এডিটোরিয়েল

অরোইবা খোঙচৎনা অহৌবা

মণিপুরদা য়েলহৌমী কন্নবা চঙশিল্লকপা খোঙজংগী অহৌবদা মণিপুর পুলিসনা খোঙজং অদু লাকশিন্নবা হোৎনবদা ইনখৎলক্লিবা মহৈরোই অমা পুলিসকী মথোং খঙদবা নত্রগা লাকশিন্নবা য়াওদবা থৌওং অমদা মীয়ামগী মোৎ অদু কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা লৈখিদে। অদুবু জে সি আই এল পি এস কী মখাদা চঙশিল্লকখিবা মীয়ামগী ঈহৌ অদু হন্না লৈখিদে অমদি লৈখিদ্রবা মহৈরোই অদু ‘ লমজিং মৈরা’ হায়বা মীংথোল পীদুনা ইকাইখুম্মখি। মখা তারকপদা লমজিং মৈরা অদুগী অরোইবা মথৌ –মঙম পাংথোক্তুনা ঙসিদি অরোইবা খোঙচৎ অমদা মীয়ান্না মহাকপু লাইরমলেন তান্না থিন্দোকন্দ্রে । মসিনা অহৌবা খোঙচৎ অমা হায়বদু ওইখ্রে। ঙসিদি মণিপুর মীয়ান্না পান্না বিল অদুমক মণিপুর সরকারনা পাস তৌদুনা এপ্রভেলগীদমক মরী লৈনবা মীওইশিংদা থাখ্রগনি হায়বসি অরেপ্পা অমনি অমসুং মসিমক শোইদ্রনা থাবা তবনি হায়বসি এসেমব্লিনা লৌখিবা ফিরেপ অদুনা মশানা তাবা ওইনা লৈরবনি । শন্না হায়রবদা লৈখিদ্রবা লমজিং মৈরা অদুগী অরোইবা মথৌ–মঙম পাংথোকখিবা অদুনা মহৈরোই খুম্নাইদা পীখিবা শান্নু অদুগী অহৌবা খোঙথাং অমা ওইরে হায়বসিমদি শোইদনা চুম্মী। মহৈরোই খুম্নাইদা শিংনরকখিবা কয়া অদুনা মরম ওইরগা মণিপুরগী মহৈরোইশিং করিগুম্বা মওং অমদা মহৈ তমহনগনি হায়রগী থৌশিল অমা ফাওবা সরকারগী মাইকৈদগী শিনখিবসু লৈতে। মসি মীয়ামগী প্রেসর অদুদা মীয়ান্না শরুক য়াখিবা অদু মীথুংশিংনা থবক্তা ওত্থোক্তুনা মথোয়সু মীয়ামগীদমক লেপ্পি হায়না উংখিবনি হায়বা তাই। হৌজিক বিল অহম পাস তৌদুনা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী এপ্রভেলগীদমক থাগৎখ্রবা মতুংদা লাক্লিবা প্রোব্লেম অসিদি থোইনা মীয়ামগী ওইবা অমা হায়বদু ওইগনি নিংদে। সরকারননসু মথোয়গী মাইকৈদগী বিলশিং অদুগী রাহত্থোক লান্না লৌবা চুম্লোই হায়না ফেংদোকখ্রবনি। মওং অমরোমদা হায়বা তারগদি মণিপুরগী য়েলহৌমী পুম্নগী হক ঙাক্তুনা থম্নবা শেমখিবা বিল অসিবু মণিপুরগী ইন্টিগ্রিটিসী মাইয়োক্তা লৈবা ইলিমেন্ট খরনা লান্না রাহত্থোক পীরগা মণিপুর মীয়ামগী মাইয়োক্তা কাংলুপ খরদা ঈরাং হৌহন্নবা শিন্নবি হায়না লৌবসু য়াই। মসিগী মরু অদু করিনো হায়না থিদোকপা হায়বসিনা সরকারগী ইন্টলিজেন্সকী মথৌনি। মমাংদগী সরকারগী ইন্টলিজেন্স অসি যেল্ল ওই হায়বসিদি সরকারগী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনসু য়াদুনা লাক্লবনি ।

