— ডা: সরাংথেম জেম্মারাণী —

ওকনাওশিংদা লৌবীগদৌবা চেকশিন থৌরাংশিং

পোকপদগী নুমিৎ ৭ নি ফাওবদি ওক্লাওশিংসি শিবগী চাং য়াম্না ৱাংই। শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা ঐখোয়গী লমসিদা অয়াম্না ওক লোয়নরি। ওক য়োকপা যম্না হৈরগসু পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাও য়োকপসি কয়া খূৎলোয়দবনিনা শিবগী চাং য়াম্না ৱাংই। অতোপ্পা মরম কয়া অমনা ওক্লাও মশীং য়াম্না পোকপা ওক্লাও পোকপগী মতম শানা কান্নবা, পোকপা ওক্লাওগী লুহূগী চাং মচা পোকপগী মতম, লাবা অমোম খেন্নবা, ওক্লাও থঙ্গবা মফম, মপীনা নেৎথকপীবা অমদি ওক্লাও শেন্নবগী মথাসু পোল্লি।

ওক মপুশিংনা চৎনবী অমা ওইনা ওক মচা হেক পোকপদা মচাশিংদু পোল্লক-পোল্লক্পা খুদিংগী মপীনা নন্দনবা থুমোক্তা হাপ্পগা থঙ্গবা মতুং মচা লোইনা পোল্লগা নাওফম তারবা মতুংদা ওইনা মপীগী খোল্লাং পীথকই। মসিসু নুমিৎ নীনি হুমনিদি থুমোক্তা হাপ্পগা পুথোক পুশিন তৌদুনা মপীগী খোল্লাং পীথক্লে। মসি খক তৌবিরদেবনি।

ওক মপীনা মচা লৌখ্রবা মতুংদা গর্ভপুবগী মতমসি থা ৩ হপ্তা ৩ গা নুমিৎ ১৩ নি হায়না লায়না পাবা য়াই। থা ৩ গা হপ্তা ২ গুক্তাদি ওক্লাওগী তুংশিল্লগা লৈবা মপাঙ্গল ইনর্জি হেনগৎহনবা গর্ভ মনুংদা লৈরিঙৈদা মপীগী ঈদা য়াওবা গ্লাইকোজেনগী চাং মতিক চানা হেনগৎহনবা হোৎনবগীনি। মসিগীদমক পোক্কদবা নুমিৎ ৭ নি ৱাংলিঙৈদগী হৌনা মপীগী মচিঞ্জাক্তা অফবা মখলগী পোলোম হায়বদি চেক, চেকুপ, চগেম, মোইদা, আটা, চ্রীনচিংবা হাপ্পীগনি। মসিনা ওক্লাওগী ঈদা গ্লাইকোজেনগী চাং হেনগৎহনদুনা হিংবগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি।

মচা পোক্কদবা হপ্তা অমমুক ৱাংলিঙৈদা চাবোক্তদৌরিবা মকোক্দগী মতঙৈদা কাচিন অমদা মচা থম্নবা মফম শেম শাবিগনি। হায়রিবা মচা থম্নবগী মফম শেম শাবসি শেল য়াম্না চঙনা রানা নৎত্রগা উবা শাবসু য়াই। নিংথমথাগী অঙৈবদগী ঙাকথোক্নবা অকোইবদু বোরানচিংবা খাজিন্নগা মনুংদা চার থাবীদুনা লুম্না থম্লিগনি। ওক্লাও নৈনবা কা মচাসি ওক্লাওনা চংথোক চংশিন তৌবদি য়াহনগনি অদগা মপীনা চঙবদি য়াহল্লোইদ্রবনি। ওক মচা পোকপা মতমদা য়ামদ্রবদা মচা ৪ দগী ১০ ফাওবা পোকই। মচাশিংদা মচাশিংসি মরী মরী পোকপদগি নত্তে অদুনা ওক্লাও মচা হেক পোকপা মতমদা মাবু মতম পুল্লমক্তা লোয়নদুনা লৈরিবা মপুনা মনাক্তা লৈরগদি য়াম্না ইনা তপ্পা মচা পোকপা ঙম্মী। অসুম্না মচা অহানবা পোকপা পাঙথোকপীগদবা থবক থৌরাংশিং থমজরি :

১) ওক মচা হেক পোকপগা অনানবা ফী অমনা ওক্লাওগী মনাতোন অমদি মচিন্দা পল্লকপা অনপ্পা মূচুম অমসুং কুরাংবানশিংদু তৈথোকপীগনি। করিগুম্বা মতমদা শ্বর হোনবা ঙমদবা তারগদি পাইপ অমা লৌরগা নাতোন মখুন্দগী মহী মনাইদু চীংথোকপীগদবনি অমদি অশেংবা নুংশিৎ মনাতোন মখুন্দদা কমশিনবীবগা লোয়ননা ওক্লাওদুগী মথবাক্ত খূৎশানা হঙ্গৎ হুন্দা নমদুনা প্রেসর পীরগা শ্বর হোলহল্লবা হোৎনবীগনি। অসুম্না মপূ ফানা শ্বর হোক্লিরওবা হঙ্গৎ হু দা শান্নবীগনি।

২) শ্বর নিংথিনা হোল্লবা মতুংদা খোইরি কক্কপীগনি। খোইরি ককপা মতমদা আইওদিন লুপ্পবা লংনা মরুক্তা ইঞ্চি মখায়রোম চখোকপীগদা হায়বদি ইঞ্চি অনীরোম চথল্লহনা অনীশুবা কীশি অমা অমুক কীশিনবীগনি। কীশি অনীগী ময়াদা কাটি নৎত্রগা ব্লেদ অমনা খোইরি অদু কককথোকপীরগা কককফম মতোন্দদা টিঞ্চর আইওডিন তৈবীরগা থম্লিগনি।

