কংলৈপাক্কী অতাঙবা-অচংবা-অরংবা মপারি : লৌরেম্বম ফোলমনি
(আর্টিকল অসি লৈখিদ্রবগী মফমদা থম্মোয়দগী পিরাংনা লূপ্লগা কৎচরি)

খুরাইজম মনিহার (নেসনল এৱার্দি ২০২৩)

ইজরিবা ঐহাক্কীদি লৌরেম্বম ফোলমনি অসি ফ্রেন্দ, ফিলোজোফর অমসুং গাইদনি। চহী ৫০ হেন্না পূন্সিগী মীৎকুপ খুদিংদা লোয়নরকপা ইবানিগী পূন্সিদা নবেম্বর ১, ২০২৩, য়ুমশকৈশা নুমিৎকী অয়ূক পুং ৮ তাবদা মহাক্না ঐখোয়বু থাদোক্তুনা মালেমদগী স্বর্গদা পোত্থাবা হান্না চৎখ্রে। মফম অদুদসু ইবানি অমুক পূল্লুগনি। অদুবু মহাক্কী 'থম্মোয়' (স্পিরিট) দি ঐখোয়গা পূল্লপ পূল্লগা লৈরি। মহাক্না হনখ্রে পূন্সিগী পন্থুংফম য়ৌবা। থবক য়াম্না কন্না শূবা মীনিনা মালেমসিদা লোইশিল্লমদবা থবক-থৌরমশিং অদু স্বর্গগী লাইরম লৈবাক্তসু অদুম মথং-মথং পাঙথোক্লমগনি শোয়দনা।

খ্বাইদগী নুংশিজখ্রবা ইমান্নবসি অঙাং ওইরিঙৈদা বিষ্ণুপুরগী লৱার প্রাইমারি স্কুল, ক্বাকৈথেলগী জুনিয়র হায় স্কুল অমসুং চুড়াচান্দ হায় স্কুলদা লাইরিক-লাইশু তম্লমখি। মশাদা শূবা-নোম্বসি য়াম্না কনবা মীনি, লাইরিক লাইশুদসু চাং ৱাংনা মায় পাকখি। মহাক্কী থম্মোয়না নুংশিজবা পামজবা শিনফম মীয়ামগী থৌগল তৌবসি ফংননবা মহাক কম্পাউন্দরগীদমক মখা তমথখি। মতম অদুৱাইদা কম্পাউন্দরশিংনা লায়েংই। লায়না খুদিংমক লায়েংবা ঙমখি। হৌজিক্কী মতমগী হায় ক্বালিফাই সুপর স্পেসলিষ্টকুম্বনি মহাকসু মহাক্না পূন্সিদা মায় পাকখিবসি মহাক্কী অশেংবা পুকচেলননি।

অঙাংশিং লায়েংনবগী মহাকপু কোইতান তান্নখি। মহাক পুকচেল শেংনা, মথৌনা লৈনা থবক তৌখিবা মীওই অমনি। থৱায় য়াওনা লায়েংবনিনা অনাবা পূম্নমক মহাক্না য়েংবদা ফখি। মীয়ামগী থৌগল তৌবগীদমক মণিপুরগী চীংনুং-মান্নুংদা হায়বদি সিতা (চান্দেল দিষ্ট্রিক্ট) কী দিসপেন্সরিদা থবক তৌখি। মতম অদুৱাইদদি কম্পাউন্দর অমনা দিসপেন্সরিগী ইন চার্জ ওইরমখি। চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্তকী কাচিনদা লৈবা হেংলেপ খুলগী দিসপেন্সরিদা পোষ্টিং তারমখি। মফম অদুদা পোৎ-চৈশিং পুথোক-পুশিন তৌবসি শগোলগী মতেংনা পাঙথোকখি। মহাকপু মতেং পাংবীনবা য়াংপাও খোংজাই, গ্রেদ ফোর অমা মনাক্তা লৈঙাক্না পীবিখি। খোংজাই (হৌজিক্না কুকি) হায়রিবা ফূরুপসি য়াম্না মথোং-মরম খঙদবা, ইরুজদবা, অমোৎপা কাঙবুনি। য়াংপাও খোংজাইনা তূম্বা মতমদা মহাক্কী মশানা ফমুং মথক্তা অদুগা অমোৎপা খোঙদুনা ফমুংদগী য়ান্থ্রগা তূম্বা মীওই ওইখি। তূম্বা ফাওবা লিচৎ কায়বা খোংজাই কাঙবুনি। অসিগুম্বা মওংগী কোকসি মালেমগী মফম কদাইদা উগদগে? মখোঙদু ঈশিংনা শেংনা হামদোক্লগা তূমগে খন্দবা ফূরুপনি। মহাক্না শেন্নবা শগোল অদুসু চীংগী অচৌবা কাকফৈনা চীক্লগা শিখি।

অদুদগী ইতাও ফোলমনিসি জিরিবামদসু চহী কয়া পোষ্টিং তারমখি। থৌবুম দিসপেন্সরি, দি এম কোলেজ দিসপেন্সরি, বিষ্ণুপুর দিসপেন্সরিনচিংবা মফমদসু মীয়ামগী থৌগল তৌরমখি। চীংদনা হেন্না মতম শাংনা পোষ্টিং তারমখি। মশাগী থবক মনুং থিৎনা খঙবা মীশকনি। মরিংজেল-মথৌনাসু য়াম্না লৈ। লৈঙাক্কী ফম অচৌবা পায়রমদ্রবসু মহাক্না পাঙথোক্লমখিবা থবকশিংদি য়াম্না তমজনীংঙাই ওই।

