

ପିଲା ରହିଛେ ପିଟ୍

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଏଣେ ତେଣେ
ହାତ ମାରିବା, ଯେକୌଣସି ଜିନିଷ ପାଟିରେ
ପୂରାଇବା, ପାଣିରେ ଓଦା ହେବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ
କାରଣରୁ ସ୍ଥାପ୍ନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ
ଏମିତିରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଫିରୁ ରଖିବା ଲାଗି କେଉଁସବୁ ଦିଗ
ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

➤ ପିଲାମାନେ ଖେଳକୁଦ କରୁଥିବାରୁ ନିରୋଗ ରଖିବା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ
ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଅଧିକ ଖାଲ ମାତ୍ରାରେ ଥଣ୍ଡା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଃ ଉଷ୍ଣମ୍ବ
ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ଧରିବା ପାଣିରେ ଗାଧାନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ
ଡରରେ ଅନେକେ ଏବିନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଧେଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ
ଆଦୌ ଗାଧାନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଲେ ଗାଧେଇବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି
ଏପରି କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ନରମ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ
ପିଲାଙ୍କୁ ସଫା, ଜୀବାଣୁମଳ,
ପିନ୍ଧାନ୍ତି ।



➤ ଅପରିଷ୍କାର ପାଶି କିମ୍ବା ପୋଷଣ
ଜୀବଜନ୍ମୁଙ୍କ ଯୋଗୁ ପିଲାଙ୍କ ଦେହରେ
ଫଙ୍ଗାଲ ଓ ରିଙ୍ଗାସ୍ତର୍ମ ଜନପ୍ରେସ୍ବନର
ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କ
ଜୀବଜନ୍ମୁଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେ ରଖନ୍ତୁ
ସେମାନଙ୍କ ପୋଷାକ ଆଣିପେଣ୍ଟିକ କିମ୍ବା
ମେଡ଼ିକେଟେଡ୍ ସଲ୍ୟୁଶନରେ ସଫା
କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଓଡ଼ି
ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ସରବଦା ସପା ଏବଂ
ଶୁଖଳା ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଶରୀରରେ ବୌଣିଶ
ସ୍ଥାନରେ କୁଣ୍ଡାଳ ହେବା କିମ୍ବା ଲାଲି ଦାର
ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁରଙ୍ଗ
ପରାମାର୍ଗ ନିଞ୍ଚି ।

► ପିଲାଙ୍କ ନଖ ବଡ଼ ହେବା ମାତ୍ରେ
କାଟିଦିଅଛୁ। ସେମାନଙ୍କ ହାତ ବାରମ୍ବାର
ଓଦା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନଚେତ୍ ଏହା
ବ୍ୟାଗା ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମପେଣ୍ଠିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି
► ଯଦି କିଛି ଦୂରା ସମ୍ଭବିତ ଅସୁରିଥା ଯଥା
କୁଣ୍ଡଳ ହେବା, ଫଳିଯାକା, ଲାଲ ପତିକା
ଆଦି ଦେଖନ୍ତି ତେବେ କିଛି ଲିମ୍ ପତ୍ରଗୁଡ଼ୀ
ବାଟି ଉଚ୍ଚ ପ୍ଲାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରକଟିକ
ଉପାୟ ପିଲାଙ୍କ ଦୂରା ସମସ୍ୟା ସହଜରେ
ନର ଲାଗିଥାଏ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଞ୍ଚବା ପା

କେଣ ରହିବ କଳା



ଅସଙ୍କୁଳିତ ଜ୍ଞାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତି
 ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ତ୍ର ବୟସରୁ
 ଅନେକଙ୍କର କେଶ ପାହୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି।
 ଯାହାକୁ ଲୁଚାଇବା ଲାଗି ଅନେକେ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର
 କରୁଛନ୍ତି ହେଲେ ଏଉଳି ରଙ୍ଗରେ ଥିବା ହାନିକାରକ
 କେମିକାଲୁ ପରିବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କେଶ ଝଡ଼ିବାର
 କାରଣ ସାଜୁଛି ତେଣୁ କେଉଁ ସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର
 ଆପଣେଇଲେ କେଶ କଳା ରହିବା ସହ
 ନ ଝଡ଼ିବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଗର୍ବ୍ବାଶ୍ଵାର ମିଦ୍ୟାକ୍ଷୀଳତା



—ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ପ୍ରତିଚ ମଣଷର ଶାରୀରକ ତଥା ମାନସକ ସୁମୁଢ଼ା ପାଇଁ ଖୁବ ଜରୁରୀ ନିଦ । ତେବେ କାହା କାହାକୁ ଏତେ ନିଦିଲାଗେ ଯେ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ତୁଳାତଞ୍ଚ ଶଯ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୋଜନ ହୁଏ ନାହିଁ, କେବଳ ତକିଆ ଛୁଇଁଲେ ହେଲେ ସେମାନେ ଘୁଂଘୁଡ଼ି ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅଛି । ହେଲେ ଏମିତିବି କେତେଜଣ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ୦୧ରେ ସଫା ସୁନ୍ଦର ହଣା ଚଦର, ଗଦି, ସୁନ୍ଦର ପରିବେଶ ତଥା ନିଦ ମାଉସାର ଗାତ ବି ବୋଲି ମାନେ ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ସାରା ରାତି କାଟନ୍ତି ଅନିଦ୍ରାରେ । ଏମିତି ଏକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ଅନେକ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ରୋଇଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ...

