଯେ ଯଥା ସମୟ ଆସିଲେ ପିଲା ସହ ଶିଖ୍ୟିବ । ବରଂ ଉତ୍ସବ ବାପା ଓ ମା' ସେମାନଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁ ଉଲି ଆଚରଣ କରିବା ଉଚିତ ।



ସହ ବିରିନ୍ଦୁ ଜିନିଷ କିଣିବାର ଜିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟ ପିଲାର ମନୋଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ଯଦି କୌଣସି ଖେଳନା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିମ୍ବା ସେ କିଣିବାକୁ ଟାଙ୍କେ, ତେବେ ତାହାର ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ରୁହୁରୁ ।
◆ ଗୋପେର ଘରେ କାମ କରୁଥିବାରେ ନିଜ ପିଲାକୁ ବିରିନ୍ଦୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟ ଏକ କଥା ଧାରନେ ରଖନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ବେଶକ ବସନ୍ତ ଅଭିନ୍ୟାନରେ ଉତ୍ସବ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଅତି କୁଣ୍ଡ ପିଲାକୁ ସାଥୀକାରୀ ବରାଦ ଦିଅନ୍ତି । କେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରାର ଉପରେ କିମ୍ବିକି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, ତାହା ପିଲାକୁ ବାର୍ଷିକ ଉପରେ କହି ବନ୍ଦୁ ।
◆ ପାଠୀ ପଢ଼ିବାର ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଧରି ଆଗରୁ ବନ୍ଦୁ । ନିୟମିତ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ୍ ସେ ପଢ଼ିବା ଜବୁମା, ଏହି କଥାର ମର୍ମ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ମଧ୍ୟ ରୁହୁରୁ ଉଚିତ ।
◆ ସବୁ କଥାରେ ବିରକ୍ତ ନ ହୋଇ ବନ୍ଦ ଠିକ୍ ଓ ଭୂଲର ଦିପାର ପିଲାକୁ କରାଇଦେବା ଉଚିତ ।



ଲାଭ ଦାସୁକ ଖୋତ୍ର ଘାସ

- ସାଧାରଣତଃ ଗୋପାଳନ
- କରୁଥିବା ଲୋକେ ଘାସ ଚାଷ
- କରିବାର ଯୋଜନା କରନ୍ତି
- ତେବେ ଖୋତ୍ର କରିବା ଲାରି
- ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଉପଯୋଗୀ
- ହୋଇପାରେ । ଘାସ
- ଲୋଇବାରେ ବ୍ୟବହାର
- କରାଯାଉଥିବା ଫୁଲଙ୍କାରୁ
- ସାଧାରଣତଃ ଖୋତ୍ର ଘାସ ବା
- ଚାରଗର ଘାସକୁ ତିଆରି
- ହୋଇଥାଏ । ଏହାର
- ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ
- ଆପାନୋଜେନୋଲୋଜୀ
- ମଧ୍ୟକ୍ରିଆ । କେବଳ ଖୋତ୍ର
- ଲାରି ରୁହେଁ, ଏହି ଗଛ
- ମାଟିକୁ ଉଲରେ ବାତି ରଖିବା
- ହୁରା ମୁରିବା କ୍ଷୟ
- ରୋକିଟାଏ । ଏହାର ପୁଲ ଓ
- ତେବେ ଖୋତ୍ର ତିଆରି
- ହେଉଥିବାବେଳେ ପତ୍ରକୁ
- ଗୋଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର
- କରିବାରେ ଶାତିଦିନରେ ଜାହୁଆରା ଫେରୁଆରା ମାସରେ
- କରାଯାଏ । ଯାସର ଲମ୍ବାକ୍ଷା ଫୁଲଙ୍କୁ ଦେଖେ ପାଖରୁ କାଟି
- କିମ୍ବିଦିନ ଶରାର ଶୁଖାରାଳା ପରେ ଏହା ଛାକୁ ତିଆରି ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଖୋତ୍ର ତିଆରି ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରାୟ ୧୦୦
- ଦେବଦ୍ୟଗୁଡ଼ ଲମ୍ବା ତେବେ ରଖିବାକୁ ପଢ଼େ । ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ଟ ଫୁଲ ଗୋଟିଏ ଖୋତ୍ର ତିଆରି ପାଇଁ ଦରକାର । ଥରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ଚାରଗର ଗ୍ରାସ ୪-୫ ଅର ପୁଲ ଦେବପାରିବ । ଏହାପରେ ଏହି ଗରୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାଟି ପୁଣି ଅର ମଞ୍ଜ ଶୁଖିବାକୁ କିମ୍ବା ତୁମ୍ଭାକୁ ପଢ଼େ । ଏହି ଘାସର ବକାର ଦର କିଲୋପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ୪୫ ଗଲା ।



ଦେଉଁ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଶୁଭ

→ ଅପିଷ କିମ୍ବା ବୋକାନରେ ମୁହଁ ଉତ୍ସବ ଦିଗକୁ କରି ବସିବା ଦ୍ୱାର

