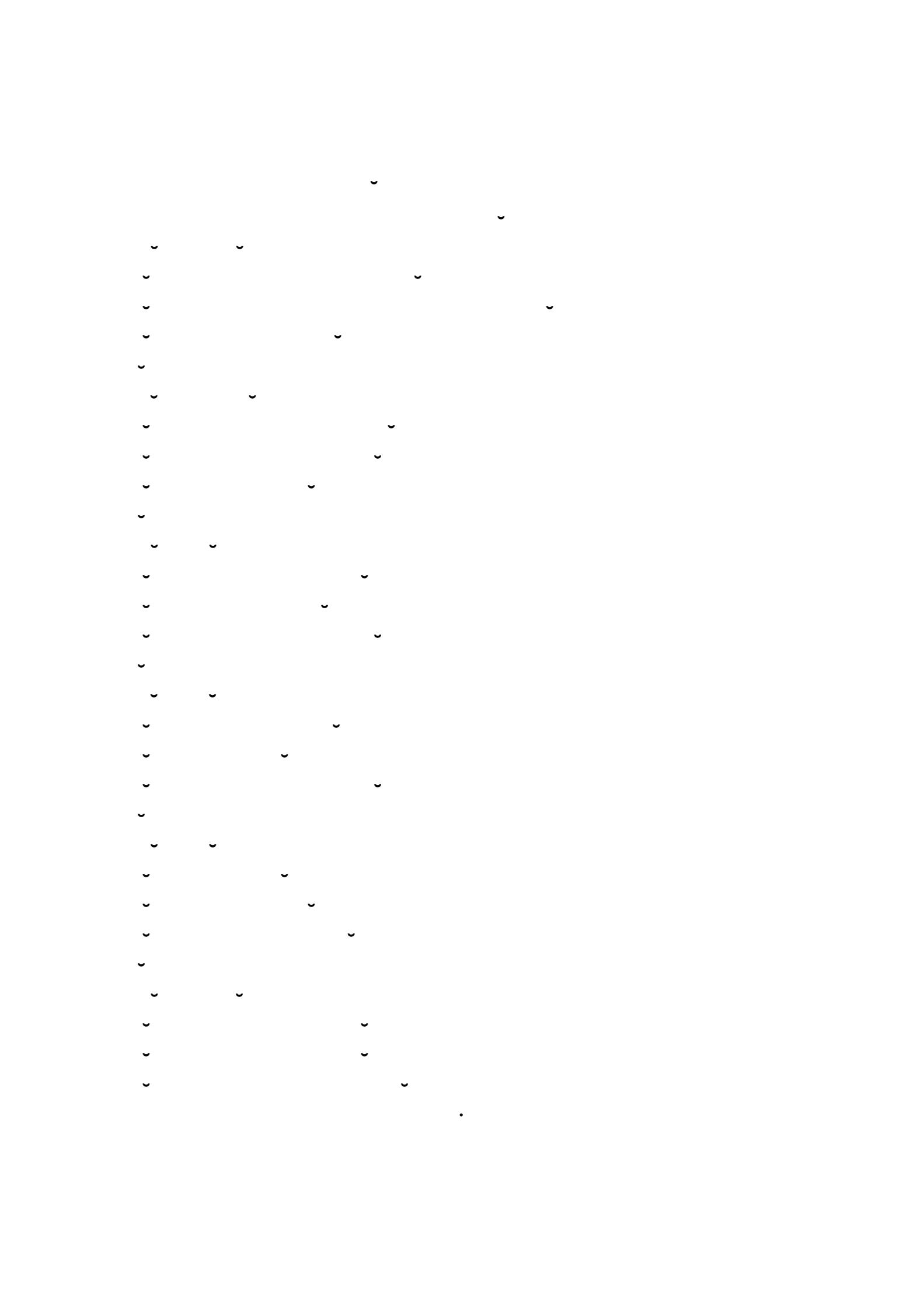


# a 3 : Z

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

"  
' **S1 YH [ dJ\_c [ CWW[ c [ dj"**  
**#I [ j ZWobc ji 'ehf^edl "Yec fkj[ HwZJLki [ \$**  
**#JW[ H ] kWMXH Wai ki\_d] j^ [ ' (&#( &#( &HdH 1[ l [ ho( &c \_dkj[ i "heea( &**  
**\ [ j WMW'eh( &i [ Yedzi Zs**  
**#7le\_Zi YH [ d[ nf ei kH Wj edl "ekhK \eh K Zj\_c [ \$**  
"  
( \$ \_ jW H edec \_Y "  
**#CWjWdYelH Y feijkH 'mj ^ W[ H edec \_YY WhWZZ[ ia\$**  
**#Fei\_j\_edt YH [ d[ W[ d[ HjefH [ dj'dl Ya'ijHws**  
**#7Z'kij'b] ^j\_d] jeH ZkY [ d[ W[ k[ \$**  
"  
) **SC [ djWb [ Wj^'Wb "**  
**#I Y[ ZkdH H ] kWMW\bd[ Wj\_l j\_ l i ba[ H W\_d] 'ehkjkZeekin Mai \$**  
**#FWj\_Y 'c \_dZkhd[ i i 'ehc [ ZjW edjeH ZkY 'ijH ii \$**  
**#I [ afle\ii\_edW[ lf'm^ [ d[ nf[ h[ dY\_d] f[ h\_ij[ dj Wn\_ joeh**  
**Z[ fH ii\_ed\$**  
"  
\* **SF^ci\_Wb7y\_1jo"**  
**#?dYelfehW[ WbWj ) &c \_dkj[ i 'e\ f^ci\_Wb n[ Hj[ ZWos**  
**#IjHjY^ Zkhhd] 'neha XH Wai \$**  
**#Ki [ ijWbZ\_d] Z[ i ai 'ehjW[ 'mMa\_d] 'c [ [ j\_d] i 'm^ [ df ei i\_XH \$**  
"  
+**\$> [ Wj^oT H [ f"**  
**#CWjWdYedi\_ij[ dj'iH [ f'iY[ ZkdH i \$**  
**#A[ f' [ H Yjled\_YZ[ l\_Y[ i 'ekj'e\j^ [ Z[ Zheec \$**  
**#7le\_ZYW[ \_d[ WZ^ [ Wo'c [ WbHjW[ Wd] ^j\$**  
"  
