

P P ! š r ā : ā P š š " P w - j ā w - ā ) w j w ! š ā j P ā l " w J P š w -

To stay healthy and maintain mental well-being in a technology-driven world, follow these best practices.

8HWJJS 9NRJ 2FSFLJRJSY  
8JY IFNQ^ QNRNYX KTW UMTSJ HTRUZYJW FSI 9; ZXJ  
9FPJ WJLZQFW GWJFPX ZXNSL YMJ WZQJ J[JW^ RNSZ  
KJJY F\F^ KTW XJHTSIX  
&[TNI XHWJJS J]UTXZWJ FY QJFXY TSJ MTZW GJKTWJ GJIYNRJ  
  
)NLNYFQ \*WLTSTRNHX  
2FNSYFNS HTWWJHY UTXYZWJ \NYM FS JWLTSTRNH HMFNW FS  
5TXNYNTS XHWJJSX FY J^J QJ[JQ YT UWJ[JSY SJHP XYWFNS  
&IOZXY QNLMYNSL YT WJIZHJ J^J KFYNLZJ  
  
2JSYFQ -JFQYM (FWJ  
8HMJIZQJ WJLZQFW TKKQNSJ FHYN[NYNJX QNPJ WJFINSL TW T  
5WFHYNHJ RNSIKZQSJXX TW RJINYFYNTS YT WJIZHJ XYWJXX  
8JJP UWTKJXXNTSFQ MJQU \MJS J]UJWNJSHNSL UJWXNXYJSY  
IJUWJXXNTS  
  
5M^XNHFQ &HYN[NY^  
.SHTWUTWFYJ FY QJFXY RNSZYJX TK UM^XNHFQ J]JWHNXJ I  
8YWJYHM IZWNSL \TWP GWJFPX  
:XJ XYFSINSL IJXPX TW YFPJ \FQPNSL RJJYNSLX \MJS UTXXNG  
  
-JFQYM^ 8QJJU  
2FNSYFNS HTSXNXYJSY XQJJU XHMJIZQJX  
0JJU JQJHYTSNH IJ[NHJX TZY TK YMJ GJIWTTR  
&[TNI HFKKJNSJ FSI MJF[^ RJFQX QFYJ FY SNLMY  
  
'FQFSHJI )NLNYFQ -FGNYX  
1NRNY XTHNFQ RJINF ZXJ FSI KTHZX TS UTXNYN[J HTSYJSY  
\*XYFGQNM YJHM KWJJ YNRJX IZWNSL RjfQx TW KFRNQ^ LFYI  
:XJ FUUX YT YWFHP FSI JSHTZWFLJ MJFQYM^ INLNYFQ MFGNY  
  
'^ FUUQ^NSL YMJXJ LZNQNSJX NSIN[NIZFQX HFS JSOT^ YJHM  
XFKJLZFWINSL UM^XNHFQ FSI RJSYFQ MJFQYM

## • Ø É 3 Ú . ï Á å

o ï T ï , ß i , ± ≠ œ œ L · ê , † , E ‘ ù [ μ × ñ  
È õ + À I ☺ „  
: ± 9 ð X > j X a N P Õ ] > { ☺ ã W ñ  
: , E É Ç : É Ç : É Ç J o ] É Ç ? Õ à É Ç É Ç ð p Õ ' i ñ  
: ) e † Š I . å á % + À ñ

## É õ r - ☺ ô G • »

: a N V ô G • » ß • Å ≠ œ 9 Ž „ c ñ  
: + À ' † ( ä . å o ` Š Ä ñ  
: ' t ã & l ( Š Š ñ

