পি আরসিবু লানগী ৱারোইশিন খক্তগীরা

অতৈদি ফুলংকাঙ্কোক অদুম্মক শাহল্লগদ্রা

হৌজিকপু ফেব্রুৱারী ১৩, ২০২৫দগী প্রসিদেন্ট দ্রৌপদি মুরমুনা কন্সটিট্যুশনগী আর্টিকল ৩৫৬না মঙোন্দা পীবা পৱারগী মতুংইন্না প্রোক্লেমেশন তৌরগা চৎনহল্লক্লিবা 'প্রসিদেন্টস রুল' সি করি মরমগীদমক মণিপুরদা চলাইরক্লিবনো হায়বা ৱাহংগা হংদুনা তুকা থিরুবা চুমখিগদ্রা? মসিগী কান্নবা লৈখিগদ্রা হায়বনি। কন্সটিট্যুসনগী আর্টিকলসিগী মতুংইন্না 'প্রসিদেন্টস রুল' হায়রিবা সেন্টরনা দাইরেক্ট খূৎ থিংজিনবা মখলগী লৈঙাকসি চৎনহল্লকপদা থা ৬কী ওইগদবনি। প্রসিদেন্টনা মঙোন্দা পীবা পৱারগী মতুংইন্না অথুবনি, তঙাইফদবনি হায়দুনা খুদক্তা, হায়বদি ষ্টেট নৎত্রগা য়ুনিয়ন টেরিটরিদুগী ফীভমগী মতুংইন্না হিরাক-হিঞ্জিনদা লৈঙাক মখলসি চৎনহনখ্রবসু লোক সভা অমসুং রাজ্য সভাদগী অয়াবদি লৌদবা য়াদে, লৌগদবনি। মসিমক্তা হৌজিক মণিপুরদা চৎনহল্লক্লিবা লৈঙাক মখলসিগীসু সভা অনীমক্তা পুথোক্তুনা অয়াবা লৌখ্রিবদুনি। হৌজিক্তি মণিপুরদা চৎনহল্লক্লিবা লৈঙাক মখলসিগী অহানবগী ওইগদবা থা ৬কী মতমসু হৌজিক হৌগৎলক্লিবা ওগষ্ট থাসিগী ১২দা মপূং ফারগদবনি। অদুবু মণিপুরগী অনৌবা মীয়ামগী মীহুৎশিংগী লৈঙাক অমমুক শেন্নক্লবা ফাওবদা 'মখোয়সিদগা পুন্দ্রবদি ফরনি' হায়দুনা খন্দোক্লগা থন্বীরকপা মানবা বি জে পিনা লুচিংবা ষ্টেট লৈঙাক্তা শৌগৎলরোই হায়খিবা, লৈরম্বা লৈঙাক্তুগী লুচিংবনা রিজাইন তৌহনবীখিবদগী পূন্নমক পুন্ত্রে তুমিন্নরবা মতুংদনা লুচিংবদুবু শিন্দোকখ্রবদি অমুক শৌগৎখিনিকা হায়দুনা বি জে পিগী লুচিংবনি হায়বা অমগা লাকপদনা খোই ময়াম হুপচিন্নদুনা পাইশিন্নবগুম তৌনখিবদা য়াওখিবা অমনগা হৌগৎলক্লিবা ওগষ্ট থাসিগী অহানবা চয়োলদা লৈঙাক শেন্ননি হায়নগা মীয়াম তিনবা থৌরমদগা হায়খিবদুদি এম এল এ ওইনা লৈরকপা কুইশিল্লকপদগী য়ারি-য়াখোঙ থুন্নক্তবা অমসুং খৌগংনরকপদগী, অরাম-খৌরাংবা পোক্লকপদগী ওইগনি। এম এল এ নৎত্রগা এম পি পুথোকপা ঙম্বা ঙাক্তনা পোলিটিকেল পার্টিনি হায়বগী ৱাফম নত্তে। মীয়ামদি লায়রদনা ভোটর অমা খক্তংনা ফাওবা শীংথা-ৱাথানরমগনি থাজদ্রবা পোলিটিকেল পার্টি খরগী 'এলাইএন্স' নি হায়বা অমগী লুচিংবনি হায়বা অমনসু চপ মান্ননা হায়খিবনি।

