## এডিটোরিয়েল

### জুকো তম্পাক্কী মতাংদা লৌখিবা ফীরেপ থাগৎনিংঙাইনি

*জুকো তম্পাক , হিমালয়ান রেঞ্জগী মনুং চন্না মণিপুরগী মনুংদা লৈবনি হায়বসি য়েৎনফম থোক্কবা মণিপুরগী ঙমখৈনা অদুমক তাকচরবা মফম অমনি। অসামগী মনুংদা লৈরম্বা তোঙান-তোঙাম্বা হিল দিষ্ট্রিক্টশিং অসি অনৌবা ইন্দিয়ান ইন্দিপেন্দেন্স মতুংদা তোঙান-তোঙাম্বা ষ্টেটশিং ওইনা মমিং থোন্দুনা নৌনা শেমখিবনি হায়বসিসু ষ্টেটশিং অদুগী হিষ্টরিদা অদুমক য়াওদুনা লৈরবনি। মসিদা ইন্দিয়ান য়ুনিয়নগী মখাদা নৌনা ষ্টেট ওইনা মমিং থোন্দুনা পীখ্রবা ষ্টেটশিং অদুগী লমগী বাউন্দরি ঙাক্কনি। মদুদা ষ্টেট ওল্লবা মতুং লৈরিবা মীয়াম্না ষ্টেটকী ঙমখৈ পাকথোক-চাওথোকহন্নবা শেম্বা নত্রগা বাউন্দরি ইম্থোক-ইন্সিন তৌবা হায়বসি ইন্দিয়ান কন্সটিটুসন্না অয়াবা পীরমগদবসু মান্দে, পীফমসু থোক্তে। মসিদা নাগা ইন্দিপেন্দেন্সগী দাবি তৌরিবা নত্রগা তোঙাম্বা নাগাশিংগী লম অমগীদমক দাবি তৌরিবা লুপশিংনা মখোয়গী হান্না লৈজরম্বা ষ্টেট অদুগী মনুংখক্তদা মখোয়গী দাবি অদু তৌগদবনি হায়বা অসিদি মশানা তাবনি। অদুগুম্বা লুপশিং অদুনা মখোয়না লৈরিবা ষ্টেট অদুগী ৱাংমদা লৈবা মফমশিংদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী লুপ অদুগী ওইবা এক্সন অমত্তা পীবা য়াদে অমসুং পিছফুল কো-একজিষ্টেন্স অদুদা নত্রগা বোর্দর এরিয়াদা শান্তি থম্বদা কাইনবা হোৎনবা হায়বসি ইন্দিয়ান কন্সটিটুসন্না য়াদে। জুকো তম্পাক্কী হন্দক লাকখিবা ঈশু অদুদা তম্পাক্কী শরুক অদু মখোয়গীনি হায়না লৈরিবা নাগালেন্দগী পেরেন সব-দিভিজনগা তাইনবা মফম অদু কন্নবা মাওগী মীওইশিংনা হোৎনজবা মণিপুরগী ঙমখৈ কন্নবা ইশু অমনি। মদু মুন্না খঙবদগী দাবি অদু শৌগৎতুনা ঈহৌ অদুদা মণিপুরগী মরুওইবা , মীশিং য়াম্বা কম্যুনিটিশিংসু য়াওশিল্লকখিবনি। মদুগী মরমদগী মণিপুর সরকারনসু ইশু অদু মরী লৈনবা সরকারগী থাক্তা লোইশিন্নবা থৌরাং পায়খৎখিবনি।*

