থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

দোক্তর ওফ হ্যুমেনিতি ....

কনাগুম্বা মী অমগী মমিং ইবদা মিষ্টর নৎত্রগা শ্রী/মিষ্ট্রেস নৎত্রগা শ্রীমতি হায়বা মিংথোল/তাইতল অমা হাপ্লগা ইবসিনা মীদুগী মগুন অমা হেনগৎপগুম খন্নে অয়াম্বনা। কোলোনিঅল হেঙওভর'নি হায়নবা, অঙম-অথৌ-রুল্লর-তৌবা ঙম্বশিংদা 'লোর্দ'/'সার'/'রিভরেদ' হায়বগুম্বা - মখা থাবশিংনা মখোয়দা কৌবদা 'ঈকায়খুম্নবা' উৎহন্নবা, ইবদসু। মিংগী শরুক অমা ওইনা শীজিন্নবা হৌদোকখি, বৃটিশশিংনা। মালেমগী মফম পূম্নমক্তা শীনবা থুংনা লিংখৎলম্বা মখোয়গী লোইলম (কোলোনি) ময়াম অদুদা বৃটেনগী লৈমরেন্বী (মহারানী)না থারিবা লৈঙাকপশিং অদুবু মীচম (প্রজা)শিং অদুনা লাইগুম্বা মীশক অমা ওইনা লৌননবা, গোবর্নর জেনরেল নৎত্রগা ভাইসিরোইশিং অদুগী মমিংদা মিংথোল ওইনা 'লোর্দ' (মপু ইবুংঙো) হায়বা অমমম হাপ্লম্মী - লোর্দ কর্জন, লোর্দ ৱিল্লিয়ম বেন্তিঙ্ক, লোর্দ রিপোন, লোর্দ মাউন্তবেন্তন'নচিংবা। ইন্দিয়াদনা, লাইগুম্না লাৎনরম্বা রাম, কৃষ্ণগুম্বদা শীজিন্নবা নত্তনা 'লোর্দ' হায়বা প্রিফিক্স-তাইতল অসি শীজিন্নদে। পোলিতিকেল রুল্লর নত্তবা, তোঙান-তোঙানবা শিনফম পায়বা, মীথোয়-মীহেন ওইরকপা অখন্নবা মীওইশিংদসু 'নাইতহুদ' হায়বা মিংথোল পীরগা 'সার' হায়বা মিঙ্গৌ অমা শীজিন্নদুনা কৌনৈ। রবিন্দ্রনাঠ ঠাকুর'না সাহিত্যদা নোবেল প্রাইজ ফংলকপদা বৃটিশ গোভর্নমেন্ট'না ঈকায়খুম্নবা উত্তুনা 'নাইতহুদ পীরক্তুনা 'সার রবিন্দ্রনাঠ টেগোর' হায়নবা হৌরক্লম্লবসু, জালিয়ানৱালাবাঘ মীহাৎ'কী মীনুংশি খঙদবা বৃটিশ - মতৌ অদুদা ৱাকত্তুনা 'নাইতহুদ' হন্দোকখি, 'সার' মিংগৌ লৌথোকখি। অসুম্না, কনাগুম্বা অমনা পামজনা পাঙথোকপা থৌদাং অদু থোইদোক হেন্দোকপা, মরন্নাইগী নত্তবা খুন্নাইগী ওইবা কান্নবা মশক ওইরকপদা নিংথৌনা নৎত্রগা মতম মতমগী পোলিটিকেল ওথোরিটি অদুনা শকখঙচে অমা পীদুনা, মিংগৌ অমা পীবা - মমাংঙৈদগী চৎনরকই। ঙসি ফাওবা চৎনরি। পোলিটিকেল ওথোরিটিনা পীবা শকখঙচে নৎত্রগা মিংথোল অদুদি - ঐগী/মীগী/মীচঙ নাইবা থৌশিল অমা ওইরম্বসু য়াওরমখিদবা নত্তে মমাঙদা। করিগুম্বা মরম অমদগী নুংঙাইতবা/পেন্নদবা য়াওরকপদা 'মিংথোল অদু হন্দোক্লে' হায়বা দিক্ল্যারেসন অমা পীবদা পুম্নমক লোইরে মিংথোলদুসু মাঙখ্রনি। এৱার্দতুসু হন্দোকখ্রে এৱার্দিনি হায়ররোই।

