





























# ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିରଦ୍ଧାମ

ମା' ଶୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋକୃଷ୍ଣ  
ଖାଦ୍ୟ। ସୁନ୍ଦରୀ ଏକ ମାତ୍ର ଉପାୟ,  
ଯାହା ମଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉଚ୍ଛ୍ଵେ  
ଶିଶୁଙ୍କର ଜୀବନରକ୍ଷା ହୋଇପାରୁଛି ଏବଂ  
ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମିଯାଇପାରୁଛି । ତେଣୁ  
ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ଥାପନ ସବଳ ଓ ନାଗରୋବାର  
ପାଇଁ ମା'ମାନଙ୍କ ସୁନ୍ଦରୀ ସମ୍ପର୍କରେ  
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ତଥା ଶିଶୁ ପାଇଁ

ସଙ୍ଗଠନ (ଡକ୍ୟୁ୧୯୦୩) ପକ୍ଷରୁ  
ଏହାକୁ ଅଗ୍ରାଧ୍ୟକ୍ଷାର ଦିଆଯାଇଥିଲା ।  
ସେବେବୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ  
ପାଳନ କରାଯାଉଛି ଏବଂ ସ୍କୋଗାନ  
ଘୋଷଣା କରାଯାଉଛି । ଚିତ୍ତ ବର୍ଷ  
ଏହାର ସ୍କୋଗାନ ହେଉଛି- ‘ଏମନ୍ତିକୁ  
ବ୍ରେକ୍ଷପିତ୍ତଃ’ ମେଙ୍କି ଏ ଉପରେବୁ  
ଫର ଡୁଙ୍କି ପ୍ଯାରେଷ୍ଟ ।

ମା' କ୍ଷୀର ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ଏକ ବିସ୍ତାରକ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମହେବା  
ମାତ୍ରେ ତା'ର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ମା' ସ୍ଵନରୁ ଝରିଆସେ ଏହି ଅମୃତର ଉହଁ;  
ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ଲାଗି ଭରିରହିଥାଏ  
ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵା ତେଣୁ ଜନ୍ମହେବାର ଗମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି  
ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ...



ମା' କମଜୀବୀ  
ହୋଇଥିଲେ...

ଏଧାରଣଟି ଶିଖିବୁ ଥିଲା କହିରେ  
ଗ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'ଙ୍କୀର  
ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ।  
ହେଲେ ମା' କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ  
ତାଙ୍କୁ ପ୍ରସବର କିଛି ମାସ ମଧ୍ୟରେ  
କର୍ମଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଦାନ୍ତୁ  
ପଢ଼ିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଶିଖିବୁ ନିମ୍ନମିତ  
ପ୍ରମ୍ଯୁପାନ କରାଇବାରେ ଅବହେଳା  
ହୋଇଥାଏ। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା' ଭବାକୀର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି  
କିନ୍ତୁ ମା' କ୍ଷାରରେ ଥୁବା ପୋଷକ  
ତଥା ଶିଖିର ମହିଷା ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେଣୁ କର୍ମଜୀବୀର  
ମହିଳା ଚାହିଁଲେ ଭବାକୀର ପରିବର୍ତ୍ତେ  
ନିଜ କ୍ଷାର କାଢ଼ି(ଏହାପ୍ରେସ୍‌ତ ମଦଦୀ  
ମିଳ ବା ଲାଗମଧ୍ୟ) ଶିଖି ପାଇଁ  
ସଞ୍ଚଯକରି ପ୍ରିୟର ରଖି ଶିଖିବୁ ମନ୍ତିରେ  
ମନ୍ତିରେ ଖୁଆଳିପାରିବେ। ସକାଳେ  
ଶିଖିବୁ ଖୁଆଳିପାରିବା ପରେ ହାତରେ  
ବା ହସ୍ତବିନିତ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପମ୍ପ ଲଳେନ୍ତି  
ବା ବ୍ୟାରେଟିରାଲିଟ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପମ୍ପ  
ସାହାଯ୍ୟରେ କ୍ଷାର କାଢ଼ି ରଖିପାରିବେ।  
ଏହାକୁ ପ୍ରିୟର ଠ-ଟ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ବ୍ରେଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବ ଖୁଆଳାମାରିବେ।

