কোভিদ-১৯ লাইচৎ ধর্ম্ম, চৎনবী, থাজনবী অমগী মিৎয়েংদা নাথৈখিদুনা হেন্না খুদোংথিনীংঙাই ওইরকপা

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

পূক্নিং ৱাখলগী অনাবা মেন্টেল-দিসওর্দর নৎত্রগা মেন্টেল ইলনেস নৎত্রগা সাইকিয়াত্রিক দিসওর্দর হায়বসি করিবু খঙনবগে হায়বা তারবদি ঐখোয়না খল্লিবা ৱাখলগী মওং, ঐখোয়দা ফাওরিবা ইহুল (ফীল্লিং) অমসুং মসিনা ওইহল্লক্লিবা লমচৎ-শাজৎ, ৱাঙাঙ-শাঙাঙ, তৌথোরকপা থবক কয়ানা মীওই অদুমক অমসুং মহাক্কী অকোয়বদা লৈমিন্নরিবা মীওই কয়াবুসু অকায়বা পীরবা, পোত্থাহন্দ্রবা নৎত্রগা নোংমগী থবক থৌরম কয়াদা অপনবা পীবগা লোয়ননা মথৌ ফজনা তৌবা ঙল্লক্ত্রবা অদু ওইরবদি মীওই অদু পূক্নিং ৱাখলগী অনাবা লৈরে হায়না লৌবা য়ারে। মসি মতম কুইনদগী লৈরকপা ওইবা য়াই। অমুক হৌবা, অমুক ফবা নৎত্রগা অম্মক্তং হৌরম্লগা তোকখিবসু য়াই। পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা অসিগী মরু ওইরবা হৌরকফম (কোজেজ) কয়ামরুম লৈবা য়াই। পারি পুরিদগী লোয়নরকপা (জিনেটিক), হকচাংদা য়াওরিবা মরু ওইবা কেমিকেল নৎত্রগা ন্যুরোত্রান্সমিটর খরদা অহোংবা লাকপা (বাইওলোজিকেল) নৎত্রগা অকোয়বগী ফীভমদা হোংলক্লিবা মওং অমসুং মসিনা পীরিবা চৈথেং, চৎনবী, ধর্ম্ম, বিলিফ সিষ্টম অসিগী ইনফ্লুএন্স (সোসল ফেক্টর) নৎত্রগা মথক্তা পল্লিবা হীরম ময়াম অসিনা ঐখোয়গী ৱাখল্লোন্দা পীরিবা শাফু, ফাওরিবা ইহুল, খন্দোরকপা ৱাখল অমসুং তৌথোরকপা থৌওং কয়াদা অকায়বা পীরকই। পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা লাইওং কয়া উৎলকই। অসিগুম্বা কয়া অসিনা লায়না লাইচৎ মরুওইনা কোভিদ-১৯ থেংনবদা অপনবা ওইহল্লি। মীওইবনা লৈরকঙৈদগী মখল মখা কয়াগী লায়না লাইওং কয়া থেংনদুনা লাক্লি। খরা পল্লবদা কুমজা ১৭২০গী প্লেগ, কুমজা ১৮২০ - কোলেরা, কুমজা ১৯২০ - স্পেনিশ ফ্লু অমসুং কুমজা ২০২০গী কোভিদ-১৯ লাইচৎ পনবা য়াই। অসুম্না তাঙ্কক কয়াদা মীওইবগী মহিংদা (সর্ভাইভেল) অচৌবা শিংনবা অমা ওইরক্লি। লায়চৎশিং অসিনা অনাবা মীগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপা, শিবগী চাং ৱাংখৎলকপা, মসিনা মরম ওইদুনা পাখৎপা হেনগৎলকপা, অকিবা ফাওরকপা, তৌফম খঙলক্তবা, ঐখোয় মীওইবনা লাকশিনবা ঙম্লোইদবা মওং অমদা উরকপা মরম ময়াম অসিনা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা চৎনবী, থাজনবী অমগী মখাদা লাই-তিন খুরুম্বা, ইন্দিজিনস ওইবা লায়েং পথাপ কয়া চত্থরকপা ঐখোয়না তাদুনা, উদুনা লাক্লি। মসিনা অচুম্বা লায়েং পথাপ অদুদগী নাথৈদুনা চৎখিদুনা লাইচৎ অসি ফগৎপগী মহুত্তা হেন্নদুম মৈচাক হাপকৎলকই। তাইবঙ মপুদা খুরুমজবা, থৌনিজবা কয়া অসিদা অচুম্বা অনাবা ঙাকথোক্লবা কাংলোন কয়া নাথৈদুনা চৎননবগী অচৌবা মরম ওইরকই। মতম অমদা লমদম অসিদা কোলেরা লাইচৎ লাকপা মতমদা ইমুং অমগী মীওই খুদিংমক খোঙ হামথদুনা দিহায়দ্রেসন্না মরম ওইদুনা লেংবা-খোৎপা ঙমদবা, ফমুংদা তাদুনা লৈরবা মতমদা লৈকায়গী মীওইশিং শংদুনা লৈবা, খোঙ হাম্বা থিংনবনি হায়দুনা ঈশিং পীথক্তবা, ঈশিং থক্লবদি খোঙ হাম্বা হেনগনি হায়না থক্নরমদে। অথেংবা অহিং, ময়াম্না পোত্থানরিঙৈ মতমদা কোলেরা নাবা, ঈশিং খৌরাংবনা শিগদৌরবা মীওই অমনা উপ্রাক্লা শিৎতুনা চৎলগা কাঙ্খ্রদা লৈবা খুদেং অমদা য়াওবা ঈশিং তঙ্খায় য়ৌনা থক্তুনা হিংহৌবগী ৱারী লৈখি। কোলেরা হায়বসি Vibrio Cholerae কৌবা মহিক (বেক্টেরিয়া) অমনা থোকহনবনি। মসিগী লায়েংদি রিহায়দ্রেসন হায়বদি খোঙ হাম্বদা চৎখ্রিবা মহি অদু মহুৎ শিনজিনবনি। লায়না লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা ঈশিং ফুৎলগা থকপা, টিকা থাদোকপা, চারমদাই অমসুং চাবা থকপা লোইরবা মতুংদা খূৎশা শেংনা হামদোকপা, অমাং-অশোই মফম চানা লোইশিনবা, খোঙ হাম্ফম মফম চানা থমগদবনি। মতম অমদা অনা লায়েংশঙ মতিক চানা লৈতবা, ডাক্টর, নর্স মশীং ৱাৎলিঙৈ অঙাং উনবা অয়াম্বা য়ূমদা তৌনরম্মী। অঙাং উনগদৌরিবা নুপী অদুগীদমক্তা চরুনা শাবা মোম্পাক অমদা হিপহল্লি। অঙাং উনরবা মতুংদা অঙাংগী খোইরি অদু কাটি, থাঙ নৎত্রগা অথৌবা পোৎশক অমনা কক্লবা হোৎনৈ। ঈ খক্লবা হায়দুনা লৈবাক্তা তিল শিৎলগা মদু নৈখায়রগা খোইরি মচিন অদুদা তৈশিল্লি। অসুম্না তৌবা অসিনা নৌরিবা অঙাং কয়া Neonatal Tetanus নাদুনা মপুন্সি লোমখি। মসি পুম্নমক অসি অপুন্বী শোরেননি হায়দুনা লাই খুরুম্মী। অদুবু হৌজিক্তি অপুন্বী শোরেন লৈখিদ্রে। মসি Clostridium Tetari কৌবা মহিক অমনা থোকহনবনি। মসিদগী ঙাকথোক্লবা মীরোনলিঙৈদা মতম চানা Tetanus Toxoid কাপ্পা অমসুং পিক্লিবা অঙাংশিংদা মতম চানা টিকা থাদোকপনা লায়না অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্লে। ঐখোয়না থাজরুরিবা, তৌরুবা থৌওং পুম্নমক অরানবা ওইরম্লে।