*অদুগুম্বা থৌরাং অদুদা মণিপুরদা বেজ তৌবা নত্তবা য়ুমথংনবা ষ্টেটতা বেজ তৌবা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন অমনা মণিপুর সরকার অমসুং মৈতৈশিংদা ৱাহং কয়া থম্লকপা অসি মরম চাবা অমরা হায়বসি মণিপুর সরকারনা খন্নফম থোকই অমদি হকচিন্না লৌবগী মথৌ তাই। মসিগী মথক্তা অনৌবা মণিপুর লৈঙাক অমা লাকপা মতমদা মেইনলেন্দ ইন্দিয়াগী মনুংদা লৈবা মরুওইবা মেডিয়াগী মীওইশিংনা হায়রিবা হিরমসিদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী পাউ ফোঙবা থেংনখিদে। ইন্দিয়ান লোগী মতুং ইন্না রেজিষ্ট্রেসন তৌদবা ওর্গনাইজেসনশিং অসিনা পায়খৎপা য়াবা থবক অমদি থৌরাং অসিগী লিমিটেসন লৈ অমদি অহেম্বা মীওই কাংলুপ মশেলগী মরক্তা অকাইবা ওইগদবা থবক নত্রগা থৌশিলশিং পায়খৎলকপা তারগদি রেজিষ্টার তৌদবা লুপশিং অদু থিংজিন্না অমদি মখোয়গী মথক্তা এক্সন লৌফম থোকই অমদি লৌবা য়াবগী হক পুম্না ইন্দিয়া গভর্নমেন্ট নত্রগা ষ্টেট গভর্নমেন্টশিংদা লৈ হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা তঙাইফদনা খঙহন্না তাবনি। খ্বাইদগী ঙকপা অমনা ইন্দিয়ান পেনাল কোদকী নৎত্রগা কন্সটিটুসনগী মখাদা শক খঙদবা ওর্গনাইজেসন অমগা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকা ৱারী শান্নগনি হায়বা ৱাফম অসিনি। শকখঙদবা লূপ অমা ৱারী শান্নবা হায়বসিগা মীয়ামগী লূপ অমগা ৱারী শান্নবা হায়বসিগা খেন্নবা খরদি লৈগনি অমসুং মদু রেজিষ্টার নৎত্রগা অন-রেজিষ্টার ওইবা লূপ ওইরগসু ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা শক খঙবা অমদি ওইগদবনি। করিগুম্বা লূপ অদু ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অমনা শক খঙদবা ওইবা তারগদি মদু রেজিষ্টার তৌদবা বোডি অমনি হায়না লৌগনি অমসুং মখোয়গী ৱাকৎ নৎত্রগা ৱাফম অমসুং মখোয়না চংখিবা অরানবা থৌওংশিং লৈরগদি ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা মখোয়গী মথক্তা এক্সন লৌখৎপা য়াই হায়বসি লৈঙাকসিনা খঙফম থোকপনি। হন্দক জুকো ভেল্লিগী মতাংদা অনৌবা লৈঙাকসিগী লূচিংবনা মাওগী মনুং চনবা মফম অমদা লৈরিবা মণিপুরগীনি হায়না লৈবা হিমালয়ান রেঞ্জগী উন পুবা মফম অমবু মতম কয়াগী মমাঙদগী নাগালেন্দ গভর্ণমেন্টনা লম্বী শেন্নগা মখোয়গীনি হায়না ক্লেম তৌখিবদু কদাইফাওবা চুম্বগে হায়বা থিদোকপা তাবনি অমসুং মসি মণিপুরগী মনুং চল্লি হায়না ফোঙদোকপগা লোয়ননা টুরিষ্ট সেন্তর অমা ওইবা য়াবা মফম অদু মণিপুরগী মনুং চন্না লম্বী শেন্নগনি হায়বসি থাগৎনিংঙাইনি।*

## *এডিটরদা থারকপা চিঠি*

### তলব চাবা কাংবুগীসু রসন কার্দ পীফম থোকই

*ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,*

মমাঙগী সরকারগী মতমদা চেঙ য়েনবগী মওং অসি মখল অহুম (৩) থোক্লা AAY, BPL অমসুং APL হায়না খায়দোক্তুনা মান্নদবা মমলদা লায়রবা, হেন্না লায়রবা, খ্বাইদগী ফগৎপা কাংলূপ লাউথোক্তুনা চৎনরক্লি। APL গী কার্ড পায়বশিংদা চেঙ পীবগী থবক্তি তৌরকখিদ্রে। রসন কার্ড পায়দবা মীওইশিংদি ষ্টেট অদুগী মীওই নত্তে হায়না লৌগনি হায়বা ভারত সরকারগী আইনগী ওইবা কংলোন লৈরগসু মণিপুরদদি চৎনদনা লাক্লি অমদি দুকান্দগী অতাঙবা মমলদা ৱান্দুনা চানরী। হৌজিক্তি দুকান্দগীসু ৱানবা ফংদবগী ফিভমদা লাক্লবা অসিদদি তলব চাবা কাংলূপশিংদি চরা হেনবা তারিবরা? ভারত সরকারনা মণিপুরগীদমক্তা পীরকখিবা APL গী চেঙশিং কনাগী খয়াত্তা তাখিবদগী মাঙলিবনো? মদুসু থীগৎফম থোক্তবরা? প্রজাশিংনা খ্বাইদগী নক্লনা চৎমিন্নরিবা প্রধানশিংদা হংবদসু মখোয় হীরমসিদা খঙদে, ঐখোয়গী ইথৌ ওইহন্দে হায়রকই। তৌবতবু চেঙ য়েম্থোকখ্রে হায়বগী সহীদি প্রধান্না তৌহনবগী চৎনবী অমা ওইনা অদুম্মক চখদুনা লাক্লি।

