থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নোংমৈ য়াওদ্রসু অওনবা পুরকপা য়াই

ইন্দিয়া ! অচৌবা লৈপাক অমনি। শক-চু মান্নদবা, চাকচা-যুথক-ফিজেৎ-ফিরোল খেন্নবা, হৌরকফমসু তিন্নদবা মী মখল কয়া লৈমীন্নবা। মান্নদবা ময়ামগী অপূনবা য়ুনিতি ইন দাইভর্সিতি। অঙাং ওইরিঙৈগী লাইরিকশিংদা ইন্দিয়াগী শক্তাক ৰাহৈ ওইনা শীজিন্নবা থেংনরকই। অদুবু চাউরক্লগা খঙলকই - মান্নদবা ময়াম অদু মান্নদনা অদুম লৈ, অমত্তা ওইনা পুনশিনবা (য়ুনিতি) হায়বদুদি লৈপাক ঙাকপা (পোলিতিসিয়ন) হায়বদুনা চীনহায় ওইনা শেম্লস্বা 'চীনবুঙ ৰাহৈ' অমনি। অমত্তা ওইবা ঙমদবদুনা 'ঐখোয় তোঙান তাজরগে' হায়বা লানহৌ অমা হৌরক্লিবনি। কুচ-কুমেন মান্নদবতা নত্তনা, ইন্দিয়াগী নেসনেল এন্থেম (জাতিগী ঈশৈ) ইবদা কোনশিল্লমদবা 'অৰাং নোংপোক ইনি দয়া' গী লমশিং অসিদি হায়রুনু, ভারত কৌবা শক্তম অদু শাগৎপদা য়াঙলেন-শরূ ওইখিবা 'পঞ্জাব' কৌবা লমদসু 'ভারত'তগী তোঙান তারগা 'খালিস্থান' কৌবা লমদম অমা শেম্লগে - কন্না লান হৌরন্লিবনি।

