হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, ওগষ্ট ১২, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ১৪০শুবা মশীং

ফম থাদোকউ হায়বা নত্তেদা

থাদোক্কেদা হায়য়ু, কৈদৌরক্কে য়েংসি হায়বনি

মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর মশানা খঙনা মোরেল গ্রাউন্দদা ফমসিদগী তোক্কদবনি, রিজাইন তৌগদবনি, তৌদ্রগনা নমদুনা লৌথোক্কদবনি, মহাক্না লুচিংবা মণিপুর লৈঙাক মূথৎকদবনি হায়দুনা লাওনরক্লিবা ময়ামসি তাবা ঙমদ্রে। নাকোং শীংজা য়ৈরে। শারবা কালেনগী নুংশাদা নুংশিৎ শিৎতবদগী উনা ফাওবা লেঙদ্রবা মতমদা য়াক্না খোঙলকপা ক্কাক্কী খোঞ্জেলগা চপ মান্নখ্রে। ৱাফমসি মীওই অমা-অনী খক্তনা হায়বা নুংঙাই, ময়াম্নসু হায়নরক্লে হায়দুনা হায়রকপা নত্তে। পীকখ্রবা মণিপুর মনুংদগী হেন্দোরক্তুনা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেট অয়াম্বগী লুচিংবশিং, পোলিটিকেল লীদরশিং অমসুং সী এস ও লুচিংবশিংনা হায়রে। ষ্টেট অয়াম্বগী শক্লাইরবা লুচিংবশিংনসু হায়রে। পার্লিয়ামেন্টকী নোংজু মীফমদা ফাওবা ৱাফমসিনা পীক থনখিবদগী নেসনল মীদিয়াগী এজেন্সী পূম্নমক্কী মরু ওইবা পাউ ওইনখ্রে। মে ৩, ২০২৩দগী লেপ্তুনা চথরক্লিবা লান অসিগী ৱারোইশিন অমা পুরক্তিবা ফাওবদি মখা তানসু নাকোং ৱাই চিনখিগদবা মাল্লি। মসিবু মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরনা লানসিগী মতাংদা ইন্টল্লিজেন্সকী অহোবা লৈখ্রে, সিক্যুরিটিগী অশোয়বা লৈখ্রে হায়দুনা মীয়ামদা মখূৎ লোন্নদুনা ফোঙদোকখ্রিবা অদুদগী ওইগদ্রা নৎত্রগা বি জে পি অমসুং চীফ মিনিষ্টর মশামক হকথেংননা নুংশিদবদগী হায়রকপা মওইরিদ্রা? অদুবু মখোয় খরনা হায়রকপদি থম্বু থমখো, মালেমসিদা লৈরিবা মীপূম খুদিংমক্না চপ-মান্ননা অমত্তা ওইনা হায়রক্লবা ফাওবদা ফম থাদোকফম থোকপ্রা? চীফ মিনিষ্টর খক্তগী ৱাফম নত্তনা লৈরিবা মিনিষ্টর/এম এল এশিং অসিবু মীনা ফম থাদোকউ হায়রক্লগা হেক্তা থাদোক্কদ্রা? মীয়ামগী মীহুৎ ওইরক্লিবসি লোট্টরি/হাউসি ফাওবদৌনা হেক্তা য়াবা নত্তে। মসিগীসু মথক্তা চহী ৫গীনি। মীহুৎ অমনা ফংলিবা কান্নবা/খুদোংচাবসু শঙবাইনি, কোকথোং অমনি। মীহুৎশিংনা ফন্নিবা চৌক্রিসি ঙমখৈ লৈতনা অতিয়া পক্না ৱাংলিবনি। থথাদা ভোট কারক্তুনা মীহুৎ ওইরকপা নত্তে। ওন্থোক্না ৱাখ্রবজ াৎনি। মসিমক্না ফম থাদোকউ হায়রকপশিংনা খ্বাং কোইরবসু মীহুৎকী ফম য়োংনা চু কোনবদৌনা চেৎনা কোন্নরক্লিবনি।

