

ବିମା ପେନକିଳରରେ କରିବ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଦୀ

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆପଣଙ୍କ ମଣ୍ଡ ବିଶୁଦ୍ଧ କି ? ବିନା ପେନକିଳରରେ ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦୀ କମ ହେଉଛି ତେବେ ବ୍ୟପ ହୁଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସାବଧାନ, ପେନକିଳର ଅଧିକ ସେବନ କଷି ପହଞ୍ଚିଥିଲାରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଳ୍ପକୁ । ତେବେ ବିନା ଉପରେ ଏବଂ ଘୋର ଉପତାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆପଣ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପାଇପାରିବେ । ତେବେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦୀରେ ପେନକିଳର ବଦଳରେ କିପରି କରିବେ ଉପତାର ଜାଣ୍ଠୁ ସେ ସମ୍ଭାବ କିଛି ଥିଥେ ।

ମେଡିସିନେଟିମାର୍କ୍: ଅନେକ ସମୟରେ କାମ ଚିନ୍ତାରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦୀ ହୁଏ, ମନ୍ଦିକ ଗୁଡ଼ରେ ଅଧିକ ଚିତିତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦୀ ହୁଏ । ଏଥାରୁ ପ୍ରଥମେ ମନ୍ତ୍ରିକ ଅନ୍ୟ ରଖିବା କରୁଥିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପାଇଁ ମେଡିସିନେଟିମାର୍କ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ କିଛି ସମୟ ମେଡିସିନେଟିମାର୍କ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମାନଦିକ ଗୁଡ଼ରେ ସୁମ୍ମ ରଖିବା

