

විජයවේ සමාජ මාධ්‍ය



කතාව සහ නිර්මාණය: පූර්ණිමා මීගම්මන

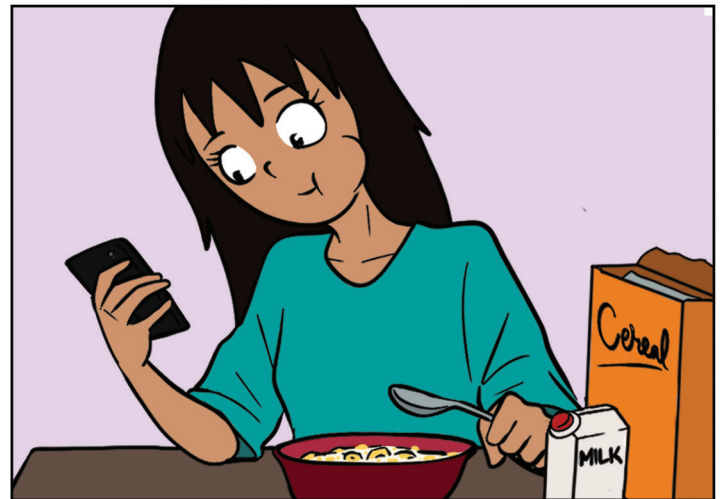
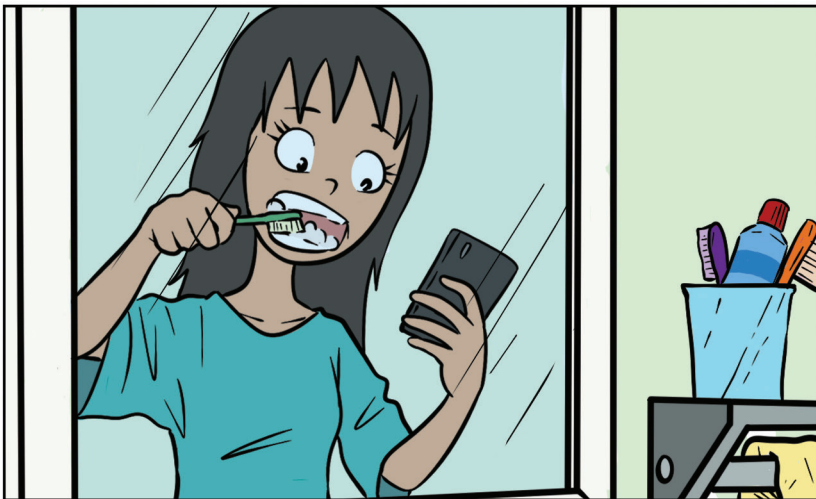
චිත්‍ර: පූර්ණිමා මීගම්මන

