ইন্দিয়াগী মীয়াই চল্লবা অমসুং অহলশিংগী মরক্তা দাইবেটিসকী চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপগী থবক হেন্না কনখৎহনবা মথৌ তারক্লি

- পোৎশংবম হকিম খাবা -

ইন্দিয়াদা মহৌশা অনা-অয়েক থোকপগী মওং অসি লৌনগনবা লায়নানা মপূং ওইনা নারম্বা অদু লৌনগন্দবা লায়নানা মহুৎ শিল্লকপগা লোয়ননা দাইবেটিসকী থিংঙমদ্রবা সুনামি অমা মায়োক্নরক্লি। পূন্সীগী মতম শাংবা হেনগৎলকপা অমসুং মদুগী মতুংইন্না অহল ওইরবা মীওইশিংগী মশীং নোংম-নোংমগী য়ামখৎলকপা হায়রিবা মরম অনী অসিনা মথংগী লাক্লিবা চহী খরা অসিগী মনুংদা লৈবাক অসিদা দাইবেটিসকী লাইচৎ অমা থোক্লবা য়াই হায়না থাজনরি। **দি লেন্সেট গ্লোবল হেল্থ** হায়রিবা চেফোঙ অসিদা হেল্থ সাইন্টিষ্ট টি ভি শেখর অমসুং মহাক্কী মপাংশিংনা লৈবাক অসিদা লৈরিবা মীয়াই চল্লবা মীওইশিং অমসুং অহলশিংগী মরক্তা দাইবেটিসনা নাবগী চাং, লায়েংবগী মওং অমসুং গ্লাইসেমিক কন্ট্রোল তৌবা হায়রিবশিং অসিগী রিপোর্ট অমা ফোঙদোরক্লি।

দি লোঙ্গিচুদিনল এজিং ষ্টদি ইন ইন্দিয়া (লাশি) হায়না মিংথোনবা এনালাইশিস অমদা য়ূম্ফম ওইবা রিপোর্ট অসিনা ইন্দিয়াদা লৈরিবা মশাগী চহী ৪৫ শুরবা অমসুং মথক্কী অহলশিংগী মনুংদা চাদা ১৯.৮ দাইবেটিসনা নাই অমসুং চাদা ৬০.১না মশা নাই হায়বা খঙলবসু লায়েংদে হায়রি। লাশিদা উৎলিবা দাইবেটিসনা নাবগী চাং অসি ইন্দিয়ান কাউন্সিল ওফ মেদিকেল রিসর্ছ-ইন্দিয়া দাইবেটিস (আই সী এম আর-ইন্দিয়া) না পুথোকপা-লৈবাক অসিদা লৈরিবা মশাগী চহী ৪৫ মথক্কী অনাবা মীওইশিংগী চাং অদুগা হাইফেৎ মান্নে। শেখর অমসুং মহাক্কী মপাংশিংনা পুথোক্লিবা নীংথিনা নৈনরবা এনালাইশিস অসিনা দাইবেটিসকী পাক-চাউরবা সেম্পল অমসুং ষ্টেট-লেভেল ইষ্টিমেটশিং উৎপদা নত্তনা, দ্রাইদ ব্লদ স্পোট মেথদ শীজিন্নদুনা, হেমোগ্লোবীন (Hb) A গী মতেংনা শরুক য়ারিবা অনাবা মীওইশিংগী মশাদা লৈরিবা গ্লাইসেমিককী ফীভম অদুবুসু খঙহল্লি। ফাষ্টিং ব্লদ গ্লুকোজনা সাউথ এসিয়াগী মীয়াম মরক্তা দাইবেটিসনা নাবগী ফীভম খঙবা ঙম্নবা হোৎনবা হায়বসি কয়া মায় পাক্তবতা নত্তনা, থবক ওইনা পাঙথোকপদসু ৱায়োং চাদে হায়বা ৱাফম অসি মঙাশুবা তাঙ্কক্কী নেশনল ফেমিলি হেল্থ সর্ভেদা শরুক য়ারিবা মীওইশিংগী ফাষ্টিং ব্লদ সেম্পল শুপ্নগী চাদা অমখক্তমক খোমজিনবা ঙমখিবগী ৱাফম অসিনা ময়েক শেংনা উবা ফংনখ্রে। মখা তানা, ইন্দিয়াগী খুঙ্গং অমসুং সবঅর্বান লমদমশিংদা HbAগী চাংয়েং অসি পাক-শন্না পাঙথোকপা ঙমদবা অমসুং শেল চঙবগী ৱাফমশিং অসি য়েংলুরবদি হকশেলগী থবক তৌরিবশিংনা অনা-লায়েংগী মথৌ পাঙথোকপদা অহোবা লৈহন্দনবা অমদি ক্লিনিকেল ওইবা অচুম্বা ৱারেপ লৌবা ঙমহন্নবগীদমক্তা দ্রাইদ ব্লদ স্পোট HbA অসি টেলিমেদিসিন য়াওনা শীজিন্নবা চুমগনি হায়রি। HbA গী চাংয়েং অসিনা পূন্সি মহিং শেমদোক্লগা ফহনবা য়াগদবা, ইন্দিয়াগী মপূং মরৈ ফারবা মীওইশিংগী চাদা ১৫না নারিবা প্রি-দাইবেটিসকী অনাবা অসিবু চপ চানা মশক খঙদোকপা অমসুং খোঙ্গুল লীনবা হোৎনবদসু খুদোংচাহল্লি।

