



మధ్యం కాలేయాన్ని, ధూమపానం ఊపిరితిత్తులను నాశనం చేస్తాయి. కానీ స్మార్ట్ఫోన్ వ్యసనం.. మొత్తంగా జీవితాన్ని బలి తీసుకుంటుంది. బంధాలపై బంధూకు గురిపెడుతుంది. కెరీర్ ను దెబ్బతీస్తుంది. మనకు, ప్రపంచానికి మధ్య ఓ వర్చువల్ అగాధం సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి ఆ వ్యసనాన్ని ఓడించండి. జీవితాన్ని గెలిపించండి. తాజా గణాంకాల హెచ్చరిక కూడా ఇదే.

టెక్ టాక్

డిజిటల్ బేక్!

రో జుకు ఆరుగంటలా ఇరవై ఆరు నిమిషాలు ఇంటర్నెట్ తోనే సహవాసం చేస్తున్నాం మనం. పదికోట్ల పైబిలుకు నెట్ వినియోగదారుల్లో తొంభై ఆరు శాతానికిపైగా ఆన్లైన్ వీడియోలు చూస్తున్నారు. ఎనభైరెండు శాతం మంది ఆన్లైన్ స్ట్రీమింగ్ కు అలవాటు పడిపోయారు. యాభైరెండు శాతం మంది ఎఫ్ఎమ్ రేడియో ఆలకిస్తారు. యాభైశాతం పాడెకాస్ట్ ప్రేమలో పడ్డారు. ఈ కార్యకలాపాలన్నిటికోసం ఎనభై

ఆరు శాతం మంది స్మార్ట్ఫోన్లనే వాడుతున్నారు. ఇప్పటి కైనా అర్థమేనా? స్మార్ట్ఫోన్ మన జీవితాల్ని ఎలా కబ్బా చేస్తున్నదో. ఆ ఆరుగంటల పైబిలుకు సమయంలో కనీసం మూడోవంతు కుటుంబానికి కేటాయించినా బంధాలు బలపడతాయి. స్నేహితులకూ కొంత కేటాయిస్తే అనుబంధాలు వికసితాయి. ఏ పుస్తకమో చదివితే కొత్త ఆలోచనలు అంకురిస్తాయి. స్మార్ట్ఫోన్ జాడ్యాన్ని పదిలించుకోమని ఇప్పటికే చాలామంది మానసిక నిపు

ఇవీ జాగ్రత్తలు

ఓ అలవాటుగా మొదలై వ్యసనంగా మారి.. తీవ్ర వ్యసనంగా పరిణమించిందంటే.. ఇక, మన జీవితం మన చేతుల్లో ఉండదు. మన ఆలోచనలు మన పరిధిలో ఉండవు. అందులోనూ డిజిటల్ వ్యసనం.. మధ్యం కంటే మత్తునిస్తుంది, చూడక ద్రవ్యంలా బానిసను చేసుకుంటుంది. కాబట్టి, ఆదిలోనే అరికట్టాలి.

- అనవసరమైన అలర్స్లు, నోటిఫికేషన్లను తీసేయండి. దీనివల్ల ఇంట్లో నిద్రాభంగం ఉండదు. ఆఫీసులో పనికి ఇబ్బంది ఉండదు.
- పడకగదిని స్మార్ట్ఫోన్ స్ట్రీ జోన్ గా మార్చేయండి. ఈ నిబంధన ఆలూమగలు ఇద్దరికీ వర్తిస్తుంది.
- ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల్ని బెడెరూమ్ లో చార్జ్ చేసుకోకూడకూడకూడా వీలులేదు.
- స్మార్ట్ఫోన్ కాకుండా.. సోషల్ మీడియా కోసం డెస్క్ టాప్ ఉపయోగించండి. ఎక్కువ సేపు స్థిరంగా కూర్చోవడం కష్టం కాబట్టి, త్వరగా లాగ్ అవుట్ అవుతారు.

- స్మార్ట్ఫోన్ హోమ్ స్క్రీన్ మీద ముఖ్యమైన టూల్స్ మాత్రమే ఉంచుకోండి.
- భోజన సమయంలో, ఆత్మీయుల భేటీలో సెల్ ఫోన్ చొరబాటును నిషేధించండి.
- స్క్రీన్ టైమ్ యాప్స్ లాంటివి స్మార్ట్ఫోన్ కోసం మీరు ఎంత సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారో అనేది తెలియజేస్తాయి. అదొక హెచ్చరికలా పనిచేస్తుంది. ప్లే స్టోర్ నుంచి డాన్ లోడ్ చేసుకోండి.
- స్మార్ట్ఫోన్ కోసం కేటాయిస్తున్న సమయాన్ని నియంత్రించుకుని.. గ్రీన్ టైమ్ కు మళ్లించండి. ఆన్లైన్ ఆటల నుంచి మైదాన క్రీడలకు మరలండి.
- స్మార్ట్ఫోన్ ను గ్రే స్మిల్ మోడ్ లో ఉంచుకుంటే.. ఎక్కువ సేపు తడికంగా చూడలేం.
- పెళ్లిరోజు, పుట్టినరోజు తదితర ప్రత్యేక సందర్భాల్లో సోషల్ మీడియా పోస్టులకు పరిమితం కాకుండా ప్రత్యక్షంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు చెప్పండి. బంధాలను మరింత పదిలం చేసుకోండి.
- ఆఫీసులో సోషల్ మీడియా అప్ డేట్స్, వాట్సాప్ చాట్స్ తో కాలక్షేపం చేయడం కెరీర్ కే ప్రమాదం.