অদুবু মতাংসিদা হায়নীংলিবদি অদুক ৱানা ওইজরকখিবা মীহুৎ অমসুং ফমশিং অদু লোইজিং লোয়া শিনবা থুংনা ঈনা লৌখোং চেল্লক্লবসু থাদোক্তুবনিনা অদুম কোন্দুনা লৈরো, থাদোক্লুরনু। নাকোং মেনশিন্দুনা, নমিৎ-ননা চেজেৎ উইশিন্দুনা লৈরো। ফম লোইনা থাদোক্লখ্রগা মণিপুরগী মীয়াম্না প্রসিদেন্টস রুল পাম্বসু নত্তে। মীয়াম্নসু পোপ্যুলর মিনিষ্ট্রি অমগা পি আরগগী মরক্তা লৈরিবা খেন্নবশিং চপ চানা খঙই। মসি হায় হায়দুনা পি আর থম্লগা মণিপুরগী মীয়াম হেক্তমক মউন খোক্লগা য়াইফৌ ফৌরগদবা নত্তে। ওক্টোবর ১৫, ১৯৪৯দগী লৈবাকসিগী শরুক অমা ওইরকপদগী মীখল পাঙথোক্তুনা মণিপুর লৈঙাক লিংলকপদগী পি আর তরারক্তগী হেন্না থমখ্রে। মণিপুরগী ঙমখৈ কায়খিব্রা? মীয়াম পূম্নমক শ্বর ফুন্দুনা শিবা য়াওখ্রবরা হায়বনি। কেগেনা য়ূম্বী ওইরকপদগী উৎকী মপৈ ওইনা তুমগদৌরে হায়বনি। উনিংথৌ মরাং কায়না লৈনা। মহুৎ শিন্দোকসি হায়বনি। অদুবু কোল্লবদি অদুম কোল্লো। ফৈ খনবদু তৌজরো। তৌবতবু থা ৩ হেঞ্জিল্লক্লে, লানসি লেপত্রে। মোংফম্না খোঙদাফম লৈরক্তে। নখোয়না ঙমদ্রগনা অঙম্বশিংদুদা হায়রো, লান খামহল্লো হায়বনি। হায়বা ঙাঙবদা তারক্তবনিনা মীয়ামগী মীহুৎ পূম্নমক ফম থাদোক্লগে, পার্টিশিংদগীসু তোকথোক্লগে হায়দুনা খোঙফম অমত্তদা লেপমিন্নদুনা অমুক্তদি মুক্তুনা য়েংঙ। নমাই পাক্লগা নখোয়গী নমিংশিং নূঙদা হক্তুনা লৈহৌগনি। মায় পাক্তুবা ফাওবদা অৱাংবা মীহুৎকী চৌক্রিদুদা মীয়াম্না অমুক হন্না থাঙ্গৎপীরক্কনি হায়বগী ৱানি। ৱাফমসিদা পুক্লৌ পারৌবা লৈফম থোক্তেনা। ৱাংখ্রবা চৌক্রিদগী মীয়ামগী পুন্সিনা হেন্না লুই হায়বগী লম্বীদা খোঙকাপ অমত্তা ওইরবসু থাংলকউ। মীতম মৈ থারম্বদগী লাইদৌনা লাৎনরক্কনি হায়বগী ৱানি।

EH ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ

ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ, ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ ঠঙ্গৈ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ইশানা ইশাগী ইরল হুরাঞ্জবা তারকপা

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

মণিপুরগী থাপ্লবা খুঙ্গং অমদা মুনাল কৌবা শূবা-নোম্বদি য়াম্না কল্লগা য়াম্না লায়রবা নুপা অমা লৈরম্মী। মহাক শূবা-নোম্বদি মামুক কনবা লৈতে অদুবু মাদৌনা শূ-নোমদবা ময়াম অমদি মাদৌনা করিসু ৱাবীদে। লমদমদুগী মীশিংনা মানা অদুক শূ-নোম্বা কল্লগা করিগী লায়ররিবনো মাদৌনা তৌদৌ ওইরদি শুবা-নোম্বা কন্দৌ তল্লেগা হায়নরক্লবনি। খোংবান শেংলে য়াওরে, মীগী তোইলেট কোংপা চৎলে, মীগী লৌ কুম্বা চৎলে, খোংবান তৌবা য়াওরে অসিনচিংবা কয়া তৌরে, অদুবু মহাক নোংমা নোংমগী লায়রবদি অসুম হেনগৎলে। পুখবা হেনগৎলে। মীনা হায়বিবদা নত্তনা মা মশানসু শূনা-শূনা নোংম-নোংমগী সুম সুম লায়রবা হেঞ্জিল্লক্লদি ঐসু শূ-নোম্বা পূমতন তল্লক্লদৌরেকা হায়দনা মশানা মশাবু ফাগি তাজরক্লে কাইনা নোক্লজবা হৌরক্লে।

