



ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ



ମାନ୍ୟବର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ

ସୁଭଦ୍ରା

ଏହି ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ସମସ୍ତ ଯୋଗ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ
ପ୍ରତି ବର୍ଷ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ରାଶି

୫ ବର୍ଷରେ ପାଇବେ
ମୋଟ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କା

ଧନ୍ୟବାଦ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଜୀ



ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ

ପ୍ରମୁଖ ବିଶେଷତା

୨୧ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏବଂ ୬୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ସମସ୍ତ ଯୋଗ୍ୟ
ମହିଳା ହେବେ ଉପକୃତ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣର ଡିଜିଟାଲ କାରବାର
କରୁଥିବା ୧୦୦ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ରାଶି

ବାର୍ଷିକ ଦୁଇଟି କିସ୍ତିରେ ୧୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଅର୍ଥରାଶି ପ୍ରଦାନ

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମା ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ (ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ ତାରିଖ)ରେ
୫,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ପ୍ରଦାନ

ଆଧାର ପେମେଣ୍ଟ୍ ଟ୍ରିଜ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ (APBS) ମାଧ୍ୟମରେ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଆଧାର
ସଂଯୋଜିତ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତାକୁ ସିଧାସଳଖ ଅର୍ଥରାଶି ପ୍ରଦାନ

- ଉପକୃତ ହେବେ ୧ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମହିଳା
- ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରେ ବ୍ୟୟ ହେବ ୫୫ ହଜାର ୮୨୫ କୋଟି ଟଙ୍କା



ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଦ୍ରୋତ ମଲାଛି ରୋଲ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ : ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଲହୁଣୀ, କ୍ଷୀର ଗୋଟେ କପ, ୨ଚାମଚ ଲୁଗୁନ, ୨କପ ମିଲ୍ଲିକ ପାଉଁଶ, ଚିନି ଏକ କପ, ଗୁଜୁରାତି ପାଉଁଶର ଏକ ଚାମଚ, ଦ୍ରୋତ ପିସ ୪ଟି, କାଜୁ ୪ଟି, ବାଦାମ ୪ଟି, କେଶର ଯୁକ୍ତ କ୍ଷୀର ୨ଚାମଚ, ଚେରି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ : ଏକ ଡାଣ୍ଡା ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଏକ କପ କ୍ଷୀର, ଲୁଗୁନ, ଏକ ଚାମଚ ଲହୁଣୀ ଦିଅନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବେ ହଲାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ କିଛି ମିଲ୍ଲିକ ପାଉଁଶର ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମିଶ୍ରଣଟି ବହଳିଆ ହେବା ପରେ ତାକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏକ କଡ଼ାଇରେ ଏକ କପ କ୍ଷୀର ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ବକଳା ଥିବା ଲୁଗୁନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଚିନି ଦିଅନ୍ତୁ । ଚିନି ଯେମିତି ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଦ୍ରୋତ ସ୍ୱାଦସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ତାର ତାରି ପାଖରେ ଟ୍ରିମିଙ୍ଗ ରୋଲ କରନ୍ତୁ । ଏକ ଚାମଚ ମାବା ପେଷ୍ଟ ଓ କଟା ଯାଇଥିବା କାଜୁ ଓ ବାଦାମ ଭଲ ଭାବେ କରାନ୍ତୁ । ଏବେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଏକ ଚାମଚ ରୋଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି ରୋଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ଧାରେ ଧାରେ କ୍ଷୀରରେ ପକାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ଅଣ୍ଟା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟା ହେବା ପରେ ପରଷନ୍ତୁ ।



..... ଖବର

୫୦୦ କୋଟି କୁବରେ ‘ସ୍ତ୍ରୀ ୨’



ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶ୍ରଦ୍ଧା କପୁର ଓ ଅଭିନେତା

ରାଜକୁମାର ରାଓଙ୍କ ‘ସ୍ତ୍ରୀ ୨’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଶନିବାର ସୁଦ୍ଧା

ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ୫୦୫ କୋଟିର ବ୍ୟବସାୟ କରିଛି । ଏନେଇ

ରବିବାର ‘ସ୍ତ୍ରୀ ୨’ ଫିଲ୍ମର ନିର୍ମାତାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା

ଦିଆଯାଇଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଶନିବାର ସୁଦ୍ଧା

‘ସ୍ତ୍ରୀ ୨’ ଫିଲ୍ମ ଭାରତରେ ୪୨୬ କୋଟିର ବ୍ୟବସାୟ କରିଥିବା ବେଳେ ବିଦେଶରେ ୭୮.୫ କୋଟିର ବ୍ୟବସାୟ କରିଛି । ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଏହି ସ୍ୱିକେଲ ଗତ ୧୫ ତାରିଖରେ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥିଲା । ଅମର କୌଶିକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏହି ଫିଲ୍ମର ପ୍ରଯୋଜନା ଦିନେଶ ଭିକାନ ଓ କ୍ୟୋପି ଦେଶପାଣ୍ଡେ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିରେନ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ଲିଖିତ ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ରାଜକୁମାରଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅପାରଶକର୍ତ୍ତୀ ଖୁରାନା, ପଙ୍କଜ ତ୍ରିପାଠୀ, ଅଭିଷେକ ବାନାର୍ଜୀ ପ୍ରମୁଖ ଅଭିନେତା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ନଜରକୁ ଆସିଛନ୍ତି ।

