# PHYSIOTHERAPY MANUAL FOR WEAVERS

**Developed By Rural Development Division Rural Outreach, RUSA 2.0**

**Utkal University**

**Under the Technical Guidance of**

**SVNIRTAR**

**RUSA 2.0**

**UTKAL UNIVERSITY**

**Vani Vihar, Bhubaneswar-751004**

UTK

# ମୁଖବନ୍ଧ

ଓଡ଼ିଶାର ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ। ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ତାର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷା ଅଭିଯାନ (RUSA) ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ।

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ RUSA ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧୀନରେ ଥିବା ରୁରାଲ୍ ଆଉଟରିଚ୍ ପ୍ରୋଗାମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିକାଲି, ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଗ୍ରାମୀଣ ଲୋକଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ।

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର RUSA ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ରୁରାଲ ଆଉଟରିଚ୍ ପ୍ରୋଗାମର ରୁରାଲ୍ ଡେ଼ଭଲପମେଣ୍ଟ ଡିଭିଜନ୍ ର ଟେକ୍ନୋଲୋଜିକାଲ ଇନୋଭେସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଣାକାର ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କାମ କରିଥାଏ। ଏହି ଡିଭିଜନ୍ ବୁଣାକାର ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କର ଏରଗୋନୋମିକାଲି ଅନୁଚିତ ଭାବରେ କାମ କରିବା ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ।

ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି । ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଇନୋଭେସନ ଏବଂ ଡାକ୍ତରି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ। SVNIRTAR ର ସହାୟତାରେ ଏହି ଫିଜିଓଥେରାପି ମାନୁଆଲ୍‌ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ଯାହା ଏହି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ଏକ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ।ଏହିମାନୁଆଲ୍‌ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଫିଜିଓଥେରାପି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୁଣାକାରମାନଙ୍କୁ ଏହି ବେମାରୀ ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ।

# ପୂର୍ବାବଲୋକନ

ବୁଣାକାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଯେଉଁମାନେ ହସ୍ତତନ୍ତରେ କାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଅନେକ ବେମାରୀର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କିଛି ବୁଣାକାର ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସାଧାରଣ ବେମାରୀ ଯଥା ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା, ସ୍ପଣ୍ଡୁଲାଇଟିସ୍, ଗାଷ୍ଟ୍ରୀକ୍, ଚକ୍ଷୁ ସମସ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏହି ବେମାରି ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା (M.S.D.) ର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ହସ୍ତତନ୍ତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଚିତ ଭାବରେ କାମ କରିବା।

ଆମର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି ବୁଣାକାର ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶୈଳୀକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପୁରାତନ ତନ୍ତକୁ ଏରଗୋନୋମିକ୍ସ ମାଧମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ନୂତନ ଶୈଳୀରେ ଗଢ଼ିବା । ବୁଣାକାରମାନେ ଫିଜ୍ୟୋଓଥାରପି’କୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହି ଶରୀର ପିଡାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ। ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଅଟେ। ବୁଣାକାର ମାନଙ୍କର ହିତ ପାଇଁ ଏହି ମାନୁଆଲ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର RUSA ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ ମାତ୍ର। ମାନୁଆଲ ନିର୍ମିତ କରିବାରେ SVNIRTARର ସହଯୋଗ ଏବଂ ମାଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଆମେ କୃତଜ୍ଞ।

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ RUSA ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ଗ୍ରାମିଣ ବିକାଶ ବିଭାଗର ଏହି ପ୍ରୟାସ ପାଇଁ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ଏବଂ ଆଶା କରୁଛି ଏହି ମାନୁଆଲ ବୁଣାକାରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳ ପ୍ରଦାୟକ ହେବ।

ପ୍ରଫେସର ସବୀତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
କୁଳପତି, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

# ପୂର୍ବାବଲୋକନ

ଖଞ୍ଜା ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା (M.S.D) ହେଉଛି ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ, ଗଣ୍ଠି ଇତ୍ୟାଦିର ଡିଜ୍ଅର୍ଡର । ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଧରି ଅନୁଚିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଏହିପରି M.S.D ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ବୁଣାକାର ମାନେ ବୁଣିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବସି ବୁଣିବା ଯୋଗୁ MSD ଭଳି ବେମାରୀର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ଯଦି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଫିଜିୟୋଥରପିର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ଏହି ବେମାରୀରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ।

