छोटी-छोटी आदतें ले आएंगी लक्ष्मी...

घर और लक्ष्मी जीवन की भौतिक आवश्यकता है। इन्हें पाने के लिए व्यक्ति दिन रात एक करता है लेकिन कई बार जाने-अनजाने में हम कुछ ऐसे छोटे-छोटे काम कर जाते हैं जिनसे हमें प्राप्त होती है लक्ष्मी। यहां हम ऐसे ही कामों के बारे में जानेंगे। घर में सुंदर मंदिर बनाना और उसे सजा कर रखना लक्ष्मी प्राप्ति का सरलतम माध्यम है। भगवान के दर्शन मात्र से ही कई जन्मों के पापों का प्रभाव नष्ट हो जाता है। इसी वजह से घर में भी देवी-देवताओं की प्रतिमाएं रखने की परंपरा है। इस कारण घर में छोटा मंदिर होता है और उस मंदिर में देवी-देवताओं की प्रतिमाएं रखी जाती हैं। यदि आप उन प्रतिमाओं को साफ और व्यस्थित रखते हैं तो इससे शुभ प्रभाव पड़ेगा। इससे देवी-देवताओं का आशीर्वाद तो प्राप्त होगा ही साथ ही नव ग्रह भी आपके अनुकूल होंगे। भारतीय संस्कृति में अतिथि को भगवान का रूप माना जाता है। तभी तो कहा गया है अतिथि देवो भवः घर आया अतिथि चाहे दुश्मन ही हो उसका मधुर वाणी और भोजन से सत्कार करना चाहिए। अतिथि हमारा भगवान होता है और हमें उनका आदर करना चाहिए। जिस घर में रसोई गंदी रहती है साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता वहां मंगल ग्रह के दोषों में वृद्धि होती है। अव्यवस्थित बिस्तर पर शयन करने वालों का जीवन भी अस्त-व्यस्त रहता है। उन पर कभी भी लक्ष्मी कृपा नहीं होती। जो लोग चेहरे की सुंदरता पर तो पूरा-पूरा ध्यान देते हैं लेकिन पैरों की सफाई को नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे लोगों से लक्ष्मी दूर रहती हैं। इधर-उधर थूकने की आदत है तो जल्दी उसे बदल लें अन्यथा लक्ष्मी के कोप का सामना करना पड़ सकता है। जिस घर में वृद्धजनों का अपमान होता है वहां अन्न और धन की सदा कमी रहती है।

खुल जाएगा किस्मत का ताला...

हम अपने बड़े-बुजुर्गों से कई बार उपाय सुनते हैं जिसे करने से लाभ मिलने का अनुभव मिलता है। ईश्वरीय कृपा व पुरुषार्थ के साथ ही कुछ उपाय किए जाएं तो सफलता मिलती है, ऐसा दावा पूर्वजों का रहा है। प्रस्तुत हैं कुछ उपाय। यदि आपको धन की परेशानी है, नौकरी में दिक्कत आ रही है, प्रमोशन नहीं हो रहा है या आप अच्छे करियर की तलाश में हैं तो किसी दुकान में जाकर किसी भी शुक्रवार को कोई भी एक स्टील का ताला खरीद लीजिए लेकिन ताला खरीदने वक्त न तो उस ताले को आप खुद खोलें और न ही दुकानदार को खोलने दें। ताले को जांचने के लिए भी न खोलें। उसी तरह से डिब्बी में बंद का बंद ताला दुकान से खरीद लें। इस ताले को आप शुक्रवार की रात अपने सोने के कमरे में रख दें। शनिवार सुबह उठकर नहा-धोकर ताले को बिना खोले किसी धार्मिक स्थान पर रख दें। ईश्वरीय प्रेरणा से जब कोई उस ताले को खोलेगा, आपकी किस्मत का ताला खुल जाएगा। हालांकि उस व्यक्ति को कोई नुकसान नहीं होगा। यदि आप अपना मकान, दुकान या कोई अन्य प्रापर्टी बेचना चाहते हैं और वह बिक नहीं रही, तो बाजार से 86 साबुत बादाम ले आएं। सुबह नहा-धोकर, बिना कुछ खाए, दो बादाम लेकर मंदिर जाएं। दोनों बादाम मंदिर में शिवलिंग या शिवजी के आगे रख दीजिए। हाथ जोड़ कर भगवान से प्रापर्टी के बेचने की प्रार्थना कीजिए और उन दो बादामों में से एक बादाम वापस ले आएं। उस बादाम को लाकर घर में कहीं अलग रख दें। ऐसा आपको 43 दिन तक लगातार करना है। 43 दिन के बाद जो बादाम आपने घर में इकट्ठा किए हैं उन्हें बहते जल, नदी आदि में बहा दें। यदि 43 दिन से पहले ही आपका सौदा हो जाए तो भी उपाय को अधूरा नहीं छोड़ना चाहिए।

