এডিটোরিয়েল

স্মার্ট সিটিগী মতাংদা

খ্বাইদগী কোক চিকপা থবক অমা হায়বা তারগদি সরকারগী মথোঙ মরম খঙদনা মীয়ামদা হংবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম পাউ চেনা পিনবা হোৎনবা অসিনি। মণিপুরদা স্মার্ট সিটি শেম্নবা মতং কৌরিবা অসিদা ফোঙলিবা ৱাফমশিং অসি মচা খাইদে হায়বসিমা য়াম্না মরিক চুম্না মীয়াম্না খঙনিংবা ৱাফমদা মীয়ামবু লাম্না লমজিংবা মওংগী ৱাফম অমনি হায়না লৌবা তাই। হৌজিকসু স্মার্ট সিটিগী মতাংদা কেটেগোরি অনী অহম থোক্লিবসিগী মওংশিং অসি করিনা হায়বা হঙ্জিন – হঙ্জিন নৈনরবসু খঙবা ঙমদবা ৱাফম অমদি ওইরি। হৌজিক স্মার্ট সিটি শেমগৎনবা লমগী শরুক পরি কয়া লৌশিল্লগা চাংয়েং ওইনা পাঙথোক্লনি হায়বসিদা মীয়ামগী মত কৌবগী মথৌ তাদে হায়না খল্লি। মণিপুরদা স্মার্ট সিটি শেমগৎকে হায়রগদি অহানবদা ট্রান্সপোর্টেসনগী মতাংদা য়ুমথংনবা ষ্টেট হায়বদি নাগালেঙ মনুংদা ষ্টেট গভর্নমেন্টকা মরী লৈনরগা লমদমসিগী চাউখৎপদা অচৌবা অয়েংপা অমা পিরিবসি অথুবা মতমদা লোইশিনবা তাই। হৌজিক সরকারনা থোক্লিবা স্মার্ট সিটি শেমগৎনবগীনি হায়দুনা থন্নীবা ৱাফমসিদা ইম্ফালগী বজার মনুংগী অচিনবসি কোকহয়বা ৱাফম মীওই কয়া অমনা ফোংদোক্লকপা উরে। অদুম ওইনমক সহর অসি মপুং ফাবা অমা ওইনা উহয়বগীদমক করয়া মীওইশিংনা মরুওইবা থৌদাং লৌফম থোকপগে হায়বসিসু খঙনিংঙাই ওই।

হৌজিক পান্নিবা অমসুং মীয়াম্না তায়রিবসু মশা মশাগী লমশিংগী হক অদুনি । মসিদা চপ মায়বা মওং অমনা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী প্লানদা চহী কয়া চুপ্পা মথোঙ খঙদবা থৌওং অমদা মশানা মশাগী অপাম্বা খক ফোংদোক্লগা মীয়ামগী ওইবা ৱাফমশিংদা ইন্টরেস্ট লৌদবা লৈবগে হায়বসি হংনিংঙাই ওই। হৌজিকসু মণিপুরদা রাজনিতিগী ইথিল চঙবা কাংবু অমনা মখোয়গী অপাম্বা কয়া অদু শেঙ্গা –থুমজাগী ইথিল কয়া মীয়ামদা পীনবা হোৎনরিবা অসিনি মিসি পুম্নগী রাংমদা মীয়াম্না থবক তৌবা মথৌ তারে। মখোয়না পীরিবা স্মার্ট সিটিগী নিয়ম অদু চপ চানা মীয়ামদা খঙহন্দবা তারগদি হায়রিবা সহর অদু হায়বদি লোকেল্লিটি নৎত্রগা লৈকাই অদু খ্বাইদগী রা খঙদবা মফমশিংদা লৈরিবা মীওইশিংনি খল্লগা কাওথোকখিবনি হায়না লৌবসু য়াই। স্মার্ট সিটি শেমগৎকে হায়বা তারগদি মাংজৌনদা পুলিসনসু খঙলোইদবা মওংদা অকায় অতোয় কয়া থোকহনখিবশিং অদু করিদগীনা হায়বসিমসু খঙজিনবা মথৌ তাই। স্মার্ট সিটি শেমগনি হায়রগা অতোপ্পা মীওই খরা অমনা হায়জিনবা ৱাফমদা লাম্না চৎনবা হোৎনবসি খ্বাইদগী লূবা ষ্টেটসিগী মীয়ামবু শিংনবা পোলিসি অমা ওইগদৌরিব্রা হায়বসিসু হংবা য়াবা অমনি।

