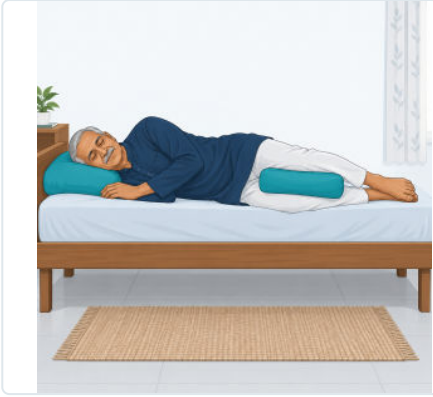


सोने की मुद्रा और तकिया



सबसे अच्छी मुद्राएँ

पीठ के बल: घुटनों के नीचे तकिया। इससे कमर का मोड़ कम होता है और उस पर खिंचाव नहीं पड़ता। सिर के नीचे मध्यम ऊँचाई का एक तकिया।

करवट लेकर: घुटनों के बीच तकिया, घुटने थोड़े मुड़े हुए और दोनों कूल्हे एक के ऊपर एक। सिर का तकिया इतना मोटा हो कि गर्दन रीढ़ की सीध में रहे – कान और कंधे के बीच की जगह भर जाए।

कूल्हे या घुटने के ऑपरेशन के बाद: हमने जो खास हिदायत दी है वही मानें। आमतौर पर पीठ के बल, टाँगों के बीच तकिया, और ऑपरेशन वाले घुटने के ठीक नीचे तकिया नहीं – उससे घुटना मुड़ा रहकर जकड़ जाता है।

पेट के बल सोने से बचें

इसमें गर्दन घंटों एक ही तरफ मुड़ी रहती है और कमर का मोड़ चपटा हो जाता है। सुबह गर्दन दर्द का यह सबसे आम कारण है। आदत न छूटे तो सिर के नीचे तकिया बिल्कुल न लगाएँ और कूल्हे के नीचे पतला तकिया रखें।

तकिया चुनना

- **ऊँचाई सामग्री से ज्यादा जरूरी है।** गर्दन बाकी रीढ़ की सीध में रहनी चाहिए – न ऊपर उठी, न नीचे धँसी।
- करवट सोने वालों को **मोटा** तकिया चाहिए, पीठ के बल सोने वालों को **पतला**।
- **एक तकिया, कई नहीं।** दो-तीन तकिये सिर को पूरी रात आगे धकेलते रहते हैं।
- चपटा या गाँठदार हो गया तकिया बदल दें। गर्दन के मोड़ के नीचे लपेटा हुआ तौलिया सस्ता और असरदार विकल्प है।

गद्दा

ज्यादातर लोगों के लिए मध्यम-सख्त गद्दा सबसे अच्छा है – न पत्थर जैसा तख्त, न धँसा हुआ नरम। बहुत सख्त फर्श और धँसा पुराना गद्दा, दोनों कमर दर्द करते हैं।

गद्दा बीच से धँस गया हो तो नीचे प्लाईवुड का तख्ता रखना सस्ता उपाय है।

बिस्तर से उठना: पहले करवट लें, टाँगें किनारे से नीचे लटकाएँ, और हाथों से धक्का देकर उठें। लेटे-लेटे सीधे उठकर न बैठें – कमर के किसी भी ऑपरेशन के बाद यह बहुत जरूरी है।

