

ന്യൂജനറേഷൻ ലഹരിരോഗം

Dr. P.N. Sureshkumar, MD,DPM,DNB,PhD,MRCPsych
Professor of Psychiatry
KMCT Medical College, Kozhikode

ഇന്നു നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ, സ്മാർട്ട് ഫോൺ എന്നിവയുടെ അമിതോപയോഗം നാശിക്കുന്നവർ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. മികച്ച വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ അതിപ്രസരണമുള്ള ഇക്കാലത്ത് ഇത്തരം ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അനിവാര്യമാണെങ്കിലും അമിതോപയോഗം തികച്ചും അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവണതയാണ്. ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക-മാനസിക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ അടുത്തറിയുന്നതിലൂടെ അവയുടെ ദുരുപയോഗം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി നമ്മൾ ബോധവാന്മാരാകും.

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾക്ക് അടിമകളാകുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം മുതിർന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതലായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശാരീരിക-മാനസികാവസ്ഥകളെയും ബൗദ്ധിക-ചിന്താമണ്ഡലങ്ങളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഇത്തരം അധികൃഷ്ണൻ്റെ ദോഷവശങ്ങൾ താഴെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

ദീർഘനേരം ടെലിവിഷൻ കാണുന്നത് ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, കരൾരോഗങ്ങൾ, പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്നു.

കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ ഫോൺ, ടെലിവിഷൻ എന്നിവ ദീർഘനേരം ഉപയോഗിച്ചാൽ കണ്ണുകൾ വരളുകയും കുട്ടികളിൽ കാഴ്ചവൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ടെലിവിഷൻ, സ്മാർട്ട്ഫോൺ, ടാബ്ലെറ്റുകൾ എന്നിവ നിത്യേന മൂന്ന് മണിക്കൂറിലേറെ നേരം ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ പ്രമേഹത്തിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ടെലിവിഷൻ മുന്നിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന ഓരോ മണിക്കൂറും പ്രമേഹസാധ്യത 3.4% വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി ബ്രിട്ടണിൽ നടന്ന പഠനം പറയുന്നു. വ്യായാമമില്ലായ്മയും സ്ക്രീനിൽ നോക്കിയിരുന്ന അകത്താക്കുന്ന റെഡിമെയ്ഡ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ അമിതോപയോഗവുമാണ് ഇതിനുള്ള കാരണം.

വ്യായാമമില്ലായ്മയും പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ അമിതോപയോഗവും മൂലം കുട്ടികളുടെ ശരീരഭാരം കൂടുന്നതിനൊപ്പം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവും വർദ്ധിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്ന പഞ്ചസാര ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റാൻ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി ഇൻസുലിൻ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമൂലം കുട്ടികളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സാധാരണനിലയിലും ഇൻസുലിൻ്റെ അളവ് വളരെ ഉയർന്നതോതിലും ആകുന്നു. തുടക്കത്തിൽ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി ഇൻസുലിൻ യഥേഷ്ടം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിലും ക്രമേണ അതിനു കഴിയാതെ വരികയും ടൈപ്പ് -2 പ്രമേഹരോഗം തലപൊക്കിത്തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾക്ക് വിശ്രമം നൽകാതെയുള്ള ടെലിവിഷൻ കാഴ്ചയും മൊബൈൽ ഉപയോഗവും മൂലം തലച്ചോറിലെ കോശ

ങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന കോർട്ടിസോൾ പോലുള്ള ഹോർമോണുകൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽതന്നെ കടുത്ത പ്രമേഹരോഗനിയന്ത്രണത്തിനായി ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയരാകുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം വളരെയേറെ കൂടിവരികയാണെന്നും പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ദീർഘനേരം നിരന്തരം കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കാർപൽ ടണൽ സിൻഡ്രോം ടെൻഡിനൈറ്റിസ് എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്.

