এডিটোরিয়েল

নহানমখৈ কৈদৌদুনা লৈরিবা

*মণিপুর হায়রিবা ষ্টেট অসি চীং অমসুং তম হায়দুনা অচৌবা শরুক অনি খাইদোক্লগা পুম্না লৈবা ষ্টেট অমনি। তম্পাক্কী দিট্টিক্কীশিং অসি খ্বাইদগী মী কুনা তাবা মফমশিং ওইবনা হায়রিবা দিট্টিক্কীশিং অসিগী মীয়ামগী মীহুৎশিংনা ৪০ ওইবা মতমদা মী লননা তাবা চীংগী দিট্টিক্কীশিংদগী খনবা মীহুৎনা ২০ ওইরগা লৈঙাক অসি ঙসি ফাওবা চথরিবনি। তম্পাক্কী দিট্টিক্কীশিংদি এদমিনিষ্ট্রেসনদা হেন্না নুংঙাইনবা মওংদা দিট্টিক্ক খুদিংগী সব দিভিজনশিং হাংদোক্লুনা মফম খুদিমক্শিনবা থুংনা সরকারগী সাসন অদু ফংহয়বা থৌরাং কয়া অমা মমাংদগী পায়খৎতুনা লৈখ্রে। অমরোমদা পুম্না দিট্টিক্ক ৯ লৈবা ষ্টেট অসিদা তম্পাক্কী দিট্টিক্কী মশিংদি ৪ খক্তনি। অতোপ্পা ৫ অমনা চীংগী দিট্টিক্কীশিংনি। মরমসিদগী ভারত সরকারনা লমদমসি চাওখৎহয়বা থাদরকপা প্রোজেক্টশিংগী চাদ ৬০দি চীংগী লমদমশিংগী চাউখৎ থৌরাংগীদমক থাদৈ। তম্দা লৈরিবা দিট্টিক্কীশিংগী ওইনা থাদরিবা চাদি চাদা ৪০ খক্তনি। মসিদা অমুক চীংদা লৈরিবা মফমশিংগী চাউখৎ থৌরাংগী থবক্তা সরকারনা মিৎয়ৈং চদেদ হায়দুনা ইচিন ইনাওবা কয়া অমনা নিংদোল পোমদুনা সরকারদা তাইনবা ঙমদ্রগা তমগী ইচিল ইনাওশিংদা ওইনা তাইহনবগী ফিতমদা মমাং চহি কয়াদগী ওইনবঙম শাওনবঙম তৌদুনা লৈরি। তশেংবগীদি মসি মীয়ামগী মীহুৎশিংনা থোকহনবা থৌওং অমনি হায়না লৌবদা লানফম থোক্তে। অচুম্বা অমা হায়বা তারগদি চীংগী দিট্টিক্কীশিংদগী কারকপা মীহুৎশিংনা চীংদা অচুম্বা এদমিনিষ্ট্রেসন অসি লৈহয়বা হোৎনবগী মহত্তা চমজবা মখোয়গী কেন্দ্রশিংদা লৈবা প্রজাশিং অদুগী চাকথুং অদু মংলগা মশা মশাগী নুংঙাইনবা মওংদা শিজিন্নথোকখিবদগী চীংগী মনুং হঙ্গিনবা মফমশিংদা চাওখৎ থৌরাং মমি অমত্তা তাহনদবনি হায়না লৌবা তাবনি। মণিপুর সরকারনদি মওং অমত্তদা চীংগী দিট্টিক্কী চাওখৎ থৌরাংগী থবকশিং পায়খৎনবা প্রোজেক্টশিংগী শেনফম অমত্তা লান্না শিজিন্নখিবা লৈরম্লোই খল্লি। মদুমক সরকার পায়রিবশিংদা হংবা মতমদা চীং অমসুং তমগী চাউখৎ থৌরাংগী শেনফম অমত্তা লান্না শিজিন্নখিবা লৈতে শোইহনা হায়রক্কনি। তম্পাক্কী লমদমশিংদা ফাওবা পায়খৎলৈবা সেদ্রেল গভর্নমেন্টকী প্রোজেক্টশিং অসিগী শেনফম অদুগা চাননবা মওংদা শেমগৎ শাগৎপগী থবক অমত্তা মওং চুম্না পায়খৎতে হায়বগী রাকৎ লৈরিবনি। মসিদি অমরোমদা য়েংবা দিভলপমেন্ট রার্কশিং অদু অঙম অথৌশিংগী শায়েন ঙায়েন্নবা থোক্পা থৌওনি হায়না লৌই। অদুবু চীংগী দিট্টিক্কীশিংদা থাদবা শেনফম অদুদি কনানা লৌথোকখিবনো হায়বসি কনানসু হয়দে।

