

ଅନ୍ୟଦିନ ଅପେକ୍ଷା
ଶିତଦିନେ ଥଣ୍ଡା
ପାଗ ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ
ରୋଗର ଆଶଙ୍କା
ଅଧୂକ ଥାଏ ତେଣୁ
ଏଦିନେ ଶିଶୁର
ଯତ୍ତ ପ୍ରତି ବିଶେଷ
ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ
ମହିଥାଏ...



ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଳା



ଯେ ହଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମବେଳେ ଠିକ୍ ଓଜନର
ହେବା ସହ ଭଲ ଭାବେ
କାହିଁଥାଏ ଆମେ ତାକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ଶିଶୁ ଗୋଲି
କହିଥାଉଛା । ତଥାପି ଜନ୍ମପରେ ପରେ ଶିଶୁର
ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବାହାର
ଉଭାପ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଗ୍ରାମୀ
ଓ ଶାତରତ୍ନରେ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ
ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁକୁ
ଶୁଖିଲା ଓ ପତଳା କନାରେ ପୋଛିଦେଇ
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇଦେବା ଉଚିତ ।
ବିଶେଷକରି ଶାତଦିନେ ବାହାର ତାପମାତ୍ରା
କମ୍ ଥାବାରୁ ଶିଶୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇଦେଇ ବେଦି
ଥୁର୍ମରରେ ଶୁଆର ଦିଆଯାଏ । ମା' ଗର୍ଭରେ
ଥୁବାବେଳେ ସେ ଯେତିକି ଉଷ୍ଣମ ରହୁଥିଲା
ବେବି ଥୁର୍ମରରେ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଉଭାପ
ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦିତୀୟ କଥା ହେଉଛି

ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ହେଉଛି ନା ନାହିଁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା
ଦରକାର ।

ଏହା ପରର ମୁଖ୍ୟ ଜିନିଷ ହେଉଛି ଶିଶୁର
ଜୀବାଦ୍ୟ । ଜନ୍ମହେବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷାର
ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ସମୟରେ ମା' ତାକୁ ଭଲଭାବେ କୋଳେଇ ନେବା ହାରା
ମା'ର ହାତ ଓ ପିଣ୍ଡବା ବସ୍ତ୍ର ତାକୁ ଉତ୍ସୁମ
ରଖୁବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଛଢା
ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମା'ର ଉତ୍ସୁମ କୋଳ
ତାକୁ ଗରମ ରଖୁଥାଏ, ଏହାକୁ ରୂପିଂ ଜନ୍ମ
ବା ବେଣ୍ଠି ଜନ୍ମ କୁହାଯାଏ । ଏହା ମା' ଓ
ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁଦୃଢ଼ ବନ୍ଧନ ରଖୁବା
ସହ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଶାତବିନେ
ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ହସ୍ତିଗାଲରେ ଶିଶୁକୁ ଗରମ
ରଖିବା ଲାଗି ମା' ନିଜ ଶାଢ଼ି ବା ଗାତର
ଭିତରେ ଘୋଡ଼ିଙ୍କ ରଖି କ୍ଷାର ଖୁଆଇବାକ

ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହାବୁ
କଙ୍ଗାରୁ କେମ୍ବାର କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଶୀଘ୍ରଦିନେ ଜନ୍ମହେବା ପରେ
ପରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।
ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ଶିଶୁକୁ ଅଥଳ ବାଥ
ଦିଆୟାଇଛି କିମ୍ବା କେବଳ ମଳ ପେଣ୍ଠି ବେବି
ଫ୍ରାଂମରେ ଶୁଆଇ ଦିଆୟାଇଛି। ଅନ୍ୟଦିନ
ଅପେକ୍ଷା ଏବିନେ ଶିଶୁର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ
ପଡ଼ିଥାଏ। ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ପବନରୁ ରକ୍ଷା
ପାଇବା ପାଇଁକବାଟ ଖରକା ବନ୍ଦ କରି ଉଷ୍ଣମା
ତେଲ ମାଲିସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନଢ଼ିଆ
ତେଲ, ରାଶି ତେଲ, ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା
ଯେକୌଣସି ବେବି ଅଥଳକୁ ନଞ୍ଚଇଷୁମା କରି
ମାଲିସ କରିବା ଭଲ। ତେଲ ମାଲିସ ଆଗରୁ
ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରିବା ଦରକାର।
ଏହାପରେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଶିଶୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ
ଦେଇ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଦିନକୁ ପୁଲ୍ଲଥର
ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ଶିଶୁ ଦେଖରେ ରକ୍ତ
ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହେବା ସହ ଶରୀରକୁ ସରକୁ
ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ମାଲିସ ପରେ
ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କୋଠରିକୁ ରୂପ
ହିଟର ଲଗାଇ ଉଷ୍ଣମା କରିବା ସହ ଉଷ୍ଣମା
ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର। ପ୍ରଥମେ
ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ନ ଗାଧୋଇ ଉଷ୍ଣମା
ପାଣିରେ କପଡ଼ା ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଭଲଭାବେ
ପୋଛିବା(ସଞ୍ଚି) ଆବଶ୍ୟକ।

ଶୀଘ୍ରଦିନେ ଶିଶୁକୁ ନରମ ଉଲେନ ପୋଷାକ
ପିନ୍ଧାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥୁସବ ହାତ ଓ
ଗୋଡ଼ ମୋଜା, ଚୋପି ପିନ୍ଧାନ୍ତା ସୁତା କମ୍ପଳ
ବା ନରମ ଉଲେନ କମଳ ଘୋଡ଼ାଇବା
ଦରକାର। କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ବେଶି ଗରମ
ଦ୍ରେସ ପିନ୍ଧାଇଲେ ଶିଶୁର ଖାଲ ବାହାରି
ଡିହାଇଦ୍ରେଶନ ହୋଇଯାଏ। ଏଥୁପାଇଁ ଶିଶୁ
ଘନ ଘନ ନିଶ୍ଚାସ ନିଧି।

- ଲିଙ୍ଗରୋଡ଼, କଟକ ୧୯

ଶ୍ରୀଚନ୍ଦ୍ରମାର୍କର୍ତ୍ତୁ ପୁଣି

ଅଧିକ ମସାଜି ପେଟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ
ଷ୍ଟ୍ରେଚମାର୍କ ହୋଇଥିବା ଖୁଲାନରେ
ଅଧିକ ମସାଜି କରିବା ହାରା
ତାହା ନରମ ହେବା ସବୁ ଧାରେ

ପାଣି: ଶ୍ରେଷ୍ଠମାର୍କ କମିବା ଲାଗି କେବଳ
ତେଳ, କ୍ରିମ ଆଦି ମସାଜ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ
ସଥିରାଣ୍ଡ, ଶିରାଠାର, ଚିତ୍ତମାଧ୍ୟ, ତିର

ରହିବା ଦରକାର । ତେଣୁ ଦିନକୁ ଅଛି
ଜମାରେ ୩-୪ ଲିଟର ପାଣି ପିଆନ୍ତି ।

ଏକ୍ଷୁରସାଇଙ୍କ ଏହା ଶିରାରକ୍ଷୁ ପିଣ୍ଡ
ରଖୁବା ସହ ଶିରୀ କିନ୍ତୁ ରିପ୍ଲେୟାଅର
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହା
ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଗୁ ଫୁଲିଯାଇଥିବା ଏବଂ
ଷ୍ଟେଚାର୍କ ହୋଇଥିବା ମାନ୍ଦ୍ରା ଧାରେ