ଆମେ SVNIRTAR, ମାନବ ଜାତିର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଇଚ୍ଛୁକ । ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ RUSA ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ମାଧମରେ ଓଡ଼ିଶାର ଗ୍ରାମୀଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏହିପରି ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଥିବାରୁ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି।

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିନରେ RUSA ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ଗ୍ରାମିଣ ବିକାଶ ବିଭାଗ ଏବଂ SVNIRTAR ଓଲଟ୍ପୁର ମିଳିତ ଭାବରେ ଏହି ମାନୁଆଲ ନିର୍ମିତ କରିଛନ୍ତି । ବୁଣାକାର ମାନେ ଅନୁଚିତ ଭାବରେ ବୁଣିବା ଯୋଗୁ ଶରିରରେ ଯେଉଁ ପୀଡା ହୋଇଥାଏ ତାହା ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଏହି ମାନୁଆଲ ଲାଭଦାୟକ ହେବ। ଏହି ମାନୁଆଲ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶଂଶନୀୟ।

ମୁଁ ଆଶା କରୁଅଛି ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେର କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ।

ପ୍ରତିପାବନ ମହାନ୍ତି

**ଡ. ପି.ପି ମହାନ୍ତି**

**ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ,SVNIRTAR, ଓଲଟପୁର**

# <u>ଉପକ୍ରମଣିକା</u>

ତନ୍ତବୁଣା ଏକ କଷ୍ଟକର ବୃତ୍ତି। ଏଥିରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାଣୁ ଭାବେ ବସିରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ପଡିଥାଏ। ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକର ହୋଇଥାଏ। ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବୁଣାକାର ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା

ସାଧାରଣତଃ ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବୟସ ଜନିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ମୂଳ କାରଣ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ପରିବାରର ଆୟ, କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ, ସ୍ୱଳ୍ପ ଆଲୋକ ପରିବେଶ ଜନିତ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ, ବିଶ୍ରାମ ବିନା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଏବଂ ବସିବା ଶୈଳୀ ପ୍ରଭୃତି।

ହସ୍ତତନ୍ତ ବୁଣା ଅନେକ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ସେ ସବୁ ଭିତରେ କଞ୍ଚାମାଲ୍ ସଂଗ୍ରହ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ତନ୍ତ ବୁଲେଇବା ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ପାଦ, ଜଂଘ ଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ।

ବୁଣାକାର ମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାର କ୍ଲାନ୍ତି ଉଦ୍ରେକ କାରି କାର୍ଯ୍ୟକରିଥାନ୍ତି ଯଥା ହସ୍ତ ସମ୍ପାଦିତ କାର୍ଯ୍ୟ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରହିବା ଧମନୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁକୁ ସଂକୋଚନ କରିବା।

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏକ ପ୍ରକାର ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ତନ୍ତର ପେଡାଲକୁ ଚାଳନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଉପର ଏବଂ ତଳ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ।

ଫଳରେ ଏହି ତନ୍ତବୁଣା କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ କଷ୍ଟକର ବୃତ୍ତି ଭାବେ ପରିଗଣିତ ଯାହା ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଏହି ଫିଜିଓଥେରାପି ମାନ୍ୟୁଆଲରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଫିଜିଓଥେରାପି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡିକ ବୁଣାକାରମାନଙ୍କର କାମକରିବା ଶୈଳୀକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ତିଆରି କରାଯାଇଛି । ଏହି ଫିଜିଓଥେରାପି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡିକ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ବୁଣାକାରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକାରି ହେବ ।

# ପ୍ରତିରୋଧ

୧.**ବେକର ବ୍ୟାୟାମ**- ସିଧା ବସନ୍ତୁ ଓ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ ଥୋଡ଼ି (ଚିନ୍) ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପଛକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କର ମୂଳ ଏବଂ ବେକର ଅଗ୍ରଭାଗ ଟାଣି ହେବା ପରି ଅନୁଭବ କରିବେ । ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହିପରି ରୁହନ୍ତୁ। ତା ପରେ ପୁଣି ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ସହି ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

