এডিটোরিয়েল

খুংশেমগী ঈচাও থোকহনবা

*মালেমগী ওইনা অইং অশাগী চাংদা খেৎনবা কয়া লাকপা অমসুং অহোংবশিং অদুনা মরম ওইরগা মহৌশাগী খুৎশেমদা লোয়নরক্লবা থাশিং অদুদা লৈগদবা নোংজু অমসুং নুংশাগী চাং অদুসু খেন্নবা কয়া লাকহল্লি। মসিদগী চৈথেং অদু মলেমগী মফম পুন্নমজা ফংবগুম্না মণিপুরদসু অদুমক ফংদবা নত্তে। মসিদগী ফাইরেল লম্তাদা চ্চাদবা নোংজুগী চাং অদু মতিক চাদবা ওইখ্রে। মসিনা ফাইরেলগী মতমদা লৌতাবা হায়না চংনরম্না অমসুং মদুদগী হৌরগা লৌউ–শিংউদা মরি লৈনবা থথক থৌরমশিং পায়খৎনবগী অহৌবা ওইবা অদুসু থোইদোক্লা কান্নবা লৈখিদ্রে হায়বা য়াই। নোংজুগী মতম চাং নাইদবা অমসুং মহৌশাগী মতমদগী থেৎথনা চুরকপা অসিনা মরু ওইনা মরম চাদবা ঈচাও থোকহনবগা লোয়ননা করিগুম্বা মতাংদা লৌরোক পাম্বা অসি থেৎথরকপদা নত্তনা চাথোক্তসু শাথিনা হন্থরকপা য়াই হায়না পান্নরি। মদু ওইবা তারগদি নোংজুগী ঈশিং চাং মতুং ইন্না লৌ–শিং উন্নরিবা অসিদা থোইদোক্লা অকায়বা অমা লাকহনগনি হায়বসি সরকারগী মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা মাংজৌননা খঙজিনদুনা থৌরাং কয়া য়াংপগী মথৌ তাবনি। মসি তৌহৌদবনা মরম ওইরগা মণিপুরদা চাক তাংবা মক নত্রগসু চেংগী মমলগা লোয়ননা অতৈ লৌউ–শিংউদগী থোকপা পোথোকশিংগী মমল অসি য়াম্না কা হেন্না রাংখৎলকপা য়াই। অমরোম্দা ইরিগেসনগী হায়বদি ইথৈ–লৌথোংগী খুদোং চাবা লৈতবা লমদমসিদা খুদোং চাবা অসি ফংহন্নবা থৌরাং কয়া মমাংগী চহিশিংদা পায়খৎপ্তবসু মদু চপ চানা মীয়ামদা কান্নবা ফংহনখিদবা মরম্না অমুক নৌহৌনদা শেমগৎপগী মথৌ তারি। মসিগী মথক্তা মণিপুরদা লৈরিবা রাটর বোদিশিং অসি রেন রাটর (নোংজুগী ঈশিং) হার্ডেষ্টিং তৌবা য়ানবা খোংনুং তেংথোক্তুনা ঈশিং মতিক চানা য়োকসিন্দুনা থমহৌনবা হোংনবগী মতাংদসু কয়া থৌশাদনা সরকারগী দিপার্টমেন্টশিংনা লৈবা উই। হৌজিকসু নোংজুগী মতমদা লাক্লিবা অনৌবা ঈশিং অসি অথেনবা তুরেলগী খোংনুং অমসুং লৈরিবা তেংথোক্তুবা পাংকী খোংনুংশিংনা কৈদৌনুংদা য়োকশিন্দুনা থম্বা ভন্নোই। অদুনা হায়রিবা হিরমসিদা থোইদোক্লা পুক্লিং চংদুনা তত্তাইফদবা থৌরাং লৌখৎনবদা লোক্তাক পাংকী খোংনুং তেংনবা অচৌবা শেনফম কয়া অমা থাদদুনা লাকখিবদা ঙসিফাওবা মহৈ চাদ্রি। হায়বদি লোক্তাক পাংনসু ঈকং মতমদা শিজিন্নবা মীয়ামগী ঈশিং মতিক চানা য়োকশিন্নদুনা থম্বা ঙমদে অমসুং মসিগী মথক্তা লোক্তাক পাংতা তিল্লগদবা ঈচেলশিংগী খোংনুংসু অমোৎ অকায়না থেনগৎতুন্না লৈখিবনা খুৎশেমগী ঈচাও থোকহন্দুনা মীয়ামদা খুদোং চাদবা কয়া থোকহনবা অমসুং ঈশিংনা পাংতা তারক্তবগী ফিতমদা লৈরে।