মীয়ামগী থবক তৌবনা লৈঙাক্কী সর্ভিস তৌবদগী হেন্না লূম্না লৌবা মীশক্নি। সোসল মাইন্দেদ ওইবগী ঈসিদি পোকপদগী অদুম য়াওজরকখি। বিষ্ণুপুরগী এরিয়া অসি চাওখৎহন্নবা হোৎনবসিনা মহাক্কী ইহান হানবা মথৌদাং ওইখি। অসুম্না মফম অসি নোংম-নোংমগী চাওখৎনবা মহাক্না অঙম্বা থাক্তা হোৎনবীখি। বিষ্ণুপুরদগী ময়াং ইম্ফাল তাবা লম্বীদু মহাক্না হোৎনরগা য়াম্না ফজনা শেম্বীরমখি। মহাক্কী ইমুংসি খুন্নাইসিগীদি য়াম্না অতাঙবনি, মী মচং ওইবা য়াম্নসু য়াওরি।

অপোকপগী মিংনা লৌরেম্বম থম্বৌ কৌই অদুগা অপোকপীগী মিংনা লৌরেম্বম ওংবী ইন্দ্রমনি কৌই। মচিল-মনাও, মরী-মতা য়াম্না চাউবা শাগৈনি। মচলনুপী বিনোকুমারি ময়ামলক্তগী তোপ-তোপ্পী। কোক ৱাংই, থম্মোয় ইনাকখুল্লি মহাক্তি। ময়ামগী মীনি।

ফোলমনিনা পাঙথোক্লম্বা থবকশিংগী মরক্তা শীংথানীংঙাই ওইবা মীয়ামগীদমক কখোল্লম্বা হীরম খরদি - মহাক্না 'রোসনি সিনেমা হোল' শারমখি। ইরৈচা থিএটরসু লীংখৎলমখি। বিষ্ণুপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়নসু লীংখৎখি। মহাক্না লোয়নরমখিবা মীওই খরদি লৈখিদ্রবা ভুসোন শর্ম্মা, অহোংশাংবম তেজমনি, নন্দকিশোর অমসুং বিজগুপ্তনচিংবনি। দ্রামা অমসুং সিনেমা ইবা কয়াবু লমজিং লমতাকপীরমখি।

মণিপুর সাহিত্য পরিষদ, বিষ্ণুপুর ব্রাঞ্চকী এদভাইজরসু ওইরমখি। সিনিয়র সিটিজেন সোসাইটি, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ফাউন্দর প্রসিদেন্টসু ওইরমখি। মহাক্না ঐঙোন্দা ফমসি শীন্নবিরম্লে। মহাক পাইওনর ক্লবকী এদভাইজর অমসুং ফাউন্দর মেম্বরনি। মহাভারতকী কর্ণ দ্রামাদা মহাক্না ভিমগী রোল লৌখি। মীয়ামগী মশক-মমিং নাইখিবা ফিল্ম 'কম্মান্দো' হায়রিবা ফিল্ম অসি মহাক্না লমজিং-লমতাক তৌখি অমসুং প্রদ্যুসরসু ওইখি।

মসিদগী হেন্দুনা দিভাইন লাইফ সোসাইটিগী লাইফ মেম্বরসু ওইবিরমখি। অদুগা মীয়ামগী ঈশৈগী অফাওবা লূপ ওইরিবা 'অম্মিক' কী মেম্বরসু ওইরমখি। মহাক্কী মচা-মশু পূম্নমক্না য়াম্না ফজনা থৌগল তৌবীখি। মহাক্কী হকচাং লোইখ্রবসু থম্মোয়দি ঐখোয়গা পূল্লি। ইজরিবা ঐহাকপু অদুক্কী মতিক লূনা-চান্না তৌবগে হায়ববু পূন্সিগী চিরবা মতমদা ঐহাক্না ৱা পূম্নমক তানৈ অমসুং খন্নৈ। মহাক্না কন্না নাবা মতমদা ঐহাক্না থৱায় অমুক হাপ্লগা চহী খরা শাংথরগা হিংখি হায়বসু খঞ্জে, মখোয়গী ইমুংনা। নুংশিবা, থাজবা হায়বসি মীওইবগী চাউখ্রবা খুদোলনি। ইবান্নি খুদোলসিনা পুল্লি।

ফোলমনিগী শাংলবা পূন্সিগী খোঙচৎতুদি ঐখোয়না শীংথাবদা লোইবা নাইবা নৎত্রে। ৱাফম খরসি ইনাওনুপা কর্নেল সরতকা ৱারী শানরগা মীয়ামদা ফোঙদোকচবনি। নুংশিরবা মরুপ ফোলমনি নহাক্কী থৱায়না ঈংনা-চিক্না য়াম্না নুংঙাইনা স্বর্গদা লৈবিয়ুকো। খুরুমজরি পাবিরিবা পূম্নমকপু। ●

