এডিটোরিয়েল

তুমিন্না লৈশিনবদি ফৎত্রবনি

*য়াম্না পামদবা অমসুং থোকহন্নিদেবা থৌদোক অমা ওইনা হন্দক ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসনগী শিজিন্নত্রবা গারী ৮ ওক্সন লাউথিবগী মতাঙদা পাউ–চেদা মরাল শীরগা শাসিন্নবা চে–চাঙ শিজিন্নখি হায়বগী রাথোক অসি হৌজিক য়াম্না সিরিয়স ওইবা রাথোক অমা হায়বদু ওইরে। মসিদা কনা কন্মাগী খুৎ চঙবগে হায়বসি থিদোক্তবা য়াদবা মতাং অমা লাক্লে। মসিগী মতাংদা মেদিয়াবু লান্না উহন্নবগী নৎত্রগা মীচৎ থিহন্নবগী মওং অমা লাকপা অমসুং পাউ–চে পুন্নমক অসি য়াম্না পুকচলে শেংদবা, হাবি–জাবি তৌবা অমা ওইনা মীয়ামনা লৌথিবা য়াবগী তাঞ্জা অমা লাকপসিদা পাউমীশিংগী য়াইফনবা লৈরিবা অমজুনচিংবা পাউমীশিংগী লুপশিংনা তুমিন্না লৈশিনবসি ফৎত্রবনি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদদি অচুম্বা অদু মীয়ামদা খঙহন্নবগীদমক করিগুম্বা খরদি পাউমীশিংগী লুপশিংনা তৌফম থোকই। মদু নৎত্রগদি লৈবাক মীয়ামনা পাউ–চে পুন্নমক অসি থাজদবগী চাং হেনগৎলকপা য়াই। লাইবক থিরিবদি অহানবদা মণিপুর লেজিলেটিব এসেমব্লিগী মীফমদা থৌদোক অদুগী মতাংদা পুথোরকথিবা মতমদা পাউচে খরগী মীং পনখিবদুনি। করিগুম্বা শেমজিন শাজিনবা মওংদা পাউচেশিং অদুগী মীচৎ থিহন্নবা হোৎনরম্বা তারগদি পাউচেশিং অদুনা শোইদনা ইজৎ দাবী তৌদুনা মরাল লৈবশিংগী মথক্তা এক্সন লৌনবা হোৎনরক্লনি হায়বগী থাজবা লৈ অমসুং মদুগী প্রোসেসসু হৌরম্লগনি হায়না খল্লি। হৌজিক লুরিবদি ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী রাথোক অসিদা পাউ–চেশিং কাউথোক্লগা হানগী মেয়র অমসু জৌজিক্কী মেয়র অনীগী মরক্তা মুক্রদুনা ঙাংনবগী অমসুং শিংনবগী মওংদা চৎথিবা অসিনা মীয়ামদা অমুক্তা হেন্না চমন্নবা ফীতম অমা লাকহল্লি। হায়বদি মীয়ামগী মীহৎ ওইরিবশিংনা মশা –মশা কনখৎনবা হোৎনবদা রাথোক অদু খুমজিনখিনবা হোৎনবগী মওং অমসু মীয়ামনা উরে। মসিদা পাউচেশিংগী মরাল লৈ অমসুং লৈতে হায়বদুদি মীয়ামগী মীহৎ ওইরিবশিংনা শেঙদোরকপসু লৈতে। হায়বদি মওং অমরোমদা য়েঙলগা পাউচেশিংদা মরাল শিনবা হোৎনবা মানবা অমসু অদুমক লৈরি। মতাং অসিদদি পাউচেশিংনা স্মেপগোট ওইহৌবগী ফীতম অমা লৈহন্নবা হোৎনরব্রা হায়বগী চীংনবদু লৈরে। হন্দক হায়রিবা থৌদোক অসিদা চেরবশিং মতিক চাবা চৈরাক পীগনি হায়না মরী লৈনবা মীনিষ্টরনা ফোঙদোকখিবদু অথুবা মতমদা থবক্তা ওম্লোরক্লনি হায়বগী থাজবদা য়েঙলগা ৱারবসু ৱানা মীচৎ থিরবসু পাউচেশিংনা ঙাইবা তারি। কুইশিল্লক্লগা রাথোক অসি মীয়ামনা কাউনখিনি হায়না খল্লবসু পাউচেশিংদদি অদুমক অচৌবা মমি অমা ওইনা লৈখিগনি। রাথোকসিগী মতাঙদা অমুক্তা হেন্না খন্নিংঙাই ওইরিবদি হায়রিবা ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসন অদুগী শিজিন্নত্রবা গারী ৮ অদুগী স্পেসিফিকেসনশিং অদুদা গারীশিং অদুগী কন্দিসনদা শিজিন্নত্রবসু থৌবদি য়ারিত্রা হায়বা রাফম য়াউত্রা হায়বসিনি। শিজিন্নত্রবসু খরা শেমজিলগা থৌবা য়ারিবা গারীশিং হায়বদি রন্নিং কন্দিসন্দা লৈবা ওইরগদি গারীশিংগী মমল অদু ওক্সনদা হেন্না ৱানা শেল ফংনিংঙাই ওইবনি। মদুগী মহুত্তা কীলো ওক্লগা কোনচাক ওইনা য়োনখিবা তারগদি মমল অদু য়াম্না হন্থবা তাবনি। হায়বদি ওক্সান্দা হেন্না তোঙগদবদু মাঙজবনা হেন্নক্লনি হায়বসিদি মশানা তাবা রাফমনি।

