হুইয়েন লানপাও
ঋষিবার, য়ুমশকৈশা, চুপ্পা ৪, ২০১৪
৫৯ লৈশ্বা সকাল, ৯৭ লৈশ্বা ঋগোম
হুইয়েন লানপাও
ইম্ফাল, য়ুমশকৈশা, জুন ৪, ২০১৪
৩৮ শুবা চহী, ৮৫ শুবা মশীং

তুংকোইবা মীৎয়েং মথৌ তারি

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

লৈকায়গী অঙাংশিংনা পিরবা ইনভাইটেসন কার্দতু মুন্না পারগা খুরা ইবুংঙো ফৈজাওনা ৱং লাউনা শাউগৎলকই, "নপা য়ান্নিমচা, থবক লৈত্রবরা সিবো, মার্ক য়াম্না ফংঙকপা অঙাংশিং মতম মাঙনা কৈকান্নবা মনা পিদৌরিনো? মার্ক য়াম্না ফংঙে হায়না মনা পিবদুবুদি, থৌনা হাপকৎপনি ফরেনে। মখা তানা অঙাংদু ফগৎনবদি মখোয়না করি তৌরগে হায়বা। হেক তৌরা, বন্দ-ব্লোকেদ, হেক তৌরা হরাউ কুম্মৈ, মাইক হৌনা হৌনা খোংদুনা ঈশৈ-লীলা মথেল মথেল, কুম অমগী থাবল অমুক চোংঙ' য়াবদু থাবলনা মনম-মনম। লৈকায় ক্লব অমত্তনা থিংদে। অঙাংশিং লাইরিক পাবা য়ারোই হরাউ কুম্মৈসি খরা লেপ্পসি, তৌদ য়াদবদং তৌসি হায়দি কনামত্তা হায়রোই। পরিক্ষা হায়দোরকপদনা মার্ক য়াম্না ফংবা অঙাংশিং পুক্লিং থৌগৎকদৌরিয়ে। য়াওরোই চৎলোই হায়না থোক শাউগৎতনা ফৈজৈ হেক্তা খুরা ফৈজাওনা ফুজল্লকই।

মশুনুপানা মপুবু থেম্মী। "ইপু, তোকও, ইপুনা ঙাংঙগা শাওরগা চৎকদবা নত্তে। হৌজিক্কি মতমসিদা নেম এন্দ ফেমগীদমক থবক তৌবা মী য়াম্না লৈ। অদুনা মতম মতমগী ওইবা থবক খরা তৌজরিবনি। ফত্তবা থবকসু নত্তনা, তৌসনু কৈশু কায়দে। ইপুদা পিরকইবা পাউজেল চেদু, ইপুনা চৎনীংদ্রগদি চৎত্রগা লোয়রে"। খুরাইবুংঙো ফৈজাও মশুনুপাদা য়েংঙগা ৱা অমত্তা ঙাংখিদ্রে তুমিন লৈখ্রে। মীৎয়েংদুনদি হায়রি অহল অদুগী থম্মোয়দা করিগুম্বা হায়নিংবা খরা ফুমদুনা লৈরি। মশু-মপুগী ৱাদু অদুম তেনশিন্নখ্রে। ৱাহৌদুগী ৱাফমদুমদি মনিং শুংগৎতুনা লৈহৌরি। তৌবুদি মদু লৈখায় তাবা ঙম্বা ৱাদি নত্তে। লুরিবদি ৱাফমসিদা খুরাইবুংঙো ফৈজাওগী ৱাসিনি। অহল মথিনা চফু মেল্লি হায়দনা পাউরৌ অমা লৈবদু নিংশিংলকই।

অঙাংশিংনা পরিক্ষাদা মীকোক মীহেল্লকপা ইমুং মনুং খক্তা নত্তনা লৈকায়না হরাওফম থোকই। লৈকায়না হরাওবৈ মথক্তা লৈবাকসিগী মীয়াম্না মখোয়গীদমকসু চাউথোকচবা ফাউই। মখোয়নিকো তুংগী লৈঙাক-থৌপুদা নত্তনা হীরম কয়াদা মাং থাবা মী ওইরক্তৌরিবা। দাক্টর, ইঞ্জিনিয়ার, অদু-অদা পুম্নমক মখোয়গী মখুৎতা তাদৌরিনি খনবদা মখোয়গীদমক চাউথোক্লোইদৌ মরম লৈবরা? মখোয়বু তরাম্না ওক্তুনা মনা পিবা ইকায় খুম্নবা অমদি পুক্লীং থৌগৎপা হায়বসি য়াম্না চুম্বা খোঙথাংনি। অদুদা থোরকইবা ৱাহংদি- ক্লাস টেনদা, টুয়েল্বতা নম্বর য়াম্না ফংলকপা অঙাংশিং অসিগী মনুংদা ফাওরবা মমা-মপাগী মচাসু য়াওরমগনি, শেল পায়বা মচাগী অনিংবা পাঙথোকপা ঙম্বগী মচাসু য়াওরমগনি। লায়রবা মহৈরোয়শিংনা মখা লাইরিক তমথবা ঙমদদুনা অরেম্বদা মাঙখিবা কয়ামগী ৱারীসু মমাংথক্তা তাখ্রে। অদুগুম্বা অঙাংশিং অদু য়াওরম্লবদি মখোয়গী মহৈ-মশিং তম্বদা পাঙবীবা য়াবা তেংবাঙদুনা হেন্না মরু ওইরকই।

