থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

‘এম এস পি দি সী এল’ দা অহোংবা

হৌখিবা থাংজ নুমিৎ, জুলাই ১২, অনীশুবা থাংজ (সেকেন্দ সেটরদে) নুমিৎকী অয়ূক অঙনবদা ঐগী মরুপ অমদগী হ্বাটস-এপকী খূথাংদা পাউজেল অমা ফংখি। ৱাহৈ অমদা ইথম্মোয়, মথম্মোয় খঙনরবা মরুপনি। মাগী ৱাহৈ খরদুদা শকখঙখি - মহাক শাউবগী পনখৈ য়ৌরে। ৱাহৈদুদদি ফোঙদোক্তে। মাগী পোজিটিভ ওইবা মানবা, নেগেটিব ওইবা ৱাঙাঙদু ৱাহৈদুদা মমি তাই...‘মৈগী রিচার্জ হাপ্পদা মিটর নম্বরদা হাপ্পা য়াদ্রে হৌজিক, ন্যুলি এল্লোত্তেদ কন্নেক্সন নম্বরদা রিফরেন্স পীরগা ওন-লাইন্দা হাপ্পা য়ানি... অদুনা মন্দে নুমিত্তা নশাগী মিটর নম্বরদু তাক্লগা কোসেস্পোন্দিং কন্নেক্সন নম্বরদু খঙহৌরো রিচার্জ হাপ্লমদাইদা প্রোব্লেম থোক্তনবা ... হৌজিক ঐ অহিং অহুম, নুংথিল অনী মৈ মস্বা তারি’...।

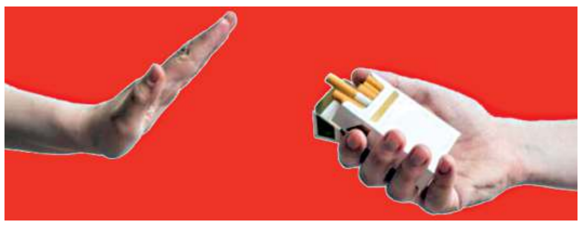
ঐগী মৈ রিচার্জদি, পৈশা য়াওদ্রে হায়বগী ৱার্নিং-সিগ্নেল-ম্যুজিক্তু তারক্লবা মতমদতা লুপা চামঙা নৎত্রগা লিশিংগী চল্লান কক্লরগা হাপ্পনিনা, মানা হায়রিবদু অহানবদা ৱাখল তারমদে। কোন্না কোল-বেক তৌরুদুনা ৱারী শানরুরগা হায়রকই- মহাক্তি ঐগুস্বা পৈশা পীদুনা চল্লান কক্লগা প্রি-পেদ-ইলেকত্রিক বিল থিদবা কুইরে, টেলিফোনগী মতেংনা পে-টি-এম শীজিন্নরগা বিল থি, পেমেন্ট প্রোসেসতুগীদমক্তা কঞ্জুমর মশা-মশাদা এল্লোট তৌবা মিটর নম্বর দরকার ওই, ইরাই নুমিৎকী নুমিদাংদা মৈগী এক্কাউন্ট বেলেন্স লোইখিদুনা হান্নগুম হাপকে তৌরুবদা য়াদদুনা, ক্বাকৈথেলদা লৈরিবা সাইবর সেন্টরদা চত্তুনা হংলুবদা এম এস পি দি সী এল ওফিসতা চৎলগা কন্নেক্সন নম্বর অদু হংলুদ্রবদি য়াররোই হায়রকপদুদনি মহাকপু খংশাউ শাউহনখিবা। ইনফোর্মেসন অদু কঞ্জুমরশিংদা মাঙজৌননা খঙহন্নবা থৌরাং লৌখৎখিদবনা মহাক্কুম অতোপ্পা কঞ্জুমর অমত্তসু খঙলল্লোই। ইরাই নুমিৎকী নুমিদাংৱাইরম, বেলেন্স লোইদুনা মৈ মুৎখিবা কঞ্জুমর পূম্নমক মথংগী সেকেন্দ সেটরদে নুমিৎ, নোংমাইজিং অমদি নিংথৌকাবা নুমিৎকী অয়ূক্ত ফাওবদি মৈ মস্বা তাবরা? ৱাহংসিননি মহাকপু লাংতক্লহনখিবা। হান্না চৎনরস্বা সিষ্টেম অমা হোংলবনা, অনৌবা সিষ্টেম অদুদা মথৌ তাবা ইনফোর্মেসনশিংদু কঞ্জুমরশিংনা লৌজবা য়ানবা কম্পনিসিগী ৱেবসাইট’তা থাগৎতুনা থমগদবনি - ’সিনি মানা হায়রিবনা।