৩) ওক্লাওশিং লুম্না থম্নবা হোৎনবীগনি। ওক্লাওশিংগী ফেট মখল অমা এদিপোজ টিশ্যু য়াওদবনা মশাগী বোদি টেম্পরেচর চম্না থম্না ঙমদে। মসিগী মথক্তা ওক্লাওদা সবকুইটেন ফেট য়াওদবনা ইরায় লায়না য়াম্না থুনা থাদনা বোদি টেম্পরেচর হঙ্গুল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা ঈৎবা হেনজিল্লক্তুনা মৈশাগী চাং পুবা ওস্রবা শক্তি য়াম্না শোনবা মরম্না মপাঙ্গলগী অঙৈবা মৈশামনা মশাগী অশাবা মৈশা চুপথোকপিন্দুনা হায়া লৈরকপা ইনর্জি অদু মাওশল্লে। অসুম্না ঈথমনবদগী শোঙ্কবা ওক মচাশিংনা মপীগী খোমজিন মুন্নবনা থকপা ফংদে। মরম অসিনা মচাগী লৈন্নম্দু তঙাইফদনা সেলসিয়স দিগ্রি ২৫-৩০ ফাওবগী মৈশাগী চাংদা থমদুনা মশাগী ইনর্জি মাওশল্লদনা থম্নবা হোৎনবীগনি।

৪) খোইরি কক্কবা মতুংদা মপীগী মখোম পীথক্কনবা হোৎনবীগনি। মচা পোকপা লোইখ্রিঙৈদা ওন্না পোল্লিবা মচাদু মখোম পীথকহৌরগদি মপীদা হোর্মোনেল চেঞ্জ অমা লাক্কুনা মখা থাও চপশিল্লক্তুনা য়াম্না থুনা মচা পোকপা লোইশিননবগা লোয়ননা নাওফমসু ঙম্না তারকই। নীংশিংবীগদবা অমনা মখোম পীথকপা মতমদা ওক মপীগী মনুংদা লৈরিবা খোমজিন পরেংদু পন্দনবা মখাদা ফী অমা থাবীদুনা মথকলোমদা পুথোকপীগনি।

৫) ওক্লাওশিংনা পোকপদগী পুং ২১ ফাওবগী মনুংদা হঙ্গাম মপাল মচু লৈবা কোলোসত্রম মরাং কায়না য়াওবা খোল্লাংসি পীথকহৌবীগনি। মরমদি পোকপদগী পুং ৪৮ গী মতুংদগীদি কোলোসত্রমদা য়াওরিবা এন্টিবডিশিংদু ওক্লাওশিংনা মশাদা চুপশিনবা ঙম্লরোই। ওক্লাওশিংনা পোকপদগী নুমিৎ ১০ নিগী মতুংদগীদি মশাগী এন্টিবোদিজ পুথোকপা ঙম্লগনি। হায়রিবা মরক্কী নুমিৎশিং কোলোসত্রমনা ফজনা পীথকহৌদ্রবদি লায়না কয়া লাক্তুনা শাবগী চাং ৱাংল্লি। অতোপ্পা অমনা মচা পোকপা য়াম্না কায়রগসু কোলোসত্রম থোকপগী চাং য়াম্না হঙ্গরক্কনি অমদি কায়রগসু কোলোসত্রমদা য়াওবা ইমুনোগ্লোবুলিন অসি চাদা ৫০ গী চাংদা হঙ্গরকই।

৬) করিগুম্বদা মপীগী খোমজিন পরেংদু অনীসি লাপমনবদগী মখোম পীথকপা মতমদা মখা থংবা খোমজিনগী পরেংদু মরুক্লা ননশিনখিবদগী মচাশিংনা মখোম থকপা ঙমদদুনা মচাগী মশীংগা মথক থংবা পরেংগী খোমজিন মশীংগা করোন্দদুনা চরা হেনবা ওক্লাও য়াওরক্কই অদুগা মপীগী খোমজিন মশীংদগী পোল্লক্কপা মচাগী মশীংনা হেনবদগী খোমজিন মুন্নবদা মশাগী ইনর্জি মাঙবদা নত্তনা মখোম থকপা ফংদদুনা চরা হেনবা তোয়না থোক্কই। মসিগীসু মথক্তা নর্ভস চৎপা ওক মপী খরনা পোল্লকপা মচাশিংবু মখোম পীথক্তদনা নত্তনা তাক্কোনফাওবা য়াওই। অসিগুম্বা কয়া লৈবনা ওক্লাওশিংগীদমক্তদি অতোপ্পা মমা অমা মথৌ তাই। মসি ফংহৌদি তঙাইফদনা মপীগী নুমিৎ হুমনিগী কোলোসত্রম ফংলবা মতুংদা অতোপ্পা মচিঞ্জাক্তা মচুং শিনবীগনি।

৭) ওক্লাওশিংসি পোকপা মতমদা ময়া নীপান হৌরগা পোল্লকই। মথক্তা মরি মখাদা মরি। হায়রিবা ময়াসি য়াম্না তুপ্পা মরম্না ওক্লাওনা মপীগী মখোম থকপা মতমদা মপীগী খোমজিন্দু চিকথৎপদগী মপীনা ফুক ফুক হৌগৎতুনা ওক্লাও ননবগী চাং য়াম্না ৱাংই। মরম অসিনা ওকপুনা ময়া নীপানসি কককপীগনি। ময়া ককপা মতমদা ইরায় লায়না ঐখোয়না যুমদা শীজিন্নরিবা নেইল কটরনা ককপা য়াই। মসি ককপা মতমদা ওক্লাওগী ময়াদু ময়াই ওইপ্পা চন্নীগনি। করিগুম্বা ঈ থোকপা তারবসু লশিংনা নপশিন্দুনা ঙাইহাক্তং থম্লিগনি। মসিদা অকায়বা করিসু লৈতে। মতোমতা অদুমক ফজখিনি। চেকশিনবীগদবা অমনা ময়া ককপা মতমদা মখোঙ নোমদনা অথৌবা মচি লৈহৌদনবা অমদি য়ারি শেন্তনবা চেকশিনবীগনি।

৯) পোকপদগী নুমিৎ মরিনি শুবদা ওক্লাও খুদিংমক ঈ ৱাংৎগী লায়নাদগী ঙাকথোক্নবা আইরন কাপথোকপীগনি। মসি নুমিৎ ১৪ নি শুবদা অমুকশং কাপথোক্লে। মসি নৎত্রগা ওক মপীগী মখোম অমদি খোমজিনশিংদা ফেরস সলফেট মিলিগ্রাম ০.৫ ঈশিং অশাবা লিটর ১০ দা য়ানশিন্দুনা শেঙ্গবা মহীসু নুমিৎ খুদিংদী পোকপা নুমিৎতগী মচা খায়নবা নুমিৎ ফাওবা তৌবিরগদি হায়রিবা ঈ ৱাংৎগী লায়নাসি য়াম্না লায়না কন্নবা ঙমগনি।