লান্থেংনবদা পোথী চঙই, পোরম-পোমিৎ খঙনা চঙশিনবা লাঞ্জংদি মায় পাক্লবগী খূৎলায়নি

-ডা. নোংমাইথেম প্রমোদিনী -

খুমন্না মনীং তম্বা লৈবাক ওইনা লৈরিঙৈ মতমগী ৱারীনি। খুমন্দা চীংখোঙ থোংগ্রাইবনা পাল্লি। মতম অমদা লুৱাং নিংথৌ ফান্তেক শোক্লাইবনা চাক খাঙবগা লোয়ননা অহোঙ-কুম্মৈ থৌরম অমা পাঙথোক্লম্মী। থৌরম অদুদা চীংদা অমদি চীংখোঙদা তাবা মীয়াম্বু পীজ-পীথক তৌরম্মী। লুৱাং ফান্তেক শোক্লাইবনা খুমন নিংথৌ চীংখোঙ থোংগ্রাইববু থৌরম অদুদা য়াওরনবা থৌশিল থৌরাংলম্মী। থাঙ্গৈশেংবদি লুৱাংনা খুমনবু থৌরম মনুং অদুদা খুদুম চনশিনগে চপ য়ুংনা লেপ্লম্মী। অঙকপা থৌরাংনি, খুমন নিংথৌগী মমিংবু লাইৱা তীনৱাগী মতেংনা কৌরগা মনাক্তা লাক্লনবা হোৎনরম্মী। মদুগা লোয়ননা খুমন নিংথৌগী মফমদা পাউ চেনখি অসুম্না, "হে ইমাক খুমন নিংথৌ-ও! লুৱাং ঐগীলমদা পাঙথোক্লিবা অহোঙ কুম্মৈ অসিদা য়াওরো লাক-ও!"

মীতিক মীরৌ খঙবা লৌশিং শিংবা খুমন নিংথৌনি। লুৱাং শোক্লাইবগী খুজিল থৌরাং অদু খঙলম্মী। মশা ঙাকথোক্লবা ঙাক্লৌ থিরম্মী। ফিজেৎ লৈতেং থোল্লদুনা লুৱাং লম মায়কৈ তম্না খোঙশাল্লকখি। অসুম্না লাকপদা উতোনথক্তা তোংবা ৱাখ্রেক কৌবা উচেক অমনা খোংলকখি। খুমন নিংথৌগী ৱাখলদা লানবাউ চেনবনি হায়না থাজরম্মী। মদু তাবদা উচেক অদুদা য়েংখৎলগা অসুম্না হায়রকখি, "হে থৌরৈ ৱাখ্রেক লানগাইবও! ঐসে খুমন ইপা-ইপুশিংগী অশেংবা ঈমক ওইরবদি অশেংবা খুদম পীবিয়ু। ঐগী তেঞ্জৈ অসিনা নহাকপু কাপথগে। করিগুম্বা পানবা ঙম্লবদি ঐ অসে লুৱাংগী লানফা ওইররোই হায়বা খঙলগে। তেঞ্জৈ মপা চাদ্রগনা মখোয়গী লানফা ওইখ্রসনু।"

অসুম্না হায়রগা মাগী তেঞ্জৈ অদুনা কাপথবদা উচেক অদুদা পান্দুনা লৈমায়দা তারকখি। খুদম চাংদম ফংলবদা চেকশিন থৌরাং ওইনা মাগী নাদা শিবা নাইন, পাম্বোম তাল, খূজি, খূবোম য়াইনচিংবা পূম্নমক ফিনুংদা লোৎশিলম্মী। অসুম্না লাকপদা মাবু ঙাইদুনা লৈরম্বা লান্মী ময়াম্না মহাকপু কোয়শিল্লম্মী। খুদোংথীবা নংগদবা অদুদগী নাম্থোক্লবা লৌশিং তৌরম্মী। লান্মীশিংদুদা অসুম্না হায়রকখি, "লুৱাং নখোয়গী লান্মী ময়াম অসিবু করি তৌরল্লিবনো? নুংবাল ফান্তেক শোক্লাইবগী মমাক ওইবা ঐনি। ঐগী পাম্বোম তাল নাইন্নচিংবা অসি নখোয়দা শিন্নরল্লগে। অহোঙ কুম্মৈ থৌরমদা শীজিন্নহৌরো।"

অসুম্না লৈতেংপোংশিং অদু পীরল্লগা লম্বী নাথৈদুনা চৎখ্রে। মদুদা খুমন নিংথৌ অমদি লুৱাং নিংথৌ অনীদু মনুংদা শোয়দনা য়াশিন্নবা পুরক্তুনা পুকচেল খোয়জেল তিন্নরল্লগনি হায়না লান্মীশিংনা খল্লম্মী। মরম অদুনা খুমন নিংথৌগী মথক্তা খূৎলায় থাবা ঙমখিদে। মতৌ অসুম্না খুমন নিংথৌদু লুৱাং লান্মীশিংগী মখূত্তগী নাম্থোকখিদুনা য়াঙ্গৈাই তুরেল লাম্থোকখি। নাকল অমরোমদা লুৱাংগী লাল্লোই তরেৎনা মথ্বায় য়াম্না নুংঙাইতনা ফান্তেক শোক্লাইবদা অসুম্না ৱাকৎখি, "ইনিংথৌগা খুমন নিংথৌগা নখোয় অনী নুংশি চান্নরে পুকচেল খোয়জেল তিন্নরে হায়বা খঙলুদবনা মাগী লম্বী থত্তুনা মাবু ফাননবা হোৎনরুরে। অদুবু মাগী লিক-কোন লৈতেং পূম্নমক ঐখোয়গী অহোঙ কুম্মৈদা শীজিন্নরো হায়না পীরল্লগা মহাক্তি চৎখ্রে।"

