

ପ୍ରୋଗ୍ରାମ

ଅଧିକାଂଶ କର୍ମଚାରୀ ଅପିସ୍କୁ ବାହାରିବା

ସମୟରେ କ'ଣ ପିଛି ବାହାରିବେ ଏ ନେଇ
ଚିତ୍ତରେ ପଡ଼ିଆଥାନ୍ତି ତେବେ କେଉଁଭଳି
ଆର୍ଦ୍ରଫିର୍ ପିଛିଲେ ଆପଣ ଅପିସ୍କୁରେ ପିର୍
ଦେଖାଯିବେ ଜାଣକୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...



ଯିବା ସମୟରେ କପଡ଼ାକୁ
ନେଇକି ବୁଝ ବେଳସନରେ
ରୁହୁଛି। ଯଦି ଆପଣ ବି ଅଧିକ
ପିଛ ଯିବା ଲାଗି ବେଳସନରେ
ରୁହୁଛି ତେବେ ତା' ସହ
ଆର୍ଦ୍ରଫିର୍ ମାତ୍ର କର ପିଛିଲେ
ଏହା ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ
ଆହୁତି ଦ୍ୱାରିତ କରିଥାଏ।

■ ଯଦି ଆପଣ କରନ୍ କୁ
ପ୍ରିୟେ କୁର୍ତ୍ତ ସହିତ ପାଖ ପିଛି
ଯାଇପାରିବେ। ଏହାକୁ ପିଛିବା
ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ପ୍ରଫେସନାଲ
କୁଳ ଦେଖାଯିବେ।

■ ଯଦି ଅପିସ୍କୁରେ କୌଣସି
ପୂର୍ବ କରସନ ଥାଇ ତେବେ
ଆପଣ ହାତର ଫ୍ଲୋର କୁଳା
ଓ ପାଖ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ପିଲ୍ କୁପାଣ ମଧ୍ୟ
ପକାଇଲେ ଆପଣ ବୁଝ
ମୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବେ।

■ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକ
ହେଲେ କୁଳା ପାଖ ସେଇ କୁଣ୍ଡ
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ପିଲ୍ କୁପାଣ ମଧ୍ୟ
ପକାଇଲେ ଆପଣ ବୁଝ
ମୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବେ।

ବର୍ଷାଦିନେ
ମହିଳାମାନେ ନିଜକୁ
କିପରି ସୁଖ ରଖିବେ
ଏବଂ ତା' ସହ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ
ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବେ
ସେ ବିଷୟରେ
ଉପଶ୍ରୀପନା...

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ହଁ ସମ୍ପଦ। ବର୍ଷକ ୧୭ମାସ
ଆମକୁ ନିଜ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ
ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଗହା
ଯେଉଁ ରହୁ ହେଉ ନା କାହିଁକି କଣେ
ନିଜକୁ ଦିଜନ ବୋଗାରୁ କୁରେଇ
ରଖିବା ହେଉଛି ବଢ଼ କଥା। ଏବେ
ତ ବର୍ଷାଦିନ। ଏହି ସମୟରେ
ବିଶେଷଭାବରେ ମହିଳାମାନେ
ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ
ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର।

ପରିଶାର ପିଛିକାନ୍ତର :
ବର୍ଷାରକୁରୁ ମହିଳାମାନେ
ନିଜକୁ ପରିଶାର ପରିଶାର
ରଖିବା ଦରକାର। କେତେକ
ସମୟରେ ଆମେ ହାତ ନ
ଧୋଇ ସେହି ହାତରେ କିଛି
ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଦେଇ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଅପିସ୍କୁରେ କୌଣସି
ପୂର୍ବ କରସନ ଥାଇ ତେବେ
ଆପଣ ହାତର ଫ୍ଲୋର କୁଳା
ଓ ପାଖ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋ�ର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ୍ବା ହାତର
କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ମଧ୍ୟ ପିଛିପାରିବେ।

■ ଯଦି ଆପଣ ସିଲ୍ଲ
ଦେଖିବାକୁ ରୁହୁଛି ତେବେ
ଫ୍ଲୋର କୁର୍ତ୍ତ ପାଖ ସେଇ
କର ପିଛିପାରିବେ କିମ

