

ফেসবুক • টুইটার • ইনস্টাগ্রাম • স্ল্যাপচ্যাট
ইন্টারনেট • ইউটিউব • টিকটক • সেলফি
ভার্চুয়াল গেম • স্মার্ট টিভি • স্মার্টফোন
অনলাইন শপিং • টিভি ও ওয়েব সিরিজ আসক্তি



ডিজিটাল ফাস্টিং
নিয়মিত করুন
ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে বাঁচুন

quantummethod.org.bd

E-mail : info@quantummethod.org.bd

Phone : 222221441, 01714-974333

নিজে বাঁচুন সন্তানকে বাঁচান

পিলে চমকানো সব বৈজ্ঞানিক তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে বিশ্বজুড়ে গবেষকরা বলছেন, এসব ভারুয়াল ভাইরাস মাদকাসক্তির চেয়েও মারাত্মক—যার মর্মান্তিক পরিণতি শুধু ব্যক্তিকে নয়, ধ্বংস করে দিতে পারে পরিবার, সমাজ এমনকি একটি জাতিকেও।

তাই আসুন, সময় থাকতে সচেতন হই। ভারুয়াল ভাইরাসের মরণ-আত্মসন থেকে নিজে বাঁচি। বাঁচাই সন্তানদের। সচেষ্টি হই আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশীদেরও বাঁচাতে। বাঁচাই প্রিয় দেশবাসীকে।

স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়াচ্ছে ফেসবুক

ফেসবুক আসক্তি আজ রূপ নিয়েছে এক বৈশ্বিক মহামারিতে। যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ ও বিজ্ঞান সাময়িকী সায়েন্টিফিক আমেরিকান (২০১৩)-এর মতে, ফেসবুক ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যে যত বেশি সময় কাটায়, সে হয়ে পড়ে তত হতাশ একাকী পরিবার-বিচ্ছিন্ন ও বিষণ্ণ। মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর এর ক্ষতিকর প্রভাব স্বীকার করে ডিসেম্বর ২০১৭-তে বিবৃতি দিতে বাধ্য হয় ফেসবুক কর্তৃপক্ষ!

স্মার্টফোন ॥ শয়তানের বাস

দেশের আনাচে-কানাচে নিতান্ত স্বল্প আয়ের মানুষের হাতেও পৌঁছে গেছে স্মার্টফোন। এটা কারো প্রয়োজন, কারো কাছে স্ট্যাটাস সিম্বল। তবে সমস্যার শুরু তখনই—যখন কেউ মনে করে স্মার্টফোন ছাড়া তার জীবন অচল। যুক্তরাষ্ট্রে ৪৬ শতাংশ মানুষ এমনটাই মনে করেন। এ প্রেক্ষিতে গবেষকরা বলছেন, একটু পর পর নোটিফিকেশন চেক করা, কাজ ফেলে শয়তানের এই বাসের দিকে তাকিয়ে থাকা ইত্যাদি অভ্যাস কারো মধ্যে দেখা গেলেই বুঝতে হবে সে স্মার্টফোন আসক্তিতে আক্রান্ত।

ভারুয়াল গেম আসক্তি ॥ সামাজিক সমস্যা

২০১৮ সালে প্রণীত ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অব ডিজিজ-এ ভিডিও/ অনলাইন গেম আসক্তিকে প্রথমবারের মতো একটি মানসিক রোগ হিসেবে আখ্যা দিয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। ইতোমধ্যেই চীন, জাপান ও দক্ষিণ কোরিয়ায় ভিডিও গেম আসক্তিকে একটি সামাজিক সমস্যা হিসেবে রাষ্ট্রীয়ভাবে চিহ্নিত করা হয়েছে।

