



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
प्रस्तुत करते हैं

अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स एड वेल्यू टू लाइफ



प्रेरणा :
अणुव्रत अनुशास्त्रा
आचार्य श्री महाश्रमण जी



आधुनिक जमाने की लत डिजिटल लत का जाल

डिजिटल उपकरणों जैसे टीवी, मोबाइल, आदि का अति एवं अनावश्यक उपयोग है।



डिजिटल जाल से छुटकारा हेतु अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स

डिजिटल उपकरणों के अनावश्यक उपयोग को सीमित करने के लिए छोटे-छोटे(अणु) संकल्प(व्रत) लें।

निर्धारित समय के लिए डिजिटल प्रौद्योगिकी(टेक्नोलॉजी)से दूर रहें।



आज ही स्वयं को डिटॉक्स करें।

- अपने प्रिय जनों के साथ समय बिताएं ।
- अपने शौक पहचानें ।
- स्वयं को स्वस्थ गतिविधियों में व्यस्त रखें।

हमारी डिजिटल चुनौतियां को आजमाएं

डिजिटल रात्रि व्रत

रात ११ बजे से सुबह ७ बजे तक

डिजिटल उपवास

३० घंटे के लिए

डिजिटल अणुव्रत

कुछ मिनट या कुछ घंटों के लिए

डिजिटल द्रव्य सीमा

24 घंटे के लिए कोई भी पांच एप्स

डिजिटल लोड कम करें,
QR कोड स्कैन करें।



7045291313

#DisconnectToReconnect