লাইচৎ অমা থোকপা মতমদা মসিদগী চেকশিন থৌরাং লৌখৎনবা হোৎনবদা পোৎশক অহুমখক খঙবা মথৌ তাই। মদুদি লাইচৎ অসিবু থোকহল্লিবা মহিক (Causative factor), মতৌ করম্না শন্দোকপগে (medium of transmission) অমসুং টার্গেট ওইরিবা পোৎশক (হোষ্ট), কোভিদ-১৯ লাইচৎ অসিগী মরমদা মথক্কী পোৎশক অহুম্মক ঐখোয়না খঙবা ঙম্লে। মসি মীদগী মীদা শন্দোকপা মখলগী লায়নানি। মসি থিংনবা লৈঙাক্কী কোভিদ এপ্রোপ্রিএট বিহেবিয়র হায়বদি ফেস মাস্ক কাঙলোন চুম্না শীজিন্নবা, খূৎ-শা শেংনা অমসুং তোয়না হামদোকপা, য়ূমলৈ কৈরৈ অমদি অকোয়বগী ফীভম তরু-তনান্না থম্বা, মীয়াম পূন্দবা, পুনবা তারবসু ফুট ৬কী অরাপ্পা থম্বিবা, মীপূম খুদিংমক টিকা থাদোকপীবা। মসিবু ঙাক্না চৎলবদি লায়না অসিনা পাক শন্না শন্দোক্কদবদগী থিংবা ঙমগনি। অদুবু ধর্ম্মগী ওইবা থৌওং কয়ানা লায়না অসি হেন্না শন্দোরক্লবগী মরম হেক হেক ওইহল্লি। মমাঙদা থোকখিবা থৌওং খরা পঞ্জখ্রে। মার্চ ২০২০দা থোকখিবা Tablighi Jammat, Nizamuddin Markaz Mosque Congregation অদুদা মীওই ৯০০০গী মথক্তা তিনখি। মসিদা এস ও পি ঙাকপগী ৱাফম লৈখিদে। মীওই ৪০০০গী মথক্তা কোভিদ-১৯ নাবা থেংনখি। মসিগা মান্নবা থৌওং অমদা Maha Kumbha Mela, Haridwar, April 2021দা এস ও পি ঙাক্তনা পুনখিবা মীয়াম অদুনা মরম ওইদুনা মীওই কয়া কোভিদ-১৯ নাবদা নত্তনা মীওই চা কয়াসু পুন্সি পিখম্নখি। পোৎলোইনবা হোৎনবদা থেংনখিবা খুদোংচাদবা কয়া ঐখোয়না উখ্রে। মীওই কয়া অমনা গঙ্গা তুরেল তোর্ব্বান্দা ফুমজিনখি। অশিবা হকচাং কয়া অমনা গঙ্গা তুরেলদা তাওথরকখি। মসিদা নত্তনা কোভিদ-১৯ লায়েংগী মরমদসু থাজনবা, ধর্ম্মদা য়ূম্ফম ওইবা লায়েং কয়া চত্থরকপা সোসল মীদিয়াগী খূত্থাংদা থেংনরে। মসিমক্তি সাইন্টিফিক বেসিস অমত্তা লৈতবা, তাবদা, উবদা হঙ্গোয়বা ফাওবা থৌওং ঙাক্তনি। ষণয়ুং থকপা, শীজিন্নবা। ষন্থি-ষণয়ুংনা ইরুজবা কয়া তাখ্রে, উখ্রে। মসিদা খন্ননীংঙাই ওইরিবা ৱাফমদি মশক নাইবা, মীয়াম্না ইকায় খুম্নবা মীয়ামগী মীহুৎ, ধর্ম্মগী লুচিংবা কয়া হীরম অসিদা য়াওশিল্লকপা অসিনি। মসিগী অফ-ফত্ত খঙদনা মতুং ইনবা মীওই কয়ানা মতৌ তম্লকই। ইন্দিয়াগী মীশিং অয়াম্বদি খুঙ্গংদা লৈ। লাইরিক-লাইশু, মহৈগী মঙাল ফংবা ৱাৎপা, শেল থুমগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা কয়া অসিনা মখোয়গী লুচিংবশিংনা ঙাঙবা তাই অমসুং হায়বা লৌই। মখোয়সু লাইগুম্না খল্লি। লুচিংবশিংনা ঙাঙবা, তৌবা, চৎপা লিক্লম অদুদা থাজবা থম্মী। শম্না হায়রবদা এট্টিচ্যুদ হোংলকই। লুচিংবশিংনা হায়বা ৱাপাও, মখোয়গী থৌওং কয়া অদুনা পূক্নিং ৱাখলদা অহোংবা লাকই। য়ানীংবা ফাওরকই। অচুম্বা ওইনা লৌরকই। তপ্না তপ্না মখোয়গী মকোক্তা চুশিনবা হৌরকই। মখোয় মশেলগী মরক্তা হায়নরুবা তৌদনা য়ানীংবা ফাওরকই। সোসল সাইকোলোজিদা অহোংবা লোয়নরকই। শাজৎতা অহোংবা লাকই। সাইন্স অমসুং রিলিজন অনীসি মরী য়াম্না লৈনৈ। সাইন্স য়াওদবা রিলিজনদি religion নত্তে হায়না ফাওবা হায়নরিবনি। Science তি প্রমান্না উপা ঙম্বা, evidence চপ চানা লৈবা অমসুং মসিদা য়ূম্ফম ওইরগা তৌবা থৌওং অমনি। ধর্ম্মদি (রিলিজন) মশাগী থাজবা অমদা য়ূম্ফম ওইরগা চত্থবা থৌওংনা মপূং ওই। অসিগুম্বা লাইচৎকী লুরবা তানফম অসিদা কোভিদ-১৯ লাইচৎ থেংনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা এল্লোপেথিক মেদিসিনবু করেম্নবা মানবা মওংদা ঙাঙবা শকপা তৌরকপা হায়বসি লাইচৎ অসি থেংনবদা চমম্নবা থোক্কদবা থৌওংনি। যোগ গুরু ববা রামদেভ মশামক্লা হয়খিবা কোভিদ-১৯ লায়েংবদা এল্লোপেথিক মেদিসিন ফেল ওইরে। অহানবদা hydroxychloroquine, Plasma therapy, Remdasivir পুম্নমক কান্নদ্রে। মালেমগী ওইনা চত্থরিবা ভেক্সিনেসন অসিসু কান্নদ্রে হায়বগী মওংদা সেকেন্দ দোজ কাপ্লবা ডাক্টর কয়াসু লৈখিদ্রে। এল্লোপেথিক সিষ্টম ওফ মেদিসিন অসিবু ষ্টুপিদ সাইন্সনি হায়বা লৈখ্রে। অসিগুম্না ষ্টেটমেন্ট অসিগীদমক্তা ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন্না মহাক্কী মথক্তা লিগেল নোটিশ থাখিবা লৈরে। য়ুনিয়ন হেল্থ মিনিষ্টরনা এল্লোপেথিক মেদিসিননা তৌখিবা অফবা কয়া নীংশিংদুনা অইবা ওইনা ববা রামদেভ মশামক্তা খঙহনবা লৈখ্রে। হৌজিক্তি ঐখোয় মশেল কোক চুংশিন্নদুনা অমনা অমগী মতেং পাংনবা মতমনি।