অহানবদা ৱাফমসি হায়খিবা পার্টি অমগী এম এল এগী থৌওংদুনা য়োংচাক ইরোনবদা য়াওবা মসিগী মরূদি চাদে। য়োংচাক মরূদুবু শোইরগা শীংজু শুবদদি চাই অমসুং য়োংচাক মরূদি চাদে, মরূগী মপ্রামদি চাই হায়রকই হায়বদুগুম্বনি। এম এল এদুগা এলাইএন্সনি হায়বদুগনা হায়জখ্রিবদু চিন্দুং ইন্দুনা ওইথোরকপদি ওইরসনুদি হায়ববু পি আরসি মরূ-মরা তাশিল্লক্লে হায়বনি। অহানবগী ওইনা থন্নকখিবা থা ৬কী মতম লোইগদবা মতম নকশিল্লকপগা জুলাই ৩০, ২০২৫দা লোক সভাদা পি আরসিগী মতম শাংদোকপদা অয়াবা পীবিনবা হোম মিনিষ্ট্রিগী ষ্টেট মিনিষ্টর অমনা 'মুভ' তৌরকখ্রে। সভাসিদা খন্নখ্রে। লোক সভাগী অয়াবা লৌননবগী খন্নরকপদা শরুক য়াবগী তাঞ্জা পীরকপদগী মণিপুরগী ইন্নরগী এম পি ডা. অঙোমচা বিমোল অকোইজম ফাওবা শরুক য়াখ্রে। হায়বদি লৈঙাক মখলসিগী অহানবা থা ৬কী মতম লোইশিল্লকপদগী পার্লিয়ামেন্টকী সভা অনীমক্কী অয়াবা লৌনবা হোৎনরকখ্রে। লোক সভানা অয়াবা পীখ্রবনিনা য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু নুমিদাং অথেঙবদা ওইগেরা, অহিংদা ওইগেরা নৎত্রগা নোংয়াই মতুংদগা ওইগেরা মখোয়গী খোঙহায় চাবা মীকুপ অমদা রাজ্য সভাদসু পুথোরক্তুনা মখোয়না অপাম্বা মায়কৈদা হুমদুনা পুখ্রগদবনি। মসিদা থুক লাওবগা পোক্তুনা করিসু চিংননীংঙাই লৈতে। তৌবতবু অহানবগী থা ৬কী মতম লোইশিল্লক্লে হায়দুনা অতোপ্পা থা ৬ অমগা শাংদোকহন্নবা হোৎনরক্লিবসিদি য়ূম্বান পূন্সিদা খোঙদারবা নুপা-নুপীগী মরী হেন্না চেৎশিল্লকপগুম্বনি। মখোয়নিগী মমিৎশিংদা মচা উবা ফংলগদবগী পিবুক্তুংদা নাওপুরকপা ওইরবা ফাওবদা থা শুজিল্লক্লবনি হায়বা ফাওবা য়ারক্লবনি। সেন্টরনা থম্মিংলিবা মতমগী মতুংইন্না থমজিনবদি য়ারোই। কন্সটিট্যুশনগী প্রোভিজনশিংনসু অয়াবা পীদে। থৌওইনা য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী লুচিংবশিংনা মখোয়না থোকপা'মা তৌরগে হায়বগীদি মখোয়না পৱার পায়রিবনিনা খঙদ্রে। ৱাফমশিংসিনা পি আরসি শাংদোকহনবা, য়ুনিয়ন লৈঙাক্তা শাংদোকহন্নীংলিঙৈদা লৈঙাক শেন্ননি অমসুং শেমহল্লক্লগনি হায়দুনা হৈরাংলিঙৈদা য়ুরাংলকপা, খৎমন্দনা জগোয় য়াওহন্দে হায়বগুম্বসিদি তান্থোকপীরক্লবশিংসিগী ৱানি। অদুবু অতোপ্পা থা ৬ অমগা শাংদোকহল্লক্তুনা চহী ১ মপূং ফারগদবা প্রসিদেন্টস রুলগী লৈঙাকসিগী মথৌ, থৌদাং অমসুং থবকসিবু মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকখিবা লানসিগী ৱারোইশিন পুরকপা খক্তরা হায়বনিদা? হোৎনববুদি মমাঙদা লৈঙাক্লম্বা চিনফেন খক্তা ফখিবা লৈঙাক্লোইশিংদুনা তৌরমদবা শীংথানবা য়াবা থবক খরবুদি তৌরক্লে। তৌববু তৌই হায়বনি। মখা তানসু তৌরক্তুনা মায় পাক্তুনা লানসিগী ৱারোইশিন পুরকপা ওইরসনু। অদুবু ইভিক্সননি হায়দুনা তৌরকই ৱাথোক্লা থল্লি, হিংজ্রোং-কায়জ্রোংনদুনা থন্বীরকপা কুমজা ২০১৮ বেটসকী লেকচরর ৬০৩গীসু লৈবাক ৱাথোক ওইখি। ভি দি এফশিংগীসু থেন্নগা হন্দোকহনখ্রে? লন্বী পূন্নমকসু শলাক শারে। 'গভর্ণর-ইন-কাউন্সিল' গী মীটিং অদুম পাঙথোক্তুনা খন্নৈদি হায় মচিদি ইরেং লেংদে হায়বনিদা!!

