

ଏବେ ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ ରକମର ଆମ

ଅତ୍ୟଧିକ ଆମ୍ବ ଖାଇବାରୁ ହୋଇପାରେ ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା

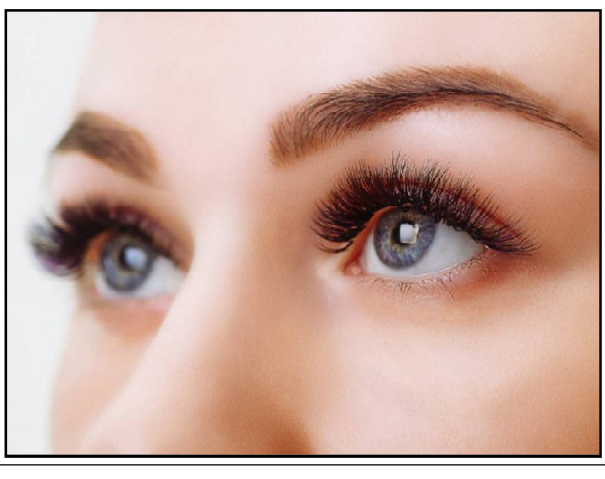
ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଆମ ଖାଇବାର ମଜା ହିଁ କିଛି ଅଲଗା । ଆମ ଲୁଗାକୁ ନେଇ ପାଟିଲା ଆମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁର ସ୍ୱାଦ ନିଆରା । ଏଥିରେ ଏ, ବି, ସି, ଇ, କେ ପରି ଭିତ୍ତୀନ ସବୁ ରହିଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିରେ କପର, ପଟାସିୟମ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଆଦି ମିନେରାଲ୍ ରହିଛି । ମାତ୍ର ସବୁ ଜିନିଷ ପରି ଆମ ଖାଇବାରେ ବି କିଛି ସୀମା ରହିବା ଦରକାର । ମାତ୍ରାଧିକ ଆମ ଖାଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ତାଳକୁ ଜାଣିବା ମାତ୍ରାଧିକ ଆମ ଖାଇଲେ କେଉଁ କେଉଁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।

କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଆମକୁ ନେଇ ଏଲାର୍ଜି ରହିଥାଏ । ଯାହାର ଆମରେ ଏଲାର୍ଜି ରହିଥାଏ ସେମାନେ ଆମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଡ଼ରା କୁଣ୍ଡାଳ ହେବାକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା କୁଣ୍ଡାଳ ଦେବା ଆଦି ଘଟିଥାଏ । ସେମାନେ ସୀମାରେ ଆମ ଖାଇବା ଭଲ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆମ ଶର୍କରାଣୁ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଆମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ସୀମାରେ ଆମ ଖାଇବା ଉଚିତ ।



ଜାଣନ୍ତୁ ଆଖିର ଯତ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ

ଆଖି ଆମ ଶରୀରର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ଆଖି ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏଇ ସୁନ୍ଦର ସଂସାର ଦେଖି ପାରୁଛେ କିନ୍ତୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଆଜିର ଲାଲଫଣ୍ଡାଲଲ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଯୋଗୁଁ ଖୁବ୍ କମ ବୟସରେ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଫଳରେ ଆମକୁ ଚକ୍ଷୁମାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡୁଛି । ଘରୋଇ ଉପାୟରେ କିପରି ଆଖିର ଯତ୍ନ ନିଆଯାଇପାରିବ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା । ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖିରେ ସୋରିଷ ତେଲ କିମ୍ବା ଦେଶୀ ଘିଅ ଲଗାନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଅନୁଲୋମ-ବିଲୋମ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସକାଳେ ଖୋଲା ପାଦରେ ଘାସରେ ଚାଲନ୍ତୁ । ଅଁକା ପାଣିରେ ଆଖିକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ରାତିରେ ତୁଳ ଚୋପା ଗୋଲାପ ଜଳ ଆଖିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଆଖିକୁ ପାଣି ଝରିବା, ଧରିବା ଓ ତୁର୍କିତା ଦେଖି ଦେଖି ରାତିରେ ଗଠି ବାଦାମ ଭିଜାରେ ସକାଳେ ତାକୁ ବାଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ରୋଗକୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଆଖି ପାଇଁ କଦଳୀ ଓ ଆଖି ଲାଭକାରୀ ଖାଦ୍ୟ । ଏକ ଗ୍ଲୁଭ୍ ଲେନ୍ସ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ସମକ୍ଷାୟ ରୋଗକୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।



