





















ପୋଟେରୁ ନଦୀ ସେତୁ ଉପରେ ବନ୍ୟାଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି ।



କାଳିମେଳା ପଡ଼ିଆ କନ୍ୟାଶ୍ରମ ରାତ୍ରାରେ ବନ୍ୟାଜଳ ।



କାଳୁରୁକୋଣ୍ଠା-କାଲିମେଳା ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ବନ୍ୟାଇଲ ।



ପୋଟେରୁ ରାସ୍ତାରେ ବନ୍ୟାଜଳ ।

■ ଶ୍ରୀବଣ ଦ୍ଵିତୀୟ ସୋମବାର

# ନାଟ୍ସର୍ ଉଚ୍ଚ କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ଅଳ୍ପାଭିଷେକ

ବାଲିମୋଳା, ୨୯୩(ଡି.ଏନ.ଏ.)



ମାଳକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା କୋରୁକୋଷ୍ଟା ନୀକ  
ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାଲିମେଳା ବିଞ୍ଚାପିତ ଅଞ୍ଚଳ  
ପରିଷଦର ପ୍ରାୟ ଣଶହୁ ଉର୍ଧ୍ଵ କୁନି  
କାଉଡ଼ିଆ ବାଲିମେଳା ଛକ୍ଷୁତ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ  
ରାଜଲିଙ୍ଗସ୍ଵର ମନ୍ଦିରରେ ଜଳାଭିଷେକ  
କରିଛନ୍ତି । ସୋମବାର ବଢ଼ି ଭୋର ସମୟରେ  
ସମସ୍ତ କାଉଡ଼ିଆ ନିକଟସ୍ଥ ବିତାପାରି  
ନଦୀରୁ ଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ଜଳାଭିଷେକ  
ପାଇଁ ବାହାରିଥିଲେ । ସକାଳ ୫ଟା ରେ କୁନି  
ପିଲାମାନେ ନିକଟସ୍ଥ ନଦୀ ପାଖରେ ବାଲୁକା  
ପଜା, ହୋମଯଙ୍ଗ ଓ ପଜାର୍ଜନା ପରେ ସମସ୍ତେ

ନିଜ ନିଜର ଗେରୁଆ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି କାଉଡ଼ି  
ପୂଜା କରିଥିଲେ । ସକାଳ ଟଙ୍ଗାରେ ଜଳାଶ୍ୟମରୁ  
ଜଳ ଉଠାଇ ଏଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୫ କିମି ଚାଲି ଚାଲି  
ଯାଇ ପ୍ରାୟ ଦିନ ୧୭ଟା ସମୟରେ ଜଳାଭିଷେକ  
କରିଥିଲେ । ବଜାରକିମି ତରଫରୁ ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଠା  
ଛକୀରେ କୁନି କାଉଡ଼ିଆମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମିଶ୍ରାନ  
ବଞ୍ଚିନ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ୨ୟ  
ସୋମାବାରଦିନ ଏହି କୁନି କାଉଡ଼ିଆମାନେ  
ବାଲିମେଳାଛକ ରାଜଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ଓ କେତେକ  
କଣ୍ଠେଳୟିତ ଶିବମଦିଗରରେ ଜଳାଭିଷେକ  
କରିଥାନ୍ତି । ଏହି କାଉଡ଼ିଆମାନଙ୍କ ସହ ବଜାର  
କମିଟିର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ  
ମଧ୍ୟ ଏହି ଯାତାରେ ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଅସ୍ତ୍ରୀ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ଛାତ୍ର ଚାଲି ଆସିଲେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ

କୋର୍ତ୍ତକୋଣ୍ଡା, ୨୯୩ (ଡି.ଏନ୍. ଏ.)



ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଜଗିଛନ୍ତି ସହପାଠୀ ।

## ■ ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟାଘ ଦିବସ ପାଳିତ

ବନ୍ୟତ୍ରିକୁଣ୍ଡ ସଂରକ୍ଷଣ, ସୁରକ୍ଷା ମେଲ୍ ସହିତରେ ଲୋଡ଼ା

ପ୍ରାଚୀ ୮୦ ହଜାର ହେଲୁଣ୍ଟ ଘାସ ଜଳନ୍ତି ନଷ୍ଟ  
କରାଯାଇ ବଜାୟ ଶରଣାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଥଳଥାନୀ,  
ବାଲିମେଲା ବୁଝି ଜଳଭାର, ସତାହୁତା  
ମଧ୍ୟମ ଜଳଭାର ହେବାରୁ ଜଳକ ଖୟ  
ହୋଇଥିଲା । ପଳକରେ ମାଲକାନ୍ତିରି ଜଳନ୍ତି  
ଆଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥାବା ସାଧ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ  
ପାଇଥିଲା । ଏହି ସବୁ ଆଞ୍ଚଳରେ ଖାଦ୍ୟ  
ଆଭାବ ଦେଖାବେବାରୁ ବାଘ ପଡ଼େଶା ଆନ୍ତର୍ଗତ  
ଓ ଛିତ୍ରଗତ ଜଳକୁ ପଳକରୁଥାନ୍ତି ନଜିର  
ରହିଛି ବୋଲି ଅନ୍ତର୍ମାନେ କହିଥିଲେ । ଏବେ  
ମାଲକାନ୍ତିରି ବାଘ ନ ଥିବା ସରକାରୀ  
ଆକଳନରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ  
ସମୟରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ଜିଲ୍ଲାରେ କଳରା  
ପଡ଼ିଥିଆ, ହେବାବାଘ ଥାବି ଫେରୁବାକୁ  
ପାଇଛନ୍ତି । ବେଂକରେ ମାଲକାନ୍ତିରି  
ଜିଲ୍ଲାରେ କିମ୍ପି ବାଘ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ବାଘ



ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟାଘ୍ରଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ମଞ୍ଚାସୀନ ଅତିଥି

ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଛେବ ସେ ନେଇ  
ପଦାଧୂକାରାମାନେ ଚିତ୍ତ ପ୍ରକଟ କରିଥିଲେ ।  
ବନାଞ୍ଚିଲରେ ରହୁଥିବା ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ  
ସହ ସଂପର୍କ ରଖୁ ବନ୍ୟକ୍ତୁଙ୍କ ସଂରକ୍ଷଣ  
ଓ ସୁରକ୍ଷା ନେଇ ଜନ ସଚେତନତା  
ଦୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଉପର୍ଯ୍ୟ ମିଳାଏ

। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୋଟୁ କାଳିମେଳା,  
ବାଲିମେଳା, ଚିତ୍ରକୋଣା, ମାଥୁଳି, ବନାଞ୍ଚିଲ  
ଅଧିକାରୀମାନେ ଅଂଶଗୁହଣ କରିଥିଲେ ।  
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବନାଞ୍ଚିଲ ଅଧିକାରୀ ବାସୁଦେବ  
ନାୟକ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।  
ବାଲିମେଳା ବନାଞ୍ଚିଲ ଅଧିକାରୀ ସୁଶାନ୍ତ

# ଲାଲବାହିନୀକୁ ଅଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କ ବିରୋଧ

ହାତରେ ଧଳାସୁପ ତିଆରି କରି ଦେଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ମାଲକାନଗିରି, ୨୫୭ (ଡି.ଏନ୍.୬)

ମାଓଦାବାମାନେ - ଗତ ୨୮ ବ୍ୟାପାରିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶହାଦ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି। ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଳନରେ ମାଲକାନଗିରି ମାତ୍ର କିମ୍ବା ଅନ୍ତର ମାଓଦାବାମାନେ ଲାଲ ସୁପ ନିର୍ମାଣ କରି ପ୍ଲେଟ୍ ପାଲାମାନେ ଆମ୍ବାରୀ ଅଞ୍ଚଳ ପଥରପୁର୍ଣ୍ଣ, କେତେ, ଗୋରାପେଟ୍ ବିଲ୍ ଗ୍ରାମବାସୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ।