रोगों से छुटकारा दिलाएंगे मंत्र...

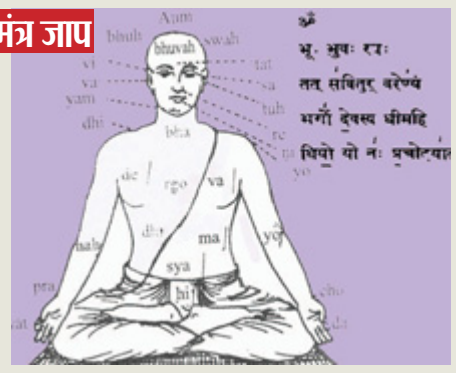
> मंत्र से विविध शारीरिक एवं मानसिक रोगों में लाभ मिलता है। यह बात अब विशेषज्ञ भी मानने लगे हैं कि मनुष्य के शरीर के साथ-साथ यह समग्र सृष्टि ही वैदिक स्पंदनों से निर्मित है। शरीर में जब भी वायु-पित्त-कफ नामक त्रिदोषों में विषमता से विकार पैदा होता है तो मंत्र चिकित्सा द्वारा उसका सफलता पूर्वक उपचार किया जाना संभव है।

मंत्र का अर्थ है जिसका मनन करने से, जो हमारे तन-मन के कष्ट और रोग दूर कर दे। मंत्र एक ऐसे शब्दों का समूह है जिसके उच्चारण से हमारे शरीर के विभिन्न कोशिकाओं और तंत्रिकाओं पर विशेष प्रभाव पड़ता है। इससे जिन रोगों का इन कोशिकाओं और तंत्रिकाओं से संबंध होता है, वे ठीक हो जाते हैं। मंत्रों के उच्चारण में शब्दों का ऐसा सम्मिलन होता है कि इन कोशिकाओं और तंत्रिकाओं पर पड़ने वाला प्रभाव सकारात्मक और प्रभावशाली होता है। इसी प्रभाव से रोग दूर होते हैं और शरीर स्वस्थ होता है। मन की शांति और स्वास्थ्य के लिए मंत्र के सिवाय अन्य कोई औषिधि है ही नहीं। मानसिक रोगों का एकमात्र सफल उपाय सिर्फ मंत्र-चिकित्सा है। इसीलिए शास्त्रों में कहा गया है कि मननात त्रायते इति मंत्र अर्थात मनन करने से जो मन का त्राण कर दे, कष्ट निवारण कर दे, उसे मंत्र कहते हैं। मंत्र विज्ञानानुसार मानव शरीर में एक और सुक्ष्म शरीर होता है, जिसे आज कंप्यूटर भाषा में मानव शरीर का सॉफ्टवेयर कहा जाता है। इसी सूक्ष्म शरीर से मानव शरीर का संचालन होता है। मृत्यु के समय यही सूक्ष्म शरीर निकल जाता है तो स्थूल शरीर के सारे क्रियाकलाप समाप्त हो जाते हैं। देह के सभी रोगों का मूल कारण इसी सूक्ष्म शरीर में विद्यमान होता है और यह कारण मंत्र के जाप से दूर किया जा सकता है या मंत्र सिद्ध जल अथवा मंत्र सिद्ध औषिधि लेने से भी ठीक होता है। इस सूक्ष्म कारण के नष्ट होते ही वह रोग भी दूर हो जाता है जिसके कारण शरीर अस्वस्थ था। यही मंत्र-चिकित्सा का मूल रहस्य है और कारण सूक्ष्म होने से भौतिक धरातल पर वह प्रक्रिया देख नहीं पाते, इसी मंत्र चिकित्सा से ठीक होने वाले रोगों को लोग चमत्कार मान लेते हैं।

