এডিটোরিয়েল

ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

মণিপুরগী ষ্টেট গেষ্ট হাউস

মশক থোকপা গেষ্ট হাউস অমা ওইহন্নবা মীৎয়েং চঙবা চুমগনি

ইন্দিয়াগী ষ্টেট খূদিংমক্কী ওইনা লৈঙাক্না চলায়জবা গেষ্ট হাউস অমা নৎত্রগা অমদগী হেন্না থমনৈ। অচৌবা ষ্টেটশিংগীদি দিষ্ট্রিক্ট খূদিংমক্তসু গেষ্ট হাউসশিং থম্বগী চৎনবী লৈ। মসিনা লৈঙাকপশিংনা নৎত্রগা মপান্দগী লাকপা মরুওইবা মীওইশিং অমসুং ষ্টেটকী ওফিসিয়েলশিংগী তঙাইফদবা খোঙচত্তা ঙাইহাক্তং ওইরবসু পোত্থাজনবগী মফম ফঙহল্লি। লন্নাইগী ওইনা চলায়বা হোটেল হায়বদুদি অকক্লবা কাঙলোন খরগী মখাদা লৈবা য়াবগী খূদোংচাবা পীবনিনা ওফিসিয়েলশিংগীদমক্তদি গেষ্ট হাউস হায়বসি তঙাইফবা ওইহল্লি। মণিপুরগা য়ূমথংননা লৈরিবা অসামগীসু গেষ্ট হাউস কয়ামুক লৈ। শিলচরদসু গেষ্ট হাউস অমা লৈ। হায়রিবা গেষ্ট হাউস অদু হৌজিকসু নিংথিনা চলায়বনা মরম ওইরদুনা মখোয়রোমগীতা নত্তনা মণিপুরদগীসু মিনিষ্টর / এম এল এশিংনা চৎপা ফাওবদা খূদোংচাবা ফঙই। অদুবু মণিপুরগী ওইনদি অয়াম্বা দিষ্ট্রিক্টশিংদা লৈঙাক্কী গেষ্ট হাউসশিং নিংথিনা লৈতে। বোর্দর টাউন ওইরিবা মোরেদদি ইন্দষ্ট্রিজ দিপার্টমেন্টকী মখাদা ট্রেদ সেন্টর হায়দুনা গেষ্ট হাউসকুম্বা অমখক লৈ। ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টগী ওইনসু ইন্সপেক্সন বঙ্গলো মচা অমখক লৈ। ইলেক্ট্রিসিটি দিপার্টমেন্টগীসু গেষ্ট হাউস অমা থম্মী। মসিগীসু মথক্তা লন্নাই ওইনা চলায়বা থ্রি ষ্টারগী থাক্তা লৈবা হোটেল অমা অমসুং অতৈ হোটেল কয়ামরুম লৈ। মরম অদুনা মোরেদা অহিং অমা লেক্লবগীদমক্তা লৈফম লৈতবগী অৱাবা মায়োক্লনিঙাই লৈতে। অদুবু নাগালেন্দগা থংনবদা লৈবা মাও, জেসামিনচিংবা মফমশিংদদি মী লৈননবা হোটেলসু লৈতে, লৈঙাক্কী ওইবা আই বি মচা অমা থমদে। মসিনা মরম ওইরগা মফমশিং অদুদা অহিং য়ারেক্লগা থবক অমা পাঙথোক্লবা চৎপা হায়বসি অৱাবগী মশক্লি। অসিগুম্বা অৱাবসি অতৈ ষ্টেটশিংগীদি য়ারিমখে লৈহন্দনবা হোৎনৈ। দিপার্টমেন্ট খূদিংমক্কী ইন্সপেক্সন বঙ্গলো নৎত্রগা গেষ্ট হাউস শাদুনা থম্মী। মসিনা মিনিষ্টরবু ওইরবসু, ওফিসিয়েলবু ওইরবসু মফমদুদা চৎপদা লৈফম চাফমগী খূদোংচাদবা মায়োক্লহন্দে। অদুবু মণিপুরগীদি লৈঙাক্কী শেল থুমগী ফিভম ফত্তবঙাক নত্তনা তৌনিংদবা, থম্নিংদবা ওইনা তৌই। হোর্টিকলচর, এগ্রিকলচর, ইন্দষ্ট্রি, রুরেল দিভলপমেন্ট, ট্রাইবেল দিভলপমেন্টনচিংবা দিপার্টমেন্টশিংগী ওইবা গেষ্ট হাউস নৎত্রগা আই বি অমফাওবা মণিপুরগী মফম অমদা লৈতে। মসি লৈঙাক্কী অশোয়বা নৎত্রগা হেন্না উশিনবা ঙমদবদগী ওইরকপনি হায়বা য়াই।

