



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଡୁବନେଶ୍ୱର, ରହିବାର, ଫେବୃଆରୀ ୧୮/୨୦୨୪ (୧୮ ପୃଷ୍ଠା+ଛୁଟିଦିନ)

Bhubaneswar, Sunday, February 18/2024 Page 18 ₹ 7.00 | BALASORE

୪୦ଶ ଭାଗ ୮୭ ସଂଖ୍ୟା

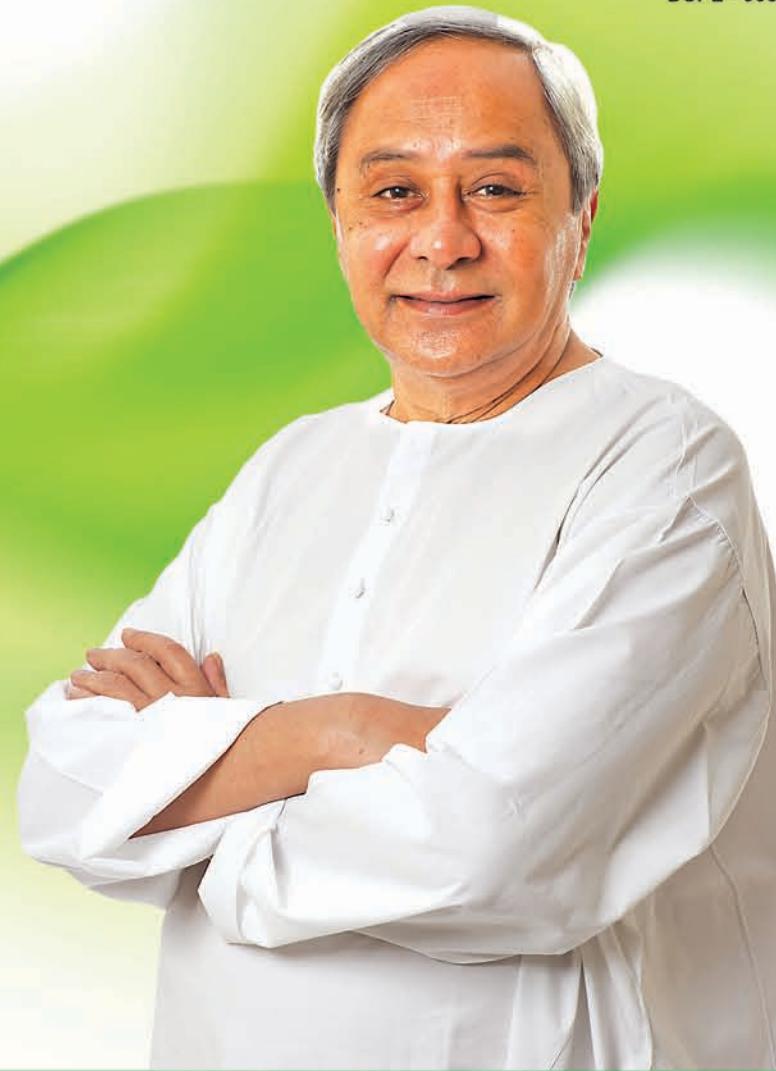
www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Rayagada & Angul VOLUME 50 ISSUE 86

ମୁଲ୍ୟର୍ତ୍ତା

୫୦



DSPL - 668



ଉକ୍ତ ଶିକ୍ଷାରେ ଅର୍ଥ ଆର୍ ପାଞ୍ଜିବନ୍ଦି ବାଧକ ନୂଆ-ଓ ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି ହେବ ସହାୟକ ।

