মোটিভেশনগী মরমদা খরদং খঙমিন্নসি

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —

সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াট্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

মীওইবা খুদিংমক মশাগী অনীংবা, অপাম্বা, তৌনীংবা নৎত্রগা য়ৌনীংবা পন্থুং অমা লৈফম থোকই। মসিগুম্বা মতমদা মদু ফংনবা হোৎনবা হায়বসি হৌনশানি। অহানবদা পান্দম (গোল) অমা লৈগনি। অনীশুবদা করম তৌরগা পান্দম অদু ফংগদগে খনবা হৌগনি। অহুমশুবদা গোল অদু ফংনবা মখল মখা কয়াগী থবক থৌরম পাঙথোক্লবা হোৎনগনি অমসুং পাঙথোক্কনি। অসুম্না পাল্লিবা পান্দম নৎত্রগা অনীংবা অপাম্বা অদু ফংনবা হোৎনরিবা থৌওং অদুবু শম্না মোটিভেশন হায়না কৌবা য়াই। অসিগুম্বা অনীংবা, অপাম্বা অমা ফাওরল্লিবা অমসুং মসিবু ফংনবা হোৎনবগী থৌওং অসি মরু ওইনা নুংদগী ফাওরকপা ওইনা তৌই। অনীংবা, অপাম্বা অদু ফংনবা হোৎনরকই, হোৎনদুনা লৈ অমসুং পোৎশক নৎত্রগা গোল অদু ফংলবা মতুংদা হোৎনবা অদু তোকখিবসু য়াই। অসিদসু নত্তনা গোল অদু ফংনবা হোৎনবদা মীওই অমনা থৱায় হকচাং য়াওনা হোৎনবা য়াই। অদুগা অতোপ্পা অমনা হোৎনরবসু য়াম্না সিরিয়স ওইনা হোৎনবা ৱাৎপা থেংনদবসু নত্তে। মরম অসিনা হোৎনবগী মখা পোন্না গোল অদু ফংনবা হোৎনবদা মতম কুইনা চঙবা-চঙদবা লৈগনি।

মোটিভেশন মখল কয়ামরুম লৈবা য়াই। অহানবদা নুংদগী ফাওরকপা Intrinsic motivation খুদম ওইনা অপাম্বা, নুংশিবা, খৌরাংবা। অনীশুবদা অকোয়বগী ফীভম্না ওইহল্লকপা Extrinsic motivation । খুদম ওইনা রিৱার্দ অমা ফংনবা হোৎনবা নৎত্রগা পনিশমেন্ট অমা লৈবা মতমদা মদু নাম্থোক্লবা হোৎনবা। নুংদগী ফাওরকপা অনীংবা অপাম্বা অদু ফংবা ঙম্লবা মতমদা মশাদা ফাওরিবা নুংঙাইজবা অদু য়েংলগা মখা চত্থনবা হোৎনৈ। খুদম ওইনা মীওই অমনা নুমিদাংৱাইরম টেবল টেনিস শান্নবদা নুংঙাইবা ফাওরবদি নুংঙাইবা অদু ফংননবা নুংতিগী ওইবা থৌরম অমা ওইরকই। Extrinsic motivation হায়বসিদনা অকোয়বগী ওইরিবা ফীভম য়েংলগা অপাম্বা ফাওরকপা ওইবা য়াই। করিগুম্বা অমা তৌরবদি নৎত্রগা পাঙথোক্লবদি রিৱার্দ ফংগনি হায়বা নৎত্রগা থবক থৌরম অমা তৌদ্রবদি পনিশমেন্ট (চৈরাক) ফংগনি হায়বা মতমদা তৌনীংবা ফাওরকই। খুদম ওইনা সেপ্টেম্বর ২০, ইরাবত দেদা দ্রোয়িং কম্পিটিশন অমা পাঙথোক্কনি। মসিদা প্রাইজ চাউনা পীগনি। প্রাইজ অদু পাম্বদগী দ্রোয়িং কম্পিটিশন অদু য়াওনবা হোৎনরকই। অদুবু দ্রোয়িং য়েকপা অদুদা মহাক্কী নুংঙাইজবদি ওইদবা য়াই। অতোপ্পা খুদম অমনা স্কুলগী হোম ৱর্ক তৌদ্রবদি পনিশমেন্ট ফংগনি। মরম অসিনা হোম ৱর্ক অদু তৌনবা হোৎনরক্কনি। পূম্নমক অসি extrinsic motivation গী থৌওং ঙাক্তনি।