মণিপুরদা য়াম্না ঙল্লিঙৈদা ষ্টেটকী গেষ্ট হাউস অমা লৈরম্মী। মতমদুদা মণিপুরগী মপান্দগী লাকপা ওফিসিয়েশিংদি লায়রদুনা য়ুনিয়ন মিনিষ্টরশিং ফাওবা লৈনরম্মী। মখোয়গী চাননবা থক্ননবা পীবা য়াবা ষ্টেন্দর য়াওবা রেষ্টুরেন্ট ফাওবা লৈরম্মী। মশক নাইবা পোলিটিকেলগী লুচিংবশিংগী প্রেস কনফরেন্স ফাওবা তৌরম্মী। মীওই ৫০ / ১০০ ফাওবগী দিন্নর শীল্লম্মী। লৈঙাক্কী ওইবা অচৌবা সেমিনার ফাওবা অমুক্তদা অনী থোক্লা শীন্নরম্বনি। হায়রিবা গেষ্ট হাউস অদু হৌজিকসু ইম্ফালগী শঞ্জেন্থোংগী থোংখোঙ মক্তদা লৈরিবসিনি। গেষ্ট হাউস অসি মণিপুর লৈঙাক্কী জি এ দিনা চলায়রিবনি। লাইবক থিবদি মতম অমদা মঙাল নাইরম্বা গেষ্ট হাউস অদু হৌজিক্তি মমিংতগী ঙাইহ্রে। মীয়াম্নসু, লৈঙাক্লসু কনামত্তনা নীংশিংনবীখিদ্রে। হৌখিবা চহী খরগী মমাঙদগী লৈঙাক্না গেষ্ট হাউস অসি কনাগুম্বা খরগী ফেমিলি হাউস ওন্থোকপিখ্রে। মতম অমদা লো এন্দ ওর্দর ফত্তবনা মরম ওইরগা ময়ুমদা লৈতানা লৈজবা ঙমজদ্রবা ওফিসিয়েলশিংদা মতম খরগী চঙজফম পীরম্মী। হৌজিক্না মতিক ময়াই লৈবা মীচম নৎত্রগা ওফিসিয়েলশিংগী লৈফম ওন্থোকখ্রে। গেষ্ট হাউস অসি ভি আই পিগী কা ৯ অমসুং ইচম চম্বা কা ২৩ পুন্না কা ৩২ লৈ। নোংমদা লুপা ২৫০০ দগী ৩৫০০ ফাওবগী মনুংদা কা অমগী ওইনা ফঙলম্বা রেভিন্যু অদুসু হৌজিক্তি মথোং খঙখিদ্রে। কেয়র টেকর অমখক্কা মহাকপু মতেং পাঙবা অমখক্কা নত্তনা অতৈ অমত্তা থমখিদবদগী খ্বাইদগী মোৎপা গেষ্ট হাউস অমা ওইরে। লৈঙাক্কী ওইবা তঙাই ফদবা মীওই কয়া ইম্ফালদা লাকপদা লন্নাই হোটেলশিংদা ওইনা লৈহল্লে। লন্নাই মীওই কয়াগী ময়ূম ওন্থোকখিবা মরম্না গেষ্ট হাউস অমা ওইবগী মচুসু মাঙহনখ্রে। প্রাইম লেন্দ ওইরিবা মফমসিদা মতমগা চুনবা মখলগী গেষ্ট হাউস শাবগী তঙাইফদবা লৈরিবসি হৌজিক্তি কনানসু শেমগৎ শাগৎনিংবগী অপাম্বা লৈখিদ্রে। চীফ মিনিষ্টর বঙ্গলোগা হেক মায়োক্লবদা লৈরিবা লৈঙাক্কী ওইবা মফম অমদা লনাই মীওইগী লৈফম ওন্থোকহনবা হায়বসি অচুম্বা থৌওং নত্তে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি অমখক্তমক ঙাইরবা ষ্টেট গেষ্ট হাউস অসি লৈঙাক্না অহেনবা মীৎয়েং চঙদুনা মপুংফাবা গেষ্ট হাউস অমগী শক্তমদা হল্লকহন্নবা হোৎনহন্নিংই। মসিনা ষ্টেটকী থবক থৌরমদা খূদোংচাবা ফঙহনবদা নত্তনা ষ্টেটকী মায়সু ওইহনবা ঙমগনি হায়জনিংই।

ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯒꯦꯁ꯭ꯠ ꯍꯥꯎꯁ

ꯃꯁꯛ ꯊꯣꯛꯄ ꯒꯦꯁ꯭ꯠ ꯍꯥꯎꯁ ꯑꯃ ꯑꯣꯏꯍꯟꯅꯕ ꯃꯤꯠꯌꯦꯡ ꯆꯡꯕ ꯆꯨꯝꯒꯅꯤ

[illegible]

হকচাং নোয়খৎহন্দনবা চাবা

সালিনী সুক্লা

হাইদ্রবাদতা লৈরিবা 'নেসনেল ইন্সটিট্যুট ওব ন্যুট্রিসন' (এন আই এন) গী ডিরেক্তটর ডা টি সি রঘু রামনা হায়– "মীত্রংগুন্না হকচাংবু ফহনবা ঙম্বা চিঙ্গাক মখল লৈতে, অদুন্নমক চিঙ্গাক মখল খরদি মশীঙগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবনা চাশিনবদা মতম খরা হেন্না চঙই হায়ববু য়াওরিবা 'কেলোরি' গী চাংদি নেম্না য়াওবা লৈরি, মসিগুম্বা মখলগী চিঙ্গাকশিং অসি চাশীনবদা অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থ হনদুনা হকচাং নোয়খৎহল্লক্লবা মচাকশিং হন্থথহল্লকই।"

