হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
ইরাই, এপ্রিল ০৭, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ১৫শুবা মশীং

# থাবল চোংবা থীংবা

## করিগীদমক নাৎকী থৌরমদা থীংলক্লিবনো

হৌখিবা এপ্রিল ৩, ২০২৩দা দিষ্ট্রিক্ট খরগী দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটশিংনা মখোয় মখোয়গী জ্যুরিসদিক্সনশিংদা থাবল চোংবদা অথীংবা থম্বগী ওর্দরশিং থোকখ্রে। ওর্দরশিংদু তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্টশিং ওইরিবা ইম্ফাল ইষ্ট, ইম্ফাল রেষ্ট, থৌবাল, বিষ্ণুপুর অমসুং ককচীং দিষ্ট্রিক্টনচিংবগী দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটশিং খক্তনা থোকখিবা নত্তে। চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকীসু মসিগী দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটনা থোকখি। মসিনা তাক্লিবদি 'থাবল চোংবা' হায়রিবা কুম্মৈসি মণিপুরগী তম্পাক্কী মফমশিংদা নত্তনা চীংগী মফমশিংদসু পাঙথোকই হায়বসিনি। অদুবু দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেট খরনা অথীংবা পীবগী/থম্বগীদমক থোরক্লিবা ওর্দরশিং অসিদগী চোংথোরক্লিবা ৱাফমদি থাবল চোংবা হায়রিবা মণিপুরগী থোইদোক হেন্দোক্লা মীতৈ ফুরুপকী ওইবা থৌরমসি পাঙথোকচগে হায়বদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অথীংবা থম্লক্লিবা করিগীনো হায়বসিনি। মরমদি থাবল চোংবগী থৌরমসি শেল য়াম্না চংই। মসিগীদমক মৈ থান্ননবা খ্বাইদগী হোংবা অমসুং য়াংবা থিবদা ৱা য়ুংগনি, অঙানবা মৈ ময়াম থানগনি, মাইক নৎত্রগা অহৌবা লাউদ স্পিকরশিং শীজিন্নগনি। বেন্দ নৎত্রগা ম্যুজিক পার্টি নেক্কনি। ইলেক্ট্রিক চাং নাইনা লাকই হায়রগসু পূক্লিং লুমদবনিনা মতিক চাবা মৈ থান্নবগী জেনরেটরশিং শীজিন্নগনি। পূম্নমকসিগী মথক্তা থাবল চোংগদৌরিবা মফমদু মতমগা চুনবা পোৎলম কয়া শীজিন্নদুনা মকে শেমগনি। হায়রিবা থৌরাংশিং অসি ঙসি ঙসিমক পাঙথোক্লরিবা থাবল চোংবগী মচৎকী ওইবা ৱাফমনি। অদুবু থাবল চোংফম পীকপা চাওবগী মতুং ইন্না থৌরমসিগী থৌরাংদসু খেন্নবা কয়া লাক্কদৌরিবনি।