মতম কয়াগী মমাংদগী হায়রিবা ফিতমশিং অসি য়েংলবা মতুং চীংদা মণিপুর সরকারগী দিট্টিক্ক এদমিনিষ্ট্রেসন অসি য়োদ্রে হায়না অখং অহৈ কয়ানা ফোংদোক্লখিবা লৈশ্রে। মদুমত্তদা সরকারগী ময়কৈদদী করিগুম্বা অমা ফাওবা তাদনা লৈথোকপগুম চীংগী দিট্টিক্কীশিংগী এদমিনিষ্ট্রেটিভ সিষ্টেম অসি ফগৎহয়বা থৌরাং অমত্তা লৌখৎখিদে। করিগুম্বা মীয়াম্না মখোয়গী মত ফোংদোক্লিউঁ মতম অদুদা সরকারনা খুদজা তারগা এক্সন লৌরম্না তারগদি দিট্টিক্কীশিং অসিদা চাওখৎ থৌরাংগী থবক পায়খৎপদা শোথরিবশিং অসিগী মরম খংদুনা শেমদোকপা য়াবগী তাঞ্জা অমা মমাংদা ফংলম্না য়াবনি। অশুক কুইবা অসি মনুং হঙ্গিনবা মণিপুরগী মফমশিংদা এদমিনিষ্ট্রেসন য়োহৎনদ্রগা ঙমিদা চীংগী দিট্টিক্কীতা সব-দিভিজন ৫ নৌনা হাংদোক্লগনি হায়না কেবিনেট রারেপ লৌরকপসি য়াম্না থেংবা থৌশিল অমনি হায়না লৌদবা য়ারোই। মসিনা তাকপদি অশুক কুইরবসি চীংগী দিট্টিক্কীশিংদা ষ্টেট গভর্নমেন্টকী এদমিনিষ্ট্রেসন অসি চহনদনা লাকই হায়বনি। মসিগী অশোইবসি মীয়ামগী নত্তে, মীহুৎশিংগী ওইফম থোক্তে। অদুক তাওবা এসেমব্লীগী মীফমশিং পাংথোক্লুনা লাকপসিদা হায়রিবা মতাং অসি য়ৌনা খঙাইবসু য়াওই অদুবু থবক্তা ওঙ্গোকপগী মতাংদদি করিনা খংদবা মওং অমদা অদুমক য়েথোক্লুনা লাকখিবনি। মসিদি মীয়াম্না ইখঙ খঙবা পোৎনি। মসিদা অনৌবা অওনবা মওং অমঙম নত্রগা নৌনা হৌদোকপা রাফমদৌনা সব-দিবিজনশিং হাংদোক্রগনি হায়বসি করম্না মতমদা থবক ওইনা পাংথোক্লদৌরিবনো অমসুং ঙমগদৌরিত্রা হায়বসি মীয়াম্না তত্তনা হংলিবনি অমসুং নোক্লিবনি হায়বসি খংবা ফৈ। হন্দন্দা নৌনা থেক্লকগী থৌদোক খরদা এন এস সি এম (আই এম) গী কেম্প থুগাইবা অমসুং মীওই খরা জেলদা থাজিনখিবা অদুগী মতুংদা মমাংদা শোইখিবা কয়া অদু কুপখৎনবা মওংদা হন্দক্কী থৌরাং অসি পায়খৎলকপগুম মীয়াম্না লৌই। নহানমখৈদি থৌরাং অসি পায়খৎত্রগা করি খন্দুনা লৈহৌবগে হায়বসি হংবা তাবনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ইন্নর লাইন পার্মিট

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মণিপুর য়েলহৌঙেদগী হৌনা জাতি ফুরুপ কয়ানা খুন্দামিন্নরক্তুনা নুংশি চাগনা লৈমিন্নরক্লিবা ইরমদম মণিপুর মীতোপ মীয়ানচাশিংনা অসুম অসুম লেপ্তুনা চংশিক্লকপদগী ঙসিদি মণিপুরি হায়বা জাতি অসি মুৎখিবা য়ানা লৈরে। ত্রিপুবাদা ত্রিপুরি মুৎখিবগুম হায়না ওজা-গুরু, অহল-লমল, ইপাঙম্বা কয়ানা হায়নবা ঙাংনবা তাজবদা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইজদে।