ରାମାୟଣ : ଭରତଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ

ବାଲ୍ମୀକୀ ରାମାୟଣରେ ଥିବା ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଭଗବାନ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବନବାସ ଯିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ୨୭ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ରାଜା ଦଶରଥ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ବନବାସ ପଠାଇବାକୁ ଚାହୁଁନଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେ ବଚନବଦ୍ଧ ଥିଲେ । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଅତକାଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନପାଇ ଦଶରଥ କହିଥିଲେ ଯେ ମୋତେ ବନ୍ଦୀ କରି ତୁମେ ନିଜେ ରାଜା ହୋଇଯାଅ । ହେଲେ ରାମ ବନବାସ ଚାଲିଗଲେ । ଏହାପରେ ଦଶରଥଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲା । ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ଆଭାସ ଭରତ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ । ସ୍ୱପ୍ନରେ

ସେ ଦଶରଥଙ୍କୁ କଳା ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିଥିବା ଦେଖିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଉପରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ସ୍ରୀଲୋକମାନେ ପ୍ରହାର କରୁଥିଲେ । ଭରତ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଲେ ଯେ ରାଜା ଦଶରଥ



ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫୁଲ ମାଳପକାଇ ଲାଲ ଚନ୍ଦନ ଲଗାଇ ଗଧ ଚାଣୁଥିବା ରଥରେ ବସି ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ (ଯମଙ୍କ ଦିଗ) ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିଲେ ।

ଖଜୁରୀ ଖାଇବାର ଫାଇଦା

ଯଦି ଆପଣ ଡ୍ରାଏଫ୍ଟରେ ମିଠା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏଥିରେ କିଛି ଭୁଲ ନାହିଁ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଆପଣ ଶକ୍ତି ପାଇବେ ଏବଂ ଫିଟ ଅନୁଭବ କରିବେ । ଯଦି ଆପଣ ଖଜୁର ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖୁସି ଖବର । ଖଜୁର ଉତ୍ତମ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ତିନିଟି ଖଜୁର ଖାଇ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗ ଦୂର କରିପାରିବେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁର ଖାଇବାର ଉପକାର । ଖଜୁରରେ କୋଲନ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ । ହଜମ ପାଇଁ ଖଜୁର ଭଲ

ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ପେଟକୁ ଠିକ୍ ରଖେ ଏବଂ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତି । ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ହେଲେ କୋଲନ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ । ଖଜୁରୀ ସବୁବେଳେ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିନି, ଗ୍ଲୁକୋଜ, ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ ଏବଂ ସୁକ୍ରୋଜ ଥାଏ । ଯାହାକି ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଫାଇବର, ପୋଟାସିୟମ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଭିଟାମିନ ଏବଂ ଆର୍ବିଏସ୍‌ଟିଏ ଆଦି ଯାହା ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବଢ଼ାଏ ରଖେ ।



କେବଳ ଗୋଟିଏ କପ ଖଜୁରୀରେ ୧୨ଗ୍ରାମ ଫାଇବର, ୨୫ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ, ୨୫ଗ୍ରାମ ଫାଇବର, ୨୫ଗ୍ରାମ ଆମ୍ଳାଙ୍କର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ୪୮ପ୍ରତିଶତ ଅଟେ । ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଭିଟାମିନ ବିଟାଏବି । ଯାହା ଶରୀରକୁ ସେରୋଟୋନିନ ଏବଂ ନୋରାଡ୍ରାଡିନିନ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ନିୟମାବଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ନୋରାଡ୍ରାଡିନିନ ଶରୀରକୁ ଚାପକୁ ସାମ୍ନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଡ୍ରାଇଫ୍ଟରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭଲ ରଖିବାକୁ

ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ଆପଣ

ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଭିଟାମିନ ବିଟିଏ ଅନବଚିତ ମଧ୍ୟ ଅବସାଦ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ବାର ଅନୁଯାୟୀ ଖାଆନ୍ତୁ ଫଳ ଓ ପରିପରିବା



ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଫଳ ଖାଇବା ସହ ଜଡ଼ିତ କିଛି ନିୟମ ରହିଛି । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ, ସାମ୍ବାଦିକ ଭୋଜନ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଫଳ ଖାଇବା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କିଛି ନିୟମ ରହିଛି । ଜାଣନ୍ତୁ ବାର ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏହି ଫଳ, ପରିପରିବା ମିଳିବ ଶୁଭଫଳ ରବିବାର : ରବିବାର ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ ପୂର୍ଣ୍ଣାବେଦତାଙ୍କୁ

