



୩୦ ଲାଗିବ ଗୋଲାପୀ

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ
ଅନେକଙ୍କଠାରେ ୩୦
କଳା ପଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା
ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ହେଲେ
ଠିକ୍ ସମୟରେ ୩୦ର ଯଦି
ନେଲେ ଏହା କୋମଳ ହେବା
ସହ ଗୋଲାପୀ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର
ଦେଖାଯାଏ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ
୩୦କୁ ଗୋଲାପୀ କରିବାର
କେତୋଟି ସହଜ ଉପାୟ...

ଲିପିବାମ୍ : ଏସପିଏଫ୍ ୨୦ ଥିବା
ଲିପି ବାମ କିମ୍ ଲିପିଷ୍ଟିକ
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। କିମ୍ ଭୁଲରେ
ବି ଏସପିଏଫ୍ ୩୦ର ଅଧିକ
ଲିପିବାମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
କାରଣ ଏହାର ବହୁ ବାଲର
ଉପରେ ରହିଥାଏ।

ଏକସପୋଲିଏଫ୍ : ଚିନ୍ ଏବଂ ମହୁର
ଚ୍ୟାନ ପାଇଁ ୩୦ ଉପରେ
ଲଗାଇ ଧାରେ ମନ୍ଦିର କରନ୍ତୁ। ଏହା
ତେଣୁ କିମ୍ବୁ ବାହାର କରିବାରେ
ବା ଏକସପୋଲିଏଫ୍ କରିବାରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ
ବାଦାମ ତେଣୁ ଲଗାଇଲେ ୩୦
ନମନ ରହିଥାଏ। ଆଲୋରେବା
ଜେଳରେ ଚିନ୍ ମିଶାଇ ୩୦ରେ
ଲଗାଇ ତେଣୁ କିମ୍ ମଧ୍ୟ ବାହାର
କରିଛେ।

ପ୍ରତ୍ୱର ପାଣି : କମ୍ ପାଣି ପିଲଲେ
୩୦ କଳା ପଡ଼ିଥାଏ। ଦେଖୁ ପ୍ରତ୍ୱର
ପାଣି ପିଲଲା ସହିତ ପଇଢ଼ ପାଣି,
ଅରେଞ୍ଜ କୁମ୍ବ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ।

ଲେମ୍ବୁ ଓ ଆକୁ : ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ
୩୦ରେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ଆକୁ ରସ

ଲଗାଇ ସକାଳେ ହୋଇ ଦିଆନ୍ତୁ।
ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ୩୦ ଧାରେ
ଧାରେ ଗୋଲାପୀ ଦେଖାଯିବ।

ସେଇ ରସ : ପ୍ରତିଦିନ ସେଇ ରସକୁ
କିମ୍ ଭୁବା ପାଣି ସହିତ ମିଶାଇ
୩୦ରେ ଲାଗାନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା
ଫଳରେ ୩୦ ପ୍ରାନ୍ତିକିବାବେ
ଗୋଲାପୀ ହୋଇଯିବ।

ଗୋଲାପ ଜଳ : ଗୋଲାପ ଜଳ କିମ୍
ଗୋଲାପ ମୁଲର ପାଖୁରେ ୩୦ରେ
ଦେଖାଯାଏ ବି ଏହା ଗୋଲାପୀ
ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କୁ କରୋନା ଲାଗି
ଝାର୍କ ପ୍ରମାଣରେ କରିବାକୁ ପଢ଼ୁଛି ଏଥିପାଇଁ ଘରେ
ଅଧିକ ସମୟ ବସି ରହିବାକୁ ପଢ଼ୁଥିବାରୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ
ଆଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଲି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି,
ଯେଉଁଥିରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇବା ଲାଗି ଏବୁରମାନଙ୍କୁ ହେବା
ସବୁରୁ ଭଲ ଉପାୟ...

ଘରେ କରନ୍ତୁ ଏକ୍ଷିରସାଇଜ୍



ଆଶିକ କିମ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟିକା ବ୍ୟବହାରୁ
ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଛି। ପାଇଁ ୪.୩ ଲକ୍ଷ
ଶିଶୁର ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଟିକାକରଣ
ହୋଇପାରୁଛି।

ଭୁଲାଇ ୨୦୧୯ରେ ଜନ୍ମିତ
ଶିଶୁମାନେ ଏମାର୍ଥାର କିମ୍ ଏମଧ୍ୟମାତ୍ର
ମାତ୍ରା ପାଇପାଇବେ ନାହିଁ। ଜାନ୍ମୟାଗୀ,
ଫେବ୍ରୁଯାରୀ, ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୦ରେ ଜନ୍ମିତ
ଶିଶୁମାନେ ମୌଳିକ ଟିକା ପେଣ୍ଟ,
ରୋଗୀ, ଆଇପିଭି(ଇମାର୍କିଟେରେ
ପେଲିଓ ଡ୍ୟାକ୍ଟିନ୍), ସପିଭି(କାନାଇନ
ପାର୍ଟୋ ଭାରତରେ) ଟିକାରୁ ବଞ୍ଚିତ
ହେବେ। ସାମର୍ତ୍ତ୍ୟକରାବେ ଦେଖିବାକୁ
ଗଲେ ୩୭.୪ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ମୌଳିକ ଟିକା