Intrinsic motivation অসিনা extrinsic motivation দগী হেন্না মরু ওইনা লৌনৈ। মরমদি মসিদনা হৈনীংবা অমসুং থৱায় য়াওবা হেল্লি। নুংগী ওইবা অনীংবা অপাম্বা অমা লোয়নবা মরম্না মতম কুইনা হোৎননীংবগী ৱাখল চেল্লি। অসিদসু নত্তনা এক্সটর্নেল প্রেসর য়াওদনা মরোমদোম থবক তৌবা ঙম্বগী ৱাখল্লোন অদু লৈহল্লি। অসুম্না তৌবসিনা মীওই অদুগী পূক্নিং ৱাখল লৈতাবা, লাইরিক লাইশু তৌবদা খোইজংবা, মী অতৈগা লোয়নবা অমসুং শান্ন-খোৎনবদা মপূং ফাবা ঙমহল্লি। মহৈরোয় অমনা আর্মি ওফিসর ওইবা পাম্মী হায়না খল্লসি। আর্মি ওফিসর অমা ওইনবা হোৎনবদা ফিজিকেল এক্টিভিটি, শান্ন-খোৎনবা, লাইরিক-লাইশুদা থৱায় য়াওবা অমসুং অতৈ সোশল ৱর্ক কয়াদা শরুক য়াবা হেল্লি। মরমদি আর্মি ওফিসর ওইনবা হোৎনবদা মশা-মউ ফবা, লাইরিক হৈবা, মীয়ামগী ৱাখল্লোন চেনবা মথৌ তাই। পূম্নমক অসি Intrinsic motivation গী থৌওং ঙাক্তনি। মসি হায় হায়দুনসু extrinsic motivation মরু ওইদে হায়বদি নত্তে। মথক্কী অনী অসি নত্তবা অতোপ্পা মখলগী মোটিভেশন অমা হায়বা তারবদি ফেমিলি মোটিভেশন মমিং পনবা য়াই। মসিগী খুদম অমা য়েংসি। মহৈ-মশিং তম্লিবা মহৈরোয় অমনা স্কুল চত্তবা মতমদা মপাগা থবক শূবা, শেল তানবা চৎলি। মহৈরোয় অদুনা মহাক্কী নুংদগী তৌগে হায়বা অনীংবা অপাম্বা লৈত্রবসু ইমুংগী শেল-থুমগী ফীভম, মপা-মমাগী লৈত-লায়রগী থৌওংশিং অদু উরুবদা মতেং পাংনবা থবক শূনীংবা ফাওহল্লি। মসিগুম্বা থৌওং অসিবু ঐখোয়না ফেমিলি মোটিভেশন হায়না খঙনবা য়াই।

মোটিভেশন হায়বসিনা ঐখোয়গী পূন্সি মহিংদা কদায় ফাওবা মরু ওইবগে হায়বদু নৈনদুনা য়েংসি। মোটিভেশন হায়বসি শম্না হায়রবদা ঐখোয়না তৌরিবা নৎত্রগা চৎলিবা লীচৎ-শাজৎ অদুগী গাইদিং ফোর্স অমনি হায়না লৌবা য়াই। ঐখোয়গী অনীংবা অপাম্বা অদু ফংনবা হোৎনবদা মখল মখা কয়াগী অয়েৎপা, অপনবা কয়ামরুম থেংনবা য়াই। পূম্নমক অসি খঙনবা হোৎনবগা লোয়নননা মায়োক্লবসু ঙম্নবা হোৎনরকই। অসুম তৌবনা অনীংবা অপাম্বা অদু পাঙথোকপদা অচৌবা মতেং ওইহল্লি। মোটিভেশনগী মরু ওইবা খরা পনবা তারবদি :- (১) মসিনা ঐখোয়না পাল্লিবা পান্দম ফংনবা নৎত্রগা পন্থুং য়ৌনবা হোৎনবদা হেন্না থবক য়াঙশিলহল্লি। (২) গোল অদু ফংনবা অচেৎপা ৱাখল্লোন চেলহনবা ঙম্মী অমসুং অনীংবা অদু থবক্তা ওন্থোকহল্লি। (৩) অচুম্বা, অফবা, হকচাং ফগদবা লম্বীদা পুরকপদা পূক্নিং থৌগৎলি। (৪) পামদবা, খুদোংথীনীংঙাই ওইবা, ময়াই কাবা চীঙাক শীজিন্নবগী হৈনবী কয়াদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। (৫) মশাগী ওইবা অফবা মখলগী পূন্সি মহিং অমা শাগৎপদা অচৌবা মতেং ওই। (৬) অসুম্না তৌবসিনা নুংঙাই-য়াইফনা, পূক্নিং লৈতানা লৈহনবা ঙম্মী।

ঐখোয়গী অনীংবা-অপাম্বা অমা ফাওরকপা মতমদা খুদম ওইনা নোয়বা হেনমনখ্রে অদুনা য়ামদ্রবদা কেজি ১০দি ময়েং তাহন্দবা য়াদ্রে হায়না খনবা মতমদা পান্দম অদু ফংগে হায়রবদি ৱাখল খনবা ঙাক্তনা য়াদে। অরূম্বা হন্থনবা হোৎনবদা থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অদু মায়োক্লবা ঙম্বগা লোয়ননা অখাঙ কনবা অমসু মথৌ তাই। পান্দম অমা ফংগে হায়রবদি মখাগী থৌওংশিং অসি খঙজিনবা ফৈ।

(a) Activation - থবক অমা তৌরগে, পাঙথোক্লগে হায়বগী দিসিজন লৌবা চঙই। শম্না বেচেলর দিগ্রী অমা ফংগে হায়রবদি অহানবদা কোলেজদা মিং চন্দুনা ক্লাস য়াওবা তাই।

(b) Persistence - অনীশুবদা লেপ্পা লৈতনা হোৎনবা অমা চঙই। বেচেলর দিগ্রী ফংনবা হোৎনবদা খুদোংচাদবা কয়া লৈরবসু চাং নাইনা ক্লাস য়াওবা তাই। খুদম ওইনা ইমুং-মনুংগী থবক থৌরম অমনা মরম ওইদুনা অহিং থেংনা তূপ্লে। অদুবু মথং নুমিৎকী অয়ূক্তা কোলেজ ক্লাস য়াওদবা য়াদে হায়না খল্লবদি ঙন্না হৌগৎতুনা ক্লাস য়াওনবা হোৎনবা তাই। তল্লে, তূমশিং ফাদ্রে হায়দুনা লৈথোকপা য়াদে।

