হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা স্পিরিচুএল ৱেল-বিয়িংগী তঙাইফদবা

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
প্রসিডেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি,
মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

মালেমগী ওইনা য়েংবদা লৈবাক খুদিংমক্তা চাওখৎনবা, চাওখৎলক্লিবা, চাওখৎপা ৱাংলিবা, শেল থুমগী ফীঅমদা ইনাক খুনবা নৎত্রগা লায়রবা লৈবাক, অচৌবা সিটি, সিটিমচা, অর্বান অমসুং রুরেল হায়বা খায়দনা পুক্লিং ৱাখলগী লায়না লাইওং অসি হেনগৎলক্লি। হকচাং ফবা হায়বসি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিউ এইচ ও) গী মতুংইন্না "Health is a state of Physical, Mental, Social and Spiritual Well-Being" হায়বসিনি। হকচাং ফবরসু ৱাখল নুংঙাইতবা য়াদে। পুক্লিং ৱাখল লৈতানা লৈরবসু খুন্নাই ঈংনা চিক্লি লৈবা য়াদে। অফবা খুন্নাই অমা ওইরবসু মীপূম খুদিংদা স্পিরিচুএল ৱেল-বিয়িং অমা লৈতবা তারবদি ঐখোয় মী ওইনা হিংবগী কান্নবা, পুন্সিগী মহাউ, হিংলিবা পুন্সি অসি করিগীনো হায়না খনবরগী মহুত্তা ইশাগী হৌজিকনা মাঙ থারগা মশাগী কান্নবনা য়াম্না থৌমদা য়াওবা হেক্লি। মশাদা অকি অখং লৈরক্তে, মীনুংশি ফজওবা ৱাংলি অমসুং ঐ ইশাদগী হেনবা অমা লৈ হায়বসি খঙবা ঙমদে। লৈরিবা অকোয়বগী ফীঅমদা অকায়বা পীরক্কই। মীয়ামগী য়াইফনবা খনবা ৱাংলি। চাওখৎপগী থবক থৌরম পায়খৎপা ঙমদে। হৌজিক্কী মতমদা মমাই কাবা চিঞ্জাক হেনগৎলকপা, চাবা হেনগৎলক্লিবা, হুরান চিপ্পি, মীওৎ মীনৈ, মীহাৎ-মীপূন কয়া থোক্লি। মসি পুম্নমক অসি খুন্নাইদা লৈরিবা মীওইশিংদা স্পিরিচুএল ৱেল-বিয়িং হায়বসি লৈতবদগীনি। ৱেল-বিয়িং হায়বসি হকচাং ফনা, পুক্লিং ৱাখল লৈতানা, লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগা অফবা মরী থন্বা ঙম্না, চাওখৎপগী থবক থৌরম কয়া পায়খৎপা ঙম্নবগী মতম অদুনি। ৱেলনেস হায়বসিনা লৈরিবা ৱেল-বিয়িং অদুগী ফীঅম কায়দনা, ফবা থন্বা ঙম্নবা তৌরিবা থৌদাংশিং অদুনি হায়না লৌবা য়াই। খুদম ওইনা healthy living অমসুং healthy life style অমগী থৌওংশিং অদুনি। শন্নবা হায়রবদা অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ত্তম্না মতম, হৌগৎপা মতম নাইবা, মতম চানা চাবা, অফবা চিঞ্জাক চাবা, ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নদনা, হকচাং শাজেল, চৈথবা, শান্ন-খোৎনবা, মরুপ মপাং তিন্নবা, লৈকায়গী, স্কুল, ক্লবকী থবক থৌরম, সোসল সর্ভিস কয়াদা শরুক য়াবা, নোংমগী তৌগদবা থবক থৌরম শিন্দোকপা, ইশানা ইশাগী থবক তৌনবা হোৎনবা, য়ুমগী অমদি অতোপ্পা মীগী মতেং পাংবা, যোগ, মেদিটেসন তৌদুনা পুক্লিং ৱাখল লাকশিন্নবা হোৎনবা অসিনচিংবা থৌওংশিং অসি পনবা য়াই।