অদুম ওইনমক পূম্নমকসি থৌরাং তৌবদা শেলয়াম চংলগসু থাবল চোংজগে, অয়াবা পীবিয়ু হায়জরক্লিবশিংনা অচংবা শেনফমসি লৈঙাক্তা অমসুং অয়াবা পীগদৌরিবা দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটশিংদা পুথোকপীয়ু হায়বসু নত্তে। থৌরমসিগীদমক লোন নৎত্রগা গ্রান্ট পীয়ু হায়বসু নত্তে। নুমিদাং খুদিংগী ওইনা নুমিৎ খরনি পাঙথোক্কে হায়বসু নত্তবদা অয়াবা পীরকপগী মহুত্তা অথীংবা ওইনা থমজিল্লক্লিবা করিগীনো? অদুগা থৌরম অসিমকসু মণিপুর খক্তগী ওইজবা নাৎকী থৌরমনি। মসিদা অয়াবা পীবিয়ু হায়জরুবদা লোয়নমক ককথৎলগা অথীংবা থম্লকখিবনি। চৈরাওবা নুমিৎতা খক নত্তনা মদুসু অয়াবা লৌরগা থাবল চোংবা য়াগনি হায়রকপনি। অদুবু নাৎকীসু, ফুরুপকীসু ওইজবা নহা, পাখঙ-লৈশাবীশিংনা মরু ওইবা থৌদাং লৌরগসু চৎপা ঙম্লক্লবা অঙাংদগীনা চোংবা ঙম্লিবা চহী মতাং ফাওবগী মরক্তা লৈবা মীওইশিংনা ফাওবা শরুক য়ারিবা থৌরমসিদা অথীংবা থমজিল্লক্লিবসি থৌরমসি পাঙথোক্লবগী শাংলবা নুমিৎ ৫গী মতম য়াওশঙ মনুংদা পীখ্রবা ফাওবদা পেন্দ-লাই চুবশিংনা এগজামিনেসন লোইবগীসু চোংগে হায়বা য়াওনা হরাও-নুংঙাইবা ফোঙদোকপা খুদিংগী চোংগে হায়রকপদগী নৎত্রা? ফজ খ্রবা থৌরম অসি ঙাইহাক লৈতনা চিংথোক-চিংথোক্তুনা পাঙথোক্লরকপদগী খুৎনাং চারকপদগী থীংলকপা ওইগনি। মসিদা ৱারৌ-পুক্লৌনরকপা চুমদে। নাৎকী ওইবা কুম্মৈদসু লৈঙাক্লা রেগ্যুলেট তৌরকপা হায়বসি 'মনবা' অমা য়াওনরকপদগী শোয়দনা ওইগনি। মসিদদি অয়াবা পীরক্তবগী তেংথাবগী মহুত্তা ইকায়বনা চুমগনি। অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা য়েংনরুবদা পীকখ্রবা মণিপুর হরাও-কুম্মৈদদি মাঙজিল থারি। কুম্মৈ ফিয়োং, হরাও-কুম্মৈ খুরক হাংদনা লৈ হায়বসি অরানবা ৱাফম ওইরোই। হরাও কুম্মৈ তৌরগুমসি, য়াওরগুমসি হায়বা নত্তে। মাগী মাগী মতমদা নীংথিজনা পাঙথোকসি হায়বনি। থাবল চোংববু নীংঙক-নীংঙকপদা চোংবা চুমগদ্রা?

# ঠঠন সৌঅঠ ঠাঅঠ

## [illegible]

[illegible]

# অরিবা পোৎশিং সনাগা পাঙ্খক ওই হায়বসি চুমগনি

**মতম মতমগী ৱাফম**
**সেঞ্জম দেবেন**

ঈংবনা ত্রৎ-ত্রৎ চিংশিল্লবা ৱাকচীং থাগী অঙনবা অয়ূক অমদা নোংমা য়ূমথংননা লৈবা মঙাউ থীনা ঙাওখৎলক্লিবী লৈশাবী মচা রাশিতোম্বীগা মতমসিগী য়ক লাউরবা ঈচেলসিনা অমুক্তা ফাওবা মরেপ থুম্না চেম্থজগে ফংলক্ত্রিবা, ৱিল কনবা পাখঙ শাজৌগা অনীগী দাইলোগ মতেক অমখক, অমুক খক তাখি। মখোয়নিগী দাইলোগতু তারুবদা হায়নীংঙাই লৈতনা নুংঙাইবসু পোকখি অমসুং মখা তাবা ৱাখল্লোন ময়াম অমসু মখল-মথেল ওইনা ফাওহল্লকখি। দাইলোগতু অসিনি...

**- সি-য়ৌনা শেন্থোক-লম্বেলনা নেন্নবসিদা ঐনা কোইরিবা ইঙ্খোলগী এঞ্জাং-নাপীশিংসিনা ইফৎ-ফৎত্রিবসিবু করিগীনোনে? পাখঙ অমনি-কা হায়রগা ঐসিবু পুন্সিসিগী শুম্মাইনা শুম লেল্লদ্রা? ঐবু শাব লাইদু য়েংদি-য়েংনীংখ্রেদা!**

**- ঈংখ্রবা অয়ূক, ৱাকচীংগী উন্না খ্রং-খ্রং লাউনা তারবসিদবু মখূৎতি ঙবোং মনুংদগী খক থিন্দোক্লিংদনা, কদাইদগী ফদৌরিবা মনা-মশিংশিংনো? অঙনবা অয়ূকসিদা তাশিল্লিবা উনখাশিংদু পুখ্রিদগী ঈশিং বালতিন অমত্তং শোক্কৎলগা চামথোকপীরদি শোয়দনা ফদৌবা। ঐখোয়নকা ঈংলবা অয়ূকসিদা পুখ্রিসিদা কুমথদুনা অঙ্গংবা ঈশিংনা চাইথদুনা ইরুজরিবসি উজরদি মথৌনা খরসু পোকচদৌনি। খঙদ্রেদা, মীশিংসি মশাগী অশোয়ববু হায়রদি হেক্তা শাউই।...**