हनुमान चालीसा पाठ

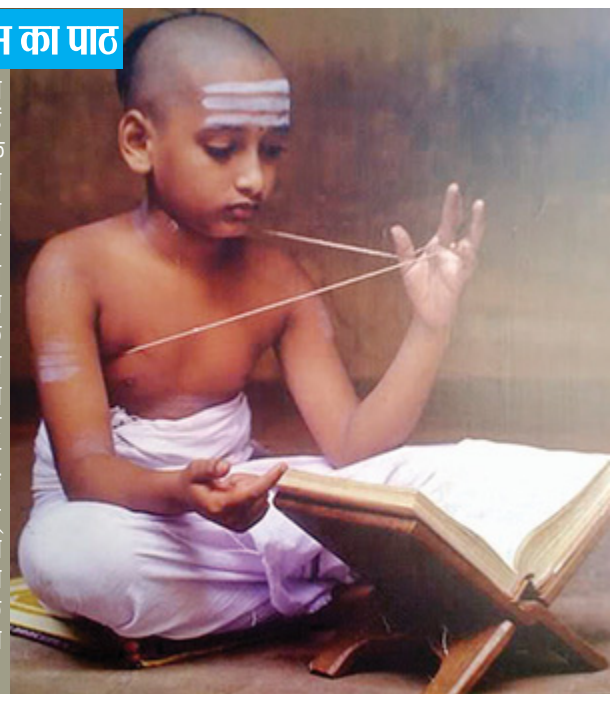
अमेरिका के ओहियो यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार कैंसरयुक्त फेफड़ों, आंत, मस्तिष्क, स्तन, त्वचा और फाइब्रो ब्लास्ट की लाइनिंग्स पर जब सामवेद के मंत्रों और हनुमान चालीसा के पाठ का प्रभाव परखा गया तो कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि में भारी गिरावट आई। इसके विपरीत तेज गति वाले पाश्चात्य और तेज ध्वनि वाले रॉक संगीत से कैंसर की कोशिकाओं में तेजी के साथ बढ़ोतरी हुई। मंत्र चिकित्सा के लगभग पचास रोगों के पांच हजार मरीजों पर किए गए क्लीनिकल परीक्षणों के अनुसार दमा, अस्थमा रोग में सत्तर प्रतिशत, स्त्री रोगों में 65 प्रतिशत, त्वचा एवं चिंता संबंधी रोगों में साठ प्रतिशत, उच्च रक्तदाब, हाइपरटेंशन से पीड़ितों में पचपन प्रतिशत, आर्थराइटिस में इक्यावन प्रतिशत, डिस्क संबंधी समस्याओं में इकतालीस प्रतिशत, आंखों के रोगों में इकतालीस प्रतिशत तथा एलर्जी की विविध अवस्थाओं में चालीस प्रतिशत औसत लाभ हुआ। निश्चित ही मंत्र चिकित्सा उन लोगों के लिए तो वरदान ही है जो पुराने और जीर्ण क्रॉनिक रोगों से ग्रस्त हैं।