স্মার্ট সিটি শেমগে হায়বা তারগদি অহানবদা য়েংগদৌরিবসি মণিপুরগী থোক্লিবা বন্দ অমসুং ব্লোকেদকী থৌওংশিং অসিনি। হায়রিবা থৌওং কয়া অসিদা মথং–মথং চথরকপা অমা ওইনা স্মার্ট সিটি শেম্নবগীদমক পীরিবা গাইদ লাইনশিং অসিগা চপ চাবা মওংদা মণিপুর সরকারগী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা লেপথোকপা অমা লৈরব্রা হায়বসি হংনিংঙাই ওইরে। মসিগী মরম অমনা সরকারগী মপুং ওইবা মথৌ পুরিবশিংনা করিগুম্বা মতাং অমত্তদা ইম্ফাল সহরগী ঈশিং নুংশিংকী মতাংদা করিগুম্বা অমত্তা খলহৌদবসিনা স্মার্ট সিটি ফেল ওইহয়বগী অচৌবা মচাক অমা ওইহনগনি অমসুং অনৌবা মীরোলশিংগা য়েংনবদা খ্বাইদগী শোথহৌরবা মৈতৈ কাংলুপশিং ওইহনগদৌরি হায়বসি প্লান তৌরিবা কাংবুনা খঙলগা মীয়ামদা মখোয়গী হায়নিংলিবা ৱাফমশিং অদু মতম চানা অমসুং মরিক চুম্না ফোংদোকপগী তংঙাইফদবা লৈ।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

দিল্লিদা কূ মাপল পাইখরে

ইকায় খুমজরিবা এদিটর,

কয়াদা ইকায়বা খঙত্রিবনো হায়বসি অহানবদা লমদমসিদতা ঙাংন শক্লরম্বনি অদুবু ঙসিদি দিল্লি য়ৌনা চেনশিনখ্রে। তশেংনা মখোয়না অশেংবা মরৈবাক নুংশিবমক্তবু ওইরম্লবদি ম্যানমার (বর্ম্ম) গীদমক লেপ্তুন লৈরমগদবনি। মদুসু বর্ম্মনা ফু চৈরক্তনি হায়বগী অকিবা লৈবনা মরৈবাক নুংশিবা অমা শাবসু য়াদরে। তশেংনা লমদম অসিদদি অকিবা য়াওদবনা মরৈবাক নিংবা শাদুনা লমদমসিগী য়াইফনবা শেন্নবা বীলদা অয়েৎপা পীরুরে। অমরোমদা নিঙোল মরাগী লাইরিক হৈবা শাদুনা নুপী মমাঙদা উৎলুবদগী অশিংবা নুপী ওইরম্বদগী নুপীদুগী চাংয়েং অমদা নুপা অদু মায়থিখবদুমক্লি। নুপীদুনা চেজেৎ অমদা খোরি খোরা খরা খোৎচিল্লগা হায়রকই তামো চিঠিসি য়ুমদগী থারকপনি করি হারিবনো তামো অমুক্তা পাবিরকউ করি অরুবা পাওবু ওইরিবনো? অসি হায়না চেজেত্তু পাননবা পিশক্লমই। নিপা অদুনা তশেংনা লাইরিক ময়েক অদু পায়রগা ঙাইহাক য়েংলবা মতুংদা হীক হীক লাওনা কপ্পা হৌরকই। ফিচমদুদা মাগী নুপীনা পাখৎলদুনা তামো করি পাও ওইরবগে কপ্লিবদুবো? নিপাদুনা অখঙবা অচুম্বা মান্নবা হায়দুনা য়োং ব্রড জাই হায়রে নঙগী নবুং শিরে রা রা কপ্পা হৌরকপদা নিপা অদুনা হায়রকই তামো আর্থ অমুক্তা হনবীরকউ মচা খাইনা নিপাদুনা হায়রকই য়োং ব্রড জাই হায়বদি য়োং নঙগী ব্রড হায়বনা নবুং ভাই হায়বনা শিরে হায়বনিহায়দুনা কপ্লকপদা নুপীদুনা শাওরদুনা লাওরকই হে নিপা চিঠি নত্তেনে ঐনা পংখোং খোৎপনি নতৌ য়েংগে হায়দুনা নঙ তাং বৈবা নিপানি ওইদবা হৈবা নহাক্তা লৈমিয়বসি ঙন্নরোই হায়রকপদগী নিপাদু নম্বো পোরগা চৎহনখি। অসুম্না নিপা অদুগুম্বা লাওবা ঙম্বা অশেংবা ৱারী লিবা হৈবা লমদমসিগী অঙম্বা অমত্তা লৈরবরা? লৈরবদি থোরক্লে! নম্বো পোরগা হনখিবা নিঙোল মরাগুম্না ওইদবা মপাল শারিবশিংসে অমুক্তা বর্ম্ম য়ৌননবা ইনম্নসে। মপাল লমদা ঙাইহাক লৈতনা ৱাথোক পুথোকলিবসি মখোয়ে ঙাক্তনি। মখোয়না মণিপুরদা শাইদাংলম্বদগী য়ুমদাংবনা কৈনাবা ওইদুনা ঙসিগী হোমলেগু ডিমাগু তাবা ফংলকইবসিনি। নিশা চাবশিং খোমজিল্লগা ইহৌ চংশিলহনবদগী লৈখিদবা মাপল ঙসিদি অৱাইবা য়েংহৌমী শাদুনা মরৈবাক্লীদমক কথোকপা ঙম্বা অথৌবা ওইহনগদৌরি রানী গাইডেল্লু অমদি হায়পৌ জাদোনংঙম্না! পুম্নমকসি য়াহনগদৌরিব্রা হৈশিংবী নিঙোল রাখল লৈবী লূচিংবা অমত্তং লমদমসিদা পোক্লমলগদি?

