‘হৌখ্রবা অথৌবশিং অমসুং য়েলহৌমীশিংগী লাইবক’

ইমা লৈবাক্কীদমক্তনি
উশম ধরমেন্দ্র

অথৌবশিংগী নীংশিং কুমওন ওগষ্ট ১৩না লাকপদা নীংশিংলকই নৌহৌননা মরৈবাক মজাতিগীদমক্তা মথৱায় পাম্মুবা লৈতনা কত্থোকখিবা লাইওইখ্রবা অথৌবা ইপা-ইপুশিং। মীগী মীনাই ওইনা খোঙয়া উফুল্লক্তা হিংগদবগী শরুক নীংতম্না নোংমতং ওইরবসু হিংবনা ফৈ খন্দুনা মায়থীরগনি খঙলবা লানফমদা চোঙশিন্দুনা য়েক্লা-মায়োং য়াখিবা যৌনা ফরবা ইপা-ইপুশিংনি। চহী লিশীং অনী হেনবগী পুৱারীগা শাগোন্নদুনা খা-নোংপোক এসিয়াদা নীংখা তম্না পাল্লমখিবা চীংলৈবাক্কী মণিপুর ইমা লৈবাক্লি। পীক্লবা মণিপুরনা মসিগী নীংতম্বা ভাক্লবা অমসুং মশাগী মথৌনা পাঙ্গল শক্তি উৎনবা হোৎনবদা য়ূমথংনরিবা লৈবাকশিংগা লানফম কয়া শোক্লখি। মায় পাকপসু য়াওখি, মায়থীবসু য়াওখি।

মণিপুরগী হিষ্ট্রিদা অচৌবা মায়ওন অমা পীখিবা অমসুং মদুগী যৌদোক্তুবু নীংশিংদুনা ঙসিগী মীতৈশিংগী মীরোলনা খ্বাইদগী পেন্দনা অমসুং নীংঙমদনা শোন্নরিবা যৌদোক্লি চহী তরেৎ খুল্লাকপা (কুমজা ১৮১৯-১৮২৬)। মশাগী মগুণদি খঙজদনা নিংথৌ খুভমতা পাম্না, খূৎতা শক্তি পায়রগা তৌনীং-তৌনীংবতা তৌগনি হায়দুনা শক্তিদুবু পায়নবা হোৎনবদা রাজ সিংহাসন মুন্নবগীদমক্তা মচিল-মনাও মীনুংশি য়াওদনা অঙম-অঙম্না হাৎনবা, চিন্দা ‘য়াম্নুং-য়াম্নুং’ কৌরগা তুংলোমদগী থাঙনা য়াম্বনবা হোৎনবা অদুঙেগী নিংথৌ মচাশিংগী মচৎনি। মদুগী যৌদোক পরিংনি মহারাজ ভাগ্যচন্দ্রগী তুংদা মহাক্কী মজাইবুংঙোশিংগী মরক্তা থোকখিবদু। লাবনচন্দ্র, মোধুচন্দ্র মচিল মনাওশিংগী লৌতুনবদা মথৱায় থাখি। মদুদগী চৌরজিৎনা নিংথৌ ওইবা মতমদা মার্জিৎনা অৱাগী মতেং লৌদুনা চৌরজিৎ তাম্থোক্তুনা নিংথৌ ওই। অৱা নিংথৌগা হায়নখিবা য়ানখিবা ৱাফম ভাক্তবদগী শাউদুনা চউরবা লাম্মী তেঙ্গোল থারক্তুনা মণিপুর তম্পাক খুল্লাক লানশিহন্দুনা তমথীরবা চহী তরেৎ খুল্লাকপা থোকহল্লি। নিংথৌমচাশিংনা নিংথৌ খুভম মুন্নবগী অৱা চৈথেংনি মীতৈ পূম্নমক্ল ফংলিবনা। মীতৈ মশীং লাখ-লাখনা খুজিং ওইদুনা হাৎখি। কয়া’মনা য়ূমথংনবা লৈবাকশিংদা চেন্দুনা মথৱায় হিংনখি। কয়ামনা লানফা ওইদুনা অৱা লৈবাক্তা খুন্দাখি। মসিনি মীচম মীয়াম্না ফংখিবা অৱাবা। অদুগা অমুকসু মমা তিন্নদবা নিংথৌ মচাশিংগী মরক্তা য়েংথীনরগা থোরকখিবা কোনুংগী লালহৌ খৃ: ১৮৯০, সেপ্টেম্বর ২১। মদুগী মখা তারকপদনা ইংরেজশিংনা মণিপুরগী লৈঙাক সাসনদা মহারাজ সুরচন্দ্রনা নিংথৌ খুভম হঞ্জিন্নবা ৱাকংলকই হায়দুনা অওং-অপা শারকপদগী থোরকপা পামদবা যৌদোকশিং। সাহেব মচা মণিপুরগী লৈঙাক সাসনগী য়াথংনা হাৎহনখি হায়দুনা মায়কৈ অহুমদগী মণিপুরদা লান্দারকখি। মণিপুরীশিংনা মহারাজ কুলচন্দ্রগী মখাদা ইংরেজশিংগা যৌনা ফনা লাম্থেংনরবসু মায়থীবা নংখিবা। মণিপুরগী শেংলবা কংলা এপ্রিল ২৭, ১৮৯১দা বৃটিশনা পায়খি। মণিপুরগী নীংতম্বগী ফিরাল চিংথদুনা বৃটিশকী য়ুনিয়ন জেক্কী ফিরাল পাইহনখিবা।