*অসিগুম্বা চয়েংনবা রাফম কয়া থোকহল্লকপসি অনৌবা লৈঙাক অসিগী ওইনা য়াম্না ফজদবা অমা ওইবনা মরাল লৈবশিং অথুবা মতমদা থিদোক্লগা চৈরাক পীবা তাবনি। চেরবা পুন্নমক লেন্না থারোই হায়রগা তুমিন্না লৈশিনখিবা তারগদি দশা তাহৌগদৌরিবসি কনানো হায়বা অসিমসু ঐখোয়না খলহৌবা তাই। মীশক–মীমাই য়েঙনরিঙৈদা অচুম্বা পুথোকপা ঙমত্রগদি করপসন লৈতবা লৈঙাক অমা ওইহনগনি হায়বসি মীয়ামনা থাজবা ঙমলোই। মদুগীসু মথক্তা পাউচেশিং অসিগী ইকাইখুম্নবসু তুত্তকোইনা মাঙহৌবগী ফীতমদা লৈহৌগনি। পুন্নমক অসি লৈঙাকসিনা লৌখৎলকপা অথুবা এক্সন অদুগী মখা পোনগদৌরিবনি। মরাল লৈবশিংদি কনখৎতুনা থম্বগী মথৌ তাদে। পোলিটিকেল পার্টি শিংনসু পার্টিগী ইজৎ ঙাক্তবশিংদি থোইদোক্লা কনখৎনিংঙাই ওইদে।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

স্পোর্ট য়ুনিভর্সিটিদা অপনবা ওইহনগনু

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

তশেংনা লমদমসিদা লৈরিবা ইনখৎলকইবা নহারোল কয়ানা থরায় খুবাক্তা হাপ্তুনা হোৎনজরকখিবগী মঙাল ঙসিদি মালেমগী মফম শিন থুংনা খঙনরক্লে। অরাং নোংপোক ভারতকী মনুংদা লৈরিবা ষ্টেটশিংগী মনুংদা চল্লিবা মণিপুরনা লৈরিবা ষ্টেট অতৈগা মান্নদনা তোপ তোপ্পা হিংলি। ভারতকী ষ্টেট ময়ামগা লন্বা তৌনরকপদা মশক থোক্লা মণিপুর মশক তাক্লম্বদা নত্তনা ভারতকী মীংচৎকয়া পুরকপদা হনবা লৈতবা শক্তিশিং ঙসিগী থৌদোকশিংনা তাক্লি। ভারতকী প্রাইম মিনিষ্টর ওইরিবা শ্রীনরেন্দ্র মোদিনা মণিপুরদা লৈরিবা স্পোর্ট মঙাল ময়াম অসি মাংহন্দনবগীদমক অচৌবা রাখল্লোন কয়াগী য়েংলগা পিরকখিবনি। মসি কনাগুম্বা মপানলমগী মীওইশিংগী মচা মশুশিং য়াওদুনা শান্নখিবা নত্তে। য়ুনিভর্সিটি অসিসু মমাঙগী সরকার মতমদা চয়েংনবশিং লমগী রাথোকশিং কয়ানা পন্দুনা লৈরকখিবনি। অদুবু হন্দক বিজেপি সরকার এন বিরেননা লূচিংবা সরকার লাকপগা ইরোইননা কৌজক এরিয়াদা শাবদা অয়াবা ফংদুনা শানবা থৌরাংলকইবনি। মমাঙ চহী কয়াদা কনা অমত্তগী রাকৎ লৈরক্তুগা হন্দক লমদমসিগী শান্নরোই কয়াগী য়াইফনবা থৌরাং পায়খৎলকপদা ঐগী মাগী চোংথোরকইবসি অচুম্বা নত্তে। পায়খৎলকইবা থৌরাংশিং মণিপুর সরকার অসিদা নত্তনা ভারত সরকার য়াওনা চাওনা পায়খৎলক্লদৌরিবসিদা লম মীহৌবা মপান লমগী মীওইশুম চথরকইবা থৌদোক য়ানিংদে। সরকারনসু পায়খৎলকইবা থবকশিংদা অয়েংপা পিরকইবশিংবু খুদক্তা তাম্বোক্তুনা অমুক হন্না অপনবা পিরক্তনবা শিনবীয়ু। লমসে সরকারগী লম ওইরিবননা অদুগা ঐখোয়গীনি হায়রিবশিং অসিসু হায়দগী লৈরককিবা নত্তবননা অদুগা অচুম্বশিং সরকারনা খঙনা থবক পম্বদনা পায়খৎপিয়ু। মীয়ামগী অপনবা পীহৌদবা য়াদে হায়দুনা অচুম্বা শাদুনা চোংথোরকহল্লিবা খুদিন্নক লমদমসিদগী হৌখিবা নত্তবনসু ওইরমগনি থাক্লে। ওইনিংবা ওইজসনু হন্দক্তী য়ুনিভর্সিটি অসি শাগৎলকপদা অপনবা পিরকইবা পুন্নমক সরকারনসু তরাইনা লৌবিগনু মখোয়দা মীনুংশি উৎনবগী থৌরাং লৌবিগনু।

