মণিপুরদা মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লৈবা তঙাইফদ্রে

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

হৌজিক্কী চরাংনবা, তংদু লৈতাদবা, কাঙলূপ মশেলগী মরক্তা থাজদবা হেনগৎলকপা, লৈফম চাফম অমদি শেন্থোক লন্বী লৈরক্তবা, ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী অরোনবা করবার অমসুং ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবা হেনগৎলকপা, অহল ওইরবা মরু ওইনা চহী ৬৫গী মথক্তা লৈবা মীওইশিং পোথাফম খঙলক্তবা, মখোয়বু য়েংশিনবীবা ৱাৎপা, হাৎন-শুনবা, নুপী অঙাংদা চথবা মীওৎ মীনৈ, ঐখোয়গী হৌজিক ওইরিবা পুন্সি মহিং, কোভিদ লাইচৎকী চৈথেং পূন্নমক অসি য়েংলুরগা পূক্নিং ৱাখলগী হকশেল ফনা লৈনবা হোৎনবা হায়বসি যাম্নমক তঙাইফদ্রে। মালেমগী ওইনা য়েংবদা মীপূম খুদিংগী পুন্সি মহিংদা অকায়বা থোক্লে। অঙাং, নহা, অহল পূন্নমক্না ফিজিকেল এক্টিভিটি হন্থবা, এক্সর্সাইজ তৌবা ৱাৎপা, অফবা মখলগী মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ অমদি চিঙ্গাক চাবা ফংলক্তবা, তূম্বা-চাবা মতম নাইদবা, ময়াই কাবা চিঙ্গাক তোয়না শীজিন্নবা থৌওংশিং অসিনা ৱাখল লায়না মরু ওইনা এনজাইটি, দিপ্রেসন নাবগী মশীং হেনগৎলক্লি। মসিনা দাইবেটিস, হার্ট দিজিজ, বি পি ৱাংবা অমসুং ষ্ট্রোক তৌবগী চাং হেনগৎহল্লি। অতোপ্পা থৌওং অমদনা কুইনা নাদুনা লৈরবা অনাবা কয়া খুদম ওইনা কেন্সর, দাইবেটিস, হায়পরটেন্সন, হার্ট দিজিজ অসিনা অমুক ৱাখল লায়না কয়ামরুম ওইহল্লি অমসুং ৱাখল লায়না নাবগী চাং অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। কুমজা ২০১৭কী সর্ভে রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না ইন্দিয়াগী ওইনা মীওই তরেৎ খুদিংগী অমদি ৱাখল লায়না নাবা থেংনৈ। সর্ভে রিপোর্ট অসিগী মতুংইন্না মীওই মিলিয়ন ৪৯ দিপ্রেসন অমদি মিলিয়ন ৪৮ অমনা এনজাইটি নাবা থেংনৈ। সিরিয়স ওইবা ৱাখল লায়না কয়ামরুম অমসু লৈরি। মীওই ১৯৭.৩ মিলিয়ন মেন্টেল ক্যেরগী মথৌ তারি। পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা (মেন্টেল দিসওর্দর) অসিনা মীওই কয়া অমদি মপূং ফানা থবক তৌবা ঙমদনা পুন্সি লেল্লি। অদুগা মীওই কয়া অমনা ৱাখল লায়নানা মরম ওইদুনা লম্মখাংদা পুন্সি লোমখি। মসি পূন্নমক অসি অতৈ অনাবশিংগা য়েংনবদা ৱাখল লায়নানা থোকহনবা বর্দন অসিনা পূন্নমক্তগী হেল্লি। পূক্নিং ৱাখলগী লায়না লায়ওং অসি কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদনা শরুক অহুম হেল্লি হায়দুনা পানরি। মালেমগী ওইনা য়েংবদা পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং অসি হেনগৎলবসু মসিগী মরমদা মীয়াম্না খঙবা ৱাৎপা, খঙলবসু খুন্নাইগী মিনোক কিবদগী লায়েংনবা হোৎনদবা, লায়েংবগী খুদোংচাবা ৱাৎপা, অখঙ অহৈ তান্নদুনা লায়েংনবা হোৎনবদা অচৌবা পোৎলুম অমা ওইবা, লাপ্না চৎপা তারকপা অমসুং চৎথোক চৎশিনগী খুদোংচাদবা, লায়েংবদা অমদি হীদাক লাংথক লৈনবা হোৎনবদা অচৌবা শেনফম অমা মথৌ তারকই। মসিনা নোংমগী তাঞ্জবা শেনফমদগী চাদিং অসুম হেনগৎলক্তুনা লায়রবা মীওই অমনা হেন্না লায়রনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অসিনা ৱাখল লায়না নারবা মীওই কয়া অচুম্বা লয়েং ফংবা ঙমদনা মহৌশাগী ওইবা সাইন্টিফিক ওইদবা লায়েং চথরি। ৱাখল লায়না লায়েংবগী খুদোংচাবা অসি অতৈ অতোপ্পা ফিজিকেল ইলনেস কয়াগা য়েংনবদা যাম্না শোথরি। হকচাং কয়াৎকী ওইবা অনাবা লায়েংবদা খুমাং চাওশিল্লবসু ৱাখল লায়না লায়েংবদদি মিৎয়েং চঙবা ৱাৎলি। অসিগুম্বা খেন্নবা অসি খঙমিন্নবা মথৌ তাই। মসিগীদমক ৱর্ল্ড ফেদরেসেন ফোর মেন্টেল হেল্থ অমসুং ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না মরু ওইবা থৌদাং লৌদুনা চহী খুদিংগী ওক্টোবর ১০ অসিবু ৱর্ল্ড মেন্টেল হেল্থ দে হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্লি।

