কারোত অখাবী থাবা

এস সুমঙ্গোল সিংহ

মহয় নীংথিনা পাল্লবা কারোত অখাবী পাক-শন্না থাবা মফম অমা

কারোত অখাবী হকচাং ফবা, মরু ওইনা দাইবেটিক অনাবা লৈবা মীওইশিংনা চাবদা য়াম্না ফবা এঙ্গাং মখল অমনি। এঙ্গাং মখল অসি মরু ওইনা কাংহৌ ওইনা চানবা, লোইননা মোরোক মেৎপগা মেৎখায়দুনা চানবসু পান্না মীওইসু অদুমক য়াম্না লৈ। শাগ ওইনা চাবসু অদুমক হাওই। কারোত অখাবীদা য়াওবা হকচাংগী মচি ওইবা মচল খরা খঙজিনমিন্নসি। মসিগী গ্রাম ১০০ দা প্রোটিন গ্রাম ১.৬, মহাও (ফেট) গ্রাম ০.২, চনাং গ্রাম ১.৯, অপূনবা শক্তি (কিলো কেলোরি) গ্রাম ২৫, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ২০, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৭০, আইরন মিলিগ্রাম ১.৮, ভিটামিন আই য়ু (ইন্টরনেসনেল য়ুনিট) ১২৬, থাইমিন মিলিগ্রাম ০.০৭, রিবোফ্লেভিন মিলিগ্রাম ০.০৯, নিঅসিন মিলিগ্রাম ০.৫, ভিটামিন সি মিলিগ্রাম ৮৮ অসিনচিংবা য়াওরি। মচলশিং অসিগী দাটা অসি ন্যুত্রিশনগী লাইরিকশিং অমদি হোর্টিকলচরগী মরু ওইবা লাইরিকশিংদগী ফংবা দাটাশিংদগী লৌথোকপনি। পূম্নমক অসি লৈবনা মসি মরু ওইবা এঙ্গাং মখল অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই হায়জবনি।

মখল ঃ কারোত অখাবী মখল কয়া অমা লৈখ্রে অদুবু লৈরিবশিং অসি লোইনমক মণিপুরদা ফংবদি ৱাই। মরম অদুনা মণিপুরগী লৌমী ইচিন ইনাওশিংনা মায় পাক্লা থাবা থেংনবা মখল খরা থমজগে। মরু ওইবা খরদি য়ু এস- ২০৫, য়ু এস ৪৮৪, বিপাশা, অলিশা অসিনচিংবসিনি হায়না লৌবা য়াই।

থাবগী মতম ঃ কারোত অখাবী কালেন থাগী এঙ্গাংনি অদুবু হৌজিকসু (মার্চ) মাই পাক্লা থাবা অদুমক য়াই। জান্যুৱারী ফেব্রুৱারী লোন্নবদগী অদুমক থারবদি ঙন্না পুথোক্তুনা শেন্দোং হেন্না ফংবা য়াই।

অঙৈং অশা ঃ এঙ্গাং মখল অসি খরা শাবা মতমদা পক্লবা পান্নীনি। নুংথিলগী মৈশা অসি ২৫-৩৫°সি তা লৈবা মতমদা নীংথিনা হৌবা ঙম্বা পান্নীনি। মখোয়সি উন অমসুং অকনবা নুংশিৎতা খাঙবা ঙমদে। য়াম্ন সু শাদবা য়াম্নসু ঈংদবগা লোয়ননা নুংশিৎতা য়াওবা ঈশিং মনিলগী চাং ৱাংবা মতমদা মহৈ পানগদবা অমোমগী মপান য়াম্না শাগনবনা অসিগুম্বা ফীভম্না খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

লৈবাক লৈহাও অমসুং লৈবাক শেম্বা ঃ ঈশিং য়াম্না কুইনা ফাজিন্দুনা চোৎ চোৎ লাওগনবা মফমদা পক্ল দে। ফোলি তাবা, ফ্রেং ফ্রেং লাওবা, ওর্গানিক মেট্টর য়াম্না য়াওবা মফম অমসুং ঈশিং কুইনা তুংশিন্দবা চিথোকফমসু লৈবা মফমনা খ্বাইদগী ফৈ। P^H না ৫.৮ তগী ৭.৫ ফাওবদা অদুমক পক্লে। লৈবাক খরা কুৎথনা খোইবা মথৌ তাই। ফৈদোম তাখৎতুনা শেল্লগা থাবনা খ্বাইদগী ফবা মওংনি। ফৈদোম ফুট মঙাগা মঙাগা পাক্লা অমদি চুরি ফুট অমা পাক্লা অমসুং ফুটখাই অমা লুনা শেন্নীবা ফৈ। ফৈদোমগী মতাইৱাই নক্লা অনীমক্তা ফুট অনীদগী অনীমখায় ফাওবা লাপ্পনা কাঙখুল অমদা মরু অনী অহুম থাবা য়াই। নোংজু থা নংগদবা ওইরবদি চুরি খরা হেন্না ৱাংহনবা ফৈ।

মরুগী চাঙ ঃ শঙম অমদা মরু কিলো ১-১.৫ মুক চনগনি।

হার হাপ্পা ঃ ঙল্লবদি শঙম অমদা ষণথি ষণয়ুং নীংথিনা পৎথরবা হার ষণ গাড়ী মপোৎ ৫-৬, য়ুরিয়া কিলো ২০, শিঙ্গল সুপর ফোসফেট কিলো ৬৫-৭০, ম্যুরেট ওফ পোটাস (এম ও পি) কিলো ১৮-২০ অরোইবা খোইবদা মমুৎ তানা খোইজিনহৌসি। য়ুরিয়া কিলো ২০ অমগা অমুক মশা মরেং ফানা হৌগৎলকপা মতমদা মখোঙদা মরা শোকহন্দনা হাপসি, হাপ্পগী মওংদি খুরপী অমনা মরাদগী খরা লাপথোক্লা হাল্লগা পুল্লপ পুল্লপ হাপ্পীবা য়াই। মসিনা খ্বাইদগী শম্না মওংনি। হাপ্লবা মতুংদা ঈশিং খরা চনবীগনি।