অনীশুবদা, ঙসিমক্কী মণিপুরী খুন্নাইগী ওইরিবা ফীভম অসিদা ছাত্রশিংনা মহৈ-মশিং তম্বদা অঙকপা অকায়বা কয়া অমা সোসিএল্লি চথরি। লম্বী-থোং থিংবা, তোইনা জেনরেল ষ্ট্রাইক তৌবা, স্কুলশিংগী ওথোরিটি ওঝাশিংদা শেনখায় থুমখায়গা মরী লৈননা বোম থনম্বা, নোংমৈ কাপ্লম্বা কয়াগী পাউসু তাবা লৈখ্রে। মসিগুম্বা ফীভম কয়াশিং অসিনা মহৈরোয়শিংনা ঈংনা তপ্পা মহৈ তম্বা ঙমজদবা, ৱাখলদা চরাংনহনবা, মমা-মপা ওইবশিংনসু মচাশিংবু স্কুলদা থাবা কিবা মতাং কয়া অমসু লৈখিদবা নত্তে। পুম্নমকশিংসিগী ফীভমদা লৈবাক মীয়াম্না চোংথোক্তুনা মহৈ-মশিং তম্বদা অপনবা পিবা য়ারোই হায়বা খোল্লাউদি অমত্তা থোরকপা তাদে। মহৈ-মশিং তম্বা হায়বসিদি খুন্নাই অসিগী ওইনদি য়াম্না লুই। হ্যুমেন রিশোর্চ হায়বসি খুন্নাই অমগী তুংগী চাউখৎলমদা য়াম্না মরুওই। অদুনা য়ারিবমখৈদি হ্যুমেন রিশোর্চকী ওইবা হীরম কয়াদদি শোকহন্দনবা হোৎনবা চুমগনি।

মণিপুরদা একাদমিক কেলেন্দর কাইদনবা হোৎনবদা কোর্স মপুং ফানা তম্বা-তমদবা পরিক্ষা নমতৌ তৌশিনবনা মহৈরোয়শিং মকোক ঙাওনরে। মপুং ফানা খঙননবা অমদি তম্ন নবগীদমক টুইশন মথৌ তারক্লে। টুইশন হায়বসি মহৈ তম্বা মহৈরোয়শিংগী তঙাইফদবা অমা ওইরক্লিবসিগী মরম মসিনসু ওইবা য়াই। লোয়ননা অফবা ওঝা তাকপিবা ফবা মহৈরোয়শিংগা নক্লবা ওঝা মথৌ তারকই।

অমরোমদা মণিপুরদা পাঙথোক্লিবা হরাউ-কুম্মৈগী চাংদা অসি খরা হেল্লে হায়বদা কল্লকপা তারগদরা? য়াউশঙ নুমিৎ মঙানিসি য়াম্মল্লি তেনশিনসি হায়নরিঙৈদা ঈরাং পুবী থাবলদি য়াউশঙ মতুং কয়ানি চোম্বদুনা চোংথনরি। লৈকায়না য়ারি, ক্লবনা য়ারি। নুমিৎ কয়ানি হরাউ-কুম্মৈদা তাউদুনা লাংদুনা অহৌবা মাইক খোংদুনা লৈথোক্লি। মসি তঙাইফদবশিং খন্দোক্লগা য়ারিবমখৈ খরা ককথবা/হম্বুবা য়াবরা য়েংহন্নীংঙি। লিৎখৎলকপা অঙাংশিং মনা পিরগা, মখোয়গী মখা তাবা মহৈ তম্বগী খোঙচৎতা হন্না য়েংলুদবা, খল্লুদবা, তৌনিংবতা তৌবগী নিংতম্বা পীবা অদুনদি ঐখোয়গী মহৈরোয়শিংদা ফনা পুক্লীং থৌগৎলবসু অতৈ ষ্টেটশিংগা শয়েং-লম্বানরকপদি মপাঙ্গল শোম্বুফম থোক্তরা খন্নবা য়াই।