*হৌজিক ইম্ফাল ময়োলদা লেপ্তুনা জিরো কিলোমিতরগী মনুংদা লৈবা লৈকাই কয়া অমা অমসুং খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল মনুংদা লৈরিবা লম্বীশিং অসি দ্রেন্জেন্সী ফিতম ফংত্তবনা মরম ওইরগা খুৎশেমগী ঈচাও লেপ্তুনা থোক্লি হায়বসিদি চংথোক চংশিন তৌরিবা মীয়াম্না অদুমক্ খঙলবনি। মসিগী মথক্তা অমুক নেসনেল হায়রে পাকথোকপগী নামাদা য়ুম–কৈ কয়া শিদোকখিবনা লম্বীগী নাক–য়েংতা লৈবা নাল্লা অমদি খোংলমশিং ফুঙ্গিখিবদগী লৈকাই কয়া অমা কৈশ্যামথোক্তগী লৈরগা কৈশামথোং কেন্দ্রগী মফম কয়াদা খুৎশেমগী ঈচাও কয়া মায়োক্লরি হায়বসিদি কেন্দ্র অসিগী মীয়াম্না শোয়দনা খঙলমগনি। মসিদা অমুক নাকল নাম্মাখক্তা য়েংবা মানবা মওংদা পায়খৎলিবা দিল্লপমেন্ট রাকশিং অসি য়েংবদা পেন্নিংইই ওইদরে। মসিনা অমুক য়ুমশিংদা ঈচাও থোকহনবদা নত্তনা চেনফম লৈত্রবা নোংগী ঈশিংনা সরক ফাওবা য়ৌনা থুমজিনবদগী চংথোক–চংশিন্দা খুদোং চাদবা কয়া থোকহল্লি। নোং চুদ্রগনা উম্নুল অমসুং অয়াকপা নুংশাগী মৈশা অদুগা নোংচুরগনা লৈখোম অমসুং ঈচাও নংহল্লিবা মীয়াম্না অঙকপগা লোয়ননা হংগ্রিবা অসি খুৎশেমগী ঈচাউ করিগী থোকহল্লিবনো হায়বসিনি। অদুনা হৌজিক ওইরিবা ফিতম কয়া অসি মীয়ামগী মীছৎশিং অমসুং সরকারগী দিপার্টমেন্টশিংগা মরি লৈনবা পল্লিক সার্ভেন্দশিংনা য়াম্না কুপনা খন্নরগা মখা তানা অসিগুম্না থৌদোকশিং হায়বদি খুৎশেমগী ঈচাওশিং থোকহন্দনবা দ্রেনেজ সিস্টেমশিং অসি তঙাইফদনা শেমগৎপগী মথৌ তারে হায়বসিদি খঙহনিংই অমসুং মীয়ামগী খোংজং লাক্লিউঁদা ইম্ফাল সহরগী লেমজনিংঙাই ওইরিবা অমসুং মীথেয়েফম ওইরিবা এরিয়াশিংদা লৈরিবা শেমগৎখ্রবা অমসুং ফুঙ্গিন্নখবা ঈরমশিং অথুবা মতমদা শেমগৎতুনা মীয়াম মাংদা চাং অদনবা হোংনহল্লিংই। মসিদা নত্তনা মওং চাদবা য়ুথ–পাঠ কী মনুংদা চেল্লিবা ঈরমশিং ইম্ফাল কৈথেল মনুংদা করি ওইরিবগে হায়বসি মরি লৈনবশিংনা মীৎয়েং চংহল্লিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ক্লবশিংদা মতেং পীবিবা য়ারোইদ্রা

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

মণিপুর হায়বা ষ্টেট অসি আর্ট এন্দ কলচরনা মশক তাকই হায়না হায়দগী মীয়াম্না খঙনদুনা লাকই। অদুবু হৌখিবা চহি খরা অসিদা ষ্টেট অসিগী শান্নারোইশিংনা তোঙান তোঙানবা স্পোর্টস দিসিপ্লিনশিংদা মালেমগী থাক্তা শান্নবা হৌরকপদগী শান্নবনা অমুক্তা হয়া ষ্টেট অসিবু অতৈ লৈবাকশিংদা মশক তাকপদা মতেং ওইরক্লি। মরম অসিদগী শান্নারোইশিং পুক্লিং থৌগৎপা হায়বসি ষ্টেট গভর্নমেন্টকী পোলিসি অমা ওইনা লৈরমুগদবা মাল্লি। হৌজিক বার্ল্ডকপ ফুটবোল মেটচশিং য়েনেবগীদমক মীওই কয়া মীৎশেল খাংনদুনা ঙাইনরি। অদুবু মৈগী ফিতম কা হেন্না শোকচিল্লবা ষ্টেট অসিদা লমদম খুদিংমক্ খুংনা হায়রিবা মেটচশিং অসিগী লাইভ তেলিকাষ্টশিং য়েংবা ভন্নবনা মৈ পীবদি ঙমদে। মসিদগী মশানসু পামজবা মীওই কয়াগী নীংবা থুংহয়বা লৈকাই লৈকাহেন্নী ক্লবশিংনা তোঙানদা জেংরেটিনচিংবা রাইদ্রুনা অমসুং মরান্নই থাও হাপ্পদুনা মীয়াম্না য়েংবা য়ানবা হোংনরি। মসিদা করিগুম্বা শেনফম খরা খরতং ওইরবসু হেন্না মনুং হঞ্জিন্না লৈবা মফমশিংদা খুদোং চাবা অসি ফংহন্নবা সরকারগী মরি লৈনবশিংনা ক্লবশিংদা শেনফম খরা খরগী মতেং পীবীদুনা মীয়ামগী অপাম্বা অদু থুংহয়বা হোংনরিবা কয়া অদু মতেং পাংলবদি হেন্না ক্লবশিং অদুখক্তা নত্তনা নৌনা হৌরক্লিবা স্পোর্টসকী তেলেলন্ট লৈবা নহারোলশিং পুক্লিং থৌগৎপদা অচৌবা মতেং ওইবা য়াই খল্লি। অদুনা মণিপুর পুন্নগী ওইনা য়েংলগা লৈকাই লৈকাহেগী ক্লবশিং খনগৎলগা মখোয়না মীয়ামগী পেন্নবা হোংনরিবা কয়া অদু য়েংশিন্নগা থাওদং হাপ্পবা ওইরবসু শেলগী মতেং পীহান্নিংই। মসিদা এডিটরগী মিৎয়েংগা লোয়ননা সরকারগী মীৎয়েং চিংশিঙ্গরি।

