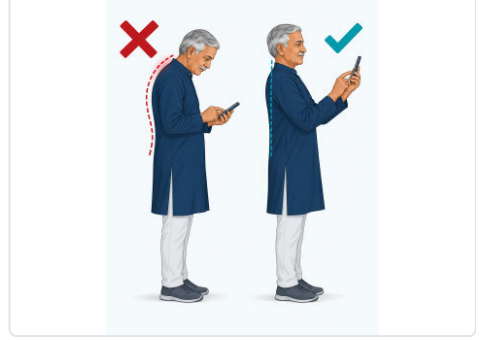
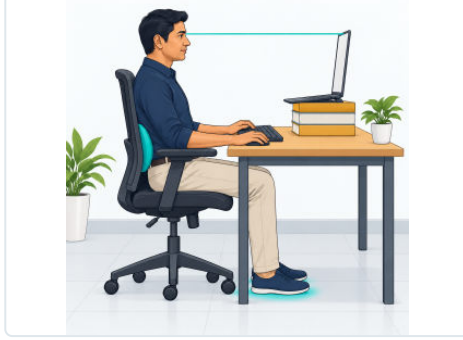
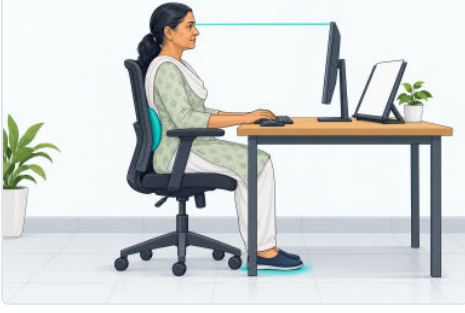


कामाची स्थिती – डेस्क, संगणक आणि मोबाईल



डेस्क कसा लावावा – जमिनीपासून वरच्या दिशेने

पाय: जमिनीवर सपाट टेकलेले, किंवा फूटरेस्टवर. लोंबकळणारे नाहीत.

गुडघे आणि खुबे: साधारण काटकोनात, गुडघे खुब्यांच्या बरोबरीने किंवा थोडे खाली.

पाठ: खुर्चीला पूर्ण टेकलेली, कंबरच्या बाकाला आधार देत – लहान उशी किंवा गुंडाळलेला टॉवेल महागड्या खुर्चीतकेच काम करतो.

कोपरे: शरीराजवळ, साधारण काटकोनात वाकलेले, हात टेबलाच्या पातळीत. खांदे सैल, उचललेले नाहीत.

मनगटे: सरळ आणि नैसर्गिक स्थितीत, वर वाकलेली नाहीत किंवा कठीण कडेवर टेकलेली नाहीत.

स्क्रीन: हाताच्या अंतरावर, आणि **स्क्रीनची वरची कड डोळ्यांच्या पातळीत किंवा थोडी खाली.**

कागद: स्क्रीनच्या बाजूला स्टँडवर, टेबलावर सपाट नाही.

खरी अडचण लॅपटॉप आहे

लॅपटॉप कधीच योग्य स्थिती देऊ शकत नाही: स्क्रीन योग्य उंचीवर असेल तर कीबोर्ड खूप उंच होतो, आणि कीबोर्ड योग्य असेल तर स्क्रीन खूप खाली. मांडीवर, पलंगावर किंवा खालच्या टेबलावर तासन्तास लॅपटॉप वापरणे – तरुणांमधील मान आणि वरच्या पाठदुखीचे सर्वात सामान्य कारण हेच आहे.

उपाय स्वस्त आहे: लॅपटॉप स्टँडवर किंवा पुस्तकांच्या चळतीवर ठेवा म्हणजे स्क्रीनची वरची कड डोळ्यांच्या पातळीत येईल, आणि **वेगळा कीबोर्ड व माऊस** वापरा. 40 वर्षांखालील लोकांमध्ये ज्याला "सर्वायकल स्पॉन्डिलोसिस" म्हटले जाते, त्याचा मोठा भाग याच एका बदलाने बरा होतो.

तुमचा मोबाईल – "टेक्स्ट नेक"

तुमच्या डोक्याचे वजन साधारण 5 किलो आहे. मोबाईल पाहण्यासाठी ते 45 अंश पुढे वाकवल्यास मानेवर सुमारे **20 किलोचा भार** येतो. रोज तासन्तास हेच दुखण्याचे कारण बनते.

डोके खाली करण्याऐवजी मोबाईल डोळ्यांपर्यंत वर आणा. तो वर धरण्यासाठी कोपरे टेबलावर किंवा शरीराला टेकवा. लांब संदेशांसाठी बोलून लिहा. मधून मधून थांबा.

सर्वात महत्वाचा नियम

दर 30 मिनिटांनी हालचाल करा. कोणतीही स्थिती तासन्तास टिकवली तर चांगली राहत नाही. उठा, पाणी घ्यायला जा, खांदे फिरवा, 20 सेकंद दूरच्या वस्तूकडे पाहा.

मोबाईलमध्ये आठवण करून देणारा अलार्म लावा. **सर्वात चांगली स्थिती म्हणजे तुम्ही पुढच्या वेळी बदलणारी स्थिती.**