## Ê õ L · ê

: ï Ü å , , 5 ' Š / n ; ñ  
: Ë 9 e Ü W # à z ñ  
: 6 í œ 4 : X N I • — • ' f ñ

## Ë õ œ G ,

: ] ß . † È Ç ? Õ ß Ø , ñ  
: • N ☺ ý µ < . Ø , ñ  
: 5 a N 9 7 | ð • ; · ý + ñ

## ì õ . ê )

: ≠ œ : ß N i ☺ ñ  
: X a P œ Ù Í P » ñ  
: ) e . å í q Ø W j ° ' , ñ

## í õ A E ¼ r - Ë Ú

: ã W Á ç Š G a N È õ á û 2 é ñ  
: N - ç œ ç + ≠ œ ™ P ☺ ñ  
: a N Ù N Õ H d È Ø ^ . ê ß r - Ë Ú ñ  
: Õ P â µ x , o í y ï T ß " ! Ë e œ L · ê ñ

|0•+ . ? = & G G > \$ 2 }5 A •7 5A

I : Ma : [Agb r g R Ya \_ X M 9 TR \_ AM “ ^ P M \_ 5 : T A M g N X - Q J \_ 8 : \_ N \_ V M

~ cM [ R SPLM

O j M y c D 9 T T D a A k K M : [ R S [ a R : T y l S  
J M S R \_ N \_ V M T A R M R D [ g : \* A V 5 g O d K K T y  
[ j N g R [ : g R 5 : = N D g g M : \_ 0 N S : j T y M

E A D V \_ S a # / - T \_ R

5 < M A R : : b E 9 T F g [ g \ A R b P M T S  
< K M N T K P \_ X : A V 5 R 2 M : g - \* ; @ : g f T N T ; y  
- \* ; @ o e J : \_ M : R : g V M S T j Y [ N R a A j l : T y

R \_ AM “ ^

N s M g P \_ \ T D \ V M g A A A S T T y \_ . M  
I M \_ X : R : g A T S M g M S \_ R \_ . \* F Q b # V M T y : \_  
V < \_ A Z T S \_ , X [ \_ K \ j M g N T V M g Y g X T [ \ \_ S I \_

Y \_ T a < A A A

÷ A K M R [ : g R A R M D S \_ T y  
: \_ R : g O K Z T : T y  
[ Q X \ j I j ; r g j : T S \_ ? V I g O T I g h E T y

“ # M K

M A R I M K : \_ [ R T S y  
Y S M u R : V g i M : 0 N : T H T ; M  
K g T h T d D T Q \_ T a P Q y A M [ g

[ \* A B I E A D V K I ”

[ j Y R F S \_ [ a R I 9 T : \_ T : \_ 0 N S : j T y  
Q j A M N A T T E : [ R S R O N : T O g K T y  
“ # E A D V K I @ o M < T : g V M S : \_ 0 N S T y <