মসিনি হকচাং নোয়খৎ–চাউখৎহনদনবগী খ্বাইদগী ফরবা পান্বে। মসিগীদমক্তদি চাবদসু হাওবা, পূক থন্না চাবগী অপেনবদুসু অদুম্মক পোকপা, অমরোমদনা থাউ অমসুং কেলোরিগী শরূক্তি য়াম্না নেম্না য়াওবা মখলগী চিঙ্গাক মখলশিং খনদুনা হৌজিক মতমগী মীওই ঐখোয়না তঙাইফদনা চাবগী মথৌ তারকই।

মতাঙ অসিদা ৱারেং অসিবু সধারন মীওই অমনা পাবদা ভাব তানবগীদমক্তা ঐখোয়না চাশিন–থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিংদা য়াওরিবা 'কেলোরি' অমদি 'ফেট' কী শরূক হায়রিবসি করিনো হায়বদু শম্পৎনা পলহৌবা চুমগনি খল্লি।

কেলোরিঃ

চিঙ্গাকশিং চাশিন–থকচিনবদা মীওইবগী হকচাংনা ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি করিনো হায়বসি খঙনবগীদমক্তা য়াম্না লায়বা মওঙগী খুদম অমা থমজরি–

হৌজিক মতমদা চেন্নরিবা ইঞ্জিন পানবা গাড়ী মখলশিংদা য়েংলসি। গাড়ী অমবু ইঞ্জিন ঙংদুনা চেলহন্নবগীদমক্তা ডিজল নৎত্রগা পেট্রোলগী থাউ হাপ্পা দরকার লৈ। হাপকদৌরিবা থাউশিং অদু গাড়ী মখল মান্নদবগী মতূং ইন্না থাউ হাপফম টেঙ্কিদা থাউ লিটর ৫–৭–১০–২০–৩০–৪০ দগী হেন্না অমুক্তদা হাপ্পা য়ারোই হায়বসিমসু ঐখোয়না খঙই। থাউ লিটর ৫ দমক চনবা গাড়ীগী টেঙ্কি অমদা থাউ লিটর ৫ হাপচিনখ্রবদি গাড়ী অদু চেলহনবমক নৎত্রবসু ইঞ্জিন ঙঙহনদুনা হাপচিনখ্রিবা থাউশিং অদু ময়েং তাহনদ্রিফাওবা নৌনা থাউ হাপচিনবা য়াররোই। অদুগা টেঙ্কিদা হাপচিনখ্রিবা থাউ অদু পূম্লোই লোয়শিনখ্রবা ওইরগনা গাড়ীগী ইঞ্জিন অদু ঙংউ য়াররোই, গাড়ীদুসু চেল্লু য়াররোই। অসুন্না মীওইবা অমগী হকচাং অসিবুসু ঐখোয়না ইঞ্জিন পানবা গাড়ী অমনি হায়না লৌরবদি, পূন্সি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঞ্জিন অসি ঙংহনদুনা মথৌ লেপ্তুনা তৌহন্নবগীদমক থাউ (ইনর্জি / শক্তি) গী দরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিন্না মথৌ তারিবা থাউ মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন–থকচিন্নরিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসিনি। অদুবু, খূৎশেমগী ইঞ্জিনগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনগা চাউনা খেন্নরি। খূৎশেমগী ইঞ্জিন অমদদি মাগী টেঙ্কিদা চনবা ঙম্লিবা থাউগী চাং অদুদগী হেন্না অমুক্তদা হাপচিনবা য়ারোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হান্নগীদু টেঙ্কিদগী খাইদোকখিবা নৎত্রগা ইঞ্জিন ঙংহনদুনা শীজিন্নথোকখিবা হায়বসি তঙাইফদে। অদুগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রিবা থাউ মখল অসিদি অমুক্তা চাং অশুক্তগী হেন্না হাপচিনবা য়ারোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিল্লিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঞ্জিন চলাইবা চলাইদবা হায়বগী থোইদোকপা লৈতে, হেন্না হাপচিল্লকপা থাউ খুদিংমক হকচাং মনূংদা তূংশিন তূংশিনদুনা অদুম্মক পৈশিনদুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতীক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চাউখৎপা হেনগৎলক্কনি।

ফেট (অশেংবা ৱাহন্থোক্তা মতোঙ থাউ)ঃ

'ফেট' হায়রিবা থাউ মখল অসিসু ঐখোয়না চানা–থক্লরিবা চিঙ্গাকশিংদগী হকচাংনা ফংবা পোৎশক অমনি। মসিমদি saturates, monounsatrrates অমদি polyunsaturates হায়দুনা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই। 'ফেট হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়খৎহল্লকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীংশিনদুনতা লৈনগদবমক্লি হায়বসিমদি মতাঙ অসিদা পঞ্জহৌগে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লুরিবা ৱাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লবদি মীওই অয়াম্বদি পূক থন্নবা অপাম –অপাম্বা খনদুনা নৎত্রগা অফং–অফংবা চাশিন থকচিন্নরিবা ঙাক্লি। চাশিন–থকচিল্লি মতীক হকচাং মনূংদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্না হেন্না চঙহন্নরবনি। মদুগী চাং হেন্না ৱাংখৎলি মতীক মীওই অদুগী হকচাংদু হেন্না হেন্না নোয়খৎ–চাউখৎলকপা তাবনি। মদু থোকহল্লোই হায়রগনা হকচাংদা চঙহল্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটশিং অদু হকচাংগী ইঞ্জিন্না শীজিন্নথোকহনদুনা তুমহনখিনবা হোৎনবগী মথৌ তাই। মতাঙ অসিদা অমুক খঙজিন্নবিহৌগদবা অমনা, 'ফেট' কী মতাঙদদি হকচাংনা শীজিন্নথোকপা শুকঙম ঙমদনা মরোল মরোল থাগৎপগুম লৈহৌরগদবা মখলগী য়াওরি হায়বসিনি।