মেন্টেল হেল্থ প্রোব্লেম লেপ্পা লৈতনা ইন্দিয়াদসু হেনগৎলক্লি। মসি থেংননবা নেসনল মেন্টেল হেল্থ পোলিসি ২০১৪ অমসুং মেন্টেল হেল্থ ক্যের এক্ট ২০১৭ চৎনবা হৌখ্রে। মসিগী মরু ওইবা ওবজেক্টিভ খরা পনবা তারবদি মীপূম খুদিংমক্তা অফবা মখলগী লায়েং পথাপ, শেল ইচং চঙদনা অমসুং চথোক চৎশিনগী অৱাবা লৈহন্দনা ফংহনবা হায়বসিনি। হেল্থ অসি ষ্টেট সবজেক্ট ওইবা মরম্না মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা ষ্টেট লৈঙাক্কী চাওরবা থৌদাং লৈ। হৌজিক পান্দম অসিদা মায়োক্নরিবা, থেংনরিবা ইস্যু অমা হায়বা তারবদি দ্রগ - ময়াই কাবা পোৎশক অমসুং মসিনা নহাশিংদা অমদি ঐখোয়গী খুন্নাইদা পীরিবা চৈথেং অসিনি। নাইন্টিন আইটিজগী মতমদা ঐখোয়না থেংনখিবা হিরোইন শীজিন্নবগী চৈথেং অমসুং ঐচ আই ভি/এইদস লাইচৎ কনানসু কাউথোকপা ঙম্লোই। মতম অদুদা শীজিন্নবা হিরোইন পাওদর অদু ম্যান্মারদগী মণিপুর ফাওরগা মালেমগী মফম অতৈদা পুখিনবা হোৎনবদা লমদম অসিদা খজিক খজিক লিৎথহৌবদু শীজিন্নবগী থৌওংনি। অদুবু হৌজিক্তি ম্যান্মারদা হিরোইন শুংবা হন্থখিবদগী ঐখোয়গী লমদম অসি ব্রাউন সুগর শুংফম ওইরক্লে। কানি পান্বী চীংমায় খুদিংদা থাবা হৌরক্লে। পোপি সীদ মরাং কায়না ফংলি। ইরমদম অসিদা ব্রাউন সুগর শুংফম কয়া লৈরে। অহোঙবা মমলদা, মফম খুদিংদা ব্রাউন সুগর ফংলি। লমদম অসিগী নহাশিংনা মতম কুইনগী মমাঙদগী ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবগী হৈনবী লৈরক্লে। ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবগী অমাঙবশিং অদু খঙনবা হোৎনরুদ্রবসু মসি শীজিন্নবগী হৈনবী অদুদি লেঙদনা লৈরি। মরম অদুনা ঐখোয়গী নহাশিংনা পুন্সিগী তাঙ্কক অমদা হেক্তা দ্রগ শীজিন্নরকপা য়াই। ম্যান্মারদা হিরোইন শুংবা লেপখ্রবসু মখল কয়াগী দ্রগ খুদম ওইনা দব্লিয়ু ৱাই টেব্লেট মশীং খঙদনা পুথোকপা হৌরকখি। থাইলেন্দ, বাংলাদেশ, চাইনাদা দব্লিয়ু ৱাই টেব্লেট মরাং কায়না শীজিন্নরি অমসুং মণিপুরদসু পাক শন্না শীজিন্নবা থেংনরে। হীরম অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা ময়াই কাবাা চিঙ্গাক লেপ্তুনা ফংখিগনি। মণিপুরদা পোপি কলটিভেসন লেপখিবা য়াই। হিরোইন, ব্রাউন সুগর ফংবা ঙমদ্রবসু মতমগী মতুংইন্না ময়াই কাবা পোৎশক অমা নৎত্রগা অমদি শোয়দনা ফংখিগনি। মসি খঙনা ঐখোয় চেকশিন্দবা য়াদে।

নহাশিংনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হেনগৎলকপদা নত্তনা নুপীগী খুন্নাইদসু ক্না জরদা চাবগী চাং ৱাংই। মসি কোভিদ লাইচৎ মনুংদা হেন্না শীজিন্নে হায়বগী চেফোঙ কয়া লৈখ্রে। অহল ওইরবা চহী ৬০/৬৫ মথক্কী মীওইশিংনসু ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলক্লি। মসিগী মরু ওইবা মরম খরদি অহল ওইরবা মীওইশিংগী মীশিং হেনগৎলকপা, সোসল কন্টেক্ট ৱাৎলকপা, ফেমিলি অমদি সোসল সপোর্ট হন্থরকপা, হকচাং পাঙ্গল শোন্থরকপা, পূক্নিং ৱাখলগী লাইওং কয়া লোয়নরকপা, শেন্থোক ৱাৎলকপা, অতোপ্পা অমগী মতেং য়াওদ্রবদি নোংমগী পুন্সি মহিংদা অকায়বা ওইরকপা, হান্না তৌরম্বা থবক কয়া তৌবা ঙমশিল্লক্তবা, তূম্বা চাবা মতম নাইরক্তবা থৌওং কয়া অসিনসু অহল ওইরবা মীওইশিংনা ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবগী মরম ওইরকই। হোংলক্লিবা পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা মওং অসিগী মরম কয়ামরুম লৈবা য়াই। মরম অদুনা ঐখোয়গী মেন্টেল হেল্থ ফগৎহনবা মথৌ তাই। ঐখোয়গী ইমোসনেল, সাইকোলোজিকেল অমসুং সোসল ৱেল বিয়িং ফহনবা তঙাইফদে। ঐখোয়গী পূক্নিং ৱাখল লৈতাদবা মতমদা ঐখোয়না ৱাখল চুম্না খনবা ঙমদে। থৱায় নুংঙাইতবা, চরাংনবা, শাওনীংবা, কপনীংবা, লমচৎতা, ৱাঙাঙদা অহোংবা কয়া লাকই। মসিনা মরম ওইদুনা নোংমগী থবক থৌরমদা অপনবা ওইরকই। ষ্ট্রেস অমসুং প্রেসর লৈবা থবক থৌরম কয়াদা মায় পাক্না থবক তৌবা ঙমহন্দে। অকোয়বদা লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। তৌথোরকপা থবক্তা চুম্না তৌবা ঙমদবা কয়া থেংনগনি। মেন্টেল হেল্থ হায়বসি অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা পুন্সিগী তাঙ্কক খুদিংমক্তা যাম্না মরু ওই। ইমোসনেল ৱেল বিয়িং অমা থম্নবা হোৎনবদা ঐখোয়গী পুন্সিদা থেংনরিবা ষ্ট্রেস, এনজাইটি অমদি খুদোংচাদবা কয়া থেংনবা মতমদা মদু মপূং ফানা মায় পাক্না থেংনবা ঙমগদবনি। হৌরক্লিবা অঙাংশিং, নহাশিং লাইফ স্কিল অমসুং ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট টেক্নিক কয়া তম্বীবা মথৌ তাই। নোংমগী পুন্সি মহিংদা থেংনরিবা শীংনবা অমসুং চঙদবা য়াদ্রবা তঙাইফদবা থবক থৌরম কয়া মপূং ফানা পাঙথোকপা চঙই। মসিগা লোয়ননা লৈরিবা অকোয়বগী ফীভম অদুদা চুশিন্নবা অমসুং মদুদা নুংঙাইবা ফাওবা ঙমগদবনি। অহোংবা লাকপা মতমদা মায়োক্নবা ঙমগদবনি। মপূং ফানা প্রোব্লেম সোল্ভ তৌবা হৈগদবনি। অসিদসু নত্তনা খুন্নাইদা লৈমিন্নরিবা মীপূম খুদিংগা অফবা মরী লৈনগদবনি। খুন্নাইগী য়াইফনবা তৌবা থবক্তা শরুক য়াবা ঙমগদবনি। মেন্টেল হেল্থ ফহনবা হায়বসি ৱাখল লায়না নাদনবা হোৎনবতা নত্তনা ৱাখল লায়না নারবা মীওইশিং মতম চানা লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংহনবা হায়বসিসু অমনি।