(c) Intensity - Goal নৎত্রগা পান্দম অদু ফংনবা কন্না হোৎনবা অমা চঙই। খুদম ওইনা মহৈরোয় অমনা মহাক্লা তম্লিবা দিগ্রী সর্টিফিকেট ফংনবা হোৎনবদা ক্লাস চাং নাইনা এটেন্দ তৌনবা হোৎনৈ। অতোপ্পা মহৈরোয় অমনা চাং নায়না ক্লাস এটেন্দ তৌবগী মথক্তা ক্লাসতা ক্বেশন হংনবা হোৎনগনি, দিস্কশন তৌবদা শরুক য়াগনি। অসিদসু নত্তনা অহাঙবা মতমদা রিসর্হ পেপর নৈনদুনা অহেনবা নোলেজ তানশিন্নবা হোৎনগনি। মসি কন্না হোৎনবগী থৌওংনি। মরম অদুনা পাল্লিবা গোল অদু ফংনবা লেপ্পা লৈতনা কন্না হোৎনবা মথৌ তাই।

মতৌ করম্না ঐখোয়গী মোটিভেশন ফগৎহনবা য়াগনি? মীপূম খুদিংমক ফীভম, মতমগী মতুংইন্না হোৎননীংবা, ৱিল পৱার নৎত্রগা অপাম্বা অদু মতম চূপ্পদা লৈতবা য়াই। অপাম্বা, অনীংবা অদুগী অনেম অৱাং, অপাম-পামদা অমসুং গোল অদু ফংনবা হোৎনবদা থাদরিবা ইনর্জি অদুগী খেন্নবা লৈগনি। মসি লো মোটিভেশন লৈবা মতমদা থেংনবা য়াই। হৈনীংবা, তৌনীংবা ৱাৎপা লো মোটিভেশন লাকপা মতমদা করি তৌবা য়াবগে?

(১) অহানবদা পাল্লিবা পান্দম (গোল) ময়াম লৈরবদি মদুগী মনুংদা হেন্না হৈনবা, ইন্টরেষ্টিং ওইবা অদু খন্দোক্লবা হোৎনগনি।

(২) গোল অদু ফংনবা হোৎনবদা পোৎলূম অমা ওইরবদি মদু মচা-মচা থোক্লা খাইদোক্তুনা মথং-মনাও নাইনা ফংনবা হোৎনবা য়াই। খুদম ওইনা মশাগী অরূম্বা কেজি ১০ হন্থনবা হোৎনবদা অৱাবা অমা ওইরবদি থা অমদা কেজি ২ হন্থনবা হোৎনদুনা অপূনবা কেজি ১০ অদু মতম খরগী মতুংদা হন্থহনবা ঙমগনি।

(৩) তৌরিবা থবক অদুদা মশানা মশাবু থাজবা সেল্ফ কনফিদেন্স লৈনবা হোৎনগদবনি।

(৪) মমাঙদা সক্সেস ওইখিবা, মায় পাকখিবা থৌদোকশিং নীংশিংদুনা ইশাগী অশোনবা, অশোয়বা লৈতনবা হোৎনগনি।

(৫) পান্দম অমা ফংনবা হোৎনবদা মদুদা চত্থরিবা থবক থৌরম অদুদা হৈনীংবা নৎত্রগা ইন্টরেষ্ট ৱাৎলবদি অতোপ্পা হেন্না হৈনীংবা ফাওবা নৎত্রগা খূৎলোয়গদবা এক্টিভিটি অমা ত্রাই তৌদুনা পান্দম অদু ফংনবা হোৎনবদা অকায়বা লৈতে।

মীওই খুদিংমক্তা মোটিভেশনগী চাং মান্ননা লৈতবা য়াই। মীওই খরদি হৈনীংবা ৱাৎপা, অপাম্বা লৈতবা লো মোটিভেশন লৈবসু য়াওই। মসিনা মরম ওইদুনা অনীংবা অপাম্বা কয়া পাঙথোকপদা ঙমদবা য়াই। লো মোটিভেশনগী মরম কয়ামরুম লৈ। মরু ওইবা মরম খরদি :-

১) পান্দম অদু ফংনবা হোৎনবা মতমদা অশোয়বা, অৱানবা অমা য়াওরকপা মতমদা নীংহন্নবা থোকই। তৌরুবগী করি কান্নগদৌরিবনো খনবা নৎত্রগা তৌবা ঙম্লরোইদ্রা খল্লকই। মসিনা মোটিভেশনগী চাং হন্থহল্লি।

২) অনীংবা অপাম্বা অদু অকক্লবা মতম খরগী মনুংদা ফংবা ঙমদবা মতমদা নীংহন্নবা ফাওরকপা য়াই। ঐখোয়না কাউরোইদবদি অফবা থবক অমা তৌবদা মতম চঙই।

