এডিটোরিয়েল

মৈগী প্রোব্লেম

মহৌশাদগী হৌনা মৈ হায়বদি পৱারগী জেনরেটিং কেপাসিটি য়াম্না নেম্বা ষ্টেট অমা ওইবা মরম্না হায়দ্রো ইলেক্ট্রিক পৱার প্রোজেক্টশিংদগী মৈ পীবগী শক্তি অসি হেক হেক হন্থনা লাকই। হৌজিক্তী মণিপুরনা অতোপ্পা ষ্টেটশিংদগী মৈ লৈদুনা শীজিন্নরি। নোর্থ ইষ্টকী লমদমদা লৈরিবা অয়াম্বা পৱার জেনরেটিং য়ুনিটশিং অসি হায়দ্রো পৱারদগী লৌবা ওইনা তৌই। মসিনা মরম ওইরগা ইকং মতমদা প্রোজেক্টশিং অসিনা মৈ পুথোকপগী চাং অসি অদুমক হন্থে হায়না লৌবা য়াই। নেসনেল লেভেলদা লৈরিবা পৱার জেনরেসনগী মতাং অসি লমদম লমদমগী ওইনা লৈরিবা ষ্টেটশিংগী অপুনবা শেলখাই অমগী মখাদা লীংখত্তুনা মদুদগী থোরকপা পৱার অদু য়েম্থোক্লদুনা শীজিন্নবগী থৌওং অমসু লৈতবা নত্তে। নাকল অমরোমদনা ষ্টেটশিংনা মশাগী সিয়ার য়াওবা নৎত্রগা য়াওদবা হায়বা অমুক থিরুবা তৌদনা য়ুনিটশিং অসিদগী মৈ লৈদুনা শীজিন্নবগী চৎনরোল অমসু লৈরি। মণিপুরগী ওইনা য়ুমথোং খুদিং ইলেক্ট্রি সিটিগী পৱার ফংহনবগী পান্দমদা ষ্টেট অসিদা থোকপা মৈগী চাংনা কোন্নদবদগী লীশাং শিৎনা চহি কয়া অমা মপালগী পৱার জেনরেটিং য়ুনিটশিংদগী লৈদুনা তঙাই ফদবা দরকার ওইবা মৈগী চাং অদু ফংহন্নবা হোৎনদুনা লাকই। অদুবু হৌখিবা চহি খরা অসিদা মণিপুরগী ওইনা পীরক্কদবা মৈগী চাং অদু মপাল লমগী ষ্টেটশিংদা য়োম্থোকখি হায়বগী ৱাথোক কয়া অমসু লৈখ্রে। অদুবু হায়রিবা ৱাথোক অদুগী মতাংদা মীয়ামদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী শেংদোক-শেংজিন তৌবা নৎত্রগা অচুম্বা ৱাফম অদু খঙহন্নবা মরী লৈনবা মিনিষ্টর নৎত্রগা দিপার্টমেন্টকী মকোক থোংবনা হোৎনখিবা লৈত্রি। হন্দক্তা পৱার দিপার্টমেন্ট অসি চিফ মিনিষ্টরগী মখাদা হকথেংননা পায়শিল্লগা প্রজা মীয়ামদা য়ামদ্রবদা পুং ২০ মৈ ফংহনগনি হায়বগী থাজবা পীবগা লোয়ননা পৱার সপ্লাই অসি হোৎনদুনা লাকখি হায়না লৌবা য়াই। অদুমকপু মীয়াম্না দরকার ওইবা মৈগী চাং অদু পীবদি ঙমদ্রি হায়বসি হৌজিক ওইরিবা ফিভম কয়া অসিনা তাকই। মসিগী মরুওইবা মরম অমা হায়বা তারগদি হান্নবা লৈরম্লিবা দিষ্ট্রিব্যুটিং লাইনশিং অমদি ট্রান্সফোর্মরশিং অসি মতমগা চুনদ্রবা মওং কয়াদা থবক তৌদুনা লৈরম্বা অসিদগী ওইবা য়াই। দিষ্ট্রিব্যুটিং সিষ্টেম অসি মতমগা চুনা শেমগত্রিমখৈ মীয়ামদা সরকারনা লৈরুরিবা মৈগী চাং অদু য়েম্থোকপা ঙমগনি হায়বগী থাজবা লৈতে। পৱার দিষ্ট্রিব্যুসন হয়বসিদা অচৌবা সপ্লাইগী শরুক খরদি অদুমক মাংদুনা লৈ হায়বসি অশেংবনি। মসিদা মাংলিবা মৈশিং অসি অয়াম্বনা লুজ কন্নেক্সনশিং ঐচ টি লাইনদগী ট্রান্সফোর্মরশিংদা চঙলকপা মতমদা লৈবগী মদুদসু মৈ হৌনা চাকপনা ওইফম থোকই। শম্না হায়রবদা থবক অদু পায়রিবা নৎত্রগা শুরিবা মীওইশিংনা তঙাই ফদনা মতম মতমগী ওইবা চ্যেক তৌদুনা লাইনশিং অদু কমদৌরিবগে হায়বা য়েংশিন্দবদগী থোকপা ওইফম থোকই। অমরোমদনা ট্রান্সফোর্মরশিংগী কেপাসিটি অদু য়েংদনা চান্নদবা মওংদা কঞ্জুমর মশিং হেন্না কনেক্সন পীবদগী ইতৎ-তত্তনা ট্রান্সফোর্মরশিং চাকপগী থৌওং অসিদগী মৈ মাংবগী চাং অসি হেনগৎপা ওইফম থোকই। শম্না হায়রবদা মেন্টিনেসকী মরমদা অশোয়বা কয়া লৈবদগী মৈ মাংবগী চাং অসি হেনগৎপনি হায়না লৌবা তাই। মরম কয়া অসিদগী মণিপুরদা মতম নাইনা অমদি চানা পৱার সপ্লাই অসি কঞ্জুমরশিংদা পীবা ঙমদবগী অচৌবা মরমশিং অদু হান্না থিদোকপগী মথৌ তাই হায়না খল্লি। মৈ মাংলিবা অসি অন ওথোরাইজ কনেক্সনদগীনি হায়বা তারগসু অন ওথোরাইজ ওইবা কনেক্সন তৌরিবশিং অদু থিংনবা পায়খৎলিবা থবক্তি শোম্থে হায়না লৌবা তাই। মরম অসিদগী মণিপুরদা মৈগী চাং শুনা ফংহনবা ঙমদবনি হায়না লৌবদা থোইনা লানগনি লৌদে।