ବ୍ୟସ୍ତ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ



ଆଜିକାଲି ମହିଳାମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ନିଜ ପାଇଁ ସମୟ ନାହିଁ କହିଲେ ତଳେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅବହେଳା କଲେ ତଳିବ ନାହିଁ । ସୁସ୍ଥ ନରହିଲେ କୌଣସି କାମ ସଠିକ ଭାବେ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ କିଛି ବିଶେଷ ଚିପ୍ସ :

କମ ସମୟର ଏକ୍ସରସାଇଜ ପ୍ଲାନ:
 ୧ ଶିଫ୍ଟ ପାଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କାନ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଶିଫ୍ଟ ଓ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ । ଛାତି ସିଧା ଓ ପେଟ ଟାଣ କରି ଆଖିକୁ ୪୫°ରୁ ୯୦° ରେ ଭାଙ୍ଗି ଆଖି ତଳେ ବସିବା ଭଙ୍ଗୀରେ ଆସନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଯେମିତି ଆଖି ପଦାଙ୍ଗୁଳିର ପଛେଇ ରହେ । ଏଥର ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ତଳେ ଥିବା ଗୋଡ଼ ସିଧା ଭାବେ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ତେଜସ୍ୱିତ । ଏପରି ୧ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଁ ପ୍ରତି ଗୋଡ଼ ରେ କରନ୍ତୁ ।
 ୨ ଶୋପା ପଛରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ହାତ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରତ୍ୱରେ ରଖି ପଛାନ୍ତୁ । ହାତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଟାଣ ହୋଇଗଲେ ତଥା ପଦାଙ୍ଗୁଳି ତଳେ ଥିବା ହାତ ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହେଲେ ଅଟକି ଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଦ ମଝିରେ ଦୁଇ କାନ୍ଧରୁ ଅଧିକ ଦୂରତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଶରୀର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଥିଲେ ବିସିଧା ରହିବ । ଏଥର କହୁଣୀ ମୋଡ଼ି ଦେହର ଉପର ଅଂଶ ସୋପା ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ । କହୁଣୀ ସିଧା କରି ଶରୀର ଉପରକୁ ନେଇ ଆସନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟାୟାମଟି ୧ ମିନିଟ୍ କରନ୍ତୁ ।
 ୩ ଦୁଇ ପାଦ ମଝିରେ ଦୂରତ୍ୱ ରଖି ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ । ଛାତି ସିଧା ଓ ପେଟ ଟାଣି ରଖି ଡାହାଣ ପାଦ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଆଖି ଭାଙ୍ଗି ଉତ୍ତଳ ପଡ଼ିବା ଭଳି ହୁଅନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଆଖି ଓ ଗୋଟି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଏଥର ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା କରି ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ପାଦ ପଛକୁ ନେଇ ବାମ ପାଦ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ବାମ ଆଖି ଭିତର ଯାଏଁ ଉଠିଲେ ସେଇ ଅବସ୍ଥାରେ ୩ ଯାଏଁ ରଖି ବାମ ପାଦ ଆଗକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏଥର ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଗେଇ ବ୍ୟାୟାମଟି କରନ୍ତୁ । ଏଭଳି ୧ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଆଗେଇ ଚାଲନ୍ତୁ ।

