থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঐখোয়গী শক্তম অশেঙবদি খুঙ্গংনি

এন্তি ইনকম্বেন্সি হায়বা পোলিতিকল তর্মিনোলোজি অমা লৈ। পার্তি অমনা নৎত্রগা লুচিংবা (লৈঙাকপা) অমনা কুইনা লৈঙাক থৌদা পুরকপদগী, মাগী অশোয়বা অরানবা থৌসিলদা য়ানিংদবা মীনা মশীং হেল্লকপদগী পেন্দবা খোল্লাউ লাউরকপা অদুবু কৌই 'এন্টি-ইনকম্বেন্সি'। মীয়ামগী ঈহূল খঙবা, মশাগী ওইজবা থিদবা, অশেঙবা মীয়ামগী লুচিংবা অমগী অফবা লৈঙাক অমগী মায়োক্তদি 'এন্তি-ইনকম্বেন্সি' পোলিতিকল ফেক্তর অমাওইফম থোক্তে। মরমদি, মীয়ামগী লুচিংবা অশেঙবদি ফমগীদমক মিহৌদে, ফম কাবা/তাবদু থোইদোকপা নত্তে মঙোন্দা - মীয়ামদুনা য়াইফবা, নুংঙাই-য়াইবীমরাঙ কায়বদুনা মরুনি। 'পব্লিক লিদর' হায়বসিদি মীয়াম্না দরকার ওইবদুনি, মীয়ামদা দিপেন্দ তৌবা লুচিংবা - মহাক্তুনি 'সুদো-লিদর' - লুচিংবা ওইবই নমাদা মরল মথুম লেপশিনবা, ময়ুম মকৈ শাগৎপা। এম এল এ/মিনিষ্টর ওইরগা ক্রোরপতি ওইরিবা, থিকাদার-বিজিনেসমেন ময়াম্না লাইরেল মতুং ঙাইনবগুম ইন্নরিবা - মখোয়সিনি 'সুদো-পব্লিক-লিদর' অমগী ময়েক লাবা খুদম চাংদম। এন্তি-ইনকম্বেন্সি - মখোয়গুম্বা লিদরশিংগীদি লাইবক লেপ্পফম ওইবনি।

অদুগুম্বা এন্তি-ইনকম্বেন্সি - ফেক্তরদুনা ২০১৪ ইলেক্সনদা মনমোহন সিংহনা লুচিংবা য়ু পি এ লৈঙাক অহুমশুবা তর্ম অমগীদমক মীয়াম্না অয়াবা পীখিদে, নরেন্দ্র মোদিগী এন দি এদা এবসোল্যুত মেজোরিতি পীদুনা চহী মঙাগী লৈঙাক শক্তি শীন্নখি। মনমোহন সিংহগুম্বা ইকোনোমিষ্ট অমনা ইকোনোমিদা লৈখা তারবা লৈপাকসিবু ঙাকপদা মীয়ামসিনা থাজখিদে। চহী তরা লৈঙাক পুরেন ওইবদা লৈপাকসিগী শেল-থুম ফগৎহনবা ঙমখিদে। মহাকমক্তি পুকচেল মক্তবা পোলিতিসিয়ন ওইরবসু, থবাক য়ৈবা শেঞ্জা-থুমজাই ৱাথোক্ল। মনমোহন লৈঙাক্কীএন্তি-ইনকম্বেন্সি ফেক্তর ওইদুনা অমুক হল্লকপা ঙমখিদে।

মদুমক থোকখি মণিপুরদা। ইথা থাজদনা ইবোবি কৌবা লৈঙাকপা অমা থোক্লক্তুনা ঈথক ইপোম কল্লবা মণিপুরগী পোলিতিক্সতা চহী তরামঙাগী মরা চেৎলবা লৈঙাক অমা খিল্লমখি। কল্ল-থৌরবা ওপোজিসন, জোকরগুম্বা ওইরকখি। চহী তরামঙা চূপ্পা ওপোজিসন য়াওদবা লৈঙাক অমা পীরমখি। মরিশুবা তর্ম অমসু ইরায় লায়না পুখিগনি থাজনখি। অদুবু, মায়কৈ খুদিং ঙাংনরকপা শেঞ্জা-থুমজাই ৱারীনা এন্তি-ইনকম্বেন্সি হায়বদুগী য়ুম্ফম ওইরকখি। এম এল এ মশীং খ্বায়দই য়াম্না কারবসু গভর্নমেন্ত শেম্বা ঙমখিদে। সেন্তরদা লৈঙাক পায়রিবা বি জে পিনা কুতনিতি হৈবা হেন্দুনা, ইবোবিনা লুচিংবা কঙ্গ্রেসতগী শক্তি মুনখি।

