10 September : মালেমগী মশা মথন্তা শিজবা SUICIDE PREVENTION DAY

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

মীওইবা খুদিংমক পোক্লবদি নোংমা শিবা হায়বসি শোয়দ্রবনি। অশিবা হায়বা পোৎশক অসিদগী কনাসু নাহ্নোকপা ঙম্লোই। শিগদবা লৈরবা মীওইবগী পুন্সিদা ঙাইঙমদনা ঐখোয় মশেল হাৎতোক্লরি। লান শোক্লদুনা মীওই কয়া অমা খাঙুথক্তা পুন্সি লোল্লি। কয়া অমনা মখল মখা কয়াগী লায়না লাইচৎনা নাদুনা শিরি। টেররিষ্টকী এটেক কয়াদা মীচম কয়াগী থৱায় মাঙলি। কংফালগী, নোংথক্কী, ঈশিংগী ওইবা এক্সিদেন্ট কয়াদা মীওই কয়া অমসু খাঙুথক্তা পিখম্লরি। য়ানশিনবা চিঙ্গাক চারুবদগী মীওই কয়া পূন্না পূন্না অশি-অনা নংলি। ঈশিং-ঈচাও, চীং নিংখায়বা, উন মতুম-মতুম কিন্থরকপা মহৌশাগী ওইবা থৌদোক কয়ানা মীওইবগী পুন্সি লোল্লি। অতোপ্পা মায়কৈ অমদনা মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিজরি। অসিগুম্বা অশি অনাগী থৌদোক ময়াম অসিগী মনুংদা মনুং মতম চাদনা মশা মথন্তা শিজবগী থৌওং অসিনা মী শিবগী চাং খ্বাইদগী হেল্লি। চহীদা মীওই মিলিয়ন অমা মশা মথন্তা শিজরি নৎত্রগা নোংমদা মীওই লিশীং অহুম মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা পুন্সি লোল্লি। শিবগী মশীং অসি হৌজিক্তি চহীদা লাখ ১৫ ওইগনি। কোভিদ-১৯ লাইচৎ মনুং অসিদদি সুইসাইদ তৌদুনা শিবগী মশীং অসি হান্নদগী য়াম্না হেল্লি। মরমদি কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা দিপ্রেসন হায়রিবা পূক্নিং ৱাখলগী লায়না অসি শরুক অহুম হেল্লি হায়না পানরি। নুপাগা নুপাগী য়েংনবদা মশা মথন্তা শিবগী থৌওং অসি নুপাদনা শরুক ৩ হেল্লি। শিরগে হায়দুনা থৌরাং তৌবদি নুপীনা শরুক অহুম হেল্লি। মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিবগী মশীং অসিনা লান, টেররিষ্ট এটেক নৎত্রগা ঐখোয় মশেল হাৎতোক্লবদগী শরুক য়াম্না হেল্লি। মীওইবনা শিবগী মরু ওইবা মরম ১৩গী মনুংদা মশা মথন্তা শিজবা সুইসাইদ অসিসু অমনি। চহী ১৫-২৯ ফাওবদা লৈবা মীওইশিংদদি সুইসাইদ হায়বসি শিবগী অচৌবা মরম অমনি। চেকশিন্নীংঙাই ওইবা থৌওং অমদি মী অমা মথন্তা শিজবা মতমদা মীওই ২০ অমনা মশা মথন্তা শিজনবা হোৎনৈ। হায়রিবশিং অসি চেকশিনহৌরবদি থোকহন্দবা য়াই অমসুং শিবগী থৌওংদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