ঙসিগী য়ুগ অসিদদি মীওই অয়াম্বনা হকচাং হুমাং তাবা থবক শুবগী মহুত্তা চৌক্রিনচিংবা ফম্ফমশিংদা নুঙাইনা ফন্নরগা থবক শুনবনা অয়াম্বা ওইনরক্লে। য়ূমদগী মপান থোক্তুনা চখোক–চৎশিন তৌবা মতমদসু অচেনবা গাড়ীগী মতেঙনা পাঙ্গল ইৱা–ৱানদ্রবনা অয়াম্বা ওইরক্লে। অদুনা হৌজিক মতমগী মীওই অয়াম্বদি মশা মশাগী হকচাং মনূংদা অসুম অসুম তুঙশিলহল্লকপদগী ফিভম শোক্লা হকচাং নোয়বা হায়বদু ওইনরক্লে। মসিদা মীওই অয়াম্বনা খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু থৌ–ৱা ইশা শানদ্রিবা অমসুং মিপাইবা পোক্লদ্রিবদি হকচাং নোয়খৎপনা মীওই অমগী মশাদা তমথী তমথীরবা লায়না মখল মখা কয়ামুক পোকহল্লক্তুনা মমল য়াম্লবা পূন্সি কয়াবু লাইবক থীবা নংহল্লি হায়বসিনি। হকচাং নোয়খৎপনা ওইহল্লকপা য়াবা লায়না মখলশিং অসি য়ামখ্রে। ময়াম অদু ৱারেং অসিদা লোয়নমক পল্লুবগী হেন্না কান্নবা লৈরোই, তঙাইফদনা পল্লবদা–মীয়াম্না য়াম্না লুনা অমসুং কিনা লৌনরিবা 'থমোয়গী লায়না', 'ডাইবিটিজ', 'ব্লড প্রেসর' নচিংবা পূন্সি অমবু ইরায় লায়না লোইশিলহনবা ঙম্বা লায়নাশিং অসিগী হৌরকফম মরূগী চাদা ৯০ দি হকচাং নোইবদগীনি। মরম অদুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিং, মরূ ওইনা পাঙ্গলগী শক্তিদা হুমাং তানা থবক শুনদ্রবশিংগীদমক্তদি মানা মানা নুংতিগী ওইবা পূন্সিদা চাশিন–থকচিন্নরিবা চিঙ্গাকশিংনা মখোয়গী মশাদা পীরক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং অদু হকচাংনা মথৌ তারিবদুদগী য়ারিমখৈ হেলহনদনবা হোৎনবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী খ্বাইদগী থোইরবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। শাজেল অসিবু নিয়ম চুন্না চখনবগীদমক্তনা চাশিন–থকচিন্নগদৌরিবা চিঙ্গাক্কী মখলশিং অমদি মদুদা য়াওরমগদৌরিবা কেলোরিগী চাংশিং অদু মুন্না খঙজিনবগী মথৌ তাই। মসিদা ঐখোয়না অমুক মীওই অমগী হকচাং অমবু মশাগী নোয়ফম (লূমফম) থোকপা চাংদগী হেল্লে, চানবা চাংদগী মশা নোয়খৎলে হায়বশিং অদু তাংদাংবা খঙনবগীদমক্তা মরক–মরক্তা হকচাংগী অরূম্বা ওন্থোক্তুনা অরূম্বদু খঙদোক্লবিবা ফৈ। মদু য়েংথোকপদা খুদোং চানবগীদমক মীওই অমগী হকচাংনা লূমফম থোকপগী চাং ওইনা মেডিকেল সাইন্সনা হোত্তোক্তুনা পীরবা চার্ট মখাদা পীজরি–

অৱাংবা (ফুটতা)	নূপীদা লূমগদবা চাং (কেজিদা)	নূপাদা লূমগদবা চাং (কেজিদা)
৪.৮	৪৬	–
৪.৯	৪৭	–
৪.১০	৪৯	–
৪.১১	৫০	–
৫.০	৫১	–
৫.১	৫৩	৫৬
৫.২	৫৪	৫৮
৫.৩	৫৬	৫৯
৫.৪	৫৮	৬০
৫.৫	৬০	৬২
৫.৬	৬২	৬৪
৫.৭	৬৪	৬৬
৫.৮	৬৫	৬৬
৫.৯	৬৭	৬৯
৫.১০	৬৯	৭২
৫.১১	–	৭৪
৬.০	–	৭৬
৬.১	–	৭৮
৬.২	–	৮০
৬.৩	–	৮২

