অর্বানাইজেসন অমসুং পূক্নিং ৱাখলগী লায়না

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

লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লিবা সহরগী মীশিং অসিনা য়ূমলৈ-কৈরৈ, খুন্নাইগী চৎন-কাঙলোন, শেল-থুমগী ফীভম অমদি পূক্নিং ৱাখলগী হায়বা শকলোন্দা অহোংবা কয়া লাকই। ইন্দষ্ট্রি কয়া লিংখৎলকপা, লল্লোন ইতিক ফগৎলকপা অসিনা অর্বানগী মীশিং হেনগৎলকপগী মরু ওইবা মরমশিংনি। অসিদসু নত্তনা অফবা মখলগী মহৈ তম্ফম, শুফম নোম্ফম, লৈঙাক্কী লায়েংশঙ সহরদা ঙম্না লৈবা মরম্না মীওই কয়া ময়ূম থাদোক্তুনা সহরদা লৈবা তারকই। ত্বেন্টিফর্ষ্ট সেঞ্চুরি অসিদা হকশেলগী ইস্যু কয়াগী হৌরকফমদি লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লিবা অর্বানগী মীশিং অসিনি। য়ুনাইটেদ নেসন্স পোপ্যুলেসন দিভিজনগী ৱারোল মতুংইন্না কুমজা ২০৩০ ফাওবদদি অর্বানগী মীশিংনা রুরেল এরিয়াদা লৈবা মীশিংদগী হেনগনি। ইন্দিয়াগী ওইনসু হৌজিক অপূনবা মীশিংগী চাদা ৪১দি সহরদা লৈ। কুমজা ২০৫০দদি অপূনবা মীশিংগী অহুম থোকপগী অনীদি সহরদা লৈগনি। অর্বানাইজেসনগী মরম খরা মথক্তা পনখ্রবসু অতোপ্পা মরম কয়ামরুমসু লৈবা য়াই। খুঙ্গংদা লৌউ-শিংউ নত্তনা অতৈ শুফম নোম্ফম লৈরক্তবা, লৌউ-শিংউগী পোত্থোকশিং য়োনফম মরাং কায়দবা, লৈবীনবা মী ৱাৎপা, লল্লোন ইতিক্কী খুদোংচাবা ফংদবা, লৌউ-শিংউ তৌনবা লম মরাং কায়না লৈতবা, লমগী মপু ইনাক খুনবা, শেল পায়বা মীওই খরগী ওইখিবা অসিগুম্না খুদোংচাদবা ময়াম অসিনা হিংনবগী লানফমদা য়ূম-কৈ থাদোক্তুনা চৎপা তারকই। মোদর্ন লৌউ পথাপ অসি শেল য়াম্না চংই। শেল পুথোক্তুনা লৌউবা ঙমদবা, মীগী শেন্দোল য়ামশিল্লকপা অমসুং শেন্দোল শিংনবা হোৎনবদা অৱাবা ওইরকই। চাবা-থকপা ৱাৎতবা মীওই কয়ানা মচা মশুশিং সহরগী অফবা মহৈ লোয়শঙদা মহৈ-মশীন তমহন্নীংই। লৈঙাক্কী থবক তৌবা মীওই কয়াসু চথোক-চৎশিনগী খুদোংচাদবা কয়া লৈবনা তঙাইফদনা সহরদা লৈবা তারকই। মতমগী খোঙলৈ মতুংইন্না অনৌবা টেক্নোলোজি কয়াগা লোয়নননা হিংবা তারকই। চান-থক্নবা ঙাক্তা নত্তনা লৈনবা য়ূম, থক্নবা ঈশিং, চাক থোংনবা কুকিং গ্যাস, ইলেক্ট্রিসিটি, লম্বী থোংগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরকই। হিংবদা চংদবা য়াদ্রবা পোৎলম কয়া য়েংলুবদা অৱাৎপা কয়া থেংনৈ। হিংনবগী লানফমদা মীওই কয়া য়ূম থাদোকপা তারকই।