ঐখোয় মীওইবসি অপান্বা অমা ফংদবা, নীংবা থুংদবা, খঙহৌদনা থোকহন্নীংদবা থৌদোক থোকপা, য়ানীংদবা অমা তৌরকপা মতমদা ঐখোয়দা নুংঙাইতবা, শাওনীংবা, পেন্দবা, কপনীংবা, লাংতক্নবা, অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংগা অফবা মরী থন্বা ঙমদবা, তাইবঙ শেন্বা মপুদা ৱারৌবা কয়া থোকই। অসিগুম্বা থৌওং কয়া অসিদগী ঙাকথোক্নবা ঐখোয় খুদিংমক Spiritually Healthy ওইবা মথৌ তাই। স্পিরিচুএলিটি হায়বসিগী ৱাহন্থোক অসি অকক্নবা রিলিজন , মসিগী আইদিওলোজি দা নৎত্রগা স্পিরিচুএল প্রেক্টিস অদু নত্তে। মসিদি মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি (লাইফ) মসিগী ৱাহন্থোক (মিনিং) অমসুং purpose অদু ফংনবা হোৎনবা অদুনি। পুন্সি হায়বসি করিনো, হিংলিঙৈদা ঐখোয় করি তৌফম থোকপগে? মীওইবনা তাইবঙপান অসিদা করিগীদমক লাক্লিবনো হায়বদু খঙনবা হোৎনবা চুমগনি। মসিনা মীওইবগী পুন্সিবু মশক হেন্না খঙবা ঙমহল্লি। পুন্সিগী অৱা অনা, খুদোংথীবা মায়োক্নবা মতমদা ঐখোয়না ইশাদা তোয়না হংজবা ৱাফম খরদি - করিগীদমক্তা অসিগুম্বা থৌদোক অসি ঐঙোন্দা থোকহনবিরিবনো, করি ইরাল লংজরবগীনো? অৱা অনা কয়া অসিদগী কোকশিনবা তাইবঙ মপুদা থৌনিজবা হৌরক্কে। মসিমক্তি ঐখোয় ইশাদগী হেয়া পরারফুল ওইবা অমা লৈ হায়বদু খঙজনবা তাঙ্গা অমনি। ইশাগী পুক্লিং ৱাখল ফাথনবা হোৎনবদা তাইবঙ মপুদা হায়জবা, খুরুমজবা, মেদিটেসন অচিকপা মফম অমদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীগী ঈংবা-তম্না, ফজবা কয়া থিবা হৌরক্কই। লিচৎ (ধর্ম্ম) গী ওইবা প্রেক্টিস, রিচুএল কয়াদা য়াওশিন্নবা অসিনচিংবসিনা ইশা, তাইবঙপান অমসুং পুন্সিবু হেয়া মুন্না মশক খঙবা হোৎনবগী অচৌবা তাঙ্গা অমা ওইরকই।

"Make mental health and well-being for all a Global Priority" হায়বা খোল্লাউ অমগা লোয়ননা কুমসি চহী ২০২২ ৱর্ল্ড মেন্টেল হেল্থ দে থৌরম পাঙথোক্লি। ফিজিকেল, মেন্টেল, সোসল অমসুং স্পিরিচুএল ৱেল-বিয়িং হায়রিবা ময়াম অসিগী অপূনবা অসিবু ঐখোয়না শম্না ৱেলনেস হায়বদি নুংঙাই-য়াইফবা হায়বদু ওইগদৌরিবনি। মরম অসিনা ঐখোয় স্পিরিচুএল হেল্থকী মতাংদা খরগা হেয়া খঙমিন্নবা মথৌ তারি। Spiritually Healthy ওইনবা হোৎনবদা লিচৎ (ধর্ম্ম) গী ওইবা চৎনা-কাংলোন, প্রেক্টিস নৎত্রগা অকক্নবা থৌও অমগী মথৌ তাদে। থমজনবাশিংলৈবা ৱাফমদি স্পিরিচুএলিটি হায়বা অসিনা অৱা-অনা অমা ফংনবা ঙমদবা য়াই। অদুবু মসিনা অৱা অনা, পুক্লিং ৱাখল লৈতাবা, খুদোংথীবা মতমদা ৱাখল তানা মায়োক্নবা ঙমহল্লি। মসি ইশাদা য়াওরিবা থবায় (Soul) না ঈংনা লৈবা ঙাকহনবা অদুনি। স্পিরিচুএলিটি হায়বসি নুংগী ওইবা ৱাফম অমদি ঐঙোন্দগী হেনবা অমা লৈরি হায়বা খঙহল্লি। ঐঙোন্দগী হেনবা হায়বসি তাইবঙ মপু, মহৌশাগী খুৎশেম, ম্যাজিক আর্ট এন্দ কলচর নৎত্রগা মীয়ামগী ফবা তৌবা থবক থৌরম ওইবা য়াই। মীওইবগী পুন্সি, তাইবঙপানসিদা হিংদুনা লৈরিবগী মরম অমসুং তাইবঙপান অসিদা লৈরিবা মীওই অমনি হায়বগী Sense of belongingness অদু ফংবা ঙমহল্লি। পুন্সিদা পামদবা থৌদোক থোকপা মতমদা থাজবা মাঙদনা থবক তৌবা ঙম্বগী হোপ অমা পীবা ঙমহল্লি।

স্পিরিচুএল হেল্থ ফংনবগী ঐখোয় করি তৌবা য়াবগে : - ১. লিচৎ (ধর্ম্ম) কী ওইবা কাঙলুপ অমগী মীওই ওইরবদি চর্চ, টেম্পল নৎত্রগা তাইবঙ মপু খুরুমফমশিংদা চৎতুনা লাইনীং-লাইশোনগী থবক তৌমিন্নবা, চৎনবী, ৱাখল মান্নবা মীওইশিংগা পুন্না ৱাতাই তৌদুনা অপুনবগী ওইবা ৱাখল্লোন শাগৎনবা হোৎনবা। পিকনিক, ওনলাইনগী খৃথাংদা ৱাখল্লোন ফাওদোক্নুনা মীয়ামগা লোয়নবা পুন্সি মহিং অমা লেন্নবা হোৎনবা কান্নগনি।

