

বেসিক লাইফ সপোৰ্টকী মৱমদা মৰু ওইবা ৰাফম খৱা

— ডা. সোৱাৰ মনিকান্ত —
 সিনিয়ৰ কন্মলচেণ্ট সাইকিয়াট্ৰিষ্ট
 dr.smanikanta@gmail.com



ঙুসি ঙুসিমক ঐথোয়না হিংলিবা পূসি মহিং অসি ঙুসি কৰি থোক্নি, হুয়েং কৰি ওইগনি তন্ম্বা ঙুমদৰ্বা থৌদোক কৰা থেংনদুনা লাক্ৰি। য়ুফ্ৰেন অমদি ৱসিয়াগী অকনবা লান, দ্ৰোন বোশ্ৰিং এণ্টেকতা মীওই কয়াগী পূসি পিখম্মৱি। ইজৰেল-পলেষ্টাইন অমসুং গজা-ইজৰেলগী লান ঙুসিসু অতং-অখম লৈতনা মিসাইল এণ্টেকতা গজা ঙ্টিপতা নুপী-অঙাং কৰা লানগী অৱা চৈথেং ফংলি। অসিদসু নন্তনা ইজৰেল ইৱান অনীগী মৱজা উংখনবা হেনগংলকপনা মৱম ওইদুনা নাকল অনীদা খুং থোক্ৰবা হৌশ্ৰে। ইশ্লে-পাকিষ্টান মতম অমদা হেজ্জা খুং থোক্ৰবা য়াবগী ওইথোকপা লৈতবা নন্তে। ম্যাম্মাৱদা চাইনা, ৱসিয়া, য়ু এস এনা খুং থিংজিনবা হেনগংলকপা অমসুং বাংলাদেশতা য়ু এস এনা অনৌবা এয়ৱ বেজ অমা শেম্ৰবা হোংনৱিবা কৰা অসিনা ঐথোয় খুদিংমকী থমোয়ানা লাজাও অমা থোক্ৰদা হায়বগী মীপাইবা ফাওহল্লি। মেন-মেদ দিভাষ্টৱ খুদম ওইনা ওইল ৱিফাইনৱি মৈ চাকপা নংত্ৰগা পোকখায়বগী থৌদোক, ইন্দ্ৰপ্ৰিল এক্সিদ্ৰেন্টস, ন্যুক্লিয়ৱ এক্সিদ্ৰেন্টস, টেৱিৰজম, ৱিল্ডিং কোলাপস অসিগুস্তা থৌদোক কৰা অসিনা মীওই কয়াগী পূসি লোম্মি। মসিগী মখভা নেচৰেল দিভাষ্টৱ খুদম ওইনা ঈশিং-ঈচাও, মসি ঙ্বাইদগী তোয়না থোকপা নেচৰেল দিভাষ্টৱ অমনি। অসিদসু নন্তনা ম্যাম্মাৱ অমসুং থাইলেদদদা হন্দক্তা থোকখিবা অৰ্থক্ৰেক পনবা য়াই। এপ্ৰিল ২২, ২০২৫দা থোকখিবা পহলগাম টেৱিৱষ্টকী এণ্টেক অমসুং মীচম ২৬ লৈখিদবা থৌদোক লৈশ্ৰে। মসিনা ইন্দিয়া-পাকিষ্টান অনীগী মৱজা উংখনদুনা এয়ৱষ্ট্ৰাইক তৌৱকপা য়াবগী ওইথোকপা চাউনা লেখি। অসিগুস্তা কীভম অসিদা ঐথোয় কৱল্লা ঈঁৱনা-তগ্ৰা লৈগনি অমদি অসিগুস্তা সিচুএশন অসি লাকপদা কৱল্লা মায়োৱুগদগে হায়বগী মতাংদা মে ৭, ২০২৫দা ইন্দিয়া শিনবা থুংনা দিষ্ট্ৰিক্ট ২৪৪দা মোক দ্ৰিল এক্সসাইজ অমা চখাি। মসি মণিপুৱদসু পাঙথোকখি। মসিগী মৰু ওইবা পান্দমদি লৈঙাক্কী লৈৱিবা সিত্তম খুদিংমক মীচম মীয়াবু ইমৰ্জেসি লাকদদা মৰু ওইনা ৱাৱটাইমদা ৱেস্পোন্দ তৌনবা থৌৱাং তৌদুনা লৈৱি হায়বদু খঙহনবনি।

মণিপুৱ ইন্দিয়া-ম্যাম্মাৱ বোৱদদা লৈবা য়াল্লা সেসিটিভ ওইবা ইন্দিয়াগী ঙ্টেট অমনি। ম্যাম্মাৱদা হৌজিক ওইৱিবা ফীভম, মণিপুৱদা থোক্ৰিবা ঈৱাং, কুকিংশিংগী তোঙানবা কন্দ্ৰি অমা শেশ্বৰী থৌৱাং, য়ু এস এ, ৱসিয়া, চাইনা লৈবাক অহম অসিনা ম্যাম্মাৱদা মখোয়গী presence অমসুং interest হেনগংলকপা, চিন-কুকিংশিংনা মণিপুৱদা চখৱিবা এণ্টেক পুন্মক অসিগা মৰী লৈননা ইন্দিয়া লৈঙাক্ৰা য়েহ্ৰৌমী ঐথোয়দা য়েংলিবা মীংয়েং অমসুং ম্যাম্মাৱদা ওইৱিবা চৱানংবা ফীভম অসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী চপ চাবা ফিৱেপ অমা হৌজিক ফাওবা ফোঙদোকপা লৈত্ৰি। মসিনা য়েহ্ৰৌমী ঐথোয় মতুংনবা হোংংৱকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈত্ৰা নংত্ৰগা ইন্সৰ্জেসি প্ৰোম্মেনা পীক থল্লবা নোৰ্থ ইষ্টৰ্ন ষ্টেটিশিংদা কৱল্লা লাল্লোং অমা চখাৱকপা য়াবগে হংনীংঙাই ওই। মণিপুৱ Seismic

মতম নতমগী গুৱুমম্ৰম ত্তানেশ্বৱ শম্ম

ঙুসিগী ঐথোয়গী মীতৈ খু্নাইদা হৌৱক্ৰিবা নহাশিংগী মিসৌদা অওনবা কৰা লাকত্ৰে। অপোকপী মমাদা ইমা কৌবা মীগী মশীং নোংম-নোংমগী হছৱক্ৰি। ইমগী মছত্তা মমি, মমা নংত্ৰগা মোম কৌবনা হেয়া পায়ৱক্ৰি। অপোকপা মপাবসু পাবুং, ৰাজি নংত্ৰগা পাজি কৌবদা ইকায়নবগুম তৌনৱক্ৰে। মসিগী মছত্তা বাবা নংত্ৰগা দেদি কৌবনা হেয়া লেম্ববগুম খৱাক্ৰি। খুৱাবু কাকা নংত্ৰগা অফ্লল, ইন্দেমচাবু কাকি, অশ্টি নংত্ৰগা চাচি কৌনৱক্ৰে। ইপল, ইন্দেল, ইবেনবোক অমদি ইপুবোক হায়বনচিংবা ঐথোয় মীতৈগী মিসৌ ঙুসিগী ইনখংলক্ৰিবা নহাশিংগী চিমাবন্দগী মাঙত্ৰে। কানাদা ইপল কৌগদবনো, কানাদা ইমবোক কৌগদবনো হায়বা খঙবা নহা লমদম অসিদা ইয়াম য়াল্লা লৈৱমগদবা মাড্ৰে। নুপীমচাশিংনা ইতৈগী মছং ইবাই কৌনবসু ফনা য়াল্লা তাৰা ফংলে। কনাদা য়ান্থুং কানাদা মনো, কানাদা ইমাসি কৌগদবনো, ইচেমসি হায়বা ৱাইসিনা কনাদা কৌগদবনো হায়বসি হৌৱক্ৰিবা নহাশিং খঙলমগদবা মন্দে, খঙলবসু অয়ান্ধনা কৌনত্ৰে। তাঙাং হায়বা মিসৌদি তাখিদবা কুইৱে। কৌফম থোকপা-থোক্তবা খঙদনা য়ান্থুবুদি মৱক মৱজা কৌনবসু য়াওৱি। কৌফম থোকপা মিসৌ থাদোক্তনা কৌনী-কৌনীংবা মওংদা কৌনকপা অসি ঐথোয়গী লোল অমসুং খু্নাইগী ওইনা অফবগী খুদম নন্তে।

মিসৌ খক্তা নন্তনা ফিজেং-চাকচা চংনবী খুদিংমক আওনবা কৰা লাকত্ৰে। মতমগী মতুংইয়া অওনবা কৰা লাকফম থোকই, কনানসু থিংলবা ঙ্গ্লেই। মফম মতমগী মতুংইয়া খুদোংগদবা য়েংলগা চানবা ফিৱোল শেংপদা অকায়বা লৈতে, শেংকদবনি। খুঁদৈ শেংলগা শগোল কাংজৈ শামাবু, লমজেল চেনাবগী মতদুং হৌশ্ৰে, ফনেক শেংলগা ফুটবোল কাওনবা য়াৱেই। অদুবু ঙুসি নুপা-নুপী খায়দনা জিন খোদ্দাওদা খুকট অমসুং ফৈবোম মপাদা মফম কৰা থোক্ৰা থংলগা/শেগাইবা অমনবা মানবা খোদ্দাও শেংনৱিবা অসিগী ৱাহছোক্ৰা কৱিনি হায়না লৌগনি। ইনখংলক্ৰিবা নুপীমচা কনানা মশা থুংনা কুপ্তবা ফিজেং ফিগাই পাল্লা শেংনৱিবা কৰা, মংফাওনা উংনবা অপাৰা ফিৱোল অমদি তপ-তপ নগ্ৰা হকচাংগী অতোঙ-অকুং অৱোৎপা লৈতনা মশা পুন্মক শো তৌবা ফিৱোল শেং-চাৱিবা অসিনা খু্নাই অসিদা কৰি অফবা পুন্কন্নি? ঙুসিগী