ঈশিং চনবা ঃ পান্নী খুদিংমক ঈশিং ৱাৎপা য়াদে। ঈশিং ৱাৎলবদি চাথোক হন্থৈ। ঈশিংগা লোয়ননা মচীঞ্জাক চুপখৎলিবনি। ঈশিং য়াম্না ৱাৎপা মতমদা কৈদৌনুংদা পান্নীনা মচিঞ্জাক মচল শুনা চুপখৎপা ঙমদে, পান্নী মশা ফরোই, অৱাৎপগী লায়না শোইদনা লাক্কনি। নোংগী ফীভম অমদি ঈশিং ৱাৎপগী মতুং ইন্না নুমিৎ ৮-১০ নি খুদিংগী চুরিদা ঈশিং থাজিনবা ঙল্লবদি য়াম্না ফৈ। ঈশিং হেনজিনবসু ফত্তে। ঙল্লবদি স্প্রিঙ্কলর নুজল অমদি ঈশিং পম্প তুলুগুম্বগী মতেংনা চনবীবনা খ্বাইদগী ফৈ। মসিনা ঈশিং অরেম্বদা মাঙবদগী কনবা ঙম্মী লোয়ননা ঈশিং চাং চানা চনবগী খুদোংচাবসু হেল্লি।

শগাই শাবা ঃ কারোত অখাবী শগাই শাদনা অদুমক থাবা য়াই অদুবু শগাই শারগা থাবনা মহৈ মপুং ফাবা অমসুং ফজবা হেল্লি। ৱা অমসুং জি আই তারা শীজিন্নদুনা শগাই শাবা য়াই। নৎত্রগা শুতলি অমসুং ৱাগী মখোঙ শীজিন্নদুনা শগাই শারগা থাবসু য়াই। খুদোংথবা য়েৎনা শাবীগনি।

মখোঙ শোন্না ঃ নাপী হাংনবা অমসুং লৈবাক হোমহন্নবা পান্নীনা খরা পীক্লিভৈদা মখোঙ অমুক অনীরক শোন্নীগনি। মখোঙ শোন্না মতমদা পান্নী অমদি মারা শোক্তনবা হোৎনবীগনি। অশোকপা মফমদা লায়না চঙগল্লি। মখোঙ হোন্নবগী মরাদা মুংশিক ফদ্দুনা পান্নী মশা খাবা থবা য়াই।

লায়না-তীলনা ঃ কারোত অখাবীদা নত্তনা মসিগী কাঙলুপ হায়বদি থবী, মাইরেন, খোঙ্ক্রুম, শেবোট, তর্বুজ, দশকুশ হায়রিবশিং অসিদা তাগনবা য়াম্না শাথিনা মাঙহনবা তীল মখল অমদি ফ্লুইট ফ্লাই হায়নবা খোই মখল অমনি। খোই অসিনা মহৈশিংদা মরুম কোকশিন্দুনা হল চঙহল্লি লোয়ননা মহৈ অদু পুমহল্লি। মসিদগী ঙাকথোক্নবা তৌবা য়াবা অমদি - খোইশিংনা পান্নবা মনমগী ঈদাক শীজিন্নদুনা তীলগী লাঙ থাকপনি। মহৈ পানবা হৌরকপা মতমদা শঙম অমদা লাঙ অসি অনীদ থক্লবদি তীল অসিনা মাঙহনবগী য়াম্না হন্থগনি। মসিগীদমক bacueluere কৌবা ঈদাক অমগা flight-T কৌবা প্লাষ্টিক শাবা লাং মখল অমগা শীজিন্নগনি। ঈদাক অসি, তীলশিংবু ঈদাক্তুগী মনমনা লাং অসিদা কৌশিল্লগা ফাগদবনি। অতোপ্পা শাথিবা তীলনাদি মনাগী অশাংবা শরকশিং শিং নায়া চাথোকপা ঙম্না শাইপ্রা কাঙলুপকী মখল অমা লৈ। কাপ্পবা মখলগী ৱাহিক চাথোকপা ঙম্না মচু লংবা তীল মখল অমগা য়াম্না মান্নৈ। তীল মখল অসিদি মচু মকশিননিনি মনঙদা অমুবা শম্ভু মানবা মচা মচা নমগনি। মসিগীদমক্তি Beauvria bassiana হায়রিবা কোকফাই অসি য়াওবা mycojaal হায়রিবা ঈদাক অসি ঈশিং লিটর অমদা মিলি ২ গী চাংদা য়াম্নগা তীল অসি তারকপা মতমদা মনা চোংনবা ২-৩ লক কাপথোকপসি। তীলগী মশাদা কোকফাই কাশিন্দুনা শোইদনা শিগনি। অতৈ লায়নানীংথীদমক্তি মতম চানা অখঙ অহৈ তানসি।