- ◆ ଲିଫ୍ଟ ବା ଏକ୍ସଲେଟର ବଦଳରେ ଶିଫ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଖାଇବା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଦଶମିନିଟ୍ ଚାଲନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ହାତରେ ସମୟ ନଥିଲେ ପଢ଼ିଶା କିମ୍ବା ଅଫିସରେ ଟିକେ ବୁଲନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ସମୟ ନମିଳିଲେ ଛିଡ଼ି ଦିନ ପାଇଁ ଭଲ ଉପଯୋଗୀ ଏକ୍ସରସାଇଜ ରୁଟିନ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାଣି ଗରମ କଲାବେଳେ ବା ପାଖରେ କିଛି ସମୟ ଥିଲେ ସିପି କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଫିସ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମେକଅପ କଲାବେଳେ ଆଇନା ଆଗରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ନିଜ ପସନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣି ଶୁଣି ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ କରି କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଟିକି ଦେଖିବା ବେଳେ ରିମୋଟ୍ ପାଖରେ ରଖିବେ ନାହିଁ ।
- ◆ ସମୟ ମିଳିଲେ ନିଜେ ଦୋକାନକୁ ଚାଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ଫେରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ରକ୍ଷାବତ୍ତା କରିବା ବେଳେ ଦକ୍ଷତ୍ୱ ଧରିପାରନ୍ତି ।
- ◆ ପିଲା ସ୍କୁଲକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ବେଳେ ଛିଡ଼ା ନହୋଇ ଟିକେ ଚାଲନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କାମ ମଝିରେ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଠାକୁ ।
- ◆ ଟିକେ ଚାଲନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ । ଅବା ଶିଫ୍ଟ ଓହ୍ଲାଇ ଓ ଚଢ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ ନାଟିବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲେ ସମୟ ମିଳିଲେ ନାଟକୁ ମନ ଓ ଶରୀର ଉଭୟ ଭଲ ରହିବ ।

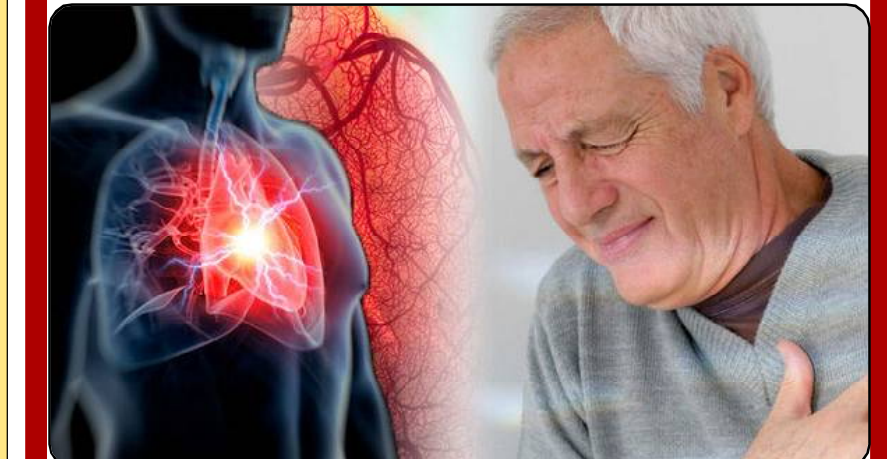


ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କିଛି କଥା :

ସଠିକ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ରହିବା ସାମ୍ଭବ କରନ୍ତୁ ଓ କର୍ମଠି ରହନ୍ତି । ନିୟମିତ ଭାବେ ସଠିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା ଲୋକେ ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଲାଭ କରନ୍ତି । ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ବା ଜଳଖିଆକୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ଦିନର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଦିନସାରା କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି ମିଳେ । ତେଣୁ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ବାଦ ଦେବା କଥା ଭାବିବେ ନାହିଁ । ଯଥା ତୃନା, କର୍ଷ୍ଣ ଫ୍ଲୋ ଭଳି ସିରିୟାଲ୍ ଓ କଦଳୀ, ଖୁବେରି ଭଳି ନାନା ଫଳ ଓ କ୍ଷୀର ଭଲ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ । ଏଇ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ, ଚକ୍ରରେ ଭରା ଓ କମ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ । ତେବେ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରୋଟିନ ନଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବ ରହେ । ସଠିକ କାମ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ । ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ ଭୋଜନ, ସବୁବେଳେ ବାଲନ୍ତୁଟ ଡାଏଟ୍ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ , ଭିତ୍ତୀନ ଓ ମିନେରାଲ ଆଦି ସଠିକ ପରିମାଣରେ ଥିବା ଦରକାର । ଅନେକେ ପତଳା ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଫ୍ୟାଟ୍ କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଦ ଦିଅନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଅନୁଚିତ । ଫ୍ୟାଟ୍ ର ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ଏନର୍ଜି ଲେଭଲ୍ ବଜାୟ ରଖେ ଖାଦ୍ୟରେ ଟିକେନ ଓ ମାଛ ରଖନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ କମ ଥାଏତେଣୁ ବ୍ୟାଲେରି ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ମଧ୍ୟ କମ । ତେବେ ମଟନ ନଖାଇବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପ୍ରୋଟିନ, ଆଇରନ, ଜିଙ୍କ ଓ କ୍ରିଏଟାଇନ ଥାଏ । ତାହାଛଡା ନିଷେଧ ନଥିଲେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇ ଥର ମଟନ ଖାଇ ପାରିବେ । କଦଳୀ, କମଳା, ଅଳୁର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରସଯୁକ୍ତ ଫଳରେ ଭିତନ ସି ଓ ପୋଟାଶିୟମ ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ଫଳ ସହିତ ଫଳ ରସ ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ, ଫଳ ଓ ଫଳ ରସରେ ବ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ପ୍ରତିଦିନ ଭିତ୍ତୀନ ଇ କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ହୃଦରୋଗ ଓ କ୍ୟାନସରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ତୃନା ତଥା କେଶକୁ ସୁନ୍ଦର ରଖେ ।