কুমজা ২০১৬তগী হৌনা মশাগী চহী ৩০ শুরবা অমসুং মথক্কী মীওই পূম্নমকপু শুকশোয় শোয়দনা চাং নাইনা স্ক্রিনিং তৌবগী থবক অসি পাঙথোক্তুনা লাকপা তারবসু, মীয়ামগী হকশেলদা অচৌবা অহোবা অমা ওইনা লাশিদা পল্লিবা দাইবেটিসনা নাবা মীওইশিংগী চাদা ৪০ রোমগী ময়াদা লায়না অসিনা নারে হায়বা খঙজদে। অদুম ওইনমক ষ্টদি অসিদা য়াওবা দাইবেটিসনা নাবা মীওইশিংগী মনুংদগী চাদা ৭৫ দি মমাঙগী চহীশিংদা নারে হায়বা খঙবা ঙমখিবগী ৱাফম অসিনা ইন্দিয়ানা ইকুই কুইদনা দাইবেটিস স্ক্রিনিং তৌবগী থবক অসি ফীভম ফগৎলক্লে হায়বা উৎলি।

ইন্দিয়াদা লৈরিবা মীয়াম অসিগী মরক্তা নহাদগী মীয়াই চল্লকপা অমসুং হেন্না অহল ওইরবা মীওইশিংদা দাইবেটিসনা পাক-শন্না নাবগী চাং খংহেন হেনগৎলকপগী খুদমসু উবা ফংই। লাশিদা উৎলিবা মীয়াই চল্লবা অমসুং মশাগী অরূম্বা হেনগত্তবা মীওইশিংগী মরক্তা দাইবেটিসনা নাবগী চাং ৱাংবা অসিনা স্ক্রিনিং তৌবগী মওং অসি য়াম্না নাগনগদবা মীওই কাঙবু খনবগী মহুত্তা মীপূম খূদীংমক পাক্তক্লনা চাংয়েং তৌবগী পোলিসি অমা থম্বা মথৌ তারক্লে হায়রি।

লাশিগী মতুংইন্না, অর্বান এরিয়াদা লৈবা মীওইশিং অসি খুঙ্গংদা লৈবা মীওইশিংদগী (চাদা ১৫) শরুক অনী হেন্না দাইবেটিসনা নাগল্লি (চাদা ৩০)। মসিগী মরমদি অর্বান এরিয়াদা লৈবা মীওইশিংনা হকচাংগী থবক শুবা-নোম্বা ৱাৎপা অমসুং চিনি অমদি ফেট য়াম্না য়াওবা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক কা হেন্না চাবদগীনি। ইকুই কুইদনা মন্দল অমসুং মহাক্কী মপাংশিংনা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমনা পুথোকপা ফাইন্দিংশিংনা, পি এম ২.৫ য়ৌদবা অকুপ্পা উফুল-ৱাইফুল মরক্তা মতম শাংনা লৈরক্লবা ইন্দিয়াগী অর্বান এরিয়া অনীদা দাইবেটিসনা নাবগী চাং য়াম্না ৱাংলম্বা থেংনখিবগা লোয়ননা এয়র পোল্ল্যুশন হায়বসি ইন্দিয়াগী মীয়াম মরক্তা দাইবেটিসনা নাবা হেনগৎহনবগী কয়া থৌশানদবা মরম অমনি হায়বসি উৎখি।