তৱামাথোইশুবা মালেমগী যোগগী নুমিৎ ২০২৫কী পান্দম “যোগ ফোৱ ৰান অৰ্থ, ৰান হেল্ঠ”

যোগ হায়বা ৱাইহে অসি খঙনৱকপগী চাংসি নোংম-নোংমগী অসুম-অসুম হেনগংলক্ৰি হায়বা য়াই। অদুগা লোয়ননা মালেম অসিগী তোঙান-তোঙানবা লৈবাক্তা লৈৱিবা মীচম মীয়ামশিংফাওবা যোগ হায়বসি ইখঙ খঙনৱৰবা ৱাইহে অমা ওইৱকপগুমসু তৌৱি। অদুবু মখোয়না যোগগী মৱমদা খঙলিৱসিদি তোঙান-তোঙাল্লি। মসিগী মৰুওইবা মৱমদি মখোয়না যোগগী নুখী ওইবা অথুগ্ৰা ৰাখল্লোন অমদি কাঙলোন অদু মশুং তানা খঙৰা ৰাংপদগীনি হায়জিনিংই। কনাগুস্তা খৰনা হায়ৱি মদুদি যোগ হায়বসি হকচাং হকচাং ৰাৱ, শ্বৱ শাজেল খৱা অমদি ধ্যানলচিংবনা পুনশিন্দুনা শেশ্বা থৌওং খৱনি, খৰনা অমুক হায়গনি যোগ হায়বসি অনা-লাংহেংবগী পথাপ অমনি, অৱুগা অতোগ্ৰা খৰনা যোগ হায়বসি লাইনিং-লাইশোলগা মৰী লৈৱা চংন-পথাপ অমনি অমসুং অতৈ-অতৈ খঙনবা কৰা অমসু লৈৱি। অদুবু হায়ৱিবা পুন্মক অসি অচুদুদি অমত্তা নন্তে। যোগ হায়বা অসিদি মীপুম খুদিংমকপু হকচাং, পুন্নিং অমদি থৱায়বু চাং চানা থল্লা ঙুমহন্দুনা ঐ শীশাসি কনানো, কৱল্লা ওইৱকপগে লোয়ননা ঐগী পুন্দিগী পছুংনা কৱিনো হায়না তাক্ৰদবা মশাগী অকক্ৰা চংন-কাঙলোন, চেকশিনবা থকশি-খাশি লৈজবা অমসুং বৈজ্ঞানিক ওইবা পুন্নি লম্বী অমনি। ঙুসিগী তাইবঙপাল অসিদা লৈৱিবা মীপুম খুদিংমক মৱম অচুদুদি নংত্ৰগা অতোগ্ৰা মৱম অমগনী অৱাৰা, খুদোংখীবা, অনা-অকেক, পাঙবদা ৱাৱৰা চৈথেংনচিংবা কৰা অসু মমাংঙৈদগী হৌনা থেংনদুনা লাক্ৰি হায়বসি ঐথোয় খুদিংমক্ৰা উৱবা, থেংনৱৰা ঙাক্তনি। অদুবু মসিগুস্তা কৰা অসিদগী ঙাকথোক্ৰনবা ঐথোয়না কৰি তৌবা তাই, কৱল্লা লম্বীদা চংকপগে হায়না থিৱকপা মতমদা ঐথোয়না চৎপা য়াৱিবা লম্বীসি অতৈ কৱিসু নন্তে, যোগনি। যোগগী হৌৱকফমসি ঐথোয়না খঙনবা হোংনবা মতমদা, লীৱৰা ইন্দ্ৰস ভেল্লি সিভিলাইজেশনগী মতমদা ফংখিবা মমিশিং অমদি নুঙদৌনা কনশিল্লবা লেনুংদা ফংবা শৱ-শয়াংশিং অসিগী মৱমদা কুপ্ৰা থিজিন-হ্মজিনবদগী ফংখিবা ৰাখল-লৌশিংগী মতুংইয়া, যোগ অসি ২৭০০ বি সীদগী হৌনা লৈৱকত্ৰে হায়না লৌনে। যোগবু অভ্যাস তৌৱম্বগী মতাংদদি বেদশিং, অপনিয়শিং, ন্মতিশিং অমদি পুৱানচিংবদসু ফজনা নৈনদুনা য়াওৱি। অদুবু যোগগী মৱমদা হৌজিকী মীৱোলনা খঙহল্লিবা অমদি ৰাখল-লৌশিং পীৱিবা অসিদি মৰুওইনা ইন্দিয়াগী দৰ্শন শাস্ত্ৰদা য়াওৱিবা যোগ দৰ্শন শাস্ত্ৰগী মপালদগীনি।

যোগগী মৱমদা শ্ৰম্ভগা থমজবদা, যোগ হায়বা ৱাইহে অসি সংস্কৃত ভৰ্ব ৰুট “যুজ্” হায়বদি তিনিশ্লিবা নংত্ৰগা পুনশ্লিবা হায়বসিদগী ওইৱকপনি। মৱম অদুনা যোগ হায়ৱগা খঙনৱিবা অসি মীওইনা ঐথোয়গী থৱায় ওইৱিবা জিৱথানা ঈশ্বৱগী মশক ওইৱিবা আথেইবা পাৱামথ্যাদা অমত্তা ওইনা তিনশ্লিৱখিবা নংত্ৰগা পুনশ্লিৱখিবা অদুবুনি। লোয়ননা মসিগী পান্দম/পছুং ফংনবা চংলিবা লম্বী অদুমকসু যোগনি। অসুগ্ৰা যোগনা ঐথোয় মীওইবগী হকচাং, পুন্নিং অমদি থৱায় অহম অসিবু চাং চানা থল্লা ঙুমহনবগুম মীওইবা ঐথোয়গা ঐথোয়গী অকোয়বদা লৈৱিবা মহৌশা লাইৱৈগীসু চাং চানা থল্লা ঙুমহনগনি হায়বদু খঙমিৱসি।

ৰহ্ঠ হেল্ঠ ওগ্নাইজেশননা হকচাং ফবা হায়বা অসিগী পীৱিবা ৱাহছোক ঐথোয় খুদিংমক্ৰা খঙনৱে। অমুক্ত নীংশিংজৱবদা, হকচাং ফবা হায়বা অসি মপাছোংগী হকচাং, পুন্নিং-ৰাখল, সমাজ অমসুং অধ্যাতমিকী থাকপু মপুং ফানা নুংঙাই-ৱাইফনা থল্লা ঙুমহল্লিবা কীভম অদুবুনি তৌইগুস্তসুং হকচাংদা অনা-অয়েক, লায়নানচিংবা লৈতে হায়বা খঙনদি হকচাং ফবা কৌবা য়াদে। মসিদগী ঐথোয়না লায়না খঙবা ঙ্গ্লে মদুদি মী অমা হকচাং ফবা কৌগে হায়ৱগদি মখোৱা পঞ্জত্ৰিবা মৱি অসিগী কীভম ফনা থল্লা য়াম্মকম মথৌ তাই। নাকল অমৱোমদা অমুক মীওইবা

Zone V গী মনুং চনবা হায়বদি লমদম অসি অৰ্থক্ৰেক য়াল্লা তৌগনবদা নন্তনা অকনবা য়ুহা হাবগী ওইথোকপা লৈবা লমদম অমসুনি। মসিগী চেকশিন থৌৱাং লৌখংপা হায়বসি তঙাইফন্দবা অমনি। অসিগুস্তা য়াল্লা খুদোংখীনিংঙাই ওইবা Seismic Zone V দা লৈবনা মৱম ওইদুনা চহী খৱগী মমাঙদা নেশনল দিভাষ্টৱ মেনেজমেণ্ট ওথোৱিটি, ন্যু দেক্সীকী ইনিসিএটিভ মখাদা মণিপুৱদসু দিভা ষ্টিৱ মেনেজমেণ্ট প্লান অমা শেম্ৰবা অখৱবা ৱাৰ্কশোপ চখবদা নন্তনা মোক দ্ৰিলসু পাঙথোকখি। মসিদা ৱিমস হোপ্পিটাল অমসুং জেনিমস হোপ্পিটাল শৱক য়াখি। মসিদা হায়নীংলিবা ৱাফমদি ৱাৱসু ওইসনু নংত্ৰগা দিভাষ্টৱসু অমা হেজ্জা ওইসনু ঐথোয় খুদিংমক মদু থোক্ৰকপা মতমদা মপুং ফনা মায়োক্ৰবা ঙুম্বা মাঙজৌননা থৌৱাং তৌবা ফৈ। ৱাৱটাইম অমসুং দিভাষ্টৱ অনীগী মৱজা থেৱৰা লৈজৱবসু অনীমক্তা মৰু ওইবা অমদি ইমৰ্জেসিগী মতমদা মাঙ তাকপা অমসুং মীওইবগী পুন্নি কনবগী থৌওং অসিনি। মসি থেংনববা শেম শাবা চংই, মায়োক্ৰা তাই অমসুং অথুদবা হাৱগী ফীভম হঞ্জিৱা হোংনবা মৰু ওই। ৱাৱটাইমদদি নেশনল সিকুৱিটি অমসুং ষ্ট্ৰেটৈজিক দিফেন্সনা হেয়া মৰু ওইনা লৌই। হৌজিক ওইৱক্ৰিবা, হোলক্ৰিবা গ্লোবেল সিনাৱিও অসিদা ষ্ট্ৰেট লেভেল, দিষ্ট্ৰিক্ট লেভেল দিভাষ্টৱ মেনেজমেণ্ট টিম অমসুং এক্সন প্লান থল্লা ফৈ। অসিদসু নন্তনা ৱেপদি ৱেস্পোন্দ চিচেম অমসুং লৈগদবনি অমসুং মসিগী অখৱবা ত্ৰেনিং শিনৱীগদবনি।

হৌখিবা এপ্ৰিল ২২, ২০২৫গী পলহগাম টেৱিষ্ট এণ্টেক অদুদা মীচম ২৬ শিত্ৰবা মতুংদা ইন্দিয়া লৈঙাক মীকপ থোকপগুম তৌই। মতুং তাৱকপা মে ৭, ২০২৫গী নুমিাদংদা পাকিষ্টান অমসুং পি ও কেন্দা লৈবা টেৱিষ্ট লোকেশন ৯দা মিসাইল এণ্টেক (ওপৱেশন সিদ্দুৰ) চখদুনা মখোয়গী লৈফম মাড-তাকনবতা নন্তনা মীওই কয়াসু শিখি। অসুগ্ৰা নুমিৎ ৪নি ইন্দিয়া-পাকিষ্টান অকনবা মওংদা মিসাইল অমসুং দ্ৰোন এণ্টেক চখদুনা লৈবাক অনীগী মৱজা উংখনবা থোকখি। মীচম কয়াসু অশি-অনা নংখি। অদুবু চহী অনী হেল্লবা চিন-কুকি টেৱিষ্টশিংনা য়েহ্ৰৌমী ঐথোয়দা চখৱিবা লান অমসু মীচম মীয়াল্লা থেংনৱিবা খুদোংচাবা অৱাৰা ফা অসি খঙবী উৰীদগুম তৌৱি। মফম অসিদা থোক্ৰিবা অৰ্মদ কনক্ৰিক্ট অসিনা মীওই ২৫০গী মখভা পুন্নি মাঙত্ৰে। মীওই কৰা থিবা খঙদনা লৈৱি। ময়ুম মকৈ লৈফম লৈতবদগী মীওই লিশীং কৰা চঙজফম লৌদুনা মপুন্নি লেল্লি। হিংবদা চঙদবা য়াদ্ৰবা পোংলমশিং ফংনবা হোংনবনা মথৌ ওইৱি। থবক শূফম লৈতো শেছোক লম্বী ৰাংলি। মীওই কৰা ৰাখল লায়না লোয়নদুনা হিংলি। মখক্তা সুঁসাইদ তৌদুনা শিজ ৱি। হাৰ্ট এণ্টেক তৌদুনা শিবসু য়াওৱি। হিংনবা হোংনবদা ক্ৰাইম মশীং হেনগংলক্ৰি। হৌগংলক্ৰিবা অঙাংশিং তুংগী পুন্নি তন্ম্বা ঙুমদবা ফীভমদা লৈৱি। অসিগুস্তা অৰ্মদ কনক্ৰিক্টনা শোকহল্লবা মীওইশিং অসিবু য়েংশিনীৱগদবা মতম অসিদা সেন্দ্ৰেল সিকুৱিটি ফেসশিংনা লৌমীশিংনা মশাগী লৌখমদা লৌ ভঙগে হায়বদা অথিংবা পীৱি। ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মীওইংশিং গভৰ্গৱদগী হৌনা পুন্মক্ৰা হংলাইগুম য়েংদুনা লৈৱি। হৌজিক মণিপুৱদা থোক্ৰিবা ঈৱাং, ওইৱিবা মওং অসিদি ৱাৱলাইক সিচুএশন অমনি। মসি ফজনা য়েংশিনীৱা মথৌ তাই।

হেল্ঠ স্টেটৱগী ওইনা হন্দক নেশনল মেদিকেল কন্মিশননা এদভাইস তৌৱিবা ৱাফমদি মেদিকেল গ্ৰেজুএট নংত্ৰগা পোষ্ট গ্ৰেজুএট দিগ্ৰী ফংনবা হোংনবদা তঙাইফন্দনা ইমৰ্জেসি অমসুং

চংনবী ঙাকসি, অহেনবা হাপচিল্লোইসি

খু্নাইদা চংনৱক্ৰিবা অসিদি মমাঙঙৈগা য়েংনবদা পুৱা তাইওৱনি। মমাঙঙৈদা নুপীশিংনা লৈশা মপুং ফাৱকদদি ফি ইৱৱশ্মী। ঙুসিদি লৈশাবীদি লায়ৱদুনা মৌ ফাওবা অয়ান্ধনা ফি ইৱৱক্ৰে, লৌইনমক ফি ইন্দে হায়ৱকমজি য়াল্টি, লেংবান্দা য়ানবগী চংনবী অমবুদি লৈৱি। মসিনা খু্নাইদা নাকৌহৌননা ওইৱবসু অকায়বা পীৱেইদ্রা? ঙুসি খু্নাই অসিদা থোক্ৰিবা থোকফমীংদবা পামৰবা থৌদোক ৰাথোক্কী তাইহদবা পাউ কৰা তাৱক্ৰিবা অসিসু লৌইনমক নংত্ৰবসু খৱমথৈদি ইনখংলক্ৰিবা নুপীমচাশিংগী ফি কৌন্মনসু মৱম অমা ওইৱক্ৰেই হায়নীংঙাই লৈতে।

ইনখংলক্ৰিবা নহাখক্তা নন্তনা লমদম অসিগী মীওই কৰা অমগী ফিজেং-চাকচাদসু অওনবা কৰা লাকত্ৰে। লাইনীং লাইশোন অমদি নাংকী ওইবা থবক খৌৱমশিৎদসু মমাঙঙৈদগী হৌনা শেংনৱক্ৰবা ঐথোয়গী তোঙানবা ফিজোল লৈজৱিৱশিং অদুদসু অওনবা কৰা লাকত্ৰে। মপান লমদা হিদ্দু ওইৱবসু লুংহোংবগী খৌৱদদা বৱ-কৈয়া (নুপা-নুপী) অনীনা মশা মশাগী ফুৱকপকী চংনবী ফিজোল শেংলবসু মখোয়গী মমা মপা য়াওনা অতৈ ইনভাইটিশিংনা শুট তৌদুনা টাই পুন্দুৱা খৌৱম পাঙথোকপা অদুমক ঐথোয়গী লমদম অসিদা তৌনত্ৰবসু মমাঙঙৈমগী চংনৱক্ৰিবা ফিজোলদগীদি লৈথোৱক্ৰে। লুংহোং খোঙদোংবা অমদি দেব-কৰ্ম্যদা নুপানা ফৈজোম পুময়াং শেংলগা লেংবান্দা ফি য়ানবগী চংনবী লৈৱশ্মী। নুপীনা ফনেক ইনফি মদুসু খৌৱম খৌৱমগী মতুংইয়া খেৱৰা কৰা লে। মখোয়না শেংলকপা ফিজোলনা খৌৱম অদুগী মশক তাকই। পুঙৌ ফনেক শেংলগা ফি অউঁবা ইল্লবদি অশি-অনাগা মৰী লৈনবা খৌৱমনি হায়বা খঙনৈ। ফিগে শেংলগা অউঁবা নংত্ৰগা মচু-মচুগী ফি ইল্লবদি লুংহোং-খোঙদোংবগী খৌৱমনি হায়বা খঙই। মুগাগী শুট শেংলগনা নাহ্ং-নাৱেং, মপাম চাকৌবা নংত্ৰগা চাকচা-হৈজানবনি হায়বা খঙনৈ। মতমগী মতুংইয়া ফিগী কালিটিদা অহোংবা লাক্ৰবসু নুপীগী ফিজোলদদি অওনবা লৈত্ৰি। ধৰ্ম্ম-কৰ্ম্ম অমসুং নাংকী ওইবা খৌৱমদা ফনেকী মছং শাডি নংত্ৰগা শলৱাৱনা শিনবা উদ্ৰি। মমাঙঙৈদগী চংনৱক্ৰিবা ফিজেং ঙক্ৰা চংলি।

খু্নাই অসিগী নুপাশিং মৰু ওইনা নহা ওইৱিৱশিংদি অয়ান্ধনা নাংকী ওইবা ফিজোল য়াওনা চংনবীশিং থাদোক্ৰে। লুংহোংবা বৱনা নৈজোম শেংলবসু মমাম্ববশিংদি খোদ্দাও শেংতুনা টাইমক কিত্ৰবসু ফৈজোমগী মছং পাইজমনা শিনত্ৰে। ফুৱিৎ মচু-মচুগী কুট লিংনৱে, লেংয়ানগী মছং মখল মখলগী চুনিনা শিনত্ৰে। নহাখক্তা নন্তনা মীয়াই চল্লবা মীওই কয়াসু ফৈজোমগী

ঐথোয়না হকচাং ফবা মী অমমমু ওইগে হায়বা তাৱগদি অফবা, মচি ওইবা চীজাক, অশেংবা নুংশিং, মহিক-মতাই য়াওদবা, হকচাংদা শোক্ৰিঙঙাই ওইদবা অফবা ঈশিং অমসুং তক্ৰ-তনাম্মা লৈননবা য়ুম হায়ৱিৱশিং অসিসু অদুন্ধী মতিক মথৌ তাই। হায়ৱিৱশিং অসি য়াওদনা ঐথোয় মীওইবনা হকচাং ফবা হায়বদু খক ওইথোকপা ঙ্গ্লেই। অদুবু হায়ৱিবা ঐথোয় মীওইবনা হকচাং ফবা মী অমমমু ওইনৱবগীদমক মথৌ তাৱিবা খুদিংমক অসিদি মহৌশা লাইৱৈম্বী ইমাগী খুদোল ঙাক্তনি। মৱম অদুনা ঐথোয় মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বা অসিগা ঐথোয়গী অকোয়বদা লৈৱিবা মখল মখা কয়াগী লৈৱিবা পোংলম খুদিংমক হায়বদি অকোয়বদা লৈৱিবা পোং-চৈ,

- নাওৱেম একেন সিংহ - General Secretary, Kachhing District Yogasana Sports Association

থৱায় পানবশিং, খু্নাইগী অমদি পুন্নিং-ৰাখলগী ওইৱিবা ফীভমশিং অসিগা অদুন্ধী মতিক নক্ৰা মৱি লৈনে। অদুনা হৌজিকী অঈং-অশাগী হোলক্ৰিবা কীভম অমসুং থৱায় পানবা কয়াগা অকোয়বগী মহৌশাগগী নুংদা লৈনৱিবা মৱীশিংদা কায়ৱাক্ৰিবা কৰা অসিনা মৱম ওইদুনা ঐথোয়গী মালেম ইমাগী ঈশিং-নুংশিংকী মহৌশাগী ওইজবা খোঙচংতসু অকায়বা কৰা অমা তন্তুনা পীবগী মখভা ন্যুটিএণ্ট সাইকল (বাইওজিওকেমিকেল সাইকল) হায়বদি থৱায় পানবা জিৱশিং অমদি থৱায় পান্দবা অকোয়বগী কীভম অনী অসিগী মৱজা মথৌ তাৰা মৰাকশিং অমদগী ৰমিৎ জগৎ অসিদা থৱায় পানবশিংনা পুৰ্মা হিংমিৱিবা অসি মালেম থোকহাই। মসিনা মৱম ওইদুনা চীজাক শেম্বৱগী মথং-মনাও নাইনা চংকদবা খোঙচংশিং, মীওইবগী, থৱায় পানবা পাহীশিংগী, শা-উচেক কয়াগী হিংনবগী লম্বীদসু খুংংখীবা কৰা থোকহাই। পুন্মক অসি পুন্নিংদা থমদুনা, অথোয় খুদিংমক্ৰা ঐথোয় ঐথোয়গী নোংমগী তৌফম থোকপা থবকশিং পাঙথোকপা মতমদা মালেম ইমাগী কীভম কৱিগুস্তা হীৱম অমত্তা শোক্ৰদবা মওংদা তৌৱেইদবনি। অসুগ্ৰা মালেম ইমাগী অকোয়বগী কীভম অসি ফনা থল্লবগীদমক ঐথোয়না তুং কৌইনা চংনগদবা অমদি ঙাক্তুনা থল্লা য়ানবগীদমক মপুং ফাবা থবক লৌখংত্ৰিৱমথৈ মীওইবা ঐথোয়গী হকচাংগী কীভম অমদি থৱায় পানবা খুদিংমক্কী হিংবগী লম্বীদা খুদোংখীবা থেংনবগী চাং অসিদি নোংম-নোংমগী লেগ্ৰা লৈতনা হেনগংলকখিগনি।

