হুইয়েন লানপাউ
ইন্ফাল, থাংজ, নবেম্বর ২২, ২০১৪
৩৮ শুবা চহী, ২৪৯ শুবা মশীং

লূ-নালহল্লু ইন্দিয়া - শীংনবা অমসুং ৱাখৈরোল -২

ৱাচুম কৃপলোন
কারল লম্বুবা

অহানবা ওইনা থিজিনখিবা 'বেজলাইন সর্ভে-২০১৩' মতুংইন্না, মখাদা পল্লিবা সেনিটেসনগী থৌরাংশিং ইন্দিয়াদা মথৌ তারক্কনি হায়না ষ্টেটশিংগী হায়জ-চেরোল (রিপোর্ট) শিং থাগৎনরকখি।

লিংখৎপগী মথৌতাবা কম্পোনেন্ট (সেনিটেসনগী শরুক ওইবা) :-

মশীং	কম্পোনেন্ট	চাং/মশীং
১	আই ঐচ ঐচ এল (লেট্রিন)	ক্রোর ১১.১১ (মসিগী মনুং ইলিজিবল কেটেগোরি : ক্রোর ৮.৮৪)
২	স্কুল টোইলেট	৫৬,৯২৮
৩	অঙ্গনৱাদি টোইলেট	১০৭,৬৯৫
৪	কম্যুনিটি সেনিটরি কমপ্লেক্স	১১৪,৩১৫
	ইন্দিয়াদা অপুনবা ইমুং	ক্রোর ১৭.১৩

অহানবা ওইনা থিজিনখিবা (বেজলাইন সর্ভে) মতুংইন্না :

* মথৌ তারিবা অপুনবা ইমুং (হাউস-হোল্ড) মশীং ক্রোর ১১.১১,
* নন-এন্টাইটল এ পি এল মশীং ক্রোর ০.৮৮,
* মথৌ তৌদ্রবা লেট্রিন মশীং ক্রোর ১.৩৯,
* শাফম থোক্লবা বি পি এলশিং অমসুং এ পি এলশিং ক্রোর ৮.৮৪ মথক্তা পল্লিবা অপুনবা হাউস হোল্ড মশীং পূন্না ক্রোর ১১.১১ অসি 'স্বাছ ভারত অভিয়ান' না কোনশিনগনি।

অসুম্না লাক্লিবা মথং চহী হায়বদি কুমজা ২০১৯ ফাওবগী মনুংদা *'স্বাছ ভারত'/এন বি এ যোজনা* গী মখাদা ইমুং (হাউস হোল্ড) মশীং ক্রোর ৮.৮৪ গী তোঙান তোঙানবা অমাংশঙশিং শাগদৌরি। মসিগীদমক চহী খুদিংগী লুপা লাখ ১৭৭ চঙগদৌরি। হৌজিক চথরিবা অমাংশঙ মশীং হেনগৎহনবগী থৌওং অসি অপুনবা ইমুং মশীংগী মনুংদা চাদা অহুম হেনগৎহনবনি, অদুগা কুমজা ২০১৯ ফাওবগী মনুংদা *'স্বাছ ভারত'* পান্দম ফংনবগীদমক্তা শরুক অহুম হেনগৎহন্দুনা চাদা ১০ ফাওবা কোনশিন্নবা হোৎনরি। চৎলিবা চহী অসিদগী হৌনা নোংমদা অমাংশঙ ১৪০০০ শাবা হৌবগা লোয়ননা লাক্কদৌবা চহীশিংদা নোংমদা অমাংশঙ ৪৮০০০ শাবা ঙম্লবা 'এক্সন প্লান' পায়খৎনবা হোৎনরি। পান্দমদা য়াওদবা এ পি এল অমসুং শীজিন্নবা য়াদ্রবা অমাংশঙশিং য়াওনা পূন্না অমাংশঙ মশীং ক্রোর ২.২৭ অমুক হন্না শেমগৎনবা থৌরাং তৌরি। অমাংশঙশিং অসি শাবদা *এন এ বি এ আর দি (নবার্দ)* অমসুং *এস আই দি বি আই* না শেলগী তেংবাঙ নৎত্রগা পূবগী শেন্থং পীহন্দুনা মতেং পাংহনগনি। খুদোংচাবা ফংলিবশিংনা মসিদগী হেন্না ফগৎলবা মখলগী অমাংশঙশিং শাবা ঙমহন্নবা হোৎনগনি।

