এডিটোরিয়েল

ইলেক্সন এক্সপেন্দিচর য়েংশিনবা

সেন্তরদা নরেন্দ্র মোডিনা লুচিংবা লৈঙাক অমা লাকখ্রবা মতুং লৈবাকসিদা লৈরিবা শেঙ্গা-থুমজাগী মওংশিং অসি মুখত্তুনা অচুম্বা লৈঙাক অমা পুরক্কনি হায়বগী থাজবগা লোয়ননা মখা তানা পাঙথোরকপা ষ্টেট অমদি য়ুনিয়ন টেরিটোরিশিংগী এসেমব্লি মীখলশিং অসিদা খ্বাইদগী হেন্না হন্থবা থাক্তা মীখলগী খরচ তৌগদবনি হায়না ফোঙদোকপগা লোয়ননা মণিপুরগুম্বা ষ্টেট অমদা মীখল থেংনরিবা কেন্দিদেট অমমম্না শীজিন্নবা য়াবা এক্সপেন্দিচর অসি লূপা লাক্ষ ২০ দগী হেনবা য়ারোই হায়না অকনবা ব্রাফম থম্লকখ্রে। মসিমক্তদা মীরেপশিং লাউথোক্লখ্রবা মতুংসিদা কেন্দিদেট ওইরিবশিংনা মশিং লাকঙমদ্রবা শেনফম কয়া অমা পুথোক্তুনা মীয়ামগী ভোৎপু লৈনবা হোৎনরি হায়বসি হৌজিক হৌজিক নোংমগী ওইনা মীরেপশিংনা থাদরিবা শেনফম অদু পারগা অদুমক খঙবা য়ারবনি হায়বসি ফাওবা কাউথোক্লগা মীখলগীদমক চেনবা মীওই কয়া অমসু অদুমক চোংথোরক্লি। অদুগুম্বা মীখল অমবু য়েংশিল্লিবা অমদি ষ্টেট অসিগী পোলিটিকেল লিদরশিং অসিগসু ইলেক্সনগী ওবজার্ভরশিংগা য়াম্না নকশিন্নবা ব্রাফমশিং থম্বা ঙম্বা মীওইশিংগী মথৌ তারি। পূম্নমক ওইদুনসু মখল মখা কয়াগী থ্রেট লৈবা মণিপুরগুম্বা ষ্টেট অমদদি ইলেক্সনগী মতাংদা থোইদোক্না মপান লমগী ওবজার্ভরনচিংবা থম্বগী মথৌ লৈত্রবনি হায়না লৌবা য়ারে। মণিপুর মীয়ামগী তোপ-তোপ্পা ব্রাখল্লোন অমনা মরম ওইরগা কান্নদবদা হেন্না পুক্লিং চঙবগী মওং অমসু অদুমক লৈনদবা নত্তে। পূম্নমকসি ওইজরবসু মণিপুরীশিংনা শোয়দনা পাঙথোক্লগে হায়না খনবা ব্রাফম অদুমদি কনাসু কিদনা পাঙথোক্লবা হোৎনরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ।

ইন্দিয়াগী অতৈ ষ্টেটশিংদা পাঙথোকপা মীখলশিংনা মণিপুরগী মীখলগা খেৎনরিবসি ষ্টেট অসিদদি থোইথোক্লা মশাগী হক য়োন্নবগী ব্রাখল্লোন অমত্তা ষ্টেট ইলেক্সন্দা মমি তাদবা অসিনি। অদুবু মীরেপ অমনা মীখলদা মায় পাক্লবগীদমক চীং অমসুং তমগী খেৎনবা কয়া অদু কুপ্না পারুবা তারগদি তম্পাক্তনা হেন্না শেল চঙবা মখলগী মীখলশিং ওইগনি খল্লি। অসিগুম্বা মতাং অমদা মীয়ামগী লূচিংবা ওইগদৌরিবশিংদা হায়নিংলিবা ব্রাফমদি মীয়ামদগী ভোৎ লৈদবা অমসুং ইরমদমগী পোথোক্তা হেন্না মীৎয়েং থম্বা মখলগী মেনিফেষ্টোশিং ফোঙদোক্তুনা মদু মীয়ামদা খঙহনবা মথৌ তারবনি। অদুবু হৌজিক ওইরিবা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মনুংদা নৌনা রেজিষ্টার তৌরিবা পোলিটিকেল পার্টি খরদদি মীখল থেংনবা ঙম্বগী পাঙ্গল অদু লৈরবসু অতোপ্পা পার্টি কয়া অমদি মখোয়গী শেনফম পুথোকপা ঙস্লোইদবনিনা চোংথোক-চোংশিন তৌখ্রবা ঙাক্তনি। অদুবু ইলেক্সন থেংনবগা মীখলদা মায় পাকউ হায়না বর পীরিবশিংগগী মরক্তা মখল মখা কয়াগী শেঙ্গা-থুমজাগী থবকশিং তৌরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈরিবসি কোকহন্নবা লৈকাই লৈকাইগী মীয়ামশিংনা হোৎনবা মথৌ তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

