থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

‘মমা-মচা’ - ৱাখল্লোন অনী মুক্নরকপদা

‘নপাম লমদম থাদোক্তুনা/নতারোই ময়াম কায়নদুনা/চৎলবোই খোয়নৌ নশাবীনাক্তা ... অপোকপী ইমা কায়নরগা/অনৌবা পলেমনা নাউকোল্লনি’।... নুপী ওইবী মপোক্কী পুন্সি তাঙ্কক অমগী অরোইবা, অতোপ্পা তাঙ্কক অমগী অহৌবা ওইবা পুন্সিদুবু শৈথাবা নুংশিরবা শৈরোল অমনি। বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মনা ওন্থোক্লা ফজনা শৈথাই। অতাবশিংগী থম্মোয় শোকপা ঙম্মী ইরায় লায়না।

ৱাহং অমা থোক্লকই। ঙসিগী নুমিৎসিদদি ঈশৈসিগী সিগ্নিফিকেন্স লৈরিবরা? অসিগুম্বা ঈশৈ ময়েক অশৈবা কনানা ইরিবগে? শৈশকপা কনানা শক্লিবগে? প্রোফেসনসিদা লৈরিবা মখোয়ন’মুক হায়রক্কদ্রা - অতাবা কনানদি তারিবগে? চুম্মী। মতমগী অশাবা নুংশিৎনি। ঈংথখ্রবা নুংশিত্তুদি শহুম লাংবা হৌনদে। ঙসিগী মীরোল অসিদদি ‘লুহোংবা’ হায়বসি ইচম চম্বা সেলেব্রেসন অমনি। য়ুম পানবা, ফেমিলি লিংবা হায়বগী কন্সেপ্ত’তুদি ঙসি লুহোংলিবা নুপা-নুপী অনীমক্তা লৈতে। মখোয়না হায় ... লুহোংবা হায়বসি নুপা-নুপী অনী লৈমিন্নবগী নীংশিং থৌরম অমনি (ইত ইজ এ সেলেব্রেসন ওফ ষ্টেয়িং তুগেদর)। অনৌবা রিলেসনসিপ অমা শাগৎপগী ৱা, মখোয়গী কোক্তা লৈতে। ‘মৌ অনৌবী থবক ফৈ’ - মতম অমদা হায়নরম্বা, ঙসিদি চন্নদ্রবা ৱাহায়নি। অয়ুক পুং ৮-৯ তাদ্রিফাওবা হৌগত্তবা, মনেমবোক্কা লৌতানবা মৌ অনৌবী - উরে ঐ মশীং খঙদনা। অদুনা ঐ ইথন্তা ৱারেপ্লজরে - মৌ অনৌবী হায়বসি য়াহৌ ঙনগদবনি, থবক ফগদবনি, তরু তনানগদবনি হায়বা ৱাখল পরীংদু হৌজিক থন্নরোইদবনি। মী অমগা অমগগী মরক্তা লৈনরম্বা মরী ফৎলক্তবা হায়বসি অমনা অমদগী তৌরম্বা এক্সপেক্তেসন ফংলক্তবদগীনি।

অদুবু নৌনা লুহোংলক্লিবা নৎত্রগা লুহোংগদৌরিবী ইচাগুম্বী নিঙোলশিংদা মসিমত্তং হায়নিংই - নপামদা লৈশা ওইরিঙৈ নাওথি শানা লোয়নরম্বী পলেম পন্থৌ অনীদুগী শক্তম-শকওং হোংবতনি, অনৌবা মোংবা শঙ্গায়দুদা ননেম-নকু ওইদুনা নঙবু তরাম্না ওক্লমগনি। ইমা-ইপাদুমক্লি খন্না লোয়নরিমখৈ পলেম-পন্থৌ অনীদুসু খুয়া তুশিৎনা হিংলমগনি চিংননু। ইমা-ইপাগুম খনবা ঙম্লক্তুবা, অহল ওইশিল্লক্তুনা অঙাংগুম নিংঙাই তৌরক্লবা মতমদুদা ৱাখলদুদা লামশিল্লু ... ‘ইচানা লোইবা মমল য়াম্বা হুইদুগী পুন্সিনা অহলশিংগী পুন্সিদই মমল হেল্লি খল্লক্লবা, মতমদুদা মীওইবই পুন্সি, করিনা মমল লেপকনি ... ঐগী ইমা ইপাবু হুইনা মমল হেনবরা’...?