মরম কয়াশিং অসিদগী দিপার্টমেন্টকী মনুংদা থবক তৌরিবশিংনা য়েংশিনবা ৱাৎপা অমসুং মতম চানা শেমজিন শাজিনবগী থবক্তা চাং নাইনা মথৌ তৌদবদগী মৈ মাংবগী চাং অসি হেনগৎপনি অমসুং মসিনা মরম ওইরগা কঞ্জুমরশিংদা মতম চানা অমসুং কায়দনা চাং অমদা মৈ পীবা ঙমদবনি হায়বসি থোইনা লানগনি নিংদে। অসিগুম্বা ফিভম অসিদা মণিপুরদা পুং ২০ মৈ ফংহনবা হায়বসিদি মঙগুম্বনি হায়না লৌবদা কাইদে। লুচিংবশিংনা মৈ পীনবা অমসুং নোংমদা পুং ২৪ ফংহন্নবা হোৎনরি হায়বসি তাবদা য়াম্না নুংঙাইবা অমদি ওই হায়ববু হায়দোকখিবা ৱাফম অমা ঙাকপা ঙমদবা হায়বসি ওম্থোকপা অৱাবা অমনি। ঙম্লোইদবা থবক্তদি হেক্তা হায়জিনবা হায়বসি য়াম্না চুমদবা অমা ওই হায়বসি ঙসিদি লুচিংবশিংনা খঙফম থোকই। হৌজিকসু মতম লৈরি। অদুবু মৈ চপ চানা পীবা ঙমগনি হায়বসিগী থাজবদি মীয়ামদা হৌজিকসু লৈতে হায়বসি থৌ পুরিবশিংনা খঙবগা লোয়ননা মতৌ করম্না মীয়ামদা পাম্লিবা মৈগী চাং অসি শুনা ফংহন্দুনা চাউখৎ থৌরাংগী থবকশিং মপুং ফানা পায়খৎপা ঙম্নবা অমসুং লমদমসিগী স্মোল স্কেল ইন্দষ্ট্রি কয়া তৌজরিবা মীওইশিং হিংজনবা হোৎনবা ফৈ। পৱারগী লম অসিদদি মণিপুরদা লীশাং শীৎনা লৈরকপা প্রোব্লেম অমনি। মসিদা মরী লৈনবা পুম্নমক্না মীৎয়েং চংবা হায়বসি মীয়ামগী অপাম্বনি হায়বদু খঙনা থবক তৌবা ফৈ।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

