

स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं



कूपोषण मुक्त भारत बाबे आहार पबामर्श



AYURVEDIC MEDICAL ORGANIZATION (AMO)

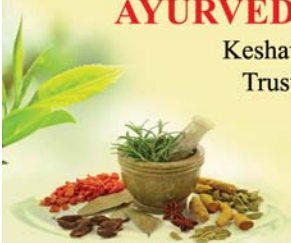
Keshav Dham, K. B. Road, Paltanbazar, Guwahati-781008

Trust Registered at Sub-Registrar, Kamrup (M), Assam

Vide No. 3235 Dt. 01/09/2021

E-mail : ayu.med.org@gmail.com

Website : <https://ayurvedicmedical.org.in>



পুষ্টি হৈছে ব্যক্তি আৰু সম্প্ৰদায়ৰ সুস্বাস্থ্যৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ উপাদান। জনসংখ্যাৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিগত সুস্থতা অৰ্থনৈতিক উন্নয়ন আৰু ৰাষ্ট্ৰ বিকাশৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ সূচক হিচাপে গণ্য কৰা হয়। অনুপযুক্ত পুষ্টিৰ ফলত বহুৰোগ হয় যিবোৰ চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ আৰম্ভণিৰ পৰা বৰ্তমানেও বিদ্যমান হৈ আছে।

পুষ্টিহীনতা শিশু আৰু মহিলাৰ মাজত অধিক দেখা যায়। ই প্ৰধানত অনুপযুক্ত আহাৰ, অনুপযুক্ত স্বাস্থ্য সেৱা আৰু সজাগতাৰ অভাৱত হয়। আয়ুৰ্বেদে আহাৰৰ বৈচিত্ৰপূৰ্ণ দিশবোৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। যেনে - পুষ্টি মানদণ্ড, পৰিমাণ, ৰন্ধন পদ্ধতি, সুষম খাদ্য সামগ্ৰী, আৱেগিক দিশ, প্ৰকৃতিৰ সংমিশ্ৰণ, ভৌগোলিক আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিক পৰিস্থিতি ইত্যাদি। আয়ুৰ্বেদে সামগ্ৰিক পুষ্টি নিশ্চিত কৰাৰ ওপৰত যথেষ্ট গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। পথ্যাপথ্যৰ উপদেশ আয়ুৰ্বেদ চিকিৎসাৰ এক বিশেষ বৈশিষ্ট্য।

আয়ুৰ্বেদত স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ বা “অন্ন”ক মুখ্য গুৰুত্ব প্ৰদান কৰি স্বাস্থ্য ৰক্ষা আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধমূলক দিশৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। আয়ুৰ্বেদে খাদ্য বিজ্ঞানৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ ধাৰণাবোৰ যেন অষ্টবিধ আহাৰ বিধি বিশেষায়তন আহাৰ বিধি বিধান বা নিৰ্দেশনা, বিৰুদ্ধ আহাৰ বা অসঙ্গত আহাৰ, ঋতু অনুসৰি আহাৰ, নিত্য সেৱনীয় বা নিয়মীয়াকৈ ব্যৱহাৰ যোগ্য খাদ্য, নিত্য অসেৱনীয় বা নিয়মীয়াকৈ ব্যৱহাৰৰ অযোগ্য খাদ্য, ভোজন ক্ৰম আৰু স্বাস্থ্যৰান জীৱন যাপনৰ বাবে ৰস বা সোৱাদ অনুসৰি খাদ্য খোৱাৰ ক্ৰম ইত্যাদি বৰ্ণনা কৰিছে। আয়ুৰ্বেদৰ উপদেশ সমূহ অনুসৰণ আৰু ইতিবাচক আচৰণ গ্ৰহণৰ জৰিয়তে সুস্বাস্থ্য আৰু জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নত সম্ভৱ হয়।

আয়ুৰ্বেদৰ নীতিৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি,
আমি আয়ুৰপোষণৰ **৫টা সঠিক নীতি** অনুসৰণ কৰিব লাগে-

সঠিক সময়
(কাল ভোজন)

