মণিপুর : শিনীংদ্রিবশিংদি কিনরক্লে

মুৎলমদাই মৈরি ঙাল্লক্লব্রা

অয়ূক্তা ফোংবা পাউচেশিংদি অমম-অঙান শিন্নরকপদগীনা অয়ূক্কী মতমদা হেক ফংবগা পানরক্লিবনি। অদুবু নোংমগী অহৌবা মিকুপ অয়ূক্তবু তাবা-উবদা নুংঙাইতবা, খোইদৌ শাওগৎপা ঈ-পাউনা খূৎলামখাংদি কৌফম থোক্তে। শারবা কালেনগী নুমিৎ য়ুংখৎলকপদা লৱাই-লেম্ফুদা লাক্তুনা খোংবা য়াকখ্রবা ক্বাক্কী খোঞ্জেল ফাওবা অয়ূক্তা খোংলকপদদি অদুক য়াম্না নাকোং ৱাই চিন্নদ্রিবনি। মরম অসিনা অয়ূক্তা ফোঙবা পাউচেগী ফুমাইদা বজ্র তারকপদা খাকপা-খোংবগুম্বগী য়াক্লবা খোঞ্জেলনা চরা ৱালহনবদি চুমদে। অদুবু হৌজিক ওইরিবা মণিপুরগী তাইবঙপান শেবাৎনবা ফীভমশিংসিনা য়োল্লবা মীওইশিংগী মচিলদগী থোরক্কদোইসিবু করি-করম্বা থোৎন-মেঙলবা নুংশিবা খোঞ্জেলশিংনো? ফীভম য়াম্না শোক্লা লুরক্লিবসি ৱাহংসিগী পাউখুম নত্তে। ৱাহংশিংসিগী থিনগৎহল্লক্তুনা ময়োল চোংখৎহল্লক্লিবা মণিপুরগী ফীভমশিংসিনি। পূম্নমকসিবু করিদগী ওইরকখ্রিবনো ? তাফম-উফম থোক্তবশিংনা নাকোং শীংজা য়েহনবদগী হেন্দোরক্তুনা লাইনা থেকপা খূৎথেক য়ৌঙমদনা লম্মখাংদা পূন্সি মাঙলগদ্রা হায়বগী কিবা, মীপাইবা অমসুং থুক্কৎপা পোক্লরক্লিবসিবু চুম্রা হায়বনি। পূম্নমকসিবু চহী লিশীং ৩ হেনবগী পুৱারীগা শাগোন্নরক্তুনা মীশিং য়ামজদ্রবসু খা-নোংপোক এসিয়াদা মশেক-মঙাল নাইনা লৈজরকখিবা মীতৈ ফূরুপকী খুন্নাইদা ওইরকফম থোকপা ফীভল্লা? হৌরকফম ময়েক শেংদবা, মথোঙ-মরম খঙদবা মনা লাওবা, মথিক নেম্বা মীওই খুজোক অমনা থা লাল্লক্তুনা চত্থরক্লিবা তমথীরবা লানগসি নাথৈদুনা থল্লরগা তৌনরক্লিবা, চত্থনরক্লিবা, থোকহল্লক্লিবা থৌদোক ময়ামসিবু করিনো? হোয়নে, ফরেনে, তাবদা তু-চুংবা থোকহন্নীংদবা থৌদোকশিংদু থোকখ্রে হায়রবা ফাওবদা সোশল মীদিয়াগী প্লেটফোর্মশিংদা খুরুপ থাদুনা শরা শলহল্লকপগী পান্দম্না করিগীনো? ইপা-ইপুশিংগী হাক্তক্তগী ফজদবনি হায়দুনা ‘অথিবম’ মিঙ্গৌনরকখিবদুগীদমক ইকায় হায়দুনা ফি শেৎনরক্লিবনি। অদুবু মসিবু কোগোক কোক্লা লৌথোক্লগা মালং ফিজেৎনবগী ফীভমশিং ওইহল্লকফম থোকপ্রা হায়বনি।