অদোমগী
কে হরিদাস মৈতৈ
ইম্ফাল

মমাগী খোল্লাং পীথকপগী তঙাইফদবা

ডা. যামিনি

ভেলেন্টিনা টেরেস্কোভানা স্পেসতা পাইবদা ময়াম্না ঙক্তা য়েংনি। অদুদগী হৌনা নুপী কয়ানা স্পেস টেক্লোলজিদা খুমাঙ চাওশিয়া শরুক য়ারে। হন্দক, হৌখিবা জুলাইগী তাং ২৩, ১৯৯৯ দা চন্দ্র এক্সরে ওবজার্ভেটরি থাগৎপদা য়ু এস এয়ার ফোর্সকী কর্নল এলিন কোলিনসা কমান্দর ওইনা ময়াম্বু পুদুনা স্পেসতা পাইখিবদু নুপীশিংনা চাওথোকচনিঙাই ওইবা মায় পাকপা অমনি। বিজ্ঞাননা চাওখৎলকপগী মতুংইয়া নুপীশিংসু অকল–অথৌগী থৌদাং কয়া লৌবা ঙমলকলি–আর্মিদা, নেভিদা, স্পেসতা। অসিগা লোয়ন–লোয়ননা হিরম অতৈ–অতৈদসু লৈবাক্কী চাওখৎ থৌরাদা নুপীশিংনা চাওনা খুদোল তম্বা ঙমলকলি। হিমালয় কাবী, সমুদ্র ঈরোইদুনা লানবী নুপী লৈরে। লাইরিক লাইশু হৈরবী নুপী কয়ানা মা–মানা হৈনজবা শিনকমদা চন্দুনা, ওজা, ডাক্তর, ইঞ্জিনিয়র, উকিল, সোসিয়েল ৱার্করনচিংবা ওইদুনা সমাজদা খুদোল তম্লি। নুপীশিংনা য়ুমগী মপানদা থোক্তুনা সমাজগী চাওখৎ থৌরাংদা থৌদাং কয়া লৌবা ঙমলকপসি য়াম্না ফবা খোঙথাং অমনি। মতম অমদদি নুপীশিংদি য়ুমগী থবক ইনখাং নোম্না, মচা মশু য়োকপা, ঙাক শেনবা অদুতা তৌদুনা লৈনরম্বি। মতমগী মতুং–ইয়া সমাজদা অহোংবা লাকপগা লোয়ননা নুপীশিংনা য়ুমগী থবকসু তৌবা অমসুং শেল থোকহন্নবগীদমক ওফিসতা অমসুং অতৈ– অতৈ ফার্ম ফেক্টরিনচিংবদসু থবক তৌবা হৌরকই। অসুম্না নুপীশিংনা থৌদাং অনীমক পাংথোক্লবা হোৎনবদা মমা ওইবীগী থৌদাং লৌবদা খরা মথৌ হল্লমাল্লে হায়না খন্নবা হৌরকই। অমরোমদা অমুক নুপী কয়া অমনা মখোয়না তৌরিবা থবক অদু হেন্না মচু তানা পাংথোকপা ঙম্নবগীদমকনি হায়দুনা মপুন্সি চুপ্পা ময়ুম পাল্লরোই হায়বসু য়াওনরক্তবা নত্তে। ময়ুম পান্দুনা মমা ওইরবী কয়ানসু ওফিসকী থবক হোৎনবদা মচাশিংবু নিংথিনা য়েংশিনদ্রে হায়না খন্ন– নৈনরক্লবনি।