অদোমগী
সুনিল লুবাং
য়াইস্কুল, ইম্ফাল

অফবা মীরোল অমগীদমক অঙাং শেম্বা তঙাইফদে

(মীচংকী নিংথেদা)

ঙসিগী মতমদা ফজবা লমচৎ, থক্সী–খাসি খঙলক্তবা অসি অচৌবা অকিবা অমনি হায়দবা য়ারোই। মসিনা মরম ওইদুনা মতম অসিদা নোঙ্গুকপা–নুংশিবা হায়বসি পুম্মাঙ–মাঙথিবগুম তৌরি। নোঙ্গুকপা মতৌনা নুংশিবা লৈকাই। নুংশিবনা অমনা অমগা পুন্দুনা থম্বনা, অমনা অরাবা–খুদোংথৌবা তারগদা মতমদা ময়াম চঙদুনা কোকহয়বা হোংনৈ। অঙম–অঙম্রা মতেং পীনদুনা রাংহন্বা মেনখৎলি, শোয়রম্বা কয়া চুমথোকমিনি, মসিনা মতম পুন্নমক্তা, অমগা অমগগী মরক্তা খাইবুংনবা–য়েংথীনবা লৈনরমদে। মতম অমদা কথোকপগী রাখল রাংনা লৈনরম্মী। ঙসিগী মীরোল মনুংদা, চহি ৭০–৮০গী লেঙগা ওইবা মীওই খরা নত্রগা খরদি, মীরোল অসিগী মমাঙগী মীরোলগী খুনাইরোল শোয়রনা খঙবিরগিনি, অদুবু ঙসিগী অয়াম্না মীরোলনা ওন্ন–তৈনবা মায়োন্দা লেপখিবনা, পাঙ্গল থোকপা ঙমখিদবগী ৱাতনি। করিদি তৌগনি। অমনা ঙাঙবা তরানা তাদ্রবসু করি পাঁন্নৈদি লৈগনি? মতম অসিদদি অফবা–অচুম্বা হায়বা মীওইবদি অঙাওবা তারবনি। ফিতম অসিখক্তা, ঙসিগী মতমদা লীচৎ(মোরেলিটি)–লাইসু (নোলেজ) মপুঙ ফানা লৈরবশিংদি – 'তুমিন লৈবনা মফরে' হায়বা পাউরৌ ঙাক্তনা খাঙঙমদনা অরোইবা মিকুপ ঙাইদুনা লৈনম্রবনি।

ঙসিগী খুন্নইসিনা শাগৎলিবা পুন্সি অসিবু করম্না মায়োন্দা পুরিবগে খঙদবা য়াদবা মতাং লাক্লবনি। ঙসিগী মীরোলসিনা হোল্লিবা হি মহোল অকনবা ঈরোদা হোজিল্লগা অইবো–থৌনা লৈবনি লৌনরি হায়বসি ঙসিগী খুনাই হুপা খঙনরিবদুনি। 'ফত্তে' হায়বদুদা তৌনরগা অথোইবনি খন্নরি, মদুদা তৌবা তান্নরি। ঙসিগী তাহৈ–উঁইহেন্না রাথোক মরোলশিং অসিনা লেঙহবা খুদম্লি। খঙলবা–উরবা–থেংনরবা খন্তদা, খুনাইসিনা অসুম্নক চঙশিনখিবা অচুম্বা–অফবা ওইরকখিগম্রা? খঙম্লিমনবা চুম্লোইদ্রা হায়বা রাখল অয়িবদা ফাওজরকই। মসি ওইরবদি, নৌরিবা নাউরা অঙাংগী মতমদগী চুমথোকপা শেমগৎপা চুমগনি খল্লি। মিয়ে অসিদা য়েজেরগা, অয়িবনা কলম–রারেং অসি শাগৎচবনি। রারেং অসিগী মপুঙ ফাবা অচুম্বদি, লৈবাক্তী অখঙ–অহৈ, ইবুঙো–ইনেম্মাশিংগী মফমদা শিন্নজগে। অয়িবদি খঙজ–হৈজবা নচ্চদে, সুপ্তরগী অচুম্বা থিজবা খরদি।

