থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

# লমচৎ নাইদবা লৈঙাকপশিং ৱাররুবা পাম্বে

এসেমব্লী ইলেক্সন, থা তরুক তরেৎতং ঙায়শিল্লকপগা ভোট লেপ্লিংবা মীওইশিং শোয়দনা লেপ্লগদবা হান্না লেপ্লুরবা মীওইশিং মথি ফোংবা হৌনখ্রে। থা অনীগী মমাঙ, য়াওশঙ মুম্মৈ মনুংদগী মশানা শক্তাকপা হৌখ্রবনি মহাক ভোট লেপতৌরি। মমায়দা সোসল ৱার্করগী 'তেগ' (শক্তাক-চে) মশানা নপশিন-জখ্রবনি। হৌজিক ঐখোয়না য়েংদৌরিবসি- মাগী এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সি মনুংগী খঙন-চান্নবা, শাগৈ-নাতৈ-মরুপ-মপাঙদগী হেন্দোক্তুনা, মাগী তুংইনবশিংনা পুশিনবা ইমুং মনুংগী মীশি-মীনা, লুহোং-কৈহোং থিদুনা শেলগী পোৎপাঙ পীরুবা, সঙ্কীর্ত্তন শৈফমদা শেল থাবদা অকোয়বদা ফম্বা অহলশিংদসু লুপা করা কুন য়েল্লম্বা, লাই হরাউবুং কম্মিটিদা য়াম্লবা শেনফম কৎতুনা, অকোয়বগী মীয়াম তানবা মাইক'কী থোঙদা লাউথো-কহনবা- অসি নত্তবা করম্বা সোসল ৱার্ক তৌরম্বগে হায়দুনি। ঐখোয় খঙই- মখোয়না ঐখোয়দা উৎনিংলিবসি করম্বা মীরেপনা মমল হেন্না পীদুনা ঐখোয়গী ভোট লৈবা ঙমগদগে হায়বদু ঐখোয়না লেপথোকচবা ঙম্লবা- মখোয়গী মতিক মঙম উৎথোক্লিবনি।

মখোয়সু মখোয়না নীংজবদু তৌসনু, নীংতম্বা লৈবাক্লি। ঐখোয়সু লৌশি নীংতম্বা অপাম্বা মীরেপ খনবগী, ইশাবু ইশানা মমল লৌদুনা য়োল্লোইসি। ভোটপু অয়ান-পোৎ ওম্থোক্লবদগী লল্লোনবা ময়াম্না মীরেপ ওইনা থোক্লকপনি। লৈবাক লৈঙাক হায়বসি অচৌবা শেন্দানফম-কৈথেল ওম্থোক্লকপনি। শেঙ্গাবা মিনিষ্টর থোক্লকপা ঐখোয়গী খুৎশেমনি। ঙসি ঙরাং শেমখিবা নত্তে, চহী কয়া চঙনা শেল্লকখিবা লমচৎনি। অহোংবা (অওনবা) অমা পাম্লবদি, অতোপ্পনা হোংলকপা ঙাইগনু, নশামক ওইয়ু অওনবদু-হায়বা ৱাহায়দু ময়াম পুন্না খঙমিন্নরবা 'পোলিটিকেল রিভোল্যুসন অমা পুরকপা অরুবা থবক ওইফম থোক্তে। 'পুকচেল শেংবা' হায়বসিনা চাউখৎপগী খুৎলায়নি, ওনেষ্ট-পোলিসিয়ন য়াওদনা পোলিটিকেল রিভোল্যুসন ওইথোক্লোই হায়বা পারাদু 'লী কুব্রান য়িউ'না ইংলেন্দদগী ফারক্লমদ্রবা- ঙসি সিঙ্গাপুর কৌবা পীক্লবা সিটি-কন্ত্রি অসিনা চাউখৎ লমজেলদা ইন্দিয়াদগী দিকেদ অনী হেন্না মাঙজিল থাখ্রিবা করম্না ওইথোক্লমগনি? খেৎনরিবসি সিদনি- ওইদবা ঙাঙবা অমদি হুরানবা হায়বসিনা, মণিপুর য়াওনা ইন্দিয়া পোলিটিসিয়ন অমগী ইসেন্সিএল (চেন্দবা য়াদ্রবা) ক্বালিফিকেসন অমনি। মীহাৎ-মীপুনগী ক্রাইম চিংনবা লৈতনা পাঙথোক'ঙম্বা হায়বদুনা দিজাইরেবল ক্বালিফিকেসন ওইরবনি।

অদু ওইরবদি ঐখোয় করিগুম্বা খরদি তৌফম থোক্তা? তুমীন য়েংদুনদি লৈহেদে। তৌহৈদবা ক্রাইম অমা মীৎমাঙদুদা থোক্লগা, উশিন্নদনা তুমীন লৈবদি ক্রাইম অদুদা ইশামক য়াওশিনবা চপ মান্নে- লাইপোকশিংনা হায়বনি। ৱারোলসিনা অচুম্বা ওইরবা- ঐখোয় পুম্নমক ক্রিমিনেলনি। ধর্ম্মনিতি (লাইনিংলোন) না হায়বা তৌহৈদবা হায়'দুমখৈ অমত্তা খাত্তুনা তৌরবা ঐখোয়গী লৈঙাকপা ময়াম অসিনা তৌরিমখৈ য়ারিবা- ঐখোয়দি পাপি নত্তরা? ইরাল অমা লঙশিল্লুরবা, 'ইরাল অদু কোকপীয়ু' হায়দুনা ঈশ্বরদা চঙজবগী মহুত্তা, অতোপ্পা অফবা থবক খরা তৌরম্বা- অদু ওইরমগনি ঈশ্বর মাগী অপাম্বা। ঈশ্বরগী অপাম্বসু ফংনবা, ঐখোয়গী নীংজবসু থুংনবা-পাম্বে অমত্তং থম্মোয় পাউদমদ ওইনা তমজগে, লৌশিনবা য়াবরা? খন্নবীয়ু অমুক্তং।

পীক্লবসু পীক্লা 'মণিপুর'- ইন্দিয়াদা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টি পুম্নমক মখল শুনা লৈবনি। ওফিস নাইন লৈত্রসু মীখল ময়া নকশিল্লকপগা মীরেপ শুনা থোক্লক্কনি- কোংগ্রেস/বি জে পিগী টিকেট ফংহৌদ্রবা ময়াম অমা তোঙান তোঙানবা পার্টি টিকেট পায়দুনা হায়রক্কনি... 'তুংইনবা (কর্মি) অসুক-অসুক্কা লোয়ননা হোংবা ঐ/চাউবা ঐ কোংগ্রেসকী/বি জে পিদগী তোকচরে...' ইকুই কুইখিদ্রি ইম্ফাল ময়োন- এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সি অমদগী মমাঙগী মীখলদা মায়থিহৌবা কোংগ্রেস কেন্দিদেট অমা, মহাকপু মায়থিবা পীরমখিবা এম এল এদুনা কোংগ্রেস এম এল এ ওইরকপদা পার্টি টিকেট ফংলরোই খন কোংগ্রেসতগী তোক্লকখি। মহাক্না বি জে পিদা য়াওরক্লদি, হান্না বি জে পি টিকেট তান্ননি খন্না য়াওজরম্বা তম্বা নুপা অমমুক বি জে পি থাদোক্লে হায়বা তাবরা? পার্টি অনীসি নৎতনা পোলিটিকেল পার্টি ময়ামসিদি মশাগী য়ুম্ফম লৈজদবা, মমল খরা লৌরগা টিগেট য়োনগদবগী ঙাইরিবা পার্টি মক্তুনি। পোলিটিকেল পার্টি হায়বসিবু মশাগী ফিদম অমদি চৎন-কাঙলোন লৈজদবরা? ঙসিনা অমা হয়েংনা অমা য়াওনিংবা হেক্তা য়াওবা য়ারবদি, মীপুম খুদিংমক দুৱেল নৎত্রগা মল্টিপল পার্টি মেম্বরশিপ ওইবা য়াহল্লোদনা! পার্টি অমনা তান্থোরক্লবা মেম্বর অমবু অতোপ্পা পার্টি অমনা খুদক্তা তরাম্না ওক্কদৌবা ওইরবা 'ইনদিসিপ্লিন' হায়বা ৱাহৈসিগী ঈকায় খুম্লবা লৈরিবরা? কোংগ্রেস পার্টিগী 'ইনদিসিপ্লিন', বি জে পিগীদি 'দিসিপ্লিন'লা? এন্টি-পার্টি হায়বসি এন্টি -পিপল হায়বগা মান্ননা ৱাহন পীবা করি কায়বগে? পার্টি অমনা মরমচৎ নাইদে হায়দুনা তান্থোরক্লবা মীশক্তু অতোপ্পা পার্টি অমত্তনসু লৌশিনবা য়াদে হায়বা চৎন-কাঙলোন অমত্তং লৈবাক্কী লো ওইহল্লবা 'পোলিটিকেল পার্টি' অমা ওইবগী ঈকায়খুম্লবা, মীয়ামগী থম্মোয়দা হেনগৎলক্কনি, অফবা লুচিংবা থোক্লক্কনি।

অদুগা, মীয়ামগী লৈঙাক শেম্লবা মীয়ামগী মীহুৎ খন্নবা মীয়ামগী মীখল ওইবনা, মীরেপ ওইরিবা ময়ামসি লন্নাই কেম্পেইন তৌহনবা, য়ুমথোঙ চঙদুনা ভোট খোম্বা চৎহনবা, ভোটরশিংগা অততাই ওইনা মরন্নাই উনবা য়াল্লোইদবনি। মীয়ামগী মীহুৎ ওইগে খন্না চোংথোরক্লিবা ময়ামদু, মীয়ামদুগী মমাঙদা করিগী মীরেপ ওইনিংলিবনো হায়বদু ফোংনা ৱাফংনহনগদবনি। অদুগা ঐখোয়না লোন্না খনগদবনি। মদুমক্লি অমেরিকাদা তৌরিবা। অদুননি অমেরিকান চাউখৎলিবা।

লৌশিং পুক্কে

# কা হেন্না থবক শুবা মীওইশিং

হেঞ্জিন্না থবক শুবা মীওইশিং দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটিনচিংবা ৱাখল লায়নাগী রিস্ক ৱাংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে। নোর্বেদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ বর্জেনগী ক্লিনিকেল সাইকোলোজিষ্ট সেসিলি স্কো এন্দ্রিসননা হায়খি, অঙম তান্দুনা লোইশিলহৌদবা য়াদে হায়বগী মওংদা নুমীৎ খুদিংগী কা হেন্না থবক শুবা মীওইশিং এঞ্জাইটি, দিপ্রেসন, এটেন্সন দিফিসিট হাইপরএক্টিভিটি দিসওর্দর (এ দি ঐচ দি) অমসুং সবসেসিভ কম্পলসিভ দিসওর্দর (ও সী দি) নচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্ল রকপা য়াই।

অমরোমদা মতম শাংনা সিভিল সর্ভেন্ট ১০,০০০ রোম চথরকখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী মতম শাংনা থবক শুরবদি থম্মোয়গী লায়না অমসুং হার্ট এটেক্কী রিস্ক ৱাংখৎলকই। য়ুরোপিয়ন হার্ট জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট লোমগী মওং মতৌ কুপ্পা য়েংশিল্লম্মী। মরক মরক্তা পুং ১ নৎত্রগা ২ হেন্না থবক শুবদা অকায়বা লৈতে। অদুবু নুমীৎ খুদিংগী পুং ৩ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না থবক শুরবদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ৬০

অদুনা হায়খি, মফম খুদিংমক্তা নোংমগী পুং ৭ খক থবক শুবা হয়বসি মতম চপ চারবনি। নুমীৎ খুদিংগী পুং ৩ শাংথনা থবক শুবা তারবদি থম্মোয়গী লায়না ওইরকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ৬০ রোম হেনগৎলকই।

রিছার্চরশিংনা মশাগী ৩৯ অমসুং ৬১ গী মনুংদা লৈবা মীওই ৬০০০ রোম হেনগৎলকই হায়না য়ুনিভর্সিটি কোলেজ লন্দন অমসুং ফিন্নিস ইনষ্টিট্যুট ওফ ওক্যুপেসনেল হেল্থকী রিছার্চরশিংনা ফোঙদোকখি। ওইথোকপা য়াবা মরমশিংগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়খি, মপুং ফানা পোথাবা ফংদবা মরম্না হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকপা ওইরম্বা য়াই। অমরোমদা হেলসিনকিগী ইপিদমিওলোজিষ্ট ডা. মেরিয়ানা বির্টানেননা ফোঙদোকখিবা মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী মতম শাংনা থবক শুবা মীওইশিংগী মেটাবোলিক প্রোসেসতা অকায়বা থোরকই হায়রি।

মালেম অপূনবগী ওইনা থম্মোয়গী লায়না নাবগী চাং ৱাংখৎলকপগী মতাংদা য়ুনিভর্সিটি ওফ গ্লাসগো রেষ্টর্ন ইনফর্মরিদা ক্লিনিকেল ফার্মোকো-লোজিগী প্রোফেসার ওইবা গোর্দন মেকলিন্সনা হায়খি, মথৌ কা হেন্না চিনবা মীওই খুদিংমক মরক মরক্তা ছুটি পীদুনা পোথাহনবা তারবদি হার্ট দিজিজ নাবগী চাং হন্থরকপা য়াই। মীপুম খুদিংমক থবক শুবা অমসুং পোথাবগী মতাংদা খল মান্নহনগদবনি। থবক শুবনা হকচাং ফহনবদা মতেং পাংই। অদুবু হেঞ্জিনবা মওংদা থবক শুবা তারবদি হকচাং শোকচিল্লক্লবগী মরম ওইরকই।

বৃটিশ হার্ট ফাউন্দেসনগী সিনিয়র কার্দিয়ক নর্স কেথি রোজনা হায়খি, গভর্ণমেন্টকী ফমথোল ৱাংবা থবক তৌবা মীওই ওইরবসু নৎত্রগনা প্রাইভেট সেক্টরদা থবক তৌবা মীওই ওইরবসু হীরম অসিগী মতাংদা মুন্না খন্থবা মতম ওইরে। মতম শাংনা থবক শুগদবা ওইরবদি মরক্তা ঙাইহাক হৌগৎলগা খোঙকাপ ৫/১০ চৎকদবনি। লিফ্ট শীজিন্নবগী মহুৎ সিরি থাক্তা ওইনা কাখৎ-কুমথ তৌগদবনি অমসুং মরক্তা অচৌই অপা চাবদা বিস্কুইটকী মহুৎ উহৈ-ৱাহৈ ওইনা চাগদবনি হায়রি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি কোলেজ লন্দনগী সাইন্টিষ্টশিংনা কন্টিনেন্ট অহুমদা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, মতম শাংনা থবক শুরিবমখৈ হার্ট দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্কসু হেনগৎলকই। লেন্সেট মেদিকেল জর্নেলদা ফোঙলকখিবা য়ুনিভর্সিটি কোলেজ লন্দনগী প্রোফেসার ওফ ইপিদমিওলোজি মিকা কিবিমেকিনা হায়খি, চয়োল অমদা পুং ৫৫ দগী হেন্না থবক শুরবদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ১৩ হেনগৎলকই। মতম শাংনা ওফিসতা ফমজিন্দুনা থবক শুরবদি নীংথিনা পোথাবা অমসুং হকচাং শাজেল তৌনবগী মতম ফংদে। মসিগীসু মথক্তা মতম শাংনা থবক শুবা মীওইশিং খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মওংদা য়ু থকপগী হৈনবী থমগল্লি।

হীরম অসিগী মতাংদা য়ুনিভর্সিটি ওফ সেফিল্ডগী কার্দিওভাস্কুলর মেদিসিন দিপার্টমেন্টতা রিদর ওইবা ডা. টিম চিকোনা হায়খি, মীপুম খুদিংমক থবক শুবগী মতম ককথবা হায়বসি ওইথোক্লরোইদবনিনা য়ারিবমখৈ থবক শুরিঙৈ মনুংদা ঙাইহাক ঙাইহাক হৌগৎলগা খোঙকাপ খরা চৎকদবনি অমসুং মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাগদবনি।

# হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ চৌহুই

ডাঃ হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ

মীয়াম্না য়ুম-কৈ শানবা উগীদমক্তনি হায়না খন্নরবসু চৌহুই হায়রিবা পাম্বী অসিগী হীদাক কান্নবগী মগুনশিং অদুদি থোইদোক্লা শীংথানিংঙাই ওই। চৌহুই পাম্বী অসি ইংলিসতা ইন্দিয়ান লেবরনম (Indain Laburnum) নৎত্রগা আমলতাস ত্রী (Amaltas tree), হিন্দীদা আমলতাস (Amaltas), বেঙ্গোলিদা আমালতাস (Amaltas), মরাথীদা বাহাবা (Bahava), তামিলদা কোন্নে (Konnei), তেলেগুদা রেলু (Relu) অদুগা সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংনা *কেসিয়া ফিসতুলা (Cassia fistula Linn.)* হায়না কৌই অমসুং সিজলপিনিয়েসি (Caesalpiniaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। পাম্বী অসিগী স্পিসিজগী মমিং ফিসতুলা হায়বসি পাম্বী অসিগী মহয় (Fruit) লংচাক-উতোং অমা মানবদগী থোনখিবনি।

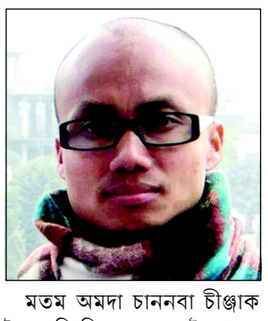
চৌহুই পাম্বী অসি য়াম্না চাউবা উজাও পাম্বী অমনা মনুংদা মতম খরা মনা লোইনা কেনখি অমসুং মপুং ফানা লৈ শাৎপা মতমদা অয়াম্বা মনাশিং অদু কেনখি। চৌহুই পাম্বী অসি মণিপুর য়াওনা ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী ফজে হায়না শীংথানবা উশিংগী মনুংদা অমনি। পাম্ব অসি ইন্দিয়াগী হৌরকখিবনি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদসু চৌহুই পাম্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী অদুম্মক হৌদুনা লাক্লি। ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিংদা চৌহুই পাম্বী অসি পাক শন্না হৌবা থেংনৈ। এভেন্যু ত্রী (Avenue tree) হায়দুনা চৌহুই পাম্বী অসি লম্বী শোরোক্কী মতায়, হৈকোল-লৈকোল গার্দেন অমসুং মীয়ামগী ওইবা পার্ক (Park) শিংদা য়াম্না পাম্না থান্নে। চৌহুই পাম্বী অসি মহারাস্ত্রা (Maharastra) ষ্টেটকী ষ্টেট ত্রী (State tree) ওইনা শকখঙলিবনি। ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকী নেসনেল মেদিসিনেল প্লান্টস বোর্দ (National Medicinal plants Board) না য়াম্না মরুওইরে হায়না হীদাক পাম্বী ৩২ খনগৎপগী মনুংদা অমা ওইরিবনি। চৌহুই পাম্বী অসি মরুওইনা চোৎ চোৎ লাউবা অমসুং মতম পুম্নমক্তা শংদুনতা লৈবা উমংশিংদা (Evergreen Forest) চুশিন্ননা হৌই। চৌহুই পাম্বী অসি মপাল শাৎপা মতমদা অয়াম্বা মনাশিং কেনখিদুনা হঙ্গাম মপাল মচুগী লৈশিং চবুন চবুন শাৎতুনা অয়েংবশিংগী পূক্লিং শুমহৎপা ঙম্বা মরম্না পাম্বী অসিবু মীয়াম্না মশাগী ঈংখোলদা, পার্কশিং, মহৈ তম্ফমশিংগী কেম্পস (Compus) শিংদা য়াম্না পাম্না থান্নে।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুংইন্না চৌহুই পাম্বীগী মনাদা এন্থ্রাকুইনোন (Anthraquinone) অমসুং তেনিন (Tannin) গী চাং য়াম্না য়াওই। চৌহুইকী মহয়দা য়াওবা মরুওইবা পোৎচাকশিংদি রেইন (Rhein), ভোলেটাইল ওইল (Volatile oil), ৱেক্সি সবসটেন্স (Waxy substances) অমসুং রেজিনস সবসটেন্স (Resinous subatance) অসিনচিংবনি।

চৌহুই পাম্বী অসি মখল মখা কয়াগী অনা-লায়েংদা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসিগী অমুনবা মহয়গী মনুংদা য়াওরিবা নঙ-নঙ লাউবা মহী অদু খোঙ হাম্বা য়াদবা হায়বদি অমাঙবা য়ৈখৎপা (Constipation) গী লায়েংদা শীজিন্নৈ। হায়রিবা অনঙবা মহী অদু গ্রাম ৫০ গুম্বদং লৌবীরগা ঈশিং লিটর অমদা অহিং অমা তীংলগা লৌবা মহী অদু ফজনা চুমথোক্লগা চিনি গ্রাম ২৫ রোম তুমহল্লগা শেম্বা মহী অদু পীথক্লে। হায়রিবা অশেম্বা অসি নুপা-নুপী অমসুং অঙাংশিংদা অদুমক পীথকপদা অকায়বা অমত্তা লৈতে হায়না অখঙ অহৈশিংনা হায়রি। কনাগুম্বা মীওই অমা লোক মতম শাংনা থুংলবা অমদি নাতোন অদু মহী চেল্লবদি চৌহুই পাম্বীগী মরা অদু লৌরগা মৈ থাদুনা কারকপা মৈখু অদু নাতোন্না শ্বর হোনজিন্দুনা ইন্দিয়াগী মফম খরদা লায়েংনবগী পাউদম লৈ। চৌহুই পাম্বীগী মরা অদু ফজনা শুগাইরগা আলকোহোল হায়বদি য়ুদা তীংদুনা শেম্বা মহী অদু পীথকপদা অরুম লাইহৌগী লায়না অসি লায়েংবা য়াই। পীক্লিবা অঙাংশিংনা পুক নুংশিৎ কারবা অমদি খোঙ হাম্বা ঙমদ্রবদি চৌহুই অমুনবা মহয়গী মনুংদা য়াওরিবা অনঙবা অমুবা মহী অদু পুক্তা অমদি খোয়খাদা তৈদুনা চাং নাইনা নোইবীরবদি য়াম্না লায়না খোঙ হামদোকহনবা ঙম্বতা নত্তনা নুংশিৎ অদু লায়না খাইদোকহনবা ঙমগনি। কনাগুম্বা মীওই অমা চানিং থক্লিংবা ফাওদ্রবদি চৌহুই মহয়দগী লৌবা অনঙবা মহী অদু গ্রাম ২০ দং শঙ্গোম অশাবা লিটর মশুং অমদা নৈখায়দুনা তুমহন্দুনা শেম্বা মহী অদুনা চীন তেংথোকপীরবদি চানিং-থক্লিংবা ফাওহনবা ঙম্বগী পাউদম লৈ। মহারাস্ত্রাগী নন্দবারগী ত্রাইবেলশিংনা চৌহুই মনা অসি কুপ্পা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু তৈদুনা উনশাগী মখল মখা কয়াগী লায়নাশিং অমদি তাঙ চাউথোক্তুনা চীকপা নাবা তৌবদা লায়েংনৈ। ইন্দিয়াগী ত্রাইবেল খরনসু চৌহুই মপান অসি মনা-মশিং অমগুম্না ইনশাং থোংদুনা চান্নে। চৌহুই মপান অসি শুগাইরগা পীজদুনা দাইবেটিস হায়রিবা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি পোন্দিচেরিগী মীওইশিংনা লায়েংনৈ। নেপালদা চৌহুই মরু (Seed) অসি কুপ্পা তকখায়রগা খোইহী খরগা তোৎতুনা নোংমদা অয়ুক্তা চামচ অমগী চাংদাদা নুমীৎ ১৫ নিরোম পীজদুনা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি লায়েংনৈ। ইন্দিয়াগী য়ুনানি সিষ্টেম ওব মেদিসিনগী গ্যেস্ত্রিক অলসর (Gastric ulcer) লায়েংবগী হীদাকশিং অসিদা চৌহুই পাম্বী অসি মরুওইবা মচল অমা ওইনা য়াওবগী পাউদম লৈ। অন্ধ্র প্রদেশকী ত্রাইবেলশিংনা লাইকোয় (Ringworm) নারবদি চৌহুই মনা নৎত্রগা অনৌবা ময়োল অদু ইনশাং ওইনা থোংদুনা চানৈ। চৌহুই মনা অসি শুগাইরগা লৌবা মহী অদু শঙ্গোমদা য়ানশিন্নরগা পীথক্তুনা হূইনা চীকপগী লায়েংনৈ। মৈনা পোক্লবদি চৌহুই মনা অসি য়ুবী থাউগা শুগাইমিন্নরগা হাপ্তা অমরোমদং তৈবদসু য়াম্না কান্নগনি। চাবা তুমদদুনা অশিনবা খেগৎপদা চৌহুই মনা অনৌবা অদু ঘীদা ঙৌরগা পীজবদসু য়াম্না কান্নবগী পাউদমসু লৈ।

চহীসিগী দিসেম্বর ফাওবদা খুঙ্গং ১০০ দা মৈ ঙালহনগনি চোংথোরক্লিবা

# মঙাল রুরেলগী ফাউন্দর সুরজিৎ নিংথৌজম



মতম অমদা চাননবা চীঞ্জাক লৈত্রবদি হিংবা ঙম্লরোই হায়না খন্নরম্মী। মদুগী তুংদা থক্লবা ঈশিং লৈত্রবদি মীওইবা হিংবদা ৱাগনি হায়নরম্লবসু ঙসিদি পুম্নমক থাদোকখ্রগা মীওইবনা মৈ য়াওদ্রবদি হিংবা ঙম্লরোই হায়বসি মালেমগী মীয়াম্না য়ানরবা ৱাফম ওইরক্লি। মরমদি মৈ য়াওদনা মীওইবগী ৱাখল চাউখৎপা অমদি মীওইবা খুন্নাই হিংবা য়াদে হায়বসি ঙসিগী চাউখৎলবা কম্প্যুটরগী চক (যুগ) অসিদা হায়নরে। মালেমগী লৈবাক কয়ানা নুমীদাংগী মতমদা নত্তনা অয়ুক-নুংথিল চুপ্পা পুং ২৪ মৈ ঙালহল্লবা মতমসিদা মণিপুরদদি নোংমদা পুং ৪/৫ মৈ ঙালহনবা ঙম্বগীদমক মণিপুর লৈঙাক্লা নাপল তৌনা ৱা ঙাঙজরি। চাউথোকচরি।

ঐখোয়গী লোক্তাক্তা মৈ পুথোক্লবসু লোক্তাক খোংবানদা খুন্দারিবশিং অমদি মণিপুর মীয়ামদা মৈ ঙালহনবগী মহুত্তা অতোপ্পা য়ুমথংনবা ষ্টেটশিংদা য়োম্থোক্লবা হোৎনরি। নোংমদা পুং ৪/৫ ফাওবা চাং নাইনা ঙালহনবা ঙমদ্রবা লৈঙাক অসিনা মৈ চাং নাইনা পীনবনি হায়দুনা প্রিপেদ সিষ্টেম চৎনরি। সিষ্টেমনা পুংশিং খরা হেন্নদি মৈ লাকই হায়ববু শেল কোকথোং অমা য়াওরগা নুমীৎ চুপ্পা মৈ লাক্তবসু কোঙ্গায়নি। সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী সিক্স পে, সেবেন পে য়ৌনরক্তুনা লৈঙাক্কী থবক তৌবশিংনা শেনয়াম লাক্লবসু লমদম অসিদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বদি লাইরিক লাইশু হৈরবসু লৈঙাক্কী থবক ফংদবনা অয়াম্বনি। লাইরিক লাইশু হৈরবা কয়ানা লৌ শুবা, শা-ঙা লোয়নবা, হৈকোল-লৈকোল শেমগৎপা য়াওনরি। মসিদা চঙহৌদবশিংনা লাইরিক হৈরগা করিগী থবক শুরুক্লানি হায়দুনা থবক শুদনা শেল পায়নবা লম্বী থিংবা, নুংঙাই-য়াইফবা ইমুংগী মচাশিংনা য়ু, গঞ্জা, গুলিনচিংবা লৌরগা নুংঙাইথোকপদগী লায়র তানবা হেনগৎলক্লি। মতমসিদবু প্রিপেদনা কৈদৌরুনি হায়না খন্নবা মতমসিদা মঙাল রুরেলগী ফাউন্দর নিংথৌজম সুরজিৎনা চহীসিগী দিসেম্বর ফাওবদা মণিপুরগী খুঙ্গং ১০০ দা মৈ ঙালহনগনি হায়না চোংথোরক্লিবা অসিমক্তি থাগৎনিংঙাইনি।

হৌজিক্কী মতমদা মৈগী কান্নবা অসি পাক-শন্না পল্লুদ্রবসু মীওই মঙা লৈবা ইমুং অমদা মোবাইল অহুমদগী তাদনা লৈরি। মোবাইলশিং চার্জ তৌবা হায়বসি মতমসিগী খ্বাইদগী মরুওইবা অমনি। অদুবু লমদম অসিদা মণিপুর লৈঙাক্লা য়ুমথোঙ খুদিংদা মৈ ফংহনবগী ৱাফমদি

থোইদোক্লা লৈতে। শেল পায়বশিংনা পুমঙাল ঙান্না থাল্লবসু লায়রবশিংদি মৈ থানবা ঙমদবনা ইনাক খুনবশিংদা চৎতুনা চার্জ তৌবা তারকই। অসিগুম্বা মণিপুর মীয়ামগী অৱাবা অসি কোকহন্নবা সুরজিৎনা মণিপুরগী মনুং হঞ্জিনবা লায়রবা খুল ১০০ দা মৈ ফংহনগনি হায়বসি থাগৎনিংঙাই ওইরবসু মীওই কয়ানা থাজদ্রি।

মীয়াম্না থাজগে থাজৌ, থাজরোই তোকই তৌফম থোকপা থবক তৌগনি হায়দুনা কুমজা ২০১১ দগী ঙসি ফাওবা মৈ ফংদবা মফমশিংদা সর্ভে তৌদুনা মৈ পীবগী থবক হৌখ্রে। মীয়ামদা মহাক্কী পূক্লিংগী ওইবা ৱাফমশিং লাউথোকখ্রে। মণিপুর লৈঙাক্লা ফাওবা ঙমদ্রবা লৈবা খুল ২৭ লোমগী ইমুং ৭০০০ হেনবদা সোলর লাইট প্লেটশিং য়েম্থোক্তুনা মৈ ঙালহনবা হৌখ্রে।