৩) গোল অদু ফংনবা হোৎনবদা তৌরিবা থবক্তুদা থৱায় য়াওদবা থেংনবা য়াই। অসিগুম্বা মতমদা খুদোংচাগদবা অতোপ্পা পাম্বৈ অমা শীজিন্নবা য়াই। মরমদি মী অমদা য়াম্না চুনবা, হৈনবা থবক থৌরম অদু মী অমদা হৈনদবা য়াই।

৪) ঐখোয়না কাউরোইদবদি হৈনীংবা ৱাৎপা, থৱায় য়াওবা ৱাৎপা হায়বসিমক অফবা থৌওং নত্তে। মসি ৱাখল লায়না দিপ্রেশনগী লায়ওং অমা ওইবা য়াই।

মীওই অমনা পামদবা শাজৎ চৎপা থেংনরবদি মদু চুমথোক্লবা হোৎনবদা মীওই অদুবু লান্না উবা তৌরোইদবনি। ঐখোয়গী অপাম্বদি পামদবা থৌওংশিং অদু চুমথোক্লবা হোৎনবনি। অফবা তৌবা মতমদা পূক্নিং থৌগৎপীগনি। অসিদসু নত্তনা পামদবা থৌওংশিং অদু করিদগী ওইরিবনো, মদুগী Triggering factor থিদোক্তুনা মদু লৈতনবা হোৎনগনি। খুদম ওইনা ষ্ট্রেশনা মরম ওইরবদি মদু মেনেজ তৌবা তম্বীগনি। পামদবা শাজৎ অদু চুমথোক্লবা হোৎনবদা তৌগদবা থবক থৌরমশিং অদু মচা-মচা কয়ামরুম খাইদোক্তুনা তম্বীবা য়াই। Healthy Lifestyle অমা লৈহনবা য়াম্নমক মরু ওই। দেলি রুটিন অমা শেম্বীবা অমসুং মদু ফোল্লো তৌহনবা ফৈ। খুদম ওইনা মতম চানা তূম্বা, মতম চানা হৌগৎপা, ৱাকিং চৎপা, ব্রেকফাষ্ট মতম চানা চাবা, স্কুলগী মতম, লাইরিক পাবা মতম, শান্নবা মতম লৈগনি। দেলি রুটিনদা য়াওরিবা আইটেম খুদিংমক্কী মরু ওইবশিং খঙহনগনি। শম্না মপূং ফানা তূম্বনা ব্রেন ফনা লৈহনবা ঙম্মী। ৱাকিং চৎপনা হকচাং ফবতা নত্তনা ষ্ট্রেশ হন্থহল্লি। ব্রেকফাষ্ট চাবনা মাঙখিবা energy restore তৌবা ঙমহল্লি। লাইরিক চাং নাইনা পাবনা পানীংবা ফাওহল্লি। শান্ন-খোৎনবা তৌবনা হকচাং ফবখক নত্তনা মীয়াম তিন্নবগী ৱাখল্লোন চেলহল্লি। ময়াই কাবা চীঙাক শীজিন্নগনু হায়বা ঙাক্তনা য়াদে। মসি শীজিন্নবনা মীওই অমগী পূন্সি, ইমুং-মনুং, খুন্নাই অমদি মরমদম মজাতিবু লৈখা তানা মাঙহল্লি হায়বদু তাকপীবা চঙই। অফবা ৱাখল্লোন অমা পীনবা হোৎনগনি। অসুম্না পোজিটিভ মোটিভেশন অমা লৈহন্নবা হোৎনবীগনি। ●

ঈং-তপ্পা (শান্তি) লৈতনা চাওখৎপা য়ারোই!

মতম মতমগী

গুরুময়ূম জ্ঞানেশ্বর শর্ম্মা

ঈং-তপ্পা (শান্তি) লৈতবা মফম চাওখৎপা য়াদে, গীতাদা, বাইবলদা, কুরান্দা ইদুনা য়াওরবগুম্না মতম পূম্নমক্তা চুম্লগদবা, কনা অমত্তনা কক্লবা ঙম্লরোইদবা লাইগী মপাউগুম্বনি। মীপূম খুদিংমক্না খঙনরবা অমুক নৌহৌনা হায়রুবগী মথৌ তাদ্রবা ৱাফম্নি। খুদম হায়ববু ইনক নক্লা ইন্দিয়াগা য়ূমলোন্নরিবা পাকিষ্টান অমসুং অফঘানিষ্টান্দা হেক্তা য়েংবা য়ারে। মখোয় ঙসি করম্বা ফীভমদা লৈরি? হৌজিক পাকিষ্টান্না কটৌরি পায়দুনা মালেমগী লৈবাক কয়াদা ভিক্ষা নিবা চৎলিবা অসি মমাঙথক্তা লিশাং শিংনা লৈবাক অদুদা শান্তি লৈখিদবদগীনি। হৌজিকসু শান্তিদি লৈত্রি, শান্তি হায়বা ৱাহৈ অদু পাকিষ্টানগী লৈমায়দা থিবা ফংদ্রি, লৈনবসু হোৎনদ্রি। হঞ্জিন-হঞ্জিন ইন্দিয়াগা লান শোক্লবদা মায়থীরবসু ইন্দিয়াদা লান্দানীংবগী ৱাখল থাদোক্ত্রি। লান পাম্বা লৈবাক্নি, মীখল মতমদা ইন্দিয়াদা লান্দাগনি হায়বা ইলেক্সন মেনিফেষ্টোদমক হাপত্রবসু ইন্দিয়াগী মায়োক্তা ঙাঙলগা ভোট খোম্বদা মায় পাল্লিবা লমদম্নি। ঙসিসু প্রোক্সি ৱার তৌদুনা ইন্দিয়া থুগাইনবগী অরোনবা লাল্লোং কয়া চত্থরি। ৱাখিনি মখোয় মতম শাংনা ৱাখিনি, লান পাম্বা, লানগী ৱাখলতা খন্দুনা লৈবা লৈবাক্লবু কমদৌনা নুংঙাইগদৌরিবনো? শান্তিগা চাওখৎপগা মরী লৈনৈ, শান্তি লৈতনা চাওখৎপা য়ারোই হায়বা মখোয় খঙদ্রি। ৱারীসি পাকিষ্টানলোমদা থৈদোকখ্রমাল্লে, লাকচনীংলিবদি ঐখোয়গী লৈবাক ইন্দিয়াগী অদোমদনি। পাকিষ্টানগী লুচিংবশিংগুম্না ঐখোয়গী লুচিংবশিংদি লান পামদে, শান্তিপাম্মী (মসি কূপ্পা থিজিল্লগা হায়জবা নত্তে, মীদিয়াদা থেংনবা পাউদা য়ূম্ফম ওইরগা হায়জবনি)।

