

ରାତିରେ ଶୋଇବାରେ ଦେଉଛି କି ଅସୁବିଧା: ମାନନ୍ତୁ ଏହି ୫ଟି ଚିହ୍ନ, ଦେଉଁକୁ ଯାଉ ଯାଉ ଦେବ ନିଦ



ଅନେକ ଅଛନ୍ତି ରାତିରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ସଫର୍ଷ କରିଛି । ବେଡ୍ରେ ଯେତେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଲେ ବି ନିଦ ହୁଏନି । ତେବେ ଏମିତି କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଆପଣେଇବା ଦ୍ୱାରା ବେଡ୍କୁ ଯାଉ ଯାଉ ହେଇଯିବ ନିଦ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ରାତିରେ ଶାନ୍ତ ଶୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଖରାପ ରୁଟିନ୍ ଯୋଗୁଁ, ରାତିସାରା ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ଏବଂ ବିନସାରା ଶୋଇବା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଏହିପରି କିଛି ଚିହ୍ନ ଶୋଧାଇ କରିବୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ରାତିରେ ଶାନ୍ତ ଶୋଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ । ରାତିରେ ଶାନ୍ତ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଆପଣ କିଛି ଘରୋଇ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଏବଂ ଗରମ ପାଣି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ତୁଳସୀ ରସ ମଧ୍ୟ ପିଇପାରିବେ । ସ୍ନାନ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଭଲ ନିଦ କରେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ କେବଳ ଆପଣଙ୍କର ପାଦ, ହାତ

ଏଥିରୁ ଆରାମ ନିଳେ । ପୋଦିନା ଚା' ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ୧ କପ୍ ପାଣିରେ କିଛି ପୋଦିନା ପତ୍ର ମିଶାଇ ଏହାକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଆପଣ ଏଥିରେ ମଧୁ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପାରିବେ ।
ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିଭ୍: ଶାନ୍ତ ନିଦ ହେବା ପାଇଁ, ଆପଣ ସୋରିଷ ତେଲ ମଧ୍ୟାହ୍ନ କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ରୁଟିରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଆପଣ ଏହାକୁ ମାଲିଭ୍ କରିପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଉଷ୍ଣ ସୋରିଷ ତେଲରେ ପାଦକୁ ମଧ୍ୟ ମାଲିଭ୍ କରିପାରିବେ ।
ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ: ଫୋନ୍, ଲାପ୍ଟପ୍ କିମ୍ବା ଟିଭି ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ବିକସିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କୋଠରୀକୁ ଅନ୍ଧାର କରି ଶୋଇବା ରୁଟିକୁ ମାଲିଭ୍ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ

ଦାନ୍ତବିକ୍ଷାର ଘରୋଇ ଉପଚାର



ଦାନ୍ତବିକ୍ଷା ଏମିତି ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ଯାହା ଲିଙ୍ଗ, ବୟସ, ଧନୀ-ଗରିବ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବେ ଉତ୍ପତ୍ତିପାରେ । ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କେତେ କଷ୍ଟକର, ତାହା ଯିଏ ଭୋଗିଛି ସେ ହିଁ କେବଳ କହିପାରିବ । ଦାନ୍ତବିକ୍ଷାର ସାଧାରଣ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ସଂକ୍ରମଣ, ଦନ୍ତକ୍ଷୟ, ମାଡ଼ିଫୁଲା ଓ ଦାନ୍ତମୂଳ ବାହାରକୁ ଦିଶିବା । ଏପରି କିଛି ଘଟଣା ଉପଚାର ରହିଛି ଯାହା ଦାନ୍ତ ଯତ୍ନ ଲାଭ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ । ଏକ ଅତି ସରଳ ଉପଚାର ହେଲା ଲୁଣପାଣିରେ ଲୁଣପାଣିରେ ଲୁଣକୁ ଧୋଇ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ-ବିରୋଧୀ ଯାହା ପ୍ରବାହ, ଫୁଲା ଓ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ବାକାଣ୍ଡ ଉପସ୍ଥିତିକୁ କମାଇଦେଇଥାଏ । କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ କି ମାଡ଼ିଫୁଲା ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତବିକ୍ଷା ହେଉଥିଲେ, ଲୁଣପାଣି ଭଲ କାମ କରେ । ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଦାନ୍ତବିକ୍ଷାର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଉପଚାର । ଲବଙ୍ଗରେ 'ୟୁଜିନଲ' ନାମକ ପ୍ରାକୃତିକ ନିଷ୍ଠେଡକ ତଥା ବାକାଣ୍ଡବିରୋଧୀ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ଯତ୍ନ ଓ ପ୍ରବାହ କମାଇପାରିବ । ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ନଥିଲେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଗୋଟିଏ ଲବଙ୍ଗ ରଖିଲେ ଅନୁରୂପ ଫଳ ମିଳିପାରିବ । ପିକ୍‌ଲି ପତ୍ର ପ୍ରବାହ ବିରୋଧୀ ତଥା ବାକାଣ୍ଡବିରୋଧୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ତେଣୁ କିଛି ସକ ପିକ୍‌ଲି ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇଲେ ପାଟିରେ ଥିବା ବାକାଣ୍ଡକୁ ନୃତ୍ୟ ଯି ଦାନ୍ତବିକ୍ଷା କମିଥାଏ । ରସୁଣରେ ଥିବା 'ଆସିଲିନ୍' ନାମକ ରସାୟନ ପ୍ରବାହ ବିରୋଧୀ ତଥା ବାକାଣ୍ଡବିରୋଧୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଦୁଇ ପାଖୁଡ଼ା ରସୁଣ ଚୋବାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତବିକ୍ଷାରୁ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ । ହଳଦୀରେ ଥିବା 'କ୍ୟୁମିନ' ନାମକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରବାହ କମାଇବା ସହ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଗୋଟା ହଳଦୀକୁ ବାଟି କିମ୍ବା ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମୋଟା ପ୍ରଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତାହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଦାନ୍ତରେ ମାରିଲେ ଯତ୍ନଶୀଳ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଦାନ୍ତ ପାଖରେ ବରପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯତ୍ନଶୀଳ କମାଇହେବ । ଏହା ଯତ୍ନଶୀଳ ଦୂଷି କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଶିଥିଳ କରାଇ ଦାନ୍ତ ବିକ୍ଷା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ପାଣ୍ଡବମାନେ କିପରି କରୁଥିଲେ ଉପବାସ; ଭାଙ୍ଗିବା ପରେ କ'ଣ ଖାଉଥିଲେ