കൈപ്പത്തിയിലും കൈവീരലുകളിലും കുത്തുന്നതുപോലുള്ള വേദന, മരവിപ്പ്, ബലക്ഷയം എന്നിവയാണ് കാർപൽ ടണൽ സിൻഡ്രോമിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. കൈപ്പത്തിയിലൂടെ മധ്യഭാഗത്തുള്ള നാഡിയിൽ ദീർഘകാലം മർദ്ദമേൽക്കുന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണം.

കൈപ്പത്തിയിലെ തള്ളവിരലിന്റെ അമിതോപയോഗത്താൽ ഉൾഭാഗത്തെ പേശിയിലുണ്ടാകുന്ന വീക്കമാണ് ടെൻഡിനൈറ്റിസ്. ഈ രോഗാവസ്ഥ പരിഹരിക്കാൻ ചിലർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവരും.

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗമുണ്ടാക്കുന്ന പരിക്കുകൾ

നിരന്തരമായ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗത്താൽ കൈകളിലെ പേശികളിലും ഞരമ്പുകളിലും വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. വേദന, വീക്കം, ബലക്ഷയം, മരവിപ്പ്, കൈവീരൽ-കൈപ്പത്തി എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലെ സന്ധികൾ മടക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

എങ്ങനെ തടയാം

- നിങ്ങളുടെ കീബോർഡും മൗസും ഒരേ ഉയരത്തിലായിരിക്കണം. കീബോർഡിന്റെ തൊട്ടടുത്തായിരിക്കട്ടെ മൗസിന്റെ സ്ഥാനം.
- കണക്കെ മാത്രമല്ല നിങ്ങളുടെ കൈ മുഴുവനും ഉപയോഗിച്ചാകട്ടെ മൗസ് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നത്.
- കീബോർഡിൽ ടൈപ്പ് ചെയ്യുന്നത് വളരെ മൃദുവും സാവകാശത്തിലുമാകട്ടെ.
- ദീർഘനേരം കമ്പ്യൂട്ടറിന് മുന്നിലിരിക്കാതെ മറ്റു ജോലികളിലും വ്യാപൃതരാവുക
- ടൈപ്പ് ചെയ്യാത്ത സമയത്ത് കൈകൾ കീബോർഡിൽനിന്നും മാറ്റി വിശ്രമിക്കുക.

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ ദീർഘനേരം ഇരുന്നാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

പുറംവേദന, കഴുത്തുവേദന, തലവേദന, തോൾവേദന, കൈവേദന എന്നിവയെല്ലാം ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ ദീർഘനേരം ഇരുന്നാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഉപയോഗവേളയിൽ ഒരു വ്യക്തി ഇരിക്കുന്ന രീതി, സമയദൈർഘ്യം, കമ്പ്യൂട്ടർ ടേബിളിന്റെയും ഇരിപ്പിടത്തിന്റെയും സ്ഥാനം, ഉയരക്രമം എന്നിവയെല്ലാം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാകാനും ഇടയാക്കുന്നു. ദീർഘനേരത്തെ ഇരുത്തം പേശികൾ, ഞരമ്പ്, എല്ലുകൾ, സ്നായുക്കൾ എന്നിവിടങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെടുത്തി കൈവീരലുകളും മറ്റും മടങ്ങാത്ത അവസ്ഥയും

വേദനയുമുണ്ടാക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥ ഒട്ടേറെ കമ്പ്യൂട്ടർ വിദഗ്ധരിലും കുട്ടികളിലും ഇന്ന് വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നു.