নীংতম্বা কুইদ্রিবা লৈপাক অমগী মনূংদগী 'নীং-তমগে' লান হৌরিবা লানহৌদুগী অচুম-চুমদা ৰারেঙশিদা নৈননীংদে। অচৌবা ৰারী অমনি। অদুবু, লানহৌদুনা ফনা কল্লসু ইনিদয়াগী লৈঙাক্লা হরাও-হরাও য়াথোক্লক্কনি হায়বদি কনানসু খল্লম্লোই। 'মণিপুর' - ইন্দিয়াগী শরুক অমা ওইনা, য়ানবা অমগী মখাদা, ১৯৪৯ দা তিনখিবনি; তিনশিনবগী য়ান-চে (মর্জর এগ্রিমেন্ত) অদুদা য়ানখিবা ৰারোলশিংদু ইন্দিয়ানা ইকায়খুম্ন বীদ্রে, পুনশিন্দ্রিঙৈ (মর্জ তৌদ্রিঙৈ) মমাঙগী ফিবম অদুদা হঞ্জিনজরগে ... খুৎলায় পায়রগা মূক্নরগা দিমান্দ তৌবগী মহুত্তা, অতোপ্পা দেমোক্রেতিক ওইবা মওংদা তানবা ৰাকৎ অমনি। ঐখোয় খঙই - মওং অনীমকসিদা ইন্দিয়ানা মণিপুরগী নীংতম্বা কৈদৌঙৈদা হঞ্জিনহল্লোই। 'মণিপুর'গুম্না, হিষ্টিরিকেল দিবলপমেন্ত অসিদা কৈদৌঙৈদা ইন্দিপেন্দেন্ত কিংদম নৎত্রগা প্রিন্সিলি ষ্টেট অমা ওইরকখিদবা 'নাগা' শিংগীসু নীংতম্বা নাগালেন্দ অমা শেম্নবা খুৎলায় পায়বা লানহৌ চঙশিল্লকখি। অসুম্না, ইন্দিয়াগী ফুরূপ মচা-মচাশিংসিনা হৌরকপা খুৎলায় পায়বা লানহৌশিং ইন্দিয়াগী লৈঙাকপশিং অসিনা 'রিভোল্যুসনরি মুবমেন্ত' অমা ওইনা উখিদে। অঙাং (নহা) খরগী নিংঙাই ওইনা উখি, হায়বসি মখোয়না পায়খৎলকখিবা থবক/ থৌরমশিং অদুনা তাকই। নীংতম্বা নাগালেন্দ অমগী মঙ, মঙফাওনররোইদবা মঙ অমনি খঙলকপদগী নাগাশিংনা অতোপ্পা মখলগী 'য়ান-ৰারোল' থিমিন্নরক্লিবা চহী কুন মপূম ফাখরে। করম্বা মওংদা য়ানদৌরি? কনানসু হায়বা ঙমদে। অপূনবা, অচৌবা নাগালেন্দ অমা শেম্নবা মণিপুর, আসাম, অরুনাচলদগী মচেৎ মচেৎ ফত্তৎপা-প্রাক্তিকেবল ওইবা সোল্যুসন নত্তে, ইন্দিয়ানসু মদু খঙই। নুপী-অঙাং-নহা-অহল খাক্তনা নীংতম্বই ঈহৌ অসিগীদমক থৱায় পোন্থা পীদুনা 'আর্মদ-রিভোল্যুসন' অমগী শক্লোন অমা কৈদৌনুংদা লৌরক্লোই হায়বসু খঙই মখোয় নীংথিনা। মরম অসিনা, ইজিপ্ত-লিবিয়া-সিরিয়াদা খুৎলায় পায়বা লৈঙাক-লান্মীনা মরাল লৈতবা মী পাক্তক্লনা হাৎপদুসু লমদমসিদা তৌরক্লোই। অদুগুম্বা মীহাৎ য়াওদনা য়ুনাইতেদ নেসন্সনা খূৎ থিংজিল্লক্লোই। য়ুনাইতেদ নেসন্স য়ৌদনা, কাশ্মির-মণিপুর-নাগালেন্দ মনীং তম্বা ওইথোক্তে। কুইরবা ঈরাং অসিদা, অশেঙবা অমদি শাশিন্নবা লান্মীগা খূৎ থোক্লবদা শিখিবা সিভিলিয়ন নৎত্রগা ইন্সরজেন্ত-হ্যুমেন রাইত ভাইওলেন্সকী ৰাথোক ওইনা তায়, ভাইওলেন্স ওইবা নীংতম-লানহৌ অমা ওইনা উদে।