অসুম্না লেপ্তুনা চংশিক্লক্লিবা মিতোপ মিয়ানশিংবু উপায় অমা তৌদুনা থিংনবা হোৎনহৌদ্রবদি চহি খরগী মতুংদদি ইমা লৈবাক মণিপুর মমিংতগী ওইহৌদুনা মীখা পোনবা হায়বদো ওইহৌরগনি খঙ্গে। নাকন অমরোমদনা মণিপুরদা মিতোপ চংবা য়ারোই হায়দুনা লুপ কয়া শেমদুনা ইন্নর লাইন পার্মিট চংহন্থ হায়দুনা লৈবাক্কী মপি মপা ওইবা অমদি মরী লৈনবা কয়াগী মফমদা হায়জরুবা লাওজরুবা মৈহেরাই নহারোল অমদি লুপ কয়াগী মীওইশিংবু তথি-তওইনা ফু-টেদুনা তৌবিবসি লাইবক থিবা অমসুং ব্রাখল য়াওদবগী থৌওংনি, অদুম্না তৌবিবগী মহত্তা মতেং পাংশিনবিদুনা জাতি অমা কনবদা ইশাগী থৌদাং খরা লৌবিরম্লবদি হেন্না নুংঙাইজরমগদবনি। মতম লৈরিঁউ মীখা পোন্সিঁউ অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা অচেংপা খোংফম অমগা লোয়ননা ইমা লৈবাক মরিপুর,মিখা পোন্দবা লমদম অমা হায়বদো ওইহঙ্গনিংই। লোয়না লোয়ননা হৌজিক হৌজিক্কী খনবিবগী মহত্তা তুংদা লাক্কদবা মিরোলশিংগীদমক অমদি ছাত্র নহারোলশিংগী খনবিয়ু, হায়না লৈবাক্কী থৌগাইবু পুবিরিবা ইপাগুম্রবা ইমাগুম্রবা ইপুগুম্রবা অমদি ওজা-গুরুশিংগী মফমদা খুবাক চাংজৌ তরাগা লোয়ননা খুরুমজরি।

অদোমগী,
নোংথোন্নম অশোকুমার মৈতৈ
সাবলতোংবা মমাং লৈকাই, থৌবাল

য়েলহৌ মী নত্তে হায়বা তাকথোকচরে

(শীচংকী নিংথৌজা)

ঙসি মণিপুর হায়না খঙনহন্নখ্রবা, ইন্দিয়াগী নোংপোক ফিবাল ঙাক্লিবা ষ্টেট অসি হৌরকপা মতমদা চীঙবুরোই ফুরুপ ২৯ (অনাল-তাংখুল-কবুই-কোইরেং-কোম-কোমরেং-লমকাং-মরিং-পুদুনমৈ-লোঙা-ত্রাঙ-পুরুন নচিংবা) তম্বুরোই কাঙলুপ ৯গী পুন্না, পুন্না ফুরুপ-কাঙলুপ ৩০ অসিনা ঈরুপ (নেসন) অমা ওইনা লাকখি। ইরুপ অসিগী ইমুং অসি য়েক ৭ (সভেন্ক্রোন) গী ইমুংনি হায়না, মালেম খুনাইদা ফিদা কন্দুনা, ইরুপসিগী লৈপাক অমা কন্দুনা, হাইনা খুম্না, কনাগী মখা পোন্দনা নিংতম্বা পাল্লবগী খুদম পুরারিদা লেঙঙনা লৈরি। লৈনবু অসি 'মীতৈ' খক্তনা অতোপ্পা রাজিন্নদনা হৌরক্লুনা পাল্লরুপা লৈবাক্কি হায়না, লৈবাক অসিগী মমিং 'মীতৈ' খক্তগী লৈবাক (রান নেসন ষ্টেট) নি হায়বদগী 'মীতৈ লৈবাক' হায়না খঙনরকখি। মীতৈগী চংনরোলদা কোঙমগী হিঙ্গোলবু 'ক্লোঙম হিঙ্গোল' হায়না খঙনদুনা ঙসি ফাওবা লেঙঙনা লৈরি। মসিনা মীতৈনা হৌরক্লগা লৈরকখিবা লৈবাক ওইনা 'মীতৈ লৈবাক' কৌখিবগি য়েংনিংঙাই মরম অমত্তা লৈতে। অসিগুম্না মীতৈ ইরুপা চহি ৫,০০০ গী মমাংদগী লৈবাক অসিগী 'মপু য়েলহৌ মী' ওইরকখ্রবনি হায়না লৌনরি। ঙসি পাঞ্জি (এস্ট্রোলোজর) শিংনা পায়নরিবা 'খুৎপায়' (পাঞ্জিক্কা) মালেম পুষনা চংনরিবা বঙ্গলা লোলদা ইবা ডাইরেক্টরী পাঞ্জিকা অমদি বিশুদ্ধ পাঞ্জিকা নচিংবশিংদা মীতৈ কুমশিং মরিক চুম্না পীদুনা খঙনা লৈরি। অসিগুম্না লৈবাক 'মীতৈ লৈবাক ' হায়না হৌরকপদগী খঙনদুনা লান্নবা লোলদা থোনবিদুনা , ঙসিমক চংনহিল। মসিদগী মীতৈ খুনাইদা মীপোংং পাম্না, মীপোং লান্না হৌখি হায়বা য়াম্না ময়েক শেংলি। মীতৈ লৈবাক্কী মমিংবু করম্না করিগীদমক কনানা করম্না মতমদা 'মণিপুর' থোনবীখিবনো, য়াম্না শম্না মতেক অমক্ত পুশিঙ্গেংলে।