অদোমণী
কোন্দম বীনয়
খুরাই তিন্সিট রোড

খোঙহাম্বা– লায়না অমসুং লায়েং

ডাঃ ক্ষেত্রিময়ুম মংলেম সিংহ

কনাগুম্বা মীশক অমনা নোংমদা হৈনবী ওইনা কোং অমুক, অনীরক নৎত্রগা অহুম্নক হাম্বা অসিগী মথক্তা হেন্না তোয়না খোং হাম্রবদি খোহাম্বা লায়না কৌই। ইহরাজি লোলদা মহী ওইবা খোং তোয়না হাম্বু ডাইরিয়া কৌই। খোহাম্বদা ঈ নৎত্রগা উঁতোন (মুকস) নৎত্রগা অনীমক য়াওবা অসিবু ডিসেন্টরি হায়না খঙনৈ। খোহাম্বদা ওবা লোয়নবা অসিবু গেষ্ট্রো–এন্টরাইটিস হায়না খঙনৈ।

খোহাম্বা ওইরকপগী মরম

মহীক মখল–মখা অয়াম্বা খোহাম্বা লায়না তৌহল্লি। কাহেম্না চাবা, পক্লদবা চীঙ্গাক চাশিনবা, পাখৎপা অমসুং অকিবনচিংবা মরম কয়ামরুম অসিনসু খোহাম্বা তৌহল্লি। ভাইরস, বেক্তিরিয়া, প্রোটোজোবা, ফঙ্গস অমসুং হকচাং মনুংদা লৈবা তীল (রাম) মখল–মখা অয়াম্বনা খোহাম্বা লায়না থোকহনবগী অচৌবা মরম ওই।

মথক্তা পঙ্গরিবা মহিক মখলশিং অসিনা থীরীলগী কুয়োমদা চদুনা হূ ওইবা পোৎশক অতৈ পুথোক্তুনা চাবা তুমহনবদা অপনবা পী নৎত্রগা চাখিবা চীঙ্গাক চুপশিনবদা থিম্বহল্লি নৎত্রগা থীরীলদগী মহি কা হোয়ে থোকহল্লি। খোহাম্বা লায়নাগী চাদা ২২ দগী ৬৬ ফাওবা রোটা ভাইরস হায়না খঙনবা ভাইরস মখল অসিনা থোকহল্লি। চহী অনী ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংগী খোহাম্বা লায়না তঙ্খায় অমদি ভাইরসনা ওইহল্লি। খোহাম্বা তৌহনবা নত্তনা থীরীলদা থম্না লৈশিন্দুনাথীরীল পুনগংহনবা অমসুং খুদক্তা থাং থাবগী দরকার লৈবা য়াওই। মতম শাংনা কনাগুম্বা মীওই অমদা অতোপ্পা লায়নগী লায়েং ওইনা এন্টিবাইওটিক শীজিয়াবা মতমদা কেন্দিতা অলবিকাস হায়না খঙনবা ফঙস মখল অসি য়াওশিল্লক্তুনা খোহাম্বা লায়না তৌবা য়াওই।

করম্বা মীওইদা খোহাম্বা লায়না তৌবগে

লায়না অসি থা তরুক্তগী চহী অনী ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংদা খ্বাইদগী হেন্না তৌই। মমাগী খোমগী নত্তবা অতৈ চীঙ্গাক পীজবা থা তরুক্কী মখাদা লৈবা অঙাংশিংদসু লায়না অসি তোয়না তৌই। মপুং ফান পীজদবা অঙাং, শেল– থুমগী ফিচম চাদবা ইমুং, থা শুদনা পোকপা অঙাং, তরু–তহেন্দবা ইমুং অমসুং নিয়ম চুম্না পীজপীথক তৌদবা ইমুংদা খোহাম্বা লায়না তোয়না তৌই।