ഒറ്റയിരിപ്പിൽ അര മണിക്കൂറിലേറെ നേരം ഐപാഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഭാവിയിൽ മാർകമായ കഴുത്തുവേദന, പുറംവേദന, കാർപൽ ടണൽ സിൻഡ്രോം, ടെൻഡിനൈറ്റിസ് എന്നിവയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

എങ്ങനെ തടയാം

- കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കാനായി ആവശ്യാനുസരണം ഉയരം ക്രമീകരിക്കാവുന്ന മേശയും കസേരയും ഉപയോഗിക്കുക
- കമ്പ്യൂട്ടർ മോണിറ്ററും കണ്ണുകളും ഒരേ ഉയരത്തിലാകട്ടെ. മോണിറ്റർ അല്പം താഴ്ന്ന നിലയിലായാലും പ്രശ്നമില്ല.
- കൈകൾക്ക് വിശ്രമം ലഭിക്കുന്ന വിധത്തിലാകണം കീബോർഡിന്റെ സ്ഥാനം ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.

രാത്രികാലങ്ങളിൽ ദീർഘനേരം ഉറക്കമില്ലാത്ത കമ്പ്യൂട്ടർ-സെൽഫോൺ ഉപയോഗം ശാരീരിക പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥക്ക് കരുത്തുപകരുന്ന മെലാടോണിൻ ഉല്പാദനം കുറയ്ക്കുകയോ ഇല്ലാതാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം, ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുകയും നല്ല ഉറക്കം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതുമാണ് ഈ ഹോർമോൺ. ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങൾ പുറത്തുവിടുന്ന നീല തരംഗദൈർഘ്യത്തിലുള്ള വെളിച്ചമാണ് മെലാടോണിൻ ഉല്പാദനത്തിന് ഭീഷണിയാകുന്നത്.

മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം പുരുഷന്മാരിൽ ബീജക്കുറവുണ്ടാക്കാം. വന്ധ്യതാചികിത്സയ്ക്കു വിധേയരാകുന്ന 40% ദമ്പതികളിൽ ബീജക്കുറവിന് മരുന്നുകഴിക്കുന്നവരാണ് പുരുഷന്മാരിലധികവും. മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം നയന്ത്രിക്കലും അവ പാന്റ് സിന്റെയും ട്രൗസറിന്റെയും കീഴയിൽ വയ്ക്കാതിരിക്കലുമാണ് അത്തരക്കാർക്കുള്ള വിദഗ്ദ്ധോപദേശം.

മൊബൈൽ ഫോണിൽനിന്നും ഇയർഫോൺ ഉപയോഗിച്ച് നിരന്തരം സംഗീതമാസ്വദിക്കുന്നത് കേൾവിത്തകരാറുണ്ടാക്കുന്നു. കൂടിയ ശബ്ദത്തിലുള്ള പാട്ടു മാത്രമല്ല ഇതിന് കാരണം. മൊബൈൽ ഫോൺ പുറത്തുവിടുന്ന വൈദ്യുതകാന്തികതരംഗങ്ങളും ദോഷകാരികളാണ്. ഗുരുതര കേൾവിപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന 20-40 വയസിന് ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള ചെറുപ്പക്കാരുടെ എണ്ണം നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ചണ്ഡിഗഡിലെ പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ & റിസർച്ചിൽ നടന്ന പഠനത്തിൽ മൊബൈൽ തരംഗങ്ങൾ മധ്യകർണത്തിലും ആന്തരകർണത്തിലും വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഗർഭകാലത്ത് നിത്യേന നാലു പ്രാവശ്യം മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന സ്ത്രീകളുടെ അഞ്ചിനും ഏഴിനും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ അമിതമായ രീതിയിലുള്ള സ്വഭാവപ്രകടനങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും കാണിക്കാനുള്ള സാധ്യത മറ്റുള്ള സ്ത്രീകളുടെ കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് 28% കൂടുതലാണെന്ന് യൂറോപ്പിൽ നടന്ന ഒരു പഠനം പറയുന്നു. ഗർഭകാലത്ത് ഒരിക്കൽ പോലും മൊബൈൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരുന്ന സ്ത്രീകളുടെ കുട്ടികളിൽ സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളും

ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണെന്നും അവർ കണ്ടെത്തി.