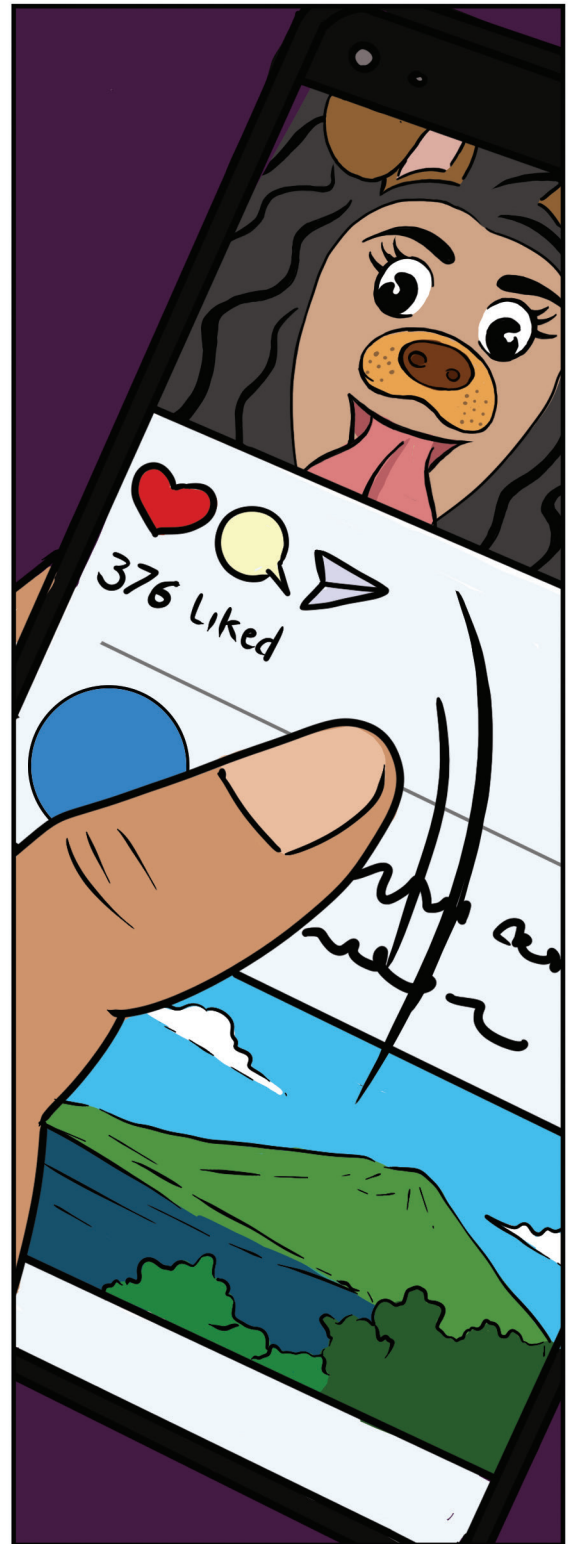
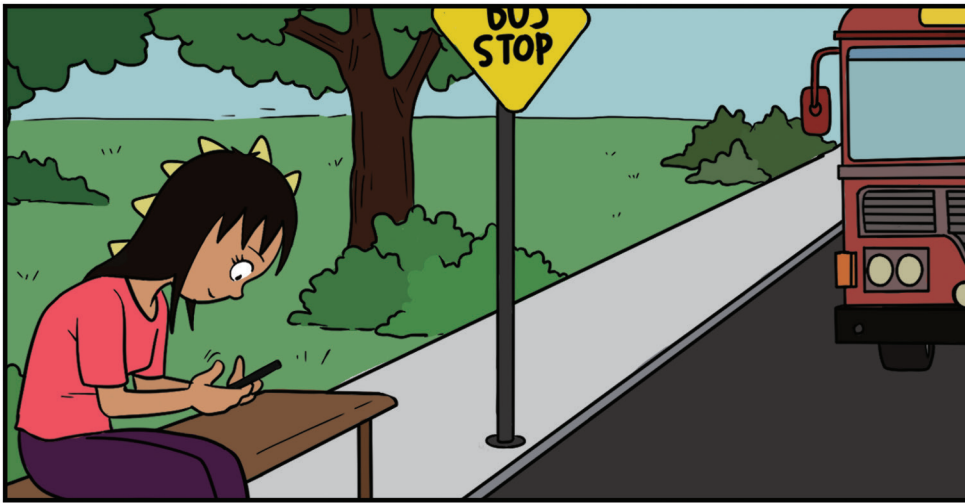
ඩිජිටල් යහපැවැත්ම

