হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশ, জানুৱারি ০৬, ২০১৫, ইম্ফাল
৩৯ শুবা চহী, ২৯১ শুবা মশীং
হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশ, জানুৱারি ০৬, ২০১৫, ইম্ফাল
৩৯ শুবা চহী, ২৯১ শুবা মশীং

হায়বা য়াবা য়াদবা লৈ

চাইথোরকপা ৱাখল
নরেন্দ্র নিঙোম্বা

ৱাঙাওবদা হায়বা য়াবা য়াদবা হায়বা অমা লৈ। হায়গদবনা হেক হায়বা, হায়রোইদবনা তপ তাখৈ হেক মহায়বা, মসিগী হৈনবী কয়া অসিনা লমদম অসিদা ফৈজে চৎনদুনা মরাং তুরাংবা লৌখৎফম লৈতবা খুন্নাই অমা ওইরক্লি হায়বসি কয়া থোইনা ইখন খন্নদবদৌনা তৌরি। মসি অফবনি হায়না হায়বা য়ারোই। করি ৱা হায়রগা মীনা থাজগদগে, ওইথোকপা য়াবা ৱানা কৈনো, ওইরোইদবা ৱানা কৈনো হায়বসি কনানসু লুনা লৌনদে। হায়নিংই হায়দুনা পঙহায়দা হায়নবসি মীয়ামগী লুচিংবশিংগী মরক্তা য়াম্না তোয়না থোক্লি। হায়নিংই হায়দুনা হায়বা য়াদবা মখৈ তেংনা-তেংনা হায়দোক্লগা পেন্নবদৌনা তৌনরি। মশাগী ওইনা মীৎকুপ অদুদা পেঞ্জরবসু মদুনা তুংনা থোরক্কদবা ৱারু ৱাজাউ ময়াম অদুদি অকিবগী মশক্লি। অদুননি মানা অদু হায়রম্মী, মানা অদা পল্লম্মী হায়না অমুক পোপথোক্লদুনা ৱায়েৎ নুংয়েৎ ময়াম অমা থোরক্তুনা চিন্দা পাউদানবগী হেন্দোক্তুনা নাকপাক-নাকপাক তাবগী ফীভম ফাওবা য়াওরক্লিবসি। খঙ হৈবা হায়বসিনা অমনি। অখঙবা শাবা হায়বসিনা অমনি। খঙই হৈরে, থিজিন হুমজিল্লি হায়রিবশিংদুদা ৱা অমত্তা হায়জগে অমুক্তা খুম্বীবা ঙমগদ্রা য়েংবিয়ু, মমাঙঙৈ মোইরাং কংলৈরোলদা থোইবীনা লোই কারকপদা লিৎখিবা ফুরিৎতু করি মচুনো? মানা শেৎখিবা ফনেক্তু কুমজিংবিরা করিনো? মতমদুদা মহাক মকোক্তা কজেংলৈ হাপখিব্রা হাপখিদব্রা? কনানা হায়বা ঙম্বগে? থোইবীনা কবোরৈ হৌরে হায়দুনা ইতৈগী হৈরাংগা য়াওবিব্রা খিত্তা চিন্দমগেবা হায়বদা নোংবান্না, 'ইবেম্মা সনা নতৈগী হৈ ৱাৎতে। হায় সৌরা ইবো নবেম্মগী হৈরাং পুশিল্লকউ' হায়বদা সৌরানা থোইবীগী মাঙদা পুশিল্লকখিবা হৈদু করি হৈনো? কনানা হায়বা ঙম্বগে? ঈশিং মনুংদা ঙানপনা মখোঙ হামজিনবা উই হায়না হায়নরিবা য়াম্না শিংবা মীদুদা অমুক্তা হংজগে, অদোম্না উবিরিবা ঙানপ্তু লাবরা অমোম্লা? কমাইনা খুমগনি। হায়বা য়ারোইদবা য়াগদবা হায়বা অমা লৈ। খঙলবনি হৈরবনি হায়দুনা পঙহায় হায়জিনবসিসু চুমদে। কনাগুম্বা লুচিংবনি হায়বা অমনা শেরানগা তুরানগা পঙহায় হায়বা ব্লাইন্দ ফোলোৱরশিংনা চুম্মী খঙদে লাল্লি খঙদে গী/গী ইনবসিসু চুমদবনি। হায়বগীদি চিন অমদি লৈসি ব্রেক পান্দবনিনা পঙহায়দা হায়বা য়াই। অদুবু হায়গদৌরিবা অদুগী মরুমদা লৈরিবা অশেংবা অচুম্বা হায়বদুমদি খঙলগা হায়বনা চুম্লোইদ্রা? চম্মা হংজবনি ৱারৌবিরোই খঞ্জে লৈবাকমচাশিংনা।