- সময়মতে আহাৰ খোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে। কেৱল ভোক লাগিলে আৰু আগৰ আহাৰ হজম হোৱাৰ পিছতহে আহাৰ খাব লাগে।
- দিনে তিনিবাৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব লাগে- ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ, দুপৰীয়াৰ আহাৰ আৰু ৰাতিৰ আহাৰ। দুটা আহাৰৰ মাজত কমেও চাৰি ঘণ্টা ব্যৱধান হ'ব লাগে। শিশু আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাই আঢ়ৈ-তিনি ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে খাদ্য খাব পাৰে।

সঠিক
পৰিমাণ

- হজম ক্ষমতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি সৰ্বোত্তম পৰিমাণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব লাগে অত্যধিক খোৱা বা আধাপেট খোৱা পৰিহাৰ কৰিব লাগে।
- পেটৰ ৩ টা অংশ (ত্ৰিবিধ কুকচি) - কল্পনা কৰি তাৰে এটা অংশ কঠিন আহাৰ, এটা অংশ তৰল আহাৰ আৰু এটা অংশ খালী কৰি ৰাখিব লাগে। গতিকে সম্পূৰ্ণ ক্ষমতাতকৈ কিছু কম খাদ্য খোৱা উচিত।

সঠিক উপাদানসমূহ	● হজম কৰিবলৈ সহজ, মনত ভাল লগা আৰু সতেজকৈ বন্ধা খাদ্য খাব লাগে। ● ছয়টা বসৰে গঠিত খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব লাগে। আয়ুৰ্বেদে ৬টা বস বা কথা উল্লেখ কৰিছে অৰ্থাৎ যদ-বসযুক্ত আহাৰ যেনে- মধুৰ বা মিঠা, অম্ল বা টেঙা, লৱণ বা নিমখ, কটু বা জ্বলা, তিক্ত বা তিতা, কষায় বা কেহা বসযুক্ত আহাৰ।
খাদ্য গ্ৰহণৰ সময়ত মানসিক অৱস্থা	● উপযুক্ত সন্মানৰ সৈতে খাদ্য গ্ৰহণ কৰা উচিত। ● মনোযোগেৰে খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব লাগে। খোৱাৰ সময়ত টি.ভি. মোবাইল চোৱা আৰু কথা কোৱা পৰিহাৰ কৰিব লাগে। ● অত্যাধিক লেহেম বা অত্যাধিক দ্ৰুত গতিত খাদ্য গ্ৰহণ পৰিহাৰ কৰি শান্তভাৱে খাব লাগে।
পদ্ধতি আৰু স্থান	● বন্ধন প্ৰণালী ব্যৱহাৰ কৰা ঠাইত সঠিক ভাৱে পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰাখিব লাগে। ● দৈনিক আহাৰ প্ৰণালীৰ প্ৰৱন্ধত স্থানীয় ফল, পাচলি, খাদ্য পছন্দ কৰা উচিত। ● পৰম্পৰাগত খাদ্য প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৌশল প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। ● খাদ্য বন্ধাৰ বাবে বিশেষকৈ লোৰ বাচন ব্যৱহাৰ কৰিব। ● শাক-পাচলি, ফল-মূল ভালদৰে পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুই খাব লাগে।

দৈনিক আহাৰত মচলা অন্তৰ্ভুক্ত কৰক

জিৰা গুটি, ডালচেনি, সোম্ব বা শুকান আদা, সতেজ আদা, নহৰু, ইলাচী, সৰিয়হ, আজৰাইন, হালধি, মেথি জালুক ইত্যাদি উপযুক্ত পৰিমাণ অনুসৰি খাদ্য প্ৰস্তুত কৰোতে যোগ দিব লাগে। ই সোৱাদ আৰু সুগন্ধি বৃদ্ধি কৰিব আৰু লগতে আহাৰত ঔষধি মূল্য বৃদ্ধি হয়। ই হজম শক্তিত সহায় কৰে যাতে শৰীৰে শোষণ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত মচলা অন্তৰ্ভুক্তিয়ে প্ৰাকৃতিক ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

সুস্বাস্থ্যৰ বাবে পানী খাব

- ✱ আপোনাৰ শৰীৰৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি দৈনিক কুহুমীয়া গৰম পানী খাব। দিনটোত কমেও ২.৫-৩.৫ লিটাৰ পানী খাব লাগে।
- ✱ যদি সম্ভৱ খোৱা পানী সংৰক্ষণৰ বাবে তামৰ বাচন ব্যৱহাৰ কৰক।
- ✱ ধুমপান, ধপাত, সুৰাপান পৰিহাৰ কৰিব।