মমাঙদা নারে হায়বসি খঙদোকপা ঙমখ্রবা কেসশিংগী মনুংদা শুপ্নগী চাদা ৪৫.৭ খক্তমক গ্লাইসেমিক কন্ট্রোল তৌই, অদুগা চাদা ৫৮.১না ব্লদ প্রেসর হস্থহল্লি হায়বা অসি লাশিগী মরু ওইবা ফাইন্দিংশিংগী মনুংদা অমনি। দাইবেটিস, হায়পরটেন্সননচিংবা খুদোংথীনীংঙাই ওইবা ফীভম লৈরবসু অমসুং মশাগী চহী ৪৫ হেনবা তারবসু, শুপ্নগী মীওই চাদা ৬.৪ খক্তংনা লিপিদকী চাং হস্থহন্নবা হীদাক-লাংথক চাখি। হায়রিবা মীওই কাঙলূপশিং অদু কার্দিওভাস্কুলরগী খুদোংথীবা থোক্লকপা থিংনবগীদমক্তা শিংলী লাউথোকহনবগী লায়েং (ষ্টেনটিং থেরাপি) রেকম্মেন্দ তৌবা মীওই ঙাক্তনি। হায়রিবা ফাইন্দিংশিং অসিনা লাশিগী এনালাইসিস অসিদা হৌজিক চৎনরিবা লায়েং মওং অমসুং হীদাক থাবগী তঙাইফদবা হায়রিবা দাইবেটিস অমসুং অতৈ অনাবশিংনা নাবা মীওইশিংবু লায়েংদুনা ফহনবগী মরম ওইরিবা হীরম অনী অসিবুদি কুপ্পা নৈনবা তৌদে হায়বা অসিসু উৎলি। মফম অসিগা মরী লৈননা দাইবেটিস নৎত্রগা হায়পরটেন্সনগী অনাবা লৈবা মিল্লিয়ন ৭৫বু, মরু ওইনা প্রাইমারি-ক্যার সর্ভিসশিংগী মপাঙ্গল কনখৎহন্দুনা চৎলিবা কুমজা ২০২৫দা নীংথিনা লায়েংনবগীদমক্তা ইকুই কুইদনা রিভাইস তৌদুনা পুথোকপা নেশনল প্রোগ্রাম ফোর প্রিভেন্সন ওফ নন-কম্যুনিকেবল দিজিজ (২০২৩-৩০) ইন ইন্দিয়াগী ওপরেশনেল গাইদলাইনশিং অসি য়াম্নমক মরু ওই।

লাশিনা পুথোক্লিবা এনালাইসিস অসিগী ৱারোইদা, ইন্দিয়াদা দাইবেটিসকী চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপগী থবক অসি মপাঙ্গল কলহন্নবা হোৎনবা মতমদা মীয়াই চল্লবা অমসুং অহল ওইরবা মীওইশিংবু নীংথিনা লায়েংনবগীদমক্তা লায়না অসিনা নারক্তনবা থিংহৌবা, স্ক্রিনিং তৌবা অমসুং মেনেজমেন্ট হায়রিবশিং অসিগী মতীক চাবা লাল্লোং য়াৎপা অমদি থবক্তা ওন্থোকপা হায়বসি তঙাইফদনা মথৌ তাগনি হায়রি।

লাশিগী তুংদা পাঙথোক্কদবা মখা তাবা এনালাইসিস অমসুং সর্ভে অচৌবশিংদা ইন্দিয়াগী দাইবেটিস অমসুং মরী লৈনবা অনা-অয়েকশিং অদু লাকশিন্নবা হোৎনবদা কান্নগদবা অমদি লায়না অসিনা নাবগী চাং ৱাংখৎলকপা অসি থিংবা ঙমগদবা হেল্থ পোলিসিশিংগী কান্নবশিংবু মশক খঙদোক্লবা চূনবা মেজরমেন্টকী খূৎলায় অমসুং অনাবগী লায়েং-কাঙলোন হায়রিবশিং অসিসু য়াওহল্লবদি হেন্না মপূং ফাগনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা মত পীনরি। ●

ময়েক শেংদ্রবা কংলৈপাককী ঙমখৈ

- রাজেন তোইজাম্বা -

‘‘কংলৈপাক অসিগী মায়কৈ মরি ঙাক্লিবা কৌব্রু, ৱাংব্রেন, থাংজিং, মার্জিং - নখোয়গী নখুয়াদা খুরুমজৈ। ঙসি কংলৈ খুন্নাইনা হিংজরক্লিবা অসি লৈহৌ-নোংহৌরকঙৈদগী চায়োক নাউয়োকপীরক্লিবা ইপা-ইপু ওইনা লেংবা কৌবা লৈতনা লেপ্পীরক্লিবা চীংজাও-চীংশাং পরেংশিং নখোয় লৈবদগীনি। অদুগা পলেম খোল্লাংনগুম্না থৱায় য়াইবী পীনা লাইজ চিংদম্বীরক্লিবা য়াংদৌ তুরেলশিং, অমনা লেপ্লে চরা চইন-তম শাম্মা পাঙ্গল হাপ্পীরক্লিবা কোনয়া পাৎলেন ঈরেলবুংশিং নখোয় লৈবদগীনি। কংলৈ ঈগী ঈরিকশিংনা খুনপান লৈপান্দুনা খোইরী লীনশাং তাফম ওইজরিবা নখোয়গী নশাইগোন অসি লৈজবনা থৱায়শিং অসি হিংজরিবনি।’’