মতম অমদা নাউরা–অঙাং মচা ওইবশিংবু, মমা–মপা ওইবশিংনা তাকপী–তন্বীবনা মপুঙ ফানা মহয় য়ান্নরম্মীবনি, অদুবু ঙসিগী খুনাই অসিনা পুন্না ঈরাকমিনখ্রবননা, খুনাই–অকোয়বা (সোসাল এনভইরোনমেন্ট) পুমমক খুৎশম্নরগা, মচা ওইবা, মশু–ওইবা নাউরা–অঙাং শেমগৎমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরত্রা খল্লি। মরমদি মিঙুং অমগী অমোৎপা শেংদোকপদি, ইমুংদুগী মপা–মমা ওইবতনা শেংদোকপা ঙম্মী, অকোয়বা পুন্নমক মোৎশিন্নখবদি অকোয়বগী মমা–মপা ওইবশিং পুন্না হোংনমিনদ্রবদি অমোৎপা শেংদোকপা মপুঙ ফারোই। মপুঙ ফাহন্নবা অকোয়বা পুন্না শিংমিন্নবা তাই।

মমা–মপা ওইবশিংনা অঙাং শেম্বদা–নৌরিবা রাখল শুদ্রিবা, লৌশিংগী মঙাল সুত্রিবা অঙাংশিংবু, 'অফবা' তাহনবা উহনবা–থেংহনবা চঙঙি। মীওইবা মপোকপ অসি তাইবং ফাওরকপদা সুপ্তগী 'তাবা' দমক লোয়নরকই। মসিগী খুদমগি তাইবং হেক ফাওবদা 'নাউরানা হংঙা' হায়না খঙকপ কক্লীবা অসিনি। খঙদুনা কপ্লিবনি, খঙলিবনা তাইবংগী অয়াকপা, মমা ওইবিগী চয়না খাঙবগী খোল্লাউ অদুনি। তাবগী মথংদা 'উবা' মথংদা অমুক 'থেংনবা' অহম অসি লাল্লবা মতুংদা লৌশিংগী মঙাল মচেৎ–মচেৎ ফংলক্লিবনি। অফবা–অচুম্বা–অশেংবা রাহৈ তাহনগদবনি, নত্ত–ওইদবা–ফত্তবা, অচোপ্পা খোনচোপ তাহল্লোইদবনি। উবা ফংলক্লবা মতমদা–ফাওবা, ওইদবা, অচোপ্পা থৌওংশিং উহল্লোইদবনি। নোংমা–নোংমগী ইনখৎলক্তুনা, লেঙবা–ওৎপা–চৎপা ঙম্লক্লবা মতমদা, ওইদবা নত্তবা–ফত্তবা থৌওং–থৌদৌ থেংনহন্দনবা কয়া শেন্নবা তাই। অফবা–অচুম্বা–অশেংবা দমক তাহনগনি–উহনগনি–থেংহনগনি। মসিতনা অফবা খুনাই মীরোল পুরকপা ঙমগনি হায়বসি অয়িবগী অচেৎপা রাখলনি।

অমুক্তা চঙঙিরা, খঙসু খঙনল্লিবা ইমুং অমদা, অহানবা ওইনা চঙলে খল্লসি। অঙাং মচা খরা শান্নরম্বা থেংনৈ খল্লসি। মসিদা অঙাংশিং অদুনা ঙাঙন–শক্লবা, তৌরিবা মতৌ থেংনরিবা ফিতম অহম অসিনা ইমুং অদুগী খুনুংলোল–লমচৎ–খুনাইলোল পুন্নমক ময়েক শেংনা খঙবা ঙম্লরিবনি। ইমুংদুগী মমা–মপা অহলশিংগী রাঙাঙ–মিয়েং–থৌদৌগী মমি নৌরিবা মচা–মশু ওইবশিংদা তারিবনি। অপেৎপা–অথোৎপা লৈতালনা শানিংবা পোৎ শাবা য়াবা অদুগুবনি। অদুগুম্বা লৈতালদুনা কনশিনখ্রবা মতমদা ওইহয়িংবা পোৎ ওইহনবা য়াদে। মতৌ অসিঙম্না, মশাগী হৈনবী চুত্রিউঁদা, ওইহয়িংবা পুন্নমক, থোংলি–নৌরিঙৈদা শেমহৌগেদবনি।