এক্সিদেন্ট থোকপা তারে

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মতম কুইনা শীজিন্নরক্লবা শিংজমৈ থোং মতমগা চুনরক্তবদগী অনৌবা থোং অমা নাকল অনিমক্কী মীওইশিংগী লুপশিংনা তকশিন্দুনা উচিন-নাচিন্না শাবা লোয়খ্রবা মতুং চাওখ্রবা থোং অসিগা চান্নদবা লম্বী ওইবনা হৌজিক থোং অসিগা শম্নরিবা লম্বী অসি তোয়না এক্সিদেন্ট থোকফম ওইদুনা লৈরে। লম্বী অসি শিংজমৈরোম থংবা নাকলদা লম ককথোক ককশিনগী মতাংদা চাওনা প্রোব্লেম লৈবা মরম্না লম্বী শেম্বা অমদি পাকথোকপগী থবক লোয়দবা অসিনা অমুক্তা হেন্না লম্বী চিংনবগী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা চাওনা এক্সিদেন্ট থোকফম ওইদুনা লৈরে হায়বসি চথোক চৎশিন তৌরিবা মীয়াম পুম্নমক্না খঙনরবনি। মসিদা মরী লৈনবা মীয়ামগী মীহুৎশিংনা কন্না হোৎন্দুনা লম্বী অসি অথুবা মতমদা অফবা লম্বী অমা ওইহনবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈরে। মসিগী মথক্তা থোংদগী নেসনেল হায়ব্রে শম্নরিবা শরুক অসি তঙাইফদনা শেমদোকপগী মথৌ তারে। মসিদা মীয়ামগী লুচিংবশিং অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী থৌ পুবশিংনা মীৎয়েং চংবীদুনা অথুবদা লম্বী অসি শেম্বা লোয়শিনবীনবা পুক্লিং চিংশিঙ্গরি।

অদোমগী

ঐচ অরুন, চিংঙামখা

ষ্টেটকী লম শীজিন্নবগী থৌশিল পুথোকপা – হাওবা

মমাং ইরাইগী মখা ....

লোয়ননা এক্ট অসিনা ডি রিহেবিলিটেসন এণ্ড রি-সেট্টলমেন্ট পোলিসি (আর আর) ২০০৭ অমসুং ডি সেদ্যুল ট্রাইর এণ্ড আডর ট্রেদিস্লেল ফোরেষ্ট দ্বেল্লর (রিকোগনিসন ওফ রাইটস) এক্ট ২০০৬ অসিগসু চুনদবা তায়োন্নবা শীক্কক কয়া য়াওরি। কন্সটিট্যুসনগী মঙাশুবা সেদ্যুল য়াওনা সেদ্যুল ট্রাইবশিংগী মশা ঙাকথোকচনবা লো কয়া থন্নি, মদুনা সেদ্যুল ট্রাইবশিংদা শোকহনগদবা ৱাফমশিংবু গভর্নরদা মতিক চাবা পাঙ্গল পীশিন্দুনা ককথৎপা ঙমহল্লি। এক্সটেন্সন ওফ পঞ্চয়ট টু ডি সেদ্যুল এরিয়া এক্ট (পিইএসএ) না ট্রাইবেলশিংগী পারি-পুরী নাৎ নীংশিংহন্দুনা থবক তৌহন্নবা লোকেল সেল্ফ গভর্নমেন্টতা পাঙ্গল পীরি। মহৌশাগী পোথোকশিং অমসুং লৈনুংগী খোংশিংগী থবক্তা ট্রাইবেলশিংগী হক য়াম্না লৈহল্লি (সমথা জজমেন্ট-সুপ্রিম কোর্ট ১৯৯৭)। ডি সেদ্যুল ট্রাইব এণ্ড আডর ট্রেদিস্লেল ফোরেষ্ট দ্বেল্লরস (রিকোগনিসন ওফ রাইটস) এক্ট ২০০৬ অসিনা মখোয়বু লৌউ-শিংউবগী হক পীরি অমসুং উমং লমশিংবু মপু ওইবা য়াহল্লি। এল এ এক্ট কি হন্দক শেমদোক্লিবা বিল অসিনা মথক্কী অতৈ এক্টশিংনা পীরিবা পাঙ্গলশিং অসি পনবা তৌদনা সেদ্যুল ট্রাইবশিং উমংদা খুন্দাবশিংগী মাঙহনবা য়াবশিং ঙাক শেন্দবগুম্না তৌরি। থৌওং অসিনা সেদ্যুল ট্রাইবশিং অমসুং অতৈ য়েম্থোমীশিংগা লৈনবা নুংশি চান্নবা মরীদা য়াম্না শোকহনবগুম তৌরি।

অতোপ্পা অমনা ডি রিহেবিলিটেসন এণ্ড রি-সেট্টলমেন্ট পোলিসি (আরআর) ২০০৭ অসিনা ৱাফম অহুম ঙাক্লবা শেংনা পল্লিঃ ১) খুন্দাফমদগী তাম্থোকপীবগী থৌওং হন্থহনবা, ২) লম লৌশিনবা হন্থহনবা, ৩) লৌউ-শিংউফম্বু অতোপ্পা হীরমদা শীজিন্নবা থৌওং হন্থহনবা অসিনি। ৱাফম অসি লোক সভাদা নবেম্বর ৭, ২০১১ দা পুখৎখিবা লেণ্ড এক্কিজিসন এণ্ড রি-সেট্টলমেন্ট বিল ২০১১ না মপুং ফানা কোনশিনবা তৌদে। স্ক্রুটুনি কম্মিটিদা করি অপাম্বা লৈবগে হায়না থমখিবদি লৈখি। হীরম অহুম অসি য়াওদ্রিমখৈ এল এ এক্ট ১৮৯৪ না ৱাথোক কয়া মায়োক্লখিগনি।