ইকায় খুম্নজরিবা ইরমদসিগী লৈবাকমচাশিংদা থমজনিংলিবদি, মীনা পঙহায় হায়বসে পঙথা থাজদুনা থাংজৌ পায়দুনা মতুং ইনবগী থবকসি খরা খরা লৌশিং তান্দুনা থাদোক্লবা ফরে। ইশা ইশানা তৌদৌরিবা থবক্তু চুম্মীব্রা লাল্লিব্রা হায়বসি খরা খরা খন্থনবা ফরে। নৎত্রবদি ঐখোয়গী খুন্নাইসি মায়কৈ অমরোমদা হোন্থখিদুনা হিরাক্লবা শোইদে। কনাগুম্বা কনাগুম্বী অমনবু হায়রবদি হেক্তা থাজবগী চৎনবীসি থাদোক্লবা ফরে খঞ্জে। মমাঙঙৈ মীরম মচা খরা লাক্লগা শেন মচা পোকহনদৌরিনি, পোৎ-চৈ অহোংবা পীদৌরিনি হায়না শেন তপ-তাখৈ খোমজিনখ্রগা লোৎখিবদগী য়ুম কায়নবা ময়াম অমা য়াওনখিবদু নীংশিংনবা ফরে। থাজবা য়াবা ৱাদা থাজদদুনা ওইজ-ওইথক ফংগদবা ময়াম অমবুদি মৱা লৌবিদ্রে। অদুগা লৈতোন শরু পান্দবনা ঙাংবা ৱাবুদি পঙথাদা থাজনদুনা শেরান-তুরান য়াম্না তৌনরে। লমসিদা অচুম্বা চৎপা, মীয়ামগী খনবা কনাবু লৈরিবগে? লাইরিক লাইশু হৈরে হায়না হায়নরিবা খঙনরিবশিংসু মশা মশাগীতা খন্নে। মীয়ামগী লৈবাক্কীনি হায়দুনা করম্বা মতমদা ফন-লাউনা চোংথোরক্তুনা করিবু মশক খঙনা তৌখ্রবগে? লৈকায়গী কম্যুনিটি হোল শাবদা, ইরম-নালা খরা অতেক-অকায় শেমজিনবদা থৱায় য়াওনা চেন্নরিবা লুচিংবশিংনা অমদা অমা হায়জিন, অমদনা অমা হায়জিন তৌদুনা মীশিংগী মকোক মমৈ অমত্তা খঙহন্দ্রে। ওইদবা পরেং লেংলগা মীয়ামদা হুকচিনবদা হালেংদ্রবা ময়াম অমা খুন্নাইসিদা শৌ শাদুনা লৈরে হায়না হায়নরিবসি লৈবাকমচাশিংনা খন্থবা মতম য়ৌরে।

লৈবাক ঈরাং থোক্লবা থওইনা ইস্যু শাগৎপা কয়া অমসু ঐখোয়গী ইরক অসিদা লৈতবা নত্তে। মখোয় খুদিংমক্কী ইন্টরেষ্টশিং করিনো হায়না থিবদা মশাগী ওইজবা থিবা ওইনা তৌবা থেংনরি। মখোয়গুম্বা কয়া অদুনা লমদম অসিগী ইংনা চিক্লা লৈজবা খুন্নাই মীয়ামদা হু কামশিন্দুনা অমগা অমগা নুংশিনদনবা হোৎনবা খুৎপু অমসু লৈতবা নত্তে। কৈসু ইনৎ-নত্তবা ৱাফম অমদা ৱাথোক থোক্লবা হায়জিনবা মালহনবা ময়াম অমা মীয়াম পুম্নমক মকোক-মমৈ ঙাওহন্দুনা শেরান তুরান লাউনরক্লিবা অসি থওইনা য়েংগে হায়না কুম্মৈগুম য়েংবা কয়া অমা লৈরিবনি হায়বসিমসু ঐখোয়না খক কাওফদে। অদুগুম্বা অদুদা মতুং ইন্নরিবা মীয়াম অদুদা তশেংনা হংবদা ইস্যু অদুগী হৌরকফম অমদি মদুনা শোইরিবা করিনো হায়বদু তশেংনা হেক্তা হায়বা ঙমগদবসু লৈতে। হায়সু হায়দে। ঐদি মখোয়না চৎসি তৌসি হায়না তৌবনি হায়না চিনখুম্বা কয়া অমা থেংনরে। অদু ওইরবদি মখোয়না নহান মখৈ তৌরম্লিবা অদুদি করি কান্নরি। ফাগী তাদুনা তোক্লে। মদু তৌরগা মশাদা তোংজবা করি লৈফম থোক্কনি। কৈসু লৈরোই। লৈহৌবা হায়ববু ৱাথোক অদু মশা নোইথোকহন্দুনা কান্নদবদা মীয়াম্বু কোক শাহনবা অসি নত্তনা।