୧.(କ)

୧.(ଖ)

୨.**କାନ୍ଧର ବ୍ୟାୟାମ** - ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ/ସିଧା ହୋଇ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ ନିଜର ହାତକୁ ଦେହ ସାଙ୍ଗରେ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ରଖନ୍ତୁ। ତା ପରେ ନିଜର କାନ୍ଧକୁ ଆଣ୍ଟିକ୍ଲକ୍ ଭାବେ ବୁଲାନ୍ତୁ (୧୦ ଥର) ।

୨.(କ)

୨.(ଖ)

୨.(ଗ)

୨.(ଘ)

୩.	**ବେକର ବ୍ୟାୟାମ-** ସିଧା ବସନ୍ତୁ ଏବଂ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ ।ନିଜର ପାପୁଲିକୁ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପଟେ ଦବେଇ କରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ବେକକୁ ପଛକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରି ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ୫ ଥର ତାକୁ ରିପିଟ୍ କରନ୍ତୁ ।

୪.	**ପାଦର ବ୍ୟାୟାମ-** ନିଜର ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ।ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ ତା ପରେ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସବୁ ଛନ୍ଦି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇ ହାତକୁ ପିଠି ସିଧା ରଖି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ।

୫.	**ଆଣ୍ଠୁର ବ୍ୟାୟାମ-** ନିଜର ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ସାମନାକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚା  ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯେପରିକି ସିଢି କିମ୍ବା ଟେବୁଲ । ଏହା କଲାବେଳେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ- ତା ପରେ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଥିବା ଗୋଡର ବିପରିତ ହାତରେ  ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହା କଲାପରେ ସିଧା ଥିବା ଗୋଡ ମଧ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରହିବ ।ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ୧୦ ରୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ  ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର କରନ୍ତୁ।

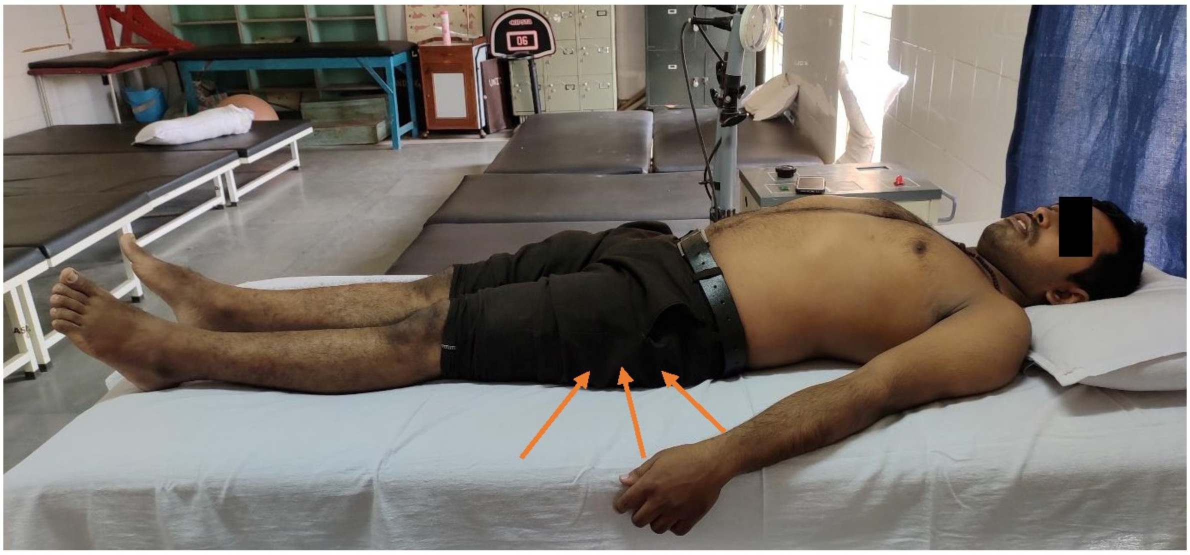
୬.	**ଅଣ୍ଟାର ବ୍ୟାୟାମ-** ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ନିଜର ଦୁଇ ହାତକୁ ପଛପଟ ଜଂଘରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଧନୁ ପରି ପଛ ଆଡକୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ। ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ରୁହନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ନିଜର ସାମାନ୍ୟ ପୋଜିସନକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ।

