

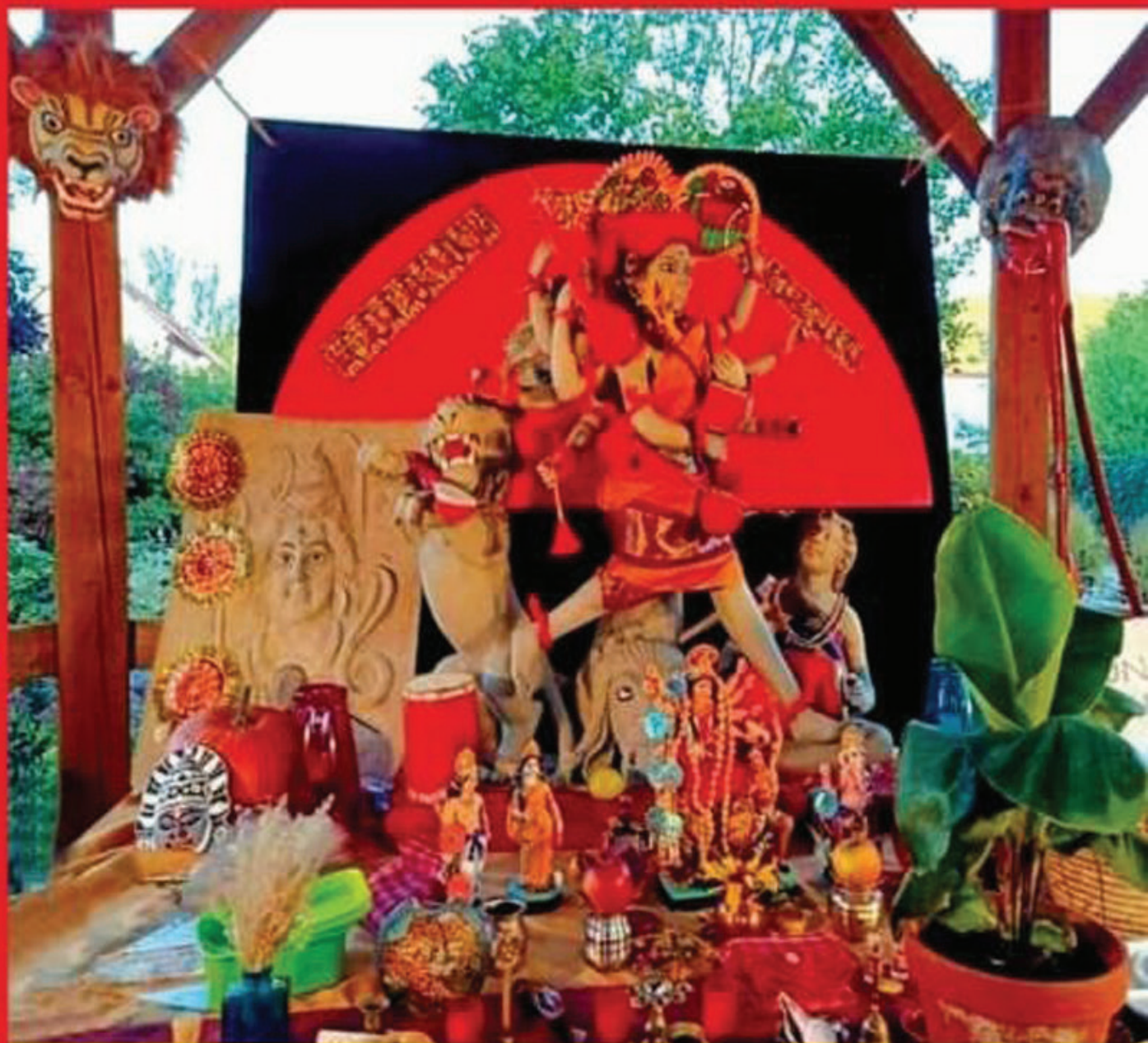
বরাহনগর দর্পণ

শারদীয় সংখ্যা

(১৪২৭ * ২০২০)

বরাহনগর দর্পণ

শারদীয় সংখ্যা
(১৪২৭ * ২০২০)



মূল্য: -/০৭



করোনার মধ্যে বাড়ি থেকে হাঁটুর ব্যথার রোগ নিরাময়

ডা: অরুনাভ লালা

করোনাভাইরাস প্যানডেমিক এর জন্য আজকাল সবাই বাড়ির মধ্যে সীমাবদ্ধ। বিশেষ করে বয়স্ক লোকে রা যাদের মধ্যে comorbid কন্ডিশন আছে।