মথক্তা তেন্থক্লা পঞ্জরিবশিং অসি অথৌবশিংগী নীংশিং কুমওন্না লাকপদা মীৎমাংদা উরকপা হৌখিবা মতমগী পুৱারীগী যৌদোকশিংদুনি। নীংতম্ববু লূম্না লৌজখিবা ঐখোয়গী লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুনা থম্বীরম্বা মণিপুরগী শক্তম ঙসিনা করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে য়েংলুবদা অৱাবা অমা ওইরি। ইরমদমসিগী তুংগী লাইবক কদোমদনো হায়বা ঙমদে। ইন্দিয়ানা নীংতম্বা ফংগদবা নোংমা ৱাংলিঙৈদা নীংতম্বা ফংখিবা মণিপুরনি। কুমজা ১৯৪৮গী জুন থাদা মশানা খঞ্জবা মীহুংনা লৈবাক সাসন চলাইদুনা অনৌবা মণিপুর অমা শেন্থগী লম্বীদা খোঙ থাংজিনখিবনি। অদুবু কুইদে মতমদুগী ইন্দিয়াগী লুচিংবশিংনা মণিপুরবু ইন্দিয়াদা পুনবগী কুমজা ১৯৪৯গী সেপ্টেম্বর ২১দা নমদুনা খূৎয়েক পীহনখি। ইন্দিয়াগী দোমিনিয়ন গভর্ণমেন্টতা য়াওহনখি। নীংতম্না মতিং লৈনা হিংজরম্বা মণিপুর ইন্দিয়াদা পুল্লবা মতুংদা হন্থবা পার্ট-সি থাক্তা, অদুদগী য়ুনিয়ন টেরিটরি, মীয়ামগী অকনবা ঈহৌ লাক্লবা মতুংদা য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা কুমজা ১৯৭২গী জন্যুৱারী ২১দা ষ্টেটহুদ পীরকখি। শাংলবা চহী ৫২ হেনখ্রবা মণিপুরনা ইন্দিয়াগী মপূং ফাবা রাজ্য অমা ওইরকপগী পরিং অসিদা মণিপুরগী চাওখৎ মায়কৈ, মীয়ামগী হিংনবগী থাক অসি করম্বা মায়ওনদা লৈরিবগে হায়বসি কূপ্পা নৈনরুবদা পূক্লিং যৌগংনীংঙাই ওইদে। মণিপুরগী মফম শিনবা থুংনা থক্লবা অফবা ঈশিং ফংলবরা, মফম খুদিংদা চাং নাইনা ইলেক্ট্রিসিটিগী খুদোংচাবা ফংলবরা, লম্বী-থোংগী ফীভম্না করম তৌরি ইনলেগী থ্রী ষ্টার হোটেল পেরাদাইজ নিয়াং স্বে হোটেলদা থুংলে।

