শেন্দোং লৈনা ওক্কী ফার্ম লীংনবা থৌরাং

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

শেন্দোং লৈনা মায় পাক্লা ওক পুথোকপা ঙম্নবা হোৎনবদা খ্বাইদগী মরু ওইবদি য়োক্কদৌরিবা ওকশিং লায়না তীলনা চেন্দনা মশা মউ ফনা থম্নবা হোৎনবনি। লায়না তীলনা ওকশিংগী মচা পোকপগী শক্তি, চাউজন ফবগী চাংদা অকনবা চৈথেং পীবদগী ওক লোইবদা অমাঙবা ওইহল্লি। ওক লোইবগী চৎন-কাঙলোনশিং চপ চানা ঙাক্তুনা য়োক্লবদি শাথিরবা লায়না তীলনা অয়াম্বা চংহন্দবা নৎত্রগা ঙাকথোকপা ঙমই। কাঙলোন চুম্না মকোন শাবীবা অফবা মচিঞ্জাক পীবীবা অমদি লু-নানবনা লায়না থোকহন্দবা অমদি থোরক্লবসু শাথিনা শোকহন্দবদা মতেং পাংই। মরম অসিনা মশা মউ ফরবা অমসুং শেন্দোং লৈরবা ওক্কী ফার্ম অমা লিংবদা চঙগদবা থৌরাংশিং মাঙজৌননা নীংথিনা শেম শাদুনা থস্বীগনি।

ওক্কোনগী মওং কাঙলোন চুম্না শাবা ঃ

ওক্কোন্না ওক্কী লায়না তীলনা হন্থহনবদা মতেং য়াম্না পাংই। ওকোন শারমদাইদা ওকশিং মশা-মউ ফনা হিংবা ঙম্নবগী ৰাখল্লোন্দা য়ূম্ফম ওইরগা নীংথিনা মকোন শাবীবা তাই। মসিগীদমক মখাগী থৌরাংশিংসি শেম শাবীগনি।

ক) ওক্কী ফার্ম খুদিংমক লমহাং তুমহাং, পাৎথি কোমথিদা পংচা চাদুনা হিংবা অতোপ্পা ওকশিংগী লৈফমদগী লাপ্পা শাবীগনি। খ) ফার্মগী অকোয়বদা শক খঙদবা/অনৌবা মী অমদি শা/গাড়ীনচিংবা চঙবা ঙমদনবা চেকশিন্না শস্বল খাবীগনি। গ) ওক্কোনগী কা শাবদা চহী অমদি চাউবা মান্নদবা ওকশিং তোঙান তোঙান নুংঙাইনা লৈবা য়ানবা মতম খুদিংদা লূ-নান্না থম্নবা শেংদোক শেংজিন তৌবদা খুদোং চান্নবা শিনবীগনি। ঘ) ওক্কোনগী লৈমায় অমসুং ফক্লাংনা ওকশিংদা অশোক অপন থোকহন্দনবা শেম শাবীগনি। ঙ) ওক অমগী লৈফম থোকপা পাক চাউবা নীংথিনা থস্বীগনি। মসিদা চিন্না থল্লগদি লায়না তীলনা শন্দারকপদা অচৌবা মতেং পাংই।

ওক অমগী মথৌ তাবা লৈমায়গী পাক চাউবসি ওক্তুগী চহী চাউবগী চাং অমসুং য়োকপদা চঙগদবা সেবাগী মতুং ইন্না খেন্নরকই। অসুম্না ওক মখলগী মতুং ইন্না দরকার ওইবা লৈমায়গী পাক চাউবদু মখাদা থমজরি :-

ওক মখল	লৈমায়গী পাক চাউবা (স্কার ফুট)
ক) মচা খাইনরবী মপী অমগী কা	২০দগী ৪০
খ) মপী অমগী মচা পোকফম কা	৩৫দগী ৪০
গ) মপী অমসুং মখোম থক্লিবা মচাশিং পূন্না লৈফম কা	৫০দগী ৮০
ঘ) মপীগা খাইনবদগী কিলো ৫৬ ফাওবা লুস্বা ওক অমগী কা	৪দগী ১০
ঙ) কিলো ৫৬তগী কিলো ৯০-১০০ ফাওবা লুস্বা ওক অমগী কা	৮দগী ১৬
চ) মপাশা অমগী কা	৪০দগী ৫০

করস্বা ওক লৈবীগনি : নৌনা লীংখৎপা ফার্ম অমগী অনৌবা ওক খুদিংমক লায়না তীলনা মহীক মতাই চেন্দবা মশক খঙলবা ফার্ম অমদগী লৈবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। অতোপ্পা ফার্ম অমদগী অনৌবা অফবা ধারা পুশিনবা তারবদি হান্না লৈরস্বা ওকশিংগী মরক্তা পুশিন্দ্রিঔেদা তোঙান্না লাপ্পা থা অমরোম থল্লগা লায়না চেনদ্রে খঙলগা পুল্লপ থস্বীগনি।