. M K Y M C R : \_ N \_ V M : T I : M a : : 5 “ - M \* K o g : T y

> x Ò ô ú "Ò - x ô — ú8 úf p Ò\_ ú8 - Ò + \_ Ò % p Ò -  
"  
} ¾ B ¾ " ¾ Ná áB " ¾ " F ¾ S Y ö F x ¾ " n " á N ¾ " á " S " S Y & " ? S F ¾ Y &  
á F N ¾ F " B á x & á Y ¾ x & á F [ "  
"  
[ " 9 á F N " Y á " O E á ? & " á " } ¾ N ¾ ¾ "  
z " \$ F N ¾ Ö á v x ¾ " Ná F " Y ¾ B & F " ? ¾ B ¾ " á " S F & " Y á " Ná á ö & & F \ " x & ?  
z " O E & á " Y á F x ¾ F & F " B á ÷ S ¾ B á F " F ÷ S á Y & " ¾ " B á ÷ ¾ " z z " n x ¾ Y ¾  
á N B & F " ? & B " " F á ÷ S Y & F o [ "  
z " \$ g Ná " ¾ F " ? ¾ N ¾ ¾ F " ¾ " á & F " S ¾ " y & B ¾ " ¾ Ná F " Y á " Y & B B [ "  
"  
[ " \$ B ÷ & & ¾ " ÷ N ¾ "  
z " ] ¾ Ná ÷ ¾ " S ¾ " ? & F N S B ¾ " x & B B á x N ¾ " x & " & Ö ¾ B & " á B ÷ & ' x & [ "  
z " & & A S á " ¾ F " ? ¾ N ¾ ¾ F " ¾ " ¾ " ¾ N S B ¾ " Y á " & F " & & F [ "  
z " S F N á " ¾ " S ¾ x ' " ? ¾ B ¾ " B á Y S x B " ¾ " ö ¾ N ÷ ¾ " g F S ¾ [ "  
"  
[ " S Y ¾ Y & " Y á " ¾ " , ¾ S Y " ] á N ¾ "  
z " á Y A S á " N á ? & " ¾ " ¾ x N g Y ¾ Y á F " F " Y F ? & F N g & F \ " x & & " á á B " &  
z " } B ¾ x N A S á " á Y N ¾ x ' " & " Y ö S á F F " ? ¾ B ¾ " B á Y S x B " á " á F N B á F [ "  
z " S F A S á " ¾ n S Y ¾ " ? B & ö á F & ¾ " F " F S ö B á " ¾ F á Y ¾ Y " & " Y á ? B á F ' " ? a  
"  
[ " x N g Y ¾ Y " 8 F x ¾ "  
z " A ¾ ÷ ¾ " ¾ " á & F " " S N & F " Y á " á á B x x & " Y ¾ B & [ "  
z " \$ F N B á " F S " x S á B ? & " Y S B ¾ Ná " ¾ F " ? ¾ S F ¾ F " Y á " N B ¾ Ö ¾ & [ "  
z " & F Y á B á " á F x B N & B & F " Y á " ? á " & " B á S & á F " x ¾ ¾ Y & [ "  
"  
[ " , S á % & " , ¾ S Y ¾ Ö á "  
z " ] ¾ Ná ÷ ¾ " y & B ¾ B & F " Y á " F S á % & " B á ÷ S ¾ B á F [ "  
z " ] ¾ Ná ÷ ¾ " & F " Y F ? & F N g & F " á á x N B ' x & F " ö S á B ¾ " Y á " Y & B N & B  
z " \$ g Ná " x ¾ ö á ¾ " n " x & Y ¾ F " x & ? & F ¾ F " ¾ Ná F " Y á " Y & B B [ "  
"  
[ " A ö Ö N & F " ÷ N ¾ á F " \$ A S Ö B ¾ Y & F "  
z " W Ná " á " S F & " Y á " B á Y á F " F & x ¾ á F " n " x & F S ¾ " x & Ná Y & " ? & F N  
z " \$ F N ¾ Ö á v x ¾ " & á N & F " F " Ná x & & ÷ ¾ " Y S B ¾ Ná " ¾ F " x & Y ¾ F " &  
z " ' F á " ¾ ? x ¾ x & á F " ? ¾ B ¾ " F S ? á B g F ¾ B " y ö N & F " Y ÷ N ¾ á F " F ¾ S Y  
"  
\$ F N ¾ F " ? B ö x N x ¾ F " ? á B Ná " Y F ö B S N ¾ B " Y á " ¾ Ná x & & ÷ ¾ F " x &

## 9 S Yá" Yá", ¾ Nâ" áN" Yá" á z(NBá" ī" %o 1 Bá" ^S âB A S á

WííÜ ÙÜ•àœÜøœÜ „ à„Æè• Ùñÿà-Ûíœ œè ÅœÆè„ „Æà íÆ ÅíÆ~  
Ù„Ü „ èœ~ÆÍÿÍ§-œ+ àí~øœ 'œà 'íÆÆœà ÙÜ,,è-Ûíœà 1