হেকপা ঃ মহৈনা মপুং ফাবা অমসুং য়াম্না নীংহ্রিংভৈ মতমদা হেকপীগনি।

চাথোক ঃ শঙম অমদা মহৈ কিলো লিশীং ৩-৪ পুথোকপা ঙমগনি।❍

খাঙবোক্তা লৈবা 'ইমোইনু ইকোন'গী ৱারী ৱাখোঙ

এল তোম্বা খুমন

খাঙবোক মমাং লম্নীগী ময়াই লৈকাই, ইকোপ নিংথৌ হরাউবুংগী ময়া ওইরপ্পা লৈরিবা ইকোন অসিবু মতৌ করম্না ''ইমোইনু ইকোন'' কৌখিবনো হায়বসিগী মরু ওইবা মরম, খুদম-চাংদমশিং অদু মীয়ামদা ৱারী ওইনা থমজবনি। ইমা ইমোইনুনা পীবিরিবা মীওইবনা হিংবদা চঙলিবা পোৎচংশিংদু শিংথাজবনি। থৌজাল হৈবা মপুনা ইমা ইমোইনুবু তাইবঙচাশিং নাওয়োক নাওকোনবিনবা থাবিরকখিবনি। ইমাগী মতিক ময়াইদি অসুম্না শিংথানরি মদুদি, ''হে ইমা লৈশিরেন লৈপুনবী লৈমরেল শয়োন ওইরিবী, অচিবী, অখোং হংবী, ইমোইনু অহোং অচাওবী তরা চাক্লিং খাক্লা চাকশৌবী, রাংলৈ য়েংনিং খাক্লা য়েনশৌবী ৱায়েল ৱাঙম থৌরাংবী, হুয়েন লনচেং শাফবী, ইনগী খুৎচিংলি ওইরিবী পেগী চহুম ওইরিবী হিপোকপী, য়াইপোকপী, হীরেমা, য়াইরেমা, হীকুবী য়াইকুবী য়াইস্নী কৌনা মিংখৈবী, লৈমা তরেং শায়োনবী'' অসিনচিংবা। তাইবঙ য়োকপী শিদবীগী মতিক ময়াইবু তাইবঙ কনানা শিংথাবা ঙমগনি। ইমোইনু ইকোন্না তাইবঙ ঐখোয়দা হৌজিক হৌজিক পীবিরিবা থৌজালসি মথক্তা পনজরিবা ইমাগী মতিক ময়াইসিমক চপ চানা পীনবীরি।

> **ইকোন অসিগী মতিক ময়াই অঙকপনি। ইকোন অসিগী ঈশিং অসি থোইদোক হেন্দোক্লা ময়ামদগী অহেনবা মহাওচেনবা ইকোননি। ঈশিং অসিবু অমুক্তং থক্লুরবদি কাউবা ঙল্লরোই। খূৎশেমগী চুমথোক্লবা ঈশিংগুম্না মহিক-মতাং থোইদোক্লা য়াওবা থেংনদে। ইকোন অসি কালেনগী ঈশিং ফংনদ্রবা মতমদা ময়েং য়াম্না তাবা ঙমদে। ঈশিং অসিগী লূবদি করিনা শিংথাগনি। ... ঈশিংসি চহী চুপ্পদা লূদুনতা লৈ। কুম্বী কালেন নায়দে।**

অহানবা মরম ঃ

ইমোইনু ইকোন অসি কুমজা ১৯৭৪ দা মণিপুর গভর্ণমেন্টনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা ইকোন অহুম সেঙ্কসন তৌবদা য়াওখিবনি। অদুগা মোইরাংথেম বোরজাও সিংহনা ঠিকাদার ওইদুনা কুমজা ১৯৭৪/৭৫ দা তৌবা লোইশিনখি। ইকোন অসিগী অশাংবা ফুট ৫৫০, অপাকপা ফুট ২৫০ লুবনা ফুট ১০ নি। হায়রিবা ইকোন অসি খাঙবোক পার্ট টু ময়াই লৈকায়, লাইনিংথৌ ইকোপনিংথৌগী নোংপোক থংবদা লৈ। ইকোন অসি মায়কৈ অহুমদা চেক্কী সিড়ি য়াম্না নান্না চন্দুনা মীয়াম্না ঈশিং শোক্লরি। ইকোন অসিগী মখা থংবদা ৱাটর সপ্লাইগী শঙ ২/৩ নীংথিনা শাদুনা ১৫/২/২০০৯ দা শঙ্গাখি। হৌজিক্তি ফঙ্কসন তৌদ্রে। অৱাং থংবদা ইমোইনু শঙলেন, ইমোইনু মিনি কম্যুনিতি হোল অমদি বাংশিবোদোন সোরোক, নোংপোক্তা য়ানকি পিছ একাদেমি স্কুলনচিংবা অকোয়বদা নীংথিজনা লৈতেংলি। ইকোন অসি য়োৎনা মখোং ওইরগা বাব ৱায়রনা শম্বল নীংথিনা খাই। ইকোন অসিদগী কনাগুম্বনা ঙা অচৌবা ফারবদি মঙোন্দা অৱাবা অমদি শোয়দনা পী। মদুগী মিৎনা উবা খুদম ময়াম লৈ। মরম অসিদগী ইকোন অসিদা লাই লৈ হায়বসি মীয়াম্না থাজনৈ। ইকোন অসি তৌবা মতমদা ময়াইদা শুরুংদৌনা তৌবা অথোৎপা লৈবাক শোৎ-শোৎ লাউবা লৈঙোইগুম্বা মফম অমা মতম চুপ্পদা ঈশিং খরা খরা থোক্তুনা লৈবা থেংনখি।

