মৈতৈবু সেদুল্ড ট্রাইব ওইহন্নবা লাক্লরিবসি রিয়েক্সনরিশিংগী থৌইলশিন্নি ঃ মচালৈমা

ইম্ফাল, মে ৫ঃ মৈতৈনা সেদুল্ড ট্রাইব ওইরগা করি করি কান্নবা ফংগনি হায়বসি মতমসিগা চাদবা ৱাহং অমা নত্তে। মৈতৈ হায়বসি মালেমগী মীয়াম্না খঙনরিবা ট্রাইব হায়বা থাক অদুদা লৈবা কাংলুপ অমা নত্তে। অদুগা অমুকশু ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুসনগী মখাদা, ট্রাইব অমা কনাবু খঙনগদবগে হায়বগী লিচংশিদু য়েংলগশু মৈতৈদি ট্রাইব অমা ওইদ্রে। ৱাফম অসি হায়বা খনবা ঙম্না মীওই খুদিংমক্তা খঙনরবা রাফম্নি। হৌজিক ইন্দিদা পুল্লবা মতুং চহী ৬৫–গী মতুংদা মীওই খরনা মৈতৈশিংনা সেদুল্ড ট্রাইবতা চন্দ্রবদি মৈতৈশিংনা হিংবা ঙম্নরেই হায়না খল্লক্লি বা রাফমসিদগী য়েংশিনগদবা ৱাহং খরা থোক্লকই। মদুদি মনিপুরগী ইতিহাস অসি চহী ৫৬ রোমসি মনিং হন্দুনা চলীত্রা হায়বসিনি। নৎত্রগা মনিংরোমদা হল্লিবা ইতিহাস অসিগী মরু করিনো খঙদনবা রিয়েক্সনরি খরনা অতম্না হোৎনরিত্র হায়বা ৱাহং অমা মচা লৈমনা থোকপা চেরোল অমদা হংলক্লি।

ইন্দিয়াগা লোঙোঙ্গদুনা চৎলুরবা মতুংদা, হান্না নিংথৌ পানবা লৈবাক অমগী মপুম ওইবা কাংলুপ ওইরগা মৈতৈশিংনা অমশু অতৈ কাংলুপ কয়ানা অপুনবা লৈবাকসিগী হৌজিক লৈরিবা মণিপুরগী অৱাবগী হৌরকফম খংনবা হোৎনরি। অমদি মসিদা লৈরিবা পাখোং ফোংনবা হোৎনবদা ইতিহাসকি থৌদাং কয়া মাইপুনদুনা থেংনরি। লৈবাক অসিদা কাংলুপ মশেলগী মরক্তা উংখৎননবা হৌৎনরকপা কয়াবু মায়োক্লদুনা কাংলুপ খুদিংমক্তা লেপ্লক্লি। মসিমক্লা অপুনবা লৈবাক্কী অৱাবা কোক্লবা উপাইনি হায়বসি থাজরকই। পাখোং ফোংনবগীদমক্তা, মনিপুরগী অপুনবা সমাজগী, ইবেঙ্গোমীগী অমশুং রাজনিতিগী কাংলোনশিং অসি নৈনবা, খংবা চহে। কাংলোনশিং অসিদা লৈরিবা অশোনবা কয়াসি মৈতৈনা হন্থবা থাক্তা লৈবা সমাজগী কাংবু ওইবদগী থোক্লকপ্তা নৎত্রগা মণিপুরগী অপুনবা রাজনিতিগী ফিদা অসি মপুং ফাদবগীরা? মণিপুরীশিংগী পুন্সিরোলদা মপুং ফাদবা রাজনিতিগী ফিদা অসিনা পিবা চৈথেংদগীরা? মালেমদা মণিপুরীশিংনা ইকাইখুন্নবা ফিদা অমা ফংদবদগী থোরকপা সমস্যাশিংবু মৈতৈনা ট্রাইব ওইহৌদবদগী থোরকপনি হায়নবা হোৎনরিবা অসি কুনশুবা চহীচাগী অনীশুবা তাঙ্কত্তগী লৈরক্লিবা ''মায়কৈ খুদিং কোইনা য়েংউ, অপুনবনা ওইরি জয়'' হায়বা নেরেতিপ অদু থুগাইনবা লাক্লবনি হায়রি ।