মশা মথন্তা শিবগী মরম কয়ামরুম লৈবা য়াই। মসিগী মনুংদা সোসল প্রেসর অসিসু অমনি। হিংনবগী লানফমদা মীওই কয়া ময়ূম থাদোক্তুনা সিটিগী মফম কয়াদা তাংজফম লৌদুনা লৈরি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অমনা অমবু য়েংশিনবা ঙমদে। অনা অয়েক য়াওরকপা মতমদা লায়রবগী মথক্তা হেন্না লায়রবা হায়বদু ওইরকই। অসিদসু নত্তনা কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা শুফম নোম্ফম লৈরক্তবা, সোসল সপোর্ট ৱাৎলকপা কয়া অসিনা ৱাখল লায়না নাবা থেংনৈ। লৈরিবা সোসল মেত্রিক্স অদুদা য়াওশিনবা ঙমদে। মখোয় অসি তোঙান্না ইহ্নোকপীরবা, নাইতোম তারবা মীওই অমগুম খল্লকই। খল্লিবা ৱাখল অদুদগী নাহ্নোক্লবা হোৎনবা ঙমদে। পাম্বে লৈত্রবা মী অমগুম পুন্সি লেনবা হৌরকই। শিবা নত্তনা লৈরিবা পুন্সি মহিং অসিদগী নাহ্নোক্লবা পাম্বে অমা লৈত্রে হায়না খনবা হৌরকই। মসিগুম্বা মতম অসিদা সোসল নৎত্রগা কম্যুনিতি সপোর্ট অমা মথৌ তারকই। ঐখোয়গী খুন্নাই অসিনসু মশা মথন্তা শিজবা মীওই, ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈশিংবু লান্না য়েংবা মীৎয়েং অমা লৈ। মখোয়শিং অসি থেংনরবদি নৎত্রগা লৈকায়দা লৈরবদি তৌরুবা থবক্তা মায় পাক্তবা, লমদম অদু চাওখৎপা ঙমদবা, পুন্সি চূপ্পা অৱা-অনা নংলগদবা অমগুম লৌনৈ। মখোয়গী মচা মশুশিং লৌন-লৈনবা, তিন্ন-খোৎনবা ফাওবা হঙ্গোয়নৈ। অসিগুম্বা থাজনবী কয়া অসিনসু অৱা-অনা তারবা মীওইশিং অদুদা মতেং পাংবা ৱাৎলি। ঐখোয়না খঙগদবদি মীওই অমনা মশা মথন্তা শিজদ্রিঙৈদা মঙোন্দা শিরগে হায়বগী ৱাখল তোয়না ফাওবা হৌরকই। শিরগে হায়দুনা থৌরাং তৌবসু কয়ানি। মঙোন্দা মখল মখা কয়াগী লাইওং উৎপা হৌরকই। মহৌশাগুম নুংতিগী তৌরম্বা থবক তৌরক্তবা, হৈনীংবা ৱাৎপা, তূম্বা য়াদবা, মথন্তা লৈগনবা, অশাওবা উৎপা, পূক্নিং নুংশিবা অমসুং কপ্পা, হিংনীংদ্রে, শিনীংলে, পুন্সিসে হিংলুবগী কান্নদ্রে হায়না ফোঙদোকপা থেংনগনি। ইমুংগী মীওইশিংদা তৌগে খনবা, তৌবা ঙমখিদবা, তৌহন্নীংবা কয়া ফোঙদোকপসু য়াওই। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা মতম চানা মতেং পাংবীরবদি মথন্তা শিজবা হায়বা থৌওং অসিদগী কনবা ঙমগনি।