নেসনেল ফুদ সেক্যুরটি এক্ত চৎনরবা মতুংদা Priority অমদি AAY হায়বা কাংলূপ ২ খক খায়দোকলে। এক্ত অসিগী মখাদা তলব চাবা কাংলূপকীসু রসন কার্ড পীবিদুনা চেঙ ফংহন্নবা ঙসিগী বিজেপিনা লূচিংবা সরকারনা শিনবীফম থোকই। লোয়ননা নাগরিক অমা ওইবগী অধিকারবু ঈকাইখুন্নবীফম থোকই। নৎত্রগদি মীয়াম হৌরক্তুনা অচৌবা ঈহৌ থোরক্লবগী মচাক মমাঙগী সরকারনা বার্তন তৌদুনতা লাকখিবদু লৈরিবা সরকারসিনদি তৌবিরক্লোই হায়বগী অচেৎপা থাজবদু থমজরি।

অদোমগী,
গোকুলচান্দ থিংভুজাম্বা
ফৈজালৈতোং থোংজু পার্ট টু, ইম্ফাল

# মমা অমসুং অঙাংশিংদা মচি ওইবা চিঞ্জাক পীজবা

*ইউ সুমতি দেবী*

**ইনফেন্ট এণ্ড য়ং চাইল্ড নুত্রিসন**

পোকপদগী থা ৬ সুবা অমদি পীক্লিবা অঙাংশিংগী ন্যুত্রিসন অসি য়ান্না মরুওই, মরমদি হায়রিবা মতম অসিদনি চাইল্ড ন্যুত্রিসন য়ান্না ওইহল্লিবসি। খঙহৌদনা থুনা য়াংনা চাউবা হেনগৎলকপগী মতম ওইবনা ফংফম থোকপা ন্যুত্রিসনগী চাংসু ৱাংখৎনা দরকার ওই। হায়রিবা মতম অসিদা চীঞ্জাক্কী চাং অমসুং মচল সুনা য়াওবা ন্যুত্রিয়েন্টসশিংগা লোয়ননা নিয়ম চুন্না পীজ-পীথক তৌবীবা য়ান্না মরুওই।

পোকপা কুইদ্রিবা অঙাংশিংগী মরুওইবা চিঞ্জাক হায়রগদি ব্রেষ্ট ফিদিং অমদি কমপ্লিমেন্টরি ফিদিং অসিনি। লৈবাক অসিদা ব্রেষ্ট ফিদিং অসি খঙনরগসু, নিয়ম চুন্না খোল্লাং পীথকপগী চাংদি য়ান্না নেন্নী। নেসনেল ফেমিলি হেলথ সরভে- ২ (১৯৯৮- ৯৯) রিপোর্ট কী মতুংইন্নদি অঙাং অমা হেক পোকপা মতুং পুং ১ গী মনুংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপগী চাং অসি ১৫.৮% নি, ৫৫% না থা অহুমসুবা ফাওবদং খোল্লাং পীথকই, অদুগা ৩৩.৫% না কমপ্লিমেন্টরি ফুড হায়বদি মচিঞ্জাক পীবা হৌবসি থা ৬ তগী ৯ ফাওবগী মনুংদা হৌই।

*** ব্রেষ্ট ফিদিং (খোল্লাং পীথকপা)**

পোকপদা ঙাইরিবা অপীকপা অঙাংগীদমক্তদি মমাগী খাল্লাং খক্তা অহানবগী থা ৬ সুবা ফাওবা পীথকপা অসিনা খ্বাইদগী ফবা মওংগী অঙাং খুয়োক্লী হায়না ৱার্ল্ড হেলথ এসেমব্লী রিজোলুসন ৫৪.২ না অয়াবা পীখি। থা ৬কী হেক মতুংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপীবা অসিগা লোয়ননা য়ূমদা ফংবা অমদি য়ূমদা শেম্বা চিঞ্জাক পীজবা হৌগদবনি। হায়রিবা চৎনবী মওং অসি সমাজ অসিদা লৈরিবা তোঙানবা কাঙলূপ খুদিংমক্লা চৎনবা য়াই।

*** অরলি ইনিসিয়েসন ওফ ব্রেষ্ট ফিদিংঃ**

সধারণ ওইবা মওংদা অঙাং পোকখ্রবা পুথ্বাই অমগী মনুংদা মায় পাক্লা খোল্লাং শেমগৎপা অমদি অহানবা থোকক্লকপা নাপূ মচুগী অনংবা মহী "কোলোস্ত্রম" অসি অঙাংদা পীথকপীগদবনি। পোকপা নৌরিবা অঙাংদা কোলোস্ত্রম পীথকপা অসিনা অঙাং অদুগী অহানবা পুন্সিদা লাক্কদবা অনাবশিং ইনফেক্সনশিংদগী ঙাকথোকপা ঙমই। কোলোস্ত্রম পীথকপা অসিবু অহানবা টিকা (ফাষ্ট ইমুনাইজেসন) হায়না খঙনৈ। মসিদা ভিটামিন-এ সুনা মরাঙ কাইনা য়াওই।