गायत्री मंत्र जाप



कहा गया है कि जब भी कोई व्यक्ति गायत्री मंत्र का पाठ करता है तो अनेक प्रकार की संवेदनाएं इस मंत्र से होती हुई व्यक्ति के मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं। जर्मन वैज्ञानिक कहते हैं कि जब भी कोई व्यक्ति अपने मुंह से कुछ बोलता है तो उसके बोलने में आवाज का जो स्पंदन और कंपन होता है, वह 175 प्रकार का होता है। जब कोई कोयल पंचम स्वर में गाती है तो उसकी आवाज में 500 प्रकार का प्रकंपन होता है लेकिन जर्मन वैज्ञानिक यह भी कहते हैं कि दक्षिण भारत के विद्वानों से जब विधिपूर्वक गायत्री मंत्र का पाठ कराया गया, तो यंत्रों के माध्यम से यह ज्ञात हुआ कि गायत्री मंत्र का पाठ करने से संपूर्ण स्पंदन के जो अनुभव हुए, वे 700 प्रकार के थे। जर्मन वैज्ञानिकों का कहना है कि अगर कोई व्यक्ति पाठ नहीं भी करे, सिर्फ पाठ सुन भी ले तो भी उसके शरीर पर इसका प्रभाव पड़ता है। उन्होंने मनुष्य की आकृति का छोटा सा यंत्र बनाया और उस आकृति में जगह-जगह कुछ छोटी-छोटी लाइटें लगा दी गईं। लाइट लगाने के बाद यंत्र के आगे लिख दिया कि यहां पर खड़ा होकर कोई आदमी किसी भी तरह की आवाजें निकालें तो उस आवाज के हिसाब से लाइटें मनुष्य की आकृति में जलती नजर आएंगी, लेकिन अगर किसी ने जाकर गायत्री मंत्र बोल दिया तो पांव से लेकर सिर तक सारी की सारी लाइटें एक साथ जलने लग जाती है। दुनियाभर के मंत्र और किसी भी प्रकार की आवाजें निकालने से यह सारी की सारी लाइटें नहीं जलतीं। एक गायत्री मंत्र बोलने से सब जलने लग जाती हैं क्योंकि इसके अंदर जो वाइब्रेशन है, वह अद्भुत है।

विष्णु सहस्त्र नाम का पाठ



मंत्र चिकित्सा में हम अपने देव को एक विधि से ही पुकारते हैं जिससे हमारे शरीर के चक्र चैतन्य होते हैं चक्रों को चैतन्य करने से हम निरोग होते हैं। इस चिकित्सा में पवित्रता, गुरु आराधना, यज्ञ, उपवास, तीर्थ ये सारी क्रियाएं तन एवं मन को शक्ति प्रदान करती हैं। चरक जैसे महान आयुर्वेद के जनक ने अपने महान ग्रंथ चरक संहिता के चिकित्सा स्थान में बुखार यानी ज्वर की चिकित्सा के बारे में कहा है-''विष्णु रं स्तुवन्नामसहस्त्रेण ज्वरान् सर्वनपोहति।'' विष्णु सहस्त्र नाम के पाठ से ज्वर का नाश होता है रोगी के द्वारा न हो सके तो विद्वान धर्मनिष्ठ से पाठ कराना हितकर है।

शक्तिशाली वैदिक मंत्र

हमारे वैदिक मंत्र इतने शक्तिशाली व प्रभावी हैं कि रोगी को मृत्यु के मुख से निकाल सकते हैं। मंत्र विद्या हिंदू धर्म की महान खोज हैं। मंत्रों का प्रयोग विश्व में सभी सम्प्रदाय के लोग प्रारंभ कर चुके हैं। यह संसार जगत दो भागों में बंटा है एक स्थूल और दूसरा सूक्ष्म है। स्थूल हम उसे कहते हैं जो हम नेत्रों से देखते हैं जो स्थान भी घेरता है और उसका वजन भी होता है। स्थूल की शक्ति सीमित होती है। सूक्ष्म की शक्ति असीम होती है। ध्यान दें कि यह स्थूल शरीर सूक्ष्म के कारण ही चलता है, देखता है, बोलता है, भागता है जैसे ही इस शरीर से सूक्ष्म चला जाता है सारे क्रिया कलाप समाप्त हो जाते हैं। यह हजारों पर रौब गालिब करने वाला शरीर सड़ने लगता है। आदमी तो दूर यह एक चींटी का भी कुछ नहीं बिगाड़ पाता। जैसे पानी से अधिक शक्ति उसके भाप में होती है। उस वाष्प से कितने बड़े-बड़े उद्योग कारखाने चलते हैं। इस पंच तत्व का सबसे सूक्ष्म तत्व आकाश होता है और वह परम शक्तिशाली तत्व है और हमारे मंत्रों का आकाश तत्व से संबंध होता है, मंत्र आकाश तत्व से परम निकट संबंध रखते हैं शब्द या मंत्र का कार्य शरीर स्थित शक्ति केंद्रों को चैतन्य करना है। 'खं' बीज से लीवर के रोगी हैपेटाइटिस (बी) और ब्रोन्काइटिस के रोगी ठीक होते हैं। श्रीं, क्लीं, ह्रीं, हुं, फट् प्रत्येक को एकाक्षरी मंत्र कहा जाता है। एकाक्षरी मंत्र बहुत ही शक्तिशाली होते हैं। इनका प्रयोग कैसे किया जाए यह महत्वपूर्ण है। मंत्र का लघु (छोटा) होना महत्वपूर्ण है जैसे अणु कितना छोटा है और चमत्कार कितना है।