মথক্কী থৌওং অসি নত্তবা কয়া অমসু ইনখৎলকপা নহাশিংদা থেংনবা য়াই। ইনখৎলকপা নুপামচা, নুপীমচাশিংনা মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা অদু ফংবা ঙমদবা মতমদা মশাদা ব্লেদনা লেনথৎপা, ঈ থোকহনবা, কৌবা ঙাঙবা খুমদবা, থোঙ লোনশিল্লগা লৈখিবা, চরা হেনবা নৎত্রগা ৱান্থবগী থৌওং কয়া থেংনবা য়াই। হায়রিবা থৌওং অসি ৱা কয়া ঙাঙগন্দবা, অনীংবা অপাম্বা অদু দোং-দোং ফোঙদোক্নদবা, মহাক্কী নুংঙাইতবা-পেন্দবা অদু লিথোকপগী মহুত্তা মথন্তা খাংজিন্দুনা থম্বা, টেন্সন ৱাংবা মতমদা করিসু তৌবা ঙম্লরোইদবা, পাম্বে লৈত্রবা মী অমগুম ফাওজে অমসুং ৱান্থবা নৎত্রগা মশা মথন্তা অশোক অপন তৌবগী থৌওং কয়া চখুরকই। মখোয় অসি মীনা থাগৎপা য়াম্না পাম্মী। হেন্না এটেন্সন পীহন্নীংই। অতোপ্পা মচিন মনাওদা লুনা-চান্না তৌবগী মওং উৎপদা খাংবা ঙমদে। হায়রিবা মীওইশিং অসিদা লাইফ স্কিল ৱাৎপা উই। খুদম ওইনা Low self esteem ওইবা, কম্যুনিকেসন স্কিল ৱাৎপা, মহাক্কী অপাম্বা অমসুং মসিনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ হায়বা খন্দোকপা ঙমদবা, য়ানীংদবা-পামদবা মতমদা নো হায়বা ঙমদবা থবক থৌরম শিনে দাকপা অমসুং প্রোব্লেম সোল্ভ তৌবা ৱাৎপা, মশাগী অনীংবা অপাম্বা লেপথোকপা ঙমদবা, থৱায় নুংঙাইতবা নৎত্রগা টেন্সন ৱাংবা মতমদা করম্না মায়োক্নগদগে হায়বা খঙবা ৱাৎপা থেংনবা য়াই। পুন্সিগী দিমান্দ অমসুং চেলেঞ্জ কয়াদা মপূং ফানা মায়োক্নবা ঙম্নবা হোৎনবদা মথৌ তাবা মচাকশিং অদুবু লাইফ স্কিল হায়না খঙনবা য়াই। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা মশাদা অশোক অপন থোকহনবা, খুদোংথিনীংঙাই ওইবা থৌওং কয়া চখুরকপা মতমদা তরাইনা লৌরোইদবনি। মখোয়দা শিনীংবগী ৱাখল লৈত্রবসু মখোয়গী পুন্সিদা ঐখোয়গী মতেং মথৌ তারে হায়না খঙগদবনি। মরম অসিনা অসিগুম্বা থৌওংশিং থেংনরবদি চৈবা-থাংবা তৌবগী মহুত্তা ৱারী শাদুনা অনীংবা অপাম্বা অদু খঙদোক্তুনা মতেং পাংবীগনি অমসুং অফবা তৌরকপদা পূক্নিং থৌগৎপীগনি। থোকখিবা থৌদোক অমখক নীংশিংদুনা য়েংসি। মমা মপাগী মচা মরিগী মনুংদা নিংঙোল অমখক্তনি। খরা কেনসু য়োকই। অঙাং ওইরিঙৈদগী নিংঙাই চাওই। পেন্দবা, অশাওবা লৈবা মতমদা চরা তোয়না হেল্লি। তোয়নসু ৱান্থগল্লি। মহাক্কী অপাম্বদু ফংদবা মতমদা শিরনি হায়বা ৱাহৈসি তোয়না হায়গল্লি। গুল্লি হেন্না চাশিনবা, থকচিনবগী থৌদোক কয়া লৈখ্রে। চহী কয়া অসুম্না হায়দুনা, তৌদুনা লাকপনা মমা-মপানসু থৌ-ৱা শাদে, লুনা খল্লুদে। নোংমা মোবাইল হেন্দসেট লৈবীয়ু য়াদে হায়বা ৱাহৌদগী শিরনি হায়দুনা থোঙ লোনশিল্লগা লৈখি। মহৌশাগুম খল্লুই। থোঙ হাংমন্দ্রে হায়দুনা য়েংলুবদদি মমা মপাগী নীংবা কায়খি। চেকশিলহৌদবা মীকুপ অমদা পুন্সি লোমখি। মরম অদুনা ঐখোয় খুদিংমক মীওই অমনা শিরগে নৎত্রগা শিরনি হায়বা মতমদা মদু খক লায়না লৌরোইদবনি। মরম খঙদোক্তুনা অথুবদা লায়েংনবা হোৎনবীগনি।