বি জে পি চিফ মিনিষ্টরিএল কেন্দিডেট

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মমাং নুমিৎ খরদা বিজেপিগী চিফমিনষ্টরিএল কেন্দিডেট লাওথোক্লেগনি হায়বা ব্রাফমশিং পেপর কয়াদা য়াম্না চাওনা ইদুনা থেংনখরে। ভোট তৌগদবা নুমিৎ লৈশিল্লক্রবফাওবদা কনানো খংহন্দবা অদুগা অমুক ঙরাং পেপরশিংদা লাওথোক্লরোই হায়রকইবসি তশেংনা দল অসিগী অশোনবশিং উথোক্লি। তশেংনা মসিগী মমিশিং উবদৌনা কংগ্রেস লিদর ওইরিবা সিএম মশানা পেপরদা হায়রকইবা ভোট ফাওবা কাদ্রীঙৈ চিফ মিনিষ্টর ওইনিংবা হায়বা ব্রারোলশিং থম্লকইবসিনি। তশেংনা বিজেপি লুচিং ফীদা ফমইবশিং চহী নৌবা ব্রাখল্লোন চেন্দদৌনা হান্নগী লিডরশিং লৈখিদবদৌনা উরকইবসিনি। হন্দক্কী টিকেৎকী ব্রাথোক কয়াদগী ঙসিদি দল অসিগী মতিক মগুন ময়েং তাবা অমদি ওইরে। অমরোমদা সরকার শেম্বা ঙম্বা দলসু ওইসনু। তৌবতবু হৌজিক হৌজিক চেল্লিবা দলসিগী ইচেলসিনদি সরকার শেম্নবসু কুইনা সাশন তৌবা ঙস্লোই হায়বসিনি। হায়দোকখিবা ব্রাফম ঙাক্না চৎহন্না ঙমদবা দল অমা শেমগৎপদৌনা মীয়ামদা উহন্না দলসিবু নুংশিজবা পুন্নমক্কীদি অব্রাবনি। লাওথোকখিবা চিফ মিনিষ্টরিএল কেন্দটেট অমা খন্না হায়বসিদা অফবা মীওই অমা হায়বসি দল অতৈদা হুন্দুনা ঙাংদবা মশাগী দলগী ফনবা হোৎনজবা মীয়াম্বু চপ মান্নবা মীৎয়েং থম্বা ঙম্বা অমা চংই। মসি বি জে পি মণিপুর দলসিদা য়াম্না ময়েক শেংনা য়াওরি। লুচিংবা ওইবা য়াগনি হায়রিবা মীশক অসি দলসিদা নৌনা খোংদাবা মীওই অমা ওইরগসু রাজনিতিদা মশক খংলবা মৈতৈ ইমাগী থৌনা ফরবা মপারী অমসু ওইরিবনি। ঐ হাক্কী ব্রাখলদা প্রজা কয়াগী পুন্সিবু য়াইফনবা হোৎনজবনি মাগী মথৌ ওইদুনা মশাগী মমল য়াল্লবা পুন্সিবু মীয়াগীদম্‌তা কখোকলগে খোং থাংদোরকখিবা মীওই অমনি। মহাক্না দল অমত্তগী মরমদা চৈ থাংলম্বা হুন্দুনা মীবু ঙাংলম্বা হন্থবা মীৎয়েং কনাগুম্বা মীওই অমত্তদা থমলকখিদবা মীশক্লি। মশাগী দলতবু লৈবাক্কী ওইবা থবক থৌরমশিংদা থম্মেইশেংনা মীয়ামগীসেবা তৌনিংবা কয়া দলদুগী লুচিংবশিং মরক্তা মত মান্নদবা মীৎয়েং লাকপদগী লাপথোরকখিবনি। অফবা মীশক অমা ওইবা হায়বসি নৌনা চংলকপশিং হান্না লৈরম্বশিং থোইনা খেন্নবা লৈতে অফবদু দরকার ওইগনি হায়না দলসিগী চপচাবা ফীরেপ লৈরগদি য়ুংখাম ইরাবত সিংহ ব্রাখ্রে কেন্দগী কেন্তিডেট অসিমক য়াওহন্না য়াবা মীশক্লি। প্রজাগী অফবা থবক তৌরবগী মাগী পার্টিনা মাবু মখোয়গী মায়ক্তা থবক তৌই হায়দুনা ইম্বোয়রবা খৌরাংলকখিবনি। "হীরো ওফ মণিপুর" মীংথোল ফংখিবা মহাক্কী মখোইনা ঙসিগী প্রজা পুম্নমক নিংশিংবা চুমই লোইননা মহাক্কা করম্বা দল অমবু হন্দুনা চৈবা ঙাংবা কনা থেংনবিবগে? অরাম্বা তৌবসিং অফবা প্রজা সরকার ওইহনিংদবশিংগী মহাক য়েরুবা অমা ওইনা খল্লবসু হৌজিক ওইরিবা শক্তম কপ্পদগী মাগী থৌনা য়েংবা য়াই। হৌজিক ব্লোকেদ লোইশিন্না ঙম্মিদ্রবসি মহাক্কা লৈরমলবদি ঙম্না হাংদোকপ্পগনি শোইদান।