তোঙান তোঙানবা লুপ কয়ানা মনিং হল্লিবা ইতিহাসকি মওং অসিদগী নাম্থোক্লবা উপাই কয়া থিরি। শাংলবা পার্ট সিগী মতমদা লৈরিউৈদা তোঙান তোঙানবা পোলিটিকেল পার্টিশিংনা ষ্টেছত ফংনবা তৌখিবা অন্দলোনশিং অদু মণিপুরনা ইন্দিয়াগী মনুংদা লৈনা লৈনা মশাগী লৈঙাক অমশুং ইজ্জৎ ঙাকপা ঙম্বনা উপাই থিবনি। অশুম্না, মণিপুরদা লৈরিবা অতোপ্পা খুৎলাই পায়বা লুপশিংনা থিরিবা অসিশু অপুনবা মণিপুরগী অৱাবা কোক্লববা উপাইনি হায়না লৌবা য়াই। অসিগুম্বা পোলিতিকেল পার্টিশিংনা অমদি অতৈ লুপশিংনা থিরিবা উপাইশিং অসি অপুনবা লৈবাক অসিগী লায়না কোক্লবনি। কাংলুপ কাংলুপকি থাক্তা লায়নাগী হিদাক থিবা অমতা লত্তে হায়বা মত চেরোল অদুদা পীরি। চেরোল অদুনা মখা তারি, চহী ২০ হেন্না দিল্লিদগী সাসন তৌদুনা (পার্ট সি) লৈবা লৈবাক অমা ওইরুবগী ফল ওইনা অনৌবা মতমগী চেলেঙ্গশিংবু লাকশিনহৌদবদগী থোক্লকপা ফিবমশিং অসি ১৯৫০–দা মৈতৈনা ট্রাইব ওইহৌদবগীনি হায়দুনা রিয়েক্সনরি খরনা উৎননা হোৎনরি। মতমগী মণিপুরগী থেংনরিবা অৱাবশিং অসি কাংলুপ অসি কাংলুপ অমমন্না মতমগা চান্নবা চৎপা ঙমদবদগী থোক্লকপনি হায়রি। অপুনবা মণিপুরগী নারিবা লায়না অসি কাংলুপ কাংলুপকি থাক্তা লৈবা লায়না ওইনা উহয়বা লাক্লে। অদুগীশু মথক্তা, মসিগী হৌরকফমশু কাংলুপ কাংলুপকি মরক্তা লৈবা মুক্লবদগী থোক্লকপনি হায়নশু খলহয়বা হোৎনরি। মণিপুরগী ওইরিবা অৱাবা খুদিংমক অসি মণিপুরী খুদিংমক্তা চাওখৎপগী হন্থবা থাক্তা লৈবা কাংলুপ ওইবদগীনি, মপানগী শক্তিনা নমথবদগী নত্তে হায়না ঐখোয় ইশা ইশাদা ফাওহয়বা হোৎনবগী মমি অমশু তাই। মসিগী পোরম অসি মীওই খুৎপু অমগী অতম্নবা পোরম অমনি হায়না লৌদবা য়ারোই। মখোয়না সেদুল্ড ওনবা হায়বসিনা অমতা ঙাইরবা রাজনিতিগী উপাই ওইনা উহয়বা হোৎনরক্লিবা অসিমক মৈতৈগী রাখলদা তুশোন্নহনবা, মতিং লৈহদেবা অমদি শিংনবগী মগুনশিং লৌথোক্লবা হোৎননবি। ইতিহাসকি থৌদাংদগী নাথৈহয়বা শিনবা খোঙথানি।