মচা পুথোক্কদবা লাবা অমসুং অমোম : পোকপদগী লায়না তীলনাগী খুদম ফংদ্রবা অমদি চাউরৈ কনবা হাতম অমসুং লাবা খনবীগনি। শাওং শাবান, খোমজিন অমদি মপান্থোংগী ওইবা অশোয়বা কয়া চেক তৌবীগনি।

ওকশিং লেপহনবা মতমদা মখোঙ মখূৎ চাং মান্ননা লীংবা খুদা ফজবা অমসুং খোঙশা মরিমক চাং মান্নবা খনবীগনি। চাং মান্ননা চাউবা খোমজিন ১২ দগী তাদনা পানবা পোকপদগী নুমিৎ ১৬০ নি শুবদা ফজনা চাউথোক্লবা চাবোকথোঙ ওইবা হাতম খক্তা খনবীগনি। মচা পুথোক্লবগীদমক হাতম য়োকপদা মখাগী নীয়মশিং অসি ঙাক্লা চৎকদবনি।

ক) পোকপদগী থা ৬ শুরকপদা অফবা হাতম খনবীগনি। খল্লবা হাতমশিংগী ফার্মদুদা হান্নদগী লৈরক্লবা চহী লীরবা ওকশিংগী মরক্তা থাজিনবীগনি। অসুম্না হাতমশিংদুগী অনীরক শুবা হীট লাকপা ফাওবা ময়াম মরক্তা থস্বীগনি। মচা লৌদ্রিঔেদা চহী লীরবা ওকশিংগী মরক্তা লৈরগদি হাতম চাগোক্তা য়াম্না থোক্কনবা মচা শিনা পোকপা, এবোসন তৌরকপনচিংবা থোকহনবা পরভোভায়রসকী লায়না ঙাকথোকপা ঙস্বা নেচরেল ইম্ম্যুনিতি ফংবা ঙমই। অসুম্না ময়াম মরক্তা লৈরিঔেদা অহুল্লকশুবা হীটতা মপাদা থাজিনবীগনি। গর্ভ পুরিঔেদা চহী লিরবা ওকপীশিংগী মরক্তা লৈবনা নৌনা পোকপা ওক্লাওশিংগী খোমথী ফায়হনবা লায়না কোলিবেশিলোসিসকী মহীক ইসপেরিচিয়া কোলাই ঙাকথোকপা ঙস্বা নেচরেল ইম্ম্যুনিতিদু মপী অদুদগী অহানবা নুমিৎ হুমনিগী মখোমগী কোলেষ্ট্রমদা য়াওরক্তুনা মচাশিংনা ফংবা ঙমই। খ) অতোপ্পা ফার্মদগী পুরকপা অনৌবা হাতমশিংদি তোঙান্না থা ১ রোম থল্লুরবা মতুংদা অরিবা ওকপীশিংগী মরক্তা থস্বীগনি। গ) করিগুস্বা মতমদা ফার্ম অমদগী লাবা অমোম পূন্না লৌবা তারগদি মখোয় অদুগী ঈ মরীদু নক্লবরা-লাপ্পবরা হায়বা অমা খঙদোকপা দরকার ওই। মরমদি ঈ মরী নক্লবা হায়বদি মমা মপা অমখক্কী মচাদু অমুক ধারা শন্দোক্লবা লোইখৎপা তারগদি য়াম্না তোয়না থেংনবা হায়বদি গর্ভনুংগী মচা শিহনবা, অশোনবা মচা পোকহনবা, মচা য়ামদনা পোকহনবা অমদি মপীনা চেল্লিঔেদা শিবগী চাং হেনগৎহনবা কয়া অসি থোকহল্লি। মসি ঈ মরী নকশিন্নবগী চাং অদুগী মখা পোল্লি। হঙ্গৎনা য়েংবদা ঈ মরী নকশিন্নবগী দিগ্রিনা ১০% হেনগৎলিবা খুদিংগী থা ৫ শুরবা ওকশিংদা মশাগী অরুস্বা কিলো ১.৫৬ হন্থে। অসুম্না ফার্ম অমদা ঈ মরী নক্লবনা মচা লৌবা (ইনব্রীদিং) খক্তা চত্থরক্লবদি ফার্ম অদুগী ওকশিং চহী খুদিংগী অসুম অসুম পীকশিল্লকই। অসুম্না ইনব্রেদ ওইরবা ওকপীশিংগী খোমথোক চাজেন হৈবা অমদি মপী ওইবগী লিচৎ শাজৎ হন্থরকই। ইনব্রীদিংনা হাতম অমসুং মপাশা অনীমক্তা মচা লৌবা য়াবগী মতম থেঙথহল্লি। ইনব্রেদ ওইরবা মপাশাদি সার্ভিস পীবগী শক্তি য়াম্না হন্থে অমদি ইনব্রেদ ওইরবা হাতমগী হীট লাকপদা থোরকপা মচা ওইনবা মরূগী মশীং হন্থে। মরম অসিনা মচা য়াম্না পোক্তে। পোকপদা লোয়নরকপা হরনিয়া, শৌজা হুল্লক্তংবা, মকোক, মখোঙ অমদি মমিৎ মনা শোয়রকপনচিংবসি ইনব্রেদ ওইরবা মপী মপাশিংগী মচাশিংদা খরা হেন্না থোক্কল্লি।