লাননা সোল্যুশন নত্তে, মূক্লবনা অফবা অমত্তা পুরক্লোই, ফম্মিন্নদুনা ৱারী শানরগা প্রোব্লেম খুদিংমক লোইশিনবা য়াগনি, ইন্দিয়া লৈঙাক্কী লুচিংবশিংনা য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা ৱাহৈশিংনি। লালহৌবশিং খূৎলায় থাদোক্তুনা লৈঙাক্তা চঙজরক্লবা হায়খিবা কয়াসু থেংনখ্রে। কয়া অমা লৈঙাক্তা চঙজরকখিবগী পাউসু তাখ্রে। অসাম, নাগালেন্দ অমসুং ত্রিপুরাগী লালহৌ লূপ খরগা ৱারী শানরিসু হায়, মসিগী মথক্তা লালহৌলুপনি হায়, নত্তে হায় ময়েক শেংদ্রিবা নোংমৈ মরূ অমা ফাওবা কাপ্পখিবগী পাউ লৈতে হায়নরিবা কুকিগী গ্রুপ খরগসু ৱারী শানরি হায়রি। মসি পূম্নমক অসি য়েংলুরগা ইন্দিয়া অসি লান পাম্বা লৈবাক অমা নত্তে হায়না লৌবা য়াই। অদুবু শান্তি পাম্বা লৈবাক ওইরিবা ইন্দিয়াগী মনুং চল্লিবা মণিপুরদদি খাম্বীনবা লৈতবনা মীতৈ অমদি কুকিগী লান ঙসি থা ২০ হেঞ্জিল্লক্লবা ফাওবা লোইবগী মমি তমদ্রিবা অসি লাইবক থীবনি। লমদম অসিগী মীওইশিং মোদিগী অছে দিন ঙাইনা-ঙাইনা মীওই কয়াগী থৱায় মাঙখ্রে, কয়া অমনা মশা ফাওবা থিবা ফংখিদ্রে, মীওই লিশীং ৬০ রোম তুংগী আশা য়াওদনা রিলিফ কেম্পতা চঙজফম লৌদুনা হিংলি। দবল ইঞ্জিন লৈঙাক্তা মণিপুরগী অছে দিন য়াওরকখিদ্রে, নেশনল হায়ৱে ব্লোকেদতা য়াওখ্রমাল্লে। হৱাইচপল তোংবা মী ফাওবা হৱাইজহাজ (এরোপ্লেন) তোংহনগনি হায়খিবা অদুমদি থৱায় পাম্মুবনা মরম ওইরগা থবক্তা ওন্থোক্লে। মীতৈনা বাই রোদতা মপান লম করম্বা মতমদা চৎপা ঙমগনি কনানসু হায়বা ঙমখিরোই। ঙসি এরোপ্লেন তোংলিবা মীওইশিং অসি লোইনমক তোংনীংদুনা তোংবদি নত্তে, ইন্দিয়া লৈঙাক্লা কনবীবা ঙমদ্রবা থৱায়শিং অদু হিংজনবা তোংদবা য়াদদুনা তোংবনি। মসিনা মরম ওইরগা মীওই কয়াগী শেল-থুমগী ফীভমদা শোকহন্দবসু নত্তে।

