

□□□□□□□ □□□ □□□□□

કીબોર્ડ અને મોડેમનો ખોટો ઉપયોગ ક્યો મંદગીને નમિત્તિ તથા, જે સાધનપણે Repetitive Stress Injuries (RSI) તરફ દોરે છે. વાંચવાથી હલચલને લીધેથી ઘણા અથવા વાંચવાથી ત્યાગને લીધેથી ઘણા મં - હાથનું કંડુ, હાથ ગળુ, પીઠ અથવા ખંભનો સમવેશ છે. કમ્પ્યુટરને સંબંધિતવાંચવા હલચલને લીધેથી ઘણા ના લક્ષણો કદાચ હાવા હોય છે, જેવા કે અકડાઈ જવું અને છુ દર્દ, ઘણી વાર આ લક્ષણો કેટલાક કલાકો સુધી દેખાત નથી અથવા કેટલાક દવિસો સુધી કે જાંચાથી આ પશ્ચાત્તે કાચેને લીધેથી છે. ક વ્યેવેથીતેકરેલુ ટાઈપગિ RSI થી વ્યવા મટેનો શરૂ થયે છે ઠ ઠસ તે છે. સૌથી સામન્ય ભુલો જે લોકો કરે છે, તેના હાથચવીના જોડાણ મટે મેડે છે, જેવા કે શબ્દોના ફેરવેલ. Ctrl & Alt ની ચવી ના સથવા સવાલો થ્યુ કરે છે. ચવી ના જોડાણને ક હાથેથી મેડીને ટાઈપ કથ્યુ આપણા હાથને ભવશુન્ય, અચ્ચટ કથ્યુતહોય અથવા નાની આંગળીની સંવેદનશીલત ગુમવે છે. તેને વેલે તે તથે ક હાથશબ્દોની ચવીને મથવા મટે વાપથ્યો જોઈ, અને અંગુઠા પાસેની આંગળી ઉલટા હાથની Ctrl & Alt ચવીને વેલવા મટે વાપથવા.

તથ હાથને મેડવાથી તેના ઉપર તણ આવે છે. તથ હાથના કંડા ઉપર ટેકો આપવો, ટેવેલ અથવા હાથના કંડા ઉપર જાંચાં ટાઈપગિ તને તથ હાથને કેટલીક ચવી તરફ પહોચવા મટે જોથ્દાઈ પશ્ચાત્તે ન કરે છે. તેને વેલે તે તથ હાથછુટથી કીબોર્ડની ઉપર ફથત થખો. તથ મ્યુવેલ નાચુ તથી બહને હાથફેથવા દ્યે. તથ હાથના કંડાને જાંચાં તે ટાઈપ ન કથત હો તાંચાં આથમ કથવા દ્યો. હાથના કંડાને આથમ આપવા મટે હાથની ડીને ટેકો આપો નહીં કે તથ હાથના કંડાને. હાથના કંડાને ટેકો આપો કે જેથી તથ કીબોર્ડનો space bar ઉપથની સપાટી ઉપર થ્દે. ક ખાતી થી કથે કે તે કીબોર્ડની વચ્ચં વેસો છો જે તે સૌથી વધે વાપથે છો. તે જો Number Pad ન વાપથત હો તે વચ્ચં નહીં વેસો. તાંચાં ઘણા વ્ધ “Ergonomic” કીબોર્ડ છે, જેમં Microsoft Computers નુ પણ નામ છે. Ergonomics વાપથનાથનો અને તેના/તેણીના વાતવથણની વચ્ચે અથસપથસ કથવાનો અભ્યાસ છે. જાંચાં આ કીબોર્ડ તથ હાથઉપર અથવા કંડા ઉપર ત્યાવ છુ કથવા મદ કરે છે, તાંચાં તથ વ્ધુસ તહાથથી તે કેવી થીતકામ કથે છો અને વચ્ચં કેટલી વાઈ તે વશિથમ લાચો છો નહીં કે કઈ જાતનુ કીબોર્ડ તે વાપથે છો, તેમ્તે વનુ છે. તથે હાથતે મોડેસ સુધી પહોચડવા તણશો તે મોડેસ “Shoulder” અને “Mouse arm” નમિત્તિથ્થો. મોડેસને તથે કીબોર્ડની પાસે થખવોજોઈ કે જેને લીધેતે તથે હાથતથ શથીથી વ્ધુ દુઈ સુધી ન લઈ જાવ.