ମୁଣ୍ଡପୁର ଥାନା ଅପର୍ଟମେଣ୍ଟ ଭୂତାଳେ ହାତରେ ଏକ ଧଳାବାନ୍ଦ ସୁପ ନିର୍ମାଣ କରି ମାଓଦାବାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶହାଦ ହୋଇଥିବା ଅଧିବାସାମ୍ବା ଲୋକେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି କରାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଅଧିବାସରେ ସମାଜବର୍ଗ ଅଞ୍ଚଳ ପଥରପୁର୍ଣ୍ଣ, କେତେ, ଗୋରାପେଟ୍ ବିଲ୍ ଗ୍ରାମବାସୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ।

**idco** **ODISHA**

ODISHA INDUSTRIAL INFRASTRUCTURE DEVELOPMENT CORPORATION  
(A Government of Odisha Undertaking)  
IDCO Towers, Janpath, Bhubaneswar - 751022

OFFICE OF THE CHIEF GENERAL MANAGER (CIVIL), IDCO, IDCO TOWER, BHUBANESWAR

Tender Call Notice No. Civil/EST-05/2019-20/12961 Date: 26.07.2019

## NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value of Work (Approx.)	Availability of Tender on-line for Bidding
			From	To
1	2	3	4	5 6

CGM (Civil),  
IDCO, IDCO  
Towers,  
Janpath,  
Bhubaneswar

Bid ID. No.  
Civil-EST-  
05/2019-20

09 (Nine) Calendar Months

Rs. 1,89,13,00/-

18.00 Hours of  
02.08.19

17.00 Hours of  
17.08.19

Further details can be seen from the e-procurement portal: [www.tendersodisha.gov.in](http://www.tendersodisha.gov.in). Corrigendum or Addendum if any will not be published in newspapers and can be seen in e-procurement portal as well as in IDCO website.

Sd/-  
Chief General Manager (Civil)  
IDCO, Bhubaneswar

NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value of Work (Approx.)	Availability of Tender on-line for Bidding
			From	To
1	2	3	4	5 6

CGM (Civil),  
IDCO, IDCO  
Towers,  
Janpath,  
Bhubaneswar

Bid ID. No.  
Civil-EST-  
05/2019-20

09 (Nine) Calendar Months

Rs. 1,89,13,00/-

18.00 Hours of  
02.08.19

17.00 Hours of  
17.08.19

Further details can be seen from the e-procurement portal: [www.tendersodisha.gov.in](http://www.tendersodisha.gov.in). Corrigendum or Addendum if any will not be published in newspapers and can be seen in e-procurement portal as well as in IDCO website.

Sd/-  
Chief General Manager (Civil)  
IDCO, Bhubaneswar

NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value of Work (Approx.)	Availability of Tender on-line for Bidding
			From	To
1	2	3	4	5 6

CGM (Civil),  
IDCO, IDCO  
Towers,  
Janpath,  
Bhubaneswar

Bid ID. No.  
Civil-EST-  
05/2019-20

09 (Nine) Calendar Months

Rs. 1,89,13,00/-

18.00 Hours of  
02.08.19

17.00 Hours of  
17.08.19

Further details can be seen from the e-procurement portal: [www.tendersodisha.gov.in](http://www.tendersodisha.gov.in). Corrigendum or Addendum if any will not be published in newspapers and can be seen in e-procurement portal as well as in IDCO website.

Sd/-  
Chief General Manager (Civil)  
IDCO, Bhubaneswar

NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value of Work (Approx.)	Availability of Tender on-line for Bidding
			From	To
1	2	3	4	5 6

CGM (Civil),  
IDCO, IDCO  
Towers,  
Janpath,  
Bhubaneswar

Bid ID. No.  
Civil-EST-  
05/2019-20

09 (Nine) Calendar Months

Rs. 1,89,13,00/-

18.00 Hours of  
02.08.19

17.00 Hours of  
17.08.19

Further details can be seen from the e-procurement portal: [www.tendersodisha.gov.in](http://www.tendersodisha.gov.in). Corrigendum or Addendum if any will not be published in newspapers and can be seen in e-procurement portal as well as in IDCO website.