মীওইবা খুন্নাইনা খম থেংনা চাওখৎলকপদা য়াওরকপগী মপুথোক ওইরক্লিবা সোশল মীদিয়াসিগী মশকসু খঙদবা, পরপজসু খঙদবা খোম্নম নম্বা মহিককুম্বা মীওই খরগী মশীং খংয়াম য়ামখৎলকপদৌনা তৌরক্লে। ফীভমসিদি চুমদে। ওইহল্লকফম শুংথোক থোক্তে। থৱায়গা হকচাংগা অমত্তা ওইমিন্নদুনা য়ূম্বানমিন্নরিবা অনীগী মরক্তা ফাওবা মখোল থোক্লা ফোঙদোক-কাঙথোক্লরোইদবা ৱাফম্বু ভাইরেল ওইহল্লকফম থোকপ্রা হায়বনি। থায়না নিংথৌ পাল্লিঙৈদা ‘শঙলিংবা’ গা হায়দুনা খঙনবা মীওই মখলশিং থমদুনা ‘অঙাং ওলহনবা’ গী থবকশিং চত্থনরম্মী হায়বা থবকশিংদুবু হৌজিক মালেম পূম্ববু মিৎনা কূপ্পদা খুদোম্বীদা হাপ্পা ঙল্লবা তাইবঙপান ওইরক্লবসু কোৎথোক্তুনা চৎনহনবগী মথৌ তাহনবদি চুন্লোই। মালেমগী মীয়াম্না খুবাক খুদুনা নোক্লখিনি। মতিক-মঙাল লৈরক্লিবা ফূরুপসি শঙবাইদা ফমহল্লক্কনি। লুকমাইদা হাপ্তুনা য়োল্লক্কনি, ইকায় ফিরুক খুম্নহল্লক্কনি। অফবা থবক অমগীদমক হুরানবদা পাপ চেন্দে হায়বা ৱাফম লৈরবা ফাওবদা ফূরুপসিবু লৈখা তাহল্লক্লবগী থৌওংশিংদি চত্থরক্কনু। মে ৩, ২০২৩দগী তমথীরবা লান অমা চত্থরক্লে। লানসিগী থৌদোকশিংনা ফূরুপ ২ খাইবোক তাহল্লে। অমনা অমগী লৈফমদা চঙন-থোক্লা ঙম্নদ্রে। চীং অমসুং তম তাইনফমদা লানসিনা চোংথোকহল্লকপা রেদ অমদি বফর জোনশিংগী ৱাংলবা পলশিং ষ্টেট অমসুং সেন্ট্রেল ফোর্সশিংনা য়ানখাইবা ঙমদ্রে। মণিপুর অমদি য়ুনিয়ন লৈঙাক্লসু চোংথোরক্তুনা লানসি খামদ্রে। ফীভমশিংসিনা চীং-তম অনীমক্কী মীয়ামগী শেন্মীৎলোন চঙ ফংনা শোক্লে। হীরম খুদিংমক্তা মণিপুর য়োৎনা শোক্লবা হঙোইগা পাঞ্জক্লরে। লোইরে হায়হৈদে লোইরে, ৱারে হায়হৈদে ৱারে। অদুবু লৌখৎপা য়াবা ফীভম অমত্তা ওইদ্রে হায়দুনা তুংগী লম্বী মমশিল্লক্তুনা লম্মাংনবা হৌরক্লবা ফূরুপসিবু অমুক হেন্না লৈখা তাহল্লক্লবদি শিনগনু। ঙাঙথোক-শক্তোকখিবা অমসুং শরা শলহনখিবা হায়বসিদি নিন্দুনা লৈহৌগদবনি। অনীংবা অপাম্বশিং ফোঙদোকপা য়াই। কন্সটিট্যুশন অমসুং এক্ট, রুল, লোশিংগী ৱাফম নত্তনা মীওইবা অমগী পোকপদগী শাগোন্নরক্লবা হকনি। অদুবু মসি শীজিন্নরকপদা নশাবুসু নশাগী নথৌবুসু মশক খঙউ। ইশাগী অপাম্বনি, অফবা থবকশিংসু তৌরিবনেনা লম্বীদা ফি থোংদনা চৎকে হায়ব্রো? লৈবাক মীয়াম হায়ব’মা ইচাও-চাওনা লৈরি। অহল-লমনশিংসু লৈরি, মকোক মরূসু পাল্লি। মখা তানা ৱাথোক ওইরক্তনবা সোশল মীদিয়াগী প্লেটফোর্মশিং শীজিন্নরিবশিং ৱাখল তাহন্নীংই। হায়বা-ঙাঙবা য়াবা-য়াদবা, নাকোং অনী শুহনগদবা-শুহল্লোইদবশিং মুন্না খঙহন্নীংই। মীগী মমাঙদা ইকায়কো!! য়েক্ল-তিঞ্জংনা খোঙদাফম লৈরক্তবসু মীতৈদি মীতৈ ওইনা হিংখিগদবনি।

ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ : ꯁꯤꯅꯤꯡꯗ꯭ꯔꯤꯕꯁꯤꯡꯗꯤ ꯀꯤꯅꯔꯛꯂꯦ

ꯃꯨꯠꯂꯃꯗꯥꯏ ꯃꯩꯔꯤ ꯉꯥꯜꯂꯛꯂꯕ꯭ꯔꯥ

[illegible]

ইকায়বা হায়বসি ইকায়নীংঙাইদৌনা হেক

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

১৯৮০ হায়বা চহী অসিৱাইফাওবদদি নুপী খঙদে, নুপা খঙদে ওন্থোক্লা ইকায়নরম্মী। চাবা মতমদগসি মী উদনা চানরম্মী। ফোঙনা চারবদি মিশৌ চঙগনি হায়বমসু হায়নরম্মী। মিশৌ হায়রিসি অউবা মীদা চঙগদৌবা নত্তমাল্লে, মসি চারিবা মীদা চঙগদৌবা তেকচঙ কায়জঙ অমনি। অদুনা মতমদুদা চাবা থকপা অসি মিশৌ চঙগনি হায়দুনা মী উহন্নরমদে। চঙবু চঙঙে, চঙবু চঙদ্রে উহন্নরমদে। হৌজিক্তি মুকবাং হায়দনা মৌ, লৈশাবী মচা, পাখং, পাখং মচাশিংনা ফেসবুকতা, য়ুট্যুবতা লোইরে অহাউ-অহাউবা ময়াম চারগা ভিদিও নম্লগা পঙথাদা থাগৎনরে। মদু উৎলুবদগী মখোয়দা মিশৌ চঙবদি লায়রদনা মখোয়গী একাউন্টতা শেলবু য়াম্না চঙনরমাল্লে। মতমগী য়াওল মিশৌ হায়বা ৱাহৈ অসি নহান্না মূৎপু মূৎখ্রমাল্লেদা হৌজিক্তি। কনামত্তসু হীরমসিগা মরী লৈননা মিশৌ চঙবগী পাউ অমত্তসু তাদ্রি। মিশৌ হায়বসি হায়নবসু শুক্তা তাখিদ্রে।

মৌ, লৈশাবী মচা, পাখং, পাখং মচাশিংনা ফেসবুকতা, য়ুট্যুবতা মফি মরোল কোম্না, হকচাং ফীভম কায়না ভিদিও নম্লগা পঙথাদা থাগৎনরে। মতম অমদা নুপী মচা অমদি মৌশিং অসি ইকায়থীবীনিকা ওখাক হায়নরম্মীবনি। ইকায়থীবনা নুপী ওইবীগী ফজবনি, মগুণনিকা য়াম্না হায়নরম্মী। মদু হৌজিক্তি থোইনা মমল য়াওদবা ৱা অমনি হায়বদু ফোংনা উৎলগা তাক্লরে য়েংবদসু ইকায়নদ্রে। কনাগুম্বশিংনা ফা পুন্দুনা ৱারক্লবগী পাউ তারগা, উরগা খরা ইকায়নবা হৌরক্কদ্রা খল্লি হঞ্জিল্লকপগী মতমখক্তা উই। করিননো, করিগীনো মসিবো?