ইকোন অসিগী মতিক ময়াই অঙকপনি। ইকোন অসিগী ঈশিং অসি থোইদোক হেন্দোক্লা ময়ামদগী অহেনবা মহাওচেনবা ইকোননি। ঈশিং অসিবু অমুক্তং থক্লুরবদি কাউবা ঙল্লরোই। খূৎশেমগী চুমথোক্লবা ঈশিংগুম্না মহিক-মতাং থোইদোক্লা য়াওবা থেংনদে। ইকোন অসি কালেনগী ঈশিং ফংনদ্রবা মতমদা ময়েং য়াম্না তাবা ঙমদে। ঈশিং অসিগী লূবদি করিনা শিংথাগনি। অৰুবা ঈশিং অমা থিরকপদা ইমোইনু ইকোনগী ঈশিং নত্তনা অতোপ্পা অমা লৈতে। ঈশিংসি চহী চুপ্পদা লূদুনতা লৈ। কুম্বী কালেন নায়দে। খাঙবোক অপূম্বগী অহুম থোকপগী অমদি ইকোন অসিদা তাংজরি। পার্ট ৱান, টু, থ্রিগী মীওইশিংনা মখোয়গী চান-থক্লবা অমসুং হিংনবগী পাম্বৈ ওইরি। ঈশিং শোকপা লাকপী ময়ামগী ফজবসি অঙকপনি। ইকোন্দগী কোরফু কোক্তা পুদুনা মখারোমদা অৱাংলোমদা অমদি মমাঙ নোংপোক লোমদা পরেং পরেং চৎপদু য়েংবদা পূক্লিং হুবগী মশক্লি। করিগুম্বা থৌদোক ৱাথোক মতমদদি সাইকল, রিক্সো, ভেন অমসুং মেজিক্লা চিংবনা হোনবসু য়াওরিবনি। শোকখ্রিবা ঈশিংগী চাং য়েংলগদি থা অমা অনীগী মনুংদা কংখিগদবা মাল্লি। চহীগী লাকপা থৌরমশিং চৈরাওবা, য়াওশঙ, লাই হরাওবা, নিংঙোল চাক্কৌবনচিংবদা ফি শুনবা ঈশিং ফংনদ্রবা মতমদা নুপী চনী চহুমদি নুংতিগী ফি শুরি। মখোয়না শুরিবা ফিশিংদু বাব ৱায়রগী শম্বলদুদা ফৌজিল্লি। লাপ্পা য়েংবদা অচৌবা লৈকোন্দা মখল মথেলগী মচু মচুগী লৈ শাৎপগা পাঙ্খকনি। নুংশিৎনা লিরি লিরি হুল্লকপা মতমদা মখল মথেলগী ফিগী মচুশিংদু ইথক ইপোমগুম নীংথিজৈ। হৌজিক মতমসিদদি ক্লবকী নহারোলনা ফি শুবা থিংদুনা অকোয়বগী ফীভম লূনা নান্না থম্নবা হোৎনরি।

মতৌ অসুম্না ইকোন অসিনা মীয়ামদা পীরিবা শিংথাদুনা লোইবা নাইররোইদবা খুদোল অসি ইমা ইমোইনু নত্তনা অতোপ্পনা পীবা ঙল্লরোইদবা মরমদগী ইমাগী মতিক ময়াই মতম চুপ্পগী ওইনা নীংশিংদুনা লৈহৌনবা ''ইমোইনু ইকোন'' হায়না মিং অসি থোনখিবনি।

অনীশুবা মরম ঃ

কুমজা ১৯৭৫ গী অদুৱাইদগী হৌনা খাঙবোক খুঙ্গংদসু মীতৈ/মৈতৈ লাইনিং অমুক হঞ্জিল্লকপগী ঈহৌ ফনা কন্না লৈরে। ঈহৌসিগা মরী লৈননা খাঙবোক্তা লূপ মচা কয়ামুক লৈরম্মী। মখোয়গী মরক্তগী মমিং খরা পনবা তারবদি উত্র শঙলেন লোইশঙ মশা, মীতৈ লাইনীংলূপ, অপোকপা মরুপ অমদি মিকলনচিংবা। লূপশিংসিগী থৌপুবশিংগী ওইবা অপূনবা মীফম অমা তুংগী ফিরেপকী মতাংদা খন্নসি হায়দুনা কুমজা ১৯৯০ দা মীফমদু ফমখি। মীফমদুদা লূপশিংনা তোঙান তোঙান্না থবক তৌরবদি ঐখোয়না পাল্লিবা পান্দম ফংদবা য়াই। মরম অদুনা লূপশিংসি পুনশিল্লবদি মীয়ামগী ওইবা তৌনিংবা থবক থৌরম খুদিংমক্তা মপুং ফানা তৌবা ঙমগনি। মরম অসিদগী অপূনবা লূপ অমা শেম্বা য়ানরে। মমিংদি ''অপূনবা সনামহী পাখংবা লাইনীং লূপ'' হায়না কৌবদা য়ানখি। লূপ অসিগী লুচিং পুরেল লাইশ্রম তোম্বা খুমন অদুগা থৌবুরেলনা খুন্দোংবম অচৌবা মীতৈবু খল্লম্মী। লূপ অসিনা চহী অসিদগী হৌরদুনা পাম্বোইবী ইরাৎপা মফম অহুমদা পাঙথোকখি। অসিগী মমাঙদসু লূপ খরনা হান্ননা ঈরাৎপদি হৌখ্রবনি। মথংদা ইমা ইমোইনু, খুঙ্গংগী ময়াই ওইবা ময়াই লৈকাইদা লৈবা পব্লিক টেঙ্ক (ইমোইনু ইকোন) অসিদা হি ময়াম খবাক লাক্লগা ইকোন ময়াইদা হি মথক্তা ইমোইনু ঈরাৎ থৌরম পাঙথোকখি। ইরাৎ থৌরমদা ইকোন অসিগী অকোয়বদা দিস্কো লাইট অমদি খুঙ্গং অপূনবদা কেন্দল থান্দুনা য়াম্না চাউনা ইমা ইমোইনুগী ঈরাৎ থৌরম পাঙথোকখি। মতুংদসু চহী খুদিংগী ৱাকচিংগী ১২ নি পানবদা নুপা-নুপীনা ইমাগী মিংখৈ শকপা, মীতৈ পুঙ চোলোম অমদি শুমাং কুম্মৈ অমা নৎত্রগা অনী উৎতুনা পাঙথোকই। মতৌ অসুম্না চহী খুদিংগী ইমা ইমোইনুগী ঈরাৎ থৌনি পাঙথোরকপনা কুমজা ২০০২ গী ৱাকচিংগী ১২ নি পানবা থাংজ নুমিৎতসু ইকোন অসিগী অৱাং থংবদা লৈরিবা বংশিবোদোল লম্বীসিগী মরক্কী লক্ষ্মাংদুদা মহৌশাগুম ইমা ইমোইনুগী ঈরাৎ থৌরম সেমিয়ানা খন্দুনা অয়ূক্কী পুং ৬ তাবদগী হৌদুনা পেনা, অমাইবা, অমাইবীশিংনা ইমাগী মিংখৈ শৈথাদুনা থৌরম তৌবা হৌই। অয়ূক্কী পুংজা ১০ তাবা মতমদা ইমাগী লুক্লেন কৎচরগা, ইমাগী পুয়া ৱারী-লিখুল, ৱারী লীবা ওজা অহুম্না শিন্দোক শিনজিন তৌদুনা থৱায় য়াওনা ইমা ইমোইনুগী শৈথা শৈহেক চথুরিঙৈ ইমানা পেনবিরদুনা ইমাগী মতিক ময়াই খঙহল্লগে খন্দুনা ইকোন অসিদা ঙা অচৌবা লৈবা উদবদু, নুংথিলগী পুংজা অহুম তাবা মতমদা চাউরবা ইকোন অসিগী মখা থংবদগী অৱাং থংনা চাউরবা ইথক ইপোমগা লোয়ননা মশীং থিঙমদ্রবা ঙা ময়াম অমা মকোক মমৈ উহন্দুনা ইথক্কী মওংদা নোংপোক্লোমদা হায়বদি ইকোনগী অৱাং থংবদা জগোয় শাবগুম তাংথক নাইনা শান্নবদো ৱারী তাবিরম্বা নুপা নুপী ময়াম ৫০০/৬০০ হেনবনা করি মতৌনো হায়না ইকোনগী অকোয়বদা মিৎ কুপ্তবমখৈ য়েংনখি। ৱারী লীবা ওজাশিংনসু অঙকপা মতৌদু য়েংখি। ঙাশিংগী পরেংশিংদু ঈশিংগী মথক্তা শেংনা উহনখি। য়েংলম্বা মীওইশিংনা হায়নখি ইকোন অসি ইমা ইমোইনু লৈরে। মতৌ অসুম্না মিনিট ৪/৫ ঙাশিংদু শান্নরল্লগা হান্নগুম তুমিন্না লৈখ্রে।