অদোমগী
কে এম মৈতৈ
ইম্ফাল

মীরোনবা অমসুং মীরোনবীশিংবু শেন্নবিবা

ডা. কে ঐচ জতিশ্বর সিংহ

মীরোন্নবগীদমক নূপী অমসুং নূপা, মীওই অনী চঙদবা য়াদে। মীওই অনী অসি মপুঙ ফানা শারেপ ফানরবা, অদুগা মশাদামীরোন্নবগীদমক্তা চঙদ-য়াদ্রবা হকচাং কয়াৎশিং মপুঙ ফানরবা তুন্দা হৌনবী মতুং ইন্না হকচাং তিন্নরবা মতুংদতা মীরোনবা হায়বসি ওইরকই। নূপী- নুপা হকচাং তিন্নবদা অঙাং মরু থোরকই। নূপীদগী থোরকপা মরুবু "Ovum", নূপাদগী থোরকপকুনা "Sperm" হায়না কৌই। অনী অমত্তা ওইনা পূনশিন্নবু 'মীরোনবা' (conception) হায়না লৌনৈ। মীরোনবা হায়বসিনা মীওই অমগী পুন্সী অহৌবনি।

নূপী-নূপা তিন্নবদগী অঙাং মরু অনী পূনশিন্নদুনা অমত্তা ওইখ্রবা তুন্দা 'সেল' কয়ামুক মথঙ-মথঙ ২-৪-৮-১৬ ... কী খুজিংদা পোকথোরক্তুনা (গাইগোট) নুমীৎ মরীনিরোম লৈরগদি 'মোরুলা' হায়না খঙনবা 'সেল' কয়া কয়ামরুম্না তাশীল্লক্লবা মতুম অমা ওইরকই। মতুম অসিনা অমুক নুমীৎ ৬-৭ নি সুরকপদা 'ব্লাষ্টোসিষ্ট' হায়বা ওইরক্তুনা অঙাংখাউদা ফুমজিল্লি। থৌওং অসিবু 'ইমপ্লান্টেসন' হায়নসু খঙনৈ। অসুম্না মথঙ-মথঙ চাউরক্তুনা নুমীৎ ২৮০ নিগী মনুংদদি মপুঙ ফারবা অঙাং অমা ওইরকই। অঙাং মরু হুনখিবদগী নুমীৎ ২৮০ ফাওবগী মতম অসিবুনি ঐখোয়না 'মীরোনবা' হায়না খঙনরিবসি। হায়রিবা মতমসিগী মনুংদা মমা ওইরগদবী অমসুং লাক্কদৌরিবা অঙাংদুগী মশা ফনননবা হোৎনবিবা হায়বসি পূম্নমক্কী ওইনা তঙাইফদবা অমনি। অসিগুম্বা হকশেল থৌরাংবু "Antenatal Care" (মীরোনবীগী হকশেল থৌরাং) হায়না খঙনৈ। মসিগী মরু ওইবা পানদমশিংদি –

১. মমা ওইগদৌরিবী অদুনা মীরোল্লিঙৈদা মশা ফনা অমসুং ব্রাখল নুঙাইনা লৈহন্নবা হোৎনবগা লোয়ননা চাগদবা চিঙ্গাক্কী অমদি হকশেল পথাপকী মতাঙদা মমুৎ তানা তম্বিবা,

২. মশা ফনা মপুঙ ফারবা থা সুরবা অঙাং পোক্লবা হোৎনবা,

৩. মমা ওইরগদবীদুবু অশোয়- অঙাম য়াওদনা অঙাং নীংথিনা পোক্লবা হোৎনবতা নত্তনা অঙাং খোমইনবা অমদি মচাবু নীংথিনা নাউয়োকপীহন্নবা হোৎনবা,

৪. নৌরিঙৈদা খুদাংথীনীঙাই ওইবা অনাবা অমদি অতৈ হীরম কয়া খঙদোক্লবা হোৎনদুনা মতম চারিঙৈদা লায়েংবীহৌদুনা অমদি খুদোংথীরক্লীঙাই ওইবশিংদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা, অসিনচিংবশিং অসিনি।