ফুটবোল : ফিফাগী প্রসিদেন্টনা ফ্রান্স সরকারদা ৱার্নিং তৌবা

শান্ন-কাঙলোন

লৈশাংথেম অজিৎ

খেন্না খেন্নবা হীরমশিংদা ওজা ওইবগী মথৌদাং চাওবাগুম্না ফুটবোল শান্নবগী ওজাশিংগী মথৌদাংসু থোয়দোক হেন্দোক্লা চাওবা থৌদাং অমা ওইরি। মতিক চাবা ফুটবোল ওজাশিংনা তম্বীবা নেসনেল টিমশিংনা লৈবাক্কী মীংচৎ পুরক্তুনা লৈবাক্লা অমদি মালেম্না ইকাইখুম্লে। মতিক চাদবা ওজাশিংনা লৈবাক্কী মীংচৎ থিহল্লী। অসিগুম্বা খুদমশিং ঐখোয়না ৱর্ল্ড কপকী হৌখিবা চহী ৮০ গী পুৱারিদগী খঙবা ঙম্মী।

ফুটবোল কাওবা, ফাবা বোল চেন্দুনা পুবা, পাস পীনবা, টিমগী লালোঙ তম্বীবা অমসুং শান্নরোয়শিংগী মশা ফিট ওইহনবা খক্তনা ফুটবোল ওজাগী মরু ওইবা মথৌ নত্তে। মহাক্কী চপ চাবা মথৌদি লুচিংবগী মঙোন্দা লৈরিবা মগুন অদু থবক ওইনা পাঙথোকপনি। লুচিংবা হায়রগা ঐখোয়না কামান্দ তৌবা হায়বদি য়াথং পীবা, নম্ফুদা থবক তৌহনবা অমদি দন্দি পীবা অদুবু নত্তে। য়াম্না হৈশিংবা ফুটবোলগী ওজাশিং অসিগুম্বা মওংগী লুচিংবগী চৎন-পথাপ অসি শীজিন্নরুবগী অফবা টিম কয়া মরাই চায়থখি। শান্নরোয়শিংবু মপুক্লিং থৌগৎপীবা, মখোয়বু থাগৎপীবা, মপুক্লিং পেলহনবীবা, মখোয়গী অশোয়বশিংবু নিংথিনা ইংনা তপ্পা চুমথোকপীবা, মমান্নবশিংগী মমাংদা মহাক্কী অশোয়বশিং অদু পন্দুনা চৈবিদবা, মখোয়গী মশাগী অফ-ফত্ত য়েংশিনবীবা, মখোয়বু থাজহনবা, মীৎয়েং শানবা, মতাং চানা ৱারেপ অফবা লৌবা ঙম্বা থৌনা ফবা গুনশিং অসিবু ওজাশিংদা লৈগদবনি।

ইং ২০১০ দা খা-অফ্রিকাদা পাঙথোকখিবা ১৯শুবা ফিফা ৱর্ল্ড কপ ফুটবোলগী পুৱারিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী-মদুদি ফ্রান্সকী ষ্ট্রাইকর নিকোস অনেলকানা টিম কোচ রেমোন্দ দোমেনেকপু মচিল থিদুনা চৈরুবদগী থুনমক টিমদগী তাম্থোক্তুনা খা-অফ্রিকাদগী ময়ুমদা থাখি। মসিনা ফ্রান্সকী টিম মনুংদা অচৌবা ৱাথোক অমা ওইখি। ৱাথোক অসিনা ফ্রান্সকী ঈজৎ শোকপগী ৱাফমদা লাকপনা মরম ওইদুনা লৈবাক অসিগী প্রসিদেন্ট নিকোলাস সারকোজিনা নেসনেল এসেম্ব্লিগী পার্লিয়ামেন্টরি কমিশন অমদা থিজিন্নবা খঙহল্লুবদগী কমিশন অসিনা টিম কোচ রেমোন্দ দোমেনেক অমসুং ফ্রান্স ফুটবোল ফেদেরেসনগী প্রসিদেন্ট জিন পীররি ইসকালেত্তেসপু নেসনেল এসেমব্লি (পার্লিয়ামেন্ট) দা কৌখত্তুনা হীয়ারিং চথদুনা ৱাহং পাউখুম তৌনখি। পাউ অসি ফিফাগী প্রসিদেন্ট সেপ ব্লেত্তর হেক তাবদা শাওমনখিদুনা ফ্রান্স সরকারগী মথক্তা ফুটবোল শান্নবগী থবক্তা মখুৎ থিংজল্লকপগী ৱার্নিং তৌখি। ফুটবোলগী ৱাথোক্তী ফিফাগী থবক্কী, রাজনিটিগী থবক নত্তে, রাজনিটি চঙশিল্লক্লবদি ফ্রান্স ফিফাদগী তাম্থোক্কনি হায়খি।

