









କର୍ମ

ତା' ପିଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା କମେ: ସତ ନା ମିଛ ?



ମୁଣ୍ଡବା କାହିଁକି ବିନ୍ଧା... ସକାଳେ ତା' ପିଇଲି ଆଉ, ସେଥିପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା... ଅନେକ ଲୋକ ଏପରି କହୁଥିବାର ଶୁଣିଥିବେ, କିମ୍ବା ଆପଣ ଯଦି ଜଣେ ତା' ଅଭ୍ୟାସୀ, ତେବେ ଏପରି ଅନୁଭବ କରିଥିବେ ନିଶ୍ଚୟ। ତା' ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ମଧ୍ୟରେ କଣ ସତରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି, ବାସ୍ତବରେ କଣ ତା' ନ ପିଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, କାଣକୁ ଏହା ପଛର ବିଜ୍ଞାନଗତ କାରଣ...

ହେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାରୁ ଆରାମ ଦେଇପାରେ। ଏଥିପାଇଁ ତା' ପିଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କମିଯାଇ ବୋଲି ଲାଗେ। ତା' ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦୂର କରିବାର ଆଉ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି, ଏଥିରେ ସ୍ୱାଦ୍ୱି ଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ କର୍ମିନ୍ ରହିଥାଏ, ଆଉ ଏହି କର୍ମିନ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ। କର୍ମିନ୍ ରକ୍ତ ନଳୀକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିପାରେ, ସମ୍ଭବତଃ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ। ଏକ କପ୍ (୧୫୦ ମିଲି) ବ୍ରୁୟର୍ କର୍ମିନ୍ ୮୦-୧୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ କର୍ମିନ୍, ଉନ୍ନତତଃ କର୍ମିନ୍ ୫୦-୬୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ଏବଂ ତାରେ ୩୦-୬୫ ମିଲିଗ୍ରାମ କର୍ମିନ୍ ଥାଏ। ତଥାପି ତା ପିଇବା ପରେ ସମସ୍ତେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କମିଯିବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯାଏ। ତା ପିଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କମିଯିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଏଥିରେ ମିଶୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀ, ଯେପରିକି ଅଦା, ଅଳେଇଚ ଏବଂ ଚାଲଟିନି ଗୁଣ୍ଡ। ତା ପିଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ: ଉତ୍ତମ ଗାଢ଼ଚାଲିଆ ଅନୁସାରେ, ଖାଉବାର ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ତା କିମ୍ବା କର୍ମି ଆଦୌ ପିଇବା କଥା ନୁହେଁ। କାରଣ ଏଥିରେ ଚେନିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ଯକ ରହିଥାଏ। ଏହି ଚେନିନ୍ ଶରୀରରେ ଆଇରନ(ଲୋହ) ଅବଶୋଷଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଆଇରନ ଅଭାବରେ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇପାରେ। ସେହିପରି ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ତା' ଓ କର୍ମି ଆଦୌ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହି କାରଣରୁ ପରଦିନ ସକାଳେ ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଚେନିନ୍ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ମାଲଗ୍ରେନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। କର୍ମିନ୍ ଧାରଣ କରିଥିବା ତା' କେବଳ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାଏନି, ବରଂ ଅକ୍ମପଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ, କପେ ଗରମ ତା' ଯେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାକୁ ଦୂର କରିବେ ଏପରି ଭାବକୁ ନାହିଁ। ଅତ୍ୟଧିକ ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୋଷ ଲାଗିନଥାଏ, ଫଳରେ ପାଣି ପିଇବା କମ୍ ହୋଇଯିବାରୁ ହରମୋନାଲ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ। ଶରୀରରେ ହରମୋନର ଅସନ୍ତୁଳନର ନାନା ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ସେ ଖାଦ୍ୟ ହେଉ କିମ୍ବା କୌଣସି ପାନୀୟ, କାହାକୁ ନିଶାରେ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସବୁର ଏକ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ।

ଚାଣକ୍ୟ ନୀତି: ଜୀବନରେ ଦୁଇଟି ଜିନିଷକୁ ଡରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସଫଳତା ନିଶ୍ଚୟ ପାଇବେ..