**- হো ঐখোয়গীসু হঙ্গাম মকাশিংসিদিনে ফ-জরিয়ে। শেল-থুমগী ফিভমনা খজিক্তং ফৎফাত্তবসিদা, থারিবা মনা-মশিং পূম্নমকসি লোইনমক ফহন্নীংই হায়বগী ৱাদনি। সিবু কয়াম হেন্না কায়র-জাৎনোনে?... হোয়দ-হে, ঙাবোংকাসি লোইনা লৌদ-লৌথোক্লগেদা, অদুগা মিৎ-না কাসিসু অমুক্তং খরা লাউনা পাঙথোক্লগা য়েংগে!...**

**- হো... তাদ শাজৌ! অদুদি মশাগীনি কৈনো! ৱাকচীংগী উল্লেন মরক্তা লেক-লেক লাউনা য়েংবদা ফজবসিদি, শুপ্নগী ৱাকচীংগী অতর-গুলাব অমদি নিংথম-থাগী হঙ্গাম মকা অনীসি খক্তনে! ... অ..., অতর-গুলাবতুনা ঐখোয়সিনিবু হায়রসু, হঙ্গাম মকাদুদিনে তা-শাজৌখোয়না ওইহঞ্জনীংবগী ৱানি-দা!...**

**- ইহ!..., ইবেম্মা রাশিতোম্বী! ঐনা নিংথমথাগী হঙ্গাম মকাগুম্না লেক-লেক লাউনা ফজরগা, নঙগীনা করি তোংজবা লৈদৌরিবা, হা?...**

**- ও অদুবুরো, য়াম্না লৈ। ''মশাগী তোংজবা লৈরোইদৌবা ওইরগবু ৱাকচীংগী অতর-গুলাবনা নিংথমথাগী ঈংলবা উনখালকসিদা, মথন্তা লেম্না শাৎপীগদ্রো''? খল্লু-খল্লু, তা-শাজৌসু! পাখঙ নত্তবরো?...**

**- ইস, হরে-হরে,...** "মাগীসিবু তাঞ্জা অমদি ওইনি-শে, ঐঙোন্দা, এ! ঐঙোন্দবু..."। **নত্তেনে, ঐবু শাবা লাইসিবু ঙসিসি, ঐগী ইনাকসিদা তশেংনা লাক্তা-লাক্লজাৎলনে?...**

ইস, হৌজিক্কানসি চাওখৎপগী থাকসি আ য়ৌনা ৱাংখ্রবা জাৎনি। হৌজিক্তা নহারোলশিংদগী হেন্দোক্তুনা অহল্লোনশিং ফাওবসু, মশা-মশাগী মোবাইল ফোন অমমম লোইনা পায়নরে। ফোন লোইনা পায়নরবনিনা অমগা অমগা পাউ ফাওনবগী থবক্তি তশেং-তশেংনা পেনামুক লায়নখ্রেহায়দুনি। অদুদগী অমুক্কসু, ইন্টরনেট হায়বসিমা থোকচিল্লকপদগী, ইন্টরনেটতা লৈশাজবা নুপীমচা ময়াম অমসু, মশীং থিঙমদনা চোংথোক্লক্লে। অদুগা, ৱানা মশা খপ্তুনা অমুক কোইপাই পাইরুদ্রবসু ফোন অমসুং ইন্টরনেটকী খূথাংদা মীৎকুপ খুদিংগী লৈরাংশিংগী মনাকোংশিংদা ঙুং-ঙুং, ঙুং-ঙুং ঙংদুনা লায়না খোয়মু শাবা য়াবগী খুদোংচাবশিংসু হৌজিক্কানগী নুপামচাশিংসিদা লায়থ্রিক লায়না ফংহল্লে। ইশম হেক শম্না হায়রবদা ইন্টরনেটকী ফম্বাকথকসিদা হৌজিক্কানগী মহাশিংসিনা লৈশাবী ফানীংঙে ফানি, পাখঙ শানীংঙে শানি, মখোয়না কুৎশিদা তৌখ্রে। মথক্তা পনখ্রিবা মমাঙঙৈ মতমগী থৌদৌশিংদুগদি চাংদম্নদুনা য়েংবদা কয়াদা খেন্নবা উরিবনো? সিদনি, হৌজিক্কানগী মতমসিগী নুংশিৎসি মতৌ অমা তৌখ্রে, মতৌ মরীল ইতা-তাখিদ্রে হায়নরিসি। ইচা-ইশুশিংসি য়ারিবা মখৈদি খক, তঙাইফদবমক নৎত্রবদি মমা-মপা অমদি গার্দিয়ানশিং ঐখোয়গী ইনাক্তগী খক হেন্দোকখিদনবা শীনহৌবনা চুমগনি। মসিনা খ্বাইদগী হেন্না ফবা থৌরাং হায়বদু শোয়দনা ওইরনি। অরংবা খুদিংমক লোইনা সনা নত্তে, চাওখৎলকপগী মতুংইন্না অহোংবা খুদিংমকসিসু লোইনা কান্নগদবা অমসুং নুংঙাই-য়াইফগদবা ঙাক্তা নত্তে। শেনয়েক খুদিংমক্কী মমায় অনী লৈবগুম, নৌনা হোংলক্লিবা মচৎ অমদি নৌনা পুথোক্লক্লিবা পোৎশক খুদিংমকসিগীসু অফ-ফত্তগী মমায়শিং অনী-অনী শোয়দনা লৈরমগনি। ৱাফমসি ঐখোয় পূম্নমক্লা পূম্না খঙজিনমিন্নবসু অফবা শোয়দনা ওইগনি।