ঙসিদি মীতৈ ৱাবগী পন্দোম লোম্লবনি, কমপ্লেন্ট তৌগন্দবা, খাঙবা কনবা ফূরূপ ওইবগী মনা-মনিল নাইদবনি। করিবুদি তৌরুনি? উবীগদবনা উবীদ্রবা, তাবীগদবনা তাবীদ্রবদা? ঙসিদি শূফম নোম্ফম লৈত্রে, পোৎকী মমল অতিয়া পক্লা ৱাংখ্রে। তোলোপ চাবা, শেঞ্জাও পায়বা, অচৌ-অশাং লুচিংবগুম্বা মীওই খরনা অৱাবদু খঙদ্রবসু মশীং য়াল্লবা মীচম-মীয়ামগী ৱাবগী চাংদি খম থেংলবনি। মীতৈগী অৱাবা থাদুনা লোইবা নাইররোই, লানগী চৈথেং, পোৎ তাঙবগী অৱাবা, পোৎ ফংদবগী, শূফম নোম্ফম লৈতবগী, ঈশিং ফংদবগী, লম্বী থিংবগী, লৈঙাকপশিংনা য়েংশিনবীদবগী অৱাবগী অৱাবা, প্রোব্লেমগী প্রোব্লেম ঙাক্তনি। অমগী মথংদা অমা লোইবা নাইদ্রবা প্রোব্লেমশিং কনানা সোল্ব তৌগনি? মণিপুর লৈঙাক্তগীদি আশা তৌরুবগী কান্নবা লৈররোই, খূৎ থারবা অনাবগুম্বনি। কুম পুরবা লান অসি মশানা নেমখিবা ঙাইবা নত্তনা লৈঙাক অসিনা অথুবা মতমদা লোইশিন্নবা করি থবকপু তৌখ্রবগে? লৈঙাক্কী মিনিষ্টর ১২গী মনুংদা য়াওরিবা মীতৈ মিনিষ্টর ৮ মণিপুরগী অপূনবা লমগী চাদা ৯০ মুক ওইরিবা চীংগী লৈমায়দা খোঙদারুবা ঙম্লক্ত্রবনি। চীফ মিনিষ্টর ফাওবনা তম্পাক লমগী মনুং চল্লিবা মীতৈনা নম্না খুন্দারিবা জিরিবাম য়ৌবা ঙমদ্রবনি। কাংপোকপী, মোরে, চুড়াচান্দপুর অমদি জিরিবাম মায়কৈ মরিমক কুকিনা থৎখ্রে। মণিপুর লৈঙাক তম্পাক্তগী হেন্দোকপা ঙমদ্রে। সেন্টরদা হায়জবদা তাবীয়ু য়াদ্রে, করম্নবুদি তাবীগনি? মীতৈ মিনিষ্টর ৮গী মনুংদা সী এমনা মরক-মরক্তা লানগী মতাংদা খরা ঙাঙলকপা নত্তনা অতৈ করম্বা মিনিষ্টরনা করি হায়খ্রবগে? মশা-মশাগী পোজিশন শেম্নবা, চৌক্রি কন্নবা হোৎনবা নত্তনা করিবু তৌখ্রবগে? মখোয়নবু মরীল লৈনা লিংজেল মান্ননা তৌফম থোকপা মথৌদুবু মতম চানা তৌরম্লবা ঙসিগী ফীভম অসি তাগদ্রা? ঙসিসু পূনশিন্নবগী ৱাখল পোক্ত্রি, চিংথনবীগী পোলিটিক্সতা ঙাওনরি। মপান্থোংদা অপাবা কুয়োম অমনা য়োল্লবসু মনুংদা মশুং-মশুং নাইবা কোল্লাগুম্না মশীং খঙদনা ময়ি চৎলিবা লুচিংবশিংগী ৱা কনানা তাবীগনি? ৱাখিনি, মতম শাংনা ৱাখিনি, অমনবু পাল্লবসু, অমনবু পাল্লবসু মীয়ামদি সিতাগী পূন্সিদুনি রাবননা পাল্লগনা অশোক্লা বোন্দা বন্দি ওইনা লৈবা রামনা নিংথৌ ওইরগনা নেপালগী চিৎৱানদা লৈবা বাল্মিকী আশ্রমদা লেনবা। ৱাবা তাবনি অফবা লুচিংবা লৈতবা, মতিক চাবা মীহুৎ খনবা ঙমদবা মীচম মীয়াম ওইরুবনা ৱাজবা তাবনি।

ঐখোয়গী লুচিংবশিংবু সেন্টরগী লুচিংবশিংনা করি ওইনা উরমগনি? ইন্দিয়াগী হোম সেক্রেটরি ওইরম্বা জি কে পিল্লাইনা হায়খিবা মণিপুরগী পোলিটিসিয়নশিংনা দেল্লীদা লাকপদা মণিপুরগী প্রোব্লেম নৈনবগী মহুৎ শেল ওইনা নি, শেলবু ফংলবদি হরাওনা চৎখি হায়খিবদু তাবদা ইকায়বা পোকখি। মখোয়দি ইকায়রল্লোইদ্রা? অমুক্তা উনজগে লানগী পাউ তমজগে হায়জবদা তাবীয়ু য়াদ্রিবা, মণিপুর পল্লু হায়বা ফাওবা য়াদ্রিবা প্রাইম মিনিষ্টরগী মিৎয়েং মখাদা লেম্না য়ূম শাবীরনি হায়না হরাওনা পাউদম্বসু য়াওরি। ময়ূম লৈতবশিংগী য়ূম শাবদা চুড়াচান্দপুর, মোরে, কাংপোকপীগী ময়ূম লৈত্রবা মীওইশিং অদুগীদি শাবীরোইদ্রা? শারগনা কদাইদা শাবীগনি? মফমদুদা চঙদুনা শারুবা ঙম্লগদ্রা? লৈরুবদি ঙমগদ্রা? হৌজিক মথৌ তারিবদি লান লোইশিন্দুনা ঈং-তপ্পা পুরকপদুনি, শান্তি লৈতনা চাওখৎপা য়ারোই। থবক হাপ্পা, য়ূম শাবা, থিকা পীবা পূম্নমক লেপ্পগা লান অসি লোইশিন্নবা হান্না অমুক্তা হোৎনবীখো হায়নীংলকপনিদা। লৈঙাকপা, লুচিংবা অমা ওইবগী তৌফম থোকপদু তৌ হায়বনিদা। ●