খোঙচৎ অসিদা লোয়নরিবা অইবা শিবদাশ শর্ম্মগা ঐখোয় অনী তাং ২০গী অয়ুক অঙনবদা সাইকল অমমম তোংলগা লম য়েংসি হায়না হৌনৈ। মখোয়গী হোটেলগী যৌরাং তৌরগা থম্লিবা সাইকলশিংদো পুং ১ কোইবা পুবদা মখোয়গী শেলদা লুপা লিশীং অমা লৌই। সাইকলদো ফোরেন্নরশিংগীদমক থম্বা ওইবজাৎনি। ফোরেন্নর হায়সিমক্তবু অয়াম্বনা য়ুরোপ মচাশিং অসি ওইনা খঙনৈ। মখোয়গী ৱাং চাউবসি সধারন ওইনা ফুট ৬তগী হৌই। ৭,৮ ফনা ওখাক ৱাং চাউবা উরে। মখোয়গী খ্বাইদগী নেম্নদো মণিপুরীশিংগী খ্বাইদগী ৱাং চাউবদুমুক্তা অদুম মাম্নে। মখোয়গীদমক্ত যৌরাং তৌরিবা সাইকল অদুদা শুপ্পগী ফুট ৫গা ইঞ্চি ২দমক ৱাংজবা ঐনা যৌগদৌরিবসি ঐগীসু চেলেঞ্জ অমা ওইরে। অইবা শিবদাস শর্ম্মদি মণিপুরী ঐখোয়গী ইরক্তা মপূং ফনা অচৌবা মী চিংবনিনা চপ চাবী মওংদা অদুম যৌখি। ঐনা হুমাং অনপ্পী কাহৌরিবদো মাদি মশাদা থোক্তবনিনা খঙলপ্লোই। সাইকল অৱাংবা লাক্লা ফানবা ঙমদ্রিঙে তাল্লক্তুদা অমুক্তা হেন্না নাতৈ চাদ্রিবদি লম্বীগী সাইদ ওন্না তৈনবদুনি। ঐখোয়গীদি লম্বী চৎপদা ইশাগী ওইদা চল্লু হায়বসি অঙাং ওইরিভৈদগী সিলেবসতা য়াওরক্লবনি। অদুবু সাইকল খোঙনেট লাম্বা ফংবোই ফংদবোই যৌরিবা নুমিৎসিদা থেংনরিবা ম্যান্মারগী লম্বীসিদি ইশাগী য়েৎলোমদা চৎকদবনি। ঐনা সাইকল যৌবা ঙমদবা নৎত্রগা খোঙনা ঙাক্কে তৌবদা লৈবাক লান্থা ফংদবদুসু অয়েংবশিংনা খঙখিদনবা হোৎনবদুসু এক্টিং মখল অমনি। অমুক ইন, অহাংবা মফমদা অমুক যৌ। চৎমিন্নরিবা ঐখোয়নি মাঙনবকাসু য়াওই। ঐনা খল্লি অফ্রিকাগী কোঙ্গো হায়রিবা মফমদুদা লৈবা ‘পিগমী’ না মণিপুরদা কোয়বা লাক্লবদি ঐনা ইরায় লায়না যৌবা সাইকলদো মখোয়না যৌবদা ঐগুম্না তৌবদো ঐনা নোকফেৎ-নোকফেৎ য়েংনীংলকই।

ঐখোয়গী গাইদনা ঐখোয়বু পাৎতুদা কোয়বা পুবিরে। তোর্ব্বান্দুদা লমকোইবশিংগী অখন্নবা হিশিংদা তোংহল্লে। হি তোংলমদাইদা তুপী অমমমসু নুংশাদগী ঙাকথোক্লবা গাইদ য়েননা শীন্নরে। পাৎ অদু হিদুদা পুং অমরোম যৌগদবনি হায়। চাকসু পাৎতুদা চাগদবনি হায়। ঐখোয় অমগা-অমগা হংনৈ পাৎতবু কম্মায়না চাক চাদেইনো ঐখোয়গী লোক্তাক পাৎতি ফুমগা ফত্ত-হৌদিগা নত্তনা লৈতে। চাক লৈবা পাৎনি হায়বদুদা ঐখোয় খঙনীংবনা ঙাইঙমদনা অদুম চৎলি। ঐখোয়গী ইম্ফালদা দিজল ওটোগী তনীংদবা মখোলসি ইনলে লেককী হি যৌবদা শীজিন্নবা ইঞ্জিনদুগা শাগৈ-নাতৈ নৎত্রগা মরুপ-মপাং ওইরম্বা তাই। য়াম্না মাম্নে, য়াম্না হৌই। অদুবু হিদু যৌনবা ঈশিং মনুংদা লুপথখ্রবা মতুংদদি থোইনা হৌদে। সিষ্টমদি মীগীনা কৈনোম অদুম তৌই হায়বতাই।

পাৎ অদুগী নোংচুপ থংবা তোর্ব্বান ওইবতাই পাউঙদো-ও পেগোদা হায়দুদা য়ৌরে। শুরুং মানবা কৈথেল অমা লৈরম্মী। খোঙনা ক্বাগনি। কৈথেলদুদা থায়নগী পোৎলম, অরু-অনান মখল য়াম্না য়োল্লি। খোঙনা চৎপদা কৈথেল অদু পুঙ্খায় অমরোম চৎলি। ষ্টেপ-ষ্টেপ ৱাংখৎপজাৎনি। ইরোই লোইবদা ফনা ৱাংবা চীং ওইরম্মী। কৈথেলদুগী লোইরকপদা পেগোদা (লাইশঙ) মসি খঙদনা লৈবা ফজরবা সনাগী লমদম মানবা অমা থেংনরে। মদু শেঞ্জাও পায়বশিংনা কৎনরম্বা ভাক্তনি হায়না তম্মী। ঐখোয় শ্বাইদা মোইরাং থাংজিংগুম্বা অচৌবা মায়কৈ ঙাকপা লাইগী খুভমশিংদা শেল পায়বশিংনা ফজবা ‘সত্র’ মখল-মথেল কৎনরম্বগুম্বনি। সনা মচ্চী পেগোদা মরক্তা আর্টিষ্ট গোকুল অমদি বীজু অনীদো উরু-উরু চেলহল্লগা ঈশৈ মতেক অমসু নমথোকএ। মখোয় অনীগী এক্টিংদো ঐখোয়না ভিদিওগ্রাফ তৌবদা নত্তে, মফমদুদা লৈরম্বা ফোরেন্নরশিংনসু ভিদিও নমখি।

