

ରୂପଚର୍ଯ୍ୟାରେ ରସୁଣ



କେଶ- କେଶ ଝଡ଼ିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା । ଯଦି ଆପଣ ବି ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଇ ରାତି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆଜିକା ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ କେଶରେ ରସୁଣ ତେଲ ମସାକ କରି କିଛି ସମୟ କେଶକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବେ ତେଲ ଭେଦିଯିବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କଲେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନରେ ଆପଣ ଫରକ ଜାଣିପାରିବେ ।

ରୁଣ: ଦୁଇ କୋଲା ରସୁଣକୁ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି ରସରେ ସମ ପରିମାଣରେ ହାଲଟ ଭିନେଗାର ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ମିଶ୍ରଣକୁ ବାରମ୍ବାର ନେଇ ବୁଣ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଭରି ରହିଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଆଣ୍ଟିଫଙ୍ଗାଲ, ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ, ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ ଏବଂ ଜର୍ମିସାଇଡ଼ ତତ୍ତ୍ୱ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବୁଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଦାଗ: ଦାଗ ଥିଲେ ମୁହଁର ଘୌରୁଣ୍ୟ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ୩-୪ଟି ରସୁଣ କୋଲା ନେଇ ତାକୁ ଛେଚି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଛେଚା ରସୁଣକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ କାଢ଼ି ପେଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦାଗ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ

ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
 ପୋସ: ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଦୂରରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରଥମେ ଦାଗ ହୋଇଥାଏ । ଦୂରରେ କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ଅନେକଙ୍କ ଠାରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣ ବା ପୋର୍ସ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ରସୁଣ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଥିଆ ଚମାଚେ ସହ ୩-୪ କିଲୋ ରସୁଣ ମିଶାଇ ପେଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୨-୩ ପରସ୍ତ ମୋଟା କରି ଦୂରରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଭୟରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଗୁଣ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯିବ, କରିବା ସହ ପୋର୍ସ ଦୂରକରିଥାଏ ।

ଷ୍ଟେର ମାର୍କ: ନଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି



ଥିବା ସଲଫର କୋଲାଜେନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏକମାର୍କ ଦୂର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏକ ସମସ୍ୟା, ରିଲକ ମାର୍କ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ୨-୩ କୋଲା ରସୁଣକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛେଚି କିମ୍ବା ବାଟି ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକରେ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କଲେ ପ୍ରିମାଟୋର ଏକ ତେଲରେ ୩-୪ କିଲୋ ରସୁଣ ପକାଇ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଷ୍ଟେର ମାର୍କ ଉପରେ ଧାରେ ଧାରେ ମସାକ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରସୁଣରେ ଥିବା ସଲଫର ଶରୀରରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ବି ସହିତ ମିଶି ଦୂରର ଲାଇସିପିଟି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଲଗାଇଲେ ଆପଣ କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଷ୍ଟେର ମାର୍କ ଦୂର ହେଉଥିବା ଅନୁଭବ କରିବେ ।

କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ



ମୁଣ୍ଡରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା, ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏହା ଘଟିପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ପୋଷଣ ଦରକାର । ତେଲ, ସାମୁ ଆଦି ବାହ୍ୟ ପୋଷକ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପୋଷଣ ଦିଏ । ଏ ବାବଦରେ ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ । ଆଜିକାଲି ବର୍ଷ ତମାମ ପାଳକ ମିଳୁଛି । ଏଥିରୁ ମିଳେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ.ଏ ଓ ପୁଷ୍ଟିକାର । ଶରୀରରେ ଲୌହସାରରେ ଅଭାବରୁ କେଶ ଝଡ଼ିପାରେ । ପାଳକ ଏହି

ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ । ଏଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ସେବମ, ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ କଣ୍ଠିସିନର । ଅଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଉପକରଣ । ଏଥିରୁ ମିଳେ ପୁଷ୍ଟିକାର, ଭିଟାମିନ୍ ବି ୧୨, ବାଇରନ, ଜିଙ୍କ, ଦାଓଟିନ ଏବଂ ଓମେଗା ୬ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ । ମୂଲ୍ୟ

ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଯଦି ପାଉଛନ୍ତି, ଖାଲିନଟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ବାଓଟିନ, ଭିଟାମିନ୍ ବି ୧ ବି ୬ ଓ ବି ୯ ଭିଟାମିନ୍ ଇ ଏବଂ ମାଗନେସିଅମର ଉତ୍ସ । ଏସବୁ କେଶ ପାଇଁ ଉପକରଣ । ଭିଟାମିନ୍ ବି ଅଭାବରେ କେଶ ରୁକ୍ଷ ହୁଏ, ଛିଡ଼େ, ଫାଟେ । ଏହି ଅଭାବ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପିକ୍‌ଲି ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ କମଳାଠାରୁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ବି ପାଇବେ । ଅନେକେ ଜାଣି ନଥିବେ, ଏହାର ପତ୍ର ବି ଉପକରଣ । ପିକ୍‌ଲି ପତ୍ର ବି ଖାଇପାରିବ ।

ପେଙ୍ଗୁଇନର ମନଦୁଃଖ !

ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାଣୀ । ତେବେ କେବଳ ଯେ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜ ମନର ଭାବ ପରିପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି, ତାହା ନୁହେଁ । ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ନିମିଷକରେ ନିଜ ମତକୁ ବିନିମୟ କରିପାରୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ନିକଟରେ କାପାନ୍‌ର ଏକ ଚିତ୍ରାଣ୍ଡାଣାରେ ଥିବା ୨୦ ବର୍ଷୀୟ ପେଙ୍ଗୁଇନଟି ନିଜ ମନର ଭାବକୁ



ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା । ସେଠାକାର ମାଲିକା ଚିତ୍ରାଣ୍ଡାଣାରେ ଥିବା ଏହି ବୟସ୍କ ପେଙ୍ଗୁଇନର ବାସସ୍ଥଳୀ ନିକଟରେ ଏକ କାଟୁନ ଚରିତ୍ର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଥିଲା । ହେଲେ ୧୨ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଲଗାଯାଇଥିବା ଏହି ଫଟୋଟି ଖରାପ ହୋଇଯିବା କାରଣରୁ ଚିତ୍ରାଣ୍ଡାଣା କଟୁ ପକ୍ଷ ତାହା ବାହାର କରିଦେଇଥିଲେ । ତେବେ ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେହି ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ସହ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ପେଙ୍ଗୁଇନଟିର ଚା' ସହ ଆତ୍ମୀୟତା ହୋଇଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ବାହାର କରାଯିବା ପରଠାରୁ ପେଙ୍ଗୁଇନଟି ଖାଇବା-ପିଇବା ଏକରକମି ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି । ଗୋଟିଏ କୋଶରେ ହିଁ ବସିରହୁଛି । ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟତାର ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ ଅଟେ ।

ଗଣ୍ଠିବାତରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଡ୍ରାଏ



ବର୍ତ୍ତମାନର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷ୍ଟିବାତ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ପାଲଟିଛି । ଘରେ ଘରେ ଏବେ ଏହି ସମସ୍ୟା । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା ନକରି ଉଚିତ୍ ଯତ୍ନ ନେଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଚାହିଁଲେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଘରେ ବସି ଖୁବ୍ ସହଜ ଓ ସରଳ ଉପାୟରେ ଭଲ କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କଂଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଡ୍ରାଏ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ଯତ୍ନବାହୀନ ହୋଇଥାଏ । କେତେବେଳେ ହାତ ଦିଶିଥାଏ ତ କେବେ ଗୋଡ଼ରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ନଚେତ୍ ସର୍ବଦା ଅକ୍ଳାପଣ, ଅନିଦ୍ରା ଓ ମା'ସପେଶୀ କନିଟ ଯତ୍ନଶୀଳ ଭାବିବାକୁ ପଡ଼େ । ଶରୀରରେ ଏଣ୍ଡୋଜେନ ଅଭାବକୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ । ଏହା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ନିକଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆଇରଏଡ୍ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଠି ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ । ତୃତୀୟ ଋତୁ ସମୟରେ ରୋଗ ହେଲେ

ବି ଅସ୍ଥିର ଯତ୍ନଶୀଳ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ କାରଣରୁ ଅନେକ ଥର ରିୟୁମେଟୋଇଡ୍ ଆର୍ଥିରାଇଟିସ ହୋଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠି ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ସାଙ୍ଗକୁ ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କାର ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ, ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଡ୍ରାଏ ପିଇଲେ ଏଥିରେ ଆରାମ ମିଳିବ । ଏଥିପାଇଁ ୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର କଂଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିସ୍ କରି ୫ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସିଝାନ୍ତୁ । ୨ ଚାମଚ ଗ୍ରାନ ଚିରେ ଏହାକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଫୁଟିଲାପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଗିଲାସେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।



୩୦ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ତ୍ରବ୍

୩୦ ଶୁଣିଲେ, ଫାଟେ, କଷ୍ଟହୁଏ, ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ବର୍ଷର ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଶୀତଦିନେ ଅଧିକ ହୁଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲିଫ୍ ବାମ୍ଫ ଦ୍ୱାରା ଅବଶ୍ୟ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂରହୁଏ । ତେବେ, ଏହି ଅସ୍ତ୍ରାଣ୍ଡା । ସ୍ତ୍ରାଣ୍ଡା ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ତ୍ରବ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

- ଘର ମରା ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମହୁ ଓ ବାଦାମୀ ଚିନି ମିଶାଇ, ୩୦ରେ ଧାରେ



ଧାରେ ଘଷନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୃତ କୋଷ ବାହାରିଯିବ । ୩୦ ପ୍ରାକୃତିକ ଆତ୍ମତା ପାଇବ ।