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৬১৩)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

হুয়েল লালথেং লালঙমঙৈদা থোংনাং ময়াং তেককারাচা অথৌবা। ময়াং তয়মতাও মচানিপা। ফানলৈতাও সনা লাংকচকশিবগা লৈতেংবা অহুমকপু। লাকচাথীনা লালঙমলে। থোংনাং কৈরুপা। ময়াং ৱাশঙবা। মাইকাতাও অথৌবশিংবু ফাহৌরে। ময়াং তাংখোং সামাহলবা। চোইনৌ সানা মিৎয়েং শেল তোপপা। চরৈ ফিরেল নিংথৌ ফি খাওননা ফিশেৎনবা। লালতুরে। ফনাচা লমচিংবা। লালচিংবা লেংমাসা লালদা থৌবা লাংমুই লাংচৌ ১১ লৈতেং থেৎপা। পোহান লিকশি লৈতেংবা। শোইরেল ফুমবী নমঙাননা খাঙনা লৈরমবা। লাললু কোকলেল ককনা খৌনাও লেলথোং লেলনা লৌরে। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ' (ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ)-(꯶꯰꯶)

([illegible])

[illegible] ●

অহোংবা পাম্মী, অহল-লমনবু ইকায়খুম্নবদি হোংহন্নীংদে

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

নুপা অমগা নুপী অমগা লুহোংলনি। অদুদগী মচা অমুক মমিৎতা উজরনি, অমুক অঙাংদু তপ্না তপ্না চাউরক্লনি। মসিগী থৌওং অসিদা লৈবাক অমদা লমদম অমদি মী ময়াম অমা লুহোংগনি, মমিৎতা মচা ময়াম অমা উজগনি। লমদম অদু মী য়াম্নক্লনি।

লমদম অমা লৈরবদি, খুন্নাই অমা লৈরবদি মী লৈবা তাবনি, মী মশীং য়াম্নকপা তাবনি। মীশিং অদুদা অঙাং য়াওরনি। অহল, নহা, লৈশাবী, মৌ সুনা লৈবা মশানা তাই।

অঙাংদগী অহল ওইরকই। অহলগা অঙাংগা, নহাগা চাংদম্নবদা অঙাংনা মশা কল্লি, মশক ফজে। চপ চানদি খঙদে। থিজিল্লুবমক নত্তবনিনা, সুম য়েংবদা অঙাংগী মশীংগা অহলগী মশীংগা ঐগী ৱাখলদা তঙ্খায়-তঙ্খায়মুক ওইরমদৌ মাল্লি। অঙাংশিং অসি হীরম কয়াদা অহলশিংদগী মখোয়না হেনবা লৈতে হায়বা য়ারোই। ঐনা লন্নাই ওইনা পঙখন খঞ্জবগী ৱানি। চুল্লমদবসু য়াই। অহলশিংদুসু নহা ওইরিঙৈদা য়াম্না হৈথোই-শিংথোইবা ওইরক্লম্বসু য়াই। অহলদসু অফ-অফবা অহল য়াম্না লৈ। ফত্ত-ফত্তবা অহলসু য়াম্না লৈ। নহাদসু অফবা য়াম্না লৈখ্রে, ফত্তবা নহাসু ওপার অমা লৈখ্রে।

ফত্তবা নহা য়াওরক্তবা য়ারোই, অফবা ঙাক্তা ওইয়ু য়ারোই। হায়না-হায়না, তাক্না-তাক্না মানা মানা থোকপা তৌরক্লনি। মমা-মপানা ৱারক-ৱারক্ল া ফত্তবা অঙাং য়াওরক্লনি।এদ্যুকেশননা, মোরেল সাইন্সনা অফবা অঙাং চাম্মদা চাম্মা পুথোকপা ঙম্নি হায়বা য়ারোই। লাইনীংনসু অফবা মী পুথোক্লবা লাক্লরকই, মীবু নুংশিবা, ঙাকপীবা, অচুম্বা ঙাঙবা, অফবা লমচৎ চৎপা, ইশাবু ফাথজবা, পুক্নীং লাকশিনবা, অরোইবদা ইনবীগদবা অঙাং অদুনা ইনবীদ্রবদা কান্নবা লৈরোই। উৎতা ঘী হৈবা ওইনা থোক্লনি। মী হায়বসি খঙবা য়াম্না ৱায়, লাক্লবা ৱায়, শেন্নবা লুই। মমা-মপানা মচাবু শেন্নবা ৱারকপা লুই। মসি হায় হায়দুনা শেন্নবা ৱারকপা, ৱাতেম্বা তোকপা য়াবা নত্তে।

মমা-মপানা মচাবু লেপ্পা লৈতনা ৱারক-ৱাতেম্মী, ঙাঙই, মচাদু চৎনবা য়াবা মী অমা ওইনবা হোৎনৈ। হোৎনদবা মমা-মপা খরদং ওইরমগনি। মমা-মপানা লোইনা ফত্তবা নত্তে। মচাগী মতিক ময়াই অদুনা কনমনখিবনা মচানা ওইনা ৱারকপা মমা-মপা লৈতবা নত্তে। নুপীনা ৱারকপা নুপাসু লৈতবা নত্তে। অঙাংনা ৱারকপা অহল লৈতবা নত্তে। ওন্ন-তৈনবা, ওন্ন-তৈনদবা অনীমক লৈবা তাবনি। মচানা ফৎত্রগা মমা-মপাদা তাইনবা হায়বসি শোয়দ্রবনি, মমা-মপানা মাঙশোক ফম্মেন ফম্মগা ৱারকপা ওইরম্মোই হায়নরি। তশেংবগীদি মমা-মপা অদুনা মচাদু শুকৱা ৱারক্তে হায়বদি য়ারোই। ৱারক-ৱারক্লা মীনা খঙদবগী ৱানি।