মচা পোল্লিবা মপী অমসুং মচাশিং: মচা পোল্লবা মতুংদা মপীশিংদা য়াম্না থোক্কনবা লায়ওংশিংগী মনুংদা লায়হৌ তৌবা, চানিং থক্লিংবা পোক্তবা, হকচাং থোঙদগী ফত্তবা মচুম চৎপা, অমাঙবা য়ৈখৎপা অমসুং খোমজিন পোমখৎতুনা শাগৎপনচিংবা অসি উবা ফংই। মসি থোক্তনবা মচা পোক্কদবা নুমিৎ হুমনি মরিনি ৰাৎলিঔেদগী হান্না পীজরস্বা মচীঞ্জাক অদুগী মহুত্তা চগুম-চনায়, য়ুবং অমদি থাওরেক্লচিংবা য়াওদবা চেঙকুপনচিংবা থুম খরা হাপ্পগা পীজগনি। মসি মচা পোল্লবা মতুং নুমিৎ নীনি হুমনি ফাওবা চৎতগদবনি। মচা পোকফম কা অদু য়াম্না লু-নানবা অকংবা জগা ওইগদবনি। মচা পোকফম কাদা থাবা চরু চনায়নচিংবা বেদ্দিং অদু অকংবা অফবা ওইগনি। বেদ্দিং ওইননবা ৰায় অমদি হোরায় মকুপতি কৈদৌঔেদা শীজিন্নরোইদবনি। মচা পোল্লবা মতুংদা লায়হৌ তৌবগা লোয়ননা মখোম থোক্লক্তবগী লায়ওং উৎপা হৌরক্লগদি খুদক্তা মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তরগা তান্নবীরগা লায়েংবীগনি।

ওক্কী ফার্ম অয়াম্বদা ওক্লাওশিংনা মপীগা খাইনদ্রিঔে মমাঙদা চাদা ১০ য়ৌনা শি। মসিদগী কনবা ঙম্নবা হোৎনগদৌবা থৌরাংশিংদি :

ক) ওক্লাও খুদিংমক পোকপগা কোলোষ্ট্রম ফংহন্নবা মপীগী মখোম পীথকপীগনি। য়ামদ্রবদা পোকপগা পুং ১২ গী মনুংদা মপীগী মখোম ফংহনগনি।

খ) মচা পোকফম অমদি লৈফম কা অদু লূ নানবা অমদি মচাশিংগী দরকার ওইবা মৈশাগী চাং মতিক চানা ফংবা মফম ওইগদবনি।

গ) মপীনা মচাশিং ননখায়দনবা নিয়ম চুম্না মচা পোকফম কা শেম্বীগনি।

ঘ) অশোনবা মচা খুদিংমক কুপ্না য়েংশিনবীদুনা মপীগী খোম ফংহন্নবা হোৎনবগী মথক্তা ক্রিপ ফীদ হীদাক লাংথক পীদুনা হিংহন্নবা হোৎনগনি।

মপীগা খাইনরবা মচাশিং ঃ

নৌনা খাইদোক্লরবা ওক্লাওশিংদা মপীগী মখোম খঙলেপ লেপখিবা অমদি লৈফম চাফম খঙহোং হোংলকপনা মরম ওইদুনা অশোকপা লাকই। মসিগী অশোকপসি য়ারিবমখৈ হন্থহন্নবা মখাগী থৌরাংশিংসি পায়খৎপীগনি।

ক) য়ামদ্রবদা মপীগা খাইদোক্লগদবা হাপ্তা অনী ৰাৎলিঔেদগী অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবগা লোয়ননা নুমিৎ খুদিংগী পুং অমমম হেনগৎপীবা হায়বদি অহানবা নুমিৎতা পুং অমা খায়দোকপীবা মসিগী মতুং নুমিৎতা পুং ২ অহুম অমসুং পুং ৩-৪-৫... হেনগৎপীদুনা মপীদগী লাকথোক্লবা হোৎনবীগনি।

অসুম্না অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবগী মথক্তা ওক্লাওশিংদা প্রোবাইওটিক্সসু হাপ্পীরগা পীজবীগনি। মসিনা ওক্লাওশিংগী থিরিন্দা লৈরিবা অফবা হীংকুপকী মশীং হেনগৎতুনা মশা মউ ফনা অনা অয়েক য়াওদনা লৈবা ঙমহল্লি।

অসুম্না নিংথিজনা শেন্নবীরবদি ঐখোয়না শেন্দোং লৈনা ওক য়োক্তুনা ইশানা ইশাবু থবক পীজদুনা শেন্দাল লস্বী অমা ওইহনসি।

ইরমদম মণিপুর - ৫

ডা. সর্মিলা থিংবাইজম

সনা লৈবাক অসিদা লৈ অমত্তা শাৎত্রবজাৎলা খঙদে - ইমা মাইবিশিংনগা চিল্লিবা প্লাষ্টিক্লা শাবা লৈমানবীশিং অমদি মৌ নহাশিং, ইমা-ইমেনশিংনা হৈজিংপোৎ, লুহোংবা চৎপদা অমদি লাই হরাওবগী জগোই শাবা থোরকপদা লোয়নরক্লিবা নাচোম লৈ মানবীশিং অমদি খুৎশেমগী লৈনম চেন্দবা শমজিলৈশিং অমদি নাপ্পদা চিনবা লৈশিং অসি উরুবদা থম্মোয়দা য়াম্না নুংঙাইতবা অমা ফাওজে।