২) মীগী মতেং পাংনবা হোৎনবা - করিগুম্বদা লিচৎ (ধর্ম্ম) কী ওইবা ৱাখল মান্নবা মীওই লৈত্রবসু অতোপ্পা মফম থিদুনা ময়ামগা পুন্নবা হোৎনগনি। খুদম ওইনা Food Pantry অমদা থবক তৌবা, অঙাংশিং লাইরিক তম্বীবা, শা-ষণ য়োকপা। অসুম্না তৌবা অসিদা তৌরিবা থবক্তুগী নুংঙাইবা অদু ফাওবা ঙমগনি।

৩) যোগ প্রেক্টিস তৌবা - মীপূম খুদিংমক যোগ শান্নবা য়াই। যোগ শান্নবনা পুক্লিং ৱাখল ফাথবতা নত্তনা ষ্ট্রেস, দিপ্রেসন, এনজাইটিগী লাইওং হন্থহনবা ঙম্মী।

৪) মেদিটেসন তৌবা হায়বসি য়াম্না লায়বা মওংনি। মসি তৌবদা মতম চংহন্দবা য়াই। মফম অমদা হেক্তা মেদিটেসন তৌবা য়াই। মেদিটেসন তৌবনা পুক্লিং ৱাখল লৈতানা লৈবা ঙম্বতা নত্তনা ব্রেনসু ইংহল্লি। নোংমদা মিনট অমত্তং ওইরবসু মেদিটেসন তৌবনা ষ্ট্রেস, এনজাইটি, দিপ্রেসন হন্থহনবা ঙম্মী অমসুং পুক্লিং চঙনা থবক তৌবা ঙমহল্লি।

৫) ইবগী হৈনবী থন্বা ফৈ। পুক্লিংদা ফাওরকপা ইথিল (ইমোসন) অশাওবা, অকিবা, নোক্লিংবা, কপনীংবা কয়া অদু ইশিন্দুনা তম্বা মতমদা মসিগী অচুম অরান নৎত্রগা কনাগুম্বা মীশক অমত্তগা মরী লৈনহন্দনা ইশাগী পুক্লিং ইহুল অদু ফোঙদোকপা ঙমহল্লি। ফুমদুনা লৈরম্বা অৱাবা, নুংঙাইতবা পোৎলুম অদু থাংথবদা মতেং পাংই।

৬) মহৌশাগী খুৎশেমগা লোয়ননা মতম লেনবা তম্বা - চীং, অহাঙবা লমহাং, পাৎ, তুরেল, সমুদ্র মপান অসিনচিংবা মহৌশাগী ফজবা য়েংদুনা মতম লেনবসু ঐখোয়গী স্পিরিচুএল হেল্থ ফগৎহনবদা মতেং পাংই। মীকুপ খরদা ওইরবসু উচেক ৱায়া ময়াম্না অতিয়াদা পাইবা, উপাল-ৱাপাল কয়ানা নুংশিৎকী তান্থাদা জগোয় শাবা, সমুদ্রগী ঈশিং ঈথক্না কংফালদা য়ৈবদা মদুগী ফজবা অদুনসু ঐখোয়বু হেন্না নুংঙাইহনবা য়াই।

৭) ইশাগী হৈনবী থন্বা - ইশাগী হৈনবী থমদুনা অহাঙবা মতমদা মদু তৌদুনা মতম লেনবা অমসুং নুংঙাইথোকপা ঙমগদবনি। খুদম ওইনা ফিরোল তুবা-লোনবা, মচু শংবা, থোংবা-থাকপা, শান্ন-খোৎনবা। অসুম তৌবনা ঐখোয়দা নুংঙাইবা অমদি তৌরিবা থবক অদুগী কান্নবা অদু খঙবা ঙমহল্লি।

৮) ঐখোয়না খুদোংচাদবা, অৱা অনা থেংনবা মতমদা অখঙ অহৈ মরু ওইনা স্পিরিচুএলিটিদা খঙ হৈরবা মীওইশিংগা তান্নদুনা মখোয়গী মতেং লৌবা কাউরোইদবনি।