নহারোল হায়বা কাঙলূপসিনা মালেম পূম্বসিগী ওইনা, লমদম খুদিংমক্কী তুংগী য়ূম্বীরেলশিং ওইরক্কদৌরিবনি। তুংগী য়ূম্বীরেল ওইরক্কদৌরিবা মখোয়সিনা অরানবা লম্বেনশিংদা খোঙ থাংজিল্লকপগী চাং হেঙ্গৎলকপা হায়বসি খুন্নাইসিগী ওইনদি খ্বাইদগী হেন্না মাঙজবা অমনি। অসুম্না, থৌদৌসিদগী হেন্না মাঙজবা থৌদৌ অমমুক ঙসিগী মালেমসিদা লৈরমখিগদ্রা? ঙসিগী খুন্নাইসিগী নহারোলশিংসিনা থাংজিল্লিবা অরানবা খোঙথাংশিংসি, শুপ্নগী মোবাইল ফোন, ইন্টরনেট অমদি মতম-মতমগী ওইবা হরাও কুম্মৈনচিংবগী কা হেনবা থৌদৌশিংসি ঙাক্তদসু নৎত্রি। মতমসিগী নহারোলশিংবু খ্বাইদগী হেন্না লমচৎ অমসুং মপুন্সি মাঙহনবদা চাউনা চেন্নরিবা থৌদৌশিংগী মনুংদা, লমদমসিদা হোঙনা অমসুং মরাং কায়না ফংলিবা অদুগা খ্বাইদগী হেন্না শিসু-শীজিন্নরিবা মখল মখা কয়ামুক্কী ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিংসিসু অমনি। ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিংগী ঈপাক্তা তাওদুনা লৈখ্রবা মতমসিগী ঐখোয়গী নহারোলশিংনা মশা মথন্তা অমুক হন্না ঈপাকসিদগী কাখৎচরক্কনি হায়বা ৱাফমসিদি ওইথোক্তবনি। মতমসিগী নহারোলশিংনা কাঙ্খথাঙ তাবগী মথক্তা, অমুক্কসু হেন্না লমখাঙদা মপুন্সি লোমহনখিনবগী লম্বীশিং য়াম্মী। খুন্নাইসিদা মমা-মপা ওইরিবা অমদি গর্দিয়নশিং ওইরিবা ঐখোয় পূম্নমক্লা মতমসিগী নহারোলশিংনা চথরিবা মশা মাঙহঞ্জদৌরিবা লম্বেলশিংসিদগী মখোয়বু কলহৌনবা পাম্বৈশিং থিমিন্নহৌবা চুমগনি। ঐখোয়গী লৈঙাক, ঐখোয়গী অপূনবগী পাঙ্গল মতমসিদা অমত্তা ওইনা পূম্না লেপমিন্নবগী তাঞ্জাদু য়ৌরে, লেম্না লৈথোকহৌবা চুম্লরোই। ''থৌবাম্বোংগী চফুবু কায়নবা য়ৈব্রা, মওং শেম্বনি'' হায়বা পাউরৌ, ঐখোয়গী অহল-লমনশিংনা ঐখোয়গীদমক থম্বীরম্লিবসি মমল য়াম্মী। পাউরৌসি ঐখোয়না মতাং-মতম চানা খক শীজিন্নরিব্রা? ঐখোয়গী ইচা-ইশুশিংবু ঐখোয়না ৱারকচদনা কনা লাক্তুনা ৱারকপীরদৌরি? মতম লৈরিঙৈদা ঐখোয় খম্বহৌবা চুমগনি। ঐখোয়গী ইচা-ইশুশিংগী হাক্তক্তা তুংদা পুন্সি চূপ্পা খুদাং পিফম কংদনা লেনহৌগদবগী শরুক হীরমসিগীমক ঐখোয় ঙসিমক থৌনা খরদং ফুদোকমিন্নদুনা অমুক্তং অপূনবগী পাঙ্গল অমখক শাগৎমিন্নহৌবগী মতমদু য়ৌরে। মোবাইল ফোন, ইন্টরনেট থোক্লকপদগী অমসুং ইরমদমসিদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক পূম্নমক্কী লমথুংফম ওইরকপদগী ঐখোয়গী ইচা-ইশুশিংগী পুন্সি লমখাংদা লোমশিল্লক্লি। থৌদৌসিদগী কলহৌনবগীদমক খরদং ওইরসু ঐখোয় কথোকমিন্নহৌসি অমসুং অনৌবা খোঙথাং খরদং শেমগৎমিন্নহৌসি। মমাঙঙৈগী মতমশিংদা চম্না চৎনরম্বা অমদি চম্না থাংনরম্বা খোঙথাংশিংদু হৌজিক্তা অমুক হন্না নৌহৌনা হঞ্জিন্নবা লোইনমক হোৎনমিন্নসি হায়বা নত্তে, মতমদুদা থাঙলম্বা খোঙথাংশিংদুগী কান্নবশিংদু খজিক্তংদা ওইরসু হৌজিক্তা কান্নবা ফংব্রা হায়বদু ঐখোয় নৈনহৌসি হায়বনি। মতমদুগী চম্না হিংলম্বা পুন্সি মহিংশিংদুনা ঐখোয়বু ঙসি ফাওবদা ষ্টেজসিফাও য়ৌনা, তেক্তা -কায়দনা পালহল্লক্লিবনি। ঐখোয় মমাঙঙৈগী থৌদৌশিংবু কাউথোক্তুনা খক নাথৈদুনা চৎপসু চুম্লোই।