নোংচুপ হারম পাঙবদা লৈবা শিলহেটতগী শিলহোটিয়া, বঙ্গালী মচা 'শান্তিদাস গোযাই' না খোঙবু অমগী লোয়ননা, মীতৈ লৈবাক্তা লাঞ্জাবা লাকখি। গোযাই য়াম্না ইশিংবা বৃটিস লাঞ্জাবা (স্পাই) ওইনা থুংলখিবনি। মতমদু ঈয়ান (মুন্নন) নিংথৌ 'নিংথেম পামহৈবনা' পানবা মতম্নি ঃ খৃষ্ট চহি ১৭০৯দনি হায়না ফংঙি। মীয়ান মচানা চঙজফম ইয়ান নিংথৌদা নিজরবদা হরাউনা পীবিখি। 'হুইনাউ চাক্লগা লুতোন কাই' হায়বদুনি। গোযাইনা হায়রিমখৈ নিংথেন্না য়াখি। মসিগী খুদোং চাবা লৌরগা অশেংবা-অরাংবা হিন্দু লিচৎ-ধর্ম্ম পীবগী মহত্তা, শুদ্র (শোক্র-শম্না য়াত্রবা, অতোনবা) লিচৎ-ধর্ম্মদা মিঙৈণ (দিক্ষা) পীবিখিদুনা শুদ্র হিন্দু থাক্তা ইন্থদুনা 'অমাং-অশেং'গী ইরৈদা ইরাকহনখি। ইরাক্তুনা পেং চোইহল্লবা মতুংদা, মীতৈ য়োরক পুয়া-পুদিন-পুরারিগী লীখুল মুখৎনবা ময় থাদোকহনখি। অসিদা নত্তনা 'মীতৈ লৈবাক' কৌজরম্না লৈবাক মমিং মীয়ান লেলননা 'মণিপুর' থোনবিখি। য়েলহৌমী গী ইরুপ 'মীতৈ' বু মণিপুরিয়া-মণিপুরি হায়না খঙনহনবদা নত্তনা মণিপুরিয়া খুদিমক নমদুনা, শুদ্র হিন্দু লিচৎ চংহনখি। অনম-অহা চুত্রবা কয়ানা শুদ্র লীচৎ লৌজদুনা, মশানা-মশাবু অমাংবনি হায়বা য়াজরি। চুহৌদবা মীতৈ ইপা-ইপু কয়া অমনা গুণ্নু উচান খাঙহবনা, লোক্তাক ঙাম্পী থেম্নহন্দুনা খাঙঙমদনা পুন্সি পীরোইনহখিবা ঙসি ফাওবা চিঙ্গং য়ৈনা ঙাঙনরি, কাউনদনা লৈনরি। অসুম্না মণিপুর লৈবাক্তী মণিপুরি-মণিপুরিয়া মীয়াম ওইনা অয়াম্না শরুক্তা চাউথোক্লরি, মখোয়না মণিপুরগী য়েলহৌ মীনি হায়না চাউথোকচরি। মীতৈ লৈবাক্কী মীতৈনা ইপা ইপু খঙবা, শা-মরক মী-মরক ওইনা লৌবিদুনা খোংগাউনবিরি। মাইনোরিটিবু মেজেরিটিনা হৌইদুনা পুবগী চংবগী 'অচৌবনা অচুম্বা শকপা' হায়না পান্দমদা মীতৈনা ফনা চুত্রগগু অরাবনা শিঙ্গদা চলহল্লি। মসিগী খুদম হায়ববু -মীতৈনা পারি পুরি অশেংবা পুথোরকপদা অঙাওবগী চোইহেরোল ওইনা লৌরিবসিনি। মণিপুরিনি খন্না চাউথোকচরিবা, মশিঙ য়ান্নশিংনা, নিংথৌ পামহৈবগী য়াথনা, অরিবা-অশেংবা পুয়া ময় থাদুনা উৎ ওনখ্রবা তুংদা শক্তিদাস গোযাইগী লিচিং মখাদা নিংথৌ ফম্মাঙদা মীয়ান লোল য়ানবা পুয়া শাগৎহন্দুনা শিংজু লোলগী পুয়া 'ফম্মাঙ-পুয়া' বু মীতৈ পুয়ানি হায়নবা, গোযাইনা খঙবা মীতোপ ময়েক্লি হায়নবা, ময়েক্তা মীতৈ ময়েক্লি হায়জিন্দুনা থম্নিরম্না, ঙসি মণিপুরিনি হায়না চাউথোকজরিবশিংনা, চয়েংনদুনা মীতৈ ময়েক চৈজরম্না অশেংবদু খঙহন্দুনা, কাঙলুপ-কাঙলুপ নিঙগোং লংনদুনা লৈরি। হন্দক্তা 'হাই কোর্ট ওফ মণিপুর' দা ফাইনেল হিয়ারিংনি হায়না চথরক্লিবা অসিনা, মীতৈ ময়েক্কী অচুম্বা ফিরেপ লৈত্রি হায়না য়াম্না ময়েক শেংলি। অসুম্না চয়েংনদুনা মীতৈ ঈ ম শে ল চাইখাইদুনা, অশেংবা শক্তম খঙহন্দুনা মীতৈ কাঙখুল মুখৎনবা শাম্বিদাস গোযাই, বৃটিস স্পাইনা শিল্পঙনি হায়বসি ময়েক য়াম্না শেংলি।