- ❖ ଓଡ଼ିଶାରେ ଉକ୍ତ ଶିକ୍ଷାର ରୂପାନ୍ତରଣ, ମାନବୃତ୍ତି ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଅଭିବୃତ୍ତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖୁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର 'ନୂଆ-ଓ ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି' ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।
- ❖ ଉକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ ଥୁବା ରାଜ୍ୟ ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବିଶେଷ କରି ସାମ୍ବ (SAMS) ପୋର୍ଟାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରବେଶ ନେଉଥୁବା ବେସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନେ ଏହି ଯୋଜନାରେ ସାମିଲ ହେବେ ।
- ❖ ଉପରୋକ୍ତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ପଢ଼ୁଥୁବା ଯୋଗ୍ୟ ଯୁକ୍ତି / ପିକି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନୂଆ-ଓ ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି ପରିସରଗତ ହେବେ (ସେଲ୍କୁ ପାଇନାନ୍ତିଙ୍ଗ କୋର୍ସ୍ in PPP Mode ବ୍ୟତୀତ) ।
- ❖ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ୯ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କାର ବାର୍ଷିକ ବୃତ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ।
- ❖ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ତଥା ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ପୁଅଙ୍କୁ ୧୦ହଜାର ଓ ଝିଅଙ୍କୁ ୧୧ହଜାର ଟଙ୍କାର ବାର୍ଷିକ ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ।
- ❖ କାଳିଆ ବୃତ୍ତି ପାଉଥୁଲେ ପିଲାମାନେ ଏହି ଯୋଜନାର ଲାଭ ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ ।
- ❖ ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ବାପା/ମା ଆୟକର ପରିସରଭୂତ ଥୁବେ କିମ୍ବା ରେଗ୍ୟୁଲାର ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଥୁବେ / PSU / AUTONOMOUS BODIES ରେ ଥୁବେ କିମ୍ବା ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ କରୁଥୁବେ, ସେମାନେ ଏହି ଯୋଜନା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହେବେ ନାହିଁ ।
- ❖ କେବଳ ସ୍ଵ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରଦତ୍ତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟବସ୍ଥା (ସେଲ୍କୁ ପାଇନାନ୍ତିଙ୍ଗ କୋର୍ସ୍ in PPP Mode), distance course, Open School ଇତ୍ୟାଦି ଜରିଆରେ ପଢ଼ୁଥୁବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏହି ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁତ ହେବେ ନାହିଁ ।
- ❖ ଡିବିଟି (DBT) ବା ସିଧାସଳକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଡକୁ ବୃତ୍ତି ବାବଦରେ ଅର୍ଥରାଶି ପଠାଯିବ । ଏଥିମିମନ୍ତେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆବେଦନ ସମୟରେ ଏକ ନିଜସ୍ଵ ଘୋଷଣାନାମା ଦାଖଲ କରିବେ ।
- ❖ ଉକ୍ତ ଶିକ୍ଷାରେ ଉକ୍ତରେ ଅଭିବୃତ୍ତି ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କ ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଶିକ୍ଷାରେ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକଙ୍କ ଏତାଇବାରେ ସମ୍ମନ ହେବ ।



@DHE_Odisha

@hedodisha

www.fb.com/dheodisha

0674-2323401, 2323402, 2323403
2323404

<https://scholarship.odisha.gov.in>

scholarship@scholarship.odisha.gov.in



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

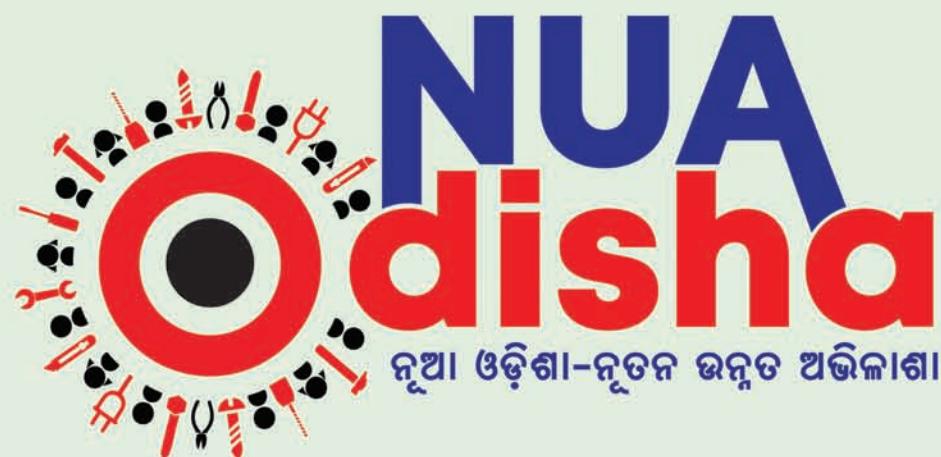
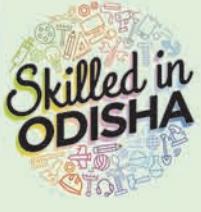
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା, ଫେବୃଆରୀ ୧୮/୨୦୨୪