ପାଦରେତ ତଥୁତ ଜାଗାରେକ ବନ୍ଦାଳ  
ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ କାରୋହାଇଦ୍ରେଷ,  
କ୍ୟାଲୀସିଆମ, ପ୍ରୋଟିନ୍, ମିନେରାଙ୍ଗ,  
ଭିଟମିସ୍ଟ ଭଳି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ  
ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଭରିରହିଛି । ତେଣୁ  
ପିଲା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ମା'  
ଶରୀରକୁ ହ୍ରାସ ପାଉଛି, ଯାହାକୁ ଭରଣା  
କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେଦ ମା'କୁ  
ଏସବୁ ଅଭାବଜନିତ ଗୋଗ ହେବ ଏବଂ  
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାପ୍ତି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବ ।  
ତେବେ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଏକ  
ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ  
ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଭିଟମିନ୍ ଓଷଧ, ପ୍ରୋଟିନ୍  
ପାଉଦର, ଅତିଶାନଳ ଫୁଲ ସମ୍ମେଶ  
ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ମା' ଶାରୀରିକ  
ଆବଶ୍ୟକତା ଭରଣା କରିହେବା ସହ  
କ୍ଷୀର ଅଧିକ ହେବ । ସେହିପରି କେହି  
କେହି ପ୍ରମାଦାତ୍ରୀ ମା'କୁ ଏହା ଖାଇବା  
ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ଏହା ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଖାଡ଼ା

ହେବ, ଦେହ ଖରାପ ହେବ ଲଚ୍ୟାଦି  
କହିଆନ୍ତି । ହେଲେ ବାସୁଦରେ ଏସବୁ  
ଏକ ତ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ତେଣୁ ଗୁରୁଦ୍ଵପୁର୍ଣ୍ଣ  
କଥା ହେଉଛି ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଶୀର  
ହେବା ସହ ମା' ଶରୀର ସ୍ମୃତ ରହିବା

ଲାଗି ମା' ଯାହାବି ପୂର୍ବରୁ ଖାଉଥିଲେ  
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ  
ଆବଶ୍ୟକ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦୈନିକ ଭାତ  
୩୦ ଗ୍ରାମ, ତାଳି ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର  
୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଅ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ

କିନି, ଗୁଡ଼ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା  
ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସ୍ୟତୀତ ରୂପି, ଦୁଧ,  
ଛେନା, ଫଳ, ଶାଘୁ, ଲାଉ, ସଙ୍କୁଳା ଓ  
ତତକା ପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ,  
ଫ୍ଲକରସାତୁ ଆରମ୍ଭକରି ଅନ୍ୟ ସବୁ  
ଜାଇବାର ଖୋଦ୍ୟ ଖାରମାରିବେ । ହେଲେ

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଛାତରଙ୍କ  
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବରଦାନ ତଥା ସର୍ବୋକୃଷ୍ଣ  
ଖାଦ୍ୟ। ମା' କ୍ଷୀର ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ  
ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ସୁଧମ ଖାଦ୍ୟ।  
ସ୍ଵର୍ଗ୍ୟପାନ ଉତ୍ତମ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରା। ଶିଶୁଙ୍କ ମା'  
କ୍ଷୀର ବ୍ୟତଳ ଅନ୍ୟ କୋଣସି କ୍ଷୀର  
ଯେପରି ଗାଇ, ମାଙ୍ଗିଷ ବା ତବା କ୍ଷୀର

ଲାଗାଇ ଶୁଆଇବା ଦରକାର। ପ୍ରଥମେ  
ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ପରିଷାର କରି ଶିଶୁଙ୍କୁ  
ପିଆଇବା ଦରକାର। ଦେଖିକ ଅନ୍ତତଃ  
ପକ୍ଷେ ମା' ନିଜ ଶିଶୁଙ୍କୁ ୮-୧୦ ଥର  
୧୦-୧୫ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵ  
ସ୍ତ୍ରୀଯାନ କରାଇବା ଦରକାର। ତେବେ  
ସ୍ତ୍ରୀଯାନ ସମୟରେ କେତେକ ଦିନ ପ୍ରତି  
ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଥା;

# ଶୁଦ୍ଧାପଦ୍ମାତ୍ମୀୟ ଜ୍ଞାନ୍... ଏହି କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା



# ସୁନ୍ୟପାଦ ବଢ଼ାଏ ମା'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

-ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ଶିଶୁକୁ ସୁନ୍ୟପାନ କରାଇବା କେବଳ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହାସ୍ଵାରା ମା’ ମଥ ସୁଖ ରହିବା ସହ ପାଲିତ୍ୟାଏ ସୌନ୍ଦର୍ୟମଣ୍ୟ । ମାତୃତ୍ବ ଲାଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ନାରୀର ସୌନ୍ଦର୍ୟ କୃଦି ପଛରେ ରହିଛି ମା’ ଦେଖରେ ଭୋଧିବା ହରମୋନ ଜଞ୍ଚୁଜେନ ଓ ପୋଜେଷେରନ କରାମଣ୍ଡି । ତେବେ