সহরগী পুন্সি মরেলদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম লৈবা য়াই। লৈফম লৈতবা, কা অমদা নৎত্রগা মফম অমদা মী কা হেন্না লৈশিনবা ওভরক্রাউদিং ওইবা কয়া থেংনবা য়াই। এদজষ্ট তৌনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া মায়োক্নৈ। প্রাইভেসি ৱাৎপনা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লি। হিংবদা চঙবা পোৎলম খুদিংমক লৈরগা শীজিন্নবা তারকই। থংননা লৈরিবা মীওইশিংগা নক্নবা, লোয়নবা, তিন্নবা ৱাৎলি। অমনা অমবু য়েংশিনবা ঙমদে। সোসল বোন্দিং সিষ্টম য়াম্না নেম্মী। ঐগী ঐগী হায়বা ৱাখল্লোননা মাঙ থাই। অৱাৎ-অপা, অনা-অয়েক য়াওরকপা মতমদা মতেং পাংনবা ৱাৎলি। খুঙ্গংগী পুন্সিগা খেন্নবা কয়ামরুম উবা ফংই। অৱা-অনা থোকপা মতমদা য়ূমলোন্নরিবা লৈকায়গী মীদি থম্মু থমখো, থংনবা খুনদগী ফাওবা মীওই কয়া লাক্তুনা অমনা অমবু মতেং পাংবা চৎনৈ। অকোয়বদা লৈরিবা খুনগী মীওইশিং অমগা অমগা খঙনৈ, তিন্নৈ, নুংশিনৈ। সোসল বোন্দিং সিষ্টম য়াম্না ৱাংই। ইমুং অমদা লৈরিবা অহল লমন, মখুরা-মতোন, মনে-মনে দাল য়াম্না নুংশিননা ইকায়খুম্নমা, চৎনবী ঙাক্লা লোয়নৈ। মিঙ্গৌ কায়বা য়াদে। অসিগুম্বা মতৌ অসি সহরগী পুন্সিদা খরা হন্থনা উই। মসিগী মরু ওইবা মরমদি সহরদা লৈরিবা ফেমিলি অয়াম্বা ন্যুক্লিয়র ফেমিলি ওইনা তৌই। জোইন্ট ফেমিলি সিষ্টম লৈতে হায়বা য়ারে। মচা-মশুশিং অদুনা য়ূম থাদোক্তুনা সহরদা লৈখিবদগী অহল ওইরবা চহী ৬০গী মথক্তা লৈবা মীওই কয়া সোলিটরি লাইফ অমা মচা মশুগী মতেং য়াওদনা পুন্সি লেনবা তারকই। ৱাখল পিকথরকপা দিপ্রেসন, অকাউবগী লায়না দিমেন্সিয়া নাবা মশীং হেনগৎলকই। সহরদা চৎখিবা মচা মশুশিং অদুসু অৱাবা কয়া মায়োক্নৈ। নোংমগী হিংবদা চঙবা পোৎলমশিং ফংনবা হোৎনবদা অৱাবা পোৎলুম ওইরকই। য়ু, নিশা শীজিন্নবা হৌরকই। নুপী অঙাংদা ফূবা-চৈবা কয়া চথরকই। নোংমগী চরা তাল্লিবা মীওইশিংগী ওইবা কাঙলূপ অমা শেম্লকই। য়ু তোয়না থক্লকই। হুরান চিন্থি, অরোনবা করবার কয়াদা য়াওদুনা শেল তান্নবা হোৎনরকই। কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা মখল মখা কয়াগী আইন্না য়াদবা পোৎলম কয়াগী করবার হেনগৎলকই। নৌরিবা নহারোলশিংদা দ্রগকী শাফু অমা পীবা হৌরকই। অনা-অয়েক য়াওরকপা মতমদা লৈজরম্বা শেনফম কয়া পুথোক্তুনা লায়েংনবা হোৎনবদা অৱা পোৎলুম ওইরকই। সহরদা লৈরিবা অনা লায়েংশঙ অয়াম্বা মী য়াম্না চিল্লি। ইমর্জেন্সি ওইরকপা মতমদা অনকপা লন্নাই লায়েংশঙদা পুদুনা লায়েংবদা অচৌবা শেনফম কয়া পুরুবদগী শেন্দোল শিংবা ঙমদবা কয়া য়াওরকই। সহরদা লৈরিবা অনা লায়েংশঙশিং অসি নারক্নবা মতমদা লায়েংনবা লৈবা সেকেন্দরি ক্যের হোস্পিটাল ওইনা তৌই। প্রাইমারি ক্যের ফেসিলিটি ফংবা ৱাৎলি। রুরেল এরিয়াদা লৈরিবা প্রাইমারি হেল্থ সব সেন্টর, প্রাইমারি হেল্থ সেন্টর (পি ঐচ সী), কম্যুনিতি হেল্থ সেন্টর (সী ঐচ সী) লৈতে। মশাগী পোকেটতগী অচৌবা শেনফম কয়া পুথোক্তুনা শীজিন্নবদগী হেন্না হেন্না লায়রবা হায়বদু ওইরকই।