ৱর্ল্ড কপ অসিগী অহানবা রাউন্দা মেক্সিকো, উরুগেয়, খা-অফ্রিকা অমসুং ফ্রান্স গ্রুপ অমত্তনা তামিন্নখি। উরুগেয়গা অহানবা শান্নবদা পাঞ্জল অমত্তা চন্নবা ঙমদনা ০-০ দা লোয়শিনখি। মথংদা মেক্সিকোগা শান্নবদা হাপ মমাংদা পাঞ্জল অমত্তা চন্নবা ঙমখিদে। হাপকী মতমদা দ্রেশিং রুমদা কোচ রেমোন্দ দোমোনেক্লা ষ্ট্রাইকর নিকোলাস অনেলকাবু মহাক্কী পোজিসন্দগী হায়দোক্তুনা কোয়চেন চেন্দুনা লৈ, নিংথিনা বোল শান্নদে নহুৎ শিন্দোক্কনি হায়দুনা ময়াম মমাংদা চৈবোই লাকপোয় ঙাঙুবদগী শান্নরোয় অদুনা খঙশাউ শাউগৎলক্তুনা ওজাদা শঙ্গৎনা খুম্লক্তুনা "ওক্তবীগী মচা" হায়বা ৱাঙাং শীজিন্নরক্তুনা চৈখি। খুদক অদুদা দোমেনেক্লা মহাক্কী মহুত্তা এন্দ্রে পিরবা গিনাসপু শান্নহনখি। ফ্রান্স মেক্সিকোগী মখুত্তা পাঞ্জল ২-০ দা পোখি।

পাউ অসি ফ্রান্সকী ফুটবোল ফেদেরেসনগী প্রসিদেন্ট ইসকালেত্তেসনা হেক তাবগা টিম কেপ্তেন পেত্রিকা ইভ্রাসু কৌদুনা নিকোলাস অনেলকাবু মহাক্লা তৌখিবা থবকশিং অদু লানখ্রে হায়না লৈবাক মীয়ামদা অমদি কোচ, ষ্টাফ অমসুং টিমমেটশিংদা হায়জৌ হায়বদা মহাক্লা শিখাঙ-খাঙদুনা য়াখিদে। পব্লিক এপোলোজি তৌ হায়বা য়াখিদবদগী প্রসিদেন্টনা টিম ওফিসিয়েলশিং তান্নরগা মহাকপু টিমদগী তাম্থোকপা হায়না লেপ্প খিবদগী নুমিৎ অদুমক্তদা মহাক ফ্রান্সকী টিম থাদোক্কদবনি হায়না প্রসিদেন্টনা মশামক্তা হায়খি। ইরাই নুমিৎতা মেক্সিকোগী মখুত্তা পোখিবা অসিনা লেমহৌরিবা মেচ অসিদা খা-অফ্রিকাগী মখুত্তা মায়থিবা নংলবদি ফ্রান্স মথংগী রাউন্দ চংবা ঙমহৌদনা ময়ুমদা হনখিবা তাবনি।

লৈবাকপোকপা নুমিত্তা শান্নগদবা মেচ অসিগী ত্রেনিং তৌনবা মহৌশাগুম্না নোংমাইজিং নুমিত্তা ত্রেনিং গ্রাউন্দা টিম অসি থুংলম্মী। শান্নরোয়শিং অদু বসতগী কুমথরগা ফেনশিংগা উন্নরম্মী। কেপ্তেন পেত্রিকা ইভ্রাদি বস মনুংদা কোচকা য়াম্না শাংনা ৱারী শাদুনা লৈহৌখি। মখোয় অনীনা বসতগী কুমথরকপা মতমদা ফিটনেসকী কোচ রোবর্ট দভরমেনা শান্নফমদা ত্রেনিং হৌনবা লমজেল চেনফমদা 'কোন'শিং থমদুনা ত্রেনিং পীগদবগী শেম শাদুনা লৈরম্বদগী কেপ্তেন পেত্রিকা ইভ্রানা মনাক্তা চঙশিন্দুনা মরৈ য়েৎনখি মদুদা কোচনা চঙশিন্দুনা খামখি। ফিটনেসকী কোচ অদুনা শাউমনখিদুনা মহাক্কী মঙকশমদা য়াল্লিবা মশক্তাক্লবা কার্দ অদু লৌথোক্লগা লম্পাক্তা লংথোকখি। ষ্ট্রাইকর নিকোলস অনেলকা তাম্থোকপগী মায়োক্তা শান্নরোয়শিং অদুনা নুমিৎ অদু প্রাক্টিশ তৌরোই হায়না ৱারেপ্পদুনা লাকখিবনি। টিম দিরেক্টর জিন লুই ভালেনতিল কৌবা অমদি শান্নরোয়শিং অদুনা ত্রেনিং তৌরোই হায়বা অদুদা শাউমন্দুনা খুদক্তা ফম থাদোকপগী চে ইখি। টিম কেপ্তেন্না প্রেস ওফিসরদা শান্নরোয়শিং অদুনা পেন্দবগী মরমদা ইবা চিঠি অমা শিন্নখি, চিঠি অদুগী মরুওইবা ৱারোলদি মখোয় পুম্নমক ফ্রান্স ফুটবোল ফেদেরেসন্না অনেলকা তাম্থোকপগী ৱারেপ অদুগী মায়োক্তা লৈ মদু য়ানিংদে হায়বনি। চিঠি অদু য়াম্না শাংলম্মী, চিঠি অদুবু জেরি তৌলালান কৌবা শান্নরোয় অমনা নম্ফুদা কোচ রেমোন্দবু পাথোকহনখি। খা-অফ্রিকাগী মখা থংবা মতোন দা লৈবা ক্লয়সনাদা থোকখিবা প্রাক্টিশ তৌখিদবগী দ্রামা অসিবু "ফিল্ড দ্রামা" হায়না খঙনখি। থৌদোক অসিবু পাউমীশিংনা য়ানিংদবা মত পীদুনা পাউ-চেশিংদা ফোঙখি। য়ুম্বু ওইরিবা খা-অফ্রিকাগা অহুমশুবা অমদি অরোইবা মেচ শান্নবদা ফ্রান্স পাঞ্জল ২-১ দা পোখি। লাইবকথিবদি খা-অফ্রিকাগী কোচ কার্লোস অলবর্টো পেরিজনা দোমেনেক্তা মখুৎ শোক্লনবা হৌনবী মতুংইন্না মখুৎ তিংথোরকপদা দোমেনেক্লা মখুৎ তিংথোকখিদে।