ঐখোয় ইনলে লেক্কী থ্রী ষ্টার হোটেল পেরামাউন্ট ইনলে রিজোর্টতা চাক চারে। য়েন থোংবা মখল খ্বাইদগী য়াম্না পুথোরকপা মফমনি। অঙকপনিদা পাৎতুদা ঙা ফাবা মীসু অদুম উই। লমকোয়বশিংগী ফজবা হোটেলসু শাই। কান্নদবা ফুমদি উদে। মিৎকুপ্পুদা খল্লি, হি যৌরিবশিংদুনা পাৎতুদগী নোংমদা তাল্লমগদবা শেল। লমকোয়বশিংগী পীজ-পীথক অমদি ঙমীশিংনা ঙা ফাদুনা শেল তাল্লিবা, কয়াদা মল্টিপর্পজ ওইরিবা। ঐখোয়গী থাঙ্গ কারাংদা করিগী ঙসি ফাওবদা থ্রী ষ্টার, ফাইভ ষ্টার হোটেল শাদ্রিবনো।

লৈঙাক্লে নৎত্রবসু লন্নাই শেঞ্জাও পায়বশিংনা ভোট লেপ্পগী মহুত্তা মীয়ামগী টুরিষ্ট হোম শারবদি মদুনা হেন্না মমা লৈবাক্কী যৌগল তৌবনি হায়রোইদ্রা? রাজস্থানগী জয়পুরদা ত্রি-হাউস (উমথক্তা য়ূম শাবা) লৈ। ঐসু অহিং অনী লৈজরুরে। পৃথিবীগী লমকোয়বা কয়া ত্রি হাউস্তুদা পোত্থানবা ভিজা লৌরগা ইন্দিয়াদা কোইরকই হায়। খঙদেদা মীগীনা উদা লুপা পালহৌই। পাৎতা ক্যাট শাৎহৌই। ঐখোয়গীদি অতাওবা ফুমগী সঙাইগী লৈফম পৃথিবীদা অনী শুদ্রবা পার্ক অসি য়েংবা লাকপা মীতনা লমদমসিগী ইনকম য়াম্না লাকহনবা ঙমদ্রি। ইম্ফালগী মীশিংনা ছুট্টিগী মতমদা থাঙ্গ কারাংগী থ্রী ষ্টার থাবা ষ্টার হোটেলদা পোত্থাবা শোয়দনা লাকহনবা য়াই। সুম খন্দুনা য়েংবনি মরমদি ঐখোয়গী লোক্তাককী পাক চউবসু ২৮৭ ৰ্কাৱার কিলোমিটর ওইরিবনি। চাইনাগী মিৎয়েং মখাদা শেমগৎলিবা ইনলে লেকউক্লবদগী ইন্দিয়াগী বডজেটতা হিংলিবা মণিপুরগী লোক্তাককী মরাইবক্তি পনবু পঞ্জনীংদ্রে হায়বা তারে। ●

