

## పబ్జీని పక్కకు పెడదాం!

ఉన్న చోటు పట్టించుకోవడం లేదు.. రాత్రీ, పగలు తేడా లేదు.. టైమ్ చూసుకోవడం లేదు.. ఎక్కడ చూసినా పబ్జీ ప్లేయింగే!!

వ్యసనమైపోయింది చాలా మందికి! మరైతే, కట్టడి చేయడం ఎలా?

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: [www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)



ఒక్కరే కాదు.. ఇంటిల్లిపాదీ.. ఎవరు ఎక్కడున్నా.. కలిసికట్టుగా జట్టుగా.. ఒకరికొకరు సాయపడుతూ ఆడేస్తున్నారు. ఏదో సరదాకి అయితే ఒకే. కానీ, గంటలు గంటలు అలుపు లేకుండా గేమ్లోనే గడిపేస్తున్నారు. దీంతో మానసిక ఒత్తిడి, అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా టీనేజర్లు 'పబ్జీ అడిక్షన్'లో చిక్కుకుంటున్నారు. ఓ నివేదిక ప్రకారం మొబైల్ గేమింగ్ మోజులో పడి తిండి, నిద్రలను సైతం మర్చిపోతున్నారట. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలవకుండా గేమ్స్ ఆడుతూ ఒంటరిగా గడిపేందుకే ఇష్టపడుతున్నారు. వారంలో ఏకంగా 12 గంటల పాటు గేమ్స్ ఆడేస్తున్నారు. దీంతో దేశంలోని కొన్ని చోట్ల పబ్జీ గేమ్ ఆడడాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నారు కూడా. అందుకని వారంలో ఆరు గంటలు మాత్రమే గేమ్ ఆడేలా పబ్జీ మొబైల్ సంస్థ 'టైమ్ లిమిట్'ని పెట్టే ఆలోచన చేస్తోంది. ఇప్పటికైతే అధికారికంగా ఎలాంటి ఆప్షన్ లేదు. అయితే, ఎక్కువ శాతం మంది మొబైల్ గేమింగ్పై నియంత్రణ అనివార్యంగా భావిస్తున్నారు. అందుకు తగిన థర్డ్పార్టీ యాప్లను ప్రయత్నిస్తున్నారు. కేవలం గేమ్స్పైనే కాకుండా ఫోన్లో ఎంత సమయం ఏమేం చేస్తున్నారో తెలుసుకోవచ్చు. హద్దు మీరుతున్నట్టు అనిపిస్తే చెక్ పెట్టేందుకు వీలవుతుంది.

### మంచి కోరుతుంది

'యాక్షన్ డ్యాష్'



రోజంతా మనం ఏం చేస్తున్నాం? ఎందుకు చేస్తున్నాం? .. లాంటి వాటిపై శ్రద్ధ పెట్టి మనకి దిశానిర్దేశం చేసేవారిని గైడ్ అంటారు. అలాగే, రోజూ మనం స్మార్ట్ఫోన్లో ఏం చేస్తున్నాం? ఎందుకు చేస్తున్నాం? .. లాంటి విషయాల్ని ట్రాక్ చేసే వాటిని 'డిజిటల్ వెల్ బీయింగ్' యాప్లు అంటున్నారు. అలాంటిదే యాక్షన్ డ్యాష్ కూడా. ఇన్స్టాల్ చేసిన తర్వాత ఫోన్లో మీ యాక్టివిటీలపై నిఘా మొదలవుతుంది. సోషల్ మీడియాలో ఎంత సమయం గడుపుతున్నారో? గేమ్స్ని ఎంత టైమ్ ఆడుతున్నారో? .. ఇలా అన్నింటినీ ట్రాక్ చేసి చెబుతుంది. రోజూ లేదంటే వారం పాటు ఏమేమి చేశారో రిపోర్టు రూపంలో పొందొచ్చు.

గేమింగ్కి ఎక్కువగా అలవాటు పడినట్టుగా అనిపిస్తే వెంటనే అప్రమత్తం కావచ్చు.

