এডিটোরিয়েল

নুমিদাং মকে শেন্থা

*ফেষ্টিভেল অমা লাকপা হায়বসি ফেষ্টিভেল অদু পাঙথোক্লিবা মীওই কাংলুপশিং অদুগী মনুংদা মরুওইনা নুপী ওইবিশিংনা অমসুং ইনখংলক্লিবা নহারোলশিংনা মকে শেমদুনা মীয়াম মাদা লেন্নবগী থৌদোক অমনি হায়না লৌবা য়াই। হরাও–কুম্মৈ হায়বসি থোইদোক্লা চহি নৌরিবশিংগী খুদোং চাবা কয়া পীরিবা থৌদোক অমনি। মসিগা চপ মায়না ষ্টেটসিগী লৈজবা য়াওশং অমসুং নিঙোল চাক্লৌবনচিংবা চহিগী তঙাইফমবা কুম্মৈশিংদা মীয়াম্না অদুমক থেংনারি। মসি মণিপুরগী চবনবীন হায়না লৌবা তাই। অকে–অমৌ, জগোয় ইশৈ অমদি শান্নবগী লমদা থোইদোক্লা খোয়দারিবা লমদমশিগী মীয়াম্না অকে–অমৌদা তাওবা হায়বসিদি লুদা তোংদা চুত্রবা ইনবি অমনি হায়না লৌবা য়াই। হরাও–কুম্মৈগী থবক হায়বসি নুমিদাংদা, ইমুং মনুংগী থবক ইনখাং পুম্বা লোইশিন্নবা মতুংদা পাংথোক্লৈ হায়বসিসু মীয়াম্না অদুমক মহৌশগী চবনজোন অমা ওইনা খুজন্না লৈরবনি। মীয়াম মাদা নিংজোন ওইবিশিংনা লেন্নবগুম নুমিদাংদা মকে শেন্থা হায়বসি কনানসু শাওনিঙাই লৈতে অমসুং থোইদোকপা অহেনবা রাফম অমত্তা ফোঙদোক্লদে। মসি চবনবি অমনি। অদুবু মী চিন্নবা অমসুং কুম্মাথোইশুবা চহি চা অসিদা ওইরক্লিবা ফিভমদা খ্বাইদগী চান্নমবসি মণিপুরগী লম্বী থোং শেমজিন্দুনা মকে শেন্থগী ওইরিবা ফিভমশিং অসিনি হায়বা তাই। মণিপুরদা খ্বাইদগী চাওবা লুক –ইষ্ট পোলিশিগী মখাদা পাঙথোকপা ফেষ্টিভেল অমা হায়বা তারবদি শঙাই টুরিজম ফেষ্টিভেল অসিনি। চহি খুদিংগী ফেষ্টিভেল অসি নবেম্বর থাদা পাঙথোক্লুনা লাকই হায়বসিমসু অচ্রনি। মসি ওইবা তারগদি ফেষ্টিভেল অসি লাক্কদবা থা খরগী মমাংদগী ফেষ্টিভেলগী ভেন্যু ওইরিবা ইম্ফাল সহর অসি মকে শেন্থগী থবক চৌবা য়ারবনি। অদুবু মু পুন্না তোক্লগা লুহোংলমদাইদা শম ককপগী মওদা নংহৌরেরাই মতাঙম খুদজা হাপ্তা ফাদ্রবা মতমদা ইম্ফাল এয়ারপোর্ট লম্বী অমসুং ফেষ্টিভেল অসি পাঙথোক্লদৌরিবা হপ্তা কাওভৈলুং তাম্না চংকদবা লম্বীগী শরুকশিং অসি মকে শেন্নকপা অসিদি মীয়াম্না তরাম্না ওত্তে। ফেষ্টিভেল পাঙথোক্লদৌরিবা মফম অদু মরুওইনা মপান লমগী য়্রোল কয়া হাংগদবনা নোংমদা পুং ২৪ মি পিদবা য়ারোই। মখোয়দা মৈ পিনবা হোংনরিঙৈদা লমদমসিগী প্রিপেদ সিস্টেমগী মখাদা মৈ লৌরিবশিংদা চপ চাবা পরার সপ্তাহ অদু য়ৌহনবা ঙমদে হায়বসিমসু মীয়াম্না খঙই।