করিগুম্বদা মুনাল মীনা য়াম্না তোয়না হায়ন-শোন্নরিবা পুন্সিদা নুংঙাইগে য়াইফগে হায়রবদি শূ-নোম্বা কল্লু ইবো হায়নরিবা অসিবু করম্বা মখলগী শূ-নোম্বগী ৱাফম্লোনে হায়না হংজরক্তবা নত্তে। হংফমসু থোক্লিবনি। মানা ঙসি শূ-নোম্লিবা মখলগী শূ-নোম্বা মখল অসিনা নুংঙাইখৎপা য়াদবা, করম্বা মখলগী শূ-নোম্বনো হায়না শাউদুনা মথন্নতা হংজবা হৌরক্লে। নোংমা মুনালনা শাউনা শাউনা মাগী নুপীদা হায়রকই "ঐগীসিনা করম্বা মখলগী শূ-নোম্বা মখলনো খোয়দৌ শাউগৎলে শূক্লং নুংঙাইয়ু য়াদবা অসিবো হা, ঐসে শিসু শিদৌরে, চহী হুম্ফুতরা শুজিল্লক্লে, ঙাইবা য়াবা ঙাইরে নুংঙাইরকপ্রা হায়দনা অদুসু অদুম কান্নদ্রে, মসিবু করিনো, ঐ য়ু নুং থক্লগা অমুক খরা ৱাখল পোখাব্রা অমুক য়েংলগে কান্নদে।" মী খ্বাইনা শূ-নোম্বা অসি অফবা অমা ওইনা লৌনরি অদুগা মাগীনা মসিগী ওন্ন-তৈনবদা মফৈদা চত্তুনা লৈরি হায়না খল্লি। মাদৌনা অৱাবা শূদবা কয়ানা নুংঙাই নুংঙাইনা লেল্লি মশা নাল্লি... অসিনচিংবা।

মাগী নুপীগী লায়েংনবা শেল লৈতদুনা য়োনখিবদগী লেমহৌবা লৌ লৌখায়মুক অদু উনবা লাক্লবদা নোং খরা তাদা, হার খরা ফংদ, তীল খরা তা, লোক্লমদাইদা নোং অমুক তাশিল্লক, বন্দ খরা তৌশিল্লক, অখোইমন অমুক তাঙশিল্লক কুম্মৈ মখল অমনি। মীনসু (হার পানবা) চানবীদ্রে, লাইনসু (নোং পানবা) চানবীদ্রে। অমুক হন্না পোকপা য়াবা মপোকসু নত্তগুম্না তৌ, পুন্সিসে মকোক্তা অমুক হনগৎলগা অমুক হৌধরকপা য়াদবগুমসু তৌ মুনাল হীদাক খরা খরা থকচদ্রবদি মকোক পুবা ঙমদবগী মওংদা ৱা হাইফেৎ হাইফেৎ মচিন্না পনবা তায়। অদুক হাক্না মসিমক্না মরম ওইদুনা মানা মাগী লোয়নবী হায়বদি হকচাং তঙ্খায় ৱাখল তঙ্খায় ওইজরিবী চান্দনিদা ফূ চৈদনা কা হেন্না অদুক নুংঙাইহন্দবগী ৱাফম্বুদি নৎফাত্তে। মাগী য়াম্না থকপা পামজৈ হায়দুনসু নুংতিগী চাং নাইনা ফজনা থক্লবা শেল পায়বা মীশক অমসু নৎফাৎত্রি। মাগী লোয়নবীনদি মানা য়ু হেক হেক থকপা অসি কারল য়াম্না তাই কাইনা খূ খূ কান্নম্মী। মরম অসিনা মাগী নুপীনদি মানা য়ু থক্লনি খন্দুনা মঙোন্দা শেল শিকি অমফাও পায়হন্দনবা লাক্লে। চান্দনিনা মুনালনা নুপা অমা ওইনা খজিক্তংসু ঙাওথোকচবদা করিসু কায়বা লৈতে হায়না চম্না খন্দোক্তে।