ঐখোয়না খুন্নাইদা অফবা অহল পাম্মী। অফবা অহলসু অফবা নহা তঙাইফদবগুম্না তঙাইফদবা পোৎ অমনি। অহল ঙাক্তা ফবনা য়াদে, নহাসু ফবা চঙই অমুক্তা হঞ্জিন্না হায়জগে।

নহানা খল্লি, নহাদি লাইরিক য়াম্না পারে, মপানদা য়াম্না চৎলে, য়াম্না উরে, টেক্নোলোজি য়াম্না খঙলে, অহলদি অপঙবনি, নহাদৌনা খঙ-হৈবা নত্তে হায়না মৱা লৌরক্তে। মৱাবু লৌরক্তুবদি খোন্দা অথীবা শীজিন্নরকই। তাবা য়াদবা চীন-খা ফৈরেং তৌবা ৱাহৈ অহলশিংদা শীজিন্নরকই। মখোয়না মৱা কন্না-কন্না ঙাঙবদুগী মথক্তা থৌওই-উশিত্তবা ব্যবহার উত্তুনা মফম পীনীংলক্তে। ৱা অমা হংবদা খুম্নিংলক্তে। অদুনা নৱা লৌদে হায়রকই। অহলনা হায়বা ৱা তারক্তে। অহল ফূরকই। অহলদা খোঙনা শোকপদা লাইবক কৎনীংলক্তে, কৎতে। অহলদা নঙ-মা শীজিন্নরকই। মিঙ্গৌ-থাগৌ মফম-মরাং খঙলক্তে।

মীওইবনা অহোংবা পাম্মী। অহোংবা লায়। অহোংবা থিংবা ঙমদে। অফবা অহোংবদি পাম্মী, ফত্তবা অহোংবদি পামদে। সোসাইটি অসি চেঞ্জ লৈগদবনি। মীনা চেঞ্জ তৌখ্রগা ঐখোয়না লেঙদবা য়ারোই। অহোংবা ফনা লাকপা তারবসু অহল লমনবু ইকায়খুম্নবা অসিমদি হোংবা পামদে। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ হিমালায়ান য়ুবী # ৫০১

— প্রো. হুইদ্রোম বীরকুমার —
চীফ সাইন্টিষ্ট
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মালেমগী লৈবাক পূন্নমক্তা য়াম্না পাম্না চানবা অমদি মীওইবগী হকচাংদা থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নবা পীবা মহৈশিংগী মনুংদা য়ুবী অসি থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওই। য়ুবী পাম্বী অসি ইংলিসতা কোকোনট ট্রী (Coconut Tree), হিন্দিদা নারিয়ল (Nariyal), সংস্কৃততা নারিকেলম (Narikelam), টামিলদা টেনকে (Tenkay), টেলেগুদা কোবারি (Kobbari), অসামিজদা নারিকল (Narikal), বেঙ্গলিদা নারকেলা (Narakela), চাইনিজদা য়জী (Yezi), জাপানিজদা কোকোনাটসু (Kokonattsu), থায়দা মাফ্রো (Maphraw), বর্মিজদা এওনেসী (Aonesee), ভিয়েটনামিজদা দুৱা (Dua), সিনহালাদা পোল (Pol), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা কোকোস নুশিফেরা (Cocos nucifera L.) হায়না কৌই অমসুং এরেকেসী (Arecaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিগী মনুংদা জেনেরা ৮০ রোম লৈ। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি- ক্বা পাম্বী এরেকা নত্ (এরেকা কোটিচু), থাংতুপ পাম্বী - দেট পাম (ফোনিক্স দেকটাইলিফেরা), লী পাম্বী - ভিগ্রা পাম (কেলামস ইরেক্টস) অসিনচিংবনি।

য়ুবী পাম্বীগী ইংলিসকী মমিং কোকোনট হায়বসি ১৬শুবা চহী চাদা পোর্টুগীজশিংনা শীজিন্নরম্বা ৱাহৈ কোকো (Coco) হায়বদি কোক্ (হেদ) নৎত্রগা স্কল (Skull) অসিদগী লৌথোকপনি অমসুং মসিগী ৱাহন্থোক্লা মীওইবগী কোক্ হায়বনি। মরমদি পাম্বী অসিগী মহৈগী মনুং থংবা শরুক অদু মীওইবগী কোক্ মানবা অদুদগীনি। অদুগা স্পিসিসকী মমিং নুশিফেরা (Nucifera) হায়বসিনা লেটিনগী ৱাহৈ নক্স (Nux) নৎত্রগা নত্ (Nut) অদুগা ফেরা (Fera) হায়বনা পানবা (Bearing) হায়বদি নত্ পানবা অদুদগী থোনখিবনি।