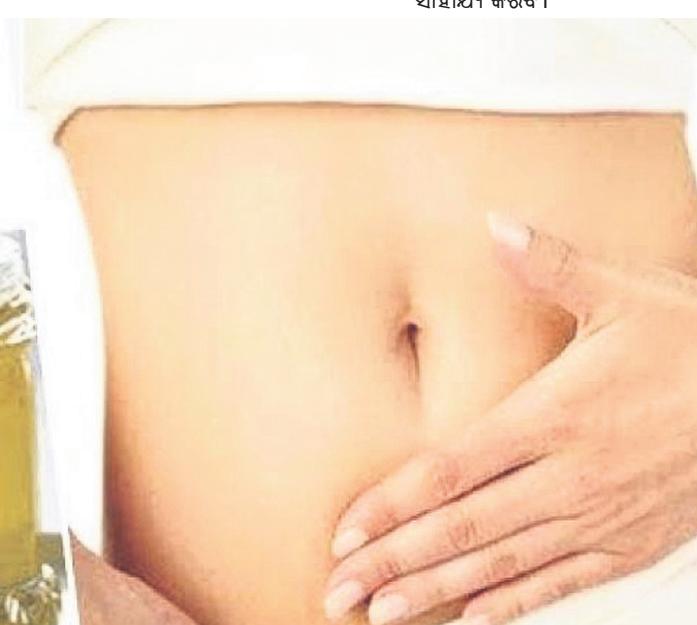
**ଧୀରେ ରିପେୟାର କରି ପୂର୍ବତଳି ପୁନଃଚ
କରିଥାଏ ।**

ଘିକୁଆଁରୀ: ଗମରରେ ଘିକୁଆଁରୀ ଭିଡ଼ରୁ
ଜେଲ୍ ବାହାର କରିଦିଆଛୁ । ଏହାଦୁ
ଷ୍ଟ୍ରେଚାର୍କ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନ ଉପାର୍ଶ୍ଵ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଘରସ୍ଥୀ । ୧୫ ମିନିଟ୍‌ସ୍ଟାର୍
ରଖୁବା ପରେ ଅଞ୍ଚ ଉଷ୍ଣମ ପାର୍ଟିକ୍‌ଲେ
ରଖିବାକୁ ।

ଧୋଇଦର୍ଥକୁ ଲେମୁରସକୁ ଏକ କଟନ
ଯାହାଯିରେ ନେଇ ଷ୍ଟେରମାର୍କ ଥିବା
ପ୍ଲାନେରେ ଲଗାଇ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ରଖୁବା ପରେ ନନ୍ଦରୁଷ୍ମା ପାଣିଚେ
ଗାଧୋଇ ପଡ଼ୁଛା ଲେମୁରେ ଥିବା
ପ୍ରାକୃତିକ ଏସିହା ମାର୍କ ଦୂର କରିବାକେ
ପାଞ୍ଚମୀ ହେବାରେ

କ୍ରିମ: ସ୍ନେହମାର୍କ ଦୂର କରିବା ଲାଗି
ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ରିମ
ମାର୍କେଟରେ ଉପଳବ୍ଧ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ କୌଣସି ଏକ ଭଲ
ସେବିଆଲାଇଜିତ କ୍ରିମ, ସ୍ନେହମାର୍କ
ରିକର୍ଡରି ସିରମ, ବଢ଼ି ଫର୍ମଙ୍କ ଜେଲ୍
ଅନେକେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏଇ
ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ନ
ହୋଇ କେତୋଟି ସହଜ
ଉପାୟ ଆପଣାଇଲେ ଧୀରେ
ଧୀରେ ସ୍ନେହମାର୍କ ଦୂରେଇ