মখা তাবা পোলিতিকল গেম, পুন্নমক্লা উবিরে। থা তরাতরেৎ হেন্না শান্নরক্লে। হান্না উখিবা চহী তরামঙাগী মরা চেৎপা লৈঙাক্তুদই হেন্না ফবা লৈঙাক অমা পীনি ৱাশকখিবনি। ৱাশক অদু কদায় ফাওবা ঙাক্লবা। নৈননিংঙাই ওইদবরা? হান্না তৌরম্বা লৈঙাক্তগী হেন্না ফবা লৈঙাক্লি - অনৌবা লৈঙাক খুদিংনা তৌফম থোকপা ক্লেমনি, ক্লেম অদু ওপোজিসন্না করেম্ন বা, পোলিতিক্সকী মচৎনি। 'ব্লেম-গেম' ইনি দয়াগুম্বা লৈপাক্কী পোলিতিসিয়নশিংদা, মপা-মপু গুরুশিংনা তম্বীরকপা খ্বাইদগী পাম্নবা মশান্ননি। থাদোক'ঙমদ্রবা মচৎনি, লুম্না লৌদে ঐহাক্তি। অদুবু, কঙ্গ্রেস ওইরো, জনতা পার্তি নৎত্রগা বি জে পিবু ওইরো। লৈঙাক চুপ্লি (শক্তি) পায়খিবা পোলিতিসিয়নশিংদুদা ঐনা ৱারৌজবা অমা লৈ। ঐ হায়বসি পাউদমজরিবা ঐহাকসিখক নত্তেকো, ঐখোয় ময়ামগী মহুৎ শীন্না হায়জবনি। ৱারৌজরুরিবসু লন্নাই কান্নবা/ওইজ ওইথক মখোয়না ফংখিবদুগী শরুক খরা ফংহনে দ হায়বই নৎচদে। মখোয়না ঙাক্লিবা লৈপাকসি মখোয়না খঙলমদবা অদুগীনি ৱারৌরুবা। ঐদি খল্লি - ঙরাংতগী ৱা নত্তে, ঙসিসু, ঐখোয়গী লৈঙাকপশিং অসিনা মরৈবাকসিবু খঙবা ঙমদ্রি, খঙনবসু হোৎনদ্রি।

নেহরুদগী হৌরগা ইন্দিরা গান্ধী ফাওবদি, ইশানা লৈপাক ঙাকচবগী এক্সপরিয়েন্স তানবদা হৌখ্রবা মতমনি, য়ুম্ফম থোনবনি হায়না লৌরসি। মখোয়গী মতমদুদা অদুক থুনা চাওখৎপা লমদম অমা ওইরক্কনি হায়বই মঙদুদি মঙলুবা, হেনজিনবা ৱাখল ওইগনি। অদুবু, এক্সিদেন্ত অমদগী ফিভম্না য়াদদুনা পোলিতিসিয়ন (অদুসু দাইরেক প্রাইম মিনিষ্টর) ওইরকখিবা রাজিব গান্ধীনদি খনখি - 'ঐখোয় চাউদম থীবা লৈপাক হায়বদু ওইরে, নীংতম্লবা মতুং হৌখ্রিবা মতমসিগা চাওখৎলবা লৈপাক অমা হায়বদু ওইবদা থীনমল্লে... ইন্দিয়াগীমতুং কাইনথঙদা মনীং তমখিবা সিঙ্গাপোরনা করম্না অসুক থুনা চাওখৎলিবা' ...? মোর্দন সিঙ্গাপোরগীঅর্কিতেক 'লী কুৱান য়িউ' বু ইনি দয়াদা কৌদুনা ৱাতানখি - ইন্দিয়াবু করম চাওখৎহনগনি?

