

যোগ অমসুং মেণ্টেল হেল্ঠ

শেংবা হেল্লেক্ৰে। অসিদসু নন্তদা কুকি নুপী অনীখক মফি থোংদনা লম্বী লমজাওদা থোঙ্গৌইনখি হায়বগীদমভুদি ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরনা মতিং থোক্তা নুংঙাইতবা ফোঙদোকখি। অদুবু অঙাং ৩, নুপী ৩ নুংশি হৈতনা মীহাং থীনা হাংতোকশীখিবা থৌদোক অদুদি ঙসি ফাওবা তুমি়া লৈশিনবা অসিদি মীচং মীখায় নাইবা থৌওংনি। মসিগুস্তা থৌওং কয়া অসিদা লমদম অসিগী মীওঁইশিং অমদি সী এস ওশিংগী থম্মোয়াদা পেন্দবা কয়া থোকহল্লে। শম্মা হায়রবনা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী অরানবা, মীচং মীখায় নাইবা থৌরম থৌশিলনা মীপুম খুদিংমক রাখল লৈতাহন্দ্রে।

অসিগুস্তা তংদু-লৈতাঙ্গবা, পল্লেপফম খঙদবা চরাংনরবা মতম অসিদা রাখল লৈতানা হিংবা পূসি মহিং অমা লৈনবা হোংনবা য়াম্মমক তঙাইফন্দে। মসিগীদমজ্ঞা ঐথোয় করি তৌবা য়াবগে। মতাং অসিদা যোগ প্রেস্তিস তৌবনা পুন্নিং রাখল খরগী মখৈদি পোখাবা ভুমগনি। যোগ চহীচা কয়াগী মমাঙদনী ইন্দিয়াদগী হৌখিবা ফিজিকেল মেণ্টেল অমসুং স্পিরিচুএল পুন্না লৈতাহনবা গুস্তা প্রেস্তিস মখল অমনি। মসিনা বোদি অমসুং মাইন্দ অনী অসি শম্মহনবা গুন্মী। অদুবু মসি মীচম মীয়াম্মা থোয়না প্রেস্তিস তৌনরদে। অদুবু হৌজিক্তি যুনাইটেদে নেশন্দনা কুমজা ২০১৫গী জুন ২১ অসি ইণ্টারনেশনল দে ওফ যোগ হায়না পাঙথোকপা হৌখিবদগী যোগগী মক ওঁইবা অসি খঙনবা হৌরক্লে। মতাং অসিদা ঐথোয়না নৈনবা য়াৰা রাফমদি যোগ চাং নাইনা প্রেস্তিস তৌবনা পুন্নিং রাখল লায়না লায়েংদা কদায় ফাওবা কানবা পীবগে অমসুং মেণ্টেল হেল্ঠ ফনা থল্মবা হোংনবদা মতাং পাংবগে হায়বসিনি। হৌজিক লমদম অসিদা থেংনরিবা কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা ঐথোয়গী পূসি মহিং, হকশেল, সোশল লাইফ, হ্যামেন রাইটস অমসুং শেল-থুমগী কীভমদা অঙকপা ফংনা অৰা চৈথেং পীরে। মীওঁই মরিগী মনুংদা অমদি রাখল লায়না নাৰা থেংনরে। অদুবু লমদম অসিদা পুন্নিং রাখলগী লায়না লায়ওং অসিবু লায়েংনবা মেণ্টেল হেল্ঠ প্রোফেশন মতিক চানা লৈত্রি। মীশিং লাখ অমা লৈনদা ফিজিওথেরাপিষ্ট অমদগী হেয়া লৈবা ভুমদ্রি। পুন্নিং রাখলগী ওঁইবা লায়না লায়ওংনা পীরিবা বৰ্দন ওফ দিজিজ অসি অসুম হেনগৎলক্ৰি।