মণিপুরগী কাংলুপ খুদিংমক মান্নবা খুন্নাইদা লৈহনবা হায়বসি খুদিংমক ট্রাইবেল সোসিয়েল ফোর্মেসন্দগী নাম্থোক্লবা হোৎননবি। মৈতৈনা ট্রাইবতা অমুক হঞ্জিন্নুদা লৈমিয়রুবা হায়বা নত্তে। মতাং অসিদা লৈবাক মীয়াম্না য়েংশিনগদবা রাফমসি অমথক্তনি। সেদুল্ড ট্রাইব ওইনিংলৈবা মীওইশিং অসি কনা কনানো? দাবী অসিগীদমক্তা মাংজিল থারিবনা কনানা? মখোয়না হায়রিবা রাফমশিং অসিগী রাজনিতিগী রাহল্থোক য়েংবা তারবদি অপুনবা মণিপুর অমগী অৱাবা কোক্লবা উপাই থিবদা খুরৌ থাংবা মীওইশিংনি হায়না লৌবা য়াই। রিয়েক্সনরি ওইবা কাংবু অসিনা ইতিহাসকি ফিনবু শিংনবগী মহুত্তা সরকাগী থবক চবখত্তদা ফংগদবা খুদোংচাবনি হায়দুনা লান্না উহনবা উপাই খরা উৎলি হায়রি।

লমদম অসিগী হৌখিবা চাওখোকচবা য়াবা মচাকশিং অসি করিশু লৈতবা থাক হন্থবা, ইন্দিয়াগা চাংদন্নবদা য়ান্না নোঙ্গা কাংলুপ ওইনা উহয়বা লাক্লবা অসি ইতিহাসকি খোংচংকা তাইয়োয়ননি। মহী লিশিং কয়া চনা শাগৎলক্লিবা সিভিলাইজেসন অসি ট্রাইবেল সোসিয়েল ফোর্মেসন্দি হায়না অতম্না উহয়বা কাংবু অসিনা হোৎনরি। মপানগী শক্তিগী মখাদা কুন্দুনা লৈবা হায়বসি ইশা হিজেনবগী অমতা ঙাইরবা উপাইনি হায়না মণিপুরীশিংগী মরক্তা, মরু ওইনা মৈতৈশিংনা খলহয়বা হোৎনবনি। ৱাখল খুৎখল অসিগুম্না খলঙ্গবদি, মৈতৈশিংগীতা নৎত্তনা মণিপুরী খুদিংমক্কী য়াংলোন শরু তেকচখিগনি হায়না লৌবা রিয়েক্সনরিশিংনি হায়না চেরোল অদুনা মরাল শিরক্লি।

নাকল অমরোমদা, মৈতৈশিং অসি ট্রাইব ওই ওইদে হায়দুনা মৈতৈ মশেল মরক্তা উংখৎনহনবা হায়বসিনা মৈতৈগী অকোইবদা নৌনা হোংলকইবা রাজনিতিজী ফিবমশিংদগী নাথেদুনা লৈহয়বা অনৌবা রাজনিতিগী তেক্কিক অমনি।

রিয়েক্সনয়িশিং অসিনা নাগা শান্তিগী য়ানচে অমা সহি তৌনবা মতমদা, য়ানচে অদুগী রাজনিতিদুবু থেংনবগী মহুত্তা অহোমশু ট্রাইব ওনশ্রে, ঐখোয়শু ওইহৌরসি হায়দুনা মোইথেম তৌনবা লাক্লরি। অহোমগী রাজনিতিগী অমদি সমাজগী মওং য়েংলগা মখোয়শু ট্রাইব নত্তে। মখোয়া ট্রাইব ওত্থোক্লগা অসাম লালহৌ নাথৈহনবা য়াগ্রা হায়বগী রাজনিতি অমা ঐখোয়না অসামদা উরি। অদুগা অমুকশু অসামগী ইতিহাস্তা অহোন্না লৌবা থৌদাংগা মৈতৈনা মণিপুরদা লৌরিবা থৌদাং য়ান্না খেঁরে। মান্নবদা অমসুং খেদবা কাংলুপ খরশু ওইখিদৌরে হায়দুনা মণিপুরী মীয়ামদা ইথক ইরাং পোকহরবা হোৎনরিবা অসি করিগীনো? মসিগী রাজনিতিগী ৱাহত্থোক করিনো হায়বা তারবদি মৈতৈশিংবু মণিপুরগী ইতিহাস্তা অচৌবা থৌদাং লৌদবা লাক্লবা অদুগা মখোয় মশানা হন্থবা থাক্তা লৈবা মীওইনি হায়দুনা য়াজহনবা হায়বসিনি হায়বা মতসু গীদি।

