

ତରତୁଳ ଓ ତୁଳସୀ ତ୍ରିଙ୍କସ

ଖରାଦିନେ ଗରମ ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରି ଦେଇଥାଏ । ବାହାରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଯେତେ ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ଲୁ ପରି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଏନର୍ଜି ଖୁବ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଘରେ ତିଆରି ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏମିତି ଏକ ବହୁ ଉପକାରୀ ପାନୀୟ ହେଲା ତରତୁଳ ଓ ତୁଳସୀ ତ୍ରିଙ୍କସ ।



ସାମଗ୍ରୀ:
କଟା ତରତୁଳ ୫କପ, ୫ବା ୬ଟା ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ୨ବା ୩ ଚାମଚ ଚିକ୍କିଆରା ରସ, ୧ ଚାମଚ କଳା ଲୁଣ, ଅଧା ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧/୪ ଚାମଚ ପାଣି ଓ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ରସ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:
ତରତୁଳକୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ତରତୁଳ ତୁଳସୀ, ଚିକ୍କିଆରା ରସ, କଳାଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ପାଣି ଓ ଗୋଲମରିଚକୁ ଏକାଠି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏବେ ତରତୁଳ ତୁଳସୀ ତ୍ରିଙ୍କସ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ସୁନ୍ଦର ଦୂର ପାଇଁ ଘରେଇ ଉପଚାର

ଦାମୀ କ୍ରିମ କି ଲୋସନ ନୁହେଁ କି କସ୍ମେଟିକ୍ ସର୍ଜିରୀ କି ନୁହେଁ ଆପଣା ପିତାଙ୍କ ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୂରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।



କାକୁଡ଼ି:
ଏହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ କାକୁଡ଼ି ଏକ ବିଶେଷ ଫଳ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଆଣ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । କଳା ଦାଗକୁ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ । ଆଖିର ତଳ ଭାଗରେ ଥିବା କଳା ଦାଗରେ କାକୁଡ଼ି କାନ୍ଦି ରଖିଲେ ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବା ସାଙ୍ଗକୁ କଳା ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆଖି ଓ ମୁହଁରେ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପାଖାପାଖି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ମହୁ:
ଚର୍ମ ଉପର ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଚିନି ଚାମଚ ମହୁ ଆଠରୁ ଦଶମିନିଟ୍ ଯାଏ ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପ୍ରଶମିତ ହେବ । ଦାଗ ରହିଥିବା ବାଜାଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରି ପାରିବ ।

ଶୁଷ୍କ ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଆପଣ ଅର୍ଡାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଅଣ୍ଡା ଓ ଧଳା ଅଂଶକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଖରେ ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଶୁଷ୍କ ଚୂର୍ମା କିପରି ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବ ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡା:
ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିତାମିନ ଏ ଥାଏ । ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର କୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ମୁଖ ରୁଣ ଦୂର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖର ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚୋପାକୁ ମୁହଁରେ ୫ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଘଷନ୍ତୁ ଓ ଅଣ୍ଡା ଜଳରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଦୂରା ଚମକତା ।



ହଳଦୀ:
ହଳଦୀ କେବଳ ରଙ୍ଗ ପାଇ ନୁହେଁ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଵାଦ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । କାକୁଡ଼ି ଓ ଲେମ୍ବୁ କୁସ୍ ସହ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବ ।

ମଇଦା:
ମଇଦା ଶୁଷ୍କ ଦୂରା ଦାଗ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ଯଦିଓ ପାରମ୍ପାରିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କିନ୍ତୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଇଦା ମିଶ୍ରଣ କରି କ୍ଷୀର ସହ ୨୦ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଲଗାଇଲେ ଦୂରା ଚିକ୍ଣ ଦିଶିଥାଏ ।



ଲେମ୍ବୁ:
ଲେମ୍ବୁ ମୁଖ ରୁଣକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଘଷିଲେ ଦାଗ, ରୁଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