লাইওং

খোহাম্বা লায়না অসি তপ্পা নৎত্রগা খঙহৌদনা তৌরকপা য়াই। মহৌশানা লায়না অসি মতোমতা ফজখি। নুমিৎ মঙাদগী তরেংনি ফাওবদা অনাবা অসি ফগল্লি। নোংমদা খোং হায়গী চাং অসি ৪.৫ রক্তগী ১০০ গী মথক্তা ওইবা য়াই।

রোটা ভাইরসনা ওইহনবা খোহাম্বা মখলদা খোহাম্বা হৌদ্রিঙৈদা ওবনা হান্না তৌরকপা য়াই। বেক্তিরিয়ানা ওইহনবা খোহাম্বদা অমসুং খোরাংবা পোকই। খুৎশা অনীনা য়েংবা উনশানা হায়গী মফমদা হঙ্জিনবদা মতম চংই। অপিকপা অঙাংদা শাথীবা খোহাম্বদা সোদিয়ম, কেলসিয়ম অমসুং মেগনেসিয়মগী চাং হেন্থবগা লোয়ননা ঈ কুংশিল্লকপদগী ঈ– উঁতোং ফুনবা (সেরিব্রেল হ্যোয়াসিস) য়াওবনা মরম ওইদুইনা মশা চিংথেকপা য়ালবা য়াই।

খোহাম্বা লায়না লাকশিনবা

রালর্দ হেলথ ওর্গেনাইজেসননা মখাগী থৌরাংশিং অসি পায়খৎনবা হয়রি।

১। অথুবা থৌরাং ওইনা চাম্নবা লায়েং পায়খৎপা।

২। মখা চথগদবা থৌরাং ওইনা

ক) মমা অমসুং মচাগী চেকশিন–থৌরাং পায়খৎপা।

খ) ডাকথোক্লবা থৌরাংশিং।

গ) খোহাম্বা লায়চৎ থোকহন্দনবা থৌরাংশিং।

চাম্নবা লায়েং থৌরাংশিং

ক) ওরেল রিহাইড্রেসন থেরাপী (ও আর তি)

ও আর তি অসিনা চহী মতাং খুদিংমক্তা খোহাম্বগী লায়েংদা ঙমখৈ লৈতনা কাম্নবা পী। খোহাম্বা লায়নগী চাদা ৯০ দি ও আর তিনা ফহনবা ঙমই হায়না মোত পীনরি। অসি হায়দুনসু খোহাম্বাদা কাহেম্না মহী চৎখিদুনা হকচাং শোকচিল্লবদি লায়েংশঙদা পুখৎপীদুনা শীংলীদা মহী কাপুবা (ইন্ট্রাভেনস রিহাইড্রেসন) হোৎনবিগাদবনি। ও আর তিদা য়াওবা মচল (দব্লিউ ঐচ ওগী ষ্টেন্দর)

১। শৌরগা ইহল্লবা ঈশিং লিটর ১

২। গ্লুকোজ গ্রাম ২০ নৎত্রগা চীনী গ্রাম ৪০

৩। সোদিয়ম ক্লোরাইদ গ্রাম ৩.৫ (থুম চামচ মচা ১/ ২)

৪। সোদিয়ম বাইকার্বোনেট গ্রাম ২.৫ (সোদা বাইকার্বচামচ মচা ১ / ২)

৫। পোটিসিয়ম ক্লোরাইদ গ্রাম ১.৫ (চপ্প্রা ১ / ৪ গী মহী)

অঙাংদা ও আর তি অসি মিনিট ২ দগী ৪ ফাওবা কায়রগা চাম১। ২ পীথকপী য়াই। খোহাম্বা এ্রাওরবদি অঙাংদা মহী অসি তপু পীথকপীগদবনি। ওবা য়াওরবদি অঙাংদা মহী অসি তপু পীথকপীগদবনি।

অসুম্না পীথকপদা মিৎপান পোমখৎলবদি মহী অদু থুম য়াওদনা শেম্বীগদবনি। শেমখ্রবা মহী অদু পুং ২৪ গী মনুংদা মনুংদা পীথকপা লোয়শিনবীগদবনি। ও আর তি পীথক্লিঙৈ মরক্তা মমাগী খোক পীথকপীবা য়াই।

মমাংগী মতম খরদি খোহাম্বগী লায়েংদা চীঙ্গাক পীজবা য়াদে হায়না অথিংবা থম্লম্মী। হৌজিক্তি চহী মতাং খুদিংমক্তা লায়েংবদা চীঙ্গাক পীবদা নত্তনা খোহাম্বা লায়না ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। খোহাম্রিঙৈদা অঙাংদা পীজবা য়াবা চীঙ্গাক্তি, চাক, ঙা, য়েরুম, যঙ্গোমদগী শেম্বা চীঙ্গাকশিং, কিহোম, যুবী অনৌবগী মহী অমদুং লফোই (পোটাসিয়ম য়াওরবা) অসিনচিংবনি।