মীপূম খুদিং হকচাং ফনা লৈনবা অমদি নারক্লবা মতমদা লায়েংনবা লৈঙাক্না লৌখৎপা য়াবা থৌশিল কয়া পায়খৎলি। অনৌবা মখলগী লায়েংশঙ কয়া শাগৎপা লেপত্রি। পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা লায়েংনবা মেন্টেল হোস্পিটাল অমসু অথুবদা শারগনি হায়বগী থাজবা লৈরে। অদুবু ঐখোয় কনানসু স্পিরিচুএল হেল্থকী মতাংদদি খন্নদে। লমদম অসিদা হৌজিক থোক্লিবা থৌদোক ৱাথোক, ময়াই কাবা চিঞ্জাক য়োনবা, চাবা, নুপীদা চথুবা মীওৎ-মীনৈ, মীহাৎ-মীপূন, অহল ওইরবা মীওই কয়া মচা মমৌনা য়েংশিনবা ৱাৎপা, থওইদবা কয়াগী ৱাথোক, মশাগী ওইজবতা খন্নবা লৈঙাক্কী লুচিংবশিং, প্রাইভেট ফাইনান্সিএল ইন্সটিট্যুসন চলাইরিবা মীওই কয়ানা মীচম মীয়ামগী হুমাংমন্তনা তাঞ্জবা অচৌবা শেনফম কয়া লান্না শীজিন্নদুনা মরন্নাই নুংঙাইনবা হোৎনবা, শেঞ্জা থুমজাগী ৱাথোক্লা পিক থল্লবা ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদা হকচাং ফবগা লোয়ননা ঈংনা চিক্লা নুংঙাই য়াইফনা লৈগে হায়রবদি মীপূম খুদিংমক Spiritually Healthy ওইবা মথৌ তাই অমসুং স্পিরিচুএলিটিগী ৱাখল্লোন চেনবা তঙাইফদ্রে। ●

নুপী ফত্তবীশিংনা মপুরোইববু ওৎপীরি

'য়ূম্বানমিন্নরিবা নুপা-নুপী অনীনা ৱাখল চান্নদবদগী ইমুং কয়া লৈখা তানা মাঙহল্লি'

— মুতুম শান্তি —

য়ূম্বাল্লোন খঙবী নুপীদি লনগী লাইরেম্বীনি। য়ূম্বানবদি তুরেল লৈঙোইদগীসু হেন্না কুপ্পী। ঐখোয় পুম্নমক্না অঙাং ওইরিঙৈ চহী ৫/৬ শুরকপা মতমদা মপি লাইরিক্তগী ওজাশিংনা হন্না হন্না তাকপীখিবা ৱাহৈ পরেং খরনি। ৱাহৈশিং অসিবু নীংশিংবা মতমসিগী মীওইশিং হায়বদি নুপী-নুপা কয়ানদি কাউফম থোক্তে। লাইরিক তম্বা হায়বসি অফবা পাউতাক তম্লীবনি। অফবা পড়াবু তম্লক্লগা মুন্না ৱাখল খঞ্জিলহৌদবনা, লৌশিল্লুদবনা নুপানা নুপীদা, নুপীনা নুপাদা মীওৎ মীনৈগী ফত্তবা লমচৎ কয়া চত্থরি। ঐখোয় খুদিংমক শিগনি হায়বসি কাউথোক্লি। মসি নুংশিনবা ৱাৎপগী শক্তমনি। য়ূম্বানমিন্নরিবা নুপী নুপা অনীমক নুংশিনরক্তবনা ৱাহৈ খোন্থোক ফজনরক্তবা, থকসি-খাসি লৈনরক্তবা মসিনা অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। নুপানা য়ূম পানবা হৈবা নত্তে। নুপীনা য়ূম পানবনি। নুপী অয়াম্বগী শোয়বসি য়ূম হেক পাল্লকপগা মাগী নুপাবু মপামগী ইমুংগা অমত্তা ওইবগী অপান্বা ফোঙদোরকই। নুপাগী ইমুংগী মীওইশিং মৌশিংনা মাগী নুপাগা নুংশিনদনবা হোৎনরকই। অহল লমনশিংনা হায়বীরম্বা 'মৌনা মপামদা তোয়না চৎপা ফত্তে' তাকপীরম্বা য়াম্না চুম্মী। মচিন মনাও নুপী য়াম্না পোকপা নুপীশিং কা হেন্না ফত্তবসু উরি। হেক পোকমিন্নবা মচিন মনাও ওইবনিনা মখোয় মশেল ৱা খন্নবদা লৌবা ৱারেপ্পা অচুম্বনি খল্লি।

নুপীদনা য়ূম্বানলোন্দা অকুপ্পা ৱাখল পীরি। অপৌবা ৱাখলনা নুপাদা পীরি। মমল য়াল্লবা য়ূম অমগী অচৌবা থবক থৌগাই কয়ানা মায়োক্নরিবা ইপুরোইববু ৱাংনা থাঙ্গৎতুনা মফম চাউনা থন্বীসি। মপুরোইববু নুপীগী মপামদা পুনশিলহনবা পাল্লিবা করিগীনো? অশিংবা নুপীদি তৌদে, অপংবা নুপীশিংনা তৌরি। য়ূমগী নুপীশিংনা মপামদগী, মচিন মনাওগী চাকখুমদগী চাক এঙ্খাং অথোংবা য়াম্না তোয়না পুরক্লিবা নুপীশিং খোঙচৎ কায়রবনি। অসুম য়েংবীয়ু য়ূমদা মৌ ওইনা হেক লাকপদগী তোঙান চান্নবা হোৎনরি। মখল কয়াগী দ্রামা শান্নবা হৌরক্লি। মসিনা তোঙান চানীংলিবসি করি অমত্তগী নত্তে। মপামগী মীওইশিংগা নক্না তিন্নবা পাম্বা, মাগী নুপা কুপশেন শেন্নদুনা মপামদা পুলহন্নবা হোৎনরিবনি। নুপাগী ইমুংগী মীদসু নত্তে হুই, হৌদোং, জীব পানবা পুম্নমক তিন্নবা মৌশিংনা পামদে। মৌগী দ্রামাদা য়াদুনা হিংবা নুপাগী মশীং য়াল্লি। শুকয়া য়াদবা নুপাদি মশীং য়াম্না তাঙলি। মতম শাংনা ফৎত্রবা নুপীশিংগী লাংদা থুরুবা নুপাশিং পুন্সি লোইরমদাইদা মীকপ থোক্লকপসু লৈ। নুপীদুনা তৌ হায়বদা তৌজরক্লবা, ৱানা খাঙজরক্লবা, করিগুম্বা ৱাহৈ অমা ঙাঙজদনা, শ্বর ফাওবা কন্না হোনজবা ঙমজদবা নুপাশিং লৈতবা নত্তে। নুপাসি মাঙদা পুথোক্তুনা য়েংসি মহাক্কী অশোয়বসি করিনো? নুপীনা শেল পুশিল্লগা হিংবা ইমুং ওইবগীরা? অমনা নুপানা শেলসু পুশিঞ্জবা, নুপাসিনা মীওই খরগা ৱারী অমা তান্নবদা মাগী নুপীনাওইনা পাউখুম পীবা ঙম্বী নুপীসু লৈরি। পুম্নমকসি উরুরগা মীওইবগী মপূং ফাবা মী অমা ওইনা হিংবা হায়বসিদি খোঙথাং খুদিংদা ইশানা ইশাগী ৱারেপ লৌবা ঙমদবগীনি।

মীওইবা হায়বসি নুপী-নুপা অনীসিবুনি। অনীমক অফবা ৱাখল খন্দুনা অরোইবা ৱারেপ লৌবা ঙমদ্রবদি হিংবগী কান্নদ্রে। শক ফজবা, ইনাক খুনবা, শেঞ্জাও পায়বা, অচৌবা ওফিসর, লম্বীদা চৎলিবা দ্রেস ফজনা শেৎনরিবা, কার তোংলিবা মীয়ামসে য়েংবদদি নাল্লে। ঐখোয়না কিরিবদি মীদুগী থম্মোয় মনুংদগী খনবা ৱাখলনা তৌথোরকপা, ঙাঙথোরকপা শাজৎ-লিচৎ অদুনি। ফত্তববু ফরক্কনি হায়বসি খন্থবীরগনু। হুই মমৈবু তিংথোকপা য়াব্রা? 'ঈ' দা য়াওখ্রবনিনা কোকপা-চাম্বা, শেংদোকপা য়াররোই। নুপী ফত্তবী, ৱাখল অকূপ্পা, পীশক পীকপা নুপীদা য়াওরিবা ৱাখল কয়ানা মপুরোইবদা নোংমগী তঙাইফদনা ওৎলি। নুপাশিংনা থম্মোয় শোক্লা খাঙলি। য়াম্না তাঙনা থোকপা থৌদোক অমদা নুপীনা ওৎপীবদগী মচা অনী লৈরবা নুপা অমা পুন্সিগী ওইনা ময়ূমদা হল্লকখিদে। নুপীনা নুপাদা ওৎপসিদি মপামদা চৎলু য়াদবা নুপী ওইরবদি নুপানা চৎপনা ফরব্রা? ঐগী অৱাবা কয়াগী মায়োক্লবদা অখাং কনবা ঙম্বগী থৌনা অমা চঙই। ফেমিলি কোর্টকী জজ অমনা ৱারী শারকখি। নুপানা নুপীদা ওৎপীবদগী নুপীনা নুপাদা ওৎপনা কেস মশীং হেল্লি হায়। নুপাদি ৱারী অকূপ্পা শাবা হৈতবনিনা অতোপ্পা মীওইশিংনা খঙবা খরা ৱাৎলি। নুপানদি মহাক্কী নুপী ফত্তে হায়বা ৱারী শাদোকপা ঙমদে। মথন্তা কপ্তুনা খাঙজরি নুপা কয়ানা। নুপা, নুপী অনীসি আইনদা 'হক' চপ মান্নে। নুপাশিংনা হিংবদা মীওইবগী 'হক' মৎলবদি নুপীশিংগী মথক্তা কোর্টতা চৎপীনবসু হায়জরি। নুপী অমগা নুপা অমগা মতে মনাও ৱাখল তিন্নদবা ওইরবদি হিংমিন্নরুবগী করি অর্থ থোক্লিবগে। মতম মাঙগনি, চেকশিনহৌবনা তুংদা য়াইফবা ওইরক্লি খঞ্জে। নুপী ফত্তবীনা পোকপা মচা ফত্তবনি। নুপাশিংনা চেকশিনগদবদি ফত্তবী নুপীদা মচা ধারা শন্দোকহন্দবা হায়বসি খনবীয়ু। ফত্তবা ঈগী মালেমদা খোঙ্গুল তাহনবা ফত্তে।

