





# ଲମ୍ବାଜିଭୁ ଥିବା କୁକୁର



ଘରେ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ଯେପରି କୁକୁର ବିଲେଇଙ୍କ ରଖିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସଉକ । କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଏମିତି କିଛି ଘରେ ଯେ, ଘରେ ରହୁଥିବା ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ବି ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ପରିସରକୁ ଆସିଯାଆନ୍ତି । ଆମରିକାର ସାଉଥ ଡେକାନ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହୁଥିବା କାର୍ଲୀ, ସେକ୍ସ ଡେକୋର୍ଡ ପ୍ରଜାତିର କୁକୁର ରଖୁଥିଲେ, ଯାହାର ନାମ ହେଉଛି ମୋଟି । ଗତକିଛି ଦିନ ହେବ ମୋଟିର ନାମ ଗିନଜ୍ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ଫ୍ଲୁରେନ୍ସରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ତା'ର ଲମ୍ବା ଜିଭ । ତା' ଜିଭର ଲମ୍ବ ହେଉଛି ୧୮.୫୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର ।

# ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାରରେ ସତର୍କତା



ପେକୌଣସି କଂପାନିର ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଠକାମିରେ ପଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ଦୂରା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିରାପଦ । ପ୍ରଥମେ ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ଲେଖା ପଢନ୍ତୁ । ଧରାପାଉ, ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଫାଇଣ୍ଡେସନ କ୍ରିମର ବ୍ୟବହାର ସମାପ୍ତି ସମୟ ରହିଛି ୧୨ ମେ, ୨୦୧୮ । ତଦା ଉପରେ ଲେଖାଯାଇଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ତଦା ଖୋଲିବାର ଛଅ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିରାପଦ । ଏଣୁ ଖୋଲିବା ତାରିଖ ଚିପି ରଖନ୍ତୁ । ସମୟ ସମାପ୍ତି ପରେ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଦୂରା ଫ୍ରକ୍ଚୁସ ବା ଦୂରା ଦୂରା ଫ୍ରକ୍ଚୁସ ବା ଖରାପ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।



## ହର୍ବାଲ ଉପଚାର

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଚମାଚରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏହାକୁ ପେଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଚମାଚର ପେଷ୍ଟରେ ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଚମାଚ ଆଣିଥାଏ । ଚନ୍ଦନ ପାଉଁଶ, ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ କ୍ଷୀରରେ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁ ଓ ବେକରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପେଷ୍ଟ ଶୁଖିଯିବା ପରେ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମହୁ ଓ ଲେମ୍ବୁରସକୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ଚମକ ଥାଣେ । ହଳଦୀ, ଚନ୍ଦନଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଳିଚ

ଦ୍ଵାରା ଚମକ ଆଣିବା ତଥା ଦ୍ଵାରା ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ଦୂରରେ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସବୁଠୁ ସୁରକ୍ଷିତ ତଥା ବିଶ୍ଵାସନୀୟ ଉପଚାର ହେଲା ହର୍ବାଲ ଉପଚାର । ହର୍ବାଲ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଘରେ ମିଳିଯାଏ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ । ଏହାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ କିଛି ନଥାଏ । କେମିତି ଜାଣନ୍ତୁ ।

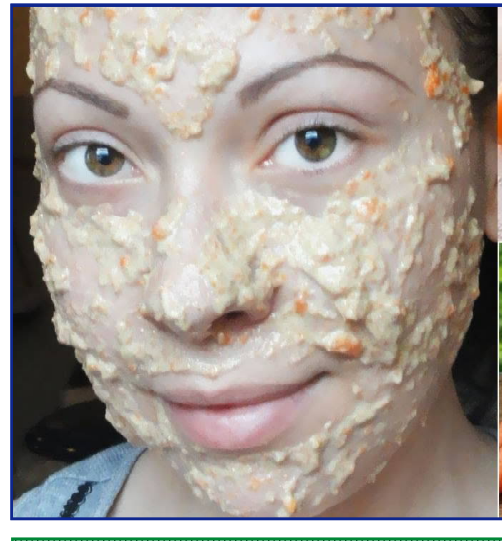


## ବର୍ଷା ଦିନେ କେଉଁ ପରିବା ଖାଇଲେ କ'ଣ ଲାଭ ମିଳିବ

ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ ବର୍ଷା ଦିନ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ । ଏହି ଋତୁରେ ଅନେକ ଲୋକ ଚର୍ଚ୍ଚପତା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ବର୍ଷା ଦିନେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସାଧାରଣତା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ବର୍ଷା ଦିନେ ବଜାରରେ ଭଲିକି ଭଲି ପରିପରିବା ବିକ୍ରି ହୁଏ । ହେଲେ ଆମକୁ ଭାବି ବିଚାରି ସେହି ସବୁ ପରିବା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ୍ ଏହି ପରିପରିବା ଖାଇବା ଅସୁସ୍ଥତାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ବର୍ଷା ଋତୁରେ କେଉଁ ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