Sd/-  
Chief General Manager (Civil)  
IDCO, Bhubaneswar

NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value of Work (Approx.)	Availability of Tender on-line for Bidding
			From	To
1	2	3	4	5 6

CGM (Civil),  
IDCO, IDCO  
Towers,  
Janpath,  
Bhubaneswar

Bid ID. No.  
Civil-EST-  
05/2019-20

09 (Nine) Calendar Months

Rs. 1,89,13,00/-

18.00 Hours of  
02.08.19

17.00 Hours of  
17.08.19

Further details can be seen from the e-procurement portal: [www.tendersodisha.gov.in](http://www.tendersodisha.gov.in). Corrigendum or Addendum if any will not be published in newspapers and can be seen in e-procurement portal as well as in IDCO website.

Sd/-  
Chief General Manager (Civil)  
IDCO, Bhubaneswar

NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value of Work (Approx.)	Availability of Tender on-line for Bidding
			From	To
1	2	3	4	5 6

CGM (Civil),  
IDCO, IDCO  
Towers,  
Janpath,  
Bhubaneswar

Bid ID. No.  
Civil-EST-  
05/2019-20

09 (Nine) Calendar Months

Rs. 1,89,13,00/-

18.00 Hours of  
02.08.19

17.00 Hours of  
17.08.19

Further details can be seen from the e-procurement portal: [www.tendersodisha.gov.in](http://www.tendersodisha.gov.in). Corrigendum or Addendum if any will not be published in newspapers and can be seen in e-procurement portal as well as in IDCO website.

Sd/-  
Chief General Manager (Civil)  
IDCO, Bhubaneswar

NOTICE INVITING TENDER UNDER NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

Name of the Work :- Construction of Central Store for Medicines & Biological at ADRI, Phulnakhra, Cuttack.

Procurement Officer	Bid Identification No.	Period of Completion	Value



ପ୍ରକୃତି ମା' ସ୍ଵନରେ ଖଣ୍ଡିଦେଇଛି ଏକ ଅମୃତର ଉଷା ଯାହାକି ଜନ୍ମ  
ହେବାପରେ ଶିଶୁ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସହ  
ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ଲାଗି ସମସ୍ତ  
ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଶିଶୁ ଦେହରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

# ଶା' କାର୍ତ୍ତକୀୟା ବହାକାର୍ଯ୍ୟନା...

ଏହାରଣଟି ଶିଶୁକୁ ଅଛି କମରେ  
ଏହାଗାନ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ  
ମା'କୀର ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ  
ଦିଆଯାଏ । ହେଲେ ମା' କର୍ମଜୀବୀ  
ହୋଇଥିଲେ ତା'ଙ୍କୁ ପ୍ରସବର କିଛି ମାସ  
ମଧ୍ୟରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଦେବାକୁ  
ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ  
ସ୍ମୃତ୍ୟପାନ କରାଇବାରେ ଅବହେଲା  
ହୋଇଥାଏ । ଏତକି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା'  
ତବାକ୍ଷାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି ।  
କିନ୍ତୁ ମା' କୀରରେ ଥିବା ପୋଷକ  
ତଥା ଶିଶୁର ମତ୍ତିଷ୍ଠ ବୃକ୍ଷ ଓ ବିକାଶରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ କର୍ମଜୀବୀ  
ମହିଳା ଚାହିଁଲେ ତବା କୀର ପରିବର୍ତ୍ତେ  
ନିଜ କୀର କାହିଁ(ଏହାପ୍ରେସତ ମଦର୍ସ  
ମିଙ୍କ ବା ଲେଖମ୍ୟମ) ଶିଶୁ ପାଇଁ ସାଇତି  
କରି ପ୍ରିଜରେ ରଖି ଶିଶୁକୁ ମଞ୍ଚରେ  
ମଞ୍ଚରେ ଖୁଆଇ ପାରିବେ । ସକାଳେ  
ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ହାତରେ



