









### ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ କରନ୍ତୁ ରାଏ ରାଏ : ରାତିରେ ଦୃତରେ ଲଗାଇ ଶୁଅନ୍ତୁ ଏହି ତୈଳ

ପ୍ରାୟତଃ ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଅନେକ ଲୋକ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ଦେଖାଯିବା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ତାହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଯୋଗ୍ୟ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସମାନ ସମସ୍ୟା ଅଛି ତାହେଲେ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ତୈଳ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରମାଣିତ ହେବ ।

ରାତିରେ ଏହି ତୈଳକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ତୃତୀୟ କୋମଳ ହେବା ସହ ଚର୍ମର ସୁସ୍ୱାଦୁ ବିଶିଷ୍ଟ । ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଦାମୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରୁଥିବା ଭଳି ନିଜତା ତୈଳ ବିଷୟରେ କହୁଛୁ ।

ନଡ଼ିଆ ତୈଳ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଔଷଧ ପରି କାମ କରେ । ଏହାର ଉପକାର ବିଶେଷ କରି ଶୁଖିଲା ଚର୍ମରେ ଦେଖାଯାଏ । ନଡ଼ିଆ ତୈଳ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

ନଡ଼ିଆ ତୈଳ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଥାଏ, ଯାହା ଚର୍ମ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ନଡ଼ିଆ ତୈଳର ଆରୋଗ୍ୟ ଗୁଣ ଚର୍ମର ରୁକ୍ଷପଣକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହାର ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍ଫ୍ଲେମେଟୋରୀ ଗୁଣ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତୈଳ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମକୁ ଜଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ତୃତୀୟ ଉପରେ ନଡ଼ିଆ ତୈଳ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ରାତିରେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଶୋଇବେ ତେବେ ଚର୍ମରେ ଅନେକ ଲାଭ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ।

ନଡ଼ିଆ ତୈଳର ରହିଛି ଆଣ୍ଟି-ଏଜିଙ୍ଗ୍ ଗୁଣ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଚର୍ମ ବୟସ ଆଗରୁ ଲୋଡ଼ାକୋଟା ହୋଇଯାଏ, ସେମାନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲିଆ ତୃତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।



ନଡ଼ିଆ ତୈଳ ରହିଛି ଆଣ୍ଟି-ଏଜିଙ୍ଗ୍ ଗୁଣ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଚର୍ମ ବୟସ ଆଗରୁ ଲୋଡ଼ାକୋଟା ହୋଇଯାଏ, ସେମାନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲିଆ ତୃତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

### ପନୀର ପତ୍ରଯୋଡ଼ା

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:** ପନୀର, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଅଦାରପୁଣ୍ଡ ପେସ୍, ଚମାଚୋ ପେସ୍, ଯୋରିଷ ବଟା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ରିପାଇନ ଟେଲ, ଶାଳ ପତ୍ର ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ପନୀରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ରଖନ୍ତୁ । କଟା ପନୀରରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଅଦାରପୁଣ୍ଡ ପେସ୍, ଚମାଚୋ ପେସ୍, ଯୋରିଷ ବଟା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ରିପାଇନ ଟେଲ, ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶାଳପତ୍ରରେ ଯୋରିଷ ପକାଇ ଗୋଲାଇ ପନୀର

ରଖି ଗୁଡ଼ାରି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ନିଆଁ ଅଙ୍ଗାରେ ପନୀର ମସଲା ଗୁଡ଼ା ପତ୍ରକୁ ରଖି ତା' ଉପରେ ଆଉ କିଛି ନିଆଁ ଅଙ୍ଗା ରଖନ୍ତୁ । ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ପନୀର ପତ୍ରଯୋଡ଼ା ।



### ଆଇରଏଡ଼ରୁ ବହୁଛି ଓଜନ ?

ଆଜିକାଲି ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟା ଲୁମ୍ପଣ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଇରଏଡ଼ ଗ୍ରୁଟ୍ ଆମ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଲେ ଓଜନ ବହୁତ ବଢ଼ିଥାଏ । ଆଉ ଆପଣ ହାଇପୋଥାଇରଡ଼ିଜିମର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆଇରଏଡ଼ର ଶିକାର ହେବା ପରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଓଜନ ବହୁଥୁବା ବେଳେ ଆଉ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ କମିଯାଇଥାଏ ବିଶେଷତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଆଇରଏଡ଼ ହେବା ପରେ ଏହି ଗ୍ରୁଟ୍ ଠିକ ଭାବରେ କାମ କରିନଥାଏ । ଆଉ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଭାବେ ଅପରୁଲ୍ଲିନ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କେତେବେଳେ ଲାଭରଏଡ଼ ଗ୍ରୁଟ୍ କମ ମାତ୍ରାରେ ହରମୋନ ଖରଣ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ହାଇପୋଥାଇରଏଡ଼ିଜିମ୍ କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଗ୍ରୁଟ୍ରେ ଅଧିକ ହରମୋନ ଖରଣ ହେଲେ ହାଇପୋଥାଇରଏଡ଼ିଜିମ୍ କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଆଇରଏଡ଼ ଯୋଗୁ ଓଜନ ବହୁଥାଏ, ତେବେ ଆପଣ ହାଇପୋଥାଇରଏଡ଼ିଜିମର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**|| ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ||**