- କଫି ମଞ୍ଜି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ପୁରା ନ ଦୁରି, ବାଲିଆ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ସହ ମିଶାଇ, ୩୦ରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପା'ତ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାଧାରଣ ମାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ସାମୁଦ୍ରିକ ଲୁଣରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମିଶାଇ ୩୦ରେ ଘଷନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ୩୦ କୋମଳ ରହେ ।

ଗାଜରରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି

ଆଜିକାଲି ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳିବା ସହିତ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ତଥା ଶୁକ୍ରାଣୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ ହେବା ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପୁରୁଷଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସରଳ ଚିଏ ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଗାଜର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷଙ୍କ ସର୍ମ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ହାବାଡ଼ି ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଗବେଷକମାନେ ଗବେଷଣା କରି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଗାଜରରେ ଥିବା କ୍ୟାପୋଟିନ ନାମକ ରସାୟନ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ଓ ଏହାର ଗୁଣବତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମାୟମାନ ହୋଟେଲ କକ୍ଷ



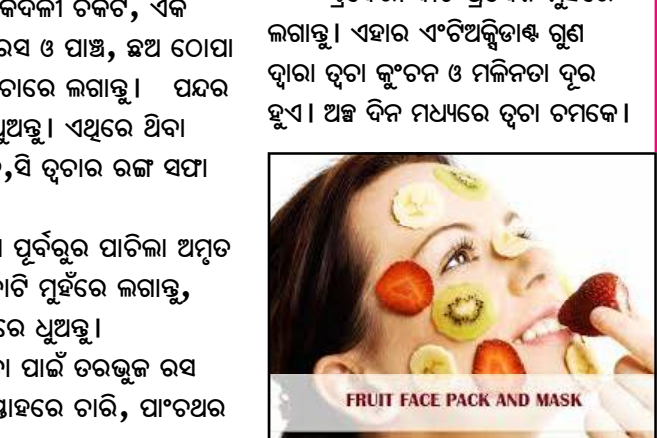
ଅତ୍ୟଧୁନିକ ଖାନ୍‌କୋଶଳରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଛି । ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଆମର୍ଜ୍ଜ କରି ଭବିଷ୍ୟତର ଯୋଜନା ସବୁକିଛି ଏବେ ଆଧୁନିକ ଉପାୟରେ ପରିଚାଳିତ । ନିକଟରେ ଫିଲିପାଇନ୍‌ସରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବା ଉଚ୍ଚକ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ ତଥା ବିଳାସମୟ ସୂକ୍ଷ୍ମାୟମାନ ହୋଟେଲକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ



ଫଳ ଦ୍ୱାରା ଦୂରା ଉପଚାର

କେବଳ ତରଳୁକ ରସ ଦୂରରେ ଲଗାଇ ଅଧ୍ୟୟନ ପରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

- ଦୁଇ ଚାମଚ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ରସରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ଓ ଏକ ଚାମଚ ଦହି ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ, ଦୂରା ସଫା ପଡ଼େ ।
- ମୁହଁରେ ଯେକୌଣସି ଦାଗ, ବୁଣ ଦୂର ପାଇଁ ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ପାଞ୍ଚ, ଛଅ ଚାମଚ ମହୁ ଫେଟି ଘଷନ୍ତୁ ।
- ଷ୍ଟେବିଲା ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାର ଏଂଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଦୂରା କୁଟନ ଓ ମିଳନତା ଦୂର ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରା ଚମକେ ।



ସମ୍ପର୍କ ମଜଭୂତ କରନ୍ତୁ

- ଯୁକ୍ତି କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ପ୍ରଥମେ ପତଳ କଥା ଭଲ ଭାବେ ଶୁଣନ୍ତୁ । ସେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି, କାହିଁକି କହୁଛନ୍ତି, କୁହୁଥିବା କେତେ କରନ୍ତୁ । ଏହାର ସୁଫଳ ଅନେକ । ହଠାତ୍ କ୍ରୋଧ ବଢ଼େନାହିଁ । ଭାବି-ଚିନ୍ତି କହିବାକୁ ସମୟ ମିଳେ ।
- ବଦଳିବାକୁ ଚାହୁଁ ନଥିବା ପୁରୁଷକୁ ବଦଳାଇବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ, ଆପଣଙ୍କୁ କୁହୁଥିବା ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜର ବକ୍ତବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତର ସହ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କର ଅତୀତର ବିଫଳତା କଥା ବାରମ୍ବାର କହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ନିଜକୁ ବା ତାଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସମାଧାନର ରାସ୍ତା ବାହାରକରନ୍ତୁ ।
- ପୁରୁଷମାନେ ସହଜରେ ସାଳ ମନ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ, ନିଜର



ଭାବନା ଗୋପନ ନରଖି, ଜଣାନ୍ତୁ ।

- କୌଣସି ପୁରୁଷକୁ ଡ୍ରାମା କ୍ରିମ୍ ଧରଣର ମହିଳା ଭଲଲାଗନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ, ନାଟକବାକୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଲେ, ହଂର୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନକରି, ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କର ସଫଳତାରେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।