য়ুবী পাম্বী অসি চাওরাক্লা মখল অনী থোক্লা খায়দোকই। অহানবদা ইন্দো-অটলান্টিক (Indo-Atlantic) গ্রুপ (হায়রিবা মখল অসি খা থংবা ইন্দিয়াগী মফমশিং, শ্রীলঙ্কা অমসুং মালদ্বিভসতগী হৌরকপনি) অদুগা অতোপ্পা অদুনা পেসিফিক (Pacific) গ্রুপ অসিনি অমসুং মসি খা-নোংপোক এসিয়া অমসুং মেলানেসিয়াগী মরক্কী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না পেসিফিক মখলগী য়ুবী অসি খৃষ্টনা পোক্লিঙৈ চহী ৩০০০দগী ১৫০০ ফাওবগী মনুংদা হৌরকখিবা ওইরমগনি হায়না থাজনরবসু বিজ্ঞাননা থিজিনবদগী খঙবা ঙমখ্রে মদুদি য়ুবী পাম্বী অসি খৃষ্টনা পোক্লিঙৈ চহী ১০০দগী ৫০০ ফাওবগী মরক্তা হৌরকখিবনি হায়না। মহৌশাগী ওইনদি য়ুবী পাম্বী অসি সমুদ্রগী খোংবানশিং মরু ওইনা লৈঙোই তাবা মফমশিংদা হৌজে অদুবু ঙসিদি কংফালগী মফমশিংদসু পাক শন্না থানখ্রে। য়ুবী পাম্বী অসি মহৈ অদুগী মতুংইন্না মখল ২ খায়দোকই। মখোয় অদুদি নিয়ু কাফা (Niu Kafa), মখল অসিদি মহৈ অদু খুংগী মওং মানলপ তৌই অমসুং মকু অদু হেন্না থায় অদুগা অতোপ্পা অদুনা নিয়ু ভাই (Niu Vai), মখল অসিগী মহৈ অদু মতুম তায় অমসুং মকু অদুসু পায়। য়ুবীগী মহৈ অদু সমুদ্র মপান্দা কেল্লগা সমুদ্রগী ঈশিংদা তাওদুনা নুমিৎ ১১০ রোমগী মনুংদা কিলোমিটর ৫০০০ ফাওবা লাপ্না চত্তুনা মফম অদুদা হৌবা ঙম্বগী পাউদমসু লৈ।

য়ুনাইটেদ নেশন্সকী FAOSTAT না পীবা পাউদমগী মতুংইন্না কুমজা ২০২২দা মালেমগী অপূনবা য়ুবীগী পোথোক অদু মিলিয়ন টন ৬২.৪ ওইখিবগী মনুংদা ইন্দোনেসিয়ানা মিলিয়ন টন ১৭.২, ফিলিপিন্সনা মিলিয়ন টন ১৪.৯ অদুগা অহুমশুবদা ইন্দিয়ানা মিলিয়ন টন ১৩.৩ পুথোকখি। য়ুবীদা ইনর্জি অসি কিলোকেলোরি ৩৫০ রোম য়াওবগী মথক্তা মহৈগী মতোং গ্রাম ১০০দা কার্বোহায়দ্রেট গ্রাম ১৫.২৩, ফেটগ্রাম ৩৩.৪৯, প্রোটিনগ্রাম ৩.৩৩সু য়াওই। য়ুবীগী অঙৌবা মতোং অদু কোকোনট মিট হায়না কৌই।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না য়ুবীগী মহী অদু চাং নাইনা থকপদা মীওইবগী চাকখাও অমসুং থিবোং-থিরিল অদু মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্মী। হায়রিবা অসি মীওইবগী উনশাসু কুচু-কুমেন থোক্লা থম্বগী মথক্তা মীওইবগী লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই। লোয়ননা অরূম্বসু হন্থহনবা ঙম্মী। য়ুবী অসি বেক্টেরিয়া অমসুং কোকফাই-শুজা হীংকুপ মখল কয়ামরুমসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। য়ুবী তোয়না চাবনা মীওইবগী চাবা তুমদবা অদু ফগৎহনবগী মথক্তা মতম শাংনা খোঙ হামদোকপা ঙমদবা অদুদসু কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। য়ুবী অসি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা অমদি গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (Glycemic index) কী চাং নেম্বা মরম্না মীওইবগী ঈদা চিনি ৱাংনা য়াওবা অদুদা কান্নহল্লি। নুপীনা থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা অদুদা য়ুবী চাং নাইনা পীজগদবনি হায়বগী পাউদমসু লৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না য়ুবী অসি কিদনিদা নুঙ লৈবা অদুদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। য়ুবী পাম্বীগী মরা অদু ফুৎলগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা অরিবা লায়েং পথাপ্তা মীহুল দং-দং চোংদুনা শ্বর হোনবা নুংঙাইতবা, ঈশিং মরী অমসুং মশিংখা (Gall bladder) দা নাবা অনাবশিং অদু লায়েংনৈ। য়ুবী মহী থকপনা হকচাং মনুংদা হু চেনবা অদু মাঙহনবা ঙম্মী হায়না পাউদল্লি। হায়রিবা অসি কেন্সর ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই হায়না পাউ অদুনা মখা তারি। ●