১০) নুমিৎ ২৫ নি শুরগদি ওক্লাওশিংদা অফবা মখলগী শজিক অথোপ্পা অনৌবা মনা-মশিং মচিং কককথোকপা পীজবা তঙ্গাইফদে। অসুম্না নুমিৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং মরাং কায়না হৃদযানুপ্পা হোৎনবীগনি।

১১) নুমিৎ ৩০-৪৫ শুরবা মতমদা অঙং অশাগী ফীভম য়েংলগা মপাশা ওরৌদ্রিবা কাওবুদি মচা শেমদোকপীবা য়াই। মচা শেঙ্গা মখল অনী ওই। মখোয়দুদি ঃ ক) কেমিকেল শীজিন্নরগা শেঙ্গীবা অমা খ) লেন্থুবলগা টেক্টিকেল লৌথোকপীবনি।

ক) কেমিকেল শীজিন্নরগা শেঙ্গীবা ঃ হায়রিবা মওংসিগী মখাদা ওক্লাওবু মচা শেঙ্গা মতমদা প্লেসিয়ল এসিটিক এসিড - মিলিলিটর ১৭, দিষ্টিল ৱাটর - ৮৩ এম এল, পোটাসিয়াম পরমেনগনেট ০.২৫ গ্রামনা পুনশিল্লগা শেঙ্গা ১০০ এম এলগী ওইবা মহীসি ওক্লাওশিংগী টেষ্টিকলদা এম এল ২/২ কাপ্পীগা মশা শেমদোকপীবা য়াই। হীদাক কাপ্পবা মতুংদা টেষ্টিকলদু পোমথৎলগা লৈবা থংনবীগনি। মতুং নুমিৎ ২১ দগী ৩০ ফাওবগী মনুংদা টেষ্টিকলগী চাওবগী চাং হন্থদুনা পুস্মাং মাঙখিগনি।

খ) লেন্থুবলগা টেক্টিকেল লৌথোকপা ঃ মসিদি ওক মপুনা নৎত্রগা অহৈবা অমা হেক্তা কৌরগা তৌনে। মসি তৌবদা ওক্লাওশিংদা চৈনাথোল ফাওবা মরম্না চাবা থকপদা খুদোংচাহন্দবসু য়াওহল্লি। মরমসিনা মচা শেঙ্গী থবক্তদি অহানবগী হীদাক কাপ্পগা শেঙ্গসিনা হেয়া ফৈ। মরমদি মসিদা শেম চঙবগী চাং হঙ্গুল্লি, ওক্লাওশিংদা চৈনাথোল অমত্তা পীদবনা লৈবাক মরম ওইরগা থবক থবক করিসু অয়েৎ অপন ওইহন্দে। মসিনা হেয়া খুদোংচানা হেলহল্লি। অসুম্না ওক্লাওশিংবু পোকপদগী মখোম খায়ড্রিঙৈগী হৈরকপিদা চেকশিন্না শেনবীরগদি ওকপুশিংদা কান্নবা পীবা ঙম্নগা নত্তনা লৈবাক থুম্লাইগী শেল থুমগী ফীভম ফংহল্লি।

শর্মিলা মঙলাক্লবা

— বিরচন্দ্র চীংশুবম —

ইরোম চনু শর্মিলা নৌনা মীয়ামদা শক তাক্লুবগী ৱাফম লৈররোই। মহাক্কী মমিং মণিপুরগী কাচিন-কোয়া, ইন্দিয়া অমদি মপান লৈবাক কয়াদা শেগাক কায়না চৎখ্রবনি। নবেম্বরগী তাং ২ কুমজা ২০০০ দা মালোমদা সিফাইনা মরাল শুক্লে লৈজদবা মীওই তরাবু তমথিনা হাৎতোকপীখিবদগী নুমিৎ অদুমক্তদগী মহাক্লা মণিপুরদগী অফস্পা লৌথোক্ত্রিবমখে চরা হেল্লগা দাবী তৌদুনা লাকখিবনি। অফোংবা ওইনা মীয়াম খঙনা কুমজা ২০০০ গী নবেম্বর ৫ দগী মালোম য়ুথ ৱেলফ্যের ক্লবকী শঙলেন্দা চরা হেনবা হৌখিবনি। মহাক কয়ারক হন্না মশা শিজগে হায়না চরা হেন্দুনা দাবী তৌবগীদমক পুলিসনা কয়ারক ফাখি, কোর্টতা কয়ারক পুথোকখি, দিল্লিদা চৎতুনা চরা হেনখি। দিল্লিগী কোর্টতা পুথোকখি অদুবু অদুম্মক থাদোরকখি। মফম খুদিংদা মাবু শোন্নরকখি। ইম্ফালদা শর্মিলা কনবা লূপ হায়দুনা মহাকপু কদাইদা শোইখিগদগে হায়না ইমা ইবেল চহী লৈশিল্লক্লুবী কয়া য়াওনা মহাকপু শেন্নরকখি। মহাক্কী অচেৎপা ৱারেপ অমদি থবকশিংবু তোক্লবা মণিপুর অমদি মপানগী মীওই কয়ানা মহাকপু থেমখি। অদুবু ফিরেপ হোংখিদে, নূংদা ঈশিং চাইবগুম থোকখি।

মীয়াম্না মাবু নুরা তেমশিংনবী অমদি আইরন লেদি ওফ মণিপুর হায়না নুংশিনা মিঙ্গৌনরকখি। কুমজা ২০০৭ তা চিনাগী গ্বাংজু এৱার্দ ফোর হ্যুমেন রাইটস য়ু এস দোল্লর ৫০,০০০ ইন্দিয়াগী শেল ওইনা লুপা লাক্ষ ৩২ রোম অমদি কুমজা ২০০৯ দা মায়িলাম্মা ফাউন্দেসন্না মায়িলাম্মা এৱার্দ পীখ্রে।