¤

Kµ¤5Å Ýúô¤Á!¤zÅó¤ ÁÙ\$¼ £ô¤

Ç¤4Ý:ÅC¤!ôÅ¤ÍYóÝ Å¤ !ú ÝÁÝÅôôÅ¤ ú!¤ ïÙ! ÝíÝ £ Ýúô¤Á!¤ ÆíÆ Ü

ÆíÆ4Ý Ýúôµ¤

Ç¤4£Ý Å¤!ôÅ¤ £! Å¤ ú! Å¤ ïÅ¤LJ¤óÝô! Å¤ ïÑxïÅ¤LJÇLJÇLJÇµ¤

Ç¤\$4Ý ÅC¤!Å¤ Æ¼ £ô¤ £!¤óúÝô¤!ôÅ¤ÛÅ! Å¤£4£ô¤ ïÅ¤¼ú!¼ÛÅ¤ µ¤

¤

Lµ¤# xúôúóÝÅ¤P!óÆ Ý !Å¤

Ç¤ Áú ÅC¤!ôÅ¤ ú ! Å¤¼ú Å¤£4Å¤¼¤Á!¤óú»ÝíÝÅ¤ Å¤ xúôúóÝ !Å¤

Ç¤m½ÅC¤!Å¤ Æ¼ £ô¤ ï¤í¤Û£! Å!¤ ÁÅ¤ ;Å!:µ¤

Ç¤pÆxïÅC¤!ÙÆ¼í¤Ý £¤xÅ¤ ú!¤ ÆÁ!Ý Å¤ ï¤Ö£ Ýx!Å¤ú¼!í¤Ý Åµ¤

¤

Mµ¤t£ô Æ¤OÅô £¤Å¤

Ç¤m Æ4ú;ÅC¤ÁÅ¤ £¼ Ý4Ý Æ¤ £ô¤ Æ¼ £ô¤¼úóóÅ¤ ï¤Å¤¼ ! Å¤ú!¤ ï

Ç¤m £ Ý !ÅC¤!¤ÆÁÝ £ Ýúô¤ú!¤ ï¤ Å¤¼úô ¼ÝÅ¤¼Å¤ ú!¤ ÆÅ¤

Ç¤ úô !í ÅC¤!ô¤ úÖÅ¤ ÝúôôÅ¤Å¤¼£¤ ÁÙ£ô:ÝÆ Æ¤ú!¤ ÁÅ¤ ÁÆ Å¤

¤

Nµ¤ ¼ Ý4Ý Æ¤mÛ; Ý !Å¤

Ç¤4£Ý Å¤ £!¤óúÝô¤ MJ¤óÝô! Å¤ ÁÙÅ:Å¤ ¼Ý¼Å¤¼Û£ !Å¤êú! µ¤

Ç¤\$ Ý ÅCÇ4ú! Å¤ Å¤ Á£ô¤ ïÅ¤ £! Å¤ µ¤

Ç¤} ÝíÝ ÅC¤ÁÅ¤ »! Å£!:¤ÁÅ¤ ú!¤ ï¤ú¤ x£ôÝ ÅC¤ÁÅ¤ Æ!ôÝúô¤ Å¤

¤

Oµ¤túóóÅ¤ Ýí¤pÆ £ £ Å!¤

Ç¤O£Ýô Å¤ ÅC¤ÁÅ¤ ï¤Úú £Ý Å¤ ÁÅ¤ úóóÅ¤ Ýí¤ Æ¤x!íÝÅ¤ µ¤

Ç¤5£ ÅÅC¤!Å¤ £ £ Å¤ ï¤ÆíÅ¤¼ úôÝ !Å¤ ï¤ ï¤Å¤ ï¤Å¤¼Û£ô» Åµ¤

Ç¤\$4Ý ÅC¤!¤£¤¼£¤ÖÆÝôÅ¤Å¤ ï¤Å¤ £ £ ¤¼úÝÅ¤:¤ ï¤Å¤ úÝ µ¤

¤

Pµ¤9£»Ý !ÅÅ¤ P!óÆ Ý !Å¤ \$ !ÝíÝ» Æ¤Å¤

Ç¤JÝóÝ ÅC¤!Ù! ÝíÝ £ Ýúô¤ÁÅ¤ Æ¤ Å£!:¤ ú¼Ý£!:¤ Å¤ Ý4ÝíÆ¤xÝÅC¤

Ç¤;ô £! ÅC¤ÁÅ¤ ï¤óúóÅ¤ £ô¤ Å¤¼Ûôúíú¤ÝÅ¤ Å¤ Á£ô¤ ï¤Å¤ Å¤ £¤ ú!

