

ক'ৰ'নাই উদগনি দিয়া ন'ম'ফ'বিয়া ব্যাধিয়ে মাৰাত্মক ৰূপ ল'ব নেকি?

- ৰিপুঞ্জয় বৰদলৈ, চেঙামাৰী উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়

🕒 time to read: 6 minutes

আজিৰ তাৰিখত সমগ্ৰ বিশ্বৰ ১৯৬ খন দেশলৈ বিয়পি পৰা কভিড-১৯ বা ক'ৰ'না ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণত আতংকিত হৈ সকলো স্তব্ধ হৈ পৰিছে। গতিশীল মানৱ জাতিক আজি এটা সামান্য ভাইৰাছে পিঞ্জৰাবদ্ধ কৰিলে। সামান্য ভাইৰাছ বুলি এইকাৰণে কৈছে, ক'ৰ'না ভাইৰাছতকৈ অধিক শক্তিশালী আছিল ইকলি, নিপা, চাৰ্চ, এইচ১ এন১, এইচ আই ভি আদি ভাইৰাছবোৰ। আন ভাইৰাছতকৈ ক'ৰ'না ভাইৰাছ কম শক্তিশালী হ'লেও কভিড-১৯ ৰ সংক্ৰমণ ইমান তীব্ৰগতিত হয় যে বিশ্বৰ প্ৰায় সকলো দেশ ইয়াৰ সংক্ৰমণৰ পৰা বাচিবলৈ লক ডাইন ঘোষণা কৰিব লগা হৈছে। দিনটোৰ ২৪ ঘণ্টাই ব্যস্ত থকা চীন আৰু আমেৰিকাবাসীয়ে আজি ঘৰৰ ভিতৰত শুই-বহি দিনৰ পিছত দিন পাৰ কৰিবলগীয়া হৈছে। চীন আৰু আমেৰিকাৰ দৰে বিশ্বৰ আন দেশসমূহৰ বাসিন্দা সকলে লকডাউনৰ এই সময়ছোৱাত ঘৰৰ ভিতৰতে নিজকে বন্দী কৰি ৰাখিবলৈ বাধ্য হ'ল। ঘৰতে বন্দী হৈ থাকি কি কৰি আছে সকলোৱে? এক সমীক্ষামতে ক'ৰ'নাতংকৰ লক ডাউনে সমগ্ৰ বিশ্বতে হোৱাট্‌ছএপ, ফেচবুক, ইনষ্টাগ্ৰাম, ইউটিউবৰ ব্যৱহাৰ কৰা ৬০ শতাংশ বৃদ্ধি কৰিলে। আচৰিত ধৰণে সমগ্ৰ বিশ্বতে অকল হোৱাট্‌ছএপৰ ব্যৱহাৰ ৪০ শতাংশ, ভিডিঅ' কলিং ৭০ শতাংশ, ফেচবুক, ইনষ্টাগ্ৰামৰ আৰু ইউটিউবৰ ভিডিঅ' চোৱাৰ শতাংশ অকল্পনীয়ভাৱে বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে। কেৱল ইটালীত এই ব্যৱহাৰ ১০০ শতাংশতকৈ বেছি বৃদ্ধি পাইছে। বৰ্তমানে ক'ৰ'নাতংকই এই তথ্যক গুৰুত্বহীন কৰি তুলিছে। আজিৰ তাৰিখত সকলোৰে এটাই চিন্তা, যি কৰে কৰক মুঠতে ঘৰৰ ভিতৰতে শিশু-বৃদ্ধ-বগিতা সকলো সোমাই থাকক।