হীদাক থাবা

খোংহাম্বগী লায়েংদা মরম চাদনা এন্টিবাইওটিক মখলগী হীদাক থাবা চুমদে। অনাবা ফহনবগী মহত্তা হেন্না ফৎ হন্দবা য়াই। অঙাংগী মমা–মপা ওইবশিংনা খোহাম্বা থুনা ফননবা ডাক্তরদা অকনবা হীদাক থাবীনবা অকনবা শাফু পীবা তোয়না থেংনৈ। মশা শাবগা লোয়ননা খোহাম্বা মখল খরদি এন্টিবাইওটিক থাবগী দরকার ওই।

২। মখা চথগদবা থৌরাং

ক) মমা অমসুং মচাগী চেকশিন থৌরাং ঃ– মীরোনগী নুপীগী চীঙ্গাক ফগংহনবনবা মমাদগী থোক্লকপা খোমগী মগুন হেনগংলি অমসুং মশা মউ ফবা অঙাং পোক্তুনা খোহাম্বা লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। মমাগী খোম পীথক্তনা খুৎশেমগী চীঙ্গাক পীজ পীথক তৌদুনা য়োকপা অঙাংদা খোহাম্বা লায়না তৌবগী চাং শরুক ২০ হেন্না ওই। য়ারিবমখৈ শাংথনা মমাগী খোম অঙাংদা পীথকপীগদবনি। কৈদৌঙৈদসু অঙাংনা থা তরুক শুদ্রিঙৈদা খোম খায়বা তৌবীরোইদবনি।

খ) লায়না ঙাকথোক্লবা থৌরাংঃ– 'দ্বিজলস' লায়না ঙাকথোক্লবা ইমুনাইজেসন তৌথোকপনা খোঙহাম্বা লায়নাগী খরমখৈ ঙাকথোকপা ঙমই।

খোঙহাম্বা লায়না ঙাকথোক্লবা থৌরাং

১। অঙাংদা মমাগী খোম শাংথনা পীথকপা।

২। অঙাংদা চীঙ্গাক লু–নাম্না পীজবা। তঙাই ফদনা খুৎশেমগী চীঙ্গাক পীজ–পীথক তৌরিবা তারবদি লীক্লি অমসুং খোমচুপ অনীমক ঈশিংদা মহীক চংদনবা লোম্থোপিরবা মতুংদা শীজিয়ান্দ্রিঙৈ মমাংদা মোংহন্দনা থম্বীবা। ররবগী খোমচুপ অদু খুৎ নৎত্রগা অমোংপা ফি নৎত্রগা লীক্লি মখুমগা শোক্লহনবিরোইদবনি।

৩। চীঙ্গাক নীংথীনা পীজবা য়াৎপা অঙাংদা কোঙহাম্বা লায়না তোয়না তৌই। চীঙ্গাক মচল শুনা অমসুং তরু–তহেন্না পীজবীবা অমসুং মমা ওইবীশিংনা হকশেলগী লৌশিং লৈবিরবদি অঙাংশিং খোঙহাম্বা লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

৪। অপিকপা অঙাংদা খুৎচুপ লিবিবা অমসুং অকে–অমৌগী মিংদা নুপীশিংনা খুঞ্জিল শাংনা খাকপদগী পুক নাবা অমসুং মসিগা লোয়ননা খোঙহাম্বা লায়না তৌনবগী অচৌবা মরম অমা ওই।

৫। উফুল চেল্লবা অমসুং হয়িং তোংলবা চীঙ্গাক চাবিদবা। সমাজ অসিগী চৎনবী ওইনা মতম শাংনা চাক থীদোক্তুনা থম্লবা মতুংদা চাক চাবগী হৈনবী থাদোকপিগদবনি।

কোক শোকপা

হৌজিক মতমগী চাওখৎলবা সোসাইটি অসিদা এক্সিদেন্ট তৌদুনা শিবনা মীওইবগী খ্বাইদগী মনুং মতম চাদনা শিবগী মরম্লি। অদুগা অশোক–অপন অসিদা শরুক তঙ্খাই অমরোমদি কোকতা শোকই। কোক শোকপগী য়াম্না মরু ওইবা ৱাফমদি থোপতা শোকপনী। ব্রেন না হকচাংগী ইন্দ্রি খুদিংমক্কী পানকম ওইবনা কোক শোকপা অসি য়াম্না লুনা লৌবা তাবনি ব্রেন শোকলবদা শিবমক থোকত্রবসু হয়ে তুদো ফাওবা লাইওং (অপ্টর ইফেক্ট) কয়া থোকলবা য়ানসু লৈ। মরম অসিনা কোক শোকপা খুদিংমক অখঙ অতৈ তোক্তরশিংগা তানবা তঙায়ফদে।

