ডীজাইনর এগ

ডা: সরাংথেম জেম্মারাণী

মীপুম খুদিংমক অহল-অঙাং খাক্তনা য়েরুমসি য়াম্না পাম্না চানরি। চহী খরা য়ামশিল্লক্লগদি য়েরুম চাবগী চাংসি হন্থগদবনি হায়বগী ৱাখল অমদা লৈবনা য়েরুম চাবগী চাংসি অদুক্কী মতিক হন্থে। মসিগী চাউরবা মরমদি য়েরুমদা কোলেষ্টরোল চাং ৱাংনা লৈবগীনি। কোলেষ্টরোলগী খল্লগা চানিং-চানিংনা চাদবনা অয়াম্বনি। অদুবু ডীজাইনর 'এগ' হায়না খঙনরিবা য়েরুমসিদি কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থরবনিনা মীয়াম্না পাল্লিবদু থুংলগনি। কোলেষ্টরোলসি ফেট নত্তে। মসি ফেটকুম্বা য়াম্না ৱেক্সি ওইবা হায়বদি খোইরুগুম্বা পোৎশক অমনি। মসি শাশিং অমদি মীওইবনা পুথোকই। মসিনা হকচাংগী মথৌ তৌবদা য়াম্না কান্নবা পীরি অমদি নর্ভ ফাইবর ইন্সিউলেট তৌবদা, সেল ৱাল নীংথিনা থম্বীদা, ভিটামিন 'দি' পুথোকপদা অমদি অতৈ হোর্মোন অমদি ডাইজেষ্টিব জুজ পুথোকপদা মতেং পাঙই অদুবু কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলগদি হার্ট এটেক লাকপগী চাং য়াম্না ৱাংই।

য়েরুমদা য়াওরিবা ঈশিং (৭৪%), প্রোটিন (২৩%), ফেট (১১%), কার্বোহাইড্রেট (১%) মসিদসু নত্তনা অতোপ্পা মিনরেল, ভিটামিন অমদি কেরোটিনোইট ময়াম অমসু য়াওরি। য়েরুমদা ঐখোয়না উরিবসি মকু (৯-১২%), অঙৌবগী শরুক (৬০%) অমদি মমুৎ (৩০-৩৩%) অসিনি। মমুৎতা য়াওরিবসি লিপিড (৩৩%), ট্রিগ্লেসিরোল (৩৩.৩%), ফোসপোলিপিট (২৯.৭%) অমদি কোলেষ্টরোল (৫.২%) নি। য়েরুম অমদা হায়বদি গ্রাম ৫০ লুম্বদা য়াওরিবা ফেটসি গ্রাম ৫ খক্তনি। মসিদা ২৭% দি সেচুরেটেট ফেটনি। মীওইবনা চাবদা কোলেষ্টরোল হেল্লগদি হকচাংগী ঈদা কোলেষ্টরোল প্রোফাইলগী চাং ৱাংনা লৈহল্লি। য়েরুম চাবদা অকিবা লৈরিবসি য়েরুমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসিনা ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা লৈহনবগীনি। মরম অসিনা য়েরুমদা অফবা মচি ওইবা কয়া অমা য়াওরগসু হার্টকী লায়না লাক্তনবা য়েরুম চাবগী চাংসি হন্থরি। পোলি অনসেচুরেটেদ ফেটি এসিদ (পি য়ু এফ এ) অসি হকচাংগীদি য়াম্না কান্নবা মখল অমনি অদুবু মসি ঐখোয়গী হকচাংনা শেমজবদি ঙমদে। চিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৱাংনা য়াওরগদি ফেটকী চাংসু য়াম্না ৱাংনা লৈ। পি য়ু এফ এসি অনী থোকই। অহানবদা ওমেগা-৬ এসেনসেল পি য়ু এফ এ, মসিদা য়াওরিবসি লিনোলিগ এসিদ অমদি মসিগী ডিরাইভেটিপ এরাকিদোনিগ এসিদসি বেজিটেবলগী থাউদা হায়রিবা ওমেগা -৬ সি চাং ৱাংনা য়াওই। অনীশুবদা ওমেগা - ৩ এসেএসেল পি য়ু এফ এ, মসিদা য়াওরিবসিনা লিনোলিগ এসিদ অমদি মসিগী ডিরাইভেটিপ ঈ পি এ অমদি দি ঐচ এ লিনোলিগকিসি ঙা অমদি ফ্লেক্সসিটতা য়াওই।