সেলফি একটি মানসিক রোগ

যখন-তখন যত্রতত্র সেলফি তোলার প্রবণতাকে এখন আর নিছক হাস্যকর আত্মপ্রেম বলে উড়িয়ে দেয়ার উপায় নেই। কারণ সেলফিজনিত কারণে পৃথিবীর সর্বোচ্চ মৃত্যুহারের দেশ ভারতে চারশ জনের ওপর গবেষণার ভিত্তিতে মনোবিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন, যারা ঘন ঘন সেলফি তোলেন কিংবা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সেলফি পোস্ট করার জন্যে ব্যাকুল হয়ে পড়েন, তারা ‘সেলফিটিস’ নামক মানসিক রোগে আক্রান্ত। (ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অব মেন্টাল হেলথ এন্ড অ্যাডিকশন, ২০১৭)

আসক্তির ব্ল্যাকহোল

- অনলাইন গেমের আসক্ত ব্যক্তি বাস্তবতা ও কল্পনার মাঝে পার্থক্য করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। (সিএনএন, ৫ মার্চ ২০১০)
- যুক্তরাজ্যের হার্লি স্ট্রিট রিহ্যাব ক্লিনিকের একটি গবেষণায় বলা হয়, শিশুর হাতে স্মার্টফোন/ ট্যাব তুলে দেয়া আর কোকেন বা মদের বোতল তুলে দেয়া একই কথা। (দ্য ইন্ডিপেন্ডেন্ট, ৭ জুন ২০১৭)
- স্মার্টফোন আসক্তি মানুষের মস্তিষ্কের কর্মকাঠামোতে ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি করে। (রেডিওলজিক্যাল সোসাইটি অব নর্থ আমেরিকা, ৩০ নভেম্বর ২০১৭)
- ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরোসায়েন্স বিভাগের পরিচালক ড. পিটার হোয়াইব্রোর মতে, স্মার্টফোন/ ট্যাব স্ক্রিন হলো ইলেক্ট্রনিক কোকেন। চীনা গবেষকরা একে বলছেন ডিজিটাল হেরোইন। আর পেন্টাগন ও ইউএস নেভির অ্যাডিকশন রিসার্চ বিভাগ ভিডিও গেম ও স্ক্রিন টেকনোলজিকে অভিহিত করেছে ডিজিটাল মাদক হিসেবে। (নিউইয়র্ক পোস্ট, ২৭ আগস্ট ২০১৬)
- যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি চারটি সড়ক দুর্ঘটনার একটি ঘটে গাড়িচালকের মোবাইলে মেসেজ আদানপ্রদানের কারণে। (দ্য নিউইয়র্ক টাইমস, ২৫ জানুয়ারি ২০১৮)

স্বাস্থ্যঘাতী প্রযুক্তি

দক্ষিণ কোরিয়ার উলসান ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব সায়েন্স এন্ড টেকনোলজি-র গবেষকরা বলেন, মাথা নিচু করে দীর্ঘক্ষণ স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকলে ঘাড়-পিঠে ব্যথা হবে। আবার মাথা সোজা রেখে চোখ বরাবর স্মার্টফোন তুলে ব্যবহার করলে তা-ও কাঁধ এবং কনুইয়ের জন্যে ক্ষতিকর। (রয়টার্স, ১৪ এপ্রিল ২০১৭)

“

বেশি
কথা
মোবাইলে
কান যাবে
অকালে
”



—অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত

প্রখ্যাত নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞ ও সার্জন
সাবেক উপাচার্য, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়