মতাং অসিদা, মণিপুরী মীয়ামদা ঐখোয়না থমজনিংলৈবা রাফমদি মণিপুরীশিংগী মরক্তা কাংলুপ কাংলুপ নাইনা রাজনিতিগী উপাই থিহন্নুগা অপুনবা শক্তি অমা শাগৎপা ঙমহন্দনা হোৎননবা রিয়েক্সনরিশিং অসিদগী চেকশিনবা চংই হায়না চেরোল অদুনা অরোইবদা চেকশিন ৱা পীরক্লি।

হৌজিক মীতৈ / মৈতৈ সেদুল্ড ত্রাইব লিষ্টিতা চন্নবা হোৎলবা চুম্মীঃ দেসাম

....ঙরাংগী মখা

মীৎয়ে অসিদগী য়েংলবদি মণিপুরগী ঈহৌ খুদিংমক ইন্দিয়াগী মেসেঞ্জরশিংনা তৌবনি হেক্তো হায়জিনবা য়াই। রাফম অসি অচুম্বা ওইরগদি করম্না খঙলিবনো? মশানা ইন্দিয়াগী এজেন্ত ওইবগী খঙলিবরা? ইন্দিয়ান আর্মিদগী পোখারবা ওফিসার ১–২ য়াওরি হায়বগীরা? ইন্দিয়াগী হোম মিনিষ্ট্রিগী ইন্তরনেল সেক্যুরিটি এদভাইজর অমনা প্রেস কনফরেন্স অমদা এস টি গী ঈহৌ অসি শৌগৎখি হায়বগীরা? অদু ওইরবদি মখোয়না ঙসি আই এল পি গী খোঙজং অসি শৌগলক্লিবদি ঈহৌ অসি লাল্লে হায়গদৌরিব্রা? ইন্দিয়ান আর্মিদগী পোখারবা কর্ণেল অমনা আই এল পি গী কয়া শৌগৎলম্বা মীয়াম্না উহৌরিবনি হায়বা রাফমসু ফোঙদোক্লি।

এস টি গী রাফম অসি অরাইবা নত্তে, ওভর সিমপ্লিফিকেসন তৌবীগনু। ১৯৫০ গী মীতৈ / মৈতৈশিং অদুনা জেনরেল কেটগোরি পামখিবা অদু মতমদুগী মীৎয়েংদা লান্দে। এম এন শ্রীনিভাসকী সংস্কৃতাজেসন হায়বদুনি। ইন্দিয়াগী হিন্দু পূন্নমক্কী থৌওংনি। ঙসি এস টি ওইনিংলকপা অসিনা রিভস সংস্কৃতাজেসন নি। ইন্দিয়া পূন্নমক্কী ফেনোমেনন্নি। ঙসি ইন্দিয়াগী ফুরুপ লিশিং অমা হেনবনা এস টি ওনবগী চে থাদুনা লৈরি হায়রি।

লালহৌবা মীওই খরনা মীতৈ / মৈতৈ এস টি ওইরবদি নীংতম ঈহৌ হৌবা য়াররোই হায়বগী পাউ লৈ। মসিসু ঙসিগী তাইবংপানগী চহনবী মীনম্বনি, য়ু এন গী নোর্মস কাওথোকপনি। মসিগী মথক্তা এস টি ওইহল্লগা নীংতম ঈহৌ নমথবা নৎত্রগা তোকহনবা য়াগদবা লৈরবদি ইন্দিয়ানা এস টি পংপীদা পীশিন্দবা করিগীনো। মীতৈ / মৈতৈদসু ২০১৩ দা পীখিদবা করিগীনো? এস টি পীবা হায়বসি ইন্দিয়ান পার্লিয়ামেন্টনা পীগদবনি, য়ু এন ও না পীগদবা নত্তে। এস টি পীবনা নিংতম ঈহৌগী মায়োক্তা তৌবা মখোয়গী লাংলৌ ওইরবদি নহান্না পীদবা করিগীনো হায়রি।