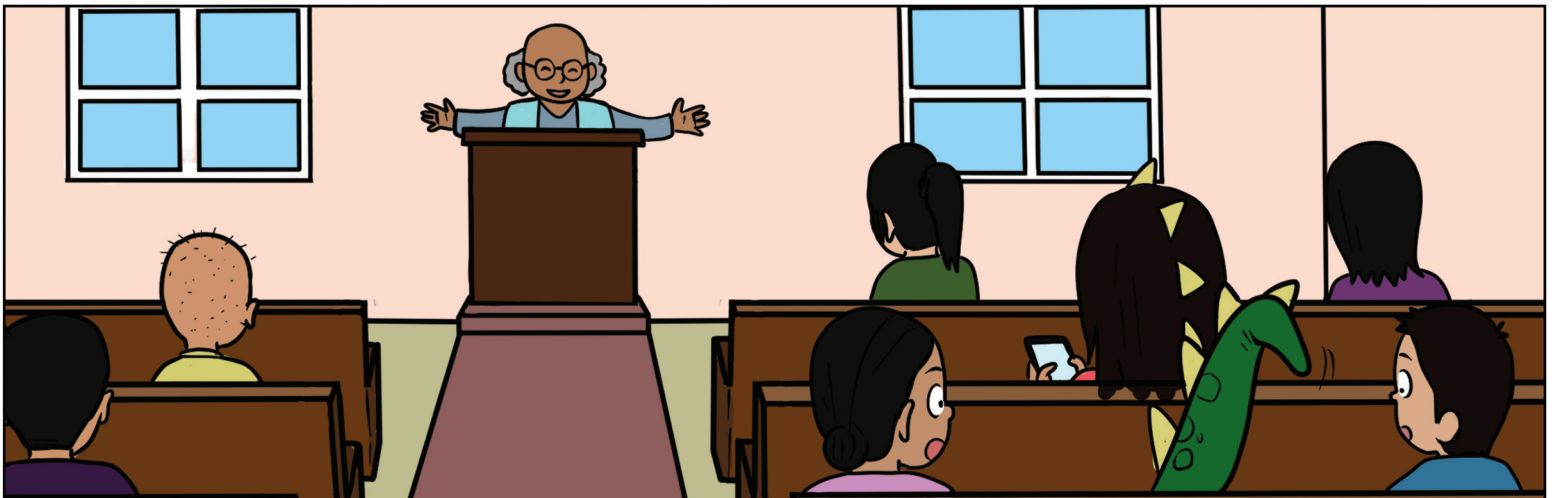
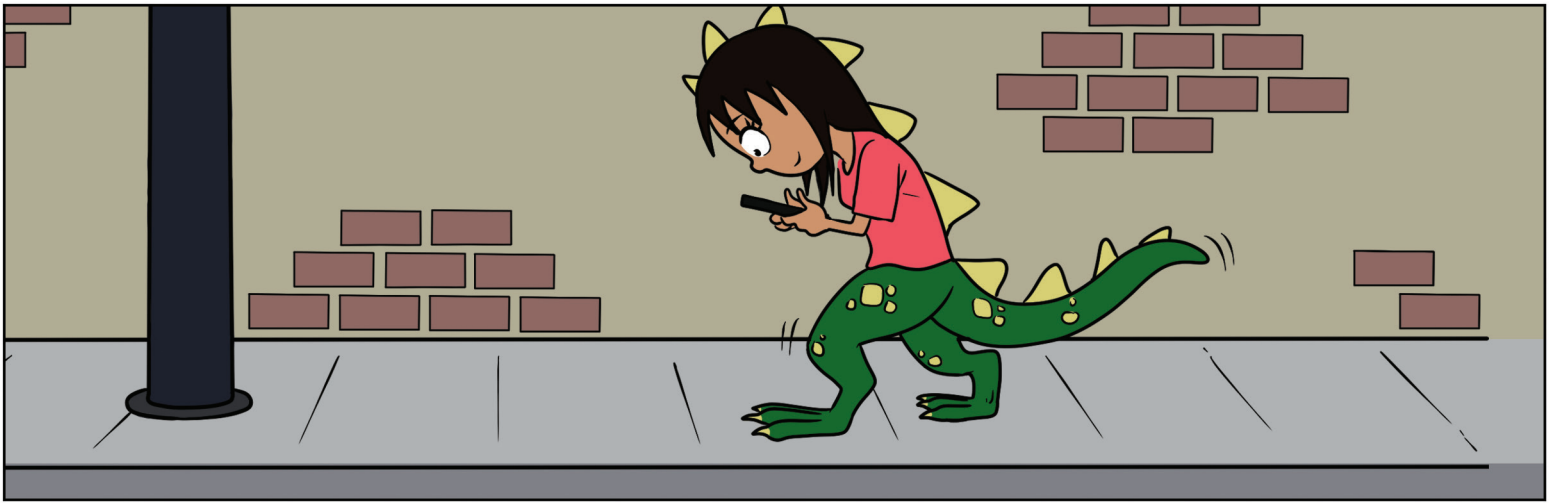
හැඳින්වීම

අපගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට ඩිජිටල් උපාංග සහ සේවාවන් අවශ්‍ය නමුත්, ඉන් අපේ සෞඛ්‍යයට බලපෑමක් සිදු නොවන ආකාරයට අප ඒවා කළමනාකරණය කළ යුතුය - මෙයට ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය යන දෙකම ඇතුළත් වේ. ඔබ දිනකට පැය කිහිපයක් ඩිජිටල් නිරයක් දෙස බලා සිටින්නේ නම්, විශේෂයෙන් ඔබ සිටින්නේ වාඩි වී නම්, සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති විය හැක.

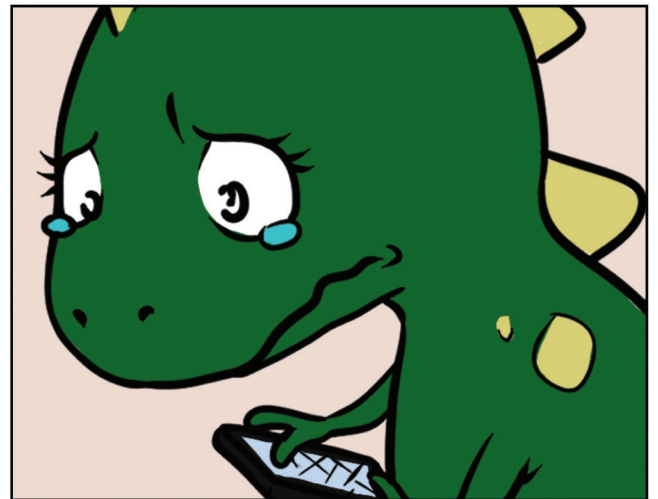
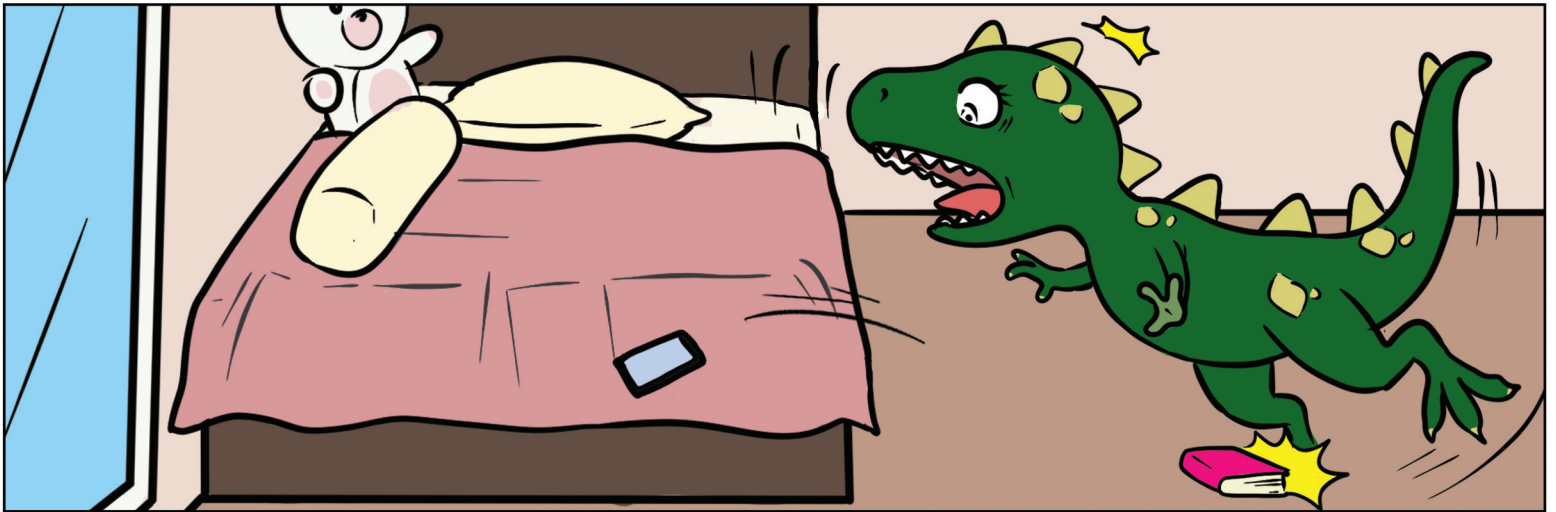
දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ ඩිජිටල් උපාංග භාවිතා කිරීම අපගේ මනසට සහ මනෝභාවයන්ට ද බලපාන අතර, එයින් අන් අය සමග ඇති අපේ සබඳතාවලට පවා හානි සිදු විය හැක.