"তখেল্লে নাচোম্না নাপ্পদা..." হায়নকা অহলশিংনা শৈথানরস্বা কয়াদু ঙসিদি করি হায়গদবনো খঙদ্রে। নিংঙোল ওইবীশিংনা য়েৎথংবা নাপ্পদা নৎত্রগা ওয়থংবা নাপ্পদা শিঙেল লৈরাং চিনবগী তোঙান তোঙানবা ৰাহন্থোকশিং লৈ হায়নৈ। লৈরাং লৈশক লৈচু ফজবা অমদি পূক্লিং নুংওনবা লৈনম চেনবা লৈরাং পরেং অদু উমংলাইশিংদা থোনজগদবদু লংনা/ফিনা শাবা লৈমান পরেংশিংনা ওইনা মহুৎ শীনজিল্লকপগুম তৌরে। য়েংবদা য়াম্না নীংথিনা অদুম পাস্বীদা শাৎলগা লৈজবা লৈরাংশিংদু ঐখোয়না হেক্তৎলগা লাইদা কৎলিবসিনা করি করস্বা ৰাহন্থোক্তা অমদি ৰাংউলোন্দনো? হৈ মনা অমতং, লৈ মনা অমতং লাইদা কৎপা হায়না হায়নরস্বদু ঙসিদি লৈশা কৎপনা মহুৎ শীনজিনখ্রে। কনানা হৌদোক্লকপনোসু খঙদে। লাইদা কৎলুরবা লৈশিং অদু মীয়ামদা অমুক য়েন্থোকপগী লাইথৌ অমা ওইরিবা লৈ লাংবা অমদি লৈ চন্দন লৌবা হায়বা অনীসি কনানা কনাদগী মতৌ তস্বনো খঙদে। মসিগী ৰাংউলোন্না করিনো হায়বদু নৈনবা অমা চঙলি। ঙক্লিবদি লাইনা কৎপদা মহয় চাউবা লৈ অমদি কৎপা য়াদবা লৈ মখলশিংসু অমুক লৈরি। হকচাংগী ফিভম শুরবী নুপীবু মরু চঙগদবা লৈ শাৎলে হায়দুনা লৈশাবী হায়না কৌনবগী চৎনবী অমসু মৈতে খুন্নাইসিদা ঙসিসু লৈরি। য়াম্না নুংঙাইরিবা অমনা মৈতে ইপা-ইপুশিংনা "লৈরোন" কৌবা পুয়াদা লমদমসিগী ওইবা শিঙেল লৈরাংশিংগী মরমদা ৰাফম কয়া অমসু শৈথাদুনা অচৌবা লৌশিংগী পুক্কে অমসু থস্বীরম্মী। মমিং পল্লকপদা পুক্লিং য়াম্না নুংশিবা লৈরাং কয়া অমদি ঐখোয়গী খুন্নাইবু ৰারৌবদগীরা খঙদে, ঐখোয়গী ইরক্তগী লাপ্পা চৎখ্রে। লৈহাও-লৈরেন, লৈপাকলৈ, কবোকলৈ, কোস্বীরৈ, তখেল্লে, কুন্দো, কুন্দালৈ, মুকাকলৈ, পেক্রকলৈ, শিংগারৈ, উতোংলৈ, সনারৈ, হাও সনারৈ, লৈরি, খাকি লৈহাও, থরো, থস্বাল, থরিকথা, উ থস্বাল, মোদোল্লৈ, নুমিৎলৈ, খোঙ্গোমেলৈ (উতাংবী লৈ), উরিলৈ, মেলৈ, চিগোংলৈ, হনুলৈ, চেরৈ, মপাল্লৈ, থাবল্লৈ, নুঙ্গারৈ, শস্বল্লৈ, কৌবীলা মপাল, চিংথাও মপালনচিংবা শিঙেল লৈরাংশিং অসিগী মরাইবক অসি করম থোক্লগবা খনবদা য়াম্না ৰাজে। মশীং থিঙমদ্রবা অনৌবা মীরমগী লৈরাংশিংদি ফজ-ফজবা গমলাশিংদা থাদুনা ঈশিং চাইবা, হিদাক কান্নবদি য়াম্না ফজনা উবা ফংলক্লি। নুপাশিংদি করিগা চাংদম্নবনো খঙদে, নুপী ওইবীশিংদি লৈরাংশিংগা পাম্বক ওইনা শৈথাবসি তোয়না থেংনৈ। নুপীগী ফজবসিদি অইবা-অইবী, শৈশকপা-শৈশকপীশিংনা (অদুসু মরু ওইনা নুপাশিংনা) তোঙান তোঙানবা মওংদা কয়াদা পোৎ কয়াগা চাংদম্নদুনা শৈথাবসি মীয়াম্না অদুম থেংনরবা পোৎনি। অদুগা নুপাশিংগীদি শৈথাবসি খরা তাঙব্রা হায়না খল্লি। নুপী ওইবীশিং অমদি শৈশকপীশিংনা নুপাগী ফজবশিং শৈথারুরবদি য়ুম কাইনগনি হায়না খনবগা লৈ লাকপ্রা খঙদে।

ঐখোয়গী মণিপুরদা লৈরিবা মৈতে মখলসি ওন্থোক্লা য়ামখ্রে, মৈতে সনামহি, মৈতে গৌরা, মৈতে বামোন, মৈতে পাঙল, মৈতে খৃষ্টিয়ন, মৈতে বুধিষ্টনচিংবা ফুরুপ-কাংলুপ কয়ানি। খরা লৈরগদি মৈতে নেপালি, মৈতে নাগা, মৈতে কুকি, মৈতে পঞ্জাবি, মৈতে মরৰারি, মৈতে বিহারিনচিংবা কয়াসু থোরকখিবা য়ানা লৈ। লমদমসিদা মীশিং য়াম্না নৌনা খুন্দা লৈতাখিবা ফুরুপতি মৈতে পাঙ্গলনি। মুসলিম ওইনা লমদমসিদা লাকখ্রবা মতুংদা মৈতে নিংথৌনা অদুঙৈ য়ুম্নাক শাগৈ ৫৬ রোম পীদুনা লমদমসিদা নৌনা খুন্থোকপা হৌখিবা মৈতে নিংঙোলশিংগী চাদা নাওদা ওইরকখিবা মৈতে পাঙল হায়নসু খঙনখ্রবা কাঙবু অসি ঙসিদি মৈতে সেদ্যুল ট্রাইবকী লিষ্টতা চল্লবা মতমদা মখোয়সু য়াওগদবনি হায়না ফোঙদোক্লক্লে। ৰাফমসি মুন্না খন্নবা য়াবা মতাংনি। মৈতে পাঙল হেক ওইরকখিবদগী হৌনা সনা লৈবাক অসি ঙাকপদা অমদি লমদমসিগী থবক থৌরম পুন্নমক্তা মখোয়সু অমত্তা চিংখদনা শরুক য়াদুনা লাকখ্রবনি। থেঙ্খাঙ খরদা মৈতৈগা মখোয়গা খৎন-চৈনবা অমদি হাৎন শুনবা ফাওবগী থৌদোকশিং থোকখ্রবসু ঙসি ফাওবা লমদমসিদা মৈতে পাঙলশিং তংদু লৈতানা মতু নাম্মা শোক্তনা হিংলি। মণিপুর লৈঙাক্লসু শকখঙদুনা মৈতে পাঙলশিংবু ও বি সীগী থাক্তা খুদোংচাবা কয়া পীদুনা কন্সটিট্যুসনগী চৈঙাক কয়াসু ফংহল্লি। লাইনিং তোঙানজরবসু মৈতৈগী চৎনবীশিংদা য়ূম্ফম ওইবা পুন্সি মরেল, লোন, চাকচা-য়িথক, য়ূমলৈ-কৈরৈ, ফিজেৎ-চাকচা, জগোই-য়িশৈ, লুহোং-খোঙদোংবা, শিনশুরোন্নচিংবা কয়াদা মীরোল কয়া হিংলকখ্রবা, "ম" না লোস্বা য়ুম্নাক লৈরবা মৈতে পাঙলশিংনি। হৌজিক্তি মৈতে নিংথৌনা পীস্বা য়ুম্নমকশিং অসি পাঙল অয়াম্বনা শীজিন্নবা কয়া উদ্রে। লৈবাক্কী লুচিংবা, এম এল এ, মন্ত্রি ওইবশিং, ফম্নইবশিংগী মরক্তা মৈতে পাঙল কয়া অমা হৌখ্রে অমদি হৌজিকসু কয়া অমা য়াওরি। মৈতৈলোন ফাওবা নীংথিনা ঙাঙবা থোক্তবা মৈতে পাঙল ওইরমগনি থাজদবা মুসলিম কয়া অমা কদাই কদাইদগীনো পঙপুদা পুশিল্লক্তুনা লমদমসিদা লৈফম খুন্দাফম পীদুনা, ভোটরগা চলহন্দুনা পুরা লৈহন্নবা হোৎনবদা হান্নগী মৈতে পাঙলশিংনা মতেং পাংশিল্লমগদ্রা হায়না মীয়াম্না হেক হেক হায়নবসু তাই। ভোটপু কারবদি হায়দুনা অসিগুস্বা মুসলিম ফোরেন্নর কয়া হোনজিল্লক্তুনা ভোট বেঙ্ক শাগৎপা লৈবাক্কী লুচিংবশিংসু লৈ হায়নরিবসিনা কদাই ফাওবা চুস্বনো খঙদে। য়াম্না লাইবক থীবা অমনা মৈতৈগী শেংলবা লাইফম ওইরিবা পান শন্থোং নুঙয়ুংবী, মোইরাং শন্থোং, চেংগৈচিং, য়েরুম চিংনচিংবা কয়া পাঙলশিংনা মাঙতাকহল্লে হায়বগী পাউ, হৈঙাংগী হন্নচিঙগী পাখঙবগী লাইশঙদু থুগাইদুনা চিঙখাদা পাঙলশিংনা ইন্থরস্বগী ৰাথোক, নুংগৈগী মৈতৈশিংগা পাঙলশিংগা চাউনা খৎনখিবগী ৰাথোক-লান্থোক, উচিৰা পাখঙবগী ইকোপ পাত্তা লৈরিবা খুভমদা লাইথৌ তৌবা চৎপদা পাঙলশিংনা নোংমৈ কাপশিন্দুনা পামদবা থৌদোক থোকহনখিবগী ৰাফম্নচিংবা কয়াসিনা ফুরুপ অনীসিগী মরক্তা উৎখনবা কয়া মখা তানা থোকহন্দবদি ওইসনু।

