

స్టార్ట్ ఫోన్ ఉపయోగించేటప్పుడు తలను పదేపదే ముందుకు వంచడం వల్ల మెడ కండరాలపై అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది. దీంతో మెడ బిగుసుకుపోవడం, భుజాల నొప్పి వంటి సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. వీటిని నివారించేందుకు ఫోన్ ను వీలైనంతవరకు కళ్ల స్థాయికి దగ్గరగా ఉంచాలి. కంప్యూటర్ పై పనిచేసేవారు స్క్రీన్ ను కళ్లకు అనుకూలమైన