ବା ହସ୍ତଚାଳିତ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପମ୍, ଲଲେକ୍ତି  
ବା ବ୍ୟାଟେରି ଚାଳିତ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପମ୍  
ସାହାୟ୍ୟରେ କ୍ଷୀର କାହିଁ ରଖିପାରିବେ ।

ଟେମ୍ପେରେଚରକୁ ଆସିବା ପରେ ଶିଶୁଙ୍କ  
ଖୁଆନ୍ତୁ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ନ ହେବା ଲାଗୁ  
ବଳକା କ୍ଷୀରକୁ ପିଣ୍ଡି ଦିଆନ୍ତୁ।

# ପ୍ରକୃତିର ବିରଦ୍ଧି

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋଭଗୀତା ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରସାର କରିବା ପାଇଁ ୧୯୯୯ ମସିହା ଫେବୃଆରୀ ୧୪ରେ ଡ୍ରାର୍ଲ୍ ଥାଲିଆସ୍ଟ ଫର ବ୍ରେଷ୍ଟ ପିଡ଼ିଙ୍ ଆହ୍ଵାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା । ୧୯୯୯ ମସିହାରୁ ଅଗର୍ଷ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହକୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଜାତିସଂଘର ଯୁକ୍ତିଷେଷ , ବିଶ୍ୱ ସାମ୍ପ୍ରେସଂଗନ (ଡକ୍ୟୁସାରଣ) ପକ୍ଷରୁ ଏହାକୁ ଅଗ୍ରାଧକାର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସେବେଳୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ସପ୍ତାହ ପାଳନ କରାଯାଉଛି ଏବଂ ସ୍ତୋରାନ ଘୋଷଣା କରାଯାଉଛି । ଆଉ ମାତ୍ର ଦିନକ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ । ଆଉ ଚଲିତ ବର୍ଷ ଏହାର ସ୍ତୋରାନ ହେଉଛି- ‘ଏମପାଥିର ପ୍ୟାରେଷ୍ଟ ଆଣ୍ଟ ଏନେବଳ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପିଡ଼ିଙ୍ ।

- ଡା.ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍କାଇଁ

# ମା'ର ଖାଦ୍ୟ

ଶୀର ହେଉଛ ପ୍ରକୃତର ଏକ  
ବିସ୍ମୟକର ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଶିଶୁଟିଏ  
ନନ୍ଦ ହେବା ମାତ୍ରେ ତା'ର ଅଭିବୃତ୍ତି  
ମନ୍ଦିରକେ ମା' ପ୍ରମନ୍ତ ଚିନ୍ତାରେ  
ମା' ଶୀରରେ ବିଶେଷ କରି ପ୍ରଥମ କଷ  
ପାଇଗଲାର ବା କୋଳେଷ୍ଟ୍ରମରେ ଭରି ରହିଥାଏ  
ଶିଶୁ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ବାଜାକୁ  
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶିଳ୍ପ । ତେଣୁ  
ନନ୍ଦର ଅତି କମରେ ଗ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଶିଶୁକୁ କେବଳ ସ୍ତରମ୍ପାନ କରାଇବା  
ଆବଶ୍ୟକ । ମା' ଶୀରରେ ଶିଶୁର  
ଆବଶ୍ୟକ  
ବିକାଶ ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ  
ବାରୋହାଇପ୍ରେର, କ୍ୟାଲିୟିମ,  
ପ୍ରାଚିମ, ମିନେଗାଲ୍ଲ, ଭିଗିମ୍ବ  
ରଳି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ

ତେବେ ଭରିରହିଛି । ତେଣୁ ପିଲା କ୍ଷାର ଖାଇବା ବ୍ୟାରା ଏସବୁ ମା' ଶରାରରୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଯାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ ମା'କୁ ଏସବୁ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବ । ଏପରି ନ ହେବା ଲାଗି ମା' ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଅମେକଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉଡ଼ର, ଆହିଶାନାଳ ଫୁଲ ସପିମେଣ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ମା' ଶାରାରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଭରଣା କରିହେବା ସହ କ୍ଷାର ଅଧିକ ହେବ । ସେହିପରି କେହି କେହି ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱାତ୍ମକ ମା' ଏହା ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଖାଢା ଓ ଦେହ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ବାପ୍ରତିବରେ ଏସବୁ ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଯାହାକୁ ଘୋସିବ କଲ୍ପନାରାଳ୍ ଆସେଇସି ଅଧି ଫୁଲ' ବା ଆମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାରକଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ କୁହାଯାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଧନୀ ଫୁଲରୁ ଅବା ଗରିବ ସବୁ ମା'ଙ୍କ ପ୍ରତିବୁ



ଶ୍ରୀ ପାଇଁ ସମାନ ପରିମାଣର କ୍ଷାର  
ଖରିଆଧା । ତେଣୁ ମୁହଁଦୁପର୍ଶ୍ଚକଥା ହେଉଛି  
ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ କ୍ଷାର ହେବା ସହ  
ମା' ଶରାର ସୁନ୍ଧର ରହିବା ଲାଗି  
ମା'କୁ ସବୁବେଳେ ପେଟ ପୂରା  
ଖାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଯାହାବି  
ପୂର୍ବରୁ ଖାଇଥିଲେ ତା'ଠାରୁ  
ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ  
ଆବଶ୍ୟକ । ଅର୍ଥାତ୍  
ଦେଖିକ ଭାଗ ଗୁମ୍ଫା,  
ଡାଲି ଗାଂଗାମ,  
କ୍ଷ 1 ର

୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଶିଥୀ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ  
ଚିନ୍ହ, ବୁଡ଼ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା  
ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ୟତିତ ରୁଟି, ଶାର,  
ଛେନା, ପଳ୍କ, ଶାଗୁ, ଲାଉ, ସକୁଳା ଓ  
ତଟକା ପନିପିରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ,  
ଫଳରସତ୍ତ୍ଵ ଆରମ୍ଭକରି ଥିଲୁ  
ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ହେଲେ  
ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ, ସୁପାତ୍ର ଏବଂ ସୁପାତ୍ର୍ୟ  
ହେବା ଜରୁରୀ । ଏ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୱର  
ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ତେବେ  
ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଥାଯୀ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ  
ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିବା ଅଧିକ ଅଞ୍ଚା, ତେଲ  
ମସଲା ଖାଦ୍ୟ, ପାଷଟ୍ଟୁତ୍ର ଜାରାଯ ଖାଦ୍ୟ  
ନ ଖାଇବା ଭଲ । ଏହାବ୍ୟତିତ କେବଳ  
କେତେଟି ଔଷଧ ଏ ସମୟରେ ଖାଇବା  
ଶିଖୁ ପାଇଁ ଠିକ୍ ମୁହଁଁ ।

କାଣ୍ଡିରଖ କ୍ଷୁ...

ମା' ଅଛି ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା କୁଷ୍ଟ, ଯନ୍ତ୍ର

ଆର୍ଥ୍ରାଇସ୍‌, ହାଡ଼ ପୋରିଆଗେ  
 (ଓଣ୍ଡିଓପୋରିସିଏ) ଆଦି।  
 ଏହାଙ୍କା ପ୍ରମାଣପାନ କରାଉଥିବା  
 ମା'ର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍  
 ଓ ଗ୍ରାଇଭିସରାଇଡ୍ (ରକ୍ତରେ  
 ଚର୍ବିଅଂଶ) କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ,  
 ତେଣୁ ମା'କୁ ଉଜ ରକ୍ତଚାପ ଓ  
 ହୃଦୟାତ ହେବା ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ୍  
 ହେବା।

