হুইয়েন লানপাউ

য়ূমশকৈশা, ওগষ্ট ১০, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৩৬শুবা মশীং

বন্দ ব্লোকেদ কমাই তৌরগে

কুইর-কুইরগা সুম কিশিল্লক্লব্রা

কুমজা ২০১৭তা পাঙথোকপা ১১শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি মীখল মতুংদগী ষ্টেটসিগী লৈমাইদা ইহান হানবা বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক লিংলকখিবদগী মণিপুরদা বন্দ/ব্লোকেদ/জেনরেল ষ্ট্রাইক্লচিংবগী থৌদোকশিং থোকহন্দবা ঙম্লে। মহৌশাগী মীয়ামগী পুন্সিদা অপনবা-অয়েৎপা পীহন্দ্রে। নে-তানা হিংবা পুন্সি মরেল অমদা হিংহনবা ঙম্লে হায়দুনা হঞ্জিন-হঞ্জিন হায়খি/লাউখি। ৱাফমসি ষ্টেট লৈঙাক খূৎপায়নরিবশিং খক্তদগী হেন্দোরক্তুনা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি অমসুং হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা ফাওবা মফমসিদা লাক্তুনসু ফোঙদোকখি। লৈবাকসিগী মফম কয়াদসু হায়খি। চুমসু চুমখি। মমাঙদা অতোপ্পা পার্টিনা লৈঙাক পায়রিঙৈদা নুমিৎ ১০০নি হেন্না ইকোনোমিক ব্লোকেদ চথবা য়াওখিবদুদি লায়রদনা নোংমগী নৎত্রগা পুং খরগী ওইনা মীয়ামদা চৈথেং পীগদবা খোঙজং অমত্তা ফাওবা চঙশিনহনখিদে ফাওবা হায়বা য়াই। মীয়াম্নসু অদুক্কী মতিক হরাওনখি, থাগৎ ৱাহৈনা পুমথন-থনখি। অদুবু খ্বাইদগী ফবা, ফজবা ফীভমদু কুইবা য়ারক্তে। জুলাই ২৫, ২০২২দগী ফম্বা হৌরক্লগা ওগষ্ট ৫, ২০২২ ফাওবদা সিট্টিং ১১ লৈখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ২শুবা মীফম লোইশিল্লমদাই ওগষ্ট ২, ২০২২দা ওল ট্রাইবেল ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন মণিপুর (অটসুম) না এসেমব্লিগী হিল এরিয়াজ কম্মিটিনা দ্রাফ্ট তৌবা ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সিল বিল, ২০২১বু চথখ্রিবা এসেমব্লি মীফমদা পুথোক্তুনা খন্নবা দিমান্দ তৌরকখি। মখোয়গী দিমান্দ অসি তকশিল্লদুনা পুং ২৪গী চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা টোটেল শটদাউনগী খোঙজং চঙশিল্লগনি লাউথোকখি।