য়েনবীনা মাগী লিপিষ্টসি মরুমদা থমজীনবা ঙম্বনা য়েরুমদা অনসেটুরেটেদ ফেটি এসিদকী চাং ৱাংনা য়াওবা ঙমহল্লি। মরম অসিনা সাইন্টিষ্টশিংনা চাংয়েং কয়া তৌদুনা য়েরুমদা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহনবা হোৎনরি। মসিদা হীদাক শীজিন্নদুনা য়েংবদা য়েরুমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসি ৫০% দি হন্থে। মসিগী হীদাকসিনা য়েনবীনা কোলেষ্টরোল পুথোকপদা অথিংবা খরা পীবা নৎত্রগা ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসি য়েনবীনা মমুৎ শেম্বা মতমদা পীহন্দবা অসিনা ওইবা য়াই অদুবু হায়রিবা হীদাক অসি এফ দি এনা শীজিন্নবা থিংলি।

অতোপ্পা য়েরুমদা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহন্নবা সাইন্টিষ্টশিংনা য়েনবীদা পীজরিবা মচিঞ্জাক্তা অহোংবা খরা লৈহন্দুনা কোক্লক্কদৌরিবা মরুমদুগী মমুৎতুদা ফেটি এসিদকী কম্পোজিসন হোংহল্লগা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহন্দুনা মীপুম খুদিংমক্না চাবা য়াবা য়েরুম ডিজাইনর এগ অসি পুথোক্লি। মসি নত্তবদা সাইন্টিষ্টশিংনা জেনিটিকেল্লি কোলেষ্টরোল হন্থবা য়েনবী লৌদুনা চাংয়েং তৌরি অদুবু মায় পাকপদি ঙমদে। য়েনবীগী মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী শরুক হেন্না পীজরগদি মানা কোক্লিবা মরুমদু য়েংবা মতমদা মমুৎতা পি য়ু এফ এগী চাং ৱাংনা য়াওই। মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৱাংনা হাপ্লগদি য়েরুমগী মনমসি তোঙানবা অমা লাকপদা নত্তনা ফেটি এসিদকী চাংসু ৱাংনা লৈবা ঙমহল্লি। ফ্লেক্সসিট, মেরাইন এলগেই, ঙাগী থাউ, নুমিৎলৈগী থাউশিং য়েনগী মচিঞ্জাক্তা য়াওরগদি য়েরুমদা ওমেগা - ৩ ফেটি এসিদকী চাং ৱাংহল্লি।

য়েরুমদা ওমেগা - ৩ ফেটি এসিদ পুথোক্লবা মীৎয়েংদা অনি থোক্লা য়েংবা য়াই।

ক) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা ফ্লেক্সসিট নৎত্রগা লিনসিট য়াওবা পীজরগদি কোক্লক্কদৌরিবা মরুমদা লিনোলিগ এসিদকী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা ঙমহল্লি। হায়রিবা লিনোলিগ এসিদসি Docosahexanoeic fatty acid (DHA) কী প্রিকসরনি। মসিনা হার্টকী লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

খ) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা শুংদোক্লিবা ডি ঐচ এ য়াওবা হায়বদি ঙাগী থাউ পীজরগসু কোলেষ্টরোল হন্থবা য়েরুম ফংবা ঙমই। মসিদা ডিজাইনর এগ অমদা মিলিগ্রাম ৬০০ ওমেগা-৩ ফেটি এসিদ অমদি মিলিগ্রাম ৬ টোকেফিরোল য়াওই।

ডিজাইনর এগতা য়াওরিবা লিপিদ অমদি ফেটি এসিদসি ওসিদেসন য়াম্না তৌগনবা মরম্না পুমথহন্দনবা য়েনগী মচিঞ্জাক্তা এন্টিওক্সিদেন্ট হাপ্পা দরকার লৈ।

ডিজাইনর এগতা মরুওইবা মচল মরী য়াওই। মখোয় অদুদি

(ক) ভিটামিন ঈ - য়াম্না মরুওইবা এন্টিওক্সিদেন্ট য়াওই, মসিনা কেন্সর অমদি অতোপ্পা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

(খ) দি ঐচ এ - ঙাদা ফংবা ফেটি এসিদনি। মসিনা ব্রেন শাগৎপদা অমদি ইম্যুন সিষ্টেম হেনগৎহনবদা অচৌবা মতেং পাঙই।

(গ) লিউটিন - মনা মশিংদা ফংবা কেরোটিনোইটনি। মসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

(ঘ) সেলিনিয়ম - য়াম্না মরুওইবা মিনরেল অমনি, মসিনা হকচাং ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

হৌজিক্কী মতমদদি মীপুম খুদিংমকসি হেলথতা য়াম্না মায় ওনশিনবগী মমি য়াম্না চাউনা তাবা উবা ফংই। মশা ফগনিবু হায়রগদি পৈশাগী অৱাৎপা লৈতে। ডিজাইনর এগতা য়াওরিবা অফবা মচল ময়ামসি চাদুনা মশা মউ ফনা লৈনবা হোৎনসি। হকচাং ফবনা লন্নি।।◀◀