অসুম্না, য়ুমগী মৌ অমনা মনেম-মকু, মচন-মনাওশিংগী রিলেসনসিপ শাগত্তুনা থম্বা ঙম্লিবমখৈ, ইমুং অদু ঈংবা-তপ্পা, ফিদম্লিংঙাই ওইবা ইমুং অমা শোয়দনমক্কী ওইগনি। অদুগুম্বা ইমুংনা মশীং য়াম্বা খুন্নাইদুবু কৌই - মরাতপ্পা খুন্নাই। য়ুম অমা শাবই থৌদাং নুপাগীনি, ইমুং অমা শেম্বদি নুপীতনা ঙমগনি - কনানা শেন্নম্বা ৱাহায়নো খঙদবা ৱাহৈ পরেং অসিদি লৈপাক খুদিং, মফম খুদিং চুমদুনতা লৈবা ‘য়ুনিভর্সেল ফেক্তং’ ওইরিবনি। অর্থ হায়বদি মালেম, পৃথিবী অসিবু নুপীগী শক্তম ওইনা লৌনরিবা - মীওইবা খুন্নাই শেম্বদা নুপীনা হেন্না চাউবা থৌদাং লৌই হায়বদু ৱাখলদা লায়না চুশিনহল্লবনি। ইমুং অমা শেম্বা নৎত্রগা থুগায়বা নুপীগী খুত্তা লৈবগুম খুন্নাই অমা শেমগৎপা নৎত্রগা মাঙহনবসু নুপীগী খুত্তা হেন্না লৈ। হিন্দুগী রিলিজিয়স ফিলোজোফিদা খ্বাইদই চাউবা, খ্বাইদই ঙম্বা, মরুওইবা খুন্নায়লোনগী পোর্তফোলিও অহুম - ফাইনান্স, এদ্যুকেসন অমদি ৱারফ্যার নুপী (লাইরেম্বী) বু পায়হল্লম্লিবা (লক্ষ্মী, সরস্বতি অমদি দুর্গাদেবী), মরম অমা লৈরিবনি।

মরম অসি লৈবনা, ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা, ময়ুম মকৈ পানবা য়ারবা (লুহোংবীবা য়ারবা) মচাশিংগী ‘মৌ থিবা’ (নুপী থিবা) হায়বা ৱাহৈ অমা শেন্নম্মী। লৈকায় কয়া, খুন কয়া লান্দুনা শাগৈ নাতৈ, মরী-মতাই খুথাঙদা পাউ থানদুনা কদায়দা কনাগী মচা-মসু, মশক মতৌ চঙখোনবী, মীওক-মীচান ফজবী, মচীন-মখা নুংশিবী নিঙোল লৈবগে থিবগী চৎনবী অমা লৈরম্মী। অদুবু কৌই নুপী (মৌ) থিবা শক্তা-চুদা ৱাত্তবী, লনলৈমগী ময়ায় চেল্লবী মচা নিঙোল অদুসু লায়না হেক পীথোক্তে। নুপাদুদি কমদৌই? কৃপ্না পাউ লৌরগা য়াথং অমুক থাননি, য়েক সলাই থিননি। মদুতদা ৱারেপ্পনি - অনীদুগী লুহোং পৃঙফম। অদুবু কৌই ‘মচা নিঙোল থাজবা’।