হন্দক্কী চহী ২০২৫ গী মালেমগী যোগগী নুমিৎ অসি “যোগ ফোৱ ৰান অৰ্থ, ৰান হেল্ঠ” হায়বা পান্দম (থিম) অমগা লোয়ননা ঙুসি জুন ২১ অসিদা পাঙথোক্ৰদৌৱি। হন্দক্কী পান্দম অসিনা ময়েক শেংনা ঐথোয়দা খঙহল্লি মদুদি হকচাং ফবা হায়বা অসি ঐথোয় মীওইবখক্তা নংনতা মালেম ইমাগীদমক্তসু অদুন্ধী মতিক মথৌ তাই হায়বসি। মসিগী মৰু ওইবা মৱমদি ঐথোয়গী সৌৱ জগৎ অসিদা থৱায় পানবশিংনা পুৰ্মা হিংমিৱিবা অসি মালেম ইমাগী অসি নন্তনা অমত্তা লৈতে। মৱম অদুনা ঐথোয় খুদিংমক্ৰা হকচাং ফনা হিংগে/হিংসি হায়ৱগদি ঐথোয়গী অকোয়বগী লৈৱিবা কীভম অসি অফবা, লু-নানবা অমদি মশাগী মহৌশাগী ওইবা অথেংবা কীভম অমদা লৈনহবা হায়বসি অদুন্ধী মতিক মথৌ তাই। অসুগ্ৰা ঐথোয়না হকচাং ফবা হায়বসি ফবা ঙুম্বৱিৱকমক ঐথোয়গী অকোয়বগী লৈৱিবা কীভম অসি ফগংফংবগীদমক য়াল্লা কৰা হোংনবা অমা মথৌ তাই। মদু নংত্ৰগদি লৌনৌদুনা ঐথোয় হকচাং ফবা মী অমমমু ওইবা

বেসিক লাইফ সপোৰ্ট ত্ৰেনিং ফংবা ওইগদবনি। ঙুসিগী ওইৱিবা তন্ম্বা ঙুমদবা লৈবাক অমগা লৈবাক অমগা মুক্ৰবা, হোংলক্ৰিবা অকৌইবগী কীভম deforestation, environmental degradation, climate change কৰা অসিনা হৌজিক মায়োক্ৰৱিবা নেক্ৰেল দিভাষ্টৱ মৰু ওইনা ঈশিং-ঈচাও, অৰ্থক্ৰেক থোকপা মতমদা মায় পাল্লা মায়োক্ৰবা ঙুম্বা হোংনবদা চাউনা মতেং পাংবা ঙুমগনি। হেল্ঠ প্ৰোফেশনেল খুদিংমক বেসিক লাইফ সপোৰ্ট ত্ৰেনিং ফংহল্লবা পায়খংপা থৌৱাং অসি অফবা খোঙথায়নি।

বেসিক লাইফ সপোৰ্ট হায়বসি কৱিনো? মসি খুদক্কী ওইবা লাইফ ট্ৰেইনিং ওইবা ইমৰ্জেসিিং খুদম ওইনা Cardiac arrest, Respiratory distress নংত্ৰগা Choking তৌবা মতমদা মেদিকেল টিম নংত্ৰগা ইমৰ্জেসি সপোৰ্ট টিম লাফ্ৰিঙৈ নংত্ৰগা ফংডিঙৈদা পীবা থৱায় কৰা হোংনবা থৌওং (কোৱ) অদুবু বেসিক লাইফ সপোৰ্ট হায়না খঙনবা য়াই। কনাগুস্তা মীওই অমা মীছল হুমবা লেপখিবা হায়বদি হাৰ্ট মথৌ তৌবা ঙুমদবা, শ্বৱ হোনবা লেপখিবা নংত্ৰগা শ্বৱ ফুনবা মতমদা খুদক্কী ওইবা মেদিকেল টিম নংত্ৰগা প্ৰোফেশনেলশিং লাফ্ৰিবা নংত্ৰগা হোপ্পিটাল য়ৌষ্টিঙৈ মাঙওইননা পীৱিবা ইমৰ্জেসি কোৱ অদুবুনি বেসিক লাইফ সপোৰ্ট হায়ৱিৱসি। মসি মৰু ওইনা শ্বৱ হোনখদা অপনবা লৈনহবা, শ্বৱ হোনবা য়াৱৰা হোংনবা, ঈগী খোঙজল লেগুনবা হোংনবা হায়বদি হাৰ্টবিট লৈনহবা অমসুং মথৌ তাৱবদি Automated External Defibrillator (AED) শিজিদ্দুনা হাৰ্ট বিট লেগুনবা হোংনদুনা মীওইবগী পুন্নি কৰবা পীৱিবা ইমৰ্জেসি কোৱ অমনি। ঙ্বাইদগী অহানবদা ঐথোয়না তৌগদবা ইখৌদি মীছল ছল্লিৱা হায়দুনা য়েংবা, শ্বৱ চাং নাইনা হোল্লিৱা নংত্ৰগা এয়ৱৰে হায়বদি ৱিন্দ পাইপতা ব্লোক লেৱা ট্ৰেক তৌগনি। মসিগুস্তা কন্দিশন অসি থেংনৱবদি মৰী লৈনবা হেল্ঠক