লম্মাংনরবা মণিপুরীশিং

রাজেন তোইজাম্বা

লৈবাক অসিনা মণিপুর কৌদ্রিঙৈ মতমদগী মৈতৈশিংনা তোঙান-তোঙানবা ফুরুপ ৩০ রোমগা চহী লিশাং শিৎনা লৈমিন্নরকই। শাংলবা পুৱারী অসি হঙ্গৎতুনা য়েংসি। কাঙলূপ অমনা অমবু নমথনবগী ৱাখল অমত্তা লৈখিদে। অদুবু লৈঙাক্লোনগী পুৱারী অমা শেমগৎলকপদদি মৈতৈশিংনা চাউরবা থৌদাং লৌদুনা লাকই। অঙনবা মতমদগী লমদম অসিগী কাচিন কোয়া শিনবা থুংনা পাল্লম্লিবা কাঙলূপ ফুরুপ কয়া অসি থেঙ্খাং কয়ারক্তা মতমগী মতুং ইন্না তপ্পা-তপ্পা পূনশিন্নরক্তুনা হৌজিক ওইরিবা মৈতৈ হায়বসি লাকখিবনি। অঙনবা মতমদা লৈরম্লিবা য়েক-সলাইশিং মঙাং, লুৱাং, খুমন, অঙোম, মোইরাং, খাবা-ঙানবা, শরাং লৈশাংথেম হায়রিবা কাঙলূপশিং অসিদা নত্তনা অপীকপা ফুরুপ কয়া লোকখ-হাওখা, লুৱাং ফান্থেক, থাঙ্গ কম্বোং, শেল্লোই লাংমাই, হৈরেম খুঞ্জান, উরোক উশাই অসিনচিংবা কয়াসিনা পুন্দুনা মৈতৈ হায়বসি শেল্লকখি। চারৌ মৌরৌনবা লমগী ৱাহৌদা ঙাইহাক নীংঙাই শংদানবদি মীওইবগী মচত্তা থোকখ্রগসু লাইনীং লৈঙাক্লোনগী অকনবা ঈরৈদা অমনা অমবু মুৎনবা লাল্লোংদি তৌখিবা নত্তে। শক-চু মান্নবা, লাইনীং লাইশোন মান্নবনা হৌরকফমগী ইতিন্নফম অমদা পূনশিল্লক্তুনা অপূনবগী মশক অদু মতম্না শেমগৎলকপতনি। চীং অমসুং তমদা তারম্লিবা ফুরুপ খুদিংমক মাগী মাগী য়েক-সলাই লৈনরম্বা ঙাক্লি। মরিং, কোম, চোথে, তরাও, লমকাং, অনাল, মোয়োন-মোনশাং, তাঙ্খুল, কবুই, মাও, মরাম, চিরু, খারম, পুরুন অসিনচিংবশিং অসি অঙনবা মতমদা য়েক সলাই লৈনরম্বা ঙাক্তনি।