সহরদা লৈরিবা ফেমিলি অয়াম্বা ন্যুক্লিয়র ফেমিলি ওইবা মরম্না মমা-মপা অনীমক থবক চৎখিবা মতমদা য়ূমদা লৈহৌরিবা অঙাংশিং য়েংশিনবীনবা কনা য়াওদনা মদোম পুন্সি লেল্লকই। মসিনা চাওরক্নবা মতমদা কিথি কিরুম তৌবা, মী মায়োক্নবা ঙমদবা, ইকায থীগনবা অমসুং মখল মখা কয়াগী ৱাখল লায়না মরু ওইনা এদজষ্টমেন্ট দিসওর্দর, দিপ্রেসন, লার্নিং দিসএবিলিটি কয়া থোকহল্লি। লমদম অসিগী হান্নদগী লৈজরক্নবা মীওইশিং অসিদি ফেমিলিগী ওইবা অচেৎপা সোসল বোন্দিং সিষ্টম অমা লৈজে। মপু-মবেন, মমা-মপা, মখুরা-মন্দোন, মচিন-মনাও, মচে-মচনশিংগী মরক্তা অফবা মরী অমা লৈনৈ। মসিমক্না ঙসি ফাওবদা ঐখোয়গী খুন্নাই অসিনা চাওখৎলে হায়রিবা লৈবাক কয়াগী মমাঙদা চাওথোকপা ঙম্লিবনি। মৈহৌরোলদগী লৈরক্নবা ফুরুপশিং অসিদদি সোসল দিসইন্টিগ্রেসনগী ৱাফম অসি ময়েক শেংনা উবা ফংদে। অদুবু ইরমদম অসিদা মপা-মপু হাক্তক্তগী লৈরক্তবা মীওইশিংগী মরক্তদি অমনা অমবু নুংশিনবা ৱাৎপগী মমি তাবা উবা ফংই। ঙসি ঙসিমক লমদম অসিদা থোক্লিবা থৌদোকশিং হুরান চিন্থি, হাৎন-শুনবা, দ্রগকী করবার, দ্রগ শুংবা, গুলি লল্লোনবা, লম খোপচিনবা, লায়শঙ কয়া থুগায়বা, হান্না খুন্দাদুনা লৈরিবা মীওইশিংদা খৎনবা হৌবা, ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী পোৎলম/পোত্থোক কয়া পুথোরকপা অসি মশাগী কলচর লৈজদবা মীওই কাঙলূপ্তুনা হেল্লি। মসি মালেমগী ওইনা য়েংবা মীৎয়েংদনি। য়েলহৌঙৈদগী চৎনরক্নবা মমা-মচা, মচিন-মনাও, শাগৈ-নাতৈ অমত্তা ওইবগী ৱাখল্লোন অদুগী মমি তাদবা উই। অসিগুম্বা মীওইশিং অসিদদি মপা-মচা, মচিন-মনাও অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন ৱাৎলি। মমা-মপানসু মচা পোকথোক্নবা মতুংদা নঙনা নঙনা থোকপা হাৎকেরা-তুপকেরা, লাক্কেরা-ফোয়গেরা হিংনবা হোৎনরো হায়না থাদোরক্নবা কলচর তৌরক্তবা মীওইশিং অসিনা মশীং হেনগৎলক্তুনা অকোয়বদা লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগী পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা হকশেলদা অচৌবা চৈফু অমা পীরকই। লায়র-ইনাকখুনবা অনীগী মরক্তা অচৌবা খেন্নবা অমা উবা ফংলকই। শেল পায়রগা লোইরে খনবা মীগী মশীং হেনগৎলকই। হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন ময়েং তারকই। মসি অর্বানাইজেসন্না পুরকপা থৌওং অমনি হায়বা য়াই। লমদম অসিদসু ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসননা কোনবা সেগমেন্টশিং, থৌবাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল অমসুং ককচীং ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী ৱার্দশিং অর্বানাইজেসনগী মমি চপ চানা তারে। অসিদসু নত্তনা নিংথৌখোং টাউন, জিরিবাম ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল অর্বানাইজেসনগী মমি তাবা হৌরে অমসুং পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা লায়ওং কয়া থেংনরে। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না মালেমগী ওইনা লায়না লাইওং কয়ানা পীরিবা অৱা পোৎলুম গ্লোবল বর্দন ওফ দিজিজ অসিগী চাদা ১৫দি পূক্নিং ৱাখলগী অনাবশিংনা ওইরি। মসিগী চৈথেং অসি নহাশিংদনা অমুক হেল্লি। হায়রিবা মীওই কাঙলূপ অসিদি খুন্নাই অমগী খ্বাইদগী প্রদক্টিভ ওইবা চহী মতাংনি। অর্বানাইজেসননা মরম ওইদুনা পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা মরু ওইবা থৌওং খরদি দিপ্রেসন, ৱাখল পিকথবা, মখল কয়াগী ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবা, হুরান চিন্থি, পোৎ লাকপা, খৎন-চৈনবা, হাৎন-শুনবা, ফেমিলি দিসইন্টিগ্রেসন, এদজষ্টমেন্ট দিসওর্দর, দিমেন্সিয়া, এনজ াইটি, লাংতক্নবা, পাখৎপা, পূক্নিং চংবা ৱাৎপা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