মরম অসিনা রাখল লায়না নাদনবা চেকশিনবা হায়বসিসু তঙাইফন্দা অমা ওঁইরক্লে। রাখল লায়না নারকপগী অটোবা মরম অমদি ফিজিকেল, সোশল, ইমোশনেল অমসুং স্পিরিচুএল হেল্ঠ পুন্মক অসি ফনা থল্মা ভুমদবদগীনি। হকচাং ভুমদবা মতমদা রাখল নুংঙাইতে অমসুং সোশল লাইফতা অকায়বা পীরকই। অফ-ফন্ট নৈনবা রাংলি। অসু্ম্মা মেণ্টেল হেল্ঠ ফন্ডবা মতমদসু হকচাং নুংঙাইতে, তুস্তা-চাবদা অকায়বা পীরকই। মীয়াম্মা অফবা মরী থল্মা ভুমদে। রাখল পীকথরকই। পুন্নিং নুংশিরকই, তাইবঙ শেদ্মা মপূ অমা লৈরি হায়বসি কাউবগুম তৌরকই। মরম অসিনা অপূনবগী ওঁইবা ফিজিকেল, মেণ্টেল, সোশল অমসুং স্পিরিচুএল হেল্ঠ ফনা থল্মা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী থৌওং অমনি। যোগ হায়বসি বোদি, ইমোশন, ইন্টিলেক্ট অহম অসিগা মহৌশা খুংশেম অসিগা ঈংনা লৈনবা হোংনবা মখলগী প্রেস্তিস/আট অমনি। খংনবা-চৈনবা, হ্রান-চিহ্নি, কল্পকপা-মৌহীবা য়াওন্দা ঈংনা লৈবা গুন্ম্বা হোংনবা প্রেস্তিস মখল অমসুনি।

যোগগী মরমদা খরগা হেয়া অমুক খঙমি়াসি। যোগ হায়বসিদা তোঙান তোঙানবা কম্পানেন্ট ৮ লৈগনি। মথোয়শিং অদুদি :- ১) য়ামা – হায়বদি অকোয়বদা লৈরিবা পোংশক, পোংলমশিং অসিগা ঐথোয়গা ঈং-তগ্না অফবা মরী থল্মা গুন্ম্বা হোংনবা মখলগী প্রেস্তিস অমনি। মসি মখল মঙা থোক্তা লৈ। (a) Ahimsa (Non-violence) - হিংশা তৌদবা (b) Satya (truthfulness) - অচু্চা চৎপা (c) Asteya (non-stealing) - হ্রান চিহ্নি তৌদবা (d) brahmacharya (right use of energy) অপাম-নুংশিনা ইন্দি খুন্ম চলহন্দবা (e) Aparagraha (non-greed) -কল্পক মীহৌ চাউবদা।

2. NIYAMA (positive duties) - মসিগী মক ওঁইবা পোশক্তি নুংগী ওঁইবা হায়বনি। মসি মখল মঙা লৈ। (a) Saucha (cleanliness) পুন্নিং রাখল তরু তরুবা (b) Santosha (contentment) পেছোকপা (c) Tapas (discipline, burning of desire) পুন্নিং রাখলবু

বাপুজিগী য়োং অহুম!

লৈঙাক্সা উব্রিদি, মীকপ মীরাওখোল মখোয়গী মনাকোংদা চঙউ য়াদ্রি। উবীদ্রিবদু উহনবা গুস্তা, তাদ্রিবদু তাহনবা গুস্তা ঐথোয়গী লুচিংবসু লৈতে। হুই হাংপদা এফ আই আর পান্দুনা জেলদা থল্মা গুস্তা, সোসল মীদিয়াদা চৈরুবগী জেলদা থল্মা গুস্তা লৈঙাক্সা মী হাংপা ফাদুনা দন্দি পীবা ভুমদ্রে, লম্বী ফাওনহনবা ভুমদ্রি। লৈঙাক্কী মমি চাঁদা তাহনবা ভুমদ্রি, মণিপূর লৈঙাক তম্পাক্কী স্ক্ৱার কিলোমিটর ৭০০তগী হেদোকপা ভুমদ্রে। লেম্মা থারোই, এক্সন য়েংবীয়ু, হেজিঞ্জল্লবদি তুমি়া লৈরোই লান কাপ্পা য়াওগনি হায়রল্মা লুচিংবা মশক উখিদ্ৰে, মৰা মপাউ তাখিদ্ৰে।