শেন্নৈবা মতমদা, অসুম্না তৌ হায়দুনা তাকপদনা মপুঙ ফাহনবা ঙম্লোই। ওইহয়িংলিবা অদুমক, মপা–মমা, ইমুং–মনুং পুন্নমক্লা ঙাঙগনি–উহনগনি–তৌগনি। তাক্লিবা–বী শিংনা, ঙাঙলিবনা ফত্তা–রা অদুগা তাক্লিবনা অফ রা ঙাঙঙু হায়বা, তৌরিবা উহল্লিবনা ফত্তবা–নত্তবা, তাকপনা অফবা তৌ হায়রাগদি, অঙাং অদু কারন তারগনি, ওইহয়িংদবা ওইরকপা মশানা তাজবনি। চপ–চানা, তশেং–তশেংনা অফবা মীরোল ওইহল্লগে খল্লবদি মচা অঙাং অদু নাউরা মতমদগী হৌনা ওইহয়িংলিবা–তৌহয়িংলিবা অদুমক, মমা–মপা–ইমুং–মনুংদা, তাহন–উহন–থেংনহনগদবনি। মসি নত্তনা তাকপনা অমা উহনবনা অমা ওইরগা চুঙম্লাবা ওইরকপদি অঙকপা নত্তে। অসিঙম্না মমা–মপা, মচিল–মনাউ, তাকপশা–তৌবগা চানদবশিং অদুনি, মচা–মশু–মনাউশিংনা ওক্সিন্দুনা ফুবা–তুপ্পা ঙম্নরক্লিববসি। মপা–মমা–ময়াম্না, ইমুং–মনুং পুন্নমক্লা, লাইসু খঙনা খুনুংলোল–খুনাইলোল, লমচৎ–লোচৎ, থক্সী–খাসী খঙনা–ঙাক্লা চংলিবা ইমুং অমদদি, ইমুং অদুদা লাকপা নাউরা–অঙাংশিংদা, তাকপীবা ওইনা তাকপীদ্রগসু, ইমুংদুগী চংনবী ওইনা চংনরগদি নাউরা পুন্নমক অফবা মীরোল ওইগনি হায়বসিদি চাদা চামা চুত্রবনি।

লাইবক থীবদি, ঙসিগী মতমদা ইমুং অয়াম্বনা নৈথবা, অরবা থিবা ফংলক্তুবা মতম ওইবনা, খুনাই হুপ্পা অকনবা থাক্তা, ঙসিগী নাউরা–অঙাং ওইবশিংবু ইমুং খুদিনা মহৈশঙবী মতৌ লৌরগা হকচিন্না তাকপী–তন্বীবা নত্রগদি পান্নিবা পান্দম অসি যংবা ঙম্লরোইদ্রা হায়বা রাখলসিনি। অমনা ঙসিগী মতমদা ইমুং খুদিদা হায়বা য়াই। ইমুং মনুং পুন্না তামিন্নবা য়াদবা রাচোপ–রারেম ঙাঙদবা য়াদবঙম মদুনা অরেম্বা ওইনরকপসি পান্নিংঙই ওইরি। করি অমুক হায়নিংঙাই লৈরিবগে? রেডিয়ো–টিভি অমদি মেডিয়া পাউ–চে গী পাউ ইমুং মনুংদা তাবা–পাবা হল্লোইবা পোক্লবনি। পাউ–চে য়ুমদা পুশিনবা কিনরবনি। মসিবু চাওখৎপা ওইনা লৌনরকপসি কদাইফাওবা চুমগদগে?

নাউরা–অঙাং মওং চুম্না শেন্মিন্নরসি। অচোম্নদা চাওখৎপগী মহত্তা, অরেম্বদা চাওখৎপা পুরক্লবা, অফবা খুনাই শেমগৎপা মতম চারগম্রা হায়বা মেসেজ অসিমদং থমজরি।

ফৌগী পুন্সিগী তাঙ্কশিং

নবকিশ্বর ভাংবম

ফৌ পান্নীগী পুন্সিগী তোঙান তোঙানবা তাঙ্কশিং অদু মুন্না খঙলবদি লৌউবগী থবক্তা হেন্না নুংঙইশনি। তৌগদবা থবকশিংগী মতম ফাওবা মাংজৌননা লেপথোকপা ঙমগনি।

ফৌ পান্নী অমগী মপুন্সিবু চাওরাক্লা চাওখৎলকপগী মতম হায়দুনা শরুক অহম থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মখোয়শিং অসিবুসু অমুক মখা তানা মতাং কয়ামরম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

১। চাউখৎলকপগী মতম ঃ

মরু ঙনবগী মতম ঃ হৌরকপদা ঙাইরিবা ফৌগী চারানা মনা অসি পাল্লকপা মতম ফাওবদি মরূদা য়াওজবা কার্বোহাইড্রেট চাদুনা হিংই। মতৌ অসুম্না মখোয়না নুমিৎ ১৫নি ফাওবা হিলেম্মী। মখা তানা চাউখৎবনগীদমক্তদি মরানা মচিঙ্গাক চুপখৎপগা লোয়ননা মনানা কার্বোহাইড্রেট শুবা ভন্ত্রে।