মণিপুরগী মায় পুরিবা অমসুং শক তাক্লিবা ফেষ্টিভেল অসিগীদমক হৌজিক য়াম্না কয়া মাই কেবগী থবক চৎথরি। তৌবতবু থবকসি শুরিবা মফমশিং অদুগী ওইরিবা ফিভম অদু করিনো অমসুং মদুনা কয়াম্না নাম্না থবক শুবা ঙমগদৌরিবগে হায়বদুদি মরি লৈনবা ডিপার্টমেন্ট না য়াম্না কুপ্পা য়েংশিনবা চুম্মী। মী কুংলবা ইম্ফাল সহর অসিদা থবক শুরিবনি হায়দুনা নুংথিলগী মতমদা কয়লাস ভ্রম অমা – অনি খিল্লিক্লগা, লং অমা তিংলগা মদুনা থবক শুরিবা মীয়াম অদু শিক্লুর ওইরে হায়না লৌবগী মওদা থবক চৎথবা তারগদি মদুদা অশোক– অপন থেক্লকপা মতমদা দাইঙ্গ পুন্না রাপ্পা ডিপার্টমেন্ট অমসুং মরি লৈনবা খিবদাদনা পুরোঙৈদনগী মরম করি লৈবগে হায়বসি খঙ্বা চুমগনি। হনুবিগী মমায়দা কেশিনবগুম্না চামথোক্লুবা উম্নুল মরক্তা কংতৈ তৈরিবা য়াচুশিং অদুনা মচু থোকপগী রাফম অমত্তা লৈগনি নিংদে। কেবা তারগদি মাই তাথোকপা মথৌ তাই অমসুং উম্নুল তৈদিউদা কেহৌগদবনি হায়বসি মালেমগী লমচংনি। মসিয়ওবা খঙবা তারগদি কেরুবগী করি কয়ারি হায়বসিসু খঙ্বা চঙই। লান নংনবা মওদা থবক ঙৌরবনিনা শুরিবা থবক্তু মতম শাংনা চংকদবা থবকহায়বদুদি ওইরোই। নুমিদাংদা মী চিন্নবা লম্বীদা মকে শেমদুনা ফজহায়বগী মহক্তা মৈ প্রম্না থাম্লগা নত্রগনা নুংথিলদা মীয়ামদা হায়া খংহল্লগা মচুতৈবগী থবক চৎথবা কৈ। মিন্ত্রিদগীনি নত্রগা ডিপার্টমেন্টগী মীওইশিংনা থবক শুরিবনি হায়দুনা মীয়ামগী চংথোক–চংশিন্দা অনয়বা পীরিবা অসিদি খঙজিন্দনা লৈবম থোত্তে। মকে শেমগে হায়রবসু নুমিদাংদা মৈ প্রম্না থাম্লগা শেন্থিয়ু। অমুবা ,অমহা পোংশক অমনা শঙ্গল খারগা অহিংবা মীনা কেবশিবু য়ানিংত্রা হায়বসি মরি লৈনবশিংদা মীয়াম্না হংবা রাহংনি। কেবা তারবদি মওংম্না কেবা ওই। লান নংবিদা কেরগদি নিংথম থাদা হৈবী তৈরগা রাউনবা হোংনবা মহৌশাগী চংনবিদা লৈবা ইপ্ ইবেংগী রারিদা কেবদু ওইনা থোক্কনি। হৌজিক মতমসি কুম্মাথোইশুবা চহি চঙ্গী শরুক্লি হায়বসি খঙবা কৈ। মতমসিদা লৈরিবা মীওইশিং অসিগী খঙবা অমসুং হৈবগী চং অসি ঙসিদগী চহি পুক্লগী মমাংদা খঙরম্ন অদুদগী য়াম্না চং হেন্নবনি হায়বসিসু মকে শেন্থা কাংকুনা খঙবা ওই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

সরিতাগী কেরিয়ার লোইরদী বোক্সীংসু লোইশিন্না য়ারনি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরি বোক্সর লাইশ্রম সরিতাগী শান্নবগী কেরিয়ার মফম খঙদনা লোইশিনহনখিবা থোক্লবদি বোক্সীং মশান্নসু মতম খরগী মতুংদা লোইশিন্না য়ারগনি। হায়জরিবা রাফম অসি পহংয় হায়জবা নত্তে। নুমিংতুনা থিয়খিবা বাউট অদু য়েংখিবা পুম্নমক্না বাউট অদু সরিতানা কারে হায়বসিদী য়ানরবনি।

মদু খঙনা খঙনা এ আই বি এ না সরিতবু শান্নবগী কেরিয়ার লোইরবা য়াই হায়না ফোঙনরকলিবা পাউশিং অসি কুপ্পা খন্নদবা য়ারক্লে। সরিতানা থোইরবা বাউট অমনি খঙলবসু রেফ্রিনা খুৎ থাঙৎপনা কারে হায়না লৌগদবনি হায়বগী হায়বনী রাফম লাক্লিকবসি অঙকপা অমনি। মসিনা মরম ওইদুনা লাক্কদবা মতমদা করি অনৌবা রারি থোক্লক্লোই হায়নিংঙাই লৈতে। লাকচনিংলিবা রাফমদি টুরনামেন্ট ফনা চাওবা ওইসনু জর্জকী মখুত্তা শান্নরেইগী পুন্সি অমদি মেদল লেপনরক্লবদি মতম শাংনা শাংনা হোংনদুনা অফবা শান্নরেইঙ ওইনবা হোংনবগী মখৌ থোইনা তারক্লে হায়জনিংই। মরম অদুনা মখা ঙানা অমুক হায়নদ্রবসু বোক্সিং মশান্নদি ফাগী তারক্লেই হায়নিংঙাই লৈতে হায়বসিনি।

