মোবাইলে একটানা কথা বলার নিরাপত্তা: কত সময় সঠিক?

written by Chandradip News24 | October 27, 2024

চন্দ্রদ্বীপ ডেস্ক:: মোবাইল ফোনের ব্যবহারে স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিয়ে অনেকেই উদ্বিগ্ন। মোবাইল রেডিও ফ্রিকোয়েন্সি ওয়েভের মাধ্যমে কাজ করে, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। বিজ্ঞানীরা পরামর্শ দিয়েছেন, বিকিরণ থেকে বাঁচতে ফোনটি মাথার থেকে যতটা সম্ভব দূরে রাখা উচিত। কারণ, ফোনের কাছে থাকা কোষগুলি বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, এবং ফোনের দূরত্ব বাড়ালে কোষের ক্ষতি কমে।

একটানা মোবাইলে কথা বললে নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। জরুরি প্রয়োজনে যদি দীর্ঘ সময় কথা বলতে হয়, তাহলে কিছু নিয়ম মেনে চলা উচিত। বিশেষজ্ঞরা বলেন, মোবাইলে টানা ৩ থেকে ৪ মিনিট কথা বলা মোটামুটি নিরাপদ। তবে ১০ মিনিটের বেশি কথা বলার পর মোবাইল ফোন গরম হয়ে যায় এবং মাথাব্যথা বা শোনার সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

মোবাইলে কথা বলার সময় মাসল ক্লান্ত হয়ে যায়, এবং একই কানে কথা বলার ফলে শুনতে সমস্যা হতে পারে। দীর্ঘসময় ফোন ব্যবহার করলে কানের ‘হেয়ার সেল’ও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই, একটানা ১০ মিনিট কথা

বলার পর থেকে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়, যার ফলে ঘুমের সমস্যা ও মাথাব্যথা বৃদ্ধি পেতে পারে।

তবে, লাউড স্পিকার অন করে মোবাইলকে দূরে রেখে কথা বললে ক্ষতি কমানোর চেষ্টা করা যেতে পারে।