डिजिटल डिटॉक्स मूवमेन्ट

आज के समय में स्मार्टफोन जीवन का अनिवार्य हिस्सा बन चुका है। वहीं अब पुराना कीपैड फोन फिर से फैशन में आ रहा है।

कुछ बिंदु -

- काउंटरपॉइंट रिसर्च की 2023 की एक रिपोर्ट के अनुसार, जनरेशन जेड और मिलेनियल्स लगातार बढ़ते स्क्रीन टाइम से त्रस्त हो चुके हैं।

- स्मार्टफोन के जरूरत से ज्यादा उपयोग लगातार नोटिफिकेशन और स्क्रालिंग ने मानसिक स्वास्थ्य को बहुत प्रभावित किया है।

- 2024 से ही 'डोपामाइन डिटॉक्स' उन युवाओं के बीच बहुत लोकप्रिय हो रहा है, जो तकनीक और जीवन में बेहतर संतुलन चाहते हैं।

- # ब्रिंग बैक फ्लिप फोन्स टैग को गत वर्ष 5.98 करोड़ बार देखा गया है। इसका सीधा सा अर्थ है कि लोग सचमुच सादे और कामलायक फोन की इच्छा रखने लगे हैं।

- इसका दूसरा पक्ष डिजिटल कूटनीति भी हो सकती है। हो सकता है कि लोग एक फोन काम के लिए रखना शुरू कर दें, और दूसरा सामाजिक कनेक्टिविटी के लिए।

'द इकोनॉमिक्स टाइम्स' में प्रकाशित संपादकीय पर आधारित। 14 जून, 2025