লাল্লোই তরেৎকী ৱাফমদু তাবদা ফান্তেক শোক্লাইবদু লাকচৈদা খন্না প্রোক-প্রোক চাক্লা তকসি শোন্দুনা খাঙখি। তান্নরুগদবসু য়াঙ্গৈাই তুরেল লাম্থোকখিবদগী পাম্বৈ লৈখিদে। অমরোমদা থোকখিবা থৌদোক অদুনা মরম ওইরগা খুমন নিংথৌসু চেকশিন থৌরাং লৌখত্তবা য়াদে খল্লম্মী। খুমনপুঙ য়ৌরবা মতুংদা অঙম অথৌ মরোয় মনাই খুমন মীয়াম তিন্দুনা অসুম্না পাউমেল্লকখি, "হে নোংয়াই ইপা, ইচা, ইনাওশিং-ও! নুংবান ফান্তেক শোক্লাইবনা ঐবু কুম্মৈ য়েংবা লাকউ হায়না কৌরগা মখোয়গী লানফা ওইননবা শরৌ শীন্দুনা লৈরম্লে। মখোয়গী লান্মীশিংনা ঐবু লাঙ্গৈাই চন্দুনা ফাননবা হোৎনরকপদা খুমন অপোকপা ইপাগী থৌজালনা খুদোংথীবদগী কনবীরে। খুমন ঐখোয়দি শা-লান্দা হৈ-শিংবা অমদি কৈরেনগুম্না থৌবা ঙাক্তনি। য়েক্লবশিংনা কিনরিবা অকন-অথৌশিংগী লৈবাকনি। নাউয়োক নাউকোন ফবা খুমনপুঙনি। করিগীদমক লুৱাং মখোয়না ঐখোয়বু অসুক য়াম্না উশিত্তবনো? লুৱাংলমদা লান তাশিন্দুনা খুমন ঐখোয়গী ইতিক খঙহনসি।"

খুমন নিংথৌগী ৱাফম অদু তাবদা অকন-অথৌ পূম্নমক কম্থি থোক্লা মখোঙ থিন্দুনা লুৱাংগী মথক্তা লমন খুমসি হায়না শরী ৱাশক্লরম্মী। খুমন নিংথৌগী য়াথং মতুংইন্না মনাই অচানবা থোংখম্বনা মোইরাং নিংথৌগী মফমদা লাক্লুনা হৈরী-হৈজাং কৎলগা লান পাংবীনবা হায়জরম্মী। নাকল অমরোমদা লুৱাং নিংথৌ মনাই কুরাংনহা ৱাংনুপাম্বসু হী-য়াই, লীক-কোন মোইরাং নিংথৌদা কৎলগা লান পাংবীনবা হায়জরম্মী। তাইবঙ মপু মাগী নোংদম অঙকপনি, খুমন্না কৎলম্বা হৈরী-হৈজাং অদু খরা শোইদৎলগা মোইরাং নিংথৌগী মজাইবুংঙো অপিশকশিংনা চাথোক্লম্মী। মোইরাং লৈমরেন লাইস্নাবীনা মোইরাং নিংথৌগী মফমদা অসুম্না হঙ্গৎলম্মী, "তবীয়ু ইথংলেন মোইরাং নিংথৌ-ও! খুমনগী খুদোলপোৎ হৈরী হৈজাংশিংদু ৱাখল মপূং ফাদ্রিবা নজাইবুংঙো অপিশকশিংনা মহাউ তংথোক্লম্লে। লীক-কোন হী-য়াই কৎলম্বা লুৱাংগী মীচঙদা লৈবীরুরনু।"

মতৌ অসুম্না মোইরাং নিংথৌনা খুমন্দা লান পাংলগে হায়বগী ফিরেপ লৌরম্মী। ৱারী থৌদোকসিনা হায়রি মদুদি লৌশিং লাল্লোং হৈবনা মরম ওইরগা খুমন নিংথৌনা লুৱাংগী লানফা ওইরমগদবদগী লীৎথোকপা ঙমখি। অহোয়নদুম মোইরাংগী মতেংগা লোয়ননা লুৱাং নিংথৌ ফান্তেক শোক্লাইবগী মমু য়ৈথৎপা ঙমখি।

লানবুঙ অমগা পাংখক ওইরবা ঙসিগী মণিপুরনি। তম্পাক্লমদা খুন্দারিবা ইরৈচাশিং মরু ওইনা মীতৈ ফূরুপ্পা শীংনরক্লিবা কয়াবু মায়োক্নরি। চেকশিলহৌদ্রবা অমদি হৈ শীংহৌদ্রবদি কল্লক কঞ্জাওবশিংগী শরৌ লাংদা থুখিবা য়াবগী অকিবা লৈরবা মতাং য়ৌশিল্লক্লবনি। লানগী লাল্লোং খঙনা লান্থেংনবগী তঙাইফদবা মতাংদু লাক্লে। পোরম পোমিৎ খঙনা পোথী শীজিন্নদুনা চঙশিনবা লাঞ্জংখক্না পজেং ফিরাল থেৎনবগী অমত্তা ঙাইরবা লম্বীনি। লিংজেল মান্নবা অমদি অচেৎপা ফিরেপ্না ময়েং তাবা নাইররোইদবা পাঙ্গলনি। ●