রবিন্দ্রনাথ টেগোর পিছ প্রাইজ কুমজা ২০১০ দা লুপা লাক্ষ ৫১ পীদুনা ইকায় খুম্নখি। য়ুনিভর্সিটি কয়াদা মহাকপু নৈনরকখি। ইন্দিয়াগী মফম কোলকটা, কেরলা য়াওনা মীয়ামগী প্রোটেষ্ট, পোষ্টর কেম্পেন কয়া চখ্রকখি। ওর্গেনাইজেসন অমনা মহাক্কী মমিং নোভেল প্রাইজগীদমক রিকমেন্দেসন তৌরকখি। হৌজিক মহাক মণিপুরগী ওইদ্রে, লৈবাক মীয়ামগী ওইরে। কনা লৈজদ্রবা মরাল লৈতনা সিফাইনা ফারগা হাৎতোকপীবা, ফাখ্রগা থিবা খঙখিদ্রবা কয়াগী উকল ওইরক্লে। সুপ্রিম কোর্টনা খূৎ থিংজিনবা হৌরক্লে। জিবন রেদ্দি কম্মিসন রিপোর্ট ২০০৫ শেমখ্রে অমদি সেকেন্দ এদমিনিষ্ট্রেটিভ রিফোর্মস, কম্মিসন রিপোর্ট ২০০৭ না অফস্পা মুথৎনবা রিকোমেন্দেসন তৌখ্রে।

অসুম্না শর্মিলা মীয়াম্না শোন্নবা নোংমা নোংমগী মশীং হেনগৎলক্লি। মহাক্লা চরা হেন্দুনা অকনবা ফিরেপ লৌরিঙৈদা হায়খিবা ৱাফমশিং ঐখোয় নৈনদবা য়ারক্রে, খরদং পঞ্জরবদা (১) 'মণিপুরদগী অফস্পা পুমলৌ লৌথোক্ত্রিবমখে ঐ চরা হেন্দুনা দাবী তৌগনি, গ্যান মাঙখ্রবদি খঙদ্রে। পুলিসনা ফারবা ফাওবদা ইচিনসিনা করিমতা চাখ্রররোই'। (২) 'ঐহাক্কী পান্দম অসি ফংদ্রিবফাওবা অপোকপী ইমাগা খক উনখ্ররোই'।

অদুবু হৌজিক্তি য়াম্না অঙকপা মওংদা চহীসিগী জুলাই ২৬ তা উরিপোক চৈরাপ কোর্টতা প্রেসকী থোঙদা মীয়াম খঙনা লাউথোরকখি। পূম্নমক ঙক্লখি। মখাদা মচং ওইবা খরদং থমজরি।

(১) ঐহাক্কি চহী ১৬ শুরক্লগদবা খোঙজং অসিদা মীয়াম্না মপূং ফানা শৌগৎপিদ্রবনিনা লাক্কদৌরিবা জেনরেল ইলেক্সনসিদা ইন্দিপেন্দেন্ট মীরেপ ওইনা মীখল থেংনরগনি। অদুবু ঐগী তাল্লিবা দাবীদি হোংলোই। শক্তি পায়দুনা মীয়ামগা পূন্না দাবী তৌনীংবগী ৱানি। (২) ঐহাক মীয়ামগুম্না চানিংই, থক্লিংই। ঐহাক্লা হিংলিঙৈ মতমদা দাবী অসি ফংনিংই। (৩) ঐহাক ঐহাক্লা নুংশিনজবা মহাক্তুগা লুহোংদুনা য়ূম পান্নিংই। য়ু কেদা চৎতুনা মহাক্কী মতেং লৌদুনা অফাওবা মীওই কয়াদা লোবি তৌদুনা মহাক্কী দাবী অসি ফংনবা লেপ্পা লৈতনা হোৎনগনি। (৪) ঐহাক লাক্কদৌরিবা থা অসিগী ৯ কোর্ট কাবা নুমিৎ অসিদগী চরা হেনবা তোক্কুনা ময়ামগুম্না চারগনি, ইলেক্সনদা মায় ওনশিল্লগনি।

নুমিৎ অসিদা মানা চরা হেনবা লেপ্পলগদি অপূনবা চরা হেনবগী নুমিৎ অসি চহী ১৫, থা ৯, নুমিৎ ৮ নি ওইগনি। কনাগী থৌইনশিন য়াওদনা পান্দম অমগীদমক চরা হেনবা হৌখিবনি অদুগুম্লদুনা কনা অমত্তা তানরমদনা মহাক ফিরেপ হোংখ্রে। করি থোক্লগবা ইবেম্মা নহাকপু নুরা তেমশিংনবী অদুম কৌখিগদ্রা, নহাক্কী ৱাশক ময়ামদুনা কমদৌবা? শোল্লবি ইমা ইবেন কয়ানা নহাক্কীদমক খুথাং চরা হেন্দুনা 'শর্মিলা কনবা লূপ' হায়না শেমদুনা হোৎনখিবা, মীওই কয়ানা নহাক্কীদমক মীটিং, প্রোটেষ্ট, পোষ্টর কেম্পেন তৌখিবা কয়াদুনা কমদৌবা তাবা?

নহাক্কুম্না ডা. নেলসন মন্দেলাসু মহাক্কী দাবী ফংনবগীদমক চহী ২৭ জেলদা লৈদুনা অৱাবা কয়া খাংখি। অহোংবা অমনা মহাকপু থাদোরক্লগা মহাক্কী কৎথোকপগী গুন, মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক লেপখিবা ফিরেপ অদুগীদমক মীয়াম্না লৈ পরেং হুক্তুনা প্রসিদেন্ট ওইনা ইকায় খুম্নখি। অদুবু নঙদি কদাই। নঙদি মীচেন ওইরে। ফিরেপ হোংলে।

নহাক্কী অপাম্বা খরগীদমক কনামত্তসু তান্নরমদনা অতোপ্পা ফিরেপ অমা লাউথোরক্লে। নহাকপু কদাইদা শোইখিগদগে হায়না শেন্নরল্লিবা ইমা ইবেল, নরুপ নপিজা কয়া, মহৈরোয়শিং, সিভিল ওর্গেনাইজেসন কয়া তানবিরমদ্রে। মখোয়গী মমল লৈহন্দ্রে। মীয়াম্না নঙোন্দা থমজরম্বা থাজবা পূন্বা লমখাংদা শুগাইবিরে। নথন্তা লেপচবা ৱাখলনি হায়না লৌখ্রবা ফিরপ্পে হেক হোংদোকপদি নহাক থোইমল্লি।