କାକୁଡ଼ି : କାକୁଡ଼ି ଏପରି ଏକ ପରିବା ଯାହାକୁ ବର୍ଷା ଦିନେ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ହେବ । ଏହାକୁ ସାଲାଇ କିମ୍ବା ସାଣ୍ଡ଼ୱିଚ୍ ମଧ୍ୟମରେ ଖାଇପାରିବେ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଜଳାୟତନ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଇନଥାଏ । ଭେଣ୍ଡି : ବର୍ଷା ଦିନେ ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ କଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆଖି ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ପୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ହାତ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ ରୁହେ । ଲାଭ : ଲାଭ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଆମ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଲାଭରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ୍, ଭିଟାମିନ୍-ବି ଓ ଭିଟାମିନ୍-ସି ରହିଥାଏ ଯାହା ବର୍ଷା ଦିନେ ଶରୀରକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଦିଏ ।



ଅଧିକ ମିଶାଇ ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଶୁଖିଯିବାର ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଶରୀରକୁ କ୍ଷୀରରେ ମସାକ କରନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ମସାକରାଜକର ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ଶୁଷ୍କ ପବନରେ ଆସି ଦ୍ଵାରା ରୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ମୁହଁରେ ପ୍ରେସନେସ୍ ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ ଗୋଲାପ ଜଳ ସହିତ ପାଣି ମିଶାଇ ଛାଟନ୍ତୁ । ଗାଳରକୁ କୋରି ଏହାର ପେଷ୍ଟ କରି ଦ୍ଵାରା ମସାକ କରନ୍ତୁ । ରଜା ଭଲ ହୋଇଯିବ ।



## ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଭାରସାମ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା

ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ାହୋଇ, କୋଡ଼ିଏ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା



କରିପାରୁଛନ୍ତି କି ନା, ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଭାରସାମ୍ୟ ରହୁନାହିଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ମସ୍ତିଷ୍କଘାତର ଶିକାର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । କାପାଳା ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷକମାନେ ଷାଠିଏରୁ ସତ୍ତର ବର୍ଷ ବୟସ ୧୩୮-୭୯୫ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଓ ଏମଆରଆଇ ଆଦି କରାଇ, ଏହି ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ କୋଡ଼ିଏ ସେକେଣ୍ଡ ଛିଡ଼ାହୋଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅତି ସ୍ଵଳ୍ପ ପରିମାଣର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ରକ୍ତ-ସ୍ରାବ ବା ଲକ୍ଷରନାଳ କ୍ରିମ୍ ହେଉ ଥାଇପାରେ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିକିତ୍ସା କଲା ନଗଲେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କଘାତ ଘଟିପାରେ ।

## ଗଛକୁ କପରି କଲମା କରିବେ

ଗଛରେ ତେର କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଇଣ୍ଡୋକ୍ସିମ୍ ଓ ଏସିଡ୍ ଓ ନାପଥାଲିନ୍ ଏସିଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଏସିଡ୍ ଚକ୍ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁପାତରେ ମିଶାଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି ଯଥା- ସେରଡିକ୍ ଏ, ବି ଓ ସି ।



ଗଛର ଡାଳକୁ ଚାହୁଁ ତା'ର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଲାନୋଲିନ୍ ସହିତ ହରମୋନ ମିଶାଇ କଟା ସମୟରେ ପ୍ରଲମ୍ବ ଜାଗାକୁ ପଟି ବାନ୍ଧି ଦେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ତେର ବାହାରି ପଡ଼େ ।

## ବର୍ଷା ଦିନେ ଦହିକୁ କୁହନ୍ତୁ ନା, ନଚେତ୍ ହୋଇପାରେ ଘାତକ

ଦହି ଏକ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଯାହାକୁ ଅଧିକାଂଶ ଖାଇବା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ । କୁହାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷୀର ହଜମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଦହି ଖାଇ ଶରୀରକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରିବେ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ଦହି ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଏହି ଦହି ବେଳେ ବେଳେ ଆମ ପାଇଁ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷ କରି ବର୍ଷା ଦିନେ ଦହି ଖାଇବା ଅର୍ଥ ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ବର୍ଷା ଦିନେ ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା କ'ଣ ସବୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ।



ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ କ୍ଵଚ୍ ଭଳି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ନିଜର ଅଣ୍ଡା ଗୁଣ୍ଡ ହେତୁ ଦହି ବର୍ଷା ଦିନେ କଫ ସହ ଜଡିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କାଶ, ଅଣ୍ଡା ଉତ୍ପାଦି ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସହିତ ଜଡିତ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ସେମାନେ ଏହି ଦିନେ ଦହି ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

- ◆ ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ, ବର୍ଷା ଦିନେ କୌଣସି ବି ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଦହି ମଧ୍ୟ ସାମିଲ । ବର୍ଷା ଦିନେ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଜୀବାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟରେ ଫୁଲୁମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ, ଏହି ଋତୁରେ ଦହି କିମ୍ବା ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କିଛି ବି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ◆ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଦହି ଏକ ବିକସ୍ତରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ମଣିଷର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଏହା ହଜମ ହେବାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ ।
- ◆ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଖି ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ସେମାନେ ବର୍ଷା ଦିନେ ଦହି ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଦହିର ମାନକ ଅଣ୍ଡା ଥିବା ଯୋଗୁଁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆହୁରି ବଢ଼ାଇପାରେ ।