পীথোকপগী থৌওং : খুঙ্গংলমগী সেনিটেসন থৌশীলগী মখাদা খুদোংচাবা পীথোকপগী থৌওং অসি ফগৎহন্নবগীদমক্তা মখাদা পীরিবা পাউতাকশিং অসি ইন্নবা হায়রি। কুমজা ২০১৯ ফাওবগী মনুংদা ষ্টেটশিংনা ঙাক্লা চৎকদৌরিবা *স্বাছ ভারত* না মথৌ তারিবা ঈশিং অমসুং সেনিটেসনগী মরীদা ষ্টেটশিংগা লোয়ননা এম ও য়ু (মেমোরেন্দম ওন অন্দর্স্টেন্দিং) অমা ইনহৌগনি। কুমজা ২০১৫ দা ঈশিং অমসুং সেনিটেসনগী থাদরকপা শেনফমশিং ওন্থোক-ওনশিল তৌদুনা শীজিন্নবা য়ানবগীদমক্তা ষ্টেটকী থাক্তা 'চুমশীন্নরবা কাঙলোন' (য়ুনিফাইদ ষ্ট্রকচর) লিংখত্তুনা থবক পায়খৎনবা হোৎনগনি। জি ও আইদা অহেনবা শেনফম তানবা তৌদনবগীদমক্তা ময়োল লৈঙাক্লা ষ্টেটশিংদা 'মতম চপ চানা' থাদফম থোকপা শেনফম থাদনবগী থৌরাং পায়খৎকনি। ঈশিং অমসুং সেনিটেসন থৌরাংগীদমক্তা দিষ্ট্রিক্টকী থাক্তা পায়খৎপা ফিল্ড রিপোর্ট নৎত্রগা দি পি আরদা য়ুম্ফম ওইরগা প্রোজেক্ট শারবা মতুংদা ফন্দ থাদরক্কদৌরিবনি। ময়োলগী থাক্তা লিংখৎকনি হায়রিবা 'স্পেসিয়ল পর্পজ ভেহিকল' (এস পি ভি) না প্রোজেক্ট মেনেজমেন্ট কন্সলটেন্ট (পি এম সি) অমগুম্না মথৌ তৌহন্দুনা সি এস আর ফন্দশিং মায়কৈ চুম্না থাদোক্কনি অমসুং পি পি পি প্রোজেক্টশিং হায়বদি কম্যুনিটি টোইলেটশিং, ঈশিং শেংহনবগী থবক্লচিংবা পায়খৎকনি। ইমুংশিংদা অমাংশঙ শানবগীদমক্তা নবার্দ নৎত্রগা এস আই দি বি আই নৎত্রগা বেঙ্কশিংগী খুথাংদা প্রোজেক্ট পায়খৎলিবা এজেন্সিশিংদা অপীকপা শেন্থং (লোন) পীনবা হোৎনগনি। হায়রিবা অমাংশঙশিং অসি শেন্থং পীবগী মতীক চাদবা ওইরবসু নৎত্রগা, ইরুজফম য়াওনা হেন্না ফবা মখলগী অমাংশঙ ওইহন্নবগী শেন্থং মথৌ তাদবা ওইরবসু, অপীকপা শেন্থং লৌজগে হায়রবদি ফংহনগনি। ব্লোক্কী থাক্তা সেনিটেসন কোওর্দিনেটরশিংগী ট্রেনিং ফংলবা মীওইশিং শেমগৎকনি। মখোয়না মীয়ামদা ঈ-পাউ পীবগী মথৌ তৌদুনা গ্রাম পঞ্চায়টশিংদা মরুওইনা মতেং পাংগনি অমসুং সেনিটেসনগী থৌওংশিংদা পাঙ্গল হাপ্লগী থৌওংশিং চথগনি। মখোয়না ইন্দিয়াদা লৈরিবা জি পি খুদিংমক্কী 'স্বাছটা দুট' ওইনা হৈশিংনা সেনিটেসনগী থবক তৌগনি অমসুং মথৌ পাঙথোকপগী মতুংইন্না খুদোংচাবা ফংবগী হক লৈগনি। ইমুংশিংগী থাক্তা চথরিবা থবক থৌওংশিং অসি মিনিষ্ট্রিগী *এম আই এস* গী খুথাংদা শোয়দ-ঙামদনা চথনবা য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিনগনি। মসিগী মথক্তা থৌরাং অসিগী খোঙথাং ফগৎহন্নবগীদমক্তা হেন্না খঙ হৈরবা মায়োল লৈঙাক অমসুং ষ্টেটশিংগী ফম্লাইবশিংনা সরপঞ্চশিংদা হকথেংননা উন্নরগা তান্নগনি। শাবা লোইরবা অমাংশঙশিং কমদৌনা শীজিন্নরিবগে হায়বগী অশেংবা ফীভমশিং খঙদোক্লবা চহীগী ওইবা সেনিটেসনগী থিজিন-হুমজিনবা হায়বদি 'এন্যুএল সেনিটেসন সর্ভে' পায়খৎকনি হায়বসিনি।