এইখিনিতে আমাৰ ভুল হ'বলৈ গৈ আছে। ঘৰতে সোমাই থকা মানে অকল ম'বাইল চাই থকাৰ বাহিৰে অন্য উপায় নাই নেকি? দিনটোৰ প্ৰতিক্ষণত ম'বাইলৰ ব্যৱহাৰে আপোনাক আন এটা ব্যাধিত আক্ৰান্ত কৰিব পাৰে যাৰ নাম হ'ল ন'ম'ফ'বিয়া। ন'ম'ফ'বিয়া নামটো কোনো নতুন নাম নহয়, এই ফ'বিয়া বা ভয়ৰ ওপৰত বহুকেইখন গৱেষণা পত্ৰ ইতিমধ্যে প্ৰকাশিত হৈছে। এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাসকলৰ ভিডিঅ' চ'চিয়েল মিডিয়াত ভাইৰেল হৈ আছে। ন'ম'ফ'বিয়া হ'ল No Mobile Phone Phobia অৰ্থাৎ আপোনাৰ লগত ম'বাইল নাথাকিলে অনুভৱ হোৱা ভয়ভাব। ক'ৰ'না ভাইৰাছে আক্ৰমণ কৰাৰ আগতে সমগ্ৰ বিশ্বৰ বিশেষকৈ যুৱ-প্ৰজন্মৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি ভাবুকিৰ সৃষ্টি কৰা ন'ম'ফ'বিয়াৰ নামত বহুতো সজাগতামূলক কৰ্মশালা, আলোচনাচক্ৰৰ কাৰ্যসূচী গ্ৰহণ কৰি থকা হৈছিল। কাৰণ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই ম'বাইল ফ'নৰ আসক্তিক একবিংশ শতিকাৰ আটাইতকৈ ভয়াৱহ ড্ৰাগছবিহীন এক আসক্তি বুলি ঘোষণা কৰিছে। এই আসক্তি বিশেষকৈ দেখা গৈছে ১৬ ৰ পৰা ৩৫ বছৰৰ পুৰুষ মহিলাৰ মাজত। বিশেষজ্ঞসকলৰমতে ন'ম'ফ'বিয়াত আমাৰ সমাজৰ ৮০ শতাংশ কিশোৰ-কিশোৰী আক্ৰান্ত হোৱাতো আটাইতকৈ

চিন্তনীয় বিষয় হৈ পৰিছে। ন'ম'ফবিয়াত আক্ৰান্ত হোৱাসকলে হাতত ম'বাইল নাথাকিলে নিজকে বৰ অকলশৰীয়া অনুভৱ কৰে, কিবা এটা দুৰ্ঘটনা হ'ব বুলি নিজৰ মনত ভয়ভাবে খেলা কৰি থাকে। ম'বাইল লগত থকা মানে নিজৰ আত্মবিশ্বাস আৰু সাহস বৃদ্ধি হোৱাৰ দৰে পৰিৱেশ আজিৰ তাৰিখত সকলোৰে মনত অংকুৰিত হৈ পৰিছে। ভাৰতীয় টি ভি চেনেলৰ এটা বিজ্ঞাপনত ম'বাইল ফ'নৰ এই আসক্তিক মৃগী বেমাৰৰ লগত তুলনা কৰিছে। মাজৰাত্তাত মূৰ ঘূৰাই পৰি যোৱা ছোৱালীজনীৰ হাতত ম'বাইল ফ'নটো লগাই দিয়াৰ লগে লগে তাই থিয় হৈ পুনৰ কথা পাতিবলৈ ধৰে। ম'বাইল ফ'নৰ অনুপস্থিতিত মানুহৰ মনবোৰ ভয়াতুৰ, আত্মবিশ্বাসহীন, উৎকণ্ঠা বৃদ্ধি, দৃষ্টিশক্তি দুৰ্বল কৰা, উশাহ-নিশাহ লবলৈ কষ্ট পোৱা, বিষাদগ্ৰস্ততা, অকলশৰীয়া, আশ্ৰয়হীন আদিৰ দৰে লক্ষণ দেখা পোৱা বাবে এই ৰোগক ন'ম'ফবিয়া বুলি চিকিৎসা শাস্ত্ৰত নামাকৰণ কৰা হৈছে। বেয়া লাগে যেতিয়া অনবৰতে ম'বাইলৰ ভিডিঅ' চাই থকা সুস্থ-সবল শিশু এগৰাকীয়ে ভালদৰে শুব নোৱাৰি ছটফটাই থাকে। ৰাতিপুৱা গুৱাপাটিৰ পৰা নুঠাকৈয়ে গাৰুৰ তলত থকা ম'বাইল উলিয়াই পুনৰ দিনটোৰ কাৰণে নিজ মন-মস্তিষ্ক ম'বাইলৰ বিভিন্ন ক্ৰিয়াকলাপত ব্যস্ত কৰাত নিমগ্ন হৈ পৰে।