সুইসাইদ নৎত্রগা মশা মথন্তা শিজবা হায়বসিগী মরমদা ঐখোয়না খঙবা য়ৌদবা কয়ামরুম লৈবা য়াই। মসিগী মরমদা মীপূম খুদিংমক খঙমিন্নদুনা সুইসাইদ তৌবদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদবা ইথৌদাং ওইরক্লে। ঐখোয়গী ইরক্তা মীওই খরদি খুন্নাইগা অফবা মরী থম্বা ঙমদবা, খুন্নাইনা ইহ্নোকপীরবা মীওই অমগুম খনবা, মীওইবা খুন্নাই অমা লৈতবগুম লৌরকপা, হিংলিবা পুন্সিসি খুন্নাইগী শরুক অমনি হায়না লৌবা ঙমদবা মতাং য়াওরকই। মতম অসিদা শিবা নত্তনা অতোপ্পা পাম্বে অমা লৈত্রে হায়না খল্লকই। মসিদা মতাং চানা মতেং পাংবিবা ঙম্লবদি থোকহন্নীংদবা থৌদোক কয়া অসিদগী কনবা ঙমগনি। অতোপ্পা মীওই কাঙলূপ অমদনা খুন্নাইগা অফবা মরী থমদুনা খুন্নাইগী য়াইফনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। মীয়ামগী, তুংগী মীরোলগী য়াইফনবগীদমক থৱায় কৎথোকপা ঙম্বা কয়া থোরকই। খুদম ওইনা Suicide Bomber, 11 Sept, 2001 World Trade Centre থুগায়খিবা, দেল্লীগী জন্তর মন্তরদা লৌমীশিংগী মহুৎ শিন্দুনা ময়ামগী য়াইফনবগীদমক মশা মথন্তা শিজখিবা ঐখোয়না উখ্রে, তাখ্রে। মখোয়সি খুন্নাইগী, কাঙলূপকী নৎত্রগা ধর্ম্মগী মীৎয়েংদা কৎথোক্লগে খনবা মীওই ঙাক্তনি। মসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী মদুদি মশা মথন্তা শিজবা হায়বসি সোসল নৎত্রগা কম্যুনিতিগী ইনফ্লুএন্স অমসু লৈ। মথক্কী থৌওং অনী অসিগা মান্নদবা থৌওং অমা হায়বা তারবদি Extreme Disappointment, অচৌবা শেনফম অমা মাঙখিবা, হায় লেভেল ষ্ট্রেস নৎত্রগা ফ্রষ্ট্রেসন লাকপা মতমদা শিবা নত্তনা অতোপ্পা পাম্বে অমা লৈত্রে খল্লকই। মশা মথন্তা শিবগী ৱারেপ লৌদ্রিঙৈদা পূক্নিং ৱাখল চরাংনবা, খনফম খঙদবা, তৌফম খঙদবা কয়া থোকই। মসিগুম্বা মতাং অসিদা ঐখোয়না সাইকোলোজিকেল সপোর্ট অমা পীবিবা ঙম্লবদি শিবদগী কনবা ঙমগনি। অখঙ অহৈগা তানদুনা লায়েংনবা হোৎনগনি। মসিনা মতুং থোকহন্নীংদবা, পামদবা থৌদোক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। ইন্টরনেসনল এসোসিএসন ফোর সুইসাইদ প্রিভেন্সন, ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন অমসুং ৱর্ল্ড ফেদরেসন ফোর মেন্টেল হেল্থ খূৎশম্নদুনা সেপ্টেম্বর ১০ অসিবু ৱর্ল্ড সুইসাইদ প্রিভেন্সন দে হায়দুনা কুমজা ২০০৩দগী লেপ্পা লৈতনা চখুরকই। চহী অমদা চাওরাক্লা মীওই লাখ ২৫ মশা মথন্তা শিবগী থৌওং চখুরি। মসি থিংনবা ঐখোয় পূন্না লন্নাই অমসুং লৈঙাক য়াওনা হোৎনমিন্নবা চংই। কনাগুম্বা মীওই অমদা মখাগী ৱার্নিং সাইনশিং অসি থেংনরবদি চেকশিনবীগনি। তরাইনা লৌরোইদবনি অমসুং অথুবা মতমদা মতেং পাংনবা হোৎনগনি।

১) শিনীংবা ফাওবা অমসুং মদুগী ৱাখল অদু ইমুং-মনুং, মরী-মতা, মরুপ-মপাং, খঙন-চান্নবদা তোয়না ফোঙদোকপা।

২) শিনীংবগী ৱাখলগা লোয়ননা মদুগী থৌরাং তৌবা হৌরকপা। খুদম ওইনা মীওই অমনা তূম্বা য়াদে হায়দুনা ডাক্তরদগী প্রেস্কিপসন লৌরগা তূম্নবা হীদাক স্লিপ্পিং পিলস লৈশিন্দুনা থম্বা।

৩) মমাঙদা তৌখিদবা মওংদা কা হেন্না ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবা হৌরকপা, লায়েংসি য়াদবা, শিরসু য়ারে খল্লকপা।

৪) কা হেন্না ৱাখল পিকথবা, হিংনীংবগী ৱাখল লৈরক্তবা, তূম্বা-চাবা য়ারক্তবা, ময়ামদগী তোঙান্না তূমিন-তূমিন লৈবা, অমুক হন্না মিমান্নবা ঙম্লরোই খল্লকপা।

৫) তূম্বা-চাবা কাউথোকপমখৈ য়ু কা হেন্না থকপা, ময়ামগা পুন্নিংদবা, মথন্তা লৈনবা হোৎনবা।

৬) খুদোংথিনীংঙাই ওইবা থৌওং কয়া উৎলকপা। খুদম ওইনা গাড়ী কা হেন্না য়াঙনা থৌবা, শিগনি শোক্কনি হায়বগী অকিবা লৈতবা।

৭) তৌগে খনবা অমদি তৌবা ঙম্লমদবা থবক কয়া মচা মশুশিংদা পুকমেন পাউমেন্নবা।

লৈঙাক্লসু মতিক চাবা থৌরাং লৌখৎপীগদবনি।

১) অসিগুম্বা মীওইশিং খুদক্তা মতেং পাংবা য়ানবা ক্রাইসিস ইন্টরভেন্সন সেন্টরগী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি।

২) মপূং ফাবা কাউন্সেল্লিং অমসুং সাইকোথেরাপি ফেসিলিটি ফংনবা শিনবীগদবনি।

৩) কাউন্সেল্লিং অমসুং সাইকোথেরাপি পীবদা খুদোং চারোইদবা নৎত্রগা ক্রাইসিস মেনেজমেন্ট মতুংদা মখা তানা লায়েং চখুবা য়ানবা হোস্পিটালদা মিং চন্দুনা লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি।