চুমশীন্নদুনা থবক পায়খৎমীন্নবা : 'নির্মল গ্রাম পুরস্কার তোকহল্লগা পায়খৎলিবা *'স্বাছ ভারত পুরস্কার'* অসিনা পি আর আইশিংগা পূন্না খুৎশন্নবা থবক তৌমীন্নবদা নৎতনা অতৈ ইনষ্টিট্যুসনশিং, ফম্লাইবশিং, মীদোমশিংনচিংবগা লোয়ননা থবক পায়খৎমীন্নগদৌরি।

এম এন আর ই জি এ, আই এ ৱাইনা চুমশীন্নরগা অমাংশঙ শানবা, বি আর জি এফগা চুমশীন্নরগা সি এস সি (কম্যুনিটি সেনিটরি কমপ্লেক্স) শানবা অমসুং এম ঐচ আর দি চুমশীন্নরগা অমদি স্কুলগী এম দব্লিয়ু সি দি প্রোগ্রাম চুমশীন্নরগা অঙ্গনৱাদিগী অমাংশঙ শানবা পান্দন্নি। আর জি পি এস ৱাই খুথাংদা এম ও পি আর খুৎশন্নবা তারি। ইন্টেগ্রেটেদ ৱিমন্স সেনিটেসন কমপ্লেক্স শেমগৎনবা অমসুং অঙ্গনৱাদি খুদিংমক্কী অমাংশঙ অমসুং থক্লবা ঈশিং ফংহন্নবগীদমক্তা এম/ও দব্লিয়ু সি দি চুমশীন্নবগী পান্দম তৌরি।

য়োংনাওনা লম্বাল থাবা

ৱাইরু ৱাইরুবদা
হোঙবা

লম্বী শেম্বীদ্রবদি লম্বী থিংজিল্লগনি, ময়ায় তৌখায়রনি, লম্বী কোঙ্কুৎতা ঙা য়োক্লনি। লম্বীদা ফনেক ফৌরনি। লৈকায় লৈকায়না য়াম্না তোয়না লাউদুনা লাক্লিবা, লাউদুনা লাউদুনসু অদুম লৈখিগদৌরবা ৱাফম অমনি। মণিপুরগী মীয়াম অসি য়াম্না লাউগনবসু মীসু তারবনি। লাউ খোংলেকা হায়দুনসু হেক্তা গভর্নমেন্টকী মনাদা হাপ্লীবা খোৎপীবগী ৱাসু লৈপোত্তে। লাউগেমখৈ লাউজসনু মঙা-তরানি লাউরগা মখোল তারগা অদুম তোকচখিনি হায়রমগদবদু মাল্লি।

গভর্নমেন্টকী নাকোংদগদি খন্ন-নৈনবা, সেমিনার, সিম্পোজিয়ম, মেমোরেন্দম, ৱাকৎ মীফম, রেল্লি, ৱাকৎ চে, নোঞ্জা চে, ফজনা হায়জবা, অচম্বা মীটিং মীফম অসিনচিংবা ময়াম অসিদি হাপ্লীদ্রবা পোৎ ঙাক্তনি। তৌগেমখৈ তৌজসনুদা হায়না অদুম গভর্নমেন্টনা তুমিন লৈথোকপসিমঙাই। মীয়ামসু অদুম বোম্না হৌরম্লগা মখাদি কয়া তাগন্দে। খাঙবা কনবগী মতিক মঙম অমা মীয়ামগী শিংলিদা ঈদা য়াওদবনা ওইরম্বসু য়াই।