ষ্টেটকী পাউ

সী আর পি এফকী ১০৯শুবা বট্টালিয়ননা ফর্ষ্ট এইদকী ত্রেনিং পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৭ (এজেন্সী):

আই জি মণিপুর অমদি নাগালেন্দ সেক্টরগী মীৎয়েং মখাদা সেন্ট্রেল রিজর্ভ পুলিস ফোর্স (সী আর পি এফ)কী ১০৯শুবা বট্টালিয়ননা রেদ ক্রোস সোসাইটিগা খুৎশম্নদুনা ফর্ষ্ট এইদ ত্রেনিং কোর্স মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রে।

থা অসিগী ১৪দগী হৌনা ঙসি ফাওবা চত্থখিবা নুমিৎ হুম্নিগী ওইবা ত্রেনিং কোর্স অসি রাজভবনদা লৈবা সী আর পি এফকী ১০৯ বট্টালিয়নদা পাঙথোকখিবনি। সী আর পি এফ পর্সনেলশিংদা মীওইবগী পুন্সি কন্নবগী হৈশিংবা পীনবগী পান্দমদা চত্থখিবা ত্রেনিং প্রোগ্রাম অদু ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট ব্রাঞ্চকী ইন্দিয়া রেদ ক্রোস সোসাইটিগী ডা. বঙ্কিমচন্দ্র থোকচোম (মাষ্টর ত্রেনর), এন জি পেরিস, খাঙেনবা, সুহানি মৈস্নাম, হিজম রোশিনি কুমার অমসুং দল্লিয়ু লিওগী অপুনবা টিম অমনা শীনখিবনি হায়না বট্টালিয়ন অসিগী সেকেন্দ ইন কম্মান্দগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা হায়, অশোক অপন য়াওরকপদা নীংথিনা লায়েং পীবা, ঈ খকহনবা অমসুং পুন্সি কনবদা চংবা লায়েং য়াওনা তোঙান তোঙানবা মখলগী অহানবা লায়েংগী টেক্নিক কয়াসু ত্রেনিং প্রোগ্রাম অদুদা সী আর পি এফকী পর্সনলশিংদা তাকপী তম্বীখি।

ইন্দিয়ান রেদ ক্রোস সোসাইটিকী খঙ হৈরবা ইনষ্ট্রক্টরশিংনা শরুক য়াদুনা পাঙথোকখিবা ত্রেনিং সেসন অসিদা মতৌ করম্না অশোক অপন য়াওরকপদা অহানবা লায়েং চত্থগদগে হায়বগী মতাংদা প্রেক্টিসকা লোয়ননা হকথেংননা লায়েং চত্থবগী থৌরমসু পাঙথোকখি।

সী আর পি এফ কেম্পতা পাঙথোকখিবা ত্রেনিং কোর্স অসিদা পর্সনল ২৫না শরুক য়াখিবগা লোয়ননা খুদক্কী ওইবা অনা লায়েং মায়োক্লবদা করম্না থেংনগদগে হায়বগী মওং মতৌ উৎখিবগা লোয়ননা কোর্স অদুদা শরুক য়াখিবা পর্সনলশিংদা সার্টিফিকেটশিং খুৎশীন্নখি।

ত্রেনিং প্রোগ্রাম লোয়শিনবগী থৌরমদা বট্টালিয়ন অসিগী কম্মান্দন্ট ব্রিজেস কুমারসু শরুক য়াখিবগা লোয়ননা পর্সনেলশিং অদুদা অহানবা লায়েং চত্থবগী মরুওইবশিং থম্বগা লোয়ননা নুংতিগী থেংনরিবা থৌদোকশিংগী মতাংদা অহানবা লায়েং চত্থনবগী কোর্স অসিগী মরুওইবশিংসু মচা খায়না থমখি।

ব্রিজেস কুমারনা মহাক্কী বট্টালিয়নদা ত্রেনিং কোর্স অসি পাঙথোকপগীদমক রেদ ক্রোস সোসাইটিগী টিম্বু থাগৎখি। থৌরমগী শরুক অমা ওইনা ব্রিজেস কুমারনা বট্টলিয়ন অসিগী মখাদা লৈবা পর্সনেলশিংদা অসিগুম্বা ত্রেনিং কোর্সশিং অসি পাঙথোকপদা হরাও তয়াম্বগা লোয়ননা অহানবা লায়েং চত্থবা হায়বসি থোইদোক হেন্দে দাকপা হৈশিংবা ফংহন্দুনা খুদক্কী ওইবা খুদোংথীবা মায়োক্লবদা ত্রেনিং কোর্স অসিনা শীংথানিংঙাই ওইনা কান্নবা পীরগনি হায়খি।

বট্টালিয়ন অসিনা পর্সনেলশিংগীদমক মখোয়গী হৈশিংবা অমসুং তৌবা ঙম্বগী মপাঙ্গল কনখৎহন্নবগীদমক্তা তোঙান তোঙানবা মখলগী ত্রেনিংশিং পাঙথোক্তুনা লাক্লি। বট্টালিয়ন অসিদা পাঙথোক্লিবা কোর্স অসিনা পর্সনলশিংবু অশোয় অঙামদগী ঙাকথোকপদা নত্তনা মীয়ামদসু চাউনা মতেং পীবা ঙমহল্লগনি হায়খি।