করি করস্বা থাজনবী চৎনবী লৈবননো খঙদে, পাঙল অয়াম্বনা ফেমিলি প্লান্নিং তৌদবদগী মীশিংসু কা হেন্না য়াম্না থুনা হেনগৎলকপগী মমিসু তাই। অদুনা পাৎয়া, চিংয়া-তময়া, তুরেল মপাল, চিংখোঙ চীংয়ানচিংবা অহাঙবা মফমশিংদি মণিপুরদা লৈবু লৈশিল্লক্ত্রে। অদুগা ৰাফম অমনা নেপালিশিংগুম্না চীংগী লমশিংদদি পাঙলশিংসি খুন্দাবা লৈতে। অনেকপা থবকশিং শুননবা লস্বীদা ঙাই ঙাইদুনা লৈনরস্বা মীরমগী ময়াংশিংগী মহুৎ মৈতে পাঙলশিংনা লোয়না শীনজিল্লকপগী মতাং অসি য়াম্না থাগৎনিংঙাইনি। খ্বাইরস্বন্দ কৈথেলদা লস্বী মতাইদা অমদি খোঙ লস্বীশিংদা থা থাদুনা পোৎ য়োনবা পাঙল নুপী-নুপাগী মশিংসু হৌখিবা চহী খরসিদা খঙহেন হেনগৎলকপগী মওং অমসু মীয়াম্না উনরি। পুন্নমক অসি খুন্নাইগী শেল-থুমগী ফিভম ফত্তবনরা, মহৈ-মশিনগী মঙাল ৰাৎপনরা নৎত্রগা খুন্নাইগী অতোপ্পা করি খুদোংচাদবশিং লৈবনরা হায়বদু কুপ্না থিদোকমিন্নবা অমা চঙলি।

লৌউ-শিংউবা, মনা-মশিং থাবা (পাঙল খামেন হায়না ফাওরিবনি), শা-ষন অমদি য়েন-ঙানু লল্লোনবনচিংবা থবকশিংদদি মৈতে পাঙলশিং অসি য়াম্না হৈথোই-শিংথোইবগুম তৌই। ঈশিংদা অঙাং তাখিবা, সনা মাঙখিবা মতমদা পাঙল অখঙ-অহৈশিং কুমদুনা থিহনবগী চৎনবী অমসু খুন্নাইসিদা লৈরম্মী। লাইৰা-তিনৰাগী মহৈ মশিনসু য়াম্না হৈবা মরম্না মৈতে মাইবশিংনা শীজিন্নরিবা মন্ত্রশিংদা পাঙলশিংগী মন্ত্র কয়ামরুমসু য়াওরি হায়নৈ। মৈতে পাঙলশিং অসি মণিপুর তম্পাক্কী তুরেল অচৌবশিংগী মপান্দা নম্না খুন্দারস্বদগী ঙসিদি পাৎয়া, চিংখোঙ-চিংয়ানচিংবা লৌবুক-লমহাংশিংদা ফাওবা জর-জর শন্দোক্লক্লে। লিলোং কেন্দ্রদা মৈতে পাঙল মশিং খ্বাইদগী হেন্না লৈরি। লিলোং সব-দিভিজনকী মনুংদা তাতৌখোঙ, হনগুন, হাওরৈবী, হয়েল, ইরোং চেশাবা, লিলোং, মোইজিং, নুঙ্গৈ, তুরেল অহনবী, ৰাইথৌপাৎ, উশোইপোকপীনচিংবা মফমশিংদা পাঙলশিং পাক শন্না খুন্দাই। শঙ্গাইয়ুম্ফম, ফৌদেল, ফুন্দ্রে, সোরা, ৰাবগাই-হিয়াংলম-সেকমাইজিন এরিয়া, কোনুবা, ময়াং ইমফাল বেঙ্গুল, কোকচাই, হৈনিংশোই, তরাহৈকোনজিল, পাওবিতেক, বিত্রা, উরোকখোঙ, চিরাই, ক্ষেত্রি বেঙ্গুল, ক্ষেরগাও, কৈরং, খোমিদোক, উরুপ অরাপতি, কৈরাও, নহারুপ, খুরাই হৈক্রুমখোঙ, হাতা, কিয়ামগৈ, কোংপাল সাবল লৈকাই, ৰাখা এরিয়া খাবৈশোই এরিয়া, মন্ত্রিপুখি এরিয়া, পোইরৌখোঙজিল, য়াইরিপোক এরিয়াদা বামোন লৈকাই, ফীংগা, চঙমদবী, সনাকৈথেল, তৌবোকপী, নিংথৌ মনাই, হৈত্রোইপোকপী, ঙরিয়ান পাঙলনচিংবা, বিষ্ণুপুরলোমদা ক্বাক্তা, ক্বাক্তা খুমন, সাইতোন, বোরায়াংবী, লমহাংতোং কৈথেল, মোরে, জিরিবামনচিংবা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা মৈতে পাঙলশিং অমদি মুসলিমশিংনা পাক শন্না খুন্দারি।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৰাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