মতৌ অসুম্না ইমাবু 'অকোং তৎতবি অরাই কংদবী' হায়বদু য়েংলগা অপূনবা সনামহী পাখংবা লাইনীং লূপকী লুচিং পুরেন্না মীফম অমা কৌরগা ইকোনদা তৌখ্রিবা থৌওংশিং য়েংলগা ইকোন অসিগী মমিং ''ইমোইনু ইকোন'' কৌরসি হায়না কুমজা ২০০২গী ৱাকচিংগী ১২ নি পানবা থাংজ নুমিৎতা পাঙথোকখিবা মীফম্না য়ান্নখি অমসুং কৌখি। মৈনা ৱাই তাংনা শম থৌদৌ অদু ইমাবু মতম পুম্বদা নীংশিংনবা লৌখিবা ৱারেপনি। লৈঙাক্কী কোরেসপোন্দেন্টশিংদসু মসি চৎনখ্রে।

ইমোইনু ইকোনগী অৱাং থংবা ইমাগী ইরাৎফম অদুমক্তদা য়াম্না নীংথিজরবা ইমাগী শঙলেন অমা লাইশ্রম তোম্বা খুমন রিটয়ার্দ ইন্সপেক্টর (আর) না মাগী লৈখিদ্রবা মপা- মমা লাইশ্রম মধু সিংহ অমসুং পিশক দেবী অমদি মাগী লোইনরম্বী লৈখিদ্রবী খোমদোনবী লৈমা মখোয়বু নীংশিংবা ওইনা ২৬/৪/২০১৪ দা কৎপীখি। হৌজিক্তি ইমাগী ঈরাৎ থৌনি তৌবদা অৱাৎপা লৈত্রে। ইমোইনু শঙলেনগী মমাঙদা ইমোইনু কম্যুনিটি হোল অমসু খাঙবোক পার্ট টু গ্রাম পঞ্চায়েটনা শাবিদুনা অৱা অনা য়াওদনা ঈরাৎ থৌরম পাঙথোক্লি।

হৌজিক্তি নীংথিজরবা ইমোইনু ইকোন, ইমোইনু শঙলেন, মিনি কম্যুনিতি হোল অমসুং খূৎশেমগী লৈপুং অসিগী অকোয়বদা ফজনা লৈশাৎ তল্লিবা লৈরাংশিং অমসুং হৈপালশিং, অয়েংবা মীগী থম্মোয় শুমহৎলোইদবা লৈত্রে।❍

লাইচুগনবা নিশাশিং অমদি মণিপুরীশিং

এন সান্তকুমার

ময়াই কাবা নিশা হায়বসি পুন্সি অমদি খুন্নাইসিগী শরুক অমনি। মীওইবদি চৎখিনি অদুবু নিশাদি লেঙদনা লৈহৌগনি। কয়াদা চুম্লবা ৱাফমনো। হৌখিবা চহী ৩০ মুকসিদা মণিপুরদা ময়াই কাবা নিশা পাক শন্না শিজিন্নবগী তোপ তোপ্পা শাফু অমনা ঐখোয়গী লৈবাক্কী মীওইশিংদা অঙকপা চৈথেং পীদুনা লাক্লি। চৈথেংসিনা খ্বাইদগী শোকহল্লিবসি লৈবাকসিগী য়াম্না মরুওইবা চহী মতাঙগী মীওইশিংনি। লম লমগী লৈকাই লৈকাইগী ময়াই কাবা নিশাদা লাইচুদুনা লৈরবা মীওইশিং অসি চাউরাক্লা চহী ১৫ দগী ৪০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা খুন্নাইসিদা য়াম্না মরুওইরিবা লৈবাকসিগী চুপ্লী পায়হৌগদৌরিবা তুংগী মীরোলগী লমজিং লমতাকপা ওইহৌগদবা মীওইশিংনি। লৈবাক্কী মমল য়াল্লবা নহারোলশিং অসিনা পাক্তননা ময়াই কাবা নিশাগী ঈপাক্তা লুপ্তুনা লৈখিবদগী হৌজিক হৌজিক ওইরিবা ঐখোয়গী খুন্নাইসিদা নাকোয়ননা নৎত্রগা হকথেংননা পীরিবা চৈথেংশিং ঙাইহাক ঙাইহাক্কী পুক্লিংগী ঈথিলদা নত্তবা মীৎয়েং শাংনা অমুক্তং য়েংমিন্নরগা কদাইদা করম্না থিংহৌগদগে নৎত্রগা থৈদোকহৌসিগে হায়দুনা লৈবাক মীয়ামগী ওইবা অপুনবা মীৎয়েং অমতং চিংশিলহৌদ্রবদি ঙসি লৈবাকসিদা মাঙলোমদা চঙশিন্নবা হোৎনরিবা খোঙজং খুদিংমক মহৈ চাবিনবা লৈত্রবা খুন্তাক লানশিরবা লৈবাক অমগা পাঙ্খক ওইরোই হায়নিংঙাই লৈতে।