ফিল্ম অমবু য়েংলবদি ইমুং-মনুংদা হঙ্গৌইনগদবা খরদি অসুম য়াওরম্মনি হায়না হান্না খঙলবনি অদুবু মদু য়াওরম্নি খঙনা-খঙনা অদুম পুল্লপ ফম্লগা টিভি (অনী শুনরমদবনিনা) অসুম ইমুং-মনুং পূন্না য়েংমিন্নখ্রে, অদুদগীদি অদুম মদুগুম্বদু থোইদোক্লা করি অমত্তা খন্নদ্রবা, ইকায়-হঙ্গৌই ফাওনদ্রবা ইচম চম্বা পোৎ অমা অসুম ওইথোকখ্রে। বোবোই, বেমবেম, নাওবা-নাওবী, অবেনাও ময়াম অদুসু মপা-মমা-মচে-মনে-মবুবোক, মবোক্কা অসুম ফমদুনা পেন্না অসুম য়েংমিন্নরে করিসু লৈতবা ইচম চম্বা পোৎ অমা য়েংবদৌনা। করিগুম্বা অতৈ মপালগী খুন্নাই অমদদি মসি করিসু নত্তবা অমা ওইরম্বা য়াই। মণিপুরদদি মরিং-মরাং থোকপা! হৌজিক্তি মসি মপা-মচা-মচিল-মনাও মমাঙদা য়েংবা অদুক হাক্লা হঙ্গৌইনদ্রে, হৌনশা ওইরে। ফরিব্রা-ফৎত্রিবরা, কায়রিবরা, তেক্লিবরা, অরিবা পোৎ ফত্তে হায়দৌরিব্রা, চাওখৎলিব্রা চমন্নরে।

নুপীনা শা-য়েন চাবা, য়ু থকপা (এলাংবম দীনমণীগী থক্লবী হায়বা ৱারীমচাদা ওইনা ইহান হান্না নুপীনা য়ু থকপা ঐনা থেংনখি) অসি ইকায়নরম্মী। নুপীনা য়ু ইথক থক্লরমদে অদুনা লীলাদা, ফিল্মদা নুপানা য়ুদা লাইচুরগা ইমুং-মনুং কাং-খোং চাইদুনা নুপীনা অৱাবা তাবগী ফীভম উৎনরম্মীবনি। হৌজিক্তি নুপী কয়া নুপাশিংগা বর্থদে পাঙথোকপা, থৌরম পাঙথোক্তুনা শানৈ-য়ুনৈরম্বগী ফারে হায়দুনা পাউচেশিংদা ঈ-পাউ কয়া হাপ্পরক্লে। ঐনবুদি উরুবা নত্তে, পাউচেদা য়াওরকপগী ৱানি।

লৈশাবী মচা কয়াসু মসি শীজিন্নবগী ফান-পুন্নবগী পাউ তারে ফেসবুকতা গ্লাস থাঙ্গৎপগী ঙাওদুনা তারগা লৈবগী ভিদিও কয়া উনখ্রে। মসি ফরিব্রা ফৎত্রিবরা হায়বদনা তোঙাল্লগা মসিগুম্বসি ইকায়নরক্তবা পোৎ অমনিদি হায়জনীংই। হৈজিংপোৎতা মসি য়াওদ্রবদি চাওখত্তবা তারকপগী ফীভম লাক্লে। খরা লৈরগদি মখোয়গী মৌদো নৎত্রগা লৈশাবী মচাদো লিভর নারে হায়রকপা য়ারি। মাগী-মাগী চীঞ্জাক্লি মসি তৌবগীদি হান্না কয়া তৌনরমদবগী ৱানি।

মতম অমদা উনরমদ্রবসু হৌজিক্তি ইমুংগী গ্যাসকী লৈরংদা শা-য়েন থোংবা অসি উনরে। অহল-লমন লৈরক্তবা নহা ঙাক্তা ঙায়নরক্লবনিনা মসিদা য়েৎপীগদবা কনা অমত্তা লৈত্রে। অশন্বী থিনরক্লে। চীঞ্জাক্কী থবক্লি। তৌনরমদে হৌজিক মসি তৌনরে অহোংবা লাক্লে হায়বদুখক্কী ৱানি। হায়দ্রসু য়াবা পোৎনি।