হায়জিনবদগী লানবা চুম্বা থিদনা ৱারৌনরক্লে, খৎন-চৈনবা থোরকই, নুংশিনবা শিৎলকই, লম্বী বন্দ তৌরকই। পোৎমুন ফিমুন তৌরক্তুনা অমনা অমগী মথক্তা লমন খুম্লিংবগী ঈহৌ শাগৎনরকই। অশুক নুংশি চান্ননা লৈমিন্নবা কাঙলূপকী মরক্তা হন্দক্তা মরকসি পঙহায়দা হায়জিনবদগী অচৌবা ৱাথোক-লাম্থোক কয়া থোকখ্রে। মীশি-মীনা ফাওবা য়াওনখ্রে। মান্নদবা ৱাখল, মান্নদবা মীৎয়েং ময়াম অসিনা খিত্ত ং হায়বদা ৱারৌগদগী হান্না হেক্তা তৌনৈ। অদুনা য়াম্না সেন্সিটিব ওইবা ঐখোয়গী কম্যুনিটিশিংগী মরক্তা ৱা হায়বা হায়বসি য়াম্না লুবনি। মসি ঐখোয় খুদিংনা খঙনা চৎমিন্নদুনা করিনা ফগদগে করিনা চুমগদগে হায়বা অদু খন্নমিন্নবা ফৈ। কাঙলূপ ফুরুপ য়ামখ্রবা লমসিদা ঐখোয় মশেল অমত্তা ওইনা পুনশিনগদবসি করিননো, থম্মোয়গী ওইবা নুংশি লিচিং অদুনি। অদুদি অদুগুম্বা লিচিং অদু ঐখোয়না করি করম্না শাগৎকদগে হায়বসি খন্নসি। লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা পুম্নমকশিং অসিগী অপূনবা লিপুন অমদি শোইদনা লৈফম থোকই। মান্নবা মহিং, মান্নবা চাকচা, মান্নবা য়ুম্লে-কৈরে, মান্নবা চীঞ্জাক, মান্নবা হৌরকফম, মান্নবা কলচর, ত্রেদিশন হায়রিবশিং অসিগা তোৎশিন্নরগা কলচরেল ইন্টিগ্রিটি অমা পুরক্লবা হোৎনবা ফৈ। মদুতনা ইমোস্নেল ইন্টিগ্রিটি অমা ইরায় লায়না শাগৎপা ঙমগনি খল্লি। কলচর হায়বসিদা দিসিপ্লিনসু ময়াক য়াম্না য়াওই। দিসিপ্লিন হায়রগা তাদা, মামা খুড়াগী ৱা নত্তে। ঐখোয়গী পুন্সিরোলদা শাগোন্নদুনা লাক্লবা তৌফম থোকপা কাঙলোনশিংগী মনুং চনবনি। মসি ঙসিদি কনানসু থওইনা খন্নদ্রে। অদুনা মরম ওইরগা ঙসিদি থক-খা নাইদবা খুন্নাইরোল অমা ওইরক্লে।

অরোইবদা, ঐখোয় মুন্না ৱাখল তৌমিন্নরসি। অমনা হায়বা অমনা পংথা থাজরোইসি। অচুম অরান ঐখোয় মুন্না খন্থমিন্নরসি। অচুম-অরান খন্থদনা লৈবাক ঈরাং হৌনবা খক থৌশিল্লোইসি। য়ারিবমখৈ, লৈবাক্কী ওইবা মীৎয়েং ৱাখলসু লৈনবা হোৎনবা চঙই। তৌবুদি মতমসিনসু ওইবা য়াই। মতমসি থায়না নৎত্রে য়াম্না হোংলে। হোংলিবা অসিদা মীওইবা পুম্নমক য়াওশিনখিদুনা লৈফম থোকপা মীওইবা অমগী মতিক মগুন অদু মাঙশিল্লকপনসু ওইরম্বা য়াই। শুপচিনজরগা ৱা ঙাঙদবা ঙমগদৌবা, তৌগদৌবা অদুদা হায়বিরো? পংহায় হায়জিনবগী থবকসিমা থাদোক্লরসি হায়বসি মতাংসিদা থমজগে ৱারৌবিগদ্রা খঙজদ্রে।