হেনগৎলক্লিবা পূক্নিং ৱাখলগী লাইওংশিং, হোংলক্লিবা খুন্নাইগী শকলোন, লৈঙাক্কী থৌশিল, পূক্নিং ৱাখলগী লায়না লায়েংবদা লৈরিবা খুদোংচাদবশিং পূন্নমক অসি য়েংলুরগা মীয়ামগী ওইবা ৱাখল্লোন খন্নরবা মতুংদা লেপনখিবা হন্দক চহী ২০২২ ৱর্ল্ড মেন্টেল হেল্থ দেগী থিম ওইরিবা "Make Mental Health and well being for all a Global Priority" হায়বসি তরাইনা লৌফম থোক্তে। মতাং অসিদা য়ুনাইটেদ নেসন্সকী সষ্টেনেবল দিভেলপমেন্ট গোল-২০৩০ (এস দি জি-২০৩০) গী গোল নম্বর ৩ "To ensure healthy lives and promote well being for all at all ages" নীংশিংবা য়াই। মরু ওইনা ফোকস পীরিবা হীরমদি হেলদি লাইফ এন্দ হেলদি লাইফ ষ্টাইল হায়বসিনি। ঐখোয়গী পুন্সি মহিংদা - তূম্বা-চাবা মতম নাইবা, নোংমদা পুঙ্খায় অমদি ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবা, নোয়বগী চাং (ওবেসিটি) হন্থহনবা, য়ু, টোবেকো অমসুং ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নদবা, অফবা ফ্রেস ওইবা মনা মশিং, উহৈ-ৱাহৈ চাবা, ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নরগা ইঞ্জিন পানবা গাড়ী থৌদবা, কোক শোক্তনবা হোৎনবা, মহি মনাই যাম্না থকপা অমসুং দিহায়দ্রেসন তৌহন্দবা। চিনিগী শরুক হন্থবা, সোসল কনেক্টিভিটি ফগৎহনবা কয়া মথৌ তাই। ৱর্ল্ড মেন্টেল হেল্থ দে, ২০২২গী থিম অমসুং য়ু এনগী এস দি জি-২০৩০গী গোল নম্বর ৩ অনী অসি ফংনবা হোৎনবদা ঐখোয়না কাউরোইদবদি ৱেলনেস হায়বসি ফিজিকেল, মেন্টেল, সোসল অমসুং স্পিরিচুএল ৱেল-বিয়িং লৈরবতদা ওইথোক্কনি। মসিগীদমক্তা ঐখোয় পূন্না হোৎনমিন্নবা চঙই।

লৈঙাক্না পায়খৎপা য়াবা থৌরম খরা পনবা তারবদি :-

১) কম্যুনিতি খুদিংদা দ্রগ টাস্ক ফোর্স শেমদুনা এৱ্যের্নেস হেনগৎহনবা (২) হেল্থ এন্দ ৱেলনেস সেন্টরশিংদা দ্রগ অমসুং মেন্টেল দিসওর্দরগী স্ক্রিনিং অমসুং রিফিরেলগী খুদোংচাবা ফংহনবা (৩) সব দিভিজন অমসুং দিষ্ট্রিক্ট হেদ ক্বার্টরশিংদা দ্রগ ত্রিটমেন্ট, রিহেবিলিটেসন অমসুং মেন্টেল হেল্থ স্পেসিএলিষ্টকী খুদোংচাবা ফংহনবা (৪) অহল ওইরবা মীওইশিংগী দে ক্যের সেনটর মশীং হেনগৎহনবা (৫) এপেক্স মেন্টেল হোস্পিটাল লিংখৎপা। ফিজিকেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনরিবা অসিগুম মখল খুদিংগী খুদোংচাবা লৈবা মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লৈবা যাম্নমক মরু ওই। মসি রিফিরেল হোস্পিটাল ওইবতা নত্তনা মখল মখা কয়াগী ত্রেনিং, কাউন্সেল্লিং, ফেমিলি অমসুং ভোকেসনেল থেরাপি অমদি রিসর্স তৌবগী খুদোংচাবা লৈগদবনি।