একঘেয়ামী খাদ্যৰ পৰা বিভিন্ন খাদ্যলৈকে

- ✱ সপ্তাহত কেইবাবাৰো একেটা ব্যঞ্জন খোৱা পৰিহাৰ কৰিব। সেই নিয়মৰ পৰা আঁতৰি নতুন নতুন সোৱাদৰ খাদ্যৰ সৈতে পৰীক্ষা কৰক।
- ✱ আপুনি প্ৰায়ে খাব মন কৰা পাচলি বা শস্য খেতি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।

কুপোষণ মুক্ত ভাৰতৰ বাবে আহাৰৰ পৰামৰ্শ

- ✱ সৰ্বাধিক খাদ্য গোটৰ বিভিন্ন সামগ্ৰী যেনে- খাদ্যশস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল, পাচলি, গাখীৰ আৰু গাখীৰ সামগ্ৰী আদি আহাৰত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব। আমিষ আহাৰৰ ভিতৰত মাছ আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি মাংস অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰে।
- ✱ ব্ৰইলাৰ বা চালানী মাছ নাখালে ভাল।
- ✱ মইদা বা মইদাৰ বস্তু আৰু Junk food খাব নালাগে।

অঞ্চল নিৰ্দিষ্ট শ্ৰী অন্ন

ঘেঁহু আৰু চাউলৰ বাহিৰে, জোৱাৰ, বাজৰা, ৰাগী, কনি ধান ইত্যাদি শস্যসমূহ মাজে মাজে আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত। ইয়াক শ্ৰীঅন্ন বুলি কোৱা হয়।

ফল আৰু পাচলি

আপোনাৰ অঞ্চলত উপলব্ধ বতৰৰ ফল আৰু পাচলি ব্যৱহাৰ কৰিব।

ৰন্ধাৰ বাবে তেল

সম্ভৱতঃ ঠাণ্ডা অপৰিশোধিত (কাচি ঘনি) তেল ৰন্ধাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰক। আঞ্চলিক ভাৱে উপলব্ধ সৰিয়হ তেল বা তিল তেল আদি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

খাদ্যশস্য বা অন্ন বৰ্গ	ঘেঁহু, চাউল, জোৱাৰ, পাৰ্ল মিলেট, বাৰ্লি, ফিংগাৰ বাজৰা, মাকৈ, কোডো বাজৰা, চানৱা বাজৰা ইত্যাদি।
মাহজাতীয় শস্য বা চিন্মি বৰ্গ	সেউজীয়া গ্ৰাম, ক'লা বুট, মথ বীন, মচুৰ, কপৌ মটৰ, ৰাজমা ইত্যাদি।
মাংস বৰ্গ	যদি প্ৰয়োজন হয় আমিষ আহাৰৰ দেশী মুৰ্গী, মাংস, কণী, মাছ ইত্যাদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব। অত্যধিক গাহৰিৰ মাংস পৰিহাৰ কৰিব লাগে।
ফল : সতেজ আৰু শুকান	কল, খেজুৰ, আঙুৰ, ডালিম, ডুমুৰ, কঁঠাল, মিঠা চুণ, কমলা, আম, মধুৰি আম, নাচপতি, ফালচা বেৰী, শুকান ডুমুৰ, কিচমিচ, আপেল, এপ্ৰিকট, বাদাম আদি খাব লাগে। কেৱল অঞ্চল নিৰ্দিষ্ট ঋতুগত ফল ব্যৱহাৰ কৰক। যষ্টিক বা শালি চাউল, মুগ দাইল, সৈন্ধৱ লৱণ, আমলখি, মধু, গৰুৰ গাখীৰ (দেশী) নিয়ন্ত্ৰিত মাত্ৰাত সদায় খাব পাৰে।



