

ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಡಯಟ್‌ಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ

- ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಕರು ನಿಮಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ವಿನಂತಿ ಏನೆಂದರೆ 'ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೈಲೆಂಟ್ ಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ' ಎಂದು. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಮೊಬೈಲ್ ಸೈಲೆಂಟ್ ಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಅದರತ್ತ ಹೊರಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೈಲೆಂಟ್ ಮೋಡ್ ಬದಲು ಸ್ವಿಚ್ಡ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಏರೋಪ್ಲೇನ್ ಮೋಡ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾಣದಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅನಗತ್ಯದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹಂತ, ಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ಆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ (ಅದೊಂದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಒಬ್ಬರಾಗಬೇಡಿ)
- ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಏಕೆ ಆನ್ ಆಗಿರಬೇಕು? ಅದೂ ನಿಮ್ಮಂತೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡವೇ? ಮೊಬೈಲ್ ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ನಿಮಗೂ ಸುಖನಿದ್ರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಚ್ಡ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ (ರಾತ್ರಿಯೂ ತುರ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಓಗೊಡುವಂತಹ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೇಲ್‌ಗೂ ಕಮೆಂಟ್‌ಗೂ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಅಪ್‌ಡೇಟ್‌ಗೂ ಆಯಾ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಯ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವಾಗ, ಏನನ್ನು ಓದಬೇಕು ಎಂಬ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಲ್ಲ, ಹಾಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ (ಕರೆ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ!)
- ಹೈಯರ್ ಎಂಡ್ ಮೊಬೈಲ್ ಸೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಪರಿಪಾಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮೊಬೈಲ್ ಸೆಟ್‌ಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಳ, ಸಾಧಾರಣ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಫೋನ್ ಹಾಲಿಡೇ ಕುರಿತು ಗೊತ್ತೇ? ರಜೆ ಎಂದರೆ ಮಜಾ ಅನುಭವಿಸುವವರಲ್ಲವೇ ನಾವು? ಆ ಮಜಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಷಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೂ ರಜೆ ನೀಡಿ. ಅಂದರೆ ಸ್ವಿಚ್ಡ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ವಿರಾಮದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.
- ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವಂತಹ ಶರೀರಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಎಂಗೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಲವು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂಥ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಖಡ್ಗಕ್ಕೆ ನೀವು ಬೀಳಬೇಡಿ.

ಸೆಟ್‌ಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮೊಬೈಲ್ ಸೆಟ್‌ನ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಜೋಡಣೆ ಆಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿಶ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುವುದೇನು?

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಜನರ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಟೆಕ್ಸಾಸ್

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿತು. 800 ಜನರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಗಣಿತದ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಸವಾಲನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಡಲಾಯಿತು. ಕೆಲವರ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬೇರೆಡೆ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹಲವರಿಗೆ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ, ಮಿಕ್ಕವರ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರು ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವಾಗ ಅವರ /ಡೆಸ್ಕ್‌ನ ಮೇಲೆಯೇ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಫೋನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಏನೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದವರು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ, ಡೆಸ್ಕ್ ಮುಂದೆ ಫೋನ್ ಇದ್ದವರು ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರು. ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಹೊಂದಿದವರು ಸಹ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಗೀಳು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಸಹ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಜತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಠ್ಯ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಾರ್ಕಿಕ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ

ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದು ಎದ್ದುಕಂಡಿದೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯು ನಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಗ, ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಗೂ ಕಂಟಕವಾಗಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಮಯ ಹುದುಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೂ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರುಗಳು ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ಬೆಂಬಿಡದಂತೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವ ಜತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಲೂ ಅದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ವೈದ್ಯ ಪ್ರೊ. ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್.

'ಮೊಬೈಲ್ ನಿಮಗೆ ಕಾಣುವಂತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅದರ ಸದ್ದು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ತಂತಾನೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಂಟಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾದಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಜನ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತರಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂದು ಅವರು