অসিগুম্বা, মনা (এৱার্দ) ওইনা লাম্হোকপা তাইতল অসি নত্তবা, ইন্দিভিজ্যুঅল মশা অদুগী মতীক-মঙম-ক্বালিতি অদুবু, ইন্দিভিজ্যুঅল অমনা নত্তবা, ইন্সতিত্যুসন অমনা এসেস তৌরগা পীবা দ্রিগী অমগা শাগোন্নবা মিংথোল অমা য়ুনিভর্সিতি নৎত্রগা ইন্সতিত্যুসন অমনা চহী খূদিংগী তোঙান-তোঙানবা হীরম কয়াদা মশিং খঙদ্রবা মীওইদা বেচেলর্স নৎত্রগা মাস্তর্স দিগ্রী পী-মেদিকেল, ইঞ্জিনিয়রিং, সাইন্স, আর্টস, এক্কাউন্টেন্সি, লো, এগ্রিকলচর... অসিনচিংবা কয়াদা। অদুবু, মেদিকেল সাইন্স'তা বেচের্লস দিগ্রী পায়রকপা মহৈরোয়দুদা নত্তনা, অতোপ্পা হীরম অমত্তগী বেচের্লস দিগ্রী হোল্ডর'দা 'দাক্তর' হায়বা মিংথোল অসি লাম্হোক্তে। মেদিকেল স্ত্রিম নত্তবা অতোপ্পা হীরম নৈনরুবা মীশক অমনা 'দোক্তর' হায়বা মিংথোল/মিংগৌ অসি নপ্পীংলবা, মাস্তর্স দিগ্রি পায়বতা নত্তনা, হীরম অদুগী অখন্নবা শরুক অমদা হেন্না কূপ্পা থিজিন-হুমজিন তৌদুনা অইবা ওইনা পুথোকপা তাই। অদুগুম্বা অইবদু অৱাংবা থাক্কী মীওইশিংনা কূপ্পা অমুক নৈনরগা লেপকনি - অইবা মীশক অদুদা 'দাক্তর' হায়বা 'মিংনপ' অদু নপ্পা য়ারবরা ? য়ারে হায়না লাউথোকপগী চেজেৎ (সর্তিফিকেত) অদুবু কৌই 'দোক্তর ওফ ফিলোজোফি দিগ্রী'। মেদিকেল কোলেজ অমদগী 'বেচেলর দিগ্রী' পায়বা দাক্তর অদুগা, 'পি ঐচ দি দিগ্রী' পায়বা দাক্তরদুগা, অনী অসিগী ভেল্যু মান্নদে। খনবীয়ু - করম্বনা হেনবগে?

দাক্তর 'মিংনপ' ফংনবা অহুশুবা পাম্বে অমগা লৈ। পীবদি মসিসু য়ুনিভর্সিটি অমনা পীগনি। অদুবু লমজিংবা (গাইদ) অমগী মখাদা রিসর্চ তৌরিবা মীশক অমদা নত্তবা। তোঙান তোঙানবা মীওইবনা পামজনা তৌরিবা থবকশিংদা কা হেন্না থোইদোক হেন্দোকপা, মীথোইবা মী ওইরকপা ঙল্লকপা মীশিংদুদা। মসিবু কৌই 'ওনরিস কোসা'। লেতিন মরোন্নি - সূপ্নগী 'ঈকায়খুম্নবা উৎপা' ওইনতা শীজিন্নগদবা। মসিদি দিগ্রী নত্তে। কনাগুম্বা মীওই অমনা ফংগে নীংনা থওইনা হোৎনবা মীওইশিংনা ফংগদবা নত্তে। মনা নত্তে, এৱার্দ নত্তে। গুরু অমনা লমজিংলগা ফংবা নত্তে। দ্রমাতিস্ত, আর্তিস্ত, ইদুকেসনিস্ত, একাদেমিসিয়ন কয়াদা ওনরিস কোসা পীদুনা ঈকায়খুম্নখিবদি উখ্রে মমাঙদা কয়ারক। অদুবু, হ্যুমেনিস্ত অমদা ওনরিস কোসা পীবদি তাঙনা তাবা পাউ অমনি। অদুগুম্বা পাউ অমা তায় হন্দক। নারেংবম সমরজিৎ কৌবা ওন্ত্রপ্রিন্যুর, বিজিনেসমেন, পোলিতিসিয়ন অমদা 'দোক্তর ওফ হ্যুমেনিতি' মিংথোল পীদুনা নেসনেল য়ুনিভর্সিতি ওফ অমেরিকা'না ঈকায় খুম্নবা উৎখরে।