য়ুহা হাবগী রিলিফ ফন্দ

অৱাবা তারবশিং তেংবাঙ পীনবা মীৎয়েং চঙসি

লৈঙাক অমা চলাইবদা চীফ মিনিষ্টর, কেবীনেট মিনিষ্টরশিংনা অকক্লবা পরম খরদা শীজিন্নবা য়াবা রিলিফকী শেনফম লৈ। শেনফম অসি ষ্টেট বেজেটতা অয়াম্বনা হাপ্লে। অৱা-অনা তারকপা মতমদা লন্নাই মীওই নৎত্রগা ওর্গনাইজেসনশিংনা রিলিফ ফন্দ অসিদগী মতেং লৌবসু চৎনৈ। অদুমকপু হায়রিবা রিলিফ ফন্দ অসিদি অকক্লবা শেনফম খরখক্তনি। য়ামখিদ্রবা শেনফম অসিনা মীয়ামদা মতেং পাঙবদা শীজিন্নবা হায়বসি অহান-অকোন নাইগনি অমসুং শেনফমদুসু য়াম্বা নৎত্রগা য়ামদবা হায়বদু থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোক অদুগসু মরী লৈনগনি। করিগুম্বা মতমদা লৈপাক অসিদা লৈরিবা মীয়াম পুম্নমক অৱা-অনা তারকপা মতমদা লন্নাই মীওই, গভর্ণমেন্ট ইমপ্লোয়ীশিং নৎত্রগা শেন্মীৎলোনগী ফীভম ফবা শক্লাইরবা মীওই কয়ানা রিলিফ ফন্দ অসিদা চাউরবা শেনফম কয়ামরুম কৎলি। হায়রিবা শেনফমশিং অদুগী মতেংনা চীফ মিনিষ্টর নৎত্রগা লৈঙাক অদুনা মীয়ামগী অৱাবদা মতেং পাঙবগী থবক তৌই। মণিপুরদা নেসনেল কেলামিটি হায়রগা ঈশিং ইচাও, মৈহৌ-লাংপোক, ঈকংনচিংবা থৌদোক ৱাথোক কয়ামরুম থোকখিবা লৈখ্রে। মতমদুদা ষ্টেট অসিগী মীয়ামদা চীফ মিনিষ্টরগী রিলিফ ফন্দদা শেলগী তেংবাঙ পীনবসু লৈখি। মণিপুর গভর্ণমেন্টকী ইমপ্লোয়ীশিংনা নোংমগী তোলোব লৈঙাক্তা কৎপগী শিংথানিংঙাই ওইরিবা থবকসু তৌখিবা লৈখি। ষ্টেট অসিখক্কী নত্তনা অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা থোকপা অৱা-অনাগী থৌদোক্তা ফাওবা চীফ মিনিষ্টরগী রিলিফ ফন্দদগী মতেং পাঙখিবগী ৱারী কয়ামরুম লৈখি। য়ুহা হাবগী চৈথেং নংলবা মণিপুরগী মীয়াম নীংথিনা লৈতা-খুন্দানবা থবক পায়খৎপদা লৈঙাক্তা অচৌবা শেলগী মথৌ তারকই। খুদক্কী ওইবা তেংবাঙ পীবগী থবক্তা শেল শীজিন্ননিংঙাই লৈতবগী অৱাবা থেংনরিবসি মায়োক্লনবগীদমক মীয়াম্না চীফ মিনিষ্টরগী রিলিফ ফন্দদা শেলগী মতেং পাঙবা মথৌ তাই। মরুওইনা মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা লৈবা ইমপ্লোয়ীশিংনা মখোয়গী থাগী তোলোবতগী নোংমগী ফংফম থোকপা শেনফম চীফ মিনিষ্টর'স রিলিফ ফন্দদা কৎহন্নিংই। মমিং লৈরবা সোসল ৱার্করশিংনসু চীফ মিনিষ্টরগী রিলিফ ফন্দদা শেলগী মতেং পীহন্নিংই।