ꯑꯣꯏꯕ ... (Meitei Mayek)

ইম্ফাল (Meitei Mayek dateline):

[illegible]

মণিপুরগী মীয়ামদা লান্দারক্লিবসিগী মায়োক্তা এম এম দল্লিয়ু ওনা শীংনদুনা লাক্লি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৭ (এজেন্সী):

কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী লমদম অসিদা হাৎন শুনবগী থৌদোক ৱাথোক কয়া থোক্তুনা মণিপুরগী অপুনবা শক্তমদা চাউনা শীংনরকপা অমদি মণিপুরগী ঙমখৈ থুগাইনবা কাংলুপ অমনা মণিপুর মীয়ামদা লান্দারক্লিবা অসিগী মায়োক্তা মণিপুরী মৈতৈ পাঙল ৱেলফেয়র ওর্গনাইজেশন (এম এম দল্লিয়ু ও)না আইদিয়া ওফ য়ুনাইটেদ মণিপুরগী ৱাখল্লোন্দা ঙসি ফাওবা শীংনদুনা লাক্লি হায়না এম এম দল্লিয়ু ওগী আই পি আর সেক্রেটরি সবির ইফমগী চেরোলদা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা হায়, মণিপুরগী খুদোংথিরবা চিরবা মতম অসিদা তম্পাক লমদা ওপরেট তৌবা খূৎলায় পায়বশিংগী মরক্তগী কাংবু খরনা মীয়াম মরক্তা কাংলুপ ফুরুপ নাইবা মওংদা অওৎ-অনৈ চত্থরকপা অমদি মীহাৎ মীপুন তৌরকপা অসি য়াম্না লাইবক থীবনি। এম এম দল্লিয়ু ও অমদি মণিপুর মীয়ামগী আইদিয়া ওফ মণিপুরগী ৱাখল্লোনগী মায়োক্তনি। লমদম অসিগী হৌজিক ওইরিবা ইস্যু অসি খূৎলায় পায়বা খরগী কাংলুপ ফুরুপ নাইবা থৌওংদগী হেন্না লুশিনবা মচাক অমা ওইরকপা য়াই হায়বসি ঙসিগী মণিপুর লৈঙাক্লা মতম লৈরিঙৈদা য়েংশিলহৌবা মথৌ তাই।

লৈঙাক্লা মতম চানা থবক লৌখৎহৌদ্রবদি খূৎলায় পায়দবা মীচম মীয়ামসি খাঙবা ঙম্বগী পনখৈ লানখিদুনা মখুৎতা খূৎলায় পায়খৎনরক্তুনা লমদম অসিদা সিভিল ৱার থোরক্লোই হায়নিংঙাই লৈতে। লৈঙাক অমা লৈরবদি লৈঙাক্কী তৌফম থোকপা মথৌ মপুং ফানা তৌবিয়ু। লৈঙাক অসিনা লো এন্দ ওর্দর মপুং ফানা লাকশিনবা ঙম্লক্ত্রবদি খূৎলায় পায়রমদবা মীচম মীয়ামসু মশা ঙাকথোকচনবা খূৎলায় পায়রকপা হায়বসি মশানা তাবনি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা, মীয়ামগী পুন্সি অমসুং লন থুম ঙাক শেনবা ঙমদ্রবদি মীয়াম্না লৈঙাক লৈতবগা চপ মান্ননা খল্লকপা তাবনি। সোশল মীদিয়াদা ফোংনা মী হাৎকনি। থেংনবদা লেম্না থারোই হায়না কিহন-খঙহনবা কয়া পোষ্ট তৌরক্লিবশিং অসি লৈঙাক্কী মরী লৈনবা এজেন্সীশিংনা খঙশিন উশিন্নদনা লৈশিল্লিবসিগী ৱাহন্থোক করিনো হায়না হংলক্লি।

সাইবর ক্রাইম হায়না লৈরিবা মণিপুর পুলিসকী য়ুনিট অসি শুপ্পতগী পেন্দবদগী কনাগুম্বনা লৈঙাক্কী মায়োক্তা ৱা ঙাংলকপা অদু খক য়েংশিন্নবা লৈবা এজেন্সী অমরা হায়নসু হংলক্লদুনা সোশল মীদিয়াদা ফোংনা কাংলুপশিংগী মরক্তা কায়থরক্কদবা ৱারোলশিং শন্দোক্লিবা অমদি ফোংনা মী হাৎকনি, থেংনবদা লোয়শিনগনি হায়না কিহন-খঙহল্লিবা মীওইশিং অসিগী মথক্তা এক্সন লৌখৎফম থোকই।

অমরোমদা কাইরং অৱাং লৈকায়দা লৈবা এম দি শাহ নৱাজবু মখুৎতা খূৎলায় মতীক চানা পায়বা কাংবু অমনা তমথিনা ফুরগা হাৎতোকপীখিবা থৌদোকপু চেরোলসিনা য়ানিংদবা ফোঙদোরকপগা লোয়ননা মীশি অসিগী অচুম্বা ৱায়েল ফংহনগদবনি হায়না লৈঙাক্তা অপিল তৌরক্লি।