মথক্কী চার্ট অসিদা পীরিবা অরূম্বগী চাং অসিদগী চাংচত্তা কেজি ৭–১০ ফাওবগী চাংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলক্লবা মীওইদুদি মশানা চারি–থক্লিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলকপা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেল্লদুনা মশা নোয়খৎলবনি হায়না লৌবা য়ারে। অদুগুম্বা মীওইদি মশানা চারিবা চিঙ্গাক্কী চাং হন্থবা নংত্রগনা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং নেম্বা চিঙ্গাক খনদুনা চাবা নংত্রগনা অমুক মশাদা হেনগৎলক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী শরূকশিং অদু তুমহনখিনবা হকচাং শাজেল তৌবগী তঙাইফদবা লৈরে।

টেক্নিকেল ওইবা মওঙদা 'কেলোরি' গী ৱাহন্থোক পীবা তারবদি থর্মোডাইনামিক্সকী ফোর্ম্যুলানচিংবা পনদুনা হায়বগী মথৌ তারক্কনি, ৱারেং অসিদা মদু কোৎশিল্লুবগী মথৌ তাদে। ঐখোয়না খঙজিনবা য়ারিবা হায়ববু কেলোরি হায়বসি 'ইনর্জি' (মৈশাশক্তি) চাং খঙনবা য়াম্না পীকপা য়ুনিট অমনি। য়ুনিট অসি পীকমনবনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না হৌজিক কেলোরি ১ হায়বা তারবদি মদু কিলোকেলোরি ১, হায়বদি কোলোরি ১০০০ হায়রিবনি হায়না অদুম্মক লৌনরে। খুদম ওইনা–ঙৌদুনা হৌদোক্লবা য়েরুম গ্রাম ১০০দা কেলোরি ১৭৯ য়াওই হায়রিবসিদা ঐখোয়না খঙগদবসি কেলোরি ১৭৯০০০ য়াওই হায়বসিনি।

সধারন মীওই অমগী হকচাংনা চাংচত্তা নোংমদা কেলোরি ২৫০০ রোম মথৌ তাই। মসি ফংনবা চাব– থকপা তাই। চাং অসিদগী কনাগুম্বা মীওই অমনা কেলোরিগী চাং হন্তহল্লগে হায়দুনা চিঙ্গাক কয়ামুক থিংজদুনা হোৎনজরবসু মীওই অমগী হকচাংদা নোংমদা কেলোরি ১০০০ দগী ৱাৎহনবা তারবদি মীওই অদুগী মশা শোন্থরক্কনি, লোয়ননা লায়না কয়ামুক পোক্লক্লবগী মরূ হুল্লক্কনি। অমরোমদা মীওই অমগী হকচাংনা নোংমদা দরকার লৈরিবা কেলোরিগী চাং অদুদগী হেলহনবা তারগনা অহেনবা শরূক্তু তুমহনখিনবা হকচাংনা থবক তৌবা তাই, মদু নৎত্রগা অমুক হকচাং নোয়খৎলক্তুনা খুদোং থিরক্লীঙাই মরম কয়ামুক ওইরক্কনি। খুদম ওইনা–মীওই অমনা নোংমগী মনূংদা ব্রেড গ্রাম ১০০ (কেলোরি ২৩৫), বট্টর গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১৮৫), ওম্লেট গ্রাম ১০০ (কেলোরি ১৭৯), শঙ্গোম গ্লাস ১ (কেলোরি ১৩৮), এপ্পল গ্রাম ১০০ (কেলোরি ৪২), য়াইমরপ চাউবা লফোই ১ (কেলোরি ১২৫), অয়ূক অমসুং নুমিদাংদা অচম্বা এন্সাং খরগা কোন্নবা চাক পুখম অমমম (কেলোরি ১৩০০), চা নৎত্রগা কোফি থকপদা চিনি গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১০০), য়েন গ্রাম ১০০ গী অথোঙবা (কেলোরি ২৫০), অসিনচিংবা চিঙ্গাকশিং চাশিন থকচিনবদগী নোংমদা পূন্না কেলোরি ২৫৬১ ফংলে হায়না লৌরসি। মীওই অসিনা নোংমদুগী মনূংদা পূং ১০ রোম ফমুংদা নুঙাইনা তূমদুনা লৈরে হায়না লৌরসি (মী অমনা পূং অমা তূম্বদা হকচাংদগী কেলোরি ৬৫ মাঙই), লেমহৌরিবা পূং ১৪ গী মনূংদগী পূং ৯ গুম্বা অমনা কার তোংদুনা ওফিসফাওবা চৎলগা চৌক্রিদা নুঙাইনা ফমদুনা চে–চাংগী থবক খরা য়েংশিল্লুরগা হল্লকপদা চংহনখ্রে হায়না লৌরসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মীওই অমনা য়াম্লবদা পূং অমদা কেলোরি ১০০ রোম মাঙহনবা ঙমই), পূং ২ রোমগী মতম অমনা ময়ূমদা পাউচেনচিংবা পাবগী , টিভি য়েংবগী, অমদি ইমুং মনূং চামিন –থকমিন্নবদা (অসিগুম্বা অসিদনা মীওই অমগী হকচাংনা পূং অমদা কেলোরি ৮০ রোম শীজিন্নবা ঙমই), লেমহৌরিবা পূং ৩ গী মতম অমনা ইরু–মায়থজবা, য়ূমদা মী উনবা অমদি চখোক্লবগী অমসুং হঞ্জিল্লকপগী থৌরাং তৌবদা চঙহল্লসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মীওই অমগী হকচাংনা পূংদা কেলোরি ২০০ রোম মাঙহনবা ঙমই)।