ফ্রান্স টিমদা থকশি-খাশি লৈতবা, হায়বা ইন্নদবা, মীচং খোম্লবা, কাঙলূপ-কাঙলূপ শেম্লবা লুচিংবা মতিক চাদবগী অশোয়বা কয়া লৈখি। মালেমদা মমিং লৈরবা লৈবাক অসিগীসু কেপ্তেন ওইরম্বা ষ্ট্রাইকর থেয়রি হেনরিবু সবষ্ট্রিট্যুটতা রিজাব ওইনা থম্বা অমদি মহাকপু মেচ অহুমদা পুন্না মিনিট ৫২ খক্তমক শান্নহনবা অসি টিম অসিগী য়াম্না চাউনা অশোয়বা অমা ওইখি। কেপ্তেন ওইরিবা পেত্রিকা ইভ্রাদগী হেন্না সেনিয়র ওইবা শান্নবগী ইক্সপরিয়েন্সসু হেনবা শান্নরোয়শিংবু, কেপ্তেন ওইহন্দবা অসি মীচং মীখায় নাইবগী থৌওংনি হায়না লৌনৈ।

জুনগী তাং ২১ দা ফ্রান্সকী প্রসিদেন্ট নিকোলাস সারকোজিনা মহাক্কী স্পোর্টস মন্ত্রি রোজলী বাচেলেটতা হীরম অসিদা থিজিন্নবা খঙহনখি। শান্নরোয়শিং অসিনা মায়থিরগা হল্লকপদা মখোয়বু বোরগেটকী এরোপ্লেন তাফমদা কনা অমত্তনা ওক্লমদে অদুবু প্রসিদেন্ট সারকোজিনা থেররী হেনরিগীদমক ফজবা কার অমা থারক্তুনা মহাকপু প্রসিদেন্টগী ময়ুমদা পুখি। মঙোন্দগী প্রসিদেন্টনা ঈরাং থোকখিবগী, প্রাক্টিশ বোয়কোট তৌখিবগী মরমদা পাউদমখি। ফ্রান্স ফুটবোল ফেদেরেসনগী প্রসিদেন্ট জুলাই অনীদা ফম থাদোকখি।

চহী ২০১০গী অগষ্টকী তাং ১৭ তা ফ্রান্সকী ফুটবোল ফেদেরেসনগী দিসিপ্লিনরি কম্মিটিনা খা-অফ্রিকাদা শরুক য়ারুবা শান্নরোয় মঙা মখোয়না মথৌ নিংথিনা তৌখি হায়বা ইন্দবা অমদি দিসিপ্লিন থুগায়বগী থবক তৌখিবগীদমক ৱাহং পাউহং তৌনবা কৌখৎখি মখোয় অদুদি কোচতা চৈরুবা নিকোলাস অনেলকা, শান্নরোয়গী মকোক কেপ্তেন পেত্রিক ইভ্রা, ভাইস পেপ্তেন ফ্রেক রিবেরি, কোচ দোমেনেক্তা নমদুনা চিঠি (ষ্টেটমেন্ট) পাথোকহনবা জেরি তাওলালেন অমসুং খা-অফ্রিকাগা শান্নবা মেচ য়াও হায়বা য়াখিদবা ইরিক অদিদালনি। মদুদা নিকোলস অনেলকা লাকখিদে, মহাকপু মেচ ১৮ শান্নবা য়াওবা য়াহন্দবা হায়না অথিংবা থমখি, মরম অসিনা ইন্টরনেসনেলদা শান্নবগী মপুন্সি লোয়শিনখি।

নেচরকীওরগী য়ুমগী লায়য়েং

দো. কোন্সম বসন্ত

নেচর কীওরগী লায়য়েং হায়বসি অতৈ লায়য়েংশিংদগী পুমতোপ-তোপ্পা অরুবা অনাবা কয়াবু হীদাক শীজিন্নদনা লায়য়েংবা লোয়ননা নাদ্রিবা মীওইশিংবুনা মশা শেংনা ফনা লৈহনবা য়াবা অচম্বা লায়য়েং মখল অমনি। হৌজিক হৌজিক ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা অয়ুশকী লায়য়েং হায়দুনা থম্লীবা অসিগী মনুংচনবা লায়য়েং পথাপ অমনি।

ৱাহং ১ ঃ অয়ুশকী লায়য়েং হায়বসি করিনো? নেচর কীওরগী লায়য়েংনা লায়য়েং অতৈদগী পুমতোপ তোপ্পী হায়বগী মরম্না করিনো?