নোংমা মাগী নুপী চান্দনিনা মিলদা চৎলগা চেঙ খরা তক্লম্মী। অতকপা চেঙ অদু ফজনা খপতোক খোৎতোক্লবা মতুংদা চেঙফুদা হৈজি ল্লে। খরা অমনা বোরাদা হাপ্লগা থম্মে। চান দনিনা লৈকায়গী মনে অমগীদা হীদাক লাংথক লৈনবা শেল খরা পুরুনি হায়না য়ূমদগী হেক তহা তহা থোকখ্রে। মুনালনা মচানুপাগী লাইরিক খাও অমনবা অমা ফিয়ানখোক্তা য়ান্দুনা লৈবদু তহা তহা লৌরুরে। নুপীনা চৎখিবসি তাঞ্জা অমা চপ চারে হায়দুনা মশামক্কী (মুনাল মশামক্কী) চেঙ অদু চেঙফুদগী কিলো কৌতা অনীরোক কিরুক কিরুক য়েংলগা মুনালনা খাউদুদা হৈজিল্লে। মানা মদু তৌরিবগী চপ চাবা মরমদি মানা চেঙ অদু লোন্না তাইথোক্লগা য়ু থকতোক্লগে সিনি। তঙাই ফদ্রবদি চুম্না অসুম লৌবা য়াবা পোৎ অদু হুরানবা তারকই। ইশানা ইশাগী ইরল হুজবা অমুক তারক্লি।

মণিপুর মহৌশাগা মান্নরক্তে লোইনা লায়রক্লে। কদোমদনোমা হোরে হায়বসি হায়দবা ঙমদ্রে। ইন্দিয়াগী চামা থোকপগী অমা চাউদবা মণিপুরনি। ইন্দিয়াগী চামা থোকপগী মনুংদা ০.৬৮তমক চাওজবা মণিপুর অসি সমস্যা (কোকশা) কয়ানা থল্লে। মহৌশাদি মী খুদিং মশাগী লৈজবা শেলনা লায়েংজবা ঙম্নরম্মী। হৌজিক্তি মী অমনা মশানা মশাগী লায়েংজনবা শেল লৈরক্তবদগী ফেসবুক্তা ঐ নারে হায়দুনা থাগৎনরগা শেলগী মতেং ফংজরগা নৎত্রবদি লায়েংবা ঙম্নদবগী থাক অদু য়ৌখৎনরক্লে। শেল পায়রগনা হিংবা শেল পায়দ্রগনা হিংবা নৎত্রবদি শিবা! লাইরিক তম্বা য়াম্না তাঙবা পোৎ অমা ওইশিনখ্রে। মচি ওইবা চিঞ্জাক লৈদুনা চাবা ঙম্নরক্তে। শেল পায়হৌরগনা ঈ থাংনা মায় মীৎ লংত্রিক লংবা অদুগা শেল পায়দ্রগনা খোমকক্লাই মায়দা! হৌজিক ইশানা ইশাগী অৱাবফাও খঙবা ঙমজনরক্তে। ফীভম অমনি। য়াম্না লুরে। হৌজিক কোক মনুং অসে ভিটামিন ৱাৎপনা ইশানা ইশাগী ফীভম ফাওবা খঙজরক্তে। য়াই, মুনাল বাবু হোৎনবীয়ু অৱাবা কাউনবা হোৎনবীয়ু, হুরানবীয়ু, নুপীনা য়ানীংদবদগীসু ঙাকথোকপীয়ু। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ হীং # ৪০৩

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মালেমগী মফম কয়ামরুমদা মরু ওইনা ইন্দিয়াদা হীং অসি মখল কয়াগী চিঞ্জাকশিং শেম্বদা তোয়না অমদি পাম্না শীজিন্নবা মহাউ হেঙ্গৎহনবা মচল অমনি। অচা-অথক খরদদি হীং অসি য়াওদবা য়াদে। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি হীং অসি ঙা থোংবদা থাক্তবা য়াদ্রবা মচল অমা ওইনা হাপ্লে। শরেং-ঙা থোংবদা হীং য়াওদবা য়াদে। অকক্লবা ঙাগী মনম হায়বদি ঙাহিং অদু হীং খরা হাপ্পদা হাৎপা ঙম্বগী মথক্তা মহাউ অদুসু হেঙ্গৎহনবা ঙমহল্লি।