অদুবু খোঙজংসু চঙশিনবা হৌদ্রিঙৈ, লাউথোরকপগা পন্থদনা অটসুমগী এদভাইজর য়াওনা থৌমী ৫ ফাজিল্লুবদগী টোটেল শটদাউনগী খোঙজং অদু ঙনখৎনা ওগষ্ট ২, ২০২২গী নুমিদাংদগী হৌরকখি। চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা চঙশিনবা অথিংবা পীবা খোঙজং ওইরবসু মণিপুর মীয়ামগী লাইফ-লাইন ওইরিবা নেসনল হায়ৱেশিংসু কোনশিন্দুনা শোকহল্লকপদগী পেন্দবা, য়ানীংদবা অমসুং শাওরবা মীওইশিংনা অটসুমগী ওফিস ছো লোনশিল্লকখি। নাকল অনীগী মরক্তা পেন্নরক্তবদগী অকনবা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লরকখি। মসিদগী মখা শমথরকপনা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা গাড়ী খরা ফাওবা ওনশিন্নদুনা মৈ থাদোক্লরকখি। এ দি সী বিল এসেমব্লিদা পুথোক্কদবনি হায়বা দিমান্দসি তান্দুনা চঙশিল্লকপা খোঙজংশিংদগী মরোং-মরোং লোংথোরক্তুনা লাকশিন-ফাজিনবা ঙমদ্রবা ফীভম অমা ওইরকপা হৌরকখ্রে। ফীভমসি ওইরকপদদি পাম্বে লৈরক্তদুনা থোঙ লোনশিল্লগা কাঞ্জদা লোৎলি হায়বদুগী ফীভমদা ইন্টরনেটশিং থিংজিন্দুনা খাঙখি। থৌওং অসিবু হৌনরিব্রা? ওইরকহল্লকফম/থোকহল্লকফম থোকপা থবক্লা/ ফিভমলা হায়বগী ৱানি। মসিদি মনানা হৈমাং শাবা, ক্লাক্লা ৱাহোংগী মতু থেৎচিল্লম্বগী থৌদৌ তারম্লে হায়বদা হেঞ্জিনবা ৱাফম ওইগদ্রা? মসি মীয়ামগীদি খ্বাইদগী লাইবক থীবনি। মচিন মৈ মুবা হৌরকপদা ফনা ফখি হায়দুনা অমুক হন্না পৱার শিন্নরুববু খল্ল-খল্লগা কোইজোম্বা ওক্লে হায়বদুগী ফীভমদা তারকপনি। অমুক্কসু মমাঙগীদুগুম্না বাং লাউনা হৌনা পোকখাইরক্কনি হায়দুনা মৈনা চুরগা নাকোং মেনশিল্লুরগা শুরু-শুরু হায়দুনা লোইশিনখিবগুম্বনি। মনুংদনা অমা ওইরগা কুরাংবানন‌া অমা ওইরম্বগুম্বনি। মতুংদদি মীয়াম্না ঙাইঙমদনা ৱারেপ লৌবগী মহুত্তা তরেৎ-তরা থোক্লা হঞ্জিন হঞ্জিন খন্নবগী তঙাইফদবা লৈরে হায়নীংই। বন্দ/ব্লোকেদ লৈহন্দবা ঙম্লে হায়দুনা মখৌ পোংনা লাউরম্বা, ঙমসু ঙম্লম্বদু হৌজিক্তি কুইশিল্লক্লগা হান্নগী ফীভমদা, উচিদা অমুক হঞ্জিল্লক্লে করি থোকএ? মীয়ামগীদি পাম্বে লৈত্রে, ইচা ফত্তবা চাওবা ঙাইবা, ইপুরোইবা ফত্তবা শিবা ঙাইবা হায়বদুদা তারে।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৭

১) **“পরিনীতা (লুহোংলবী নুপী)”** হায়বা ১৯৬৮দা অহানবা ফোঙবা লাইরিক অসি কনানা ইবা করি লোলগী ওরিজিনেল লাইরিক্তগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?

২) **“মৈতৈ জগোই ১৫শুবা শরুক”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৩) **“মেহরু”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **“নুপী/নহাক্কী পুল্লিবা শম্বুলগী মনুংদা/য়াওরি পারী-পুরিগী চয়োমসু/ য়াওরি মণি-মুক্তা কয়াসু/হয়েংগী নুমিৎসু।”** শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

৫) **“শামু ময়াগী কংক্র ঙান্থক”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওগষ্ট ১৬, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ।

ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়নবা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

নুংশিৎ মোৎশিল্লকপদগী ওইরকপা হান্না খঙনরমদবা লায়নাশিং

(দাইবেটিস, ওবেসিটি, কাওজন থিবা অমসুং থম্মোয়গী লায়নাশিং)

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা হায়বসি মীওইবা খুন্নাইনা থেংনরিবা খ্বাইদগী অরুবা ফিভমশিংগী মনুংদা অমনি। মসিনা ঐখোয়গী হকচাং শোকহনবতা নত্তনা অকোয়বদা হিংলিবা জীবশিংদসু অচৌবা চৈথেং পীরি। হান্নদি অমোৎপা নুংশিৎনা এজমা, ব্রোনকাইটিস, ফরিঞ্জাইটিস, অমদি থবোম্বীদা নাবা শ্বর হোনবগা মরী লৈনবা অনাবশিংতমক থোকহল্লি হায়না লৌনরম্মী। অদুবু ঙসিদি থিজিল্লুবা কয়াদগী খঙবা ঙম্লে মদুদি অমোৎপা নুংশিৎনা নোয়বগী চাং হেনগৎহনবা (ওবেসিটি), দাইবেটিস অমদি থম্মোয়গী অনাবশিংসু পোকহল্লি। অদুনা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা হায়বসি তরাই-তরাইনা লৌবা য়াদ্রে। অদুগা ঐখোয় খুদিংমক নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা থিংনবগী লাঞ্জং অমা চঙশিনবগী মথৌ তারক্লি।