নেচরেল ফার্মিং তৌবনা লৌমীশিংদা হেন্না ইনকম লাকপা ঙম্মী

বিজয় লাইশ্রম

নেচরেল ফার্মিং তৌবনা লৌমীশিংদা হেন্না ইনকম লাকপা ঙম্মী, নেচরেল ফার্মিং হায়বসি ইনৌ নৌনা হৌগৎলিবা ফার্মিং সিষ্টম মখল অমনি হায়না লৌবসু য়াই। মসি মহৈ-মরোং থাগদৌরিবা অমদি উপান্বীশিং নীংথিনা শেম শাবীবদা খুদম ওইনা শা-ষণ মরু ওইনা থায়নগী দেসি কাউ মীতৈগী ষণ অসি য়াম্না দরকার ওই। অদুগা অমুক ঐখোয়না পোৎ চৈ থাগদৌরিবা মফম অদুদা হান্না লৈরল্লিবা অমদি হৌরল্লিবা পোৎ চৈশিং অদু ফজনা শেম শাবা, নুংশাগী মঙাল অসি নিংথিনা ফংহনবা দরকার ওই।

নেচরেল ফার্মিং অসি ঐখোয়না থেংনবা মতমদা ফার্ম তৌরিবা মীওইশিংগী ইনমক ফজনা অমদি চাং নাইনা লাকহনবা ঙম্মী। মরু ওইনা থাবদা চঙলিবা ফোর্স ওফ প্রদক্সন অসি য়াম্না হন্থরগনি। লৌমীশিংনা লৌ খোইবগী মমল য়াওররোই অদুগা ৱিদিং তৌবা অসিসু য়াওররোই। মাগী থারিবা মফম অদুদা ফংলিবা পোৎ চৈশিং অদু নিংথিনা মলচিং তৌবা য়াওরক্কনি। অদুগা মলচিং তৌরকপা মতমদা মফম অদুদা থারিবা পান্বী অদুদা অদুম মলচিং তৌশিনবা অসিনা হেন্না কান্নবা ফংই। ঐখোয়না মফম অমদা নেচরেল ফার্মিং তৌবা মতমদা অতোপ অতোপ্পা হায়বদি হান্না লৈরল্লিবা লৈবাক লৈহাও অদুদগী হেন্না ফহনবা অমদি অকোয়বগী খল অসিসু নীংথিনা কায়হন্দনা লৈহনবা ঙম্মী হায়না বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট, কে ভি কেগী এস এম এস হোর্টিকলচরগী ডা. পি বিজয়ানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরক্লি।

মহাক্না মখা তানা হায়, মসিনা ঐখোয়গী অকোয়বগী খল অসি কায়হন্দনা লৈহনবদা নত্তনা মীওইবগী হকচাংদসু হেল্থ হজার্ট লৈহন্দনা ফজনা অদুম কান্নবা লৈহল্লি। মরু ওইনা অফবা মহৈ মরোং নেচরদা বেজ তৌবনা লৌমীশিংনা নিংথিনা মহৈ মরোংশিং অদু লোকপা লোইরগা অমুক হন্না রি সাইক্লিং তৌবা ঙম্মী। ফার্মদা লৈবশিং অসিবু ঐখোয়না নেচরেল ফার্মিং হায়না খঙনৈ। নেচরেল ফার্মিংদা মাগী কম্পোনেন্টদা য়াওরিবা অসি মাগী ফিচরগী মতুং ইন্নদি মাগী মচীঞ্জাক ন্যুত্রেন্টশিং মরু ওইনা নুংশিৎ, নুংশাগী মৈশা অমদি ঈশিংনচিংবদগী চাদা ৯৮ রোম ফংই। অদুনা অতোপ্পা লেমহৌরিবা চাদা অনী অদুনা মাগী লৈবাক লৈহাওদগী মরু ওইনা মাইক্রো ওর্গানিজমদগী কান্নবা ময়াম অমা ফংই। লৌমীশিংনা নেচরেল ফার্মিং তৌবা অসিনা হান্না লৌফম অদুদা লৈরিবা মাগী হান্না লৈরল্লিবা লৈবাক লৈহাওগী চাং অদুদগী অসুম অসুম হেনগৎলকই। মসিনা মশাদা অফবা লৈবাক লৈহাওদসু মাঙথরকপা করিমত্তা লৈতে। অদুবু লৈবাক লৈহাওদা য়াম্না মাঙথরক্লিবা অসিদি খূৎশেমগী হার হায়বদি মরু ওইনা য়ুরিয়া, কেমিকেল ফর্টিলাইজর, তীলহাৎ হীদাক, রসায়সগী পোৎলমশিং এস এস পি, এম ও পিনচিংবা ময়াম অমা হাপ্লগা থারিবা পান্বীশিং অদুদি মফম অদুগী লৈবাক লৈহাওশিং অদু তপ্না তপ্না অমুক মাঙথরকই।

হান্না ফর্টাইল ওইরম্বা লৈবাক অদু অশিন অয়াক্কী চাং অমুক হেনগৎলকপনা মাগী লৈবাক লৈশাদা য়াওজরিবা মাইক্রো ওর্গানিজম অদু মফম চানা ফজনা লৈবা ঙম্লক্তবা অদু নেচরেল ফার্মিংদদি মদুগুম্বা অদুদি লৈরোই। অদুগা ঐখোয়না নেচরেল ফার্মিং তৌবা অসিদদি মাগী মলচিং হায়দুনা পান্বীগী অকোয়বদা চরূ চনাই ময়াম অমনা কুপশিন্দুনা মাগী ওর্গানিক মলচ হায়দুনা লৈরে। অদুগা অমুক কেমিকেল লোমদা য়েংলক্লগা মাগী পোলি মলচ তৌবসু লৈরি। অদুবু ইশম শম্না হায়রগদি ঐখোয়না চেনরেল ফার্মিং তৌগদৌরিবা মফম অদুদা ফংবা পোৎলমশিং রি সাইক্লিং তৌরগা শীজিন্নবা খুদম ওইনা লফু হৌরগসু লফুগী তোংগাং অমা অদুনা অদুম কুপশিনবা অসিনা লৌমীশিংনা হেন্না শেল চাদিং তৌগদবা অদু তৌহন্দে।

