

ଘରେ ଥର୍ମ ପିଣ୍ଡାଟିକ୍

ସାରା ଦିନ କାମର ଚାପରେ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଗଣ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ଏହାକୁ କୋକିବା ଲାଗି ଅନେକେ ପେନ୍‌କିଲିର ସେବନ କରିଥାନ୍ତି ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିବା ପରାମର୍ଶରେ ଏହାର ଅଧିକ ସେବନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାପ୍ତ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିପାରେ ତେଣୁ ଆପଣମାନେ ତାହଁଲେ କେତେକ ଚୋଷେଇ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବ୍ୟବହାରକରି ଗଣ୍ଠଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ...

କମ୍ପ୍ୟୁଟର: ରସତ୍ତା ପେଷ୍ଟକରି ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ସମୟରେ ଏକ ତାମତ ଖାଇଲେ ଗଣ୍ଠଯନ୍ତ୍ରଣା କରିଥାଏ । ରସତ୍ତା ପେଷ୍ଟକୁ ତେଲରେ ମିଶାଇ ଗଣ୍ଠ ଖୁବିରେ ମାଲିଖ କଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ମେଥ୍: ମେଥ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଠଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବା ଲାଗି ଖାଇପାରିବେ । ପ୍ରତିଦିନ ରାତରେ ମେଥ୍‌କୁ ଭିଜାଇ ରଖି ସକାଳେ ଗୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହେବାଥାଏ ।

ପିଆଜ: ପିଆଜରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଲଫ୍‌ର ଭରି ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଗଣ୍ଠରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥିତି କରୁଥିବା ଏହାଙ୍କମ୍ବା ନିଯନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ

ଖାଇବାରେ କଞ୍ଚା ପିଆଜକୁ ବାଦିଲ କଲେ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ତେଲ: ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି କଷ୍ଟ ପାର୍ଥରେ ଦେଶା ଭିଅରେ ମୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ନଢିଆଲେର: କିମ୍ବା ସୋରିଷଟେଲେରେ ରମ୍ଫା ପକାଇ ଗରମ କରି କିମ୍ବା ନଢିଆଲେରେ କଟୁଣ୍ଟର ମିଶାଇ ଗରମକରି ଅଧିକରେ ମାଲିଖ କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ ।

ମେଥ୍: ମେଥ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଠଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବା ଲାଗି ଖାଇପାରିବେ । ପ୍ରତିଦିନ ରାତରେ ମେଥ୍‌କୁ ଭିଜାଇ ରଖି ସକାଳେ ଗୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହେବାଥାଏ ।

ପିଆଜ: ପିଆଜରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଲଫ୍‌ର ଭରି ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଗଣ୍ଠରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥିତି କରୁଥିବା ଏହାଙ୍କମ୍ବା ନିଯନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ

ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ ।

- ଏକ ଗ୍ଲାସ ରମ୍ଫା ମାଲିଖ ପାର୍ଥରେ ଏକ ତାମତ ହେବାରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

ତାମତ ପାର୍ଥରେ ଏହାର ଅଧିକରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ବିବାର ଦେବବୁନ୍ଦତା ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

