



আপোনাৰ পিঠি পুনৰ ট্ৰেকত আনিব



ভ্ৰম

বয়স বঢ়াৰ লগে লগে কঁকালৰ বিষ
এক অনিবাৰ্য্য যাত্ৰা।

সত্য

যিকোনো বয়সৰ
লোকৰ লগত কঁকালৰ
বিষ হ'ব পাৰে। ব্যায়ামৰ দ্বাৰা শৰীৰক সুস্থ
কৰি ৰাখি সদায় ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

ভ্ৰম

গৰম পানীত গা ধুলে বিষ কমোৱাত
সহায়ক হয়।

সত্য

ই শিথিলতা প্ৰদান
কৰিব, কিন্তু গৰম পানীৰে
গা ধোৱাৰ ফলত আপোনাৰ প্ৰদাহ বৃদ্ধি কৰি
বিষ হয়।

ভ্ৰম

পোনে পোনে বহিলে সদায় কঁকালৰ
বিষত সহায় কৰে।

সত্য

বেছি সময় পোনে পোনে বহি
থাকিলে বিষ বেছি হ'ব পাৰে।
নিয়মীয়াকৈ কিছুমান সম্প্ৰসাৰণ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

ভ্ৰম

এখন টান বিচনাই বিষ নিৰাময়
কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

সত্য

টান বিচনাই শৰীৰক জিৰণি ল'বলৈ
বাধা দিব পাৰে কাৰণ ই কান্ধ আৰু
নিতম্বৰ দৰে কিছুমান বিশেষ অংশত হেঁচা দিয়ে যেতিয়া কোনোবাই
শুই থাকে। এইদৰে বিচনাৰ সঠিক বাছনি আৱশ্যকীয়।

ভ্ৰম

কঁকালৰ বিষত কোনো ব্যায়াম
কৰা উচিত নহয়।

সত্য

ব্যায়াম কঁকালৰ বিষৰ ঘৰুৱা
ঔষধৰ নিচিনা, ই বিষ প্ৰতিৰোধক
আৰু ইয়ে বিষ পৰিচালনা কৰে যেনে প্ৰেছ-আপ্‌ছ,
ডাবল নি টু চেপ্ট, ইত্যাদি।

ভ্ৰম

অস্ত্ৰোপচাৰ একমাত্ৰ বিকল্প।

সত্য

অস্ত্ৰোপচাৰৰ বাহিৰেও বিষ
নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ ব্যায়াম,
কাউন্টাৰৰ পৰা পোৱা ঔষধ, শাৰীৰিক
চিকিৎসাও আছে।

কৰণীয়



সঠিক বিচনা লওঁক :

স্কুইচী বিচনাতকৈ সাধাৰণতে
আপোনাৰ পিঠিৰ বাবে এখন
টান বিচনাই সৰ্বোত্তম।



আপোনাৰ বিচনাখন আকৃতিত ৰাখক :

বছৰত দুবাৰকৈ বিচনাখন
ওলোটাই কৰি দিব লাগে।



আপোনাৰ আখনখন সঠিকভাৱে স্থাপন কৰক :

নিজৰ উচ্চতা অনুসৰি গাড়ীৰ
চিটটো এডজাষ্ট কৰক।



আঁঠুৱাৰ সৈতে খেলা :

গাড়ীত ওখকৈ সমৰ্থন
কৰিবলৈ কেইখনমান টাৱেল
ৰোল কৰক আৰু সৰু
সৰু থ্ৰ' পিল' লওঁক।



বিৰতি লওঁক :

গাড়ী চলোৱা আৰু কাম
কৰাৰ সময়ত প্ৰতি ঘণ্টাত
বিৰতি লৈ থিয় হৈ টানিব
লাগে।



সঠিক ভংগীমা ব্যৱহাৰ কৰক :

তুলি লওঁতে পিঠিখন পোন কৰি ৰাখিব লাগে।
লোডৰ ওচৰত থিয় হওঁক, বহল সম্প্ৰসাৰণ
কৰক, আঁঠু লওঁক আৰু এক স্থিৰ লিফ্ট কৰক।

বৰ্জনীয়

পেট পেলাই শুই

নাথাকিব :

ই আপোনাৰ
মেৰুদণ্ড আৰু গাঁঠিৰ
ওপৰত হেঁচা প্ৰয়োগ
কৰে যিহেতু ই
মেৰুদণ্ডৰ প্ৰাকৃতিক
বক্ৰতা সমতল কৰি
তোলে।



দিনটো আৰম্ভ

কৰিবলৈ খৰখেদা

নকৰিব :

সম্পূৰ্ণ সম্প্ৰসাৰণ
কৰিবলৈ এক মিনিট
সময় লওঁক আৰু মুভ অন
কৰাৰ আগতে শৰীৰটোক
সাৰ পাবলৈ দিয়ক।



স্ক্ৰীনৰ পৰা ওপৰলৈ বা তললৈ

বহিব নালাগে :

আপুনি আপোনাৰ পৰ্দাৰ
চকুৰ সমতলত বহিব লাগে।



ধূমপান নকৰিব :

চিগাৰেটত থকা নিক'টিনে মেৰুদণ্ডৰ হাড়
দূৰ্বল কৰি তুলিব পাৰে।



দীৰ্ঘ সময় থিয় হৈ থকাৰ পৰা বিৰতি থাকক :

সম্ভৱ হ'লে ৰৰ্ক টেবুলৰ উচ্চতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰক।
মলৰ ওপৰত জিৰণি লৈ এখন ভৰি ওপৰলৈ
তুলিবলৈ চেষ্টা কৰক।



কঁকালৰ বিষক আওকাণ নকৰিব, আজিয়েই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওঁক।