সনালৈবাক

এডিটোরিয়েল

চেঙ চিংশিল্লক্তবগী প্রোব্লেম

চাথোক লৈবা ষ্টেট অমা হায়বসি ষ্টেট অদুগী লৈরিবা এগ্রিকলচরগী ওইনা প্রদক্তিব ওইবা হায়বদি ফৌথোক লৈগদবা লৌবুকশিংগী মখা পোল্লি। মণিপুরদা লৌউ-শিংউবদা শীজিন্নগদবা লমগী শরুক কয়া অমা গভর্নমেন্টকী চাওখৎ থৌরাংগা মরী লৈনবা থবক কয়াদা শীজিন্নখিবদগী নোংমা নোংমগী অশুমক পিকশিল্লক্লি। নাকল অমরোমদা লৌউ-শিংউবদা শীজিন্নগদবা লৌফম কয়া অমা সরকারগী লম্বী পাকথোক চাওথোকহনবদা ককখিবদগী শোকখ্রবনি। মসিগী মথক্তা অমুক লম্বী শেল্লিবা অদুগী নক্রবা মফমদা খুদোংচাবা য়েংলগা সরকারগী লোইশঙ কয়া শাজিল্লক্লি। শাজিল্লক্লিবা লোইশঙশিং অসিনা মীয়ামগী কান্নগদবা ওইবনিনা মীওই কয়ানা হায়রিবা মফমশিং অদু শীজিন্নগে হায়না ক্লেম তৌবা ঙমদ্রবসু সরকারনা লৌফম লৌশিনখিবগী চপ চাবা কম্পেন্সেসন অদুদি লৌমীশিংদা পীবা নত্তে হায়বসি হেক হেক লৌমীশিংনসু কাওই অমদি মচিৎ মচিৎ লৌশিনখিবা ওইবনা কয়ামুক য়াম্না চাওবা লৌফম মাংলবগে হায়বসি চপ চানা ওনবা ঙমদে। নুংঙাইরিবদি লৌ উরিবা মফমশিং কনগদবনি হায়না চোংথোরক্লিবা মীওই কাঙবুশিংনসু হায়রিবা লৌফম কয়া অমা মাংলিবা অসিদি খোত্তুনা য়েংবা নত্তবনিনা লমদম লমদমগী ওইনা এরিয়া খরদা মাংলিবা লৌফমগী শরুক অদু খক্তমক মাংলে হায়না উরিবা অসিনি। লৌ উনবা অমদি লৌ উবা য়াবা লৌফম হায়বদি খ্বায়দগী হেন্না চাথোক নৎত্রগা ফৌথোক লৈবা মফমশিংদি মণিপুরগী তম্পাক লমগী শরুকশিং অসিনি। মহৌশাগী খল কয়া কায়থরকপদগী হৌজিক্তি চীংদা জুম কলটিভেসন তৌবসু থিংখ্রে। মসিনা অমুক চীংগী লমদমদগী পুথোরক্লদবা অমদি হায়রিবা লমদমশিং অদুদা লৈরিবা প্রজাশিংগী থা খরদগী ওইরবসু মরাং কায়না চেঙ পীবা ঙমগদবা থৌরাং অদুমসু থিংজিনখ্রে।

গ্লোভেল ৱার্মিংগী ওইনা লৈরক্লিবা ফিভম কয়া অসিদগী য়েংলগা মণিপুরদসু মহৌশাগী খল কায়থরক্তুনা ঈশিং নুংশিৎকী ফিভমদা অহোংবা কয়া পিরক্লিবা অসিগী য়েংলগদি পুম্নমক অসি থিংজিনবা চুম্লে হায়রগসু চপ চানা হায়রিবা ফিভমশিং অসিগা লোয়ননা মণিপুরগী মহৌশাদগী লৈজরকপা ফৌথোক্কী চাং অদু কন্নবা অলটর্নেটিভ মিন্স অমা শীজিন্নরব্রা অমদি শেন্নেব্রা হায়বদুদি অচৌবা ৱাহং অমনি। মসিদগী মণিপুরগী মীশিংনা য়ামদ্রিঙৈদা লমদমসিগী কা হেন্না পাক চাওরবা লৌবুক্কী শরুকশিং অদুনা পুথোরকপা মখল অমত্তগী হারনচিংবা হাপ্তবা লৌবুক্কী পোথোকশিং অদুনা কোন্নবা কোন্নদবগী ৱাহং লৈখিদে অমদি মদুদগী কা হেন্না পোথোক পুথোকপদগী চহি ৩ ফাওবগী চাংদা ফৌ কয়া কোটতা পৈশিন্নদুনা থন্নমখিবনি। অদুগুম্বা মতম অদু ঙসিদি নৎত্রে। মসিনা মরম ওইরগা হোংলক্লিবা চাওখৎপগী খোঙথাং অসিগা ঈরোইননা মণিপুরদা মীশিং য়ান্নগী চাংসু হেনগৎলক্লি। পোপুলেসন কন্ট্রোল তৌদুনা অমদি অতোপ্পা মফমদগী মীওইশিংনা লমদমসিদা খুন্দাদুনা লৈত্রিঙৈগী মতমদা ওইরম্বা ফিভম অদুদগী ঙসি য়াম্না হেন্না খেন্নরে। মণিপুরদা লৈরিবা অমসুং চৎনরিবা লেন্দ রেভিন্যু এক্ট অসিনসু অমুক মণিপুরগী মীয়াম্না খুন্দা লৈতাবা য়ারিবা মফমশিংদা লাক্লিবা অহোংবা কয়া অসিদা অকনবা শাফু অমা পীবগুম তৌরি। মসিদগী লৌ উবা য়াবা অমদি চাথোক লৈগদবা লৌফম কয়াসু মাংশিল্লকপগী মতাংদা হেন্না চাওবা শাফু অমা লৈহল্লি হায়না লৌবা তাই। হৌজিক মণিপুরদা লৈরিবা মীওইশিং অসিগী লাইরিক লাইশু হৈবগী চাং অসিসু হেনগৎলকপা মরম্না ঙসিদি তোঙান তোঙানবা এঙ্গল কয়াদগী মণিপুরগী লৌফমশিং কন্নবা অকনবা খোঙজংশিং চঙশিন্নরক্লি। মসিমক অফবা খোঙথাং অমা শোইদনা ওইফম থোকই। অদুমকপু মণিপুরগী কনটেক্সতা য়েংবা তারগদি কন্দাই ফাওবা য়ৌনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা তাবগে হায়বদুসু খন্থবা তাই। পোথোক ৱাৎলকপদগী ঙসিদি মণিপুরগী মীয়াম্না মপাল লমদগী পুশিল্লকপা চেঙ মখলশিংদা দিপেন্দ তৌরগা হিংলি হায়বসি খঙনা থবক তৌবা তাই। ইম্ফাল- ডিমাপুর লম্বী অমসুং ইম্ফাল -জিরিবাম লম্বী অসি মণিপুরগী লাইফ লাইননি হায়রিবা অসিগী ইচম চম্বা ৱাহন্থোক্তী লম্বীশিং অসিদা চান থক্লবা পোৎলমশিং অসি মীয়ামগীদমক পুশিল্লকপা অসিদগীনি, অতৈ পোৎলমশিংদি হৌজিক্কী মতমদা হিংলিবা মহিংগা চান্নবা মখল পোৎলমশিং পুশিল্লকপনি হায়না লৌবা য়াই। অদুনা লাইফ লাইন অনি অসি মতিক চানা শেমগৎতবা অমসুং লম্বী অসিদা চেল্লিবা মণিপুরগী গাড়িশিংদা সেক্যুরিটি লৈরক্তবা অসিনা মরম ওইরগা হায়রিবা লম্বীশিং অসিদা পোৎলম কয়া মরুওইনা চেঙ চিংশিল্লক্তবা অসিনা ঙসিদি মণিপুরদা অচৌবা প্রোব্লেম অমা ওইহল্লে হায়বসি খঙনা সরকার অসিনা থৌরাং কয়া লৌখৎলগা তঙাইফদবা চেঙ অসি মণিপুরদা লেপ্তুনা পুশিন্নবা হোৎনবগী মথৌ তাই অমসুং মণিপুরগী লৈজরিবা লৌফমশিং কন্দুনা হকচাং শোক্তবা চেঙ পুথোক্লবগী মথৌসু তাই হায়বসি খঙহন্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগী ঈরমশিং

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মালেমগী মনুংদা মফম অমত্তদা লৈতে হায়নরিবা মণিপুরগী ইমা কৈথেলশিংনা মপুং ওইবা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল অসিদা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা ঈরমশিংগী ফিভম অসি করি ওইরিবগে হায়বা ঙসি ফাওবা মরী লৈনবা মীহুৎশিংনা য়েংশিন্দবদৌনা উরি। খোঙলমশিং অসিগী ঈশিং চিথখিগদৌরিবা নৎত্রগা ফত্তা হাওদি কয়া পুথখিদৌরিবা অসিদা লৈরিবা ঈরম খোঙলমশিং অসি মওং মরিল অমা ইতা তাহন্দনা থম্বদগী নোং খজিক্তং চুবদা নৎত্রগা কৈথেল অসিগী মনুংদা লৈরিবা রেসিদেন্ট ওইবা মফমশিংদগী থাদরকপা ঈশিংশিংনা হেক হেক নিংথম থাগী মতমদা ফাওবা লম্বী চৎনরিবা মফমশিংদা ঈশিং থুমজিনবগী থৌওংশিং ময়াম্না থেংনরি। মসি য়াম্না কুপ্না য়েংশিল্লগা মথক কুপশিল্লগা শেলদান লম্বী ওম্থোকখ্রবা খোঙ লম্বীশিংগী মনুংদা চেল্লিবা ঈরমশিং অসি নিংথমথাগী মতম ওইরিঙৈসিদা থুনা শেংদোকহৌবগী মথৌ তাই। অমরোমদা ঈরম খোঙলমশিং অসি চপ চানা ঙাক্লা থম্নবগী মহুত্তা এনক্রোস তৌদুনা টোইলেটশিংগী টেক্কীনচিংবা শাজিল্লক্লিবা অসিনা ঈরম নলাশিং ফুজিল্লক্লিবা অসি য়েংলগা তকথোক্তুনা চপ চানা ফত্ত-হাওদিশিং অসি চিথখিনবা হোৎনবগী তঙাইফদবশিংগী ফিভম অসি মরী লৈনবশিংগী পুক্লিং চিংশিঙ্গরি।

অদোমগী

অব্দু রাহমন, খুন্দ্রাকপম

ষ্টেটকী লম শীজিন্নবগী থৌশিল পুথোকপা - হাওবা

মণিপুরগী তুংলমচৎ লৈনা হিংহনবা য়াবা শেন্মীৎলোন্দি লৌউ-শিংউ শেন্মীৎলোননি। থায়নদগী হৌনা মণিপুরগী মীপুম খুদিমক্লা লৌ উদ্দুনা হিংবা পুন্সি মহিং চথরকপনি। মতমগী মতুং ইন্না হৌজিক্তি মণিপুরগী অপুনবা থৌমীশিংগী চাদ ৫২.১৯ না লৌমী ওইদুনা অপুনবা ষ্টেটকী পোথোক্তা লৌউ-শিংউগী সেক্টরনা খ্বায়দগী চাওবা থৌদাং লৌরি। মণিপুরগী অপুনবা পাক-চাউবগী মনুংদা লৌ ঊফম লৌবুক্কী পাক চাওবা ১৯০,৪৪৬ নি। লৌ উবা য়াবা ফেল্লো লেণ্ড হেক্টর ২০০ অমসুং অতৈ লৌ উদ্রিবা লম হেক্টর ৮০৫৫ লৈরি অমসুং লৌ উবদা খুদোং চাদবা লম হেক্টর ২৬,৯০০ লৈরি হায়না এগ্রিকচানা লোয়শঙগী য়ুটিলাইজেসন ষ্টেটেটিষ্টিক ২০০০-২০১১ না হায়রি। ডেটা অসিগী মতুং ইন্না লৌ উবা য়াবা লম অসি ইম্ফালদা হেক্টর ১০৫,৪১৬, বিষ্ণুপুরদা হেক্টর ৪৬,০৮০ অমসুং থৌবালদা হেক্টর ৩৮,৯৫০ নি। অপুনবা তম্পাক লমগী হেক্টর ২২৩,০০০ গী মনুংদা হেক্টর ১৯০,৪৪৬ অসিনি। ফোল্লোলেণ্ড হেক্টর ২০০ লৈরিবসি বিষ্ণুপুরদনি। লৌ উবা য়াবা লম্মাংনচিংবা লম্না ইম্ফালদা হেক্টর ২৪৮০-, থৌবালদা হেক্টর ৩১৩০ অমসুং বিষ্ণুপুরদাং হেক্ট ২৪৪৫ নি। অপুনবা হেক্টর ৮০৫৫ নি। উমংনচিংবা লৌ উবা য়াদবা লম্না-ইম্ফালদা হেক্টর ১৯৫৩৫, বিষ্ণুপুরদা হেক্টর ৪৭৬০ অমসুং থৌবালদা হেক্টর ২৬০৫, অপুনবা হেক্টর ২৬,৯০০ নি।

ডাইরেক্টোরেট ওফ ইকোনোমিক এণ্ড ষ্টেটেটিষ্টিক্স, মণিপুরগী ডেটা ২০০৭-২০০৮ মতুংইন্না ফৌ থারিবা লৌফমগী পাক-চাউবা অসি ইম্ফাল ইষ্টতা হেক্টর ২৬,৭১০, ইম্ফাল ৱেষ্টতা হেক্টর ২২,৫৪০, সেনাপতিদা হেক্টর ২৩৮২০, তমেংলোংদা হেক্টর ৮৮৫০, চুড়াচান্দপুরদা হেক্টর ১৯৭২০, চান্দেলদা হেক্টর ৭৮৯০, ঊখ্রুলদা হেক্টর ১২০৯০, বিষ্ণুপুরদা হেক্টর ১৭২০০, থৌবালদা হেক্টর ২৭৩৩০ ওইখি, অপুনবনা হেক্টর ১৬৬১৫০ ওইখি। চুজাক থাবা লম চীংগী দিষ্ট্রিক্ট মরিগী পুন্না হেক্টর ২৯৬০ হাপচিল্লগা পুন্না লম হেক্টর ১৬৯,১১০ ওইখি।

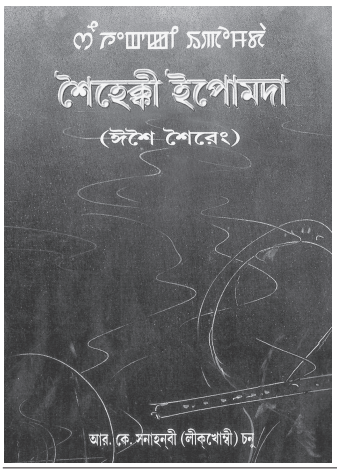
ইং ২০০৭-০৮ দা তম্পাক লমগী লৌউবা লম হেক্টর ৯৩৭৮০ দমক ওইখি। হান্না হেক্টর ১৯০,৪৪৬ ওইরম্বদগী হেক্টর ৯৬,৬৬৬ ময়েং তাকখি। হৌজিক্তি তম্পাক লমগী লৌ উরিবা লৌফম হেক্টর লাক্ষ অমগী মখাদা লৈরে হায়বসি ডাইরেক্টোরেট ওফ ইকোনোমিক এণ্ড ষ্টেটিষ্টিক্স মণিপুরগী ডেটা মতুংইন্না হায়বা তারি। মসিগী মরুওইবা মরমদি লৈঙাক্লা অমসুং লন্নাই মীওইশিংনা লৌবুক মাঙহল্লকপা অসিনি। হৌখিবা চহি ১০ মুক্কি মনুংদা মণিপুরগী লৌবুক্কী লম হেক্টর ৯৬,৬৬৬ ময়েং অখিবা হায়বসি মীপাইনিংঙাইনি। মণিপুর তম্পাক্কী লৌবুককিং অসুক্কী মতীক থুনা মাংখিবগী মরুওইবা মরমদি - চেক্কোন, ফার্মশিং শাগৎনরকপা অমসুং লৈঙাক্লা চাওখৎ-থৌরাংগী মিংদা লৌবুক লৌশিল্লকপা অসিনি। ফিভম অসিদা চথবা লেপত্রবদি মীরোল খরগী মনুংদা তম্পাক্কী লৌবুককিং মাংখ্রগনি। লম শীজিন্নবগী থৌশিল অমা খুন্নাই অমদি লৈঙাক্কী থাক্তা থুনমক পুথোক্তুনা চৎনবগী মতম ওইরে। লোয়ননা ইন্দিয়াদা চৎনরিবা লেণ্ড এক্কিজিসন এক্ট ১৮৯৪ অসিনা বৃটিশ লোয়লম লৈঙাক্কী মচৎ ওইবা মরম্না, লৈপাক মীয়ামগী অনিংবা অপাম্বদা য়ুম্নমক ওইদুনা চথবা ঙমদে অমসুং মতমসিগী ওইবা ফিভমশিংগা চুশিন্নবা ঙমদে। Eminent Domain গী ৱাখল মীৎয়েং মতুং ইন্না লন্নাইগী লন-থুদু পব্লিক পর্পজগীদমক্তা লৌশিনবা য়াই হায়না চৎনখিবা এক্ট অসিনা লমদমসিদা মুরুবা কয়া লেপ্পা লৈতনা থোকহল্লি। এল এ এক্ট ১৮৯৪ অসিনা সেক্সন ৩(১) দা পব্লিক পর্পজবু ৱারম ৮ থোক্লা খায়দোক্তুনা শন্দোক্লা তাক্লি, মদুগী মনুংদা মরুওইবা খরদি, খুঙ্গংগী লম শেমগৎ-শাগক্তুনা ফগৎহন্নবা, সহর লম অমসুং খুঙ্গংগী লমগী থৌশিল শেন্নবা চাওখৎ থৌরাংগীদমক, ময়ুম-মকৈ লৈজদ্রবশিংগী নৎত্রগা মহৌশাগী মাঙ-তাকপনা শোকহল্লবা মীয়ামগীদমক নৎত্রগা, চাওখৎ থৌরাংগী থবক প্রোজেক্টশিংনা শোকহল্লবা মীওইশিংগীদমক্তা পায়খৎপা থৌরাংবু পব্লিক পর্পজ ওইগদবনি অসিনি। এল এ এক্ট ১৮৯৪ বু মখা তানা শেমদোকখিবা এমেন্দমেন্টশিংদা লায়রবশিংগীদমক্তা, খুঙ্গং লমগীদমক্তা মীৎয়েং থম্বা হায়বা হান্নগী পান্দম অসি লৌথোকখি। নেহরু লৈঙাক্কী লীক্লমচৎ অসি হীরমসিদদি অফবা ওইবা লৌবা ঙম্নদ্রি। হৌজিক্তি পব্লিক পর্পজবু মরুওইবা য়ুম্নমক খরদা শাগৎহল্লিঃ ১) থৌশিল থৌরাং চথরিবা থৌওং (ষ্টেটেজি) গা মরী লৈনবা ৱাফমশিং অমসুং ২) য়ুম-কৈ, লম্বী, মৈ-ঈশিংনচিংবা মরুওইবা শেমগৎ-শাগৎপা (ইনফ্রাষ্ট্রকচর), ৩) মীয়াম্না শীজিন্নবগীদমক্তা 'মী অমা' না লম লৈরগা শাগদবা প্রোজেক্ট অসিনচিংবনি। মসিদা পল্লিবা ' মী অমা' হায়রিবসি কম্পনি নৎত্রগা এসোসিয়েসন্না লৌশিল্লবসু লৌশিন্দ্রবসু মীওই খরনা পুন্দুনা শেন্না লুপ (বোডি নৎত্রগা এসোসিয়েসন) অসি খঙনরি।

কুমজা ১৯৮৫ দা শেমদোকখিবা এল এ এক্ট ১৮৯৪ না হায়রিঃ '' (vii) এপ্রোপ্রিয়েট গভর্নমেন্টগী নৎত্রগা লোকেল গভর্নমেন্টকী মাঙজৌননা অয়াবা পীরবা নৎত্রগা গভর্নমেন্টনা অয়াবা পীদুনা শৌগৎলবা চাওখৎ থৌরাংগী অতৈ থৌশিল (স্কীম)শিংগীদমক লম পীবগী থৌশিল চথবা'' অসিনি। এক্ট অসিগী মখাদা কোর্পোরেট কম্পনি অমদা লম পীবসি লো-না য়াহল্লি। মফমদুদা লৈরম্বা মীওইশিংনা ইন্দষ্ট্রি নৎত্রগা অতৈ শাগে হায়রিবা পব্লিক পর্পজ অসিগীদমক্তা মখোয়গী ইঙ্খোল, ময়ুম-মকৈ থাদোকপা তাই। মখোয়না য়াদ্রবসু লৈঙাক্লা তাহোকপা তাই। শক্লেন অসিমক্তি শেন্দোং তানবা কম্পনিশিংগী, অতৈ খুৎপুশিংগীদমক্তা লম লৌশিনবগী প্রাইবেট পর্পজগী থৌওং অসিবু পব্লিক পর্পজগী ৱা হন্থোক পীবা থৌওংনি হায়রোইদবগী মরম লৈতে। পব্লিক পর্পজ অমসুং প্রাইবেট পর্পজ হায়বসি থবক ওহোরকপদদি য়াম্না খেন্নে, তায়োন্নে। হীরম অসিদদি গভর্নমেন্টনা সোসিয়েল ৱেলফিয়ার প্রোজেক্টশিং য়াওরগা চাওখৎ-থৌরাংগী প্রোজেক্ট প্রাইবেট সেক্টরগী মখুত্তা শিন্নরি। শেন্দোং তাল্লিবা প্রাইবেট সেক্টরনা খুন্নাইগী ওইবা চাওখৎ থৌরাংগী প্রোজেক্টশিংবু কাঙলোন চুম্না পায়খৎল্লক্কনি হায়বসি ওইথোকপা য়ারোই। করিগুম্বা পায়খৎলকপা তারবসু, ইন্দিয়াগী কন্সটিট্যুসনগী পার্ট (iv) দা য়াওরিবা খ্বায়দগী লাইথোকপা য়াদ্রবা ডাইরেক্টিব প্রিন্সিপলস ওফ ষ্টেট পোলিসিগী শীঙ্ককশিং কোনশিন্দুনা চথবা ঙম্লেই।

অতোপ্পা ৱাফম অমনা, শেমদোক্লবা বীল অসিদা লমবু প্রোপর্টি ওইনা লৌরি। ইন্দিয়াগুমবা লৌউ-শিংউবগী শেন্মীৎলোন্দা হিংবা লৈবাক্তদি লম হায়বসি লম মপুতা নত্তনা অতোপ্পা মীওই কয়াগী চেঙজেল পীরিবা অদুগুম্বা পোথোক পুথোকফম লম (প্রদক্তিব এসেট) অমনি। হেক্টর অমদা মীওই ৫০ হেন্না থবক পীরিবনি। লন অসি মাংবা মতমদা মীওই কয়াগী পুকচাক মাংখ্রগনি অমসুং মমল হঞ্জিনবগী ৱাফম এক্ট অদুদা য়াওবা নত্তে। ৱারোলশিং অসি লোক সভাদা নবেম্বর ৭.২০১১ দা পুথোকখিবা লেন্দ এক্কিজিসন, রিহেবিলিটেসন এণ্ড রি-সেট্টলমেন্ট বীল ২০১১ নসু কোনশিনবা তৌদে। মথং মথং ....