নহাক্কী ঈহৌ অদুনা সিফাইনা মীচম মীয়াম কয়াবু ফাখ্রগা মফম খঙহন্দবা অমদি হাৎতোকপিখ্রবা কয়াশিংগী মরী মখোং খঙহন্দবা পূম্নমকসিগী চাং হন্থরক্লবনি। সুপ্রিম কোর্টনা খূৎ থিংজিল্লক্তুনা শিখ্রবা মীওই কয়াগী কম্পেন্সেসন পীবা হৌরক্লবনি হায়না মীচম মীয়াম্না হরাউনরি। কুমজা ১৯৬৭ তা নেভিল্লে মেক্সৱেল হায়বা জর্নেলিষ্ট অদুনা টাইমস ওফ লন্দন্দা ইন্দিয়াদা ফজদবা লাম্নীগী লিচৎ কয়া তাঙ্কক নাইনা ইদুনা ফোঙখ্রবনি। হৌজিক্তি ইন্টরনেসনল লেভেলদা লৈবাক কয়ানা নহাক্কী ৱাফম ফোংনা নৈনবা হৌখ্রবনি। অসুক ফজনা তমজনিংঙাই ওইনা তোমথিন ওইনা নহাক্লা হোৎনজরকপদু হৌজিক্তি পুমকাই কাইরে। নহাক মৈকিবি খোংনাং ওইরে। মীয়ামগী থাজবা হাৎলে। তুংদা কনাগুম্বা অমনা লৈবাক্কীদমক চোংথোরকপদা ফাগী তাগনি। নহাক খন্থখো হন্না হন্না খন্থখো। মীয়াম্না নহাক্কীদমক হৌজিকসু লেপ্লি। হেন্না হেন্নসু শৌগৎনরক্লি। মুন্দনা চাবা পান লেংবনি। নহাক্কী পোলোয় খক ফরোই। য়েলহৌ ফবী ইবেম্মা তুংগী পোলোয় য়েংনসি হায়বদু নঙোন্দা থোক্লে। নহাক্কী ফিরেপ নুমিৎ ১৫ নিগী মমাঙদা মীয়ামদা খঙহল্লকপগীদমক্তি নহাকপু থাগৎলি। নহাকপু লেপ্পুনা শৌগৎপীরকপা ইমা ইবেল, মহৈরোয় কয়াবু নীংবা কায়হনগনু, নহাক ফরোই তাহৈদবা তোকঙা কয়া লাকখিগনি, মণিপুরবু অতোপ্পা লৈবাক্লা তুংদা উশিৎপীরোই। মদুগীদমকসু নহাক্লা খন্থখো । নুরা তেমশিংনবী মীংথোল ফংলবীনি করিগী অদুক থুনা ৱাখল ফিরেপ হোংবগে।

অরোইবা ওইনা ৱাফম খরসু খন্নসি - (১) পোলিটিক্সসি নহাক্কীদমক্তদি চানদে। নহাক্লা জেনরেল ইলেক্সন্দা এম এল এ ওইনা কাররক্লবসু নৎত্রগা এম পি ওইনা কাররক্লগসু নথন্তনা অফস্পা মণিপুরদগী লৌথোকপা তরাইবা থবক ওইরোই। আর্মিনা কন্না য়েৎপদগী প্রাইম মিনিষ্টর অমত্তনা খন্নদনা থল্লিবনি। নহাক্কী ঈহৌদুনা খ্বাইদগী ফবা ঈহৌনি। খাংবা কল্লগা ফংদবা দাবী অমত্তা লৈতবনি। মহাত্মা গান্ধী অমদি ডা. নেলসন মন্দেলাগী ঈহৌ নীংশিংউ। (২) নহাক্কী অনৌবা ৱাফম ইলেক্সন থেংনবা হায়বসি মীয়ামগী রিফরন্দেম ওইগনি। (৩) অফস্পাগী মরুমদা লাঞ্জদ্রবা মীয়ামগী উকল কনানা ওইবিগনি। মহৈ ফংলমদাইদা নহাক্কী অহোংবা ফিরেপ, নহাক্কী মীংচৎতা কালি তৈশিনজবনি।

তৌবুলগী খুঞ্জাশিং শুবগী হৈনবী ঙসিসু লৈহৌরি

তৌবুল গভর্ণমেন্ট প্রাইমারি স্কুলগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম

তৌবুল খুঞ্জাশিংগী হিংননবা পাম্বে পীরল্লিবা পাৎ লৈঙাক্লা লৌশিনখিবগী শক্তম

হিংননবগীদমক শুবা নোম্বগী হৈনবী শাগৎলিবা তৌবুলগী ইস্কোল অমা

খুমন কাওবনা মাগী লোয়নবী য়াইথিংকোনুবু মপাম চৎননবা বিষ্ণুপুর কৈথেলদগী তৌবুল ফাওরগা মোইরাং তাবা লম্বী শেমখিবদু ঙসিসু 'খুমন য়াংবী' লম্বী হায়না খঙনরি। য়াঙ্গৈই মচা (নম্বোল তুরেল) অমদি য়াঙ্গৈই অচৌবা (নম্বুল তুরেল) গী তাইনবদা লৈরিবা জৱা লমজাউদা মহারাজ বুধচন্দ্রনা মী শোক্লুবা কৈ অমা হাৎখিবদগী ঙসি ফাওবা কৈজনফম হায়না খঙনরি। কৈজাও ফাবা হায়না ৱারীনরি।

ইবুধৌ শোরারেলগী উমং শোক্লা চেল্লম্বা তুরেল ঙসিসু লৈরি পীক্লা। তুরেল অসিবু লাই তুরেল হায়না খঙনরি। লাইমতোন চীংজাওনা অইং অশা, নোংলৈ-নুংশিৎ কয়াদগী কনবিবগী মথক্তা কুমজা ১৫২৮ দা হৈরাংখোংজম মোনশাং ইবুংঙো শানোংবা, লাইনিংথৌ খাগেম্বগা ময়াং লাম্নীশিংগা শোক্লখিবা 'তৌবুল লানফম' কাওবা য়াদ্রবা ঙাক্তনি। মসিগী মথক্তা ইন্টরনেসনল সোসাইটি ফোর কৃষ্ণ কন্সিয়সনেস (ইস্কোন) গী অচানবা মনাইনি হায়রিবা Bhakti swarup Damodar Swami গী পোক্লফম ওইরিবা তৌবুলনি। পুৱারী শিংবুলক্তা চিৎথবা য়াদ্রবা অমদি য়েংবগী পেনবা নাইদ্রবা শক্তম কয়ানা তিল্লবা 'তৌবুল' মণিপুর লৈঙাক্লা টুরিজম স্পোট ওইনা শেমগৎপদা লমকোইবশিংনা লাক্লিংলোইদবগী মরম লৈতে। অদুবু শেমগৎ শাগৎপীবগী ৱাফমদি লাইরদনা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী থক্লবা ঈশিং পীবা ঙমদ্রি। লৈঙাক্কী লিরবা স্কুল কয়া মীৎয়েং চঙদবদগী শিথরক্লি।