*** এক্সক্লুসিভ ব্রেষ্ট ফিদিং (খোল্লাং খক্তগী ওইবা)ঃ**

অপীকপা অঙাংশিংদা মমাগী খোল্লাং খক্তা পীথকপা অসিনা হেন্না মরুওইরিবদি, দাইরিয়া অমসুং রেসপিরেটরি ইনফেক্সন্সশিং থীংবা ঙমই লোয়ননা অপীকপা অঙাংশিং শীবগী চাং হন্থহল্লি।

*** কন্টিনুয়দ ব্রেষ্ট ফিদিং ফোর টু ইয়রস এণ্ড বিয়োন্দ** (চহী অনী অমদি হেন্না মখা তানা পীথকপা)

অঙাং অমদা মমাগী খোল্লাং চহী অনী সুরবা ফাওবা অমদি মদুগী মখা তাথনা পীথকপীবদা অকায়বা করিসু লৈতে। মমাগী খোল্লাংদা হেন্না মগুণ লৈরবা প্রোটিন, ভিটামিন-এ অমসুং এন্টি ইনফেটিভ প্রোপর্টিজ য়াওই।

**কমপ্লিমেনটরি ফিদিং (চিঞ্জাক পীজবা হৌবা)ঃ**

* অঙাংগী অহানবা নৌরিঁঙেগী অয়াংবা খোঙজেলদা চাউখৎলক্লিবা মতম অসিগী মতুং ইন্না থা ৬ হেক সুবা মতমদগী চিঞ্জাক পীজবা হৌবা অসি য়ান্না মরু ওই।

* হৱাই, চেং হৱাইগী ঙৌথোক্লগা শেম্বা মকুপ (পাউদর) অদুগা চীনী অমদি অমুনবা লফোইদা শৌহল্লবা ঈশিংগা লোয়ননা তিনশিন্নরগা মপং অমদি মহীগা লোয়ননা পেৎনা শেম্বা চিঞ্জাক অসি থা ৬ হেক সুবদগী অহানবা চিঞ্জাক ওইনা হৌবীবা য়ারে।

* অপীকপা অঙাং অমনা চাবদা নুংঙাইগদবা মওংদা পেৎনা অমদি মরু মরাং য়াওদনা য়ূমদা ফংলিবা চিঞ্জাক্তগী শেমদোক্লগা পীজবা য়াই। নৎত্রগা তেঙ্গোৎ মচা অমদা তন (রোটি) তঙ্খাই অমা, মরু মরাং অমদি মোরোক্কী শরুক য়াওদবা হৱাই থোংবা মহীদা পোপথোকহল্লগা, নীংথিনা মেৎখায়রগা ইনবীবা য়াই।

* মমাংঙৈদা চৎনরম্বা "চাউবী" (চাক্কা, ঙাগা নৎত্রগা হৱাইগা পূন্না থোংবা) থোংবা, য়ান্নসু মহী লাংদনা পেৎলপ্পা থোংবা চাক্কী মওংসু শেন্নগা পীজবা য়াই।

* অশংবা মনা মশিং অঙাংগীদমক্তা য়ান্না মরুওই, মরমদি অশংবা মনা মশিংদা, আইরন, বেটুকার্বোনোৎ, (ভিটামিন এ), ফোলিক এসিদ অমদি অতোপ্পা অতৈ ন্যুত্রিয়েসনশিং ফংই। চয়োল অমগী মনুংদা, নুমীৎ অহুম নৎত্রগা নুমিৎ মঙাদি অশংবা মনা মশিং ফুৎলগা মেৎখায়রগা পীজবা য়ান্না কান্নে।

* মতম মতমগী ওইনা ফংবা অমুনবা অৱাথবী, হৈনৌ, লফোই মেৎখায়রগা অঙাংদা পীজবা য়াই।

* ঙৌথোক্লবা, হৱাই অমদি ঙৌথোক্লবা চেং, কুপ্পা সুগাইরগা তিনশীন্নরগা তরু তনানানবা মখুম চেৎপা লীক্লি অমদা হাপ্তুনা থা অমগী ওইনা শেন্নগা থম্বা য়াই। হায়রিবা চেঙ-হৱাই মকুপ অদুদা শৌহল্লবা ঈশিং নৎত্রগা শঙ্গোম গা নৈখায়রগা পীজবসু য়াই।

* "থাউ নৎত্রগা ঘী" নৎত্রগা চীনিগী শরুক খরা অঙাংগী চিঞ্জাক্তা তিনশীন্দুনা শেম্বা অসিনা চাং য়ান্না চাবা ঙমদ্রবসু energy মপূং ফানা ফংহল্লি।