মরূ-মরাং লৈবাক্তা থাবদসু মরূ অফবনা থাবদা পাম্বী অদু ফজনা মহৈ মরোং পাল্লি। ফত্তবা মরূনা থাবদি হৌরবসু মহৈ ফজনা পানদে। ফত্তবগীদি ফত্তনা লোইখিগনি। হায়নবা লৈ নুপী অমা শেম্বদা মচল কয়া চংবগী ৱারী অমা মীওইবসি শেম্বদা নুপা, নুপী হায়বসিনি। নুপাগীদি ৱারীসি থল্লমদে। নুপীগীদি ৱারী থল্লম্মী। কয়াদা লুখ্রবনো/ অঙাং নুপী শেল্লমদাইদা লাই ময়াম্না তান্নে, গুন মশীং শুরবরা, নুপী অমা শেম্বা য়ারব্রা? মসিনা তাকপদি নুপীসি মালেমদা খোঙদারকপদা থৌদাং য়াম্না চাওই হায়বসি তাক্লি। নুপীনা য়ূম পানবা হায়বগী লুখ্রবা থবক থৌরম পুম্নমক মায়পুনরি। মসিগী মনুংদা নুপীদা চেনগদবা গুন খরদং অহলশিংনা তাকপীরম্বদি, নুপীনা চৎপদা ফনেক মখোল থোকপা ফত্তে, চাকখুমদা কোল লিক ফেংবা-চাম্বদা, থম্বদা মখোল য়াম্না থোকপা ফত্তে অসিনচিংবা কয়াসিনা ইমুং অমা ঈংনা শান্তি লৈনা পানগে হায়রবদি নুপী ওইবীশিংগী থৌদাংসি অসুক্কী মতিক চাউরি। থম্বীরম্লিবা ৱাফম অসিনদি নুপীশিং য়াম্না শিংবী, ধর্ম্ম লৈবী, য়ূম্বাল্লোন খঙবী, মপুরোইববু তাইবঙ শেন্বা মপুমক্লি খনবা ঙম্বী, ইনেম-ইকুবু অপোকপী ইমা-ইপামক্লি খন্দুনা থম্মোয় শেংনা হিংমিন্নসি। নুপী ঐখোয়না পোল্লম্বা ইচা ইশুনা ঐখোয়গী মথংগী মপোক ওইগদৌরিবনি। ঐনা অফবা মপোক ওইবনা শক্ল-শোন্নগনি মীয়াম্না। ইজরিবা খরা অসি খুন্নাইসিদা হোংলক্লিবা মওং মতৌসিবু অফবা মায়কৈদা চৎহন্নীংবনা ইজবনি। নুপী ওইবীশিংবু অইবীনা খুরুমজরি। ●

ষ্টেটকী পাউ

ফাদর ওফ সোসল ৱার্কর : থৌনাওজম ইবোয়াইমগী...

লামায় ১গী মখা... মীনৈগী মায়োক্তা লেপ্পা, হ্যুমেন রাইটস ভাইওলেসন তৌবগী মায়োক্তা লেপ্পনচিংবা লম্‌শিংদা মহাক্না হোৎনরম্বা কয়া অমুক নৌহৌননা হৌজিক্কী মীরোল অমদি নহাশিংনা নীংশিংদুনা মহাক্কী থৌনা লিংজেল অদু লৈনবা হোৎনমিন্নসি হায়খি।

চিঞ্জাক্তা মীপাল তাংদবা অমদি মীওইবা অমনা মীওইবা অমদা চথুবা ক্রাইমশিংগী মায়োক্তা লেপ্পা হায়বসি ত্রষ্ট অসিগী লেঙদ্রবা পান্দমনি। লোয়ননা মণিপুরগী মীয়াম্না মীপাল তাংদনবা হোৎনমিন্নসি হায়খি। থৌরম অসিদা শরুক য়াখিবা অমুকোগী প্রসিদেন্ট ফৈরোইজম নন্দো লুৱাংনা ফোঙদোকখিবদা লৌমীশিংদা মীৎয়েং চঙগনি হায়বসি লৈখিদ্রবা পাবুং অসিগী খ্বাইদগী মীৎয়েং শানবা অমদি লৌমী-শিন্মীশিংদা মপাঙ্গল কলহন্দুনা খুন্নাই অসিগী অফবা চাওখৎপগী খোঙথাং কয়া থাংলমখি হায়রি।