অসিগুম্বা খেন্নবা কয়া অসি লৈতনবা মালেমগী লৈবাক খুদিংমক্না কুমজা ২০৩০ ফাওবদা মান্নবা চাওখৎপা খুন্নাই অমগীদমক এজেন্দা কয়া শেমদুনা সষ্টেনেবল দিভেলপমেন্ট গোলস ২০৩০ থবক ওইনা পায়খৎপা হৌখ্রে। গুদ হেল্থ এন্দ ৱেল বিয়িং ফোর ওল হায়বসিসু মরু ওইবা এজেন্দা অমনি। মসিনা তাক্লিবদি হকচাং ফনা লৈবগা লোয়ননা পূক্নিং লৈতানা ৱাখল নুংঙাইনা লৈনবা হোৎনবা হায়বসিসু য়াম্না মরু ওই। মসিগীদমক ঐখোয় ইশা ইশানা তৌবা য়াবা খরদি মখাদা পীজরি:-

১) মীপূম খুদিংমক্না অফবা মরী থম্নবা হোৎনবা :- মসিগীদমক্তা তৌবা য়াবা খরদি

- নুমিৎ খুদিংগী ইমুংগী মীওইশিং পূন্না ৱারী-ৱাতায় শাবা, পূন্না চাক চামিন্নবা কান্নগনি।
- মরক মরক্তা উনখিদ্রবা মরুপ মপাংশিং উনদুনা ৱারী-ৱাতায় তৌমিন্নবা।
- ইমুং মনুং, অঙাংশিং নৎত্রগা মরুপ-মপাংশিংগা ঙাইহাক শান্নমিন্নবা।
- নোং ফাদোক নুংশিনা তিন্নবা মরুপ-মপাংশিংগা চাক চরা অমা চামিন্নবা।
- অৱা অনা তারবা নৎত্রগা মতেং (হেল্প) মথৌ তাই হায়না খনবা মীওইদা মতেং পাংনবা হোৎনবা।
- লৈকায়গী থবক, ক্লব, এসোসিএসনগী থবক থৌরম কয়াদা য়াওনবা হোৎনবা।
- ফোন নৎত্রগা ভিদিও কোল তৌদুনা মরুপ-মপাং, ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা ৱারী-ৱাতায় তৌবা।

২) নাদ-য়েক্তনা হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবা :-

- হকচাং ফিট ওইনা থম্বনা পূক্নিং ৱাখলসু ফগৎহল্লি। ঐখোয়না তৌবা য়াবা খরদি - হকচাং শাজেল, যোগ, দান্সিং, সাইক্লিং, স্বিমিং পনবা য়াই।

৩) অনৌ অনৌবা স্কিল কয়া তমশিনবা :-

- মসিনা নোংমগী পুন্সি মরেলদা মায় পাক্না হিংনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। খুদম ওইনা চাক থোংবা হৈজিনবা, য়ূমগী অতেক অকায় শেমজিনবা, লাই য়েকপা তম্বা, মখল মখা কয়াগী মশান্না হৈজিনবা।

৪) কথোকপগী হৈনবী লৈহনবা :-

- মীগী মতেং পাংবা, অঙম্বা পোৎ চৈ, শেল-থুম পীদুনা মীগী অৱাবদা শরুক য়ামিন্নবা। মথৌ তারবদি মখোয়গা লৈমিন্নদুনা মোরেল সপোর্ট পীবিগনি। স্কুল, ক্লব, সোসল ৱার্ক কয়াদা ভোলন্টিয়র ওইনা চোংথোক্কদবনি।

৫) তৌরিবা থবক্তা পূক্নিং চংবগী হৈনবী থম্বা -

- তৌরিবা থবক্তা পূক্নিং চঙবগা লোয়ননা থবক অদু মপূং ফানা পাঙথোক্নবা হোৎনগদবনি। মসিনা পূক্নিং লৈতানা অমসুং ৱাখল নুংঙাইনা থম্বদা মতেং পাংই। পূক্নিং লৈতাবা, ৱাখল নুংঙাইবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী তঙাইফদবা অমনি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ য়েরুম কৈরুম # ৩০৫