ওইরিবা এদমিনিষ্ট্রেসনদুগা চান-চান্নবা মওংদনি মীয়াম্নসু মদুবু থেংনবা ঙম্না ঙম্লবা জাৎ-জাৎকী খোঙজং মখল মখা কয়া য়েংহৈবা য়েংহৈদবা থীদনা পায়খৎনরক্লিবসিমসু। ফবা নৎত্রগা ফৎতবা হায়বা অদুনা অমা ওইনা নাকন্দা তোখায়না থমখ্রগা তাবীমন্দবদগী চান-চানবা খোঙজং অদুম মশানা লাকচবজাৎনি। মৈ হৌ লাংপোক হেক য়াওদ্রবা, পুং হুম্ফুতরানিথোইগী বন্দ হেক কৌদ্রবা গভর্নমেন্টনা খোঙজংলোইশিংগা ৱারী শাসি খোৎসি হায়গন্দবী অমসু লৈরি। লম্বী হেক থিংদ্রবা, ইমা ইন্দোলশিংগী শেৎনা চরৈ, ফিনুং লিৎনা চরৈ, ফিনুং চরৈ লম্বীদা থৌরি তিংলগা হেক লম্বী চৎপা য়াদনা ফৌদ্রিবফাওবা লৈপাক মপুশিংনা নাখোক্তুনা লৈরিবা অসি। মীয়ামগী অপাম্বা ৱাতন (তাল্লিবা ৱা) অদু লৈপাল্লোইশিংনা মনাকোংদা হাপত্রিবা অসি। মনা পংবা মীদা নোংমাইথেম পহারীগী নীংশিংলি মেরাগী থাবলদো হায়বদুনা করি কান্ননি?

অদুবু দিল্লিদগী প্রসিদেন্ট, প্রাইম মিনিষ্টর, হোম মিনিষ্টর নৎত্রগা য়ুনিয়ন কেবিনেট মিনিষ্টরগুম্বা লাক্কনিকা হায়রবদি লোইরেহৈ মণিপুরগীদি নীঙ্গি তাখৎতুনা লম্বীকাসি নুমিদাং হৌগৎতুনা কোইলাস থাবীনি। চহী অমগী অতৈ মতমদা খরা ঈংনা-তপ্পা ক্বালিটি লৈনা মশা নাননা থাজগদবদুবু হিংজ্রোং-কাইজ্রোং হেক কোইলাস থারবনিনা অচৌ-অশাং ময়ামদুনা হেক লেংবীখিবগা কোইলাসতু য়াক্কোক শানা ফক্কৎলে হায়দুনা পাউ চেদা ফোটোগা কোন্ননা অমুক হাপ্লে অদুম। পুরা সরবনাস! হা হা হা...। লম্বীগী মিদিয়ান মচুসু ইচোৎ চোৎখৈ লৈরে সনা মীৎনা য়েংবদা।

য়াম্না তাংনা থোকপা থৌদোক ওইনা লম্বীদা শুমজিৎ পায়দুনা ৱাই শিৎপা ময়াম অমা হৌজিক হৌজিকমক নহানমখৈগা মান্নদবা মওং অমদা ঙক্লা উজরে... ৱাউ! লৈদুসু খুদক্তা থাবা লৈনিনা য়েংবদসু খুইরপ খুইরপকা তৌনা দ্রিপ কাপ্পা য়ানা মঙক পৈথনা উরে। হনুবা হনুবীগী পান থাবগী ৱারীদা য়াওবা য়োংনাওশিংনা নুমিদাং লম্বাল পাম্বী অচৌ অচৌবা ফুক্লগা থারম্বদৌনা তৌরে। অঙকপা নুংঙাইরবা মীৎকী কুম্মৈনি... মৈ তারেহে...।

খুদক্তা সি সি টি ভি কেমেরা পানখৎপা... ইলেক্ট্রিক্ট বল্ব পানখৎপা... ইলেক্ট্রিক্ট পোষ্ট য়ুংখৎপা, কুমজা কয়া কয়া অমনা উফুল ৱাইফুল হৌহন্দুনা থম্বাইবা... লোক থুংহনবা, লঙ্কস নাহনবা, টি বি নাহনবা, লায়না কয়া পোকহনবা... হোস্পিটালদা চৎতুনা শেল তিংহনবা শেম্বীয়ু য়াবীখিদ্রবা লম্বী অদু... দিল্লিদগী ভি আই পি অদুনা পুংখায় অমত্তং ফাওদুনা চৎখিবদা মমীৎ অদুনা ফজহন্না উহনখিনবা, মমীৎ থাক্কৎহনখিনবা। সঙাই ফেষ্টিবেলবু থাগৎতবা ঙমজদে। নহানমখৈ শেমলমদবা ময়াম অমা শেম্বীরে হায়নরুবা তৌদনা। থাজবা ঙম্বু ঙমদে মীৎ অসি নোয়র-নোয়রগা য়েংলিবনি। অসুম্না অসুক য়াংনা থবক পায়খৎলক্কনি হায়বা। লম্বী থোং পুম্মু মুখরে। পোষ্টরনা ৱাই চাইরে। নাল্লে লংলে ইম্ফাল কৈনোম তৌনা উরে। লৈপাক্কী অচৌ অশাংশিংনা খরা নোকশিন্নরগা টুরিষ্টশিংদা... গুদ মোর্নিং, য়েস য়েস, থেঙ্ক য়ু, ৱেলকম, হা হা হা... ও কে, ও কে প্লীজ, গুদ নাইট, থেঙ্ক য়ু, সার, মাই প্লেজর... হা হা হা... ৱি ৱিল ব্যুল্ড গুদ ফ্রেন্দশিপ ইন ফ্যুচর... মণিপুর ইজ দ ওরিজিন ওফ শগোল কাংজৈ... হেন্দলূম ইন্দষ্ট্রিজ ওফ দিস স্মোল ষ্টেট ওফ ইন্দিয়া আর অনপরেলেদেদ ইন দ ৱর্ল্ড... হা হা হা...। টুরিষ্ট কাঙবুনা হায়রমগনি... হোস্পিটেলিটি ওফ মণিপুরী পিপল ইজ স্পেসল; য়োর পিপল আর অলৱেজ স্মাইলিং হা হা হা...