হৌখিবা মতম খরদগী লমদমসিদা ময়াই কাবা নিশা য়ু, গঞ্জা, কানি, নম্বর ফোর, ডেন্দ্রাইট, ইরাজেক্স, গুলিনচিংবদগী হৌরগা জর্দা, ক্বা, তলবনচিংবা হিদাক মনাগী মচলনচিংবশিং লৈকাই লৈকাইগী ওইবা ক্লব, লূপশিং, মৈরা-পায়বীশিং অমদি অতোপ-অতোপ্পা লমদমসিবু হিমায় চুম্নবা হোৎনরিবা লূপ কয়ানা হীরমসিদা মীৎয়েং চঙদুনা মাগী মাগী থাজজবা ৱাখল্লোনদা নিশাশিংসিবু থিংনবা হোৎনরিবা অসি য়াম্না পুক্লিং থৌগৎনিংঙাই ওইবা অচুম্বা খোঙথাং অমনি। ময়াই কাবা নিশাশিং থিংবগী ঈহৌ অসিদা থৱায় য়াওবা লন্নাই মীওই অমা অনীদা নৎত্রগা লূপ খরদা নৎত্রগনা ময়াই কাবা নিশাশিংনা শোকহল্লবা মীওই অমসুং মখোয়গী ইমুং খরদা ইন্থোকপগী মহুৎতা খুন্নাইসিদা হিংমীন্নরিবা তোঙান তোঙানবা চহী কাঙলূপ, শিনফম কাঙলূপশিং য়াওশিন্দুনা নুপা-নুপী, অঙাং মহৈরোয়শিংনা অঙম্বা মতেং পাংনদুনা খোঙজংশিংবু শৌগৎপগা লোয়ননা অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাকশিংগা লোয়ননা চঙশিল্লবদি খর মখৈদি মায় পাকপা থৌরাং ওইগনি।

হৌখিবা চহী খরগী মমাঙদা মৈরা পায়বীশিং, লৈকাইগী ক্লবশিং অমদি লমদমসিগী য়াম্না শক্তি লৈরবা লূপশিংনা য়ু য়োনবা অমদি থকপা, গুলি চাবা অমদি য়োনবা থিংবগী ঈহৌ অমা চথুদুনা লাক্লি। মঙক্তা প্লাষ্টিক পরেং শিদুনা, লিক্লি য়ানশিন্দুনা খোঙ্গোয়নবা, খুরুম্বনচিংবদগী হৌরগা ফুবা চৈবা, ময়ূম শীদোকপা, মীয়াম্না ইন্থোকপা, ইরোয়হনবা, নিংথমগী ঈশিংদা তিংবা, মখোং খুবোম্নচিংবদা কাপ্পনচিংবা, পাউ চেশিংদা শেংদোকহনবনচিংবা, ইচম চম্বদগী অহকপা চৈরাক পীবনচিংবা তৌদুনা খোঙজংসিগী ময়েক অমা ওইনা চথুদুনা লাক্লি। ময়াই কাবা নিশাশিং, গুলিশিংদগী হৌরগা জর্দা খৈনি তলব অমদি হিদাক মনাগী পোথোকশিং তোঙান তোঙানবা লূপশিংনা অমদি লৈবাকসিগী লৈঙাক্লা থিংবগী ঈহৌ চথুরি। অদুবু নৈনবা য়ারিবা ৱাফমদি অথিংবসিগী ওন্ন তৈনবদা লৈবাকসিদা য়ু থকপা অমদি য়োনবগী মশীং হেনগৎলক্লি, গুলী চাবা অমদি য়োনবা, হিদাক মনা অমদি মসিগী পোথোক চাবা অমদি শিজিন্নবগী চাং নুপী, অঙাং, মৌ, অহল খাক্তনা হেনগৎলক্লি। পীক্লিবা জুনিয়র হায়স্কুল তল্লিবা অঙাংশিংদা নুপী মহৈরোয় য়াওনা য়ুনচিংবা নিশাশিং শিজিন্নবগী চাং হেনগৎলক্লি, তোপ তোপ্পা শক্তম অমনা হৌখিবা মতম খরসিদা নিশাসি থিংবগী অকিবা মাঙখিদুনা লৈরক খুল্লক অমদি মী য়াম্না তিনবা কৈথেল লম্বীশিংদা য়ু ঙাওদুনা, লাউ খোংদুনা অকোয়বদা খুন্দাজরিবা মীওইশিংদা অকায়বা পীবা মীওই কয়াগী মশক উবা হৌরক্লে। রেষ্টুরেন্টদা নুপীশিং য়াওনা য়ু থকমিন্নবগী পাউ তাখৎলক্লে। মায়কৈ কয়াদগী, লূপ কয়ানা অথিংবা লৈরিবা লৈবাকসিদা অসুক্কী মতিক মরাঙ কায়না মফম খুদিংদা ফংলিবসিনা তাকপদি অথিংবা অসি মহৈ য়ান্দে অমদি মীওই খরখক্কী অচৌবা শেন্দাল লম্বী ওইরি হায়বসিনি।