सूर्य मंत्र का जाप

महर्षि वाग्भट्टाचार्य ने कुष्ठ रोग के निदान की औषधि बताने के बाद कहा कि सूर्य की आराधना के साथ सूर्य मंत्र का जाप, व्रत, यज्ञ इसे शीघ्र ठीक कर सकता है। मंत्र का प्रयोग आस्था विश्वास के साथ साधक रोगी के सिर पर अपना दाहिना हाथ रख कर स्वास्थ्य लाभ हेतु कहता है।

''अच्युतानंद गोविंद नामोच्चारणभेषजात।
नश्यन्ति सकलारोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम्।''

हे! अच्युत, हे! अनन्त, हे! गोविंद नाम के उच्चारण से अनेक रोग नष्ट होते हैं मैं सत्य कहता हूं, मैं सत्य कहता हूं ऐसी क्रिया से रोग नाश करना होता है।

हीलिंग वाइब्रेशन

हमारे वेद मंत्र संस्कृत भाषा में हैं, विश्व की सभी भाषाओं में यह संस्कृत भाषा ही वैज्ञानिक भाषा है। संस्कृत के श्लोक और मंत्रों में अत्यधिक हीलिंग वाइब्रेशन है। इन मंत्रों के उच्चारण से जो कंपन प्रकट होता है वह मानव मस्तिष्क की क्रियाओं को स्लोडाऊन करने की अपार क्षमता रखता है। वैदिक/पौराणिक मंत्र ब्रेन वेव्स और पल्स रेट को कम कर सकते हैं। जब सभी औषधियां विफल हो जाती हैं सारे लौकिक उपाय हाथ खड़ा कर लेते हैं तब यह मंत्र ही है जो मरणासन्न को प्राणशक्ति प्रदान करता है। मंत्र की चिकित्सा असफल नहीं होती। यह तपस्या भक्ति साधना का प्रयोग होता है जो साधक देता है। मंत्र की ध्वनि स्थूल शरीर को प्रभावित करती है। तंत्र में एकाक्षर मंत्रों का निर्धारण किया गया है। देवनागरी लिपि के अनेक प्रभावी अक्षरों के ऊपर अनुस्वार (द) लगाकर एकाक्षरी बनाया है। हमारे ऋषियों ने जैसे 'ऐ' यह महासरस्वती का बीज मंत्र है यह मस्तिष्क को शक्ति देता है मंद बुद्धि और कोमा में गए रोगी भी इससे निरोग होते हैं।

किस बीमारी में कौनसा मंत्र?

कैंसर रोग: ओम नमः शिवाय शंभवे कर्केशाय नमो नमः। यह मंत्र किसी भी तरह के कैंसर रोग में लाभदायक होता है।

मस्तिष्क रोग: ओम उमा देवीभ्यां नमः। यह मंत्र मस्तिष्क संबंधी विभिन्न रोगों जैसे सिरदर्द, हिस्टीरिया, याददाश्त जाने आदि में लाभदायी माना जाता है।

आंखों के रोग: ओम शंखिनीभ्यां नमः। इस मंत्र से जातक को मोतियाबिंद सहित रतौंधी, नेत्र ज्योति कम होने आदि की परेशानी में लाभ मिलता है।

हृदय रोग: ओम नमः शिवाय संभवे व्योमेशाय नमः। हृदय संबंधी रोगों से अधिकांश लोग पीड़ित होते हैं। इसलिए अगर वे इस मंत्र का जप करें, तो उन्हें लाभ मिलता है।

कान संबंधी रोग: ओम व्हां द्वार वासिनीभ्यां नमः। कर्ण विकारों को दूर करने में यह मंत्र आश्चर्यजनक भूमिका निभाता है।