মচোই-মচোই তারিবা নাগা হায়না খঙনবা কাঙলূপশিং অসি পুনশিঞ্জবা হায়বসি কনানসু থিংবা য়াররোইদবা মখোয়গী হকনি। অদুবু কনানা করম্বা কাঙলূপশিং নাগা ওইগদৌরিবনো হায়বসিদি অরুবা অমা ওইরিবা অমনি। নাগাশিংনা পাক্তক্লনা খুন্দাখ্রিবা লমদম অসিগী ময়াই চবুক্তা ইন্দিয়া অমদি ম্যান্মারগী ইন্টরনেশনল বাউন্দরি লৈরম্বা অসি চয়েৎনবা লাইবক থীবা অমনি। মসিনা হৌজিক্কী মণিপুরগী বাউন্দরি ফেন্সিং খাবদা অচৌবা অপনবা অমা ওইরি। মসিগী বাউন্দরি ফেন্সিং খাবদা দিসপ্যুটেৎ ওইরিবা শরুকশিং অসিদনি কুকি চিনশিংনা সেকেন্দ খুদিংগী মণিপুরগী ঙমখৈদা জোরো জোরো লীৎশিল্লক্লিবা। মখোয়গী খুদোংচাবা অমনা ম্যান্মারদা লৈবা কুকি অমগা, মণিপুরদা হান্না লৈরম্লবা কুকি অমগা লোল ফাওনবা অসিনি। কুকি চিন জোমিশিং অসিগী মরক্তা মান্নদবা শাগৈ কয়া লৈরবসু লোলদি লোইনমক ফাওনবা ঙম্মী। পাইতেগা, মারগা, লুসৈগা, জৌগা, সিমতেগা, গাংতেগা খজিক খজিক থৈনরবসু ৱাহন্থোক লৌশিন্দুনা হিংমিন্নবা য়াই। মসি নাগাশিংনি হায়না লৈরিবা কাঙলূপশিং অসিদা লৈতে। তাঙ্খুল কাঙলূপ মক্তদা খুল অমগা খুল অমগা লোন ফাওনবদা ৱাবা কয়া লৈরি। অমরোমদনা নাগানি হায়জরিবা কবুই, মোয়োন, অনাল, মাও মরামশিং অসি তোঙান-তোঙানবা লোল ফাওনদবা কাঙলূপ অমমমনি।

কংলাদা পাল্লম্বা কংলৈপাককী ইনিংথৌশিংনা পূম্নমকশিং অসি লৈহৌ-নোংহৌঙৈদগী খুন্থোকমিন্নরক্লবনি হায়না পূম্নমক কোনশিন্দুনা হিংমিন্নরকই। হৌজিক্তি পূন্না হিংমিন্নবা হায়বসি চীংগী কাঙলূপশিংদা য়েমৌননা থোকই। পামদে, ইন্থোকই। মীতৈদা থরুম লৈবা কাঙলূপ য়াম্না লৈরি। মলোম থমদুনা চীং-তম পূনবদা য়ানীংদবগী ৱাখল মরূ হুনখিবগী অশেংবা মরূদি বৃটিশ লৈঙাক লৈরম্বা মথংদা ইন্দিয়া লৈঙাক্না শেৎতোকপীখিবা অসিনি। অমরোমদনা মীতৈশিংগী মরক্তা লাইরিক্তি হৈবা মবুকচেলদি শেংদবা মীরোল অমা লৈখিবা অসিনসু অমনি। ঙসিগী মণিপুরী মীতৈশিং লায়না অমনা নারবনি। লায়না অসি ১৮/১৯শুবা চহী চাগী অঙনবা মতমদগী খরা খরা হৌখ্রবসু হৌজিক্তি পাক্তক্লনা লৌনখ্রে। থবক শুজ-নোমজরিবশিংনা মমায় খুমদুনা চৎপা, ৱাচৎ-ৱানোম তৌবদা হৈ-শিংবা, হুমাং তাদনা নুংঙাইবা শারিবশিংনা মমায় থেক্কৎতুনা নাপল তৌদুনা চৎনরি। ঙসিগী মীতৈগী পূন্সি খুন্নাই অসিদা লাইরিক হৈরবনি, চাউজরবনি হায়না চৎচরিবশিং অসিদদি মশাসি মশক খঙজবা নত্তে। খুন্নাই অমা হিংবা, মরৈবাক মীয়াম হিংবা, মশাগী ইতিহাস, মশাগী ঙমখৈ, মশাগী শক্তম, মশাগী মনাৎ কা হায়বসি মীরোল কাঙলূপ অসিদদি শুংপক পক্ত্রবা লীচৎ অমনি। মীরোল কাঙলূপ অসিদা মরৈবাক নুংশিবা, ঙমখৈগী খনবা হায়বসি কয়ামুক লুনা থোক্লমগনি। অসিগুল্লবা তুং-মাঙ উদ্রবা লীচৎ অসিদগী মীতৈশিংগী পূন্সি মহিং অমদি মীৎয়েং য়াম্না পীকশিল্লকই। তম্পাক্তা নক্লনা লৈরিবা চীংখোঙ চীংয়া অসিদফাও করি থোক্লিবগে, করি তৌরিবগে হায়বফাওবা উবা ঙল্লকখিদ্রে। নুংঙাইবা চাওখৎপা অফবা খুন্নাই অমা শেমগৎপগী ৱাখল, মরৈপাক্কী ৱাখল চঙদে।