পৃথিবী অসিদা মচা নুংশিদবা মমা লৈরমগনি থাজদে। চাগদৌমৌথে নুংশি হায়দুনা 'মচা' কৌবনি হায়বা পাউরৌ লৈ। মচাগী নুঙাইনবা অমসুং ফনবগীদমক্তা মমা অমনা তৌবা ঙমলোইদবা করিশু লৈতে। নুংশিবা মচা অদুবু খোল্লাং ইন্দুনা মাচবু য়োকখৎপা, চাওদম–শাহনবা হায়বসি মমা অমগী চাওরবা থৌদাং অমনি। থৌদাং অসি মমা ওইবীশিংনা যুগ কয়াদগী পাংথোক্তুনা লাক্লিবনি। চাওখৎপগী থাক য়াম্না ৱাংলবা যুগ অসিদা থৌদাং অসি মমা ওইবীশিংদা নৌইৌননা নীংশিংহনবগী তঙাইফদবদু লাক্লি। মরমদি মমা কয়ানা মাচাদা মশাগী থোম পিথকপগী মহত্তা খুৎশেমগী শঙ্গোম পিথকপা অসি করা চৎনরক্লি। থবক তৌবী নুপীশিংনা মতম ফংদবদগী নত্তগা মশাগী ফজবা ফিগর কায়হন্নিদবদগী অশেম্বা শঙ্গোম পিথক্তুনা অঙাং য়োকপা কয়া য়াওনরক্লি। মসিনা অমরোমদা অঙাংগী থক্লবা শঙ্গোম মকুপ শেমদুনা য়োনবগী কারবার কনখৎলকই। অদুগা কারবারদা নমথাক য়াওদুনা অঙাংশিংগী মশাদা মাঙজহল্লকপা মওং কয়া অমা থোকহল্লক্লি। অসিগুম্বা থবককিং অসি অফবা নত্তে। ঐখোয়গী তুংগী জাতিগী য়ুম্বী ওইগদৌরিবা ঙসিগী পিকিলবা অঙাংগী য়ায়ফনবা হোৎনবা হায়বসি ঐখোয় পুন্নক্লী, মরক ওইনা মমা ওইবীশিংগী ইথৌনি। মসিগীদমক্তা সরকারনা আইন শেমদুনা থমশ্রে। নিংশিংবা য়াই– 'দি ইনফেন্ট মিল্ক সবষ্টিট্যুটস ফিদিং বোটলস এন্দ ইনফেন্ট ফুদস রেগুলেসন ওফ প্রদকসন সপ্লাই এন্দ ডিষ্ট্রিবুসন এক্ট' হায়বা অসি খুৎশেমগী শঙ্গোম য়োনবগী মতাংগীনি। খৃঃ ১৯৯৩ দা শেম্বা 'ইন্ডিয়ান নেস্লেল কোদ ফোর প্রোতেক্সন এন্দ প্রোমোসন ওফ ব্রেস্ট ফিদিং' হায়বসিনা মমানা মচাদা খোমলাং পিথকপগী মতাংদনি। অদুগীসু মথক্তা চহী খুদিংগী ওইনা আগষ্টকী অহানবা চয়োলবু পৃথিবী শিম্বুংনা 'ব্রেস্ট ফিদিং ৱীক' (মমাশিংনা খোমলাং পিথকপা চয়োল) হায়না পালন তৌই। মসিগী পান্দমদি মমাগী খোল্লাং পিথকপনা অঙাংগীদমক্ত স্থাইদগী ফবা তৌফম থোকপনি হায়বসি মমা ওইবীশিং অমসুং মীয়ামদা পাকতক্লনা খঙহনবনি। তশেংনসু মমাগী খোল্লাংদা অখয়বা মখলগী ফেটি এসিদ য়াওই। মদুনা অঙাংগী মবুদ্ধি, মরৌশিং হেনগৎহল্লি। মমীৎ মনা শিংবা হেনহল্লি। মহৌশানা পিকলিবা অঙাংশিংদা নাকোং লাইখুলনচিংবা নাকোংগী লায়নানা মনা তাদবা অমসুং মদুনা মরম ওইদুনা মহৈ–মশিং তম্বদা মীমায়বা ঙমদনা কয়া থোকহল্লি। হায়রিবসি মমাগী খোল্লাং থক্তুনা চাওরকপা অঙাংশিংদদি কয়া থোক্তদে। লোয়ননা অঙাংশিংদুনা মহৈ–মশিং তম্বদা মীথোয় মীহেনবা ঙম্মী হায়না অখঙ–অহৈশিংনা হায়রি। ব্রেস্ট ফিদিং ৱীক পাংথোকপসি চহী চহীগী ওইনা অখয়বা থিম অমমম থখই। থীম অসিগী মতুংইয়া মীয়ামদা ভাব তাহয়বা শিক্ষা পিবগী তঙাইফদবা অদু তাকলি। অঙাংগী মশা ফহনবগীদমক মমাগী খোম পিথক্তুনা অঙাং য়োকপা হায়বসি খঙহয়বা ফোর্মল অমসুং নন–ফোর্মল শিক্ষা পিবদা শোয়দনা য়াওহয়বসু হোৎনগদবনি হায়রি। মতাং অসিদা মীয়াম্না খঙজিনবদা কায়বা ৱাফম কয়া রিছার্চ তৌবা কাংবুশিংনা পুথোকলক্লি। মীয়ামদা শিক্ষা পিবা ওইনা হায়রি তৌবদগী পুথোকলকপা ৱাফম খরা মতাং অসিদা নৈনবা মতাং চাই। তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিংদা তৌখিবা রিছার্চ খরদি–