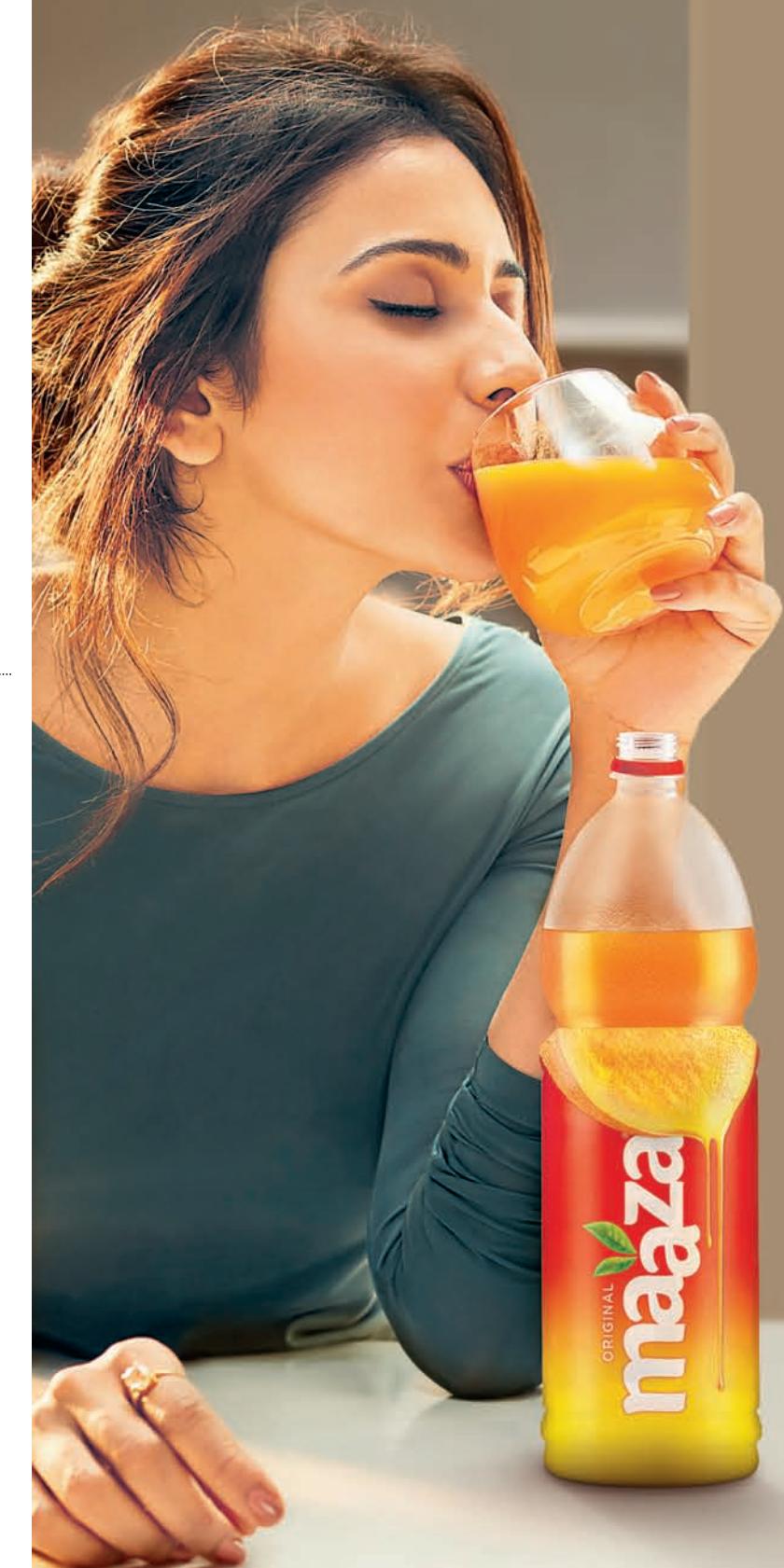
ଆଦେ ସକାଳେ ଏବଂ ସଂଧାରେ
ଲଗାନ୍ତୁ ଉପକୃତ ହେବେ।



କର୍ତ୍ତୃ ପ୍ରତିଦିନ ସୁଖଦ

The Maaza logo features the brand name "maaza" in a white, lowercase, sans-serif font. A stylized green peach icon with two leaves is positioned above the letter "a". The background is a vibrant orange gradient.