ମାଗୁଣ ବଢ଼ିବ ଦୁର୍ ସମସ୍ୟା



୬୦ରୁ ଅଧିକ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହୃଦ୍ ସ୍ତର ବନ୍ଦ ଆଖିକା ୨୦୬୦ ବେଳକୁ ମାଗୁଣ ହେବ । ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ହୃଦ୍ ସ୍ତର ବନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧିରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହୋଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ବିକାର ଯଥା--ହୃଦ-ଧମନୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମେଦବୃଦ୍ଧି ଓ ମଧୁମେହ ଆଦି ହୃଦ୍ ସ୍ତର ବନ୍ଦ ହେବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କଠାରେ ହୃଦ୍ ସ୍ତର ବନ୍ଦ ଆଖିକା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ବୋଲି ଆଇସଲାଣ୍ଡର ଲ୍ୟାଣ୍ଡସ୍ଟୋରାଲି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ହର୍ଷିଡାଲ ହୃଦ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ ରଗନାର ତା-ନି-ଏଲ-ସାନ କହିଛନ୍ତି । ଜର୍ଷାଲି ଯୁରୋପିଆନ୍ ସୋସାଇଟି ଅଫ୍ କାର୍ଡିଓଲୋଜିରେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏହାର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, ଗବେଷକମାନେ ୫,୭୦୬ ଜଣ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟୟନରେ ସାମିଲ କରି ସେମାନଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଜନ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ବୟସ ଉପରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥିଲେ । ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ମିଶ୍ରଣକୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ହୃଦ୍ ସ୍ତର ବନ୍ଦ ହେବାର ବ୍ୟାପକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଗଲା । ଏଥିସହ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେମାନଙ୍କର ଠାରେ ଏହି ଆଖିକା ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଲା । ଅଧ୍ୟୟନରେ ସାମିଲ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ୬୬ରୁ ୯୮ ବର୍ଷ ବୟସର ଥିଲେ । ହାରାହାରି ବୟସ ୭୭ ବର୍ଷ ଥିବାବେଳେ ଏଥିରେ ୫୮ ପ୍ରତିଶତ ପୁରୁଷ ଥିଲେ ।

କେଶ ଅଧିକ ଝଡୁଥିଲେ



ବର୍ଷାଦିନେ ଉତ୍ତମ ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ କେଶ ଝଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତବିତ୍ତ ନ ହୋଇ ବର୍ଷା ଘରୋଇ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

◆ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ସେଥିରେ ୨ ଚାମଚ ଅଲିଭ ତେଲ ମିଶାଇବେ । ତାହାକୁ ପ୍ୟାନ୍ ଭଳି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏଇ ଉପାୟ କରିବାପରେ ଦେଖିବେ କେଶଝଡ଼ା ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।

◆ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମେଥୁନାକାଳୁ ଭିଜାଇ ପୂରା ରାତି ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ସେହି ପାଣିକୁ ଛାଣି ବାଲଟିଏ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କେଶ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏଇ ପାଣି କେଶ ମୂଳକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ସହ ଅକାଳପକ୍ୱତାକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

◆ ଦହିକୁ କେଶମୂଳରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କରିବେ । ଏହା ମଧ୍ୟ କେଶ ଝଡ଼ାକୁ ରୋକିବା ସହ କେଶର ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

◆ ନଡ଼ିଆ ପାଣିକୁ ତୁଳାରେ ନେଇ କେଶମୂଳରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ କେଶ ଧୁଅନ୍ତୁ । କେଶ ଝଡ଼ିବାର ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ।