মালেমগী হোংলক্লিবা খোঙথাংদা ১৮শুবা চহী চাগী মতমদগী লমদমসিগী পুৱারীদা নোংচুপ হারমগী মীশিংগা নকশিন্নরক্তুনা মৈতৈশিংগী মরক্তা লাইনীংগা লোয়নরক্লবা লৈঙাক্লোনগী পথাপ কয়া নমদুনা চঙশিল্লকখি। মৈতৈশিংগী মরক্তা মীতোপশিংগী ৱাখল কয়া তপ্পা-তপ্পা ইনশিল্লকখি। ২০শুবা চহী চাগী বৈষ্ণব পণ্ডিত খরনদি মৈতৈবু ১৬শুবা চহী চা মৈদিংঙু ক্যাম্বগী (১৪৬৭-১৫০৮) মতমদগী বিষ্ণু লাৎহন্নবা কন্না হোৎনখি। মরিং মরাংবা পুৱারী কয়া শেমগৎতুনা অর্জুনগী নুপী চিত্রঙ্গদ ফাওবা মৈতৈ নিংথৌগী মচানুপীনি হায়ননবা হোৎনরকখি। মৈদিংঙু ভাগ্যচন্দ্র চীংথংখোম্বগী (১৭৫৯-১৭৬১, ১৭৬৩-১৭৯৮) মতমদগীদি নোংপোক হারমগী মরুপ ওইবা নৎত্রগা মায়োক্লবা ঙমদবদগী নোংচুপ, মনীং মায়কৈদা তেখাও, তখেললোমদা চেন্দুনা লমদমসিগী তুংগী অনৌবা লাইবক অমা শেম্লনবা পোরম য়াৎলকখি। লম্বী অদুদগী মৈদিংঙু গরিবনিৱাজ (১৭০৯-১৭৪৮) গী মতমদা হুনখিবা রমান্দি ধর্ম্মগী মরূ অদু বৈষ্ণব চারা ওইনা শেমগৎতুনা শন্দোরকপা অসিনি। মসিগী মহয়না ২০শুবা চহী চা চুড়াচান্দ সিংহ মহারাজগী মতম (১৮৯১-১৯৪১) দদি তম্পাক ময়োন্দা লৈবা মৈতৈশিংনা চাওখৎপা থাক ৱাংবা আর্য্যাশিং হায়বদি অরিয়ানশিংগী ধারা নালা অর্জুন, ব্রবুবাহনগী মচা মশুনি হায়জদুনা অতোপ্পা লৈমিন্নরিবা চীংগী কাঙলূপশিংবু হন্থনা য়েংবা হৌরকখি। মসিনা চীং-তম খায়বুং-খায়বুং তানরকখিবগী অহানবা চোংলকপা ময়োলনি। রমায়ন, মহাভারতকী ৱারীনা নহওশুম ঈশৈ ওইরক্লবা, লাইবক্তা, নাতোন্দা চন্দন অশাংবা, থবাক্তা, পাম্বোমদা ছাপা নম্বা হৈনরক্লবা মৈতৈ মীরোলশিংনা অতোপ্পশিংবু শোক্ল-শম্নবদা হঙ্গোইবা ফাওরকপা লীচৎ অদুনা চীংমী তম্মী খায়দোক্লবা হৌরে। ফিজেৎ চাকচাদা হোংদোকপা ঙমহৌদ্রবা, লুবা নানবগী ৱাখল শোথহৌরবা কাঙলূপশিংবু শোক্লা-শম্নবা য়াদ্রবগুম লৌনরক্লে। চারৌ মৌরৌনবদা শাফম লানফম ওইনরক্লে। মসিগী লায়না অসি হৌজিক্কী মতমফাওবা কোকপা নাইদনা চৎথরক্লি। অদুঙৈ মৈদিংঙু নাউথিংখোংনা (৬৬৩-৭৬৮) লংমাইচীংদা পিতংঙা লীক্লু লৌথিবীদা য়াওং ইনলুবা মতমদা চীং-তম অমাং-অশেং কাঙলূপকী ৱাফম পন্নখিব্রা? নাউথিংখোংনা লুৱাং মকুবী চীং পাম্মং খুন্দা তাঙদুনা লুৱাং নিংথৌ পুন্সিবগীদা কংলৈ নিংথৌ অমনা কংলৈগী ফম্বাল তোংননবগী চৎনবী তমদুনা লৈবা মতমদা চীং তমগী ৱাফম পন্নখিবরা? চৎথরক্লিবা পুৱারীগী খোঙচৎ অসিনা মৈদিংঙু খাগেম্বা (১৫৯৭-১৬৫২) মৈদিংঙু খুঞ্জাওবা (১৬৫২-১৬৬৬) ফাওবগী মতম অসি ফাওবা চীং তমগী লমখৈ অমদি ৱাখলগী লাপ্পবা, মূক্ল বা অসি লৈরম্বা নত্তে। ২০শুবা চহী চাগী পুৱারী শূবা, খোরিরোল শূবশিংনা য়াম্না ঙন্না বৈষ্ণব ওইহন্নবা হোৎনখিবা কয়াসিনা চীংমী তম্মী অমদি কাঙলূপ খায়বগী ৱাখলশিং অসি পোকহনখিবনি। মায়কৈ অমরোমদা সমুদ্র ঈরেলপুঙ ৱাংমগী লাইনীং খৃষ্টান ধর্ম্মনা চীংগী মফমশিংদা লান্দারকপদগী চীংমী অয়াম্বনা মশাগী ওইবা অশেংবা শক্তমশিং কাউথোক্লরকখি। য়েক সলাই লৈবা কাঙলূপ অয়াম্বনা মশাগী হৌরকফমগী ৱাখল থাদোক্লদুনা মৈতৈশিংগী মায়োক্তা শীংনবা হৌরকখি। খোইরি লিশাং তামিন্নরকপা লমদম অসিদা লৈরিবা ঐখোয় অমত্তনি হায়বসি হায়নীংলক্ত্রে। মশা-মশাগী লাইনীং লাইশোন অদু থাদোক্তুনা মণিপুরদগী জেরুসালেম, বেটলেহেম, হিব্রোন, বেথনিয়াবুনা হেন্না নুংশিখ্রে। কৌব্রু, থাংজিং, লাইমতোন, শিরোই মেম্বরশিংনা। মতমদুদা খল্লকখি 'ও অসি ওইরেকো ইন্দিয়াগা পূন্না লৈবগী নুংঙাইবা হায়বদো'। ইমা ইপানা পোকপীদুনা ঐহাক্লা হেক চাউরকপা ইরমদম কংলৈপাকসিদা ঐহাকপু অতোপ্পা লমদগী চেল্লকপা মীচেল (রিফ্যুজি) অমগুম তৌবিরি। মসি ঐহাক খক্তদা নত্তে, ইরমদমগী ইরৈচা খুদিংমক্তনি। অসিগুম্বা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা ঐখোয়গী ইরমদম অসিদা থম্লিবা লো অমদি নম্ফুদা চৎনহল্লিবা চৎনবীশিং অসিনা ঐখোয়সি ঐখোয়গী ইরম অসিদা নীংখা তম্না হিংবা ঙমহন্দ্রে, মনাইগুম, মীচেলগুম হিংহল্লে। ঐহাক্কী থম্মোয়দা পেন্দবা ফাওরিবসি ইরৈচা খুদিংমক্লসু ফাওরমগনি খল্লি। কয়াদা তোন্না হিংলিবনো ঐখোয়সে। ঐহাক্কী হেক ইরমদমসিদা মীতোপকুম হিংলি নুংশিরবা ঐহাক্কী ইরৈচাশিংনা। হংখিবনি থম্মোয়দা, "করিগীনো ইরমদম কংলৈপাক্কী মীওই অমফাওবা থমদ্রিবা খুদেংথাবীগী চোক পোষ্ট অসিদা?" করিগুম্বা ইরমদম কংলৈপাক্কী মীওই চীংমী ওইসনু, মীতৈ পাঙল ওইসনু, মীতৈ/মৈতৈসু ওইসনু অমা লৈরম্লবদি হরাউ হরাউ নুংশিনা ঐহাকপু তৌবীদুনা মিনট ৫/১০গী মনুংদা লোইশিনলমগদবা থবকসিদা ঐহাকপু থবক শুকলৈ লৈতবগী মওংদা পুং অমা হেন্না মতম মাঙহল্লে। মসি ঐহাকখক্তসু নত্তে, ইরৈচা কয়ানসু থেংনরিবা ৱাফমনি খল্লি। ঐঙোন্দা থোকখিবা থৌদোকসি পল্লুবদা থবক্তগী পোত্থারবা সরাংথেম তামো মনাওবী/খোইরানথাবনা থৌদোক অমা তম্বীরকই। চহী খরগী মমাঙদা ইরমদমগী মিনষ্টর অনীবু হৌগৎ ফমথ-হৌগৎ ফমথ তৌহনখিবদো খুদেংথাবীগী চোক পোষ্টতা লৈবা ময়াং মচাশিং (ইন্দিয়ন আর্মি) অদুনা। মিনিষ্টরশিংদফাও অদুম্না তৌরবদি ঐখোয় মীচমদি কমদৌবা। মীচম মীয়াম কয়া অসিগুম্বা খুদোংচাদবা, তুহৎপীবা, উশিৎতবগী মওংসি থোক্লি নুংতিগী। হৌজিক্তগী অসুম তৌরবদি তুংদা ত্রেন লাক্তুনা মীতোপ ময়াম অমা থোমজিল্লক্লবদি কমদৌবা, নুংঙাইদৌরি ইরমদম কংলৈপাকসে। অদুগা মীরম টাইৱান্দনা মীতোপ অমা ওইনা লাকখিবা ওইরবসু ঐহাক অদুক্কী মতিক ইনীং তম্না হিংবা ঙল্লি। চানীংবতা চা, হায়নীংবতা হায়, চৎনীংবা কোয়নীংবা মফমদা চৎ, হা অদু অদা হায়না চোক পোষ্ট খুদিং কুমথদুনা, মতম মাঙহন্দুনা মফম খুদিং থম্মোয় খুদুম শুদুনা খাঙবগী ঐখোয়না থেংনরিবা ফীভমসি লৈতেদো মীরম টাইৱানসিদদি। কয়াদা তোন্না হিংলিবনো ইরমদম কংলৈপাকসে। মসিননি মীরম টাইৱান্দা ঐহাক্লা নীংতম্না লৈরবসু থম্মোয়দদি কৈদৌনুংদা নুংঙাইনা লৈথোকপা ঙমদ্রিবা ইরমদমগী ইরৈচাশিংনা ৱানা ৱানা মরমদা মীতোপকুম, মনাইগুম হিংলিবা মহিংসিগী খনবদা। অদুবু করি উপাইদি লৈ থম্মোয়নুংদা তেংথাজবা নত্তনা।