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦୃଢ଼ାୟ ପରିୟାୟରେ, ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିଥାଏ, ତେଣୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଛାତି ବା ଅଞ୍ଚଳୀୟଥା ଏବଂ ଗୋଡ଼ହାତରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ତଥା ପେଟ ଭିତରେ ଶିରୁଟି ବାରମ୍ବାର ଘୂର୍ଣ୍ଣ କରୁଥିବାରୁ, ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇ ନ ପାରି ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେଥିଥାରୁ ସ୍ଵୀ ଗୋଗ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କ୍ୟାଲୀସିଯମ, ଭିଚମିନ୍ ଡିଟି ଆଦି ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶୋଇବା ଶୈଳୀ: ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମହିଳାଟିଏ ଯେ କୌଣସି ପୋଜିସନରେ ଶୋଇପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ହୋଇ ଶୋଇବା ଅନୁଭିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବର୍ଜିତ ଜାରୀ ଓ ଗର୍ଭପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଶୁର ଚାପ, ପେଟର ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାରେ

-ଲିଙ୍ଗରୋଡ଼, କଟକ- ୧୯
ମୋ- ୯୪୩୭୦୫୫୦୦୭



ଶାନ୍ତି ରଚି

ବିନା ଓଡ଼ିନରେ ଏଗ୍ଲେସ୍ ଆମିଳା କ୍ଷେତ୍ର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨ କପ ମଳଦା, ୨.୪ ଟି ସୁନ ଦେକି ପାଉଡ଼ର, ଅଧା କପ ବର, ୧.୫ କପ କ୍ୟାଷ୍ଟର ସୁଗାର, ଅଧା କପ ପାଣି, ଦହି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ, ୧ ମିନ୍‌ଟାରିଏଟର ୦୦୫୫ ଲିଟର

ତ ଶ୍ଵାନ୍-ଆନଳା ପଥସ୍ଥୀ, ୧ / ୮ ଟଙ୍କା
ଲୁଣା ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ
ପାତ୍ରରେ ବେଳିପାଦିତ କରିବାର ଏବଂ
ମଇଦାକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ସେଥୁରେ ଲୁଣା, ଚିନି, ବର, ପାଣି,
ବଞ୍ଚିଗାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମୁଖ୍ୟମୁକ୍ତୀ ଥଠ ନ
ଲଗାଇ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
ଏହା ପରେ କେବ୍ଳ ଶାଷ୍ଟିକୁ କୁଳର ଭିତରେ
ରଖି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିବା ସିଟି
ଲଗାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସିଟିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଭାନିଲା କେବଳ ।



ପ୍ରୟାଣିମରେ ମୋତ୍ତ ପିଲି

- ସିମ୍ପଳ ଏବଂ ଆଗ୍ରାକ୍ଷିଓ ଲୁକ ପାଇଁ ନାକର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଛୋଟ ଗୋଲୁ ବଳ୍କ କିମ୍ବା ତାରମଣ୍ଡ ନୋକ ପିନ୍ ତ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଖ ଫାଙ୍କା ରଖନ୍ତୁ।
- ବିଜନ ପ୍ରକାର ନୋକ ଅର୍ଦ୍ଧମେଣ୍ଡ ଭିତରେ ନୋକ ରିଂ ହୁଏଇ ତିମାଣ ସବୁରୁ ଅଧିକ । ଏହା ତ୍ରୁଟିଶାନାଲ୍ଗୁ ମନ୍ତର୍ଷ୍ଵ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ପ୍ରକାର ଗେରୁଅପୁ ସହ ମ୍ୟାର କରିଥାଏ । ଆପଣ ଚାହୁଁଲେ ତ୍ରେସର କଳର ସହିତ ମ୍ୟାର କରି ବିତ୍ତ, କ୍ରିଷ୍ଣାଲ, ଲ୍ଲାକ ମେଟାଲ, କ୍ରୂଷମ ଭାଲି ନୋକ ରିଂ ହୁଏ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।
- ସେହିପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକଙ୍କ ନୋକ



ବ୍ରିଜ ପିଆର୍ଥୀ କରାଉଥିବା ଦେଖୁବାକୁ
ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟି। ଏଥରେ ନାକର ଉପର ଭାଗ
ବା ଦୂର ଆଶ୍ରାମରେ ଥିବା ନାକରେ
ଫୁଲାଯାଇ ନୋକ୍ ଅନ୍ତମେଣ୍ଟ ଲଗା
ଯାଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଡେକ୍ଷଣ୍ଟ
ଆଉଟ ପିର୍ ସହିତ ବୋଲୁ ଲୁକ୍ ପସନ୍
ତେବେ ନୋକ୍ ବ୍ରିଜରେ ଝାଲିସି ପିନ୍

ଲଗାଇବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ଟ ଅସୁନ୍ଦର
→ ସେହି ପରି ଆପଣ ଆଣିକୁ କିମ୍ବା
ଷ୍ଟୁଡେଡ୍ ନୋଇ ପିନ୍ ବି ବ୍ୟବହାର
କରିପାରିବେ । ଶ୍ଵେତ ଏବଂ ପଳ୍ପ
ନୋଇ ପିନ୍ ବା ଷ୍ଟୁଡ୍ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଷ୍ଟୁଡ୍
ଡିମ୍ବାଣ୍ଟରେ ରହିଛି ।
→ ଡିପରେଣ୍ଟ ଏବଂ ଟ୍ରେଣ୍ଟ ଲୁଜ୍ ପାଇଁ
ସେକ୍ସ୍‌ନ ପିଅର୍ଟ କରିପାରିବେ । ଏଥିରେ
ନାକର ମଞ୍ଚରେ ଛୋଟ ରି କିମ୍ବା ଡେକ୍
ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିଥିବା ରି ଲଗାଇ
ପାରିବେ । ସେଥିରେ ପର୍ଲ, ଶ୍ଵେତ କିମ୍ବା
ଗୋଲୁ ବଲି ଆଦି ଜ୍ଳାଗିବ ।