- রঞ্জিৎ নিংথৌজা -

মন্দলে মথেলগী মহাও # ৪

এপ্রিল ১৯ অসি বগান্দগী ইনলে লেকতা চৎলি। গাইদ মিষ্টর য়েননা মাগী ত্রেদিসন ঙাকপা ওইনা বোলবো বস অদুগী কেবিন্দা ফিট তৌরিবা মাইক অদুগী মাইক্রোফোন্দা লাউথোরকই “ঐখোয়না চৎলিবসি ইনলে লেক হায়বদুনি। মসি বগান্দগী পুং ৮গী খোঙচৎনি। মসি ম্যান্মারগী অনীশুবা ফ্রেস ৱাটর লেকনি। সান ষ্টেটকী তোংগি দিষ্ট্রিক্টতা লৈবা ভ্যানস্থে হায়বা মফমদুদা লৈ। পাৎ অসি সমুদ্রগী ঈমাইদগী মিটর ৮০০ ৱাংখৎপা পাৎনি। নোংপোক থংবা ম্যান্মারগী শরুকনি। পাৎ অসি চাউৱাক্লা ১১৬ ৰ্কৱার কিলোমিটর পাক চাউবা পাৎনি। পাৎ অসিগী ঈশিংগী অরুবগী চাংনা ইকং মতমদা ২.১ মিটর অদুগা ঈপান থাগী মতমদনা ৩.৭ মিটরগী চাংনি। ঐখোয় ময়াম পূম্নমক পাৎতা চৎকদৌরিবনি হায়বসিদা ইরোইগনি নৎত্রগা ঈরুজগনি হায়বগী প্লান তৌবসু য়াওই। অশাবা মতম ওইবনিনা ঈশিং পনবা য়াদে হায়দুনি। ইরোইবা হৈত্রিবী মচাদুনা ইনলে লেক্তা ইরোইদোইনি পল্লকপদা মমা-মচা চিন্দা পাউদানবসু য়াওরিপোৎনি। ঈরোই লৈদ্রিঙৈদা হৌদোং হাৎলি হায়বদুনি। মহৈ-মহৈ পুং ৮গী খোঙচৎতুদা তৌফম খঙদদুনা মরৈ য়েৎনবা, খৎনবী শান্নবা, মানা-মানা ঙম্বা মওংদা মতম লেনবা হায়বদুনি। ৱাখল অসিসু খনবা হৈরবদি লম্বী তেল্লিকো অওইবা। ঐমক্তি ঐখোয়না খ্বাইদগী চৎনীংবা, মতমগী ফেক্টরনা চৎপদি ফংলরোইদবা নেপিতো হায়রিবা ম্যান্মারগী পার্লিয়ামেন্ট হাউসনচিংবা লৈরিবা মফমদুদি য়ৌশিল্লম্বা ঙম্লরোই খল্লুবগী নুংঙইতবদুদা মঙদ্রং মফোল থোক্লি। এপ্রিল থা হায়বসি ম্যান্মারগী নোংজু থা ওইনসু তৌই। মখোল থোইনদি হৌদবা বোলবো বসনা জিরি-জিরি চুরিবা নোংলক্তুদা ঐখোয়বু চেজেৎ কোন্দুনা লমকোয়বশিংদা কনামত্তা শোকপা য়ারোই মতাগুম পুবীরি। পাক চাউনা শন্দোকখিবা চীংখোঙ চীংয়া, তাম্না উরি মুৎপা নাইদনা য়ূমথোঙ খুদিংদা থাল্লিবা এল ঈ দি বস্বশিংগী মৈঙাল। য়েংবদা তন্দন পরেংগুম শৈথাবতনা ৱাৎকনি খল্লি। ঐখোয়গী বারুনিগী অহিংদো মিৎকুপ্পুদা নীংশিংলকই। খেন্নরিবা হায়ববু বারুনিগী মৈরাদি কুম অমগী মনুংদা নোংমতনি। ম্যান্মারগী অহিংদা ফজবদি নুমিৎ খুদিংগীনি। উরিবা লৈমায়গী থৱান্নীচাকসিদি লোম্না নাইদবনি। খঙহৌদনা গাইদনা লাউরকই ইনলে লেক য়ৌরে। ঐখোয় নুমিদাংগী পুং ৮ মুক খরা হেল্লকপদা য়ানশিনবা অসিসু অচৌবা প্রোব্লেম অমা ওইরে। অদুগীসু মথক্তা হকচাংসু হেন্না শোক্লবগী মরমসু ওইহল্লি।

তানীংলিবা ৱাফমদি, হায়রিবা হৈনবীসিনা লাইচুবদগী করম্না কোক্কনি। পাম্বে শুংলৈমক লৈত্রবরা? ক্বা য়াম্না চারম্না মীনা খুদক্তা খংলেপ লেপ্পা মতমদা মশাদা করি ফাওবগে? ৱাখল লৈতাদবা, তৌফম খঙদবা, থবক শূফম নোম্ফম খঙদবা, শাওনীংবা, নুংঙইতবা, তূম্না য়াদবা, চাখিবা মতম অদু য়ৌশিল্লকপদা চানীংবনা লৈতাফম খঙদবনচিংবা হৈনবীশিং অসি করম্না থাদোক্কনি? মী খরদি ক্বাসে চাবগা জ্ঞান মাঙদুনা ৱাম্বুবা, মশাদা হুমাং অনপ্পী কাদুনা মকোক ঙাওবা, ওবা, মীহুল দং-দং চোংবা, মশা থক-থক নিক্লকপসু য়াওই। অদুবু হৈনবী অসিদগী ভাকথোক্লবা ডাক্তর তান্নবা মীদি থেংনদ্রি, মসিসু লায়না অমনি হায়জনীংই। মতম চানা লায়েংদুনা, কাউন্সেল্লিং পীদুনা হেঞ্জিন্দনবা হোৎনহৌবা মতম ওইরে নৎত্রবদি তুংগী য়ূম্বী কয়া ময়াই কাবা চীঞ্জাক অসিদা ইরাক্লদুনা লুপখ্রগনি।

চারমদাই খুদিংগী ঐনা চাগদৌরিবা অসি পোইজন কেন্সর নাহনবা পোৎনি খন্থদুনা চাবনা তপ্পা-তপ্পা চানীংবা পোক্লক্তবা মতম অমা লাক্কনি। জর্দা কৌতা, খৈনি, সাজন পেকেটতা য়েক্লিবা ফোটো - চিন্দা, খৌরিদা কেন্সর নাদুনা পোমথোরকপগী শক্তম উরিবা, injurious to health হায়না ইরিবদু পাবীবা, ইশাদা নারক্লগনা করম তৌবা। মী কয়াগী পূন্সি পিখম্নগ্রে, ওপরেসন তৌবা কয়া অমা শোয়নাইগ্রে হায়বসি মতম চুম্পদা কাউবীদবা ফৈ।