ଜାଗାୟ ସଙ୍କୁଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥରେ  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାବିତ ପାକମୁଲୀ ଓ ଅନ୍ତନଳୀ  
ମଧ୍ୟ ସଙ୍କୁଟିତ ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ସାଧାରଣ  
ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଥାଏ, ଫଳରେ  
ପେଚ ବାହାରିବା କମିଯାଏ । ଶିଶୁ କୀର୍ତ୍ତି  
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ମାସିକ ରତ୍ନସାବ  
ବିକିମ୍ବରେ ହୋଇଥାଏ (ଲାକ୍ଷେସନାଲ  
ଆମିନୋରିଆ) ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣରେ  
ଡେରି ହୋଇଥାଏ (ଗେମ୍ପୋରାରି  
କଞ୍ଚାସେପସନ) ।

ମା ର ମେନୋପିଥ ଥାଗରୁ ପ୍ରମନକଟ  
ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଶତକଢ଼ା ୨୭  
ଭାଗ କମିଯାଇଥିବା ବେଳେ ଓ ବର୍ଷ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରମନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ମା'ର  
ପ୍ରମନକଟ ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ  
ରୁହେନାହିଁ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶିଶୁକୁ କୀର୍ତ୍ତି  
ଖୁଆଇଲେ ମା'ଠାରେ ଡିମକୋଷର  
କଟକ ରୋଗ (ଏଣ୍ଜୋମେଟ୍ରିଆଲ  
କ୍ୟାନସର), ଜରାମୁଗ୍ରାବା କଟକରୋଗ  
(ସର୍ଭାଇକାଲ କ୍ୟାନସର),

କୋଳେଷ୍ଟ୍ରାଗଲ୍ ଓ ପ୍ରାଇସ୍‌ସିରାଇଙ୍କ୍ରୀ  
(ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ) କମ୍ ପରିମାଣରେ  
ଆଏ । ତେଣୁ ମା'କୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଗାପ ଓ  
ହୃଦୟାତ ହେବା ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ୍  
ଆଏ ।

ପ୍ରମାଣିତ କରାଇବା ହ୍ଵାରା ମା' ଓ ଶିଶୁ  
ଜୀବିତରେ ଏକ ମେହର ବନ୍ଧନ ଗଢ଼ିଛଠେ ।  
ଯହାହ୍ଵାରା ଶିଶୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ  
ନାନ୍ଦନକରିଥାଏ, ତା'ର ଶାରୀରିକ ଓ  
ମାନସିକ ବିକାଶ ଭଲ ହେବା ସହ ମା'କୁ  
ଦେଖିବାକୁ ପରିପାଳନ କରିବାକୁ ପରିପାଳନ କରିବାକୁ

ଅନୁକୂଳ। ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧ୍ୟ  
ଘର୍ଷଣାଏ (୩୦ ମିନିଟ) ମଧ୍ୟରେ ମା’  
ଯୀର ଖୁଆଙ୍ଗା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।  
ଏହି ଯୀରର କୋଳକୃତ ଥାଏ,  
ଯାହା ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରଖା  
କରିବା ସବ୍ବ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚି କରିବାରେ ସହାୟକ  
ହେଲାଥାଏ ।

- ପ୍ରମ୍ଯାପନ ପୂର୍ବରୁ ହାତ ସାବୁନରେ  
ଧୋଇବା ସହ ଫୁଲାପାଣିରେ ଧୁଆ  
ହୋଇଥିବା ସଫା କପଡ଼ାରେ ସ୍ଵନକୁ  
ପୋଛିବା ଦରକାର ।
- ମା' ପ୍ରତିଦିନ ପେଟ ପୂରା ଖାଇବା ସହ  
ପ୍ରମ୍ଯାପନ କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶୁଷ୍କ ମୁପ  
ଦିବିମାନି ଦିବାମି ଦିବିମାନ ଆଶ୍ରୟକ ।