□□□□□□

લાંબ સમ્ય સુધી મં નીટથની સામે જોવુ તથી આંખો મટે તણ લાવે છે. આંખોનો ત્યાવ જુદાજુદા લોકો મટે જુદીજુદી થીતઅસઈ કરે છે તેનો અનુભવ વ્ધાત્ય, કડકપણ, તિવ્ર દર્દ, સુસંતદર્દ, પાણી નીકળવુ, દુઃખુ થઈ જવુ, વે દૃષ્ટી ટી દેખાવી, મથનો દુખાવો અને બીજી સંવેદના જે મણસ ઉપર આધરતિ છે. તેના પશ્ચાત્તે અખ ભગો જે કમ્પ્યુટરને લીધેથય છે જેવા કે આંખો અંજાવી, પશ્ચાત્તે આંખ અને સંકથ થીન વચ્ચે રેનુ અંતે, વાપથનાથની દૂઈ દૃષ્ટી અને તેના/તેણીના સુધઈ કરેલા લેન સીસ આંખોને અસઈ કરે છે. મં નીટથ જાંચાં સુધી તે આથથી વાંચી શકો તેલુ દુઈ થખો. મં નીટથની ઉચઈ આધરતિડહાપણ પશ્ચાત્તે સંકથ થીનની ઉચઈ તથી આંખોની સપાટી સુધી હોવી જોઈ. આ કેટલાક લોકો મટે સથળ છે પણ બીજા મટે વ્યેવે નથી. તવેત્થની ભ્લામ્ણ પશ્ચાત્તે આંખની ઉચઈ મં નીટથથી સૌથી ઉપર છે જે સથ વશ શરૂ થઈ ઉચઈ ન હોવી જોઈ. ઘણા લોકો મટે નીરે મં નીટથ હોવુ તેની આંખો અને ગળા મટે વધે સુખદાયક છે. તથ કાચીચક પેતે અંતે વ્યેવે પશ્ચાત્તે મ્તે વનો છે. જાંચાં તેને નક કી જોઈતહોય કે તે તમૂ કામ જોઈ શકો, તેની સાથેતને પણ જોઈ છે કે મુળ સીધે પશ્ચાત્તે તથ ઉપર ન પડે અથવા તથ સંકથ થીન ઉપર પડતે અક બીજી બજુ પશ્ચાત્તે થઈતિથઈ જાચ. પશ્ચાત્તે સીધે નહીં હોવો જોઈ અને સથ્થો હોવો જોઈ. તથ દસ તવેજના લેખાણ સંબંધની સામે પશ્ચાત્તે ન પાડો અને ખાતી થી કથે કે તે પશ્ચાત્તેની સામે અથવા બથી સામે જોત નથી. જો વ્ધી શકે તે તથ મં નીટથને ૯૦ ડીગ્રી થીના બથીના ખુણા ઉપર થખો અને બીજા પશ્ચાત્તેના સીધુ મુળ સંથન ઉપર થખો. ક વાકુ વળેલુ મં નીટથનુ સંતેન ડ તેને જુદાજુદા પશ્ચાત્તેને ગોઠવવા શક્ય વ્ધાવશે. તથ મં નીટથના સંકથ થીનને સાફ થખો અને દથેજ કામ શૂઈ કથત પહેલા ક ભેના થૂવાટી થીતકપડાથી લુછો. તથ મં નીટથની અક તેજ સપાટી ઉપર થખો કે જે તથી દૃષ્ટીની વચ્ચં આવે છે જેવી કે તથી સામે ક દવિલ હોય અને પછી તથ લખાણ સંબંધના દસ તવેજ ટલા જ દુઈ થખો કે જાંચાં તેને સંકથ થીન આથથી દેખાચ. તેના પશ્ચાત્તેનુ નચિમ્ન અને તેના દેખાત ભેનુ નચિંતે થથ મં નીટથ મટે આથથી જોવા મટે વ્યેવે ગોઠવવુ જોઈ. પશ્ચાત્તેનુ નચિમ્ન સૌથી છી કથે, પછી તેને આથથી જોવા મટે ભેનની મતે થની સપાટી વ્યેવે કરે. આંખોના પલકાચ મથવાની કુદથી થના તથી આંખોને સુક થમ આથમ આપશે. ઘણા લોકો જાંચાં કમ્પ્યુટરના મં નીટથને જુ છે, તેની આંખોની પલક મથવાની ઝડપ જોથ્દાઈ થીતે છી થય છે, થેડા પશ્ચાત્તે આ સુધથી શકાય છે. થેડા દવિસો મટે ભનમં થીને તથી આંખો સામન્ય દઈ પશ્ચાત્તે પલકાથે, જો તે ક અથવા વે અઠવાડીયા કોશશિ કથ્થો તે કમ્પ્યુટર વાપથતે વખતે તથ કુદથી પલકાચ મથવાનુ ચલુ કથી શકશો. આને લીધેતથી આંખોમં પડતે તણ છી થ્થો.