মতম মতাং চানা চানা লৈবাক্কী ওইবা লম্বী শেম্বা, লৈ থাবা, ৱাই শিৎপা, বল্ব পানশিনবা মৈ থারকপা, ঈশিং থারকপা, কোঙ্কুৎ ফুনবা ময়াম অসি হেক উরুবদা ৱাখল জাৎ জাৎ খলহল্লি। লুহোংলমদাই নুপী ময়ুম নুপা ময়ুম কেবা শেম্বা রঙ বঙ তৌবা শুম্না তৌবা অসিনদি য়াদৌ মান্দেদা।

মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট অমসুং থৌদাংশিং

এস সুমঙ্গোল সিংহ
KVK (Krishivigyan Kendra Thoubal)

মতম খরগী মমাঙদদি মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট হায়বা ৱাহৈসি লৌউ শিংউ তৌবীরিবা ইচিন-ইনাওশিংগী মফমদা কয়া মরু ওইনা লৌনরমদে। অদুবু হৌজিক্তি হায়রিবা ৱাহৈসিদা নৎতনা পোৎশক অসি তোয়না তারবা মশক খঙনরবা পোৎশক অমা ওইরক্লি। মাগী কান্নবসু তপ্না-তপ্না খঙনরকপগুমসু তৌরি। তশেংনমক্তি পান্বীনা নীংথিনা মশা মউ ফনা হৌদুনা মপান মহৈ নীংথিনা পান্দুনা পান্বীদুগী মপুন্সি মপুং ফানা হিংবদা চঙদবা য়াদবা পান্বীগী মচীঞ্জাক মচলশিং অদুবু ইসেন্সিএল ইলিমেন্টস হায়বদি চঙদবা য়াদবা পোৎলম হায়না খঙনৈ। মখোয়শিং অসি ৱাৎপনা পান্বীশিং চাউদম থিনহল্লি, চাথোক হন্থহল্লি, মতোন পীকশিনহল্লি, শম্না হায়রবদা পান্বীশিং মপুং ফানা হিংবা ঙমদে অমদি পান্বীশিং শিহল্লি। মখোয়শিং অদুগী মনুংদা খজিক্তমক দরকার লৈবা চঙদবদি য়াদবশিং অদুবু মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট হায়না খঙনৈ। মাইক্রো হায়বদি য়াম্না পীকপা হায়বনি। য়াম্না পীকপা চাংদা খজিক্তমক চঙই হায়দুনা মাইক্রো-ন্যুট্রিয়েন্ট কৌরিবনি। পান্বীশিংগীদমক্তদি মখোয় মাপল লৈ। মখোয়শিং অদুদি আইরন, জিঙ্ক, মেঙ্গানিজ, বোরোন, মোলিবদেনম, কোপ্পর, নিক্কেল, কোবাল্ট অমসুং ক্লোরিননি। মখোয়শিং অসি পান্বী খেন্নবগী মতুং ইন্না খরা হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চঙবা লৈরবসু য়াম্না মরু ওইবা পোৎলমশিংনি। অতোপ্পা পোৎলম খরা হায়বদি সিলিকোন, ভেনাদিয়ম অমসুং সোদিয়ম হায়রিবশিং অসিদি পান্বী খরগীদমক্তি শাহৌ ফনা হৌবদা মতেং পাংই হায়নবা লৈ। মীওইবা য়াওনা শা-ষণগীদমক্তসু হায়রিবশিং অসিগী অয়াম্বদি মখোয়গী চীঞ্জাক্তা দরকার লৈরিবনি। অতোপ্পা ইলিমেন্ট খরা হায়বদি সেলিনিয়ম, ক্রোমিয়ম, তিন, আইওদিন ফ্লুওরিন অসি শাশিংগীদমক্তি দরকার লৈরবসু পান্বীগীদি দরকার ওইদে হায়না লৌনৈ।