হন্দক্তা অন্ধ্র প্রদেশকী Nellore district কী মনুং চনবা Krishnapatnam খুঙ্গংদা হর্বেল মিক্সর অমা পুথোক্তুনা সেরিয়স ওইবা কোভিদ-১৯ নারবা মীওই কয়া ফহনবা ঙম্লে হায়বগী পাউ থেংনখি। হর্বেল মিক্স অসিগী দ্রোপ খরা মিৎতা হাপ্পা মতমদা মিনট খরগী মনুংদা শ্বর হোনবা ৱারম্বা কয়া ফৈ হায়দুনা উৎলি। খুঙ্গং অদুদা লৈরিবা মীওইশিং অদুদা নত্তনা মফম কয়াদগী লাকপা মীওইশিং হীদাক অসি লৌননবা কৃক-কৃক ইন্নরি। মখোয়না চেৎনা থাজৈ মদুদি হীদাক অসি শীজিন্নরবদি কোভিদ-১৯দগী কিনীংঙাই লৈতে। মাস্ক শীজিন্নবা নৎত্রগা ভেক্সিনেসন তৌবগী মথৌ তাদে। মতাং অসিদা ঐখোয়না খঙজিনবা য়াবা ৱাফমদি ময়েক শেংনা খঙদ্রিবা হীদাক অদু শীজিন্নবদু নত্তে মরু ওইবদি হোংলক্লিবা সোসল সাইকোলোজি অদুনি। চেকশিনবা ৱাৎপা, মাস্ক শীজিন্নবগী অমদি ভেক্সিনেসন তৌবগী ৱাখল্লোন লৈতবা কয়া অসিনা লাইচৎ অসি থেংনবদা অকায়বা অপনবা থোকহল্লি। লায়না অসি হেন্না শন্দোরক্লবগী মরম অমা ওইহল্লি। নীংশিংবা য়াবা অমদি চেকশিন্নীংঙাই ওইবা ৱাফম অমদি ঐখোয়গী লমদম চুড়াচান্দপুরদা কেন্সর ফহনবা ঙম্বা হীদাক অমা পুথোক্লে হায়দুনা লৈবাক পুংজাও থিনখি। মসি চহী খরগী মমাঙগী ৱারীনি। মসিগুম্বা হর্বেল মেদিসিন অসি থক্লবদি কেন্সর লায়না ফবা ঙম্বদা নত্তনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়দুনা চেফোঙ খরদা ফোঙবা থেংনবদগী হীদাক অদু লৌননবা হোৎনবদা মীনা চিক্লা চাইনবা ঙমদনা তিনখি। অদুবু মদু পুম্নমক অদু অচুম্বা ওইরমখিদে। মরম অসিনা সাইন্টিফিক প্রুফ লৈতবা প্রোপেগন্দা কয়া অসিদগী চেকশিনগদবনি।

ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদসু হৌজিক হৌজিক কোভিদ-১৯ লেপ্পা লৈতনা শন্দোকপা থেংনরি। কিবগী চাংসু ৱাংলি। মসি থেংননবা হোৎনবদা লৈঙাক্লা হোম আইসোলেসন্দা অকনবা মীৎয়েং থম্লি। লৈকায় লৈকায়দা কোভিদ-১৯ নাদবা মী য়াওরক্ত্রে। মতাং অসিদা মখোয়গী য়ূমদা কোভিদ-১৯ নাবা মীওই অমবু করম্না লোয়নরিবগে হায়বদু নৈনদুনা য়েংসি। লম পিকই। মথোন মথোনগী য়ূম শাই। শুমাংগা মাঙ্গোলগা পুল্লি হায়বদুনি। য়ূমদুদা মী য়াম্মী। জেনরেসন ৪/৫গী মীওই শুরে। শুমাংওই মাঙ্গোলওই তৌবা অদুদা পোৎ চৈ, অচা অথক য়োনবা খোৎপসু তৌই। শুমাং মচা অদু কন্নবা, ফংনবা হোৎনবদা য়ূমগী পাল্লিবা গেট অদু মীয়াম চৎনরিবা লম্বী তঙ্খাই য়ৌনা হাংদোক্তুনা থম্মী। নৎত্রবদি শুমাং মাঙ্গোল লৈরোইদৌরি। কম্মন সেন্স ৱাংই। সিভিক সেন্স খরা ৱাৎপগী ৱানি। মী য়াম্বগী মতিক মী মখল শুরে। হকশেল, আই টি, বিজিনেস, মাগী মাগী শিনফমগী মতুংইন্না মীসু য়াম্না চঙই। নুমিদাংৱাইরম পোৎ চৈ লৈবা লাকপা মীসু অদুম য়াম্মী। য়ূমগী গেট অদুনা লম্বী তঙ্খাই থৎচিনখিবনা করিগুম্বা মতমদা লেংথৈননবা মফম লৈতে। এস ও পি চৎনদে। নিনফুং নিনফুং ঙাঙনরকই। কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা য়াওরে। মাগী নুপীসু ওইরে। দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন নৎত্রগা লৈকায়গী ক্লবতগী চেকশিন ৱাহৈ অমত্তা খঙহনবা লৈতে। দুকানগী পোৎ চৈ য়োনবা খোৎপা অদুম তৌই। পোৎশিং ফবা মতমনি। য়ূমদগী মীওই ১/২সু ৱাকিং চৎলি। করিগুম্বদা গাড়ী মচা থৌদোক্তুনা চৎপসু থেংনৈ। অসুম্না লৈরিঙৈ য়ূম অদুগী মীওই অমসু কোভিদ-১৯ নারে হায়বা খঙবা ঙমখি। মতম অসিদদি কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোরকই। খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু নুমিৎ ৩-৪নি ফ্রী থাবা উখি। পোৎ চৈ লৈবা মী কয়া লাকখি। মীওই কয়া পুনখি। ইমুং মনুংগী মীওইশিংদি থমখিসি। পোৎ চৈ লৈবা লাকপা মীওইশিংদু কন্টেক্ট ত্রেসিং তৌবনা চুম্ব্রা? নৎত্রগা য়ূম অদুদা লৈরিবা মীওই খুদিংমক কোভিদ-১৯ টেষ্ট তৌথোক্তুনা পোজিটিভ ওইবা মীওইশিং আইসোলেসন তৌবা য়াম্নমক মথৌ তাই। নৎত্রবদি লোন্না লোন্না অমগী মথংদা অমা অসুম কোভিদ-১৯ শন্দোকপগী চাং ৱাংখৎলক্কনি। হোম আইসোলেসন তৌবদা তঙাইফদবা প্রোটোকোল অদু ঙাকপখক নত্তনা য়ূম অদুদা লৈরিবা মীওইশিং লায়না অসিগী মরমদা খঙমিন্নবা চঙই। লায়না অসিগী মরমদা মুন্না খঙমিন্নদুনা মতম চানা লৌখৎপা য়াবা প্রিভেন্টিভ মিজর কয়া মাঙজৌননা লৌখৎপা তঙাইফদ্রে। হকশেল লোয়শঙনা মতম চানা feasibility report লৌবা, রেগ্যুলর ভিজিট চৎপা, মোনিটরিং, সুপরভিজন য়াম্নমক মথৌ তাই। মসিগা লোয়ননা ঐখোয়নসু লায়না অসিগী সেরিয়সনেস খঙমিন্নদুনা কোওপরেসন পীরবা মতমদতা কোভিদ-১৯ লাইচৎ মায়থীবা পীবা ঙমগনি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ লমুক # ২৯৩

