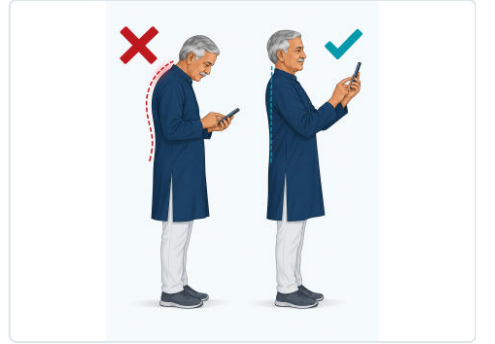
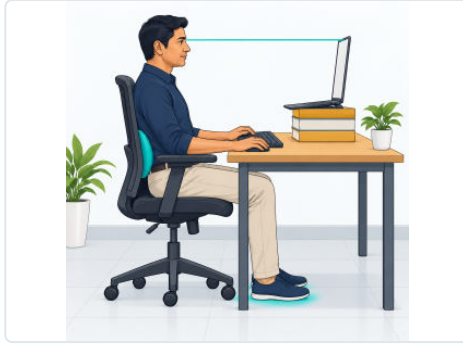
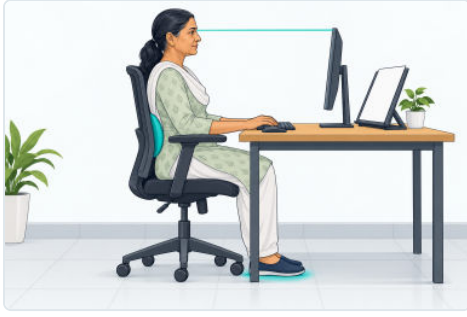


## काम की मुद्रा – डेस्क, कंप्यूटर और मोबाइल



### डेस्क कैसे लगाएँ – फर्श से ऊपर की ओर

**पैर:** फर्श पर सीधे टिके हों, या फुटरेस्ट पर। लटकते हुए नहीं।

**घुटने और कूल्हे:** लगभग समकोण पर, घुटने कूल्हों के बराबर या थोड़े नीचे।

**पीठ:** कुर्सी से पूरी तरह टिकी हो, कमर के मोड़ को सहारा देते हुए – छोटा कुशन या लपेटा तौलिया महँगी कुर्सी जितना ही काम करता है।

**कोहनी:** शरीर के पास, लगभग समकोण पर मुड़ी, बाँहें मेज के तल के बराबर। कंधे ढीले, उचके हुए नहीं।

**कलाई:** सीधी और सामान्य स्थिति में, न ऊपर मुड़ी, न किसी सख्त किनारे पर टिकी।

**स्क्रीन:** एक बाँह की दूरी पर, और **स्क्रीन का ऊपरी किनारा आँख के बराबर या थोड़ा नीचे।**

**कागज:** स्क्रीन के बगल में स्टैंड पर, मेज पर सपाट नहीं।

### असली समस्या लैपटॉप है

लैपटॉप कभी सही मुद्रा दे ही नहीं सकता: स्क्रीन सही ऊँचाई पर हो तो कीबोर्ड बहुत ऊँचा हो जाता है, और कीबोर्ड सही हो तो स्क्रीन बहुत नीची। गोद में, बिस्तर पर या नीची मेज पर घंटों लैपटॉप चलाना – नौजवानों में गर्दन और ऊपरी पीठ दर्द का सबसे आम कारण यही है।

**इलाज सस्ता है:** लैपटॉप को स्टैंड या किताबों के ढेर पर रखें ताकि स्क्रीन का ऊपरी किनारा आँख के बराबर आए, और **अलग कीबोर्ड और माउस** इस्तेमाल करें। 40 साल से कम उम्र में जिसे "सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस" कहा जाता है, उसका बड़ा हिस्सा इसी एक बदलाव से ठीक हो जाता है।

### आपका मोबाइल – "टेक्स्ट नेक"

आपके सिर का वजन लगभग 5 किलो है। मोबाइल देखने के लिए उसे 45 डिग्री आगे झुकाने पर गर्दन पर लगभग **20 किलो का भार** पड़ता है। रोज घंटों यही दर्द का कारण बनता है।

**सिर नीचे करने के बजाय मोबाइल आँखों तक ऊपर लाएँ।** उसे ऊपर पकड़ने के लिए कोहनियाँ मेज पर या शरीर से टिकाएँ। लंबे संदेश के लिए बोलकर लिखें। बीच-बीच में रुकें।

### सबसे जरूरी नियम

**हर 30 मिनट में हिलें-डुलें।** कोई भी मुद्रा घंटों बनाए रखने पर अच्छी नहीं रहती। उठें, पानी लेने जाएँ, कंधे घुमाएँ, 20 सेकंड दूर किसी चीज को देखें।

मोबाइल में याद दिलाने वाला अलार्म लगाएँ। **सबसे अच्छी मुद्रा वह है जो आप अगली बार बदलेंगे।**

