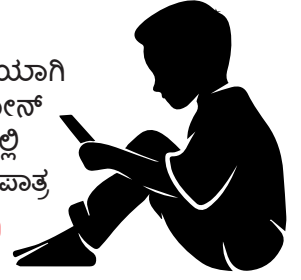


ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ; ಪ್ರಮುಖ 10 ದೇಶಗಳು				
ಶ್ರೇಣಿ	ದೇಶ	ಬಳಕೆದಾರರು	ಒಟ್ಟಾರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ	ಬಳಕೆ ತೀವ್ರತೆ
1	ಚೀನಾ	974.69 ಮಿ.	1.43 ಬಿ.	68.4%
2	ಭಾರತ	659 ಮಿ.	1.42 ಬಿ.	46.5%
3	ಅಮೆರಿಕ	276.14 ಮಿ.	338.29 ಬಿ.	81.6%
4	ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ	187.7 ಮಿ.	275.5 ಬಿ.	68.1%
5	ಬ್ರೆಜಿಲ್	143.43 ಮಿ.	215.31 ಬಿ.	66.6%
6	ರಷ್ಯಾ	106.44 ಮಿ.	144.71 ಬಿ.	73.6%
7	ಜಪಾನ್	97.44 ಮಿ.	123.95 ಬಿ.	78.6%
8	ನೈಜೀರಿಯಾ	83.34 ಮಿ.	218.54 ಬಿ.	38.1%
9	ಮೆಕ್ಸಿಕೊ	78.37 ಮಿ.	127.5 ಬಿ.	61.5%
10	ಪಾಕಿಸ್ತಾನ	72.99 ಮಿ.	235.82 ಬಿ.	31%

ಮೂಲ: explodingtopics.com ಮಿ:ಮಿಲಿಯನ್ (ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ), ಬಿ: ಬಿಲಿಯನ್ (ನೂರು ಕೋಟಿ)

ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ **89%**



ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್' ಅಥವಾ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಿ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ದಾರಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

- ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮಿತಿ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವಂತೆ ವೇರೇಪಿಸುವ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗುಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಿಂಥ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸ್ವೀನ್ ಟೈಮ್ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅನಗತ್ಯ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳನ್ನು ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಿ.
- ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಣ್ಣ ವಾಕ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- ಗಾರ್ಡ್‌ನಿಂಗ್ ಅಡುಗೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪಲ್ಲಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. 2021ರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಮಾರಾಟವಾಯಿತು. ಅದೊಂದೇ ವರ್ಷ **10.8%**ರಷ್ಟು ಮಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚಳವಾಯಿತು. ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಮಟ್ಟ **70%**ಗೆ ಏರಿತು.



ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಯುವಜನತೆ ನಿರ್ದಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ **51%**
ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ **27%**

ಟಾಯ್ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ **40%**

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 87% ಬಳಕೆದಾರರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನಿನ ಅತಿಯಾದ ಗೀಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಪ್ರಮಾಣ **3.8** ಬಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿ



ಡೈವಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವವರ ಅಂದಾಜು ಪ್ರಮಾಣ **55.4%**



ಕಾರು ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯ ಕಾರಣ **26%**

'ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ' ವಿವರಣೆ. ಈ ಅವಧಿ ಮೀರುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವಿದ್ದು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಹಿಡಿದು ಕೂರುವುದು ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಜರ್ನಲ್ ನೀಡಿದೆ.

ಮೂಲ: telecoms.com, statista

