ଅମୃତମୟୀ

ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥିବା ୧୨ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍

ଭିଟାମିନ ଏ : ଭିଟାମିନ ଏ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି। ଏହା ଅସ୍ଥି, ତ୍ୱଚା, କୋଷ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ। ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ବୟସର ଛାପ ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ। ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ଲଙ୍କା, କଲିଜା, କାଲେ ପିଚ୍ ଓ କେର୍ଲସ ଆଦି ଭିଟାମିନ ଏ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଅଥବା ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଥରେ ଖାଆନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ଡି : ଭିଟାମିନ ଡି କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ ଭିଟାମିନର ଚାହିଦାକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥି ଦୃଢ଼ ରହିବା ସହ କର୍କଟ, ଗଣ୍ଠିବାତ ରୋଗ ଓ ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ପାଇଥାଉ। ଭିଟାମିନ୍ ଡି ପାଇଁ ମାଛ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଓ କଲିଜା ଆଦି ଖାଇପାରିବେ। ଯଦି ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ କିଛି ସମୟ ବିତାଇବା ତେବେ ମଧ୍ୟ ଆମର ଅସ୍ଥି ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

ଭିଟାମିନ କେ : ଏହି ଭିଟାମିନ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଇଥାଏ। ଏହା ଅସ୍ଥିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ। ଏହା ସାଧାରଣ ରକ୍ତ ଜମାଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଦୂର କରିବା ସହ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାଗ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ମାଛ ତେଲ, ଗହମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ। ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ କେ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ଏହା ଅସ୍ଥି ଦୃଢ଼ ରଖିବା ସହ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ କରିଥାଏ।

ଭିଟାମିନ ବି ୬ : ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ହର୍ମୋନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଏକ କେମିକାଲ ନିର୍ଗତ କରାଏ। ଯାହାକି ଚିନ୍ତା ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହ୍ରାସ କରିବା ସହ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ମାଂସ, କଦଳୀ, ବିନ୍ସ, ଓଟମିଲ୍, ଗଜାଯୁକ୍ତ ମଞ୍ଜି, କେର୍ଲସ ଓ ମାଛ ଆଦି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ଇ : ଭିଟାମିନ ଇ ଶରୀରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଏହା ବୟସର ଛାପ ପକାଇ ଦିଏ ନାହିଁ। ବୟସ ଉପରେ ଛାପ ପକାଉଥିବା କୋଷକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିଦିଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ହୃଦରୋଗ ଓ କର୍କଟ ପରି ରୋଗ ଦୂର କରିଦିଏ। ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ। ଏହାକୁ ଜଣେ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କଲେ ତ୍ୱଚା ଓ କେଶ ସୁନ୍ଦର ରହେ। ମକା ତେଲ, କର୍ଡ଼ ଲିଭର ଓଏଲ, ଆଲମଣ୍ଡ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ବି୧୨ : ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀରେ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଇଥାଏ। ଏହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ। ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ। ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିଦିଏ। ଏହା ଭିଟାମିନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଛେନା, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଓ କ୍ଷୀର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ସି : ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାମାନେ ଭିଟାମିନ ସି ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବେ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର କୋଷକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ। କ୍ୟାନସର, ହୃଦରୋଗ ଦୂର କରିଥାଏ। ନାଲିରକ୍ତ କଣିକା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଏହା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଭିଟାମିନ ସି ପାଇଁ ବ୍ରକୋଲି, କିୱି, ଲଙ୍କା, କମଳା, ଟମାଟୋ, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ ଓ ଗଜାଯୁକ୍ତ ମଞ୍ଜି ଆଦି ଭୋଜନରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ୍ ବି ୯ : ଏହି ଭିଟାମିନ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଚିନ୍ତା, ଆଲଜାଇମରସ, କ୍ୟାନସର ଦୂର କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାଗ, ତରଭୂଜ, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ, କମଳା ଜୁସ୍, ରାଜମା, ଓ ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ବି୭ : ଏହି ଭିଟାମିନ ତ୍ୱଚା, କେଶ ଓ ଶ୍ୱେଦ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ। ଏହା କ୍ଷତିକାରୀ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ଚିନ୍ତା ଓ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଏହା ଦୂର କରିଦିଏ। ଅଣ୍ଡା, ସୋୟାବିନ, ଓଟମିଲ, ଛେନା, କ୍ଷୀର, ଲଙ୍କା, ହଳଦିଆ ଫଳ ଓ ଆଳୁ, ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ ଓ କନ୍ଦମୂଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ବି୭ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ବି୨ : ଏହା ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଚିନ୍ତା ଦୂର କରେ। କୁଞ୍ଚିତ ଚର୍ମ, ପାଟି ଓ ଗଳା ଘା, ତ୍ୱଚା କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ମାସଂ, ସବୁଜ ତଥା ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା, କେର୍ଲସ, ସୋୟାବିନ, ବାଦାମ, ଛତୁ, ଛେନା ଓ କ୍ଷୀର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଭିଟାମିନ ବି୩ : ଏହି ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଯୁବା ଦେଖାଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ଦୂରେଇ ଦିଏ। ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ।

