

ପିଲାଙ୍କ ଡାଏର୍ ପ୍ଲାନ୍

ଜନ୍ମରୁ ମାମାସ: ଜନ୍ମରୁ ତିନିମାସର
ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ସବୁଠାରୁ
ଭଲ । ମା' କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରଚାର ପରିମାଣରେ
ପୋଷକ ତୟି ମିଳେ । ଏହାକୁ ଶିଶୁଙ୍କ ପାନ
କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ହୃଦୟପୃଷ୍ଠ ହୁଏ । ମା'
କ୍ଷୀରରେ ମୁରକ୍ଷା ପ୍ରେଟିନ ରହିଛି, ଯାହା
ଶିଶୁଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ । କେହିକେହି ଶିଶୁଙ୍କ ପାଣି, ପଳ
ରସ ଓ ମୁଖୋକାଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । ଯାହା
ଅନାବଶ୍ୟକ । ମା' କ୍ଷୀର ପିଲାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ମୁଣ୍ଡି
ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ନିଯମିତ ମା' କ୍ଷୀର
ପାନ କରିଥାଏ ତାଙ୍କଠାରେ ଆକ୍ରମା ହେବାର
ସମାବନା କମ୍ ଥାଏ । ପିଲା ଜନ୍ମ ନେବାର
ମାମାସରେ ମା' ଖାଦ୍ୟଥିବା ଭୋଜନ
ପିଲାଙ୍କ ସ୍ଵାପ୍ନ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତାବ ପକାଇଥାଏ ।
ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରସବ ପରେପରେ ମହିଳା ନିଜର
ଭୋଜନ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା
ଆବଶ୍ୟକ । ତିନି ମାସରୁ ଶିଶୁଙ୍କ ଆଇରନ
ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଦେଶୁ ମା' ଆଇରନ ମୁଣ୍ଡ



ଆରାମରେ ହଜମ ହୋଇପାରିବ ।
 ଯଦି ଶିଶୁକୁ କିଛି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ
 ଦେଉଛନ୍ତି, ତାହେଲେ ଗୋଟେ
 ଖାଦ୍ୟକୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଥର
 ନଦେଇ କିଛି ସ୍ଵାହ ଦିଅନ୍ତୁ,
 ଏହାପରେ ନୂଆ ଆରମ୍ଭ
 କରନ୍ତୁ । ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା, ସୁଜି
 ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ପାଇଡ଼ିର
 କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଣିରେ ସିଂହାର
 ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ
 ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।



A close-up photograph of a baby with light brown hair, wearing a white bib with colorful patterns like stars and circles. The baby is seated in a high chair with a matching patterned liner. They are holding a white plastic spoon with food on it near their open mouth. The baby has some food on their chin and is looking directly at the camera with a curious expression.

ଶିଶୁଙ୍କ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ବୟସରେ
ଶିଶୁଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ସିଧାଇ ଦେଇ ପାରିବେ । ସପ୍ତାହକୁ
ଖାଇ କିମ୍ବା Xମି ଆଖା କିମ୍ବା ଦେଇବାବିଲେ ।

ମାଛ କାଳେ ଚତୁରଥ ପଞ୍ଜା ସନ୍ଧାନ ଦେଖିଲୁଛି ।
ଏହି କାଳେ ମାତ୍ର କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଉଲକରି
ଦେଇ ପାରିବେ । କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଉଲକରି
ଦେଇଲୁଛି ।

ଦେଖିଲାନଥେ ଶିଶୁଙ୍କ ଖାରବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୧୦ ମାସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରଥମ ତୁଳନାରେ
ମୁର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ଶିଶୁଙ୍କ ଶୀର,
ଦିଲ୍ଲୁଗ ଓ ଫଳ ରସ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁଙ୍କ ଡକ୍ଟଲିଟ
ଡୋଜନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶିଶୁର ଶରାରରେ
ଦିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଭାବକୁ ଦୂରକରି ଶିଶୁଙ୍କ
ଶକ୍ତିଶାଳି କରିଥାଏ । ଯେହେତୁ ପିଲାର ଏ
ସମୟରେ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ଏଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ
ଚାଲିଲଳ ପ୍ରତି ଦୁଷ୍ଟିଦେବା ଦରକାର ।

ଏ ଏ ରୁ ଏ ୯ : ୧୯ମାସ ପରେ ପିଲାର
 ଓଜନ ପୂର୍ବମାସଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ବଢ଼ିଥାଏ ।
 ଯେତେବେଳେ ପିଲାକୁ ବର୍ଷେ ପୂରେ ତାର ଓଜନ
 ଜନ୍ମହେବା ଓଜନଠାରୁ ତିନିଗୁଣା ହୋଇଥାଏ ।
 ଏହି ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଶାର, ବିଦ୍ୟୁଟ ଓ ଫଳ
 ଜ୍ଵର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ମିଣ୍ଟିଟ ସଞ୍ଚିତ ଭୋଜନ
 ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାର ଶାରାରରେ
 ଦେଖାଦେଉଥିବା ଅଭାବ ଦୂରହେବ ।