অথচ এই বয়সী লোকেরাই হাঁটুর ব্যথার ও গাঁটের ব্যথায় যত্নে বেশি ভোগেন। ভাইরাসের সংক্রমনের ভয়ে এখন রোগীরা ঘর থেকে হোসপাতালে যেতেও ভয় পান। ডাক্তারখানায় গলেও একই ভয়। সেইজন্য এই লকডাউন আর এই নতুন নিউজের মধ্যে আমাদের বাড়ীতেই কিছু উপায় করতে হবে।
আমাদের হাঁটু ব্যথা, কোমরের ব্যথা ইত্যাদি থেকে নিজেকে রক্ষা যায়। কিছু সহজ উপায় চেষ্টা করব যেটাতে আপনি হাঁটুর ব্যথা, কোমরের ব্যথা থেকে আপাতত যতদিন না পর্যন্ত এই লকডাউন আর প্যানডেমিক সম্পূর্ণভাবে আমাদের সমাজ থেকে দূরে থাকে ততদিন আপনারা এটা করতে পারেন।

প্রথম পদ্ধতি হলো ব্যায়াম। ব্যায়াম করতে জিমে না গেলেও ঘরে, ব্যায়াম করতে রাস্তায় না হাঁটলেও চলবে। বাড়ির মধ্যে হাঁটুর ব্যথার ছাদে কি বাড়ির ঘরের মধ্যে আধ ঘন্টা থেকে চল্লিশ

মিনিট এ পাশ-ও পাশ তীর গতিতে হাঁটা এবং প্লেন সারফেসে হাঁটা, হাঁটুর জন্য যথেষ্ট উপযোগী। চেয়ারে বসে বা খাটের ধারে বসে পা ভাঁজ করা পা সোজা করা উইথ এণ্ড উইদাউট রেজিস্টেন্স।
যে শুয়ে সামান্য কিছু আসন যেগুলোকে আমরা স্পাইনাল রিটেনশন এক্সারসাইজ বলি সেগুলোকে নিয়মিতভাবে করা।
কোনো ইন্টারনেটে ইউটিউব বা গুগলের ওয়েবসাইটে স্পাইনাল রিটেনশন এক্সারসাইজ বললে আপনারা সেই ব্যায়ামগুলি দেখতে পারেন। আরেক ধরনের হাঁটুর উপযোগী ব্যায়াম-এর নাম হচ্ছে কুইন্সেসপ ড্রিল। এগুলো সামান্য হাঁটুর ব্যায়াম যেটা যেকোন বয়সী লোকেরা বাড়িতে বসে করতে পারে। এটাতে আপনার পেশী এবং পায়ের পেশী শক্ত এবং হাঁটুর লিগামেন্ট পোক্ত

হয়। এগুলি হলো ব্যায়াম যেগুলো করবেন। এবার আসি যেগুলো আপনারা করবেন না। মাটিতে বসা, হাঁটু গেড়ে বসা, বাবু হয়ে বসা অবশ্যই চলবে না। আমরা পূজো-আচ্ছা করার সময় মাটিতে বসি কিন্তু আমার একটু অনুরোধ যে আপনারা মাটিতে বসে পূজা করার অভ্যাস এর বদলে একটু চেয়ার বা একটা উঁচু স্টুল-এ বসে পূজোর অভ্যাস করুন। আপনারা টয়লেট ইন্ডিয়ান স্টাইল থাকলে আমার একটু অনুরোধ কমোড ব্যবহার করুন। কমোড যদি বাড়িতে না থাকে তাহলে কটা চেয়ার পাওয়া যায়, এটা বাজারে এভেলেবেল সেটার ব্যবহার করুন। সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা যতটা কম করা যায় ততটা ভালো। যদি করতেই হয় তাহলে একেকটা সিঁড়ির ধাপে দুটো করে পা রেখে এবং রেলিংয়ে হাত দিয়ে ব্যালেন্স করে হাঁটুন। আর্থরাইটিস রোগে লিগামেন্ট এবং হাঁটুর পেশী দুর্বল হয়ে যায়। সেইজন্য হাঁটুর সাপোর্টের জন্য নী ব্রেস-এর ব্যবহার করা যেতে পারে। এই নি ব্রেস্ট আপনারা যখন বাড়িতে হাঁটাচলা করছেন তখন পরবেন এবং রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই পরবেন। কারণ কি রাতে বেলা ঘুমানোর সময় যখন সকালবেলা ঘুম থেকে ওঠেন তখন আমাদের মাংসপেশীগুলো টানটান হয়ে থাকে এবং হাঁটুর চোট তখনই বেড়ে যেতে পারে।