৪) অসিদসু নত্তনা ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নরকপা মতমদা মদু লায়েংবগী খুদোংচাবা লৈবা, ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা সাইকোএদ্যুকেসন অমসুং ফেমিলি থেরাপিগী খুদোংচাবা লৈবা মফম/হোস্পিটাল লৈহনগদবনি।

৫) ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা (এদোলেসেন্স) মপূং ফাবা লাইফ স্কিল ট্রেনিং পীনবা শিনগদনি।

৬) থেরাপ্যুটিক অমসুং রিক্রিএসন থেরাপিগী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি।

৭) মশা মথন্তা মতৌ করম্না মোটিভেট তৌগনি তাকপীবা য়াবা খুদম ওইনা রিলেক্সেসন এক্সর্সাইজ, মেদিটেসন, যোগ অমসুং ৱেলনেস সেন্টর হাংবীগদবনি।

পূম্নমক অসিগী খুদোংচাবা পীবা ঙম্বা মপূং ফাবা মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লিংখৎপা মতম ওইরে। ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিকটকী সলাম ভিলেজদা লম একর ৮ (নিপান) চাওবা মেন্টেল হোস্পিটাল শানবা মফম ইয়র মার্ক তৌরগা লৈরে হায়বা পাউসু তাখ্রে। মরম অদুনা লৈঙাক্লা অথুবদা মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লিংখৎনবা শিনবীবা ফৈ। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ হৈবা-মনা # ৩০৭

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

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা হৈবোং পাম্বী মখল কয়ামরুম হৌবগী মনুংদা হৈবা-মনা পাম্বী অসিসু অমনি। মীয়াম্না খঙবিরম্লগনি মদুদি হৈবা-মনা পাম্বী অসিগা হৈবাম-মনা পাম্বী অসিগা তোঙান-তোঙানবা পাম্বী মখল অনীনি। হৈবা-মনা পাম্বী অসি ইংলিসতা হিমালায়ন ফিগ (Himalayan Fig) নৎত্রগা রোক্সবর্গ ফিগ (Roxburgh Fig) নৎত্রগা ইম্পরিয়েল ফিগ (Imperial Fig) নৎত্রগা ইভস এপ্রোন (Eve's Apron) নৎত্রগা ইলিফেন্ট এয়র ফিগ (Elephant Ear Fig), হিন্দিদা গুলার (Gular) নৎত্রগা তিম্বাল (Timbal) নৎত্রগা তুনলা (Tunla) নৎত্রগা ফাগুরা (Phagoora), অসামিজদা এলথা দিমোরু (Altha Dimoru), বেঙ্গোলিদা দেমুর (Demur), গারোদা থেবোল (Thebol), মিজোদা থৈবাল (Theibal), অরাবিক্তা টাইন আধিনি (Tayn Adhini), ব্রাজিলদা ফিগুইরা দা ইন্দিয়া (Fiqueira da India), বর্মীজদা লাগুম (Lagum) নৎত্রগা সিন থাপান (Sin Thapan), চাইনিজদা দা গুও রোং (Da guo rong), জর্মনিদা হিমালাজা-ফিগেনবোম (Himalaja-Feigenbaum), ইন্দোনেসিয়াদা টেরেনতাং লঙ্গিত (Terantang langit), জপানিজদা উবাই চিজিকু (Oobai Chijiku), নেপালিদা নিমারো (Nimaaro), থাইদা মেদোক্স হূৱা (Madeux hwa), ভিয়েটনামিজদা কে-ভা-ভা (Cay-va-va), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ফাইকস ঔরিকুলাতা (Ficus auriculata Lour)* নৎত্রগা *ফাইক্স এঙ্গলাদি (Ficus angadei C.E.C. Fischer)* নৎত্রগা *ফাইক্স কোচিনচাইনেন্সিস (Ficus cochinchinensis Lour)* নৎত্রগা *ফাইক্স ওলিগোদোন (Ficus Oligodon Miq.)* নৎত্রগা *ফাইক্স পোমিফেরা (Ficus pomifera Wall.)* নৎত্রগা *ফাইকস রেজিয়া (Ficus regia Miq.)* নৎত্রগা *ফাইক্স রোতুন্দিফোলিয়া (Ficul rotundifolia Roxb.)* নৎত্রগা *ফাইক্স স্কেলরোকর্পা (Ficus Sclerocarpa Griff.)* নৎত্রগা *কোভেলিয়া মেক্রোফাইলা (Covellia macrophylla (Roxb.) Miq.)* হায়না কৌই অমসুং *মোরেসী (Moraceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - খোংনাংবোট (ফাইক্স বেঞ্জামিনা), হৈবোং পাম্বী (ফাইক্স গ্লোমেরাতা), অশি-হৈবোং (ফাইক্স হিসপিদা), সনা খোংনাং পাম্বী (ফাইক্স রেলিজিওসা), কাব্রংচাক পাম্বী (মোরস লেভিজাতা), থৈবোং পাম্বী (আর্তোকার্পস হেতোরোফাইলস), হরিকোকথোং পাম্বী (আর্তোকার্পস লাকুচা) অসিনচিংবনি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না হৈবা-মনা পাম্বী অসি ইন্দিয়া, ভুটান, নেপাল, সিক্কিম, ম্যান্মার, থাইলেন্দ অমসুং খা থংবা চাইনাগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। ইন্দিয়াগী মনুংদা হৈবা-মনা পাম্বী হৌবা মফমশিংদি - হিমালয়গী অয়াম্বা মফমশিং, অৱাং-নোংপোক্কী অয়াম্বা মফমশিং, অন্ধ্র প্রদেশ, বিহার, হিমাচল প্রদেশ, কর্ণাটকা, কেরলা, মহারাষ্ট্র, ওরিষা (ওদিশা), টামিল নাদু, উত্তর প্রদেশ, ৱেষ্ট বেঙ্গল অসিনচিংবনি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা হৈবা-মনা পাম্বী অসি চীংগী অমসুং তম্পাক্কী মফমশিংদা অদুমক য়াম্না মরাং কায়না হৌবা থেংনৈ।