অসুম্না লৌমীশিংনা মতম মতমগী মহৈ মরোং থাবদা শীজিন্নবা অসিনা ঐখোয়না লৌফম অদুদা লৈরিবা লৈবাক লৈহাও অদু মাঙহন্দনা হেন্না হেন্নদুম লৈহাও চেনবা মফম অমা ওইরকপা ঙম্মী। নেচরেল ফার্মিংদা মরু ওইনা মেন ওইনা কম্পোনেন্ট মরি লৈ। মখোয় অদুদি অহানবদা জিবামরিট, মসি ষণগী ষন্থি অমদি ষণয়ুং মরু ওইনা মীতৈ ষণগী ষন্থি, ষণয়ুং, চিনি অঙাংবা, হৱাই তকখায়রগা পাউদর খরা অমদি পোৎ-চৈ থানদ্রিবা লৈবাক লৈশাগী লৈবাক খরা হাপ্লগা লৌ পরি অমদা লিটর ৫০০ অসি চাইবা য়ানবা নিংথিনা ঈশিংগা মিক্স তৌরগা ইরিগেসন তৌবদা য়াম্না কান্নবা ফংই। অদুগা জিবামরিট অসি চাদা ১০ লৌরগা ঈশিংগা মিক্স তৌরগা লৌ পান্বীদা থা অমদা অনীরক চাইবা অসিসু লৌমীশিংনা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নবা ফংবদা নত্তনা পোখোক হেন্না পুথোকপা ঙম্বদা নত্তনা লৌফম অদুগী লৈবাক লৈহাও অদু মাঙহন্দনা থম্বা ঙম্মী।

অদুগা জিবামরিট হায়বা অসিনা মরু ওইনা কনভর্জিনেল ফার্মদা হীদাক লাংথক মরূদা হাপ্লগা শীজিন্নবা অমসু লৈরি। মসিনা হয়েং মরূদা লায়না-তীলনা তাদনবা লোয়ননা মরূদা লায়না তিলনা য়াওরল্লবসু নৎত্রগা লৈবাক্তা লৈরল্লগসু ঐখোয়না মরূদা তিংখিবা অসিনা লৌবুক্তা লায়না তীলনা লৈরল্লগসু য়াম্না লায়না ঙাকথোকপা খরদি ঙম্মী। মসিনা সীদ ত্রিটমেন্টদগী হৌবনি। মথংদা ঘানজিবামরিট অসিগা মীতৈ ষণগী ষন্থি-ষণয়ুংগা অফবা লৈবাক, পোৎ-চৈ থানদ্রিবা লৈবাক কেজি অনী মখায়গী চাংদা লৌরগা ৱাপসা ৱাটর ইরিগেসন সিষ্টমদা তৌবনি। অদুগা লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা ব্রাহমাষ্টর, এগনিত্রর্ন্ট্রি নীম মনানচিংবা শীজিন্নরগা পেষ্ট লায়না তীলনা কয়াদগী ঙাকথোক্লবা পাম্বৈ কয়াসু শীজিন্নরি। মরু ওইনা ষণগী ষণয়ুং অসিদা নীম মনা অসি থাদরগা চহী অমা থল্লগদি লৌদা লায়না তীলনা তারকপদা চাইবদা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

পান্বীদা ইন্টর ক্রোপিং তৌবসু য়াই। শম্না হায়রবদা পান্বী অমা লোক্লিঙৈদা মরক্তা অনৌবা অমা হুনবা অমদি থাবা অসিনা লৌমীশিংদা য়াম্না অহেনবা পোখোক পুথোক্লবা হোৎনবা য়াই। মসিদা লোকলগী তিম্লেক অসি শীজিন্নরগা অফবা কান্নবা হার শেল্লগা পান্বীদা হাপ্পদা য়াম্না কান্নবা ফংবা ঙম্মী। নেচরেল ফার্মিংদা খ্বাইদগী মথৌ তারিবা অসি লৈবাক লৈহাও অসিদনি। অদুবু মসিদা লৌ খোয়বনচিংবা অমত্তা তৌবদি য়াদে। অদুগা ওর্গানিক ফার্মিং তৌবা অসিদনা লৈবাক লৈহাও মাঙহন্দনা থম্বগা লোয়ননা ঐখোয়না ভর্মিকম্পোষ্ট হারনচিংবা শেল্লগা লৌ নৎত্রগা পোৎ-চৈ, মনা-মশিং থারিবা অদুদা হেন্না পোখোক পুথোক্লবা হোৎনবনি। অদুবু মসিদা য়ুরিয়া, কেমিকেল ফর্টিলাইজরনচিংবদি অমত্তা শীজিন্নবা য়াদে। নেচরেল ফার্মিং তৌবদা লৌমীশিংনা তুং কোইনা কান্নবা ফংগদৌরিবা অসিনা লৌ খোয়বা চংলরোই, মীতৈগী ষণ খরা লোয়রগা ঐখোয়না থারিবা মফম অদুদা নুংশিৎ নুংশা নীংথিজনা ফংহনবগা লোয়ননা ঈশিংগী ঈথৈ লৌখোং অসি মতম চানা চনবা অমদি থাদোকথাজিন তৌবা মথৌ তাই। মসিনা ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈবা অঈং-অশাগী খল অসি কায়হন্দনা থম্বা ঙম্বতা নত্তনা মফম অদুগী লৈবাক লৈহাও অদু কায়হন্দনা অমদি চাং হন্থদনা চহী চূপ্পা লেঙদনা থম্বা ঙম্মী। নেচরেল ফার্মিংদগী পুথোরকপা চান্ন-থক্লবা পোৎলমশিং অদু শীজিন্নবনা মীওইবগী হকচাংদা চংলক্কদবা তোঙান-তোঙানবা লায়না-তীলনা কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। অদুবু অখঙ-অহৈ খরগী মতুংইন্নদি নেচরেল ফার্মিং মায় পাক্লা তৌরগে হায়রগদি অহানবদা ওর্গানিক ফার্মিং হান্না তৌরবা মতুংদা মফম অদুদা নেচরেল ফার্মিং তৌবনা হেন্না খুদোংচাগনি হায়বসু য়াওরি।