* মমাগী খোল্লাং চহী সুবা ফাওবা মখা চৎথনা পীথকপীবগা লোয়ননা, থা ৬ সুবদগী চিঞ্জাক পীজবা হৌগদবনি। অদুগা অঙাংনা চাউবা হেনগৎলকপগী মতুং ইন্না, পীজরিবা চিঞ্জাক্কী চাংসু খরা খরা হেনগৎপীগদবনি।

* হায়রিবা মওংশিং অসিদা অঙাংগী চিঞ্জাক শেন্নগা চাং য়ামদনা নোংমদা তোইনা পীজবা অসিনা মালন্যুত্রেসন হায়বদি তীনজেন লাইচেনবা অনাবা মওং অসি পীক্লীবা অঙাংশিংদা ঙাকথোকপা ঙমগনি।

* গ্রো মোনিটরিং এণ্ড প্রোমোসন (জিএমপি) চাং নাইনা অঙাংগী অরুম্বা ওম্থোকপীবা অসিনা গ্রোথ Growth চ্যেক তৌবা ঙমই। চাউজন থীরকপা অদুসু ঙল্লীঙৈদা খঙদোক্তুনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপদা উপায় ওই।

হায়জিনঃ

অঙাংগী চিঞ্জাক শেম্বা অমদি পীজ পীথক তৌবা মতমদা লূ-নানবা হায়বসি তঙাই ফদে। লূ-নানবা ৱাৎপদগী থোক্লকপা ইনফেক্সনন্না মালন্যুত্রিসন অমুক ওইহল্লি।

* ফিদিং দ্যুরিং ইলনেস (নৌরিঁঙৈদা পীজ পীথকপা)ঃ

* অঙাংনা মশা ঙমদবা মতমদসু পীজ-পীথক তৌবীগদবনি। মরমদি অঙাংনা ইনফেক্সন অমা নৎত্রগা অমদগী নারিঁঙে মতমদা মশাদগী মাঙখিবা ন্যুত্রিয়েন্টসশিংদু মেনখৎপীবা দরকার ওই। নৎত্রবদি অনাবা ফগৎলকপগী মতম চঙই।

নুত্রিসন ওফ প্রেগনেন্ট ৱুমন (মীরোনবী **নুপীশিংগী ন্যুত্রিসন) ঃ**

মীরোনবী নুপী অমনা

– মপূং ফাবা মচী ওইবা চিঞ্জাক চাগনি।

– থা সুরমদাইদা (মেকসত্রাইষ্টের) মপূং ফানা পোৎথাগনি।

– মীরোনবগী মতমদু ফাওবা আইরন অমদি ফোলিক এসিদ টেব্লেট চাগনি।

**দাইতরি ত্রিপস (চিঞ্জাক্কী মওং)**

– হান্না চাবা চিঞ্জাক্তগী হেনগৎনা চাগনি।

– হৱাই মপুম, হৱাই, হৱাই মতোন থোকপা অশংবা মনা মশিং, চীনী অঙাংবা, লৈপাক হৱাই, থাউ থোকপা মহৈ মরোং হায়বদি আইরন য়াওবা চাগনি।

– অহানবা মীরোনবা হৌগৎলকপা মতমদা মরু ওইবা ফোলিক এসিদা ফংন্নবগীদমক্তা নুমিৎ খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাক্তা মনা মশিংগী শরুক য়াওহনগদবনি।

– মতমগী ওইনা ফংবা উঁহে-ৱাহৈ অমা নুমিৎ খুদিংগী চাগনি।

– শঙ্গোম, শঙ্গোম অফম্বা, য়েরুম, শা-ঙা চাবা ফৈ।

– মীরোনবী নুপী খুদিংমক্লা আইওদাইজ সোল্ট চাগদবনি। মসিনা মমাগী বুম্ব মনুংদা লৈরিবা অঙাংগী ব্রেন দিভেলপমেন্টদা আইওদাইজ য়ান্না মরু ওই।

– মহী মনাই অমদি ঈশিং মরাং কায়না থক্কনি।

– নোংমদা চাং য়ামদনা চিঞ্জাক তোয়না তোয়না চাগনি।

**ব্রেষ্ট (পোৎথাবা)ঃ**

– মীরোল্লীঙৈ মতম চুপ্পা অকনবা থবক তৌরোইদবনি।

– থা য়ামশিল্লকপগা লোয়ননা হিপথরগা মপূং ফানা পোথাগনি। মসিনা মমাদগী অঙাংদা ন্যুত্রিয়েন্টশিং মপূং ফানা ফংহল্লি।