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

হাজোংবা পাম্বী অমা ওইনা অদুমক মরাং কায়না ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা হৌবা অদুবু হীদাক্কী ওইবা মগুণশিংদি থোইদোক্না শীংথানীংঙাই ওইনা য়াওবা পাম্বীশিংগী মনুংদা লমুক নৎত্রগা লমথবী পাম্বী অসিসু অমনি। লমুক পাম্বী অসি হিন্দিদা কুন্দ্রু (Kundru) নৎত্রগা তেন্দলি (Tendli), বেঙ্গোলিদা তেলাকুচা (Telakucha) নৎত্রগা কুন্দ্রি (Kundri), অসামিজনা কুন্দুলি (Kunduli), সংস্কৃততা বিম্বিকা (Bimbika), চাইনিজ মেন্দারিন্দা হুং গ্বা (Hoong Gua), শ্রীলঙ্কা হায়বদি সিনহালাদা কোৱাক্কা (Kowakka), ইংলিসতা আইভি গোর্দ (Ivy gourd) নৎত্রগা স্করলেট গোর্দ (Scarlet gourd) নৎত্রগা তিন্দোরা (Tindora) নৎত্রগা কোৱাই ফ্রুট (Kowai fruit), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোতানিকেলগী ওইবা মমিংদা *কোকসিনিয়া গ্রেন্দিস (Coccinia grandis (L) Voigt)* নত্রগা *কোকসিনিয়া ইন্দিকা (Coccinia indica Wight & Arn)* কোকসিনিয়া মোমোই *(Coccnia moimoi M. Roem)* নৎত্রগা *কোকসিনিয়া ৱাইতিয়ানা (Coccinia Wightiniana M Roem.)* নৎত্রগা *ব্রাইওনিয়া এল্সিফোলিয়া (Bryonia alceifelia Willd.)* নৎত্রগা *ব্রাইওনিয়া গ্রেন্দিস (Bryonia grandis L.)* নৎত্রগা *সেফালান্দ্রা গ্রেন্দিস (Cephalandra grandis kurz.)* নৎত্রগা *কুকুর্বিতা দাইওইকা (Cucurbita dioica Roxb. ex Wight & Arn.)* নৎত্রগা *মোমোরদিকা বাইকোলর (Momordica bicolor Blume)* হায়না কৌই অমসুং ক্যাকুরবিতেসী (Cucurbitaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি থবী, মাইরেল, খোংদ্রুম অসিনচিংবনি।