অমোৎপা নুংশিৎতা মরুওইনা য়াওরিবা ফত্তবা পোৎশিংদি কার্বোন মোনোক্সাইদ, সলফর দাইওক্সাইদ, নাইট্রোজেন ওক্সাইদ, ওজোনগুম্বা গ্যেসশিং, উফুল অমসুং য়াম্না পিকপা পোৎকুপ নৎত্রগা দ্রোপ্লেটকুম্বা পার্টিকুলেট মেটরশিংনি। পার্টিকুলেটশিংগী মরক্তা মাইক্রোমিটর ২.৫ দগী পিকপা হায়বদি লৈরিক (পোলেন গ্রেন) অমগী মরি থোকপগী অমমুক্তা চাওবা পার্টিকুলেটশিংদি হেন্না খুদোংথীনিঙাই ওই মরমদি মখোয়না থবোম্বীগী মনুংদা ইরায় লায়না চঙখিবা ঙম্মী।

গাড়ীশিংগী মৈখুনা মমহল্লবা লম্বী অমা

কুমজা ২০০৪ দা ‘অমেরিকান হর্ট এসোসিএসন’ না ‘সর্কুলেসন’ দা ইখিবা ৱারেং অমগী মতুং ইন্না অমোৎপা নুংশিৎনা থম্মোয়গা মরী লৈনবা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং নাহল্লকপা য়াবগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বগী চেকশিন ৱা থমখি। লৌউ-শিংউদা কাপ্লিবা হীদাকশিংদগী থাদোরকপা এমোনিয়ানা নুংশিৎতা য়াওরিবা সলফর দাইওক্সাইদ, অমসুং নাইট্রোজেন ওক্সাইদশিংগা তিন্নদুনা অপিকপা পোৎকুপশিং শেল্লকই। কার্বোন মোনোক্সাইদ, মিশি অমসুং নাইট্রোজেন ওক্সাইদশিংনা মরুওইনা গাড়ীশিংদগী থাদোরকপনি। কুমজা ২০০৭ কী ‘ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেদিসিন’ দা ফোঙখিবা পাউদম অমগী মতুং ইন্না, নুপী ৬৫,৮৯৩ দা থিজিনখিবা অমদা, নুংশিৎ ক্যুবিক মিটর অমদা অপিকপা পোৎকুপশিংগী চাংসি মাইক্রোগ্রাম ৯০ হেনগৎলকপা খুদিংগী কার্দিওভাস্কুলরগী অনাবা ওইরকপা য়াবগী চাংসি চাদা ২৪ অদুগা হর্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক ওইরকপা য়াবগী চাংনা চাদা ৭৪ হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। য়ু এস এগী ‘ইনভাইরনমেন্টেল প্রোটেক্সন এজেন্সী’ (ঈ পি এ) গী ‘হর্ভদ সেন্টর ফোর এম্বিএন্ট পার্টিকল হেল্থ ইফেক্টস’ পু লুচিংলিবা পেট্রোস কৌট্রাকিস অমসুং মাগী খোঙবুনা থিজিনখিবা অমগী পাউদমদা (অর্কাইভস ওফ ইন্টর্নেল মেদিসিন, ২০১২) মসিগা মান্নবা মহয়শিং ফংলম্মী। অকক্লবা নুংশিৎকী ভোল্যুমদা ঈ পি এনা পীবা পার্টিকুলেট মেম্বরশিং য়াওবা য়াবগী চাংদগী খজিক্তং হেনগৎলকপদা ষ্ট্রোক নারকপা য়াবগী চাং চাদা ৩৪ হেনগৎলকপা থেংনখি হায়না পল্লি।