(ক) নিয়ুজিল্যান্দদা 'ব্রেস্ট ফিদিং এন্দ লেটর কোগনিটিভ দিভলপমেন্ট এন্দ একাদমিক আউটকমস' হায়বসিগী মতাংদা মতম শাংনা রিছার্চ তৌরবা মতুংদা ফংলকপা রিজল্টকী মতুংইয়া মমাগী খোম পিথক্লকপা অঙাংশিংদি চহী ৮ অমসুং ৯ দা আই – কৃ্য হেনগৎহল্লি অমসুং হায়স্কুলদা অরাংবা থাক্তা মায়পাকপা ঙমই হায়রি।

(খ) পেরিসতা 'দি ইনফ্লুয়েন্স ওভ ব্রেস্ট ফিদিং ওন দি ইনফেন্টস ইন্টলেকচুয়েল দিভলপমেন্ট' হায়বসিগী মতাংদা মমাগী খোম পিথকপা অঙাং ২২৯ অমসুং লিক্লিগী মতেংনা অশেম্বা শঙ্গোম পিথকপা অঙাং ৯৯ দা থিজিনবদা ফংবা রিজল্টতি খুৎশেমগী শঙ্গোম পিথকপা অঙাংদি উঙ্গা, ফম্বা চৎপদা থিত্তে অমসুং মরৌশিং হৈন্থে হায়বসিনি।

(গ) 'ন্যুরোলোজিকেল ডিফরেন্স বিট্যুন নাইনা ইয়ার ওল্ড চিলদ্রেন ফেদ ব্রেস্ট মিল্ক ওর ফোরমুলা এজ বেবিজ' হায়বসিদা দচ্চকী থিজিনবা অমদা মমাগী খোম থকপা অঙাং ১৩৫ অমসুং খুৎশেমগী খোম পিথকপা অঙাং ৩৯১ গা চাংদদুনা য়েংশিনখি। মদুদগী খঙবদি খুৎশেমগী শঙ্গোম পিথকপা অঙাংশিংদদি শিংলি বেরা লৈবগী চাং অসি শরুক অনী হেল্লি। অদুনা স্কুল তমলকপা মতমদ মখোয়গী লমচৎ অমসুং খঙ–হৈবদা বেরা লৈবা হেল্লিসু হায়রি।

(ঘ) 'ব্রেস্ট মিল্ক এন্দ সবসিক্কেন্ট ইন্টেলিজেন্স কমেন্ট ইন চিলদ্রেন বোর্ন প্রিম্যাচ্যুর' হায়বসিদা ব্রটিশকী থিজিনবা অমগী রিপোর্টনা হায়রি মদুদি থা শুদনা পোকপা অঙাং অমবু নুমিৎ ২১ নি ফাওবদা ওইরবসু মমাগী খোম থকপা ফংজরবদি থকপা ফংদবা অঙাংশিংদগীদি চহী তরেৎ মখায়দগী নিপাল ফাওবদা আই–কৃ্য অমসুং মবুদ্ধি মরৌশিং ফবা হেল্লি।

(ঙ) হন্দক্তা সুইদেনগী লন্দ য়ুনিভর্সিটিগী প্রেফেসর কেথরীনা স্বানবোর্গনা এক্সপরিমেন্ট তৌদুনা পুথোক্লকখিবা অমনা–মমাগী খোমদা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা অমুত য়াওই হায়বসিনি। মহাকতি লৌনগনবা লায়ানাগী মরমদা খঙহৈরবা নপ্রেসারনি। মহাক্লা 'গীনি পিগ' অমসুং উঁচিদা চায়েং চৌবদগী কেন্সরনা নারবা সেল অদু খোল্লাংদা লুপশিনবদা কায়রকপা থেংসেই। চায়েং অদু মীওইবদা তৌরগা কেন্সর ফহনবা ঙম্বা হিদাক শেম্বা ঙম্রগনি হায়বগী থাজবসু পিবা ঙমম্রে।

থিজিনবশিং অসিদগী খঙবদি মমাগী খোল্লাংদি শিদায়ায়–নাদয়ায়নি। মমাগী খেল্লানো চাওরকপা মচাশিংনা মমাগী মফমদা লমন তোক্লবনি। অসুম্না হায়নৈ মৈতৈ কোনবা ওইরৌদা – 'পুন্সিদা মচানা মমাগী খোম নামগী লমন শিংবা ঙমদে।' অদুবু খোম থোক্তবা মমা কয়াসু লৈ। মমা শিখিবা মরাইবক থীরবা মচা কয়াসু লৈ। অদুগুম্বদা ঈশ্বরনা থোকহনবীদবা ওইসনু।