ఐలు హెచ్చరించారు. అధ్యయనాలు నొక్కి చెప్పాయి. మన సమయాన్నే కాదు.. జీవితాన్నీ బజారుకీడుస్తున్నదీ దురలవాటు. సామాజిక మాధ్యమాల్లోని ఫోటోలు, వ్యక్తిగత వివరాలు హ్యాకర్లకు వరంగా మారుతున్నాయి. స్మార్ట్ఫోన్ కంటే కూడా స్మార్ట్ గా ఆలోచించినప్పుడే.. ఈ ముప్పును తప్పించుకోగలం. హాయిగా బతికేయగలం.

సెల్స్ చెక్..
స్మార్ట్ఫోన్ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టకూడదు, మీ పనులకు అవరోధం కాకూడదు. మీ ఏకాగ్రతను దెబ్బతీయకూడదు, మీ నిద్రను పాడుచేయకూడదు, మీ ప్రాతః కాలాన్ని మింగేయకూడదు. మనం చెప్పినట్లు అది వినాలి కానీ, అది ఆడించినట్లు మనం ఆడకూడదు. చిన్నపాటి సెల్స్ చెక్ ద్వారా మీరు స్మార్ట్ఫోన్ కు ఏ మేరకు బానిసలు అయిపోయానన్నది జేరీజా చేసుకోవచ్చు. ఇవీ ఆ లక్షణాలు..

- ఓ పది నిమిషాలు సెల్ ఫోన్ కనిపించకపోయినా ఒత్తిడికి, విపరీతమైన ఆందోళనకు గురికావడం.
- ఐదు నిమిషాలకోసారి ఫోన్ చెక్ చేసుకోవడం.
- తరచూ పోస్టులు పెట్టడం, కామెంట్లు చేయడం, రిషేర్ చేసుకోవడం, లైక్స్ కొట్టడం. ఇతరులు కూడా అంతే వేగంగా స్పందించాలని కోరుకోవడం.
- సోషల్ మీడియా కోసం అర్ధరాత్రి దాకా మేల్కోవడం, తెల్లవారుజామునే నిద్రలేవడం.
- చేసే పనిమీద ఏకాగ్రత తగ్గిపోయి, స్మార్ట్ఫోన్ మీదే దృష్టిపెట్టడం.
- వచ్చే ప్రతి నోటిఫికేషన్ కూడా స్పందించి వెనువెంటనే చెక్ చేసుకోవడం.

నేరాలు.. ఘోరాలు
స్మార్ట్ఫోన్ తో మీరు గడిపే సమయం పెరుగుతున్న కొద్దీ, సైబర్ నేరగాళ్ల దృష్టిలో పడే అవకాశాలూ అధికం అవుతాయి. మీ వ్యక్తిగత వివరాలు, ఫోటోలు వాళ్ల చేతుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. నలుగురికీ తెలిస్తే పరుపు పోతుందనే భయం, సమాజంలో చులకన అవుతామనే బిడియం, మరీ పెద్ద మొత్తాలు కావనే నిర్లక్ష్యం, ఎక్కడ ఫిర్యాదు చేయాలో తెలియని అజ్ఞానం.. అన్నీ కలిసి సైబర్ నేరగాళ్లకు కొత్త బలాన్ని ఇస్తున్నాయి. స్మార్ట్ఫోన్ కాలక్షేపాన్ని అదుపులో ఉంచుకుంటే, సైబర్ నేరాలనూ నియంత్రించవచ్చు. మీకు అందే ఫోటోలు డిప్ షేక్ కావచ్చు. మీకు వచ్చే ఎస్సెమ్మెస్ లు ఓ కుట్రలో భాగం కావచ్చు. జాగ్రత్తగా స్పందించండి. ఏ మాత్రం అనుమానం వచ్చినా సంబంధిత విభాగానికి ఫిర్యాదు చేయడం మరిచిపోవద్దు. ■



అనిల్ రాచమల్ల
వ్యవసాయకులు ఎండ్.నో ఫౌండేషన్