Ö£ôÝíÝ£¤Å¤ µ¤

Ç¤} ÝíÝ ÅC¤ÁÅ¤ £ ¤Ý¼£ Ýúô¤ ú!¤ !Ý4 Å¤ Å¤ Å¤¼ú! £¤xÅ¤ Å¤ ÁÅ¤ »úô

ô!óÆ Ý !Å¤ µ¤

¤

Å¤¼úô Å¤ Ýí¤ £¤ÝÅ¤Å¤ ï¤ Å¤ úÖÝ Å¤ ÁÅ¤ ï¤£¤ Å¤¼Ûôúíú¤ÝÅ¤ ú!¤ Å¤

¤

¤

W B /~~Á~~?   ~~Á~~W 'O X M Á 'Pó?   ~~Á~~U Á Ä ÷ 'É

{ "w" ± Ȑ `` y Ȑ Ȑ  
 $\frac{1}{4} \cdot \check{Z} \odot 2 \rightarrow \text{Ȑ} \check{A} z \mu \S \check{\mu} w \gg \pm \check{w} \check{S} \sim \bullet \check{Q} \check{A} \cdot \check{W} \check{z} \check{t} i^T M$   
{ A · w Ȑ `` μ ± w ~ ' f w ' μ ± · Ȑ { - A `` ° R y `` φ w ^ `` { μ ~ , { t Ȑ b Ȑ u ~ ' ° E %  
' `` A Ȑ 2 φ φ w ' y Ȑ , Ȑ `` φ w " w " ± \check{w} \check{S} \sim \bullet \check{W} , "

{‡‡¶Àµ«ºµ¢ {vÀy  
 {µÀ²¶À£TM½²‡“w‡¶‡„w£  
 ¶À£±Û4~½²‡w“w”±ÛTM  
 ¶À£±Û»fÀ²¬ýæwTMÀÛTMÛ

¾ · (Z ± W), ± Ü  
 W ¼ e P Z W μ T E A « P C ° → Z C W ' W  
 { T Ü • E W • ~ O W , E H ~ E Ü W μ 3 - y  
 ¾ " μ ± O W , E W - C W μ 3 - f W y ¼ ( ¼ x ) W - ' ( S ~ • Ü

$\frac{3}{4} \pm - \frac{1}{4} \cdot$   
 $\frac{3}{4} \sim , ' \frac{1}{4} \cdot \langle , y \rangle \check{Z} \sim \pm \hat{U}$   
 $\frac{1}{4}, \pm \hat{U} \neq \mp W \% \check{A} \cdot \bullet \sim \mp \check{Z} \mp f \hat{A} \hat{y} \hat{x}$   
 $\circ A^2 \frac{\partial}{\partial U} \{^2 A - \text{pomuz } f \frac{1}{4} \check{A} \hat{U} \check{A} \} \sim W \check{x} \pm \hat{U}$

{ . ū ¼ À µ « þ ū w ¢  
¾ y w „ ð Å û Þ µ ¼ ð ĸ @ ¾ ¢ w µ ~ f - Q U ¼ ~ þ ū w • ū < Š ~ • þ ū • ° 2 «  
{ Å ² u w þ e w û w µ ~ f - Q ū z f ð ū w û M E Å f ¼ ± Þ , { Å ± û w ð ÷ • — %  
{ Å Þ - û A û w « þ ū w f ū A C Þ £ y w þ e w Å z x Š ~ - ū

{ † — ± wüy • ™ Å ü w Å f ¼ ± ¼ , ſ y ~ w ① ~ • ② üp ü w “ Å œ ¾ c w ‘ }