දැක්කද? වැරදි ඉරියව්වෙන් ඩිජිටල්
උපාංග භාවිතය ඔබේ ඇස් පෙනීම,
ඇසීම, බෙල්ල සහ කොන්දට
බරපතල ගැටළු ඇති කළ හැකිය.

ඒනිසා මානසික ගැටලු ද
ඇති විය හැකි.



උගන් පාඩම්

ඩිජිටල් මෙවලම් නිසා සෞඛ්‍යයට ඇති විෂ හැකි බලපෑම් අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ඔබේ පරිගණකය, ඔබේ ඇස්වලින් අඟල් 20න්, 30න් (සෙ.මී. 50 - 76) අතර දුරකින්, ප්‍රමාණවත් ආලෝකයක් සහිතව තබන්න.
- ඔබේ ඇස් ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඇසිපිය හෙලීමට අමතක නොකරන්න! පරිගණකයක් භාවිතා කරන විට අපි සාමාන්‍ය අවස්ථාවන්ට සාපේක්ෂව ඇසිපිය හෙලන්නේ අඩුවෙනි.
- ඇස් සඳහා 20-20-20 විවේකයක් ගන්න, එනම් සෑම විනාඩි 20කට වරක්, අවම වශයෙන් අඩි 20ක් දුරින් ඇති යමක් දෙස තත්පර 20ක් බැලීම.
- නින්දට යන විට ඩිජිටල් උපාංග ඔබ සමීපයෙන් තබාගන්න එපා. ඔබේ නිදාගැනීමේ රටාවන්ට බාධා නොවන ආකාරයට, නින්දට යාමට පැයකට හෝ දෙකකට පෙර ඔබේ සියලු ඩිජිටල් උපාංගවල නිර ක්‍රියාවිරහිත කර, ඔබේ ඇස්වලට විවේකයක් ලබා දෙන්න.
- නිරන්තරයෙන් පහත බැලීමෙන් වැළකෙන ලෙසින්, ඔබේ ලැප්ටොප් පරිගණකය ඔබේ ඇස් මට්ටමට ඔසවා තබාගන්න.
- ව්‍යායාම කරන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා විට හෝ වැඩ කරන විට දී සරල ව්‍යායාම කිහිපයක් කිරීමට කෙටි විවේකයක් ගන්න.