মহারাজ চন্দ্রকীর্ত্তিনা পানবা মতম (১৮৫০-১৮৮৬) অসি চীংগী মীশিংনা মীতৈশিংগী মথক্তা য়াম্না তোয়না তত্তনা ঈরাং হৌদুনা লৈখি। মতম অসিদা চহী তরেৎ খুন্তাক্লুরবা মতুংদা মীতৈশিংগী মীশিং অসি লিশীং য়াঙ্খ্রেমুক্তনি। অদুবু ইনিংথৌ অসিগী মতমদদি লান্দা চেন্নরুবা কয়াশিং তপ্না-তপ্না হনজিন্নরক্তুনা লিশীং হুম্ফুরোমদি ওইরগনি। মতম অসিদা য়াম্না কন্না হন্না হন্না শীংনরকখিবা কাঙলূপ অমদি লুসাইশিং অসিনি। লুসাইশিংনা কয়ামুক শাথীরম্বগে হায়বগী ৱাফম মিষ্ট্রেস গ্রিমৱূদনা মহাক্কী নুপাগী মতুং ইন্দুনা মতম অসিদা মণিপুরদা চঙলকপদা লুসাইশিং কিবগী মতৌ তোয়না পল্লি। মখোয়না তকশিল্লকপসি মতমদুদা মোইরাংগী ঙমখৈ লানশিল্লকখিবনি। মীতৈশিংগী লান্মীনা লুসাইশিং থেংনবা য়াম্না লুনা থোকখি। অমরোমদা অমুক মীতৈশিংগী অচৌবা য়েক্লবা অমদি মতম অদুদা অকামহাওশিং অসিনি। ‘হাও’ হায়বসি মীতৈশিংনা চীংমী পূম্নমক্তা শীজিন্নখিবা অসি লুসাই অমদি অকামহাওশিং অসিগী লীচৎ শাজৎশিং য়েংলুরগা থোক্লকখিবা মিংথোলনি।

ৱাহৈ অসিনা ঙসিগী পুৱারীদা কাখল অমা ওইদুনা নুংঙাইতবা পোকহল্লি। মসিগী ৱাহন্থোক অসি মীতৈশিংগী চিন্দা মতম খুদিংদা অমদি হৌজিকসু পক্তুনা লৈরি। হৌজিকপু মীতৈ অয়াম্বগী ৱাখলদা সুপরিঅর কমপ্লেক্স লৈজরি। মসি ইরায় লায়নদি লৈবা অদুবু মসিগী ৱাহৈ অসিদগী করম্না তম অমসুং চীং অনীগী মরক্তা শেগায়নরকখিবগে হায়বদি হিসাব শুক্তৌ তৌরুদে। মসিদগীনি লমদম অসিদা পোকমিন-শাৎমিন্নরক্লবা চীংমী কাঙলূপশিংগা লাপথোক্লখিবগী অচৌবা মরম। ‘হাও’ হায়বা ৱাহৈসি মীতৈশিংনা ঙল্লিঙৈ মতমদগী করম্না শীজিন্নরকপগে? হাওকু পাখং, হাওকপ চীংশাং, হাওরৈ খানা পাংবা, হাও মূক্না লেংফাই চল, হাওখা লোকখা, হাওরোক কোন্থৌ, হাওচোংবন্দ, হাওরোংজম, হাওরোকচম, হাওবিজম, হাওরোকচাম্বী, হাওদৈজাম্বা অসিনচিংবা লম্মীৎ তুমিৎ, শাগৈ সলাই য়ূম্নাক অরিবা অনৌবা কয়াদা পকশিন্দুনা লৈরি, শীজিন্নরি। লুরিবদি লুসাই অমদি অকামহাও হায়না মীতৈশিংগা অচৌবা য়েক্লবা ওইনা লৈরল্লিবা কাঙলূপ অনীদুনা মাঙখ্রবা ৱাহৈ অসিনা ফত্তবা, চাওখৎতবগী ৱাহন্থোক্তা হৌজিক্কী চীংমীশিংদা নপশিন্দুনা লৈরিবা অসিনি। মসিনা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম অমা শাগৎপদা কয়াদা অহোবা অমা থেংনরিবা। মতম অদুদা অকাম হাওশিংনা মীতৈদা লান্দারক্তুনা, ঙানুকোন, সাইতোন, শেরৌ, শুগুনু মায়কৈফাও য়ৌশিল্লকখি। হৌজিক্তি মখোয়গী মহুত্তা কুকি চিন কাঙলূপশিং অসিনা অমুক মহুৎ শিন্দুনা মীতৈশিংদা তম্নররে। কুকি চিন কাঙলূপশিং অসিদা তোঙান-তোঙানবা শাগৈ, ফূরুপ, মিংথোল কয়া মশা-মশানা কৌজৈ। ‘জৌ’ হায়বসিনা চিন হিলসতগী ফলাম লম্বীদা লাক্লগা য়াম্না নক্না টিদ্দিম তারক্লগা সিংহাৎ য়ৌশিল্লকই। মণিপুর এসেমব্লিদা সিংহাৎতগী কারক্লিবা এম এল এ পূম্নমক জৌনি হায়বা য়াই। জৌশিং অসি সিংহাৎ মায়কৈদগী মপূং ওইনা তারগা চকপিকারোং শুগুনু য়ৌশিল্লকপা ঙম্মী। ঙসিদি ইম্ফাল ফাওবা ‘জৌমী কোলোনি’ হায়না লৈরক্লবনি।