অসিগুম্বা চৎনবী-লীপূন্না পুল্লিঙৈ মতমদুদা শেমখিবনি - পীক্লবা ফুরুপ অসিগী, মনি-মশক ওইরবা তাঙলবা কলচরেল ইলিমেন্তশিং, মালেমনা শক্ল শোন্নরিবা। ঙসিগী মীরোলসিদনা অসিগুম্বা চৎনবী, সোসলপ্রাক্তিস ময়ামসিবু - চৎনদ্রবা, মল্লবা, চাওখত্তবা ৱাখল পরীং! পুন্সি লৈপুলগী মহুত্তা ‘ৱেদ্দিং’, পুন্সি খোঙলোয়বুনা ‘লাইফ পার্টনর’ কৌরগা চাউখৎপনি খনজবা। লুহোংবা হায়বসিবু সেক্সুঅল রিলেসনসিপ অদুতনা মরুনি খনবা আউত-লুক অদুদগী কায়থরক্লিবা মীওইবগী শক্তমনি লাল্লব্রা? লাইফ-পার্টনর ওইগদবা মহাক্তু, ঙসিগী নহারোলশিংগী মীৎয়েংদা স্মার্ত ওইবা, কেবা হৈবা, মতমগী ইহুল খঙবা ওইগদবনি, পোজিতিব ওইবা মাইন দসেত লৈগদবনি, অমনা অমগী অপাম পামদা খঙনগদবনি, ওপন হর্তেদ ওইগদবনি, মশাগী ওইবা পুন্সি পান্দম অদু ফংননবা হোৎনবদা পার্তনর ওইরিবদুগী পান দম তানবদা অপনবা পীরোইদবনি, অমনা অমগী ইমোসন ইকায়খুম্নগদবনি ... অসিনচিংবা খরসি পুন্সি অমা লেনমীন্নবগী কন্দিসনেলিতি ময়ামদুনি। মখোয়গী লিভিং প্রিন্সিপাল - হজবেন্দ-ৱাইফ অনীতগী মাইক্রোস্কোপিক য়ুনিত’তুগীনি, মেক্রো-জোইন্ত ফেমিলিগী কন্সেপ্ত য়াওদে। ৱাখল্লোন অনী থেঙ্গায়নবনি। লাইবক থীবা মীকূপনি।

লৌশিং পুক্কৈ

টোকিং থেরাপিনা দিপ্রেশন লায়েংবা

পুন্সিদা অৱা-অনাগী থৌদোক তোয়না থেংনরকপা অমসুং তোঙান-তোঙানবা মরম কয়াদগী মীওইবদা পূক্লিং-ৱাখলগী লায়না ওইহল্লকই। রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা দিপ্রেশননা নারবা মীওই মিলিয়ন ৩৫০ রোম লৈরে হায়রি।

কোগনিটিভ বিহেবিয়রেল থেরাপি (সী বি টি) গী মতেংনা পূক্লিং-ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং লায়েংলি। অদুবু লায়েং মখল অসি শেল অমসুং মতম চঙবগা লোয়ননা মায় পাকপগী চাং নেম্না লৈরি। হীরম অসিগী মতাংদা অনৌবা লায়েং পুথোক্লবা কুপ্না থিজিনবদা ইচম-চম্না ৱারী ৱাতাই শাবীরগা পূক্লিং-ৱাখলগী লায়না ফহনবা ঙম্মী হায়বা খঙলকখি।

বৃটেনদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ এক্সেটরগী প্রোফেসর দেবিদ রিচার্দসনা হায়খি, টোক থেরাপি হায়না খঙনবা ৱারী ৱাতাই শানরগা ৱাখল লায়না লায়েংবগী থৌওং অসিনা শেল তিংবগী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা মতমসু মাঙহল্লরোই। হীদাক লাংথক চাবদগী থোরক্কদবা সাইদ ইফেক্ট কয়াসু ঙাকথোকপা ঙম্লগনি। ৱাখল লায়না লায়েংবগী মতাংদদি বিহেবিয়রেল এক্টিভেসন হায়না খঙনবা ৱারী ৱাতাই শারগা পূক্লিং ৱাখলগী ফীভম ফগৎহন্নবা হোৎনবগী থৌরাং অসিনা হৌজিক চৎনরিবা কোগনিটিভ বিহেবিয়রেল থেরাপি (সী বি টি) দগী থোইদোক্লা তাথবা নৎতে। মরম অদুনা বিহেবিয়রেল এক্টিভেসনবু খ্বাইদগী মরু ওইবা থৌরাং ওইনা লৌফম থোকই।

বৃটেনদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ এক্সেটরগী প্রোফেসর দেবিদ রিচার্দসনা লুচিংদুনা চৎথখিবা ষ্টদি অমদা ময়াক কনবা হীদাক লাংথক পীজদ্রবসু ইচম-চম্না ৱারী ৱাতাই শাবীরগা পূক্লিং-ৱাখলগী লায়না ফহনবা ঙম্মী হায়বা খঙলকখি। মতৌ অসুম্না ৱারী ৱাতাই শাবীরগা বিহেবিয়রেল এক্টিভেসনগী থৌরাং লৌখৎপদা চহী অমগী মতুংদা অনাবগী ফীভম চাদা ৫০ রোম ফগৎলকপা থেংনখি।