চানরমদবা, থক্লরমদবা ময়াম ফোংনা-ফোংনা চাবা করিসু খন্নদ্রে। চারিবা মীনসু মখল-মথেলগী চীঞ্জাক চাবদা হালেংনদ্রে। চাবগা লোয়নননা মমিং পনবা তল্ল-তল্লবা লায়না কয়া থোরক্লি। চাংচত্তা মতমগী মী অমনা চহী হুম্ফুদগী পঙহেন হেন্না হিংনরমগদৌবা মান্দ্রে। হায়নবা তাখি, "We are what we eat" মসি কদাইদনোমা থেংনখিবনি। মসিগী ৱাহন্থোক্তি ঐখোয় অসি ঐখোয়না চারিবা অদুমক্লি হায়বদি চাবগী মতুংইন্না ঐখোয়গী হকচাংগী ফীভম নাবা য়েকপা, হকচাং ফবা-ফত্তবা ওই হায়রিজাৎনি।

মতম অমদা অকাম-অপেৎ ঙাঙবা অসি য়াম্না ইকায় হঙ্গৌইনরম্মী। মসি হৌজিক হৌজিকমক্তি কয়াবু লৈত্রে। ফেসবুকতা পাখং, লৈশাবী অমদি মৌশিংনা ঙাঙবা ফজদবা অকাম্বা ৱাহৈ কয়া ভিদিও শেন্লগা ফেসবুকতা থাগৎলকপা কয়া উরে। মসিগুম্বা কয়া ভাইরেল চৎনরে। কনাগুম্বনা মদুদা শাউনা কমেন্ট পীবা উই, মদু উরগা অসিগুম্বা তৌহন্নীংদবা মী কয়া কয়া লৈরি হায়বসিসু খঙবা ঙম্মী।

অমরোমদা, ইকায়বা হায়বসি সবজেক্টিব ওইবা পোৎ অমনি, লম্বী মপালদা মখোঙ-মখূৎ হাম্বা মীদুনা ইকায়দ্রগা অউবা মীনা ইকায় হায়রিবসি সবজেক্টিভিটি হায়রিবা অদুগী ফজবা খুদম অমনি। মতম অমদা ইকায়বা পোক্লরম্বা হৌজিক্লা ইকায়নরক্ত্রবা পোৎ য়াম্না লৈখ্রে। ইকায় খঙদবা মপাল শাগৎলক্লি। মহৈ চরোং-চরোংবু য়াল্লব্রা কৈনোম তৌরে ঙসিদি। মসিগুম্বসিবু ফরিজাৎলা ফৎত্রিজাৎলা? ইবদা খুদাং চোক্কেদনি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ বীচ্ কেজুৱারিনা # ৪৭৫

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

হেক য়েংবদা উচান পাম্বী মানবা বীচ্ কেজুৱারিনা (Beach Casuarina) পাম্বী অসিগী ইংলিসকী ওইবা অতোপ্পা মমিংদি হোর্সটেইল সী-ওক (Horsetail She-Oak) নৎত্রগা কোষ্টেল সী-ওক (Coastal She-Oak) নৎত্রগা আইরন-ৱুদ (Ironwood) নৎত্রগা হুইস্লিং ট্রী (Whistling tree) নৎত্রগা হুইস্লিং পাইন (Whistling pine) নৎত্রগা বীফ-ৱুদ (Beef Wood) নৎত্রগা ওষ্ট্রেলিয়ন পাইন (Australian Pine), হিন্দিদা বিলাইতি সারু (Vilayti saru) নৎত্রগা জঙ্গলি জাও (Jungli jhao) নৎত্রগা জঙ্গলি সারু (Jungli saru), লক্ষদিপকী মরোলদা চাভোক (Chavok), বাংলাদেশিদা জাও ঘাস (Jhou ghachh) নৎত্রগা জাও গাস (Jhau gachh), ইন্দোনেসিয়াদা সেমারা লোত (Semara laut), চাইনিজদা দুৱান ঝী (Duan Zhi), ফিলিপ্পিনোদা অগোহো (Agoho), মলেসিয়াদা রু লোত (Ru laut), ইটালিদা কেজুৱারিনা, সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা কেজুৱারিনা ইকুইজিতিফোলিয়া (Casuarina equiseti folia L.) হায়না কৌই অমসুং কেজুৱারিনেসী (Casuarinaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিগী মনুংদা জেনেরা ৪ লৈ। মখোয়শিং অদুদি এলোকেজুৱারিনা (Alocasuarina), কেজুৱারিনা (Casuarina), স্যুথোসতোমা (Ceuthostoma) অমসুং জিম্নোসতোমা (Gymnostoma) নি অদুগা অপূনবা স্পিসিসনা ৯১ লৈ। বীচ্ কেজুৱারিনা পাম্বী অসিগী সবস্পিসিস ২ লৈ। মখোয়শিং অদুদি ইকুইজিটিফোলিয়া অমসুং ইনকানা (incana) অসিনি। পাম্বী অসিগী জেনেরা অসি ইহান হানবা ওইনা কুমজা ১৭৫৯দা কার্ল লিনিয়স (Carl Linnaeus) না পুথোকখি অমদি নৈনখি। পাম্বী অসিগী স্পিসিস ইকুইজিটিফোলিয়া হায়বগী ৱাহন্থোক্তি হোর্সহেয়র-লিভ হায়বদি পাম্বী অসিগী মনা অদু শগোলগী জুম-জুম লাওবা মমৈ অদু মানবদগীনি।