হন্দদ মণিপুরগী য়েলহৌমীশিং কন্নবা আইনশিং শেম্নবা বিল খরা পাস তৌরকপা অসিদা চীংমী অমসুং তম্মীগী মরক্তা শিংচেপ থাজিল্লক্লিবশিং অসি কন্না–কন্যানো অমসুং করি মরমগীদমক অসিগুম্বা থৌওং শিন্নবো হায়বসি থিদোকপগী মথৌ অসি সরকার অসিগী মরী লৈনবা হোম দিপার্টমেন্টকী মথৌনি। মসি পাংথোকপা ঙম্নবা অরোইবা খোচচৎ অমদা লৈখিবা খোঙজং অদুনা অহৌবা ওইনা পীরকপা পাউজেল অমনি হায়না লৌবা তাই। হৌজিকসু সরকার অসিনা নাকল কয়াদগী পীরক্লিবা প্রেসর অসি য়াম্না কুপ্পা নৈনবগী মথৌ তাই, মসিগী মথক্তা ঐখোয়গী ওইনা লৈজরিবা সোসিয়েল ওর্গনাইজেসনশিং অসিনা করম্না অত্তক্তা শোইখিবগদী ঙসিগী মীয়ান্না পান্নরবা বিল অসিদা য়েংশিল্লকখিবনো হায়বদু খন্থবা অমা চঙই। মণিপুরদা খুন্দাদুনা লাক্লিবা অসি চীংমী অমসুং তম্মী হায়বসিনা। তম্মীশিংগী খুন্থোকফম অমসুং মথোয়গী শাগেং কাংলুপ লৈবগন্না চীংমীশিংগীসু তোঙান–তোঙান্না য়ুরুপ কয়া মশা–মশাগী মমিং থোন্দুনা লৈরম্মী। মথোয়শিং অদু মণিপুরগী য়েলহৌমী ঙাক্তনি হায়বসিদগী অহেম্না রাহত্থোক অমত্তা লৈফম থোক্তে। অদুনা য়েলহৌমী কন্নবা আইন অমা শেম্নবা বিল খরা পাস তৌবা মতমদা য়েলহৌমী ওইবশিংনা য়েংফম থোক্তে। মদুদা য়েল্লবদি মীওইশিং অদু য়েলহৌমী নত্তে হায়না লৌবা তাবনি। অদুনা লমজিং মৈরাংগী অরোইবা খোঙচৎ অসি অহৌবা খোঙচৎনি হায়না লৌরগা চুংদা লাক্লদবা প্রোব্লেম কয়া অমা থেংননবা অপুম্না ফিরেপ অমা লৌবগী মথৌ তারি হায়না খল্লি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ভারত সরকারনা ইকায় খুম্নগদবনি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

সাপম রোবিনহুদ লৈঙাকপশিংগী মায়কৈদগী মণিপুর কন্নবা, মণিপুরীশিং কন্নবা অরেপ্পা রাফম পীরক্তিফাওবা মহাক্কী থরায় য়াওদবা হকচানো মীরেলশঙদা থা অনি ফানিংচিং রানা ঙইদুনা খাংদুনা লাকখিবনি। অরেপ্পা, হোংবা শুকয়া য়াররেইদবা রাফম পীরকপদগী ঙরাং য়াইফবরা কোংরৌ নুমিত্তা লৈবাক মীয়াম হুপ্পা মণিপুরীশিংগী হিনবগী লম্বীগী য়ুম্নম থোনবীরন্না সাপম রোবিনহুদ মহাক্কী হকচানো ইকায় খুম্নবা উক্লুনা মমা লৈবাক মণিপুরগী লৈশাদা মতম চুম্নগী তিনহে।

মনিং–মখা তম্না পাল্লকখিবা মণিপুর, দিমোক্রেটিক গভর্নমেন্ট অমা ভারতগীসু হান্না লিংখিবা মণিপুর ভারত সরকারনা লৌশিনখিবদগী ঙসি ফাওবা মীপোং ময়াম অমা অথিবো লৈতনা চহেক্লকখিবদগী মণিপুরীশিংনা মণিপুর কন্ঞনবা মশাগী পোকপদগী য়াওরক্লনা রাষ্ট্রি অদু খলকপদগী চংশিল্লকখিবা মীয়াম হুপ্পা খোঙজবসু সাপম রোবিনহুদনা থরায় হাক্কীদুনা ঙসিদি মহাক্কু পামজখিবা মীতোপ্পা মণিপুর লমগী মপু ওইবা য়ারোই হায়বা মণিপুর প্রোটেক্সন বিল মণিপুর এসেমব্লিনা পাস তৌগে। সাপম রোবিনহুদনা মাংজিল থাদুনা ভুইনগদবা মণিপুরী লাক্ক কয়া লৈরি হায়না ভারত সরকারনা খংদুনা বিল অসি অয়াবা পীগদবনি, ক্লনামক্তা শেমদোকপসু য়ারোই। মণিপুরী মীতোপক্কী মখুত্তগী কন্ঞনবা চংশিল্লকপা লম্বীদা অয়েংপা পীগে খল্লবা মীশক্তু মশানা য়েলহৌমী মণিপুর নত্তে মশানা তাবক্লনি। অদুনা ভারত সরকারনা অয়েংপা পীগে খনবিদনা বিল অসিবু ইকায় খুম্নবীগদবনি।

অদোমগী, কে রাজেন
থৌবাল

মণিপুরগী লৈঙাকপশিং ট্রেনিং তৌখিসি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