লিংথোকপগী মতম ঃ মতাং অসিদি লিংথোক্লবা ফৌনা খুৎলোনবদা চঙবা মতম অদুবুনি। থোত্তোন তৌনা যুকপা লৌহোনা থুনা খুৎলোল্লি। লিংথোক্লবা মতুংদা নুমিৎ ৪ নিদগী ১০নি ফাওবগী মনুংদা অনৌবা মরাশিং চোংথোরক্তুনা মচিঙ্গাক চুপখৎপা ঙম্মী। অহনবা ফৌনা অরিংবশিংদগী হায়রিবা মতম অসি মঁথৈ ঙনখৎনা লোকপা য়াই।

মচা পোকপগী মতম ঃ ফৌ পান্নীশিংনা লিংথোক্লবা মতুং নুমিৎ ১০নি ফাওবগী মনুংদা তপ্তা তপ্তা মচা পোকপা হৌরকই। মচা পোকপগী চাং অদু য়াম্না থুনা হেনগৎলকই। লিংলবা মতুং নুমিৎ ৩৫দগী ৪২ ফাওবগী মনুংদা মচা খ্বাইদগী য়াম্না পোকপা মতম ওইরকই। খুৎলোনবগী মতম মাঙহন্দ্রবা পাম্বেল লৌফমদদি মচা খ্বাইদগী য়াম্না উগদবা মতমসি হৌরকপা মতুং নুমিৎ ৫০ নি শুরবা অদুরাইদনি। মসিদি ফৌ মখল খুদিমক্কীনি। মপুন্সি নত্রগা শাংবগী অহোংবা লৈতে।

ফৌ পান্নীনা তুম্না মতম ঃ মসিদি ফৌনা মচা য়াম্না পোকপা মতমদগী পান্নীগী মনুংদা চরোংগী মমি তম্না ফাওবগী মতম অদুবুনি। মপুন্সি য়াম্না তেনবা ফৌদদি তুমদুনা লৈবগী মতম য়াওদে। ফৌশিংগী মপুন্সি খোরবিবসি তুমদুনা লৈবগী মতম অসিদনি। মঙাং অসিদা ফৌ মচাশিং শিথরক্তুনা পাদোংগী চাওবা হন্থরকই।

তাঙ্কশিং অসিগী অহৌবা শরুক্তা খ্বাইদগী চাউঁরে কনবা মতম ওইরুমী। মতম অসিদদি নুথৌলগী মতম তেনবা শাংবগী অকায়বা থোইনা লৈত্রি। অদুবু অইং অশা খেয়বগী মতুংইয়া মপুন্সি শাংবা খেয়হল্লি। সেলসিয়স দিগ্রি ২৫দগী ৩৫ ফাওবগী মনুংদা শাংবা মতমদা তাঙ্কশিং অসি য়াম্না তেনশিল্লি। তুমদুনা লৈবা মতমগী অরোইবা শরুক অসিদদি নুথৌলগী পুংশিং তেনবা শাংবগী মতুংইয়া ফৌগী চরোং মমি তম্নবা মতম লেপ্পী। অসুম্না ইরমদমগী ওইবা অরাংবা ফৌগী জাংশিং অসিগী মপুন্সিগী খুতুপ্পী মতুংইয়া তেনবা শাংবা নাই। অদুগা চাথোক লৈবা অনেন্নী ফৌ মখলশিংগী মপুন্সিদি অকরুবা নুমিৎ মশিং লৈ। নুথৌলগী পুংশিং তেনবা শাংবনা মপান শাংহন্দবা ঙমদে।

২। নাও পুম্বা মতম ঃ

মপানগী মমি তম্না মতম ঃ মপুন্সি য়াম্না তেনবা ফৌশিংদদি মচা য়ামনা পোকপা মতমগা মপানগী মমি তম্না মতমগা মতাঙ অমত্তদা ওইমৈয়ে। অদুবু মপুন্সি শাংবা ফৌ জাংশিংগীদি মপান শাংকন্দবা নুমিৎ ২১ নিদগী ২৫ নি ফাওবা রাংলিউঁদা চরোংগী মমি তদ্রে। অহিংগী পুংজাদগী নুথৌলগী মতম্না হেন্না তেনবা মতমদা ফৌগী মপাল মমি তন্দী।

তরেংয়োৎ শাবা মতম ঃ অঙনবা ফৌজাংশিংদি চরোংগী মমি হেক তমখিবগা মতাঙ শাংদোকপা হৌরক্লে। অদুগা অথেবা ফৌশিংদি নুমিৎ ৫–১০ নিগী মতুংদা হৌরকই। পান্নী মশানা পুথোকচবা ঙৈজিন (হোরমোন) গী মতেংনা মহাশিং অদু শাংদোকরকই।