অসুম্না লমগা মরী লৈননা ওইরক্লিবা ৱাথোকশিং অসি কোকহন্নবগীদমক্তা লম শীজিন্নবগী কাঙলোন্দা য়ুম্ফম ওইবা লেণ্ড রিফোর্ম মথৌ তারকখিবা অমসুং মসিগা মরী লৈননা চঙশিল্লকখিবা খোঙথাংশিং থোইদোক্লা পনবা য়াই। হৌখিবা চহি খরদগী হৌদুনা ইন্দিয়াদা মীয়াম্না নেসনেল লেণ্ড রিফোর্মস এক্ট শেম্মু হায়না লাউদুনা লাকখিবশিং পনবা য়াই। এক্টা পরিষদ কৌবা ইন্দিয়াগী অচৌবা লুপ অমনা লম শীজিন্নবা কাঙলোন শেমদোক্লবা জন সতাগ্রহি পাকশন্না চথখি। ইন্দিয়াগী ষ্টেট ২৪ দা মীয়ামবু খোমজিন-তাশিন্দুনা লেণ্ড রিফোর্মস কাউন্সিল লিংখৎলু অমসুং নেসনেল লেণ্ড রাইটস এক্ট শেম্মু হায়বগী খোঙচং চঙশিনখি। এক্টতা পরিষদনা ওক্টোবর ১, ২০১১ দা ষ্টেট ২৪ দগী দিল্লি তম্না জন সতাগ্রহ সম্বাত যাত্রা খোঙচৎ অমা চৎখি। লম মপু ওইবগী হক তানবা মালেমগী লুপ ৫০ গী মীওইশিং য়াওনা অচৌবা খোঙচৎ অমা কন্যাকুমারিদগী হৌরগা কেরলা, তামিল নাদু, অন্ধ্র প্রদেশ, নোংচুপ বেঙ্গল, উত্তর প্রদেশ, সটিছগড অমসুং অৱা নোংপোক অমসুং অতৈ ষ্টেটশিং ফাওনা লাক্লগা মফম কয়াদা মীটিন, মীফম কয়া চথদুনা ঈহৌগী পান্দম শাফু লৈহন্নবা অমসুং অথুবা মতমদা মায় পাকহন্নবা হোৎনখি। এল এ এক্ট ১৮৯৪ গী অশোয়বনা পীরিবা খুদোংচাদবাা অসিবু কোকহনবা ওইনা লম মপু ওইবগী অচুম্বা কাঙলোন পুথোকপা তারবদি লেণ্ড রিফোর্ম অসিনা ওইগনি হায়বসি সতাগ্রহিশিংগী পান্দমনি।

হীরম অসিদা লৈঙাকপা লুচিংবশিংগী অপাম্বগা থোইনা খেন্নবা লৈতে অদুবু খেন্নরিবদি থৌশিল শেম্বগী শীক্কশিং অদুনি। সোনিয়া গান্ধিমক্না হায়খিবনিঃ "চৎনবী ওইনা অফবা লৌফমদি লৌউ-শিংউবগী নত্তবা অতৈ হীরমদা শীজিন্নরোইদবনি। ইন্দষ্ট্রি লিংখৎপগী লম মথৌ তাবদি য়ামনা লৈরি অদুবুদু লিংখৎপদা লৌউ-শিংউবা য়াবা লমদদি অকায়বা পীরোইদবনি।" (তাং ২৩-৯-২০০৬)। ইন্দিয়ান কাউন্সিল ওফ এগ্রিকলচরেল রিসার্চ (আইসিএআর) গী ডাইরেক্টর জেনরেল মঙ্গল ৱাইনা হায়খিবনি-লৌউবা য়াবা লমগী পাক-চাউবদি খরদনি, লৌ উবা লমগী মগুণ মুন্না খঙমিন্নদুনা ঐখোয় খুদিংমক্না য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তারি। লৈবাক অসিদা ফুড সেক্যুরিটিনা পীবা তুং-কোইবা মহৈ অদু কুপ্না য়েংশিনবা মথৌ তাই। মরমদি ফুড সেক্যুরিটি হায়বসি লৈবাক অসিগী নেসনেল সেক্যুরিটিগী মপুং ওইবা শরুক্লি। মণিপুরগী লেন্দ এক্কিজিসন চককি নিংথৌরেল ওক্রম ইবোবীমক্না লম শীজিন্নবদা লৌউ-শিংউবা য়াবা লম শোক্তনবা ষ্টেট থৌশিল অমা পায়খৎলগনি হায়না এসেমব্লী মীফমদা য়াওনা অনি-অহুম্নক হায়খ্রবনি। পুক্লিং থৌগৎনিংঙাই ওইবদি লম শীজিন্নবদা য়ুম্ফম ওইবা লেন্দ রিফোর্মস থৌশিলশিং য়ুপি, রাজস্থান নচিংবদা চৎনবা হৌখিবা অসিনি।