এ আই বি এ না করি রারেপ লৌরকপগে হায়বদুমদি পুন্না ঙাইমিন্নরগা খঙবা হায়বদুনি। অদুবু এ আই বি এ না সরিতা করি দন্দি পিগনি হায়বা হাথু হাথু লাওথোক্তনা লৈবসিসু মুন্না খন্নবা য়াবা অমনি। এসোসিয়েসনগী মতৌ অসিগী লৈবাকসিগী সেন্টিমেন্ট কদাই ফাওবা লৈবগে হায়বদু খঙনবা হোংবা ওইবসু য়াই। মসি খঙনা লৈবাক অসিগী সরকার অমদি স্পোর্টস ফেনশিংনা তুমিন্না লৈশিন্না থোক্লবদি অফবা ওইরক্লোই হায়জবনি। হনজিন–হনজিন ইকাইবা নংবগী থৌদোক থোহল্লোইশি হায়না হায়জরি।

অদোমগী
উমাবটি লৈমা
নম্বোল ফোইজিং

লাইশ্রম সরিতা মৈ ঈক্লে মচু ফু দোংলক্ল গনি!

(শ্রীচৎকী শিমেদা)

মতমগী য়ারোল কনানা হায়বা ঙমগনি। অয়িং–অশা (ক্লাইমেট) ওল্লক্লে, লোয়ন–লোয়েননা মীরমচৎ (ছ্যামেনিটি) সু মথক–মখা ওনবা হৌরক্লে! অচ্রবা ফজবা নুংশিবসু পৈথরক্লে, নোংমা নোংমগী য়ুবা হৌরক্লে! মালেম তাইবংপান মালহৌনরক্লে, তাইবং অচৎ–চত্তা মপোক খুদিং, কাম্বী মৈহ্ ওক্তা লেপ্লে–ঙানা ফ্রিং–ফ্রিং চোংবগুম চোংনরক্লে! অচ্রবু অরাননবনা, যজববু অথীবনা, নুংশিংবু ঙমথীবনা কুপশিল্লক্লুনা মথক–মখা ওনবা হৌরক্লে! মনাইনা নিংথৌ ফম্বাল মুল্লক্লে, মপুনা মনাই ওইনরক্লে! নত্ত–ওইদবা তৌবা, হুরান–চিছি হৈবনা অশিংবা, চম্না–চুম্না লেনবা, অতোপ্পগী মতেং পাঙনিংবা, মীগী যনবা খল্লিবসিং অঙউঙ–মপান থোক্লবা অপতবা শিঙদা ইনঙ্গরক্লি! তায়োরবা ঙসিগী তাইবং–মীগী খুদোল ঙাঙনি! হে তাইবং মী ওইবা, 'শিবা' নাইবা মপোক্লি করম্নবু কাউথোকপা? শিবা নাইরিবসি অরোইবা ফিবাল অমা লৈ হায়বা তাক্লিবনি। নিং–তম্বা পামজবা, অহেন–অথোই ওইনিংলিবা, তাইবং–মীগী মপোকনি, অপান্না অথোইবা অহেনবা ওইনিংলিবা অদুগীসু অরোইবা ফিবান অমা লৈরি করম্নবু কাউথোকপা? লাইপোক অহলসিনো–'তাইনবদা পংথৈ হায়বগী তাইবং কৌই' হায়নবা লৈ। 'তাইনবা' হায়বদি–পোকপা অমসুং শিবা অনিগী তাইনফমদি 'হিংবা' অসিনি। হিংলিউে পুন্সি মতম অসি পঙহন্দ্রবদি, কনানসু অশিবনা কৌবদা লাক্লোইদৌরি। লাক্তুগদি তাইবং অসি শিরোইদৌরি। মসিনা মরম ওইরগা অহিংবা খুদিং পঙহল্লি। পঙবদুনা মরম ওইদুনা শিবা কৌবা পল অসি লানবা ঙমত্রিবনি। মিয়ং অসিনা তাইনবদা পঙবা–'তাইবং' হায়না ছিথবিরম্মী।