তৌবুল, ইম্ফালদগী কিলোমিটর ৩৩ লাপ্পা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনাম এসেমব্লি কন্সটিটুয়েন্সিগী মনুংদা লৈবা খুল অমনি। মরাক ময়ুং শাংবা মান্নবা (স্কার সেপ) তা লৈবা খুল অসিগী নোংচুপ্তা বিষ্ণুপুর, খাদা খোইজুমান, অৱাংদা ঙাইখোঙ সিফাই/ঙাইখোঙ খুল্লেন অমদি নোংপোক্তা জৱা লমজাউ লৈরি। অপূনবা মীশিং লিশীং ৭ লোমগী ময়াদা লৈরে অদুগা ভোট থাদবগী হক ফংলবা মশীংনা ৩৪০০ রোমনি। তৌবুল খুলগী ময়ায়দা অচৌবা লৈরক অহুম লৈ। ৱার্দনা ৬ লৈ।

মতম অমদা তাউথবী হায়না মমিং চৎখিবা ফৌ মরাং কায়না পুথোক্লম্বা লৌমীনা নম্না খুন্দাবা খুল অসি ঙসিদি ঙামীনা মহুৎ শিনখ্রে। অৱাং নোংপোক্কী থুমহি চেন্দবা খ্বাইদগী চাউবা লোক্তাক পাৎতা হায়দ্রো ইলেক্ত্রিক পৱর জেনরেসন প্লান্ট (প্রোজেক্ট) লিংখৎখিবদগী লৌ উন্নরম্বা লৌ পরি ৪০ গী মথক্তা ঈশিংনা থুমজিনখিবদগী লৌ উবা য়াখিদে। লৌ উবা য়াখিদবনা মরম ওইরগা পাৎশিং অদুদা ঙা ফাবগী শিনফমদা চখ্রখি। ঙাকোম শেমদুনা ঙা য়োকপগী মীশিং চাদা ৮০ রোমদি ওইরি। চাদা ২০ লোমনা ইস্কোলদা মনা-মশিং থাদুনা ইস্কোল কোয়বগী থবক তৌরি। মণিপুরগী মনুংদা থবক শুবগী কলচর শাগৎপা লমগী মনুংদা তৌবুলসু অমনি। মীপুম খুদিংমক থবক্লা পুন্সিনি হায়না লৌবগা লোয়ননা ইমুং খুদিংমক শেন্থোক লৈনা নুংঙাইনা পান্নহৌই।

তৌবুলদা মীতৈ অমসুং কবুই কাঙলুপকী মীওইশিংনা য়াম্না নুংশিন্না পানমিন্নহৌই। চারৌ মৌরৌনহৌরি। কবুই-নাগা লৈকায় হায়না খঙনরিবা খুলসিদা য়ূমকোক ২৫ রোম লৈ। ভোটর মশীংনা ১৮০ রোম ওইগনি। ফুরুপ ২ খক লৈরবসু মীতৈ লাইনীং (সনামহী), গৌড়ীয়া (হিন্দু), খৃষ্টান অমদি কজি করাই (কবুইগী থায়নগী লাইনীং) লাইনীং নীংই। মীতৈ খৃষ্টান ৬০ রোম লৈরে। কবুই খুলসিদা য়ু শুংবা, ঙা ফাবা, ফি শাবা, ওক লোইবনা হিংননবগী মপূং ওইবা থবক ওইরি । খৃষ্টান লাইনীং লাকপদগী কবুইশিংগী মরক্তা য়ু শুংবা অমদি ওক লোইবগী চাং হন্থখ্রে হায়না খুঞ্জাশিংনা ফোঙদোরক্লি।

তৌবুল খুলগী মমিং থোনখিবগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা ৱাখল্লোন লৈ। অহানবা থাজনবীদা 'লাংওন' কৌবা লাইরিক্তা পল্লিবদি ইবুধৌ খোরিফাবনা মমা থিরকপগী লম্বীদা নোংমা মফমদুদা পাল্লম্মী। ইবুধৌ থাংজিংনা য়োক্লবা মতুং মমাগী মনাক চৎনিংই হায়বগী লাই য়াখামলোই ২৭ কা লোয়ননা মায়কৈ তাক্লগা থাখিবদগী মমাঙ থাবা খরনা হান্না চৎখ্রগা তুং পাঙহৌবা ইবুধৌ খোরিফাবানা লম ফজবা য়েংদুনা ইহৌই। লোয়ননা চয়োম চাদুনা পোত্থাখি। অহিং অমা লেকথোক্লগা চৎখি হায়। মমা থিবা লাক্লগা লেক্তুনা লৈথোক্লে হায়দুনা তৌবা ঙম্বা মখে পুনবা মফম অসিবু তৌবুল হায়না কৌখি হায়বগী ৱারী লৈরি। অমরোমদা শক্লাইরবা ওজা সরাংথেম বোরমনিনা ইবা 'লম্মীৎলোন' হায়বা লাইরিক্তা তম্বা নুপা অমনা নুপী অনী লোনবগী ৱারীদা য়ূম্ফম ওই । নোংমা তালোই অনীগা লোয়ননা লৌবুক্তা য়োৎ তৌবা চৎলম্মী। নুপী অনীগী থবক থৌরমশিং তাক্লম্লবা মতুংদা নুপাদুনা অরাপ্পা মফমদা চৎতুনা পাল্লৌদা মাইরেল, খোংদ্রুম, পান থাবা অদু য়েংবা চৎখি। নুপাদুনা শম্বল শেমজিল্লম্লগা হল্লকপদা থৌদোক অমা থোকখি। মশা ৱাই শঙদ্রবী অতোনবী নুপী অদুনা লৈবাক তৌবদা লৌরি কাচিন অমদা ফজখ্রবা লৈরাং অমা শাৎতুনা লৈবদগী হেক্লগা নাপদা চিল্লগা হরাউনা লৈরম্মী। নুপী অহলদুনা মদুগী খুদোংচাবা লৌরদুনা মাগী নুপাদা হিগাইৱা তমশিন্দুনা অতোপ্পা নুপা অমনা লৈ অদু পীরম্বনি হায়না লান্না তমশিনবদগী শাউদুনা ফুবদা নুপী অদু লৈখিদে। পাম্বে লৈতনা মাগী ইল্লিবা ফিন্দুনা কুপশিন্দুনা থল্লম্মী। অসুম থোকউ তমখিবনা ফি অদু নুংশিৎনা হুমদুনা পুখ্রগা লোক্তাক্তা ঙা ফারিবা নুপী অদুগী মবুংগী হিরুবাক্তা তারম্মী। থৌওং অদু চিংনরদুনা শাউরবা মবুংনা থিরকপদা মচন নুপী শিনা লৈবা থেংনখি। থৌদোক অদুগী মতাংদা নিংথৌদা তাকপগা লোয়ননা নুপাদুবু মখূৎ তৌরানা তুংবুন্নদুনা পুল্লগা পুখিরম্মী। মদুদগী খুল অসিগী মমিং তৌবুল কৌই হায়না য়াওরি।