অনৌবা মতমসিদা চুশিন্ননা হিংবা ঙমদবা, মোর্দন গেজেদশিংসি নীংথিনা শীজিন্নদুনা কান্নবা লৌবা ঙমদবা, আউটদেটৈদ ওইবা ঐহাক, মাগী প্রোব্লেমদু খঙবদা ৱানা থোকখিদে। মোদিনা পাল্লিবা দিজিটেল ইন্দিয়া অমদি কেসলেস ইকোনোমি, এক্কাউন্ট ত্রান্সপরেন্সি অসিনচিংবদা মতেং পাংবা, স্মার্ট সিটি অমদা লৈবা স্মার্ট পিপলশিংগী স্মার্ট লাইফ অমগীদমক তঙাইফদবা মচল মক্তনি। লুরিবদি, নুপী-অঙাং-অহল, লাইরিক হৈবা/হৈতবা খুদিংমক্লা মমল য়াম্বা ফোর-জি মোবাইল পায়নরবা লমসিদা, অসিগুস্বা দিজিটেল ইন্দিয়াগী মতেং পাংবা এপ্লিকেসন দাউনলোদ তৌদুনা শীজিন্নরিবা মীওইদি খরখক্তনি, মশীং থিবা য়াখিনি। ঐহাক অমা মশীং থাবা য়াখিরোই।