ଡାଲଚିନି:
ଡାଲଚିନି ଶୁଷ୍କ ମଧ୍ୟ ମୁଖର ଦାଗ, ରୁଣ ଦୂର କରିଥାଏ । ମହୁ ସହ ମିଶ୍ରଣ କରି କିଛି ଡାଲଚିନି ଗୁଡ଼ିକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ମୁହଁର ଚମକ ଆସିଥାଏ ।



କଫି:
କେବଳ ପାନୀୟ ଭାବେ ନୁହେଁ କଫିର ମଧ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି । ଶୁଷ୍କ ଦୂରାରେ କିଛି ପରିମାଣର କଫିକୁ ଲଗାଇଲେ ମଲିନ ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିଥାଏ ।



ଖରାଦିନେ ଶାଢ଼ୀ

କଟନ୍ //
ଆପଣ ଯଦି କଟନ୍ ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି ତେବେ ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଖରା ଓ ଗୁଳୁଗୁଳିରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେଇ ପାରନ୍ତୁ କଟନ୍ ଶାଢ଼ୀ ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ଓ ଖସିଯାଉଥିବା ହୋଇ ନଥାଏ । ଖରାର ଶୀତଳ ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଝାଳରୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇ ପାରିବ । ଏହା ବୁଣା ହୋଇଥିବାରୁ ଅନେକକଳର ପସନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । କମନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଯଥା ନରମ ପାମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ କାପାସ, ତତ୍ତ୍ଵଲିଆ ପରି ବୁଣା ଯାଉଥିବା ଶାଢ଼ୀ ରହିଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ଖରା ମାସରେ ଅଧିକ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବାରୁ ମହିଳାମାନେ ପଶମ ଓ ପତଳା ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏଇ ଖରା ମାସରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ସିର //
ସିର ଏମିତି ଏକ ଶାଢ଼ୀ କେବଳ ଖରା ମାସ



ପାଇଁ ଏହା ବୁଣା ହୋଇଥାଏ ବ୍ରିଟିଶରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଭାରତରେ ବେଶ୍ ପରିଚିତ ଲାଭ କରିଛି । ଓଡ଼ିଶା, ହାଲକା ଓ ଝାଲର ଭଳି ଏହି ଶାଢ଼ୀ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଉଥାଏ ।

ଖର୍ଦ୍ଦି //
ଖର୍ଦ୍ଦି ଶାଢ଼ୀ ବି ଆପଣ ଖରାଦିନେ ପିନ୍ଧିଥିଲେ ଆରାମ ପାଇ ପାରିବେ । ଏହାର

ଗଢ଼ଣ ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ।

ସିକ୍:
ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଗରମ ଓ ଗୁଳୁଗୁଳିରୁ ଆରାମ ଦେଇଥିବାରୁ ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ସିକ୍ ଶାଢ଼ୀକୁ । କେବଳ ଖରା ମାସରେ ନୁହେଁ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ସିକ୍ ଶାଢ଼ୀକୁ ପିନ୍ଧି ହୁଏ ।

ରସୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବଢ଼ିବ

ରସୁଣରେ ଏଲିସିନ୍ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି, ଯାହା ଜନନୀଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରାଏ । ରସୁଣରେ ଏମିତି କିଛି ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ତୀବ୍ର କରିବା ସହ ଧମନୀକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଶୁକ୍ର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ନ ହେବା ମଧ୍ୟ ନସ୍ତୁ*ସକତାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଏଥିରେ ଜିଙ୍କ ରହିଛି । ଜିଙ୍କ ଚେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ, ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗତିଶୀଳତା ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକାରରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ରସୁଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ମଜବୁତ କରୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭପାତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସେହିପରି ମହିଳା ରସୁଣକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କଲେ ଉତ୍ପ୍ରସାବକଳିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୂର୍ଚ୍ଛି ମିଳିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରିଥାନ୍ତି ।