অরিবনা ফজবনা ঙাদা, মাইরেনদনি। অনৌবনা ফজবনা অয়াম্বা হীরমশিংদনি হায়বা ৱাহায়সি পুংচুম্মক চুম্লবা ৱাহয় অমসু ওইরমদবা য়াই। এরোপ্লেন পাইবা উদ্রিঙৈদা হিংলম্বা পুন্সি মহিংশিংদুনা হৌজিক্তা কৈদৌনদৌরিনো হায়বা ৱাঙাঙসিগী মাঙজবা কয়ামরুমসু লৈরম্বা য়াই। পূম্নমকসি ফনা ওইদুনসু ওল্ড ইজ গোল্ড হায়নরিবা ৱাফমসিসু লৈতবদি নত্তে। ৱাফমসিসু মতম চূপ্পদা খক কাউফরোই। খুদম ওইনা হায়রবদা, ইরমদমসিদা থোকচবা মমাঙঙৈগী অহাওবা ফৌ মখলশিং, ফৌদুম, ফৌরেল, ফৌরেলমুবী, পূম্নমকসিগা চাংদম্নবা য়াবা অতোপ্পা মহাও লৈবা ফৌ মখল অমত্তসু ঙসি ফাওবদা মালেমসিগী অতোপ্পা মফমশিংদা ঐখোয়না ঙসিসু খক কন্দুনা, য়োক্তুনা থমহৌনবা হোৎনদ্রি। হীরমসিদা মণিপুর লৈঙাক্কীসু অচৌবা থৌদাংশিং লৈফম থোকই। সিনি, অনৌবা ঙাক্তনা লোইনমক ফবসু নত্তে অদুগা অরিবা পূম্বসিসু লোইনমক ফদফমসু থোক্তে হায়রিবসি। অরিবা মতমদা চৎনরম্বা মমাঙঙৈগী থৌদৌশিং, পোৎ চৈশিং পূম্নমকসি ঐখোয়না হম্বনা লৌদুনা অমসুং হম্বুবা মমলদা লেপ্তুনা থাদোক-লংথোকপগী ৱাখল্লোনসি ঐখোয় পূম্নমক্লা থাদোকমিন্নসি। ●