থৌদোকসিগী ৱারীদগী ৱাখল অমা খন্থরকই - করিগীনো, মণিপুর ষ্টেট পাৱর দিষ্ট্রিব্যুসন কম্পনিনা প্রাক্টিস অসি হৌদোক্লুরিবা? মখোয়দই পাউখুম ঙাইরুদ্র’সু খঙই ঐ- লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লিবা ইলেকত্রিক কঞ্জ্যুমরশিংগী সার্ভিস ফগৎহন্নবা, মৈগী বিল থিবগীদমক অখন্নবা সার্ভিস-সেন্টরশিংদা চৎপগী টাইম অমদি লেবর ইকনমি কন্নবা, ইন্টরপ্ট-তৌদবা পাৱর-সপ্লায় পীনবা-অসিনচিংবসিনা মরুওইবা মরমনি। অমরোমদা মুন্না খন্থরুরবদি সার্ভিস হেন্না ফগৎহনবা হায়বসিগী অতোপ্পা পান্দম অমদি কম্পনি অসিগী ইনকম হেনগৎহনবনি। শেন্দোং ফংদবা কম্পনি-লিংখৎলুবই কান্নদে। প্রি-পেদ সিষ্টেম হৌদোক্ত্রিঙৈ মমাঙদা লৈরম্বা পাৱর-রিভিন্যু (মৈ থালমন মশীং) গা, ঙসি কারক্লিবা শেনফমগা চাংদম্ননা য়েংবদা খঙগনি - কঞ্জ্যুমরশিংগী মরমচৎ কয়াম থিনা হোংলবা! সিষ্টেম অমদই অমদা ওল্লকপদা হৈনদবা, এদজষ্ট তৌবা ঙমদ্রিঙৈ, খুদোংচাদবা খরা মায়োক্লবা হৌনশানি। থা কয়া, চহী কয়া শেন্দোং ফংদনা, শেল মাঙলগা চলাইরকখিবা কম্পনিনি। গভর্ণমেন্ট’না কন্ত্রোল তৌরম্বা বোদি অমা কোর্পোরেটাইজেসন তৌরকপা, মায় পাক্কনি/পাক্লোই লেপকদবা মেচ্যুরিটি পেরিওদ অদু য়ৌরক্লে। হৌজিক থোক্লিবা, ঙসিগী পাউদম ওইরিবা ইস্যু অসি প্রোফেসনেলাইজেসনগা মরী লৈনবা ইস্যুনি। ইঞ্জিনিয়রিং নৎত্রগা মেদিকেল দিপার্টমেন্ট হায়বসি ইঞ্জিনিয়র অমদি দোক্তরশিংনা চলাইবা চৎনরকই। অদুবু অওনবা মতমগী মতুং ইন্না থোক্লকই দিপার্টমেন্টশিং অসিদা- মেনেজমেন্ট নৎত্রগা মার্কেটিং স্কিল লৈবা অমদি লৈতবগী ৱাফম। ইঞ্জিনিয়রিং স্কিল’না অমনি, মেনেজমেন্ট/মার্কেটিং স্কিল হায়বসিনা অমনি। খেন্নবা অসি এম এস পি দি সী এলগী টোপ মেনেজমেন্ট-ওফিসরশিংনা অরুবা-সিরিয়স ওইবা ইস্যু অমা ওইনা লৌদবগী মমিদুনি তারিবা। ইলেকত্রিক বিল পেমেন্ট সিষ্টেমদা কেসলেস-ত্রান্সেক্সন হৌদোক্লবা কম্পনি অসিনা পে-টি-এম এপ্লিকেসন শীজিন্নহন্নবা পার্মিসন পীরে। লিমিট লৈতবা স্কাই-মার্কেট অসিদদি অঙকপা কম্পিটিসন্নি চখনরিবা। গুগল-পে, ফোন-পে, জিও-পে... অসিনচিংবা অতোপ্পা মখলগী পেমেন্ট মোদ/এপ্লিকেসনশিং অসিবুদি শীজিন্নবা য়াহন্দ্রিবা অসি কম্পেনি অসিগী অশিংবা থৌশিল অমা নত্তে। অচৌবা দিপার্টমেন্টেল ষ্টোর নৎত্রগা সোপ্পিং মোল অমনা ‘রু-পে কার্দ’ নত্তবা ‘মাষ্টর কার্দ’, ‘ভিসা’নচিংবা কার্দ অমত্তা এসেপ্ট তৌরোই হায়রবদি পোৎশিং ফবা হৌনগদ্রা! ‘মিটর নম্বর’দা রিচার্জ তৌরম্বদু ‘কঞ্জ্যুমর নম্বরদা ওইনা তৌরনি’ হায়বা ইনফোর্মেসন কঞ্জ্যুমরশিংদা হান্না খঙহন্দবা, চীনফা পুহৌদবা নম্বর’দু হান্না এল্লোট তৌখ্রবা মিটর নম্বরদুগা মরী লৈননা ‘ওন-লাইন’দা খঙহন্নবা পাস্নে অমা পীরমদবা অসিমক ইন-ইফিসিয়েন্সি-সিন্দ্রোম’ নি।

লৌশিং পুক্কে

মৈখু শীজিন্নবা থাদোকপনা পীরিবা কান্নবশিং



মতম শাংবা মৈখু শীজিন্নরক্লবা মীওইশিংনা হৈনবী অসি থাদোকপা মতমদা কেন্সর অমসুং অতৈ লায়না কয়াগী রিস্ক হন্থহনবা ঙস্মী। হৈনবী অসি থাদোক্লবা মতুং মিনিট খরগী মনুংদা থম্মোয়না মিহুন চোংবগী চাং অমসুং ব্লদ প্রেসর তপ্না তপ্না হন্থরকই।

য়ু এস সর্জন জেনরেলগী রিপোর্ট মতুংইন্না মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংগী ঈদা কার্বোন মোনোক্সাইদকী চাং ৱাংনা য়াওই হায়রি। অদুবু হৈনবী অসি থাদোক্লবা মতুং মিনিট খরগী মনুংদা কার্বোন মোনোক্সাইদকী চাং হন্থখিদুনা হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিল্লকই। চয়োল অনীদগীনা থা ৩ ফাওবগী মনুংদদি ঈগী ঈচেল ফগৎলকপগা লোয়ননা লংসনা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্লকই। অহানবদা তোয়না লোক খুরম্বা অমদি চনিং তান নিংশা শ্বর হোনবা ঙম্লমদবগী থৌওং তপ্না তপ্না ফীভম ফগৎলকই।