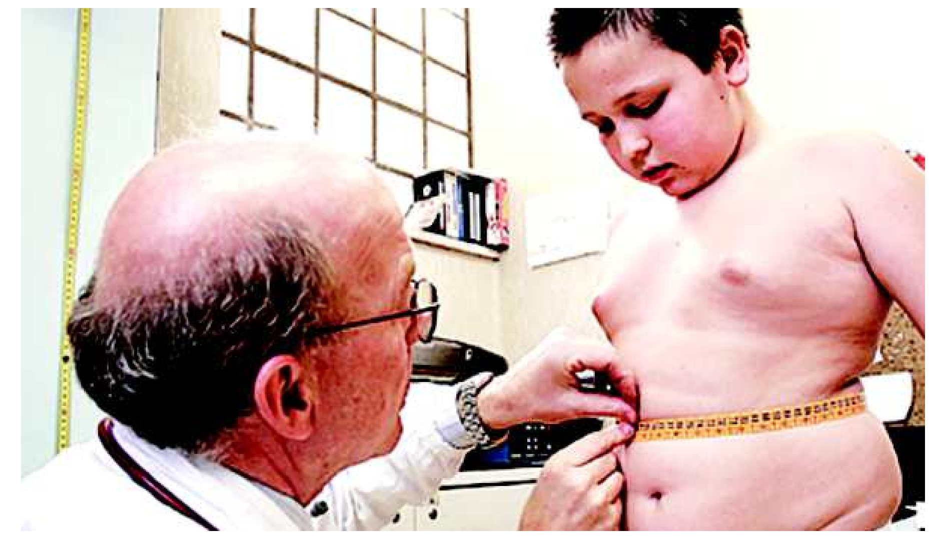
রিভোল্যুসন হায়বসি মতম শাংনা, লীশাং শীংনা চঙ্খরকপা অন্দোলন (মীয়ামগী ঈহৌ) অমগী মহয় ওইবা অহোংবা/অওনবা/পোলিতিকল চেঞ্জ অদু নত্তে। বৃটিশকী লৈঙাক শাসনদগী নীংতম্লবা ইন্দিয়াগী লুচিংপুরেল খরগী লমজিং মখাদা লৈপাক হুপ্না হৌরকখিবা অন্দোলন, রিভোল্যুসন নৎখিদে, মীয়ামগী ঈহৌ অমনি। অদুবু ১৯৭৮-৭৯ দা ইরানদা থোকখিবা 'ষ্ট্যুদেন্তস মুভমেন্ত' - রিভোল্যুসন অমদি সাইন্তিফিক রিভোল্যুসন। ঙসিগী লমদমসিদা তমজনীংলুবা, পোলিতিকল রিভোল্যুসনগা মরী লৈনবা ইরমদমসিগী ৰাথোক মচা অমনি। ঐখোয়গী নহাশিংনা থাজে - পোলিতিকল রিভোল্যুসন হায়বসি লৈঙাক ওথোরিতি অদুগা খুৎলায় পায়দুনা হাত্তোক্লবা, মূক্লবা অদুতনা পুরকপা ঙমগনি। খ্বাইদই লীরবা পোলিতিকল থিঙ্কর/ ফিলোজোফরশিংগী মরক্তা অমা ওইরিবা এরিস্তোতলনা হায়রমখিবা নীংশিংসি - পোলিতিকল রিভোল্যুসন হায়বসি মখল অনীদা ওইথোকপা য়াই - ১) হৌজিক হৌজিক চৎনরিবা লৈঙাক কাঙলোন (কন্সতিত্যুসন) অসি পুমনৌ নৌনা ইথোকপা (পূমশেম শেমদোকপা); নৎত্রগা, ২) হৌজিক চৎনরিবা কন্সতিত্যুসন অসি মওং খরদা, মফম খরদা শেমদোক শেমজিন তৌথোকপা।

পোলিতিকল রিভোল্যুসনগী ৰা খন্নরকপদা ঐখোয়না ফিদম ওইনা লৌবা হায়বসি মালেম পূম্বই ওইনা খল্লুরগা 'চিনা' মথন্তনি। ১৯২২ দা ইহান হান্না ইখিবা চাইনিজ কন্সতিত্যুসন, ঙসি ফাওবদা ১২ রক হন্না শেমদোকখ্রে। ১৯৫৫ দা নৌনা ইখিবা মোর্দন কন্সতিত্যুসন অদুসু, মরীরক হন্না পূমনৌ নৌনা ইথোকখ্রে। হৌজিক চৎনরিবা মোর্দন চিনাগী কন্সতিত্যুসন অসি ১৯৮৪ দা পূমনৌ নৌনা ইথোকখিবদুনি।

ইন্দিয়াগীদি, 'চহী অহুমলোম চঙনা ইখিবা কন্সতিত্যুসননি, গীতা-কোরানগুম্বনি, শোকউ' - থেংঙু' য়াদবনি' হায়না লৈথোক্লবদুনা চাউদম-থীনবা-লৈপাক অমা ওইনা ঙসি ফাওবা লৈরিবসিনি। কন্সতিত্যুসন হায়বসি লিতরেচরগী ৰার্ক অমা নত্তে, অইবা অমগী ক্রিয়েতিব ৰার্ক অমা নত্তে হায়বসি খঙবা পোলিতিসিয়ন খরা থোরকপা ফৈ। কন্সতিত্যুসন্না য়াদবা মুসলিমশিংগী 'ত্রিপল তলাক', সুপ্রিম কোর্তনা য়াদে হায়রসু 'লো মৱা লৌদে মুসলিমশিংগী চৎনবী, আইন্না থুগায়বা য়ারোই' শীংনরিবা লমদমনি। 'অওনবা (রিভোল্যুসন) হায়বসি হাৎপা-তূপ্পা য়াওদ্রবসু পুরকপা য়াই' - ঐখোয় পূন্না অমুক্তা ৰাখল তামিন্নসি।