হৈবা-মনা পাম্বী অসি মতম পূম্নমক্তা শংদুনতা লৈবা, ফুট ৪০ রোম ৱাংবা, মনা য়াম্না পুঙবা, পিক্তক তৌবা উ পাম্বী অমনি। পাম্বী অসিগী মনা অসি ক্বা মনাগী মওং মাল্লপ তৌরগা ফুট ১ ফাওবা চাওই। মনা অদু নৌরিঙৈদা মচু অদু ঙাংতক তৌরবসু লিশিল্লক্লবদি শংত্রিক শংই। মহৈ অদু নাসপতি মওং মাল্লপ্পা খুবীদগী খরা হেল্লপ্পা চাওই।

হৈবা-মনা পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। য়াম্না লিরবা অনা-লায়েংদা হৈবা-মনা পাম্বীগী মুক্তক তৌরবা মহৈ অদু পীজ দুনা চাবা তূমদবা, অমাংবা অরিবা য়ৈখত্তুনা লৈবা অমদি হক্কী ঈশিং য়াফম হৌদুনা ঈশিং চৎপদা নাবা অসিনচিংবা লায়েংনরকপগী পাউদমশিং লৈ। পাউদম অমগী মতুংইন্না ভিয়েটনামদদি হৈবা-মনা পাম্বীগী মনা অমসুং মরা অদু চাং মান্ননা লৌরগা শুগাইরগা শেন্বা মলম অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা উনশাগী লায়না মখল কয়ামরুম লায়েংনবগী মথক্তা থাঙ-তেন্না শোক্তুনা হূ কাবদসু অশোকপা মফম অদুদা থোমদুনা লায়েংনৈ। নেপাল অমসুং ইন্দিয়াদদি হৈবা-মনা পাম্বীগী মনা অদু শুগাইরগা থোমদুনা অশোক-অপন অমসুং অপোম-অতং তৌবা অদু লায়েংনৈ। মসিনা থুনা নাই চাহন্দুনা অশোকপা অদু থুনা ওইশিলহল্লি। কনাগুম্বা মীওই অমা ঈতোন ফায়রবা অমদি মতম শাংনা খোঙ হামথরবদি মমুন ফাদ্রিবা হৈবা-মনা পাম্বীগী মহৈ অদু অচাকপা মৈতালদা ফজনা লৌরগা পীজবদা য়াম্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ। খোঙ হামথবদা পাম্বী অসিগী উগীমকু অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনালায়েংবসু য়াই।