ടെലിവിഷൻ അമിതമായി കാണുന്നത് ഇൻഫ്ളുവൻസാ ന്യൂമോണിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി അമേരിക്കയിലെ നാഷണൽ ക്യാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ വിദഗ്ധർ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ദിവസേന 3-4 മണിക്കൂർ ടെലിവിഷൻ കാണുന്നവരിൽ പനി, ന്യൂമോണിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നതുമൂലം മരിക്കാനുള്ള സാധ്യത ദിവസേന ഒരു മണിക്കൂറിലും കുറഞ്ഞ സമയം മാത്രം ടെലിവിഷൻ കാണുന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് 15% കൂടുതലാണെന്ന് പ്രസ്തുത പഠനം പറയുന്നു. നിത്യേന 7 മണിക്കൂർ നേര ടെലിവിഷൻ കാണുന്നവർ മേൽ പരാമർശിച്ച രോഗങ്ങൾമൂലം മരിക്കാനുള്ള സാധ്യത 47 ശതമാനമാണ്.

ദീർഘനേരം മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിലുള്ള സ്ക്രീനിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് ക്ഷീണമുണ്ടാക്കുന്നു. ആറ് മീറ്ററിലധികം ദൂരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കളെ നോക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവയാണ് നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ. കൂടുതൽ അടുത്തുള്ള വസ്തുക്കളെ നോക്കുന്നത് കൺപേഴ്സിക്കൽ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു.

എങ്ങനെ തടയാം

- ജനൽ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രകാശസ്രോതസുകളുടെ തിളക്കം നിങ്ങളുടെ മുഖത്തോ സ്ക്രീനിലോ നേരിട്ട് പതിയാതിരിക്കട്ടെ.
- നിങ്ങളിൽനിന്നും ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിലാകട്ടെ സ്ക്രീനിന്റെ സ്ഥാനം
- കണ്ണുകൾക്ക് നേരെ ആയിരിക്കട്ടെ സ്ക്രീനിന്റെ സ്ഥാനം. അത് അല്പം താഴ്ന്നിരുന്നാലും പ്രശ്നമില്ല.
- സ്ക്രീനിന്റെ വെളിച്ചവും തിളക്കവും പരമാവധി കുറഞ്ഞിരിക്കട്ടെ.
- ഇടയ്ക്കിടെ സ്ക്രീനിൽനിന്നും കണ്ണെടുത്ത് വിദൂര വസ്തുക്കളെ നോക്കുക.
- കാഴ്ച മങ്ങൽ, തലവേദന എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നപക്ഷം ക്രമമായി നേത്രപരിശോധന നടത്തുക.

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ

1. മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാൻപോലും കൂട്ടാക്കാതെ ടെലിവിഷനു മുന്നിൽ അടയിരിക്കുന്ന കുട്ടികൾ സാമൂഹ്യബോധം ഇല്ലാത്തവരായിത്തീരുന്നു. ഇത് ആശയവിനിമയശേഷിക്കുറവിലേക്കും അവരുടെ ഒറ്റപ്പെടലിലേക്കും നയിക്കുന്നു. വീടുകളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള മാനസികസമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനായി ടെലിവിഷൻ കാണുന്നത് ശീലമാക്കുന്ന കുട്ടികളുമുണ്ട്.
2. ദീർഘനേരം സ്ക്രീനിനു മുന്നിലിരിക്കുന്നത് കുട്ടികളിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. തലച്ചോറിലെ ഒരു ഭാഗം മാത്രം വളരെയധികം ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് ഡോപമിന്റെ അമിത ഉല്പാദനത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഡോപോമിന്റെ കൂടിയ അളവ് ചലനിയന്ത്രണം, വേദന-സന്തോഷം തിരിച്ചറിയിൽ, വികാരരൂപീകരണം എന്നിവക്ക് സഹായിക്കുന്ന നാഡികളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയ്ക്കുന്നതായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ കരുതുന്നു. അക്രമങ്ങളും മറ്റും സ്ഥിരമായി കാണുന്ന കുട്ടികൾ ആക്രമണോത്സുകതയുള്ളവരായും മാറുന്നു.