ঈশৈবু খোমলিবী লীকখোম্বী - কোংখাম রাথো

ঈশৈ পামদবা মীওই লৈরম্লোই মালেমদা। কপ্পা- নোকপা অনিমক শুরনি ঈশৈ অমগী। ঈশৈবু থম্মোয় শেংনা নুংশিবাবশিংগী মফমদা কৎচরি ওঝা আর কে সনাহনবী চনুনা ঈশৈগী লাইরিক অমা ওইনবা মচাক খোমজিন্দুনা শাফোংলকই অনৌবা শায়োল ওইনা লীকখোম্বী। তশেংনা থাৎপদা মতীক চারবী ঈশৈ ইবনি। ওঝা অসিগী মমাঙদা ১। ফীজোল হোংলসি ইমা (শৈরেরং) ২০১০, ২। শৈহেক্কী হিদেন্দা (ঈশৈ শৈরেং) ২০১১, ৩। ঈশৈগী তাইবঙদা (অতেনবা পুন্সি ৱারী) ২০১১, ৪। মতম ঈশৈগী শৈরেংবশিং (অতেনবা পুন্সি ৱারী) ২০১২, ৫। শৈহেক্কী ঈপোমদা (ঈশৈ শৈরেং) ২০১৩, ৬। ঈশৈগী তাইবঙদা (অনিশুবা শরুক) ২০১৩ হায়রিবা লাইরিকশিং য়েংলুবদা লায়না খঙই মহাক্কি ঈশৈদা কথোকচবা পুন্সি। রেডিওগী ঈশৈ শৈরাংবী অমা ওইবদা নক্তা সাহিত্যকার অমসু ওইরি। ওঝা সনহনবী চনুগী অনৌবা ঈশৈ শৈরেংগী লাইরিক ''শৈহেক্কী ঈপোমদা'' হায়রিবা অসিদগী ইশানা ঙ্গওজবা খরদং ফোঙজরি। ঈশৈ শৈরেংগী লাইরিকসিদা মীংথোল ১১২ না লৈতেংলি। ঈশৈ অয়াম্না মখল মচু শুরবা শুরগী শৈহেক্লি। লাইশোন ঈশৈ, ইমা লৈবাকপু শৈথাজবা, নুংশি-নুংওলগী ৱাকৎ-তেংথা অমদি পাউত্রক পাউমেনগী ঈশৈ কয়া য়াওরি।



শৈরাংবীনা ঙসিগী কংলৈচাশিংনা ইরমদম সনা লৈবাকপু থৌওইরক্তবা উরগা পাউতক পাওমেল্লি- ''ইমাগী পারী ইমোমশিং, খোন্নেন মীকপ থোক্লোনে, ঈনুঙ মঙদম তন্নুবা, কুমজা য়াম্লে য়াহৌরো, ৱাংলেন ওইরে য়াকায়রো।'' অমুকসু মীওইবা ঐখোদা পেন্দবা ফোংজে। থিংলুবা ঙমদ্রবা ঙসিগী কংলৈচাশিংগী লিচত্তা তাইনবা ঙমদ্রবা খোইয়ুম লাইয়ামদা ওনশিল্লকই- ''নথৌ খল্লো খোয়ুম লাইয়াম, শিন্তা পাঙলো চীংউ লাইয়াম, পোইরে লমদম নরমদমদে, নঙগী খুৎশেম লাইরৈবাকসে, খাম্বী মৈশা মৈৱাইরক্লে।'' শৈরেংবীনা থাজবদি অইবশিংনা সমাজবু অচুম্বা মাইকৈদা পুবা ঙমই হায়বসিনি। অদুগী অমুকসু অইবশিংদা ফোংলিবা ''লাক্লো খোর্জে মরুপশা, কোর্ব্বাক মাঙদা থমদুনা, ইশিন শিন্থা পাঙলসি, মালেম য়াইফ লীক্লম্না, ইথৌদাংবু ওইরসি।'' অইবী অসিনা পুন্সিগী মশক খঙলক্তুনা তাইবঙ মপু লৈশেম্বদা চংজনিংবগী ঈখৌ লাংবদু উংলি- ''কল্লক মীহৌ লৌনম্লোংসু, অরেম্বনি কান্নরমদ্রে ঙসিদি, উইশিন্দুনা লৈরুরবা ইমিৎসিনা, নঙগী শক্তম উজনিংলে, লঙজ চাউবা লৈয়েংসিনা, নঙগী মিংখৈ শোঙ্গনিংলে।'' অইবীনা মশাবু পাপ চেল্লবা অমগুম অমুকসু নিন্দা তৌজরকই - ''ইমীৎনা উরিবা তাইবঙ পানসে, নুংশিবা ঙমদ্রবা থম্মোয়সিনা, লঙজরি নফমদা ইরাল কয়া, কোকপসু ঙম্নরোই মপোকসিমা।'' ওঝা সনাহনবী অচুমবা পামজবা মীশক্লি। মাগী অশোয়বা অরানবা কয়াবু থৌনা ফনা ফোংঙ্গীনি। মহাক্লা পোক্লফম লমদম ওইরিবা সনা লৈবাকপু মালেমদগী অথোইবা মফমনি হায়দুনা শৈথারি- ''খোয়রী লীনশাং তাফমদগী হেনববু, করি মফম লৈরিবগে মালেমদা, ঈগী লীপুন্দগী হেন্না চেৎপবু, করি লীপুন লৈরিবগে তাইবঙদা।'' লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংগী তৌবিমল খঙবা উত্তুনা অমুকসু শৈথারি- ''ঈৱাঙমগী ঈরৈচা, ইপাচাদি নুংশিবা, ঈনোৎ-ঈচৎ থাগোন্না, ঈগী মচু উত্তুনা লোইবী চীংগুম লেপলম্বা, ঈশেক-ঈচু তাক্লম্বা, চউথোকটেনে মীমাঙদা, তমজনিংঙাই নতৌসে।'' অইবীগী পুন্সিদা অশেংবা নুংশিজবদু ফংখিদবগী চেক্লা নোঙ্গৈবীদা লোন্না পাওমেঙ্গরি - '' নোংজু থানা লাকপা খুদিং, নখৌ পোংনা খোঙলদুনা, খৌরাং মৈচাক ফোঙমলিদো, নিঙোল ঐগী মৈচাকসিদি, চীনবান ৱাংমা লানঙমদরে, চৎনবীনা পম্থিংখরে।'' ঙসিগী অশেংবা ফংদ্রবা পাখঙ লৈশাগী নুংশিবদা অইবীগী অশেংবা থম্মোয়গী নুংশিবদুনা প্যাদা পীরি- ''শাউনিংঙ শাউজৌ নথন্তা, ঐনদি শুকশাঝ শাউবীরোই, কুইনসু শাউবা ঙম্লোইদা, ওইন চাঙ্গানবা নঙতবু, থেল্লগা পেঙ্গে থম্মোয়না।'' অইবীনা পুন্সিদা মরুপ-মপিজাগী চন্নফম খঙনা পাউমেঙ্গে - ''ইতা নঙবু নুংশিবী, নিঙ্গেল কাদা ফমসিলাও, নুজা ইপাউ অমগে লাও, লৈত্রদরে থম্মোয়সে, লাংতন্নরে পুক্লিংসে।'' নুংশিবা হায়বসি থুংনবখক্কি নত্তে হায়দুনা কায়না মৈশা লাংজরবসু মথম্মোয় থেমজিন্দুনা শৈথারকই- ''কপ্লনু থম্মোয় অপঙবীও, শীচ্চনু পীরাং অরেম্বদা, নঙগীদা নত্তে কায়না মৈচাক, লৈপুন্ত নত্তে নুংশি পম্বুং।'' নুপী ওইবী মপোক্লা অমুকসু লৈবাক্কি অৱাবা খাঙলিবী ইরোম চনু শর্মিলাগী য়াইফ মঙ্গোল নিরকই - ''ইরোম লৈকোলগী লৈনুংশি, সনা লৈবাক্কি মমোম্লোই, মীতৈ চনু শর্মিলা, নৈহৎপীরবা থৱায়গীদমক, লোইবী চীংগুম লেপ্লীবিও, নীংজবা পম্বুংদো য়ৌরোকো।''

অসুম্না ফজরবা ঈশৈ শৈরেং কয়া ইদুনা লাইরিক কয়া ইরিবী ওঝা সনাহনবীবু থাগত্তবা ঙমদে। মমিং মথাফাও কাওথোরক্লবা শৈশকপা কয়াগী, শৈরাংবা কয়াগী তেন্তকপা পুন্সি ৱারী কয়া ইদুনা লাইরিক ওইনা ফোঙবা হায়বসিমক অচৌবা কথোকপা অমনি। ওঝাগী ঈশৈ শৈথা কয়ানা মীওইববু নাউশুম্বা ঙমগনি। ওঝাগী ঈশৈ ময়েক পুম্নমক লৈবাক মচা তানা কয়াদা নান্না ফজরিবা! ঙসিগী অঙাওবা ঈশৈ ময়েক ইরিবশিংদা অচৌবা পাডা অমসু ওইরগনি ইমুং মনুং তমিন্নবদা ৱারবা ঈশৈ ময়েক কয়া শেগায়দুনা লংশেকখিবগী মতমদু ওঝা সনাহনবীনা পুরকপা ওইরসনু। ঈশৈ শৈশকপশিংনা ঈশৈ শক্লমদাইদা অইবশিংবু পনবিদুনা মীয়ামদা ইকায় খুম্নবীবা হায়বসি তঙাইফদ্রে। ওঝা আর কে সনাহনবী (লীকখোম্বী) চনু ইং কুমজা ১৯৬২ গী ফেব্রুৱারী তাং ১ দা লুৱাংশাবম মখা লৈকায়দা পোকই। ওঝা অসি সাইন্স তাকপীরিবা ওঝানি। মীতৈ ময়েক্কী ইনস্ট্রুক্তয কম লিডরশিপ ট্রেনিং কোর্সসু পাস তৌরে। ইমাখোল অৱাং পোৎশংবম, পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরম, লৈকোল ইপাক ফিলম প্রডক্সন, অম্মিক, শৈপানগী লাইফ মেম্বর ওইরি। ওল ইন্দিয়া রেডিও, ইম্ফালগী শকখঙলবা শৈরাংবীনি।''লাংওন লাংতাই'' মীংথোনবা শৈরেং লাইরিক অমা বেঙ্গলী অমদি মীতৈ ময়েক অনিমক্তা ১৯৯২ দা পব্লিসর ওইনা পুথোকখ্রে। মশাগী ময়েক্তা মণিপুরী মতম ঈশৈগী ওডিও সি ডি কেসেট অমসুং ২০০৯ দা পুথোকখ্রে। ঙসিগী মণিপুরদা ঈশৈগী অহোংবা কয়া লাকপসিনা ঐখোয়গী শক্তমসু কায়থরকই। ওঝা সনাহনবীগুম্বা ঈশৈ ইবা কয়া থোকহন্নিংই। নৎত্রবদি হৌরক্লিবা অঙাংশিংগী লমচত্তা অকায়বা লাক্লিংঙাই ওই। মমল য়াম্লবা লাইরিক কয়া ইখ্রবী অইবী ওঝা সনাহনবী ঙসিসু হনবা লৈতনা থিজিন হুমজিল্লি। অচৌবা থবক কয়া পাংলিবী অইবীসিবু ঐনা তাইবঙ মপুগী মফমদা পুন্সি নুংশাহনবীনবা খুরুমজরি অমদি য়াইফ মঙ্গোল পীজরি খরবগী থোঙদা।