# ৱর্ল্ড হেল্থ দে

**Theme : "Health for all"**

***It is health that is real Wealth and not pieces of Gold and Silver - Mahatama Gandhi***

***Happiness is the highest form of Health - Dalai Lama***

**ডা. ক্ষেত্রিময়ূম কলা**
**প্রসিদেন্ট, মণিপুর হার্ট ক্যের সোসাইটি**

ঙসি পৃথিবীগী মফম খুদিংমক্তা ৱর্ল্ড হেল্থ দে থৌরম পাঙথোক্লরি। মণিপুরদসু মফম কয়ামরুমদা সিভিল সোসাইটিগী মীওইশিং অমদি গভর্ণমেন্টকী মীওইশিংনা পাক শন্না পাঙথোক্লরি। মসিগী থৌরম অসি য়াম্না মরু ওইবা অমদি ময়াম্না তৌদ্রবা য়াদ্রবা অদুগুম্বা থবক থৌরমনি হায়না লৌমিন্নসি।

পৃথিবীগী মফম কয়ামরুমদগী খঙ হৈরবা মীওই কয়ামরুম পুল্লগা ৱর্ল্ড হেল্থ এসেমব্লি কুমজা ১৯৪৮দা জেনেভাদা ফমখি। মরমদি পৃথিবীদা লৈরিবা মীওই খুদিংমক অসি মশা মউ ফনা লৈবা ঙম্নবা করি করি তৌগদগে অমদি লায়না ময়ামসিদগী করম্না ঙাকথোকপা ঙমগদগে হায়বগী মতাংদা কূপ্পা খন্ন নৈনখি। মসিগী খন্ন নৈনবা অসিদা এপ্রিলগী তাং ৭ অসি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসননা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন অমদি গভর্ণমেন্টকী ওফিস, মীপূম খুদিংমক অমদি পৃথিবীগী মফম খুদিংমক্তা নুমিৎসি ৱর্ল্ড হেল্থ দে হায়না থৌরম পাঙথোকপীয়ু হায়না লাউথোকখি। অসুম্না থৌরম পাঙথোকপসিদা মখোয়না হায়বদি ৱর্ল্ড হেল্থ দেনা চহী খুদিংগী থিম অমমম পীদুনা মীপূম খুদিংমকপু মীদিয়াগী খূথাংদা তৌগদবা থৌরমশিং অদু ময়েক শেংনা পীবিরি। শম্না হায়রবদা হন্দক চহীগী থিমদি ''হেল্থ ফোর ওল'' হায়বদি মীপূম খুদিংমক্কী মশা মউ ফনা লৈনবা অমদি তিঙ্গং কায়জংদবা পুন্সি অদু ওইদুনা পুন্সি অসি শাংনা হিংহনসি হায়বনি। অঙাংশিং ওইরবসু নুপা-নুপী অমদি অহল-লমন খুদিংমকপু মশা মউ ফনা লৈহনসি হায়বনি।

অসুম্না পৃথিবীগী খ্বাইদগী চাউরবা নন গভর্ণমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এন জি ও) ওইরিবা ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন অসিনা মীওইবগী মশাদা মশা মউ ফনা লৈবা ঙম্নবগীদমক্তা তৌগদবা থৌরম কয়ামরুমগী মনুংদা খরদং হায়রবদা।