Bhubaneswar, Sunday, February 18/2024

DSPL-667



t5



GLOBAL SUMMIT ON GROWTH & EMPLOYMENT

୧୯ ରୁ ୨୦ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୪

ମେ' ଫେବୃଆର ସମ୍ମିଳନୀ କଷ୍ଟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



୧୦୦+
ବିଶ୍ୱ ଶିକ୍ଷା ଉଦ୍ୟୋଗପତି



୫୦୦+
ପ୍ରତିନିଧିମଣ୍ଡଳୀ



୧୦+
ଦଲଗତ ଆଲୋଚନା

ନିୟୁକ୍ତ ସୁଯୋଗର ନୂଆ ଦିଗ



ଅନୁଷ୍ଠାନ ପରିସରରୁ ନିୟୁକ୍ତି:
୦ ନୂଆ ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ଯୁବ ପ୍ରତିଜାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ



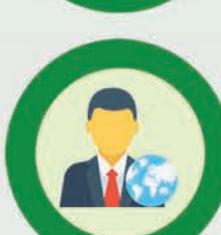
ସଫଳତାର ମୂଳଦୂଆ ପାଇଁ ଭିରିଭୂମିର ସ୍ଥାପନ:
୦ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଦ୍ୟାର ନିରଭର ବିକାଶ ପାଇଁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ



ଶିଳ୍ପାୟନର ସମ୍ବାଦନା:
୦ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସୁବିଧା ସହ ପ୍ରବାଣଙ୍କ ପ୍ରବେଶ
୦ ଭବିଷ୍ୟତ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ପ୍ରୟୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ଅଭ୍ୟଦୟ



ଅଭିଜଞ୍ଜକ ଅନୁଭୂତି:
୦ ଓଡ଼ିଶାର ଅଭିଜଞ୍ଜତାସମ୍ବନ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସହ ଆଲୋଚନା



ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ:
୦ ଏକ ପ୍ରକୃତ କର୍ମପ୍ରବଶ ବାତାବରଣ
୦ ସୂଚନା ବିଦ୍ୟାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି



ଶିଳ୍ପର କ୍ରମବିକାଶ ଓ ନିୟୁକ୍ତିର ନିରଭର ପ୍ରକ୍ରିୟା:
୦ ଶିଳ୍ପାୟନର ବିକାଶ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ
୦ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ବୈଷୟିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ଉନ୍ନୟନ



ସଶକ୍ତୀକରଣ ଓ ବିବିଧତା:
୦ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ମହିଳାମାନଙ୍କର ସଶକ୍ତୀକରଣ ଓ ଅଭିଭୂତୀକରଣ



ନୂଆ ଓଡ଼ିଶା: ନୂତନ ଉନ୍ନତ ଅଭିକାଶା

ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ‘ନୂଆ ଓଡ଼ିଶା’ ଆଜି ରାଜ୍ୟର ଯୁବପିତ୍ତଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ତାଲିମ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରୁଛି। ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ସହ ରାଜ୍ୟର ଗାୟତ୍ରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟାପକ କରିବା। ଏକ ସମ୍ବାଦନାମୟ ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତି ପାଇଁ ଆମେ ଓଡ଼ିଶାର ଦକ୍ଷ ମାନବ ସହକରଣଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରୁଛୁ।

ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



ମହିଳା ସଂଗ୍ରହୀଳା

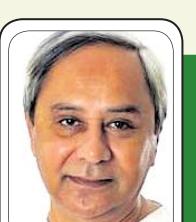
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବସୁ ଯୋଜନାରେ ପଞ୍ଚାୟତରୁ ନ୍ଳକକୁ ବସୁ ଚଳାଗଲର ସୁବିଧା କରାଯାଇଛି । ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ୧୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ବସୁ ଶାଳିବି । ୫-ଟି ଯୋଜନାରେ ଆରୟ ହୋଇଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁମରେ ମିଶନ ଶାନ୍ତି ମା'ମାନଙ୍କୁ ବସୁ ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ମହିଳାମାନେ କଣ୍ଠକର ନ୍ୟାୟିତ୍ୱ ପଦିବା ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇଛି ।



ବିକାଶର କେନ୍ଦ୍ର ସାଜିବ ପଞ୍ଚାୟତ

ଗାଁର ଅର୍ଥନାତିକୁ ମଜ୍ଜାତ କରିବାରେ ‘ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବସ’ ଗୁରୁଦପୁଣ୍ୟ
ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ। ପାଞ୍ଚମୀତକୁ ବିକାଶର କେନ୍ଦ୍ର କରିବା ଆମର
ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ଯୋଜନାରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ
ଓ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭରତ ପରିକ୍ରମା ପ୍ରକଳ୍ପ ଅନୁଭବ ନେବା ଲାଗି ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧା
ଅବସ୍ଥାପ୍ରେସ ବସବେବା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମା’ମାନଙ୍କ ପାଇଁ
ମନ୍ତ୍ରିଜୀଙ୍କ ମୂଲ୍ୟ ଆଖା ଜୀବାପାଇଛି ।

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂର୍ଲ୍ୟମ୍ଭାବରେ କାହାମାଜଙ୍ଗୀ
ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଲୋକମାନେ ସୁଖିଭାବରେ ଏବଂ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ତାଙ୍କର
ଦୈନିନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଘର ପାଖରୁ ଏହି ବସନ୍ତ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର
କରିପାରିଛେ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କିମ୍ ଯେବା ଆରମ୍ଭ କରିଯାଇଛି।



ଗାଁ ଲୋକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବସୁ ଜରିଆରେ
ସୁଧିଥାରେ, କମ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ
କରିପାରିବେ, ଆମର ଜୀବନ ଯାତ୍ରାକୁ ସହଜ
କରିବ, ଘରେ ଘରେ ସମୁଦ୍ର ଆଣିବା
- ନିବାର ମନ୍ଦିରମାଧ୍ୟ ମଧ୍ୟମାନୀ