ଶିଶୁ ଚିକେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଭାତ ଓ ଦହି ଖାଇବାକୁ ଦେଇପାରିବେ । ଶିଶୁଙ୍କ ଫଳରସ ଓ ରାନ୍ଧି ଦେଇପାରିବେ । କାରଣ ଫଳ ଓ ପରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଇରନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ପିଲାଙ୍କୁ ଯଦି ଫଳ ସିଂହାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଛନ୍ତି ଏହାକୁ ଭଲକରି ସିଂହାଙ୍କୁ ।

୭ ରୁ ମାସ: ଏହି ବୟସରେ

+ ଏହି ସବୁ ସାମାନ୍ୟ କୁଆର୍ତ୍ୟାସ ଦୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ଜୀବନ

ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଅସ୍ଵାସ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ମୋଟାପଣ ବା ମେଦବହୁଳତାର ଯୁଧ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି, ଆମର ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ କୁଆଡ଼୍ୟାସ ରହିଛି,

ଯାହା ଶରୀରରେ ଓଡ଼ନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏସବୁ କୁଆଡ଼୍ୟାସ କଣ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା- ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଚିକିତ୍ସା କମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୋଦବହୁଳତା ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ୟ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷ କରି ସୁସ୍ଥ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ନ ଖାଇବୁ- ଯେପରି ଅଧ୍ୟଧୂକ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ, ସେହିପରି ନ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ହାନିକାରକ । ବ୍ରେକପାଞ୍ଚ ସ୍କିପ୍ କରି ଦେବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ନ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଖାଇବା, ଏସବୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ, କିଛି ସମୟ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଧୂକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ, ଏହାପରେ ହତୀତ ଅଧିକ ଶାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିପାରେ ।



ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ରୁଟି ସହ ଗୋଆଙ୍କ ‘ମୁଖରମ୍ କୋରମା’

ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁମାରେ ଲୁଣ ପକାଇ କଷକୁ ।
ପରେ ସେଥୁରେ ଅଛି ଦହି ଓ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ପେଣ୍ଟକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ
ପାଇଁ କଷକୁ । ମଧ୍ୟଲା ଭଲ ଭାବେ କଷି ହେବା ପରେ ଛତ୍ର ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ମରଚ ପକାଇ
ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ ଅଛି ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି
ସମୟ ପରେ ସେଥୁରେ ଗରମ ମସଲା ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଗ୍ୟାସରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ
ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଆଦିଆ ‘ମସରୁମ୍ କୋରମା’ ॥ ଏହାକୁ ଆପଣ ଭାତ ଓ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀଃ ଛତ୍ର, ଦହି, ଚାରୁ
ମରଙ୍ଗ, କାନ୍ତୁ, ନଢ଼ିଆ କୋରା, ଅଦା
ଓ ରସ୍ତା ପେଣ୍ଠ, କଟା ପିଆଜ, କଟା
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ଧନିଆ ପଡ଼ୁ, ହଳଦିଶ
ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ,
ଜିରା, ଗୁଜୁରାତି, ଡାଲଚିନ୍ଦି, ଲବଙ୍ଗା,
ତେଜପଡ଼ୁ, ତେଲ, ଗରମ କସଲା,
ଧନିଆ ପଡ଼ୁ ଓ ସାଦନ୍ତୁଆରେ ଲୁଣ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀଃ ପ୍ରଥମେ ଚାରୁମରଙ୍ଗ
କାନ୍ତୁକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା
ଭଲଭାବେ ଭିଜି ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ
ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କୋରା

ନଢ଼ିଆ ସହ ତାରୁ ମଗଜ ଏବଂ କାଙ୍କୁଳି
ମିଶାଇ ପେଣ୍ଠି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପରେ
କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ
କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେଲାପରେ
ସେଥିରେ ଜିରା, ତେଜପ୍ରତ୍ର, ଲବଙ୍ଗ,
ଶୁଦ୍ଧାରାତି ଓ ତାଳଚିନି ପକାଇ ଅଛି
ସମୟ ପାଇଁ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ଭାଜି
ହୋଇଗଲା ପରେ କରେଇରେ କଟା
ପିଆଜ ପକାଇ ଲାଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଭାଜନ୍ତୁ ।
ଏହା ଭାଜି ହୋଇଯିବା ପରେ
ଖେଳୁଟ ଖୋଲାଯାଏ ଖେଳୁ ଖେଳିବା

