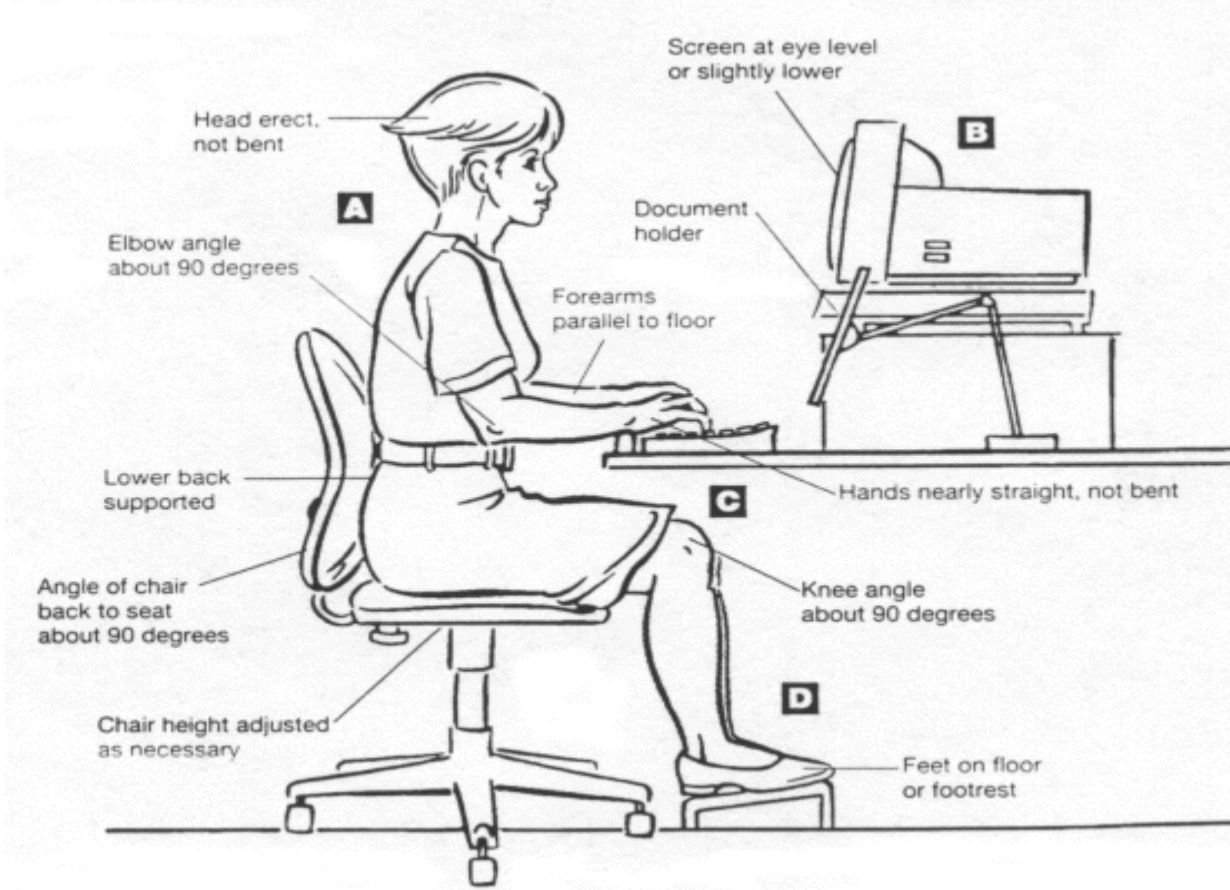


শরীর সুস্থ রেখে কম্পিউটার এর কাজ করুন

ফাহিম রেজা বাঁধন



প্রত্যহ দীর্ঘখন কম্পিউটারে কাজ করলে আমাদের শরীর এর কিছু অঙ্গের উপর অত্যাধিক চাপ এবং কম্পিউটার হতে নিঃসৃত ইলেকট্রোম্যাগনেটিক রশ্মি আমাদের বিভিন্ন ক্ষতি করতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে কম্পিউটার ব্যবহার করলে চোখ ও শরীর এর বিভিন্ন অসুবিধা দেখা দেই। বিজ্ঞানিরা বিভিন্ন গবেষণা করে অসুবিধা প্রতিরোধ ও নিরাময় পথ বের করেছে। বিজ্ঞানিরা যে শাখায় এ শারীরিক বিষয় নিয়ে আলোচনা করে তার নাম তারা দিয়েছে এরগোনমিকস (Ergonomics) । দীর্ঘখন কম্পিউটারে কাজ করলে কিছু কিছু সমস্যা বা যন্ত্রনা বোধ হয় এবং হাত, ঘাড়, মাথা, কাঁধ এমন কি পায়েও ব্যাথা হয়। আমরা এবিষয় একটু সচেতন হলে এর প্রতিকার করতে পারি।