অদুনত্তা লাক্লবা তাদি তানিংদ্রবা রাফম ঙাক্তনা লমদমসিগী মীওই পুম্নমক অনম অহা চুংদুনা শালেবা চহি ক্যাসি স্টেট অসিগী মশরুক ওইহন্দুনা নোমে–নোমেগী অতোপ্পা স্টেটশিংগী মমাদা ইকাই ফিরুক খুল্লিকিসি ইচন শর্মিলাগুম্বা থৌনা ফবা, ফবী হেন্না থোক্লক্তে হায়দুনা থৌশাবীদ্রিবরা? মদুগী রাফম ওইবা তারগদি লুচিংবশিংগী নোংমত ঙংদনা কোক শাবগী লায়না শোয়দনা নারক্লগনি হায়বা রাফমসি থমজগে। করিনো লৈবাকসিগী লুচিংবশিংবু ঙাওবু ঙাওবরা হায়না লৈরক খুদিং লৈকাই খুদিং ঙানেরিবসি সীংথৌ অমা য়ক্লারদো থেংপীন্দা?

শালেবা তার্ম অহমগী শক্তি পায়রকপাদ লৈবাক্কী করি তৌবীগ্রবগে? খংই, থবক থৌরম কয়াবুদি তৌখি অদুবু ইচ্চ্যতানা–সিমদি ফজদে হায়বা অমত্তা হাইবীরকউ। চান্দ চহেনগদবদা ২৫ না শীন্না–লীশিং চেগদবদা চহন্না শীন্দুনা পাংথোকপা থবক ময়াম্না লমদমসি থম থেংনা ফজরে। শাঙ্গাদ্রিঙৈ মনখিবনা হান্না বিল্ডিং ময়াম, নাপী হৌরক্লে হায়বা কয়ালাসকী লম্বী উম্রুল য়াওনা কোংহৈত তৈখিবা লম্বেলগী লৈতেংশিং করিবু কয়ারিবগে? অউবনা ইকাইউজী হায় হায়দুনা ইকাইনা লৈজরকপা মতম ফনা কুইরক্লে। হাবী জাবীগী লমদমসিদা পোক্লুবা প্রজাশিং ঙাবদি ঙমদা খম থেংনা থম্মোয় খুত্তম শুনরিবসি কনানা থোকহন্নবো?

ইতুকসনসু যেল্ল ওইরে, ইলেক্ট্রিসিটিসু মানি থী, রাতর সপ্লাইসু অশা উদে, পি দল্লিয়ু দি সু মীক্কীথিনি, ফিসরিজসু চাওখত্তে, ফেরেন্টনা হেন্না হন্সেইনরে, মেডিকেলনা কন্দদৌরেনা? হা সন্রেজী ইমাদি খ্বাং য়ৌরে হায়বদুক্লি। মণ্ডসিগীসু চাওখংপা ইরেরোইদনা মীওইদা চাওখংপগী ট্রেনিং পীবগা চপ মান্নরে। খঙবীয়ু–শিবদদি লৈত্তুম অমদি লাইরদনা ইকা অমসু পুবা য়ারোইদবা তাইবং মপোক্লি খন্না পুক্লি হোংজবদি মণিপুরগী ফিচম মথোং খলেরোই।

অদোমগী
কাংবা লুবাং,অরাং সেকমাই

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খন্বা–৩

(আগষ্ট ২৮, ২০১৫ ইরাইদা ফোঙখিবগী মখা)

মীরোন্দনবা পাঁয়ে শিজিন্নবা অমসুং খেলো থাগী খোঙকাপ খমবা

মীরোন্দনবা উপায়শিং শিজিন্নবগা মরী লৈননা চহি ৫০ শুরকপগী পুন্সি অসি অখন্নবা চেকশিনবা অমসুং ঙাক শেন্না মতমনি। মতম অসিদা নুপীগা য়াম্না তোইনা হকচিন্নদ্রবসু মীরোন্দনবা পাঁয়ে শিজিন্নদ্রবদি মীরোনবগী চাং য়াম্না রাংনা লৈ।

নুপী অয়াম্বা চহি ৪০ ফাওবদদি মীরোনবগী চাং রাংউ, অদুম ওইনমক মতম অসিদা নখোয়গী অপাম্না অঙাংদি লৈরে। চহি ৩৫ হেন্নগা নুপীনা মীরোন্নবদি মমা অমসুং মাগী খুদোংথোবা হেন্নি। মরম অসিনা থেংনা থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা মীরোনবা হায়বসি পামনদে। মরম অমদি থাগী খোঙকাপ খমগদৌরবী চহি য়াম্নবী নুপীশিংনা মীরোন্দনবা পাঁয়ে শিজিন্নবদা হকচাংদা শোক্তবা, মপাঙ্গল লৈবা অমসুং অপাম্বা উপাই শিজিন্নবসি পৃথিবী পুম্বদা য়াম্না মরুওইবা রাখমনি।

মীরোন্দনবা শিজিন্নবা পাঁয়ে করি করিদো?