ক্বা জর্দাগী মহুত্তা হৈক্লু, শীং অকংবা, চিৱিং গম, মীথাই, এমরেগী মীৎ ফনবা আই-কেন্দি, শরু ফনবা লভ য়োর বোন্স কেপস্যুল উন্থীবা য়াই। গ্রিন টি থকপগী হৈনবীনা শিন্দোক্লবা হোৎনবীবা য়াই। ফৎত্রে খঙলবা পোৎ লৈবগী মহুত্তা হকচাং ফনবা য়েরম, শঙ্গোম, লফোই, উহৈ-ৱাহৈ লৈদুনা বেলেন্স দাইট চাবনা মহুৎ শিন্দোকপীয়ু। মতম খুদিং নীংশিংদুনা ক্বা চানীংবগী হৈনবী লৈতনবা তাইবঙ শেম্বা মপূদা পূক্লিং লুপ্পা, লাই নীংবা, মেদিটেসন তৌবা, ৱিল কলহনবা ত্যাগ তৌবা, একাদশি ব্রত তৌবা, চাদবা ঙম্লবা হোৎনবা, যোগ তৌবা, ৱাকিং চৎপা, এক্সর্সাইজ তৌবা, শান্ন-খোৎনবা য়াওবা, ইঙ্খোল শম্বল কোয়বা, য়েন-ঙানু য়োকপা, শা লোয়বা, লৈ থাবা, মরুপ-মপাং, ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা ৱারী-ৱাতাই শামিনদুনা পাউ ফাওনথোকপা, নুংঙইবা-অফবা ৱারীদা য়ূফ্লম ওইরগা হরাওনা পূন্না নোকমিন্নবা, মরক্তা অখঙ-অহৈ ডাক্তরগসু কন্সল্ট তৌবীবা হায়বসি তঙাইফদনা মযৌ তাই।

ক্বা, তলব চাবসিনা করিবু কান্নরিবগে? চিন্দা ভাইহাক শায়বা, উন্থদা ভাইহাক নুংঙাইবোই নীংহনবা (psychostimulant) চাবা লোইবগা ভাইহাক লৈরগা ইশা হেন্না শোম্থহল্লকপা। করিগুম্বা মীনা লাল্লক্লবসু insist তৌরক্লবসু চাদবা ঙম্বা, মমা-মপানা ক্বা জর্দা, তলব, খৈনি চাবগী হৈনবী লৈবনা মখোয়না পোক্লিবা মচাশিংনসু চারকপা শোয়দ্রবনি, মসি করম্না থিংবা ঙমগনি। অফবা ওইজগদবা অঙাং অদুসু ফত্তবা হৈনবীনা তিঙ্গং কায়জংবা ওইরক্কনি।

অসুম্না মায়কৈ কয়াদগী পীরক্লিবা চৈথেং অসি ঐখোয় পূন্না ভাকথোকমিন্নবা মতম ওইরে। চৎনবীনি, হৌজিক্কানগী হৌনবীনি হায়বা ৱাখল্লোন হোংদোকপা/চুমথোকপা, মাগী-মাগী মরন্নাই পূন্সি শিরসু, নারসু মাগীনি হায়না লৈথোকপা য়াদ্রে। চৎনবীসি ফৎত্রে খঙলবনিনা অহল-লমন মমাঙদা ফাওবা চারিবশিংসিসু ৱারক ৱাতেম্বীবা, য়োল্লিবশিংসু লৈকায় মৈরা পায়বীশিংনা থিংবীবা, মণিপুরদা পুশিল্লকপদসু গভর্ণমেন্টনা থিংবীবা, অচৌবা টেক্স থমজিল্লগা পুশিনবা ঙমহন্দবা, খুন্নাই অসিদগী মরু ফংনা মূথংপা, খুন্নাইসিদা য়াদে, পামদে হায়বা খঙহনবা মতম য়ৌরে। হৈনবী অসিনা লাইচুরবা মীওইশিংনা ফনবা হোৎনবীহৌবা, ইনখৎলক্লিবা ক্বাগী, তলবকী মহাও খঙদ্রিবশিংনা মতম চানা কনবীহৌবা, ৱাখল তামিন্নহৌবা মথৌ তাই। অফবা মী অমা ওইনবা হোৎনবদা ফত্তে হায়বা হৈনবী খুদিংমক থাদোক্তুনা অৱা-অনা তারবা কয়াগী মতেং পাংদুনা পোকপগী মহয় য়ানবা পূন্সি অমা ওইমিন্নরসি কৎলৈচা খুদিংমক্লা।