নাকল অমরোমদা ময়াং ইম্ফালনা খুমনপুং ওইরিঙৈ মোইরাংনা নিংথৌ পানবা লৈবাক অমা ওইরিঙৈগী ৱানি। লোংখোনবী অমনা লোং খোনবদা ঈশিং ঈয়াইদা লংত্রিক লংনা তাবা উরম্মী। মানা সনা অদু হঞ্জিন হঞ্জিন লোংনা কোৎপদা শুংফং ফংদবদগী মথক্তা য়েংখৎলুবদা উ পাম্বী অমগী মথক্তা পন্দুনা লৈবা থেংনখি। মদুগী মমি ঈশিংদা তাবা ওইরম্মী। লোংখোনবী অদুনা সনাগী লিক্লাংদু মহারানিদা কৎচরম্মী। অদুগুম্বা লিক্লাং অদু মহারানি অদুনা মচানুপা অহুমদা অমুক অমুক পালি নাইনা শীহল্লম্মী। মচাশিংগী মমিং হাওরৈ নোঙ্গৌইহল, নুঙ্গৌইয়াইমা অমসুং নুঙ্গৌইতোন কৌই। মখোয় অহুম্না নোংমা নোংমগী লিক্লাংদু শীন্নরম্মী। মনাও অতোনবগী নুমিৎ তাবদা ময়াম্বা অহলনা শীরগা চোথে হরাউবা খুমনয়াংবীদা চৎলগা লমদোংদা লৈথোক্লম্মী। মনাও অতোনবদুনা শাউরদুনা লিক্লাং অদুদা মাঙহনখ্রগে খন্না থাঙ পায়দুনা ময়াম্বগী হল্লকপা লম্বীদা লিক্লাংদু ককপদা ময়াম্বগী কোক য়াওখিদুনা শিরবদা ইমুং মনুংনা লৈমিন্নবা ঙম্লরোই হায়দুনা তাম্থোক্লকখি। ময়াম্বা নুঙ্গৌইয়াইমা অদু চেনখি। মহাক্লা লৈমতোন চীং য়ৌরুরগা হল্লকপদা মোইরাং মায়কৈ পাঙখি হায়না য়াওরি।

খুমন কাঙবুনা খুমন পুংদা পুনবা অদুগা মোইরাং কাঙবুনা মোইরাংদা পুন্ননবা হন্নরক্লবদা লাই শাখি য়েংনবা তৌ মপুল অমা য়ুংলগা মৈখুনা চৎপা মায়কৈদা পুহনসি হায়না য়ানবদগী মোইরাং মায়কৈদা মৈখুনা চৎপদগী মোইরাংনা পুখি। পুখ্রিবা নুঙ্গৌইয়াইমা অসিনা পারেম্বা পোক্লগা পারেম্বনা পুরেম্বা পোকখি। পুরেম্বনা খম্বা খম্নু য়ৌনা খুমন ধারা মোইরাংদা শনে দাক্লমখি । তৌ মপুল মৈ থাই হায়বদগী তৌবুল কৌখি হায়বা তোঙান তোঙানবা ৱাফমশিং লৈরি।

তৌবুলগী অকোয়বদা য়াঙ্গৈইমচা অমসুং য়াইঙ্গৈই অচৌবা অনীগী তিন্নফম ওইরিবা য়াৱালমজাউ, মোইরাংকোম, খুল্লাকপাৎ, কোকপাৎ, লিক্লাই কারোং, খা লাইশোইপাৎ অমদি লোক্তাক পাৎতগী চহী চুপ্পা ঙা ফাদুনা খুন অসিগী শেন্থোক লম্বী ওইরি। ঙা ফাবগী মথক্তা খুঞ্জাশিংনা তৌ, খোইমোম, কম্বোং, শিংমুৎ, জাৱা, হুমদং, লোক্লে-পুলৈ, কোমপ্রেক, কোলমনিনচিংবা হেক্তুনা কৈথেলদা য়োনবা অমদি য়ূমগী এঞ্জাং নাপী ওইনা শীজিন্নরি। অদুবু লাইবক থিবদি লোক্তাক প্রোজেক্ট লাকখিবদগী লৌ পরি ৪০ রোম ঈশিংনা থুমজিনখিদুনা ঙসিদি লৌমীশিং লৌ উবা তোক্তুনা ঙা ফাবগী শিনফমদা হিংলি।