পুং অমা মখায় হেন্না থেংথহল্লবা মতুং পলেল বজারদা থুংলবদা নুংশিরবা দাইনামিক মণিপুরগী ইচিন ইনাও ইচে, ইচনশিং অমদি খুরিঙমুল তরাও ভিলেজগী নিংথৌগী মচানুপানা ঐখোয়বু ওকপীদুনা খুরিঙমুল তরাও ভিলেজ লোমদা অমুক মখা তানা খোঙশাল্লক্লে। খুরিঙমুলগী লম্পাক অমদা গাড়ীশিং খামদুনা তুরেল মথক্তা শারিবা থোং অহাইবী অদুদা লাম্থোকপদা নিংথৌ মচানুপা অদুনা গাড়ী থৌবা য়াবা থোং অমত্তসু লৈঙাক্লা (হৌজিক্কী অমদি হান্নগী) শাবিদে হায়না পাউদম্লকই। খোঙনা সুম খুরিঙমুল খুঙ্গংগী চর্চ তম্না চীং কাদুনা চৎপদা নিংথৌগী মচানুপানা খুঙ্গংদুগী থেংনরিবা অৱাবা কয়া অমা পাউদম্লকখি। অসুম্না অৱা নুংঙাই ৱারী শানদুনা সুম লাকপনা মখোয় খুঙ্গংগী চর্চ য়ৌবদা তিল্লম্লিবা খুঙ্গংগী ইচিন ইনাল, ইচন ইচে অমদি অহল লমশিং অদুনা ঐখোয়বু খূবাক খুদুনা তরাম্না ওকপীখি। ঐখোয়না হেক থুংলবদা থেংথবা তৌদনা নুমিৎতুগী দাইনামিক মণিপুরনা শীনবা 'দাইনামিক মণিপুর কম্যুনিতি দিভলপমেন্ট প্রোগ্রাম' গী থৌরম হৌখি।