হকশেলগী কলম

অর্থ্রাইটিস নাবশিংনা শোয়দনা চাগদবা চিঞ্জাক ৫

ন্যু দিল্লি দিসেম্বর ২০ঃ অখঙ অহৈশিংনা হায়বগী মতুংইন্না অর্থ্রাইটিস লায়নাবু তশেংনা ফহনবা ঙম্বা অখন্নবা চিঞ্জাক্তি লৈতে। অদুবু নোংমগী ওইনা অহেনবা চাগদৌবা নৎত্রগা চারোইদবা অকক্লবা চিঞ্জাক খরগী মতেংনা চৈনা অমসুং ইনফ্লেমেসন হন্থহনবা মতেং পাংগনি হায়রি। ষ্টদি খরনা উৎপদা চিঞ্জাক হোংদোক্লগা অর্থ্রাইটিস লায়নাবু লাকশিন্দুনা থম্বদা মতেং পাংই হায়বগা লোয়ননা চিঞ্জাক হোংলমদাইদা অখঙবা ডাক্তর অমা নৎত্রগা ডাইটিসিয়ান অমদি তান্নগদৌবনি হায়না ফোংদোকই। মীওই অয়াম্বা খনবদা শঙ্গোমগী পোথোকশিং চাবদা অর্থ্রাইটিস থোকহল্লকপা য়াই হায়না খল্লি অদুগা সাইদর ভাইনেজর অমদি খোইহিনা লায়না অসি ফাহনবদা মতেং ওই হায়নসু খল্লি। খরা অমনা কোমলা, চমপ্রা অদুগা মনা মশিংদা অলু অমদি মোরোক্লা অর্থ্রাইটিসকী লাইওংশিং হেনগৎহল্লি হায়নসু খল্লি। অদুবু অফবা বেলেন্স ডাইট চাবনা অর্থ্রাইটিস নাবা মীদসু, নাদবা মীদসু কান্নহল্লি। মখাদা পিরিবা চিঞ্জাকশিং অসি নোংমগী শোয়দনা চাবা ঙম্লগদি লায়না অসি নাবা মীশিংদা য়াম্না কান্নগনি।

ওমেগা -৩ ফেটি এসিদসঃ ঙাগী শরুক য়াম্না চাবা মীশিংদা ঙাদগী ফংবা ওমেগা -৩ ফেটি এসিদসশিংনা রুমেটোইদ অর্থ্রাইটিস নাবদা হকচাং শিন থুংনা ইনফ্লেমেসনগী চাং হন্থহল্লি অদুগা ওষ্টিও অর্থ্রাইটিসকা মরী লৈনবা ষ্টিদি অমদা ঙাগী থাউ সপ্লিমেন্টশিংনা গীনিপিগশিংদা কার্টিলেজ অমদি শরদা ফহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখ্রে। ওমেগা -৩ ফেট অসি সালমোন, সারদিন, মেকরেল, ট্রোট, ফ্লেক্সসিদস অমদি ৱালনটনচিংবদা য়াওই।

অয়াকপা চেরি মহিঃ ষ্টিদি খরদগী খঙবদা নোংমদা অয়াকপা চেরি মহি অনিরক থকপদা হকচাংগী তোংশাদা নাবা চৈনা হন্থহল্লি হায়বসিনি। নুপী ২০ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা নোংমদা অয়াকপা চেরি মহি আউন্স ১.৫ থকপনা ইনফ্লেমেন্সগ