লানগী অরাবদি থাদুনা লৌইবা নাইরোই, লানগী মতাংদদি ইবু ইনীংদ্রবনি, ইক্ৰবগী করিবু কানরিবগে? তাও হায়বা য়াদ্রবা নাকোংশিংদু তাহ্লবা লানগী মতাংদা পাউদমজগে হায়না দেল্লদী কেশ্প ইক্ৰবগী তৌদুনা লৈরুবদা উননবগী অয়াৰা পীবিরকখিদ্ৰবনি, ঙসি ফাওবা উনবা ফংদ্রি, মসিদবু ইক্ৰবগী করি কানবা লৈখিনি? কানদ্রে খন্দুনা ফনা কুইনা ইক্ৰদ্রবনি, অদুবু ঙসিদি খাঙদুনা লৈবা গুন্মক্ৰে। কুকি রাখল তারুদ্রতা খল্লদুনি, তারুদ্রে। মথোয়বু রাখল তাহনগদবা কাঙবুদসু মনা তাখিদ্ৰে, মমিৎসু উখিদ্ৰে। তাদ্রিবা মনাদুদা তাহল্লগদবা, উদ্রিবা মমিৎতদা উহল্লগদবা মীওঁইশিংসু মরোল থোকখিদ্ৰে, মথোঙসু তেঙ্ক্রে। করি পাইন্দ্ৰি লৈরি, পাইন্দ্ৰ থিরকপদা নংত্রা খুল ঙাকপা থোরকখিবদো? মথোয়না খুল ঙাকফম থোকপ্রা? করিগী খুংলায় পায়রক্ৰিবদো ? রাহংশিং অসিগী পাউখুম লৈঙাকপশিংনা পীফম থোকই। সরকার-সরকার হায়নরল্মা রাইহেদো ঙসিদি লৈঙাক্সা মহৎ শিনত্ৰে, সরকার পায়বসু হায়নখিদ্ৰে, লৈঙাকপা হায়নরেন্দা, লৈঙাকপগী রাহেছোক নৌহৌননা অমুক হমখিগদৌরিবরা, রাহেছোক অমুক থিনখিবা তারিবরা? মাইত্রোফোদদি রাখল য়াম্মা তাৰা মাঞ্জগা থবক ওঁইনদি ইউ উদবদুদা হায়জবনিদা। পায়রিবা ফম অদুগা চানবা থবক তৌথোরকউ হায়বনিদা।

ঙসিগী মণিপূরগী ফীভম লূরবনি, তম্পাক্সা লৈরিবা মীওঁইশিং মক ওঁইনা মীতৈশিংগী থম্মোয়নুংদা পোকখাইগদবগী মতম ভাইরিবা মৈগী চিং ফুমদুনা লৈরবগুন্মনি। মীখা পোম্মা হিংবা হৈনরক্তবা মীতৈনি, মমাঙথক্কী পুরারীনা লেঙদ্রবা খুন্ম চাংদম্নি, শন্দেক্সা হায়রুবগী মথৌ তান্ৰবনি। পেন্দবনা হেল্লেক্ৰুনা পোকখাইরক্ৰবদি লাকশিনবা ভুমদ্রাব অটৌবা সিভিল ৰাৱা অমগী মশক লৌরকপসু য়াই। মদুগী যৌদাং কনানা পুগনি? লৈবাক অসিবু কনানা ভাঙ্দবনো? মথোয় ৬০না নংত্রো ঐথোয়না শিন্নাখিবদো? লৈঙাক্কী থবক হাপ্পা, থিকা পীবা, স়োর তৌমি়ববা অমদি লৈকায়গী চেঙ য়ে়মবা এজেক্ট খনবদু নভে মথোয়গী থবকসি, লৈবাক ঙাকউ হায়বনি, মীয়াম অশোয়-অঙাম থোকহন্দনা থম্বদুনা মক ওঁইবনি, মসিবু

লাকশিনবা গুস্তা (d) Svadhyaya (Self-reflection) ইশানা ইশাবু খঙনবা হোংনবা (e) isvarapranideha (surrender to a higher power) তাইবঙ মপুদা চঙজ্ঞা, খাজবা থল্মা।

3. ASANA (Posture) - নুংঙাইৰা, কমফোর্টেবল ওঁইবা হকচাংগী posture হায়বদি ফীভম মতা অদুবুনি। মসি যোগগী য়াম্মা মক ওঁইবা কম্পানেন্ট অমনি।