ଲାଲ ରଙ୍ଗର କିନିଷ ଅଧିକ ପ୍ରିୟତ୍ୱ ଚେଷ୍ଟା ଏହି ଦିନ ଅଳପଣ ଭୋଜନରେ ଲାଲରଙ୍ଗର ଫଳ, ପରିପରିବା, ଡାଲି ଆଦି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ଫଳରେ ସେଓ, ଡାଲି, ପରିପରିବାରେ ଚମାଚୋ, ଗାଜର, ବିଟ୍, ଡାଲିରେ ମସୁର, ରାଜମା ଆଦି । ଏସବୁ ଚେଷ୍ଟା ଅନୁଯାୟୀ ସକାଳୁ ଓ ଖାଲବେଳର ଭୋଜନରେ ହିଁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ସୋମବାର : ସୋମବାରକୁ ଚନ୍ଦ୍ରମାଙ୍କ ଦିନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଏହିଦିନ ଧଳା ରଙ୍ଗର କିନିଷ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ଫଳରେ କଦଳୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ପରିବାରେ ଆଳୁ, ଫୁଲକୋବି, ଭାତ, ଦହି ଖୁରି, ବିରି ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦି । ମଙ୍ଗଳବାର : ମଙ୍ଗଳବାର ମଧ୍ୟ ରବିବାର ବାର ଭଳି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପରିପରିବା ସେବନ କରନ୍ତୁ । ବୁଧବାର : ଏହି ଦିନ ଫଳ ଓ ପରିପରିବାରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଲାଉ



, ଭେଣ୍ଟି, କାକୁଡ଼ି, ପଣସ, ଫିଙ୍ଗୁଲ, ମେଘମି, ତରୁଣ, ଏହା ମୁଗଡ଼ାଲି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ଗୁରୁବାର : ଏହି ଦିନ ଅଧିକାଂଶ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପରିପରିବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ

କମଳା, କଦଳୀ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଏହାସହ ଡାଲିରେ ବୁଟ ଡାଲି, ଖେଚୁଡ଼ି ଆଦି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଶୁକ୍ରବାର - ଏହି ଦିନ ଧଳା ରଙ୍ଗ ଫଳ ଓ ପରିପରିବାର ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ଖୁରି, ଭାତ, କୋବି, ପନୀର, ବିରି ଡାଲି ଆଦି । ଶନିବାର : ଏହିବାରରେ କଳା ଅଥବା ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପରିପରିବାର ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ବାଇଗଣ, କଳା ବିରି ଡାଲି, ତଣ୍ଡୁଳି ଆଦିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ବସିବା ଅଭ୍ୟାସ ଶରୀରକୁ ପହଞ୍ଚାଏ ହାନି



କରି ବସୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ବସିବା ଖାଇଲ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଉଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏପରି ବସିବା ଶରୀର ଉପରେ କ’ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥାଏ । ପେଲଭିକ୍ ଇନବାଲାନ୍ସ : ଏପରି ବସିବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଶରୀରର ପେଲଭିକ୍ ମା’ସପେଶୀ ଅସକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ବସିବା ଦ୍ୱାରା କଫ୍ ସଙ୍କଟ, ଫୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । କୃତ୍ୱ ସର୍ବ୍ୱଲେସନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଗୋଟ ଉପରେ ଗୋଟ ରଖି ବସିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଇଟ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ପୋଜିସନରେ ବସିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଯାହାର ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ନଥାଏ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବସନ୍ତ ନାହିଁ । ଲୋୟର ବ୍ୟାକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା

ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବ୍ୱଲେସନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବସିବା ସମୟରେ ଦୂରତା ଯାକ ଗୋଟରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ବୁଡ଼ି ସର୍ବ୍ୱଲେସନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଗୋଟ ଡିମିନିଶ୍ ହୋଇଯାଉଥାଏ । କୃତ୍ୱପ୍ରେସର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଗୋଟ ଉପରେ ଗୋଟ ରଖି ବସିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଇଟ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ପୋଜିସନରେ ବସିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଯାହାର ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ନଥାଏ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବସନ୍ତ ନାହିଁ । ଲୋୟର ବ୍ୟାକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା

ଆପଣ ବସିବା ଉଠିବା ସମୟରେ ଅଷ୍ଟର ତଳ ଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି କି ? ଯଦି ଏପରି ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଗୋଟ ଉପରେ ଗୋଟ ପକାଇ ବସନ୍ତ ନାହିଁ । କ’ଣ ପେନ୍ ଅର୍ଡ଼ିଫରେ ୮୦୯ ଘଣ୍ଟା ଚେୟାରରେ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟର ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏପରି ସମସ୍ୟାରେ ଗତି କରୁଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରି ମଧ୍ୟ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍ ହେଉନାହିଁ । ତେବେ ପକାଇ ଗୋଟ ଉପରେ ଗୋଟ ପକାଇ ବସିବା ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାହିଁ କ’ଣ ପେନ୍ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।