‘পাইতে’ পাইতেশিং অসি মীতৈশিংবু য়াম্না মওং অমদা খনবা কাঙলূপনি। মখোয়সু চিন হিলসতগী লাক্লগা হেংলেপ, ফেরজোল, মরু ওইনা চুড়াচান্দপুরদা পাক্তক্লনা খুন্দাই। চুড়াচান্দপুরবু ‘লমকা’ হায়না থোনগদবনি হায়না হৌদোরকখিবসি পাইতে কাঙলূপ্না লুচিংলগনি। মখোয়না চুড়াচান্দপুরদা লৈখিবা মীতৈশিংবু ঙাইহাক লৈতনা খৎনবা হৌই। মীতৈশিংবু মখোয়না ‘মরাইবক্তা লৈবাক তৈবা’ হায়না খঙনৈ।

‘মার’ মার হায়বা কাঙলূপ অসি পাইতে-শিমতে, রালতেশিংগা লৈমিন্নবা য়াই। মখোয়সিবু মিজো হায়নসু খঙনৈ। মিজোরামদগী মশীং য়াম্না মণিপুরদা চঙশিল্লকখিবা কাঙলূপ অমনি। ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মায়োক্তা লান কন্না হৌরম্বা মিজোশিংনা মিজো একোর্দ তৌনখিবদগী তূমিন লৈখি। লেমহৌবশিং অদুনা মণিপুরদা চঙশিল্লক্তুনা মণিপুরগী খা নোংচুপ থংবা জিরি তুরেল পরিং অসি ফাওবা চঙশিল্লক্তুনা জিরিবাম য়ৌশিল্লকই। জিরিদা খুন্দারিবা মীতৈশিংদা শীংনরকই। চুড়াচান্দপুররোমদসু সাইকোটকা শুগুনুগা ফাওনবগী লম্বী নাক-য়েত্তা পাক্তক্লনা তারিবশিং অসি মার মিজোশিংনি। জৌ, মার, পাইতে মখোয় অসি মখোয় মশেনগী মরক্তদি অমত্তা তিন্নবা য়াবা নত্তে। অদুবু মীতৈগা য়েক্লবা ওইবদদি অমত্তনি। তমেংলোংগী লমখৈ খৌপুম ফাওবা অসিদা য়েলহৌমী কবুই রোংমৈশিংনা খুন্দাই। মসিগী মরক্তা জিরি তম্পাক্কী শরুক ফাওবদা মার মিজেশিংনা চংশিল্লক্লবনি। লম অশোমদা পাইতে, সিমতে, জৌশিং হাইজিল্লক্তে।

অমরোমদা, খোংশাই, কিপগেন, হাওকিপ, সিংশোন, গাংতে হায়বশিং অসিনা তোঙানবা অমনি। চুড়াচান্দপুর মায়কৈদা ঙাইহাক লৈতনা হাৎন-শুনরিবসি পাইতেশিংগা কাঙলূপ অসিগনি। চুড়াচান্দপুরদা মীতৈশিংবু লৈহন্দনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবশিংদি জৌ, পাইতে, লুশৈশিং অসিনি। চুড়াচান্দপুরগী সহর ময়োলদগী ‘ন্যু লমকা’ হায়না শন্দোরক্লিবা শিলকুই তুরেল মরিল মতালোক্তগী সিংহাৎ ফাওবদা পাক্তক্লনা তাশিনখ্রিবসি অয়াম্বনা জৌমীশিং অমদি পাইতেশিংনি। নাকল অমদা মিজোরাম তাবা লম্বীগী বুংমোল, পারবুংলোমদা হাইগৎখ্রিবা নাক য়েত্তা চগুংননা অনৌবা খুল কয়া তাশিনখ্রিবা অসিনা পাইতেশিংনা নম্ননি। হৌজিক খা মায়কৈগী ঙমখৈ অসি অরুবা ফীভম অমনি। করি তৌবা তাই? ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাও, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