4. PRANAYAMA (Breathing technique) ঐথোয়না হোল্লিবা নিংশা শ্বর অসি কল্লেল তৌবা ভুমগদবনি। নিংশা শ্বর শারবা হৈগদবনি। নিংশা শ্বর শারবা হায়বদি হোন্দোকপা-হোঞ্জিনবা মতমদা ঐথোয়দা ফাওরিবা নংত্রগা হাম্মা লৈরল্মা নুংঙাইতবা কয়া অদুদগী ক্রী ওঁইবা ভুমগদবনি। মসি ঐথোয়না Breathing exercise হায়বদুনি।

5. PRATYAHARA (Sense withdrawal) ঐথোয়না করিগুস্তা অমা পুন্নিং চঙনবা হোংনবা মতমদা ঐথোয়দা ফাওরিবা মনম, মহাও, উৰা, তাৰা, ঈংবা-শাবা পুন্মকক কাউথোক্তুনা পুন্নিং লুপ্তবা হোংনবা থৌওং অদুবু Pratyahara হায়না খঙনবা য়াই।

6. DHARANA (Focussed concentration) নুংগী ওঁইবা রাফম অমদা পুন্নিং চঙনা কলেজ্ঞেশন পীনবা হোংনবা মখলগী প্রেস্তিশ অমনি। মসি Pratyahara গসু য়াম্মা মরী লৈনৈ।

7. DHYANA (Meditative absorbtion) মসিদি ঐথোয়না ফোকস তৌরিবা নুংগী রাখল্লোন অদুনা ফজনা এবজোৰ্ব তৌবা গুন্ম্বা হোংনবা মখলগী প্রেস্তিশ অমনি। DHARANA গা থে়মবা হায়ববু মসিদি মশা মথল্মা লাকচবা থৌওং অমা ওঁইগদবনি।

8. SAMADHI (Enlightenment) মসি যোগ তৌবগী অরোইবা ষ্টেপ অদুনি হায়বা য়াই। অসু্ম্মা তৌবসিনা ঐথোয়গী আউটসাইদ ৰল্ট অমসুং ই়ন্নর ৰল্ট অনীমক পুনশিন্দুনা অনৌবা মশক (State) অমা ফংবা ভুমহল্লি।

যোগ তৌবনা করম্মা মিনীংফুল ওঁইবা অমদি purposeful life অমা লেনবা ভুমগদগে হায়বদু খঙবা ভুমহল্লি। ঐথোয়না য়াম্মা তোয়না শীজি়াবা প্রেস্তিশ খরদি Asana (posture), breathing technique, relaxation, meditation অমসুং Guided imagery পনবা য়াই। যোগ প্রেস্তিশ তৌবনা রাখল লায়না লায়েং চখবদা মতেং পাংবদা নন্তদা হিদাক লাংথক শীজি়াদব্বা লায়েং পথাপ অমসু ওঁইরক্লে। যোগ তৌবদা শেল চঙদে, লম্মাই নংত্রগা গ্রুপ নংত্রগা কম্যুনিটিগী ওঁইনা তৌবসু য়াই অমসুং মসিদা সোশল ষ্টিগমগী রাফম লৈতে। হৌখিবা চহী ১০/২০ অসিদা থিজিনবদগী খঙবা গুন্ম্লে মদুদি রাখল লায়না দিশ্রেশন, এঞ্জাইটি, পি টি এস দি, ও সী দি, Schizophrenia, Chronic pain syndrome, mild cognitive impairment, substance use disorder, sleep disorder অসিনচিংবা কয়াদা কানবা পীরে। নোংমদা পুং ১দগী তাদনা য়ামদ্রবদা হাপ্তা ৩ যোগ তৌবনা রাখল লায়না লায়েংবদা মতেং পাংবা গুন্মী। মসি থা ২-৩ ফাওবা চখরবদি হেয়া কানবা ফংগনি। অদুবু মসি ঐথোয়গী পূসি মহিংদা নোংমদা পুং অমতুং মতম কাথোক্তুনা যোগ প্রেস্তিশ তৌরবদি রাখল লায়না কাদদগী ঙাকথোকপা ভুমগনি।