থৌরম হৌবগী চৎনবীশিং তৌরবা মতুং শকখঙ মায়খঙনবা লোইরবা তুংদা ঐহাকপু ঐহাক্লা খুঞ্জাশিংদা হায়নীংবা, পাউদমজনীংবা ৱাহৈশিংবু হায়হনবা লোইরবা মতুং খুঞ্জাশিংনা মখোয়না থেংনবা অৱাবা অমদি খুদোংচাদবা কয়া ফোঙদোক্লবগী তাঞ্জা পীবদা থমজরিবা ৱাফমশিং অসি ফোঙদোরকখি : খুঙ্গংগী নুপাগী অপূনবা মীশং ১৩২ অদুগা নুপীগীনা ১২৯, মখোয়গী নাৎকী ওইবা জগোয় শাবদা য়াম্না চাউথোকচবা, কুমজা ২০০৪দা ভোপালদা অমুক্তং চৎপা ফংজখিবা, করিগুম্বদা ওগষ্ট ১৫দা শাবা অদুবু নীংথিনা মখোয়গী টেলেন্ট উৎপা ফংজদবা, মণিপুরগী ৱাংমদা উৎনীংবগী অপাম্বা লৈবা অদুনা মদুগী লম্বী দাইনামিক মণিপুরদগী খঙনীংবা, খুনগী লম্বী ফত্তবনা অঙাংশিংনা স্কুল চৎপদা অৱাবা তাবা অমদি মমা মপা ওইবশিংনা মখোয়বু পোদুনা স্কুলদা থিনবগী খুদোং চাদবা অমদি লৌ ইঙ্খোল শূগদবা মতম য়াম্না মাঙহনবা, তুরেল লান্দুনা চৎনবা থোং অমফাওবা শাবিদবা, মখোয়গী মরুওইবা শিনফমদি ৱানা শাবা পোথোকশিং পুথোকপা অমদি মসিবু য়োন্দুনা ইমুং-মনুং পুবা অদুবু অৱাবদি মখোয়না হৈথোই শিংথোইনা শাবা পোৎথোকশিং অসিবু মখোয়না শাবনি হায়না খঙহনবগী মহুত্তা অতোপ্পনা শাবনি হায়না খঙহনবীবা, মখোয়গী পোথোকশিং অসি য়োনবদা মখোয়না ফংফম থোকপা শেনফম ফংদবা অমদি মমল লেপচবা ঙমদবা, মখোয়গী পোথোকশিং অসি য়োন্নবগী মফম চানা মার্কেট লৈতবনা অৱাবা কয়া থেংনবা, মখোয়গী লৌ-শিং উনবা মফম লৈজদবা, শেল লৈতবনা বেচেলর দিগ্রীদগী মখা তানা তমথবা ঙমদবা, এম এদি তম্নীবা অদুগা করম্না তম্বা ঙমগনি হায়বগী মরমদি খঙজদবা, দাইনামিক মণিপুরবু মখোয়গী অৱা অনাদা মতেং পাংগে খন্দুনা লাকখিবা কাঙলূপ অমা ওইনা য়াম্না থাগৎচবা অসিনচিংবা হীরমশিং অসিনি। দাইনামিক মণিপুর অমদি ঐহাক্কী খঙজবা কয়া পুথোক্তুনা মখোয়বু মতেং পাংনবা পাউ অমদি লম্বী কয়া মখোয়দা স্যের তৌখি।