পাউখুম ঃ অয়ুশকী লায়য়েং হায়বসি এলোপেথি নত্রগা মোর্দন মেডিসিন নত্তবা অতৈ লায়য়েং মখল মঙা পুন্দুনা শেম্বা লায়য়েং মখল অমনি। অয়ুশকী মনুং চল্লীবা লায়েংশিংদি (১) অয়ুর্বেদ (২) যোগ-নেচরপেথি (৩) য়ুনানি (৪) শিধ অমসুং হোমিওপেথিনি। যোগ নেচরপেথি নত্তনা অতৈদি মশা মশাগী হীদাক শীজিন্নদুনা লায়য়েংবনি অদুবু যোগ-নেচরপেথিদি হীদাক অমতা শীজিন্নদনা য়েংবা লায়য়েংনি। মরম অসিনা লায়য়েং অতৈদগী পুমতোপ তোপ্পী হায়নরিবনি। অতোপ্পা অমনা লায়য়েং অসিদি অনাববু মরু ফুক্লা য়েংবনি মরম অদুনা লায়না অমবু নেচরকীওরনা য়েংখ্রবদি তুংদা অমুক হঞ্জিন্না নাহন্দে।

ৱাহং ২ ঃ রাষ্ট্রপীতা মহাত্মা গান্ধীনা লায়য়েং অসি হেন্না পাম্বগী মরম্না করিনো?

পাউখুম ঃ গান্ধীজিনা লায়য়েং অসিবু লায়য়েং অতৈদগী হেন্না পাম্বা অমসুং চেৎনা থাজবগী মরম কয়া লৈ, অহানবদা লায়য়েং অসি য়াম্না চম্বা, অহিংশাদা য়ুম্ফম ওইবা, অনীশুবদা য়াম্না হোঙনা মীপুম খুদিংমক্তদা ফংহনবতা নত্তনা য়ুম য়ুমদা ইশা লায়য়েংজবা য়াবা লায়য়েংনি। ইন্দিয়াগুম্বগী লায়রবা মীয়াম মীশিং হেন্না লৈবা লৈবাক্তদি খ্বাইদগী কান্নগনি খন্দুনা লায়য়েং অসিবু শন্দোক্লবা হোৎনবীরম্মী।

গান্ধীজিনা মসিমসু হায়বিরম্মী লায়য়েং পথাপ অসিবু তম্লবা ঐখোয়না মীরৈবাক্তা চত্তুনা শেল চংনা চৎলুগদবা নত্তে। ঐখোয়গী ইরমদমদা ফংবা নুমিৎকী মৈশা, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈবাক, চীঞ্জাক অমদি চরা হেনবগী লায়য়েং কয়া অসিনা য়েংজগদবনি। মসিনা অরু-অরুবা লায়না কয়াবু লায়না ফহনবা ঙমই। মসিগা লোয়ননা মীপুম খুদিংমক মশা মশানা হকচাং ফনা লৈনবগী মরমদা খঙহনবা অসিনা মশা-মউ ফবা সোসাইটি অমা ওইহনবদা নেচর কীওরগী পাম্বৈখক্তনা ঙমগনি হায়না থাজরম্মী।

মরম অসিদগী গান্ধীজিনা ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা নেচর কীওরগী লায়য়েং শন্দোকপা হৌরম্মী অমসুং লাইরিক কয়াসু ইবিরম্মী। ঐখোয়না য়ুম-য়ুমদা ইরাই লায়না ফংবা পোৎলমশিংতনা লায়য়েংগদবনি অমদি মীপুম খুদিংমক্লা হকচাং ফনা লৈননবা লায়য়েং অসিগী মরমদা খঙহন্নবা হোৎনবসু তঙাইফদে। লায়য়েং অসিদা অমুক্তংবু য়েংখ্রবদি হিংবদা য়াম্না কান্নরবা পুন্সি শাংনা নুংঙাইনা লৈহন্নবা পারা খঙলবনি হায়না হায়বা য়াই।

ৱাহং ৩ ঃ হীদাক শীজিন্নদনা কমদৌনা লায়য়েংবগে? মরু ওইনা করি করি লায়নাবু লায়য়েংবা ঙম্বগে।