হায়রিবা পোৎলম অয়াম্বসি লৈবাক লৈহাওদগী মীওইবনা হকথেংননা নৎত্রগা নাকোইননা ফংবা ঙাক্তনি। মীওইবনা চারিবা ইন্সাং নাপী, উহৈ ৱাহৈ, শা-ঙা খুদিংমক লৈবাক লৈহাওগী মতেংনা হিংবা ঙাক্তনি। খন্দুনা য়েংসি- পান্বীনা লৈবাক্তা হৌই, লৈবাক্তগী মচলশিংদু চাদুনা হিংই, মখোয়দু ঐখোয়না চারগা মদুদা য়াওরকপা পোৎলমশিংদুগী কান্নবা ঐখোয়না ফংই। ঐখোয়না পান্বীদা নৎতনা শা-ঙাসু চাই। শা-ঙাশিংসি পান্বী চারগা হিংবা ঙাক্তনি। শাহিং চাবা জীবশিংসু মখোয়না চারিবা জিবশিংদু পান্বীশিং অসি কয়াদা মরু ওইরিবনো হায়বদুনি। অমরোমদা অমুক মখোয়না হৌরিবা লৈবাক অদুনি হেন্না মরু ওইরক্লিবসি। ঐখোয় জিব পানবা খুদিংমক্কী চীঞ্জাক অসি নুংশিৎ অমসুং ঈশিংদগী খরা মখৈ ফংলবসু অয়াম্বনা লৈবাক লৈহাওদগী পান্বীনা ফংবনি। কয়াদা মরু ওইখ্রবা লৈবাক লৈহাওনো!

মতম শাংনা লিশাং শিৎনা লৌউ শিংউ তৌরক্লবা মফমশিংদগী হায়রিবা পোৎলমশিং অসি লেপ্তুনা লৌথোকপনা অমদি মখোয়দুবু অমুক মরম চানা নীয়ম চুম্না হঞ্জিনবীদবনা হায়বদি লৌথোকপীবগী শরুক্তং ওইবনা লৈবাক লৈহাওশিংদা ৱাৎশিল্লকপগী খুদোং থীনিংঙাই ওইরে। মরম অদুনা লৈবাক লৈহাও মনুংদা করি ওইরি হায়বা খঙদনা লৈবা হায়বসি য়াম্নমক লাল্লবনি। মথক্তা পঞ্জখ্রিবা মরু ওইবা পান্বীগী মচীঞ্জাক মচলশিং অসি ৱাৎলবা মফমদা হৌবা পান্বী মহৈ-মরোংশিংদা পোৎলমশিং অসি নীংথিনা মচল শুনা য়াওররোই। মচল শুদ্রবশিং অদু চারবদি ঐখোয়সু ঐখোয়গী হকচাংদা মচল শুনা ফংলরোই। ঐখোয় শোয়দনা অৱাৎপগী লায়না নারকপা তাবনি। খুদম ওইনা আইরন ৱাৎপগী, কেলসিয়ম ৱাৎপগী... দোক্টরনা ৱাৎলে চাসি হায়রক্লবা মতমদতা ঐখোয়না নীংশিংবগুম তৌই। থমজনীংলিবা ৱাফমদি ঐখোয়না চারিবা মহৈ মরোং পান্বীশিং মচল শুবা মচীঞ্জাক পীজদুনা মশা মউ ফবা পান্বী ওইনবা, ৱাৎপগী লায়না নারবা পান্বী ওইদনবা হোৎনবা চঙই হায়জবনি। অদুবু লুরিবদি পান্বীশিং অসিদা করি ৱাৎলিবগে হায়বদু খঙদনা লৈখিবসু য়াওদবা নত্তে। মশা ফবদি মাল্লগা অৱাৎপদি লৈরবা পান্বী কয়া অমা ঐখোয়না চাখ্রবনি। অমুক্কা মরু ওইরিবদি মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্টশিং অসি দরকার লৈবদগী হেল্লবসু হু ওন্দুনা শোকহনবতা নৎতনা শিবসু য়াওরিবনি। হেনজিল্লবদি মীওইবা অমসুং শা-ষণদসু হু ওইরিবনি। হেনজিনবগী খুদম অসি মহৌশাগী লৈবাক লৈহাওদা মীওইবনা মোৎশিনহনবা অমদি মচীঞ্জাকশিং অসিবু নীয়ম লান্না নৎত্রগা শোয়না শীজিন্নবদগীসু ওইখিবা য়াই। মতাং অসিদা মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্টশিং অসি পান্বীনা ফংবা ফংদবগী মতাংদা ৱাফম খরা খঙজিনবদা কান্নগনি খল্লি।