থৌরম অদু লোইশিল্লদুনা খুন্দুগী নিংথৌগী মনাও নুপাগী ময়ূমদা চাকলেন চাননবা লাকখি। খ্বাইদগী নুংঙাইবা থৌরমদুগী শরুক অমা হায়রবদি চাকলেন চাবদুনা ওইখ্রে। অহানবদা ইচনশিং অদুনা ঐখোয়দা চাক খঙদে, এঞ্জাং খঙদে হাপ্পদা, ঐখোয়বু থৌগল তৌবদা ইচনশিং অদুনা অদুক্কী মতিক হরাউনা, পামজনা থৌগল তৌখিবা অদুনি। চাক এঞ্জাং হাপ্পদবু খুৎচাউ খুৎচাউ হাপ্পকখি, ঐখোয়না চাবা ঙমদবদনি। অনীশুবদা, ঐখোয়না চাখিবা চাক্তো য়াম্না তোঙাল্লি, অমুক্তফাওবা চাখিদ্রি। কোন্না খঙলকপদা ঈশিং মনিলনা থোংবা চাক ওইরম্লে, অদুক্কী মতিক চাবা নুংঙাই অমদি হাওই। চাক্তো য়াম্না থোৎলি অদুবু চাকশিংদো অমগা অমগা নপশিন্নদে। হন্দক ইরমদম কংলৈপাক্তা থোরকপসিদা মফমদুদা চাখিবা অদুম্না অমুক্তা য়াম্না চাখিদ্রি। মথেলসু ঐখোয়না পামজবা হায়দো হেক থোক্লে। ঐখোয়না য়াম্না হাউনা অমদি নুংঙাইনা চাজখিবগী অচৌবা মরমদি খুঞ্জাশিং অদুগী তরাম্না ওকপীবা, নুংশিবীবা অমদি য়াম্না কোয়দনা ঐখোয়বু লুনা, নুংশিনা অমদি ইকায় খুম্নবা উৎপীখিবা অদুনি। চিঞ্জাক্লা ফনা হাউরবসু ঐখোয়গী মরক্তা লৈনখিবা মরী অদুনা ফৎত্রবদি করিসু হাউরোই অমদি নুংঙইবা, অপেনবা ফাওরোই। চাকলেন হাবা লোইরদুনা ঙাইহাক পোথাদুনা ৱারী ৱাতাই শানরবা মতুংদা লম্বীদা মখোয়না থৈবোং অমুনবা অমা হেক্তুনা পীরকই অমদি মখোয়না শাজবা ফজবা ক্রাফ্টস খরা লৈরগা নুংশিনবগী মরী অমা খুঞ্জাশিংদা তেংবাঙলম্লগা ইম্ফাল মায়কৈ পাঙলকখি। অসিগুম্বা হেক উনবগা নুংশিনবা ঙম্বগী থৌদোক অসিনা অমুক্কা হন্না তাক্লি মদুদি ঐখোয়সি মথায় থায়না হেক হৌরকপদি ঈগী মরী ওইনা হৌরকখিবনি হায়বদো। মসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা ঐখোয়বু নমথদুনা থম্নবা তোঙান তোঙানবা হিগাইৱা শীজিন্নদুনা ঐখোয়বু নুংশিনহন্দনা থম্লগা মখোয়গী মখাদা থম্নবা হোৎনরি। অদুবু মদু ঐখোয়না খঙদবা নত্তে হায়বসি ইন্দিয়ানদি খঙদ্রি। চৎখিগনি ঐহাক্কী পুন্সিগী খোঙচৎ লেপ্পা লৈতনা ইরমদম কংলৈপাক্কীদমক। চীংমী তম্মী পূন্না হিংমিন্নবনা য়াইফরে। পূনশিনবনা য়াইফরে, কংলৈপাক্লা য়াইফরে।।◀◀

খোঙচৎ - ক্কাথা খুঞ্জাও, ক্কাথা খুনৌ ... খুরিঙমুল - ২

-ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

তুরেলগী লৈরাইগুম্লবা লম্বীদুদা অসুম থোরকপনা মোরে য়ৌবদা নুমিদাংৱাইরমগী পুং ৬ মুক তারে। মোরেসি য়াম্না শাবনিনা মৈ লাক্তুদি নুংঙাইতে হোটেলদা লৈবদা হায়না হায়নবদুদা মোরেদা লৈবা গভর্ণমেন্টকী ত্রেদ সেন্তরদা লৈবনা ফৈ, মৈ মুত্তে অমদি মথোং মরম খঙদবা মীওইশিংদগী লাপথোক্লা লৈবা ঙমগনি হায়না ইয়ানুপানা হায়রকপদগী ত্রেদ সেন্তরদা কা ফংব্রা য়েংলসি হায়না লেপ্পরে। তশেংবদি ত্রেদ সেন্তরদা লৈগে হায়রবদি ইম্ফালদগী চে-চাং পুরক্কদবনি হায় অদুবু ঐখোয়দি অমত্তসু পুরক্তে। অদুবু লাইবক য়েংলসি হায়দুনা ক্কাথা খুনৌগী ইনাও অমদা হংহল্লে। লাইবক ফবনা, পাৎশোইদগী মোরেদা ওজা ওইদুনা লৈরম্বা ওজা অমা থেংনদুনা লৈফম কা অমদি ফংলে। পুং ৭তা গেট লোল্লি হায়বদগী লাকমিন্নখিবা ইনাওশিংদুনা হোটেল অমদা পুবিদুনা নুমিদাংগী চাকলেন চাথোক্লে। চাবা লোইরগা ত্রেদ সেন্তরদা হল্লক্তুনা ইরু মায়থজদুনা অহিংদুমা নীংথিনা তূমখ্রে ৱামনবদুনা ওইরমাল্লে নুংথিলগী খোঙচৎতুদা।