অরোয়বদা, ঙসিগী ইন্দিয়াগী সোসিও–ইকোনোমিক কন্দিসন, গ্লোবেলাইজেনগী খোঙথাং অমদি ঐখোয়গী রিয়েলিটি অসিদা মশীং য়ামখিদয়বা, লাইরবনসু খম খেলবা মীতৈ / মৈতৈনা ইন্দিয়ান কনষ্টিট্যুসনগী মখাদা প্রোটেক্সন য়াওদবা ফুরুপ ওইনা হিংবদি য়ারোই হায়বসি দেসামনা থাজৈ। ডাঃ ইরেংবম মোহেন্দ্রনা মীতৈ / মৈতৈবু "Endangered Species" নি হায়প্রবনি। এস টি ওইরবদি মপুং পুম্নমা ফাদ্রবসু চৎনবা য়াবা প্রোটেক্সনদি লৈরে হায়বসি ইন্দিয়ান কনষ্টিট্যুসনবা মী খুদিংমক্তা হায়রক্লনি। এস টি তানবগী মায়োক্তা লৈবা মীওইশিংনা এস টি ওল্লগা খুদক্তা চাউখৎকনি হায়না এস টি সি না হায়রে অমসুং খুদক্তা চীং–তম চানগনি হায়রে হায়না শন্দোক্লি। মসি তাইবংপানগী রিয়েলিটি খঙদবা রাখলনা শারগা হায়জিনবনি। এস টি ওনবনা ঐখোয়গী প্রোব্লেম পূন্নমক খুদক্তা মাঙহনখিগদবা নত্তে, অচৌবা মতেং অমা ওইগনি হায়বগী রানি। থবক খুদিংমক্কী মহৈ চারকপসু মতম খরদি চঙফম থোকপনি হায়না চেরোল অদুনা অরোয়বদা ফোঙদোকলক্লি।

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE OF COMMERCE & INDUSTIES
N O T I C E
Imphal, the 3rd May, 2016
No. HL-282/C&I/2015: In pursance pf GOI's sanction No. 1/17/2015-DCH/NHDP/Manipur/BLC dated 19-4-2001, applications in prescribed format are invited from the Diploma in Handloom Technology for engagement of 06 (six) Cluster Development Executives (CDEs) for implementation of Block level Cluster at Keirao Bitra, Machi, Saitu Gamphazol, Lungchong Maiphei, Haorang Sabal and Nungba Block Level Handloom Cluster under National Handloom Development Program (NHDP). Preference will be given to candidates those those who are not yet engaged in any once of the clusters implemented in the State and having knowledge of computers operation.
Selected candidates shall be paid an honorarium @ Rs.30,000/- per month. The engagement is for a period of 1 (One) year extendable upto 3(three) years subject to their satisfactory service in the Implementing Agency. Application may be had from Office of the Manipur Handloom & handicrafts Development Corporation and Manipur Apex Handloom Weavers & Handicrafts Artisans Cooperative Society Ltd and Directorate of Commerce & Industries and www.dcimanuipur.govt.in & www.mhhdcl.com
Last date for submission of application is 17-5-2016.
Sd/
B. John Tlangtinkhuma
Director of Commerce & Industries,
Manipur.
SL/DIPR/6

