

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ-ಅಮೃತಪಾನ

ಎನ್. ಸುರೇಖಾ

ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ ಫಾರ್ಮ್, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೭

☎: ೭೪೧೧೪ ೧೩೫೫೪

ಮಿಂಚಂಚೆ: surekhan_1980@rediffmail.com

ಆಸ್ತಿಕರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ದೇವರು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿರುತ್ತಾನಂತೆ. ತಾಯಿ ಹಾಳನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಣಿಸಿದರೂ ಅದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಸುಧಾರಿತ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೊಳಗಾಗಿ, ಮೌಢ್ಯತೆಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಅಮೃತ ಸಮನಾದ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು (ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್) ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಿಗಳಿಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ತನ್ನ ಸಂತತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ನಗದತ್ತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಸುಗೆಯನ್ನು "ತಾಯಿ ಹಾಲು" ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ನಿಸರ್ಗವು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಡುಗೂರೆ. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಪದ್ಧತಿ.

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿದ್ಧ/ರೆಡಿಮೇಡ್ ಅಹಾರ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದೂರಕುವ ಅಹಾರ. ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಎದೆಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಎದೆಹಾಲು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಐಜಿಎ, ಐಜಿಜಿ ಮತ್ತು

ಲೈಸೋಜೈಮ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ೧-೬ ತಿಂಗಳ ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೪೫೦-೬೫೦ ಮಿ.ಲೀ. ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

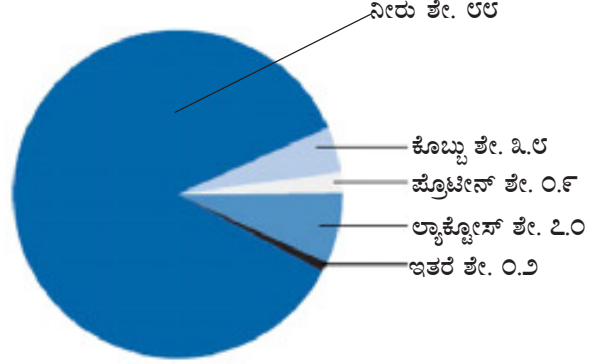
ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ತಾಯಂದಿರು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಶೇ. ೭೦-೮೦ ತಾಯಂದಿರು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ೨-೩ ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬರುವ ಮೊದಲ ದ್ರವ (ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲು) ಇದನ್ನು "ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಮಗುವಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಇದನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಕಾಣಿಸುವ ತನಕ ಎದೆಹಾಲು/ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಕುಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಕುರಿತು ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಜನರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಿಸಿನೀರು/ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೆಡೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಗುಟ್ಟಿ (ಆರ್ಯುವೇದ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ) ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆ ಎದೆಹಾಲಲ್ಲಿ ?

- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಾದ ಡಿ.ಎಚ್.ಎ (Docosa Hexaenoic Acid) ಮತ್ತು ಎ.ಎ. (Arachidonic Acid) ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಹದವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಹದವಾಗಿದ್ದು, ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ (ಶೇ. 2.0) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಕರುಳುಸೋಂಕು, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಮ್ಯೂನೋಗ್ಲೂಬಿನ್ ಎ (Ig A) ಎಂಬ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸೊಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಫರಿನ್ ಮತ್ತು ಲೈಸೋಜೈಮ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನಾಂಶವು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಾಯಿಸಿ, ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎದೆಹಾಲುಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಶೇ. 2.1 ರಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.
- ಎದೆಹಾಲುಂಡ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು



ಸ್ತನಪಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬರುವ ಮೊದಲ ದ್ರವ “ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್”ನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. “ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್” ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಅತಿರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ತಾಯಿಯು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭದ್ರತೆ ಸದೃಢವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತಾಯಿಯು ಕೃತಕಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.
- ನಿರಂತರ ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ (ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ) ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್,

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

- ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಋತುಚಕ್ರ ಬೇಗನೇ ಆರಂಭವಾಗುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ೨-೩ ವರ್ಷದ ತನಕ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪರಿಚಯ

ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇತ್ತಿಚೇನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ

ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬರದಿರುವುದು, ತಾಯಿಯು ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ, ಬೇಗನೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೂಡುವ ಮೊದಲ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸ, ರಾಗಿಸರಿ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಕೋಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಳಿಗಳ ಸಾಕಣೆಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಕೋಳಿ ಮನೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನ ಗರಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಹುಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು.
- ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು
- ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಗೋಣಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕೋಳಿ ಮನೆಗಳ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗುಲಗಳಲ್ಲಿ (ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ) ಕಟ್ಟಬೇಕು
- ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ತಂಪಾದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಇಲಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೆರೆಸಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ದೊರಕಿಸಬೇಕು.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ಪೆಲ್ಲೆಟ್ ಆಹಾರ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಣ್ಣು, ಅನ್ನಾಂಗ “ಸಿ” ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