থোইদোকনা পনবা য়াবদি জন সতাগ্রহ গী তাল্লিবা পান্দমশিং অসিনি। মদুগী মনুংদা মরু ওইবা ২-৩ দং লৌখৎলবদি কাঙলুপ অমদা তুং কোইনা হিংবগী মচাক ওইহল্লিবা মহৌশাগী পোথোকশিং হায়বদি-লম, ঈশিং, উমং অমসুং মহৌশাগী পোথোকশিং অসি মাংজৌননা ইরগা পীরকপা অয়াবা য়াওদনা অতোপ্পা হীরমদা শীজিন্নরোইদবনি। করিগুম্বদা অয়াবা ফংলবসু মীওই কাঙলুপশিং অদুগা মতম থানদুনা শন্দোকপগী য়ান্নবা অমগী মখাদা চথগদবনি। ৪ শুবা লমগী মপু ওইবদা নুপীশিংবু নুপাগা চপ মান্না হক পীগদবনি। ৬ শুবদা লম, ঈশিং, উমং অমসুং খোংগী পোথোকশিং শীজিন্নবা কাঙলোনগী ওইবা হকশিং ফংহন্দবা অমসুং ফন্দামেন্টেল রাইটশিং নৎত্রগা লায়রবশিংগী ঙাক-শেল্লিবা লো চৎনহন্দবা অদুগম্বা লৈঙাক থৌদা চথরিবা মীওইশিং অমসুং অতৈ ফম্নাইবশিংবু মরাল লংজবগী চৈরাক চপ চানা পীগদবনি অসিনি।

অসুম্না লম শীজিন্নবা থৌশিলগী মরীদা চৎনবা য়াম্না মরু ওইবা ৱাফমশিংদি লৈহাও লৈবা লৌবুক ইখোলশিংবু অতোপ্পা হীরমদা শীজিন্নবা লম লৌশিল্লোইদবনি। তঙাই ফদনা লৌশিনবা তারবদি, লম মপুশিং অদুবু পীফম থোকপা শেনফম পীথোকপগা লোয়ননা অতোপ্পা লম্মাং লম, ৱেষ্ট লেন্দ অমদা লৌউ-শীংউবগী থৌরাং তৌবীদুনা খুন্দাহনবগী খুদোং চাবা পীগদবনি। অপীকপা থাক্কী লৌমীশিংবু শেন্দোলগী নৎত্রগা অতৈ মরমগীদমক্তা মখোয়গী ইখোল, লৌফম নিলাম লাউবীরোইদবনি। ইনাক খুনবশিংনা খোপচিনখিবা মীয়ামগী লম নৎত্রগা ষ্টেটকী লম নৎত্রগা চুনদবা মওংদা লৌশিনখিবা লমশিং হন্দোকহন্দুনা মীয়ামগী মরু ওইনা লায়রবশিংগী শীজিন্নবা য়াবা মওংদা থম্বীগদবনি। খুঙ্গং লমগী লায়রবা মীয়ামনা শীজিন্নবগীদমক্তা লৌ উবা য়াবা ৱেষ্টলেন্দশিং লৌবুক ওম্থোক্কদবনি। সহর লমগী ইনাক খুনবশিং মশানা মখোঙ থোংনা লৌ উবা লাক্তবা লম খোপ্পশিংনা লম মপু ওইবা য়াদনবগী চৎন-কাঙলোন শেমগদবনি। নুপীবু লমগী মপু ওইবগী নুপাগা চপ মান্নবা হক পীদুনা খুঙ্গং লমগী চাওখৎ থৌরমশিংদা শরুক য়াহনগদবনি। লোয়ননা লেন্দ এক্কিজিসন এক্ট ১৮৯৪ অমসুং এসইজেদগুবা থৌশিলশিংনা ফজদবা, চুমদবা মওংদা লৌবুক লম্মাংশিং লৌশিন্নবা হোৎনরিবা লোশিং অসি হন্দোকহন্দুনা লৌমী-শিন্মী মীয়ামগা তান্নরগা লম শীজিন্নবগী থৌশিল অমা অথুবা মতমদা পুথোকপগী মতম ওইরে।

ফ্রেন্দসনা সরকারদা পাড়াঃ কোংখাম রাথো

মীবু ক্রক-ক্রক য়েংশিনবসি অফবা নত্তে। অদুবু হন্দক ফ্রেন্দসনা বাবুপাডাদা হুরানবা মকোক ফাবা চংলুবদুদি ক্রক ক্রক লাকশিল্লবা নত্তে। তৌফম থোক্তবা মফম-মতমদা পাংথোকখিবা থবক অদুগীদমক তৌফম থোকপগী ফ্রেন্দসনা তৌরকপনি। অফবা সমাজ অমা পুরক্লবগী অঙাংশিংবু লাইরিক লাইশু তমহন্দবা য়াদে। মদুগীনি শেম্বং পীদুনা সর্ব সিক্ষা অভিয়ান হায়দুনা নৌনা নাউপোকখিবা। অঙাং শেমগদবা ওঝা মকোক্লা মমৈ ওইরিবা অঙাংশিংবু য়োৎশিল্লকপা হায়বসিমক্তি কোক পান্দ্রে তাকপনি।