হ্যুমেনিতি হায়বসিবু করিনো খল্লম্বনি। সমরজিৎপু ঈকায় খুম্নরপকসিদা এ পি জে অবদুল কলামগী ৱাহৈদু নীংশিংলকই ... 'মঙ হায়বসিদি তূপ্লিঙৈদা উব তাইবংদু নত্তে, নঙবু তূম্বা য়াহন্দ্রিবদুনি মঙলানদি' ...। সলাই হোলদিংসননি মাবু তূম্বা য়াহন্দ্রিবা।

লৌশিং পুক্কে

'য়ুবী মহী চাং নাইনা থক্লবদি চাকমৌবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা, দিহাইদ্রেসন ফহনবগা লোয়ননা ইম্ম্যুনিটি কনখৎহন্দুনা হকচাং তেকখৎহল্লি'

নুপী ওইবীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মনুংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লে। অদুবু নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা য়ুবী মহী থকপা তারবদি খুদোংচাদবশিং খরমখৈ কোকহনবা ঙম্মী হায়না কোকোনট দিভলপমেন্ট বোর্দ (সী দি বি) না ফোঙদোকখ্রে।

সী দি বিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, য়ুবী মহীদা ইলেক্ট্রোলাইট, ক্লোরাইদ, মেগনেসিয়ম, কেলসিয়ম, রাইবোফ্লেবিন অমদি ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওই। মসিগীসু মথক্তা ময়াই ওইরপ্পা চাংদা চিনি, সোদিয়ম অমদি প্রোটিনসু য়াওই। মীরোনবী অমগী অহানবা ট্রাইমেষ্টরদা য়ুবী মহী চাং নাইনা থক্লবদি চাকমৌবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা অমদি দিহাইদ্রেসন ফহনবগা লোয়ননা ইম্ম্যুনিটি কনখৎহন্দুনা হকচাং তেকখৎহল্লি হায়না সী দি বিনা ফোঙদোকখি।

পূক্লুংদা লৈরিবা অঙাংগী অৱাৎ-অপা মেনখৎনবা হোৎনবদা মীরোনবীশিংনা মহী য়াম্না থকপা মথৌ তাই। য়ুবী অনৌবগী মহী থকপনা হকচাংদা য়াওবা ঈগী ভোল্যুম হেনগৎহনবগা লোয়ননা য়ুরিনরি ট্রেক্ট ইনফেক্সন তৌহন্দে অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে হায়না সী দি বিনা ফোঙদোকখি।

ইলেক্ট্রোলাইট, ক্লোরাইদ, পোটাসিয়ম, মেগনেসিয়ম, সুগর, সোদিয়ম, প্রোটিন, দাইটরি ফাইবর, মেনগনিজ, কেলসিয়ম, রাইবোফ্লেবিন অমদি ভিটামিন সী য়াওবা য়ুবী মহী থকপনা দিহাইদ্রেসন তৌহন্দে অমসুং হকচাং তেকখৎহল্লি। হুমাং থোকপদা য়াওখিবা নেচরেল সোল্টসু মেনখৎপা ঙম্মী।

য়ুবী মহী থকপনা ইম্ম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবগা লোয়ননা কিদনিগী মথৌ ফগৎহল্লি, য়ুরিনরি ট্রেক্ট ইনফেক্সন (য়ু টি আই) তৌহন্দে অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দে হায়রি। অদুম ওইনমক হীরম অসিগী মতাংদা মখা তানা থিগৎপা মথৌ তারি। চাকমৌবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা অমসুং পুক শাওগৎপা হায়বসি নুপী ওইবীশিংনা মীরোল্লিঙৈদা য়াম্না তোয়না মায়োক্লবা খুদোংচাদবশিংনি।খৌরাংলকপা মতমদা ঈশিং নৎতবা অতৈ অতোপ্পা মহী অমা থক্লিংলকপা তারবদি য়ুবী মহীনা খ্বাইদগী ফৈ। বোট্টলদা হাপ্লগা য়োল্লিবা হৈ মহী অমসুং এরেটেদ দ্রিঙ্কশিংদি থোইদোক্লা কান্নদে।

য়ুবী মহী থকপা ফৈ হায়বা তারবসু খৌরাংলকপা মতমদদি অরুবা ফিল্টর তৌরবা ঈশিংদগী হেন্না ফবা অতোপ্পা অমা লৈতে হায়বা ৱাফম অসি নীংশিংগদবনি। য়ুবী মহী থকপা তারবসু খুদক্তা খায়দোক্লবা অশংবা য়ুবীগী মহী খক্তমক থক্কদবনি। অফবা গ্লাস অমদা হৈদোক্লগা থকপা য়াই। নৎত্রগা অফবা ষ্ট্রো অমনা চিংলগা থক্লবসু কায়দে।