, **SSWWWY Z: \_ jWb VKji "**  
**#Bc\_j ieY\_Wb[ Z\_Wki[ WZ'veYki 'edfei\_j\_ l[ Yedj[ dj\$**  
**#; ijWb^ j[ Y^ #H [ j\_c [ i Zkhhd] 'c [ Wb 'ehW\_b] W^ [ hd] i \$**  
**#Ki [ Wfi jejHwaWZ[ dYekhW[ ^ [ Wj^oZ\_ jWb VKji \$**  
"  
**8oWfbd] j^ [ i [ l kZ[ bd[ i "dZ] ZkWb 'Wd[ d'eoj[ Y^ dele] oim^ H "**  
**iW[ kWMZ\_d] f^ ci\_WbWZ[ c [ djW^ [ Wj^ \$**  
".



**A<?P NVM & " OS & FR&HFR'**

"

" " " " " " " " " " " " " " " " "

"

'\$ " " "

# " " " " " " " " " " "

#(&&&& " " " 1 (& " "(& " " " (& " " " Z'

# " " " " " " " " " " "

"

(S " " "

# " " " " " " " " "

# " " " " " " " " " " "

# " " " " " " " " " " "

"

)S " " "

# " " " " " " " " "

# " " " " " " " " "

# " " " " " " " " "

"

\*\$ " " "

# " " " )& " " " "

# " " " " " "

# " " " " " " # " " " "

"

+\$ " " "

# " " " " " "

# " " " " " " " "

# " " " " " " " "

"

, \$ " " " "

# " " " " " " " " "

# " " " " " " " " "

# " " " " " " " " " " "

"

" " " " " " " " " " " " " " "

O i · ®i · · / i · · i < i · 6 i ·

"**Ø Ø Ø ÙÙ ØØ** ÷ **Ø Ø Ø ÙÙ ØØ** ÷ **Ø Ø Ø ÙÙ ØØ**  
**ÙÙ Ø Ø Ø ÙÙ ØØ**

Jû ÷û | û û "Ø ØØ  
 5 ØûñØ û ÷Ø ØØû ÷ûûü ñ Ø Ø ûû  
 | û÷ûñØ û Øû û ÷ Øû Ø mØ ØØ  
 û û ÷  
 5 ûØ ØØØØ û Ø ØØû ÷û÷