– নুপী অমনা মীরোনবা মতমদা ১০-১২ কেজি ৱেট হেনগৎকদবনি।

**আইরন এন্দ ফোলিক এসিদা টেব্লেটসঃ**

– মীরোল্লীঙৈ মতম চুপ্পা আই. এফ. এ. টেব্লেট চাগদবনি।

– আইরন অমদি ফোলিক এসিদ টেব্লেট চাবনা, "ঈ" ৱাৎপগী লায়না (এনেমিয়া) কুৎচু তাইবা অমদি চোকথবা য়াওদনা মপূং ফাবা মশা ফবা অঙাং পোকহল্লি।

– ফোলিক এসিদ ৱাৎপনা, পোক্লকপা অঙাংদা "ন্যুরেল টুব দিফেক্স" ওইনবা য়াই।

**ইমুনাইজেসনঃ**

– থা ৬ অমসুং ৮ গী মরক্তা, চয়োল ২-৩ কান্নরগা টি. টি. অনীরক কাপথোক্কদবনি।

**ন্যুত্রিসন ওফ কেটেটিং মাদর্স**

* খোমজিংলিবী মমা অমনা নুমিৎ খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাক্কী চাংদগী হেন্না চাগনি।

* পোকপা নৌরিবা অঙাং অদুগী শঙ্গোম মপূংফানা পুথোকপা ঙন্নবগীদমক্তা খোমজিংবী মমা অমনা নোংমদা ৫৫৫০ কেলোরিজ দরকার ওই।

* হরাও তয়াম্বা ইমুং মনুংগী পুন্সিমরেল, ইমুংগী মীওইশিংগী মতেং , মমল য়ামদ্রবসু মচি ওইবা চিঞ্জাক, হায়রিবশিং অসিনা মমা অমদি মচা অনীমক্তা মশা ফহল্লি।

**দাইট (চিঞ্জাক)ঃ**

– নোংমগী চিঞ্জাক্তা হৱাই অমদি মনা মশিং য়াওহনগদবনি।

– নোংমদা মনা মশিং অমদি উঁহে চাবা কাউরোইদবনি।

– শঙ্গোম, মহী মনাই অমদি ঈশিং য়ান্না থকপা ফৈ।

– য়েরুম, শা, ঙা চাবা হেন্না কান্নবা ফংহল্লি।

– অহেনবা ইনর্জি দরকার ওইরিবদু ফংবা ঙন্নবগীদমক্তা, ঘী, থাউ অমদি চীনীগী চাং খরা খরা চীঞ্জাক্তা য়াওহনগদবনি।

**ৱেষ্ট (পোখাবা)**

– হকচাংগী নুংঙাইবা ফিভমদা অমদি নুংঙাইবা ৱাখলগা লোয়ননা খোল্লাং পীথকপীগদবনি। মরম অমা হেক্তগী অৱাবা ৱাখল অমনা খোল্লাং থোকপদা অকাইবা ওইহল্লি।

**আই এফ এ টেব্লেটঃ**

– অহানবা খোল্লাং পীথকপা থা ৬ ফাওবদি আই এফ এ টেব্লেট চাগনি।

**এডভানটেজেজ ওফ ব্রেষ্ট ফিদিং ফোর দি মাদর (খোল্লাং পীথকপনা মমাদা কান্নবা পীবা)**

– য়ান্না ঙন্না মচাবু খোল্লাং পীথকপা হৌবনা, মমা অমনা অঙাং পোকখ্রবা মতুংদা, য়ান্না খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মওংদা ঈ-হাথবা অমদি ঈ ৱাৎপগী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

– মচাবু ফজনা চাং নাইনা খোল্লাং পীথকপনা মমাগী ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহল্লি। মথংগী অমুক হন্না মীরোল্লকপগী মতম শাংদোকহল্লি।

– অমদি দাইবেটিক মাদরগী দরকার ওইবা ইন্সুলিনগী চাং হন্থহল্লি।

– মচাবু খোল্লাং পীথকপনা মমা ওইবীশিংদা ব্রেষ্ট কেন্সর, ওভেরিয়ান কেন্সর অমসুং ওষ্টেওপোরোসিসনা নারকপা য়াবগী চাং য়ান্না নেমহল্লি।

*(লৈকোলদগী)*

# ওন লাইন প্রিদেটরশিং

ওনলাইন প্রিদেটরশিং অসি অঙাংশিং অমসুং ইনখৎলক্লিবিশিংবু সেক্সুয়েল অমদি ভাইওলেন্ট ওইবা হীরমশিংদা খুদোংচাবা লৌবা ইন্টর্নেটে য়ুজরশিংনি। মসিগী মনুং চল্লিবা থৌওংশিংদি নৌরিবা অঙাংশিংবু সেক্সুয়েল এক্টিভিটিশিংদা শীজিন্নবা, নাঁতৈ চাদবা মচাকশিং অমদি ফোটোশিং উথোকপা, ওনলাইন হরাসমেন্ট, অকি-তুংজুংবা পোকহনবা অসিনচিংবশিং অসিনি। মসি ওন লাইন হরাসমেন্ট অমনি।