হায়রিবা পূন্নমক অসিগী মথক্তা মেন্টেল হেল্থ প্রোফেসনেলস, সোসল ৱেলফ্যের দিপার্টমেন্ট, এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্ট অমসুং অতৈ ষ্টেকহোল্ডর কয়াগী অচৌবা থৌদাং লৈ। লৈঙাক্নসু মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা প্রাইওরিটি পীহন্নীংই। মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লমদম অসিদা লৈবা মথৌ তারে হায়বা ৱাফম অসি ঙসি ঙরাংতগী ওইবা ৱাফম অমা নত্তে। হীরম অসিদা লৈঙাক্না পূক্নিং চংহন্নীংই। ●

অঙৈং-অশা ওন্নরকপা মতমসিদা অঙাংশিং নাহনগুমসি

(ইমুংগী মী খুদিংনা অঙাংগী নৌরিবা উনশাদা অঙৈংবা নুংশিৎ য়ৈহনবীগনু, তাকচবা নৎচদে নীংশিংজবনি ৱারৌবীরোই)

— মুতুম শান্তি —

মালেমগী নুপী খুদিংমক অঙাংগী মমানি। মমাঙৌগী মমাশিংগা হৌজিক্কী মমাগা যাম্না খেন্নরি। মমাঙৌগী মমাশিংনা য়োক্লকপা মচাশিংদি নাবগী চাং যাম্না নেল্লি। অঙাং পোকপসু য়ূমদা মাইবী অমনা যাম্না লায়না পোকই। লৈকায়দা লৈমিন্নবা মচা অনৌবা চেনবী (খোমনৌবী) অমবু কৌদুনা খোম ইনবগী চৎনবী লৈরম্মী। খোমইনবীগী ঙমজবা দক্ষিনা, চেঙ, এঙ্খাং-নাপি, উহৈ, ফি অঙৌবা অমদা য়োমদুনা ময়ূমদা থিন্নরম্মী। ঐবু পোকপী ইমানা তাকপী- নহাক্কী ননেসিনা হেক পোকপগা নহাকপু অহিং নুংথিল খঙদনা নবুক লাল্লকপা খুদিংগী পীথকপা লাকই হায়না । অঙাং ওইনা ইনেসিবু ইমাগা চপ মান্ননা ঙসি ফাওবা নুংশিজরি।

মতমসিগী ওইনা মমা অয়াম্বনা মচাশিং নাবগী চাং যাম্না ৱাংই। মসি করিগীনো? ঐখোয়না মমা অমা ওইনা অপীকপা অঙাং য়োক্লখিবগী মতেক অমত্তং পাউদমজরি। পোকপদা ঙাইহিবা অঙাংসি লৱাই (কোক্কী) অপেৎপসি নুংশিৎ য়ৈবা য়াদে। নুংশিৎ হেক য়ৈবদা লোক থুংলিবনি। অসুম নোংম-নোংমগী চাওখৎলক্লি। অঙাং অমা য়োকপদা ইমুংদা লৈবা মী পূন্নমক্না শেন্নরি। ডাক্টরশিংনসু হেক পোকপদগী হীদাক পীজবা, কাপ্পা থাগী-চহীগী হোৎনরি। মসিদা নারক্লিবসি হকথেংনরিবা, শাগোন্নরিবা মমাননি হায়বসি হায়মনবা থোক্লোই খঞ্জে। অহলনা নাবসিদি খরবু ফৈ। অঙাংনা নাবসিদি যাম্না নুংঙাইতে।

খ্বাইদগী নুংঙাইতবসি মরোল থোক্ত্রিবা, করিদা নাই হায়বা হৈজদ্রিবা অসিনা হেন্না নুংঙাইতে। মরম অসিনা পীক্লিবা অঙাংশিংবু ইমুংগী মীওইশিংনা চেকশিনবীবা ফৈ।