ঐখোয় লৌমী ইচিন ইনাওশিংনা থেংনবা খুদোংথিবা কয়া তাজবদা মরম খঙবা ঙমদবা কয়া অমা য়াওদবা নত্তে। খুদম ওইনা "ঐগী লৌবুক্তা, ইঙ্খোলদা হার মতিক চানা হাপ্লে অদুবু পান্বীদি চাউবা হেন্দ্রে করি মরমগীনো?" মসিগী মরম হেক্তা হায়বদা লুনা থোকই। মরম কয়া অমা লৈবা য়াই। লৌফম অমদা মচি মচিগী ওইনা লৈবাক লৈহাওগী মগুণশিং খেন্নবা য়াই, মরমদি হাপ্লিবা হারগী চাং, থারিবা পান্বী মখল, ঈশিংগী চাং, ষন্থি-ষণয়ুং, উথি-ৱাইথি, মানা মানা থোকপা ফনবনি হায়দুনা পংহাপ্তা হাপ্লবা কয়ানি। লৌফম অমত্তদা মচি অমদা উৎ(ৱাইগী উৎ, উ মৈ থাবগী উৎ, ষন্থি উৎ অসিনচিংবা) হাপ্লমগনি। মচি অমদা চরু চাইথোক্তুনা পখহল্লমগনি, মফম খরদা ষন্থি খরা হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা হাপ্লমগনি। মরম অদুনা লৌফম অমত্তদা লৈরিবা লৈহাওগী মগুণশিং খেন্নবা থেংনৈ। খেন্নরিবা লৈবাক লৈহাওগী মগুণশিং অসিগী মতুং ইন্না পান্বীনা মচীঞ্জাক ফংবগী চাংসু খেন্নফম থোকই। মরম কয়া অসি লৈবনা পান্বীনা দরকার লৈরিবা মচীঞ্জাকশিং মেক্রোবু ওইরে নৎত্রগা মাইক্রোবু ওইরে ফংবা ফংদবা থেংনগদৌরিবনি। মরম অদুনা মথক্তা পঞ্জখিবা পান্বী চাউবা হেনদবগী ৱাফম অদু খঙবদা লুরিবনি। মরমশিং অসি লৈবনা লৈবাক লৈহাওগী মগুণশিং চাং য়েংথোক্তুনা মাগী মাগী লৌফমগী লৈবাক্কী মগুণশিং খঙদোকপা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই হায়জনীংই। মগুণশিং অদুগী মতুং ইন্না মহৈ মরোং থাবদা তৌগদবা থবকশিং লেপকদৌরিবনি।

হায়রিবশিং অসি খঙননবা হীরম খরা অমুক নৈনদুনা য়েংসি।

পান্বীদা মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্টশিং পংবদা চংবা ফীভমশিং :

লৈবাক্কী অশিং-অয়াক :- অশিনবা লৈবাক লৈহাওদা পোৎলমশিং অসি নীংথিনা তুমদুনা পান্বীদা ফংই।

মণিপুরগী লৈবাকশিং অয়াম্বনা শিল্লি। মসি অমরোমদদি ঐখোয়গী খুদোংচাবনি। শিনবা হেনমনবদগী ফংদবগী অৱাবদি লাইরদনা হেনজিনবদগী অমাঙবা থোকই। শিল্লি হায়দুনা শুনু চাং খঙদনা হেন্না হাপ্লুরবদি অমুক ফংদদুনা মাঙগদৌরিবনি। লৈবাক্কী অশিন-অয়াক অসি পি ঐচ ৬-৭ দা থম্বনা খ্বায়দগী ফৈ।

ঈশিং থুমজিনবা, ঈশিং চীথোকফম লৈতবা মফমদা আইরন, মেঙ্গানিজ, কোপ্পর ফংবগী চাং ৱাংই। মসিদা অমুকসু শিনবা হেল্লবদি হায়বদি পি ঐচ নেল্লবদি হু চেনবগী থাক য়ৌনা পান্বীদা ফংই। মসি লৈবাক্তুদা হায়রিবা মচলশিং অসি খরা হেন্না য়াওরবা মতমদা থোক্কল্লি। অমুকসু নীংথিনা ঈশিং চীথোকফম লৈরবসু মসি কা হেন্না শিবা লৈবাক্তা থোক্কল্লি।