ଶିଶୁକୁ ଜ୍ଵର



ଶିଶୁ ଶୋଇବାକୁ ଯଦି କଷ୍ଟପାଏ ମଣ୍ଡୁଆଏ, ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାଏ କିମ୍ବା ଖେଳକୁଦ କରୁନଥାଏ, ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଜରର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜର ଅନେକ ସମୟରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା ଥାଏ । ଜରର ସଙ୍ଗେତ କେତେକ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଇ ଶିଶୁର ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଏ । ଆମେ ଶିଶୁର କପାଳରେ ହାତ ରଖି ଜରର ପରିମାଣ ଜାଣି ପାରିଥାଉ । ଶିଶୁର ଦେହରେ ଯଦି ୧୭ ଡିଗ୍ରୀର ତାପମାତ୍ରା ରହୁଥାଏ ତେବେ ଏହା ସାଧାରଣ ବୋଲି ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କିନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଦେହରେ ଯଦି ୧୦.୪ ଡିଗ୍ରୀର ତାପମାତ୍ରା ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଜର ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଜର ହେବା ଫଳରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ, କାନରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଅନେକ ସଂଘାତିକ



ଅବସ୍ଥାରେ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠ ଆବରକ ଝିଲ୍ଲୁର ପ୍ରବାହ ଓ ରକ୍ତରେ ବାଜାଶୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଶୋଇବାକୁ ଯଦି କଷ୍ଟପାଏ ମଣ୍ଡୁଆଏ, ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାଏ, କିମ୍ବା ଖେଳକୁଦ କରୁନଥାଏ, ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଜରର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ତାତ୍ତ୍ଵଳ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି କିପରି ଯାଏ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦିଆଯିବ ଉଚିତ୍ । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନାଳ ହେଲେ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ । ଶିଶୁକୁ ଜର ହେଉଥିଲେ ତିନିମାସ ଯାଏ ତାତ୍ତ୍ଵଳ ନିକଟରେ ଶିଶୁଚିର ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଭଲ ।

ଛାଡ଼ି ପାରିବେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍



ପେଷ୍ଟା, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଜ ଓ ପିକା ଭଳି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କର ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ । ଏହା ବ୍ୟବହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ଼ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସଂକଳ୍ପ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ଵେ ବି ଦୂରରୁ ଦୂରରେ ପାରେନା ଏହି ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ଏଥିରେ କ'ଣ ନିଶା ରହିଛି କି? ଏବାର କାରଣ ଖୋଜିବାକୁ ଯାଉ ନିକଟରେ ଏକ ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା । ମିଳିଥିବା ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ପେଷ୍ଟା, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଜ, ଆଦି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରି ନିଶାରେ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏତାଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁ କଲେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏନା । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ମିଶିଗାନର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରିଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଉଦାସପଣ, ଅକାମ୍ୟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭୋକ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଲକ୍ଷଣର ପରିମାଣ ଜାଣିବାକୁ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ସେମାନେ ୨୩୧ ଜଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ, ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଗତ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ଏ ବର୍ଷ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା, 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ୪/୫ ଦିନ ଖୁବ୍ ଖରାପ ଲାଗିଥିଲା । ଏହି ପ୍ରଭାବଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ କପିଳିଟା ସମୟ ଲାଗିବ, ଯେମିତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ' । ଗବେଷକଙ୍କ କହିବା କଥା ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଏତେ ଭଗୀର ହୋଇଥିଲା ଯେ ସେମାନେ ବହୁଥିବା ଭୋକକୁ ସହ୍ୟ କରି ନପାରିବା ସହ ନିକଟ ପୁରୁଣା ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେଉଁ ଆସିଥିଲେ । ଯଦି ଆପଣ ଜଙ୍କ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋସେସିଂ ଫୁଡ୍ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣ ଏକାନ୍ତୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସ୍ଵୀକାର କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଗିବ ।