+ ÷ Ø ÷ û Ø Ø ÷ nû Ø  
 1û- û û û Ø ÷ Ø û ÷ ñ û û û Ø Ø Ø û ð û  
 " Ø û û û Ø ÷ û Ø Ø û û û û  
 \* û Ø ÷ Ø û Ø û Ø û Ø û û û û

>  $\hat{u}$   $\rightarrow \emptyset \div \Theta \hat{u}$   
 $n\emptyset \hat{u} \emptyset \emptyset \div \hat{u} \hat{u} \hat{u} \emptyset \hat{u}$   
 $n\emptyset \hat{u} \emptyset \div \hat{u}\hat{n} \hat{n} \hat{u}\emptyset \hat{u} \div$   
 5  $\hat{u}\emptyset \emptyset \hat{u} \emptyset \hat{n} \div \emptyset \hat{n} \emptyset \emptyset \hat{u} \div \hat{u} \div$

R&D 1 00 5 ØØ  
 h ûû ÷û û-û nØû ñ Ø û ÷  
 5 ØûñØ û ûû Ø Ø û Ø ð ð ð  
 « ûØ ñØ û Ø Ø û Ø Ø ð ð

5 Ø ñ ñ Ø û û ÷ Ø ÷ û Ø ñ Ø Ø ÷

J ÷ ü ÷ ü Ø ü û ÷ ü\* ü 9 üé B û o ü ü

hç ööö mïö lööù ü à · öæmñ ¶ ¶ B ï à · ¶ · àú· à Bçà · ¶ · çßé · ·  
ö ööù · ¶ - Aæççé ÁÍ ü É ¶ - ¶ u «çàà¶ú öö B ï ú ·

Fß ÷ Ü ‘ß Ü5Ö½  
Eß B ÷ ÷ß Üß B ÷ ½ ÷ Ü à à ö B û ß Ü · ½ B Üß ½  
à à ÷ ÷  
E½ß B ½ B B B ÷ B öñß  
5 ÷ß B àÖ½ ½ ÷ B ß B B ½ B B Ö öß

4ñ fña à ÷ß  
Ü B B B Ö BÖ ½ BÖ Ü Õß Bñ ÷ß  
~ ½ B B àÖ½ ½ B ½ B Üß B  
fñaß àÖ½ ½ B à ÷ß ½ B B Ö ½ B

‡ ½ à`ß ½ B  
~ à B Üß ½ ð ÷ à ½ àÖ½ Ö B ½ B Ö B B B  
~ ½ B ½ à ÷ ½ B ½ B Ö Õß ö à ÷ß B B B  
+ B ð ÷ B B Ö ½ Ü½ à à Üß B B ÷ B ÷ ½ B

Ö ÷ à ~ ö ÷ß  
E½ß ½ ÷ ÷ß Üß BÖ Öß Ö ½ B  
5 ÷ß B Ü½ B ½ B  
" ÷ß Üß Ö B½ Üß Üß à ÷ß B ½ Ö ½

‡ fña ½ B  
~ ½ B B Üß ö ½ B Üß fña àñ fña  
F½ Üß B ½ ½ B àß Ö ÷ß B ö Üß ½ Öß  
5 ÷ß ½ Ö ÷ß B B B ½ Ö B ÷ß

J' ñ a à ÷ß 5 ÷ß aß  
[ ÷ ÷ß ÷ ½ Üß àß ½ Ö ½ B ÷ àñß B Ö B ÷ß  
L ½ B Üß B ½ B Ö ñß B Ü½ B B ½ B B Ö B  
Ö ½ ÷ß  
" ÷ß Üß ½ Ö ½ ÷ß B B Ö ½ Üß B ðß Üß  
à ÷ß B  
+ B Ö B ½ Üß i ðß Üß ½ Üß ñß B àß ½ ½ à

.

.

.

%

!

!L & \* & fssss

!

.

&

!

!"

!"

!"

.

!"

!"

!"

.

("

!

!"

!"

.

)"

!"

!"

!"

.

\*!"

!"

!"

!"

.