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

মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিং মরু ওইনা তম্পাক্কী মফমশিংদা ৱীদ (Weed) হায়বদি হাজোংবা পাম্বী অমা ওইনা হৌবা অদুবু হীদাক্কী ওইবা মগুনশিংদি থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওইনা য়াওবা পাম্বীশিংগী মনুংদা য়েরুম-কৈরুম হায়রিবা পাম্বী অসিসু অমনি। য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অসি ইংলিসতা চীক্ৱীদ (Chickweed) নৎত্রগা কম্মন চীক্ৱীদ (Common chickweed) নৎত্রগা চীকনৱোর্ট (Chickenwort) নৎত্রগা ক্রেচীস (Craches) নৎত্রগা ৱীন্টরৱীদ (Winterweed) নৎত্রগা ইন্দিয়ান চীকনৱীদ (Indian Chickenweed) নৎত্রগা ষ্টার চীকনৱীদ, হিন্দিদা বুচ-বুচা (Buch-bucha), অসামিজদা মোরোলিয়া (Morolia), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ষ্টিলারিয়া মীদিয়া (Stellaria media (L.) Vill) নৎত্রগা ষ্টিলারিয়া এপেতালা (Stellaria apetala Ueria ex Roem) নৎত্রগা এলসিন মীদিয়া (Alsine media L.) হায়না কৌই অমসুং কেরয়োফাইলেসী (Caryophyllaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - তন্দন পাম্বী নৎত্রগা তন্দন মথী (দ্রাইমেরিয়া কোর্দাতা - Drymaria Cordata Willd.), কার্নেসন অমসুং পিঙ্ক ফ্লোৱর্স (দাইয়েন্থস - Dianthus species) অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অসিগী ইংলিসকী ওইবা মমিং চীকৱীদ হায়বসি পাম্বী অসি য়েন্না য়াম্না পাম্না চাবা অদুগা হাজোংবা হায়বদি ৱিদ অমা ওইনা পাক শন্না হৌবদগী থোনখিবা শোয়দনা ওইগনি। সাইন্টিফিক্কী ওইবা জিন্স ষ্টিলারিয়া হায়বসি পাম্বী অসিগী লৈ অদু হেক য়েংবদা ষ্টেল্লর (Stellar) হায়বদি ষ্টার (Star) মানবদগী থোনখিবনি অদুগা স্পিসিসকী মমিং মীদিয়া (Media) হায়বসিনা লেটিনগী ৱাহৈদগী অর্থনা বিতুইন (Between) নৎত্রগা ইন্টরমেদিয়েট (Inermediate) নৎত্রগা মিদ-সাইজদ (Mid-sized) হায়বসিদগী থোনখিবনি।

য়েরুম-কৈরুম হায়রিবা পাম্বী অসি চহী অমখক্তমক পুন্সিবা, লৈমায়দা নেমথনা মসা-মরেং ফন্দোক্তুনা অকোয়বদা শন্দোক্তুনা হৌবা অথোৎপা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি খরা ঈংতক তৌবা মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজরবসু খরা হেন্না শাগৎপা টেম্পরেটকী মফমশিংদসু ফজনা হৌবা ঙম্বগী মথক্তা অমুক্কা হেন্না চাউনা সেন্টিমিটর ৪০ ফাওবা শাংনা মখোক অদু শন্দোক্তুনা হৌবা ঙম্বগী মথক্তা মপুন্সি অদুসু চহী অনী ফাওবা পুন্সিবা ঙম্মী। পাম্বী অসিগী মখোক অসিদা অপিকপা শম পরেং অমা হৌই। য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অসিগী মনা অদু য়েরুম মওং মান্না কোইশাংনৈ (Oval-shaped) অমসুং মায়োক্নমা পাল্লি। মরম অসিদগী ওইরম্বসু য়াই মদুদি ঐখোয়না পাম্বী অসিবু য়েরুম-কৈরুম কৌরিবসি। পাম্বী অসিগী লৈশিং অদু ঙৌরোক-ঙৌবা লৈনা ৫ চাং মান্ননা পান্দুনা হেক য়েংবদা ষ্টার হায়বদি থৱান্মীচাক মানবদগী পাম্বী অসিবু ষ্টার চীকৱীদ (Star Chickweed) হায়নসু কৌনৈ। লৈ অদু মতম কুইনা শাত্তে, য়াম্না থুনা মহৈ ওন্থোকখি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অসি এসিয়া, য়ুরোপ, অৱাং থংবা অমেরিকা অমসুং অতোপ্পা মফম কয়ামরুমদা মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌজে। পাম্বী অসি শঞ্জাবুং, খোংবান-লুপান, লৌবুক, পাৎ-তুরেলগী মপান, চীংখোং-চীংয়াশিংদা য়াম্না মরাং কায়না হৌবা থেংনৈ। চোৎ-চোৎ লাওবা মফমশিংদা অতোপ্পা নাপীশিংগা য়েংশিন্নদুনা হৌবা থেংনবীগনি। European moth yellow shell (Comptogramma bilineata), North American moths pale-banded dart (Agnorisma badinodis), Dusky cutworm (Agrotis venerabilis) অমসুং North American butterfly dainty sulphur (Nathalis iole) অসিগী তীলশিং অসিনা য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অসি খ্বাইদগী পাম্না মচিঞ্জাক ওইনা চাই।