মথং নুমিৎ ওগষ্ট ১৭তা অয়ূক ঙন্তানা হৌগৎতুনা ইন্দো-ম্যান্মার ফ্রেন্দসিপ গেটতা চৎতুনা ফোটো খরা কাপ্পগা ম্যান্মারদা চৎপগী ইন্দো ম্যান্মার ব্রিজ লৈবা অদোমদা অমুক থৌজিল্লে। সিক্যুরিটি পোষ্টতা অধার কার্দ উত্তুনা গাড়ী থৌজিন্দুনা থোংদুদা ফোটো খরা অমসু নল্লগা হল্লক্তুনা পাৎশোইগী ওজা অদুনা ব্রেকফাষ্ট অমত্তা চামিন্নরগা হনখ্রো হায়বদগী মহাক্কা ব্রেকফাষ্ট চামিন্নরে রেষ্টুরেন্ট অমদা।

খুরিঙমুল, কোমলাথাবীদা দাইনামিক মণিপুরনা শীন্দুনা দাইনামিক কম্যুনিতি দিভলপমেন্ট হায়বা থৌরম অমা অয়ূক্কী পুং ৯.৩০দা য়াওগদবনা থেংথবা য়াদে হায়দুনা খোঙশাল্লক্লে মোরেদগী পলেল তম্না। খুদেংথাবীদা চোক পোষ্ট লৈবদুদা মোরেরোমদগী থৌদোরকপা গাড়ী খুদিংমক চোক পোষ্ট অদুদা খামদুনা তোঙলক্লিবা মীপূম খুদিংমক মখোয় মখোয়গী অধার কার্দনচিংবা চোক তৌই। অদুবু ঐহাক্তি টাইৱানগী সিটিজন অমা ওইবনা ইন্দিয়াগী অধার কার্দ য়াওদে অদুনা ঐহাক্কী টাইৱান পাসপোর্টতু লৌথোক্তুনা উৎলি। মদু হেক উবদা চোক তৌরম্বা সিক্যুরিটি মীওইশিং অদু পুমঙাও হেক ঙাওবদৌনা তৌই। অহানবা সিক্যুরিটি মীওই অদুনা অতোপ্পা চোক পোষ্ট ওফিস মনুংদা লৈবা মথক থোংবা সিক্যুরিটি মীওই অমদা চৎলো হায়দুনা মঙোন্দা চৎলি। মহাক্লা করি লমদগীনো হায়বদা টাইৱানদগীনি হায়বদা টাইৱানসে কদাইদা লৈবনো হায়না হংলকপদা ঐহাক্লা হোঙ কোঙ মনাক্তনি হায়না খুম্মী। পাসপোর্টতা থারিবা ঐহাক্কী চাইনিজ মমীং অমদি ঐহাক্কী ইন্দিয়াগী মীংদু য়েংলগা অতোপ্পা ওফিস অমদা এন্ট্রি তৌরুচো হায়না অমুক থারক্লে। মফমদুদা লৈরম্লিবা সিপোই অদুনা ঐহাক্কী পাসপোর্টতু য়েংলগা ঐহাক্কী মীং চাইনিজ ময়েক্তা থাবদুদা মহাক্লা করি তৌগদবনো খঙদদুনা মণিপুরগী হোম ওফিসকী চে-চাং পীরকউ হায়রম্মী। মদুদা ঐহাক্লা মণিপুরগী হোম ওফিসতগী হেন্না চাউবা ইন্দিয়াগী মিনিষ্ট্রি ওফ হোমদগী দবল এন্ট্রি য়াওবা ভিজাসি য়াওরে হায়দুনা উৎলি ঐহাক্কী ঈ-ভিজা দোক্যুমেন্টতু। ঐহাক্কী দোক্যুমেন্টতু হাইফেৎ য়েংলগা করি তৌগদবনো খঙদবা মওংদা হান্না মঙোন্দা এন্ট্রি তৌরু হায়না থারকপা মথক থোংবা সিক্যুরিটি মীওই অদুদা অমুক চৎখ্রে ঐহাক্কী পাসপোর্ট অমদি ভি