পাউখুম ঃ মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরম্লবা খুদোলশিং মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈবাক অমদি অকাস হায়রিবা পোৎলম মঙা অসিনা হকচাং শাবনি অমদি অনাবা ওইরকপগী মরমসু মখোয়শিং অসিগী চাং কায়বদগী ওইরকপনি। হায়রিবা পোৎলম মঙা অসিনা করম তৌনা লায়য়েংবদা মতেং পাংবগে হায়বদু য়েংসি।

(১) মৈগী লায়য়েং ঃ মৈ নত্রগা নুমিৎকী মতেংনা ঐখোয়না মঙাল অমদি মৈশা ফংই। নুমীৎ অসি লৈরমদ্রবদি তাইবং পানবদা জীব পানবা লৈরিবা অসিসু লৈরম্লোয়। ঐখোয় অয়াম্বনা নুমিৎ মঙালবু নিংথিজনা শীজিন্নবা হৈতে অমসুং হকচাং ফবগী নুংঙাইবদু ফংবা ঙমদে। নুংশা মঙালনা হকচাংবু নিংথিনা য়ৈহনবা অসি ঈশিংদা ঈরুজবগুম্না কান্নে। হকচাং শোনবা, ঈচেল অমদি শিংলি-নাওরি শোনবা মীওইশিংদা অয়ুক অঙনবদা মিনিট ১০ দগী ৩০ ফাওবা নুংশা য়াইবনা য়াম্না কান্নবা পী, চাবা-থকপা অরাম্বা ফাওহল্লী পাঙ্গল কনখৎহল্লি। টি বিগী অনাবা কয়া অয়ুক নুংশা য়ায়বনা ফহনবা ঙম্মী হৌজিক মতমদদি তোঙানবা মচু কয়াগী গ্লাসনা খাজিনবা থর্মোলিয়মগী কা শেমদুনা মেদিকেলগী লায়য়েংশিংদসু শীজিন্নরে। নুংশা মঙালদা হুমাং ঙানবগী লায়য়েংনা উন্সাগী লায়না কয়া অমদি নোয়বা হন্থহনবদা শীজিন্নবসু য়াই।

(২) ঈশিং ঃ ঈশিং লায়য়েং অসিদি মমাংঙৈদগী হৌনা চৎনরকই লাইখুরম্বদা অশোন-অনাশিংবু মশা শেংদোকপা ওইনা ঈশিং খিকতোকপা অমসুং পীথকপা চৎনরকই। অশেংবা লায়ফমদা চংবদা ঈরু শেংনা লুজদুনা থৌনি তৌনৈ। হৌজিক মতমদা চাউখৎলকপগী মতুং ইন্না ঈশিংনা লায়য়েংবগী মরমদা অচৌ-অচৌবা লাইরিক কয়া ফংলে। অশাবা অমসুং অঙ্গৈংবা, তোঙান-তোঙানবা টেম্পরেচরদা ঈশিং তীঙবা, ঈরুজবগী কান্নবা কয়া লৈ। ইশম শম্না চাউরক্লা ঈশিং লায়য়েংগী লায়য়েং মখল ২০০ রোম লৈরে। ঈশিংদা হকচাংগী তোঙান-তোঙানবা শরুকশিং তীঙবা, চামথোকপা, অচোৎপা ফী য়েৎশিন্দুনা থম্বা, পেরেগী মওংদা ঈশিং চাইথবা, অচৌবা কোমগুম্বদা, অকনবা ঈচেলদা হকচাং থুংনা ঈশিংনা য়ৈহন্দুনা মালিস তৌবনচিংবা কয়ানি। খোঙ ঈশিং তীঙবা, চনিং তীঙবা, য়াংলেন তীঙবা, এনেমা তৌবা, ঈশিং থকচিল্লগা চাকখাউ তেংথোকপনচিংবা অচম্বা কয়াসু য়ুম য়ুমদা তৌজবা য়াই।

(৩) নুংশিৎ ঃ নুংশিৎ অসি খ্বাইদগী মরুওইবা মীকুপ খরদং ফাওবা থাদোক্লবা য়াদ্রবা পোৎলম অমনি। তাইবং পানবদা লৈরিবা অহিংবা জীবশিং অসি নুংশিৎকী মপান্না হিংলিবনি হকচাংগী খ্বাইদগী পীখ্রবা সেলশিংদসু নুংশিৎ য়াওরিবনি। মপুং ওইনা শ্বর হোনবদা ঐখোয় অশেংবা নুংশিৎ ফংদ্রবদি হকচাংদা নুংঙাইতবা ফাওরিবনি। মিনিট ৫ দং ফাওবা নুংশিৎ ফংদ্রবদি হিংবা ঙম্লোইদৌরিবনি। থবোম্বীগী অনাবা কয়া অশেংবা নুংশিৎ ফংদবগা মরী য়াম্না লৈনৈ। মরম অসিনা যোগীশিংনা প্রনায়ম শান্নদুনা নুংশিৎনা হকচাং শেংনা শেংদোক্লবা হোৎনরিবনি। মরম অসিনা চীঞ্জাক্তগীসু নুংশিৎনা হেন্না হকচাংদা মরু ওই। অশংবা উপাল ৱাপালশিংনা নুংশিৎতা য়াওবা কার্বোনদাইওক্সাইদকী মচীঞ্জাক শুংলগা ওক্সিজেন ওইনা থাদোরক্তুনা জীবশিংবু হিংবদা মতেং পাংলি।

