

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂತೊಳ್ಳಿ, ಫ್ಲೀಸ್..!

ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಕುರ್ಚಿ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಎಂಥದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

■ ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ

ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಕೂಡುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ತೀರಾ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಸೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಗೃಹಿಣಿಯರು, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಬಾಗಿ, ಮುದುಡಿ, ವಕ್ರವಾಗಿ, ಜೋತು ಬಿದ್ದು, ಸೊಟ್ಟಿಗೆ, ಓರೆಯಾಗಿ ವಾಲಿಕೊಂಡು, ಕಾಲು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು, ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು.. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಕಾರಗಳು ಬಹುತೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಸ್ವಭಾವ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಈ ಆಸನಗಳೆಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹಿತವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಂಗಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ದೊಡ್ಡ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದೀತು.

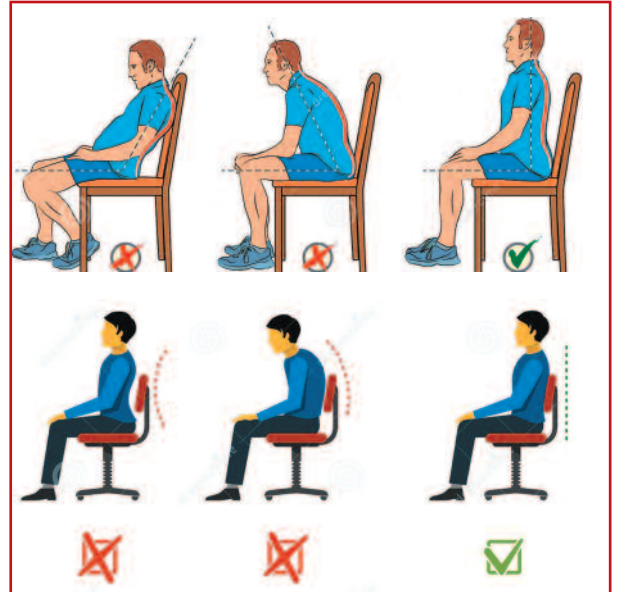
ಈ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಪರಿಹಾರದ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್ ಡೆಸ್ಕ್, ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಡೆಸ್ಕ್, ನೀಲಿಂಗ್ ಚೇರ್... ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ನೂತನ ಆಯ್ಕೆಗಳತ್ತಲೂ ಜನ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳು

ನೀವು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ತಕ್ಷಣ ಕಾಲು ನೇರ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.

ಬದಲಾಗಲಿ ಸ್ವಭಾವ

ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿದೆ, ಅದರ ವಿನ್ಯಾಸ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ. ಇಂದು ಕೆಟ್ಟ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಣಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು-



ಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕುರ್ಚಿ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುವಂತಿರಬಾರದು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಆ ಕುರ್ಚಿ ಪೋಷಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

-ಕಾರ್ತಿಕ್ ಶೇಥಿಯಾ

ಹರ್ಮನ್ ಮಿಲ್ಲರ್ ಮಾರಾಟ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