অফবা অঙাংবু মখোয়না পুথোরকপা হায়বসিমসু মঙ তাদুনা মাংশ্রগদবনি। ঐদি ক্রক-ক্রক য়েংশিনবা য়াম্না ফৈ খঞ্জে। মখা থাবদা পীবা পাডা মখল অমনি। মখোয়না মথৌনা লৈতবদগী অতোপ্পনা তাঞ্জা লৌজখিবা থৌওংনি। নৎত্রগা খাংবা কঞ্জদবগী ফল অমনি। ঐখোয় ইমানা ইতৈমা য়াইমদা ক্রক ক্রক য়েংশিনখিবদুদি কপনিংবসু ফাউরুদে, নোক্লিংবসু পোক্লুদে। অদুবু হন্দক্কি ফ্রেন্দসনা সরকারদা পাডা অমা পীরকপসিমদি অহানবদা নোক্লিংবা ফাউরকই অদুগা অকোনবদনা কপ্লিংবা পোক্লকই। ইচা ইশু ময়াম অমা য়োংগী লৈপাক্তা য়োংনাও ওইহৌরনি খল্লুবদা হেন্নমুক শাউনিংবা হেঙ্গৎলকই। ঐখোয় মীওইবসিবু য়োংদগী ওল্লকই কাইদু চুন্নদ্রা খল্লকই। ঐখোয়বু হৌজিক য়োংদমুক ওম্বরদৌরিরা খঙদ্রে। মশাগী লিচৎ মীনা চুমথোকপা ঙমদে। অদুবু হন্দক্তি মীনা মীবু চুমথোক্কদৌরি। পুলিসনা মশাগী শক্তম খঙজদ্রবনিনা ঐখোয়গী য়ুমগী থবক শিনবিরিবা ওঝা গাইখাঙমনা ক্রক ক্রক য়েংশিনবা হৌরক্লবনি। পুম্নমক ফৈ অদুবু মশানা মশাবু মশক খঙজদ্রিবশিংদি অফবগী মনুং চনবা ঙমখিরোই। ঐগী লৈকায়দা ইনাও-ওই, মরুপ-ওই তিন্নজবা সাসানন্দদি ঐ কনানো শকখঙদ্রিবশিংগা খক মরুপ ওইরোই হায়দুনা শিখাঙ খাংলি। মাগী মচাসু (শৎচিদানন্দ) ঐ মশক খঙবা মীশক ওইহনগনি কন্না হায়রি। মহাক কৃষ্ণবু কন্না লাৎচবা ইনাওনি।