হৌখিবা নিংথৌকাবা নুমিৎকী অয়ুক অঙনবদা হাখিবা অকনবা য়ুহানা ষ্টেট অসিগী চীং অমসুং তমদা লৈবা লন্নাই মীওই কয়াগী য়ুম, লৈঙাক্কী ওফিস, লম্বী থোং কয়ামরুম অতেক-অকায় থোক্লে। লৈঙাক্কী ওফিসশিং অমসুং লম্বী থোং য়াখিদবদগী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্ট টশিংনা মতম চানা মরী লৈনবা ওথোরিটিদা রিপোর্ট তৌরক্লমগনি। অদুবু মীচম মীয়ামগী য়ুম অতেক-অকায় থোকখিবশিং অসিগীদমক্তদি কনানা য়েংশিল্লিবগে হায়বা ৱাফম অমা থোরকই। য়ুম হায়বসি ইমুংদুদা লৈরিবা মীওই পুম্নমক্লা অরৈবা শেনফম পুথোক্তুনা নৎত্রগা পুদুনা নৎত্রগা লোন লৌদুনা শানবনা অয়াম্বনি। য়ুম শাবদুদা চঙবা য়াবা শেল চঙখিবা মরম্ন া অদুগুম্বা য়ুম অমা অমুক শাবা হায়বসি মখোয়দদি অচৌবা চীংদুম অমনা কোক্তা নল্লবগা চপ মান্নে। য়ুহা হাবা হায়বসি মহৌশানা থোকহনবা খুদোংথিবনি। নাখৈশেংনা য়ুম তেকখ্রবশিংগীদি লৈঙাক্তা রিপোর্ট য়ৌরমগনি। খ্বাইদগী লুরিবদি য়ুম অমগী পিল্লর ময়াম অমা ক্রেক চৎখিবা, ফক্লাং নিংখায়খিবা, অমুক হন্না শেমজিল্লগা লৈবদসু নুংঙাইররোইদবা য়ুম লীশিং লীশিং চীং অমসুং তমগী মফমশিংদা লৈরে। মখোয়গীদি লৈঙাক্লা করি তৌবীগদৌরিবগে? মতাং অসিদা হায়জনিংবদি মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিবা থৌদোক্তা য়ুম কয়া য়াম্না তেকখ্রবগে হায়বা খঙদোক্লবা অথুবা মতমদা সর্ভে তৌগদবনি। য়ুমগী ফক্লাং নিংখায়খিবা, পিল্লর নৎত্রগা বিমগুম্বা য়ুমগী য়াঙলেন শরু ওইরিবশিংদা অকায়-অতোয় থোক্লিবশিং অসি অমুক হন্না শেমজিনবদা থোকখিগদ্রা হায়বা য়েংশিনবীবদা নত্তনা চঙগদবা শেনফমশিং লৈঙাক্লা খরদা ওইরবসু পুথোকপা য়াত্রা হায়বা য়েংশিনবা মথৌ তাই। মীয়াম্না হৌজিক্তি লৈঙাক্কী মতেং পাম্মী। করম্বা মতমদা মীয়ামদা মতেং পীগদৌরিবগে হায়বা লৈঙাক্ল া খঙহনগদবনি। করম্বা মতমদা সর্ভে তৌগনি, করম্না রিপোর্ট থাগৎকনি, কনাদা ৱাকৎকনি হায়বনচিংবা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা মীয়ামদা খঙহনগদবনি। অৱাবা তারবা মীয়ামদা মতেং পাঙনবগীদমক সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনসু থৌরাং তৌদুনা লৈবনা অথুবা মতমদা লুপা ক্রোর লীশিং ১ রোম অহানবগী ওইনা পীবিনবা তক্লবা চুম্মী। অহানবা তৌগদবা থবক্তি অৱাবা তারবা মীয়ামগী নাক্তা লৈঙাক্কী মীহুৎশিং চৎহল্লু, উনহল্লু। মীয়ামগী ৱাকৎ তাউ অমসুং মখোয়গী অপাম্বা থবক্তা ওম্থোক্লবা হোৎনৌ হায়জনিংই।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

মণিপুরদা হাখিবা য়ুহা

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌখিবা জন্যুৱারী ৪গী অয়ুক অঙনবদা হাখিবা য়ুহা হাদুনা মণিপুরগী মীয়ামগী মহৌশাগী পুন্সিদা অচৌবা নে তাদবা ফীভম অমা মায়োক্লহল্লরে। মখা তানা য়ুহা হারকখিগনি হায়বা ৱাফম অমসু শন্দোরক্তুনা অমুক্কা হেন্না লৈপাক মীয়ামদা নে তাদবা হায়বদু ওইহল্লি। লাইবক থীবা থৌদোক অসি থোকখ্রবা মতুংদা মণিপুরদা ফোঙবা পাউ চেশিং অমদি ন্যুজ চেনেলশিংদা ফোঙদোক্লরকপগী মতুং ইন্না নহান হাখিবা য়ুহা অসিনা মণিপুরদা অসুক কন্না য়ুহা হাবসি চহী ৫৮গী মতুংদনি হায়রি। ৱাফম অসিনা তাকপদি হায়রিবা চহী অসিগী মমাংদা মণিপুরদা নহান হাখিবা মেগ্নিচুট ৬.৮তগী হেন্না কন্না য়ুহা হাখ্রে হায়বনি। অদুগা অমরোমদা মণিপুর অসি মহৌশানা য়ুহা হাগনবা লমদম অমনি হায়না ফোঙদোক্লরিবনি। মরমসিনা নহান হাখিবা য়ুহা অদুদগী হেন্না কন্না হারকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈবনা লৈপাক মীয়াম্নসু চেকশিন থৌরাং লৌখৎফম থোকই।