ইম্ফাল তম্পাক'মুকফাও চাউদবা সিঙ্গাপোরগী ইকনমিক মোদেল ইন্দিয়াদা করম পানসিনগনি? ইন্দিয়ন ইকোনোমিগী অশম্বা ৱারোল পাবমক্তদা খঙখি, হায়রকখি - ইন্দিয়াগী খুঙ্গং চাওখৎহন্দনা ইন্দিয়া চাওখৎপা ওইথোক্তে। খুঙ্গং খরদা চৎলগা য়েংশিনখি - ভিল্লেজ এদমিনিষ্ট্রেসন কমদৌরিবগে? উবমক্তদা খঙলে - ইন্দিয়াগী এদমিনিষ্ট্রেসন মীয়ামগী সেক্সন খরতগীনি, খুঙ্গংশিংদা য়ৌদবা ... এদমিনিষ্ট্রেসন লৈতবা মফম অমা, করম্না চাওখৎলক্কনি। রাজিবতা অরোইবা ৱাহৈ অমা হায়রম্লগা হনখি - 'ইন্দিয়া' ইজ জষ্ট অনমেনেজেবল' (ইন্দিয়াদি শেম্বা থোক্লরোই)।

রাজিব গান্ধী থুপখিবা চহী কুম্ত্রা হৌখ্রে। ঙসিসু খঙদবগুম তৌরি - ইন্দিয়া হায়বসি খুঙ্গংশিংনা শেম্বনি। দিল্লি-মুম্বাই-চেন্নাইনা ইন্দিয়াগী মশক লেপ্পা নত্তে। অপুনবা মীশিং অসিগী চাদা হুম্ফুতরাদি খুঙ্গংগী খুঞ্জা ঙাক্তনি। খুনমীশিংগী শীনফমদি 'লৌ-উবা' নত্তবরা? 'ঐহাক লৌমী অমনি' হায়বদা অষ্ট্রেলিয়নশিংনা চাউথোকচরিবা, লৌমীগী হিংবই থাক্তুননি। লৌমী অমা ওইরুবা, আত্মাঘাত তৌবনা অরোইবা পান্থে ওইরিবা ইন্দিয়ানি। অসিগুম্বা লমসিদা 'খুঙ্গং চৎসি' লাউরুবা, মীয়ামসিনা তাগদ্রা? হংনিংলকপনি থম্মোয়সিনা। খুঙ্গংদা চৎলগা অৱাৎ অপা হংবিবা, য়েংশিনবীবই মথক্তা 'রুরেলদিবলপমেন্ত এন্দ পঞ্চায়তি রাজ' এদমিনিষ্ট্রেসন মপাঙ্গল হেন্না কলহনসি, মেজর দিপার্টমেন্ত ওইহনসি, লৈপাকসিদা করি হোংলকপগে য়েংমিন্নসি। পোৎহাপ ওইবা মিনিষ্ট্রিসি মিনিষ্টর অমত্তনা পামদবনি। লৈপাক অসি চাওখৎখিরোই, মনীং হন্না চৎখিনি।

লৌশিং পুক্কে

মীওইবদা শীংনরিবা লায়না:তাং নাবা

তাং হায়বসি শরূশিংগী শম্নফমনি। মসিগী মতেংনা হকচাং লেঙথোক-লেঙশিন তৌবা য়াহল্লিবনি। লায়না অমদগী নৎত্রগনা শোকপা-পনবা য়াওবদগী তাংদা শোকপা তারবদি হকচাং লেঙ-ওৎপদা অপনবা পীবগা লোয়ননা চৈনাখোলসু ফাওরকই।

তাং নাহল্লকপগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমশিংগী মনুংদা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস, রিয়ুমেটোইদ অরথ্রাইটিস, বরসাইটিস, গাওট, ষ্ট্রেন, স্প্রেন অমসুং অতৈ অশোক-অপনশিংনি। তাং নাবা হায়বসি' য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমনি। হন্দক্তা পাঙথোকখিবা সর্ভেঅমদা অহল অহুম খুদিংগী অমমমদি অৱাবা অসি মায়োক্লে হায়বা খঙবা ঙমখি।

খ্বাইদগী তোয়না থেংনবদি খুউ তাং নাবনি। মথংদা লেংজুম নাবা অমসুং ফৈগল মরু নাবনি। অদুবু খোঙজেংদগী হৌরগা খুজেং ফাওবগী মরক্তা লৈবা হকচাংগী তাং অমদা হেক্তা নারকপা য়াওদবা নত্তে। চহী য়ামশিল্লক্তুনা অহল-অয়াম্বা ইনফ্লেমেশননা ওইহল্লকপনি। ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক মখল খরনা ইনফ্লেমেশন হন্থহন্দুনা তাং নাবা ফহনবগী খুদম ফংবা ঙমখ্রবনি।

ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ য়াওবা ঙা, মরু ওইনা সালমন চাবনা হার্টকী ফীভম ফহল্লি হায়বসি মালেমগী থাক্তা য়ানরবা ৱাফমনি। অদুবু ওমেগা-৩ চাবনা ইনফ্লেমেশন হন্থহন্দুনা তাং নাবগী অৱাবসু কোকহল্লি হায়বা হন্দক্তা

ওইরকপগা ইরোয়ননা তাং নাবগী চাংসু অসুম-অসুম হেনগৎলকই।

হীরম অসিদসু চাকচা-য়ুথক ফজবা অশুক্কী মতীক মরু ওই। রিয়ুমেটোইদ অরথ্রাইটিস য়াওনা তাং নাবগী অৱাবা থিজিনবদগী খঙবা ঙমলে।

অচা থাউগী মহুৎতা ওলিভ ওইল শীজিন্নবনা হকচাং ফহনবগী মথক্তা তাং নাবসু ফহল্লি। ওলিওকেনথল কৌবা ওলিভ ওইলদা য়াওবা মচল অমনা এস্পিরিন, আইবুপ্রোফেন অমদি অতৈ চৈনাখোল ফাথনবা হীদাকশিংগা চপ মান্নবা মওংদা মথৌ তৌই।

নুমীৎ খুদিংগী এনশাং থোংবদা মরু ওইবা মরু-মরাং অমা ওইনা শীজিন্নরিবা য়াইঙং চাবনসু তাং নাবা ফহনবদা মতেং পাংই। মরু ওইনা করক্যুমিন কৌবা য়াইঙংদা য়াওবা মচল অমনা চৈনাখোল ফাথবা ঙম্মী হায়না মিনেসোটাগী রোচেষ্টরদা লৈবা মায়ো ক্লিনিককী দোক্টর এরিক এল মেটিসননা ফোঙদোকখি।

ইনফ্লেমেশন হন্থহনবা ঙম্বা ফাইটোকেমিকেল মরাং কায়না য়াওবা মরম্না তিলহৌ চাবনসু তাং নাবা ফহল্লি। এনশাং খুদিংমক্কী মহাউ হেনগৎহল্লিবা তিলহৌদা কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বা মচল অমসু য়াওই।

চনম চাবনসু অরথ্রাইটিস ঙাকথোকপা ঙম্মী। চনম মনাউ অমখক চাবনা তাং-তাং নাবা ফহল্লি হায়বসি উচিদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা খঙবা ঙম্লকপনি। ইনফ্লেমেশন ঙাকথোকপা ঙম্বা প্রোবাইওটিক অমসুং হকচাংদা য়াম্না কান্নরবা মাইক্রোওর্গানিজমশিং য়াওবা শঙ্গোম অফম্বা চাবনা তাং নাবগী চৈনাখোল হন্থহল্লি।

চেকশিনগদবা অমনা সেচুরেটেদ ফেট চাং ৱাংনা য়াওবা রেদ মীট চাবগী মতাংদনি। রেদ মীট য়াম্না তোয়না চাবা মীওইশিংদা ইনফ্লেমেশন থোরক্তুনা অরথ্রাইটিসনচিংবা তাং নাবগী অৱাবা মায়োক্ল রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙল্লে।

চিনিগী শরুক য়াম্না য়াওবা অথুম্বা চীঞ্জাক চাবা অমসুং মহী-মনাই থকপনা তাং নাবা ফহনবা নৎত্রগনা হেঞ্জিনহনবগী মতাংদা মতীক চাবা খুদম অমত্তা ফংবা ঙমদ্রি। অদুম ওইনমক কেলোরিগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না অথুম্বা পোৎ হেঞ্জিন্না চারবদি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলক্তুনা তাং নাবগী অৱাবা মায়োক্লরকই হায়বসিদি য়াম্না ময়েক শেংনা খঙবা ঙল্লে।

মমি ৱারী

ঈশিংগী ঈরোন্নুংদা ঐখোয়গী য়ুম। অথোইবা সৌবাম