পাউদম অমগী মতুংইন্না অরিবা অনা-লায়েংদা হৈবা-মনা পাম্বীগী মরা অদুদগী থোরকপা অঙৌবা মহি (মখোম) অদু ঙৌবোম্বী (Mumps) তৌবা, খোঙ হামথবা, ওবা-ফায়বা অমসুং কোলেরাগী লায়নাশিং লায়েংনরম্মী। হৈবা-মনা পাম্বীগী মরাগা শাম্বা পাম্বীগী মরাগা চাং মান্ননা লৌরগা ফজনা কংহল্লগা কূপ্পা তকখায়রবা মকুপ অদু খোইহিগা তোৎলগা চাং নাইনা পীজদুনা জোন্দিস হায়বদি নাপু কাবগী লায়না অসি লায়েংনৈ। হৈবা-মনা পাম্বীগী উগী মকু অসি মীওইবগী হকচাংদা ঈশিং হাগৎপা লায়েংগী হীদাক শাবদা য়াম্না মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না হৈবা-মনা পাম্বীগী খরা লিতক তৌরবা মহৈ ২ শঙ্গোমদা অহিং অমা তিংলগা নোংঙাল্লগা চাং নাইনা নুমিৎ ১০-১৫নি রোমদং পীজবদা নুপা-নুপীগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙম্মী হায়বসিনি। হৈবা-মনা পাম্বীগী মহৈদা কেলসিয়ম অমসুং ফোসফরসকী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না মহৈ অসি চাং নাইনা চাবদা মীওইবগী শরূ অদু মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্মী। মলেসিয়াদদি হৈবা-মনা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা দাইবেটিস অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অদু লায়েংনৈ। হৈবা-মনা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু মখল কয়াগী মহীকশিং হাৎপা ঙম্মী হায়বসি চাংয়েং তৌদুনা উৎখরে। হৈবাগী অনৌবা মহৈ অমসুং মনা অদু এঞ্জাং থোংদুনা চানৈ। মণিপুরদদি ইরোনবদা অনৌবা মনা অদু শীজিন্নৈ। পাম্বী অসিগী মনা অসি হিমালয়গী অয়াম্বা মফমশিংদা শা-ষণগী শজিক ওইনা পীজনৈ। মনা অদু কংহল্লগা অচা-অথক হাপ্নবা প্লেটশিং শাবদসু শীজিন্নৈ। ●

ষ্টেটকী পাউ

মীৎ উবগী শক্তি লৈত্রবা বিজেনদা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১০ (ঐচএনএস): মশাগী চহী তরেৎ শুরকপদগী মশাগী অনাবনা মরম ওইরগা হৌজিক ফাওবা হৌগৎ-কাংখৎপা ঙমদবা অমদি মমীৎ অনীমক উবগী শক্তি লৈত্রবা হৈরোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুং চন্না লৈবা সলুংফম কাংথোকচাও ময়ায় লৈকায়দগী মশাগী চহী ৩২ খক্তং ঙাইরিবা মাইবম বিজেন অপোকপা লৈখিদ্রবা গানধাগী অৱাবদা শরুক য়ারদুনা ৱাংখেম এ সীগী চরাংপাৎতগী সোসল ৱর্কর কাঙাবম জাদুমনিনা চৎতুনা মতেং পাংখ্রে।

মাইবম বিজেনগী অপোকপা-অপোকপী অনীমক লৈখিদবদা নত্তনা মহাক্কীনি হায়বদা মহাক্কা হেক পোকমিন্নবা ময়াম্বগী নুপী মহাক্কীনা মতৈমা চহী ৪৩ রোম শুরবী এম চাওবা নত্তনা য়েংশিনবীনবা কনা অমত্তা লৈহৌদ্রে। বিজেনগী ময়াম্বা ইনাওসু অনাবা অমনা মরম ওইরগা লৈখিদবা চহী অমা ফারে। বিজেননা চহী ৭ শুরকপদগী ওবা অমদি খোং হাম্বগী অনাবা তৌরকখি। মদুগী মতুং চহী অমমুক লৈরগা লোল থোকখিদ্রে, মমীৎ উখিদ্রে, খোঙ-খূৎ লোইনা চিংশিনখ্রে অদুবু হৌজিক্তি ৱা ঙাঙবদি খরা খরা ঙম্লে হায়না মতৈমা চাওবনা ফোঙদোরকখি।

সোসল ৱর্কর কে জাদুমনিনা হায়খিবদা, মহাক্লা বেঙ্গলুরুগী নিমহান্সতা অনাবা অমা পুদুনা লায়েংবগী লৈরিঙৈদা বিজেনগী অৱাবগী ফিভম অসিসু সোসল মীদিয়াদা থেংনখি। মতমদুদা য়াম্না নুংঙাইখিদে। মতৈমনা মাগীদমক শেন্নবীদুনা হোৎনবরিবা অসিদা মতেং পাংলুগে হায়বগী ৱাখলগা লোয়ননা লাকখিবনি। মসিদা নত্তনা মণিপুরদা লৈরিবা তোল্ল-তারবাশিংদা মখা তানা মতেং পাংখিগনি হায়খি।