য়েরুম-কৈরুম হায়রিবা পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। Emodin, Parietin, Questin হায়রিবা Anthraquinone শিং β-sitosterol অমসুং Daucosterol হায়রিবা Phytosterol শিং য়াওবা য়েরুম-কৈরুম অসি মীওইবগী মখল-মখা কয়ামরুম লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। ফুগ্রী থুংদুনা উনশা য়াম্না হাক্নচবা অমদি মথা-মথা পোমখৎপদা য়েরুম-কৈরুম পাম্বী নৌতক তৌবা অদু ফজনা শুগাইরগা শেম্বা নং-নং লাওবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা য়াম্না কুইরবা মতমদগী শীজিন্নরকপগী পাউদমশিং লৈ। মেঞ্জ (Mange) হায়না খঙনবা মীওইবগী উনশাদা মাইতস (Mites) হায়রিবা মহীক (Parasite) অসিনা নাহনবা উনশাগী লায়না অদু ১৭শুবা চহী চাগী মতমদা মতমদুগী অফাওবা জোন জেরারদ (John Gerard) হায়রিবা মনা-মশিংনা লায়েংবা ডাক্টর অদুনা য়েরুম-কৈরুম পাম্বীদগী শেম্বা হীদাক অদুনা মায় পাক্না লয়েংখি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। য়েরুম-কৈরুম পাম্বীদা আইরনগী চাং অসি থোইদোক্না কা হেন্না য়াওবা মরম্না এনিমিয়া হায়না খঙনবা মীওইবগী ঈ ৱাৎপগী লায়না অসিদা পাম্বী অসি ফুৎলগা মহী অদু পীথকপা অমসুং মপং অদু পীজবগী মথক্তা সলাদ ওইনসু পীজদুনসু লায়েংনৈ। য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদগী নুপীনা থাগী খোঙকাপ চৎপদা লীকপা অমদি নাবদা য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অদু ফজনা চামথোক্লগা ঈশিংদা ফজনা ফুৎলগা মহী অদু পীথকপগী মথক্তা মপং অদুসু পীজদুনা লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। খোঙ-খূৎ তাং চাওথোক্তুনা চীকপা-নাবা তৌবদা য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অদু ফজনা শুগাইরগা শেম্বা মলম অদুনা চাং নাইনা তৈবদা অমদি মহী অদুনা চোৎহল্লবা ফি মচেৎনা য়েত্তুনা থম্বদা য়াম্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ। শরূ চিকপা-নাবদা য়েরুম-কৈরুম পাম্বীগী মখোকশিং অদু ঈশিংদা কাবক-কাবক শৌহল্লগা অনাবা মফমশিং অদুদা থোল্লগা ফি মচেৎ অমনা বেন্দেজগুম্না য়েৎপদা অনাবা অদু শীংথানীংঙাই ওইনা ফগৎহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ। শ্বর হোনবা নুংঙাইতবা অমদি লোক তোয়না থুংবদসু য়েরুম-কৈরুম পাম্বী অদু ফজনা চামথোক্লগা লানা মরোল ৩-৪ দং য়োমশিল্লগা অচাকপা মৈতালদা লৌথোক্নবা মতুংদা ময়োম অদু য়োৎপীনা হুৎলগা মদুদগী কারকপা অশাবা মনিল অদু শ্বর শাংনা-শাংনা চিংশিন্দুনসু লায়েংনৈ। জপান্দদি Nanakusa-no-sekku হায়রিবা কুম্মৈ অসিদা য়েরুম-কৈরুম পাম্বীদগী শেম্বা এঞ্জাং অসি চানৈ অদুবু মীরোনবী অমসুং খোমজিংলিবী মমাশিংদদি পীজনদে। ●