বতৰৰ ফল

মাহ	ফল
জানুৱাৰী	কমলা, মৌচুমি, কল, ডালিম, আঙুৰ, মধুৰিআম, বেৰী ইত্যাদি।
ফেব্ৰুৱাৰী	কল, চিকু, কমলা, মধুৰিআম, ডালিম, বেৰী ইত্যাদি।
মাৰ্চ	আঙুৰ, আপেল, অমিতা, কল, ডালিম ইত্যাদি।
এপ্ৰিল	আঙুৰ, আম, অমিতা, কল, কমলা, তৰমুজ ইত্যাদি।
মে	ব্লেকবেৰী, মৌচুমী, কল, অমিতা, তৰমুজ, আম ইত্যাদি।
জুন	ব্লেকবেৰী, মৌচুমী, আম, কল, অমিতা, কুঁহিয়াৰ ইত্যাদি।
জুলাই	ব্লেকবেৰী, তৰমুজ, শ্ৰীফল, চেৰী, পাম, নাচপতি, আনাৰস, কুঁহিয়াৰ, মৌচুমী।
আগষ্ট	কাষ্টাৰ্ড আপেল, ডালিম, অমিতা, কল, নাচপতি, আনাৰস, কুঁহিয়াৰ, মৌচুমী।
ছেপ্টেম্বৰ	আপেল, মৌচুমী, নাচপতি, কল, আনাৰস, কুঁহিয়াৰ, মৌচুমী।
অক্টোবৰ	অমিতা, কল, কুঁহিয়াৰ ইত্যাদি।
নৱেম্বৰ	আপেল, মধুৰিআম, ডালিম, মৌচুমী, কল ইত্যাদি।
ডিচেম্বৰ	কমলা, মধুৰিআম, মৌচুমী, ডালিম, কল ইত্যাদি।

কি কি পৰিহাৰ কৰিব?

- ✱ দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে খালী পেটত থকা পৰিহাৰ কৰিব।
- ✱ ৰাতি পলমকৈ খোৱা পৰিহাৰ কৰিব।
- ✱ মূল খাদ্য খোৱাৰ তিনি ঘণ্টাৰ আগতে আহাৰ বা জলপান পৰিহাৰ কৰিব।
- ✱ খাদ্যৰ পিছত মিঠা বস্তু আৰু ঠাণ্ডা বস্তু পৰিহাৰ কৰিব।
- ✱ ৰাতি দৈ খোৱা পৰিহাৰ কৰিব।

ৰিফাইন, কেফেইন, এলকহল আৰু কাৰ্বনেটেড শীতল পানীয় পৰিহাৰ কৰিব। স্থানীয়ভাৱে প্ৰস্তুত কৰা স্বাস্থ্যকৰ, জীৱনীশক্তি বঢ়োৱা ফলৰ ৰস, চুপ, সতেজ পানীয় ইত্যাদি খাব।



ৰন্ধাৰ বাবে নন-ষ্টিক বাচন ব্যৱহাৰ পৰিহাৰ কৰিব; বেচিভাগ ননষ্টিক পেন পলিষ্টেটোফ্লুৰোয়েথিলিনৰ প্ৰলেপ দিয়া হয়, যাক টেফলন বুলিও কোৱা হয়। যেতিয়া তাপৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে, কুকুৰেৰ পাৰফ্লুৰোঅক্টানোইকৰ উৎস হৈ পৰে এচিড (পি এফ ও এ), যাক বিভিন্ন স্বাস্থ্যৰ সমস্যাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত কৰা হৈছে যেনে- থাইৰডি ৰোগ, মহিলাৰ বন্ধাত্ব, অঙ্গকে ধৰি সমস্যা ক্ষতি আৰু বিকাশ আৰু প্ৰজনন সমস্যা। পাৰফ্লুৰিনেটেড যৌগবোৰো (পিএফচি) হিচাপে ঘোষণা কৰা হৈছে যি সম্ভাৱ্য কৰ্কট ৰোগৰ কাৰক। পৰাপক্ষত প্ৰেছাৰ কুকাৰত খাদ্য নৰনাব।

খাদ্য পুনৰ গৰম কৰা পৰিহাৰ কৰক, পুনৰ গৰম কৰিলে পুষ্টিৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে মূল্য আৰু প্ৰায়ে খাদ্যৰ ৰাসায়নিক পৰিৱৰ্তন লৈ যায় যি খাদ্যৰ বিষক্ৰিয়া হ'ব পাৰে আৰু খাদ্যজনিত ৰোগ সৃষ্টি কৰে।

