



ವೀಡಿಯೋ ಪಾರ್ಲರ್, ಸ್ವಿಲ್ ಗೇಮ್ ಅಡ್ಡಾಗಳಲ್ಲಿ, ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನರ ದಂಡೇ ನೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಹಿತಿ-ಮನರಂಜನೆಯ ಧಾವಂತ. ಬಹುತೇಕ ಜನ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಸಿನಿಮಾ ಥಿಯೇಟರ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲೇ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವವರೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಅಗತ್ಯ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ- ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟ್ಯಾಬ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲೇಬೇಕು. ವರ್ಚುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಆಟಗಳಿಂದ ಈಗಿನ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಗೆ ಕಾಲಿಡದ ಮಕ್ಕಳೂ ಟ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ವೀಡಿಯೋ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತವರೂ ಅದನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನೆರೆಮನೆಯವರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ- ನಮ್ಮ ಪಾಪೂ ನೋಡ್ತೀ.. ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್!

ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸೇತ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸಿಗುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮುಳುಗೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಭ್ರಮದ ಮಧ್ಯೆ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ.

'ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ' ಎಂದು ಪರಿಚಯದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದರೆ, ಅವರೊಂದು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ತಲೆನೋವು ದೂರಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಈಗಲೇ ತಲೆನೋವು ಸಹಜ ಎಂದು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆಮೇಲೆ ನಾವೇ ಆ ಮಾತ್ರೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂದು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ವರ್ಚುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ತಲ್ಲೀನರಾಗುವ ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಬಂದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು ಈಗ ಸಹಜ ರೋಗ. ಇದು ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗವೂ ಹೌದು- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಹೈ ಬೀಟಿ ಇದ್ದಂತೆ!

ಬಸ್, ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಬರುವುದು ಮಾಮೂಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದೂ ಕೂಡಾ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ಬರುವ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವು ಬೇರೆಯೇ ಮಟ್ಟದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸೈಬರ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್' ಎಂಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹೆಸರನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸದಾ ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್, ರಿಯಾಲಿಟಿಕ್ ವಿಶುವಲ್ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಬಹು ಬೇಗ ಸೈಬರ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಯುದ್ಧದ ಆಟಗಳು, ಮೋಟಾರ್ ರೇಸ್ ಮುಂತಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗಾಧವಾದದ್ದು.

ಬಸ್ ಅಥವಾ ಕಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ದೂರಪ್ರಯಾಣ ಹೋಗುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಚುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀಡ್ ಮೇಲೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತಪ್ಪುವುದು. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ದ್ದುದನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕೆಂಬ ಭಾವ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಒಂದೆಡೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೂ ಸೈಬರ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕಾರು, ಬಸ್ಸು ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಕೂತ ಸೀಟಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಸೀಟು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈಬರ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಪೀಡ್ ನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಆ ಚಲನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಇದು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುನೋವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗೆ ಶೇಖರವಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಪ್ರೊ.ಸ್ಟೀವನ್ ರಾಚ್ ಪ್ರಕಾರ, ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರಣವೇ ಬೇರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯೇ ಬೇರೆ ಆದಾಗ ಒತ್ತಡ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 700 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ 530 ಕೋಟಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಿಕರಣದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೇಡಿಯೋ ಅಲೆಗಳ ವಿಕರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಶಾಖೆ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ನಡುವಣ ರಕ್ಷಣಾ ಪೊರೆಗೆ ಇದು ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ತಡೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮರೆವು, ಪಕ್ಷವಾತ, ಆಟಿಸಂ ಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಲೂಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿವೆ.

ಹೆಡ್‌ಸೆಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸೈಬರ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೋಷನ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಮಿನ್ನೆಸೋಟಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪ್ರೊ. ಥಾಮಸ್ ಸ್ವಾಫರ್ಜನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