হীং অসি হীং পাম্বীগী ফুট ৫ ফাওবা ৱাংবা অথোৎপা পাম্বী অদুগী গজর (কেরত) পাম্বীগুম্না লৈনুংদা তাবা মউ (Root) অদু থাঙনা য়াৎথৎপদা থোরকপা রেজিনস গম (Resinous gum) হায়বদি মখোম অদুনি। হীং পাম্বী অসি চহী ২দগী হেন্না পুন্সিবা অমদি হঙ্গাম মপালগী অকুপ্পা লৈশিং অম্বেল (Umbel) গী মওংদা অথোৎপা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসিগী লৈশিং অদু অকনবা মনম চেল্লি অমসুং জুলাই থাগী মতমদা শাৎলি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না হীং পাম্বী অসি ইংলিসতা অসাফেতিদা (Asafetida) নৎত্রগা দেভিলস দং (Devil's dung), হিন্দিদা হীং নৎত্রগা হীংগু (Hingu), সংস্কৃততা বারীক (Barik) নৎত্রগা হীংগু (Hingu) নৎত্রগা জাতুক (Jatuk), মালায়ালমদা কয়াম (Kayam), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ফেরুলা ফোতিদা (Ferula foetida L.) নৎত্রগা ফেরুলা হুশী (Ferula houshee) হায়না কৌই অমসুং এপিয়েসী (Apiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। ময়াম্না খঙনরিবা হীং পাম্বীগা য়াম্না নক্লবা অতোপ্পা পাম্বী অমদি ফেরুলা নোর্থেক্স (Ferula northex L.) অসিনি। হায়রিবা মখল অসিদি কাশ্মীর (Kashmir), নোংপোক থংবা টিবেটকী লমদমশিং অমসুং আফঘানিষ্টান্দা হৌই। হীং পাম্বী অসি মেদিটেরিনিয়ন (Mediterranean) লমদমদগীনা ময়ায় থংবা এসিয়া, নোংপোক থংবা ইরান, নোংচুপ থংবা আফঘানিষ্টান অমসুং পাকিষ্টান্দা মহৌশাগী ওইনা হৌজে। হীং পাম্বীগী শাগৈদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - কোমপ্রেক পাম্বী (Oenanthe javanica (Blume) DC.), অৱা-ফদিগোম পাম্বী - ইরিঙ্গো (Eryngium foetidum L.), পেরুক পাম্বী (Hydrocotyle asiatica Thunb.), পাখোন পাম্বী - ফেনেল (Foeniculum vulgare Mill.) অসিনচিংবনি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না হীং পাম্বীদা য়াওবা চিঞ্জাক্কী ওইবা মগুনশিং অদুদি কার্বোহাইড্রেট চাদা ৬৭.৮, প্রোটিন চাদা ৪, ফেট চাদা ১.১, মিনরেলশিং চাদা ৭ অমসুং ফাইবর চাদা ৪.১নি। হীংদা য়াওবা মিনরেল অমসুং ভিটামিনশিংদি কেলসিয়ম, ফোসফোরস, আইরন, কেরোতিন, রাইবোফ্লেবিন অমসুং নিয়াসিন অসিনচিংবনি। হীং পাম্বীদা রেজিন চাদা ৪০-৬০, গম চাদা ২০-২৫ অমসুং মনিল কাগনবা থাউ চাদা ৪-২০ ফাওবা য়াওই। Asaresinotennol অমসুং Asaresinotol অসি রেজিনদা চাং ৱাংনা য়াওই।