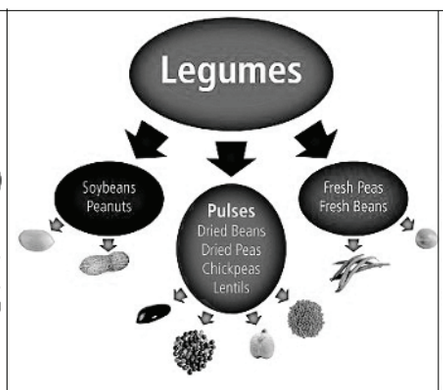
য়ুহা হাবা মতমদা লন থুম মাং তাকপা হায়বসি মহৌশানি। মসিমক ওইরমসু নহান হাখিবা য়ুহা অদুদা ইম্ফাল ময়োলদা লৈবা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগী শঙ অহুম্মক্তা অমাং-অতা থোকখিবগী মতাংদা লৈপাক মীয়াম্না পেন্দবা ফোঙদোক্লরিবা অসিদি অচুম্বা খরদি য়াওরি হায়না খল্লি। মরমদি হায়রিবা কৈথেল শঙ অহুম অসি শাদুনা শঙ্গাখিবা অসি চহী ১০ ফাদ্রিবনি। কৈথেল শঙ অহুমসিগী মনুংদা পাউনা কৈথেল থংবদা নাইতোম লৈরিবা ইমোইনু কৈথেলগী শঙ অসিনি ফীভম শেক্লিবসি। কৈথেল শঙ অসিগী হেক নাকন্দা লৈরিবা মখাদা হিদাক-লাংথাক য়োনফম দুকান, লং য়োনফমনচিংবগী দুকান ওইরিবা বিল্ডিং অসিসি য়াম্না কুইরবা বিল্ডিং অমনি। হায়রিবা বিল্ডিং অসিগী মমাংদা ইমা ইমোইনুদু মাগী মিংদা ক্বালিটি য়াওদনা শঙ শাবিবদুদা ইকায়রবা মাল্লে নমথখিব্রসি। পুম্নমক ওইখ্রবসু হৌজিক ঐখোয় চেকশিন্না লৈবা তারি। মরী লৈননবা লোয়শঙনসু য়ুহা হারকপা মতমদা করি-করি চেকশিন থৌরাং লৌখৎকদগে হায়বগী মতাংদা লৈপাক মীয়ামদা পাক-শন্না খঙহনফম থোক্লে হায়নসু খল্লি।

অদোমগী- ***লোইতোংবম রুসিয়া,*** *উরিপোক*

হায়নবা লৈ ঃ
মী অপঙবা লাল্লোইনৈ উ অকংবা শীঙ ওইনৈ

ইন্টরনেস্নেল ইয়র ওফ পলসেস ২০১৬

আই ৱাই পি ২০১৬ কী লোগো



লেগ্যুম মখল অহুম উৎপা

পলসেস খরগী মরুশিং

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

পলসেস হায়বসিদা হৱাই মখল খুদিংমক চনবা নত্তে। মখোয়সি লেগ্যুম হায়না খঙনবা পান্বীশিংগী মনুং চল্লি। লেগ্যুমসি অমুক মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপগী মরমদা 'পলস কেনাদা' হায়বা ৱেবসাইটসিদা পীরি। অহানবদা সোয়াবিন (নুং-হৱাই) অমদি পিনটকী কাঙলূপ, অনীশুবদনা হেকপা কুইদ্রিবা হায়বদি অশংবা হৱাই থরাক, বিন (হৱাই উরি) গী কাঙলূপনি অদুগা অহুমশুবনা অকংবা বিন, অকংবা পি (pea-মঙ্গল), চিকপিজ (হৱাই থরাক মচাদগী ফংবা অকংবা মঙ্গল) অমদি লিন্টিল (হৱাই মুসোরি) গী কাঙলূপনি। অহুমশুবা কাঙলূপসিবু পলসেস হায়না খঙনৈ। ফুদ এন্দ এগ্রিকলচর ওর্গনাইজেসন (এফ এ ও নৎত্রগা ফাও) গী মতুং ইন্নসু থাউ থোকপা নুং হৱাই, লৈপাক হৱাইশিংবুসু পলসেসকী মনুংদা চলহন্দে। পলসেসকী কাঙলূপ্তা অকংবা কিদনি বিন (রজমা), লিমা বিন (lima), বট্টর বিন (butter), ব্রোদ বিন (broad) নচিংবসু চলহল্লি। থরাক্কী কাঙলূপ্তা কাও পি, পিজন পিসু য়াওরি।

