

କଣ୍ଠାରୁ କେଯାର

ଶିଶୁ ଉପମ ସ୍ଥାପ୍ୟ ଥଥେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ କଣ୍ଠାରୁ କେଯାର ବା କେଏମସି ଏକ ସ୍ଥାନର ବିଜ୍ଞାନ । ନବଜାତ ଶିଶୁର କଣ୍ଠାରୁ ଭଲି ନିଜ ଦୂର ସହ ଲଗାଇ ରଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ମାଆମାନ୍ଦୁ ପରିଷାର ପରିଚାନ ଉପରେ ଅଧିକ ଧାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ମା'କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଗୋପ ହୋଇ ନ ଥିବ, ସେ ପୋଷାକ ବନ୍ଦଳାଥିବେ ଏବଂ ହାତରୁ ସାଥେ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ମାଆମି କେଏମସି ଦେବାକୁ ଅକ୍ଷମ ତେବେ ଶିଶୁର ପିତା କିମ୍ବା ଦାଦୀ ଅଥବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ବି ଶିଶୁର କେଏମସି ଦେଇପାରିବେ ।

କିପରି ଦେବେ କେଏମସି କେଏମସି ଦେବା ସମସ୍ୟରେ ଆଗପରୁ ଖୋଲା ହୋଇପାରୁଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାକୁ ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ନ୍ୟାପକିନ ପିନ୍ଧାବା ସହିତ ଆଗପରୁ ଖୋଲା ଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାକୁ । ଶିଶୁର କେଏମସି ଦେଇଥିବା



ବ୍ୟକ୍ତି ପୋଷାକ ଖୋଲ ଛାଇରେ ଭାବି ଧରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିବାହରେ କିମ୍ବା ଶୋଭାବିନ୍ଦୁରେ ଦେଇପାରିବେ । ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ତିମରେ ୧୯ରେ ଏହି ପରେ ସମୟ କରନ୍ତି ପୂରା ଦିନ ଶିଶୁର କେଏମସି ଦେବା ଉପରେ ଆଗପରୁ ଖୋଲା ହୋଇପାରୁଥିବା । ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାକୁ ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ନ୍ୟାପକିନ ପିନ୍ଧାବା ସହିତ ଆଗପରୁ ଖୋଲା ଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାକୁ । ଶିଶୁର କେଏମସି ଦେଇଥିବା

ଖାଦ୍ୟବୁଦ୍ଧି

ଡେଜ୍ ମାଛ ତରକାରି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସୋୟବିନ୍- ୧୦୦ଗ୍ରାମ, ବ୍ରେଡ୍- ୨ ମୁଣ୍ଡ, କଞ୍ଚା କଦଳା- ଫ୍ରୋଟ ୧୮ ଟି ପିଣ୍ଡ, ଆକୁ- ୪ଟି, ବିନାଇ- ୨୮ ଟି ବଡ଼, ଅଦା- ଫ୍ରୋଟ ଖେଣ୍ଡ, କଞ୍ଚାକ୍ଲା- ୨ /୮ଟି, ରୁଷା- ୨୮ ଟି ବଡ଼, କିରା ଓ ପୋରିଷ୍- ଅଛୁଟ, ଲଙ୍କାରୁଷ୍- ଅଛୁଟ ଚାମତ, ଚମାଚୋ- ୧୮ ଟି ବଡ଼, ଲୁଣ୍ଣ, ତେଲ ଓ ହଳପା (ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାରେ) ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାନ୍ତ: ପ୍ରଥମେ ସୋୟବିନ୍କୁ ରମ ପାରିଗେ ଭିକାର କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । କଞ୍ଚା କଦଳା ଓ ଆକୁ ରଖନ୍ତୁ । ବେଥିରେ ବ୍ରେଡ୍ ଫ୍ରୋଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଅଦା ବିନାଇ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । କିମ୍ବା କିମ୍ବା କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ପୋରିଷ୍ ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଲଙ୍କାରୁଷ୍ ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ରୁଷା ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଚାମତ ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଚମାଚୋ ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଲୁଣ୍ଣ ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ତେଲ ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ହଳପା ଅଛୁଟ କରିବାକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

ପରିପରା ପରିପରା ପରିପରା

