[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]/[redacted]

শিশুদের স্মার্টফোন আসক্তি ঠেকাতে সফটওয়্যার আনছে অ্যাপল

শিশুদের স্মার্টফোনের আসক্তি বর্তমানে একটি গুরুতর সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবও মারাত্মক। তাই শিশুদের স্মার্টফোন আসক্তি মোকাবিলার জন্য নতুন সফটওয়্যার আনতে যাচ্ছে মার্কিন টেক জায়ান্ট অ্যাপল। খবর জিনিউজের

সম্প্রতি ভারতের চার্টার বিশ্ববিদ্যালয় তাদের এক গবেষণায় দেখিয়েছে, স্মার্টফোনের অধিক ব্যবহারে শিশুর চোখের রেটিনা, কর্নিয়া এবং অন্যান্য অংশের ক্ষতি হওয়ার বিপুল সম্ভবনার রয়েছে। এছাড়াও অধিক সময় ধরে মোবাইল ব্যবহারে একদিকে যেমন শিশুরা পড়াশোনায় মনসংযোগ হারাচ্ছে, পাশাপাশি তাদের মেজাজও হয়ে উঠছে খিটখিটে স্বভাবের।

শিশুদের স্মার্টফোনের আসক্তি থেকে রক্ষা করতে তাই অ্যাপেল নিয়ে আসতে চলেছে ‘ডিজিটাল লক’ নামে নতুন সফটওয়্যার, যা ঠিক করে দেবে শিশুদের স্মার্টফোন ব্যবহারের সময়সীমা।

এদিকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, কিশোর-কিশোরীরা স্মার্টফোনের ক্ষেত্রে এক ধরণের আকর্ষণ বোধ করে যে, মোবাইল ফোনে মেসেজ এলে এর দ্রুত জবাব দেওয়া। এতে করে আসক্তি ক্রমশ আরও বাড়তে থাকে।

অ্যাপলের এই উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়ে লন্ডন স্কুল অব ইকোনমিকসের সামাজিক মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক সোনিয়া লিভিংস্টোন। তিনি বলেন, শিশু-কিশোরদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর অতিরিক্ত স্মার্টফোন ব্যবহার যে প্রভাব ফেলছে, তা সত্যিই বিবেচনা করার মতো বিষয়। এই উদ্যোগও তাই প্রশংসাযোগ্য।

স্মার্টফোন ব্যবহারে সতর্ক হোন

বর্তমান যুগে স্মার্টফোন ছাড়া যেনো এক মুহূর্তও চলা দায়! তথ্য প্রযুক্তির যুগে নিত্যদিনের অন্যতম সঙ্গী এই স্মার্টফোন। কিন্তু সারাক্ষণ ফোন সঙ্গে রাখার কারণে ফোন থেকে বেরিয়ে আসা রেডিয়েশন প্রবেশ করছে আমাদের শরীরে। সে কারণে নানা রকম অসুখে আক্রান্ত হওয়া অস্বাভাবিক কিছু নয়। কিন্তু কিছু পদ্ধতি অনুসরণ করলে ক্ষতির হাত থেকে বাঁচা সম্ভব। চলুন জেনে নেই এ পরিস্থিতি থেকে বাঁচবেন যেভাবে।

১) মোবাইল ফোনটিকে যতটা সম্ভব শরীরের থেকে দূরে রাখুন।
২) বেশিক্ষণ কথা বলতে হলে ল্যান্ডলাইন ব্যবহার করুন।
৩) যখন দরকার নেই তখন ফোনটিকে বন্ধ করে দিন বা এরোপ্লেন মুডে রাখুন।
৪) কথা বলার সময় স্পিকার বা হেডফোন ব্যবহার করুন।
৫) চার্জ দেয়ার সময় ফোন বন্ধ করে রাখুন।
৬) লো ব্যাটারি থাকলে ফোনে কথা না বলাই শ্রেয়।

প্রসঙ্গত, প্যান্টের পেছনের পকেটে ফোন রাখার কারণে বেড়ে যেতে পারে পায়ের ব্যথা। ফোন সামনের পকেটে রাখলে পুরুষের স্পার্ম কাউন্ট কমে যায়। শার্টের পকেটে ফোন রাখলে হার্টের ক্ষতি হতে পারে। কারণ ফোন থেকে যে রেডিয়েশন বের হয় তা হার্টের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর।

এছাড়া রান্নাঘর বা আগুনের কাছাকাছি ফোন রাখলে ফোন ব্লাস্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই ফোন রাখার সময় আগুন বা তাপ লাগতে পারে এমনকিছু থেকে দূরে রাখা উচিত।

শিশুর সামনে ফোন রাখাও বিপদজনক। বাচ্চারা বেশি ফোন নিয়ে খেলা করলে তাদের হাইপারঅ্যাকটিভিটি, ডিফিসিট ডিসঅর্ডার-এর মতো অসুখ দেখা দিতে পারে।

□□□□□/□□□□□□