অসুম্নসু তাকপীরম্মী–তাইবং মপোক অসিদি, শেম্বিবা মপু (ক্রিয়েটর) মহাক্ল অমুক্ত শেমখিবদুনা অহৌবসু–অরোইবা অনিমক ওই। 'পোকপা–হিংবা–শিবা' মরু অহুম্না খুৎশন্দ্রগা লৈইদুনা–চিন্দুনা লোইনাইহদবা তাইবং ওইহল্লি। খোঙচৎ অদু খঙনবা 'লৌশিং' কৌবা অমা, মী–ওইবদা হাঙ্গীরক্লুনা, লোইনাইহদবা তাইবং পুন্সি শেম্নবা শিনবিরকখি। খুদোংচোবা অসি লৌদুনা, মীওইবনা তৌনিংবদা তৌবা ঙ্গমকখি। মসিনা মরম ওইরগা, লৌশিংবু অফবা মরমদা শিজিন্নবগী মহুত্তা, মা–মাগী কানবখক্কী শিজিন্নরকখি। লৌশিংনা পীরক্লিবা অদুবু থবক ওল্লোক্লবা 'খনবা' ঙম্ভা 'পুক্লিং' কৌবা কয়াং অমসু মপুত্ত ফানা হাঙ্গীরকখি। 'পুক্লিং' কৌবা কয়াং অসিদি, য়াম্না লাক্ল–থীবা কয়াংনি। য়াচল–খুজি নাম্থোক্লবা লাঙ্গোই মশক্লি, লাক্ল–ফানা ঙম্বা নত্তে। পুক্লিং নত্তনসু থৌ পাঙবা ঙম্বা নত্তে। থৌ পাঙহন্নবা পুক্লিংবু নারোং থাংবা তাই। মসিগী নারোং থৌরিদি–'নোলুকপা–নুংশিবা–উয়বা–অথোংপা' অহুম্না তাবা থৌরিনা শেম্বা নরোং নত্রগা য়াচল–খুর্জিনা ওইগনি। অসুম্না নারোং য়াচলগী মতেংনা শিজিন্নরগা, তাইবংবু অচ্রবা–অফবা–ফজবা হায়বদু ওইদুনা, শেম্বীবা মপুগী মতিক–মঙম ফংবা ঙম্মী, লোইনাইহদবা তাইবং পুন্সি ওইহল্লি। ঙসিগী মতমমদি–অশুক মরু ওইহ্রবা য়াচল নারোং অসি পুক্লিং কয়াংতগী নাম্থোকখরে। ঙসিগী মীওইবা খুনাই'অপাম্বা–মিহৌবা–কল্লকপা–য়েংথীবা–অশাংবা–নাপল' কৌবা ময়াই লৌথিরবা তরুক অসিনা খুৎলাই ওইরগা, পুক্লিং কৌবা কয়াৎ অসিনা ফিবাল লৈত্রবা নিংতম্বা লম্বীদা, থিংবিনবা য়াওদনা য়াঙনা চেন্সিক্লি। মসিনা মরম ওইদুনা, ঙসিগী মীওইবা মপোক্লা, ওম–তৈনবা তৌরোইদবা ঙাক্তা তৌরক্লি। মসিগী তেকচাকসু মথং মথং চোংথোরক্লি। ঐগী ঐগী ঙাইহাক্কী ওইজবা তানবদা, তেল্লবা হিংবগী পুন্সিবু খাঙঙমদবা মৈহাক ফংহল্লি। অয়িং–অশাগী চাং থুগাইদুনা হিংবা ঙম্বগী চাং মাঙথরক্লি। রাথোক(ক্রাইম) না থল্লবা মালেম ওইহল্লক্লুনা মালহৌনরক্লি।

অসুম্না খাঙঙমদবা মথেল মরক্তা, ঙসিমক মালেম্না পাল্লা চঙশিল্লক্লিবা 'শান্ন–খোংনবগী রাংলবা লীচৎ (মোরেলিটি) দা অমম্না নোং পুবা লৈচিংনা কুপশিল্লক্লি। ইঙ্গিওন এসিয়া গেম্সদা অথাক অরাউ তারকখি। মালেম তোমথিন ওইরক্লিবী, মীতৈ চুন্নুরা 'লাইশ্রম সরিতা চনু' অখাক–অরাউ (ব্রঞ্জ) গী মশেক য়ৈরকখিবা থৌদোক পুসিনবা মতাং চাগনি খল্লি। মীয়াম পুন্না খঙনখরে তেঙ্গিঙ্গনে! বোক্লিংগী মশান্নদা, সেমি ফাইনেলদা, সরিতানা য়াম্না লাক্চনা, কোরিয়া নিঙোল জিনা পার্কপু লাক্লখি। রাচ্রম পীবা জর্জকী জিনা পার্কনা মায় পাক্লে লাউথোকখি। নিঙমদবনা সরিতা চনুনা, মঙোন্দা খুদোল তম্বীবা 'ব্রোঞ্জ মেডল' ঙক্তা হুকহনবগী মহত্তা খুৎনা লৌরগা, জিনা পার্ককী ঙক্তা হুকপীদুনা, মহাক (সরিতা) কী নিঙমদবা ফোঙদোকখিবা মালেম্না খঙনখ্রবনি। মমৈথংদা সরিতানা মহাক্কী তুংগী শান্নবগী লম্বীদা, কায়রকপা য়াবা লৈবনা, মশাগী অচ্রবু অরাননবা পংচৎ চৎনিংবা, লৈতাফম খঙদবা,