নিচে এ বিষয় আলোচনা নীচে করা হল।

চোখের সমস্যাঃ

মনিটরের অতিরিক্ত আলো ও আলোর অপরিষ্কার বা প্রয়োজনের তুলনায় বেশি হওয়া , স্ক্রীন এবং চোখের মধ্যে দূরতের গরমিল এবং এবং অচ্ছচ স্ক্রীন কম্পিউটার ব্যবহারকারির বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে । যেমনঃ

- চোখ থেকে পানি পড়া ।
- চোখের জালা করা।
- মাথা ব্যাথা করা ।
- অস্পষ্ট দেখা বা কোন জিনিস ডাবল দেখা।

চোখের সমস্যা এর সমাধানঃ

- সব সময় মনিটরের আলো চোখের সাথে সহনশীল করে সেট করা।
- দীর্ঘখন একাধারে মনিটরের দিকে তাকিয়ে থাকবেন না।
- মাঝে মাঝে বিরতি দিয়ে কাজ করবেন এবং প্রতি ১ বা ২ ঘন্টা পর ১০ – ১৫ মিনিট বিশ্রাম নিবেন।
- কিছু খন পর পর চোখ পিট পিট করুন এতে চোখ ভেজা থাকবে এবং চোখের মাংসপেশি বেশি কর্মক্ষম থাকবে।
- মাঝে মাঝে চোখে ঠান্ডা পানির ঝাপ্টা দিন।
- সাধারণ লেখালেখির কাজ তেকে মুভিং ছবি যেমন ঃ গেম, ভিডিও, সিনেমা ইত্যাদি বেশি ইফেক্ট করে । এ ক্ষেত্রে টেলিভিশন মত দুরত বজায় রাখুন।
- অশ্লীল ছবি দর্শনে স্নায়ুর উত্তেজনার সাথে সাথে চোখের উপর এও প্রচুর চাপ পরে। তাই এসব পরিহার করুন ।
- সর্বদা ভালো মানের মনিটর ব্যবহার করার চেষ্টা করুন ।
- কম্পিউটারে গেমখেলা বন্ধ করুন , না খেলাই ভালো ।
- অনর্থক কম্পিউটারে কাজ করা বন্ধ করুন ।
- চোখের বিভিন্ন সমস্যা হলেই একজন ভালো ডাক্তারের শরণাপন্ন হন।
- এবং বছরে একবার হলেও চোখের ডাক্তার দেখান

চোখের ব্যায়ামঃ

সব সময় সম্ভব না হলেও মাঝে মাঝে নিচের ব্যায়াম করার চেষ্টা করবেন

- মাথা এবং কাধ সোজা করে ২টি চোখকে একবার ডানের দিকে একবার বামের দিকে ঘুরান। এভাবে কয়েকবার ঘুরিয়ে ১০ সেকেন্ড ধরে পিট পিট করুন।
- মাথা এবং কাধ সোজা করে চোখের মনি কবার উপরে তুলুন এবং নিচে নামান। এভাবে কয়েকবার ঘুরিয়ে ১০ সেকেন্ড ধরে পিট পিট করুন।
- মাথা এবং কাধ সোজা করে চোখের মনি ঘরির কাটার দিকে এবং বিপরীতে ঘুরান ।



কী-বোর্ড এ হাতের ব্যবহার

- মেঝে থেকে কী-বোর্ড ২৮-৩২ ইঞ্চি উপরে রাখুন।
- কী-বোর্ড সমান জায়গায় বসান। আপনি যদি বেশি আরাম বোধ করেন তাহলে কী-বোর্ড এর স্ট্যান্ড দুটি খুলে দিন।
- কী-বোর্ড এ জরে চাপ না দিয়ে আলতভাবে চাপ দেয়ার অভ্যাস করুন।
- হাত কোন কিছুর সাথে না লাগিয়ে কী-বোর্ড ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।
- মেঝেতে পা না রেখে টেবিলে পাদানিতে পা রাখার চেষ্টা করুন।
- হাত সোজা করে কী-বোর্ড ব্যবহার করুন।
- হাতে বেশি পরিমাণে তেল বা তৈলাক্ত জিনিস লাগিয়ে কী-বোর্ড ব্যবহার করবেন না।
- আঙুলে করে মাউস ধরুন।
- কী-বোর্ড এর পরিবর্তে মাউস বেশি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

ইলেকট্রো ম্যাগনেটিক রেডিয়েশন

যারা দীর্ঘক্ষণ ধরে কম্পিউটার এ কাজ করে তাদের ডিপ্রেসন, এলার্জি আরও অনেক ধরনের অসুবিধা দেখা যায়। এগুলোর জন্য বিজ্ঞানিরা ইলেকট্রো ম্যাগনেটিক রেডিয়েশন কে দায়ী করেছেন। এখন বড় বড় কম্পানিরা রেডিয়েশন মুক্ত যন্ত্রপাতি তৈরী করার চেষ্টা করছে। এজন্য কম্পিউটার কেনার সময় কম রেডিয়েশন হয় এমন সব যন্ত্রপাতি কেনা উচিত।