ଓଜନ ବଢ଼ିବା କେବଳ ଆଇରଏଡ଼ର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ । କେଉଁ ଆଇରଏଡ଼ରେ ପଡ଼ିବ । ପରୀକ୍ଷା ପରେ ହିଁ ନିଶ୍ଚିତ ନିଅନ୍ତୁ କଣ କରିବେ ।

**|| ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ||**

ଆଇରଏଡ଼ ଯୋଗୁ ଓଜନ କମୁଥିଲେ, ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ କିଛିଟା ପୁରାଣ ଆଣନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଭୋଜନର ମାତ୍ରା କମ କରି ସାଲ୍ମାତ ଓ ସିଝା ପରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।

**|| ନିଅନ୍ତୁ ଗ୍ରୀନ ଟି ||**

ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରୀନ ଟି କୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଶରୀରର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍‌ସ୍ତରକୁ କମ କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଓଜନ କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଆଇରଏଡ଼ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗ୍ରୀନ ଟି ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଷତିକାରକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

**|| ଔଷଧ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ||**

ଆଇରଏଡ଼ ରୋଗୀଙ୍କ ମୋଟା ହେବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହେଉଛି ଔଷଧରେ ଅନିୟମିତତା । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ନେବାରେ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



### ଅଧିକ ଚିନି ବଡ଼ାଏ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା !

ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ମଧୁମେହ କିମ୍ବା ମେଦ ବହୁଳତାର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ, ବରଂ ଖନ ଓ ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିବା ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ପ୍ରକାଶ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗରେ ଖବର ଅନୁସନ୍ଧାନ କମ୍ୟୁନିଟି ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେକ୍ସର ଗବେଷକମାନେ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଏହି ଫଳାଫଳରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାରିତି ବର୍ଷରେ ବିଭାଜିତ କିଛି ମାଲ ମୂଷାକୁ ଚିନି ଏବଂ ଚିନି ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ତିରିଶ ପ୍ରତିଶତ ମୂଷାଙ୍କର ଖୁର ଉପ୍ପରକାରୀ ଗ୍ରୁଟ୍ରେ କର୍କଟଗୁଡ଼ାକ ଛୋଟ ଆକରୁ ପୃଷ୍ଠ ହୋଇଥିବା ପରୀକ୍ଷାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ମିଠାକାଠାସ ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ହୃଦରୋଗ, ପୁଷ୍ଟକ୍ରମ ଏବଂ କର୍କଟ ପୃଷ୍ଠର କାରଣ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ପରୀକ୍ଷିତ ।

### ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ପୋଇ

ପୋଇ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଲୋକମାନେ ସାଲାର୍, ତରକାରୀ ବା ସୁପ୍ କରି ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଭିଟାମିନ୍, କ୍ୟାଲୋରୀ, ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, ଫାଇବର ଏବଂ ଆଇରନରେ ଭରପୂର ଥିବା ପୋଇ ଶରୀରର ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏଥିରୁ ଶରୀରକୁ ମିଳୁଥିବା ଅନେକ ଫାଇଦା ବିଷୟରେ..

୧. କିଛି ଲୋକ ପୋଇକୁ କେବଳ ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବଢ଼ାଇବା ସହ ହୃଦୟରୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ୱ ରଖୁଥାଏ । ପୋଇ ଆନ୍ଦୋଳିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଔଷଧୀୟ ଥିବା ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
୨. ପୋଇ ଶରୀର ସହ କେଶ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କେଶ ଝଡ଼ିବାର ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନେ ପୋଇକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହା ଶରୀରରେ ଆଇରନର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରି କେଶ ଝଡ଼ିବା ରୋକିଥାଏ ।
୩. ପୋଇ ଚୂଡ଼ାର ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଚର୍ମ ଲୋଡ଼ାକୋଟା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ, ପୋଇ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ବିଛି ଚୂଆ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଧୂରେ ଧୂରେ ଚୂଆକନିତ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।
୪. ପୋଇରେ ଫଳିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପାଇରୀୟା ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ କଞ୍ଚା ପୋଇର ପତ୍ର ଚୋବାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
୫. ପୋଇ ରସରେ ଗାଈର ରସ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟର ଚର୍ଚ୍ଚି କମ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ମୋଟାପଣ ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ପୋଇ ରସ ସହ ଗାଈର ବା ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପିଇ ପାରିବେ ।