১৫। তুম্বা য়াদবা, অরাম খৌরাংবা ফাওদবা, চাবা তুমদবা, খোঙ হায়দগী নিয়ম কায়রকপা, হকতিন্নবগী অপাম্বা রাংলকপা, মীহুল কা হেয়া চোংবা, খুৎ শা তনিক তনিগনা, হুমাং চুপ–চুপ লুপকনবা, খোঙ খুৎ জিং জিং লাওবা, হকচাদা ককচেং চৎপগম ফাওবা, পংরাদা রাবা, কোক ঙাওবা/চিকপা, সরু–সয়াংদা চিকপা/নাবা ফাওবা,

১৬। শুগনি চৎকনি খঙদবা/ঙমদবা, মশাগী অমদি ইমুং মনুংগী দাইঙ্গ লৌবা ঙম্রুকবা, লাইরিক লাইসুদা পুক্লিং অমদি শেন্দান লম্বীদা কায়রকপা অসিনচিংবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা লায়ওংশিং অসি অনাবা অমখক্তগী নত্তে। তোঙান তোঙানবা রাখল লায়নাশিংদা তোঙান–তোঙানবা লায়ওংশিং থেংনগনি। অদুবু লায়ওংশিং অসিগী মরক্তগী খরা কনাঙম্বা মীওই অমদা থেংনরবদি মীওই অদু পুক্লিং লায়না নারবরা হায়না চীংনবা য়াই। মখোয়বু খুদক্তা অখঙ অহৈ ডোক্টরশিংগা তান্নদুনা লায়েংথোকপিবা কৈ। তোঙান–তোঙানবা লায়না লায়ওংশিংগী মখল মখা অয়াম্না লায়েং অমদি হিদাক লাংথক্কী খুদোংচাবশিং ঐখোয়গী ষ্টেট অমদি দিষ্ট্রিক্টকী অনা লায়েংশঙদা ফংলে।

চাং নাইনা হিদাক পিজদুনা মতম চানা নীংথিনা লায়েংবিবগা লোয়ননা মখোয়বু অমুক হয়া খুন্দা লৈতাহয়বা লমজীং লমতাকপীদুনা তেবাঙবিরবদি অসিগুম্বা মখলগী লায়না নারবা মীওই অয়াম্না থুনা ফগংহনবা ঙম্রে।

মথং মথং
কর্সি ঃ মণিপুর ষ্টেট মেন্টেল হেল্থ ওথোরিটি

খন্নসি-নৈনসি- ৩৩৩
রাই চীঙ্গ্রে ঙানবা নুরাং

পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়না লায়ওংশিংগী মরমদা নৈনবা

য়ুমশকৈশগী মখা...

পুক্লিংগী রাখল লায়নাশিংগী মখল খরা।

অরোইবগী অসিনা য়ু

অমদি ময়াই কাবা নিশাশিং মতম শাংনা শীজিন্নরক্লবা অদুগা থাদোকপা ঙমন্নবা (অলকোহোল এন্দ ড্রগ দিপেন্দেন্টস) মীওইশিং অদুনি। ঙসি ঐখোয়গী নহারোলশিংনা মরু ওইনা শীজিন্নরিবা ময়াই কাবা নিশা অমদি ড্রগশিংদি, য়ু, গঞ্জা, কানি, হেরোইন, নম্বর ফোর হায়রিবা মখলশিং অসিনি। পোংশকশিং অসি মতম শাংনা নিশা ওইনা শীজিন্নরকপদগী থদোকপা ঙম্রত্তবদা নত্তনা মদুনা মরম ওইদুনা হকচাংদা, পুক্লিং ৱাখলদা, ইমুং মনুংদা, সমাজগা নৈনরিবা মরীদা, মশাগী মথৌদা, শেল থুমগী ফিভমদা, অকায়বা পীরক্লবদি মীওই অদু নিশাদা লাইচুরবা অনাবা অমনি হায়না লৌবা য়ারে।

ঐখোয়না মথক্তা পুক্লিং ৱাখলগী লায়ওংশিং অমদি মসিগী মখল খরগী মরমদা নৈনম্লে, লোয়ননা হৌজিক মখাদা পীরিবা থৌওংশিং অসিগী মখল খরা কনাঙম্বা মীওই অমদা থোকপা থেংনরবদি মীওই অদু পুক্লিংগী ওইবা লায়না মখল অমা নত্রগা অমনা নারে হায়না লৌবা য়ারে।

১। হায়গী লমচৎ শাজত্তা ব্যবাহারদা অহোংবা লাকপা ,মরম লৈতনা নোকপা, কপ্পা মুরুম–মুরুম শোনবা, ঈশৈ লাওনা শকপা,জগোই শাবা, লাউ খোংবা, কনাগুম্বা শকখঙদবা অমগা ৱারি শান্নবঙম্না মখুৎ মশা য়াওনা মতোমদা রা ঙাংবা।