মথক্কী নূপা অসিগী হকচাংনা নোংমগী নুমিৎ অসিদা পূন্না ফংখ্রিবা কেলোরি ২৫৬১ গী মনূংদগী মহাক্না মাঙহনখ্রিবা কেলোরিগী চাংনা সুপ্নগী ২৩১০ খক্তমক ওইরে। লেমহৌরিবা কেলোরি ২৫০ রোম অসিবু মাগী হকচাংদগী মাঙহনখিনবা খরা হেন্না থবক নৎত্রগা শাজেল তৌহৌদ্রগদি কেলোরিশিং অসি মাগী হকচাংদা মথঙ মথঙ তূংশিনদুনা লৈশিল্লক্লগনি। মদুনা মরম ওইরদুনা নুপা অসি মতম খরগী মনূংদা মতীক মপা চানদনা নোয়রবা মী অমা শোয়দনা ওইরক্লগনি।

মথক্কীশিং অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্লিবসি, মীওই অমনা মশাগী হকচাংবু নোয়খৎহল্লোই হায়রবদি মশানা নোংমদা চারি–থক্লিবা চিঙ্গাক্তগী ফংলিবা কেলোরিশিং অদু থবক শু–নোমদুনা নৎত্রগনা শাজেল তৌদুনা শীজিন্নথোকখিনবা হোৎনবা নৎত্রগা চিঙ্গাক্তগী ফংলকপা কেলোরিগী চাং হন্থহন্নবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদে। মসি ওইথোকহন্নবগী অরায়বা উপাই অমা হায়বা তারগনা ঐখোয়না চিঙ্গাক ওইনা চাশিনবা মতমদা পূক্তি চপ চানা থনগদবা ওইরবসু চিঙ্গাক্তুদা য়াওরিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাংদি য়াম্না নেম্না য়াওবা চিঙ্গাক খল্লগা চাবিবা হায়বসিনি।

ফত্তবা হৈনবী থাদোকপা

স্বামী শিবানন্দ সরস্বতি

হৌজিক্তি কলি য়ুগনি। হৌজিক্তি বিজ্ঞাননা অনৌবা লৈরমদবা অরৈবা পোৎ কয়া পুথোকপগী য়ুগনি। হৌজিক্তি অকে–অমৌ ফেসন অমসুং অরানবা ৱাহন্থোক্কী চৎনবী লৈবা য়ুগনি। মসিনি অনৌবা য়ুগ হায়রিবদু। হৌজিক অসি এরোপ্লেন, সিনেমা, রেডিও অমসুং উপন্যাস পাবগী য়ুগনি। মী খুদিংমক মশা মশাগী মচিং অমসুং মীৎয়েংগী মতুং ইন্না হেক্তা থবক তৌনৈ। কনাসু অথিংবা অখাকপা লৈনদে। মী খুদিং গুরু অমমম ওইনখ্রে। অপাম কল্লক ঈহুলনা মী খুদিং হুমদুনা পুখ্রে। চাবা, থকপা অদুগা মচা পোকপনা পুন্সিগী পন্থুং ওইনরে। মী পূম্বগী মনুংদা ফত্তবা লমচৎ পূম্নমক মঙক হাইগৎলক্লে।

মী অমনা মী অমবু জয় শ্রীকৃষ্ণ, জয় শ্রীরাম হায়না ওক্লখিদ্রে, অদুগী মহুত্তা মী অমনা মী অমবু চুরুপ উপু অমা পীদুনা, য়ু গ্লাস অমা হৈদুনা তরাম্না ওকপা চৎনরে। মহাক্না, "লাকউনে, মিষ্টর গোপাল চুরুপ অমতং থকপীয়ুনে, অহাওবা য়ু গ্লাস অমতং থক্লখোনে" অসুম হায়না তরাম্না ওক্লরে। য়ু হায়বসি য়াম্না তমথীবা হিংচাবা অমনি মদুদি মসিনা মী অদুগী মবুক্তা হেক তাবা হৌখ্রবদা মহাক অশেংবা য়ুঙাওবা অমা ওইদ্রিবা ফাওবা অদুম থক্লগনি। ঐখোয়গী ভারতবর্ষগী ইকায় খুম্ননিঙাই ওইনা শকখঙনরবা ইমুংদগী হৌরকপা নুপীশিংনমকসু চুরুপ বেড়ী, য়ু থক্কৎনরক্লে। মখোয়না অহৌবদা থম্মোয়গী ঈথক হৌহন্ননবা খর–খরদা থক্লমগনি অমসুং মমৈদা হৈনবী অমা ওইরক্কনি। য়ু হায়বসি মীওইবগী থোপকী কাখলশিং অমদি শিংলীশিং মাঙহনবা তমথীবা হু অমনি। শিংলীগী লায়না অয়াম্বা য়ু থকপদগী ওইরকখিবনি। মীশিংনা য়ু থকপা মীগা তিন্নবা ফাওবা তৌরোইদবনি।

চুরুপ থকপশিংনা মখোয়গী দর্শন মচা অমসুং ডাক্তরনা য়াই হায়না মচেত্তা য়েবা ৱাফম খরা পুদুনা চৎলি। মখোয়না চুরুপ থক্লগা খোঙ হাম্বা য়াই হেক্তা হায়জিল্লি। অমুক্তা হেক্তা থকপা মুক্তা থোকপা ঙম্মী। মসি থবেংগী, থোপ অমসুং থম্মোয়দা মপাঙ্গল হাপকংলি হায়না হায়জিল্লি। মখোয়না মখোয়গী