‘‘দ লেন্সেট’’ মেগজিনদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা রিছার্চরশিংনা হায়খি, সাইকোলোজিকেল থেরাপি হায়নসু খঙনবা নীংথিনা ৱারী ৱাতাই শাবীবগী থৌওং অসিনা পূক্লিং-ৱাখলগী ফীভম ফগৎহন্দুনা মেন্টেল দিসওর্দর লৈরবা মীওইশিং লায়েংবা ঙম্মী। ৱাখল লায়না লৈরবা মীওই ৪৪০ দা ষ্টদি অমা চৎথরবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকখিবনি।

পুন্সিদা নুংঙাইতবা থৌদোক অমা থেংনবদগী থৱায় নুংঙাইরক্তবা মতমদা ইথন্তা তুমিন্না খাঙজিন্দুনা নুংঙাইতবা ৱাখল অদু হঞ্জিন-হঞ্জিন খন্দুনা লৈবগী মহুৎতা অতোপ্পা মীওইশিংগা উনদুনা ৱারী ৱাতাই শাদোক্লবদি অৱাবা ৱাখল কাউথোকপা ঙম্মী। মীওইবা মশেলগী মরক্তা অফবা মরী থম্লনবগীদমক তঙাইফদনা ৱারী ৱাতাই তোয়না শানবা মথৌ তাই। পুন্সিগী অৱা-নুংঙাই ৱারী শাবদা তাবীনবা কনাগুম্বা মীওই খরা লৈ খনবদা নুংঙাইবা পোকই। মরম অদুনা অৱাববু ওইরবসু নুংঙাইববু ওইরবসু মরুপ-মপাং নৎত্রগা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা তোয়না ৱারী শাদোক্কদবনি। করিগুম্বা মসিনা কান্নবা ফংদ্রবদি হীরমসিদা নীংথিনা খঙ-হৈরবা প্রোফেসনেল থেরাপিষ্ট অমগা ৱারী শানবা মথৌ তাই। থৱায় নুংঙাইতবা মীওই খুদিংমক প্রোফেসনেল থেরাপিষ্ট অমগা ৱারী শানরবদি অৱাবা ৱাখল কোকহনখিবা ঙম্মী।

মালেমগী চাউখৎলবা লৈবাক কয়াদা টোক্কিং ট্রিটমেন্ট, কাউন্সেলিং, সাইকোলোজিকেল থেরাপি, সাইকোলোজিকেল ট্রিটমেন্ট নৎত্রগা সাইকোথেরাপি হায়নসু খঙনবা টোকিং থেরাপিগী মতেংনা পূক্লিং-ৱাখলগী লায়না লৈরবা মীওই কয়া ফহনবা ঙমখ্রে।

নেসনল ইন্সটিট্যুট ফোর হেল্থ এন্দ ক্লিনিকেল এক্সিলেন্স (এন আই সী ঈ) কী রেক্কমেন্দেসন মতুং ইন্না সাইদ ইফেক্ট থোরক্কদবা হীদাক লাংথক চাবগী মহুৎ তোঙান-তোঙানবা টোকিং থেরাপিগী মতেংনা ৱাখল লায়না ফহন্নবা হোৎনগদবনি হায়রি। খুদম ওইনা কোগনিটিভ বিহেবিয়রেল থেরাপি (সী বি টি), দাইলেক্ট বিহেবিয়ল থেরাপি (দি বি টি), সাইকোদাইনামিক থেরাপি অমসুং হ্যুমেনিষ্টিক থেরাপিগী মতেংনা পূক্লিং-ৱাখলগী ওইবা লায়না খুদিংমক ফহন্নবা হোৎনগদবনি।