প্রোক্সি ৱারদগী মনীং তমহন্নবা ঐখোয় নীংতম লান্মী ১/১ ওইনবা ত্রেনিং তৌসি-২

- লুখোই নহা -

মে ৩, ২০২৩গী মমাঙদা চীফ মিনিষ্টরনা, **''সেন্টরদসু বি জে পিনা লুচিংবা এন দি এ লৈঙাক পায়রবনিনা এম এল এ ৩৫ পীয়ু মণিপুর সনা লৈবাক ওন্থোক্কে''**, প্রাইম মিনিষ্টর মোদি অমসুং হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা **''মণিপুরসি লল্লোন-ইতিক্কী সাউথ ইষ্ট এসিয়াগা ফাওনবগী ইন্দিয়াগী থোঙ্গালনি... মণিপুর চাওখৎতনা ইন্দিয়া চাওখৎলে হায়বা য়ারোই...''** হায়বা য়াওনা থাজবা পীদুনা মণিপুর মীয়াম্বু অপঙবা শীখিবা অদুগা মে ৩, ২০২৩গী মতুংদা হোম মিনিষ্টরনা মে থাদুমক্তদা মণিপুরদা লাক্লল্লগা **''মণিপুরগী ঈরাং শুকশোয় শোয়দনা লোইশিল্লগনি, ঐ অমুক নুমিৎ ১৫নি লৈরগা লাক্কনি''** হায়নসু মীয়াম্বু অপঙবা শীরল্লগা হৌজিক ফাওবা লাকত্রিবা, ২০২৩গী মে ৩গী তুংদা অহানবা ওইনা ফমখিবা পার্লিয়ামেন্ট মীফমদা **''মণিপুর ৱাংমদগী চংশিল্লকপা খূৎলায় পায়বশিংনা চথবনি''** হায়না হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা মালেমগী মীয়ামদা ফোংনা লাউথোকখ্রগা মদুগী তুংদা **''মীতৈনা সেদ্যুল্ড ত্রাইব দিমান্দ তৌবগী মায়োক্তা কুকি-জোশিংনা হৌরকপা ঈরাংনি''** অমুক হেক হায়রকপা, মসিগী তুংদা অমুক কুইখিদ্রিঙৈ থা অমমুক্কী মমাঙদা ইন্দিয়াগী মমিং লৈরবা পাউচে অমনা লৌখিবা ইন্টরভিয়ু অমদনা **''মণিপুরগী ঈরাংসি মীতৈগা কুকিগগী মরক্তা থোকপা এঠনিক ক্লাশনি''** অমুক হায়রকখিবা, মণিপুরগী লান'সিগী খন্ননবা দেল্লীদা অমিট শাহনা কৌখিবা মতমদুগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন হল্লকখিবদা ইম্ফাল এয়রপোর্টতা মহাক্লা পাউমীশিংদা মমায়দু ইঙান ঙান্না মখ্বায় নুংঙাইনা **''অমিট জিনা চীং ঙাক্লগে তম্পাক্লা ঐবু ঙাক্লো হায়রক্লে''** হায়না পাউদমখ্রবা তুংদা অমিট শাহনা চীংদা খূৎ অমফাওবা থাখিদবদা নত্তনা কুকি-জো টেররিষ্টশিং মহাক্কী সিফাইশিংনা ঙাক শেলহল্লগা থমদুনা মীতৈদা খূৎ থাহন্দুনা মীতৈ কয়া শিখ্রে, কয়ানা থিবা ফংখিদ্রে, কয়া'মনা অশোক-অপন নংহনখিবগা লোয়ননা মণিপুরগী চীংগী শরুক খরা শেত্তৎখিবদৌনা ঙসি ফাওবা থল্লকখিদুনা চীফ মিনিষ্টরবু মহাক্লা নমথাক তৌবীখিবা অসিনচিংবা কয়াগী থৌদোকশিং অদুবু য়ানীংবগুম্না তুমিন্না লৈরিবা, বি জে পি অমদি প্রাইম মিনিষ্টর, হোম মিনিষ্টরনচিংবদা করিমত্তা হায়জবা ঙমদ্রবা হৌগৎ-ফমথ তৌদুনা লৈরিবা এম এল এ অমদি পার্টিগী মীওইশিংনা ঙাঙলকপা ৱাফম অমত্তা পুক্লীং-ৱাখলগী ত্রেনিং তৌরিবা নীংতম লান্মীশিংগী নাকোংদা চঙলক্লবদি শাজৈনা কল্লগা তান্থোকখিগদবনি। অসিগুম্বা মীশকশিং'সি দেল্লীগী শাজৈদা খুকউখুদক কুল্লবা কাঙবুনি, মখোয়গী ৱা ঐখোয়না য়াম্না চেকশিনগদবনি।