যদি তাতে হাঁটুর ব্যাথা না কমে তাহলে গরম ঠান্ডা সেক জরুরি মানসিকভাবে সুস্থ থাকা এবং খুশি থাকা এবং একটা সহজ উপায়। দুমিনিট গরম, দুমিনিট ঠান্ডা এরকম করে থাকা। যত একটিভ থাকবেন, যত মনের জোরে থাকবেন তত পনেরো-কুড়ি মিনিট সেক-এর জন্য হট ব্যাগ, সেটি না থাকলে ব্যাথা ততটাই আপনার কন্ট্রোলে থাকবে। যারা নি রিপ্রেসমেন্ট-যেকোন কাপড় একটু গরম করে সেটা ভাব নেওয়া যেতে পারে। জন্য অপেক্ষায় আছেন তারাও এগুলো করলে লাভ পাবেন। ঠান্ডা সেক -এর জন্য কোন আইস প্যাক, সেটা নাহলে ফ্রি স্ট্যান্ডেমিক কমে যাওয়ার পরে অবশ্যই নিজের নিজের ডাক্তারবাথ থেকে বরফ নিয়ে প্লাস্টিকে মুড়ে সেক দেওয়া যেতে পারে। কাছে গিয়ে কবে থেকে নি রিপ্রেসমেন্ট করা সম্ভব সেটা সেকের পরে ওখানে যেকোনো ডাইক্রোফেনাক জেল লাগানো নিন এবং আলটিমেটলি নি রিপ্রেসমেন্টই আপনার সম্পূর্ণ সুস্থ যেতে পারে। জেল থেকে মালিশ করার কোন প্রয়োজন নেই দেবে। কিন্তু যতদিন না অপারেশন হচ্ছে ততদিন এই ব্যায়ামগুলো জাস্ট লাগিয়ে শুকোতে দেবন। খুব বেশি ব্যাথা হলে প্যারাসিটামল আর লাইফস্টাইল মডিফিকেশনগুলো করলে লাভবান হবে ট্যাবলেট যেটা জ্বরের জন্য খান সেইটা দিনে দুই থেকে তিনবার সকলের সুস্বাস্থ্য কামনা করি এবং খুব শিগগিরই সিচুয়েশন নরমাথেতে পারেন। তার সঙ্গে যেকোন সাধারণ অ্যান্টিসিড হবে এই কামনা করি এবং খুব শিগগিরই আপনার আগের মখাওয়া-দাওয়ার মধ্যে কোন রেস্ট্রিকশন নেই কিন্তু বেশি তেল বাইরে খোলামেলা সমাজে হাঁটাচলা করতে পারবেন এটাই মসলাজাতীয় খাবার এড়িয়ে যাওয়াই ভালো। কারণ শরীরের করি। আর কোনো প্রয়োজন হলে ডাক্তারবাবুরা সবাই ওজন বাড়লে শরীরের ওজনটা হাঁটুর মধ্যে দিয়ে যায় এবং শরীরের কলের মাধ্যমে এভেলেবেল। ডাক্তারবাবুকে ফোন করতে ভুলবেন ওজন যত বাড়বে হাঁটুর ব্যাথা তত বাড়তে পারে। সবথেকে।

এই বিজ্ঞাপনটি সঙ্গে আনলে ১০ শতাংশ ছাড় পাবেন।

Gangol THE COPPER BOTTLE

দীর্ঘায়ু ও সুস্থতার জন্য
তমার বোতলে জন রেখে পান করুন
আদি ও বর্তমান বিজ্ঞান স্বীকৃত

স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আমাদের শরীর-সুস্থতা, জুন যাওয়া যায়।
প্রধানত দুইমুহুরে: আর আমাদের স্বাস্থ্য
করে হট, কোলিক, আমলে...
এই আমাদের শারদীয়া।
বৃষ্টি পৌষিতে জ্বরে আছে প্রচুর। আর আমাদের স্বাস্থ্য
হারা না হবার জন্য।
স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আমাদের স্বাস্থ্যের সুস্থতা
সহ-স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আমাদের স্বাস্থ্যের সুস্থতা
হাই স্বাস্থ্যের সুস্থতা।

|| আম আম্পনী ||
|| আম দশাঙ্ক দা ||

BRAND OWNED AND MARKETED BY DEB EXPORTS
BEHALA, KOLKATA, BUSINESS QUARY, CALL 98310 29621