লৌশিং পুক্কৈ

ইনখৎলকপদা অরূম্বা হেনবগী খুদোংথিনিংঙাই ওইবশিং



ইনখৎলকপা মতমদা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লবদি তুংগী পুন্সিদা খুদোংথিবা কয়ামরুম মায়োক্নরকপা য়াই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

স্বিদেনদা লৈবা কেরোলিনস্কা য়ুনিভর্সিটিগী হেন্স হেগস্ট্রোমনা লুচিংদুনা চঙখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, ইনখৎলকপা মতমদা কা-হেন্না নোয়বা অমসুং লূম্বা মীওইশিং অহল ওইরক্লগা লিভর কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক ৰাংনা লৈ। মসিদসু নত্তনা নন অলকোহোলিক ফেট্টি লিভর দিজিজ (এন এ এফ এল দি), হেপাটাইটিস বি অমদি হেপাটাইটিস সীনচিংবা লিভরগী অনাবা কয়া মায়োক্নরকপা য়াই। অহল ওইরক্লগা হকচাংগী অরূম্বা হেনবদগীদি ইনখৎলকপা মতমদা হকচাংগী অরূম্বা হেনবনা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা হেল্লি হায়বসু ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি।

'জর্নেল ওফ হেপাটাইটিস'দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা কেরোলিনস্কা য়ুনিভর্সিটিগী হেন্স হেগস্ট্রোমনা হায়খি, মালেমদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপা মরম্না তোঙান তোঙানবা লিভরগী লায়না নাবগী চাং ৰাংখৎলকপনি। হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসি মখা তানা অদুম্মক চঙবা তারবদি কুমজা ২০৩০ দা মালেমগী মীওই বিলিয়ন অনী হকচাংগী অরূম্বা হেল্লগনি অমসুং মীওই বিলিয়ন অমরোম কা-হেন্না নোয়রগনি।

রিছার্চরশিংনা স্বিদেনগী মীওই ৪৫,০০০ দা চহী ৪০ চুপ্পা ষ্টদি চঙখরবা মতুংদা হায়খি, ইনখৎলকপা মতমদা হকচাংগী অরূম্বা হেনবা হায়বসি খ্বাইদগী খুদোংথিনিংঙাই ওইবা থৌওংনি। মসিনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংথিবশিংদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ, হায় ব্লদ প্রেসর, ষ্ট্রোক, টাইপ-টু দাইবেটিস, এবনোর্মেল ব্লদ ফেট, মেটাবোলিক সিন্দ্রোম, কেন্সর, ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস, স্লিপ এপনিয়া, ওবেসিটি হাইপোভেন্টিলেসন সিন্দ্রোম, রিপ্রদক্টিব প্রোব্লেম অমসুং গোলষ্টোননচিংবনি।

হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলক্লিবমখৈ কোরোনরি হার্ট দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই। কোরোনরি অর্টেরিশিংদা অনপ্পা পোৎশক ময়াম পৈশিল্লকপগী থৌওংবু কোরোনরি অর্টরি দিজিজ হায়না খঙনৈ। মসিনা মরম ওইরদুনা হার্টতা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌহনবা ঙমদবদগী হার্ট এটেক, এঞ্জিনা নৎত্রগা হার্ট ফেল ওইহল্লকপা য়াই।

হার্টতগী ঈ থাদোরকপা মতমদা ঈনা অর্টরিগী ৰালদা পীরকপা শাফু অদুবু ব্লদ প্রেসর কৌই। মতম শাংনা ব্লদ প্রেসর ৰাংদুনা লৈরবদি হকচাংগী কয়াৎশিং অমাঙ-অতা থোকহল্লকই। হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেল্লবদি ব্লদ প্রেসর ৰাংখৎলকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই।

হকচাংগী অরূম্বা হেল্লবদি ঈ উতোংদা অনপ্পা মপং মপং পৈশিল্লক্তুনা ঈ ফমজিল্লকই। ব্রেন মনাক নক্লা ঈ ফমজিল্লক্লবদি ব্রেনদা ঈ অমসুং ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংবা ঙমদবদগী ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াই। হকচাংগী অরূম্বা হেল্লিবমখৈ ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই।