খন্নসি-নৈনঙ্গি- ৩২০
রাই চাঙ্খৈ ঙানবা লুরাং

লুরিবদি, মীতৈনি- মণিপুরিনি হায়না য়েংনদুনা, ঈ মশেল নিঙথি তাখৎনরিউঁ মীতোপ-মীরাম কয়ানা নারোল্দা লোল্লা লিৎশিল্লক্তুনা, ষ্টেট মীয়ামগী মীশিঙ শরুক ৩গী ১ ফাজিল্লক্তুনা, য়েলহৌ মী গী ফিদা মুনশিল্লক্লি। মসিদা ষ্টেট অসিগী লৈঙাক্লা য়ুনিয়ন গভর্নমেন্টগী গভর্নাদু তুং ইন্দুনা, য়েলহৌ মী (ষ্টেট মীয়াম) অসিমু চাবোক থিংগী চংনবীনা পুন্দুনা থম্লি। মসিনা মীতোপ লোল্লা ফুজিল্লকপা, চায়াম পোকপশিং, লোল্লা লিৎশিল্লকপা, ষ্টেট লোল 'মীতৈরোল' খঙদবা শন্নুশিংগী পুন্নগা, ষ্টেট মেজরিটি পায়রক্লবা মতমদা, ষ্টেট সিগী য়েলহৌ মী গী কাঙখুল মুখৎথবদি মশানা তাজবা রাফন্নি। ফিতম অসি থুংঙরবা মতম অসিদা মসিদগী কঙ্গনবা হান্নগী মতমঙম্না 'ইয়র লাইন পার্মিট সিষ্টেম চংহনবনা হায়বসি তৌদবা য়াদবা তত্তাইফদবা অমা ওইরি হায়রদবা য়ারোই। মতম অসিদা, ষ্টেট মীয়াম হৌনরুবা তৌদনা অকনবা রাকৎ খোঙজং চঙশিল্লকপা, মসিদা মহৈ তমজরিবা, স্কুল কলেজ, গভর্নমেন্ট-প্রহিভেট স্কুল থিদনা খুৎশম্নদুনা চঙশিল্লকপসি মীয়াম পুম্নমক্তা শৌগংফম থোকই। ষ্টেট ফোর্সস শিংসু শৌগংনিংঙাই ওইরিবনি অদুবু ষ্টেট লৈঙাক্কী য়াথং ঙাক্তবা য়াদবদি লৈতেবা নত্তে। অদুম ওইদুনসু, নৌরিবা-বৈ মহৈরোই কয়াদা অমথৌনা ফুবা-টৈবা কাওবা ফাওবা চথখিবা অদুদি মীয়াম্না পেরিংঙাই ওইদে। মদুতনা মমা-মপা ওইবা পুম্নমক চোংথোক্লরক্লি। ষ্টেট শিঙ্গুনা, লেপ্পা লৈতনা রাকৎ খোঙচৎ অমদি মীফম ফমদুনা পান্দম ফনবা হোৎনরক্লিবনি। মসিনা ষ্টেট মীয়ামদা অরাবা খরা মায়োক্লরগসু হয়েংগী মীরোল (জেনরেসন) অমথীদমক তৌফম থেকাপা থৌদাংনি।

ঙসিদি, মতম খাংনা নাথৌরকপগসু, ষ্টেট লৈঙাক্লা ওল পোলিটিকেল পার্টি কৌদুনা, আই এল পি সিষ্টেম চহহয়বা লষ্টী থিরকপসি য়াদবা খোঙথংনি। অদুবু তাঙবল (চার) না হেন্না লুমহল্লগদি, হেন্না খুদোংথিবা মায়োক্লবা তাবনি। ফিতম অসি খঙবিদুনা, তরু-তরুবা পুক্লিং অমসুং পুকচরদা খোঙ থাংজিঙ্গনিংই। অসুম্না ষ্টেট লৈঙাক্লা, খোঙজংলোইশিংবু তাখি-তওইনা তৌহন্দনবা, ষ্টেট ফোর্সসতা খঙহনবিবা, অমরোমদনা ষ্টেট মীয়াম্নসু ষ্টেট লৈঙাক্লা খুৎশম্না চঙশিনমিরবগী রাখল খলহঙ্গনিংই। তৌবদদি সিষ্টেম অসি শম্বল ওইহনবদা অরেপ্পা ফিরেপ অমসুং লেঙদবা পুক্লিং থমহঙনিংই। অসুম্না ষ্টেট মীয়াম অমদি লৈঙাক অনিনা খুৎশম্নরবদা, লোইহরং শিঙখোং শারক্তদবা-বী শিং অদুদি, মতমগী মায়রৈ য়েদুনা খুদোংচোবা লৌরক্লবা ঙাইরিবা, 'হৈম নত্তে তৌরানি, তৌরা নত্তে ইমৈনি' হায়দুনা অঙন-অঙন চাবা কাংবু ওইগনি। মশাগী শক্তাক (আইদেনটিটি) মীতৈ মরক্তা চঙলগা মীতৈনি হায়বা, মণিপুরি শাবা মরক্তা লেপ্লগা মণিপুরিনি মপনবা, ঙামরক, শামরক্কী রাখল চেনবা, অতোপ্পনা তাঙ্গুবা ছম্মামেল লাক্লবা ঙাইরিবশিং অমসুং ক্লাক্লা রাহোং মতু থেংলগা রাহোং শারিবা-বী, মমা ছত্লেক্লগা মীগী মমা কোক্লিবা মীতোকচাবা নত্তনা কনাবু ওইগনি। মখোয়তনা খোঙলৌঙবনি। মীয়াম্না খঙনি।