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Cabinet Secretariat Recruitment 2016 for 20 Senior Field Officer (Tele.) and Other Posts
Cabinet Secretariat, Government of India, Jobs Notification: Cabinet Secretariat, Government of India invited application from eligible candidates for 20 Senior Field Officer (Tele.) and other posts. Eligible and Interested candidates can send their application in the prescribed format along with required copies of documents 07 June 2016 (Within 45 days from the date of advertisement published).
Date of Publication of Advertisement: 23 April 2016
Last date for Submission of application: 07 June 2016 (Within 45 days from the date of advertisement published)
Total number of posts – 20
Senior Research Officer (Crypto) – 06 posts
Senior Research Officer (S&T) – 06 posts
Senior Field Officer (Tele.) – 08 posts
Senior Research Officer (Crypto) Job 2016: Master's degree in Computer applications; or Degree in Engineering or Technology in Computer Science; or Electronics & Communications or Electronics.
Senior Research Officer (S&T) Job 2016: Master's degree in Physics or Chemistry.
Senior Field Officer (Tele.) Job 2016: Degree in Engineering or Technology from a recognised University in Telecommunication or Electronics or equivalent; or passed Graduate Membership Examination of the Institute of Electronics and Telecommunications Engineers (India) or Associate Membership Examination of Institute of Electronics and Telecommunication Engineers.
Age limit for Senior Research Officer (Crypto), Senior Research Officer (S&T) and Senior Field Officer (Tele.) Jobs 2016
UR: 35 years
OBC: Maximum age limit is relaxable by 03 years.
SC / ST: Maximum age limit is relaxable by 05 years.
Central government employee: Maximum age limit is relaxable by 05 years.
J&K Migrants: Maximum age limit is relaxable by 05 years.
Ex. Servicemen: Age relaxation as per government's norms.
Selection process for Senior Research Officer (Crypto), Senior Research Officer (S&T) and Senior Field Officer (Tele.) Jobs 2016
GATE Score and Interview.
How to apply for Cabinet Secretariat, Government of India recruitment 2016 for 20 Senior Field Officer (Tele.) and other posts
Eligible and Interested candidates can send their application in the prescribed format along with required copies of documents 07 June 2016 (Within 45 days from the date of advertisement published).
Manipur High Court Recruitment 2016 for 11 Stenographer Posts
Manipur High Court invited application for the recruitment to the post of Stenographer. The candidates eligible for the post can apply through prescribed format on or before 06 May 2016.
Eligibility for Stenographer: Candidates should possess Graduation from a recognized University & Diploma in Stenography in English with minimum speed of 100 words per minute in short hand & typing speed of 40 words per minute on computer. Eligible candidates can send their application in prescribed format along with relevant documents to I/C Registrar General High Court of Manipur, Imphal, Mantripukhri-795002 on or before 06 May 2016.
Stenographer: 11 Posts
Last date to apply for the post: 06 May 2016
Age Limit: Upper age limit for the post is 38 years.
Application Fee: Candidates have to pay Rs. 300/- by banker's cheque/ demand draft drawn from any branch of SBI payable at Imphal in favour of Registrar General, High Court of Manipur.

য়াইথিংকোনু

– লৈইতোংবম মনিহল

কোনুনা ফি শাবা

....ঙরাংগী মখা

উগী খোঙনেৎ খোঙগোনবী, খোঙবী লৈনা নেৎশিল্লি য়েংনা ছল্ল ওইনা ওক, ওইনা ছল্ল য়েংনা ওক
অহিং তাংলৌ থেংলফাও, চরৈ ফিবু শারিদো।
থক্তা লৈবা কোন্নবা, থরো কাংক্রম লনগুম্মী
খম–খম লাউবা মখোলনা, লৈকায় ফৌশু খোনগুমই।
শ্রিং–শ্রিং লাউবা খোজেন্না, ইনুং শেন্দ্রাং চকরাইশুম
তুম্বা চাবা খঙদনা, চরৈ ফিবু শারিদো।
কেগে মোইরাং লৈবাক্কী, থৌদোক কুন্দ্রম শাম্নবা খেলাই মখে লানবা, অঙকপগী লীলানি।
চীংঙু থাংজিং কোইরেল্লাই, কোইরেন অহুম লোসবদো শানৌ অয়াং লৈমদা, য়ারা পাউমেন্নরক্লে,
''তারিবরা ইশানৌ, অয়াং লৈমা পাছোইবী খোঙলৈ য়াঙলো ইশানৌ, খোইয়ুম ঐগী ইশাইকোন থৌদোক কুন্দ্রম শান্নগে, খেলই পুঙমাই লেপ্লবা লিক্লাই মরু হুনখিবা, কুমজা মশীং য়ামলেদো।
শিঙেন শারেপ ফারক্লে, লৈরাং লেপতম ফাদুনা লিকলাই মরু হৌখিবা, মোইরাং লৈকোইপুংসিদা লেমনা মাঙবা য়ারোইএ, লিক্লাই মাগী মরূদো শানৌ নঙদি খঙদ্রিবোই, নূরা কোনু কৌবীদো ।
খুন্দৌরেম্বা মপারি, ইনাই খুইয়োন হাওবগা থাংজিং ঐনা য়োমঙ্গবা, পুন্সি খয়োম লৈপুন্নি পুনম্ন লৈরাং লৈপুনবু, শোসফরোইদো ইশানৌ।
খোঙলৈ য়াঙলো লাইরেম্বী, কেগে মোইরাং লৈবাক্তা নুজা তুমখুন হুনহন্না, খোমলেন মঙঙম তম্বিরু।''
শিম্বাবিরি থাংজিনা, পাছোইবীবু য়েংলগা।
চীংঙু য়ারা তারগা, অয়াং লৈমা পাছোইবী
কোরৌ নোংদোন থক্তুদা, লৈচিন খোঙ্নেংনদুনা
খোঙদোইরক্লে মোইরাংদা, অয়াং লৈমা লাইরেম্বী।
য়ৌরকলেনে পাছোইবী, কোনু মাগী মনাক্তা
তাইবঙ কনা উহন্দ, কনাবুসু তাহন্দ।
চঙখ্রে নূরাই মকাদা, কোনু কোবী নুজাগী
শুমঙবোইরে নিন্নানা, উইথরক্লে মিৎস্নাদো।
পিপ্রাইবীগী য়াহিপকা, খোংজ্রাইবীগী য়াকৈ কা
নুজা মপু মনাইমক, নূরা য়াহিপ কাদুদা
খুয়া লুখম পায়দুনা, তৌগঞ্জরি পোংনুনা ।
ৱাংলেন মিকুপ ফাখিদে, খোমলেন মঙদন্নরকপা
নূরাই নাক্তা চঙলগা, অয়াং লৈমা পাছোইবী,
''
মথঙ মথঙ....