୭. **ଆଣ୍ଠୁର ବ୍ୟାୟାମ-** ବିଛଣାରେ ଆରାମସେ ଶୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚଟାଣରେ ମଧ ଶୋଇ ପାରିବେ । ପ୍ରଭାବିତ ଗୋଡକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ନିଜର ଆଣ୍ଠୁ ପଛପଟକୁ ତଳକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଠେଲନ୍ତୁ। ଆପଣ ଦେଖିପାରିବେ ଯେ ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀ କଠିନ ହେଉଛି। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଗୋଇଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପାରିବେ। ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ ତାପରେ ଆରାମ କରନ୍ତୁ।

୭.(କ)

୭.(ଖ)

୮.**ପିଠିର ବ୍ୟାୟାମ-** ନିଜର ଜଂଘ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା ରଖି ପିଠି ମାଡି ଶୁଅନ୍ତୁ। ନିଜର ପିଚ୍ଛକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।



୯.**ପିଠିର ବ୍ୟାୟାମ-** ପେଟମାଡ଼ି ଶୁଅନ୍ତୁ । ନିଜର ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ତଳେ ଢିରା ଦେଇ କାନ୍ଧ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। ଦୁଇ କିମ୍ବା ୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରନ୍ତୁ।

୧୦. **ପିଠିର ବ୍ୟାୟାମ** - ପେଟମାଡ଼ି ଶୁଅନ୍ତୁ, ନିଜର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ, ନିଜର ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୫ ରୁ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ। ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରନ୍ତୁ ଏବଂ ୧୦ ଥର ରିପିଟ୍ କରନ୍ତୁ।

୧୧.(କ)

୧୧.(ଖ)

୧୧. **ଶ୍ୱାସ, ହାତ ଏବଂ ଗଣ୍ଡିର ପରିଚାଳନା ବ୍ୟାୟାମ-** ଟେବୁଲ୍ କିମ୍ବା ବେଡ୍‌ରେ ଆରାମରେ ବସନ୍ତୁ ନିଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ, ପିଠି ସିଧା କରନ୍ତୁ , ଦୁଇ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ କରନ୍ତୁ, ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ପୋଜିସନ୍‌କୁ ଆସନ୍ତୁ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ।

୧୧.(ଗ)

୧୧.(ଘ)

୧୨. **ଗୋଇଠି ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିର ବ୍ୟାୟାମ-** ପିଠି ମାଡି ଶୁଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡକୁ ସିଧା କରି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ ଏପରି ୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡକୁ ଉଠାଇ ସେହିପରି ୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ।

୧୨.(କ)

୧୨.(ଖ)

<u>**ଅଶଂଦାନକାରୀ**</u>

<u>**ବିଶେଷଜ୍ଞ୍ୟଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ**</u>

ଡ. ପି.ପି ମହାନ୍ତୀ
ନିର୍ଦ୍ଦେଷକ, SVNIRTAR, ଓଲଟପୁର

<u>**ଉପଦେଷ୍ଟା ସଂଘ**</u>

ପ୍ରଫେସର ସବିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
କୁଳପତୀ, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଡ. ଅଭୟ କୁମାର ନାୟକ, ଓ.ଏ.ଏସ୍. (ଏସ୍.ଏସ୍)
କୁଳସଚିବ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ପ୍ରଫେସର. ପି.କେ. ହୋତା
ସଂଯୋଜକ RUSA, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