ষ্টেটকী পাউ

কুমওন থৌরমগা মরী লৈননা উ চারাশিং থাখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৭ (ঐচএনএস): মণিপুর লৈঙাক্তা কেবিনেট মিনিষ্টর ফাওবা ওইরমখিবা, ককচিং এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী অহুম্লক এম এল এ ওইরমখিবা ক্ষেত্রিময়ূম ইরাবত লৈখিদবগী ৬শুবা কুমওন থৌরমগা মরী লৈননা উ চারাশিং থাখ্রে।

ঙসি অঙান চীং, ইকো পার্ক ককচিংদা এল্লায়ন্স ফোর দিভলপমেন্ট অল্টর্নেটিভ মণিপুর (এ দি এ এম) গী সেক্রেটরি সুর্জিৎ ক্ষেত্রিময়ূমনা লুচিংদুনা নীংশিং উ পাম্বীশিং থাখি। ঙসি থাখিবা উ পাম্বীশিংগী মনুংদা সনাখোংনাং পাম্বী য়াওনা তোঙান তোঙানবা পাম্বী পূন্না তরুক থাখি।

ঙসিগী থৌরমদা বিরমঙ্গল পুখ্রম্বম, ওনররি ক্যেরটেকর অঙান চীং ইকো পার্ক ককচিং; পালমোল য়েংখোম, প্রসিদেন্ট য়ু এন আই কে এ এস দেল্লী অমদি য়েংখোম বিরেন, সেক্রেটরি ষ্ট্যুদেন্টস লাইব্রেরি এসোসিএসন ককচিংসু শরুক য়াখি।

এক্সিদেন্টতা শোক্লবা রোতিদা এল এম জিনা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৭ (ঐচএনএস): থা অসিগী হৌখিবা তাং ১১দা হার লৌনবা অহিংদা ক্যু লেপ্পা চৎপদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা চীংঙারেল তেজপুরদা এক্সিদেন্ট থোক্তুনা মীওই অমা লৈখিদবা অদুগা মীওই অমনা শোকপদগী হৌজিক হৌজিক জেনিমসতা লায়েং চথরিবা ইম্ফাল ইষ্টকী হুইদ্রোম ময়ায় লৈকায়দা লৈবা ক্লাস টেন তম্লিবা মহৈরোয় হুইদ্রোম রোতি এলিয়জ মথোই অপোকপা ঐচ শ্যামগী ইমুংদা লাইক মাইন্দেদ গ্রুপ (এল এম জি)না ঙসি লুপা ৬,০০০গী মতেং পাংখ্রে হায়না এল এম জিগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি পাংখিবা তেংবাঙ অদু এল এম জিগী থৌমীশিংনা জেনিমস হোস্পিটালদা চৎতুনা রোতিগী অপোকপী মমাদা শেলগী মতেং অদু খূৎশিন্নখিবনি।

এল এম জিগী সেক্রেটরি সোরোকখাইবম ওজিৎনা লুচিংদুনা চৎখিবা তেংবাঙ পীবগী খোঙচৎ অদুদা এল এম জিগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেম অমদি অম্বিকা লাইশ্রম অমসুং ভাভিনি কোঞ্জেংবমনচিংবা মেম্বর কয়াসু শরুক য়াখি। এল এম জিনা মীনুংশিগী ওইবা তেংবাঙ পাংলকখিবা অদুদা অপেনবা পোক্লদুনা রোতিগী অপোকপী মমা কমলানা হায়, ঐগীনি হায়বদা কনামত্তা লৈরক্তবা মতম অসিদা এল এম জিগী ইবুং-ইপ্পাশিং লাকপীদুনা মতেং পাংবীরবা অসি লায়রবা ঐগীসু মীচঙ লৈরে হায়না থম্মোয়দা খঞ্জে। লোয়ননা হরাওজবা অমদি অপেনবা ফাওই। ঐদি নোংমগী হাতে-হাতে শুরগা চাজবা ইমুং অমনি। করিগুম্বা ইচাসি ফরকপা তারগসু তুংদা করি ওইরক্কনি খল্লুবদা য়াম্না ৱাই। হৌজিক মীগী মরলনা খ্বাং কোইশিল্লক্নৈ অদুবু ইচাসিগী থৱায়সিদি কন্নিংই হায়খি।