### ପ୍ରବଳ ଖରା ହେତୁ ଯୁଖ ମଳିନ ଦିଶୁଛି କି ? : ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ଉପାୟ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ହେତୁ ମୁହଁରେ ଦୁଖ ହେବା, କଳାଦାଗ ପଡ଼ିବା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ମୁହଁରେ ଦୁଖ କିମ୍ବା କଳା ଦାଗ ହୋଇଗଲେ ପୂରା ମନଟା ଏକଦମ୍ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । କେଉଁ ଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଦାଗ କିପରି କମ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ ସେହି ସବୁ ଭାବନା ମନକୁ ଆସେ । ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ଦି ଯଦି କଳାଦାଗ ଅଛି ତେବେ ତାହା ଏକ ଚିତ୍କାର ପରି ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆନୋ ଦି ନୁହେଁ । ଆପଣ କେତୋତି ଘରୋଇ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ଦୂରରେ ଦେଇ ପାରିବେ । ତାଳକୁ କାଣିବା ସେସବୁ କ'ଣ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କାକୁଡ଼ିକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି କଳାଦାଗ ଅଂଶରେ ଲଗାଇ ଶୋଇ ପଡନ୍ତୁ । ସକାଳକୁ ଉଠି ତାହାକୁ କାନ୍ଦନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦିନରେ ହିଁ ଆପଣ ପ୍ରଭାତ ନାଶିପାରିବେ । ଭୃଣ ହେଉ କିମ୍ବା ହାଡ଼ପୁଡ଼ି । ଯେକୌଣସି ଦି କାରଣରୁ କଳା ଦାଗ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ମୁହଁରେ ପତଳ ପାଣି ଲଗାଇ ତାହାକୁ ଦୂର କରିପାରିବେ । ପତଳ ପାଣିକୁ ଟିଏ ନିଅନ୍ତୁ । କିଛି ଭୁଲା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଇ ପତଳ ପାଣିକୁ ମୁହଁ ଯାକ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲଗାଇବାର ୭ ଦିନ ଭିତରେ ଦାଗ କମିଯାଇ ଥାଏ । ଗୋଲାପ କଳ ଓ ମହୁ ଦାଗ କମାଇବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ମୁହଁ



### ନବଜାତକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାପାଉଥିବା କିଛି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ

- ◆ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଆଖିର କଳାତୋଳା ପାଖରେ ଲାଳ ଦେଖାଯିବା ବା ଆଖୁପତା ପୁଲିବା । ଏହି ଲାଳଦାଗ ଏବଂ ପୁଲିଆ ଧାରେ ଧାରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଯାଏ ।
- ◆ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଶିଶୁର ଶ୍ରୁଣୁ ପୁଲିଯାଏ । ଏପରି ହୋଇଥିଲେ ଏହାକୁ ଦବାକୁ ନାହିଁ ବା ସେଥିରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଫୁଲ୍‌ମେନ୍ (ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍)ର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିପଦ ବା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।
- ◆ ନବଜାତ କନ୍ୟା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଯୋନିରୁ ହେଉଥିବା ସ୍ରାବ ସହିତ ଅଳ୍ପ ରକ୍ତସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଏହା ୨ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ମା'ର ହରମୋନାଲ ଉଦ୍ୱେଗରୁ ପାଇଁ ଶିଶୁ ପାଖରେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ।
- ◆ ଅନେକ ନବଜାତକଙ୍କ ତାଳରେ ଛୋଟ ଧଳା ଯୋରିଷ ଆକାରର, ପଞ୍ଚୁର୍ ପର୍ଲ ଦେଖାଯାଏ । ଯାହା ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣା ଛାଏଁ ଉଦ୍ଭାବ ହୋଇଯାଏ ।
- ◆ କିଛି ନବଜାତକଙ୍କ ପିଠି, ଅଣ୍ଟା, ଗୋଲିଠି ଚାରି କଡ଼ରେ କଳା ଓ ଧୂସର ରଙ୍ଗର ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏଭଳି ଦାଗକୁ ମଙ୍ଗୋଲିଆନ ସ୍ପଟ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଏକ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଲାବେଳକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଚାଲିଯାଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁ ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ସମସ୍ତ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୁସିର ଲହରୀ ଖେଳିଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର କିଛି ସମସ୍ୟା ଅସାଧାରଣ ଦେଖାଗଲେ ବି ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଆମେ ଆଦେଶ ବ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ନବଜାତର ଆଗମନକୁ ଖୁସିର ସହ ସ୍ୱାଗତ କରିବା କଥା ।