১। চহি ৩৫ গী মথক্তা লৈবী মশা ফবী চরুট থক্তবী নুপীশিংগী ওইনা এট্টোজেন অমসুং প্রোজেস্টেরোন চাং য়ামদনা শেন্না ঙুচি চাবা কাঁয়ে।

২। থেনা থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা নুপীশিংগীদি প্রোজেস্টট্রোজেন য়াওবা মীরোন্দনবা (গুলি ওইনা শেন্না, হকচাং মনুংদা হাপচিনবা, হিদাক কাপ্পবা ওইনা শেন্না নত্রগা অঙাংখাও মনুংদা হাপনবা পাঁয়েশিং) গুলি চাবনা কাঁয়ে। এট্টোজেন শিজিন্নবা য়াদবা নুপীশিংগীদি তোঙানবা পাঁয়ে লৈ।

৩। থাগী খোঙকাপ থেঙনা খমলমদাইদা নুপীশিংগীদি কোপর টি হাপ্পা অমসুং প্রোজেস্টট্রোজেন থোকহন্নবা পাঁয়েশিংনা কাম্নবা হেল্লি, কুইনা চংলি অমসুং হকচাংদা অকায়বা পীদে। কোরিনা শাবা কোপর টি না পৈশাসু চংহন্দে।

৪। ঙাকথোক্লবা উপায় হায়বদি কোন্দোম শিজিন্নবা অসি অপাম্বগী মতুং ইন্না তোইনা থাগী খোঙকাপ খমদ্রিঙৈগী মমাংদা নুপীনা শিজিন্নবা পাঁয়েনি। কোন্দোম্না ঐচ আই ভি চংবা অমসুং ফিনুংগী লায়নাদগী ঙাকথোকই।

৫। অঙাং মশিং অপায়গী মতুং ইন্না লৈরবশিংনা নুপা নত্রগা নুপীদা অঙাং পোক্তনবা ওপরেসন লৌবা হায়বসিনা খ্বাইদগী অমবা উপায়নি।

ভারত অমসুং চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদো চংবনী অমসুং শেল থুমগী ফিচমগা মরী লৈননা থাগী খোঙকাপ খন্বা

রাজনিতি, চংবনী অমসুং শেল থুমগী ফিচমগা মরী লৈননা অমসুং অঙাং ওইরিঙৈদগী অহল ওইরবা ফাওবগী নুপীগী পুন্সিগী ফিচম অদুগা হকশেলগী থৌরাং ফংবগী মতুং ইন্না থাগী খোঙকাপ খন্বা অসি সমাজ অমগা –অমগা খেন্নে।

অকোইবগী ফিচমনা নুপীশিংগী হকচাংদা য়াম্ন মরুওইবা শকওং লৌরি। চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদা লৈবী নুপীশিংনা থাগী খোঙকাপ খন্বগী মতম অসি য়ৌরকপদা মখোয়গী হকচাংগী ফিচম অসি মখোয়না হিংলিবা অকোইবগী ফিচম্না লেপ্পী। মীয়ামগী হকশেল ফিচম ফংতবনা লৌনগনবা লায়নাশিং য়াম্না তোইনা থোক্কপ্লি। ভারত অমসুং অতৈ চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদা ঈশিং –নুংশিৎ–লৈবাক মোৎশিলহনবা, হু চেনবা হিদাকশিং অমসুং হকচাং শোকনিংঙাই ওইবা ফিচমশিংদা থবক শুবা অসিনা সহরদা লৈবা কোল কাথাখানাশিংদা থবক শুবী নুপীশিংবু হকচাং ফংহন্দে।

ভারতদি নুপী অয়াম্বনা চিঙ্গাক রাৎপনদা নাই অমসুং মখোয়গী হকচাং ফত্তবা অসি মতম কুইনা চাবা থকপা রাৎপদগী থোকই। অঙাং মশিং য়াম্বদা নত্তনা তোইনা মীরোনবা, নাওরোন চাওবা, ইকোন কোনবা মীরোনবদ মশাগী চহি, খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মওদা অঙাং য়েথখিবা মশিং অমসুং নাওরোল চাওননবা পাঁয়ে শিজিন্নখিবা অসিনা মীয়াই চল্লবী নুপী অমগী মশা ফংহন্দে। অফবা মখলগী মীরোন্দনবা পাঁয়ে শিজিন্নবনা অঙাং য়াম্না পোকপগী অত্রাবা হন্থহল্লি।