মেরা থা হৌরক্লবনিনা অয়ূক, নুমিদাং অসি ইংবা হৌরক্লে। অঙনবা অয়ূক্কী মতম নুমিৎ থোক্ত্রিবা মতম ফাওবদি ঙকশম, খোঙ ঈংহনবীদবা ফৈ। ঙকশম (খৌরি) দা ফি মচা অমোনবা অমা কাউদনা য়েৎশিনবীয়ু। খোঙগী মোজা উপ্পীবা য়ারে। অঙাংগী উনশাগা অহলগী উনশাগা যাম্না খেন্নে। নৌজরিবা অঙাংগী উনশাদি নুংশিৎ খজিক্তং য়ৈবদা খুদক্তা নপ মহী তারক্কনি। লায়না খুদিংমক লোক থুংবদগী হৌরকখিবা ঙাক্তনি। লোক হেক থুংলকপগা যাম্না থুনা ফনবা হোৎনবীয়ু। মৈ য়াইবীবা, ঈশিং অশাবগী বেগ শেন্বীদুনা নঙ্গলদা থম্বীদুনা অঙাংগা লোয়ননা পোশিনবীয়ু। মমা চাক অকংবা (চগং) চাবীয়ু, মহী মনাই খরা ককপীয়ু।

অসুম্না শেমদুনা পীথকচরকখি। শীং মকু য়াওবা শুগাইরগা থুম খজিক্তং (খূৎচপ্পী অমা), ফুৎলগা মহি অদু লুম্বু লুম্বু শারিঙৈদা খোইহিগা থিৎলগা নোংমদা ৩/৪ রক পীথকপীবা ফৈ। ঙক্কী চরমদা হঙ্গাম থাও অশেংবগা কেরোসিন (মৈ থানবগী মৈখাক) খরগা য়ানশিনবীরগা তৈবীয়ু। য়াংলেন, খোঙয়া, খূৎবাক ময়ায়, নিংজোন পূন্নমক্তা তৈবীয়ু। নুংশা কন্না শাবা মতমদা তৈবীগনু। অঙাংদা লংজমগী ফি শেৎপীয়ু। করিগুম্বা মতমদা অঙাংগী অমাংথোঙদা খোইহি খজিক্তং হাপ্পীবনা মশাদা অহেনবা তীল লৈবা থোক্লক্কনি। নুমিদাংদা হাপ্পীগদবনি। খোইহি তৈরবা মতুং মিনট ৫/৬কী মতুংদা টোর্চ লাইট কাপ্পুনা য়েংবীয়ু। তীল থোরক্লবদি ফাদোকপীয়ু। মদুদা থোরক্ত্রবদি মশাদা অহেনবা তীল লৈতে খনবীয়ু।

অঙাংনা তূম্বা মতমদা ময়া ক্রক-ক্রক চিক্লবদি তীল লৈরবনি। অপীকপা অঙাং নোংমগী ওইনা খরা পোবীবা অসি অঙাংগী হকচাং শাজেল ওই। হৌজিক্কান অঙাং পোবীবা উদ্রে। অহল-লমন্না চৎনবী ওইরল্লিবা অঙাং অদু পোননবা মমাগী মপামদগী শ্বষ্টিদা হাপ্পরি। ঐখোয়গী অহল-লমন্না চৎন-কাঙলোন কয়াবু য়োকখৎসি, তুংগী মীরোল কয়ানা অফবা ওইহৌগনি। মীনা মাগী মাগী ধর্ম্ম-নিতি, চৎন-কাঙলোন শন্দোকই। ঐখোয়গীনা ইশাগী লাইনীং পরৈ ধর্ম্ম, চৎনবী কয়াবু মাঙহল্লি। শম মচু শংলগা, ফিজেৎ হোংলগা ঐ ফোরেন্নরনি হায়বা য়াবরা? মীতৌ তম্লগা চাওখৎপা লমদম ওইহনবা য়ারোই। ঐখোয়গী মাঙজবা ঙাক্তনি। ঐখোয়না ইশাগী ধর্ম্ম শন্দোকসি। ইচাশিংগী লন ওইহৌগনি। মমা মপানা ঙসিগী পীক্লিবা ইচাগী লন হায়বসি শেলখক নত্তে। শেলদগী লাইনীং পরৈবু ময়েক শেংনা তাকপীরম্বা হায়বসিনা তুংদা অফবা ওইরক্কনি। পুন্সি অসি যাম্না তেল্লি। নুংশিরবা ইচাদু কায়নরগা নোংমদি ঐখোয় শিখিগনি হায়বসি কাউগুমসি।