ইশা ইশা'সি অমগা অমগা হৌনরুবা তৌদনা নীংতম লান্মী অমমম ওইনবা চথগদৌরিবা ত্রেনিং অদুদা, য়ানীংদবা থৌদোক অমা থোরকপদা কায়খিবা থম্মোয়'দুনা মাঙ থারগা এজিটেশন চথবগী মহুত্তা, থৌদোক্তুগী মরম চাবা 'রিজন' হায়বদুদা য়ূম্ফম ওইরগা এজিটেশন চথফম থোকই হায়বগী চুম্নবা ৱাফম'সি লৈচিল নোংফাই থাংহন্দনা মমুৎ তানা খঙবীহৌগদবনি। করিগীনো হায়বদা, ইমোশন (থম্মোয়গী ইপোম অমা) না মাঙ থারগা/ইমোশনদা তোংলগা চথবা এজিটেশনদি পান্দম ফংনবা কুইনা চংশিনবা ঙমদে, পান্দম ফংদনা লমখাংদা লোইশিনখিবগী চান্স ৱাংনা লৈ। শোকখিবা থম্মোয়গী চৈনা হন্থরকপা নাই। মরমচাবা 'রিজন' হায়বসিনা ৫গা ৩ গা পুরিনরগা ১৫ তাই হায়বসি কনামত্তনা ককপা ঙম্নরোইদবা অচুম্বা হায়বদুনি। অদুবু থৌদোক-ৱাথোক হায়বসিদদি ইমোশননা থুমহৎপা থৌদোকসু লৈ। অদুগা অসিগুম্বা থৌদোক্তা মাঙ থারগা ইমোশনদা তোংলগা চঙশিনবা খোঙজং কুইনা চৎতে হায়বসি পূন্নমক্লা খঙনরবা অমদি থেংনদুনা লাক্লবা ৱাফমনি। ঙসিমক মণিপুরদা চথরিবা প্রোক্সি ৱার'সিদা থম্মোয় শোকপা, থম্মোয় মচেৎ-মকূপ থোক্লা তোইবা থৌদোক মশীং খঙদনা থোকখ্রে। থৌদোকশিং অদুদা থম্মোয় ব্রং-ব্রং কাপ্পা অশাও-খান্বী মৈচাকশিং'দু ইন্থখ্রে। অদুবু রিজন (মরম চাবা) দা তোংলগা ৱাখলনা লৌখিবা পুক্নীংদা তুংলগা লৈহৌবা ইশা ইশাগী ৱারেপশিং অদুদি ময়েং খজিক্তা ফাওবা তাবা লৈত্রি, হেন্না হেন্না ময়েক শেংবা হেনগৎলক্লি। অসিগুম্বা অচুম্বদু, ইশা-ইশাগী পুক্নীংদা চেৎনা লৈরিবা ৱারেপ (ইন্নর ভোইস) অদু ফংনবগীদমক ঐখোয় মীয়ামসি ইশা-ইশানা নীংতম লান্মী অমমম ওইদবা য়াদে হায়বা অকনবা ফিরেপ লৌবীবগা লোয়ননা হায়রিবা পুক্নীং-ৱাখলগী ত্রেনিং অসি চথবীয়ু। অচুম্বগীদমক চংশিল্লকপা মীয়ামগী দেমোক্রেটিক ওইবা খোঙজং থিংবীনবা মালেমসিদা ফোর্স অমত্তা লৈতে। অদুবু নীংতম খোঙজংসি চঙশিন্নবা ঐখোয় নীংতম লান্মী অমমম ওইদ্রগদি মায়থীবসু য়াই। মায়থীবা হায়বসি মণিপুর মায়থীবনি, ইপা-ইপুশিংবু ঙসিগী মীরোল ঐখোয়না খোঙ্গাইনবনি।