পীক্লিবা অঙাংশিংদা মতম চানা মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজবগী কান্নবা

ডা. ই নন্দিনী দেবী

পীক্লিবা অঙাংশিংদা মমাগী খোম মতম শাংনা পীথকপা য়াই। অদুমুদি ওইরগা অঙাংনা নোংম–নোংগী চাউরকপথী মতুং ইয়া মমাগী খোমথোক হন্থরক। অয়াম্বা মমাশিংদা অঙাংনা থা অহম–মরি শুরক্লবদি অঙাং মবুক থন্নবা খোম থোকপা রাৎলকই। মরম অদুনা, পীক্লিবা অঙাংশিং অসি মতম তাঞ্জা অসিরাইদা মমাগী খোমগী মথক্তা অতোঞ্জা মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজ–পীথক হৌবগী তঙাইফদবা ওইরকই।

অশুম্না মহিতনা মপুক থঞ্জরম্বা অঙাংগী চিঞ্জাক্তা মপংগী শরুক পীজবা হৌরকপা অসি কাঙলুপকী ওইনা চৎনবী অমদি ধর্ম্মগী মরী লৈনবা থৌদোক ওইহন্দুনা পাঙথোক্লরি। ঐখোয়গী (মৈতৈ) খুন্নাই অসিদসু মমাঙতৈদগী চৎনরকপা মতুং ইয়া অফবা নুমিৎ–থা অমদি পুংফম য়েংদুনা অঙাংদা মপুন্সিগী অহানবা ওইনা চাক পীজবা 'চাউম্ব'গী থৌরম পাঙথোক্লরি। মসি মহৌশানা অঙাংনা থা ৫ শুরকপদগীনা ৯ শুরকপা ফাওবগী মনুংদা পাঙথোক্লে।

কনাগুম্বী মমা ওইবী খরদি মচাশিংদা করম্বা মতমদা করি চিঞ্জাক পীজবা অমদি অঙাংনা করম্বা মখলগী চিঞ্জাক মথৌ তারমগদগে হায়বশিংদু খঙদবনা মরম ওইদুনা, থা তরুক্তগী চহী অনী ফাওবগী অঙাং অয়াম্বা মপুঙ ফানা থোক্তুবা মমাগী খোম অদুতা চিংহন্দুনা লৈবা য়াওনরি। মতাঙ অসিদা অদুগুম্বী মমা ওইবীশিং অদুনা খঙজিনবিগদবনি, পীক্লিবা অঙাংবু মতম চানা মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজবা হৌবিহৌদ্রবদি অঙাং অদু চাউগন য়াম্না থিরক্লনি, অদুগা মশাসু খোমকলাই চুমগুম ময়াং য়াম্না কংশিল্লক্লনি, লোয়ননা মপুং ওইবা চিঞ্জাক পীজবা মতমদা নীংথিনা চাবা হৈনদবসু য়াই।

মমাগী খোম থক্লিবা অঙাং অমগী অরুম্বা অমদি চাউবা হেনগত্তবগী স্থাইদগী মরু ওইবা মরমদি মমাগী খোম অদু মতিক চানা থোক্তবনি। অদুগুম্বা অঙাং অদু মহৌশানা নিঙাই তৌগনগনি। অয়াম্বা মতমদা মখুৎ চুপকনগনি, অদুগা মখোঙসু চাং নাইনা হাগনলোই। অসিগুম্বা মতম অসিদদি অঙাং অদুবু মমাগী খোমগী মথক্তা অতোঞ্জা শঙ্গোম নৎত্রগা মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজবা হায়বসি য়াম্নমক তঙাইফদবা অমনি।

শেল লৈতবা, লায়র–অনংগী ফিডমশিংনা অঙাংগী মচিঞ্জাক রাৎহনবগী মরম ওইবগুম, চিঞ্জাক্কী মরমদা খঙবা রাৎপা নৎত্রগা থৌশাদবা হায়বসিনসু অঙাং ময়াং কংনবগী অচৌবা মরম অমা মমা কয়াগী মফমদা ওইগল্লি। অয়াম্বা মমা ওইবীশিংনা খোমগী মহুত্তা মচাদা পীজবা য়াবা চিঞ্জাক্কী মরমদা খঙজিনবা য়াম্না রাৎনবগুম তৌই। মতাঙ অসিদা খঙবিগদবা ৱাফমদি–শঙ্গোম নৎত্রগা খোম, হায়বদি মহি ঙাক্তনা মচিঞ্জাক ওইরম্বা অঙাং অমনা, ইমুং মনুংদা থোংলিবা ময়ামগী চিঞ্জাক অদুদা হোংলকপা মতমদা অহানবদদি অনৌবা চিঞ্জাক অদু হৈনদবদগী অঙাং অদুনা হেক য়োংশিনবা ঙমদদুনা অয়াম্বা হোংলকপা মতমদা চিঞ্জাক্তুবু মরৈনা হেক– হেক তত্তনা ইম্বোরকই। অদুনা, অঙাংগী করম্বা চহী মতাঙদা করম্বা চিঞ্জাক মখলবু কয়া য়াম্না পীজগদবনো হায়বশিং অসি মমা ওইবীশিংনা খঙজিনবদা তশেংনমক কায়বা ওইগনি, খঙজিনবিফয়সু থোকই।