লৈবাক্কী পোলিসি অমা ওঁইনা মেণ্টেল হেল্ঠ অমসুং AYUSH খুংশল্মনা চংমি়বা মথৌ তাই। মেদিকেল কোলজশিংদা ইনটর্শিপ তৌরিবা ডাক্তরশিংনা যোগগী পোষ্টিং পীবা কানগনি। যোগগী দিসি়গ্নি অসিদা মপুং ফাবা ট্রেনিং পীবা গুস্তা পোষ্ট প্রেজ্‌এট ট্রেনিং ফংলবা এম দি (যোগ) লৌইৰা স্পেসিএলিষ্ট পুথোকপা মথৌ তারে। হীরম অসিদা আশুশ দিরেক্টোরেটা পুন্নিং চঙহীয়াই। মেণ্টেল হোম্পিটাল খুদিংদা যোগগী ফেসিলিটি লৈনহবা মতম ওঁইরে।

মত্ৰমা কানাবুসু ঙয়দে। মতমগী খোঙচং কানাসু থিংবা গুমদে। মতম মানা অসুম লেপুনা চংখিৎবদা অনৌবা চহী ২০২৫ লাক্লে। অনৌবা চহী লাকপসিদা নুংঙাই-য়াইফবা, অনা-অকেক য়াওদবা, নুংশি-চামবা, অৰাং-অপা লৈতবা ওঁইরসনু হায়না পুন্মক্কী মফমদা য়াইফ পাউজেল পীজরি। তাইবঙ মপুনা খৌজালবীবা ওঁইসনু। ●

মতম মতমগী

গুরুময়ুম ভ্রানেশ্বর শর্ম্ম

মহাষ্ট্ৰা গান্ধীন শিৱবা মতুংদা যমৱাজদা মহাক্সা মালেমদা থমহৌঁবা মমিং, মচিন অমদি মনাকোং খুস্তা য়োং অহুম অদু কমদৌঁহৌরি হায়না হংলম্বী। যমৱাজনা মথোয় য়াম্মা নুংঙাইনা লৌঁহৌরি, মমিং খুম্বদুনা ৱায়েলহৌরি, মনাকোং মেনবদুনা লৈবাক ঙাকহৌরি অদুগা মচিন খুম্বদুনা প্রজা ওঁইনা তুমি়া খাঙহৌরি হায়না খুম্বশ্মী। মদুমক্ৰি ঙসি লৈবাক অসিদা থোক্ত্রবসি। লৈঙাক্কী মনা মেনশিনত্ৰে, মীয়ামগী ৱাকৎ কনানবু তবীরিবগে? মমিৎসু তাংত্ৰে, লমদম অসিগী অৰাৰা কনানবু উবীরবগে? ৱাৱেনা ৱাৰা হায়ববু মসি মঙাইরেনা। অৰাৰা উবীনবা লৈত্ৰবা লমদমদা কমদৌনা কনাদা ৱাকৎলুনি? কনানবু লৈখিগদ্রা? মনা পঙন্তৰা লৈঙাক্সা মরোল থোক্ত্ৰবা মীয়াম্মা করিনো হায়ৰুগদৌরিবা? পাইন্দ্ৰ লৈত্ৰবা মীয়াম মচিন মেনবা য়োংগী শক্তম লৌদুনা হিংবা তাবনি। মদুমক্ৰি ঐথোয়না লেক্লিবা পূসি ময়োল। ৱাৱেনা ৱাৰা হায়ববু মসি মঙাইরেনা, স্ক্ৱার কিলোমিটর লিশীং ২২ হেয়া পাক চাওৰা মণিপূৰদা য়েলহৌমী ওঁইরিবা মীতৈ তম্পাক্কী স্ক্ৱার কিলোমিটর ৭০০ লোম অসিদগী হেদোকপা ভুমদ্রে। মীতৈনা চংপা য়াৰা বাউন্দরি নোংপোকলেমদা পল্লেল, নোচ্চুপ্তা কৈথেলমানবীদা লৌহিৱে। অৰাংদা সেকমাই, মখাদা মোহীৱাংদনী হাইথবা ভুমদ্রে। অপূনবা মীশিং লাখ ৩০ মুক অসিগী তঙ্ৰাইমুক ওঁইরিবা মীতৈগী লম্বী মায়কৈ মরি থিংত্ৰে। কনানা মপান লম বাই রোদতা চংপা গুন্মিবগে? চংপা তারবদি মখৱায় মাঙদনবা এৱোল্পেন তোৰা তাবনি। মোদিনা হায়খিবা হৱাই চেপল তোংবা মীওঁইশিংসু হৱাইজহাজ (এৱোপ্লেন) তোংহনগনি হায়খিবদু থবক্তা ওছেোকপা গুস্তা অহানবা ফুৰুপ মীতৈনা ওঁইরে।