চাউরাক্লা শল্লপ্পা পাবদা নীংতম লান্মী ওইবা য়ারবা হায়বদি মশাগী চহী ১৮ শুরবা মীওইদগী অহল মতম ওইবগী ইমুং মাঙ্গোলদগী হেন্দোক্রবা মীওই ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীতৈ মশীং'সি লাখ ১০ মুক্কি'না লৌরসি। অদুগা অমুক চথগদবা নীংতম লানফমদা য়াওশিল্লকপা য়াবা হায়রিবা চহীসিগী মনুংদা লৈবা নাগাগী মশীংনা লাখ ৪ অদুগা মীতৈ পাঙলগী মশীংনা লাখ ১নি'না পারসি। অদুদি পুল্লগদি মণিপুরগী নীংতম লান্মী লাখ ১৫ শুরে। হায়রিবা মশীংসিগী মনুংদা লাখ ১২দি চং চং লাউবা নীংতম লান্মী ওইরগদবনি। হায়রিবা নীংতম লান্মী লাখ ১২ অসি মশা মশাগী মথৌ লোইনা লৈনবা ঙাক্তনি। মশাগী মথৌ পায়দবা অমত্তা য়াওরল্লোইদবনা ইশা ইশাগী থৌশিং'দু পাঙথোক-পাঙথোক্লা ইশা-ইশা'সি নীংতম লান্মীনি হায়বদু মীকুপ খুদিংগী নীংশিংবীগদবনি। লৈরিবা মীতৈ লাইনীংগী লাইশঙশিং, উমংলাই লাইকোলশিং, শ্রীশ্রী রাধা গোবিন্দগী লাইশঙশিং য়াওনা লৈরিবা গৌড়গী মখল খুদিংগী লাইশঙশিং, চর্চশিং, মোস্কশিং অমদি মীতৈগী য়ূমথোঙ খুদিংদা লাৎলিবা সনামহি অমদি ইমা লৈমরেল শিদবী লোয়ননা শুমাং খুদিংগী চীংখৈদা লাৎচরিবা ইবুধৌ পাখঙবা, শাগৈগী অপোকপা ইবুধৌশিংদা নুমিৎ খুদিংগী শোয়দনা থৌগল তৌবীব'দুদা ইমা লৈবাক মণিপুরবু মনীং তমহন্নবা অমদি ইশা ইশাসি অমদি ইমুংগী মীওই পূন্বা অচংবা নীংতম লান্মী অমমম ওইহনবীনবা থৌনিবীয়ু। অতৈ অতৈ শিনফমশিংদা লৈবীরিবশিংনসু ইশা ইশাগী ইথৌশিং পাঙথোকপদা ইশা ইশা'সি নীংতম লান্মী অমমমনি চেৎনা থাজবগা লোয়ননা পাঙথোকপীয়ু। অসুম্না ইশা ইশাগী থৌ ইচং থৌনা চেকশিন্না পাঙথোকপসিনা ইমা লৈবাক মণিপুর কন্নবা নীংতম লান্মী ওইনা চঙশিল্লক্নদবা খোঙজং ইচং থৌবা খোঙজং শোয়দনমক্কী ওইগনি।

ইন্দিয়া হায়সি করি লৈবাক্নো ৱাখল তাদে; হিংসাগী খোঙজংদসু হিংসানা থেংনৈ, অহিংসা (নন-ভাইওলেন্স) গী খোঙজংদসু হিংসা শীজিন্নরগা নম্ফন্দা নমথৈ। অদুবু ইমা লৈবাক মণিপুর কঞ্জনবা চঙশিনগদবা লাঞ্জংসিদি নোংমৈ, বোম পায়রগা চঙশিনগদবা লাঞ্জং নত্তে, প্লে কার্দ পায়রগা ফেষ্টুন পায়রগা ফল্লগা, লেপ্পগা লৈবাক মীয়ামগী অপাম্বদু ফোঙদোক্লগা চঙশিনগদবা লাঞ্জংনি, ঈং-তপ্পগী লাঞ্জংনি। লাঞ্জং'সি ঙসিনা মৌশিংগী, হয়েংনা মৌগী থাক্তগী লানখৎখ্রবা ইমাশিংগী, মথং নুমিৎনা ময়ূম পাল্লবা নহাশিংগী, মথং নুমিৎনা মীয়াই চল্লবা নুপাশিংগী, মথং নুমিৎনা সিনিয়র সিটিজনশিংগী, মথং নুমিৎনা ময়ূম পান্দ্রিবা পাখঙ-লৈশাশিংগী হায়দনা মথং মথং চথরগা রোষ্টর শুনরবা তুংদা অমুক গ্রুপ গ্রুপশিং পুনশিন্নরগা চথগদবনি। ঈং-তপ্পা চঙশিঞ্জবা খোঙজংসিদা লৈঙাক্লা হিংসা শীজিন্নরক্লবসু হায়বদি টিয়র গ্যাস, রব্বর বুল্লেটনচিংবা শীজিন্নরকপা তারবসু ইচং থৌবা নীংতম লান্মী লোইনা ওইগদবনিনা অমদি 'অচুম্বা' হায়বা রিজন'দুদা লেপ্পগা চঙশিনবা ওইগদবনিনা লৈঙাক্লা নীংতম খোঙজং করিসু মায়থীবা পীবা ঙল্লোই। ইমা লৈবাক মণিপুরসিবু কন্নবা এম এল এশিংগী কোক্তা ৱাখল মচেৎ অমত্তা খন্দ্রবনা অমদি মখা তানা হৌগৎফমদা তৌজখিগে হায়বগী ৱাখলদা চপ য়ুংনা লৈখিবনা মরম ওইরগা ঐখোয় নীংতম লান্মী মীয়াম্না ইমা লৈবাক মণিপুরসি কঞ্জবা হায়বসি মাঙদা তাদুনা লৈরবা ঐখোয়গী থৌদাংনি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।