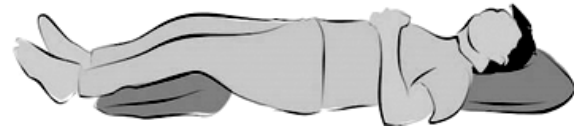


নিচের দেখানো জীবন যাপনের সামান্য পরিবর্তন কোমর ও হাড় এর ব্যাথা থেকে মুক্তি দিতে পারে এবং হাড় ক্ষয় রোধ করতে পারে।

- ❖ অস্তুত ২০ মিনিট সূর্যের আলোতে থাকার চেষ্টা করুন।
- ❖ দিনে অস্তুত ২০ মিনিট হাঁটাচলা করুন।
- ❖ সিগারেট, বিড়ি বা মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন
- ❖ দরকারে Walking Sticks ব্যবহার করুন।
- ❖ মাটিতে বসবেন না, পা ভাঁজ করে বসবেন না।
- ❖ সবসময় চেয়ার টেবিলে বসবেন।
- ❖ পায়খানা করতে কোমোড ব্যবহার করুন।
- ❖ সম্ভব হলে চেয়ারে বসে নামাজ পড়ুন বা প্রার্থনা করুন।
- ❖ মনে রাখতে হবে নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীর ভাল থাকে এবং ঔষধ এর প্রয়োজন কমে যায়।
- ❖ ব্যাথার ঔষধ বেশি না খাওয়াই ভালো।

হাড়ের ব্যাথাতে শোবার (ছুমানোর) পদ্ধতি



কম্পিউটার ব্যবহারের সময় কি ভাবে বসবেন



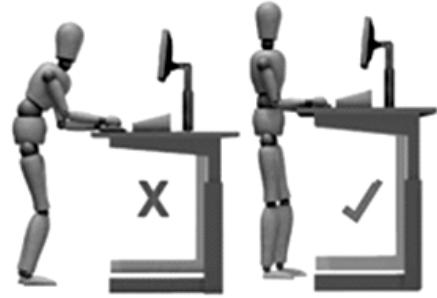
ଉତ୍କାଠୀ କାଟାଠ ସମୟ ଠସାଠ ଲକ୍ଷଣି



ଗାଢ଼ି ଚାଳାଠାଠ ସମୟ କି ଢାଠେ ଠସାଠେଠ



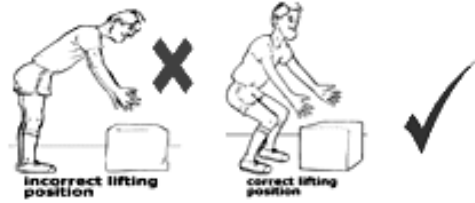
ଢାଢ଼ିଠେ କାଢ଼ କଠାଠାଠ ଲକ୍ଷଣି



ଠାଢ଼ର୍ଶ ଠସାଠାଠ ଚେଠାଠାଠ
କିଠାଠେ ଠିଠିଠି ଢେଠାଠାଠ ସମୟ ଠିଶ୍ରାଠଠ ଠେଠେଠ



ଠାଠାଠି ଠାଠାଠ ଠୋଳାଠାଠ ଲକ୍ଷଣି



ଠାଢ଼ିଠେ କୋଠଠଠ ଠାଠ ଠାଠାଠାଠ ଠିଠିଠି ଠକଠଠ ଚେଠାଠାଠ ଠାଠାଠାଠାଠ କଠଠଠ