**সোসিয়েল নেটৱার্কিং**

সোসিয়েল নেটৱার্কিং ৱেবসাইটশিং অসি ৱাখল-মীৎয়েংশিং ফোঙদোক্লবা, ফোটোশিং অমদি ভিদিওশিং ৱেবসাইটশিংদা থাদোক-থাজিন তৌনবগী থবক্কীদমক য়ান্না পোপুলর ওইবা অমনি। ওনলাইন প্রিদেটরশিংনা ৱেবসাইটশিং অসিগী খুদোংচাবা লৌদুনা পীক্লিবা অঙাং শাশিন্নরগা ওন লাইন ফ্রেন্দশিপ শেমদুনা নঙগী নশাগী ওইবা অকুপ্পা মরোলশিং লৌননবা হোৎনৈ লোয়ননা মতুংদা সেক্সুয়েল কম্যুনিকেসনশিং অসুম অসুম পুশিল্লক্তুনা নহাকপু সেক্সুয়েল এক্টিভিটিশিংদা শীজিন্নরকই। মতুংদা সেক্সুয়েল কম্যুনিকেসনশিং অসুম পুশিল্লক্তুনা নহাকপু সেক্সুয়েল এক্টিভিটিশিংদা শীজিন্নরকই।

**ই - মেল**

ওন লাইন প্রিদেটরশিংনা অঙাংশিংগী ই-মেল এড্রেসশিং খোমজিল্লগা পোর্ন (অকাম্বা) সাইটশিং অমসুং মসিগা মরী লৈনবা ফোটোশিং থাজিল্লক্লগা অঙাংশিং অদুবু লান্না লমজিংদুনা শীজিন্নৈ অমসুং মখোয়বু কিহন-খঙহন্দুনা অমদি পূক্লিং লৈতাহন্দবা থোকহন্দুনা সেক্সুয়েল কম্যুনিকেসনশিংদা শরুক য়াহল্লি।

চেট রুমশিং

ওন লাইন প্রিদেটরশিংনা চেট রুমশিংদা য়াওশিন্দুনা অঙাংশিংগা ৱারী ৱাতাই শাবা হৌই অমসুং পার্সোনেল ইনফোর্মেসনশিং খোমজিনবা অঙাং শাশিন্নরগা মখোয়বু থাজবা পোকহল্লি অমসুং অফবা অচেৎপা মরুপ অমা শেন্নবগীদমক্তা অঙাং অদুগী অপাম্বশিং, হৈনবীশিং, পার্সোনেল ফোটোগ্রাফশিং থারক্কবা লোয়ননা তোঙান্না লন্নাই ওইবা ৱারী শাননবা হায়রকই অমসুং খুদোলপোৎশিং পীরকই। করিগুম্বা মতমদা প্রিদেটরশিং অদুনা অঙাং অমদা য়ান্না মীনুংশি অমদি থৌজাল লৈবা উৎলক্কনি, মতুংদা অসুম অসুম তপ্পা তপ্পা মখোয়না ৱারী শানবা মরক অদুদা সেক্সকী মরমদা ৱরী হৌদোরক্কনি অমসুং ৱাফমশিং অদু মমা মপাদা হায়দোক্তনা লোত্তুনা থন্নবা হায়রক্কনি। করিগুম্বা অঙাং অদুনা মখোয়গী ৱাফমশিং অদুদা য়াদ্রবদি মখোয়বু নমদুনা য়াহন্ননবা অকি-অখঙ পীরত্তুনা লান্না লমজিংগনি।

**গ্রুমিং প্রোসেস**

ওনলাইন প্রিদেটর অমনা থাজবগী অরানবা ৱাখল, মরীশিং শাগৎলি অদুগা অঙাংশিংনা য়ানিংদবশিংবু য়াহল্লি। অসুন্না অঙাং অদুবু সেকুয়েল ওবজেক্ট ওইহনবগা লোয়ননা হকথেংননা উন্ননবা হোৎনরকই।

**থ্রেটস**

নখোয়না মখোয়গা অমুক মখা তানা ৱারী শানবা পামদ্রবা মতমদা প্রিদেটরশিং অদুনা কিহল্লক্কনি লোয়ননা নঙবু হকথেংননা উনসি নৎত্রবদি নঙ নশামক, নঙগী ইমুং মনুং অমুসং নঙগী মরুপ মপাং ফাওবা য়াওনা অমাঙ-অতা থোকহনগনি হায়না কন্না কিহল্লক্কনি।