Dil Jhoome



1.75 L
₹90*

*ଏମ୍.ଆର୍.ସି.ରେ ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁର୍ଦ୍ଧର | ପରିଷିଳା ପାଇଁ ପସତ ପଲଜିଭିକ ପାହାୟ



ଉତ୍ତରକୋଟ କଲାକେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷର ତେଣୁ ମୃଦ୍ୟୁ ।



ବେଶ୍ଵର ତ୍ୟାଗ ଗ୍ରୂପ ପକ୍ଷର ଆଦିବାସୀ ମୃଦ୍ୟୁ ।



ଆବ୍ରେଷା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରଙ୍କ ପକ୍ଷର ମୃଦ୍ୟୁ ପରିବେଶଣ ।

ପଲିଶ୍ରୀ ମେଳାକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କଲା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ନବରଣ୍ଗପୁର, ୧୩/୧୨(ବ.ପ୍ର.)

ଲୋକ ମହୋସବ ମଣ୍ଡଳ ଉତ୍ସବରେ ଉତ୍ସବାପିତ ହେବା ପରେ ପଲିଶ୍ରୀମେଳା ଆଉ ୨ ଦିନ ଧରି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହେତୁରେ ଯେତେବେଳେ ପଲିଶ୍ରୀ ମେଳାର ରେ ଏହା ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ଲୋକମାନେ ଶ୍ଵଳ କୁଣ୍ଡି ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ତଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ କିମ୍ବିତୁଥିଲେ । ମେଳାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଥିଲୁବା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜିଲ୍ଲାର କଲାକାର ଓ ଆଶ୍ରମ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଞ୍ଚରେ ବିଭିନ୍ନ ମୃଦ୍ୟୁ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ଅର୍ଜନା ଓ ଅନ୍ଧପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରୂପର କୃଷ୍ଣ ଲାଳା, ଚିଲଙ୍ଗ୍ରେନ ଗ୍ରୂପର ଅଜା ନାରାଜେ, ଅର୍ଦ୍ଧଶା ଛାତ୍ରାକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ତେମେବା, ଅଳଞ୍ଚାଇଲ ତ୍ୟାଗ ଗ୍ରୂପର ସମ୍ପଲମ୍ପୁରୀ, ରୋଯାଲ ତ୍ୟାଗ ହାନୀ ଉପରେ ସତେନତା ମୃଦ୍ୟୁ, ବେଶ୍ଵର ଗ୍ରୂପର ସାଇଲୋଡ଼ି, ରାଜା ତ୍ୟାଗ ଗ୍ରୂପର ହିପ ହୋପ, ଅପନାସ୍ତାଇଲ ତ୍ୟାଗ ଗ୍ରୂପର ହେଷ୍ଟର୍ସ୍ ସାଇଦନ୍ତ୍ୟ ପରିବେଶଣ ହୋଇଥିଲା ।



ବ୍ରାଂତ ଗୁରୁକୁଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରଙ୍କାମେ ମୃଦ୍ୟୁ ପରିବେଶଣ କରୁଥିଲା ।

୨୭ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିଲେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ପାପତାହାରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନା ଅଧ୍ୟାନ ବଢ଼ିବାରେ ବାରକ ଓ ଅଟେ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟମୁହଁ ଧାରା ହେବାରୁ ଜଣକ ମୁଖ୍ୟ ଘଟିଥିବା ବେଳେ ୨ ଜଣକ ଗୁରୁତ୍ବର ହୋଇଥିଲା । ମୁକ୍ତକଜଣକହେଲେ ଯୋଗ୍ରାହକ ପାରିବାରା ପାଇଥିବା ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

ଉତ୍ତରକୋଟ ଥାନାର ମଧ୍ୟରେ ଅଟେ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଇକି-ଅଟେ ମୁହଁମୁହଁ ଧକ୍କା

ଜଣେ ମୃତ, ୨ ଗୁରୁତ୍ବର

ଧୋତ୍ରୀ, ୧୩/୧୨(ଭ.ଏନ.ଏ)