গুলি, জর্দা খৈনি অমসুং তলবনচিংবসু অথিংবসি লৈনা লৈনা মফম খুদিংদা ফোংনা ফংলি অদুগা তম্পাক্কী লমশিংদসু খজিক্তং মচি মরুম নাইজরবসু হান্নগী হান্নগুম মকা ফোংদবা অমদি মমল হেনগৎতুনা মীওই খরখক্লা খুদোংচাবা লৌবা নত্তনা নিশাসি শিজিন্নবগী চাং হন্থবগী ৱাফম লৈতে। খোঙজংসি হৌগৎলকপদা মখোঙদা কাপ্তুনা ৱারক ৱাতোম্বদগী হৌরগা মচীন্দা ব্লেদনা লেনবা, য়োল্লন্নীবা মীওইশিংদা ফাইন চাউনা থীহনবা, দুকান লোনহন্বনচিংবা চৈরাকশিং পীদুনা খোঙজংশিং মাঙদা চংশিল্লম্মী। হৌজিক হৌজিক্তী খরা মঙম শান্দনা চৎপগুম তৌরি।

নোং ফাদোক হরাও কুম্মৌদা, মরুপ মপাংগী লুহোং খোংদোংবা, ইপান থাবনচিংবদা নিশা শিজিন্নবা মীওইশিংদি অসিগুম্বা চৈরাকশিংসিনা থিংবা ঙমগনি। অদুবু নিশাসিবু লান্না শিজিন্নবা অমসুং মদুদা লাইচুরবা মীওইশিংদদি মখল খুদিংগী চৈরাক পীদুনসু হেক্তা তোকখিবা হায়বসি মশীং য়াল্লোই। মরমদি ফত্তে খঙলবা নিশাসি লাইচুরবা মতুংদগীদি করিনুংগী হৈনরুবনো হায়দুনা নিশা থাদোকপা ঙমদনা হিংবনা অয়াম্বনি। মখোয়না নিশা থাদোক্লীংলবসু ৱাখলগী হকচাংগী অমদি খুন্নাইসিগী চৈনা অমদি অফবা মীৎয়েং কয়া খাঙবা তাই। অসিগুম্বা চৈনাশিংঅসি কিবদগী হঞ্জিন-হঞ্জিন্না নিশাগী খয়াৎতা মশাবু লঙশিঞ্জে।

অসুম্না হৌখিবা মতম খরদগী নিশা থিংবগী ঈহৌশিং য়েংলুরগা ইচম চম্বা চৈরাক্তগী হৌরগা ফুবা চৈবা, কাপ্পা খোঙ্গোয়নবনচিংবা কয়া তৌদুনসু মতম অদুদা লৈরম্বা নিশা চাবা মশীং হন্থরকপগী ওন্ন তৈনবদা পীক্লিবা স্কুলগী অঙাংশিং ফাওবা নিশাদা লুপ্পগী মশীং হেঙ্গৎলক্লিবসিনা উৎলিবসি চুম্নগী চৈরাক্তনা নিশা থিংবা ঙল্লোই মখোয়বু ৱারী ৱাতাই শাবীদুনা নিশা শিজিন্নবগী মাঙজবা খঙহন্দুনা ইমুং-মনুংগী মতেঙ অমদি নুংশিবীবা মীৎয়েংগা লোয়ননা লাইচুরিবা নিশাশিং থাদোকপদা ৱাখল পুক্লিং অমদি হকচাংদা থেংনরিবা অৱাবশিং হিরমসিদা খং-হৈরবা, হৈ-শিংলবা হকশেল্লোয়শিং তান্নদুনা অনা-লায়েংগী মতেঙ লৌবা, লায়েংথোকপীবা অমদি মখোয়বু মীচম খুন্নাইগী পুন্সিদা তিন্নবা লম্বী য়াৎপীদুনা খুন্দা লৈতাহন্নবা থৌরাং লৌখৎপা য়াম্নমক মথৌ তাই।

ষ্ট্রে লংথোকপা, সিরিঞ্জ থুদেকপা, গঞ্জা অমদি পোপি পান্বী য়ান্থৎপা, য়ু, ফোর অমদি নিশাশিং মৈ থাদুনা মাঙহনবনা নিশানা থোকহনবা মাঙজবশিং কনবা অমদি থিংনবগী পাম্বৈখক নত্তে। ময়াই কাবা নিশাশিং করম্না থক-চাগদগে হায়না তম্বীবা মহৈকোল অমত্তা মালেমসিদা লৈতে। মণিপুরদসু লৈতে। অদুম ওইনমক নিশা শীজিন্নহন্নবা নাকোয়ননা পীবা মরমদি শুক্লে লৈতে হায়বদি য়ারোই। নিশা থিংনবা হোৎনবদা নিশানা পীরিবা চৈথেংশিং নৈনবগা লোয়ননা নিশা করম্না চারক্লিবনো হায়বগী হৌরকফম খরসু থিদোক্তুনা মদুদগী লাপথোকহন্নবা অমদি মরমশিংদুবু চেকশিন্না লুনা খন্দুনা মতুংদা থিংবখক নত্তনা চাদ্রিঙৈদা লাপ্পা লৈহন্নবা থৌরাংশিং লৌখৎননবা হোৎনবা তাই।