চিঙ্গাক্কী লায়েং

–ডাঃ ফেজি কালা সিংহ

.....ঙরাংগী মখা

হীরম কয়ামরুমদা পেরকপু ঐখোয়না শিজিন্নে। হিনাক্কী ওপদা মসিগী কায়বা য়াম্না লৈশ্রে। মখোয় অদুগী মনুদা মখাদ মরুওইবা কায়বসু উৎলি।

১. পেরকু শিজিন্নবনা ঐখোয়গী হকচাং কয়াংশিং মমিং মনা শিংহল্লি অমসুং মশাগী মখৌ তৌহল্লি।

২. মসিনা কা হেন্না ঈশিং চৎপা ফহল্লি অমসুং ঈশিং মরিগী লায়না কোকহনবদা অচৌবা মতেং ওই। মসিনা হকচাংগী পেংদবা ঈ শেংদোকপদা মতেং ওই।

৩. পেরকু মহীগা কোইহীগা য়ান্নরগা থক্লবসু ঈতোন ফহল্লি। খোইহিগী মহত্তা চিনি অঙাংবা য়ানবা য়াই। অনিশি ফন্দ্রবসু পেরকু মহী খকত্তং থকপসু য়াই।

৪. পেরকু মহীদি নীংশিংবা ঙরগী শক্তি হেনগংহল্লি। পেরক্কী মহী দ্রোপ ৫ দগী ১০ ফাওবা ঈশিং চা প্লাস তঙ্খাই অমদা য়ান্নরক্তা নোমগী অসুং থকপা অমসুং মদু নুমিৎ নিনি হুমনি থক্লবসু মখল কয়াগী লাইহৌ ঈ। নিংথমচবা, লোকথুবা, পুক শাবা অসিনচিংবা লায়না কয়াদসু কাবা পী।

৫. পেরকু মহী অসি হকচাংগী কায়াংশিংদা পোম্না, পাংশা, উনশাদা নাবা ফাওবা, চাফংশা, অরিবা চিক–খোংপগী লায়না অমসুং নুংশঙনচিংবা লায়নাদসু কায়হল্লি। মহীদা নত্তনা পেরকু কংহল্লবা মতুং পাউদব ওইনা শেন্নগা য়ুবী থালগা তোংলগী তৈরবসু উনশাগী লায়না ফুরি ফুরাং থুংবসু ফহনবা ভুম্মী। পাউদব অদু অচাথাওগা লোয়ননা গীনম থাউ ওইনা শেংবসু য়াই। পাউদব অদু খরা–খরা চা মনাগী মহত্তা ঈশিংদা লোন্দুনা চাঙদ্রা থকপা য়াই। হায় ব্লদ প্লেসর, ডাইবেটিস লায়না ফহনবদসু পেরকু মমল য়াম্না হিদাক্লি হায়বা য়াই।