সুরজিৎ নিংথৌজম কুমজা ১৯৮২ গী মার্চ ২৬ তা ইম্ফাল ৱেষ্টকী মনুং চনবা খোঙহাম্পাৎ মন্ত্রি লৈকায়দা পোকই। অপোকপগী মমিংনা নিংথৌজম তোম্বা অমদি অপোকপীগী মমিংনা পিশকমচা কৌই। মচিন-মনাও অহুমগী মনুংদা মহাক্লা অহলনি। কুমজা ১৯৯৭ তা নোর্থ পোইন্ট স্কুলদগী ক্লাস টেন পাস তৌরবা তুংদা কুমজা ১৯৯৯ দা জোনষ্টোন হায়র সেকেন্দরি স্কুলদগী টুয়েল্ব লোইশিল্লি। লিবরেল কোলেজদগী কুমজা ২০০২ দা বি এ সি ফিজিক্স ওনরস লোইশিল্লবা তুংদা ভুনেশ্বরদা রাজধানি কোলেজ ওফ ইঞ্জিনিয়ারিং এন্দ মেনেজমেন্টতা এম বি এ লোইশিনখি। কুমজা ২০০৬ তা কোলকাটাগী জি ইন টরেক্টিব লার্নিং সিষ্টেম প্রাইভেট লিমিটেদতা এদ্যুকেসন লাইন মেনেজমেন্ট তম্লম্লবা তুংদা ন্যু দিল্লিগী লোভো ষ্টাপিং সোলুসন প্রাইভেট লিমিটেদতা রিক্রুইটমেন্ট এজেন্সী ওইনা চহী অনীরোম থবক তৌখি। মদুগী তুংদা কুমজা ২০১১ দগী ন্যু দিল্লিগী গৌতম সোলর প্রাইভেট লিমিটেদতা প্রোজেক্ট মেনেজর ওইনা চহী মরিরোম থবক তৌরম্মী। কুমজা ২০১১ দা জর্মনিগী ম্যুনিক্তা পাঙথোকপা ইন টর সোলর ইগজিবিসন, য়ুরোপ ২০১১ দা কম্পেনি অসিগী রিপ্রজেন্টেটিব ওইনা মহাকপু খনখি। মীকুপ অসিনা মহাক্কী হৈজবশিং মরমদমদা উৎথোক্লিংবগী অপাম্বা হেনগৎহনখি।

হৌজিক ফাওবদা চাইরেল খুল, অতোম খুমন, সেরৌ, বুংতে খুল্লেন, ইথিং য়াওনা খুল ২৭ তা সোলর লাইটশিং পীখ্রে। লাক্লিবা দিসেম্বর থা ফাওবগী মনুংদা মণিপুরগী খুল ১০০ দা সোলর ভিলেজ ওম্থোকপা হায়বসিদি করিসু নত্তবা ৱাফম ওইরগনি হায়বসি থবকসিনা লায়না উৎপা ঙল্লে।

সুরজিৎনা হায়, মহাক্লা মঙাল রুরেল হৌদোক্লকপদা লুপা লাখ ৯ লোম পুথোকখি। মহাক্লা থবক য়াওরম্বা কম্পেনিশিংদা শেল খরা খরা দিপোজিৎ তৌরগা সোলর লেম্পশিং অসি লৌরকপনি। মণিপুরগী লায়রবা মীয়ামদা অরায়বা মওংদা লোন ওইনা পীবতা নত্তনা মঙাল রুরেলগী ষ্টাফশিংনা ময়ুমদা চৎতুনা সোলর লাইটশিং অসি ষ্টোল তৌই। সোলর লাইট অসিদা নত্তনা মালেমগী অওনবদা য়াওরক্লিবা ন্যু টেক্নোলোজিগী পোথোকশিং মণিপুরগী মীয়ামদা হোংনা, লায়না অমদি মতম মাঙদনা ফংহন্নবা হোৎনবা হায়বসি মহাক্কী পান্দমনি। মণিপুরদা পুথোক্লিবা মৈ অসি মণিপুর লৈঙাক অমদি মণিপুর মীয়াম্না ফজনা শীজিন্নরবদি লেম-পানা কোন্নবা ঙমগনি। থৌশাদবদগী মৈ ফংদ্রিবা কয়াসিবু শিংনদুনা মহাক্লা মণিপুর মীয়ামদা মৈ পীনবগী থৌদাং অসি লৌবনি হায়খি।