ମହାଭାରତ ସମୟରେ ପାଣ୍ଡବମାନେ ମଧ୍ୟ ଉପବାସ ପାଳୁଥିଲେ । ସେମାନେ କିପରି ଉପବାସ କରୁଥିଲେ, କିପରି ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଚାପଟ୍ କ'ଣ ଥିଲା ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ? ଆସନ୍ତୁ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଉପବାସ ରଖିବା ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶ । ପୂର୍ବରୁ ଆମ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନେ ଉପବାସ ପାଳନ କରାଯାଉଥିଲା । ମହାଭାରତ ସମୟରେ ପାଣ୍ଡବମାନେ ମଧ୍ୟ ଉପବାସ ପାଳୁଥିଲେ । ସେମାନେ କିପରି ଉପବାସ କରୁଥିଲେ, କିପରି ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଚାପଟ୍ କ'ଣ ଥିଲା ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ? ଏହି ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବୁ ପାଣ୍ଡବ ପାଞ୍ଚ ଭାଇ କିପରି ଉପବାସ କରୁଥିଲେ ଆଉ ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ ତାହା ଜଣାଇବୁ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଏପରି କଠିନ ଉପବାସ କାହିଁକି ପାଳନ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ କଣ ଫଳ ମିଳେ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।



ଜଳରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତି । ପାଣ୍ଡବମାନେ ଏଭଳି କଷ୍ଟସାଧ ଉପବାସ ପାଳନ କରୁଥିଲେ ।
କିପରି ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ ଉପବାସ:
ଏହି ଉପବାସକୁ ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ଦ୍ୱାଦଶାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଏକ ସରଳ ଭୋଜନ ସହିତ ଭଙ୍ଗାଯାଏ, ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଫଳ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟରା ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ନିୟମିତ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଭାରୀ କିମ୍ବା ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା, ଅର୍ଥାତ୍ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂରରେ ରଖାଯାଏ ।
ଉପବାସ ପରେ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ଥିଲା:
ମହାଭାରତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ସନ୍ଦର୍ଭ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଉପବାସ ପରେ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଖୁବି ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ, ଯାହା ତିନି କିମ୍ବା ଚାରିଟା ଖାଦ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିଲା । ଏହା ଉପବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଦଶୀର ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଠାରୁ ଦ୍ୱାଦଶୀର ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (୨୪ ଘଣ୍ଟା) ଭଜନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ

କେଉଁଦିନ ରଖୁଥିଲେ ଉପବାସ:
ପାଣ୍ଡବ ଭାଇମାନେ ବିଶେଷ କରି ଏକାଦଶୀ ଦିନ ଉପବାସ କରୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉପବାସ ହେଉଛି ନିର୍ଜଳା ଏକାଦଶୀ । ଏହାର କେବଳ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ନାହିଁ ବରଂ ଏହାର କଠୋର ନୀତି-ନିୟମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସବୁଠାରୁ କଠିନ ବ୍ରତ କ'ଣ ଥିଲା:
ନିର୍ଜଳା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ କେବଳ ଶୁକ୍ଳ ଏକାଦଶୀ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ମେ' ମାସ ଶେଷ କିମ୍ବା ଜୁନ୍ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପଡ଼େ । ଏହା ସବୁଠାରୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ଉପବାସ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ଏଥିରେ ଉପବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଦଶୀର ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଠାରୁ ଦ୍ୱାଦଶୀର ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (୨୪ ଘଣ୍ଟା) ଭଜନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ

ଭେଣ୍ଟିରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ହେୟାର ସ୍କା ଜେଲ: ସବୁବେଳେ ଚକ୍ଚକ୍ କରନ୍ତୁ ଚୂର୍ଚ୍ଚ



ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ରାସାୟନିକ କେଶ ଉତ୍ପାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି, ଲୋକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା କେଶ ଉତ୍ପାଦ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି ଭେଣ୍ଟିରୁ ତିଆରି ହେଉଥିବା ହେୟାର ସ୍କା ଜେଲ । ଆଜିକାଲି, ରୁଟିର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷର ବ୍ୟବହାର ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ରାସାୟନିକ କେଶ ଉତ୍ପାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି, ଲୋକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା କେଶ ଉତ୍ପାଦ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି ଭେଣ୍ଟିରୁ ତିଆରି ହେଉଥିବା ହେୟାର ସ୍କା ଜେଲ । ଆପଣ ଏହି ଜେଲକୁ ଅତି ସହଜରେ ଘରେ ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଏହା ରୁଟିକୁ ଏତେ ସସୁ ଏବଂ ସିଲ୍ କରିଥାଏ ଯେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଏକ ମହଙ୍ଗା କିରାଟିନ୍ ଟିକିଆ ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଯଦି ଆପଣ ପର୍ଯ୍ୟବେଶରେ ନିଜ ରୁଟିକୁ ସୁତସ୍ତ ଏବଂ ନରମ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଘରେ ଭେଣ୍ଟି ହେୟାର ସ୍କା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
ଭେଣ୍ଟି ଜେଲର ଉପକାରଣ: ଭେଣ୍ଟିରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି ଯାହା ରୁଟିକୁ ପୋଷଣ ଦେବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଇ, ଉ ଏବଂ କ ପ୍ରଭୃତି ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ରୁଟିକୁ ସୁସ୍ଥ କରିଥାଏ ଏବଂ କେଶର ତମକ ମଧ୍ୟ ବଢାଇଥାଏ ।
ଭେଣ୍ଟିରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି: ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ରୁଟିରେ ଭେଣ୍ଟିରୁ ନିର୍ମିତ ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ହା କେଶ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ରୁଟି ଚକ୍ଚକ୍ କରିବା ସହିତ ଆର୍ଦ୍ରତା ରହିବ । ଫଳରେ ଏହା ତ୍ରାଉ ଏବଂ ଲୁହୁକୁଣ୍ଡିଆ ହେବ ନାହିଁ ।
ସାମଗ୍ରୀ: ୨ ଗ୍ଲୁସ୍ ପାଣି, ୨ କପ୍ କଟା ଭେଣ୍ଟି, ତିନି ଚାମଚ ଚାଉଳ ପାଉଁଶ, ଏହା ମୋଟା କିପରି ତିଆରି କରିବେ ଭେଣ୍ଟି ହେୟାର ସ୍କା ଜେଲ: ଏହି ଜେଲ ତିଆରି କରିବା ଅତି ସହଜ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ୪-୫ଟି ଭେଣ୍ଟି ଏବଂ ୧ ଗ୍ଲୁସ୍ ପାଣି ଦରକାର । ଭେଣ୍ଟିକୁ



ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ପାଣିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କମ୍ ନିଆଁରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ପାଣି ମୋଟା ଏବଂ ଷ୍ଟିକ୍ ହୋଇଯିବ, ଏହାକୁ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଏକ ଗ୍ଲୁସ୍ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ତିନି ଚାମଚ ଚାଉଳ ଚାଉଳ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାରେ ସାଧାରଣ ଏହା ମୋଟା ହୋଇଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭେଣ୍ଟି ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଏବେ ହେୟାର ସ୍କା ଜେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।
କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର: ଯେତେବେଳେ ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ, ରୁଟିକୁ ଧୋଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମୂଳକୁ ଅଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁଟିରେ ଏହି ଜେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ସାମୁଦ୍ରିକ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଜେଲକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ରୁଟି ସବୁବେଳେ ସସୁ ଏବଂ ଚକ୍ଚକିଆ ଦେଖାଯିବ ।