অঙাংদা পীজগদবা চিঞ্জাক্কী মখল অমসুং মথেল হায়বসিমক্তবু মমা– মপা ওইরিবশিংনা খরচ তৌবা ঙমগবদা অমদি লায়না ফংবা ঙমগদৌবা মখলশিং ওইগদৌবনি। অফবনি হায়দুনসু দৈদুনা পীজবা ঙম্রোইদবা ওইরবদি অরেম্বনি। মতম মতমগী ওইনা ফংবা চিঞ্জাক্কী পোংলমশিংবু নীংথিনা শেম–শাবা অমদি থোং–থাকপীবা হায়বসিসু মমা ওইবীশিংনা তঙাইফদনা হৈগদবনি।

অঙাংদা মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজবগী মতাঙদা মহৌশাদগী লান্না থাজনরক্তুনা অঙাংদা পীজবা য়াবা য়াদবা হায়বা কয়া অমসু লৈরম্মি। অদুবু চাওখৎলকপগী মতুং ইয়া অদুঙম্বশিং অদুগী কয়া অমদি মাঙশ্রে। অঙাংগীদমক্তা ওইনা করিগুম্বা চিঞ্জাক নৎত্রগা পোংলম অমা পীজদবা য়াদে হায়বা অমা লৈতে। মচল কয়া য়ানশিন্নরগা শেম্বা চিঞ্জাক অদুমক পীজবসু য়াই। থাউ ঙৌদুনা থোংবা চিঞ্জাক অহলশিংনা চাবদা ফবগুম অঙাংশিংদসু অদুম্মক ফৈ। মমা ওইবী অদুনা থবক তৌবী ওইদুনা অঙাংবু মতম পুম্বদা শেন্নবা ঙমত্রবসু মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজবগী তঙাইফদবশিংদু খঙজিনগদবনি।

অশাবা মফম অমসুং মতমমদি থোংদোক্লবা চিঞ্জাক কুইনা থম্বা য়াদে। মরম অসিনা থোংবা ঙাইরিবা চিঞ্জাকপু অঙাংদা পীজবনা স্থাইদগী হেন্না ফৈ। অঙাংদা পীজনবা হাপকদৌরিবা পাত্র অদুসু নীংথিনা ফেংদোক–চামথোক্লবা ওইগদবনি, লোয়ননা থোংদ্রিঙৈ অমদি অঙাংদা পীজদ্রিঙৈ মমাঙদা খুৎ–শা শেংনা হামদোকপীবসু কাউনরোইদবনি। থোংদোক্লবা চিঞ্জাকশিংবু থম্বা মতমদা চিঞ্জাক অদুদা অমোংপা পাইশিনদবনা অমদি হয়িং তোংদনবা অখুম পানবা পাত্রদা নৎত্রগসু মখুম কুপ্তুনা থম্বীগদবনি। নীংশিংবিগদবা অমনা, ইমুংগী শেম্থোক অমদি চঙগদবা মতমগী মতুং ইয়া ইমুং মনুংদা ময়াম্না চানরিবা চিঞ্জাকশিং অদুদগী খরা হোংদোক হোংজিন তৌরগা অঙাংগী চানবসু শেন্বীগদবনি।

লাইবক ফবা অমনা, ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদদি ইমুং মনুং অয়াম্বদা চেং–হরাই, ডা, মনা–মশিং লোয়না চাঁনে। ঐখোয়না রাৎহে অমত্তগুম হায়নরিবা 'ঙা–চাক' 'হরাই–চেংরো' রাৎহিং অসিনা তাকপদি অসিগুম্বা মচলশিং অসি পুন্না চামিন্নগদবনি হায়বনি। অসুম্না ঙাগা চাক্কা পুন্না থোংমিন্নবা থিচরি চাবদা মহাও লৈতবা অমদি মচি ওইবদা নত্তে। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি পীজবদা অঙাংনা কয়া য়াম্না চাবা ঙম্বগে হায়বা খঙননবা তোঙনবা পুখম নৎত্রগা তোঙ্গোংতা হাপ্তগা পীজগদবনি। অসুম্না অঙাংবু তোঙাম্না পীজবা অসিনা খরা চাউবা অঙাংদদি মখুংনা চাজবা হৈয়রবগী পাঁম্বে অমসু ওই।