শুনু হেন্না চাইবা :- শুনু, মরু ওইনা দোলোমিটিক লাইম চাইবনা পি ঐচ ৱাংখৎপগী অমাঙবতা নৎতনা জিঙ্ক ফংদবগী অৱাবসু থেংনৈ।

পান্বীগী অতোপ্পা মচীঞ্জাক মচলগী চাং :- ফোস্ফেট য়াওবা হারগী চাং হেন্না হাপ্লবসু মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট ফংদবগী খুদোংথিবা থেংনৈ। খুদম ওইনা আইরন, জিঙ্ক হায়রিবশিং অসি ফংবদা ৱাই। মরম অদুনা চাং খঙনা চাইবা ফৈ।

মথক্তা থমজরিবা ৱাফম খরা অসি হান্না খঙখিসি।

ৱাফমশিং অসি নৎতবা খঙবদা কান্নবা ৱাফম কয়া অমসু লৈরি অদুবু মতাং অসিদা লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌফমশিং মতিক চানা থম্বা হায়বসিসু য়াম্না মরু ওই হায়বা ৱাফমসিমগা থমজরি।

মসি'মগা ঃ

মী অমনা নঙোন্দগী পাউতাক হংলরবদি অয়াম্বা মতমদা মানা পান্নীবসি মাবু থাগৎপীবদুনি। -চেষ্টরফীল্ড

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি শানবা গভর্নমেন্টকী ফীরেপ থাগৎলি

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মণিপুরদা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা লীংনবা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী পোলিসি অমগী মখাদা মণিপুর গভর্নমেন্টনা লৌখৎলক্লিবা থবকশিং থাগৎলি। য়াইথিবী লৌকোল এরিয়াগী মীয়াম্না অৱাবা, পেন্দবা অমদি য়ানীংদবা কয়া লৈরগসু মদু মণিপুরদা লৈরিবা মীয়াম শান্নরোইশিংগী তুংগী মীরোলগী য়েংবীদুনা থম্মোয় খরা চাউথোকফম থোকই। ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী অখণ্ড-অহৈ কয়ামুক থারক্তুনা তোঙান-তোঙানবা মফম কয়ামুক সর্ভে তৌরবা মতুংদা য়াইথিবী লৌকোল অসিনা হেন্না মফম চারে হায়দুনা রিকমেন্দ তৌরকপগী মতুং ইন্না গভর্নমেন্টনা থবক চথরকপনি হায়না খল্লি। এরিয়া অসিগী মীয়ামনা তিন অমুক্তং য়োথরগা খন্থবীয়ু। য়ামখ্রবা তুংগী মীয়ামগী খন্থবীয়ু। মণিপুর গভর্নমেন্টনা প্রজাশিং অসিগী তুংগী পুন্সিগীসু য়েংবীয়ু। স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অসি মপুং ফারবা মতমদা মদুবু ফঙ্কসন তৌগদৌরিবা ইমপ্লোয়ী খনবদা, ইনফ্রাষ্ট্রকচর শেমগৎ শাগৎপদা মীয়ামদা খুদোংচাবা পীবীয়ু। 'লিনসু শিনবা, চৈশুসু তেক্তনবা' শীনবীয়ু। মণিপুর গভর্নমেন্টনা য়াইথিবী লৌকোলগী এফেক্ট তৌরবা মীয়াম্না কন্না ওবজেক্সন তৌরবসু মশীং য়াম্না মণিপুরগী মীয়াম্না স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি লৈবা পান্না অদুগী ইহুল খঙনা থবক চথরকপবু 'বাসু' খাঙবোক অমদি 'বাসু ওফিস' কমপ্লেক্সতা এটেচ তৌদুনা লৈরিবা দিষ্ট্রিক্ট লেবেল স্পোর্টস এসোসিয়েসনশিং মরুওইনা- বোক্সিং, খো-খো, কাবাদ্দী, জুদো, তাইক্কোন্দো অসিনচিংবগী ওর্গনাইজরশিংনা ষ্টেট গভর্নমেন্টকী মরুওইনা ওনরেবল চীফ মিনিষ্টরবু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা য়ামখ্রবা বাসু কমপ্লেক্সতা শান্নরিবা শান্নরোইশিংবুসু য়েংশিনবীনবা হায়জরি।

*অদোমগী, **এম মাধুসুদন সিংহ***
সেক্রেটরি, ব্লুমিং এথেলেটিক্স এন্দ স্পোর্টস য়ুনিয়ন (বাসু), খাঙবোক

হায়নবা লৈ ঃ

মথৌ য়াওদ্রে হায়দুনা থাঙবু হুন্দোকপ্রা ?