হকচাংগী ব্লদ গ্লুকোজ নৎত্রগা ব্লদ সুগর ৰাংখৎলকপগী থৌওংবু দাইবেটিস কৌই। ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক পুম্নমক গ্লুকোজ ওন্থোক্লগা হকচাংগী সেল পুম্নমক্তা য়েন্থোকই। সেলশিংনা ইন্সুলিন কৌবা হোর্মোন অমা শীজিন্নরগা গ্লুকোজ পুম্নমক ইনর্জিদা ওন্থোকই। টাইপ-টু দাইবেটিস নারবদি হকচাংগী সেলশিংনা ইন্সুলিন মওং তানা শীজিন্নবা ঙমদে। অহানবদা হকচাংদা ইন্সুলিন মরাং কায়না পুথোক্লক্সদগী অকোনবদা ইন্সুলিন পুথোরক্তবদগী ব্লদ সুগর লেভেল কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লক্তে। দাইবেটিসনা মরম ওইরদুনা মীওইববু ক্রোনিক হার্ট দিজিজ, ষ্ট্রোক, কিদনি দিজিজ, মীৎ তাঙবা অমসুং মনুং মতম চাদনা শিহনবা য়াই। টাইপ-টু দাইবেটিসনা নারবা মীওই অয়াম্বা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লি।

কনাগুম্বা মীওই অমা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লবদি ঈদা য়াওবা ফেটকী চাং ৰাংখৎলকই। খুদম ওইনা ট্রাইগ্লাইসরাইদ অমদি এল দি এল (ফৎতবা কোলেষ্টরোল) ৰাংখৎলকপগা লোয়ননা ঐচ দি এল (অফবা কোলেষ্টরোল) হন্থরকই। মসিনা মরম ওইরদুনা ক্রোনিক হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকই।

হকচাংগী অরূম্বা নৎত্রগা অনোয়বা হেনবনা কোলোন, ব্রেষ্ট, এন্দোমেট্রিয়ল অমসুং গোল ব্লদরদা কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই। লোয়ননা খুউ, নীংজোল অমদি খ্বাঙগী শরূ তাইনফমদা চৈনাখোল ফাওহল্লকপা য়াই।

অনোয়বা মীওইশিংগী খৌরিদা ফেট য়াম্না পৈশিন্দুনা লৈরকপা মরম্না নুংশিৎ উতোং খুজিল্লকপদগী তূন্লিঙৈদা ঙাইহাক ঙাইহাক নিংশা শ্বর লেপ্পকই। কা-হেন্না নোয়বা নুপীদি থাগী খোঙকাপ শোয়রকপা মরম্না মীরোনবা অমসুং অঙাং উনবদা খুদোংচাদবা মায়োক্লে। অমরোমদা, অনোয়বা মীওইশিংগী গোল ব্লদরদা নুঙ লৈরকপদগী কয়াৎ অসি মথৌ নীংথিনা তৌরক্তবা য়াই। পুম্নমক অসিগী য়েংলুরগা মীপুম খুদিংমক হকচাংগী অরূম্বা চপ চানা থম্বগা লোয়ননা কা হেন্না নোয়হন্দনবা হোৎনগদবনি।

টুর দে এসিয়াগী বাইক রেল্লি টিম ওকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৫ (ঐচ এন এস) : এসিয়াগী লৈবাক মাপন ফাওদুনা চৎপা টুর দে এসিয়াগী বাইক রেল্লি টিম ঙসি ইম্ফালদা থুংলবদা মণিপুর মোটোর মন্ত্রিপুখ্রিদা তরাম্না ওকখ্রে।

