

স্মার্টফোনে স্ক্রল করলে কি আঙুলের ক্ষতি হয়



রাত দশটার দিকে হামিদের মতো অনেকেই স্মার্টফোনে **scrolling addiction**-এ আটকে থাকেন। ঘণ্টার পর ঘণ্টা স্ক্রল করার ফলে শুধু সময় নষ্টই হয় না, শরীরেও নানা সমস্যা দেখা দেয়। বিশেষ করে, হাতের পেশি, নার্ভ এবং টেন্ডনের ওপর এর **adverse impact** পড়ে।

অধিকাংশ মানুষ এক হাতে ফোন ব্যবহার করেন। ফলে, বুড়ো আঙুলের উপর **excessive strain** পড়ে, যা ধীরে ধীরে **De Quervain's Syndrome**-এ **manifest** হতে পারে। এটি আঙুলের পেশি এবং টেন্ডনের ওপর অতিরিক্ত চাপের কারণে সৃষ্ট একটি **musculoskeletal condition**। এর ফলে আঙুলে ব্যথা এবং অসাড়তা দেখা দেয়। অনেক সময় এই **condition** এতটা গুরুতর হয় যে বুড়ো আঙুল নড়ানোই কঠিন হয়ে পড়ে।

এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে **digital detox**, নিয়মিত **hand exercises**, এবং ফোনের ব্যবহার সীমিত করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

Words	Antonyms	Bangla Translation and Pronunciation
Scrolling addiction (Noun) (স্ক্রোলিং অ্যাডিকশন) স্ক্রল করার আসক্তি Synonyms: Digital dependency, Phone addiction	Balanced usage, Digital discipline	Scrolling addiction is a growing concern among smartphone users. স্ক্রোলিং অ্যাডিকশন ইজ অ্যা গ্রোয়িং কনসার্ন অ্যামং স্মার্টফোন ইউজারস। স্ক্রল করার আসক্তি স্মার্টফোন ব্যবহারকারীদের মধ্যে একটি ক্রমবর্ধমান সমস্যা।
Adverse impact (Adjective + Noun) (অ্যাডভার্স ইমপ্যাক্ট) বিরূপ প্রভাব Synonyms: Negative effect, Detrimental outcome	Positive impact, Beneficial result	Long screen time has an adverse impact on hand muscles. লং স্ক্রিন টাইম হ্যাজ অ্যাডভার্স ইমপ্যাক্ট অন হ্যান্ড মাসলস। দীর্ঘ স্ক্রিন টাইম হাতের পেশির উপর বিরূপ প্রভাব ফেলে।
Excessive strain (Adjective + Noun) (এক্সেসিভ স্ট্রেইন) অতিরিক্ত চাপ Synonyms: Overload, Pressure	Minimal strain, Light effort	Excessive strain on fingers can cause musculoskeletal issues. এক্সেসিভ স্ট্রেইন অন ফিঙ্গার্স কেন কজ মাসকুলোস্কেলেটাল ইস্যুজ। আঙুলের উপর অতিরিক্ত চাপ মাসকুলোস্কেলেটাল সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
Manifest (Verb) (ম্যানিফেস্ট) প্রকাশ পাওয়া Synonyms: Exhibit, Demonstrate	Conceal, Hide	Symptoms of De Quervain's Syndrome may manifest after prolonged phone use. সিম্পটমস অফ ডি কোয়ার্টাইন'স সিনড্রম মে ম্যানিফেস্ট আফটার লংগা সময় ধরে ফোন ব্যবহারের পর। ডি কোয়ার্টাইন'স সিনড্রমের লক্ষণ দীর্ঘ সময় ধরে ফোন ব্যবহারের পর প্রকাশ পেতে পারে।
Musculoskeletal condition (Noun) (মাসকুলোস্কেলেটাল কন্ডিশন) পেশি ও হাড় সম্পর্কিত সমস্যা Synonyms: Physical disorder, Bone-muscle ailment	Healthy state, Normal condition	De Quervain's Syndrome is a common musculoskeletal condition. ডি কোয়ার্টাইন'স সিনড্রম ইজ অ্যা কমন মাসকুলোস্কেলেটাল কন্ডিশন। ডি কোয়ার্টাইন'স সিনড্রম একটি সাধারণ পেশি ও হাড় সম্পর্কিত সমস্যা।
Condition (Noun) (কন্ডিশন) অবস্থা Synonyms: State, Circumstance	Solution, Cure	The condition worsens without proper treatment. দ্য কন্ডিশন ওয়ার্সেনস উইদাউট প্রপার ট্রিটমেন্ট। সঠিক চিকিৎসা ছাড়া অবস্থার অবনতি ঘটে।

Musculoskeletal condition (Noun) (মাসকুলোস্কেলেটাল কন্ডিশন) পেশি ও হাড় সম্পর্কিত সমস্যা Synonyms: Physical disorder, Bone-muscle ailment	Healthy state, Normal condition	De Quervain's Syndrome is a common musculoskeletal condition. ডি কোয়ারভাইন'স সিনড্রম ইজ অ্যা কমন মাসকুলোস্কেলেটাল কন্ডিশন। ডি কোয়ারভাইন'স সিনড্রম একটি সাধারণ পেশি ও হাড় সম্পর্কিত সমস্যা।
Condition (Noun) (কন্ডিশন) অবস্থা Synonyms: State, Circumstance	Solution, Cure	The condition worsens without proper treatment. দ্য কন্ডিশন ওয়ার্সেনস উইদাউট প্রপার ট্রিটমেন্ট। সঠিক চিকিৎসা ছাড়া অবস্থার অবনতি ঘটে।
Digital detox (Noun) (ডিজিটাল ডিটক্স) ডিজিটাল বিরতি Synonyms: Tech-free time, Screen-free period	Digital overload	A digital detox can help reduce hand fatigue. এ ডিজিটাল ডিটক্স কেন হেল্প রিডিউস হ্যান্ড ফ্যাটিগ। ডিজিটাল বিরতি হাতের ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করতে পারে।
Hand exercises (Noun) (হ্যান্ড এক্সারসাইজেস) হাতের ব্যায়াম Synonyms: Finger stretches, Hand therapy	Inactivity, Rest	Regular hand exercises are essential for muscle recovery. রেগুলার হ্যান্ড এক্সারসাইজেস আর এসেনশিয়াল ফর মাসল রিকভারি। নিয়মিত হাতের ব্যায়াম পেশি পুনরুদ্ধারের জন্য অপরিহার্য।