**নঙবু কিহল্লক্লবদি**

– য়ান্না তপথৌ, ৱারী শানবা লেপ্লু অমসুং কা অদুদগী মপান্দা থোকউ নৎত্রগা লোগ ওফ তৌশিল্লু।

– প্রিদেটরশিংনা হায়রক্লিবা ৱাফমশিং অদু নহাক্লা ইনবা পামদ্রবদি ঙল্লোই হায়না হায়বদা চিংনগনু।

– কনাগুম্বনা নহাকপু কিহল্লক্লবদি খুদক্তা নহাক্কী ইমা ইপাদা তম্মু।

– কনাগুম্বনা অকাম্বা ৱাহৈ শীজিন্নদুনা কিহল্লক্লবদি নঙনা ৱারী শানরিবা স্ক্রিন অদুগী শোট অমা লৌ অদুগা নহাক্লা পুলিসতা রিপোর্ট তৌরগনি হায়না খঙহল্লু।

– কনাগুম্বনা নহাকপু লান্না লমজিংননবা হোৎনরক্লবদি খুদক্তা লোগ অদু ওফ তৌগনু, ইমা-ইপাদা মদু খঙহল্লু লোয়ননা লো ইনফোর্সমেন্টতা পাউ পীয়ু।

– করিগুম্বা নঙগী ইমুং মনুংগী মীওইশিংদা অমাঙ-অতা থোকহনগনি হায়না অয়ৌবী থাক্তা কিহল্লক্লবদি সাইবর পুলিসতা পাউ পীয়ু।

**মতৌ করম্না ওনলাইন প্রিদেটরশিংবু থিংগনি?**

– কনাগুম্বা অমনা নঙোন্দা খুদোলপোৎ অমা পীরক্লবা অমদি কনাগুম্বা শকখঙদবশিংনা করিগুম্বা মরম অমত্তা লৈতনা নশাগা হকথেংননা উনসি হায়রক্লবা অমসুং নহাকপু য়ান্না নুংশিবা শারক্লবা অদু ওইরবদি মদু ওন লাইন প্রিদেটরশিংগী নমথাক্কী থৌওংনি অমসুং মদুদগী চেকশিনগদবনি।

– নশাগী অশেংবা মীং হায়দোক্তনা য়ুজরশিং অদুগী মীংশিং অদু শেংনা খঙদোক্কদবনি।

– নহাক্কী অকুপ্পা মরোলশিং মীনা উখিগদবা সোসিয়েল নেটৱার্কিংদা থাবগী থবক তৌরোইদবনি।

– টাইম লিমিটকুম্বা রুলশিং শেম্মু অমসুং পেরেন্টশিংগী গাইদেন্স মখাদা ইন্টর্নেট শীজিন্নৌ অমসুং কম্প্যুটর অদু কম্মন রুমদা শোয়দনা থম্মু।

– মতম পূন্নমক্তা নহাক্কী নুপা-নুপী ওইবগী মরম, চহী অমসুং লৈফমগা মরী লৈনবা ৱাফমশিংগী মতাংদা ৱারী শাবা তৌগনু অমসুং য়ুম অমসুং স্কুলদা প্রোব্লেমশিং শেয়ার তৌগনু।

**মতম পূন্নমক্তা নীংশিংউ**

– মতম পূন্নমক্তা সেক্যুরিটিগী পাম্বৈশিং হায়বদি প্রাইভেসি সেট্টিং শীজিন্নৌ অমসুং নঙগী প্রোফাইল অদুগী লিমিটেদ ভিউ (অকক্লবা মীৎয়েং) দা সেট তৌ।

– শকখঙদবা য়ুজরশিংদগী লাকপা মেলশিং থৌশারুগনু নৎত্রগা মুথৎলু। নহাক্কী পার্সোনেল ইনফোর্মেসন হায়বদি নহাক্কী অপাম্বশিং, হৈনবীশিং অমসুং ইমুং মনুংগী অকুপ্পা মরোলশিং ওনলাইনগী মরুপ মপাংশিংগী মফমদা লোত্তুনা থমগদবনি।

– কনাগুম্বা শকখঙদবশিংনা নঙগী হৈনবীশিং অমসুং ৱাখল হোংদোক্লনবা চিংদুনা পুবদা য়ারোইদবনি।

– করিগুম্বা নহাক্লা নহাক্কী ওন লাইনগী মরুপ অদু উনবা পান্নবদি নহাক্কী নমা-নপাগা লোয়ননা চৎলু।

– থ্রেটশিং লাকপদা পাখৎকনু, মদু নহাক্কী নমা-নপাদা খঙহল্লু লোয়ননা পুলিসতা রিপোর্ট তৌ।

*(কটেসিঃ সি ডি এ সি)*