ঐখোয়তবু কৃষ্ণ পোকপিরিবা মপাদু নিংদি নিংলিবনি। অদুবু মপা-মচাদি অমত্তনি। অদু ওইরদি ওঝা এন জি ভোগেননসু অফবা মচা পুথোক্লোইদৌরি। মঙোন্দগীদি ইনাও সাদানন্দা হেন্না অফবা মপা অমা ওইরনি। মপা অফবা হায়বসি মচা অফবা অমগী মশক অদুনি। ঐ মশক খঙদবা মীনা অফবা মচা পুথোকপা ঙম্লোই। মালেমদা ফাউখ্রবা, লাই ওইরবশিং তাইবঙ মপু মাগী অশেংবা মচা ঙাক্লি। ঐগী লিচৎ চুমদনা ইচানা শাজৎ চুম্লক্কনি হায়বসি চুমদ্রবনি। মীওইবা সমাজগী খন্দনা ইচাখক্কি খনবা হায়বসি ইচাবু চাথোকপনি। মদুমক হৌদোং মপী-মমানি। ঙসিগী মহৈ মশিং তম্লিবা মহৈরোয়শিংনা মায়কৈ লান্না চৎলিবসিমদি লুচিং পুরেলনা শোয়বদগীনি। মণিপুরনা লাইরিক হৈবদা চদা মরিফুতরা য়ৌরবসু লাইশু খঙবদি জেরোদা হন্থরক্লি। হুরানবা মপানা হুরানবা মচা পুথোরকপনি। হন্দক ফ্রেন্দসনা চপখৎলকপা থবক কয়া থাগৎপা ফোংদোকচরি। মদুগী মনুংদা জরার ওল্লক্লিবা হাউসিবুসু নিয়ম চুমদনা শান্নবা য়ারোইদৌরি। হাউসি হায়বসি নহাশিংগী মাংফম ওইরবনি। হাউসি হায়বসি ফজবা শুকনৎ নত্তে। মেলানা ৱাই চাইরবা লৈবাকসিদা মাংহল্লিবসি তুংগী মীরোল ওইরক্কদৌরিবা নহাশিংনি। মেলা তৌদুনা অহৌবা মাইক শীজিন্নরি। মদুনা লাইরিক পাফম খঙহন্দনা নৌরিবা অঙাংশিংদা চৈথেং পীরি। হন্দক নম্বোলদা মৈত্রবাক মেলা তৌখিবদু পুরা মেলা হায়দু ওইখি। অমাডা অমদি কাডানা ইম্ফালদা থবক তৌজরবসু খুঙ্গং লৈকায়গী য়ু য়োনফমদদি নহাশিংনা চিক্ল-চাইনা ঙমদনা য়ু থক্লরি। ঐদি ইমিৎসু তাংনিংলে, ইনাসু পংনিংলে পুম্নমক উদ-তাদনবা। অহল ওইরবশিংনফাও ৱাখল য়াওদনা থবক তৌনরবসিদা অঙাংশিংদি করি হায়রুনি। লম্বী-সৃডক্তা শেৎ-চাদুনা চৎলিবশিং উরগা হরাওনিঙাই পোক্তে। মখোয়গী মমা-মপা, অহল-লমন অমত্তা লৈত্রবরা খল্লকই। ফিজেৎনা মীদুগী পুক্লিং-ৱাখল খঙনরিবনি। ঙসিদি অহলদগীনা অঙাং ফাওবনা শেলদা ঙাওবা সুম হেঙ্গৎনরক্লি। নুংঙাইবা হায়বসি শেলনা লৈবা য়াবা নত্তে। শেল লৈরবদি নুংঙাই য়াইফনা হিংবা ঙম্লে খল্লিবসি অরানবনি। শেলনা মীপুম খুদিমকপু ঙসিদি মাংহনবা হৌরক্লে। ঐখোয় লৈকায়গী মাম্মা চাউবসু লাইরমনবদগী মথা শাদুনা য়ুদা লাইচুই অদুবু হন্দক ওফিসার খরা ওফিস মনুংদা য়ুদা লাইচুরম্বদুদি শেল পাইমনবদগীনি। য়ু হায়বসি লাইর-ইনাক খুনবশিংগী মরুপ নত্তে। মাদি ফত্তবশিংগী লুচিং-পুরেল অমনি। মৈতৈ ঐখোয় ঙসিদি স্পিরিচুয়েলদগী লাপনা হিংলকপনা হিরম খুদিংদা অচুম্বা অফবা অমত্তা তৌরক্লে। ঈশ্বরগী মশক ওইরিবা থৱায়গী চিঙ্গাক চাদ্রে, উৎ ওল্লগদবা হকচাংগীতা ওইনা শেল তিংনা অতাংবা চীঙ্গাক চানরে। ঈশ্বরগী ওইবা ৱাখল্লোন তান্ন-নৈনফম য়ুমদসু, লৈকায়দসু লৈনরক্তবনা ঙসিদি অচুম্বা-অফবা মীশক উবা ফংদ্রে। মপাম্থোংগীতা ওইবা শক্তমখক শাগৎনরকপনা নুঙগী লমচৎ-শাজত্তা অহোংবা লাকপনি। ৱাখল ঈংথনা, পুক্লিং তপথনা হীংবা কনাসু লৈত্রে ইরমদমসিদা। স্কুল-কলেজদা তম্লিবা প্যাডাশিংনা ঙসিদি মীওইববু শা ওম্থোকহল্লে। কল্লক-মীহৌহনবগী লাইরিক খুত্তমদগী হৌরকপা ওঝা ভোগেন ঙসিদি ফ্রেন্দসকী মখুত্তা মায়থিরে। মমা-মপাশিংসু মচাশিংগী শেল তানবদা মীকুপ অমত্তা ঈশ্বর খুরুম্বগী তাঞ্জা ফংহন্দ্রে। মসিনা তাকপদি মখোয়না শেম্লিবা অঙাংশিংসু নোংমদি লৈরক শাথৌবা, খোংবান লাল্লম্বা হায়বা শোইরেনশিংগী মশক্তু ওল্লক্কদৌরি। তাইবঙ মপুগী মচাদুনি খন্দুনা অচুম্বা লম্বীদা চৎপা মীওই কনাসু লৈত্রে। অচৌবা ওইরে হায়বসি মাগী ঙাইহাক্কি ফমথোন্দা লৈতে। মদুদি মাগী নুঙগী পুক্লিং ৱাখলদা লৈগদবনি। আই এ এস ওইরকপদগী লৈকায়না লৈ-পরেং হুক্লবা মীশকশিংনা লৈবাক মাংহনবদা হেন্না থবক তৌরকই। লাইরিক হৈরবা ওঝা ভোগেন হোয়সু লাইশু শুনা তম্বীরক্লম্নবদি অরানবা থবকশিং তৌরমদবসু য়াই।