লৌমী-শিন্মীশিংদা মীৎয়েং চঙশিল্লগা অৱাৎ অপাশিং য়েংশিন্দুনা চিঞ্জাক্তা মীপাল তাংদবনা খুন্নাই অসিবু থোং মান্নহনবা ঙমগনি খল্লিবা ৱাখল্লোন অদু য়াম্না শীংথানীংঙাইনি। পাবুং ইবোয়াইমগী ওইনা অশানবা মীৎয়েং লৈরম্মী। লৌমী-শিন্মীশিংদা অহেনবা মতেং পাংশিনবা, পোথোক চাথোক মরাং কায়না পুথোক্লবা হোৎনদুনা মীপাল তাংদবগী ৱাখল্লোন্দা কন্না হোৎনরম্মী হায়খি।

লোয়ননা লৈখিদ্রবা পাবুংগী ফোটোদা হৈ-লৈ কৎপগী মহুত্তা অমদি মহাক্কী মতাংদা খন্ন-নৈনবনা পাবুংগী থৱায়না অপেনবা পোক্লোই অমদি থবকশিং অসিমক্লা মঙোন্দা ইকায়খুম্নবদা মতিক চাদে। মসিগী মহুত্তা পাবুংনা পাল্লম্বা ৱাখল্লোনশিং থবক ওইনা পাঙথোকপগা লোয়ননা চিঞ্জাক্তা মীপাল তাংদবা হায়বগী ৱাখল্লোন অসি থবক্তা ওন্থোক্লবা হোৎনরসি হায়খি। পাবুংগী ৱাখল্লোনশিং ১০০দা ১০০ মতুং ইনবা ঙমদ্রবসু মহাক্কী ৱাখল্লোনদা চিঞ্জাক্তা মীপাল তাংদবা হায়বসি খক কন্না হোৎনদুনা খুন্নাই অসিবু মাঙলোমদা চঙশিন্নবা মীয়াম পুম্নমক্লা হোৎনমিন্নবা অমদি মণিপুর মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনরসি হায়খি।

থৌরমগা মরী লৈননা কম্মিটি ওন হ্যুমেন রাইটস (কোহল) গী চ্যেরমেন ফুলিন্দ্রো কোন্সমনা ফোঙদোকখিবদা লাইরিক কা হেন্না তমহৌদ্রবসু পাবুং ইবোয়াইমগী লাইশু খঙবা য়াম্না শীংথানীংঙাইনি। মহাক্না চৎলম্বা লম্বীশিং লাইরিক হৈবা মীওই অমনা কৈসু হেল্লোই। লোয়ননা মালেমগী ওইবা মীওইবা অমদা ফংফম থোকপা রাইটসশিং মমুৎ তানা খঙবা মীওই অমনি হায়না শীংথাখি।

পাবুংগী থৌনা লিংজেল, হৈ-শিংবা অমদি মতমগা চুনবা অমসুং লমদম অসিগা চুনবা ৱাখল্লোনশিং অসিনচিংবা তমজনীংঙাই ওইরবা মতিক ময়াই কয়া য়াওরি। মরম অদুনা হৌজিক্কী মীরোলনা পাবুংনা চৎলম্বা অমদি খল্লম্বা ৱাখল্লোনগী পরিং অদুগী খুদুং ইনবা মথৌ তাই হায়খি। থৌরমগা মরী লৈননা পোইরৈ লৈমরোল অপূনবা মৈরা পায়বী মণিপুরগী লুচিংবী লোংজম মেমচৌবীনা হায়, পাবুং অসি মশক মচু য়াম্বা, লৈবাক্কী থৌদোক কয়াদা চাওনা থৌদাং লৌদুনা লাকপা লুচিংবা অমখকনি। নুপী ওইবীগী খুন্নাইবু য়োকখৎনবা য়াম্না কন্না হোৎনরম্মী। লমদমসিগী ফুরুপ কাঙলূপকী থৌদোক ৱাথোক কয়াদা মাঙ থানা চোঙথোক্তুনা লমদম অসিগী অপূনবগী শক্তম শাগৎনবা কন্না হোৎনরম্মী। মহাক্না লমদম অসিগীদমক কখোক্লম্বশিং অদু মহাক্কী মীতমদা হৈ-লৈ কৎপা অসিনা মতিক চাদে। পাবুং অসিগীদমক মফম অমা কন্দুনা মীতম শানবা লৈঙাক্তা তকশিন্নবা হোৎনসি হায়খি।

থৌরম অসিদা নেসনল রিসর্স সেন্টরগী প্রসিদেন্ট থোঙাম অজিৎ, ওল মণিপুর ৱিমেন্স ভোলন্টরি এসোসিএসন (অমোভা) গী প্রসিদেন্ট য়ূমখাইবম কুঞ্জরানি, ওল মণিপুর ইথনিকেল সোসিও কলচরেল ওর্গনাইজেসন (অমেস্কো) গী ভাইস প্রসিদেন্ট কে ঐচ রঘুমনি অমদি মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেদরেসনগী প্রসিদেন্ট মাইবম জুলেস খুমনসু প্রেসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

মপূং ওইবা থৌরমগী শরুক্তা লৈখিদ্রবা 'ফাদর ওফ সোসল ৱর্ক' পাবুং ইবোয়াইমগী মীতমদা মহাক্কী ইমুং মনুং অমসুং তোঙান তোঙানবা লূপ কয়াগী থৌমীশিং অমসুং মীয়াম্না হৈ-লৈ কৎতুনা ইকায়খুম্নবা উৎখি।

অনৌবা পোজিটিভ কেস ৫ থেংনখি...