লোস এঞ্জেলিসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউদর্ন কেলিফোর্নিয়াগী ফ্রেঙ্ক গিলিলেন্দনা থিজিনখিবা অমদা নুংশিৎপু মোৎহল্লিবা পোৎশক খরনা হোর্মোনশিংগী মথৌদা অয়েৎপা পীদুনা নোয়বগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বা থেংনরম্মী। মহাক্লা কেলিফোর্নিয়াগী লম্বীশিংগা নক্লনা লৈবা ইমুংশিংগী অঙাং ৩০০০ হেনবদা অহানবগী ওইনা থিজিনখিবদা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগা হকচাং নোয়থোরকপগা মরী লৈনবগী খুদমশিং ফংলম্মী। মখা তানা গিলিলেন্দ অমসুং মাগী খোঙবুনা গাড়ীশিংদগী থাদোরকপা ফত্তবা পোৎশিংনা অঙাংশিংগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) তা অহোংবা থোকহনব্রা হায়বদু য়েংখি। মী অমগী বি এম আইসি ১৮.৫-২৫ ফাওবা ওইরবদি মদুবু নোর্মেল ওইনা লৌনৈ। চহী মঙা চুপ্না থিজিনখিবা অদুদা চাওখৎলক্লিবা অঙাংশিংদুগী বি এম আইসি চাংচৎতা ১৬.৮ দগী ১৯.৪ দা হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। অমোৎপা নুংশিৎকা শাগোন্নদুনা হিংবা অঙাংশিংনা নুংশিৎ মোৎপগী চাং হন্থবা মফমশিংদা হিংবা অঙাংশিংদগী বি এম আই হেনগৎপগী চাং চাদা ১৪ হেল্লি হায়বসু খঙবা ঙমখি। গাড়ী য়াম্না কুংনা চেনবা লম্বীদগী মিটর ৬০ গী মনুংদা লৈবা মীশিংনা মিটর ৪৪০ লাপ্না লৈবা মীশিংদগী বি এম আইগী চাং ০.৩৭ হেনবগা লোয়ননা ফেটকী চাং হেন্নসু য়াওরম্মী।

কুমজা ২০১৬ কী ‘ফাসেব (এফ ঈ এস ঈ বি) জর্নেল’ দা ফোঙখিবা পাউদম অমদা চিনাগী থিজিল্লোয়শিংনা মীরোল্লবী উচিশিংবু কাঙলুপ অনী খায়দোক্তুনা চাংয়েং পাঙথোকখিবগী মতাংদা পল্লি। মখোয়না উচি কাঙলুপ অমনা খুৎশেমগী পাম্বৈনা শেংদোক্লবা নুংশিৎ মরক্তা য়োকই অদুগা অতোপ্পদুনা বৈজিংগী নুংশিৎকা মান্নবা মফমদা য়োকই। উচিশিংদুদা চপ মান্নবা চীঞ্জাকশিং পীজখি। উচিশিংদুনা মচা পোক্লবা মতুংদা বৈজিংগী নুংশিৎকা চুনবা মফমদা য়োকখিবা উচিশিংদুনা লুম্বা হেল্লম্বগা লোয়ননা চয়োল নিপাল শুরবা মখোয়গী মচাশিংদসু লুম্বগী চাং হেল্লমখি। অদুগুম্বা উচিশিংদু থাঙ থাদুনা খায়দোক্লগা য়েংবদসু অমোৎপা নুংশিৎ মরক্তা য়োকখিবা উচিশিংদা হেন্না ইনফ্লেমেসন থোক্লম্মী। ইনফ্লেমেসনসিনা মরম ওইরগা উচিশিংদুগী অরুম্বা হেন্না হেনগৎলকপা ওইরম্বা য়াই হায়না থিজিল্লোয়শিংনা থাজখি। অদুবু নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অমসুং অরুম্বা হেনগৎপগী মতাংদা ফংলিবা খরসিনা ৱাখৈ অমা পীবদি য়াখিরোই। লমসিদা হেন্না থিজিনবগী মথৌ তারি মরমদি য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া লোস এঞ্জেলিসকী থিজিল্লোয়শিংনা চহী ১৬ চুপ্না অফ্রিকান-অমেরিকান নুপীশিংদা থিজিনখিবদদি অমোৎপা নুংশিৎনা নোয়বা হেনগৎহনবদা মতেং পাংই হায়বগী খুদমশিং ফংলমদে। অদুনা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অমসুং জীনগী ওইবা মরমশিংনা থোকহল্লম্বা য়াবগী ওইথোকপসু লৈ।