ଚାଣକ୍ୟ ନୀତିକୁ ଲୋକେ ଅଧିକ ବି ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। କାରଣ ତାଙ୍କ ନୀତି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗକୁ କିଛି ଶିଖିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ। ତାଙ୍କ ନୀତି ଅନୁସାରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ସଫଳତା ମିଳିଛି। ତେବେ ଏହି କ୍ରମରେ ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି, ଦୁଇଟି ଜିନିଷକୁ ଡରୁଥିବା ଲୋକ ସବୁବେଳେ ଜୀବନରେ ପଛରେ ରହିଥାନ୍ତି। ଆପଣ ଏବେ ଭାବୁଥିବେ ଏହି ଦୁଇଟି ଡର କ'ଣ ? ଚାଣକ୍ୟଙ୍କ ଅନୁସାରେ କିଛି ଜିନିଷକୁ ମଣିଷ ନିଜ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଡରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଯଦି ଆପଣ ତାକୁ ଡରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏଥିରେ କେବଳ ଆପଣଙ୍କର ହିଁ କ୍ଷତି ହେବ। ଏମିତି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷୋଚ ଛୋଟ ସମସ୍ୟାକୁ ଖୁବ୍ ଡରନ୍ତି। ସେଇ ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେମାନେ ଡରି ଡରି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ବଡ଼ କରିଥାନ୍ତି। ଆତୀୟ ଚାଣକ୍ୟଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ତେବେ ଏହାକୁ ଆପଣ ଡରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ବରଂ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଆପଣାନ୍ତୁ। ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଫଳ ମିଳିଥାଏ। କିଛି ଲୋକ ନିଜକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଡରନ୍ତି। ଏଭଳି ଲୋକେ କେବେ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଜୀବନରେ ସଫଳତା ପାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନେକ ଲୋକ ଭବିଷ୍ୟତର ପରୀକ୍ଷାକୁ ଡରୁଛନ୍ତି। ମଣିଷକୁ ସମୟର ବା ଜୀବନର ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଡରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି କେବେ ବି ପରୀକ୍ଷାକୁ ଡର ନାହିଁ। ବରଂ ଏହାକୁ ସାହସରେ ସହିତ ସାମ୍ନା କରନ୍ତୁ। ଏହିଭଳି ଲୋକ ହିଁ ଜୀବନରେ ସଫଳତା ପାଇଥାନ୍ତି।



ଶିଶୁ ଠିକ୍ରେ କ୍ଷୀର ଖାଇ ନାହିଁ କି... ଜାଣନ୍ତୁ କ'ଣ ରହିଛି କାରଣ

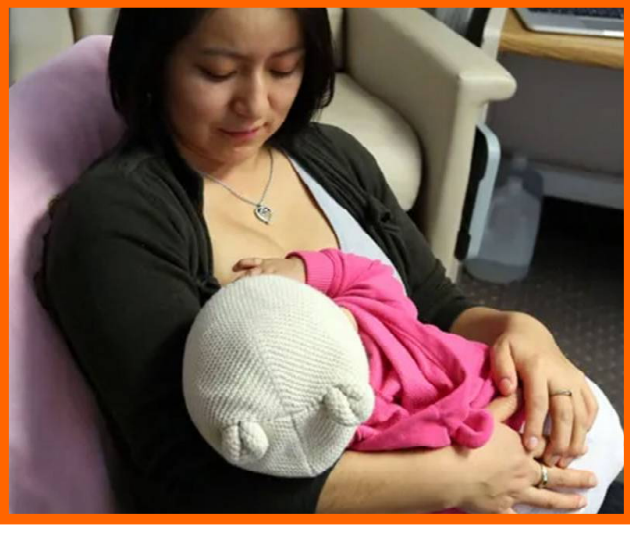
ଛୁଆଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ତାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ। ମା'ର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର କୋଳସ୍ତମ୍ଭ ଛୁଆପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ଓ ଏଥିରେ ଛୁଆର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଦରକାର ମୁତାବକ ଆଣିବଡ଼ି ଥାଏ। ଏଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସତେଜନତା ବଢ଼ିବା ସହ ଶିଶୁକୁ ମାତ୍ର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର ଦେବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି। କିନ୍ତୁ କେତେ ଆପଣ ଏପରି ସ୍ଥିତି ଦେଖିଛନ୍ତି କି, ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ-ବାନ୍ଧବ କିମ୍ବା ପରିବାର କ୍ଷେତ୍ରରେ କେହି ନୂଆ ମାଆ ହେବା ପରେ କ୍ଷୀର ହେଉ ନଥିବ କିମ୍ବା ଛୁଆ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରୁ ନଥିବ। ହଁ, ଏପରି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟେ, ବିଶେଷକରି ପ୍ରଥମ କରି ମା' ହେଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ। ଏଥିପାଇଁ କିଛି ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ ବା ଉପାୟ ମାଆମାନେ ଆପଣେଇବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଛୁଆକୁ ଆରାମରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବେ ଏବଂ ଛୁଆ ମଧ୍ୟ ନିଜେ ଖାଇବା ଶିଖିବ। ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ କାହିଁକି ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ: ସାଧାରଣ ଭାବେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଖୁବ୍ ସହଜ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାଆ ସହ ଆବଶ୍ୟକଠାରୁ କମ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିଲେ ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟ ଖାର ଖାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହଜ ହେବ ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ମାଆର ସ୍ତନ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ।

