









































# ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଓ ଗର୍ଭଚିତ୍ତୀ

କର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଖରା ବଢ଼ିଗଲାଣୀ ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଗର୍ଭଚିତ୍ତୀଙ୍କ ବିଶେଷ ଯେତ୍ର ନେବା ଆଶ୍ୟକ...

ପୋଷକ ପିଣ୍ଡୁ।  
➤ ଏମିତିରେ ଗର୍ଭଚିତ୍ତୀରେ ମେରେ ତାର୍କ ପ୍ଯାର, ପିରମେଷେନ,



➤ ଖରା ସମୟରେ ଆବୋ ବାହାରକୁ ବାହାରକୁ ନାହିଁ। ନିହାତି କାମ ଥିଲେ ସକାଳେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧାବେଳେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ।

➤ ଖରାରେ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ତରହୁକ, କାନ୍ଦିତ, ସାଲାହ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ତା, କଟି ଆଦି ବଦଳରେ ଦକ୍ଷିଣୀୟ, ଲେନ୍ଦ୍ର ଲୁଣ୍ଠା, ତିନି ସରବତ, ଫ୍ଲୂର ରୂପ ପିଇଲେ ଶରାର ପାଇଁ ଭଲ। ହେଲେ ମନେଖଣ୍ଡରୁ ରୂପ, ଲୁଣ୍ଠ ଆଦିରେ ବରଫା କିମ୍ବା ପ୍ରିୟ ପାଣି ମିଶାଯାନ୍ତୁ।

➤ ଗର୍ଭଚିତ୍ତୀରେ ଅନେକଙ୍କର ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଥାଏ। ତେଣୁ ଗରମ ଗୁରୁତ୍ବିରେ ସିଛେକେ ଏବଂ ତାର ପାଣାକ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଅଥୁବା ହୋଇଥାଏ। ଯଥାସମ୍ବନ୍ଧ ଆରାମଦାୟକ ତିଳା କଟନ୍ତି ଏହିପାଇଁ ଉପରୀ...

ଆବନ ହୋଇଯାଇଛି ଖରାଦିନୀ ଏହିକିନେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରୁ ଆରାମକରି ଲୁଗପତା ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ପିଣ୍ଡିତ ପରି କାର୍ବ ନମ୍ବୁ କରିଦିଅଛି। ଯଦି ଆପଣ କିପରି ପିଣ୍ଡିତ ସମସ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତିପାଇବେ ତିନାରେ ଅଛି ତେବେ ଆପଣକୁ ଏହିପାଇଁ ଉପରୀ...