মীওই কয়ামুক্তদি নোয়বা হেনগৎলকপদগী দাইবেটিস ওইরকই। করিগুম্বা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপসিনা অরুম্বা হেনগৎহল্লম্বা তারবদি নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা হায়বসি দাইবেটিস ওইরক্লবগী মরম অমসু ওইরে। নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগা দাইবেটিসকা মরী লৈনব্রা হায়বগী মতাংদা ওহাইও ষ্টেট য়ুনিভর্সিটিগী থিজিল্লোয়শিংনা থিজিনখিবগী মতাংদা ‘সর্কুলেসন’ (২০০৯) দা ফোঙদোকখিবা লৈখি।

কোরোনরি অর্টরিদা ফেট তুংশিল্লক্তুনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং ওইহল্লকপা য়াই তাকপা

মখোয়গী চাংয়েংদা উচি কাঙলুপ অমনা অশেংবা নুংশিৎ ফংহল্লি অদুগা অতোপ্পা কাঙলুপ অমনা অপিকপা পোৎকুপশিং য়াওবা অমোৎপা নুংশিৎ ফংহল্লি। অনীশুবা কাঙলুপকী উচিশিংদা নোংমদা পুং তরুক অদুগা চয়োল অমদনা নুমিৎ মঙানিগী চাংদা পূন্না নুমিৎ ১২৮ নি অমোৎপা নুংশিৎতা হিংহল্লি। কাঙলুপ অনীমক্তা ফেটকী চাং য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাং মান্ননা পীজরম্মী। অমোৎপা নুংশিৎকা শাগোন্নরগা হিংখিবা উচিশিংদা ইন্সুলিনগী মগুন হন্থরকপা থেংনরম্মী অদুগা মসিনা দাইবেটিস ওইরক্লবগী মচাক অমসু ওইরম্মী। গিলিলেন্দ অমসুং মহাক্কী খোঙবুনা থিজিনখিবদা (‘দাইবেটিস’ জুলাই, ২০১৭) নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা অঙাংশিংদা দাইবেটিস ওইহল্লকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়বা খঙবা ঙমখি। মখোয়না লোস এঞ্জেলিসতা লৈবা কা হেন্না নোয়রবা অঙাং ৩১৪ বু চহী অহুম চুপ্না য়েংশিনখি। চাংয়েংদুগী লোইশিল্লকপদা নাইট্রোজেন দাইওক্সাইদ অমসু পার্টিকুলেটশিংগী চাং ৱাংবা মফমশিংদা লৈবা অঙাংশিংদা ইন্সুলিনগী মগুন হন্থরকপা থেংনরম্মী। ‘ইনভাইরনমেন্টেল ইন্টরনেস্নেল’ (২০১৭) গী মতুং ইন্না য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা অফ্রিকান-অমেরিকান নুপী ৪৫,০০০ দা চাংয়েং পাঙথোকখিবদা ওজোনগী চাং ৱাংনা য়াওবা মফমদা হিংবা নুপীশিংদা দাইবেটিস ওইরকপা য়াবগী চাং চাদা ২০ হেন্না ৱাংনা লৈ হায়বা খঙবা ঙমখি হায়রি। মালেমগী ওইনা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা মরম ওইদুনা দাইবেটিসকী অনৌবা কেস মিলিয়ন ৩.২ গুম্বা লৈ হায়না পানৈ। ‘দ লান্সেট প্লানেটরি হেল্থ’ (জুলাই, ২০১৮) কী মতুং ইন্না, দাইবেটিসনা নারকপা মী চাম্মগী মনুংদা ১৪ দি নুংশিৎ মোৎপদগী ওইরকপনি হায়না পানরি।