লামায় ১মগী মখা... নৌনা থেংনখিবা পোজিটিভ কেসশিং অদুগী মনুংদা চুড়াচান্দপুরদগী ১ ওইরগা ইম্ফাল ইষ্ট অমসুং ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টতগী ২/২নি। অদুম ওইনমক ঙসি হান্নদগী লৈরকখিবা এক্টিভ কেসশিংগী মনুংদগী মীওই ১৫ নাবা ফগৎলক্তুনা/সর্ভিলেন্সকী মতম লোইরদুনা ঙসি দিসচার্জ তৌখি।

অদুম ওইনমক হৌজিক লৈরিবা অপূনবা এক্টিভ কেসকী মশীংনা ১২ ওইরিবগা লোয়ননা রিকোভরি রেটনা চাদা ৯৮.৪৬ ওইরি।

ঙরাং লৈবাক্কী অচৌবা কুম্মৈ নিংঙোল চাক্কৌবগী থৌরম পাঙথোক্লক্লবসু কোভিদ ভেক্সিনগী দোজ ১৫৮ কাপথোকখি। দোজ মশীং অসি থারগা ঙরাং ফাওবদা কাপথোকখিবা অপূনবা কোভিদ ভেক্সিনগী দোজ মশীং ৩২,৫৩,৬৪৮ শুরে। মসিগী মনুংদা অহানবা দোজনা ১৬,৪৭,২১৫নি অদুগা সেকেন্দ দোজগী মশীংনা ১,৩৩,০২২নি। অমরোমদা ঙরাং ফাওবদা কাপথোকখিবা প্রিকোসনরি দোজগী মশীংনা ২,৭৩,৪১১ শুরে হায়রি।

অঙাং ১দি শিনা ফংলে...

লামায় ১মগী মখা... থৌদোক অদু থোকখিবগা অনকপদা লৈবা মীয়াম্না মহাকপু ফংনবা থিবদা ঙমদবদগী এস দি আর এফকী টিম অমা য়াওনা অমুক হন্না থিবদা মহাক্না তাখিবা মফম অদুদগী মিটর ২০০ রোম চথুরগা লৈবা ইবুধৌ সেংমাই নিংথৌগী খুভম লৈবা মপাদা থেংনরকখিবনি। মহাক্কী হকচাং লৌখৎতুনা অরোইবা মথৌ মঙম ঙরাং পাঙথোকখ্রে। পনবা য়াবদি, মহাক মচিন মনাওগী মনুংদা নুপা মথন্তনি হায়রি।

HL-B/7878/20/10-19/11

চুড়াচান্দপুরদা দেঙ্গি থেংননবা ফন্দ লৈত্রবরা...

লামায় ১মগী মখা... ঙাকথোকহৌনবগী খ্বাইদগী ফবা থবকশিংগী মনুংদা ঈশিং থন্বা পোৎলমশিং মখুম কুপশিন্দুনা থন্বা অমসুং কাঞ্জল শীজিন্নবনি হায়খি।

লোয়শঙগী মায়কৈদগীসু দেঙ্গি লায়নাগী মায়োক্তা ফোঙ্গিংগী থবক চথুবগা লোয়ননা লন্নাই লূপশিংগী মতেংদগী চিংনবা মীওইশিংগী ব্লদ টেষ্ট তৌবগী থবকসু চত্থরি হায়খি।

অদুম ওইনমক লায়না অসি থেংননবগীদমক লৌখৎলকপা থবকশিংদা ফন্দগী অৱাৎপা লৈরে হায়বা ৱাফমসু দি এম ওনা পাউমীশিংদা ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা লায়না অসিনা নাহনবা ঙম্বা কাঙগী মওং মতৌগী মতাংদসু পাউমীশিংগী খৃথাংদা শন্দোক্লা তাকখি।

লোয়ননা লায়না অসিনা নাহল্লবা মীওই অমা ওইরব্রা নৎত্রগা ওইদব্রা হায়বা খঙদোক্লবগীদমক প্রাইভেট ক্লিনিকশিংদা টেষ্ট তৌবা মতমদা শেল য়াম্না চঙই হায়রদুনা মীয়াম্না করিগুম্বা ফিবরনচিংবা লায়না অসি ওইগনি চিংনবা সিম্পটমশিং মায়োক্লরগদি চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালদা লেম্না টেষ্ট তৌবা লাকপীয়ু অমসুং চুড়াচান্দপুরগী চীফ মেদিকেল ওফিসর (সী এম ও) গী কমপ্লেক্সতা লৈরিবা আই দি পি এস সেন্টরদসু লাকপীদুনা মাঙজৌননা টেষ্ট তৌহৌবগী খুদোংচাবা লৌবীয়ু হায়খি।

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