আয়ুৰ্বেদ অনুসৰি গৰ্ভৱতী মহিলাৰ পৰিচৰ্যা



গৰ্ভৱতী মহিলাৰ যতন

আয়ুৰ্বেদ চিকিৎসাত এগৰাকী মাতৃক শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে এক সুস্থ প্ৰসৱৰ কাৰণে প্ৰস্তুত কৰি তুলিবলৈ যি খাদ্যবস্তু, জীৱনশৈলী আৰু ঔষধি গুণমুক্ত দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ উল্লেখ কৰিছে তাক গৰ্ভিনী পৰিচৰ্যা বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ উদ্দেশ্যসমূহ হৈছে—

- ১। গৰ্ভস্থ সন্তানৰ স্বাভাৱিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশ নিশ্চিত কৰা।
- ২। মাতৃৰ সুস্বাস্থ্য আৰু সন্তানৰ সুস্থ প্ৰসৱ।
- ৩। গৰ্ভস্থ সন্তান তথা গৰ্ভৱতী মাতৃৰ ওপৰত পৰা যিকোনো বিয়োগাত্মক প্ৰভাৱ আঁতৰ কৰা।

গৰ্ভিনী পৰিচৰ্যাৰ তিনিটা স্তৰ

- প্ৰথম স্তৰ : মাসানুমাৰিক পথ্য (গৰ্ভৱতী মাতৃৰ বাবে গৰ্ভস্থ সন্তানৰ মাহ অনুযায়ী খাদ্য তালিকা)।
- দ্বিতীয় স্তৰ : গৰ্ভস্থাপক দ্ৰব্য (বিশেষভাৱে উপকাৰী ঔষধি গুণমুক্ত দ্ৰব্য)।
- তৃতীয় স্তৰ : গৰ্ভ উপঘাটকৰ ভাৱ (গৰ্ভস্থ সন্তানৰ বাবে অপকাৰী খাদ্যাভাস তথা জীৱন শৈলী) সমূহৰ পৰা আঁতৰত থকা।



গৰ্ভৱতী মহিলাৰ খাদ্য তালিকা

প্ৰথম তিনি মাহ



আহাৰ

উপযোগিতা

- ১। মিঠা, জুলীয়া খাদ্য, পায়স, ডাবৰ পানী, চৰবত, কুহিয়াৰৰ ৰস।
 - ♦ বমিৰ কাৰণে শৰীৰত কমি যোৱা পানী আৰু লৱণৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰে।
 - ♦ শৰীৰত প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি যোগান ধৰে।
 - ♦ মাতৃ আৰু গৰ্ভস্থ সন্তানৰ স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰে।
- ২। গাখীৰ, কুঁহিয়াৰৰ ৰস, নাৰিকল, কল, মৌ, কাজু বাদাম, খিচমিচ ইত্যাদি
 - ♦ মাতৃ আৰু গৰ্ভস্থ সন্তানৰ স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰে।

চতুৰ্থ, পঞ্চম আৰু ষষ্ঠ মাহ

আহাৰ

উপযোগিতা

- ১। মাংসৰ ছুপ (প্ৰধানতঃ কুকুৰাৰ মাংস)
 - ♦ গৰ্ভস্থ সন্তানৰ শৰীৰৰ বিকাশৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় প্ৰটিন যোগান ধৰে।
- ২। গম্ফুৰৰ ব্যৱহাৰ ঘিঁৰ সৈতে (চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শমতে)
 - ♦ ভৰি ফুলা কমোৱাত সহায় কৰে লগতে উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

সপ্তম, অষ্টম আৰু নৱম মাহ

আহাৰ

উপযোগিতা

- ১। পুনৰ্ণবা, গম্ফুৰ আদি ঔষাধিৰ ব্যৱহাৰ
 - ♦ প্ৰস্ৰাৱৰ মাত্ৰা বঢ়াই দিয়ে আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাৰ ভৰিৰ ফুলা কমাই দিয়ে।
 - ♦ শৰীৰ বল বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।