(১) অকিবগী মশক ওইরবা অমদি তমথীরবা লায়না ময়ামসি ঐখোয়গী ইশাদা চঙলক্তনবা হোৎনবা অমদি ফৎত্রবা লায়না ময়ামসিনা ঐখোয়গী ইশাদা থোকহনবা অৱাবা ময়ামদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবা পাম্বৈশিং অমদি লম্বেলশিংদু ময়েক শেংনা কূপ্পা তাকপীবা-তম্বীবা অমদি পাউজেনবা। (২) মশাগী অমদি ইমুং মনুংগী মীওই খুদিংমক লায়না ময়ামসিদগী চঙলক্তনবা পাম্বৈ ময়ামগী মনুংদা নুংঙাইনা লৈমিন্নবা, অফবা চিঞ্জাক চাবা, চেকশিন্না লৈমিন্নবা। (৩) নন কম্যুনিকেবল দিজিজেস মরু ওইনা হার্টকী লায়না, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, ব্লদ সুগর ৱাংবা, ব্লদ কোলেষ্টেরোল ৱাংবা, কিদনিগী লায়নাশিং, লিভরগী লায়নাশিং, কেন্সর, শরুগী লায়নাশিং অসিনচিংবা ময়ামসি ইশাদা লৈবরা অমদি লৈতবরা হায়বদু ঙন্তানা খঙদোকপা অমদি মখোয় ময়ামসি চঙলকপা ঙমদনবা হোৎনবা অসিনচিংবনি। (৪) লৌনগনবা অমদি শন্দোক্কনবা লায়না হায়বদি কম্যুনিকেবল দিজিজ (Communicable Disease) Malaria, Dengue, Fever, Filaria, Yellow Fever, HIV, AIDS, Polio, Small Pox, Chikungunya, Ficks, Bugs, Sand Flies, TB, Leprosy ect ময়ামসিগী হৌরকফম অমদি থোক্লকফম মতম চানা খঙদোকপা অমদি থিহৌনবা ময়াম পূম্না হোৎনমিন্নবা অমদি ৱাখল তামিন্নবা। (৫) হেল্থ সেক্টরদা লৈবিরিবা মীওইশিং অমদি গভর্ণমেন্টকী মরী লৈনবা ওফিসরশিংনা অকিবগী মশক ওইরবা লায়না ময়ামসি লাক্কদৌরে অমদি শন্দোরক্কদৌরে হায়না খঙলবদি মদুগী দরকার লৈবা চেকশিন থৌরাং ময়ামদু অমদি তৌগদবা তৌরোইদবা থবক খুদিংমক প্রজা খুদিংমক্তা মতম চানা তাকপীহৌবা অমদি পাউজেলহৌবা। (৬) অকিবগী মশক ওইরবা অমদি তোয়না থোক্কনবা লায়না ময়ামসিগা য়াম্না নক্লবা মফমদা লৈবা (Vulnerable areas) ওইরবদি মতম চূপ্পদা মীওই খুদিংমক চেকশিন্না লৈবা অমদি ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনবীবা। (৭) ঐখোয়না লৈরিবা য়ূম, ইঙ্খোল অকোয়বগী মফম, লম্বেল অমদি পুখ্রি, গুহাগী অকোয়বশিং অসি মতম চূপ্পদা লূ-নান্না অমদি ফজনা থম্বা (Healthy Environment) (৮) লম কোয়বা চৎপা মতমদা লম্বেলদা ওইরবসু নৎত্রগা অনৌবা মফমদা ওইরবসু ইশাদা কাঙ, সেকপী অমদি উচেকনচিংবনা শন্দোকপা (Vector Bone Disease) লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। (৯) য়াম্না তোয়না নাগনবা অমদি মশা ঙমদবা মীওইশিং (Vulnerable Group) ওইরবদি হেল্থ সেক্টরদা লৈবা মীওইশিংদা য়াম্না তোয়না চোক তৌবীবা অমদি দরকার লৈবা চৎন-কাঙলোনশিং চৎপীবা।

মথক্তা পঞ্জখিবা ৱাফম ময়ামসি অখঙ অহৈশিংনা মতম চানা মফম খুদিংমক্তা অমদি মীপূম খুদিংমক্তা য়ৌবা ঙম্নবগীদমক্তা ঈ-পাউশিংদা (ন্যুজপেপরশিং) টি ভি, রেদিও, মোবাইল ফোন অমদি মফম মফমদা লাউদ স্পিকরনচিংবা শীজিন্নদুনা মীয়ামদা ৱাখল তাহনবা অমদি খঙহনবা ঙম্নবা হোৎনবীগদবনি। মীপূম খুদিংমকপু লায়নাশিংগী মরমদা খঙনবা তাকপীবা, ৱাখল তাহনবা অমদি লৌশিং লৈহনবা হায়বসি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী তৌদবা য়াদ্রবা মথৌনি। অদুগা মসিগা লোয়ননা নর্সেস (Nurses), মীদৱাইফ (Midwifes), হেল্থ ৱার্করস (Health Workers), আশা ৱার্করস (ASHA Workers) অমদি হেল্থ রিপোর্টরস (Health Reporters) ময়ামসিগী মতেংসু লৌগদবনি হায়না পাউজেঞ্জরি।

