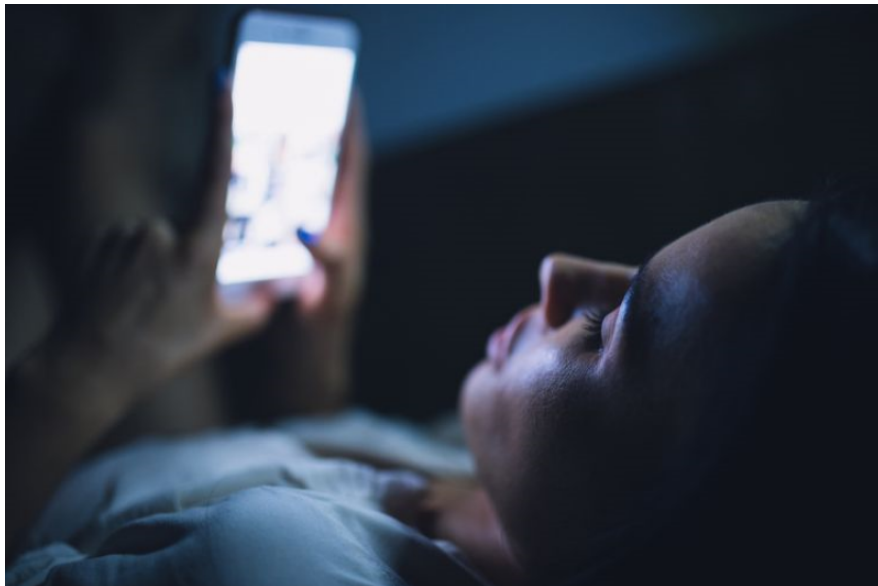


DOCX.MY
BERITA ONLINE ANDA!
Info semasa, Kesihatan, Terkini, Agama, Pendidikan,
Makluman, Resepi , Informasi Kerajaan Dan Lain-Lain

INFO LANJUT  www.docx.my

 **DOCX.MY**
SENANG DOWNLOAD

Bahaya Jika Terlalu Lama Bermain Gajet, Ini Akibat Yang Anda Akan Dapat



Di zaman teknologi moden ini, kita sering merasa tidak lengkap tanpa telefon bimbit, tablet, atau laptop. Seperti menjadi sebahagian penting dalam kehidupan seharian kita.

Kita menyedari bahawa peranti-peranti ini memudahkan kehidupan kita. Namun, tanpa kita sedar, kebergantungan atau ketagihan terhadap penggunaan gajet boleh memberi kesan negatif kepada mata dan kulit kita, terutamanya

akibat paparan kepada sinaran cahaya biru atau blue light rays.

Informasi yang diberikan menunjukkan bahawa semakin banyak masa yang dihabiskan dengan peranti digital, semakin teruk kesan pada kulit seseorang. Oleh itu, penting untuk menjaga jarak sekurang-kurangnya 12 inci atau kira-kira 30 cm dari skrin dan mengambil istirahat secara berkala.

Kesan Sinaran Cahaya Biru Pada Diri

Sebenarnya, terlalu lama melihat paparan pada gajet boleh memberi kesan sinaran cahaya biru pada diri anda.

- 1. Masalah Kulit Wajah Kusam

Akibat terlalu lama melihat paparan skrin dan sinaran cahaya biru boleh merosakkan sel-sel pada kulit. Kesannya, kulit nampak lebih tua dan pemecahan kolagen yang sepatutnya membuatkan kulit kelihatan awet muda.

- 2. Gangguan Ritme Tidur

Paparan cahaya biru yang berlebihan pada waktu malam boleh menurunkan pengeluaran hormon melatonin dan mengganggu jadual tidur sehingga boleh menimbulkan

penyakit kronik seperti obesiti, depresi hingga gangguan bipolar.

- 3. Masalah Letih Mata

Kebanyakan masa banyak dihabiskan di skrin gajet sehingga memberi kesan pada keletihan mata yang mempengaruhi produktiviti seseorang. Antara gejalanya seperti pandangan kabur, sukar fokus, mata kering, sakit kepala dan leher.