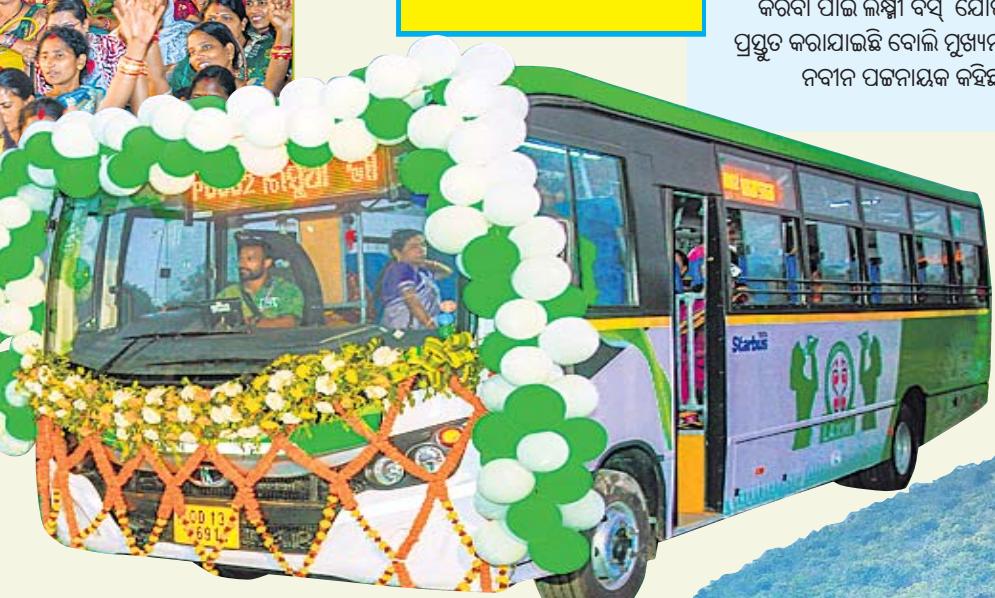
ଲୋକ ଉପକୃତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ମଧ୍ୟରଭାଙ୍ଗ ଜିଲ୍ଲାର ୩୮୭ ପଞ୍ଚାୟତରେ ୧୦୭ବୟ ଦ୍ୱାରା ୨୪ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଏବଂ ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ର ୨୪୦ଟି ପଞ୍ଚାୟତରେ ୩୫୮ ଟି ବସ୍ତ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ୧୭ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଲୋକ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ । ସେହିପରି ଗତ ୧୭ ତାରିଖରେ ଆଉ ଗ ଜିଲ୍ଲାରେ ଲକ୍ଷୀ ବସ୍ତର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଖୋର୍ଦ୍ଧ, ପୁରୀ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର ଓ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଲକ୍ଷୀ ବସ୍ତ ଯୋଜନାରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଗ ଜିଲ୍ଲାର ୧,୩୭୩ ପଞ୍ଚାୟତରେ ୧୯୮ ବସ୍ତ ଚାଲିଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ୨୪ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ।



ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବଦୁ ସାରା ରାଜ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି, ଆପଣମାନଙ୍କ ସମ୍ପଦି, ଏହା ଆପଣମାନଙ୍କ ସମୁଦ୍ରର ବାହକ, ନିଜ ସମ୍ପରିକ ଆପଣ ଯେପରି ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବସର ମଧ୍ୟ ଯଦୁ ନିଆନ୍ତୁ ।
- କାର୍ତ୍ତିକ ପାଣ୍ଡିଆନ୍, ୪-ଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ



ମୋ ସରକାର
ଲୋକଙ୍କ
ସରକାର



ଲୋକଙ୍କୁ
ଲୋକଙ୍କ ସହ
ଯୋଡ଼ିଛି

ଗାଁର ବୃପ୍ତାନ୍ତର ପାଇଁ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ଜାରି ରହିଛି । ଏକ ଦୂଆ ଓଡ଼ିଶା ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ
ପତ୍ରନାୟକ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହସ୍ରଯୋଗ ଲୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ଲେଖ୍ଣୀ ବସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ
ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବ । ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଜୀବନକୁ ମଜବୂତ
କରିବ । ପିଲାଙ୍କୁ ମୁଲ କଲେଜ ନେବ । ଚାଷୀଙ୍କୁ ମାର୍କେଟ ସହିତ
ଯୋଡ଼ିବ । ମା’ମାନେ ଓ ଛାତ୍ରାତ୍ମାମାନେ ମାତ୍ର ୫ ଟଙ୍କା ମଳ୍ଯରେ
ଏହି ପାଇଁ ବିଦ୍ୟା ଆଧିକା ଉପାର୍ଥିତିରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ନାଇର ସିଂହ ସିଷ୍ଟମ ରହିଛି
ଯୁବଚତ୍ର ହୁଅନ୍ତି ଥିଲା
ଯୁବଚତ୍ର, ସିଂହ ଅନୁଯାୟୀ
ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି
ରାତିଅନିଦ୍ରା ହେବା ତଥା
ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟ୍ରାଇଲ୍ ବଦଳିଯିବା
ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କଠାରେ
ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକୃତି ତେବେ ଏଭଳି
ପରିପ୍ରକାଶିତ ପୁଷ୍ଟ ରହିବା
ଲାଗି କେତେକ ଦିଗ
ପ୍ରତି ଯଦ୍ରଶାଳ ହେବା
ଜରୁରୀ...