বীচ্ কেজুৱারিনা অসি ইভর্গ্রীন হায়বদি চহী চুপ্পা শংদুনতা লৈবা ফুট ২০দগী ১০০ ফাওবা ৱাংবা মখোক অদু চপ য়ুংনা হৌবা উজাও পাম্বী অমনি। উ অসিগী মউ অদু সেন্টিমিটর ২০দগী ১০০ ফাওবা চাউই। উ অদু য়াম্না কল্লি অমসুং ক্যুবিক মিটর অমদা কিলোগ্রাম ৯০০দগী ১০০০ ফাওবা লূমই। বীচ্ কেজুৱারিনা অসি ইন্দিয়া, ম্যান্মার, বাংলাদেশ, অন্দমান অমসুং নিকোবর ঈথৎশিং, ভিয়েটনাম, থাইলেন্দ, কম্বোদিয়া, মলেসিয়া, ফিলিপিন্স, বোর্নিও, জাভা, সুদানগী ঈথৎশিং, খা থংবা চাইনাগী সমুদ্র খোংবানশিং, ন্যু গীনি অমসুং ওষ্ট্রেলিয়াদা মহৌশাগী ওইনা হৌজবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসি পাকিষ্টান, পোলিনেসিয়া অমসুং শ্রীলঙ্কাদসু হৌই। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্নদি বীচ্ কেজুৱারিনা অসি ১৯শুবা চহীচাদা ওষ্ট্রেলিয়াদগী ইন্দিয়াদা পুরক্তুনা থাখি হায়বসিনি। অইবা ইশামক্লা চহী অসিগী ওক্টোবর থাদা লক্ষদিপকী ঈথর্থশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা আগাথী (Agathi) নৎত্রগা আগাতী (Agatti) ঈথৎ অসিদা চৎপদা পাম্বী অসি হৌবা থেংনরকখি।