অঙাংবু অহানবা পীজবা হৌবদা চখোম অমা নৎত্রগা অনীনা তপু–তপ্পা হৌগনি। মদুনা শঙ্গোম নত্তবা অতোঞ্জা চিঞ্জাক অমদি মহাওদা হৈনহল্লক্লবগী পাঁম্বে ওইগনি। হরাই মকু, ৱাইরু নৎত্রগা মশিংনচিংবনা অঙাংদা চাবা তুমদবা থোকহনবা য়াই। মরম অসিনা অঙাংদা মপং ওইবা চিঞ্জাক ইনবিবা মতমদা হায়রিবশিং অসি য়াওদবা য়াম্না তোইনা নোইখাইবিবা অমদি চেকশিনবিবা ফৈ। পীজ–পীথকপিবগী মওংসু য়াম্না তপু–ঈনা তৌবিগদবনি। তহা–তহানা, নংহৌররোয়দবা মতাগুম নৎত্রগা নম–হাদুনা হেক্তা ইনশিনবিবা তৌবিরোইদবনি। নৎত্রগদি পীজরিবা অদু চাকখাওরোমদদি চঙহৌদ্রদুনা নুংশিংকী উতোংলোমদা চঙখিদুনা খুদোংথিবা নংনবা য়াই। অঙাংগী অচা–অথক্তা মোরোক অমদি মরু–মরাঙ য়াওহনবিগনু। পীজগদৌরিবা চিঞ্জাক অদু য়াম্নসু ঈদনা অদুগা য়াম্নসু শাদবা ওইহনবিগদবনি। অদুগা পীজ–পীথকপীবগী মওংসু অঙাংদুগী অপাম্বা মওংদা পীজ–পীথকপীগদবনি। অঙাংনা করিগুম্বা পোং অমা চানীঙ্গদবদি পোং অদু হেন্না পীজবগী মহত্তা মতম খরদি অতোঞ্জা অমা হোংলগা পীজবিগদবনি। অঙাংবু চৈদুনা ফুদুনা, কিহন্দুনা অমদি পাঙ্গল শীজিন্নদুনা চিঞ্জাকপু নমদুনা পীজবা খক তৌবিরোইদবনি। মরমদি অঙাংদুনা চাউরক্লবা মতমদা, অদুনা, চাবগী মতাঙদা নুঙাইতনবা মচাক ওইহল্লকপা য়াই।

পীজবা হৌবগী মতাংঘঃ

মমাগী খোম মতিক চানা থোক্তুনা মপুক থল্লিবা অদুগা ফিডম তানা চাওবা হেনগৎলিবা অঙাং ওইদুনসু, অঙাংদা মপং ওইবা চিঞ্জাক পীজবা হৌবা অসি থা তরুক্তগী হেন্না থেংথবিরোইদবনি।

থা ৩–৪ঃ লফোই অমুনবা তোইনা নোইখায়রগা পীজবা হৌবা য়াই। য়াম নৎত্রগা তকখায়রবা চেংনা শেম্বা চবোননা ঘী নৎত্রগা থাউ খজিক্তং হাপ্লগা পীজবসু য়ারে। অহানবা হৌবদা চামচ অমা অনীদগী খজিক খজিক হেনগৎহন্দুনা চয়োল অহম–মরিগী মনুংদা কপ তংখাই নৎত্রগা লফোই মপুম অমা ফাওবা পীজবা য়াই। মতম মতমগী উইহে, অরাথবী অমুনবগুম্বসু তোইহন্নগা চামচ অমা অনী পীজবা য়াই। দুকান্দগী লৈদুনা পীজবা ঙম্বশিংগীদি অঙাংদা পীজবগী নিয়মগা কোন্নানা তাক্লবা, হান্নানা থোংদোক্তুনা শেম–শারক্লবা চিঞ্জাক নচিংবা কয়া অদুম্মক ফংই অমসুং পীজনরি।

থা৫–৬ঃ মতাঙ অসিদা চাক অপেংপা , আলু, হরাই মনা–মশিং ফুংলগা পীজবিবা য়ারে। মতম মতমগী উইহনিংবদি অদুম্মক পীজনবিগদবনি।

থা৭–৮ঃ ইমুং মনুংদা চারিবা মখল–মথা চিঞ্জাক পুম্নমক নোংমদা মরি–মঙারক পীজবা য়ারে। চেং অমদি হরাইগী খিচরি, শঙ্গোম ফিংর, শঙ্গোম অফম্বা, হরাই থোংবা মনা–মশিংগী এস্নাং লোয়না পীজবা য়ারে। য়েরুম অফুংপা পীজবা হৌবা তারবদি ময়ায়গী নাপু মানবা মমুং অদুনা হান্না হৌগদবনি, মদুদা পক্ক রমদবকা থোক্তু বদি অঙৌবগী শরুক্তুসু পীজবা য়ারে।

মতাঙ অসিরাইদগী অঙাংশিংনা ময়া হৌনরকপগী মতম ওইবনা ময়াদা পোং–চৈ য়াম্না চিক্ক