ক্বা, জর্দা, তলব, খৈনি চাবদা লাইচুবা অমদি খঙজিনবদা কান্নগদবা খরা :-১) ক্বা জর্দা, তলব, খৈনি চাবগী হৈনবী অসিনা ওরেল কেন্সর খক নত্তনা মখল কয়াগী কেন্সর (head & neck, lungs, esophagus, lip, bladder) নাহল্লকপা য়াই। (২) নুপীশিংগী অঙাং খাওদা শোকহনবা, নুপাগী ফম্বীদা য়াওরিবা পী-পা মরূশিংদা অকায়বা পীদুনা অঙাং পোকপগী চাং হন্থহল্লকপা য়াই। মশীং য়ামজদ্রবা ঐখোয়গী ফূরুপ মূৎখিবা য়াবগী অকিবসু লৈ। (৩) মীরোল্লবী নুপীশিংনা শীজিন্নরবদি শোয়নাইবা অঙাং পোক্লকপা য়াবগী অকিবা লৈ। (৪) নুংতিগী চাবগী হনবী অসি অথুবা মতমদা থাদোকহৌদবা তারগদি লাইচুখিবা য়াই। (৫) লাইচুখ্রবদি থাদোকপা ৱাগনি, শেলসু তিংগনি, হকচাংসু শোক্কনি, য়াসু চুশিনগনি, শকসু মায়হিং কাদুনা থীজিনহনগনি। (৬) খঙনা-খঙনা তুং কোয়না অসুম চারবদি dependancy syndrome নাবা, পূক্লিং-ৱাখল লায়ওং, শীংলি-নাওরি শোম্থরকপা, য়া তুমশিনবা, তেকপা, ওরেল কেন্সর নারকপা, শিবা ফাওবা য়াওবা য়াই। (৭) ৱাখল তামিন্নবা অমদি অফবা গভর্ণমেন্ট পোলিসি শেমদুনা মার্কেটতা পোৎশিংসি মনীং তৌনা য়োনবদা রেষ্ট্রিক্সন থম্বা অমসুং ষ্টুডেন্টশিংদা য়োনবগী অথিংবা থম্বা তঙাইফদে। ●

‘ক্বা জর্দা, তলব, খৈনিদা ইরাক্লরবা কংলৈচাশিং ঈরোলনুংদা লুপখিদ্রিঙৈদা’ - (২)

- ডা. সলাম হিমিকা -
Guest Faculty, Genetics Division
Department of Zoology, Manipur University.

পূম্নমকসিগী মথক্তা ক্বা জরদা, তলব লৈবদা তিংইবা শেল, ক্বা মতপ অমদা লুপা ১০ পীবদগী হৌরগা ১০০০ পীবা ফাওবা ফংলে, on-an-average দা লুপা ৩০ পীবসিনা খ্বাইদগী কম্মন ওইরে। মরম অসিনা নোংমগী ক্বা মতপ ৩ চাবা মীনা নোংমদা লুপা ৯০গী চাংদা তিংলে। থাদা লুপা ৯০x৩০ = লুপা ২৯০০, চহীদা লুপা ৩২,৪০০। অসুম্না চহী ১০ লেপ্তনা চারকপদদি লুপা ৩,২৪,০০০গী চাংদা মীওই, ইমুং অমগী ওইরবদি অয়াম্বা ইমুংগী পারবদি ইরমদম অসিদগী মপান লৈবাক্তা চাউরবা শেনফম বিজিনেসৱালাশিং নুংঙাইনবা থাদোক্লিবা অসিনা ইকনমিদা চাউনা চৈথেং পীরি। শেলসু তিংলে, হকচাংসু শোকহল্লে, য়াসু চুশিলহল্লে, শকসু ফজ হন্দ্রে, জর্দা মনম্নসু নমথীহল্লে, কান্নবসিবু কদাইনো? কান্নবদগী মাঙজবনা হেল্লি। মরম অসিনা ক্বা, তলব চাবগী হৈনবী অসি লাইচুদ্রিঙৈদা ঙম্না থাদোকহৌবনা ফগানি। চিন নুংঙাইতবগী খরা খজিক মহি য়োৎশিন্দনা চাবদি কাইদে। য়া তীল চাবদগীসু ভাকথোকহল্লি, অদুবু নুংতিগী চারবদি চেকশিনবিহৌরো নারক্কদবা কুইদ্রে।

তুংগী য়ূম্বী ওইরক্কদৌরিবা মহৈরোয়শিংনা স্কুল, কোলেজ, য়ুনিভর্সিটিদা লাকপদা তলব উমশিল্লগা, ক্বা চাশিল্লগা লাকপা য়াওদবা নত্তে। মসিদা ওজাগী মনাক্তা নকশিন্নীংদবা, লাইব্রিক্তগী লাপথোরকপা, দিসিপ্লিন, মোরেল-ভেল্যু মাঙশিল্লকপা, ওজা-গুরু উবদা খুরুমজবগী চৎনবীগী মহুত্তা উদনবা চেনবগী হৈনবী হেনগৎহল্লি। ওজাগী মরক্তা ফাওবা স্কুল, কোলেজ লাকপদা হৈনবী অসি শাগোন্নবা য়াওরে। চহী নৌরিবা অঙাং, মৌনহাশিংনা অসিগুম্বা ফত্তবা পোৎশিংসু চাশিনবনা মরু ওইনা অঙাং পোকপা ঙম্বগী চাং (fertility) হন্থহন্দুনা তুংগী জেনরেসনদা চাউনা চৈথেংসু পীরি। অদুবু কনানসু মুন্না খঞ্জিন্দে, লূম্না লৌবীদে। হায়জনীংবা মরু ওইবা ৱাফমদি ক্বা, জর্দা, তলব, খৈনি চাবসে ফত্তে হায়বা খঙনা-খঙনা মীয়াম্না চাবা তোকউ য়াদবসিনি।