অতোপ্পা অমরোমদনা, নুংশিৎ মোৎশিল্লকপসিনা থোপতা শোকহল্লক্তুনা কাওজন থীবা (দিমেন্সিয়া), অলজাইমরগী অনাবশিং ওইহল্লকপা য়াই হায়রি। কুমজা ২০১৬ কী ‘ইনভাইরনমেন্টেল হেল্থ পর্সপেক্টিভস’ তা ফোঙদোকখিবা অৱাং থংবা স্বিদেনগী মীশিংদা চহী কুইনা থিজিনখিবা অমদা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগা অলজাইমর নৎত্রগা কাওজন থিবগী অনাবশিংগা মরী লৈনৈ হায়বা খঙবা ঙমখিরম্মী। ‘ন্যুরোবাইওলোজি ওফ এজিং’ (২০১৭) গী পাউদম অমদসু য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউদর্ন কেলিফোর্নিয়াগী থিজিল্লোয়শিংনা অমোৎপা নুংশিৎনা উচিশিংগী থোপতা শোকচিল্লকপগী মতাংদা থিজিনখ্রে হায়রি। উচিশিংদু নোংমদা পুং মঙা, চয়োল অমদা নুমিৎ হুম্নিগী চাংদা চয়োল ১০ অমোৎপা নুংশিৎকা লোয়ননা লৈহল্লবা মতুংদা উচিশিংদুগী থোপতা য়াওবা নীংশিংবগা মরী লৈনবা শরুক, ‘হিপোকেম্পস’ কী মপাঙ্গল থুনা শোন্থরকপা থেংনরম্মী। মসিনা মরম ওইরগা উচিশিংদুগী নীংশিংবগী শক্তি হন্থরক্লম্মী। অসুম্না হৌজিক্তি নুংশিৎ মোৎশিল্লকপসিনা শ্বর হোনবগা মরী লৈনবা লায়নাশিংদা নত্তনা থম্মোয় অমসুং থোপকী অনাবশিং ওইহল্লকই হায়বসি খঙলবনিনা নুংশিৎ শেংহন্নবা হোৎনবদা মীপুম খুদিংমক য়াওশিনবগী মথৌ তারক্লে। ●

কৌরক্লি খূৎলাম তোইনা পুনম চীংনা (১)

– ঙানবা (মোহোনচন্দ্র) কে –

অদুঙৈ মৈহৌরোলগী মতমদা মণিপুরগী পুৱারীগা শাগোন্নরিবা কেগে মোইরাং লৈবাক্কী অনীশুবা কোনুংদা মতিক মঙাল লৈনা পাল্লম্বা কেগেগী ২৯শুবা নিংথৌ ইথাই কাইরেম্বনা (৯৮২-১০২৩ এ দি) কোনুং ওইদুনা পাল্লম্বা মফম ’সি মণিপুর তুরেলগী তোর্ব্বান্দা লৈরিবা ইথাইগী নোংপোক পাংবদা ঈংনা চিক্লা নাইতোম তোমথিন উরিবা পুনম চীংথকসিদনি।

মণিপুরগী মখা পন্থোং মায়কৈ ঙাক্লিবা মৈহৌরোলগী পুৱারীগা শাগোন্নরিবা ঐতিহাসিক ওইরিবা পুনম চীংদা কেগেগী নিংথৌ ইথাই কাইরেম্বনা সনা কোনুং ওইদুনা পাল্লম্বা নকখ্রবা কিলোমিটর ৫০/৬০না কোনবা মফমসি মতম শাংনা লৈঙাক্লা মীরাইবিবা হায়বসি মণিপুরগী পুৱারীবু খোঙ্গাওনবগা পাংখক্লি। হায়দি নকখ্রবা নাতোন শুমাংদা লৈবা শম্বু ফাওবা উবা ঙমদে হায়বনি। মসিনা তাক্লি মফমসি লৈঙাক্কী সাসন য়ৌদে হায়বা।