কুমার অমসুং মহাক্কী কাওবুনা কুমজা ২০১৪ অমসুং জাং অমসুং মহাক্কী কাওবুনা কুমজা ২০২০দা পীখিবা পাউদমশিংগী মতুংইন্না বীচ্ কেজুৱারিনাগী পাম্বীদি কার্বোহাইদ্রেট, এলকালোইদশিং, গ্লাইকোসাইদস, সেপেনিন্স, ফিনোলিকস, ফ্লেভোনোইদশিং, তেনিন্স, ষ্টিরোইদ, এমিনো এসিদশিং য়াওই। বীচ্ কেজুৱারিনা পাম্বী অসি অনা-লায়েং কয়ামরুমদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। অরিবা লায়েং পথাপ খরদা পাম্বী অসিগী উগী মকু অদু শুগায়রগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা ঈতোন ফায়বা অমদি খোঙ হামথবা অদু লায়েংনদুনা লাক্লি। ভিটামিন বি১ (Vitamin B_1) নৎত্রগা থীয়ামিন (Thiamine) ৱাৎপদগী থোকহনবা বেরী-বেরী (Beri-beri) হায়না খঙনবা মীওইবগী শিংলি-নাওরি মপাঙ্গল শোন্থবা, তোংশাশিং মথৌ মপূং ফানা তৌবা ঙমদবা অমদি পোমখৎপা অসিদা বীচ্ কেজুৱারিনাগী অনৌবা মসা-মতোন অদু শুগায়রগা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা পীথক্তুনা লায়েংবগী পাউদমসু লৈ। হায়রিবা মহী অদু য়ারি-য়াখোঙ শোক্তুনা য়া চিকপা, খৌনাও শাবা, থজিন শাওগৎপা, ঈশিং পুকচৎপা, হাইপরলিপোপ্রোটিনৈমিয়া (Hyperlipoproteinemia) হায়না খঙনবা মীওইবগী ঈদা ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা, তোংশা কায়বা, কেন্সর মখল খরা অসি লায়েংবদসু হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। Maiden JH না কুমজা ১৮৮৯দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না বীচ্ কেজুৱারিনাগী মরূ অদু মীওইবগী থীবোং-থীরিলদা লৈবা তীল অদু হাৎপা ঙম্বগী মথক্তা দাইএবেটিস লায়না অসিসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। কনাগুম্বা মীওই অমা তুশিন্দুনা তোংশা কায়বদা বীচ্ কেজুৱারিনাগী মতোন অদু শুগায়রগা থোম্বদা কান্নবা ফল ফংবা ঙমগনি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেশন (WHO) না পীবা পাউদম অমগী মতুংইন্না বীচ্ কেজুৱারিনা উ মকুগী মনুং থংবা শরুক অদুগা ৱাইল্ড অলমোন্দ (টর্মিনেলিয়া কাতাপা) উগী মকু অদুগা পূন্না শুগায়মিন্নরগা শেম্বা হীদাক অদু পীজদুনা এজমা নৎত্রগা এসথমা হায়না খঙনবা লোক-হরা-কংখু তৌবা অদু ফহনবা ঙম্মী হায়বসিনি। হায়রিবা অসি শ্বর চনিং-চমাং শম্নদবা অদুদসু কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী হায়নসু পাউদল্লি।

বীচ্ কেজুৱারিনা পাম্বী মৈ থাদোক্লগা ফংবা উৎ অদুদগী শাপোন মখল অমা শানৈ। পাম্বী অসিগী উগী মকুদগী অঙাংবা মচু অমা শেম্নৈ। বীচ্ কেজুৱারিনাগী উ অদু থোইদোক্লা কল্লি অমসুং য়ূম-কৈ শাবদা শীজিন্নবগী মথক্তা চে মখল খরা শাবদসু শীজিন্নৈ। পাম্বী অসি য়েংবদা য়াম্না ফজবা অমদি শংদুনতা লৈবা মরম্না লম্বী-সড়ককী মপান্দা য়াম্না পাম্না থানৈ। ●

মণিপুরগী পুৱারীদা অহানবা নুপী লূপ, লূপ অসিগী শাগোন্নরিবা খোঙজংশিং (৪)

- এম শখি -

মণিপুর ক্রাইসিস : কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী লৈবাক অসিদা ওইরক্লিবা ফীভম অসি করম্না সোল্যুশন পুরক্কদগে হায়বগী পোরম কয়া য়াৎতুনা থেঞ্জাং কয়ারক মখল কয়াগী খোঙজং চঙশিনখি। অদুবু লৈরিবা লৈঙাক অসিনা থৌওইদনা, তাশিন্নদনা লৈরে। মীচম মীয়ামগী অৱাবদি নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। মীওই ৩০০গী মথক্তা শিখ্রে, মাঙখিবা মীওই ৩৮ শুখ্রে। ময়ূম-মকৈ লৈতবা মীওই লিশীং ৬০না অৱাবা খাঙদুনা রিলিফ কেম্পতা লৈরি। মখোয়গী খোল্লাও কনানসু তাবীদে।