তুংগী অফবা মণিপুর অমগীদমক শূফম-নোমফম কয়া য়াৎপিফম থোকই

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মীওইবনা হৌজিক্কী অমদি তুংগী থৌদোক ৰাথোক অমদি পুন্সিগী মরমদা খন্নবা তারবদি হৌখিবা থৌদোক ৰাথোক কয়াবু কুপ্না নৈনদবা য়ারক্তে। হৌখিবা কয়াগী মরমদা নৈনবদা মদুদা ফংবা মহয় অদু ঙসিগী অমদি তুংগী শোয়রিবা অমসুং শোয়রক্কদবা কয়াগী ঙাকথোক্লবা অমত্তা ঙাইরবা লস্বী অমনি। হৌখিবা পুন্সিবু হনগৎনা য়েংবা হায়বা অসি ঙসিগী মীরোন্না কাউফদে। পুৰারী হায়বা অসি মতম-মতমদুদা থোকখিবা থৌদোক ৰাথোক কয়া কুপ্না ইদুনা থস্বীরস্বা অদুনি।

ঙসিগী থৌদোক ৰাথোক কয়া মতম অমগী পুৰারী ওইফম থোকই। মমাংঔেদা লাঞ্জাও কয়া থোকখ্রে। মালেমগী অহানবা অমদি অনীশুবা লাঞ্জাও মদুগী অফবা ফত্তবগী অমদি মীওইবদা পীবা চৈথেং কয়ানা মীওইবদা ঙমখৈ লৈতনা অৰাবা পী হায়বা খঙনরকপদগী ঙসিদি লানগী মহুৎ য়ু এন ওনা লৈপাক অমনা অতোপ্পা লৈপাক অমগা লান তৌনদনবা ঙল্লিবা মখৈ হোৎনবা অমদি ঈং-তপ্পগী তুংনফম অমা ওইনবা হোৎনরিবনি অমসুং মদুদা য়ুম্ফম ওইরগা মরু ওইনা য়ু এন ও শেমখিবনি। মীওইবনা হিংননবা ফংলগা লোইরবনি খনবা মতম, ফি শেৎপা হৈত্রিঔে উনা-ৰানানা হকচাং খুন্নিঔে মতমদা ওইরস্বা ফিভমদগী মথং মথং হোংলকপসি শিংবা হেনগৎলকপা, নুংঙাইবা পুন্সি মহিং পান্নকপা মদুনা হিংননবা লস্বী য়াৎপদা লৌশিং কয়া পুথোরক্তুনা নুংঙাইবা পুন্সি মহিং অমা ওইরক্লিবনি। হৌখিবদা তৌখিবা ফত্তবা কয়া ফত্তে খঙবনা ঙসি অমুক হন্না তৌদনবা মরম ওইহল্লকপনি। মৈবু শাই খঙবসি মৈ পায়রুরগা খঙই। খোইহি চারগা থুম্মী অদুগা নোংমাখা চারগা খাই। চারুবদা থুম্মী খাই খঙবসি মহাও তংলগা খঙলকপনি। মহাও অমদি চৈথেং খঙলগা অফ-ফত্ত কয়া ফারগা অরুস্বা চৈরাক পীরিবসি মতুং তৌদনবনি।

ঙসি হৌখিবা কয়া থেংনরুবনা অফ-ফত্ত কয়া খঙবনা ঙসি ঐখোয় অমগা অমগা ইকায়খুম্নবা অমদি নুংশি চান্নবা লৈমিন্নবা য়ারিবনি। ইংগ্রেজি কবি সেক্সপিয়ারনা মালেম তাইবঙপান অসি লীলাগী ফম্পাকনি, নুপী-নুপা খুদিং মালেম তাইবঙগী লীলারোই ঙাক্তনি হায়রমখি। ঐখোয় খুদিং লীলা য়াওরিবনি অদুগা লীলাদুগী মীৎয়েংলোইসু ঐখোয়নি। হিংবদা শুপ্নগী চাননবা চিঞ্জাক্কী মথক্তা অহেনবা মচাক কয়া ফিনা হকচাং খুস্বা পান্নকপা অসি উনা ৰানা অমদি শাগী মউন্দগী শিন্দুনা অফবা পান্নকপগী খুদম লাক্লিবনি। মদুগী মথক্তা ইনভেন্টর অমদি দিসকোভরি কয়ানা অনৌবা টেক্নোলোজি কয়া পুথোক্তুনা ঙসিগী তাইবঙ অসি ওইরক্লিবনি। হৌখিবা থেংনখিবা কয়ানা ঐখোয়দা পাড়া অমা তস্বীরিবনি । হৌখিবা কয়ানা ঙসিগী ওজানি, ইন্দিকেটরনি। পূন্নমক মতমগী য়াওন্দা মীওইবসু য়াওদুনা অহোংবা কয়া লেপ্তুনা লাক্লিবনি। ঙসিগী তাইবঙপান মমাংদা অসুম্না তৌরস্বা নত্তে। মতুংদসু অসুম্না তৌগদবা ওইদে।