ଥାଏ ।  
ଶିଶୁକୁ ଗମାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ  
ମା'କୁ ୧ର ଖାଇବାକୁ ଦିଅଯାଇଥାଏ,  
ଏହାଛନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ୨ବର୍ଷ ଯାଏ  
ପ୍ରମ୍ଯାପାନ କରାଇଥିଲେ, ମାସିକ  
ଚନ୍ଦ୍ରବର ବିରତି ପର୍ବତ ଶତକତ୍ତି

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a white V-neck t-shirt. She is holding a baby in her arms, who is wearing a white onesie. The woman is looking down at the baby with a gentle, affectionate expression. The background is a plain, light color.

କ୍ଷରଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁରେ  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାବିତ ପାକଶ୍ଳଳୀ ଓ ଅନ୍ତରଳ  
ମଧ୍ୟ ସଞ୍ଚୃତ ହୋଇ ଶାୟ୍ ଯାଧାରଣ  
ଅବଶ୍ୟକୁ ଫେରିଆସିଥାଏ, ଫଳରେ  
ପେଟ ବାହାରିବା କମିଯାଏ । ଶିଶୁ କ୍ଷାର  
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ମାୟିକ ରହୁଥାବ  
ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥାଏ (ଲାକ୍ଷ୍ୟସମାଲ  
ଆମିନୋରିଆ) ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣରେ

ଡେରି ହୋଇଥାଏ (ଗେମୋରାରି  
କଣ୍ଠେସେସବନ୍) ।

ସ୍ଵାମ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ମା'କୁ ଅନେକ  
ରୋଗରୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ଯଥା ସ୍ଵାକର୍ଷତ  
(ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନସର), ଡିମ୍ବକୋଷ  
କର୍କଟ ରୋଗ (ୱେଣୋମେଟ୍ରିଆଲ  
କ୍ୟାନସର), ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ରୋଗ  
(ସର୍ବାଇକାଲ କ୍ୟାନସର), ରିଉମାଟ୍ରେଟ୍

ମେ-୧୪୭୩୦୫୫୦୭

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

ଅନ୍ଧମେଘ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ  
ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ମୃତିପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବିକ  
ତଳ ଭାବେ ନିପାଳିଲୁ ଅନ୍ଧମେଘ  
ପୋଛି ସମା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବା  
ନଚେତ ତାହା ଶିଶୁର ପେଟକୁ  
ଚାଲିଯିବା କ୍ରାକ ନିପାଳ କଷ୍ଟକାର  
ଉପଶମ ପାଇଁ ନିପାଳ ଶିଳ୍ପ ମଧ୍ୟ  
ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

❖ ବେଳେ ବେଳେ ନିପଲ ସ୍ତ୍ରୀ  
ବାହାରକୁ ନ ଥାଇ ଭିତରକୁ ପଶିଲା  
ଭଲି ରହିଥାଏ । ଯାହାକୁ ରିତ୍ରାକ୍ଷେତ୍ର  
ନିପଲ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ  
ଫଳରେ ମା' ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଅଜାଇ  
ପାରାନ୍ତି ନାହିଁ ଓ କ୍ଷୀର ରହିବା ଯୋଗ୍ୟ  
ଅତ୍ୟଧିକ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛୁରନ୍ତ ସମାଧାନ କରିବାର  
ପଢିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ  
ସିରିଞ୍ଚ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରେସର ଦେଇ  
ନିପଲିଙ୍କ ବାହାରକ ଗଣ ଯାଇଥାଏ

❖ **ଶ୍ରୀ NICU ରେ ରହିଥାଇଥାଏ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ଶାର ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟାଧି ହୋଇଥାଏ । କେବେ କେବେ ଶାର ରହିଯାଇ ବଥ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶାର ରହିଯାଇ ପ୍ରମାଣ ଗାଣ ଲାଗିବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଯଥିରେ ସମୟରେ ବିଜିନ୍ ଉପାୟରେ ଶାର ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ।**