ডা. গীতা বরুৱা নাঠ

ভারতদি নুপী অমসুং নুপা অনিমন্ত্রী হকশেলগী খুদোংচাবসি খজিক্তমক ফংঙি। শেল থুম লিক্লা শিজিন্নবনা থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসিগুম্বা অসি য়াম্না মরুওইনা লৌদে।

ঐখোয়গী লৈবাক্তদি মরুওইনা খুঙংগী লমশিংদা ইকাইবনা মরম ওইদুনা নুপীশিংনা তুমিন্না অনাবা খাংঙি অমসুং ইকায়দুনা মখোয়গী অনাবদু হায়দোক্তে।

মীয়াই চল্লবী নুপী অমদা থাগী খোঙকাপ খমখিবগী লায়ওংশিং থোকপদা নত্তনা সমাজ অমসুং ইমুং মনুংগী ফিচম কয়া মহাক্না ময়োক্লবা তাই, খুদম ওইনা মপুং ফারবা অঙাংশিং য়ুমগী মপাদ্দা লৈনবা, অহল ওইরবা ইমুংগী মীওইশংবু সেবা তৌবা, থবক্তগী পোথারবা মাগী নুপাগী ফিচম (খরা অমদদি য়াম্না ফজনা অমসুং মতেং পাংনদুনা মখোয়গী নুংতিগী পুন্সি লেপ্লি অদুগা খরা অমদদি থৌদাবা অমসুং চাওথোকপা থেংনে) নত্রগা থবক তৌরম্না নুপীশিংসু পোথাবগী মতম য়ৌরকপা য়াই। পুন্না চামীন্নবা ইমুং মনুংদা অসিগুম্বা অহোংবা ফিচম অসি অতোপ্পনা নহাক্কী অরাবশিং খংবীদবদগী করিগুম্বা মতমদা ব্রাখল নুঙাইতবা থোকপা য়াই।

থাগী খোঙকাপ খমখিবদা তৌগদবা থৌরাং

চহলিবা চহি চা অসিগী হৌরকপদা চাংচংতা নুপীশিংগী পুসি শাংবগী চাং অসি চহি ৫৫ ওইরক্মী, মরম অদুনা নুপী অমনা পুসি লোইবগা থাগী খোঙকাপ খমখিবগা মতম অমত্তদা থোকলম্মী। ঙসিদি নুপী অমগী পুসি শাংবগী মতম অসি চহি ৮০ ওইরে। নুপীওইবীশিংনা হরাওফম থোকই! থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসি অঙাং পোকপা মতম লোইখিবনি, পুসি লোইবা অমসুং পুসিগী কান্নবা মতম লোইবা নত্তে। নহাক্কী পুসিসু থাগী খোঙকাপ খমবগা লোয়ননা নৌহৌননা লাকপা য়াই অমসুং মসিগী মতুংদা চহি ৩০ অনৌবা নিংতম্না পুসি ওইবা য়াই (লৈতাবা ইমুং মনুং, তাগী খোঙকাপ লাকপা অমসুং মীরোনবগী অসিনচিংবা কয়া খল্লুদনা)। নহাক্কা মতম অসিবু মহৌশাগী থৌদোকনি হায়না খনগদবনি অমসুং অঙাং পোক্তবা মতমনা পোকপা য়াবা মতমদগী শক্তি লৈবা পুসি ওইহনগদবনি।

১। পুন্সিদা ব্রাখল নুংঙাইনা হিংবা

পুসিদা ব্রাখল নুংঙাইনা হিংবা হায়বগী অথদি থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসি মহৌশাগী ওইবা নহাক্কী পুসি ময়াই চল্লকপদা থোকপা থৌদোক অমনি হায়বসিনি। নহাক্কা থাগী খোঙকাপ খমখিবগী তুংদা থোক্লকপা অনা অয়েকশিং মহৌশাগী ওইবা মওংদা নত্রগা ডাক্তরগী মতেং লৌদুনা ঙঙ্গা মখৈ ঙাকথোক্লবা পুক্লিদা চপ য়ুংনা লেপকদবনি। হৌজিক্তিং, নহাক্কী ইমুং–মনুংসু লৈতানা লৈরে, নহাক্কা থাগী খোঙকাপ লাকপগী তারিকসু থা খুদিংগী নিংশিংব্রবসু য়ারে নত্রগা থাগী খোঙকাপ লাকপগী খুদোংচাদবশিং থা খুদিংগী নিংশিংব্রবসু য়ারে , মরম অদুনা মহাক্লা অনৌবা নিংতম্না পুসি অমা ফংদুনা হেন্না ফবা পুসি অমা লেন্নবা অমসুং নহাক্কা তৌনিংবা থবক পাংথোকপা য়ারে।