চৈথেংশিং অসিগী মথক্তা ক্বা চারগা মফম খঙদনা মহি ওশিনবগী হৈনবী লৈবনা বজারদা, ওফিস, হোস্পিটাল, মীয়াম তিনবা মফমগী ৱাল, রোদ, দ্রেন, ষ্টিয়রশিংদা ক্বাদাং চুশিনবা অসিসু অমনি। হৈনবী অসিনা য়েংবদা ফজহন্দবতা নত্তনা মফম অদু মোৎশিনবা unhygeinic ওইহল্লি। মী মশীং হেনগৎলকপগী মতিক দিমান্দসু হেনগৎলকপনা মার্কেটতা দুপ্লিকেট নৎত্রগা পোৎয়ান ইৎলিবনা। মীতৈ মশীং লাখ-লাখনা খুজিং ওইদুনা হাৎখি। কয়া’মনা য়ূমথংনবা লৈবাকশিংদা চেন্দুনা মথৱায় হিংনখি। কয়ামনা লানফা ওইদুনা অৱা লৈবাক্তা খুন্দাখি। মসিনি মীচম মীয়াম্না ফংখিবা অৱাবা। অদুগা অমুকসু মমা তিন্নদবা নিংথৌ মচাশিংগী মরক্তা য়েংথীনরগা থোরকখিবা কোনুংগী লালহৌ খৃ: ১৮৯০, সেপ্টেম্বর ২১। মদুগী মখা তারকপদনা ইংরেজশিংনা মণিপুরগী লৈঙাক সাসনদা মহারাজ সুরচন্দ্রনা নিংথৌ খুভম হঞ্জিন্নবা ৱাকংলকই হায়দুনা অওং-অপা শারকপদগী থোরকপা পামদবা যৌদোকশিং। সাহেব মচা মণিপুরগী লৈঙাক সাসনগী য়াথংনা হাৎহনখি হায়দুনা মায়কৈ অহুমদগী মণিপুরদা লান্দারকখি। মণিপুরীশিংনা মহারাজ কুলচন্দ্রগী মখাদা ইংরেজশিংগা যৌনা ফনা লাম্থেংনরবসু মায়থীবা নংখিবা। মণিপুরগী শেংলবা কংলা এপ্রিল ২৭, ১৮৯১দা বৃটিশনা পায়খি। মণিপুরগী নীংতম্বগী ফিরাল চিংথদুনা বৃটিশকী য়ুনিয়ন জেক্কী ফিরাল পাইহনখিবা।

মথক্তা তেন্থক্লা পঞ্জরিবশিং অসি অথৌবশিংগী নীংশিং কুমওন্না লাকপদা মীৎমাংদা উরকপা হৌখিবা মতমগী পুৱারীগী যৌদোকশিংদুনি। নীংতম্ববু লূম্না লৌজখিবা ঐখোয়গী লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুনা থম্বীরম্বা মণিপুরগী শক্তম ঙসিনা করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে য়েংলুবদা অৱাবা অমা ওইরি। ইরমদমসিগী তুংগী লাইবক কদোমদনো হায়বা ঙমদে। ইন্দিয়ানা নীংতম্বা ফংগদবা নোংমা ৱাংলিঙৈদা নীংতম্বা ফংখিবা মণিপুরনি। কুমজা ১৯৪৮গী জুন থাদা মশানা খঞ্জবা মীহুংনা লৈবাক সাসন চলাইদুনা অনৌবা মণিপুর অমা শেন্থগী লম্বীদা খোঙ থাংজিনখিবনি। অদুবু কুইদে মতমদুগী ইন্দিয়াগী লুচিংবশিংনা মণিপুরবু ইন্দিয়াদা পুনবগী কুমজা ১৯৪৯গী সেপ্টেম্বর ২১দা নমদুনা খূৎয়েক পীহনখি। ইন্দিয়াগী দোমিনিয়ন গভর্ণমেন্টতা য়াওহনখি। নীংতম্না মতিং লৈনা হিংজরম্বা মণিপুর ইন্দিয়াদা পুল্লবা মতুংদা হন্থবা পার্ট-সি থাক্তা, অদুদগী য়ুনিয়ন টেরিটরি, মীয়ামগী অকনবা ঈহৌ ল