ହେଲେ ତାଥେ : ଏକ ମୁସ୍ତ ଜୀବନ ପାଇଁ
ଶରୀରର ଆଶ୍ୱରକତା ଓ ପରିଶ୍ରମ
ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାରା ଆବଶ୍ୟକ।
ଯଦି ଆପଣ ନାଇର ସିଂହରେ କାମ
କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ଆମେ ଦିନରେ କାମ କରି ରାତିରେ
ଶୋଇଥାଏ। ହେଲେ ନାଇର ସିଂହରେ
କାମ କରୁଥିବା ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷତିକୁ ରାତିରେ ନ
ଶୋଇ କାମ କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥାଏ। ଫଳରେ
ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୌଣ୍ଡଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ହୋଇଯାଏ। ଏମିତିରେ କାମବେଳେ ନିଦ
ଲାଗିବା କିମ୍ବା ରାତି ଅନୁଯାୟିତ ବିଭିନ୍ନ
ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବାର ଆଶଙ୍କା
ବୁଝି ପାଇଥାଏ। ହେଲେ ଏପରି ନ ହେବା
ଲାଗି ଦିନରେ ଭଲ ଭାବେ ଶୋଇବା ପାଇଁ
ଦେଖୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ। ଦେଖୁଣ୍ଡ ରାତିରେ କାମ
ବେଳେ ନିଦ ଆସିବ ନାହିଁ ଏବଂ କାମରେ
ଧାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା ସହ ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସମସ୍ୟା
ବି ଦେଖା ଦେବ ନାହିଁ।

ପାଣି ପିଅଛନ୍ତି : ଆମେ ଦିନରେ ଅଧିକ ପାଣି
ପିଅଥିବା ରାତିରେ ଅପେକ୍ଷାକୁ
କମ ପାଣି ପିଅଥାଏ। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ
କାରଣ ହେଉଛି ରାତିରେ ଶୋଇବା। ହେଲେ
ନାଇର ସିଂହ କରୁଥିଲେ
ରାତିରେ ଅଧିକ ସମୟ ଅନିଦ୍ରା ରହିବାକୁ
ନିଅଛନ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିବାରଣ କରିବାକୁ
ନିବାରଣ କରିବା କମ କରନ୍ତୁ।

ନାଇର୍ ତ୍ୱ୍ୟାନ୍

ପରୁଥିବାରୁ ଆବୋ କମ ପାଣି ପିଇବା
ଠିକ୍ ହୁଅଛି। ନରେତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ
ହଜମ ହୋଇ ନ ପାଇ ବଦହକମି, ଗ୍ୟାୟ,
ଏହିତିଟି, କୋଷ୍ଟକାଟିମ୍ ଭଲ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ଭଲ ଭାବେ
ପାଣି ପିଅନ୍ତି।

ମହିରେ ମହିରେ ନିଅନ୍ତିକୁ ପ୍ରେକ୍ଷଣ ରାତିରେ
ଅଧିକ ସମୟ ବସି କାମ ବା ଦେଖୁଣ୍ଡ କରୁଥିଲେ
ମହିରେ ମହିରେ ପ୍ରେକ୍ଷଣ ରାତିରେ ପ୍ରେକ୍ଷଣ

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ବେଶ କରୁବା: କରୁବା:
ପ୍ରତିଦିନ କିମ୍ବା ସମୟ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ
କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ବିଶେଷକରି ଯଦି
ଆପଣ ନାଇର ସିଂହ କରୁଥିଲେ କରନ୍ତୁ
ଯୋଗ କରନ୍ତୁ। କରନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

କେତେ କାମ କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ ଚକ୍ର ସମସ୍ୟା
ଉପ୍ରକାଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ନିଅନ୍ତିକୁ ନିଅନ୍ତି କରନ୍ତୁ। କାରଣ କମ ଲାଇରେ କାମ
କଲେ କାମ କରିବା ଯୋଗୁ