২। নুপী লা য়েংবা ডাক্তরদগী শৌগদবা পাউত্তাক

থাগী খোঙকাপ খমবগী মতম হৌরকপগা ইরোইননা নুপী লায়েংবা ডাক্তরগী থম্মোয় শেংনা মমুৎ তানা তান্নগদবনি। নহাক্কী ডাক্তরনা নিংথিনা লায়েংবীবা অমসুং তঙাইফদবা পাউতাকশিং অদুনা নহাকপু য়াম্না চাওনা তেংবাংগনি। করিগুম্বদা ডাক্তরগা নহাক্কী অনাবা অমসুং খুদোংচাদবশিংগী মরমদা চুম্নগী ব্রারি রাতাই শাবা অদুনসু নহাক পুক্লিং পোথাবা ফংগনি। হায়রবা তাঙ্গা অসিদা নহাক্কা থাজবা মরুপ মপাং দরকার লৈগনি অমসুং মখোয়দগী ঈ–পাউ অমসুং পাউতাকশিং খোমজিনগদবনি– অসুম্না অনাবগা ডাক্তরগসু অফবা মরুপ–মপাং ওইনা চিন্নগনি।

৩। নহাক্কী পুন্সি মরেলবু চেকশিন্ন থম্বা–হকচাং ফবা পুন্সি মরেল লেল্লু

অফবা পুন্সি মরেল লেনবনা হকচাং ফননবগী লম্বীদা অচৌবা কান্নবা পী। হকচাং লুম্বা হেনগৎহন্দবা অমসুং ব্রাখল চিনবা লৈতনবা শিল লাংবা মখোয়শিং অসি পুন্সি মরেলগা মরী লৈনবা অমসুং হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা লম্বীশিংনি।

(অ) হকচাংদা কান্নবা চিঙ্গাক চাগদবনি

করিগুম্বা চিঙ্গাক অমথক্তনা হকচাং ফননবগী মচাক শুনা ফংহনবা ঙমদে। মচল শুবা চিঙ্গাক হায়বসি চিঙ্গাক ময়ামগী অপুম্বনি মসিনা হকচাংদা মচিগী শরুক পীগনি। নোংমদা শেম অমা চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়বা য়ারোই নত্রগা অয়ুক খুদিংগী অলমোন উহে ১০ চারবদি নহাক্কী নিংশিংবগী শক্তি কনগৎহনগনি হায়নসু য়াদে।

চাওখৎগা রাংলিবা লৈবাকশিংদি চিঙ্গাক মরাং কায়না লৈতবনা অমসুং মীশিং য়াম্নবনা হকচাং ফত্তবগী মরম অমদি চিঙ্গাক্তা য়ানশিনবা চাবদগীনি।

মচল শুবা চরা অমদা য়াওফম থোকপা মচিগী শরুক খুদম ওইনা প্রোটিন, চনাংগী শরুক, মহাও, ভিটামিন, মিনরেল অমসুং ঈশিংনি। থাগী খোঙকাপ খমলদাই মনুংদা অমসুং খমঙ্গবা মতুংদা নুপীশিংনা মচি ওইবা চিঙ্গাক্তা লোয়ননা মহাওগী শরুক য়ামদবা চিঙ্গাক, শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোপোকশিং অসি দরকার ওইবা কেলসিয়মগী শরুক ফংনবগা চাগদবনি।

প্রোটিন– হকচাংগী কয়াংশিং অমুক হন্না শেমগৎপা অমসুং অনৌবা শাগৎপা ঐখোয়গী হকচাংদা মচিগী শরুক দরকার।

কার্বো হাইড্রেট– চনাংগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেন্না হোংবা অমসুং হকচাংগী মৈশা থোকহননবা পোৎশকনি ।মসিনা ঐখোয়গী থবক ইনখাং শুননবগী পাঙ্গল পী। ঐখোয়গী মরুওইবা হকচাংগী কয়াংশিং খুদম ওইনা ট্রেইন (থোপ), থম্মোয় অমসুং ফিরাকনা মথৌ নিংথিনা পাংথোকপদা চিনিগী শরুক চংঙি।

ফেটস–মহাওগী শরুকশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংগী চংবনা য়াম্রবা মচাক অমনি। বেঙ্কতা পৈশা তুংশিনবা লৌথোকনিংবা মতমদা লৌথোকপা অসিগুম্বা মথৌ তাই। মহাওগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেন্না পৈশা চংবা অমসুং চিঙ্গাক্তা তুংশিনবা পোৎশকনি। মসিনা প্রোটিন অমসুং চনাংগী শরুক্তগী শরুক অনিংগী মশুং হেন্না মৈ পী। শাদগী ফংবা মহাওশিং খুদম ওইনা শঙ্গোম মপান অমসুং ঘীদা এ, ডি , এ অমসুং কেয়াওই অদুগা মনা মশিংদগী ফংবা থাওদা ভিটামিন এ অমসুং ডিয়াওদে। মহাওগী শরুক অসিদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদ য়াওই। মসিনা হকচাং পোকহননবা অমসুং মচি ওইবা পোৎশক ফংঙি। মনা মশিংদগী থাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদশিং য়াওই, ঘী, শঙ্গোম মপান অমসুং শাশিংগী মহাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদকী চাং হন্থে। মরম অসিনা মচিগী শরুক চাং চপ চানা ফংননবা মনা মশিংগী থাওদগী কেলোরি খরসু ফংননবা হোংননবা দরকার ওই।