\* డౌన్లోడ్ లింక్: <http://bit.ly/2YHDj7w>

## గూగుల్ నిఘా...

డిజిటల్ వెల్బీయింగ్

ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లంతా గూగుల్ ప్లే గూటికే వెళ్లేది. గేమ్స్ తో పాటు ఇతర యాప్ లు అన్నీ అక్కడే. ఇన్ స్టాల్ చేయడం ఆడడం.. వాడడం.. మరైతే, రోజంతా మీ ఫోన్ వాడకం ఎలా ఉండో చెప్పేందుకు గూగుల్ 'డిజిటల్ వెల్బీయింగ్' నిఘా పెట్టింది. కేలవం రిపోర్టు చూపించడమే కాదు. హద్దులు దాటితే అలెర్ట్ చేస్తుంది. వినకుంటే అడ్డుకుంటుంది. ఒకవేళ మీరుగానీ, ఇంట్లో పిల్లలుగానీ పబ్జీ గేమ్ ఎక్కువగా ఆడేస్తున్నట్లయితే 'టైమ్ లిమిట్' పెట్టొచ్చు. ఉదాహరణకు రోజుకి అరగంట పాటు మాత్రమే గేమ్ ఆడేలా సమయాన్ని నిర్దేశించొచ్చు. నిర్ణీత సమయం తర్వాత గేమ్ ఆడేందుకు వీలుండదు. 'ఆండ్రాయిడ్ పై' ఓఎస్ తో ఫోన్ ని వాడుతున్నట్లయితే 'డిజిటల్ వెల్బీయింగ్' తో జట్టు కట్టొచ్చు.



\* **డాన్ లోడ్:** <http://bit.ly/2I4sNRR>

## 'డిటాక్స్' టానిక్

'డిజిటాక్స్'



ఫోన్, కంప్యూటర్, ల్యాప్.. వాడేది ఏదైనా అవి లేకుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళనకి గురవుతున్నారంటే మీరు డిజిటల్ ప్రపంచానికి కాస్త పక్కకు జరగాల్సిందే. డిజిటల్ లైఫ్ కి ముఖద్వారం ఫోన్ కాబట్టి దానిపై నిఘా పెడితే చాలు. మీరు వాడేది ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్ అయితే చాలు. యాప్ ని ఇన్ స్టాల్ చేసుకుని రోజూ మీరేం చేస్తున్నారో చూడొచ్చు. రిమైండర్ పెట్టుకుని ఎప్పటికప్పుడు బ్రేక్ తీసుకోవచ్చు.

\* **డాన్ లోడ్ లింక్:** <http://bit.ly/2CKHqq0>

## మీదైన సమయం..

స్పేస్

ఫోన్ వాడకం ఆధారంగా మీరెలాంటి యూజర్ అనేది యాప్ చెబుతుంది. దీంతో మీరెలా ఉండాలి 'గోల్' సెట్ చేసుకుని ఫోన్ వాడొచ్చు. ఉదాహరణకు మీరు మితిమీరి పబ్జీ గేమ్ ఆడుతున్నట్లయితే గోల్ ని సెట్ చేసుకుని గేమింగ్ అడిక్ష్న్ నుంచి బయటపడొచ్చు. ఆండ్రాయిడ్, ఐఫోన్ యూజర్లు యాప్ ని ప్రయత్నించొచ్చు. ఫోన్, ట్యాబ్ లోనే కాకుండా ఎక్స్ టెన్షన్ రూపంలో బ్రౌజర్ కి జత చేసుకుని వాడొచ్చు. నెట్టింట్లో మీరెలా విహారిస్తున్నారనేది ట్రాక్ చేయొచ్చు. క్రోమ్ బ్రౌజర్ కి తగిన ఎక్స్ టెన్షన్ ని క్రోమ్ వెబ్ స్టోర్ నుంచి ఇన్ స్టాల్ చేసుకోవచ్చు.