লমুক হায়রিবা পাম্বী অসি ফুট ৭০ ফাওবা শাংনা মরী চৎপা অদুগা উ-ৱাশিংদা য়েত্তুনা অমদি নপ্পুনা কাবা চহী কয়ামরুম পুন্সিবা অচৌবা উরী পাম্বীনি। পাম্বী অসিগী মরা নৎত্রগা মউ অদু হাগুম্না লৈনুংদা তাই। পাম্বী অসিনা অতোপ্পা উ ৱাশিংদা তেন্দ্রিল হায়রিবা মকোয় অদুগী মতেংনা য়েত্তুনা কায়। লমুক হায়রিবা পাম্বী অসি দেসিদুঅস (Deciduous) হায়বদি চহী অমগী মনুংদা নাকেন্থাগী মতমদা মনাশিং অদু কেনখিদুনা হেক য়েংবদা পাম্বী অদু থৌরিগুম্না উবা ফংই। পাম্বী অসিগী মনাশিং অদু খোংদ্রুম, মাইরেল পাম্বীগুম্না অতেনবা নায়াৎ ৫ য়াৎলি লোয়ননা সেন্টিমিটর ৬.৫দগী ৮.৫ রোম শাংই অদুগা দাইওইসিয়স (Dioicious) হায়বদি লাবা অমসুং অমোমগী কয়াৎশিং অদু তোঙান তোঙান্না শাৎলি। ঙৌরোক ঙৌবা লৈশিং অদুদগী য়েরুম মওং মানবা সেন্টিমিটর ৫ রোম শাংবা মহৈশিং অদু নৌরিঙৈদা মচু অদু শংজরবসু মুল্লবা কান্দদি মচু অদু ঙাংশং ঙাংই।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না লমুক হায়রিবা পাম্বী অসি ত্রোপিকেল হায়বদি অশাবা লমদমশিং মরু ওইনা ইন্দিয়া, ফিলিপিন্স, কম্বোদিয়া, চাইনা, মলেসিয়া, ম্যান্মার, থাইলেন্দ, ভিয়েটনাম, নোংপোক থংবা পপু ন্যু গিনিয়া অমসুং ওষ্ট্রেলিয়াগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। ইন্দিয়াগী মনুংদা খা ভারতকী মফমশিংদা লমুক পাম্বী অসি থোইদোক্না মরাং কায়না হৌবগী পাউদমশিং লৈ। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং অমসুং নেপালদসু লমুক পাম্বী অসি ফজনা হৌই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা মরু ওইনা তম্পাক্কী মফমশিংদা লমুক পাম্বী অসি অদুমক হৌবা থেংনৈ।

লমুক পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। খা ভারতকী অয়াম্বা মফমশিংদা লমুক পাম্বীগী মহৈ অসি মখল কয়াগী এঞ্জাং থোংদুনা চানৈ অমসুং কৈথেলশিংদা পাক শন্না য়োল্লি। খা নোংপোক এসিয়াগী মফম কয়ামরুমদা লমুক পাম্বীগী মহৈ অসিগী মথক্তা অনৌবা মনা অমসুং মতোন অদু এঞ্জাং ওইনা চানৈ। থাইগী য়াম্না পাম্না চানরিবা এঞ্জাং নৎত্রগা মহী - কেং জু তুম লুয়েং (Kaeng jued tum lueng), কেং খে (Kaeng Khae) অমসুং কেং লিং অসি থোংবদা লমুক অসি য়াওদবা য়াদ্রবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। অন্ধ্র প্রদেশকী বিজয়াৱার্দাদদি লমুক-তিলহৌগী মথেল অসি য়াম্না পাম্না চানৈ। লমুক মহৈ অদুগী মনুংদা আলু অফুৎপা অমসুং মাসালা তোংনরগা হাঙ্গিলগা থাউদা ঙৌদুনা অহাওবা মথেল অমসু শেম্নৈ। মালেমদা মমিং য়াম্না চৎলিবা সাম্বর (Sambar) অসিদসু লমুক অসি মচল অমা ওইনা হাপ্পে।