...মখা মথং ইরাই
(ডি ঐচ এ আই)

নিমোনিয়া

(শ্বর হোনবগী লম্বীদা নাবা লায়না)

থবোম্লী অমদি মসিগী মপান থবা শরুক্তা মহিক চঙ্গুনা ইনফলামেসন থোকহন্দুনা নাহনবা অনাবা মখল অমনি। এ আর আইগী মনুংদা অঙাংশিংবু শিহল্লিবা অনাবদি অয়ান্নবা নিমোনিয়ানি। নিমোনিয়াবু খঙদোক্লবা হোংননবীগদবনি অমদি অতৈ অনাবশিংদগী খেয়বা লায়ওংশিং খঙগদবনি।

নিমোনিয়ানি কয়রা খঙগনিঃ

লায়ংহৌগা লোয়ননা অঙাং অমনা লোক খুবা অমদি শ্বর হোনবা রাবা উরবদি নিমোনিয়ানি হায়না খঙবীগদবনি।

লায়ওংশিংঃ

ক. নুংশা শ্বর থুনা হোনবা

খ. শ্বর চিংশিনবা মতমদা থবাক্কী মখা থংবা শরুকশিং মনুং হঞ্জিন্না লৈবা।

গ. শ্বর থুনা হোনবা অমদি থবাক চিংশিনবা থবাক চিংশিনবতমক ওইরবসু অনাবগী ফিচম শোকচিল্লে খঙবীগদবনি। ডরাইনা লৌহৈহনবনি।

ডা. শান্তকুমার

শ্বর হোনবগী চাংঃ

লোক লায়হৌনা নাবা অমদি শ্বর হোনবা রাবা অঙাং অমা নিমোনিয়ানি খঙদোক্লবা মথাগী শ্বর হোনবগী চাংসি চেকশিন্না য়েংশিনবীগদবনি।

চহি	নুংশা শ্বর হোনবগী চাং
থা অনি শুদ্রিবা অঙাং	মিনিট ১ দা ৬০ দগী হেনবা
থা অনিদগী তরানিংথাই ফাওবগী	মিনিট ১ দা ৫০ দগী হেনবা
থা ১২ দগী চহি ৫ ফাওবগী অঙাং	মিনিট ১ দা ৪০ দগী হেনবা

থবাক চিংশিন্নে করয়া খঙগনিঃ

ক. অঙাং অমবু ফমুদো নত্রগা মমাগী তম্পাত্তা লোংনা হিপহন্দুনা য়েংবা মতমদা শ্বর চিংশিক্লিঙৈগী মতমদা মখা থাংবা থবাক্কী শরুক মনুং হঞ্জিন্না নত্রগা চিংশিন্দুনা অদুম লৈরবদি থবাক চিংশিন্নে হায়না লৌগনি।

খ. লোক্তা শঙলি–শঙলিবা, নাপু–মচু মানবা, ক্বেঙ্গিং মচু মানবা নত্রগা ঈ খজিক্ত য়াওবা উরবা।

গ. থবাক নাবা অমদি লোক খুবা, শ্বর শাংনা হোনবা মতমদা থবাক নাবা হেনগৎপা অমদি মহিক চঙ্গুনা শোকল্লবা থবোম্লী নাকল অদুনা মখা থংলগা হিঞ্জান নাবা হন্থবগী লায়ওংশিং অসি থেংনরবদি থবাক চিংশিন্নে খঙগনি।

ঘ. মচল শুবা চিঙ্গাক চাবা রাৎপা অঙাংদা নিমোনিয়ানা নারবদি খুদোংথিবগী চাং হেনগৎলকই অমদি শিবগী চাং রাংই। অসুম্না চিঙ্গাক রাৎপক্কী মওং অনাবা অঙাং অমদা উরবদি মখোয়বু থোইদোক হেন্দোক্লে চেকশিন্না লায়েংবীবগী মথৌ তাই।

খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মওংশিংঃ

১ চাউ –থকউয়ারক্তবা

২ । কা হেন্না ঙমদনা মশা ইনম নমদুনা হৈনিদবা উরবা

৩ । শ্বর হোনবদা খেরক্লবা

৪ । শ্বর চিংশিনবা নত্রগা হোঞ্জিনবা মতমদা মখা থংবা থবাক্কী মনুং হঞ্জিন্দুনা অদুম লৈবা