এল এম জিগী সেক্রেটরি এস ওজিৎনা হায়খিবদা, হার লৌবগী ক্যু লেপ্পা চৎপদা লম্বীগী খুদোংথিবা থৌদোক্তা শোকপদগী লায়েংলিবা রোতিগী ইমুং অসি নোংমগী হাতে-হাতে শুরগা চাজবা য়াম্না খুদোংচাদবা ইমুং অমনি হায়বগী পাউ ফংবদগী এল এম জিনা ঙসি জেনিমস হোস্পিটালদা চৎতুনা লুপা ৬,০০০ তেংবাঙবনি। মীওইবা অমনা মীওইবা অমগী অৱা অনাদা মীনুংশিগী মতৌ উৎচবা ওইনা তেংবাঙ অসি পীজখিবনি হায়খি।

বিষ্ণুপুরগী তোঙান তোঙানবা খুলশিংগী ইমুং ৩৬৪দা চেঙ পীদুনা তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৭ (ঐচএনএস): ওল মণিপুর ৱিমেন’স ভোলন্টরি এসোসিএসন (এ এম এ দব্লিয়ু ও ভি এ), পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুর অমদি ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো)না পুল্লগা কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা মতম শাংনা শুফম-নোম্ফম খঙনদনা অৱাবা কয়া মায়োক্নরিবা মীয়ামদা মতেং খরা পাংনবগীদমক লেপ্পা লৈতনা চথরক্লিবা চাননবা চেঙ পীবগী খোঙচৎ অসিগী মনুং চন্না ঙসি বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী তোঙান তোঙানবা খুলগী ইমুং ৩৬৪ রোমদা চেঙ পীদুনা মতেং পাংখ্রে হায়না পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি থোঙাম অপাবীনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা, ঙসি চেঙগী মতেং পাংবগী খোঙচৎ অদুদা এ এম এ দব্লিয়ু ও ভি এগী প্রসিদেন্ট য়ূমখায়বম কুঞ্জরাণি, পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুরগী প্রসিদেন্ট লোংজম মেমচৌবী, অমুকোগী প্রসিদেন্ট ফেরোইজম নন্দো লুৱাং অমদি য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী প্রসিদেন্ট থোকচোম নোরেনসু শরুক য়াখি।

লুপ অহুম অসিনা মখা তানা মণিপুরগী মফম কয়াদা কোয়না চৎতুনা ময়ামদগী খরা হেন্না অৱাবা মায়োক্নরিবা ইমুংশিংগী খোঙ্গুল লীদুনা মফম মফমদুগী ক্লব, মৈরা পায়বী অমদি এ এম এ দব্লিয়ু ও ভি এগী থৌমীশিংগা খূৎশম্নরগা ঙমজবা মতেং ওইনা চাননবা চেঙ মতেং পাংবনি।

ঙসিগী ওইনা চেঙ য়েন্থোকখিবা অসি নম্বোলগী মৈরা পায়বী লুপ অমা ওইরিবা নম্বোল এরিয়া মৈরা পায়বী অপূনবা লুপ (নম্পাল)না মতেং পাংদুনা চাউরাক্না য়ূম ৬২, মৈরা পায়বী অপূনবা লুপ (মপাল), বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী তোঙান তোঙানবা মফমশিংগী য়ূম ৬২, নিংথৌখোং খা লৈকায় ৱার্দ নম্বর-৬তা নিংথৌখোং এ এম এ দব্লিয়ু ও ভি এ য়ুনিটনা মতেং পাংদুনা য়ূম ৩০, নিংথৌখোং ৱার্দ নম্বর-২ অমদি ১৪দা স্পোর্টস এসোসিএসন নিংথৌখোং (এস এ এন)না মতেং পাংদুনা য়ূম ৪০, খা পোৎশংবমদা খা পোৎশংবম ইষ্টর্ন দিভলপমেন্ট ৱেলফ্যের এসোসিএসননা মতেং পাংদুনা য়ূম ২০, ওল থাঙ্গ মৈরা পায়বী ওর্গনাইজেসনগী এরিয়াদা য়ূম ৬২ অমদি কৈবুল শান্তাপুরদা ওল কৈবুল য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসননা মতেং পাংদুনা য়ূম ৪০ অমদি সাইতোনদা সাইতোন এ এম এ দব্লিয়ু ও ভি এ য়ুনিটনা মতেং পাংদুনা য়ূম ৩০ য়াওনা পূন্না চাউরাক্না য়ূম ৩৬৪ লোমদা লুপ অহুম অসিনা চেঙগী মতেং পাংদুনা ময়ামদগী হেন্না অৱাবা ইমুং মনুংগী মীওইশিং অদুদা তেংবাঙখিবনি হায়রি। অসিগুম্বা অৱাবদা তেংবাঙবগী থৌরম অসি মখা তানা অদুমক চথখিগনি হায়না চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

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