মরাল লৈতবা মীতৈদা মরম লৈতনা কুকিনা লান্দারকপদগী মীতৈ ৱাবনি হায়বদি মীপুম খুদিংমক্সা খঙলে, লৈঙাক্সসু খঙলে। অদুবু ঙসি ফাওবা লৈঙাক্সা কাঙলূপকী লান অসি লৌশিন্নিৱা চপ চাবা থবক অমত্তা লৌখংপা উদ্রি। ইন্দিয়াদা কাঙলূপকী ঈরাং মসিনা অহানবা নভে, কয়া অমা থোকত্ৰে, লৈঙাক্সা মতম চানা মথৌ তৌখিবনা শাঙথখিদ্ৰে, অতেনবা মতমগী মনুংদা লৌশিনখিবা ঙাক্‌নি। গুজৱাটকী গোদ্রা ৱাইওট, দেল্লগী সিমাপূরগী ঈরাং লৈঙাক্সা মতম চানা থবক লৌখংখিবনা লৌশিনৱদা মতম চঙখিদ্ৰে, হাপ্তামুক মনুংদা লৌশিনখি। মহাভারতকী লান ফাওবা নুমিৎ ১৮দিনা লৌশিনখি। অদুবু কুকি লানদি থা ২০ ফাজিঞ্জল্লবা ফাওবদা লৌশিনবা য়াবগী মমি তমদ্রি। লমদম অসিগী অৰাৰা ইন্দিয়া

মণিপূরগী পুৱারীদা অহানবা নুপী লূপ, লূপ অসিগী শাগোন্নরিবা খোঙজংশিং (১)

- এম শখি -

ৱাহৌদোক : জন্ৱৱারী ৭কী মক্ৰ ওঁইরবা ৮৫শুৰা ওল মণিপূর নুপী মৰুপকী মপোক কুমওন থৌরম অসি মণিপূরগী পুৱারীদা নুপীগী অহানবা লূপ মণিপূর মহিলা সামেলনি হৌজিক্সা ওল মণিপূর নুপী মৰুপ লিংখংখিবা নুমিৎ অদুমক্ৰি। কুমজা ১৯৪০গী জন্ৱৱারী ৭ মালেমগী অমত্তা ওঁইরবা নুপী লানগী নুমিৎ ২৬নি হেক ওমথংদা লাকপা সনাগী কালিনা য়েক্তুনা লৈহৌরগদবা ৱারী শিংবুলনি। মীয়ামগী লময়ানবা জননেতা হিজম ইৰাবতকী লমজিং মখাদা অচুন্না লম্বী অমদা মতমদুগী লময়ানলম্বী নুপীশিংনা ঙসিগী নুপীশিংবু মীং পাংহল্লমনি। ৮৫শুৰা চহী হৌত্ৰে অদুবু ঐথোয় ঙসিগী নুপীশিং করল্মা থাক্তা লৈরিবগে হায়বদুনি নীংশিং থৌরম অসিনা নৈনগদৌরিবা। লোয়ননা ইন্দিয়া শিন-থুংনা নুপীদা চখৰা, ওং নৈবগী মরম চপ চানা থিদেক্সগা অনৌবা মথৌদাং লৈঙাক্সা লৌফম থোক্ত্ৰে। ইন্দিয়গী সিদাইদা লৈরিবা মণিপূর নুপীদা চখৰা ক্রাইম হেয়া মশীং য়ান্দি, হেয়দুম কনক্ৰিষ্ট সিচুএশন্দা লৈনবা মশীং হেল্লি।

মণিপূরগী পুৱারীদা অহানবা নুপী লান : কুমজা ১৯৩৯গী দিসেম্বর ১২ অনীশুৰা নুপী লান অমুক হমা বৃটিশ অমসুং নিংখৌগী মাৰোক্তা হৌরকখি। চেঙ থাৰা থিংবখক্কী নভে,



— ডা. সোৱাম মনিকান্ত —

সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাহিত্যিকাদ্ৰিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com