ঙসি নুমিৎয়ুংবা মতুংদা মন্ত্রিপুখ্রিদা লৈবা মণিপুর মোটোরগী কমপ্লেক্সতা পাঙথোকখিবা থৌরম অমদা বাইক রেল্লি টিম অসিবু তরাম্না ওকখি। বাইক রেল্লি টিম অসিদা শরুক য়ারকখিবা দিপক প্রসাদনা ফোঙদোকখিবদা, বজাজ দোমিনর বাইক মঙাদা এসিয়াগী তোঙান তোঙানবা লৈবাক মাপন ফাওদুনা রেল্লি অসি চৎপনি। কালিমাটি টরকারি বাজার য়ুৱা ক্লব কথমন্দুনা শীন্দুনা চহী অসিগী জুন ৫ দা বাইক রেল্লি টিম অসি নেপালদগী লমথারকখিবনি। এসিয়াগী লৈবাক মাপন মথংশিংনা নেপাল, ইন্দোনেসিয়া, সিঙ্গাপুর, মালেজিয়া, থাইলেন্দ, লাউ, ম্যানমার, বাংলাদেশ, ইন্দিয়া ফাওদুনা চৎপা রেল্লি টিম অসিনা এসিয়াগী লৈবাকশিং ঈং তপ্পা পুরক্লবগী ৰাখল্লোনগা লোয়ননা রেল্লি অসি চৎলি। এসিয়াগী লৈবাকশিংগী মরক্তা ঈং তপ্পা অমদি মরুপ-মপাং ওইবগী মরী হেনগৎহন্নবগী ৰাখল্লোনগা লোয়ননা রেল্লি অসি চৎপনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা ৰা ঙাংলদুনা মণিপুর মোটোর মন্ত্রিপুখ্রিগী মেনেজর ঐচ সী জেন্না ফোঙদোকখিবদা, টুর দে এসিয়াগী বাইক রেল্লি টিম অসি বজাজ দোমিনর ৪০০ সী সী বাইক মঙাদা চৎপনি। টিম অসিনা ইম্ফালদা থুংলবদা তরাম্না ওক্লি। বজাজগী দোমিনর বাইক থৌরিবা টিম অসি ঙসি মণিপুর মোটোরনা ওকপনি। মখোয়না থৌরক্লিবা গাড়ীশিং অসি মণিপুর মোটোরনা লেম্না সর্ভিসশিং তৌগনি। গাড়ীশিং অসি নীংথিনা য়েংশিনগনি। বাইক রেল্লি টিম অসি লাকপা অসিদা মণিপুর মোটোরনা তরাম্না ওকপগা লোয়ননা পুক্নিং থৌগৎলি। বজাজ দোমিনর ৪০০ সী সী বাইকনা লমশাং থৌরকপা অসিদা গাড়ীশিং অসি অশোয় অঙাম থোকপগী পাউ লৈখিদে। টিম অসিনা বাইকশিং অসিদা য়াম্না নীংথিনা রেল্লি অসি মায় পাক্না চৎখিবনি। রেল্লি টিম অসিদা শরুক য়ারিবা মীওইশিংবু তরাম্না ওকই হায়নসু মখা তানা ফোঙদোকখি।

ꯁꯧꯒꯠꯆꯕ/শৌগৎচবা

H. SURESH SINGH
Chanam Sandrok G/P, Pradhan Candidate

কুমজা ২০১৭, ওক্তোবর থাদা পাঙথোক্কদৌরিবা ৫শুবা জেনরেল পঞ্চায়ট মীখলদা চনম সন্দ্রোক গ্রাম পঞ্চায়টকী Pradhan মীরেপ ওইরিবা

H. SURESH SINGH - বু

Khanarok Development Committee, Khanarok Decent Youth Club, Khanarok Women's Development Association গা খুলগী মীয়ামগা পুন্না ফমখিবা মীফম্না লৌখিবা ৰারেপকী মতুং ইন্না Pradhan মীরেপ H. Suresh Singh বু খুলগী মীয়ামগা লোয়ননা ওর্গনাইজেসন অহুম অসিনা শৌগৎচরি।

Sd/-
1. Y. Tomba Singh, Secretary, Khanarok Development Committee
2. Y. Romeo Meitei, General Secy. Khanarok Decent Youth's Club
3. Y. Roma Devi, Khanarok Women's Development Assn. (Meira Paibi)

HL-P/2594/26,27,28