লমুক পাম্বীগী মহৈদা য়াওরিবা বিতা-কেরোতিন (Beta-Carotene) অসি মীওইবগী চিঞ্জাক্কী ওইনা কান্নবা পীবগী মথক্তা অনাবা কয়ামরুম ফহনবা ঙম্বগী মগুনশিং য়াওই। য়াম্না লীরবা অনা লায়েংদা লমুক পাম্বীগী মহৈ অসি কুষ্ঠ থুংবা (লেপ্রোসি), অরুম লাইহৌ তৌবা, হরা-কংখু তৌবা অমসুং নাপু কাবগী লায়না (জোন্দিস) তৌবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। বাংলাদেশকী অরিবা লায়েংদা লমুক পাম্বীগী মরা-মউ অদু তকখায়রগা শেম্বা মোলোম অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা তাং চাওথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা অদু লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। লমুক পাম্বীগী খরা লীতক তৌবা মনা অদু তকখায়রগা শেম্বা মোলোম অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা মখল কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং মরু ওইনা খুহীং থুংবদা শীজিন্নৈ। পাউদম অমগী মতুংইন্না মীরোনবী নুপী অমনা অঙাং উন্নবগী মতমদগী হেন্দোরক্তুনা অঙাং উন্নবা ঙমদ্রবদি লমুক পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অদু পোপ্লি-পোপ্লি শুগাইরগা অফবা ঈশিংদা পুং খরা তীংলবা মতুংদা ফিজুম্না চুমথোক্লগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা অঙাং অদু থুনা পোকহনবা ঙম্মী হায়দুনা থাজনবদগী শীজিন্নৈ। নুপীনা থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা অমসুং ফিঙৌ চৎপদা লমুক পাম্বীগী মনা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংনবগী পাউদমসু লৈ। হায়রিবা অশেম্বা মহী অদু লাইবক্তা অমদি হকচাংদা তৈবদা অরুম-লাইহৌ তৌবা অদু মপূং ফানা হন্থহনবা ঙম্মী। বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদম অমগী মতুংইন্না লমুক পাম্বী অদু ঈশিংদা নৎত্রগা য়ুদা শুগাইরগা শেম্বা মহী অদু হাইপোগ্লাইসেমিয়া (Hypoglycomia) হায়বদি মীওই অমগী ঈদা গ্লুকোজ (ব্লদ সুগর) গী য়াওফম থোকপা চাংদগী হন্থবা অদুদগী মপূং ফানা হেঙ্গৎহনবা ঙম্মী হায়বসিনি। ●

ষ্টেটকী পাউ

ৱাত্ত-পাদবা হৈরোক এ সী অমা শেমগৎমিন্নরসি: রাধেশ্যাম

ইম্ফাল, জুন ০৪ (ঐচ এন এস):

হৈরোক এ সীগী লৌকোলশিংদা ঈশিং মরাং কায়না ফংহন্নবা থৌরাং অদুনা এম এল এনা পায়খৎচরগা মতম মতমগী ওইবা নীংথম অমসুং কালেনগী মনা-মশিং অমদি ফৌনচিংবা মতম চানা থাবীদুনা ৱাত্ত-পাদবা, পোত্থোক-চাথোক মরাং কায়না পুথোকপা হৈরোক এ সী অমা ওইহনবগী থৌদাং অদুনা এ সী অসিগী লৌমী ইচিল-ইনাও ময়াম্না লৌবীয়ু। ৱাত্ত-পাদবা হৈরোক এ সী অমা শেমগৎমিন্নরসি হায়না এ সী অসিগী এম এল এ দা. থোকচোম রাধেশ্যামনা ফোঙদোকখ্রে।

এম এল এ রাধেশ্যামনা ঙরাং হৌদোকখিবা হৈরোক এ সীগী ‘লৌবূক মায়কৈ পাংলসি মিশন’গী মখাদা ঙসি নীনি চনবা নুমিত্তা এ সী অসিগী মনুং চনবা ইভৌরোক্তা চেল্লিবা ইভৌরোক তুরেলদগী ঈথৈ পীরগা হোরতোন অমদি শিখোং খুন্বী ফাওদুনা চেল্লিবা সেকমাই অমদি তৌবুল তাবা ঈশিং খোং তেংবা হৌদোকপদা শরুক য়ারদুনা এম এল এ রাধেশ্যামনা মথক্কী ৱাফম অসি থমখিবনি।

মহাক্লা মখা তানা হায়, ঙসি তেংলিবা ঈশিং খোং অসি মায়কৈ অসোমগী য়াম্না মরু ওইবা খোংনি। খোং অসিনা লৌ পরি ৫০০ রোমদি ঈশিং পীরিবনি। ইভৌরোক, খুন্বী, সেকমাই, শিখোং, থোকচোম, বেঙ্গি, লৌরেম্বম, অরিপাৎ অসিনচিংবা খুল ১০ রোমগী লৌকোল অয়াম্বা খোং অসিদগী ঈশিং পুনরিবনি। খোং অসি তেংবদা লৌমী ইচিল-ইনাও ময়াম্না হরাওজবা অসি উবদা পূক্নিংদা নুংঙাইজবা ফাওজে। লৌমী মীয়াম্না হেক ঙল্লিবা মখৈ মনা-মশিং, মহৈ-মরোং থাবীরো, মতম মাঙহনবীগনু। লৌবূকলোমদা পূক্নিং চিংশিনবীয়ু, ঈশিং অমদি হারনচিংবা অদুনা এম এল এনা ৱাত্তনবা হোৎনগনি। লৌমীশিংগী অৱাৎ-অপা তাথোক-তাশিন তৌমিন্নসি। ঐখোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাংনরগা হৈরোক এ সী অসি লৌউ-শিংউবগী লম্দা ষ্টেট অসিদা মাঙজিল থাবা এ সী অমা ওইনা শেমগৎমিন্নরসি হায়খি।