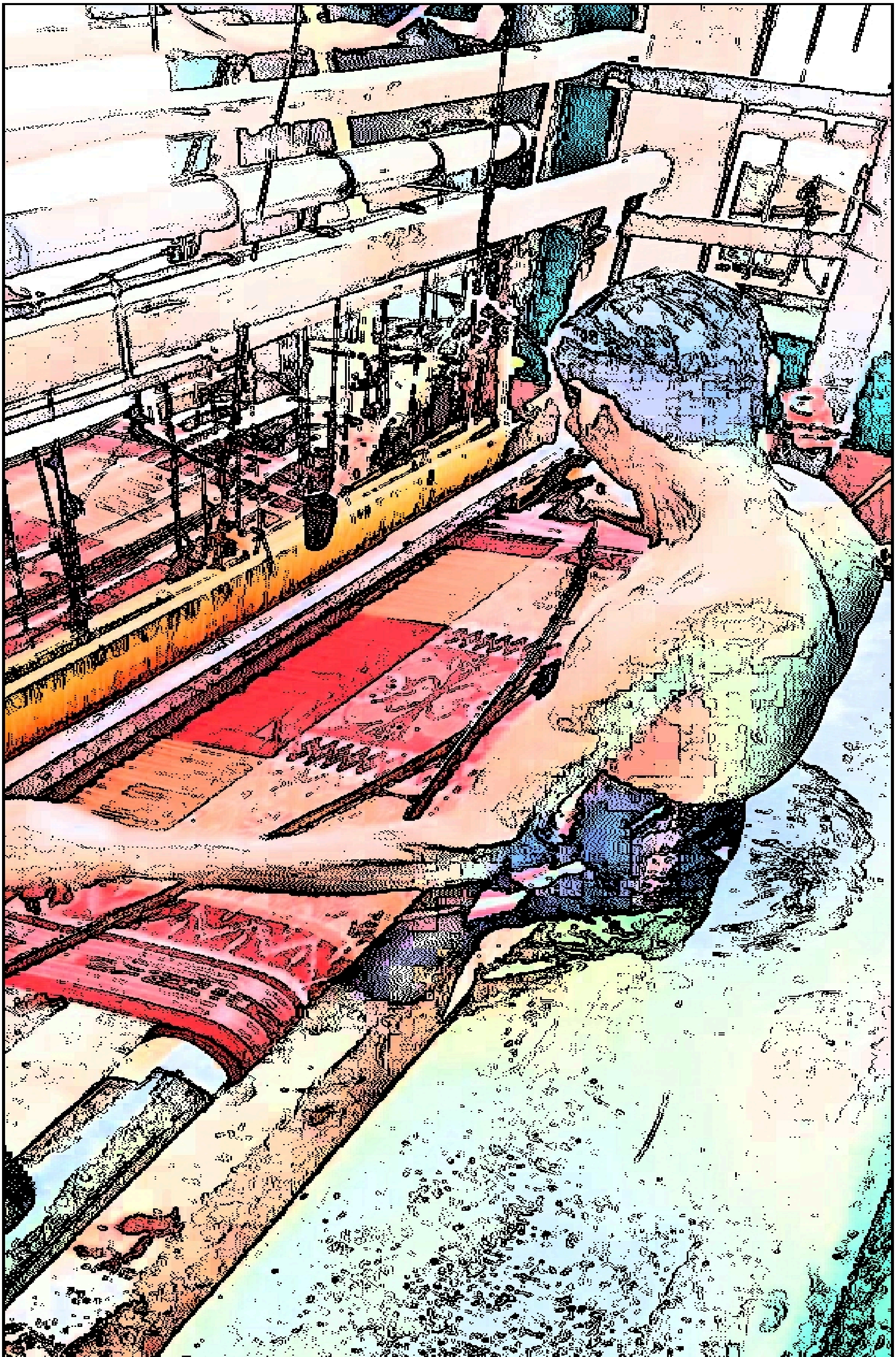
<u>**ପରିକଳ୍ପିତ ଏବଂ ବିକଶୀତ**</u>

ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶ ବିଭାଗ
RUSA, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ
ଟିମ୍ ଅପ୍ SVNIRTAR, Olatpur

<u>**ସୁତ୍ରଧର**</u>

ଅନନ୍ୟା ପଟ୍ଟନାୟକ
ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ମ୍ୟାନେଜର (ରୁରାଲ ଡେଭ୍ଲପମେଣ୍ଟ)
RUSA, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

<u>**ପ୍ରକାଶିତ**</u> :

RUSA, **ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ**

<u>**ମୁଦ୍ରଣ:**</u>