ଭିଟାମିନ ବି୧ : ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ। ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଏହାଦ୍ୱାରା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ। ରାଜମା, ଗଜା ମଞ୍ଜି, ବାଦାମ, ଘୁଷିରୀ ମାଂସ ଓ ଗହମଜାତ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଭିଟାମିନ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହି ଭିଟାମିନ ଗୁଡ଼ିକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଉପରୋକ୍ତ ଭିଟାମିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ବିଭାଗ
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହା ଶରୀରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଇଥାଏ। ଅସ୍ଥିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ରକ୍ତ ଜମାଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଦୂର କରିବା ସହ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବୟସର ଛାପ ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୋଇଥାଏ।

ଡାକ୍ତର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିଲେ ଅଧିକ ଶୁଅନ୍ତୁ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ନିଦର ମାତ୍ରା କମ ହୋଇଥାଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ କରାଇଥାଏ। ଯେଉଁକାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜଟିଳତା ଉପୁଜେ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲା କମ୍ ଓଜନ ବି ହୋଇଥାଏ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିଦ ଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ନୂତନ ସୂଚନା ସଦ୍ୟ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ପିଟ୍‌ସ୍‌ବର୍ଗ ସ୍କୁଲ ଅଫ ମେଡ଼ିସିନ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ମାଇକେଲ ଓକୁନ୍ ଏହି ରିପୋର୍ଟ ର ହେଲେ ପ୍ରମୁଖ ଲେଖକ। ସେ ତାଙ୍କର ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତିଯେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଦ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଏହି ସମୟରେ ନିଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସେହି ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାସ୍ କରି ଅଟେ, ଯିଏକି ଅବସାଦକୁ ସାମନା କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ନିଦ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଏହାର ଉପଚାର କରିହେବ। ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିଦର ତରିକାରେ ପ୍ରାୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଏହି ସମୟରେ କମ୍ ନିଦ ହେବା ବା ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ ନହେବା ଓ ଅନିଦ୍ରାର ଲକ୍ଷଣ ଆଦି ସାମିଲ ଅଟେ। ଏହି ସମସ୍ୟା ଶରୀରର ସାଇଟୋକାଇନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ବଢାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସାଇଟୋକାଇନ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାର କୋଶିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂଚାର ପାଇଁ କାମ କରିଥାଏ। ଏହା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକିୟା ପାଇଁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ସୁସ୍ଥ କୋଶିକା ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରି ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର କ୍ଷମତାରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚେ।

କେଶ ଯତ୍ନ ଟିପ୍ସ

▶ କର୍ଲି ହେୟାର ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ଡ୍ରାଏ ଓ ଫ୍ରିଜି ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ବହୁତ ମୁସ୍କିଲ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଏପରି କେଶକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ହେୟାର ବ୍ରଶର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମୋଟା ପାନିଆରେ କେଶ କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ । ସହଜରେ କେଶକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା ପାଇଁ କେଶକୁ ହାଲ୍‌କା ଭାବରେ ଓଦା କରିନିଅନ୍ତୁ ।

▶ କେଶ କୁଣ୍ଡାଇବା ପାଇଁ କର୍ଲିଂ ପ୍ରଡକ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କେଶ ପୋଛିବା ପାଇଁ ସଫ୍ଟ କଟନ ଟାଓ୍ୱେଲର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଓଦା କେଶକୁ ପୋଛିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ଟାଓ୍ୱେଲରେ ରଗଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

▶ କର୍ଲି ହେୟାରକୁ ଫ୍ରିଜ୍ ଫ୍ରି ରଖିବା ପାଇଁ ମାଇଲ୍ଡ ଶାମ୍ପୋର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହି ଶାମ୍ପୋ ସଲଫେଟ୍-ଫ୍ରି ହୋଇଥାଏ ।

▶ କର୍ଲି ହେୟାରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଶାମ୍ପୋ କରିବା ପରେ କଣ୍ଡିସନର ଲଗାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଭିତରୁ କଣ୍ଡିସନିଂ ହେବା ସହିତ କୁଣ୍ଡାଇବା ସମୟରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ।

▶ ଯେଉଁ ତକିଆରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ଆପଣ ଶୋଉଛନ୍ତି ସେଥିରେ ସାଟିନ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶ ଛନ୍ଦାଛନ୍ଦି ହେବ ନାହିଁ ।

▶ କେଶକୁ ଶାମ୍ପୋ କରି ଶୁଖାଇବା ପରେ ଷ୍ଟାଇଲିଂ ପ୍ରଡକ୍ଟ କିମ୍ବା ସିରମ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶ ଆଉ ଅଡୁଆ ହେବ ନାହିଁ ଓ ଆପଣ ଏହାକୁ ସହଜରେ କୁଣ୍ଡାଇପାରିବେ ।

କର୍ଲି ହେୟାର ଦେଖିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଆକର୍ଷକ ଓ ବାଉନ୍ସି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଯତ୍ନ ନେବା ବହୁତ ମୁସ୍କିଲ ଅଟେ। କାରଣ ଏପରି କେଶର ଏକ୍ସଟ୍ରା ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରମରେ ଆମେ କର୍ଲି ହେୟାର ପାଇଁ କିଛି କେୟାର ଟିପ୍ସ ନିମ୍ନରେ ଦେବାକୁ ଯାଉଛୁ, ଯାହାକୁ ଆପଣାଇ ଆପଣ ନିଜର କେଶ କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚିଆ ହୋଇଥିଲେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ। ।