অঙৈং অশা ওন্নরকপা মতমসিদি অপীকপা অঙাংদগী ঐখোয় অহল ওইরকপা খুদিংমক চেকশিনসি। নাদ্রগা লোইরে। মীওইবগী পুন্সি শাংনা হিংগে হায়রবদি মতম চূপ্পদা নাহন্দবনা খ্বাইদগী ফরবনি। তোয়না নারবা অঙাংনা কৈদৌনুংদা হকচাং ফররোই। তিঞ্জং-কাইজংবা ওইনা পুন্সি হিংলগনি। অঙাং মচাদদি কোল্ড-দাইরিয়া (ওবা-ফাইবা) ঈংবু ঈংলবদি শোয়দ্রে। নাদ্রিঙৈদা নাদনবা হোৎনবীয়ু। নাবা হায়বসিদি লায়রবা-ইনাকখুনবা খায়বা নত্তে। প্রাইভেট হোস্পিটালনা শেল যাম্না লৌবসিসু অৱাবা ওইরি। পাক্না য়েংজরকপদা ঙসিমক চৎনরিবা হিংলিবগী মওংসিদি প্রাইভেট স্কুল, হোস্পিটাল অনীসিদা শেল পীথোকপনা লায়রবা ওইরে। ঈশিং ফজনা চেনবা অমদা যাম্না হৈনা লূ থুন্বগুম্বনি হায়জনীংই। লায়রবনা যাম্বা লমদমসিদা মশাগীতা খনবা মীনুংশি য়াওদ্রবা মীওইশিংনি। ঐখোয়না মখোয়গুম্বা কয়াদগী লাপ্না লৈনবা হোৎনসি। অঙাংশিংদা তম্বীরিবা, তাকপীরিবা লাইরিকসিসু পাউখুম চিনফা পুরগা পরিক্ষা থাহল্লি। মীগী মরোলদুদা ৱাহন্থোকসু খঙদবনিনা লাইসু হায়বদু তমদনা, খঙদনা অসুম চৎখ্রবনি। তুংদদি অঙাংশিংসিনা অহল ওইরকপা মতমদা লমদমসিবু করম থোকঅগবা?

ঙসিমক চৎনরিবা লমদমসিগী - মতম অমদা বোর্দনা, কাউন্সিলনা লৌবা, কোলেজ, য়ুনিভর্সিটিগী পরিক্ষাদা নোট (লাইরিক্তগী শিনবা) তৌরগা পাস তৌখিবা কয়া সর্টিফিকেট ফজবা পায়বা ইবুংঙো, ইবেম্মা কয়াদুনা লৈবাক ঙাক্তুনা অচৌ-অশাং ওইরি। লৈবাক অসি মরূ ফংনা মাঙহল্লি। দিপার্টমেন্ট অমত্তবু কাঙলোন চুম্না থবক তৌদে। মীনা অমা ইরক্কনি, লাইরিক্তগী শিল্লগা পাস তৌরকপা ময়ামদুনা খঙদ্রবনিনা মেনেজমেন্ট ফেল ওইরক্লি। লৈঙাক হায়বসি ইমুং অমা পানবগুম্বনি। ইমুংগী অহলনা শিনবা-লাংবা হৈরবদি ঈংনা নুংঙাইনা পাল্লি। হৈতবনা ৱানা পাল্লি। শোয়রিবা ময়ামসিগী মরক্তা খ্বাইদগী লুরিবদি ওজাগী শিনফমনি। ওজানা তাকপী-তম্বীরগা পূন্নমক্কী মমী অফ-ফত্ত পুরক্কদৌরিবনি। অদুবু ফজবা সর্টিফিকেট পায়রগা শেল যাম্না পীবা ঙম্বা মীদা ওজা ওইহনখিবনা চহী শাংনা অসুম্না পাল্লি,

