

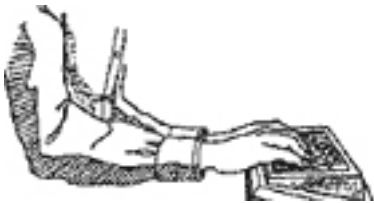
જેમ વધે અને વધે કામ, અભિયાસ અને કમ્પ્યુટરને લગત મનોરંજન કથવાનો સમવેશ થશે તે દરેકને વારંવાર હાથો અને બંધને ખેચાઈને થી ઇજા કમ્પ્યુટરના કીબોર્ડ અને મોસિના વાપરવાને લીધે દરેકને આ જોખમ વધી જાણ હોવી જોઈ. આ પરિસ્થિતિ થતી બહુ જ દરેક દનાક અને ગંભીર છે, જે દુર કથવા મટે ક સથળ થીતજેનો રેપ લાગવા પછી ઇલાજ કથય છે. જે ચુવાનોમં પણ હોઈ શકે છે અને શારથિક થીતંદુશ્ચ તવચક તિમં પણ. આ વાતઅસામન્ય નથી કે કેટલાક લોકો કમ્પ્યુટરને આધરતિકાથકથિ ઈ છોડી દરે છે તેના પરિણામને લીધેઅથવા કાચમે થીતઅપંગ થઈ જાય છે અને કેટલાક કામે નથી કથી શકત જેવા કે પોતમેટર રવાવવી અથવા પોતની મેળાચે તેચાથુ.

હજાયે વાર ઘડીચેવાયે કમ્પ્યુટરના કીબોર્ડ ડની ચવી દબવીને અને મોસિને પકડીને તેને ઈથેઈથે ખેંચીને/ઘસડીને વાપરવાથી આપણા આખા શરીરને તેનુકશાન પહોચડે છે. આ અચનક જલ્દી થઈ શકે છે. ટાઈપ કથવાની પથક થયા અને શરીરની સથિતિ બથેબ ન હોય, તે તથ સ નાચુબંધ અને મ્ય જાંતુ, ખંભ/ગળાને કદાર બીન જૂથી તણ પહોચડે છે. જોઈતે આથમ લેવાની ખામી અને વરેવરે લેવાનો આથમ નહી લેવાથી અને બહુ જ જોઈ કથવુ વસતુનક કી કલીફને બંચઘી આપે છે.

□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□



Sitting Position ટાઈપ કથવાથી બથેબ કલાકોશલચત અને ખેસવાની અંગસથિતિ અને કામ કથવા મટે ક સારૂ ઉપકથય અને સારૂ કામ કથવાની ટેવો વગેરે વધે મહત્વની છે, નહી કે પોતના કામના વાતવથમં કામગાથેની કાથચક ખમતનુ શાસતિ થના ચંતિ થે જેવા કે તુટેલા કીબોર્ડ સ સ અથવા હાયના કાંડા થખવાના આધથે. આ આકૃતિકમ્પ્યુટર ઉપર કામ કથવાની સારી અંગસથિતિ બતવે છે. ધિયાનમં થખો કે તથી ખુથ શી અને કીબોર્ડ વી સથિતિમં થખવા હોય કે જે તથ સાથળ અને કોણીથી પહોચની બથેબ હોય (અથવા તથ શરીરથી જુકીને થેડુ દુથ) અને તથ કાંડા સીધ હોય અને સથખી સપાટી પર હોય - નીરે દુર સુધી જુકત ન હોય અને પાછળ ન હોય. આ કથવા મટે જો તૂર ટેબ બહુ ઉરુ હોય તે તથે તૂર કીબોર્ડ તથ ખોળામં થખવુ. ક વસતુધિયાનમં થખો કે ટંકલેખક (Typist) સીધે ખેહો છે, જુકીને નહી, અને તેણે સક થીન ઉપર વાંચવા અથવા ચવી સુધી પહોચવા લંબવુ ન પડે. ગમે તેવસતુતજે તને ખેડોળ બનાવશે અથવા તથ શરીરના ટોળને કલીફ પહોચડશે. ક વસતુધિયાનમં થખો કે ક સારી મુથ થ પણ મ્શ કેલીમં મ્કાશે જો તેને લાંબ સમ્ય ખલો. સુધી જોથી પકડવામં આવે. આથમ કથે, ફથે અને તથી મુથ થ વાંચવા ખલો. આ ફક તતથ હાયઅને બવડા મટે નથી, પણ તથ ખંભનો ઉપયોગ અથવા દુર ઉપયોગ કથવો, શું થઈ થકુ છે તેજાણવા વીના, તથી પીઠ અને ગળુ કદાર વધે મહત્વ વનુ છે.



Hand Position જચાથે તે હકીકતમં ટાઈપ કથી થકુચા છો તચાથે તથ હાથના કાંડા કોઈ પણ વસતુઉપર ન થખવા જોઈ અને તેને ઉપર નીરે અથવા બજુમં ન થખવા જોઈ. તથી ભુજા તથ હાથને ગોળ ફેથવા જોઈ નહી કે તથ કાંડાને આથમ આપી અને તથી આંગળીને ચવી સુધી પહોચવા લંબવી (તથ હાથના કાંડા તથ હાથને આથમ કથવા દેશે જચાથે તે ટાઈપ ન કથત હો, નહી કે જચાથે તે ટાઈપ કથત હો). તે જચાથે થેડીક વાર ટાઈપ કથવાનુ બંધકથે છો, તચાથે તથ હાયતથ ખોળામં મુકો અને/અથવા કીબોર્ડ ઉપર મુકવા કથત બજુ ઉપર મુકો.



Correct Finger Position