মমাগী খোল্লাং পীথকপা অমদি মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবগী মতাংদা লমজিং ৱারোল

হকশেল কাঙবু, মমা-মপা অমদি মীয়ামগীদমক

মমাগী খোল্লাং হায়বসি পোকপদা ঙাইরিবা অঙাং অমগী খ্বাইদগী ফবা চিঙ্গাক্লি। পোকপদগী থা ৬ শুভিফাওবা মমাগী খোল্লাংথক্তমক পীথকপগা অঙাংবু মশা-মঠ ফনা চাউথংলকপদা অমদি পুক্লিং লৌশিং মপুঙ ফনা চাউথংলকপদা চঙগদবা মচি ওইবা চিঙ্গাক খুদিংমক পীবা ঙম্মী। অঙাংদুনা চাউথংলকপনা থা ৬কী মতুংদদি অঙাংদুদা চঙগদবা মচি ওইবা খুদিংমক মমাগী খোল্লাংখক্তনা পীবা ঙ্গাক্তে অমসুং থা ৬ শুরকপা মতুংদদি অহেনবা মপংগী চিঙ্গাক পীবা (চউঙ্গা) মখৌ তাই। মমাগী খোল্লাং অঙাংদুনা চহি ২ নংত্রগা কুইথনা পীথক্কদবনি (শাংথনা পীথকপা)।

মমাগী খোল্লাং পীথকপগী ফাম্নবা ঃ
অঙাংবা ফাম্নবা –

❖মমাগী খোল্লাংদা চুনবা মখলগী প্রোডিনশিং, থাওগী শরুক, চিনিগী শরুক, ভিতামিনশিং, থুম মখলশিং অমদি এঙ্গাইমশিং অঙাংদুদা চঙগদবা চাংগী মতুংইয়া য়াওই।

❖মমাগী খোল্লাং লু-নাল্লি, মহিক-মত্তাই চেন্দে অমদি মহীক্তগী ঙাকথোক্লবা অহিংবা লিয়ুকোসাইতশিং, ইম্যুনোগ্লোবুলিনশিং অমদি এন্থিবোদিশিং অমসুং গ্রোথ ফেক্তরশিং য়াওই।

❖মমাগী খোল্লাংখক্তমক থা ৬ পীথকপা অঙাং অমনা খোম্মুপ পীথকপা অঙাং অমদগী খোঙ হামদুনা শিবগী শরুক ১৪ ইঞ্চে, লোক্কী লায়ননা নাদুনা শিবগী চাং শরুক ৪ ইঞ্চে অমদি অতে মহীক চঙদুনা নাবা লায়ননা শিবনবগী চাং শরুক ৩ ইঞ্চে।

❖মমাগী খোল্লাংখক্তমক থা ৬ পীথকপনা হারা, পক্লদবা (এলর্জি) অমদি খুৎহিং নাবগী চাং ইঞ্চে।

❖মমাগী খোল্লাং পীথকপা অঙাংশিংনা আই কু রাংবা হেন্নি।

মমাগী কাম্নবা ঃ

❖হেক পোকপগা মচাবু খোল্লাং পীথকপনা অঙাং উয়রবা মতুং ঈ চংপা, ঈ হাথবা ইঞ্চে অমদি অঙাংখাংগু হায়গী ফিতমদা থুনা হঙ্গিনহল্লকই।

❖মচাবু খোল্লাং পীথকপনা অঙাং উয়রবা মতুং থা ৪ দগী ৬ ফাওবদা মীরোনবা থিংনবা মহৌশাগী পাঁই ওই।

❖ মচাবু খোম পীথকপনা খোমগী অমদি ওভেরিগী কেন্সর থোকপদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