হীংদা য়াওরিবা হকচাংদা কান্নবা মচলশিং অমসুং হীদাক্কী ওইবা মগুনশিং অসি থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওই। ইন্দিয়াগী অরিবা অয়ুর্বেদিক্কী লায়েংদা হীং অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। চাবা তুমদবা, পুক নুংশিৎ কাবা অমদি থিবোং-থিরিলগী অনাবশিংদা হীং অদু কূপ্পা তকথায়রগা খোইহি খরা তোৎতুনা শেম্বা মচল অদু লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংগা পীজদুনা লায়েংনৈ। হায়রিবা অশেম্বা অদু লোক থুংবা, নাতোন মহী চেনবা, শ্বর হোনবদা ফুনগৎপা অসিদসু থোইদোক্লা কান্নহল্লি। হীং অসি মীওইবগী চাকখাও অমসুং থিবোং-থিরিলদা লৈবা তীলশিং হাৎপা ঙম্মী। পাউদমশিংগী মতুংইন্না হীং অসি নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা অদু চাং নাইহনবদা মতেং পাংই। কনাগুম্বা মীওই অমনা তুশিন্দুনা তোংশা কায়দুনা চীকপা-নাবা তৌরবদি হীং অদু অশাবা ঈশিংদা তুমহল্লগা শেম্বা অনংবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা মৈ য়াইবিবদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি।

পাউদম খরগী মতুংইন্না হীং অসি চাং নাইনা অকক্লবা চাংদা চারবদি নুপা-নুপীগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙমহল্লি। অদুবু চাং য়াম্না চারবদি ফত্তে। ইন্দিয়াগী ত্রাইবেল কাঙলূপ খরনা হীং অসি পাম্বী খরগা য়ানশিন্নদুনা শেম্বা মচল অমা পীজদুনা নুপীনা অঙাং পোক্তনবা হায়বদি অঙাং য়ৈথনবা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। কনাগুম্বা মীওই অমা শারৈ থুংলবদি হায়বদি ইপিলেপসি তৌরবদি হীং অদু অশাবা ঈশিংদা তুমহল্লগা চাং নাইনা পীথকপদা কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। য়ু য়াম্না তোয়না থকপদগী য়ুরাই চুরবদি হায়রিবা মীওই অদুনা য়ু থকপা মতমদা মহাক্কী য়ু অদুদা হীং, অচা-থুম অমসুং ব্লেক নাইটসেদ হায়বদি মোরোকমান পাম্বী (Solanum nigrum L.) গা অকক্লবা চাংদাদা য়ানশিন্নরগা পীথকপদা হায়রিবা য়ুরাই চুরিবা মীওই অদু মতম খরগী মনুংদা য়ু থকপা অদু থাদোকহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমশিং লৈ। নাকোং-লাইখুন তৌদুনা নাকোং চিকপা-নাবা অমদি মচুম তাবদা হীং মকুপ খরা ঘীদা হাপ্পগা মৈদা শৌহল্লগা শেম্বা মহী অদু ঈংথহল্লগা লশিং মচেৎ অমনা লুপ্লগা চাং নাইনা নাকোং অদু তেংথোকপীবা অমদি নাকোংদা দ্রোপ ওইনা হাপ্তুনা লায়েংনৈ। এনোরেক্সিয়া (Anorexia) হায়না খঙনবা মীৎকী লায়না অসিদা হীং মকুপ খরা ফজনা চুমথোক্লবা অফবা ঈশিংদা পুং খরা তিংলগা ফিজুম অমনা চুমথোক্লগা লৌবা মহী অদুনা মীৎ অদু চাং নাইনা চামথোকপদা থোইদোক্লা কান্নৈ হায়বগী পাউদমসু লৈ। মসিনা মীৎ অদু উবা ঙম্বগী শক্তিসু হেঙ্গৎহনবা ঙমহল্লি হায়নসু শীজিন্নৈ। তুশিন্দুনা তোংশা কায়দুনা য়াম্না কন্না চিকপা-নাবদা হীং খরা ঈশিংদা শৌহল্লগা লৌবা মহী অদু তৈবদা চিকপা-নাবা অদু থুনা হন্থহনবা ঙমহল্লি অমসুং অশোক-অপন তৌবদা ঈ থোকপা অদুসু থুনা খকহনবদা মতেং পাংই। কনাগুম্বা মীওই অমা য়াম্না কন্না য়া চিকপা-নাবা তৌরবদি হীং খরা অচিকপা য়াখোঙ অদুদা মিনট ৫-৬ লোমদং থোমদুনা থম্বদা থোইদোক্লা কান্নগনি। হীং অসি মহীক-মতাইশিং হাৎপা ঙম্বা মরম্না মখল কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্মী। ঈ য়াম্না পাবা মীওইনা হীং অসি চাং নাইনা চারবদি ঈ অদু থাগৎহনবা ঙমহল্লি। শ্বর হোনবদা চনীং-চমাং শম্নদবদা হীং অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। য়াম্না চেকশিনবীগদবদি মীরোনবী নুপীশিংনা হীং অসি তোয়না অমদি চাং হেন্না শীজিন্নবা ফত্তে হায়দুনা অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি। ●