নবেম্বর১১দা থা ৮ খক্তা ঙাইরিবা লাইশ্রম লানঙম্বা য়াওনা অঙাং অহুম অমদি নুপী অহুম পূন্না মীওই তরুক কুকি টেররিষ্টশিংনা নোংমৈ চিন্দোন্দা ফাদুনা পুখ্রবা মতুংদা তমথীনা হাৎলগা বরাক তুরেলদা থাদরকপদগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা নবেম্বর১৫দা মখোয় তরুক্কী থৱায় য়াওদ্রবা হকচাংশিং মথং-মথং তাওথরকপদগী সিলচর মেদিকেল কোলেজ হোস্পিটালদা পোষ্টমোর্টেম এগজামিনেশন তৌরবা মতুংদা অরোইবা মথৌ মঙম পাঙথোকখি।

নবেম্বর ২৫দা কমলবাবু কৌবা নুপা অমসু অসাম রাইফলস কেম্পতা থবক শূবা চঙখিবদগী ঙসি ফাওবা মফম খঙহন্দনা নুপী মীয়াম্না মহাক্কী হকচাংবু পুথোকপীয়ু হায়না খোঙজং চঙশিনবা লেপত্রি। মীরেপ মীখলদা কারিবা দবল ইঞ্জিনগী লৈঙাক ফেল ওইরে। গনতন্ত্রগী ৱাহন্থোক লৈত্রে, তৌনীং-তৌনীংবতা তৌদুনা লৈরে। মীচম মীয়ামসু ৱাখল তাদ্রে, অঙম্বগী মতুং ইন্দুনা লৈরে, মশাগী কান্নবা য়েংদুনা লুচিংবা শারগা লৈরে। কুমজা ২০২৪গী থা খরসিদা নোংমৈ কাপ্পবগী থৌদোক্তা মীচম ২৪ লৈখিদে অদুগা ৫৭না অশোক-অপন নংখি। কুকি টেররিষ্ট ২১ শিখি, ১৩না শোকখি অদুগা খুল ঙাকপা মীওই ৪ লৈখিদবগা লোয়নননা ৮না অশোক অপন নংখি। সী আর পি এফকী ওইনা পর্সনেল ৩ লৈখিদে, ৩ শোকখি, নন লোকল ২ নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎখি, ৩ শোকখি। ভি দি এফ অমা শোকখি, লৌবুক্তা থবক শূজবী নুপী অমা কুকি টেররিষ্টকী নোংমৈনা হাৎখি।

অসিগুম্বা থৌদোকশিং অসিদগী করম্না সোল্যুশন পুরক্কদগে হায়না নুপী মরুপ্পা মখল কয়াগী প্রোগ্রাম অখঙ অহৈশিংগা তান্নদুনা শিনখি অদুবু পূম্নমক লৈঙাক্লা কনাগীসু মৱা-মপাউ তাদনা তৌনীংবদা তৌদুনা মীচম মীয়াম্বু ওৎপা নৈবা তৌরক্লি। মরম অদুনা ওল মণিপুর নুপী মরুপ্পা মখা তানা মণিপুরদা লৈরিবা ইতারোই কয়াগা লোয়নননা লেপ্পা লৈতনা খোঙজংশিং হনবা লৈতনা চঙশিন্নবা ৱাশক লৌখি। ●

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা’ (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৪৩১)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

ময়ুম পোইরৈ মৈতৈ লমগী মীনরা খঙদনবা। ময়ুম কেকে মোইরাংগী চাকয়োমনবা। থমলা লাদা চাকয়োমনা তৌ পামবীনা লকনা পরৈননা পুলনবনি। ময়ুম নোংয়াই খুমলগী মীওইনা। লৈহৌলা য়ৌতাও মনা তরা চাকয়োমনা লাকনা পুনবনে। ইয়ুম পোইরৈ মৈতৈগীনা চংবীলা লায়োমনা পুনবনি। ইয়ুম পোইরৈ মৈতৈগীনা চংবীলা লায়োমনা পুনুং লাখোক মশিং। তরা চায়োম লাকনা পুবনি। শেলবী লমখৈ পলথোংদা অমুকতা মীৎয়েং সনাখৈনরু য়েংলুখো ও। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯕꯥ' (ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯴꯳꯱)

[illegible]

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