হেক মন্থগা মৈ মুৎথোক-মুশিন তৌরিবসিমতংদি তৌহঞ্জনীংদে, ঙাল্লিঙৈ মতমদা তৌবদা করি অৱাৎপা লৈবনো

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

ঐখোয়গী লৈবাক মণিপুরগী মৈগী ফীভমসিবু কমদৌরিবজাৎনো হায়বসিনি। ইলেক্ট্রিসিটি দিপার্টমেন্ট অসিদা থবক তৌরিবা এমপ্লোয়ীশিং মণিপুরগী ৱাংমদা ইঞ্জিনিয়ারিং পাস তৌরকপা কয়াসু য়াওরমগনি। মপানগী লমদদি মৈ মুৎপগী থৌওংসি লৈহন্দে, লৈরবসু সেকেন্দ খরখক্কী ওই। ঐখোয়গীদি মিনটতা ওইনা, পুংদা ওইনা তৌরি। অসিগুম্বসি থোক্তনবা, কম্পলসরি ওইনবা থৱায় য়াওনা, পূক্লিং চঙনা মথৌ তৌবা তঙাইফদবনি হায়বসি থমজনীংই। ইলেক্ট্রিক কূকরদা চেঙ হাপখিবা মিনট অহুমগী মতমদা মৈ ফংদ্রে, সেকেন্দ খরগী তুংদা মৈ লাক্লবদি অকায়বা লৈরোইদবা মাল্লি। মিনটতা চোন্থনা মৈ লাক্লবদি করম তৌরমগনি হায়বসি খন্নমিন্নসি।

মতম অমদা ইলেক্ট্রিক মৈ হেক লাকপদা অঙাং, অহল, নুপী, নুপা নাইদনা মৈ লাক্লে হায়দুনা নুংঙাই-তুজুংবগা লোয়ননা খোঞ্জেল হৌনা খংলাউ লাউনবদু য়াম্না তোয়না নীংশিংহল্লি। মতম অদুগী মৈ থানবদি পংকোৎতা কোৎলগা থান্নবগুম্বনি। মরমদি পুং ২৪গী মনুংদা মিনট ২০-৩০, পুং অমা খক লাকপদুনা অদুম লোইরে। মসিগী মতুং তারকপদা ষ্টেটসিগী এমপ্লোয়ীশিংগী থাগী সেলরিদগী অদুম ত্রেজরি দিপার্টমেন্টতা ককহন্দুনা বেঙ্কতগী ইলেক্ট্রিসিটি দিপার্টমেন্টনা মৈগী টেক্স খোমগৎতুনা মীয়ামগা দিপার্টমেন্টগা অনীগী মরক্তা অফবা মরী থম্নবা হোৎনরকপনি। মসিগী মতুংদদি ইলেক্ট্রিক লাইন ফংলিবা খুদিংমক কঞ্জুমর অমমম ওইনবা থৌওংদা মিটর পালহন্দুনা মৈ ফংহন্নবা হোৎনবরোমদা চথরকপগুম তৌখি অদুবু চীফ মিনিষ্টর ও ইবোবীগী টর্ম অনীরোমগী মতম, এন বিরেনগী টর্ম অমরোমগী মতমসিদি মৈগী ফীভম ফগৎলকপদগী মীয়াম হরাওনখি। স্মোল ইন্দষ্ট্রি, ৱার্কশোপ তৌবা খরমখৈদি হরাওজবনি। মসি ঐনা হেক্তা হায়জিনবা নত্তে, মীয়াম্নবু হেন্না খঙলমগনি।

ইমুং অয়াম্বা ইলেক্ট্রিক রিচার্জ হাপ্তুনা মৈ থান্নরবা মতমনি। রিচার্জ হেক লোইখিবদা মৈ মন্নবনি। শেল হেক হাপ্লগা মৈ ঙানগদৌরিবনি। মৈগী টেক্স হান্না পীথোক্লগা মৈ ঙানবা ফংবা হায়বদুনি। ষ্টেট এমপ্লোয়ীশিংগী মরক্তা পেন্সন চৎখিবদসু ইলেক্ট্রিককী নো দ্যু সর্টিফিকেট য়াওদ্রবদি পেন্সনগী প্রোসেস লোইবা য়াদে, পেন্সন ফংদে। অসুম্না য়াম্না মরু ওইহল্লিবনি। অদুগা মৈ ফংহনবদনা, শীজিন্নহনবদনা মথোঙ-মরম খঙদবা, কুশি তৌবদৌনা তৌরিবসিদি ৱাখল খন্থহন্নীংই। চেকশিলহন্নীংই। অমম্বা হেক ওইবগা মৈ মুৎথোক-মুশিন তৌরিবসিমতংদি তৌহঞ্জনীংদে। ঙাল্লিঙৈ মতমদা তৌবদা করি অৱাৎপা লৈবনো, খঙদবগী হায়জবনি। খরা হেন্না চেকশিলহন্নীংই। য়ূমথংনরিবা ষ্টেটনা মতৌ তমখিনি খল্লুবদা কোকসে অৱাবা ওই।