অঙৈং-অশা ওন্নরকপসিদা মমানা মচাবু চেকশিন্না শেন্নজবা

পানখিগনি। অঙাংদা শোয়রকপসিনি লুরিবদি।

ঐখোয়গী লমদমসিদা ইখঙ খঙনরবা ৱাফম অমত্তং নীংশিংজরি মদুদি - অহানবদা ডাক্টর হায়বসি ক্লাস ত্বেলভ এগজামদা নম্বর যাম্না ফংদুনা মেদিকেল এগজাম থাদুনা খল্লগা তল্লি। মীগী লমদা, ঐখোয়গী লমদা অঙাংশিং চহী খুদিংগী লৌরি। তম্বা লোইরগা থবক তৌরি। ফজরবা মিংথোল ডাক্টর হায়বসু ফংলে। অনাবা খরা লুরবদি অতোপপা লমদা (মপান্দা) পুরো হেক্তা হায়রিবসিবু করিগীনো? ইঞ্জিনিয়রসু চপ মান্নে। থোং শারে তেক্লি, লম্বী কোয়লাস থারবসু চহী অমদগী হেন্না চত্তে। থবক থৌরম খুদিংমক্তা অশোয়বনা পীক থল্লি। মসি পূন্নমকসি মুন্না খন্থরুবদা অপেৎপা লৈখোম ওইরিঙৈ অঙাং ওইনা হৌরকপদা তাকপী-তম্বীরকপা ওজাশিংনা পূন্নমক মাঙহল্লকপনি হায়বসি হায়মনবা থোক্লোই খঞ্জে। ময়েক শেংনা লাইরিক হৈবসু য়াওরমগনি অদুবু হৈতবনা যামখ্রবনিনা পূন্না মিংচৎ থীরি। লমদমসিদা মফি নাননা ঐখোয়দি অচৌবনি হায়না গাড়ী মমল যাম্বা, ফ্লেগ পোষ্ট থেৎপা গাড়ী তোংলিবা ওফিসর বাবুশিং উবদা ইকায়জে।

ঐখোয় খুদিংমক্না খন্থমিন্নসি মসি করিদগীনো? শোয়রে খঙনা খঙনা পংহিং হিংলি। নোংম-নোংমগী মতমদি অসুম লোইশিল্লক্লি। প্রজাশিংবু করিসু খঙদবনি নমশিনবীরি। মাঙগেরা, তাগেরা খঙদে ঐখোয়দি শেল পায়হৌরগা লোইরে। থবক অসি ফম্নাইবশিংদা শেল যাম্না পীরগা লৈবনি। ফম্নাইবশিংনা থবক য়োল্লি। মমল তাঙবা, হোঙবা খায়দোক্তুনা কৈথেলদা য়োনবগা চপ মান্নরি। মমলসু হুন্নরি, মনুংদা নিলাম লাওরি। শেল যাম্না পীবা ঙম্বনা নিলাম ওক্লি। লৈখা তানা মাঙহল্লি। নুমিৎ খুদিংগী ফোঙলিবা পাউচেশিংগী অহানবা লমায়দা থবক কন্না শুবা, মতম মাঙহন্দবা, মরম মোকপা, থম্মোয় শেংবা, থবক লৈবা ঙমজদবা কয়াগী ফোটো অমদি মহাক অদুগী ৱারী ইবিরক্লবদি নুংঙাইজগনি। ফম্নাই-তুনাইবগী ৱারীনা মনুংদা হাপ্পনা পামজৈ।

হৌজিক্কানগী নহা অয়াম্বা পাউচে পাবা নত্তে। অহলনা অয়াম্বা পাউচে পারি। অহল ওইরবা ঐখোয়দি মচিন থিবগী, অশি অনাগী অহানবা হেক উরুবদা নুমিত্তুগী ওইনা ৱাখল নুংঙাইজদে। মশানা মশাগী শেন্থোক লম্বী লৈনবা হোৎনজরিবশিংগী ৱানা থবক শুজরকপনা নুংঙাইরকপা কয়াগী ৱারীনা পীক থল্লবা মতমদুদা হৌরক্লিবা অঙাংশিংদা অমদি মমা মপা কয়াদা অহোংবা লাক্কনি খঞ্জে। থবক লৈবগী চাং হন্থরক্কনি। শেঞ্জা থুমজা হন্থরগনি। পোখোক মরাং কায়রনি। ঐখোয়না মীঙোন্দগী নিরগা চারিবসি ঐখোয়দগী পীজবা ঙল্লক্লগনি। মীয়ামগী অওনবা অমা পুরকপদা মীদিয়াগী থৌদাং যাম্না চাওই। থবক শুদবগী হৈনবী থাদোক্লবা পাউচে খুদিংমক্না অহানবা লমায়বু থবক শুরগা হিংলিবশিংগী ওইহনবীরকপা ঙল্লকপা ওইরসনু। ইজরিবসি ইমা লৈবাক্কী করিসু তৌবা ঙল্লমদবনা, অনীংবা খরা ইথোকচখ্রে ঙাকপীগনি, অইবীনা খুরুমজরি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।