এম এল এনা হায়, হৈরোক এ সীগী লৌমীশিংগী শেন্থোক লম্বী ফগৎনবা পায়খৎলিবা থৌরাং অসি মীয়াম্না মতেং পাংবীয়ু। মিশন অসিদা পোলিটিক্স পুশিনবীরক্নু, লৌমী-শিন্মীশিংগী ফিভম ফগত্তনা ঐখোয় নুংঙাই য়াইফবা এ সী অমদি লমদম অমা ওইবা য়ারোই। ঐখোয় চপ মান্ননা চাওখৎমিন্নবা, চপ মান্ননা য়াইফমিন্নবা হায়বা ৱাখল্লোন অসিদা থবক তৌমিন্নসি। তোল্ল-তারবা লায়রবশিংবু শৌগৎপীসি, মখোয়গী পুন্সি মহিং ফগৎহন্নবা ঐখোয় পূন্না থৌদাং লৌমিন্নসি হায়বনচিংবা ৱাফমশিংসু এম এল এ রাধেশ্যামনা থমখি।

ঙসিগী ঈশিং খোং তেংবা অদুদা হৈরোক জিল্লা পরিষদকী মেম্বর টি নুংশি সিংহ, শিখোং সেকমাই ম্যুনিসিপাল কাওন্সিলগী হান্নগী কাওন্সিল্লর খরা, লৌরেম্বম জি পিগী প্রধাণগী নোমিনী সনাখোম্বা অমদি লৌমী কয়ানসু শরুক য়াখি।

মসিগী মতুংদা এম এল এ রাধেশ্যামনা এন ঈ এস এ গ্রাওন্দ নোংপোক সেকমাইগী হৌজিক হৌজিক শেমগৎলিবা শান্নবুংগী ফিভমসু হকথেংননা য়েংশিনখি।

লম্লাই এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিদা দেবেনগী লীচিং মখাদা চান-থক্লবা য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৪ (ঐচ এন এস):

লম্লাই এ সীগী কোংগ্রেস লীদর অমসুং লম্লাই এ সী দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী এদভাইজরসু ওইরিবা অচৌইবম দেবেন সিংহগী লীচিং মখাদা সেকেন্দ ৱেভ, কোভিদ-১৯না চৈথেং পীরবা খুল খুলগী কোভিদ ক্যের সেন্টর অমসুং কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোক্লবা হুইদ্রোম, য়াইঙংপোকপী বজার, লম্লাই ময়ায় লৈকায়, নোংপোক হৈরোক, নোংদম মনিং লৈকায়, তখেল মমাঙ লৈকায়, সৈজাং মখা লৈকায়, নুঙ্গৈই লিতান ময়ায় লৈকায়, লৌশাংখোং, নাপেৎনচিংবদা নোংমগী চঙদবা য়াদ্রবা আলু, তিলহৌ, কোবী, খোংদ্রুম, খামেন অশিনবনচিংবা য়েন্থোকখি।

ইতম নুঙ্গৈই কোভিদ ক্যের সেন্টর, নোংপোক হৈরোক কোভিদ ক্যের সেন্টর, লোকেল কোভিদ কম্মিটি শৈজাংশিংদা ফেশ মাস্ক, সেনিটাইজর, মিনরেল ৱাটর অমসুং শেল ওইনা মতেং পাংখি। মতেং পাংবা অদুদা লম্লাই এ সী কোভিদ-১৯, সেকেন্দ ৱেভ ইনফোর্মেসন সেন্টরগী থৌমীশিং, লম্লাই ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটি, লম্লাই ব্লোক মহিলা, য়ুঠ কোংগ্রেস কম্মিটি, লম্লাই ম্যুনিসিপালগী কাওন্সিলরশিং, হিল এরিয়া দিভলপমেন্ট কম্মিটি অমদি লম্লাই কেন্দ্র দিভলপমেন্ট পোলিটিকেল ফোরমনা তেংবাং পোৎলমশিং য়েন্থোকখি।

য়েন্থোকপা অদুদা হিল এরিয়া দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট আর কে অসোননা গভর্ণমেন্টনা পীবা গাইদলাইনশিং ঙাক্লা চৎলগা লম্লাই এ সীদগী কোভিদ-১৯, সেকেন্দ ৱেভ অসি মরু ফংনা মুত্থৎপদা মীয়াম্না অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নসি হায়খি। লোকেল কোভিদ কম্মিটিনা মতেং পাংবদা হরাও তরাম্বা ফোঙদোরক্লি।

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