पक्षाघात (लकवा) रोग: ओम नमः शिवाय शंभवे खगेशाय नमो नमः।

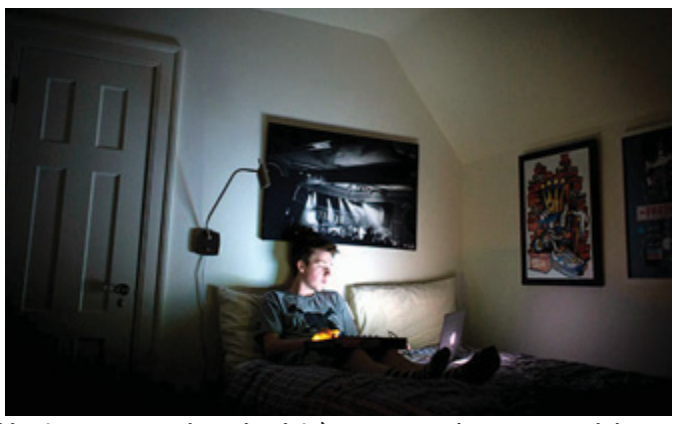
स्नायु रोग: ओम धं धर्नुधारिभ्यां नमः।

कफ संबंधी रोग: ओम पद्मावतीभ्यां नमः।

श्वास (दमा) रोग: ओम नमः शिवाय संभवे श्वासेशाय नमो नमः।

रात को देर से सोना कितना फायदेमंद

देर से सोने वालों के लिए आज तक सिर्फ बुरा ही माना जाता रहा है। लेकिन ऐसा नहीं है क्योंकि हर सिक्के के दो पहलू होते हैं। देर से सोने के अपने लाभ भी है। अगर आप जल्दी सोते हैं, तो जरा इन खूबियों पर गौर करिए।



अच्छा होता है आईक्यू लेवल

एक शोध के अनुसार जो लोग देर रात तक जागते हैं उनका आईक्यू लेवल अच्छा होता है। वो खुराफाती होते हैं और उनका दिमाग नए विचारों की प्रयोगशाला जैसा होता है। ये लोग जिज्ञासू और फुर्तीले भी होते हैं। शायद यही एक कारण है कि उल्लू एक बुद्धिमान पक्षी माना जाता है। फंडामेंटल वैज्ञानिक के अनुसार, रात में जागने वाले उल्लू में जल्द उठने वाले उल्लू की तुलना में बुद्धिमान होने की अधिक संभावना होती है।

बेहतर गृहस्थ जीवन

देर रात तक जागने वाले लोगों की सेक्स लाइफ भी बहुत अच्छीं होती है। ये अपने साथी से देर रात तक बातें करते हैं और ऐसे जोड़ों में एक दूसरे को समय न दे पाने की समस्या कभी उत्पन्न नहीं होती है।

कलात्मक होते हैं देर तक जागने वाले

रात में देर से सोने वाले लोग ज्यादा कलात्मक होते हैं। तब तक दिनभर की उधेड़बुन दिमाग से निकल चुकी होती हैं तो आपके दिमाग में अच्छे और क्रिएटिव विचार आते हैं। नींद विशेषज्ञ के मुताबिक, देर रात तक जागने वाले ज्यादातर लोग अधिक बहिर्मुखी रचनात्मक प्रकार जैसे कवि, कलाकार, और इन्वेन्टर होते हैं।

बखूबी करते है हर काम

रात को देर से सोने वाले लोगों की पढ़ाई या काम आखिरी रात में होता है फिर भी बखूबी कर लेते हैं। डेडलाइन तो जैसे इनके लिए बच्चों का खेल होती है। एक अध्ययन के अनुसार, रात को देर तक जागने वाले अधिक उत्साहित महसूस करते हैं और शाम को ध्यान केंद्रित करने में ज्यादा सक्षम होते हैं।

अकेले वक्त बिताने का मौका

ऐसे लोगों को खुद के साथ अकेले वक्त बिताने का मौका मिलता है। जब आस-पास सब सो जाएंगे, तो आप अकेले जो चाहें, जैसे चाहें कर सकते हैं।