ସ୍ତନ୍ୟରେ ଉନ୍ନତତଃ ଚର୍ଯା କ୍ଷୀର କମିବା ବାଧିବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ମାଆକୁ ଯତ୍ନ ସହଜ ହୁଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ। ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ କାହିଁକି ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ: ଯଦି ମାଆର ସି ବେକ୍ସନ୍ ହୋଇ ପ୍ରସବ ହୋଇଛି ତେବେ ମଧ୍ୟ ଛୁଆକୁ ମାଆ ଠିକ୍ ଭାବେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଶିଖାଇଲେ ମାଆ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବ। କେତେକାଂଶରେ ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣରେ ସମୟ ଲାଗେ। ଏପରି ସ୍ଥିତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। କଳାଗୁ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କ'ଣ: ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, ସାମାନ୍ୟ ପଶୁ କଳାଗୁ ତା' ଛୁଆକୁ ପେଟ ପାଖରେ ଥଳି ଭିତରେ ଧରି ରଖିବା ପରି ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମାଆ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ରଖି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି। ଏହାକୁ କଳାଗୁ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ। ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରି ମ୍ୟାଟୁର ବେଦି ବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା ଉପାଦେୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବେଳେ ମାଆ ଶିଶୁ ଶରୀରର ସଂସ୍ପର୍ଶ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଖୁବ୍ ଭଲ। ଯଦି ପ୍ରସବ ସାଧାରଣ ଭାବେ ହୋଇଛି ତେବେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ସିଧା ବସି ଶିଶୁକୁ ହାତରେ ବୋଲିରେ ଶୋଇବା ପରି ଧରି ନିଜେ ତାର ମୁହଁ ପାଖକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ, ସେ ନିଜେ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ। ଶିଶୁ ସହ ସ୍ତନ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ସଂସ୍ପର୍ଶ: ମାଆର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସ୍ଥିତି ବା ପୋଜିସନ୍ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସର୍ବଦା ନିଜ ଆରାମ ଅନୁସାରେ ବସି ଛୁଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର ଠିକ୍ ଭାବେ କ୍ଷରଣ ହେବ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଶିଶୁର ମୁଖରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଚିତ୍କୁଟ ଆକ୍ରମଣ ବଢ଼ିବ ଓ ସେ କ୍ଷୀରକୁ ଶୋଷାଡ଼ି ଖାଇବା ଶିଖିବ। ଏହା ହିଁ ଶିଶୁ ସହ ସ୍ତନ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ସଂସ୍ପର୍ଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ପ୍ରତିଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପରେ ଛୁଆର ପିଠି ଆପୁଡ଼ାନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବାବେଳେ ଯଦି ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ବାୟୁ ରହିଯାଏ ତାହା ସଫା ହୋଇଯିବ। କ୍ଷୀର ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟି ପାଇଁ: ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଛୁଆ ଦିନରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଛଅ ଥର ପରିତ୍ରା କରୁଛି ତେବେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ସ୍ତନ୍ୟପାନ