(আর্টিকল অসি অহুমশুবা এৱার্দ ইন সাইন্টিফিক জর্নেলিজম প্রোগ্রাম ওফ দি পব্লিক রিলেসন্স এন্দ মীদিয়া মেনেজমেন্ট সেল, সী এ য়ু ইম্ফাল, ডা. ইন্দিরা থৌনাওজম, ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি ওফিসর এন্দ হেদ পি আর এম এম সেলগী মখাদা ইজবনি। মখা তানা আর্টিকল অসিগী হেন্না খঙবীনীংলগদি ঈ-মেল : prmmcell@gmail.com দগী খঙবা য়াগনি) ●

ৱর্ল্ড দাইবেটিস দে (নবেম্বর ১৪, ২০২৩), থিম : "এসেস টু দাইবেটিস ক্যের"
Over 500 million people are living with Diabetes around the globe

- ডো. কে এস ঐচ কলা -

ৱর্ল্ড ডাইবেটিস দে অসি কুমজা ১৯৯১ দা ইন্টরনেসনল ডাইবেটিস ফেদরেসন অমদি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গানাইজেসননা হৌদোকখিবনি। মসি হৌদোকখিবগী মরমদি মালেমসিদা ডাইবেটিসনা নারবা অনাবা য়াম্না লৈ অমদি দিভলপ্পিং লৈবাকশিংদা য়াম্না হেন্না লৈগল্লি। মরু ওইনা চাইনা অমদি ইন্দিয়াদা লায়না অসিগী চাং অসি য়াম্না ৱাঙনা লৈ। ***ইন্দিয়াদা মীওই মঙাগী মনুংদা অমদি লায়না অসিদগী অৱাবা তারি।*** লায়না অসি ঙন্তানা খঙদোকপা ঙম্নবা হোৎনবা, মতম চানা লায়েংহৌবা, তুংদা থোক্লক্কদবা অৱাবা অমদি ফৎত্রবা ময়ামদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনবা, লায়না অসি থিংবা ঙম্নবগীদমক্তা অমদি মীয়ামদা ৱাখল তাহন্নবগীদমক্তা ইন্টরনেসনল ডাইবেটিস ফেদরেসনগী মসা ১৩০ হেনবনা লৈবাক ১৬০ রোমদা নুমিৎ অসিগী থৌরম পাঙথোক্লি।

হন্দক চহিগী থীমনা ***'এসেস টু ডাইবেটিস ক্যের'*** হায়বনি। মসি কুমজা ২০২১দগী থিম অসি চপ মান্নে। অদুনা ফোঙজরিবা আর্টিকল অসিসু মমাঙদা ফোঙখিবগা খরা মানবা য়াওই মসিগীদমক্তা পাবীরিবা ময়াম্না ৱারৌবীরোই হায়না খঞ্জে। ডাইবেটিসনা নারবা মীওই খুদিংমক দরকার লৈবা হীদাক চাবদা নত্তনা ডাইবেটিসপু ক্যের লৌবীরিবা ক্লিনিক হায়বদি অসিগুম্বা অনাবশিং অসিবু মরী-মখোঙ শেংনা তাকপীবা, তুংদা থোক্লক্কদবা ফত্তবা ময়ামদুবু তাকপীবা অমদি ময়ামদুদগী ঙাকথোক্লবা তাকপীবা সেন্টর অদুবু ঐখোয়না ডাইবেটিস ক্যের সেন্টর হায়না খঙনৈ।

অসিগুম্বা সেন্টর অসিদা ঙন্তানা চংহৌবনা তুংদা ডাইবেটিসনা থোকহনগদবা নুংঙাইতবা ময়ামশিং মরু ওইনা মীৎ উশিল্লক্তবা, হার্ট এটেক তৌবা, কিদনি ফেল ওইহনবা, খোঙ-খূৎ পঙশিল্লকপা ময়ামসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

১) হৌজিক নুপী মিলিয়ন ১৯৯ রোম্না লায়না অসিদগী অৱাবা তারি, মসিগী মশীং অসি কুমজা ২০৪০দদি মিলিয়ন ৩১৩দা হেনগৎলকপা য়ারি।