২। নাকোঙদা কনাঙম্বনা রারী শাবঙম তাবা, মমিত্তা নত্ত–নত্তবা উবা, ওইথোকপা য়ারোইদবা অঙকপা ওইনা থোকপা রা ঙাক্তা ঙাংবা , করিগম্বা / করিগম্বা শক্তি (ভুট–প্লেট, সেতেলাইত, কম্পুটরগম্বা) অমনা কম্লোল তৌশ্রে হায়না খনবা মীওইশিং,

৩। মরম চাদনা য়াম্না চিংনগনবা, মীনা রারী শাবা উরগা মাগী মরমদা ঙানরে হায়না হেক্তা খনবা, মীনা ফুরক্লনি হায়না য়াম্না কিবা অমদি লোংপা, থোং চেংনা লোয়বা হোংনবা, মরম ইরৈ লৈতনা শাওবা,পোং চৈদা তাইনবা, ফুগে চৈগে তৌবা, য়াম্না নুংশিনা লোইনরম্বা মরী মতা, মরুপ মপাংশিং উবা য়াদবা শাওনিংবা ফাওবা,

৪। রা কা হেয়া ঙাংবা মশানা মশাবু য়াম্না চাউনা (নিংথৌমচানি / প্রাইম মিনিষ্টরনি / চিফ মিনিষ্টরনি / ঈশ্বরগী শক্তি লৈবনি হায়না খঞ্জরগা পঙনুংদা নুংঙাইথোকপা, খরচ য়াম্না তৌথোকপা, কোইনিং চৎনিংবা মী য়াম্না উননিংবা / তিন্নিংবা, ফোন য়াম্না তৌবা, মথৌ য়াম্না চিনবনৈনা করিগম্বা অমা নত্রগা অমা তৌদুনা লৈবা, চোকথবা ফাওদবু,

৫। কা হেয়া থরাই নুংঙাইতবা,রা ঙাংনিং শকনিংবা, কৌবা ঙাংবা খুমদবা,পুক্লিং নুংশিবা, কপ্লিংবা, কপ্পা, উরু তারুবা পুম্নমক ফত্তবদ ওইনা খনবা,তুংগী আশা উরক্তবা খোয়রাং খোয়শাওনবা, কিবা মীরক্তং লৈনিংঙক্তবা, লাংবা তানিংদবা, হৈনিংদবা, হিংবগী মহাও য়াওরক্তবা, শিজরসিরা খল্লকপা অমদি হোংনরক্লবা,

৬। করিগম্বা ৱাখল অমবু লাল্লি হায়বা খুদম ওইনা হোঙদোকপা / থাদোকপা ঙমদবা। করিগম্বা থবক অমা মরম চাদে তৌফম থোক্তে খঙনা খঙনা তোকপা ঙমদবা, খুদম ওইনা খুৎ হঞ্জিন হঞ্জিন হাম্বা, লোল্লম্নবা থোঙগী পুনা হয়া চেক তৌবা,

৭। করিগম্বা ফিভম খরদা হায়বদি খুদম ওইনা অরাংবা দলাল কাবা, মী চিনবা বজারদা চৎপা, থোঙ–থোঙনাও লোনশিনবা কাদা লৈবা ঙমদবা, শ্বর ফুন্দুনা শিগদবঙম খনবা, চোংথোকনিংবা,

৮। শাওরগা নত্রগা নিঙাই শংদানরুরগা, পাউ নুংঙাইতবা তারগা, থরাই নুংঙাইত্রগা হেক্তা রাম্বুবা,

৯। খঙহৌদনা মরম ইরৈ লৈতনা মীহুল কয়া চোংবা খুৎসাদা ঙম্মং অনঙ্গী কাংবা, স্বর হোংনবা রাশিল্লকপা, হার্ট ফেল ওইদুনা হেক শিগদবঙম তৌবা, খুদক্তা ডাক্টরগী মনাক্তা চৎতুনা য়েংহল্লিংবা,

১০। মতোমতা চথোকপা ঙমদবা, লম্বীদা করিগম্বা নাবা হৌরক্লবদি, রাম্বুরক্লবদি হায়না পাখৎপা পোকপা,

১১। শারৈ হৌবা হায়বসি খঙহৌদনা জ্ঞান মাঙবা, রাম্বুরকপা, তুশিনবা অমদি মশা অদু খপ খপ চিংদুনা লৈবা,

১২। অঙাং খরদা মশাদা ইতন তম্ববা পোকপা, মহাক্তা চহি মাগবা মীওইশিংগুম্না বুদ্ধি লৌশিং মপুঙ মরৈ ফাদবা, কা হেয়া মখুৎ লেঙবা লম হেনবা, তুমিম্না ঙৈহাক্তা লৈবা ঙমদবা, অঙম অরাই খঙদবা, খৎনগনবা, লাইরিক্তা পুক্লিং চঙদবা,