মপাল শাংপা মতম ঃ তরেংয়োৎ শারক্লবা মতুংদা চরোংশিং অদু য়্লেগ লিফতগী থিনগৎলকই। ফৌ মখল খুদিংমক মশা তাশিল্লবা মতুং নুমিৎ ১৫নিগী মতুংদদি মপান থিন্দোরক্লে। মপুং ফানা থিন্দোরক্লবা মতুংদা ফৌগী চরোংশিং অদু মখোক্লোমদগী শাংপা হৌগৎলকই। অয়ক্কী পুংফমদা লাবা অমসুং অমোমগী মপালশিংগী লৈরিকশিং ভিন্নদুনা ফৌবু মরূ চঙহল্লি।

৩। মুনশিল্লকপগী মতম ঃ

ফৌগী মখল খুদিমক মপাল শাংপগী মুনবা ফাওবগী মতমসি শুপুগী নুমিৎ ২৫ নিদগী ৩৫ফাওবদমক চংই। মুনশিল্লকপগী মতমদা মখাগী তাঙ্কশিং অসি থেংনগনি।

মখোম হানবা মতম ঃ মপাল শাংখ্রবা মতুং নুমিৎ ৭ তগী ১২নি ফাওবগী মনুং অদুবাইহা পোলিনেসন তৌহবা ফৌশিংদু মখোম হাল্লকই। অমসুং হৌরকপদি ঙিশিং ওইনা তৌরম্মী। মঁমৈথংদা শঙ্গোম মাল্লকই।

মরূ চঙবা মতম ঃ চয়োল অনি অহম ফাওবা মখোম হানবগী থাক্তা লৈরম্লবা মতুংদা মখোমশিন্দু নঙশিল্লক্লগী মরূ চঙলকই। মসিগা লোয়ননা মচু অদুসু শংজিল্লকই।

মুনখগী মতম ঃ ফৌগী মরূগী মনুংদা য়াওরিবশিং অদু অসুম কনশিল্লকপগা লোয়ননা শংলম্না চেঙদু ঙৌথোরকই।

কনাবুনো, করিবুনো, করম্না অমসুং করিগীদমক

ঙরাংগী মখা ...

শুপ্রতগী নহাক্কী ওইরিবা সমস্যা অদুগী মতাংদা নহাক্লব করি তৌবা পাম্লিবা অমসুং ঐখোয়না মতৌ করম্না মতেং পাংবা ঙমগনি হায়বা অসিখক নত্তনা ঐখোয়না, নহাক্লা করি নত্রগা কয়া য়াম্না শিজিন্নরকই নত্রগা নহাক্কী শঙ্গ কনা কনানো, নহাক নহৌখেদা করি করি তৌখিবগে, নহাক কয়া য়াম্না লৈবনো নত্রগা লৈতবনো হায়বনচিংবশিংদুদা ঐখোয়গী খঙনীংলুবা করিসু লৈতে। মীতিং খুদিংমক্তা নৌনা লাকপা অদুনা খ্বাইদগী মরুওই মরমদি, ঐখোয়না থমজহৌবদি ঐখোয়দা লৈজবা খরসি পীথোকখিবা অসিতনি। ঐখোয়গী মীতিংদা চাং নাইনা লাক্লিবা মখোয়শিং অদু শেংনা লৈ হায়বসি ঐখোয়না ঐখোয়গী কাঙলুপকী হকথোংনরকপশিংদগী খঙবা ঙম্মী।

করিগীদমক ঐখোয় মফম অসিদা ?

এন এ গী ফেলোশিপ অসিদা লাকক্লিউঁদগী মমাঙদা ঐখোয়না ঐখোয়গী পুন্সি অসি শীনজবা ঙমখিদে। ঐখোয়না অতৈ অতোপ্পা মীওইশিংনা তৌনরিবশুম্না পুন্সি অসি হিংঙবা অমসুং নুংঙইথোকপা ঙমখিদে। করিগুম্বা খেয়বা খরা ঐখোয়দা লৈগদবনি অমসুং মদু দ্রগতা লৈরম্রে হায়না খনখি। ঐখোয়গী ইমুং–মনুং, ঐখোয়গী নুপী, ইপুরোইবা অমসুং ঐখোয়গী অঙাংশিং কয়া অসিগী য়াইফবা হায়বা অদুদগী শিজিন্নবা অদুনা মমাঙ থানা থমখি। ওইনিংবা মমল ওইসনু ঐখোয়া দ্রগ চাদবদি য়াখিদে। ঐখোয়না মীওই কয়ামুত্তা অকায়বা তৌখি অদুবু, পুন্নমক্তুগী মথক্তা ঐখোয়া ইশানা ইশাবু খ্বাইদগী হেন্না কায়হনখি। ইশানা ইশাগী দাইহু লৌজবা ঙমখিদবা অদুনা তশেংনা ঐখোয়ু ইশানা ইশাগী সমস্যাশিং অসি থোকহনখিবনি। ঐখোয়না পুন্সিগী অতাবী মওংগী পুন্সি অদুদা অদুমক মায়োক্লবা ঙমখিদবঙমখি।