কলহৌদ্রবা মতমনা লৈরিঙৈদা ঙমহৌরোই কনবা খোঙগুলনা মৃৎখ্রবদা তাঙলবা ফিজিগী লনগা পাংখক ওইরিবা পুৱারীগা শাগোন্নরিবা পুনম চীং মীৎয়েং চংবীবা ৱাৎলবা লৈঙাক্লা লৈখিবা য়াই মিৎয়েংগী পনখৈ ৱাংমদা। থৌওইহৌদবা মীৎকুপ পুংজাদা মাঙখিবা য়াই খাঙুথক্তা তিনখিগনি মতমগী ঈরোলনুংদা খঙহৌদনা তাবিনবা লৈত্রবদা মীয়ামগী ৱাকৎ লৈঙাক্লা মৃথুৎপগা পাঞ্জক ওইরক্কনি। লমদমসিগী সভ্যতাগী খোঙ্গুল। তনিক-তনিক হিংলিবা মণিপুরী ফুরুপ কদোমদনো চৎকদবা লম্ফাংনরবা লম্বীসিদা। নীংশিংবা য়াই মতাংসিদা ত্রিপুরাদা মতিক মঙাল লৈনা পাল্লম্বা ত্রিপুরী ফুরুপনা ঙসিদি মীশিং য়ামদবা ফুরুপ ওইরক্তুনা চীংনুং মানুংদা চেন্দুনা হিংলিবা পুন্সি, বাংলাদেশতগী লাকপা বঙ্গালিশিংনা মীশিং য়াম্বা ফুরুপ ওইরক্তুনা লৈঙাক চূপ্লি পায়হৌরিবা হয়েংনা মণিপুরী ফুরুপনা ত্রিপুরাদা ত্রিপুরী ফুরুপনা তারিবা অৱাবসি তারক্কনি হায়বা কাউথোক্লি লৈঙাক্লা।