দিপ্রেসন, এঞ্জাইটি, পোষ্ট ট্রোমাটিক ষ্ট্রেস, লোং-টর্ম ফিজিকেল হেল্থ প্রোব্লেম, ঈটিং দিসওর্দর অমসুং এদিক্সনগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, সাই-কোএনালাইসিস, সাইকোএ-নালাইটিক সাইকোথেরাপি, সাইকোদাইনামিক সাইকোথেরাপি, এনালাইটিকেল সাইকোলোজি, ফ্যুদিয়ন এনালাইসিস অমসুং ফোকেল সাইকোদাইনামিক থেরাপিনা পূক্লিং-ৱাখলগী ওইবা লায়না অয়াম্বা ফহনবগা লোয়ননা এনোরেক্সিয়া নভোর্সানচিংবা ঈটিং দিসওর্দর পুম্নমক ফহনবা ঙম্মী।

করিগুম্বা নীংথিনা খঙ-হৈরবা প্রোফেসনেল থেরাপিষ্ট অমগা উনদুনা ৱারী শানবগী খুদোংচাবা ফংদ্রবদি টেলিফোন, ওনলাইন নৎত্রগা ঈ-মেলগী খুৎথাংদা থেরাপিষ্টশিংগা ৱারী শানবগী খুদোংচাবা লৌবসু য়াই। হায়রিবা খুদোংচাবশিং অসি ফংদ্রগনা মনাক নকপা লাইব্রেরি অমদগী সেল্ফ-হেল্প বুক অমা ৱায়রগা ইশানা ইশাবু পূক্লিং-ৱাখলগী অৱাবা কোকহন্নবা থৌরাং লৌখৎপসু য়াই।

‘ওফিস থুগায়রম্বশিং ফাগদবনি’

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১৮: ৱাকফ বোর্দকী ওফিস থুগায়রম্বা অমদি হোষ্টেলদা লৈবা মহৈরোয়শিংদা হঙ্গোয়বা ৱাহৈ-ৱাতা হায়রম্বা মীওইশিং ফাগদবনি হায়না মণিপুর মুস্লিম ৱেলফ্যের ওর্গনাইজেসনগী প্রসিদেন্ট অব্দুলা পথাননা ফোঙদোকখ্রে।

হট্টাদা লৈবা এম এম দব্লিয়ু ওগী ওফিসতা পাউমীশিংগা উনবদা অব্দুলা পথাননা হায়খি, মীওইশিং অদু ফাদ্রবদি মীতৈ পাঙলশিংনা তুমিন্না লৈরোই। মিনুথোং হাফিস হট্টা সোসল ৱেলফ্যের য়ুনিয়নগী মীওইশিংনা অসিগুম্বা থবক অসি মখা তানা তৌদবা ফৈ। ৱাকফ বোর্দকী লম মাঙবা য়ারোই। বোর্দকী ওইনা লমশিং অসি লৈগনি। মুস্লিম মীয়ামগী ওইনা লৈগনি। লৈঙাক্লা মার্কেট শেদ অমা শানবা লৌখৎলক্লিবা অসিদা য়ুনিয়নগী মীওইশিংনা শাবা য়ানিংদে হায়না ফোঙদোরক্লিবা অসি লাইবক থীবনি। অসিগুম্বা অসি হঞ্জিন-হঞ্জিন চথরক্লবদি থোকহন্নীংদবা কয়া থোরক্কনি হায়নসু মখা তাখি।

পাউমীশিংগা উনখিবা অদুদা শরুক য়ারদুনা লিপুলগী জেনরেল সেক্রেটরি সাগির ভোগিময়ুমনা ফোঙদোকখিবদা, থৌদোক অদু য়াম্না হকচিন্না লৌই। লৈঙাক্লা অথুবদা থবক লৌখৎহন্নীংই হায়বা ৱাফম থমখি।

ওল মণিপুর পাঙল ফার্মর দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসনগী জেনরেল সেক্রেটরি ৱাহিদুরনা, মতম কয়াগী মমাংদগী হায়জদুনা লাকখিবা নুপী কৈথেল অমা শাবীনবা ৱাফম অদু হৌজিক শারগনি হায়রক্লবা মতমদা হট্টাদা লৈবা ক্লব/য়ুনিয়ন অমনা চথরক্লিবা থৌওং অসি তৌবীগনুহায়রি।

HL-B/4932/18.19820

HL-P/5583/26/10-23/12(Alt.)

HL-B/5019/23,25,27...

HL-B/5028/25/11-20/1