ঐচ আই ভি/এইদসকী ৱাফম নৈনবদা নিশা কান্দুনা চৎপা য়ারোই। মসিমক ঐখোয়গী খুন্নাই অমদি নহারোলশিংদা পীবা খ্বাইদগী চাউবা চৈথেং অমনি হায়না লৌবা য়াই। মরমদি মালেমগী ওইবা ঐচ আই ভি শন্দোকপগী থৌওংসি ৭৫% দি চেকশিন্দনা ফমদিন্নবদগীনি অদুগা শিংলিদা ময়াই কাবা নিশা কাপ্পদগী ১০% নি। অদুবু মণিপুরগী ওইনদি কুমজা ১৯৯০ গী ফেব্রুৱারীদা ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইবগী ওফিসল রেকোর্দ ওইনা লাউথোকখিবা অদু শিংলিদা ময়াই কাবা নিশা কাপ্পা মীওইদগীনি অমদি ৭৫ % দি আই দি য়ুদগীনি অদুগা লেমহৌরিবা ৩৫ % না লেমহৌরিবা ঐচ আই ভি শন্দোকপগী অতৈ মরমশিংদগী ওইখিবনি। হৌজিক হৌজিক মীয়াম হুপ্পা হোৎনবদগী হায়রিবা চাংসি হন্থরবসু লায়না লৌবদি চুপ্লোই। মীপাইনিংঙাই ওইবা পাউ অমনা হন্দক মরক নিশা ওইনা শীজিন্নবা গুলিশিং তাংনা ফংবনা মরম ওইদুনা শিংলিদা ময়াই কাবা নিশা কাপ্পগী চাং পাক্তকননা হেনগৎলক্লি। অমরোমদা কুমজা ১৯৯০ দা ঈ লৌদুনা য়েংখিবা আই দি য়ুশিং অদু চহী ১৫ দগী ৪০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওইশিংনি অমদি সেক্সুএল্লি য়াম্না এক্টিভ ওইবা মতমনিনা অয়াম্বনা য়ুম্বাল লম্বীদা খোঙদাখিবা অমদি অতৈ এক্সট্রা এন্দ প্রি মেরিটেল রিলেসনশিপ লৈনবা কয়াসু য়াওরি। ঐখোয়গী লমদমসিগী চনুরাশিংদা ঐচ আই ভি চংবগী চাং য়াম্না ঙক্লিংঙাই অমদি পুক্লিং নুংশিনীংঙাই ওইবা মওংদা হেনগৎলক্লি। হৌখিবা মতমদা লৈশাবী (লুহোংদ্রিবী নুপী) ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইবগী পাউ লৈখি। মসিবু করম্না নিশাগী চৈথেংনি হায়রোইদগে?

নিশা শীজিন্নরুবনা মরম ওইদুনা অনা-অয়েক, অশোক-অপন, হুরান চীন্থি পামদবা থৌদোক কয়া থোকপদগী ইমুং মনুংগী শেল থুম হৈদোকই অমদি লৈবাকসিগী শেল থুম মাঙজবা হায়বদু ওইহল্লি। নিশা শীজিন্নরিবা মশাদা নত্তনা ইমুং মনুংগী চাউখৎ থৌরাং অমদি মহৈ মশীলদা মনিংহনবা হায়বসিসু য়াম্না তোয়না থোক্লিবা, লৈবাকসিদা পীরিবা চৈথেং অমনি। য়ূম অমদা নিশা চাবা মীওই অমা লৈবদা য়ূমদুদা চৈথেং অমনি। য়ূম অমদা নিশা চাবা মীওই অমা লৈবদা য়ূমদুদা নত্তনা য়ূমলোন্নবদা, অকোয়বদা লৈমীন্নরিবশিং অদুদা পুক্লিং লৈতাদবা,চরাংনবা কয়া থোকহন্দুনা খুন্নাইসিদা অঙকপা চৈথেং অমা পীরিবনি। হিংলিবা অমদি হিংমীন্নরিবা খুদিংদা অমত্তা চিথদনা নিশানা শোকহল্লিবনি।

হোৎনগদবা, মহৈ মশীল তমগদবা অমদি তমহনগদবা, শেম্থোক লম্বী শেমদুনা তুংগীদমক হোৎনগদবা মতমদা নিশাদা লাইচুদুনা নিশাগী ঈপাক্তা লুপ্তুনা লৈরবদি মণিপুরনি হায়না চাউথোকচবগী মহুৎতা নোংম- নোংমগী মমি শামখিদুনা ঐখোয়গী শক্তম মুৎখিবা তাবনি।

ঐখোয়গী নহারোলশিংনা নিশা চারিবসিগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈরম্বা য়াই, পুন্নমক অদু কলম অসিদা নৈনবদু মপুং ফাবা ৱাৎকনি অদুবু য়াম্না মরু ওইনা নিশা চাবদা মতেং পাংবা মরম খরদি থৱায় নুংঙাইতবা, নিংবা কায়বা, অকোয়বদা নিশা মরাঙ কায়না ফংবা, ইমুং মনুংগী মরীদা চরাংনবা, লৈতাদবা মতৌ, নিশা পানবা পাম্বা, নিশাগী মহাউ খঙনিংবা, মীঙোন্দা উৎচনিংবা, নিশা শীজিন্নবা মীওইশিংগা পুল্লুবা, পারী-পুরীগী, আইন অমদি লৈবাকসিগী চরাংনবা মতৌ, নাৎকী লাইনীং-লাইশোলগী, হরাও কুম্মৌগী মতমশিং পনবা য়াই। মীওইবগী হকচাঙদা ইন্দ্রোফিন কৌবা মোর্ফিনগুম মথৌ তৌবা পোৎচাক অমা য়াউই। ইন্দ্রোফিন হায়রিবা মচাকসি ৱাৎপদা মোর্ফিন শীজিন্নবদা মতেং পাংহল্লি। অসুম্না মোর্ফিন লাইচুবা মতমদা জিনেটিক ফেক্টরগা মরী লৈনবসু য়াওদবা নত্তে।

নিশা থিংবগী ঈহৌগা ইরোয়ননা নিশা শীজিন্নবগী মরম, মসিনা পীরিবা চৈথেং, ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিং অমদি শীজিন্নরিবা মীওইশিংদা তোয়না ৱারী তৌবীদুনা নিশাদা লাইচুবা হায়রিবা অনাবা অসিনা নারবা মরায়বক থীরবা মীওইশিংবু নুংশিবীবা অমদি মখোয়গী খুদোংচাদবশিং অদু খঙমীন্নদুনা অসিগুম্বা মাঙ তাক্লিংঙাই ওইরবা লায়না অসদগী ঙাকথোক্লবা অমদি ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা লৈবাক মীয়াম্না মতেং পাঙমিন্নদুনা মথৌ তাই। মদু নৎত্রবদি কান্নবা ফংবা ঙল্লোই।❍