গৰ্ভ উপঘাটকৰ ভাৰ : যি আহাৰ জীৱনশৈলী তথা গৰ্ভস্থ সন্তানৰ বাবে হানিকাৰক তাক গৰ্ভ উপঘাটকৰ ভাৰ বুলি কোৱা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে- (১) জ্বলা, তিতা, উষ্ণ দ্ৰব্য অত্যাধিক সেৱন। (২) অত্যাধিক ব্যায়াম বা কঠোৰ পৰিশ্ৰম। (৩) সহবাস কৰা। (৪) অত্যাধিক উপবাস। (৫) দিনত অত্যাধিক নিদ্ৰা। (৬) ৰাতি উজাগৰে থকা। (৭) শোক বা দুখ কৰি থকা। (৮) যান-বাহনত কষ্টকৰ যাত্ৰা কৰা। (৯) প্ৰসাৱ-পায়খানা আদিৰ বেগ ধাৰণ কৰা। (১০) গৰ্ভাৱস্থা এই গৰ্ভ উপঘাটকৰ ভাৰ সমূহৰ পৰা আঁতৰি থাকিব লাগে।

গৰ্ভস্থাপক দ্ৰব্য : শতাবৰী, গুড়ুচি (অমৰলতা), আমলখি, মানিমুনি আদি এই দ্ৰব্যসমূহ গৰ্ভাৱস্থাত সেৱন কৰিব লাগে।

সুতিকা পৰিচৰ্যা

প্ৰসৱৰ পিছত ডেৰ মাহলৈকে মহিলাগৰাকীক সুতিকা বুলি কোৱা হয় আৰু সুতিকা কালত আহাৰ জীৱনশৈলী আৰু ঔষধি ব্যৱহাৰৰ বৰ্ণনা আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰত সুতিকা পৰিচৰ্যা বুলি কোৱা হয়। সুতিকা কালত মহিলাগৰাকীক শাৰীৰিক তথা মানসিক বিশ্ৰামৰ প্ৰয়োজন। সুতিকা কালীন পৰিচৰ্যাৰ দ্বাৰা মহিলাগৰাকীয়ে হেৰুওৱা শক্তি পুনৰ ঘূৰাই পাই।

আহাৰ (নিয়মীয়া আহাৰৰ উপৰিও)

উপযোগিতা

- | | |
|--|--|
| ১। তেল, ঘিঁ জাতীয় বস্তুৰ সেৱন | ♦ প্ৰসূতিগৰাকীৰ হজম শক্তি বৃদ্ধি কৰে। |
| ২। অৰ্ধজুলীয়া আহাৰ (খিচৰী, পায়স ইত্যাদি) | ♦ হজম শক্তি বঢ়াই দিয়ে, তৃষ্ণা দূৰ কৰে। |
| ৩। মাংসৰ ছুপ | ♦ শক্তিদায়ক তথা আইৰন, ভিটামিন, প্ৰটিনৰ এক চহকী উৎস। |
| ৪। জুলীয়া আহাৰ | ♦ তৃষ্ণা দূৰ কৰে, পাচক অগ্নি বৃদ্ধি কৰে। |

জীৱনশৈলী

উপযোগিতা

- | | |
|--|--|
| ১। পিঠি আৰু উৰু অংশত বলাতেলৰ দ্বাৰা মালিচ | ♦ শৰীৰৰ বিষ কমাই দিয়ে। পিঠি, উৰু, পেট আৰু যোনি প্ৰদেশৰ মাংশপেশীবোৰক শক্তি প্ৰদান কৰে। |
| ২। দীঘল কপাহী কাপোৰেৰে পেট বান্ধি ৰাখিব লাগে | ♦ ই পেট আৰু পিঠিক দৃঢ়তা প্ৰদান কৰে। |

ঔষধ (চিকিৎসকীয় পৰামৰ্শ অনুসৰি)

উপযোগিতা

- | | |
|---|---|
| ১। পিণ্ডলী, পিণ্ডলীমূলক, শুকান আদা আদিৰ ব্যৱহাৰ | ♦ গৰ্ভাশয়ক শক্তি প্ৰদান কৰে।
♦ হজম শক্তি বৃদ্ধি কৰে।
♦ বিষ নিৰাময়ত সহায় কৰে। |
| ২। গন্ধুৰ, গুৰামৰি, শুকান আদা ইত্যাদিৰ সেৱন | ♦ মাতৃ দুগ্ধ বৃদ্ধি কৰে। |

মাতৃ আৰু শিশুৰ বাবে বিশেষভাৱে উপলব্ধ পৰিষেধক ছিটাসমূহ
নিৰ্ধাৰিত সময়ত নিশ্চয়কৈ ল'ব।