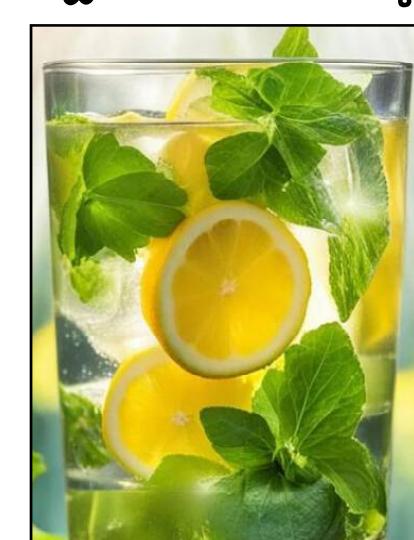


ଦୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧାନ: ବସି ରହୁଥିବା ଲୋକେ ନିୟମିତ
କପି ପିଇଥିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ

A photograph of a white ceramic cup filled with coffee, featuring intricate latte art resembling a leaf or fern pattern on top. The cup sits on a matching white saucer. To the left of the cup, a silver spoon lies on the saucer. Scattered around the base of the saucer are several dark brown coffee beans. The background is a rustic wooden surface.

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇଛନ୍ତି କି ? ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ସାଇତ ରଫ୍ଫେର୍କୁ

ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର । ଖରା ଦିନେ ତ ଏହା ଅମୃତ ସମାନ । ମାତ୍ର ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଘାତକ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇପାରେ । ଆପଣ ବିଜିନ୍ଦୁ ଗୋଗରେ ପାଡ଼ିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଖରାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପାଇବାକୁ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଗାହୁଆଥିଲେ ଜଗି ରଖୁ ଏହାର ସେବନ କରନ୍ତୁ, ନ ହେଲେ ତୋରିବେ ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇବା ଦୂରା ତିହାଇଦ୍ରେସନ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିପାରେ । କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥୁବା ପାରିବ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ପରିସ୍ରା ଆକାରରେ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ପାରିବ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥ୍ୟୋଗୁ ଆପଣ କୁଞ୍ଚ ଅନୁଭବ କରି ପାରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଗଳା ଦରଜ ହୋଇପାରେ । ଚନ୍ଦ୍ରିଲ ବଢ଼ିପାରେ, କାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଏଥ୍ୟୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ଦାତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଲେମ୍ୟୁରେ ଥୁବା ଏଥିତ ଯୋଗୁ ଦାତ କ୍ଷୟ ହେବା ସହ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ଆପରଙ୍କ ଦାତ ଡିମାନ୍‌ଡେମ୍ ହୋଇପାରେ । ଲେମ୍ୟୁରେ ଉନ୍ନବକ୍ଷବନ୍ଧର ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ଅଧିକ ପରିମାରଣ ଥିବାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇଲେ କିତନୀ ଷ୍ଟୋର ? ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏଥ୍ୟୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତ୍ର ଉପରେ ବି ଏହାର ନକରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାର । କାରଣ ଅତ୍ୟଧିକ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଇଲେ ହାତ୍ରରେ ଥୁବା କ୍ୟାଲେସିଯମ ଦ୍ଵୀତୀ ଗଠିରେ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ଆପଣଙ୍କ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଗଣ୍ଡିରେ ବି ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ିପାରେ । ସବେବେଳେ କୌଣସି ଜିନିଷର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଖରାପ । ତେଣ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଲାଇରେ ଜଗି ରଖ ଲେମ୍ୟୁ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ।



ଜଳେଶ୍ଵରରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଲୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଦାବିପତ୍ର ଓ ସାକ୍ଷାତ୍ ଆଲୋଚନା



ଜଳେଶ୍ଵର କୁନ୍ତ, ୨୭/୭:- ଜଳେଶ୍ଵରରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଲୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ପାଇଁ ଲିଖିତ ଦାବୀପତ୍ର କରା ଯାଇଛି । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚ ସର୍ବସ୍ୱରୂପ କରି ଜଳେଶ୍ଵର ରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଲୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବେ ବୋଲି ପ୍ରତିଷ୍ଠାତି ଦେବା ସହିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରୁହଣ କରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଥାଏଇ ଆଲୋଚନା ସହ ଏକ ଦାବୀପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଏହିଶା ଓ ପରିଷମବଳର କ୍ଷତ୍ର କ୍ଷତ୍ର ମନ୍ଦିର ନେବେ ଦେବାର କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅବଶ୍ୟକତା କୁନ୍ତ ଅନୁଭବ କରି