আজিৰ এই লক ডাউনৰ সময়ত গাখীৰতে ম'হৰ খুটি হোৱাদি ঘৰৰ সকলো সদস্যই ম'বাইল ফ'নৰ ওপৰত জপিয়াই পৰিল, ওপৰত দিয়া সমীক্ষাই এই কথাকে প্ৰতিপন্ন কৰে। ফ্লেটত বা ভাড়াঘৰত থকাসকলেই হওক, নতুবা গাঁৱত থকাসকলেই হওক সকলো ম'বাইল টিপাত ব্যস্ত এই লক ডাউনৰ সময়ত। দ্ৰোণ এখনৰে গাঁৱৰ আৰু টাউনৰ ভিডিঅ' কৰাৰ সুবিধা কৰাহ'লে দেখিলেহেতেন, কি গাঁৱ, কি চহৰ সকলোতে ম'বাইল টিপি থকা মানুহৰ দৃশ্যহে দেখা যাব। বহুতে ক'ব বিচাৰিব ম'বাইলৰ সহায়ত বা-বাতৰি লৈ নাথাকিলে কেনেকৈ হ'ব? বিদ্যালয় বন্ধ যেতিয়া অনলাইন পঢ়ি আছোঁ বা ভিডিঅ' বোৰ চাই আছোঁ। এনেয়ে বন্ধ গতিকে ইউটিউবত ভিডিঅ' চাই দিনটো পাৰ কৰি আছোঁ, নহ'লে নো কেনেকৈ ঘৰৰ ভিতৰখনত সোমাই থাকিব? হয় আপোনালোকৰ যুক্তি সম্পূৰ্ণ শুদ্ধ। আজিৰ তাৰিখত আপুনি আৰু মই ম'বাইলবিহীন জীৱন এটা কল্পনাই কৰিব নোৱাৰোঁ। কিন্তু ৰাতিপুৱাৰ পৰা ৰাতি গুৱালৈকে ম'বাইল চাই থকাৰ যুক্তি ক'ত সেইটোহে মই বুজি নাপাওঁ। পুৱা, দুপৰীয়া আৰু সন্ধিয়াৰ বাতৰি চালেই দিনটোৰ সকলো খবৰ পাই থাকিব। অনলাইন পঢ়াৰ সময় দুঘণ্টা নিজে ঠিক কৰি লওক, বাকী সময় নিজে পঢ়ক। চাকৰিয়ালসকলে ইউটিউবত ভিডিঅ' চাই থকাৰ সলনি বিদ্যালয়ত পঢ়ি থকা ঘৰৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সিহঁতৰ পাঠ্যপুথিৰ নিজৰ আয়ত্তত থকা বিষয়বোৰ পঢ়াওক। দেশৰ বা-বাতৰিৰ কাৰণে বাতৰি কাকতখন পঢ়ক, ফেচবুক আৰু হোৱাট্ছএপত শুদ্ধ বাতৰিতকৈ উৰাবাতৰিয়েহে বেচিকৈ খলকনি লগাই থকা দেখা যায়। লক ডাউনৰ সময়খিনি মহিলাসকলৰ কাৰণে উত্তম সময় কাৰণ এইখিনি সময়ত পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই মিলি সুখৰে এসাজ খাবলৈ পাইছে। স্কুল, টিউচন, অফিচ বুলি কোনো দৌৰা-দৌৰি নাই। সদায় অকলে ঠাণ্ডা ভাত খাবলগীয়া হোৱা মাক সকলে একেলগে বহি সকলোৰে লগত এসাজ খাবলৈ পাৰিছে। টাউনেই হওক গাঁৱেই হওক সকলোৱে ম'বাইলৰ লগত লাগি থকাতকৈ কিছুমান বেলেগ কামো কৰিবপাৰোঁ। যেনে শিশুসকলক লুডু, কেৰম, দবা, কড়ি আদি খেল খেলিবলৈ শিকাব পাৰোঁ। শিকোৱা কথাটো এইকাৰণে ক'লে যে আজিৰ তাৰিখত