৬. এজমা , ব্রোনকাইউটিস অমসুং লোক খুবগী লায়নাশিং ফহরবগীদমক্তা পেরকু শুগাইরগা নৎত্রগা মৈদ লোন্নগা মহী লৌরবা মতুং ইঙ্গ্রে অতিবেগী মহীগা য়ান্নরগা চা প্লাস অমগী চাদা নোমগী অমুক থক্লগা নুমিৎ ৪–৫ নিদং শিজিন্নরবদি লোক খোকহল্লি অমসুং খুবা ফহল্লি। টিঃ বিঃ গী অনাবা ফহরবগীদমক্তা পুং২–২ কানহল্লগা তেবল চামচ ২–২ পুং ২ খুদিংগী পেরকু পীজবা কাদ্রে।

৭. পেরকু মহী থক্লগা চাকখাও চাফৎপা ফহল্লি। মসিদসু খোইহি য়ানবা য়াই। পেরকু ফুৎপগী মহীনা কোক লুজবা শম কেনবা অমসুং কোক তাংবা, ফহনবা য়াই। পেরকু ফুৎলগা হ্রেঙ্গ খরা হাগ্রগা হেন্না ফবা ওই।

৮. পেরকু শুগাসদুনা মহী লৌরগা য়ুবী থাওগা ঈরক্তাদ্রিঙেগী মমাংদা চাং নাইনা কোক্তা তৈরবদি শম কেনবা অমদি লুপৌ বৈবা ফহল্লি অমদি শম ফহল্লি।

চেকশিনগদবা ৱাফম খরা :

১. অখাবা য়ান্না চারগা হকচাংদা শেকহল্লি। মতম শাংনা অখাবা য়ান্না চারগা পাঙ্গল শোলহল্লি অমসুং ওনিং ওনিং তৌহল্লি মখল–মখা অয়াম্না নুংশিংকী লায়না পোকহল্লকপা য়াই।

২. মচা খোমজিংবী নুপীনা পেরকু চারগা খোম থোকপগী চাং হন্থহল্লি। নুপীগী থাগী ঋতু মতমদা পেরকু চারগা থাগী খোঙচৎ লিকহল্লি।

৩. পেরকু মহী য়ান্না থক্লগা অমাবা তৌখৎনবগী মরম ওই।

৪. পেরকু শিজু নৎত্রগা কংশুদি চাকখাও চাফৎপগী লায়না লৈবা মীদা শিজিন্নদবনা হেন্না ফৈ। শিজিন্নরবদি পুক্তা অনাবা পোকহল্লি অমসুং নুংঙহিতবা ফাওহল্লি।

মতৌ অসুম্না পেরক্কী কায়বা কয়ামক্রম লৈরবসু এন্টি বাইওটিক্কী থবক তৌবনা অমদি অখাবা পোং ওইনা কা হেন্না শিজিন্নরবদি হকচাংদা হেন্না শোক্লবগী মরম ওইবা য়াই। মরম অদুনা ঐখোয়না পেরকু শিজিন্নবা মতমদা হকচাংদা নুংঙহিরকপা নৎত্রগা নুংঙহিরকবা অমদি পক্লবা পক্লবনা খঙবা তাই।

শম্না হায়রবদা পেরকু হায়বা অসি হিদাক অমসুং চিঙ্গাক অনীমক্কী মনুং চনবা পোংশক অসি য়ান্না লুনা লৌদুনা শিজিন্নগদবনি। অনাবা মখল কয়ামক্রম ফহনবা ঙরগী গুণ চেনবা মরম্না ঐখোয়না মসিবু লুনা তৌখদবনি। হৌজিক্কী মতমদা পৃথিবীগী অয়াম্না লৈবাক্তা মসিগী মঙ্গ খঙনক্লবনি। য়ুমথোঙ খুদিংগী ঐখোয়না হিদাক্কীদমক্তনি থম্বুনা মতিক্ত চাবা চাংদা থাগাদবনি। অখঙ–অহৈশিংগী মাইকৈদবী ১দি সরকারগী মায়কৈদবী য়ান্না পাক চাঙনা থাদুনা পুথোক্লবনি মসিদগী বিদেশীমুম্ন ফাওবা ফংবা ঙমগনি ১দি টেটেন্সী শেল থুমগী ফিক্সম ফগাংহলবনা অচৌবা মতেং ওইগনি।

মথঙ মথঙ...