(৪) লৈবাক্কী লায়য়েং ঃ লৈবাক্কী লায়য়েং হায়রগা অফবা লৈবাক্লা লৈখোম শেমদুনা হকচাংদা থোম্বা, তৈশিনবনচিংবা লায়না মখল মখলগী লায়য়েং মতুং ইন্না শীজিন্নবনি লৈখোম থোমদুনা মহু পানবা জীবশিংনা চীকপদা হু অদু চিংথোক্লবা শীজিন্নৈ। উনশাগী অনাবশিংদসু লৈখোম তৈশিন্দুনা থম্বনা ফহনবা ঙম্মী লায়হৌ লৈবা অনাবশিংদা পুক অমদি লায়বক্তা থোমদুনা থম্বনা খুদক্তা লায়হৌ হম্বহল্লি। মরু ওইনা খোঙ হাম্বা লিকপা, ঈশিং মরী নুংঙাইতবগী লায়না, বি পি ৱাংবা, তেম্পন লৈবা, তুম্বা য়াগনদবা মীওইশিংদদি কোক অমদি পুক্তা লৈখোম থোম্বসি য়াম্না কান্নহল্লি। মৈনা পোকপা, ঈশিং নত্রগা থাও অশাবা হৈজিনবা মতমদা খুদক্তা লৈখোম তৈশিনদুনা থম্লবদি পোথাবা ফংই য়ামদ্রবদা পুং ১ রোমদি তোয়না তোয়না তৈশিন্দুনা থম্বীগদবনি।

শীজিন্নগদৌরিবা লৈখোম অদু করম্না শেমগদগে হায়জগে। নুঙজ্রেং অমদি অমোৎ-অকায় য়াওদবা, অমোনবা লৈবাক অশেংবা হায়বদি মহিক মনায় য়াওরোইদবা শীজিন্নগনি। লৌবুক নত্রগা ইঙ্খোলদগী লৌবা ওইরবদি ফুট১-২ লুথনা লৈনুংদা তৌরগা লৌগনি নত্রবসু লৈশৌ লৈবাক ফংলবদি মথক্তগী লৌবা য়াই। লৌরবা লৈবাক অদু নুংশাদা কুপ্পা শুগাইরগা চাওরাক্লা পুং ২৪ চুপ্পা নুংশাদা ফৌগনি। নুংশা ফংদবা মতম ওইরবদি মৈদা শেংনা ঙৌথোকপসু য়াই। অদুগা অফবা ঈশিংদা নোংমা তীঙদুনা থমগনি। করিগুম্বদা অফবা ঈশিং ফংদ্রবদি পোটাসিয়ম পরমেগনেৎ নত্রগা দিতোল য়ানশিন্দুনা শেম্বা য়াই। অসুম্না শেম্লবা লৈবাক লৈখোম অদু শীজিন্নবা য়ারে।

(৫) অকাশ ঃ অকাশ নত্রগা অতিয়া হায়বসি হকচাং শাবদা চংবা পোৎচং অমনি। অতোপ অমরোমদা হায়বা অহাংবা মফম ওইনসু খঙনবা য়াই। হকচাংগী সেল মনুংদা ভেকম নত্রগা অহাংবা শরুকশিং কয়া য়াওরি অসিগুম্বা অহাংবা কয়া লৈরম্বা অসিনা ঐখোয়না লেং-ওৎপদা মতেং ওইরিবনি নত্রবদি ঐখোয়গী হকচাংনা হায়রি হুম্লিবা কয়া অসি য়াম্না চিন্না লেংলমগনি।

অকাশকী লায়য়েং হায়রগদি ঐখোয়না চরা হেন্দুনা লায়য়েংবা অসিনি। চরা হেনবা মতমদা হান্না লৈরম্বা চীঞ্জাক তুমখিদুনা সেলশিংদা চংখ্রবা মতুংদা হকচাংদা চন্নদ্রবা-কান্নদ্রবা মচাকশিং অদু হকচাং ঈগী ঈচেলদা পুথোরক্তুনা হকচাংগী কিদনিনা শেংদোরকপদা, পুথোকহল্লি অমদি হক্কী ঈশিংদা য়াওরকই অদুগা খরনা শ্বর হোন্দোরকপদা পুথোরকই। চারা হেনবনা হকচাংদা লৈরম্বা হান্নগী তুম্বা ঙমদনা লৈরম্বা ফেতকী শরুক অমদি সেলগী অকোয়বদা লৈরম্বা কান্নদবা কয়া তুম