❖মমাগী খোল্লাং পীথকপনা মমা অমদি মচাগী নুংশিনবগী মরী হেলহল্লি।

মীয়ামগী ওইনা ফাম্নবা ঃ

❖মমাগী খোল্লাংখক্তমক পীথকপনা চহি ফাক্রিবা অঙাং চহি ৫গী মখাগী অঙাংশিংগী অপুনবগী ওইনা নাবা অমদি শিবগী চাং ইঞ্চে।

❖মমাগী খোল্লাং পীথকপনা শেল-থুম চাদিং তৌহনবা ইঞ্চে অমদি মহৌশাগী ফিতমদা অকয়রবা থোকহল্লে।

মমাগী খোম পীথকপগী কাম্নবা
মমাগী খোল্লাং

❖মপুঙ ফাবা মচি ওইবশিং।
❖লায়ানা তুম্বা ঙম্মী।
❖ফজনা শীজিন্নবা ঙম্মী।
❖মহীক চঙবগী ঙাকথোকই।
❖নুংশিবগী মরী হেলহনবদা অমদি নীংথিনা হকচাং পুক্লিং চাউথংলকপদা মতেং পাংই।
❖নৌনা মীরোনবা থেঙথহল্লি।
❖মমাগী হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই।

অপেন্থা শদোন পীথকপগী খুদোংথীবা

❖খোঙ হাথ অমদি লোক্কী লায়না ক্লেলহল্লি।
❖খোঙ কুইনা হাম্বগী লায়না তৌগল্লি।
❖খোঙলাই চুবা, তিতামিন এ রাংপা।
❖হেয়া শিহঙিংঙাই ওই।
❖ঙম্ভান্না মমা মীরোলহল্লি।
❖পক্লদবা লায়না অমদি শঙ্গোমদা পক্লদবা হেল্লি।
❖ক্কা হেয়া নোয়।
❖শিংবা রাংলি।
ঈ রাংপা, ওভেরিগী অমদি খোমগী কেন্সর নারকপগী খুদোংথীনিংঙই ওই।

ওয়িতোসিন রিক্লেক্স ঃ

ওয়িতোসিন রিক্লেক্সসি খোম থোকহনবদা মতেং পাংই। মচানা খোম চিংবা মতমদা খোমজীন্দা লৈবা অশোক-অপন পুবা শিংলিনৌরি শিংগংহন্দুনা (ত্রিমুলস পীদুনা) পিতৃইতরি গ্লেন্দগী মতুং থংবা শরুক্তগী ওয়িতোসিন হোরমোন ঈ-দা থাগোরকই।

প্রোলেক্তিন রিক্লেক্স ঃ

হৌজিক খোম পীথকপা মতুং পুং অমমখায়দগী অনিগী তুংদা খোম শুফম অলভিওলাইহা খোম শুংবসি প্রোলেক্তিন রিক্লেক্সকা মরী লৈনে। অঙাংনা খোম চিংবদা খোমজিন্দা লৈবা অশোক-অপন পুবা শিংলিনৌরি শিংগংহন্দুনা (ত্রিমুলস পীদুনা) পিতৃইতরি গ্লেন্দগী মমাংথংবা শরুক্তগী ঈ-দা প্রোলেক্তিন হোরমোন থাদোরকই।

হকচাংগী লৈনবা ফিতম অমদি অঙাংনা মমাগী খোম চিংবগী ফিতম ঃ

অফবা-অচুম্বা মওংদা মমা মাগাগী হকচাংগী ফিতম লৈবা অমসুং অফবা অচুম্বা মওংদা মচানা মমাদা খোমজিংবা অনিসি মায় পাক্লা খোম্রাং পীথকপগী খ্বাইদগী মরুওইবা শরুক অনিনি।

হকচাংগী ফিতম ঃ
ফিতম চুম্না খোম পীথকপগা ঃ

❖মমানা মায়গা মায়গা ওনশিন্নবা য়েংশিনবীবা।
❖অঙাংগী কোক অমদি ঙক পরীং অমত্তদা লৈ নংত্রগা ঙক খক্তিঙং তুলোলমদা থেক্তোকই।
❖অঙাংগী মশাদু মমাদা মমারোমদা ওনশিঁই।
❖অঙাংগী মশাদু মমাদা নপশিন্নদুনা মমাগী খোমদা মায়োক্লনা লৈ।
❖অঙাংগী মশা পুম্না মমানা ঙাক্লৈ পী।
❖মমা মচা মীং চাক্লনা লৈ।

ফিতম শোয়না খোম পীথকপগা ঃ

❖মমা মচা মীং চাক্লদে।
❖অঙাংগী কোক অমদি ঙক পরীং অমদা লৈতে।
❖অঙাংগী মশা মমাদগী লৈথোকই।
❖অঙাংগী মশা মমাদগী থাপ্তোক্লা লৈ।
❖অঙাংগী মশাদু ঙাক্লৈ পীদে পমখৎপীদে।
❖মমা অমদি মচা অনিমক্তী মীং চাক্লদে।