3. വീട്ടിനുള്ളിൽ ചടങ്ങിരുന്ന് വെറും സ്ക്രീൻ മുന്നിൽ കാഴ്ചക്കാരാകുന്ന കുട്ടികളിൽ മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ വായിക്കുന്നതിനും കണക്കു കൂട്ടുന്നതിനുമുള്ള കഴിവില്ലായ്മ എന്നിവ കൂടുതലായി കാണുന്നു.
4. ദീർഘകാലത്തെ സ്ക്രീൻ/മോണിറ്റർ അടിമത്തം തലച്ചോറിനുള്ളിൽ ഹൈപ്പോതലാമിൻ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ജൈവഘടികാരത്തെ ബാധിക്കുന്നതുമൂലം ഉറക്കമില്ലായ്മയുണ്ടാകുന്നു.
5. കൂടുതൽ സമയം മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാർക്ക് പലപ്പോഴും മൊബൈൽ ഫോൺ ശബ്ദിക്കുന്നതായുള്ള തോന്നലുണ്ടാകാം. മൊബൈൽ ഫോൺ കോളുകൾ കേൾക്കുന്നത് നിരന്തരം ശീലമായ മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാവനാവസ്ഥയാണിത്.

സ്ക്രീനുകൾക്ക്/മോണിറ്ററുകൾക്ക് മുന്നിലിരിക്കുമ്പോൾ ഓർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ദീർഘനേരത്തെ ഒറ്റയിരിപ്പ് ഒഴിവാക്കി ഇടയ്ക്കിടെ കൈകാലുകൾ ചലിപ്പിക്കലും ചെറുനടത്തലും ആകാം.
- പരമാവധി നിവർന്നിരിക്കുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗവേളയിലും മൊബൈൽ ഫോണിൽ സംസാരിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പ്രകൃത്യാലുള്ള അവസ്ഥയിലായിരിക്കട്ടെ.
- മൗസ്പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് വിരലുകൾകൊണ്ട് മാത്രമല്ല നിങ്ങളുടെ ഉള്ളുകൈ ഒന്നാകെ ഉപയോഗിച്ചാകട്ടെ.
- ടൈപ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കീബോർഡിന്റെ അതേ ലെവലിലും തറയ്ക്കു സമാന്തരവുമായിരിക്കട്ടെ.
- ആവശ്യമായത്ര അകലത്തുനിന്നു മാത്രം ടെലിവിഷൻ കാണാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 20 മിനുട്ട് നേരം ടെലിവിഷൻ കണ്ടാൽ 20 മീറ്റർ അകലെയുള്ള വസ്തുക്കളും 20 സെക്കന്റുനേരം നോക്കുകയെന്ന 20:20:20 നിയമം പിന്തുടരുക. കണ്ണുകളുടെ സ്മർദ്ദം, കാഴ്ചത്തകരാറുകൾ എന്നിവ തടയാൻ ഇതു സഹായിക്കും.
- സ്ക്രീനിൽ നോക്കിയിരിയ്ക്കുമ്പോൾ കുറെ പ്രാവശ്യം കണ്ണുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതിനിടയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.

കമ്പ്യൂട്ടർ, ടെലിവിഷൻ, സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ എന്നിവ ഇക്കാലത്ത് ഒരു ആവശ്യമായിരിക്കുകയാണ്. ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ മികച്ച വിവരസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ഗുണഫലങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണ് നാമെല്ലാം. എന്നാൽ ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഒട്ടേറെ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നു. അതിനാൽ സ്ക്രീനുകളും ശരീരവും തമ്മിൽ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം നിലനിൽക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിച്ചേ മതിയാകൂ.

/***/