প্রযুক্তি-মাফিয়াদের পৌষ মাস আমাদের সর্বনাশ

- শীর্ষস্থানীয় প্রযুক্তিপণ্য নির্মাতা প্রতিষ্ঠান অ্যাপলের কর্ণধার স্টিভ জবস একটি সাক্ষাৎকারে বলেছিলেন, আমার সন্তানরা কখনো আইপ্যাড ব্যবহার করে নি। কতটুকু প্রযুক্তি তারা ব্যবহার করবে, সেই মাত্রা আমি ঠিক করে দিয়েছি।
(নিউইয়র্ক টাইমস, ১০ সেপ্টেম্বর ২০১৪)
- মাইক্রোসফটের প্রতিষ্ঠাতা বিল গেটস তার সন্তানদের বয়স ১৪ হওয়ার আগে মোবাইল ফোন কিনে দেন নি। এমনকি তিনি নিয়ম করে দিয়েছিলেন দিনে ৪৫ মিনিটের বেশি কম্পিউটার ব্যবহার করা যাবে না এবং খাবার টেবিলে মোবাইল ফোন আনা নিষেধ।
(দ্য ইন্ডিপেন্ডেন্ট, ২১ এপ্রিল ২০১৭)
- ফেসবুকের সাবেক প্রেসিডেন্ট শন পার্কার অনুতপ্ত হয়ে স্বীকার করেছেন যে, শুধু ঈশ্বরই বলতে পারবেন—
আমরা পৃথিবীর শিশুদের মস্তিষ্কের না জানি কী সর্বনাশ করে বসে আছি! (দ্য গার্ডিয়ান, ১২ ডিসেম্বর ২০১৭)

ফাটল ধরে দক্ষতা মনোযোগ স্মৃতিশক্তিতে

ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়া লস এঞ্জেলস-এর সাইকোলজিস্ট প্রফেসর ড্যানিয়েল ওপেনহেইমার বলেন, ক্লাস নোট হাতে লিখলে তা একজন শিক্ষার্থীর বেশি সময় মনে থাকে। কিন্তু ল্যাপটপে নোট নিলে তা মনে থাকে খুবই স্বল্প সময়। গবেষকরা দেখেছেন, সমস্যা সমাধানের দক্ষতা ও চিন্তাশক্তি কমিয়ে দেয় স্মার্টফোন।
(দ্য আটলান্টিক, ২ আগস্ট ২০১৭)

ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে আগামী প্রজন্ম

- ☐ ভারুয়াল ভাইরাসের সবচেয়ে বড় শিকার শিশুরা।
বিশ্বে প্রতি তিন জন ইন্টারনেট ব্যবহারকারীর
একজনই শিশু। (ইউনিসেফ রিপোর্ট, জানুয়ারি ২০১৬)
- ☐ মার্কিন শিশু-কিশোরদের অটিজম, মনোযোগ হ্রাস,
হতাশা ও তীব্র বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার সাথে
ভিডিও গেম আসক্তির রয়েছে সরাসরি সম্পর্ক।
(দ্য ওয়াশিংটন পোস্ট, ৭ ডিসেম্বর ২০১৬)
- ☐ পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড-এর গবেষণা অনুযায়ী,
কম্পিউটার, টেলিভিশন ও ভিডিও গেম নিয়ে দিনের
বেশিরভাগ সময় ব্যস্ত শিশুরা হয়ে পড়ে মানসিকভাবে
বিপর্যস্ত ও হীনম্মন্যতার শিকার। এ-ছাড়া আমেরিকান
কলেজ অব পেডিয়াট্রিশিয়ানস-এর ভাষ্যমতে,
শিশুদের অনিদ্রা, মেদস্থূলতা, আত্মসী মনোভাব,
আত্মবিশ্বাসহীনতার অন্যতম কারণ স্ক্রিন আসক্তি।
(দ্য গার্ডিয়ান, ২৬ জানুয়ারি ২০১৮)
- ☐ যুক্তরাষ্ট্রে সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশনের
তথ্য হলো, ২০১০ থেকেই ১৩-১৮ বছর বয়সী
কিশোর-কিশোরীদের স্মার্টফোন ও প্রযুক্তিপণ্যের
অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে আত্মহত্যা-প্রবণতা বেড়েছে।

সচেতন হোন এখনই

- ☐ প্রযুক্তি ব্যবহার করুন শুধু প্রয়োজনে।
- ☐ রাত ১১টা থেকে ভোর পর্যন্ত ডিজিটাল ফাস্টিং করুন।
- ☐ বয়স ১৮'র আগে সন্তানের হাতে স্মার্টফোন দেবেন না।
- ☐ সন্তানকে বই পড়া, খেলাধুলা, গণিত শেখা, ছবি আঁকা,
ব্যায়ামে উৎসাহিত করুন ও ঘরের কাজে সম্পৃক্ত করুন।
- ☐ টিভিকে 'বেবি সিটার' বানাবেন না। স্মার্টফোন ট্যাব
চালিয়ে শিশুকে খাবার খাওয়াবেন না।

আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস

শিশুদের ডিজিটাল মিডিয়া ব্যবহারের গাইডলাইন

- ☐ শিশুর বয়স ১৮ মাস বা তার কম হলে কোনোপ্রকার
স্ক্রিন নয়।
- ☐ মা-বাবার সান্নিধ্যে দেড় থেকে দুবছরের শিশুরা শুধু
শিক্ষামূলক প্রোগ্রাম এবং তিন থেকে পাঁচ বছর বয়সীরা
দিনে সর্বোচ্চ একঘণ্টা স্ক্রিন দেখতে পারবে।
- ☐ শিশুর বয়স ছয় বা তার বেশি হলে স্ক্রিনের ব্যবহার হবে
সীমিত। স্ক্রিন যেন কোনোভাবেই শিশুর ঘুম ও
খেলাধুলাকে ব্যাহত না করে।

মনোদৈহিক সমস্যা ও সামাজিক অস্থিরতার বড় কারণ এখন ফেসবুক

—অধ্যাপক ডা. আনোয়ারা সৈয়দ হক

প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক



ইদানীং সামাজিক অস্থিরতা
ও অসহিষ্ণুতার একটি বড়
কারণ ফেসবুক। ব্যক্তিগত
সম্পর্কের জটিলতা ও
টানাপোড়েনের জন্যেও এটি
দায়ী। বুঝে না-বুঝে আমরা
প্রযুক্তির অপরিণামদর্শী
ব্যবহার করছি দিনের পর

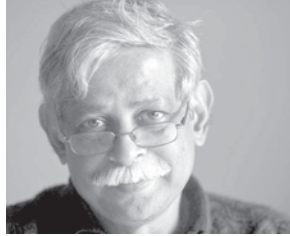
দিন। আমাদের স্বাধীনতা বেড়েছে, কিন্তু সচেতনতা বাড়ে
নি। নতুন প্রযুক্তি আমরা ব্যবহার করব ঠিকই, তবে যতটুকু
প্রয়োজন কেবল ততটুকুই।

ফেসবুক আসক্তি ও মাদকাসক্তির মাঝে কোনো পার্থক্য নেই

—অধ্যাপক ড. মুহম্মদ জাফর ইকবাল

শিক্ষাবিদ ও লেখক

মস্তিষ্ককে তোমরা কীভাবে ব্যবহার
করবে, তার ওপর নির্ভর করবে
তোমার এবং দেশের ভবিষ্যৎ।
তোমরা কি জানো এই
মহামূল্যবান রহস্যময় মস্তিষ্কটি
নিয়ে এখন সারা পৃথিবীতে একটি
অবিশ্বাস্য ষড়যন্ত্র চলছে? আমি
নিশ্চিত তোমাদের অনেকেই
নিজের অজান্তে সেই ষড়যন্ত্রের ফাঁদে পা দিয়েছ। এই
ষড়যন্ত্রের নাম সোশ্যাল নেটওয়ার্ক।



মাদকাসক্ত মানুষ নির্দিষ্ট সময়ে মাদক না পেলে অস্থির
হয়ে যায়। সোশ্যাল নেটওয়ার্কে আসক্ত মানুষও নির্দিষ্ট
সময়ে সোশ্যাল নেটওয়ার্কে সময় অপচয় না করতে পারলে
অস্থির হয়ে যায়। মাদকাসক্তির সাথে এই আসক্তির কোনো
পার্থক্য নেই। তাই প্রযুক্তিকে ব্যবহার করবে, কিন্তু প্রযুক্তি
যেন কখনোই তোমাদের ব্যবহার করতে না পারে।

(২০১৭ সালে কুষ্টিয়া ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাবর্তন অনুষ্ঠানে
প্রদত্ত ভাষণের নির্বাচিত অংশ)