১৩। মতম শাংনা নিশা কা হেয়া শীজিন্নবা, অমদি মদুবু থাদোকপা ঙমদবা,

১৪। অহন ওইবরশিংদা কা হেয়া কাওগনবা ঙাংনি ঙাংলোই খঙলক্তবা, শাওগনবা, অমাং অশোই মফম খঙলক্তবা, পম্বুংফম খঙদনা পংচৎ চৎনিংবা, লৈতাফম খঙদবা,

১৫। তুম্বা য়াদবা, অরাম খৌরাংবা ফাওদবা, চাবা তুমদবা, খোঙ হায়দগী নিয়ম কায়রকপা, হকতিন্নবগী অপাম্বা রাংলকপা, মীহুল কা হেয়া চোংবা, খুৎ শা তনিক তনিগনা, হুমাং চুপ–চুপ লুপকনবা, খোঙ খুৎ জিং জিং লাওবা, হকচাদা ককচেং চৎপগম ফাওবা, পংরাদা রাবা, কোক ঙাওবা/চিকপা, সরু–সয়াংদা চিকপা/নাবা ফাওবা,

১৬। শুগনি চৎকনি খঙদবা/ঙমদবা, মশাগী অমদি ইমুং মনুংগী দাইঙ্গ লৌবা ঙম্রুকবা, লাইরিক লাইসুদা পুক্লিং অমদি শেন্দান লম্বীদা কায়রকপা অসিনচিংবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা লায়ওংশিং অসি অনাবা অমখক্তগী নত্তে। তোঙান তোঙানবা রাখল লায়নাশিংদা তোঙান–তোঙানবা লায়ওংশিং থেংনগনি। অদুবু লায়ওংশিং অসিগী মরক্তগী খরা কনাঙম্বা মীওই অমদা থেংনরবদি মীওই অদু পুক্লিং লায়না নারবরা হায়না চীংনবা য়াই। মখোয়বু খুদক্তা অখঙ অহৈ ডোক্টরশিংগা তান্নদুনা লায়েংথোকপিবা কৈ। তোঙান–তোঙানবা লায়না লায়ওংশিংগী মখল মখা অয়াম্না লায়েং অমদি হিদাক লাংথক্কী খুদোংচাবশিং ঐখোয়গী ষ্টেট অমদি দিষ্ট্রিক্টকী অনা লায়েংশঙদা ফংলে।

চাং নাইনা হিদাক পিজদুনা মতম চানা নীংথিনা লায়েংবিবগা লোয়ননা মখোয়বু অমুক হয়া খুন্দা লৈতাহয়বা লমজীং লমতাকপীদুনা তেবাঙবিরবদি অসিগুম্বা মখলগী লায়না নারবা মীওই অয়াম্না থুনা ফগংহনবা ঙম্রে।

মথং মথং
কর্সি ঃ মণিপুর ষ্টেট মেন্টেল হেল্থ ওথোরিটি

লৌমীগী ৱারী ৱাতই

হৱাই মঙ্গলগী ৱারী

মণিপুরগী লৌমীশিংনা থানবা নিংথম মহৈ মরোংশিংগী মনুংদা মরুওইনা হরাই থরাকস্থ অমনি। মহাও লৈবতা নত্তনা মঙোন্দা অহবা অমদি কান্নরবা মচিশিং মরাং কায়না য়াওই। মঙ্গল কিলোগ্রাম চামা চাবদা প্রোটিন কিলোগ্রাম ২২, কার্বোহাইড্রেট কিলোগ্রাম ৬২, ফেট (মহাও) গী শরুক অমসুং অতৈ অতোপ্পা মিনরেলশিংনা কিলোগ্রাম ১.৮ গী চাংদা য়াওরবনি। মঙ্গল মপুম নৎত্রগা তকথোক্লবা কংতক ওইনা শীজিন্নবতা নত্তনা পাম্বীশিংসু অশং অমানগী হার (গ্রীন মেন্যুর) গী ওইনসু য়াম্না কাঁয়ে। মরুওইনা মসিগী মরাশিংদা য়াওরবা নোদুালস (ফুরিগুন্থশিং) ময়ামদুনা অকেয়বদা লৈরম্বা নাইত্রোজেনশিং লৈপাক মনুংদা ফাজিন্দুনা থনমদুনা মতুংদা থারক্তদৌরিবা পাম্বীশিংগী কান্নরবা মচিঞ্জাক ওইনে।

ঈশিং নীংথিনা চিথোকপা য়ারোইহবা মফমদা হরাই মঙ্গল থবা য়াদে। লৈপাক লৈহাও চাংয়ে তৌবগী দরকার লৈ। পি ঐচ ৬ তগীনা ৭.৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মফমদা য়াম্না চাঁয়ে। অশীনবগী শরুক্তা হেনবা মফমদদি শুনু হাপত্রবদি নীংথিজনা হৌবা ঙমদে। ফোলি তাবদগীনা লৈতান হাইরপ চঙবা মফফমশিংদা হরাই মঙ্গল থাবা পক্লে।