খোমজিংবগী মওং ঃ
অচুম্বা অফবা খোমজিংবগী মওং ঃ

❖অঙাংগী খদাং খোমদা পক্লনা লৈ।
❖অঙাংগী ময়া লাওনা কাথোকই অমদি মখা থংবা চীনবাল পোথোকই।
❖ খোমজিনগী অকেয়বদা লৈরিবা অমুবা (এরিও) অঙাংগী চীনবালগী মথক্তনা মখাদা হেন্না উই।
❖খোম পীথক্লিউঁদা খোমজিন্দা অনাবা অমত্তা ফাওদে।

অন্নানবা-অপোয়বা খেমজিংবেগী মওং ঃ

❖অঙাংনা খোমজিন্দতা চিংই।
❖য়া লাওনা কাথোক্তে, অমসুং এরিওলাগী অয়াম্না শরুক অমদি মসিগী মখাদা লৈবা লেক্তিফেরস সাইন্স (খোমগী তুংফম খাউঁ) চীনবালগী মপাদা লৈ।
❖খদাং মমাগী খোমদগী থাপ্তোকই।
❖ফিতমসিদা থক্লবদি খোমজিন্দা অনাবা ফাওই অমসুং মমানা খোম পীথক্লিবা রাখলকই।

খোম পীথকপা য়ৌবা ঃ

ঙম্ভান্না খোম পীথকপা য়ৌগদবনি, ঙম্লবদি পোকপা মতুং পুংখায় অমগী মনুংদা য়ৌহৌগদবনি। অঙাংসি পোকপা মতুং মিনিত ৩০ দগী ৬০ ফাওবগী মনুংদা খ্বাইদগী মমীং মনা শিংই অমসুং মশা খীং-খীং লাউবা হেল্লি। খোমজিংবদসু হেক পোকপা মতমদা খ্বাইদগী ফৈ। ঙম্ভান্না খোম পীথকপা য়ৌবনা মায় পাক্লা মমাগী খোল্লাংতমক পীথকপদা মতেং পাংই।

মমাগী খোল্লাংতমক পীথকপা ঃ

অহানবা থা ৬ তি মমাগী খোল্লাংতমক পীথক্কদবনি। মমাগী খোল্লাংতমক পীথকপা হায়বগী রাহছোত্তি অঙাংদুনা মমাগী খোল্লাংতমক থকই, অতোপ্পা মহী অমত্তা, ঈশিং ফাওবা য়াওনা নংত্রগা অতৈ মপংগী চিঙ্গাক পীদে, দাক্লৈনা ইরকপা মহী লাঙথোকহন্দবা ভিতামিনশিং-থুম ক্লোপ নংত্রগা মহী নত্তনা।

খোম পীথকপা হৌট্রিউঁদা অতৈ পীথকপা নংত্রগা ফম্না খোল্লনা অপেন্থা অপেন্থা থোমজিন হিক্লেনবা ঃ

খোম পীথকপা হৌট্রিউঁদা মহী অমত্তা অঙাংদুদা পীথক্লে ইহদবনি অমদি কপ্পা থেম্নবা অশেম্বা খোমজিন চুপহক্লোইদবনি। খোম পীথকপা হৌট্রিউঁদা করিমত্তা পীথকপীরোইহদবনি। খোম পীথকপা হৌট্রিউঁদা পীথকপা মহী-মনাইশিং থুদম ওইনা চিনি তুমহল্লবা ঈশিং, খোইহি, ঈশিং অসিনচিংবা পীথকপদা অঙাংদুনাহল্লকই অমদি মায় পাক্লা খোল্লংতমক পীথকপদা অপনবা পী। কপ্পা থেম্নবা রবরগী খোমজিন পীননা মমানা খোল্লাংতমক পীথকপা অপনবা পীবতা নত্তনা মহীক মতাই চঙদুনসু নাহল্লি।

অঙাংবা পাম্লিবনখৈ পীথকপাঃ

তোয়না খোম পীথকপা অমদি অঙাংনা হেক পাম্লিবনখৈ তোয়না পীথক্লনি অমদি মতম অমা খায়না পীথক্লেই। পুং অমমখায়দগী অনিগী মতুংদা মথংগী খোম পীথক্লবা মহৌশানা মমাগী খোম থৌরাং তৌই। মরম অদুনা হৌজিক পীথকপা মতুং পুং ২ য়ৌদনা মথংগী খোম অঙাংদুনা পান্নদদি পীথকপা য়াই।

মপং পীথবা য়ৌবা ঃ

মপং পীজবসি থা ৬ শুবদদীনি। মমাগী খোল্লাংগী মথক্তা অহেনবা মপংগী চিঙ্গাক পীজবা য়ৌবনা অঙাংদু মতিক চানা হকচাং অমদি পুক্লিং লৌশিং চাউথংপদা চঙবা মচি ওইবা চিঙ্গাক অমদি পাঙ্গল কয়বা মচলশিং পী। অঙাংদু থা ৬ তগী ৯ গী চহি মতাংদা নোংমদা