হেল্থ ফোর ওল হায়রিবা ৱাফম অসিনা তাক্লিবদি মীপূম খুদিংমকপু মশা মউ ফনা লৈহনবা হায়বনি। অদুবু মসি থম্বা ঙম্নবা অমদি ফংহন্নবগী হোৎনবদা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্ট সেক্টরগী থৌদাং চাউনা দরকার লৈরি, শম্না হায়রবদা -

(i) Elimination of Malnutrition : মপূং ফানা মচি ওইগদবা চিঞ্জাক চাবা ফংদবগী অৱাবসি অঙাংশিংদা হেন্না থোক্লি। মসি চাওখৎলক্লিবা অঙাংশিংদা য়াম্না তোয়না থোক্লি। অদুনা ঐখোয়না মসি ঙন্তানা খঙদোকপীবা অমদি থিংহৌগদবনি নৎত্রবদি মখোয়গী মশাদা লায়না কয়ামরুমগী মকোন শাফম ওইরক্কনি।

(ii) Removing Ignorance : মীপূম খুদিংমক ৱাখল তাহনবা, লৌশিং পীবিবা, লাইরিক হৈহনবা অমদি হেল্থকী মতাংদা হৌজিক হৌজিক্লা করি করি দরকার লৈবা, তুংদনা করি করি চেকশিন থৌরাং লৌগদগে হায়বদু ময়েক শেংনা হায়বীবা অমদি খঙহনবীবনি। খঙদববু ময়েক শেংনা তাকপীবা হায়বসি হেল্থকী মরমদদি তৌদ্রবা য়াদ্রবা খোঙথাং অমনি।

(iii) Pure Drinking Water : থক্লবা অফবা ঈশিং পীবীবা অসিনা লায়না কয়ামরুমদগী ঙাকথোক্লবা লম্বেলনি। অফবা ঈশিং ফংহনবা, অফবা হকচাং ফবা হায়বসিনা অফবা হেল্থনি।

iv) Hygienic Housing : য়ূমদা লৈবা হায়বসি মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সিদা তৌদ্রবা য়াদবা থৌদাংনি, অদুবু লৈগদবা য়ূমদু মওং চুম্না দরকার লৈবা কাশিং থম্বীবা, অকোয়বগী ফীভমশিং লূ-নানবা, ফত্তবা পোৎলমশিং থম্বীদবা, য়ূমগী অকোয়বদা উপাল-ৱাপাল মরাং কায়না থাবীবা।

(v) Good PHC & Immunisation : মশা মউ ফনা থম্নবা অহানবা খোঙথাংদি মীপূম খুদিংমক্লা প্রাইমারি হেল্থ সেন্টরদা চৎপীদুনা মশাবু য়েংথোকপীবা অমদি করম করম্বা লায়না মশাদা য়াওবগে হায়বদু য়েংথোকপীগদবনি। অঙাংশিংগীদমক্তা মতম চানা টিকা থাদোকপীবা তৌবীগদবনি।

ঐখোয়না ৱর্ল্ড হেল্থ দে অসি মখল মখলগী মওংদা পাঙথোকপা য়াই। শম্না হায়রবদা হেল্থ চেক-অপ তৌবা, স্পোর্টস তৌবা, ৱাকিং চৎপা, ময়ামগা খন্ন-নৈনবা অমদি ৱারী শানবা, হেল্থ মেলা তৌবা অসিনচিংবা মওংদা তৌবা য়াই। মফম মতম অমদি ময়ামগা চানবা মওংদা পাঙথোকপীগদবনি। পাঙথোক্লিবা খুদিংমক ময়ামদা অকিবগী লায়না ময়ামসিগী হৌরকফম, লায়েংনবগী পাম্বৈ অমদি ঙাকথোক্লবগী লম্বেল খঙহনগদবনি।

**PREVENTION IS BETTER THAN CURE**
**IT IS EASIER TO STOP SOMETHING HAPPENING IN THE PLACE THAN TO REPAIR THE DAMAGE AFTER IT HAS HAPPENED. ●**

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