





# ବୁଣୀରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଏତୋତ୍ତମ ଉପାୟ

ଯୁବତୀମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହେଲା ଦ୍ଵିତୀରେ ବ୍ରାଣ ହେବା । ବ୍ରାଣ ଦ୍ଵିତୀର ସୌନ୍ଦର୍ୟକୁ ଖରାପ କରିବା ସହ ଏହାର ଦାଗ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଯାଇନଥାଏ । ଏଣୁ ଏହାର ସୁନ୍ଦର ତଥା ସରଳ ଘରୋଇ ଉପଚାର ହେଲା ଶୁଦ୍ଧ ହଳଦୀକୁ ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ୟ ଚର୍କାରେ ସାମିଲ କରାନ୍ତି ।

- ◆ ୧ ଚାମତ ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ଓ ଅଧ ଚାମତ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୦-୧୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ଛିଟା ମରିବେ । ନିୟମିତ ଏପରି କଲେ ବ୍ରଣ ଦୂର ହେବା ସହ ଦାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
  - ◆ ୧ ଚାମତ ଦହିରେ ଅଧ ଚାମତ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ସେହି ପ୍ୟାକୁଳ ବ୍ରଣରେ ଲଗାଇବା ସହ ପୂରା ମୁହଁରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇପାରିବେ । ପ୍ୟାକ ଶୁଖ୍ରବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ମୁହଁ ଧୋଇନିଅଛୁ । ସସାହକୁ ଗୀ-୪ଥର ଏପରି କରିବା ଉଚିତ ।
  - ◆ ନିୟ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମରରେ ୧ ଚାମତ ହଳଦୀ ଓ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାକ ଦୃଚା ପାଇଁ ଆଞ୍ଚିଷେପଟିକ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ବ୍ରଣ ଓ ଦାଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମାତେ ନିୟମିତ ଏହି ପ୍ୟାକ ଲଗାଇବା ଭଲ । ପାଉଡ଼ର ଓ ଟିମୁଟାଏ ହଳଦୀରେ କଞ୍ଚା ଖୁର ମିଶାଇ ଦୃଚାରେ ଲଗାଇପାରିବେ ।
  - ◆ କଞ୍ଚା ଖୁର ଓ ଟିମୁଟାଏ ହଳଦୀର ପ୍ୟାକ ମଧ୍ୟ ବ୍ରଣ ଦାଗ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
  - ◆ ଦୈନିକ ସ୍ଵାନ ପୂରବୁ ଘିଲୁଆରୀ ୧ ରସରେ ଟିମୁଟାଏ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପବ୍ୟାକ ଭଳି ଦୃଚାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମାସେ ଏହି ପ୍ୟାକ ଲଗାଇଲେ ଦୃଚାର ବ୍ରଣ ଓ ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ  
ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ବିପତ୍ରମନକ: ତେଣୁ  
ଏବେଠୁ ସାବଧାନ

ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଗରୀର ଅନେକ ଶୈତାନରେ ଅଳଗା, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଆସ୍ତ୍ର୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ରୋଗ ଯେତେ ଦୂର, ଏହି ଉତ୍ତରମୁଖ ଲିଙ୍ଗକୁ ନିଜ ନିଜ ଉପାୟରେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନଚେତ୍ ଆସ୍ତ୍ର୍ୟ କରିଗନ୍ତୁ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି, କେତେକ ରୋଗ ଏପରି ଯେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅଛନ୍ତି । ଆପଣୁ ଆଜି ସେବାଭିକ୍ଷା ଉପରେ ନଜର ପକାଇବା ।



ଉଦ୍‌ବାଧାନତା: ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ମହିଳାମାନେ ଭାବପ୍ରବଶ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଉଦ୍‌ବାଧାନତାର ସମସ୍ୟା ସେମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାବେଳେ ପୁରୁଷମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଲୁଚାନ୍ତି, ଯେହିଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଭିତରକୁ ଚାପି ହୋଇଯାଏକି । ଏହା ଭଲ ଯେ ଯେତେବେଳେ ବି ତୁମେ ବିରକ୍ତ ହୁଆ, ତେବେ ନିର୍ବିତ ଭାବରେ ତୁମର ଘନିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ସେଯାର କରନ୍ତୁ, ଏହା ଚେନ୍ଦସନ ଏବଂ ଚାପକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ।

ହୃଦ୍ୟ ?ରୋଗ: ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ହୃଦୟ ସମ୍ପର୍କର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ, କାରଣ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଣିଲ୍ ପ୍ରର ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି, ତେଣୁ ସୁମଧୁର ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ମନ୍ଦରମ୍ଭ ।

# ସବୁକଥା ବନ୍ଦିଙ୍କ ଜାଗିବେଳୀ



ସବୁବେଳେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କକୁ ସିମ୍ପଲ ରଖିବା ଭଲ ହେବ । ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତ ସୁଖଦ ମୁହଁର୍ଭକୁ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ସେୟାର ଦେଇବା ଯାଏ କୋଣେକେ କୋଣେକେ ହିର୍ଷୀ ଦିଲ୍ଲିପାରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ଵାସପ୍ରଶ୍ଵାସରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିବା ନେଇ କେହି ଅଭିଯୋଗ କରିବା କିମ୍ବା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥା ନ ହେବା ଭଳି ଅପମାନଜନକ ସ୍ଥିତିର ଯଦି ସାମନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟମବହୁଲ ମାତ୍ରଥାୟାସ ବ୍ୟବହାର ନକରି ନିଜ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଜଳ ଯୋଗାନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ ସି ଥୁବା ଖାଦ୍ୟପାର୍ଥ ଖାଇବା ସହ ସେଶାଳ ଗ' ପିଇ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକୁଳିବାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ଜଳ: ନିଯମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପର୍ଯ୍ୟାସ ପରିମାଣର ପାଶି ପିଲବା ସହିତ ଅଛାନ୍ତ ପାଶିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ । ଶରୀରର ଜଳପ୍ରତିକର୍ଷା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ, ମୁହଁରେ ଲାଳ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ବୟବ ହୋଇଯାଏ । ମୁହଁରେ ଲାଳ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ହିଁ ସେଠାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ସଫା ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଲାଲର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ମୁହଁ ଶୁଖଳା ହୋଇଯାଇ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ ସି: କମଳା ଓ ଲେମ୍ବୁ ଜାତୀୟ ମିଠା ଓ ଖଣ ପଳରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ ସି ରହିଥାଏ । ଏହି ଫଳ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ ସହାୟକ । ଭିଟାମିନସି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ସେତେ: କୁହାନ୍ତି, ଦେନିକ ଗୋଟିଏ ସେଓ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁମ୍ଭୁରାହିଥାଏ । ସେଓ ମୁହଁରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଲାଲକୁ ଦୃଢ଼ି କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମୁହଁ ଏକପ୍ରକାର ସଫା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାପରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ଶ୍ଵାସ ବାହାରିନିଥାଏ । ତାଳଚିନ୍ତି ଗା': ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ବୋଷେଇ ମରେ ଲାଲଦିନିଖର ସହକରେ ମିଳିଯିବା ।



## ଶ୍ରୀସ ଦୁର୍ଗମ୍ବ ଦର କରନ୍ତୁ