ঐখোয়না খঙনরিবা কোক অসি চাউরাক্লা –

১) শরুগী মপানথংবা উনশাগী তাইনবা কুয়োকগী তোংশা (স্ট্রোক)

২)ময়ায়দনা চফুঙম্না লৈবা কোক্কী শরু (ইস্কুল) মনুংদা য়াম্না চিন্না ঈ তৌবে (বল্ট ভেসেল) ময়ানা য়োমদুনা তউদুনা লৈবনি।

ডাঃ সামোরকান্তা

কোক শোকপদা মখোয় অমখক নৎত্রগা পুম্না শোকমিয়র য়াই মপানদা ঈ থোকত্রবসু মনুংদা শরু কায়বা নৎত্রগা ব্রেন দা শোকপা য়াই। অদুগা ব্রেন অসি অয়াম্না মতমদা শোকখ্রবদি পোমখৎলকই (ব্রেন স্ট্রোক) ঈ উঁতোং মনুংদা তৎখ্রগনা ব্রেন গী মফম খরা পৎথবা (ইনফ্রাক্সন) নৎত্রগা ঈ হাথদুনা ঈ অশিবা তুবা (বল্ট ক্লোট) য়াই। ব্রেনদি ইস্কুল মনুংদা য়াম্না চীননা লৈবনা পোমথোক্লকপদা চাউথোকফম লৈতবনা অহোয়নদুম ব্রেনদা প্রেসর লাকই অমসুং ব্রেনগী নর্ব সেল কয়াদা অকায়বা থোকই।

কোক শোকপদগী শিংলি–শদোঙ ইন্দ্রিনচিংবদা কায়রকপা মওংঃ–

কোক শোকপা অসি – (১) মফম অমত্তদা ... শোকপা (২) শন্দোকনা চাউনা ... শোকপা অসুম্না নৈনবা য়াই ... ওইনা শোকপা অসি করিগুম্বা পোৎ মচা অমনা তপলপনা থেংবনা ওইগল্লি। অসুম্না শোকলবদি মপান্দগী মনুং ফাওবা ... শোকপা য়াই। অদুবু মী অদু জ্ঞানমক মাঙদবসু য়াই। ... ওইনা শোকপদদি .. অপুম্বা অসি নমথৎপা ... নৎত্রগা লৈথৎপা .... লইনা থোকই। অসুম্না শোকলবদি মী অদু জ্ঞান মাঙগল্লি। কোক্তা ইথং হেক থেংদনা কোক খংহাই হাইবদা নৎত্রগা হাইরমবদগী খংলেপ লেপ্পাদ .... চফু মনুংদা য়াওবা য়েরুম চফু নীকপদা য়েরুম ডাক্তা কায়বগুম্না ... দম শোকপসু য়াওই।

অমরোমদনা কোক্কী নাকল অমদা থেংলগা মনুংদা ... অদু অতোপ্পা মাইকৈদা ... গা থেংজিন্নদুনা শোকপসু ময়াওই...

কোক শোকপদা চেকনিহৌগদবা মতাঙ

(১) জ্ঞান মাঙবা অমসুং জ্ঞান অমুক লাক্তবা

(২) জ্ঞান তারবা মতুং ঙাইহাক লৈরগা (নোমো ফাওবা) জ্ঞান অমুক মাঙথবা ....

(৩) কোক্কী শরু কয়বা , লোয়ননা

(৪) নাকোং, নাতোন নৎত্রগা মীৎতঙী ঈ, ঈশিং হাথবা

(৫) খোঙ–খুৎ লেঙবা য়াদবা ... থিনা কোক শোকপা মী অয়াম্বি ... অসিসু য়াম্না শোকখিবনা হিংবগী আশা খরা রাৎলি।

অদুগা ... থোকপা মতমদা ... দদি কয়া শোকহৌদবা, অদুবু তুদ .. মনুংদা ঈ থোক্তুনা ঈ মতুম ... অদুনা ... বু ... তৌরক্তুনা শিবা য়াবগী মওঙ লাকপা .... য়াওই। অসিগুম্বা মতাঙদদি কোক মনুংদগী ঈ অশিবা অদু মতম চানা লৌথোকপীহৌরবদি খুদোং থীনীংঙাই ওইদে। শোকপা মতুং জ্ঞান তারম্লগা অমুক জ্ঞান মাঙবা অসিঙম্না ঈ থোকপশিংদা ওইগল্লি।