\* **డాన్ లోడ్ లింక్:** <http://bit.ly/2FLOe79>

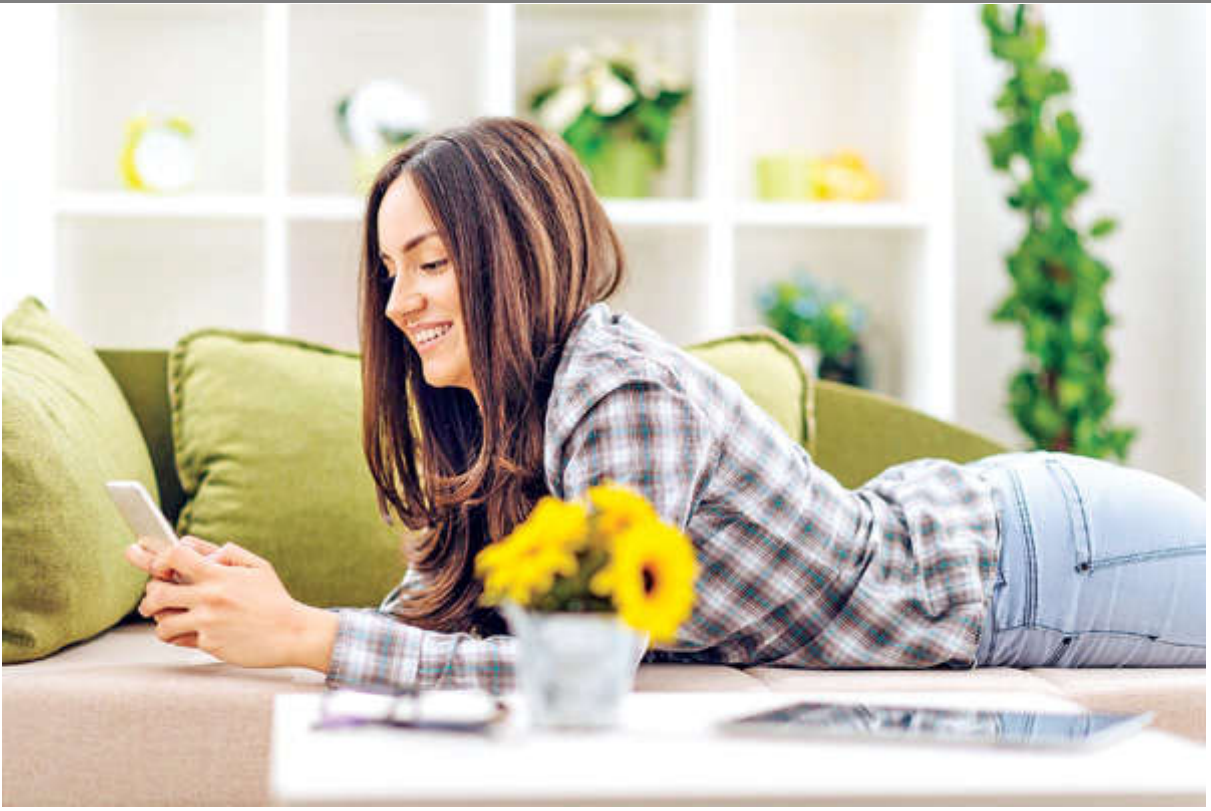
## పిల్లలకు ప్రత్యేకం

స్క్రీన్ టైమ్



'కొంచెం సేపు ఆడుకుంటాం..' అంటూ మొదలై స్కూల్ నుంచి ఇంటికి రాగానే ఫోన్ తోనే గడిపే టీన్స్ ఎంతో మంది. ఇప్పుడు ఆడుతున్న పబ్జీ గేమ్ గురించి అయితే ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. పూర్తిగా గేమ్ లో జీవిస్తూ ఆడేస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు వారికి నిర్ణీత సమయాన్ని కేటాయిస్తూ 'పేరెంటల్ కంట్రోల్స్' పెట్టేందుకు అనువైన యాప్. ఆండ్రాయిడ్, ఐఫోన్ యూజర్లు ఇన్ స్టాల్ చేసుకోవచ్చు.

\* **డాన్ లోడ్ లింక్:** <http://bit.ly/2CLyJvu>



'స్క్రీన్లైమ్' యాపిల్ కి ప్రత్యేకం. సెట్టింగ్స్ లో బిల్డ్ ఇన్ గా కనిపిస్తుంది. గేమ్స్ కి టైమ్ లిమిట్ పెట్టుకుని ఆడొచ్చు.

డిజిటల్ లైఫ్ ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు తగిన యాప్ 'విల్'. ఆడియో, వీడియో సెషన్స్ తో మొబైల్ గేమ్స్ నుంచి దృష్టిని మళ్లించొచ్చు.

\* డౌన్లోడ్ లింక్: <http://bit.ly/2FQ37H8>