

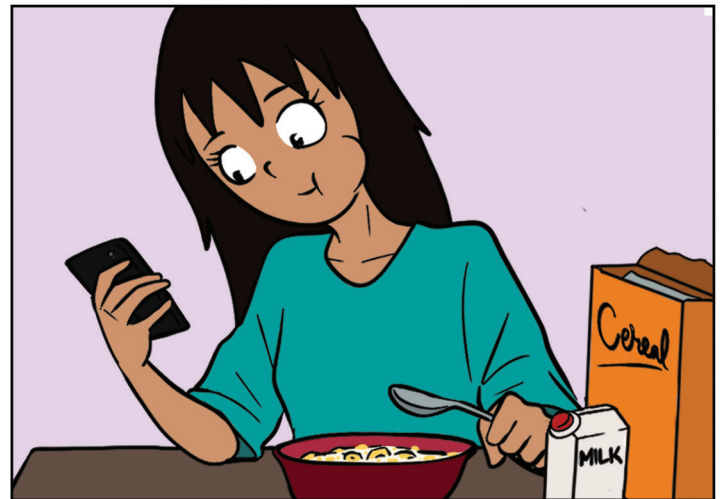
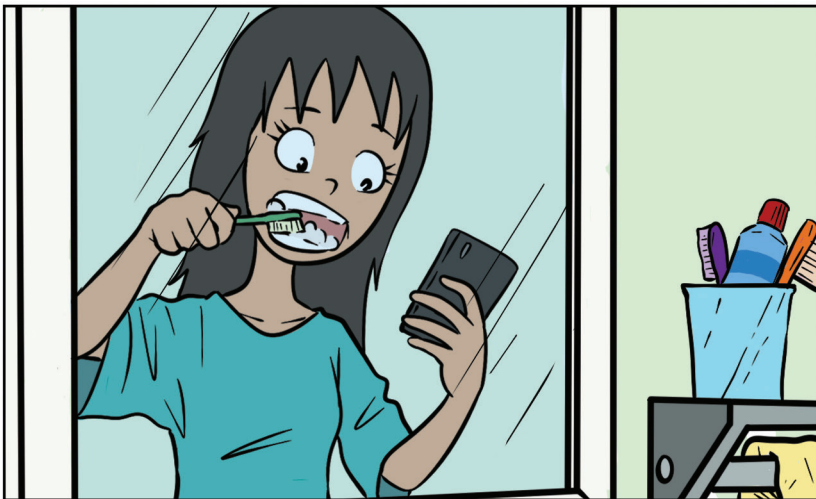
புத்தகம் நல்ல வாழ்வு