২) ***লায়না অসিনা নারবা নুপী ৫গী মনুংদা অনীদি অঙাং পোকপা য়াবা চহীগী মতমদা ওইরি।*** অসিগুম্বা মীওইসি পৃথিবীসিদা মিলিয়ন ৬০ রোম ওইরি।

৩) ডাইবেটিসনা নারবা নুপীশিংনা মীরোল্লবদি থা শুদ্রিঙৈদা অঙাং পোকপগী চাং য়াম্না ৱাংনা লৈ অমদি পোক্লকপা অঙাংদুসু মপূং ফাবা ৱাৎপদগী মওং তাদবা য়াই।

৪) ডাইবেটিসনা নারবা নুপীশিং অসিদা থম্মোয়গী লায়না নারকপগী চাং অসি শরুক ৯০ রোম ডাইবেটিস নাদবা মীওইশিংদগী হেল্লি।

৫) ডাইবেটিস হায়বা লায়না অসি নুপীশিংদা শিগনবা লায়না ৯ শুবনি। চহী অমদা লায়না অসিদগী শিখিবা নুপীগী মশীং অসি চাউরাক্না মিলিয়ন ২ রোমনি।

ডাইবেটিস হায়বা লায়না অসি করিনো ?

ইশাগী ঈদা চিনীগী চাং হেন্না য়াওববু ঐখোয়না ডাইবেটিস হায়না খঙনৈ। চাক চাদ্রিঙৈদা ঈদা য়াওবা চীনি অসি শরুক ১৩০ mg/dl অমদি চাক তোকপা মতুংদনা ১৮০ mg/dl অসিদগী হেলহনলোইদবনি। লায়না অসি মখল অহুম শুই মদুদি ঃ-

টাইপ ১ ডাইবেটিস :

মসিবু ঐখোয়না Juvenile ডাইবেটিস হায়না খঙনৈ, মরমদি অঙাংশিংদা নত্রগা নহা ওইরিবা মীওইশিংদা লৈগল্লি। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা ইনসুলিন অসি পুথোকপা ঙমদবদগীনি, মরমদি মসি পুথোক্কদবা পেনক্রিজ গ্লান্দ (Pancrease Gland) গী বীতা সেল (B-Cell) অসি ফেল ওইবা নত্রগা শিবদগীনি। অদুনা মপান্দগী ইনসুলিন কাপ্পা তায়।

টাইপ ২ ডাইবেটিস :

মসিবু ঐখোয়না নন ইনসুলিন ডিপেদেন ডাইবেটিস মেলিতস হায়না খঙনৈ। ডাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী মনুংদা চাম্মদা ৯০ মুক্তি লায়না অসি ওই। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা মথৌ তাবা ইনসুলিন অসি মতিক চানা পুথোকপা ঙমদবদগীনি, নত্রগনা হকচাংগী সেল ময়ামসিনা ইনসুলিন অসি শীজন্নবা ঙমদবদগীনি। লায়না মখল অসি চহি য়াম্লক্লবা মীওইশিংদা লৈগল্লি অমদি অনাবা মীওইশিংনা য়াম্না থেঙনা খঙবসু য়াওই।

গেসতেসনেল ডাইবেটিস :

মসিনা মীরোলবী নুপীশিংদা হকচাংগী চীনীগী চাং অসি ৱাঙবদগীনি। তশেংবা করি মরমদগী থোকপনো হায়বদুসু খঙবা ঙমদে। চাওরাক্না হাপ্তা ২৮ হায়রক্লবা মতমদা নত্রগা হেল্লক্লবা মতমদা থোক্কল্লি। ***চাওরাক্না মীরোলবী নুপী ১০০ গী মনুংদা ৪ রোমদি লায়না অসিদগী অৱাবা তায়।*** অদুবু অঙাং পোক্লবা মতুঙদা অদুম ফখিবসু য়াওই। অসিগুম্বা মমাশিংনা পোকপা মচাশিংসু হকচাংগী অরুম্বগী চাংসু হেনগল্লি অমদি ডাইবেটিসসু লৈগল্লি।

কার্দিও ডাইবেটিস, হার্ট অমদি ডাইবেটিস অপূনবগী লায়না অসি পৃথিবীগী মফম খুদিংমক্তা ঈশিং ঈচাওগুম্না নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। মণিপুরদসু ঈশিং পুকচৎকী লায়না অমদি থম্মোয়গী লায়না অসিদগী অৱাবা তারবা মীওইশিং মশীং য়াম্না লৈরে অমদি তুংদসু অঙকপা ফংনা হেনগৎলকখিনি। ডাক্তর অমা ওইনা লাক্লিবা অনাবশিংদা ডাইবেটিস অমদি বি পি ৱাংবগী ৱারী হংহৌবনা ঐখোয়গী অফবা ৱাখল ওইগনি।

ঙসি ফাওবা পৃথিবীগী অমদি মালেমগী কোভিদ-১৯দগী লৈখিদ্রবা মীওই অয়াম্বা ডাইবেটিসকী লায়না লৈবনা লায়েংবা ঙমদনা চৎখিবনি হায়বদি অরানবা ওইদবা য়াই অদুনা ডাইবেটিস হায়রিবা লায়না অসিনা কোভিদ-১৯গা মরুপ-মপাং ওইরগা মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি অসি মাঙহনবদা চাউরবা থৌদাং লৌরি। (মথং-মথং)

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