□□□□□□□□

□ ક સાથે થીતઘડેલી ખુશી તમી અંગસ□ થતીને, તમય પથભિ□ ળાણને અને કેટલીક મત□ થ સુધી તમી કથેડથ્જ□ જુને અસર કથે છે. આ ખુથ□ શી તમય પગને જમીન ઉપર અથ્મા પગના આઘર થખવા મટે છુટ આપશે અને તમી કેડને વળાક આપીને, તમય ઘુટણને ૬૦-૯૦ ડીગ□ થીના ખુણા ઉપર થખીને. આ ખુથ□ શી સ□ વસ□ થ્તપૂથ□ વક પહોળી હોવી જોઈ□ અને પીઠને આથમ આપવાનો ભગ ૬ થી ૯ ઈર ઉંચે જોઈ□ અને કેડની નજીકના ભગમં ૧૨ ઈર અથ્મા વઘથે પહોળુ હોવુ જોઈ□ . ઘણી ખુથ□ શી□ મં કમ□ પ□ ચુટથ્ના વાપથ્નાથ મટે અને તેને આથમ દેવા મટે ંધ્રેસુતકથ્વાની વ□ ચવસ□ થ હોચ છે, પણ ઘણા □ છા લોકો આ વ□ ચવસ□ થનો ફાયદો લ□ ચે છે. આ ખુથ□ શીને ંધ્રેસતી કથ્વા શીખવા મટે બહુ થેડો સમ્ય જોઈ□ છે પણ તેને બ્થેબ્થ થીતપીઠના દથ્ દને દુર કથ્વા મટે ંધ્રેસુતકથ્વાનુ શીખીને તેલાંબે થ્સ□ તે લઈ જાય છે. ૯૦ ડીગ□ થી કેડ ઉપર. તે છત તજેત્થના મેટા પ□ ળાણની શોઘઆ મ્ત્ત□ ચને ટેકો આપે છે કે □ ક પહોળી કેડ ૧૩૦ ડીગ□ થી અથ્મા □ ક અનુકુળ પથસિ□ થતી ખુણા વાળીને ટેકો આપે છે. તેમુ કાથ્થ ? જ□ ચાથે કેડને સીધી કથ્ચ છે ત□ ચાથે કથેડનો □ ક મ્થકો નીચેની કથેડથ્જ□ જુ સાથે□ ક□ બીજાને જોડાય છે, □ વી થીતકે તેકથેડના મ્થકાની ત્ત□ તીને બ્થેબ્થ દબણ આપે છે. આના સવિાચ, સીધુબેસવુ □ ટેકીને બેસવા ક્થત વઘથે ઘથ્ છાનીચ છે. ટેકતી વખતેનીચેની પીઠના સ□ નાચુ□ □ છુ કમ કથે છે અને કથેડ □ છા વજનને ટેકો આપે છે, કાથ્થકે આપણા શયીથ્નુ વજન ખુથ□ શીનો પીઠનો આથમ કથ્વાનો ભગ લઈ લ□ ચે છે.

□□ □□□□□□□ □□□□

□ ક શ્ઠીબંધટેવ ૧૫ મનિટિનો લાંબે વશિ□ થમ લેવાની સલાહ આપે છે, દથેક બે કલાકે અથ્મા ટેલો. આ ટાઈપગિ જેવા કમ મટે પુથ્થે નથી. સંશોધ્મા બહુ નાનકડા વાથંવાથ લેવાત વશિ□ થમ્ની ત્થ્થેલામં છે - જેવા કે ૩૦ સેકંડનો વશિ□ થમ દથ ૧૦ મનિટિ અથ્મા ટેલો વશિ□ થમ લેવો □ ટલે □ કદમ સાદુ કે તે તમય હાયકીબેથ્ ડ પથ્થી લઈ લ□ ચો અને તમય હાથ્થો તમી બજુ ઉપર નમ્વા દચો. આ તમય ૧૫ મનિટિના કોફી મટેના વશિ□ થમ્ના ઉપથંત્તં થ્મુ જોઈ□ . જ□ ચાથે તે તમી ખુથ□ શીમંથી ઉભ થઈને થેડી કસથ્તકથે તમય ગળાના અને ખંભના સ□ નાચુ□ ને ટીલા કથ્વા મટે.

□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□

- તમી આંખો ઉપર અથ્મા તમય સ□ ક□ થીન ઉપર સીધ પ□ થ્કાશથી દુર થ્હો.
- તમય સ□ ક□ થીનની સામે ચ્કવાનુ મુળ જાણવા મટે અથીસો પકડો.
- કમ□ પ□ ચુટથ્ને દીવાની હાથ સામે મુકવાનુ ટાળો.
- પ□ થ્કાશનુ સ□ ત્થ □ છુ કથ્વા તમય કાથ્થ ચાલચનુ સાઘથ્થા પ□ થ્કાશનુ સ□ ત્થ અડધુ કથે.
- જૂથ્થ પડે તે કાથ્થ ચ પ□ થ્કાશની વ□ ચવસ□ થ કથે.
- સ□ ક□ થીનને તમી બથીના બ્થેબ્થ ખુણા ઉપર લગાવો.
- જૂથ્થ પડે તે બથીના પડદા અથ્મા blinds વાપથે.