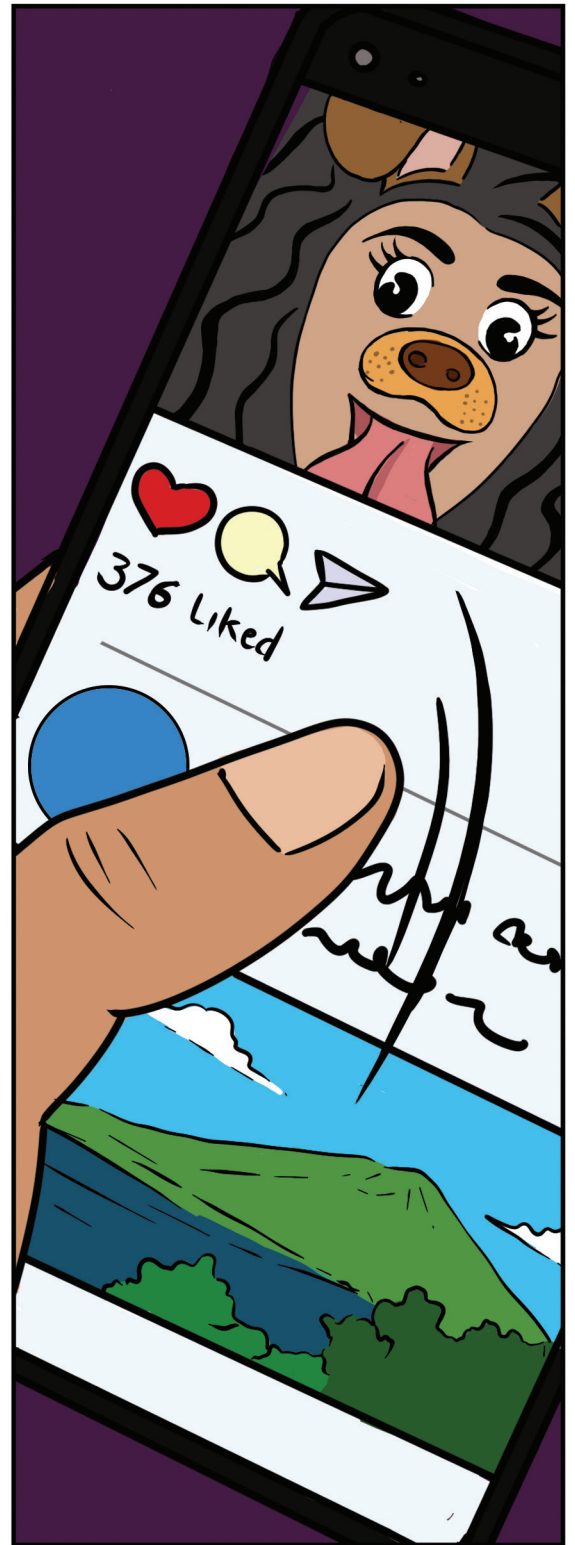
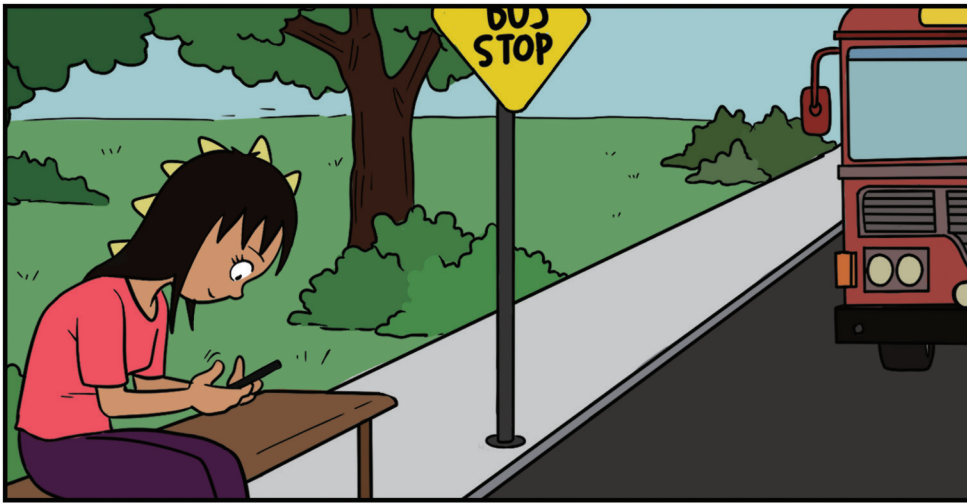


