



ಎಳವೆಯಲ್ಲೇ ಸೈಬರ್ ಮೋಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ಮೋಹ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ- ದೈಹಿಕ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟ್ಯಾಬ್ ಬಳಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ, ಟ್ಯಾಬ್ ಬಳಸದಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಕೂಡಾ ತೀರಾ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಅವರ ಮೃದುವಾದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೆದುಳಿಗೆ ರೇಡಿಯೊ ವಿಕಿರಣಗಳು ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಎಳೆಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸೈಬರ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಿತ ಬಳಕೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಲೈಕ್ ಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಸಂತೋಷ ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಲೈಕ್ ಗಳು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾರೂ ಲೈಕ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕದಡುತ್ತದೆ. ಚಾಟಿಂಗ್ ಮೇಲೆ ಇನ್‌ಷ್ಟು ಎಡಿಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನಮಗೆ ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಹಳ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಮಾನಿಟರ್ ನೋಡುತ್ತಾ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕಿದ ಗೆರೆ

ಮತ್ತು ನೆರಿಗೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಟೈಪ್ ಮಾಡುವುದು ಬೆರಳ ಸಂದಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ಬಾತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವವರು ಶಬ್ದ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಕತ್ತು ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ನೋವು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀರೇ ಡಿಯಿಂದ 4 ಮತ್ತು 5 ಡಿಗಿಳಿಗೆ ಭದ್ರಿ ಪಡೆದು ಬಹಳ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಸದಾ ವರ್ಕುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುವ ಯುವಜನರು ಈ ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಬೇಕು? ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು? ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಕಿರಣ ಹಾನಿಗೆ ನಾವು ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆ ಏನು? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಟೆಕ್ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ನೌಕರರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಇದೀಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವೂ ಹೌದು. ಇಂತಹ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ದಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 250 ಸಲ ಮೊಬೈಲ್ ತೆರೆದು ನೋಡುತ್ತೇವಲ್ಲ.. ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೆ.. ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.