কোক শোকখিবা মতুং কোঙথংদা ওইরকপা য়াবা লাইওং

খুদক্তা অকয়বা কয়া থোকত্রবসু ... শোকখিবনা তুদো থোক্লকপা য়াবা লাইওংশিংদি

–কোক টাকপা অমুং কোক ঙাওবা

–ঝাওগনবা রাখলনা খনথবা ঙমদবা ঙাওবা

–মীং উঁদবনা পঙবা

–হকচাং শিথরকপা

–শারৈ হৌবা ... – অসিনচিংবনি

শম্লপ্পা হায়রবদা কোক শাথিনা শোকপা খুদিংমক খুদোং থীনীংঙাই ওইগনি হায়বসু য়াদে অদুগা কোক খজিক্তমক শোকই হায়দুনা চেকশিলহৌদ্রবসু খুদোং থীনীংঙাই ওইবা য়াই। অখঙ অতৈ ... শিংগী মতম চানা তানহৌবনা অহ্লা ওইগনি।

সূর্য্য নমস্কার (নুমিৎ খুরুম্বা)

(হৌজিক্কী মতমদা যোগাসনশিং অমসুং প্রাণায়মগী বিষয় অসিদা মীয়াম্না য়াম্না পাম্নরক্লে। সূর্য্য নমস্কার – নুমিৎ খুরুম্বা হায়বা বিষয় অসি খঙবা য়াদবা অমা ওইবনা লাইরিক মচা অসিদসু শম্লপ্পা উৎচরি। নৈনজরিবা অসি অরোগ্য চেফোংদা ফোঙদোকখ্রবা শ্রী খুমুকম অঙায়াইবা সিংহ (হৌজিল্লগ ঋষিকেশজা লাই নীত্রবা ''স্রমী পবিত্রানন্দ'' হায়না মীংখোল ফংবিখ্রবা) না ইবরম্বনি। স্বামিজীগী লেখ অদুদগী খনগৎচরগা অমসুং অদুদা য়ুম্নম লইরগা খজিক্ত তেনশিনবা মওংদা ময়ামগী মফমদা অইবীনা সূর্য্যদেব খুরুম্বগী শক্তমদা পুথোক্কবনি।)

মীশিংনা লাইরমলেনগী ওইবা ঈশ্বরবু শরাইবা পোৎ অমগী মত্তে য়াওদনা খনবা ঙমদে। মীওইবনা উবা জ্ঞা পোশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী লংবা অমসুং মীওইবদা কায়বা পীবদি নুমিৎনি। নুমিৎনা মীওইবগী হকচাং ফহল্লি, পুন্সি শাংহল্লি। মসিনা নিংথমথাদা ঐখোয়বু শাহল্লি। মসিনা লৈচিং শেমদুনা নোং তাহল্লি। পাল্লী পুম্নমক হৌহল্লবসি নুমিৎনি। নুমিৎ লৈরমম্রবদি ঈবনা লৈবা ঙম্রোই। মীওইবদা ঙঙদা ডিটামিন 'ডি' নুমিত্তগী মরাঙ কায়না ফংই। তশেংনমক নুমিৎ অসি পূজা, ধ্যান ঐয়ম ওইরবা খ্বাইদগী ফহনবা শক্তমনি। নুমিৎপু হকচাং ফবা অমসুং পুন্সি শাংবগী লাই হায়না খঙনৈ। মসি তাইবং মপুগী অউবা শক্তল্লি। মৈতৈগী ইপা ইপুশিংনা নুমিৎপু অত্রিয়া গুরু শিদবা হায়না মীঙ্গৈনদুনা পূজা তৌনরকই। সূর্য্য নমস্কার হায়বসি থায়নগী মুনি ঋষিশিংনা হৌদোকপীরম্না, অযুক অঙনবদা মায় নোংপোক ওন্দুনা নুমিত্তা খুরুমজন্দুনাহকচাং ফবা অমসুং পুন্সি নুংশাংবেবু নীজন্দুনা শানবা, যেগে আসন অমসুং প্রাণায়ম (স্বরগী শাজেল) অনিমক পুনবা হকচাং, পুক্লিং প্রাণ অমসুং আত্মাবু থোং মান্নবা ফহনবা, লাম্না লৈতনা ফরবা অমদি মপুং ফরবা শাজেলনি। মসি মীপুম খুদিংমক্কী নোংমেগী তৌগদবা থবক্কী মনুংদা শোয়ান্দনা য়াওঙনগদবনি।