ৱাফম অদু চুমহন্নবা অকনবা মরৈ য়েংলি। অসিগুম্বা ফত্তবা লমচৎ অসি ছাত্র ওইরিঙৈদগী হৌরকই। মহাক্না চুরুপ থকপদগী শম্না মফৈ অমগী কান্নবা ফংলোই। অসিগুম্বা অরানবা অপঙবা ৱাখল অসি থাদোকউ। চুরুপ থকপনা অশাউবা থম্মোয়, চুরুপতা লায়চুবা থম্মোয় অমসুং মীৎকী অতোপ্পা লায়না কয়া অমসুং নিকোতিন্না হকচাং পূম্নমক হু চেলহনবগী অমাঙবা অদু পুরকই।

ক্না চাবা হায়বসি ফত্তবা হৈনবী অমনি। লৈ থাগৎলক্কনি। ক্না চাবা মী অদু ৱাহৈ অমতা শেংনা হায়দোকপা ঙম্লক্লোই। মখোয়না মখোয়গী ফমুং মনাক্তা পাত্র অমা থমগনি অদুগা ক্না মহী অদু ওথোক্কনি। মসি মোৎখ্রবা হৈনবীনি। মখোয়না ক্না চাবদা হিদাক মনাসু অমুক হাপচিল্লি। চুরুপ থকপা, য়ু থকপা, ক্না চাবা, নাতোন্দা হিদাক মনা চিংশিন্দুনা নিশা চাবা অসিনচিংবশিং অসি ফত্তবা হৈনবী ঙাক্তনি। গঞ্জা, কানি, চরস অসিনচিংবসু নিশা য়াম্না কাহল্লি। মীশিংনা পূক্নীং ময়াই কাহন্ননবা কানি চায়। নিশা পূম্নমক অসি হকচাং পূম্নমক ময়াই কাহল্লি অমসুং মী অদু থবক অমত্তা তৌবা ঙমদবা কান্নদবা ওইহল্লি। পৈশাসু অরানবা লম্বীদা মাঙহল্লি। মীশিং অসি অসিগুম্লবা ফত্তবা হৈনবীশিং অসিনা কয়াদা শোন্থহল্লবা!

চা অমদি কোফি য়াম্না থকপা মীশিং অসি ফত্তবা হৈনবী য়োকখৎলি। উপন্যাস পাবা হায়বসিসু ফত্তবা হৈনবী অমনি। মখোয়না পূক্নীং অদু করিগুম্বা ইন্দ্রিগী মিহৌবা অমনা মরেং চৎহল্লি। উপন্যাস পাবনা মাগী পূক্নীং অদু অনেম্বা, কামগী ঈথক হৌবা ৱাখল অমসুং অপাম কল্লক–মিহৌগী থম্মোয়না ঈহৌলনা পীক থলহল্লি। নুংথিলগী তুম্না হায়বসি অতোপ্পা ফত্তবা হৈনবী অমনি। মসিনা পুন্সি তেলহল্লি। মসিনা তম্বা তক্লিজ্জি অমসুং অশোন চলহল্লি। নঙনা থুনা চাউখৎপা পাম্বদি মসি পাক্কনি। ফত্তবা লমচৎ অমসুং মতম য়াওদনা নুপা অদু কয়াদা নুংঙাইরিগনদবা! মহাক্তা পুক্নীগী লম্বী খুদিং চৎলবা মায় পাক্কনি।

অয়াম্বা মীনা ৱারী–ৱাতায়নবা মতমদা মীৎকুপ খুদিং খোম্থী অমদি অচোপ্পা ৱাহৈ হেক্তা শীজিন্নৈ। মখোয়না ময়াই কানা শাউগৎনরক্লবদি, মখোয়না ৱাকায় ময়াম অমা হৈথনরক্কনি 'সালা' হায়না হেক্তা ইরায় লায়না মীবু চৈদুনা মীৎকুপ খুদিং শীজিন্নবা মী য়াম্না লৈ। ৱারী শাবদা 'তশেংবনি' হায়না ৱাশকপা ৱাহৈ অমা হেক্তা হাপচিনবসি মী খরগী মফমদা চৎনৈ। লমচৎনা লৈতেংলবা, লৈবাকমচা তারবা, নীংথিনা শেংদোক্লবা মীশক অমনা অসিগুম্বা ৱাহৈশিং অসি লায়না হেক্তা হায়রোই। চাউখৎতবা মীশিংনদি 'বুদু তেতু', 'হুইগী মচা' অসিনচিংবা তত্তনা হেক্তা শীজিন্নৈ। মখোয়না 'মীনাই মচাসিগা' অসিগুম্বা ৱাহৈ অমা য়াওদনা ঙাংবা ঙমদে। মসি য়াম্না ফত্তবা শাজৎনি। মমা–মপা ওইবশিংনা মচা–মশুনা অসিগুম্বা ফত্তবা ৱাহৈশিং হায়দনবা কন্না শেন্নবীগদবনি। মখোয় মতোমতা অসুম্না খক ঙাংলোই।