অদোমগী - সাপম ইবোচৌ, হৈঙাং অৱাং লৈকায়।

খোঙ হাম্ফম

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

শোরাৎ শোনফম মান্দব (মন্দির) চঙফম মচিন্দা খোঙ হাম্ফম হায়না খঙনবা হৈরুক তাঙ্গ, পানা তাঙ্গ, ঘোট চফু খিন্দুনা থল্লিবা মফম অসি নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক খঙমিন্নসি। কনাগুম্বশিং মহাদেবনা খোঙ ঙাকপগী ৱাখল্লোননি হায়বা য়াওই, মদু চানদে । শোরাৎকী শক-শোল্লিবা থৌরমদা মহাদেবগা মরী মৈত্তা লৈনদে। মহাদেবনা খোঙ ঙাকখিবদি রাস লীলাদনি। মীতৈগী চৎন-ৱাহৈদা খোঙ হাম্ফম মখল অনী শুই। হকচাং মনুং শেংদোকফম, অতোপ্পা অমনা খোঙ-খূৎ চামথোকফম। শোরাৎ শোনফমগী অসিদি বামোন পুরোহিৎ (পুরিৎ) না খোঙ-খূৎ হাম্ফমনি। শোরাৎতা পুরোহিৎ য়াওদনা ঈশৈ (সঙ্কীর্ত্তন) হৌবা য়াদে। মফম অদুদা থৌবুনা হান্না মাঙজৌননা চৌক্রি অমা মথক্তা অমোনবা ফি (আশন) অমা থাগনি। খোঙ থন্ফম লফু তোঙ্গা মকক অনী, ঈশিং য়াওবা বালটিন অমা, তৈথোক্লবা ফদি থমগনি। পুরোহিৎনা হেক য়ৌরকপগা চৌক্রিদা ফমগনি অদুগা থৌবুগী মী অমনা খোঙ খূৎ চামথোকপীগনি। শোরাৎকী লাক্লিবা মীপূম খুদিংনা মাবু খুরুম্লম্লগা মান্দব মনুং চঙনখিগনি। পুরোহিৎনা খোঙ-খূৎ শেংদোকপা লোইরগা সঙ্কীর্ত্তন মপু (মান্দব মপু) গী ফম্ফমদা ফমনি। পালা ঈশৈ হৌরমদাইদা পুঙ য়ৈবা অনীগী মারক্তা পুরোহিৎনা লেপ্লগা হরি ধ্বনি লাউরগা সঙ্কীর্ত্তন হৌগনি। মতমগী য়াওল মতুংইন্না খোঙ হাম্বগী চৎনবী তোকখ্রে। চৌক্রি ফাওবা থাখিদ্রে, অওনবা অহোংবা লৈবনা চাওখৎলিবনি ঙসিগী মালেম।

অদোমগী - তোলচৌ শমজেৎশাবম

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১২০গী ৱাহং

১) ‘‘নীংতম্বে ‘ই কোরৌ মঙালনা তরং তরং
সনা ঈরিক চাইথবগুম চাইথরক্লেনে
ঙসি নোংপোক চীংদোমপোক্তগী।’’
শৈরেং মতেক অসি য়াওরিবা লাইরিক অসিগী মমিং করি কৌবগে? অইবা অসি কনানো?

২) ‘‘লৈরি নঙদি থম্মোয়নুংদা’’ হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরগী মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্নি। অইবা অসিগী মমিং হায়য়ু।

৩) ‘‘নীংশিং লকানুংদগী’’ হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

৪) প্লেটোগী ‘দ রিপব্লিক’ হায়বা দাইলোগ অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৫) ‘‘লাইরিক অসি পারক্পদ মসিদ শীজিন্নরিবা ৱাহয় ৱারেংনচিংব অসিদ মপালথোংদ মতিক চাবা সাহিত্য অমা ওইনা উবগুম্ মনুংগী ভাবত য়েংলগদি বিজ্ঞান্গী অথুপ্প ৱা ফজন ফোংদোকই।’’
ৱাহৈ পরেং অসি অরিবা লাইরিক অমগী ‘ৱামাঙ য়ান্বা ৱাহয্ খর’ গী মনুংদা ইবনি। লাইরিক অসিগী মমিং ইরকউ।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওগষ্ট ৩০, থাংজ নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।