মমি শামজিল্লক্লবা মণিপুরী ফুরুপকী লাইবক কদোমদনো খল্লুবদা ৱাদবা ঙমদে পোক্লুবনা লমদমসিদা। অৱা নুংঙাইগী ৱাখলগা ইরোয়ননা খননা-খননা শুম লেপ্তুনা লাকপনা য়ৌরকখি পুনম চীংথক খঙহৌদনা। চীংথক ’সিদগী য়েংথরকপদা উরি মপান নাইদনা শন্দোক্তুনা লৈরিবা পূক্লিং হুনা নীংথিনা ফজরবা মহৌশা লাইরেম্বী ইমাগী খূৎশেমতনা থল্লবা অৱাং পাংবা মায়কৈদা তাম্না লৈরিবা লাইনিংথৌ থাংজিং মাগী মশাইকোল, লোক্তাক ইশাই মাপলগী ইতিনফম কেগে লোক্তাক ৱাংফুরেল, মোইরাং লোক্তাক ইশাই মাপল ফাংবা লম মণিপুরগী শকয়েং মিংশেল ওইরিবী লোক্তাক পাৎতগী হাওরৈ খা পাংনা চেন্থরক্লিবা উঙামেন তুরেল, অৱাং মায়কৈদগী চেন্থরক্লিবা ইম্ফাল তুরেল, নোংচুপ হারম পাংবদগী নোংপোক পাংনা চেন্থরক্লিবা পুৱারীগা শাগোন্নরিবা খুগা তুরেল, তুরেল অহুমগী ইতিনফমগা মায়োক্লরিবা পুৱারীগা শাগোন্নরিবা পুনম চীংখোঙদা পাক্লবা তুরেল অহুমগী ঈচেলনা ঙা থেংদুনা চেন্থরি লেপ্পা লৈতনা মখা মায়কৈ পাংনা, মণিপুর তুরেল ওইনা পাক্লবা সমুদ্র ঈপাক তম্না নংহৌররোই মতাগুম খোঙজেল য়াঙনা কল্লবা তুরেল অহুমগী ঈরৈনা তাননা-তাননা থৌরি মরৈ তাবগুম তাংবোম নাইনা চেল্লিবা ঈথক ঈপোম পুৱারীগী চীংগী অকোইবা মায়কৈ অহুম্বু কোইশিল্লিবা পাক্লবা ঈশিং ঈপাক্লা কয়াদা চিং লেম্না চেল্লিবা তাম্না উরিবা পীক্তক চেংতকপা খুঙ্গংশিং, পাইরিবা অতিয়াদা ঙানু থাঙ্গোংশিং, উরোকশিং পরেং-পরেং কয়াদা পূক্লিং হুনা নিংথিজরিবা, য়েংবগী পেনবা নাইদা অউবশিংগী পূক্লিং হুনফম ওইরিবা লমদম, য়েনিং থানা লাকপদা হৈপাল-লৈপাল, উপাল-ৱাপাল পূম্বা পুমশং শংনা নাহৌনরকপা মতম, শাবি-শানৌশিংনা নুংওননবা মতম, তাইবঙ মালেম পূম্বা পূক্লিংদা নৌহৌনরকপা মতম নীংশিংলকই খঙহৌদনা পুনম চীংবু উরুবদা নীংশিংবগী মমি শামখ্রবা পুৱারীশিং অরিবা তাবুনুংদা মরোল নাইনা থুপখ্রবা লারৈ লাথুপকী কাখল নাইনা লৈখ্রবা মোইরাং কংলৈরোলগী নুংশি নুংওনগী মপান নাইদ্রবা ৱারী শিংবুল্লক্তগী নীংঙমদ্রবা য়াংহনবা কুমজরেম্বীগী ৱারী পুৱারীগা শাগোন্নরিবা চীংথক ’সিমক্তদা থোকখিবা। তাম্লবা চীংথক ’সিদা শক-চুদা মপা লৈতনা হেল্লবী মদোম পোকচবী তোমথিন ওইনা শাৎচবী মমোম লাংলেন কুমজরেম্বীনা ঙাম্থোইহিরি ঈংনা চিক্লা সনা কোনুংদা তাইবঙ কনা খঙদ-কনা উদা লৈশাৎ তম্লমই পন্থৌ মশাইকোন্দা লৈরমই হায়না হুম্না মদোম। নোংমগী কোরৌ নুমিত্তা তুরেলদগী লাইজ ঈশিং ৱাইখৎপা চৎপদা নোংচুপ মায়কৈদগী নোংপোক পাংনা চেন্থরকপা লোক্লাও তুরেলদগী তাওথরকপা কু’মা খুগা তুরেলদা তিন্দুনা পুথরকপা কুম্নুংদগী তাম্না তৌদ্রি খোংবগী নুংশিরবা ঈশৈদু তাবদা থুক লাওখি। নুজা মাগী থম্মোয়নুংদা নুংশিৎনা হুমদুনা পুবা অতাওবা ফুমদিগুম নুরা ওইবী মাদি চৎলি হায়বদা মঙাইরে। তুরেল তোর্ব্বান তম্না হৌরকই, খঙহৌদনা থম্মোয়নুংদা নুংশি ঈথক চেল্লকই, তোর্ব্বান পানা তিল্লখি। নুংশি ঈপাক্তা নংহৌদে খন্থবা নুরা ওইবী মাদি। চেল্লকখি থম্মোয়নুংদা কল্লবা নুংশি ঈচেল। লাকখি খোঙনা পুবা মায়কৈদা। তাওশিল্লকখি খঙহৌদনা ঈখৌ লাংবা কুন্দু নুজা নাক তম্না চিংশিঞ্জরুই কুন্দু তনৌরবী খূৎশাদুনা। লৌথোকচরুই কুন্দু পুল্লিবা উরি, ৱারীদু হাংদোক্লুবদা কুপ্লিবা কুমাইদু উরকই শকহেনবা তম্বা ’মা হিপ্লম্বদু। শ্বাই লাওই মশা পূম্বা, য়ৌখি খঙহৌদা থম্মোয়দি তম্বা মকাদা ফুক হৌগৎলি য়াংহনলা কুম্নুংদগী শ্বাই লাওই নুরা মশক উবদা করি মতৌনো ঙসি কোরৌ নুমিৎসিবু মংলা তাইবংলা ঐনা উরিসিবু। য়াংহনবা ঙাইহাক ঙক্লা মিচানৈ। কুমজরেম্বীগা লৈনখি মীৎফম হোংবা য়াদা। য়েংনৈ মিৎ কুপ্তুনা শাবি শানৌ অনীমক হোইনি মাইনি হায়নদা। নুংশি ঈখৌ লাংঙকই। য়াংহনবা পূক্লিং হুনা নিংথিনা ফজরবী নুংশিরবী নুরা মাগী শকফমদু উরুবদা পারকই থম্মোয়নুংদা নুংশি ঈপাক নুংশিবগী লাইরেম্বীনা শুমহৎপগুম তাওথমিন্নরকখি পুন্সি হিদেন তম্না শাবী শানৌ অনীমক, শেমখি পুন্সি লৈপুন খন্থবা নংহৌদা। অঙকপনি তাইবঙ লীলা থুংলখি নুংশি পন্থুংদা খঙহৌদা হে নোংদম্বা! কনানা খঙবা ঙমগনি তম্বা ঙমদবা মীওইবগী পুন্সিনি। পুন্সি লৈপুল শেমখিবা শাবি শানৌ অনীগী তাইবঙ ফম্বাক থকসিদা। ●

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