সিলিয়া কৌবা অকুপ্পা শম্না মানবা পোৎশক খরনা লংসতগী অনঙবা মহী লৌথোকপগী মথৌ তৌই। অদুবু মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংদদি সিলিয়াগী মথৌ নীংথিনা প্যাঙথোকপা ঙমদবা মরম্না লংসতা অনঙবা মহী ময়াম পৈশিল্লকই। কনাগুম্বনা মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা মতমদা সিলিয়ানা লংস শেংদোকখিবা মরম্না ইনফেক্সন তৌরকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি।

মতম শাংনা মৈখু শীজিন্নরক্লবা মীওই খুদিংমক কোরোনরি হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকপা মরম্না মতম অমদা হেক্তা হার্ট এটেক তৌরকপা য়াই। চীন-লৈ, খৌনাও, ইসোফেগস (ফূদ পাইপ), ব্লাদর, লেরিংস (ভোইস বোক্স) অমদি সর্ভাইকেল কেন্সরগী রিস্কসু হেনগৎলকই। নহা ওইরিঙৈদা, মশাগী চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোক্লবদি তোঙান তোঙানবা লায়না কয়াগী রিস্ক হন্থরক্তুনা চহী ১০ রোম পুন্সি শাংদোকহল্লি। চহী নৌরিঙৈদা মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপনা কান্নবা হেল্লি। অদুম ওইনমক চহী মতাং অমদা হেক্তা হৈনবী অসি থাদোকপগী কান্নবসু লৈতবা নত্তে।

মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী হেক থাদোকপগা অহেনবা মতমগী মনুংদা ফংবা কান্নবশিংদি চাবা-থকপদা মহাউ লৈবা হেনগৎলকপা, মনম খঙবগী চাং হেনগৎলকপা, শম-না, ফিরোল অমসুং নিংশা-শ্বর মনম নুংশিরকপা, য়া অমসুং খুজিন চুবা ফরকপা, থবক ইনখাং নোম্বদা থুনা ৱাগন্দবা অমসুং চুরূট লৈবগী শেল তিংহন্দবা অসিনচিংবনি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা উনশা খুইহন্দে অমসুং য়ারী-য়াখোঙ নাহন্দে। মৈখু শীজিন্নবা মতমদা ন্যুরোনশিংদগী থাদোরকপা দোপামাইন কৌবা কেমিকেল অমগী চাং হন্থরকপা মরম্না ব্রেনদা দোপমাইনগী চাং হন্থরকই।

জর্মনিগী য়ুনিভর্সিটি ওফ ল্যুবেককী রিছার্চরশিংনা ‘বাইওলোজিকেল সাইকিয়াট্রি’ জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোক্লবা মতুংদা অহানবগী থা ৩ অদু কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। মরমদি হায়রিবা মতম অদুগী মনুংদা অমুক হন্না রিলাপস তাদুনা অমুক হন্না মৈখু শীজিন্নরকপা য়াই হায়রি।

রিপোর্ট অসিদা য়ুম্ফম ওইরগা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংগী দোপামাইন সিষ্টেম নোর্মেলাইজ তৌহন্দুনা অরায়বা মওংদা মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকহন্নবা পাস্নে অমা পুথোরকপা য়াই হায়না থাজনরি। ময়াই কাবা পোৎলমশিংদা লাইচুগনবগী মতাংদা মী অমগা অতোপ্পা অমগা মান্নদবগী মতাংদা চপ চাবা মরম খঙবা ঙমদ্রি। খুদম ওইনা হায়রবদা মীওই খরনা নোংমা নীনিদং শীজিন্নবদা ময়াই কাবা পোৎলমশিং থাদোকপা ঙমদে। কনাগুমবা খরদি নুমীৎ ফনা শাংনা মৈখু নৎত্রগা অতৈ ময়াই কাবা পোৎলম শীজিন্নরবসু ইরায় লায়না হেক্তা তোকপা ঙস্মী। হীরম অসিগী মতাংদা চপ চাবা মরম খঙদোক্লবা রিছার্চরশিংনা থিজিন্নবা হোৎনরি।

মৈখু শীজিন্নবা তোকপনা পীরিবা কান্নবশিংগী মতাংদা অখঙ অহৈশিংনা হায়খি, হৌজিক হৌজিক মৈখু শীজিন্নরিবা মীওইশিংগা