ময়ামগা মীমান্নদ্রবা মরাইবক থিরবা এম বিজেন লৈঙাক্লা পীবা শোয়নাইরবশিংগী দিসএবিলিটি সর্টিফিকেট অমা নত্তনা ঙসি ফাওবা করিগুম্বা কান্নবা অমত্তা ফংবা লৈত্রি। শোয়নাইরবশিংগীদমক্তা লৈঙাক্লা পীবা খুদোংচাবা স্কিমশিং কনা লৈজদ্রবা মতৈমগী য়ূমগী লৈত-লায়রগী অৱাবদা খরদা ওইরবসু মতেং ওইনবা পীরকপদা ঙাইহৌরি। বিজেনগী ময়াম্বা অমদি মতৈমা অনীগী অমত্তা পোকচবা চহী ২২ রোম শুরবা মচানুপা এম সুরেশসু লাইবক থিবা লম্বীগী এক্সিদেন্ট অমদগী খোঙগী শরুক্তা শোকখিবদগী য়োৎ ফূম্বনা মরম ওইরগা মমাগী মতেং পাংবা ঙমদনা ঙসিসু লৈহৌরি।

নাকল অমরোমদা, হৈরোক এ সীগী সলুংফম কংয়াম্বেম মমাঙ লৈকায়দগী কোভিদ-১৯গী অকনবা চৈথেং মরক্তা মশাগী অনাবশিং লায়েংবগী খুদোংচাবা লৈতবনা মপা-মমা অনীমক লৈখিদ্রবা অঙাং অনীগী ময়ূমদসু চত্তুনা সোসল ৱর্কর কে জাদুমনিনা অঙম্বা মতেং পাংবীখিবগা লোয়ননা অঙাং অসিগী একাওন্টতা থা খূদিংগী লুপা ১০০০ অমদি মখোয়গী লাইরিক তম্বগী অৱাৎ-অপাসু মখা তানা মতেং তৌখিগনি হায়রি।

লৈখিদ্রবা সরাংথেম শ্যামচন্দ্র (৪২) অমদি মহাক্কী লোয়নবী সরাংথেম ওংবী থোইবী অনীগী চহী ১৮ শুরবী মচানুপী অমগা চহী ৮ শুরবা মচানুপা অমগা লৈহৌরি। মচানুপী অদুনা হৌজিক হৌজিক নভোদয়াদা ক্লাস টুয়েল্ভ তম্লি হায়রি।

টৌইলেট লৈতবদগী অৱাবা মায়োক্লরে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১০ (ঐচএনএস): রিজনেল ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস) হোস্পিটালগী কমপ্লেক্স মনুংদা পব্লিক টৌইলেট লৈতবনা মফম অসিদা লায়েংবা লাক্লিবা অমদি অনাবা সেবারিশিংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে।

মীওই খরনা ফোঙদোরকপদা, হোস্পিটাল অসিগী কমপ্লেক্স মপান্দা মরু ওইনা কেজ্যুএল্টি মনাক্তা পব্লিক টৌইলেট অমা থম্বীরগদি মীয়াম্না থেংনরিবা খুদোংচাদবা অসি খরমখৈ শাফগনি। পব্লিক টৌইলেট লৈতবনা নুপী-অঙাংশিং মীমাঙ-পুমাঙ নাইদবা য়াওরক্লে। মরু ওইনা আওট পেসেন্টশিং লায়েংবা লাকপদা য়াম্না খুদোংচাদবা থোকহল্লে। মরম অদুনা রিমস ওথোরিটিনা অথুবা মতমদা মফম চাবা য়েংদুনা পব্লিক টৌইলেট থম্বীনবা ফোঙদোরক্লি।

ফাইন খোম্বগী থবক লেপ্তুনা চখুরি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১০ (ঐচএনএস): ষ্টেট অসিদা কোভিদ-১৯ লাইচৎ অসিগী অনীশুবা ৱেভতগী ঙাকথোক্লবা ষ্টেট লৈঙাক্লা অখন্নবা থবক কয়া লৌখৎলিবা মতম অসিদা এস ও পি ঙাক্তবা, হেলমেট উপ্তা অমদি কর্ফ্যু থুগায়দুনা লাকপা মীওইশিংদগী মণিপুর পুলিসনা দিটেন তৌদুনা ফাইন থিহনবগী থবক লেপ্তুনা চখুরি।

ঙসিসু তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টশিংদা হেলমেট উপ্তবা, কর্ফ্যু থুগায়বা য়াওনা পূন্না মীওই ৩৪ রোম মণিপুর পুলিসনা তোঙান তোঙানবা দিটেন তৌরবা মতুংদা ফাইন ওইনা লুপা ৭,৫০০ রোম থিহনখি। লোয়ননা মখা তানা তৌদনা ৱার্নিং পীরগা থাদোকখি। ঙসি ফাওবদা লৈঙাক্কী গাইদলাইন ঙাক্তবশিংদগী পূন্না লুপা ২,৫৭,৫৩,৯১০ খোমগৎপা ঙমখ্রে হায়রি।

HL-B/7144/ 10 Sept. to 09 Oct.