অহোংবা কয়া অঙকপা ফংনা লাক্তুনা শেম্বীবা তাইবঙ মপু ফাওবনা অঙকপা পোক্কদবনি। তাইবঙগী খোঙচৎ অসি অসুম অসুম হৌখিদুনা মমাংগী থৌদোক্লা পাউদম ওইরগা অওনবা তাইবঙ মথং মথং লাক্লিবনি। ঐখোয়গী থবক্কী মহয়না অৰা-অনা তাবা, অচুম্বগী মহয়না নুংঙাইবগী মহয় ফংলিবনি। মালেম তাইবঙদা মীওইবনা খ্বাইদগী মরু ওইনা তান্নরিবা অসি অচুম্বা অফবা থবক, মীগী মাঙনবা তৌদবা, জিববু নুংশিবা অমদি পূম্নমকপু ঙাকপীবা ঙল্লবদা নুংশিনবা লমদম অমা শোয়দনা ওইরক্কনি। নুংঙাইবা পুন্সি মহিং লাক্লবা অতোপ্পগী মমিত্তা উৎ চাইবা, অরোনবা নৎতবা পাম্বৈ কয়া তৌবদি মশাগীতা য়েংবনি। অদুগুম্বা নুংঙাইবা থিবা অদুনা খুন্নাই অসি তুংদা অফবা ওইরকপগী মমি শামখিনি। মীয়ামদা অঙকপা ফংনা চৈনা পীরক্কনি।

মীওইবদি নাইতোম হিংবা য়াদে। কাংলুপ কয়া পুন্সিন্দুনা হিংবা চঙই। ইতোমতগী ৰাখলদা লমজিং ওইবা খ্বাইদগী অরানবা শাজৎনি। চাওখৎপা লমদম অমগীদমক মীওই কয়া হীরম কয়াদা ফম্মিন্নদুনা খন্ন-নৈনবা য়াম্না তাঙাই ফদে। ইমুং অমদা মীওই খুদিং ফরগা ওক্তবা অমা য়াওবদা ইমুং অদু হায়নিংঙাই লৈতনা মৈশা লাংই। ঐগী কান্নবা ফংনবা মীয়ামদা অৰাবা পীবদি মদুদগী হেনবা তেকচাক অমমুক লৈতে। মরম অসিনা হিংমিন্নবদা অতোপ্পদা অৰাবা খক পীরোইদবনি। পূম্নমক মপু ইবুঙোদা ইনথোকপসু তৌহৈদে। ঐখোয়না ইশানা তৌজরুবা অরানবা অশোয়বগীদমক তাইবঙ শেম্বা মপুদা তাইনবসু অচুম্বা নৎতে। ইমুং অমা য়াম্না শোখনা লৈরস্বদগী অঙকপা ফংনা ফীভম ফরকপা তাইবঙ শেম্বা মপুনা নোংমদোন্দগী মদুম ওইনা থাদরকপা নৎতে। ইমুং অদু করিগুম্বা হীরমদা পোত্থাবা লৈতনা হোৎনরমগনি। লৈপাক অমা অৰাংবা থাক্তা চাওখৎলকপা হায়বসি শেম্বীবা মপুনা পীরকপা নৎতে। মীওই খুদিং মতম মাঙহনবা তৌদনা লৈঙাকপনা অফবা খুজিন থৌরাং কয়া তৌবগী মহয়না ওইগদবনি।

কুমজা ১৯৪৫ দা জপানগী হিরোসিমা অমদি নাগশকিদা বোম্না তুম্না মাঙহন-তাকহনখ্রে। মতমদুদা অনীশুবা লাঞ্জাওনা জপানদা চৈনা চৈথেং কয়া ফংহনখ্রে। অদুবু ঙসিদি মালেমগী চাওখৎলবা লৈপাক কয়াগা লস্বা তৌবা ঙল্লিবা অসি মখোয়গী হোৎনবা কনবা, অনৌ অনৌবা কয়া থিজিনবা লেপ্তুবা অসিগী অচৌবা মহয়নি। মরম অসিনা ঙসিগী মপী-মপা ওইবীরিবা মীওই খুদিংদা শূফম নোমফম খঙদনা লৈরিবা কয়াগী য়েংদুনা তুংগী অফবা মণিপুর অমগীদমক শূফম-নোমফম কয়া য়াৎপীফম থোকই।

অদোমগী - এম থস্বৌ
ককচিং খুনৌ হিজম লৈকায়

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৰারেংশিং অসিগী ৰাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৰাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।