চাংদম্নদুনা য়েংবদা হৈনবী অসি থাদোকখ্রবা মীওইশিংদি লংস কেন্সরনা মরম ওইরগা শিবা য়াবগী রিস্ক চাদা ৫০ রোম হন্থরকই।

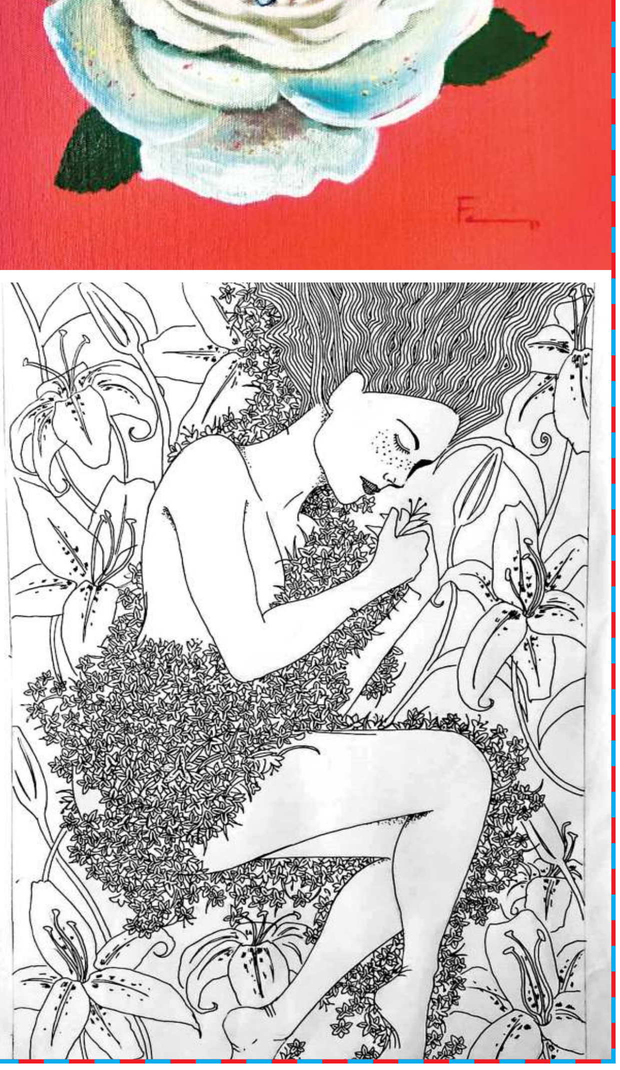
টোবেকো কন্ট্রোল: রিভর্সেল ওফ রিস্ক অফ্টর ক্বিটিং স্মোকিং কৌবা কেন্সর প্রিভেন্সনগী হেন্দবুক অমগী মতুংইন্না মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা মতমদা দাইবেটিসকী রিস্ক হন্থরকপগা লোয়ননা ঈগী ঈচেল ফগৎলকপদগী হার্ট অমসুং লংসনা মথৌ নীংথিনা তৌরকই হায়রি। মসিগীসু মথক্তা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা মরম্না চহী ১০ রোম পুন্সি শাংদোকহল্লি। মশাগী চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা হৈনবী অসি থাদোকপা তারবদি মৈখু শীজিন্নবগা মরী লৈনবা লায়নাশিংনা মরম ওইরগা শিবা য়াবগী রিস্ক চাদা ৯০ রোম হন্থরকই। হৈনবী অসি ঙন্না থাদোক্লিবমখৈ কান্নবা ফংবগী চাংসু হেল্লি।

হেন্না মরুওইরিবা ৱাফমদি ইমুং-মনুংগী অতৈ মীওইশিংদা কান্নবা পীবগী মতাংদনি। কনাগুম্বা অমনা মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা মতমদা লৈমিন্নরিবা অতৈ মীওইশিং সেকেন্দ হেন্দ স্মোকিংনা থোকহল্লক্কদবা খুদোংথীবশিংদগী কনবা ঙস্মী।

মমি ৱারী

‘দেথ, দ্রিমস এন্দ দি দ্রিমর’

ফেলিক্স চুংখাম



Felix Chungkham is currently pursuing his BFA at Imphal Art College.