পুক্লিং, হকচাং অমসুং প্রাণ অহুমসি মীওইবদা য়াম্না মরু ওইবা পোৎশক্লি। অহুম অসি চাং মান্নবা ফলহনবা দরকার লৈ। ভগবত গীতানা তকপীরি, '' সমত্বম যোগ উৎচতে'' চাং চাইনা থম্ববু যোগ কৌই। হার্মোনিয়ম অমদা য়াওরিবা সুর অহুম অদু চাং মান্নবা থম্নবতদ নুংশিবা মখোল থোকহনবা য়াবগুম পুক্লিং, হকচাং অমসুং প্রাণ অহুমসি চাং নাইনা থুনবতদা মী অমনা নুংঙইবা ফংই। পুক্লিং, হকচাং অমসুং প্রাণ অহুমসি য়াম্না মরী লৈনে। হকচাংদা নারবদি পুক্লিংদসু অকায়বা পীরকই। হকচাংনা ফরগসু পুক্লিংনা ফত্রবদি অফবা অমত্তা খনবা অমসুং পাঙথোকপা ঙমদে। হকচাং অমসুং পুক্লিং অনিগী মরী থম্লিবসি প্রাণনি। হকচাংদা শোকপদা পুক্লিংনা খঙলিবসি প্রাণনি। পুক্লিংনা নিংবদু হকচাংনা পাঙথোক্লিবসি প্রাণনি। স্বর হায়বসি প্রাণগী ফোঙদোকপা অচেব শক্তম্লি। স্বরনা তপ্পা হোল্লবদি পুক্লিংসু ইহৈ। পুক্লিংনা ইংনা লৈরবদি স্বরসু তপ্পা হোল্লি। অসুম্না পুক্লিং, হকচাং অমসুং প্রারসি অচেংপা মরী লৈনে। যোগ আসম্না হকচাংবু ফহল্লি, স্বরগী শাজেল (প্রাণায়ম) না প্রাণ ফহল্লি। অনি অসি ফবনা পুক্লিং ইংহল্লি।

সূর্য্য নমস্কার অভ্যাস তৌগে খল্লিবা মীশিংনা নিয়ম ঙাক্কদবনি আসন, প্রাণায়ম, অহার, ধারনা, ধ্যায়চিংবা পাটিঙ্গলি যোগগী অভ্ঙশিং অসি সূর্য্য নমস্কারদা লোইনা পানশিনবা য়াই। অসুম্না সূর্য্য নমস্কারদা তৌদুনা লেঙ্গনা নুংঙইবদু যবা ঙমই। আধ্যাত্মিক্কী রাখল অসি খন্দবা মীশিংসসু সূর্য্য নমস্কার তৌদুনা হকচাং পবা, পুন্সি শাংবা ঙমই। সূর্য্য নমস্কার শান্নবদা স্বর তপ্পা অমসুং চাং নাইনা হোলহল্লি। হকচাং ফনগী খ্বাইদগী মরু ওইবদি স্বর চাং নাইনা তপ্পা তপ্পা হোনবসিনি, হকচাং ফত্রবা মত্তমদি স্বর য়াম্না থুনা হোল্লি। স্বর থুনা হোনবনা পুন্সি তেনশিল্লি। স্বর শাংনা শাংনা হোনবনা পুন্সি শাংহল্লি। থায়না যোগী খুখিশিংনা প্রাণায়ম তৌদুনা স্বর হোনবগী মশীং হন্থহনবদগী কুইনা পুন্সিনরমই। চাংদেনা চহী ২০০০ পুন্সিনরমই হায়।

সূর্য্য নমস্কারদা ফিন্দুপ তরানিংথোই লৈ। ফিন্দুপ খুদিংমক্ত য়ালেন শরুবু তোঙান তোঙনবা মওংদা লেঙহল্লি অমদি শীংলিশিং তিংথোকহল্লি। য়াংলেন শরুবু মাঙলোম অমদি তুংলোমদা মথং মনাও নাইনা স্বর শাংনা হোনবগা লোয়ননা কোঙহল্লি অদুগা ফিন্দুপ খরদনা স্বর ঙাইহাক্ত থিংহল্লি চনিং অমদি নাকথং শুপচিনবনা স্বর হোন্দোকই, হকচাংনা তুংলোমদা কোঙহবা থবাক ফন্দোক্তুনা স্বর চনিং তানা হোল্লি। মসিনা খোং অমসুং পান্নেমগী তোংশাশিংদা অতপ্পা শাজেল তৌহন্দুনা ঈগী ঈঁলেল চাং নাইহল্লি। শাজেল তৌরিঙৈ মতমদা নুমিৎ মঙালশিংনা হকচাংদা ঋৈবনা হূ চেনবা ফত্তবা পোৎশিংবু হুমাংগা লোয়ননা মপালদা পুথোকহল্লি অদুগা মীওইবদা পুন্সি পীনবী ।

প্রমোদিনি