পাক চাউখ্রবা পাৎশিং অসি তৌবুল খুঞ্জাশিংগী ওইনা মতম অমদা পঞ্চায়ট পাৎ হায়না মিংথোন্দুনা তৌবুল দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী মখাদা য়েংশিল্লম্মী। কম্মিটি অসিনা মতম মতমগী ওইবা পঞ্চায়টকী থৌ পুবশিংগা লোয়ননা চহীগী লোটরি তৌদুনা ঙামীশিং খল্লগা শন্দোক্লম্মী । ঙামীশিং অদুনা চহী অমদা লুপা লাক্ষ ১ লিশিং ৪০ রোম খুন্দা কারম্মী। কারক্লিবা শেনফম অসিনা খুলসিগী অফবা মহৈরোয়, শান্নরোয়, লৈকায়গী অৱা অনা তারকপদা, লৈকায়গী ওইবা চাওখৎ থৌরাংগী থবক্তা, মৈরা শঙনচিংবা শাবদা কম্মিটি অমদি খুঞ্জাশিংগা পূল্লগা শেনফমশিং অসি শীজিন্নে। অদুবু কুমজা ১৯৪০ দা মণিপুর লৈঙাক্কী টুরিজম দিপার্টমেন্টনা লৌশিনখিবদগী শেনফমশিং অসি লাকখিদ্রে। অদুবু হৌজিকসু কম্মিটি অসিনা পাৎকী মফম খরদা ঙাকোম ৫০ মথক্তা ঙা য়োক্তুনা টেক্স লৌরি। টেক্সশিং অসিনা খুন অসিগী চাওখৎ থৌরাংদা শীজিন্নে হায়না সি আই কোলেজগী লেকচরর ওইরম্বা অইবা সলাম তোম্বনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুরদা এদ্যুকেসনগী সিষ্টেমদা লৈঙাক্কী স্কুলশিং শিথরক্লগা লন্নাই স্কুলশিংনা চাওখৎলকপগী ওইরক্লিবা ফীভম অসি খুল অসিদসু মপূং ফানা উবা ফংই। তৌবুল গভর্ণমেন্ট হায়স্কুল খুন অসিগী অরিবা স্কুলশিংগী মনুংদা অমনি। স্কুল অসিদা লৈঙাক্লা মিৎয়েং চঙবা ৱাৎপদগী মহৈরোয়শিংগী মশীং নোংমা নোংমগী হন্থরক্তুনা চৎলিবা চহী ২০১৬ তা মহৈরোয় অহুম বোর্দনা লৌবা ইগজাম শরুক য়াখি। অদুবু মহৈরোয় অহুম্মক মায় পাক্লকখিদে। খুন অসিদা লৈঙাক্কী প্রাইমারি স্কুল মরি লৈ। প্রাইমারি স্কুলশিংগী ফীভম ফৎতবগা লোয়ননা কা অমদা ক্লাস পুনশিনবসু য়াওহৌই। লোয়ননা লন্নাই স্কুল ওইনা থৌদাম ইবেমপিশক ইংলিস স্কুল, সাইনিং ইংলিস স্কুল, কে টি খোংজোম হায়স্কুলনচিংবনা অফবা স্কুলশিং ওইরি।

বিষ্ণুপুর কৈথেলদগী নোংপোক পাঙনা কিলোমিটর ১১ রোম চৎলগা ময়াং ইম্ফাল তাবা খুমনয়াংবীনা তৌবুলগী ময়াইদা ফাওদুনা চৎলি। বিষ্ণুপুর কৈথেলদগী কিলোমিটর অনী মখায় রোম চৎলগা তৌবুল খুল লৈ।

পীকখ্রবা খুল অসিগী খুঞ্জাশিংগী মরক্তা লমদম অসিগী শিংথানিংঙাই ওইরবা লাইনীংবা, শান্নরোয়, মমি কুম্মৈরোয়, শুমাং লীলা, মুক্লা, অইবা কয়াসু পোকখিবা লমদমনি। খরদং নীংশিংলবদা, ইস্কোনগী মহারাজ দামুদোর শ্বামিগী পোক্লফম লমদমনি। ফিল্মগী ওইনা য়াংলেম ইঙোচা (এস পি ইঙোচা), এক্ট্রেশ আর্টিনা, হোকি শান্নরোয় ওলেম্পিয়ন থোকচোম অনুরধা, মৈস্নাম সঞ্জিৎ, এলাংবম অমুতেন, থোকচোম সাইমোন (রোয়িং), অইবদা সলাম তোম্বা, হাওবিজম বুধিচন্দ্র পনবা য়াই। অয়াংলৈমা যাত্রা এসোসিএশন কৌবা শুমাং কুম্মৈগী লূপ অমা লৈ। কংলৈ ইনাৎ থাঙ-তা এসোসিএশন, পারি ম্যুজিক বেন (থোকচোম পোইরৈনা লুচিংবা) নচিংবা লৈরি। মসিগী মথক্তা হৌখিবা জুন ১৮ গী ঈহৌদা থৱায়না পোন্থা পীখ্রবা মহৈরোয় থৌদাম গ্যানেশ্বরসু খুল অসিদা পোকখি। লমদম অসিগী য়েলহৌ মশান্না অমা ওইরিবা মুক্লা হিঙ্গৎহনবদা তৌবুলগী শান্নরোয় কয়া অচৌবা থৌদাং লৌখি। মখোয়শিংদুগী মনুংদা থৌদাম তাবোপপী সিংহ, থৌদাম ইবেতোন সিংহ, থোকচোম ইবোমচা, খুমন্থেম ইবোবী, লোংজম ইবোমচা, শগোলেশম ইবোতোননচিংবা পনবা য়াই। নহাশিংগী মরক্তা থোকচোম মাইমু, লোংজম তোতো, থৌদাম উধোপ, থোকচোম মানবীনচিংবা কয়াসু লৈরি।

খুল অসিদা মণিপুর লৈঙাক্কী ওইবা থক্লবা ঈশিং কুমজা ২০০৭ তগী ঙসি ফাওবা ফংদ্রি। হান্না কুমজা ১৯৭৩ দগী খোইজুমান মনিং ৱাটর সপ্লাইগী মখাদা থোংজাওরোক তুরেলদগী লৌরগা খোইজুমান অমদি তৌবুলগী খুঞ্জাশিংনা ঈশিং শীজিন্নরম্মী। খুন অসি মণিপুর লৈঙাক্লা মপূং ফানা মিৎয়েং চঙবীরগদি লমকোইবশিংগী ফজবা মফম অমা ওইবা ঙমগনি হায়নসু খুঞ্জাশিংনা লৈঙাক্কী পূক্লিং চিংশিল্লক্লি।