ইকায়বা

- গুরুময়ূম বিনামাধব শর্ম্মা -

মে ৪, ২০২৩গী ৱাথোক্তা চেন্নরিবা নহাশিংদুগী মরাইবক কাঙলূপ-ফুরুপ খায়দনা লমসিগী মমা ওইবী খুদিংমক্না লেপকদবনি। ফগেরা ফরোইরা থোক্লিবা থৌদোকসি লাল্লক্তনি। মখোয় খরগী মরন্নাই অনীংবা অপাম্বদা নত্তে। অসি হায় হায়দুনা ইমুং মনুং পূন্না ফম্মিন্নবা য়াদবা থৌদোকসিবু শৌগৎলুবগী ৱাফমদি লৈজদে। অদুবু অচুম্বা অশেংবদুদি খঙমিন্নবা চুমই।

নুমিত্তুদা নহা অমনা ফি থোংদবী নুপী অমদা মশা শোক্লা নকশিল্লগা হায়খিবা ৱা, নখোয়না তৌবদি য়ারগা ঐখোয়নদি করিগী য়ারোই হায়বগুম্বা অমা। ৱাঙাঙসিমক্না হৌখিবা নুমিত্তা থোকখিবা কুকিশিংগী মীহাৎ-মীপূন, মীওৎ-মীনৈলক্তা মচল-মচেশিংগী নুপী ওইবীগী ইকায়খুম্নবা ফাওবা মাঙহনবীরকপগী নুংঙাইতবা পেন্নদবগী ঈহুল অমনা চথখিবা লান্দানি। তশেংনা মসি এক্সিদেন্টনি। লাইবক ফবদগী নুপীশিং লাক্তুনা মখা তাবা পামদবা থৌদোক্তি থোকহনখিদবনি।

হন্দক্কী লানসিগী তেকচাক পূম্বা লান কাপ্পা হৌবা কুকিনা পুগদবনি। অসিগুম্বা হাৎন-শুনবগী তমথীরবা লান অমা ফুরুপ অনীগী মরক্তা ওইরক্কনি হায়বদি মী কনাসু মঙদফাও মঙখিদবনি। শুকমঙ মঙখিদবা মঙলান অমা খূৎশেমগী মীনুংশি লৈত্রবা লীচৎ অমনা তাইবঙ ফাওনা মঙ্গ্রেম্নরকপদা চম্না হিংজরিবা থৱায়শিংদা কনানা করি অফ-ফত্তগী কোক লৈখিদবনি। লৈফমসু থোক্তে। লানদি লাননি। অফং-অফংবা থোম্বা তাবনি। থোম্বা মথোম মান্নদবগী ৱানি। হোয় ৱাথোক ওইরবা থৌদোকসিমক্তি মালেমগী মমা ওইবী খুদিংমকপু খোঙ্গোইনবনি লৌজৈ। তৌহৈদবা থবকনি। মতুংদা মফম অমত্তদা থোক্তবা ওইসনু।