ଶୁଣ୍ଡର ବିଷୟ ଏବେ ବି ଅନେକ  
ଆଧୁନିକ ମା' ଏବଂ କର୍ମଜୀବୀ  
ମହିଳାମାନେ ସୌନ୍ଦର୍ୟହାନି ଭୟରେ  
ଶିଶୁକୁ ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ପଲଞ୍ଚୁଆ  
ଦେଉଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଶିଶୁକୁ  
ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ଶାରାରିକ ଗଠନ  
ଖରାପ ହୋଇଯିବା ସହ ପ୍ରମାନ ତିଳା  
ହୋଇ ଓହକିପଡ଼ିବ ଏବଂ କଷର ରଚନମଧ୍ୟ  
ବୁଝିତ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟପାନ ସମୟରେ  
ବେଶି କ୍ୟାଳୋରିର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା  
ଦ୍ୱାରା ମୋଟା ହୋଇଯିବା ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ  
ଅନେକଙ୍କୁ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟପାନ କରାଇବାରୁ  
ବଞ୍ଚିତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା  
ଟିକ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା  
ମା' ଦେହରେ ଥିବା ସମୟ ଗଛିତ ଚର୍ବି  
ଅଂଶ, ପୁଣ୍ଡିତାର ଓ ଶୈତାର ଅଂଶ  
କମିଯାଏ । ଏହା ମା' ଦେହରୁ ଅଯଥା ଚର୍ବି  
ଅଂଶ ଓ ମୋଟାପଣିଆ (ଓବେସିଟି)କୁ  
କମାଇଦେଇଥାଏ । ଶିଶୁ କ୍ୟାର ଖାଇବା  
ଦ୍ୱାରା ମା' ର ମହିଳାଏ ଅନ୍ତିଗୋଟିଏନ୍  
ହରମୋନର କ୍ୟାରଣ ହେବା  
ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରିତ ପାକମୁଳୀ  
ଓ ଅନ୍ତନମୁଳୀ ମଧ୍ୟ ସଙ୍କୁଚ୍ଛିତ  
ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ସାଧାରଣ  
ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଥାଏ,  
ଫଳରେ ପେଟ ବାହାରିବା  
କମିଯାଏ ଏବଂ ମା' ର  
ଶୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ...

A photograph of a young woman with long blonde hair, smiling warmly as she breastfeeds her newborn baby. The baby is wearing a white onesie with small patterns. They are seated on a light-colored, tufted sofa. In the background, there are some colorful plush toys, including a grey rabbit and a yellow bird.



କିମ୍ବା ମହୁ, ଗୁଡ଼, ଗୁଜାର ପାଣି ଆଦି  
ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେବା  
ଅନୁଚ୍ଛିତ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧି  
ଘଣ୍ଠାଏ (୩୦ ମିନିଟ୍) ମଧ୍ୟରେ ମା’  
କ୍ଷାର ଖୁଆଇବା ଅତ୍ୟେ ଆବଶ୍ୟକ ।  
ଏହି କ୍ଷାରରେ କୋଳକ୍ଷୂମ ଥାଏ,  
ଯାହା ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା  
କରିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ  
ହୋଇଥାଏ ।

- ମା’ ଆରାମରେ ବସି ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ  
ଧରି କ୍ଷାର ଖୁଆଇବା ଭଲା । ଶିଶୁକୁ  
ଶୁଆଇ କ୍ଷାର ଖୁଆଇବା ଅନୁଚ୍ଛିତ ।

- ପ୍ରମ୍ଣୟପାନ ପୂର୍ବରୁ ହାତ ସାବୁନରେ  
ଧୋଇବା ସହ ପୁଚାପାଣିରେ ଧୂଆ  
ହୋଇଥିବା ସଫା କପଡ଼ାରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ  
ପୋଛିବା ଦରକାର ।

- ମା’ ପ୍ରତିଦିନ ପେଟ ପୂରା ଖାଇବା ସହ  
ପ୍ରମ୍ଣୟପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜ୍ଵାଳା, ସୁପା  
ନିମ୍ବ ମାଣି ଦିଲାଦି ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଶିଶୁକୁ କ୍ଷାର ଦେବା ବେଳେ ମା' ମନରେ ଭୟ, ଗୁଣି, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଆଶଙ୍କା, ଅଶାନ୍ତି ଭଲି ଭାବନା ନ ହସ୍ତିବା ଦରକାର । ମା' ଖୁସି ମନରେ ଶିଶୁ ଖୁଆଇଲେ ଏହା ଭଦ୍ରଯଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ।

- ଖୁଆଇବା ପରେ ଶିଶୁକୁ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ପିଠିକୁ ଥାପୁଡ଼ାଇବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ଵାରା ଶିଶୁର ଗ୍ୟାସ ହେବା ଏବଂ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରାବେଳେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

- ଜିଲ୍ଲା ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାଳୟ,  
ଡେଙ୍ଗାନାଳ  
ମୋ.: ୯୪୩୭୨୨୧୭୧୭