কুমজা ৩৩০০ বি সি ঈ (বি সি) গী মতমদা পলসেসশিংসি ইন্দস ভেল্লি সিভিলাইজেসনগী মনুং চনবা পঞ্জাবকী রভি তুরেলগী অকোয়বদা থারম্বগী খুদম চাংদম ফংই হায়না অর্কিওলোজিষ্টশিংনা হায়। লেন্টিল থারম্বগী মতাংদনা ইজিপ্টকী পিরামিদশিংদা থেংনৈ হায়। নুংগী চক (ষ্টোন এজ) কী অকংবা মঙ্গল মরুশিং স্বিটজরলেন্দগী খুঙ্গং অমদা থেংনখিবগী মতাংদসু থাজবা য়াবা সোর্সশিংদগী ফংবা ঙম্মী। হৱাই থরাকসি ঙসিদগী চহী ৫০০০ মুক্কী মমাঙদা মেদিটরেনিয়ন অমদি মেসোপোটামিয়াগী লমদমশিংদা হৌরম্বা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়না অর্কিওলোজিষ্টশিংনা মত পীনৈ।

কুমজা ২০১৩ গী সেপ্টেম্বর ১৭ তা হৌদোকখিবা য়ুনাইটেদ নেসন্সকী জেনরেল এসেমব্লিগী ৬৮ শুবা সেসন্দা য়ানখিবগী মতুং ইন্না কুমজা ২০১৬ পু 'ইন্টরনেস্নেল ইয়র ওফ পলসেস' (আই ৱাই পি) হায়না পালন তৌগদৌরি। মসিগী থবক পুম্নমক য়ু এন ওগী চীঞ্জাক অমদি হকচাংগা মরী লৈনবা মশা ওইরিবা ফাওদা খৎশিন্নখ্রে। ফাওনা য়ু এন ওগী লৈবাকশিং, মরী লৈনবা ওর্গনাইজেসনশিং, এন জি ওশিং অমদি ষ্টেটহোল্ডরশিংগা খৎশম্নরগা পাঙথোক্লবগী থৌরাং পুম্নমক য়াৎপা লোইখ্রে। অদুগা নভেম্বর ১০, ২০১৫ দা 'ন্যুট্রিসিয়স সিদস ফোর এ সষ্টেনেবল ফুচর' হায়বা স্লোগানসিগা লোয়ননা আই ৱাই পি ২০১৬ লোঞ্চ তৌখ্রে। আই ৱাই পিগী পান্দমশিংগী মনুংদা মরু ওইবা খরদি - পলসেসতা য়াওরিবা প্রোটিননা পীবা শক্তি অমদি অকংবা পিজ অমদি বিনশিংনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং মীয়ামদা খঙহনবা, পলসেস পুথোকপা অমদি মসিগী লল্লোন-ইতিক্কী থবক হেনগৎহনবা, অদুগা পলসেসশিংনা সষ্টেনেবল এগ্রিকলচরেলদা হেন্না মরু ওইবা থৌদাং লৌহন্দুনা ফুদ সেক্যুরিটি কনখৎহনবনি। মসিগা মরী লৈননা ফাওগী দিরেক্টর-জেনরেল জোস গ্রাজিয়ানো দ সিলভানা হায়, 'পলসেস হায়বসি মালেমদা লৈরিবা অয়াম্বা মীশিং, মরু ওইনা পলসেসপু মমাংঙৈগী মতমদগী চানরক্লবা অদুগা লৌফম পীকনা থাজবা লৌমীশিংগী লৈফম ওইরিবা লেটিন অমেরিকা, অফ্রিকা অমদি এসিয়াগী য়াম্না মরু ওইবা মহৈ মরোংনি'। থায়নঙৈদগী চানরক্লবসু মসিগী মচী ওইবগী চাংদি মীয়াম্না খঙবা ৱাৎপদগী মখোয়বু মমল লৈতবা, হকচাংদা থোইদোক্লা কান্নদবা চীঞ্জাক ওইনা লৌনৈ হায়না সিলভানা নুংনাংবা ফোঙদোক্লি।

পলসেস হায়রিবা হৱাই মখলসিদা প্রোটিন অমদি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওই। মখোয়দা য়াওরিবা প্রোটিনগী চাংসি গেহুদা য়াওবগী শরুক অনী ওই অদুগা চেংদা য়াওবগী শরুক অহুম ওই হায়না সিলভানা ফোঙদোক্লি। মসিনা আইরন, জিঙ্ক, ফোস্ফরসকুম্বা মিনরেলশিং, ফোলেট অমদি অতৈ ভিটামিন-বিগী কাঙলূপশিংসু মরাং কাইনা য়াওই। খুদম ওইনা, থোংলবা চিকপিজ গ্রাম চামদা, মী অমনা নোংমদা দরকার ওইবা প্রোটিনগী ১৮%, ফাইবরগী ৩০%, ফোলেটকী ৪৩%, মেঙ্গানিজগী ৫২% পীবা ঙম্মী। মীওই খরনা মসিবু পাম্না চানৈ। কয়া পাম্না চাদবা মীসু লৈ। শা-ঙা চাবা মী ওইরবদি পলসেসশিংসি পাম্না চারুদ্রগসু থোইদোক্লা কায়বা লৈতে। মরমদি শা-ঙাদগী প্রোটিনশিং ফংবা য়াই। অদুবু শা-ঙা চাদবা মীগীদমক্তদি পলসেসনা মরু ওইবা প্রোটিনগী শরুক ওইবনা তোয়না চাবগী মথৌ তাই। অমরোমদা, শা-ঙা চাবা মী ওইরবসু, ফেট (থাউ) য়াম্না চাবগী অথীংবা লৈবা মীশিংদদি পলসেসসি অচৌবা খুদোল অমনি মরমদি মখোয়দা ফেটকী চাং য়াম্না হন্থনা য়াওই। শা-ঙাদা য়াওবা ফেটকা চাংদম্নরুরবদি পলসেসতা ফেট য়াওদে হায়বফাওবা য়াই। অখঙ-অহৈশিংগী মত মতুংইন্না, নুমীৎ খুদিংগী পলসেস কপ অমগী চাংদা চারবদি ব্লদ প্রেসর, কোলেষ্টরোল হন্থহনবা ঙম্মী হায়।