মীৎ, নাকোং, নাতোন, লৈ অমসুং ঊনশা মঙা অসিবু জ্ঞান ইন্দ্রি হায়না কৌই। সংস্কৃত্তা চক্ষু, স্রোত্র, জিহ্বা, ঘ্রনা, ত্বক হায়না কৌই। বাক (ঙাংনবগী কয়াৎ), পানি (খূৎশিং), পাদ (খোঙ), উপস্থা (ঈশিংথোঙশিং), পায়ু নৎত্রগা গুরা (অমাংথোঙ) মঙা অসিবু কর্ম ইন্দ্রি থবক তৌননবা কয়াৎশিং হায়না কৌই।

লৈয়েংগা ঈশিং থোংগসি য়াম্না লমহেনবা ইন্দ্রিশিংনি। মখোয় অসি খ্বায়দগী লৌনম চাউবনি। ইন্দ্রিশিং অসিদি দম হায়বদি ইশাবু ইশানা লাকশিঞ্জবা অমসুং প্রত্যহার হায়বদি ইন্দ্রিশিংবু মপানগী পোৎতগী লাপ্পা চিংথোকপা হায়বশিংসিনা মখোয়বু লাকশিনবদা মতেং য়াম্না পাঙই। চরা হেনবগী কয়াৎ, সাত্বিকী চিঙ্গাক, থুম, চিনি, মোরোক, মঙ্গে, তিলহৈ, চনম, মী-ঙা অসিনচিংবা থাদোকপনা লৈবু ৱারক্কনি। ব্রহ্মচর্যনা ঈশিংথোকখিবদু ৱারক্কনি। মৌনা ব্রতনা লৈয়েং অসিবু ৱারক্কনি। নঙনা শরুকতা চৎপা মতমদা, য়োংঙম্না

অমদা অমদা কোয়য়েং য়েংগনু। নখোঙ খূদোনদু য়েংউ চুম্না চৎলু। সিনেমা য়েংবা চৎকনু, খোঞ্জেপ ঈশৈ শকপা, হৌনখঙদ শাথেক উৎপা মৈর্বাক জগোয় শাবী য়েংগনু। অপৌবা ফক্তা হেক্তা তুম্মু। অমোনবা ফমুংদনা তুমগনু। লৈ অমসুং মনম নুংশিবা পোৎ শীজিন্নগনু। ইন্দ্রিশিংবু চেকশিন্না শেন্নৌ অমসুং খুদক খুদক্তা ইন্দ্রিবু ৱারকউ। মশাগী ইন্দ্রিবু থকশি–খাশি নাইনা থন্লবা মী অদুনা অকনবা অনীংবা পরৈ থম্বা অমদি পূক্নীংদা শান্তি ফংবা ঙম্মী। মহাক্না পূক্নীং চেৎনা ধারনা তৌবা ঙম্মী। মাগী নুংগী অঙকপা পাঙ্গল লৈ। মহাক পুন্সিদা মায় পাক্কনি। ইন্দ্রিশিংবু লাকশিল্লগা নঙনা ঈশ্বরগী ওইবা গুণশিং য়োকখৎপা ঙমগনি অমসুং ফত্তবা শাজৎ পূম্নমক মুত্থৎপা ঙমগনি।

ফত্তবা শাজৎ অমা চুমথোকপা হায়বসি ইরায় লায়। উকিল অমনা চহী ১৫ অকিবা ফংনা চুরুপ থক্লম্মী। মহাক্না অকনবা পূক্নীংগী অনীং পরৈ অমনা মদু পূংথা থাদোকখি। নঙনা ফত্তবা লমচৎ–শাজৎ অমা হৈনরে হায়বদু চেকশিন্না পূক্নীংদা ফাওবা ঙম্মু অদুগা মদু খুদক্তা থাদোক্কনি হায়বা অসিসু কন্না খনবা ঙম্মু। ফত্তবা শাজৎ–লীচৎ তপ্না তপ্না থাদোক্কনি হায়বা ৱাফম অসিদি তত্তনা মায়থীবনা য়াম্মী। হঞ্জিন–হঞ্জিন তৌবা থাদোকউ। খজিক্তং ময়াই কাবা অমা পূক্নীংদা ফাওরকপা মতমদা নমায় শৎ হেক্তা লৈথোকউ। পূক্নীং অদু নঙগী নথৌদা চপ চানা থিংজিন্দুনা থম্মু। অসুম্না অকনবা অপাম্বা অমা থম্মু, "ঐ অচৌবা মী অমা শোয়দনা ওইগনি।" অদুদগী অসিগুম্বা ফত্তবা হৈনবীশিং অসি মীৎকুপ্তা মাঙখিগনি। নঙগী নুংগী পূক্নীং অদু অসিগুম্বা ফত্তবা লমচৎ শাজৎশিংদগী অসি মুত্থৎপগী শক্তিদা নমাংদ নুমিৎ মখাদা নঙনা শক্তি পূক্নীং মখাদা য়োকখৎলু। ফত্তবা মরুপ মপাং থাদোকউ। নুমিৎকী মখাদিদা ওইখোকখিবা অমত্তা তৌবা। নীংবু নীংলবদি উপায় অমা হেক্তা থোক্কৌ।

(মণিপুরীদা ঃ কুঞ্জো সিংহ পুক্রম্বম)