অফবা হরাই মঙ্গল মখল খরদি ক্লিন্টল ২০ দগীনা ২৫ ফাওবা থোকপা ঙম্মী। খরদদি মখাদা নৈনরিঃ–

টি–১৬৩ঃ নুমিৎ ১৩৫ নিমুক চঙই। মপান ঙৌনা শাংলি। মরূদু ঙৌনা চাওই, শিং নাল্লি অদুগা মতুম তাই। পরিদা মরূ ক্লিন্টল ২০–২৫ ফাওবা থোকই।

রচনাঃ টি–১৬৩ অমসুং টি–১০ পুনশিরগা কানপুরদা শেন্নকপা মখলনি। পাউদরি মিলিদিউ হায়বা উং চাইশিনবা মানবা লায়নাদুনা মাঙহবা ঙমদে। মপাম্বী লিনবা রাংই। মরূশিংদু ঙৌরুনবা শিং নাল্লি অমসুং মতুম তাই। পোথোক্কী চাংদি চাংচত্তা মথক্কী মখলসিগা মাঁয়ে।

আরকেলঃ মরূ খুইজিনবা অনেম্বা পাম্বীনি। নুমিৎ ৬০ নিদা থরাকশিংদু ঙম্রা লোকপা য়াই।

অশঙবা থরাক ওইনা পরি ১ দগী ক্লিন্টল ৮০/ ৯০ হেকপা য়াই।

লমদমসিগী ওইবা মরূশিংগী মনুংদা চীনমুবী, মোরোকনচিংবা থাবা য়াই। মকুচাবিদি শগাই দরকার ওইবা মরম্না পাক শন্না থাবদা খুদোংচাবা রাংলি।

চানবা মখলগী রাইজোবিয়ম কলচর অমগা মরূদা তোংহৌরবদি চাথোক য়াম্না হেনগনি। রাইজোবিয়ম গ্রাম ২৫০ না মরূ কিলো ১০ তোংপা কোন্নগনি। ঈশিং লিটর ১ দা চিনি অঙাংবা গ্রাম ১০০ হাপচিন্নগা মৈদা লোত্থোক্লনি। মদুনা মপুং ফানা ঈথহন্নবা মতুংদা রাইজোবিয়ম গ্রাম ২৫০ হাপচিন্নগা নৈথায়গনি। হৌজিক্তি মরূ অদুদা হৈজিন্নগা তোংশিনবা য়ারে। নীংথিনা তোংলবা মতুংদা পুং ১ উরুমদা থমদুনা কংহল্লবা মরূশিংদু লৌফমদা খুনমক থাজিনবীগদবনি। মণিপুরগী তম্পাক লমশিংগী ওইনদি ওক্টোবরগী অরোইবা থাখাইসি থাবগী চপ চাবা মতমনি। অদুমক পুনবেন্দরগী অরোইবা মতম ফাওবা থাবা অদুম্নক য়ারি। চীংগী লমদদি মার্চ–এপ্রিলদসু থাবা য়াই। সেন্টিগ্রেট দিগ্রি ১৩ দগী ১৮ ফাওবসি মানা হৌবদা পামজবা অহৈং–অশাগী চাংনি। ঙম্রা লোকপা মখলশিংদি কুংনা থাবনা মরূ হেয়া চঙই। মতম চানা ছল্লবদি পরি অমদা মরূ কিলো ৭০/৮০ না কোন্নহবনা য়াগনি। খরা থেংখনা ছনবা তারবদি কিলো ৯০ ফাওবা চঙহনবা কৈ। পরেং নাইনা ছন্নবা খুৎলাই লৈরবদি পরেং অমগা অমগা ফুট অমমম লাপুনা ইঞ্চি ২/২ লুনা ফুম্বা কৈ।

হার হাঞ্জা ঃ হরাই হল্লমদাইগী অরোইবা খোয়রমদাইদা পরি অমদা নাইত্রোজেন কিলো ১.৫ গা ফোসফরস কিলো ৪০ গা লৈপাক্তা হাঞ্জীবা য়াই। দি এপি কিলো ৮৭ চাইশিল্লবদি মথক্তা হায়ম্বিবা চাং অনি অসিমক শুনা ফংলগনি।

ঈশিং চাইবা ঃ লৈবাক্কী ঈনিল অমসুং নিথখম নোংজুগী মতুংইগী ঈশিং অমুক অনিরক চাইবা য়াই। মপান তম্বা হৌরকপদা অমুক চাইবিরগা থরাক পনবা হৌরকপদা অকোনবগী ওইনা চাইবা য়াই। থরাক্কী মতমসি তঙাইফদনা ঈশিংগী দরকার ওইবা মতমনি।

লায়না তীননা ঃ পাউদরি মিলদিউ তারক্ল বদি সলফার গ্রাম ২০ নৎত্রগা মাইক্রোবুটালি গ্রাম ৪ ঈশিং লিটর ১০ দা য়াল্লগা কাপথোকপীয়ু।

দাউনি মিলদিউ থেংনরগনা মেনকোজে