



ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಪಠ್ಯ ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪಠ್ಯ ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾಣಂತಿ ಪಠ್ಯ ಅಜ್ಜಿಯರ ಕಣ್ಣಾವಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತಹದ್ದು. ಈ ಸಾಲಿಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಸೇರಬೇಕಾದುದು 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಠ್ಯ'. ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೆಮಂದಿಯಿಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಣ ಗೋಡೆಗಳಂತಾಗಿವೆ. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ - ಇದೆಲ್ಲವೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನ ಬಳುವಳಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ಖಚಿತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್, ಅರ್ಥಾತ್ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಠ್ಯ'.

■ ಸುಮಲತಾ ಎನ್

**'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್'**  
**ಎಂಬ ಸ್ವಯಂ ಲಕ್ಷಣರೇಖೆ**