মীপুম খুদিংমক ঈশিং মরাং কায়না থকপা মথৌ তাই। অদুবু মীরোনবীশিংনা অমুক্কা হেন্না ঈশিং থকপা তঙাইফদে। ঈশিংনা হকচাংগী মরুওইবা কয়াৎ পুম্নমক নীংথিনা মথৌ তৌহল্লি। ঈশিংনা ব্লদ সেলশিং মপাঙ্গল কলহনবগা লোয়ননা খোমজীংবী মমাশিংদা চাউনা কান্নবা পী। মীরোল্লিঙৈদা দিহাইদ্রেসন তৌরক্লবদি কোক চীকপা, কোক ঙাওবা, ওনিংবা, পুক নাবা, হকচাং শোন্থবা অমদি অতৈ খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লহল্লি। মরুওইনা মীরোনবগী অহুমশুবা ট্রাইমেষ্টর মনুংদা দিহাইদ্রেসন তৌরক্লবদি খুদোং-চাদবা কয়ামরুম মায়োক্লহল্লি। হক্কী ঈশিং মচু ওল্লক্লবদি দিহাইদ্রেসন তৌরে হায়বগী খুদমনি। মতমদুদা মহী মরাং কায়না থকচিনবা মথৌ তাই। মীরোনবীশিংনা মহী মরাং কায়না থক্লবদি চাকমৌবা, পুক নুংশিৎ কাবা, থবাক শাবা অমদি চাবা তুমদবনচিংবা খুদোংচাদবশিংদগী ঙাকথোকই। হকচাংগী অঙৈং-অশাগী খলসু কায়হন্দে।

মীরোনবীশিংনা খ্বাইদগী তোয়না মায়োক্লবা খুদোং-চাদবশিংগী মনুংদা য়ুরিনরি ট্রেক ইনফেক্সনসু অমনি। করিগুম্বা ঈশিং নৎত্রগা য়ুবী মহী মরাং কায়না থক্লবদি খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লহন্দে। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হক্কী ঈশিং মহী লাঙথোকহন্দুনা ঈশিং য়াফম হৌহন্দে। মীরোল্লিঙৈ মনুংদদি ঙল্লিবমখৈ ঈশিং থকপদা অকায়বা লৈতে।

অখঙ-অহৈশিংগী মোত মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী মীরোনবীশিংনা ঈশিং লিটর অহুমলোম থক্কদবনি হায়রি। ঙল্লবদি পুংজা খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অচৌবা অমমম থক্কদবনি। কালেনথা ওইরবদি অমুক্কা হেন্না ঈশিং থকপগী তঙাইফ-দবা লৈ। মরমদি নিংশা শ্বর হোনবা অমসুং হুমাংদা হকচাংগী মহী অয়াম্বা মাঙখি।

মহী থকপা ফৈ হায়দুনসু বোট্টলদা হাপ্লগা য়োল্লিবা হৈ মহী, চা নৎত্রগা কোফী থকপদা থোইনা কান্নবা ফংদে। হায়রিবা মহীশিং অসি দাইয়ুরেটিক ওইবা মরম্না মপান তোয়না থোকহল্লি। মপান তোয়না থোক্লিবমখৈ হকচাংনা মহী মাঙলিবনি। কনাগুম্বা অমনা নোংমদা ঈশিং কয়া য়াম্না থক্লিবগে হায়বা চপ চানা খঙবা ঙমদ্রবদি লিটর অমা চনবা বোট্টল অহুম ঈশিং হাঞ্জিল্লগা থল্লো অদুগা নোংমগী মনুংদা থকপা ঙম্বরা হায়বদু য়েংগদবনি। অচম্বা ঈশিং থকপদা হৈনদবা মীওইশিংনা চম্প্রা মহী খজিক্তং শুমজিল্লগা থকপা য়াই। নৎত্রগনা নুংশি হীদাক তীংলগা মদুগী মহী থকপসু কায়দে। মতাং অসিদনি য়ুবী মহীনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ হায়না লৌনরিবনি। অচম্বা ঈশিং থকপা হৈনদবা মীরোনবীশিংনা নুমীৎ খুদিংগী য়ুবী মহী মরাং কায়না থক্কদবনি। মসিনা মীরোল্লিঙৈ অমসুং অঙাং উনবা মতমদা থোক্লক্কদবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম ঙাকথোকপা ঙম্মী।

মমি ৱারী

থাদোক্লো মতম

থৱান

Thawan is a poet and musician from Imphal.