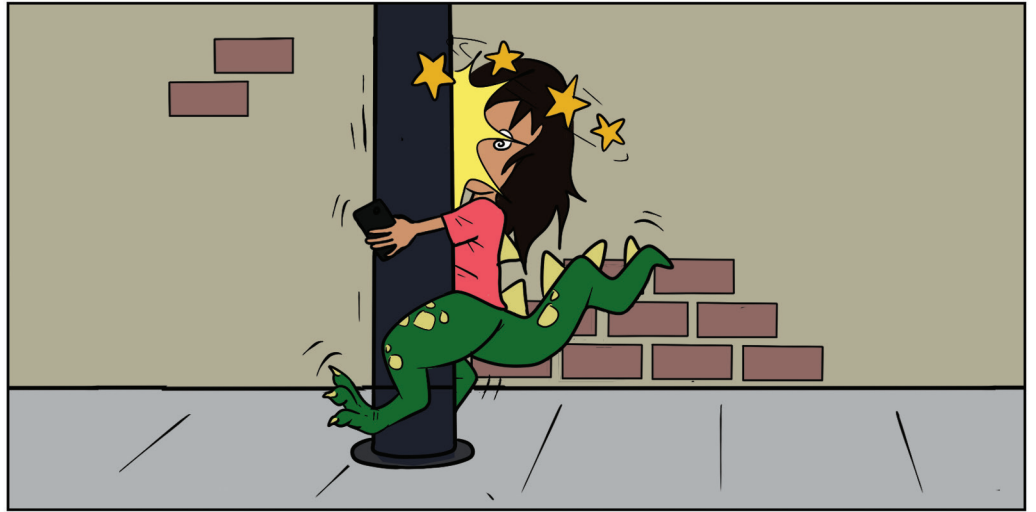
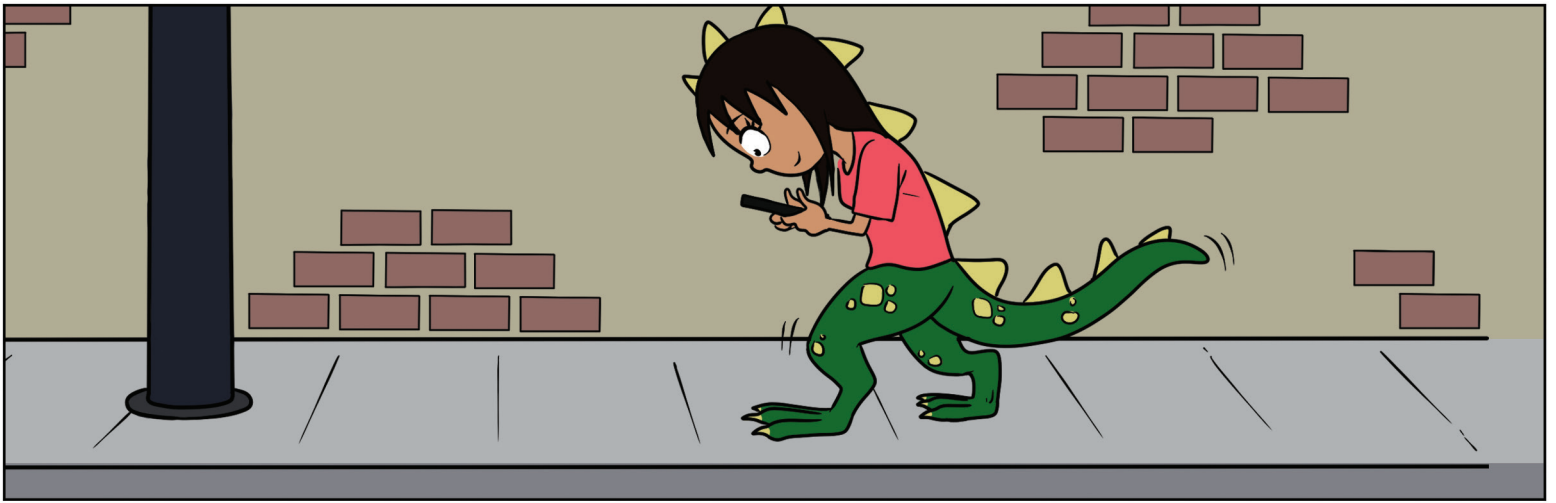
டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு

அறிமுகம்

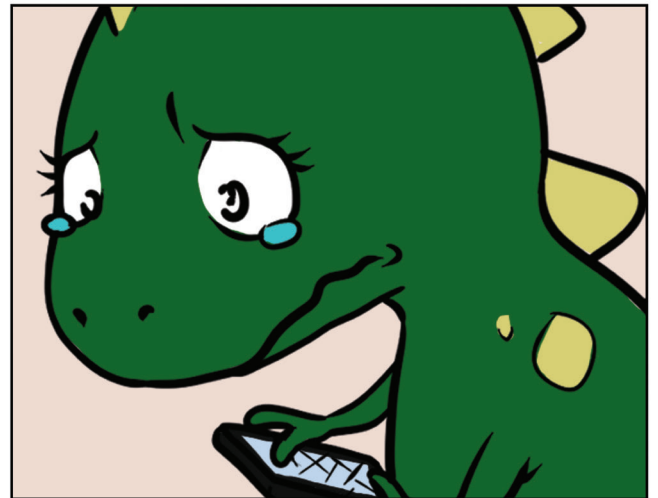
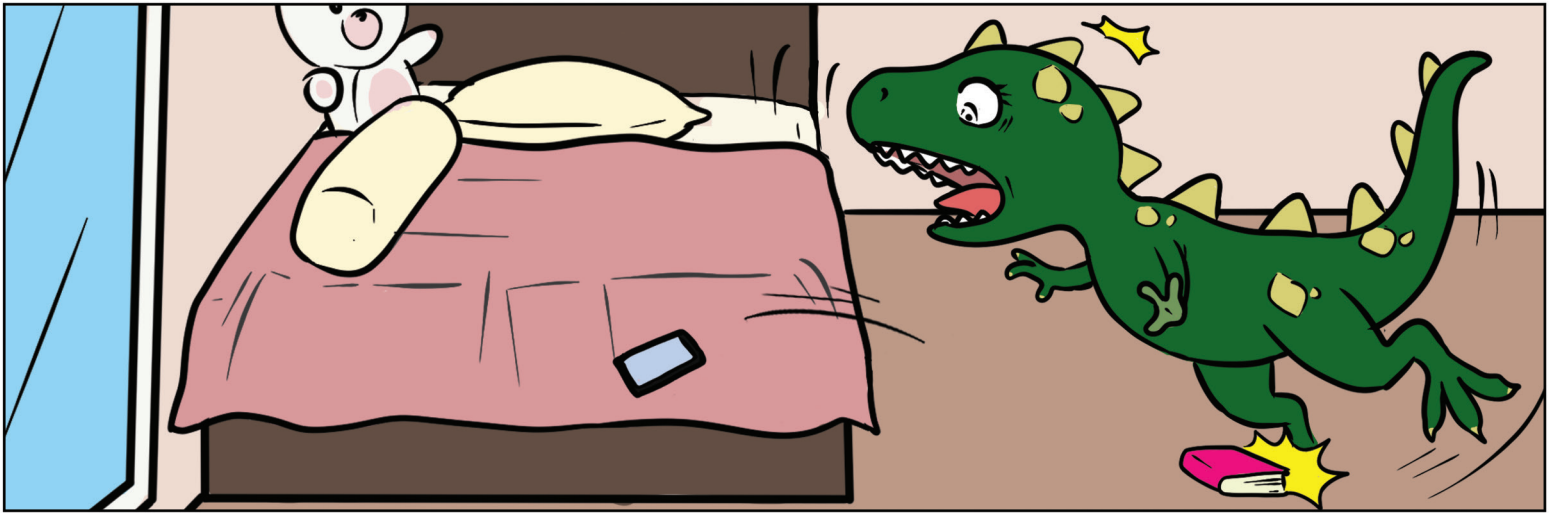
அன்றாட வாழ்வில் டிஜிட்டல் சாதனங்களை பயன்படுத்தும் போது அது எமது மன உடல் சுகாதாரத்துக்கு பாதிப்புண்டாக்காத வகையில் முகாமைத்துவம் செய்ய வேண்டும். அதிக நேரம் கணனிக்கு முன் அமர்வது உடல் சுகாதார கேட்டுக்கு வழிவகுக்கும்.













பார்த்தீர்களா? தவறான தோரணை யில் டிஜிட்டல் சாதனங்களுடன் பல மணி நேரம் செலவிடுவது உங்கள் கண்கள், செவிப்புலன், கழுத்து மற்றும் முதுகில் கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். இது தூக்கம் மற்றும் உளவியல் சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்தும்.



கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள்

- » போதிய வெளிச்சமுள்ள கண்கள் கூசாத ஒரு இடத்தில் உங்களது கணனிகளை வைத்துப் பாவியுங்கள். குறிப்பாக உங்கள் கண்களிலிருந்து சுமார் 20 முதல் 30 அங்குலம் (50 சென்ரி மீற்றர் முதல் 76 சென்ரி மீற்றர்) தூரத்தில் கணனியை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- » உங்களது கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும் முக்கியமான அம்சமாகும். எப்பொழுதும் கண்களை மூடி மூடித் திறப்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.
- » 20-20 முறையில் உங்களது கண்களுக்கு ஓய்வினைக் கொடுக்கவும். 20 அடி தூரத்திலுள்ள பொருளொன்றை ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும் 20 விநாடிகளுக்கு பார்பதன் மூலம் கண்களுக்கு ஓய்வினைக் கொடுக்கவும்.
- » நீங்கள் உறங்கும் போது கையடக்க தொலைபேசியையோ அல்லது வேறேதாவது சாதனங்களையோ உங்களது கட்டிலிலோ அல்லது உங்களுக்கு அருகாமையிலோ வைத்துக்கொண்டு உறங்க வேண்டாம். இவை உங்களது உறக்கத்தை கலைக்கும் ஒரு விடயமாக அமைவது மாத்திரமல்லாமல் இவைகள் அனைத்தையும் நீங்கள் உறங்குவதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பாவது அணைத்து விடுங்கள்.
- » வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் வேளையில் அடிக்கடி சிறு பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். நீங்கள் படிக்கும் வேளையிலோ அல்லது வேலையில் ஈடுபடும் வேளையிலோ சிறிய வகையான உடல் அசைவுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.