କେଉଁ ଟିକା ଦେବେ

ନବଜାନେକୁ ବିଦେଶୀ, ହେପାଟାଇସି-ବି, ପେଣ୍ଟ, ଗୋଟାଇରୁଟେଟିକା, ପୋଲିଓ
ଇଞ୍ଜେନ୍ବର, ଓରିଜି (ଓରାଲ ପୋଲିଓ ଡ୍ୟାକ୍ଟିନ୍), ପିଭିତ୍ (ମ୍ୟୋକୋଲାଇ
କିଶ୍ଚୁରେଗ ଭାରିନ୍), ଲମ୍ଫ୍ୟୁନ୍କା, ହାତ୍ପୁଟି ଟିକା, ଏମାର୍ଥାର କିମ୍ ଏମଧ୍ୟମାତ୍ର
ଗଲପାଇସି କିମ୍ବୁରେ ୩ ମୁଣ୍ଡ ଟିକା ଏକା ସମୟରେ ଦିଆଯାଇପାରିବ। ଲେକ୍.ର.
(କାପାନିର ଏନ୍ଦେପୋଲାଇଟିଚ୍) ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ (ଏକ କର୍ଷ ପରେ)।
ହେପାଟାଇସି-୬ ଓ ଏପିଭି ଟିକା, ବୁଝର ଟିକା ବିକିମ୍ କଲେ ଟିକିବା।

କରୋନା ରୋଗୀର ପ୍ରତିଷ୍ଠାନୀ ପାଇଁ ଭିକିଷ୍ଟାରେ ୨୭୭୪ ମିଲିନିଲା,
ପୋଲିଓ, ମେନିଆର୍କିଟ୍, ନିମୋନିଆ
ରୋଗ ଦେଖାଦେବ। ତେଣୁ ଭାରତୀୟ
ଶିଶୁ ରୋଗ ସଂକ୍ଷେପକ ଟିକାନାର
ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଜାରି
କରିଛି।

୧- ଶ୍ଵାନୀୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ୍ୟାଶ ବଦଳରେ
ଉପ୍ରୟୁକ୍ତ ସାନ୍ତ୍ରାନ ଦେଇ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନୀ
କରିବା ପାଇଁ ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ଟିକାକରଣ ଗଲୁଗରିବା।

୨- କେତେକ ଟିକା ଯାହାର ମୁହଁର
ଅଧିକ ତାପ ପ୍ରାଥମିକର ଦେବା।

୩- ସେଇ ସହିତ କେତେକ-୧୯ ପାଇଁ
ସମୟ ସାଧାରଣତା ଅବଳମ୍ବନ କରିବା।
ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନକୁ
ମାନିବା ଦରକାର। ତେଣୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରାତିକରଣ
କରି ଯାମିକ ଦୂରରେ କରିବା
ବରକାର ଓ ଦେବକାରା କରିବା
କିମ୍ବା ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନକୁ
ମାନିବା ଦରକାର।

୪- ଟିକାନାର ପ୍ଲାନ୍ ଓ ସମୟ
ରହିବା କରିବା କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

୫- ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତରେ
ଅନେକ ଟିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

୬- ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତରେ
ଅନେକ ଟିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

୭- ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତରେ
ଅନେକ ଟିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

୮- ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତରେ
ଅନେକ ଟିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

୯- ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତରେ
ଅନେକ ଟିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

୧୦- ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତରେ
ଅନେକ ଟିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

ତାଣା ଗୋଡ଼ ଶିଥିର

ସଂଖ୍ୟେପରେ

ଭାବାରେ ଶୁଣିମାତ୍ର
ଘଟଣା: ଅଭିଯୁକ୍ତ
ଚିରଫ଼, ବନ୍ଧୁନ ଜବତ

ବୁଦ୍ଧିନେଶ୍ୱର, ୧୧୪ (ଖୁବରୋ):

ବାରାନ୍ଦ ନିକଟ ଜଳାଳ ଭିତ୍ତି ଭାବା

ଶୁଣି କାହିଁ ଘଟଣାରେ ଦକ୍ଷିଣା ଥାନା

ପୋଲିସ ଦକ୍ଷିଣା ରାତିରେ ଜଣେ

ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଚିରଫ଼ କିଛି ଯେ ହେଲେ

ସାମାଜିକରେ ରହୁଥିବା ଦେଖାନାର

ସ୍ଥିତି ମାତ୍ରା ତାଙ୍କ ନିକଟ ଗୋଟିଏ

ଦେଖିବା ସହ କାର ଜବତ ହୋଇଛି।

ଏହି ଘଟଣାର ମୁୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଏବେ

ବିପ୍ରେରାର ରହିଛି। ସୁରକ୍ଷାରେ

କି, ମାର୍କିଟ ରେ କାହା ଭାବା ରେ

ମୁକ୍ତ ମାତ୍ରା ତାଙ୍କ ଭାବା ରେ

ମୁକ୍ତ କାହାରେ ଆସିଥିଲେ। ଭାବା

ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାର ଭାବାରେ ଶାଖାକୁ

କରିଥିଲେ। ଏହା ଦେଖେ ଭାବା ମାଲିକ

ସେମାନଙ୍କୁ ଦିବାର କିମିର ପାଇଁ

ହୋଇଥିଲା। ପରେ ସମ୍ମର୍ତ୍ତମାନଙ୍କୁ

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠ କିମିର ପାଇଁ

ପରେ ଏକ କାହାର ପାଇଁ

କାହାର ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା।

ମୁକ୍