ঐগী ইচা লৈশেম্বদি মণিপুরগী মহৈ লোইশঙশিংদা লাইরিক তমহল্লোই, হুরানবা মকোক তানফম ওইরিবা মকোলশিং তুক্কৎচৈ। ঈশ্বরগী তুনফম ওইরিবা ধর্ম্মগী স্কুলদা তমহন্দুনা মীওইপোক্তা মঙালগী মশক্তু ওইহনগনি। ওক-য়েন্না নিঙোল চাক্লোখৎনরিবা লমদমসিদা অফবা ওঝাদি ফংবা হৌনদে। ইচাদি অতোপ্পা ওঝাদা শিন্নরোই, লাইরিক হৈহৌদ্রবা ঐনা অশেংবা ওঝা ওইদুনা ইচাবু মঙাল নাইহল্লমগনি।

হকশেলগী কলম

কফোইনা মরম ৫ দা ঐখোয়দা থোইদোক্লা কান্নবা পী

মীওইবনা য়াম্না কুইরবগী মমাংদগী হাওনা চান্নরকপা হৈশিংগী মরক্তা অমা ওইরিবা কফোই অসি হকচাং ফবা অমদি পুন্সি নুংশাংবগী খুদম অমা ওইনা লৈরকই।

এন্টি ওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওবা অদুগা মনুংদা অঙাংবা মচুগী মহৈশিং য়াওবা হৈ অসি তোঙানবা হকচাংগী কান্নবা মচাক কয়ামরুম্না থল্লি। কফোই মহি অসি মীওইবগী থম্মোয়বু ফহল্লি। এন্টি ওক্সিদেন্ট কী মঙম য়াম্না ৱাংবা কফোইগী মহিনা হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক থোক্কদবদগী ঙাকথোকই। ঐখোয়গী ঈশিং পুবা আরটরিশিংদা ঈগী প্লেকশিং শেমগৎলকপা থিংই অদুগা হান্না য়াওরম্বশিংসু লৌথোকপদা কফোই অসি য়াম্না ফবা হৈ অমা ওইনা খঙনৈ।

ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং কাইহন্দনা থম্মী। হৈ অসি কেলোরিগী চাং য়াইমরক ওইনা য়াওই। কোলেষ্টেরোল অমদি সেচুরেটেদ ফেট অমত্তা য়াওদে। মরম অসিনা মীওইবগী লুম্বা হন্থহনবা অমসুং কোলেষ্টেরোল কন্ট্রোল তৌবগী মতাংদা অফবা চিঙ্গাক অমা ওইনা ন্যুত্রিসনিষ্টশিংনা চিঙ্গাক অসিবু মরুওইনা প্রোস্ট্রাইব তৌই।

থবাক্কী কেন্সর ঙাকথোকপদা কফোইনা মতেং পী। কফোই মহিনা নুপীশিংগী ব্রেষ্ট কেন্সর সেলশিং মাংহল্লি হায়বসি ষ্টদিশিংদগী খঙবা ঙমখ্রে। কফোই মহিনা হকচাংদগী ফ্রি রেডিকেলশিংসু মাঙহল্লি অদুগা কেন্সর অমদি অতৈ লায়নাশিং শেমগৎলকপগী থবক থৌওং থিংই হায়বসু ষ্টদিশিংদগী খঙবা ঙম্লে।

ব্লদ প্রেসর চাং কাইহন্দনা থম্মী। কফোইনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা হন্থহল্লি। হৈ অসিগী মহিনা থম্মোয় লায়না লৈবা মীওইশিংগী ঈ উতোংশিংদা ইনফ্লেমেসন থোকপা থিংই। মসি মহৌশাগী এস্পিরিন অমসু ওইনা ঈবু ফমজিলহনবা অমদি কোৱাগুলেসন থোকহন্দে। হৈ অসিনা ঈ দেনসিটি পাথহনবা অদুগা হকচাংগী মফম শিনবা থুংনা অপনবা লৈতনা ঈ চেনবা ঙমহল্লি।

কফোইনা মীওইববু নহা ওইহল্লি। মীওইবগী পুন্সি শাংদোকহন্নবা ট্রিটমেন্ট চথবদা কফোই মহি অসি থোইদোক্লা কান্নবা পোৎলম অমা ওইনা শীজিন্নরকই। ঐখোয়গী উনশাগী এপিদর্মেল অমদি দর্মেল লয়ারশিংদা অনৌবা সেলশিং শেম্লকপদা মতেং পাংই। অশোকপা মফমদা শয়োল চিংখৎপা থুজিনহন্দুনা অশোকপা থুনা ফহল্লি। উনশাগী সেলশিং নৌনা চোংলকপদা মসিনা মতেং পাংই অমসুং হায়পর পিগমেন্তেসন থিংই। মায়দা হয়িং মথিনচিংবা অমুবা স্পোটশিং থোকহন্দে হায