ঐখোয়গী এদিকশনদা ঐখোয় তপ্তা তপ্তা অত্মাঘাত তৌরকখিবনি হায়বসি ঐখোয় অয়াম্না খঙলবখি অদুবু, এদিকশন হায়বসি অসুক্কী মতিক মরৌ লৈবা পুন্সিগী য়েক্লবা অমনি মদুদি মসিগী মতাংদা ঐখোয়না করিগুম্বা খরা তৌজবা ঙম্বগী শক্তি অদু মাঙত্রে। ঐখোয় অয়াম্না কৈশুমশঙদা তারকখি নত্রগনা হিদাক–লাংথক লাইনিংলোন অমসুং শাইক্লাত্রিগী খুখাদা মতেং থিরকখি। হায়রিবা পাঁন্নৈশং অসিনা ঐখোয়গীদমক্তুদি মপুং ফাবা ওইখিদে। ঐখোয়না তৌফম খঙলক্তবদগী নার্কোত্তিক্স এনোনিমশতা অমনা অমদগী মতেং থিনরক্লিরবদু ফাওবা ঐখোয়গী লায়না অসি মতম লৈবা খিবিক্তা অমুক হন্না হেক্তা ফাওগৎলকখি নত্রগনা লেপ্পা লৈতনা খুমাঙ চাউশিল্লকখি।

এন এ দা লাক্লবা মতুংদা ঐখোয় অনাবা মীওইনি হায়বসি ঐখোয়না খঙজরকখি। লায়োবগী অখঙবা পাঁন্নৈ লৈত্রিবা অদুগুম্না লায়না অমদগী ঐখোয় নারবনি। অদুমওইনমক, মতাং খরদা, লায়না অসি ফাজিন্দুনা থম্নদি ঙমই, অমসুং মদুদগীদি ফগৎলকপা হায়বদু ওইখোকহল্লি।

করম্না থবক পাঙথখে

ঐখোয়না পীগদৌবিবা অসি নহাক্লা পাম্লগদি, অমসুং মদুবু ফংনবগীদমক হোংনগে হায়বগী অনিংবা অদু লৈরবা, অদুওইবা তারগদি নহাক অকরুবা খোংথাং খরা লৌননবগীদমক শেম শারবনি। ঐখোয়গী ফগৎলকপবু ওইখোকহল্লিবা ফিরেপশিং অদু মখোয়শিং অসিনি।

১। ঐখোয় ইশানা য়াজরে মদুদি ঐখোয়না এদিকশনগী মথক্তা ঐখোয়গী শক্তি লৈখিদবনা, ঐখোয়গী পুন্সি মখোং খঙকখিদ্রে।

২। ঐখোয় ইশাদগী হেনবা শক্তি অমনা ঐখোয়বু অমুক হন্না জ্ঞান হনজিনহনবীরক্লনি হায়না ঐখোয়না থাজবা লাক্লে।

৩। ঐখোয়গী অনিংবা অমসুং পুন্সিবু ঐখোয়না থাজজরিবা মওংগী ঈশ্বর মহাক্কী চেকশিনখাদা শিন্নজনবগী রারেপ অমা লৌজরে।

৪। ঐখোয়না থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা ঐখোয় ইশাগী লমচংকী ওইবা অহৈঁচে অমা শেমজরে।

৫। ঐখোয়না ঈশ্বরগী মফমদা, ঐখোয় ইশাদ অমসুং অতোপ্পা মীওইবা অমদা ঐখোয়গী চপ চাবী অরানবগী মওংশিং অদু ইশানা য়াজরে।

৬। ঐখোয়, হায়রিবা লীচৎ শাজংকী অশোয়বা পুন্নমকশিংদুবু ঈশ্বরনা লৌথোকপীখিনবা মপুং ফানা শেম শাজরে।

৭। ঐখোয়গী অশোয়বা লাকপা খুদিমকপু লৌথোকপীখিনবা মহাক্কী মফমদা ঐখোয়না নোল্লুক্লা হায়জরে।

৮। ঐখোয়না অকায়বা পীখিবা মীওই পুন্নমক্কী পরেং অমা ঐখোয়না শেমদোকচরে, অমসুং মখোয় পুন্নমক্কী মফমদা শংদোকচরগে নীংলে।

৯। ঐখোয়না অসুম্না শেংদোক্লবদা মখোয়দা নত্রগা অতোপ্পা মীওইশিংদা শোকহল্লকপা য়াবা মতাং নত্রবদি হেক খুদোংচবা তাঙ্গাদা অদুগুম্না মীওইশিং অদুনা হকথোংনা শেংদোকচরে।

১০। ঐখোয়না লেপ্তুনা ইশাগী মরমদা ইথোকচরে অমসুং ঐ