କରୁଛି ବୋଲି କହିହେବ। ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ। ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ଯେ କ୍ଷୀର ପରିମାଣ କମ୍ ହେଉଛି ଏବଂ ଶିଶୁର ଖାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ହେଉ ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ। ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ: ଅନୁତ୍ପାଦକ, ରସୁଣ, ସାଗୁ ଆଦି ମାଆ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରସ୍ତ। ଏହା ପରେ ବି ଯଦି ଆପଣ ଅସୁବିଧା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନେଇପାରିବେ। ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ମାଆକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ଠିକ୍ ରଖିବେ। ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛଅମାସ ପୂର୍ବରୁ ପାଣି କିମ୍ବା କୌଣସି ଦାହାର ତରଳ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷଣ: ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷଣ ମାଆ କ୍ଷୀରରୁ ମିଳେ। ଏଣୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ବା ଫର୍ମୁଲା ଆଦି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଛୁଆର ଶରୀରର ଦୁର୍ବି ତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ। ଏଣୁ ମାଆ କ୍ଷୀର କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆମ ଗାଁ ଗହଳିରେ ବଢ଼ିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ମା'କୁ ଅଧା ଛୁଆ ଛୁଆ ହେଲେ ଛୁଆକୁ କ୍ଷୀର ଦେବାକୁ ମନା କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍। ମାଆର ଅଧା କିମ୍ବା କ୍ଷୁଦ୍ର ହେବା ବେଳେ ତା' ଶରୀରରେ ଆଣିବଡ଼ି ବା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠିକାରି ହୁଏ, ଏହା ସମସ୍ତେ ଭାବେ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ସେହି ସମୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ବିରତ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ନେବାକୁ ବାରଣ: ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମାଆକୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ନେବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଏ, ଯାହା କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପରେ କରିବେ। ଯଦି କିଛି ବିଶେଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ। ମାଆ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ କୌଣସି ଜଟିଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି କିନ୍ତୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି ତେବେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଛୁଆ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରୁନି, କଣ୍ଠିସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ମାଆଠାରୁ ଅଳଗା ରହିଛି, ତେବେ ମାଆଠାରୁ ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପ ସେରିଲାଭକ୍ ହୋଇଥିବା କେଶନର ବା କାଚ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ସାଧାରଣ କୋଠା ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖି ଦେଇହେବ। ହେଲେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ କ୍ଷୀର ରଖିବାର ସ୍ଥାନ ସଫାସୁତୁରା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ମାଆକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ: ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ମାଆ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିୟମିତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ସହ ଆଉ ୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ମିଶାଇ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଫଳ, ପରିପରିବା, ଶାଗୁ, ଉଷୁନା ଭାତ ଘିଅ ସହ ଖାଇବା ଭଲ। ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂରରେ ରଖିଲେ ଭଲ। ଧିରେ ଧିରେ କରି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇପାରିବେ। ସର୍ବଦା ଖାଇବା ବେଳେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବେ ଯେ ଆପଣ ଯାହା ଖାଇବେ ତାହା ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ହଜମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ମାଆମାନେ ଅର୍ପିତ ଯାଉଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ: ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ମାଆମାନେ ଅର୍ପିତ ଯାଉଛନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ପ୍ରମାଣ ହୋଇଛି ଯା ଘରୁ କାମ କରିବାର ସୁବିଧା ଥିବାବେଳେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାହିଁ। ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଅର୍ପିତରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଗୃହ ରହିଛି ତେବେ ଶିଶୁକୁ ନେଇଯାଇପାରିବେ। ଏବେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କୋଠା ରଖିବା ପାଇଁ ସତେଜନତା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି। ମଲ୍, ରେଷ୍ଟୁରାଂଟ୍ ଆଦିକୁ ଦୁର୍ଲଭତା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଲଗାତାର ସମୟ ଅନୁସାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଗଜା ମୁଗର ଫାଇଦା; ଚର୍ମକୁ କରେ ଚିକ୍କଣ, ଦୃବୟକୁ ରଖେ ସୁସ୍ଥ

ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା ଏପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକୁ କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ଗଜା କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗଜା ମୁଗ ଅନ୍ୟତମ। ଏଥିରେ ଫୋଲେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଇଞ୍ଚ, ଆଇରନ୍ ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ପରି ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କି କି ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତ ଆସେ: ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିସହ ପେଟ ଫୁଲିବା ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଗଜାମୁଗ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରୋଟିନ ମିଳେ: ଗଜା ମୁଗରେ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ। ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହେବା ସହ କୋଷ୍ଠ ଠିଆରି ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ଶାକାହାରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଉଚ୍ଚତା ହ୍ରାସ: ଗଜା ମୁଗରେ ଥିବା ଫାଇବର ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଭାବେ ଲାଗିନଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇନଥାଏ। ଫଳରେ ଉଚ୍ଚତା ପରିଚାଳନା ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ: ଗଜା ମୁଗରେ କମ୍ ଗ୍ଲୁକୋସିମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ମଧୁମେହ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସପାଏ। ମଧୁମେହ



ଉପକାରୀ। ଉଚ୍ଚତା ହ୍ରାସ: ଗଜା ମୁଗରେ ଥିବା ଫାଇବର ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଭାବେ ଲାଗିନଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇନଥାଏ। ଫଳରେ ଉଚ୍ଚତା ପରିଚାଳନା ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ: ଗଜା ମୁଗରେ କମ୍ ଗ୍ଲୁକୋସିମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ମଧୁମେହ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସପାଏ। ମଧୁମେହ

ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ। ଚର୍ମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତ ଆସେ: କିକ୍, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ହେଉଛି ଗଜା ମୁଗ। ତେଣୁ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ତମକ ଆସିବା ସହ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି : ଗଜା ମୁଗରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ରହି ଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତ ଆସେ: ଗଜା ମୁଗରେ ଚର୍ବି କମ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ୍ ଭରପୂର ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶରୀରକୁ ଚିତ୍କିଫାଏ କରେ: ନିୟମିତ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଚିତ୍କିଫାଏ ହୋଇଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଏବଂ ଯକୃତ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ: ଗଜା ମୁଗ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଏନର୍ଜି ମିଳେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଫଳରେ ଦୂର୍ବଳ ଲାଗେନାହିଁ।

ଗଣ୍ଠିବାତରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚୁସ

ବର୍ତ୍ତମାନର ବ୍ୟସ୍ତବୃତ୍ତ ଜୀବନରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜିନ୍ ବାତ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ପାଲଟିଛି। ଘର ଘରେ ଏବେ ଏହି ସମସ୍ୟା। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା ନକରି ଉଚିତ୍ ଯତ୍ନ ନେଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ। ବାହାଁଲେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଘରେ ବସି ଖୁବ୍ ସହଜ ଓ ସରଳ ଉପାୟରେ ଭଲ କରିପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କଂଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚୁସ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ଯତ୍ନଶୀଳତା ସହ ହୋଇଥାଏ। କେତେବେଳେ ହାତ ବିନ୍ଧିଥାଏ ତ କେତେବେଳେ ଯତ୍ନ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ନଚେତ୍ ସର୍ବଦା ଅଳ୍ପପଣ, ଅନିଦ୍ରା ଓ ମାଂସପେଶୀ କମିତ ଯତ୍ନ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ। ଶରୀରରେ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଅଭାବରୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ। ଏହା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ନିକଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଆଇର-ଏଡ଼ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ। ତୁଟା କିମ୍ବା ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗ ହେଲେ ବି ଅସ୍ଥିର ଯତ୍ନ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ। ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ କାରଣରୁ ଅନେକ ଥର ବିନ୍ଧୁମେଣ୍ଟାଭାବ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଚ୍ଚତା ହୋଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠି ଯତ୍ନ ପରାମର୍ଶ ସାଙ୍ଗକୁ ହଜାଜ ହଜାଜ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। କିନ୍ତୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ, ଯତ୍ନଶୀଳ ଉପାୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚୁସ ପିଇଲେ ଏଥିରେ ଆରାମ ମିଳିବ। ଏଥିପାଇଁ ୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର



କଂଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଏ କରି ଫନିନିଟ ପାଇଁ ସିଝାନ୍ତୁ। ୨ ଚାମଚ ଗ୍ରାନ ଟିରେ ଏହାକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ। ଉପାୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚୁସ ପିଇଲେ ଏଥିରେ ଆରାମ ମିଳିବ। ଏଥିପାଇଁ ୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର



