বহু শিশুয়ে কড়িৰ গুটি পৰ্যন্ত চিনি নাপায়। দবা, লুডু মই ম'বাইলত খেলিব কোৱা নাই, সকলোৱে বাহিৰৰ বাৰাণ্ডাত বহি মুকলিকৈ লগত বহুৱাই খেলক। সেই তাহানিৰ বহাগ বিহুৰ দিনা ঘৰৰ সকলো সদস্যই কড়ি খেলাৰ দৰে। ককাক, আইতাক লগত লৈ ৰাতিৰ আকাশখন চাওকচোন। কৰ্মব্যস্ততাৰ মাজত আৰু বা কেতিয়া সময় পাই আকাশখন চাবলৈ? ৰাতিৰ আকাশৰ জোনবাইটো, বৰ্তমানে ইয়াৰ কাষতে থকা শুক্লগ্রহটো, কালপুৰুষ, লুন্ধক তৰাটো চাওকচোন ক'ৰ'না আতংকই ভাৰাক্ৰান্ত কৰি থকা মনবোৰ আকাশৰ বিশলতাই ফৰকাল কৰি পেলাব। ম'বাইলৰ প্ৰতি বেছিকৈ আসক্তিত ভোগা কিশোৰ-কিশোৰীসকলক পিতৃ-মাতৃয়ে ঘৰৰ কামত সহায় কৰিবলৈ লগত ৰাখি শিকাওক। এনেয়েতো আপুনি পঢ়া ক্ষতি হয় বুলি পানী এগিলাচো লৈ খাব নিদিয়ো। গাঁৱৰ ঘৰত থকা পুখুৰীত শিশুসকলক লগত লৈ বৰশী মাৰবলৈ শিকাওক, শিশুৰ ধৈৰ্য্য গুণ বৃদ্ধি পাব। এই ধৈৰ্য্য গুণৰ অভাৱৰ বাবে আজিৰ শিশুয়ে আত্মহত্যাৰ পথ বাছি লয়। আগতে হাজিৰা লগাই চাফা কৰা বাৰীখনত সন্তানক লগত লৈ দা-কোৰ মাৰি চাফা কৰক। ককাক আইতাকে শিশুসকলক লগত লৈ তেওঁলোকৰ সময়ৰ সোণোৱালী কাহিনী যেন লগা কথাবোৰ ক'বলৈ এয়াই উত্তম সময়। এই বাস্তৱিক কাহিনীতে সোমাই আছে আমাৰ অসমীয়া সমাজখনৰ বহুতো হেৰাই যোৱাৰ উপক্ৰম ঘটা ৰীতি-নীতি সমূহ। চাকৰিয়াল পুৰুষ মহিলা সকলে ম'বাইল থওক, আপোনালোকে নিজৰ ভালপোৱা বিষয়বোৰ এবাৰ ভাবি চাওকচোন। সময়ৰ নাটনিৰ লগতে ম'বাইলৰ আসক্তিয়ে আপোনালোকক কবিতা, গল্প, উপন্যাস আদিৰ লেখাৰ লগতে উণ গুঠা, তাঁতশাল, এম্ব'ডাৰী আদি কৰিবলৈ পাহৰি যোৱাৰ দৰে হ'ল। যাৰবাবে আপোনাৰ দেহ মেদবহুলতা, কলেষ্ট'ৰল, ব্লাড প্ৰেছাৰ, চুগাৰ, হীন্যমন্যতা, নিদ্ৰাহীনতাৰে আক্ৰান্ত হৈ পৰিল। শেষত, ক'ৰ'নাৰ সংক্ৰমণৰ পৰা নিজকে সুৰক্ষিত কৰিবলৈ ঘৰতে থাকক কিন্তু ন'ম'ফৰিয়াৰ দৰে ৰোগৰ পৰা নিজৰ সন্তানৰ লগতে নিজেও আক্ৰান্ত হোৱাৰ পৰা আঁতৰি থাকিবলৈ ব্যৱস্থা লওঁক।