অসুক তমথীবা চাওখত্তবা থবকসি কনানা হৌই? কুকিশিংনা থোকহনবনি। মখোয়না চহী ২০ চঙনা শেম শারগা চথরকপা লান্দাদা নোংমগী অফংবা খরা শু নোম্লগা ৱানা নংনা লেঞ্জরিবা মৈতৈ মীয়াম্বু বলিগী হামেং তানবা শিনবা মশিনবু তরাইনা লৌনবা হোৎনরিবা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মীৎয়েং খুমল্লি, পীকমল্লি। মখোয় কনাসু তাইবঙ শেম্বা মপুনা ঙাকপীরোই। মীয়ামগী মপি-মপা ওইরগা মীয়ামগী খোল্লাও তাদবা হায়বসি চৎনরিবা আইন খোঙ্গাওনবনি, আইনবু খোঙ্গাওনরিবা মখোয়দি অমম্বদা চৎপা হৌরবনি। অমম্বা হায়বসি খঙদবগা পাঙ্খকনি। অমম্বদা করি লৈ খঙদবগুম খঙদবশিংনা খুল্লিংবা লমদা মীদি লায়রদনা তিংথৌ ওইনফাও কনাসু হৌনীংলল্লোই হায়বসি পাল্লিবা লৈঙাক্লা মাঙজৌননা খঙবগী কান্নবা লৈনি নীংই।

অথুবা মতমদা চথরিবা লানগী ৱারী ৱাখোঙ থিদোক্তুনা লান কাপ্পা হৌবশিং চানবা চৈরাক পীহৌবনা লৈঙাক্কী লেমজবা ওইগনি। নত্তদুনা মসিগী ওন্নবদা ঙম্মী মতাগুম তৌহন্নীংদবা থবক তৌরক্লবদি মীয়াম্না হায়নবা মথোং হুক্তবা কুকি টেররিষ্টশিংগী মতুং ইল্লে হায়বসিদা পাল্লিবা লৈঙাক্লা য়াগদবনি। মালেমগী থাক্তা লৈবাক্কী ঈং তপ্পগী মফম অমমম কন্নরকপদা লুচিংবা পূম্নমক্কী মকোক্তা লৈরিবা ঐখোয়গী প্রাইম মিনিষ্টরনি নরেন্দ্র মোদি। অসুক চঙখোন্না থাক ৱাংনা লৈরিবা লুচিংবা অমদা থম্লম্বা মীয়ামগী থাজবা কয়া নোংম-নোংমগী মমি শামহল্লকপা হায়বসি য়াম্না হেন্না ইকায়নীংঙাইনি।

প্রাইম মিনিষ্টর অমসুং মহাক্কী খোঙবুনা তূমিন উদৈ তাবমুক পঙশিন্দুনা লৈবগী মরমসিবু মখোয়গী লৈঙাক্তা অশোয়বা অশোনবকা য়াওখ্রবরা? মীয়াম্না হংনরিবা ৱানি। মসিনা চুম্লগদি হেন্না হেন্না মীমাং ফম্বা নত্তনা অতৈ করি অমা লৈনি নীংদে। মসিনা লৈবাক্কী ৱানি। অদুগা ভিদিও ভাইরেলগী ইকায়বদুনা হন্থনা লৈবা চাওখত্তবা ঐখোয় খরগীনি। করম্বনা হেন্না লুম্না লৌবীবগে? পোৎতা পোৎয়ান তৌবদি থিংবা য়াই। ইকায়বদা য়ানশিনবসিদি ইশাদা লৈরে। অলক নাইনা থম্বগী হৈনবীসু লৈবীয়ু।

থা মরি হায়রক্লফাও মোদি লৈঙাক্লা লান খাম্লদে। করিসু কায়দে ইরাইবক্কীনি। লানসিসু মরিন তেংনরগা অদুম তোকচখিনি। তৌবদবু পাল্লিবা লৈঙাকসিগী মতিং উখোকচবা ঙমদবা কাইদাসিগী ইকায়বসিমদি ভাইরেল ভিদিওনা কৈদৌনি। নোংথাং চাম্মনা মৈৱাইরসু কৈদৌবা ঙম্মী অমংবা নোংলক্তা! লেঙললরোই খন্না লেপখ্রবা খোঙফম ফিরেপ লৈনদি লেপ্পীয়ু। পুবিরকউ নোংমদি লৈঙাক অমদি মীয়ামগী মরক্তা থাজনবগী মরী মহৌশাগুম। ঐখোয়না পাম্বদি চৈরাক নত্তে। অফবা অওকপা লম্বীদুদা লমজিংবীবনি। মরাল লৈবশিং ঙাকপীসি। শিন্নখিসি মমা ওইবীশিংদা। মসিনা তুং কোইনা লৈঙাক অমসুং মীয়ামগী মরক্তা অফবা মরী হল্লকপা ওইরসনু। ●

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