आज का काम आज करने की आदत

देर से सोने के कारण ये अपने दिन के सारे काम उसी दिन पूरे कर लेते हैं और कल पर कुछ नहीं छोड़ते। इनकी ये आदत ऐसे लोगों को अधिक भरोसेमंद बनाती है। लोग ऐसे लोगों पर भरोसा करते हैं और इन्हें अपने महत्वपूर्ण काम देते हैं।

ज्यादा नींद की जरूरत नहीं

बेल्जियम और स्विट्जरलैंड के शोधकर्ताओं के अनुसार रात को देर से सोने वाले लोगों को जल्दी उठने वाले लोगों की तरह अच्छी तरह से काम करने के लिए ज्यादा नींद की जरूरत नहीं होती है।

कमर दर्द से राहत पाने के लिए करें पैरों की मसाज

अगर आप भी कमर दर्द से परेशान हैं और इससे आराम का ऐसा उपाय खोज रहे हैं जो प्रभावी भी हो और पेन किलर से छुटकारा भी मिले, तो पैरों की मसाज आपके लिए मददगार हो सकती है। कमर दर्द के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन अधिकांशतः मांसपेशियों में खिंचाव और रीढ़ की हड्डी में दर्द के चलते कमर दर्द होता है। पैरों मे एक स्पाइन लाइन पर मसाज करने से कमर दर्द में राहत मिलती है।

पैरों मे मसाज

शरीर के ज्यादातर अंग प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से एक दूसरे से जुड़ें ही होते है। इसलिए कमर दर्द मे आराम के लिए आप अपने पैरों की मसाज करें से आपके स्पाइन प्वांइट्स को आराम देकर कमरदर्द की समस्या को दूर कर देगा। पहली बार वालों के लिए थोड़ा मुश्किल हो सकता है पर वे जरा से प्रयास से अपने पैरों के किनारो में स्पाइन प्वाइंट्स को ढूढे। अपने पैरों को क्रॉस करके बैठें और एक पैर को अपने हाथों मे लें। इनर फुट यानि एड़ी से अपने अंगूठे तक के भाग में स्पाइन प्वाइंट्स को तलाशे। आपको स्पाइन लाइन और शरीर के बाकी भाग आसानी से अलग अलग दिख जाएंगे। स्पाइन लाइन पर अपने हाथों के अंगूठे के मदद से हल्का दबाव बनायें। अगर आपकी कमर में दर्द है तो आपको आसानी से वो प्वाइंट मिल जाएगा। ऐया करते समय आपको दिखेगा कि इन प्वाइंट्स में दर्द और सूजन है। इनको हल्के हल्के से मसाज करने से आपके कमर के दर्द को आराम मिलेगा। साथ ही ये तनाव को भी दूर करता है।

कमरदर्द के दूर करने के अन्य तरीके

पैरों के नीचे तकिया लगाने से नींद तो अच्छी आएगी ही, साथ ही कमर दर्द से भी राहत मिलेगी। पैरों के नीचे तकिया लगाने से कमर पर कम दबाव पड़ेगा। एक्सपर्ट बताते हैं कि पीठ के बल सोते समय करीब 55 पौंड वजन रीढ़ की हड्डी पर रहता है। अगर घुटने के नीचे तकिया लगाया जाए, तो रीढ़ पर पड़ने वाला यह वजन आधा हो जाता है। कमर दर्द से बचने के लिए सही पोजिशन में बैठना भी जरूरी है। काम की दौरान सही मुद्रा में बैठने से रीढ़ की हड्डी को झुकने से बचाया जा सकता है।

खराब पोश्चर में बैठने से रीढ़ में अकड़न और खिंचाव आने का खतरा रहता है।अगर आप लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठे रहते हैं, तो इससे रीढ़ की हड्डी में विकृति भी आ सकती है। इसके अलावा कंधे झुकाकर बैठने, चलने और एक पैर मोड़कर खड़े होने से बचें। मसाज वैसे तो सुरक्षित होती है, लेकिन आप गर्भवती हैं या कैंसर, ब्लड क्लॉट, फ्रैक्चर, खुला घाव या आर्थराइटिस है तो मसाज के बाद आपके लिए खतरा बढ़ सकता है। मसाज कराने से पहले भारी खाना न खाएं।