কুমজা ২০১৪ দা ফোঙদোকখিবা পাউদম অমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ মনিতোবা, কেনাদাগী থিজিনখিবগী পাউদম অমদা পলসেসতা য়াওবা ফাইটোকেমিকেল, সাপোনিন অমদি টানিনশিংসি এন্টিওক্সিদেন্ট অমদি এন্টি-কার্সিনোজেনিক ওইবগী মগুণ চেল্লি হায়খ্রে। হায়বদি মখোয়সিনা কেন্সর অমদি অতৈ লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মসিগী মথক্তা অতৈ অতোপ্পা অহেনবা মগুণশিং চেল্লম্বা য়াই হায়বগী থাজবসু থিজিল্লোয়শিংদুনা ফোঙদোকখি। লাইভস্ট্রোং দোট কোমদা ফোঙদোকপগী মতুং ইন্না, পলসেসশিংসি গ্লাইসিমিক ইন্দেক্স (glycemic index) কী চাং নেম্না য়াওবা চীঞ্জাক্লি হায়রি। অদুনা মখোয়সিনা গ্লাইসিমিক ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংদগী ঈদা চিনীগী চাং থাদোরকপগী চাং হন্থহল্লি। অদুনা দাইবেটিস ওইহল্লকপগী চাং পলসেস চাবনা হন্থহল্লি হায়রি। পলসেসতা য়াওরিবা ফোলেটনা অনৌবা সেলশিং শেমগৎ-শাগৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌবনা, মীরোনবী নুপী অমদি অঙাংশিংদা য়াম্না হেন্না খুদোংচাবা পী।

পান্বীগী মরা অমসুং নোজ্যুলশিং

আই ৱাই পি ২০১৬ গী পান্দমশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী মরু ওইরিবসি পলসেসনা সষ্টেনেবল এগ্রিকলচরদা মরু লইবা থৌদাং লৌহনবনি। পলসেসকুম্বা লেগ্যুমশিংনা নুংশিত্তা য়াওরিবা নাইত্রোজেনশিংবু লৈপাক-লৈশাদা তিলহন্দুনা লৈহাও লৈহল্লি। পান্বী অমনা খ্বাইদগী দরকার ওইবা মচলশিংগী মনুংদা নাইত্রোজেন হায়বসিসু অমনি। হৌজিক্কী মতমদা মসি লৌমীশিংনা য়ুরিয়া, দাইএমোনিয়ম ফোস্ফেট (দাইমো) অমদি এন পি কেগুম্বা খৎশেমগী হারশিংদগী মরু ওইনা ফংনবা হোৎনৈ। অদুনা য়ুরিয়া শীজিন্নবগী চাংসি হেঞ্জিনবা য়াওরকই। সোইল সাইন্টিষ্টশিংনা ফোঙদোকপগী মতুং ইন্না য়ুরিয়াগী চাং হেঞ্জিনবসিনা লৈপাক্কী এসিদিটি (শিনবগী চাং) হেনগৎহল্লি। অদুনা লৈপাক কনশিল্লক্তুনা পান্বীশিংনা মরা ফজনা তাবা ঙমদবদগী পোথোক হন্থহল্লকই। মসিদা নত্তনা খৎশেমগী হার হেঞ্জিন্না শীজিন্নবসিনা ঈশিংসু মোৎহল্লকই। অসিগুম্বা খুদোংচাদবসি খরগী মখৈদি পলসেস থারগা কোকহনবা ঙমগনি।

পলসেসকী মরাশিংদা মতুম তারপ তৌবা নোজ্যুল (nodule) হায়না খঙনবা শরুকশিং য়াওই। মখোয়সিগী মনুংদা রাইজোরিয়ম হায়বা বেক্টরিয়াশিংসি য়াওই। নুংশিৎতা ন