৫ । থা অনি শুদ্রিবা অঙাংশিংনা নাবা

৬ । শ্বর হোনবদা মখোল য়াম্না থোকপা

৭ । মমাঙদা শ্বর ফুনবা হিগোক কাবা অমদি চিংথোক্লনবগী অনাবা লৈবা অঙাংশিং

৮ । অনাবগী ফিচম হায়দগী শোকচিল্লক্লবা অসিনচিংবনি।

লায়েং অমদি ঙাকথোক্লবা পাঁয়েশিংঃ

১ । অপীকপা অঙাংশিংবু লুম্বু–লুম্বু শানা থঙ্গীগদবনি।

২ । থা শুবা ফাওবদি মমাগী থোম ফজনা মপুং ফানা পীথকপীগদবনি অমদি পুক্লিং থৌগৎপীগদবনি।

৩ । খোম তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি অমদি শ্বর হোনবা নুংঙাইনবা অঙাংগী মনাতোন শেংদোকপীগদবনি।

৪ । নাবা হৌরকপগা থুনা ডাক্তর নত্রগা লায়েংশঙদা থাবীগদবনি।

৫ । ডি পি টি অমদি লাইকুপকী তিব্বা মতম চানা থাদোকপীগদবনি।

৬ । অঙাং পায়রমদাই অমদি পীজ–পীথক তৌরমদাইদা খুৎ–শা শেনো হামদোকপীগদবনি।

৭ । মচল শুবা চিঙ্গাক পীজনবা হোংনবীগদবনি।

৮ । লৈনিল কাবা অমদি অইবা মফমদা অঙাংশিং লৈহল্লোইহবনি।

মথক্তা পঞ্জপ্রিবা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা লায়ওংশিং উবীরবদি থুনমক লায়েংশঙদা পুবীগদবনি। হকশেল্লোয়শিংনা থেংনবীরবদি ওক্লিজেনগী খুদোংচোরবা তৈবা লায়েংশেঙদা থাবীগদবনি। হিদাক য়োনফমদা য়েল্লিবা এন্টিহিস্টামেন, লোক খুদনবা, ফুন্দনবা অমদি লোক থোকহয়বা মচলশিং য়াওবা হিদাকশিং কান্নদবদা শীজিন্নবীরোইদবনি। নাতোদা হাপ্পা হিদাক মহি য়ারিবমখে শীজিন্নবীরোইহনবনি, হকচাংদা চুপশিনখিবা হিদাক্কী মহুদুনা শীজিন্নবা লেপ্লবা মতমদা নাতোন মহি লৈনবা অমুক হৌরক্লনি। হিদাকশিং অসিনা কান্নবদি লায়রদনা নাকোয়েননা অনাববু হেন্না রাহনবা শোকহনবা য়াই। মতম চুম্বদা ডাক্তরগী পাউডাক ইনবীগদবনি।

ঙসিগী রাষি ফল (৪–৯–২০১৫)

ইবোপিশক নিংথৌজা (এস্ট্রার্দি)

এস্ট্রো এণ্ড পালমিষ্ট, পাউনা বজার, ইম্ফাল

মেষঃ চয়েংনবা মরক্তা অরুবা খরদি পাঙথোক্লগনি। ঐগী মী মশিং য়ামখংলগনি। পোৎ লৈবা য়াগনি। ইমুংদা শান্তি লৈরগনি। নক্ষত্র ১ ফত্তে, ২, ৩ অফবনি।

বৃষঃ খুদোংচাবা থেংনবা, ত্রিনবশিংনা মতেং পীবিবা, শান্তি লৈবা, ঐগী মী মশিং হেনগৎপা মতম্না। ইমুংদা খরা ইংলগনি। নক্ষত্র ৩, ৪, ৫ অফবনি।

মিথুনঃ চথোক চংশিন্দা চেকশিল্লু। অকনবা রাহৈ শীজিন্নদবা ফগনি। চেকশিল্লবদি অফবা খরা থেংনগনি। নক্ষত্র ৫ ফগনি, ৬ ফত্তে, ৭ খরা ফগনি।

কর্কটঃ চয়েংনবা লৈরগনি। রারৌবা মতম্না। থাজবা মীদগী চেকশিল্লু। মীগী মতেং পাংলুগনু। শেল পৌথোক্লনু। চাং অমদা লৈ। নক্ষত্র ৭ ফগনি, ৮ ফত্তে, ৯ খরা ফগনি।

সিংহঃ য়েংনরবসু হোংনজমন কান্নবা ফংলগনি। ত্রিনদুনা তৌবা থবক্তা চেকশিল্লু। অর্থ লান্না লৌনরগনি। নক্ষত্র ১০ ফত্তে, ১১, ১২ অফবনি।

**কন্যা