মীরোনখ্রে হায়বা করম্না খঙগনি

চাং নাইনা চাকখুম চঙলিবী নূপী (নূপা তিন্নরিবী) অমনা মরম ইরৈ লৈতনা থাগী খোঙচৎ (ঈ) লেপখ্রবদি মীরোনখ্রবরা হায়না চিংনফম থোকই। করিগুম্বা মীরোনখিরম্বা ওইরবদি (ক) থাগী খোঙকাপ লেপখিবা, (খ) থবাক চাউখৎলকপা অমদি লূমথরকপা (ব্রেষ্ট চেঞ্জ), (গ) চাকমৌবা (মোর্নিং সিক্নেস), (ঘ) ঈশিং তোয়না চংনীংবা (ব্লাড্ডর ইরিটেবিলিটি), (ঙ) কুচু হোংবা (স্কিন চেঞ্জ), (চ) চনিংদা লেংবা ফাওবা (ক্বিক্কনিং), (ছ) চোকথবা (ফেটিগা) নচিংবশিং অসি অয়াম্বা থেংনগনি। মসিদা করিগুম্বা চিংনবা লৈরগদি তৌফম থোকপা চাংয়েং (টেষ্ট) তৌরগা মীরোল্লে মীরোনদে হায়বদু খঙদোকপা ঙমগনি।

মীরোল্লে হায়বা হেক খঙবগা পম্বদনা M.C.G. Care (মমা অমসুং অঙাংগী মশা ফনবা থৌরাংলিবা) Antenatal Clinic অমদা চত্নুনা রেজিষ্টর তৌবিগদবনি। কনাগুম্বনা অঙাংদু পামদ্রবসু নৌরিঙৈদা M.R. নৎত্র গা (Mensural regulation/Medical Termination of Pregnancy) তৌদুনা অঙাং লৌথোকপসু য়াই। মদু নৎত্রগদি চাং নাইনা মরী লৈনবা ক্লিনিক্তা চত্নুনা লৌফম থোকপা লায়েং চখদুনা মথৌ তাবা হিদাক লাংথক চাহৌনবা থৌরাংবিহৌগদবনি।

মীরোনবীগী চিঙ্গাকশিং

নূপীশিংগী চিঙ্গাক অসি মীরোল্লিঙৈ মনুংদদি মহৌশাদাগী চাং য়াম্না হেন্না চঙই। অঙাং লাইয়ৈ চৎপা, অঙাং শিনা পোকপা অমদি মৈনীং কুল্লিঙৈদা অঙাং শিবশিং অসি মমা অদুনা মীরোল্লিঙৈগী মতমদা মচি ওইবা চিঙ্গাক্কী চাং য়াম্না ব্রাংনা চাখিবদগী থোক্কল্লি। মরম অদুনা মীরোনবীবু মতীক চানা অমসুং মরাঙ কায়না মচি ওইবা চিঙ্গাক মপুঙ ফানা পীজবিহৌবা হায়বসি য়ান্নমক তঙাইফদে। মসিগী মরু ওইবা পানদমদি মীরোবীনা অঙাংদুগীদমক্তা মপুঙ ফারবা মচি ওইবা চিঙ্গাক পীবা, নমা ওইরিবীদুগী মশাদু মপুঙ ফানা নোয় পেন্না থম্বা, মমাদনা অঙাং পোকপা মতমগী ওইবা হকচাংগী মচাক পোৎলমশিং তুংশিনহৌবা, খোমজিংবগী মতমদা চংগদবা পোৎথোকশিং ফংহনবা হায়বশিং অসিনি। ময়াম অসিগীদমক্তা মমাগী চিঙ্গাক নোংমগী চাংদা য়ামদ্রবদা পূন্না কেলোরি ২৫০০ দি দরকার ওই। মদুগী মনুংদা- শঙ্গোম, য়েরুম, শা ঙা, অমদি গেহুগী ব্রেডতগী মরু ওইনা ফংলিবা প্রোটিনগী শরুক্না কেলোরি ৩০০, ঘী থাউ অমদি মখোন্নচিংবদগী লায়না ফংবা মখলগী শরুক (ফেট) কী শরুক্না কেলোরি ৮৩০ অদুগা কার্বোহাইদ্রেডকী শরুক্না কেলোরি ১৩৪০ রোম ওইগদবনি। শন্না হায়রবদা মীরোল্লিঙৈদা মীরোনবীমমাগী অরুম্বদু মহৌশাদগী কিলোগ্রাম ১০ দগী মসিগী মথক্তা iron, folic acid, folinic acid, calcium, witamins A. C. D. and B1 নচিংবশিংসু পীজহৌগদবনি মতম মতমগী ওইবা মনা -মশিংসু য়াম্না চানবা হোৎনবিগদবনি। অশংবা মনা মশিং অমদি অনৌবা এঙ্গং নাপীশিংদা হকচাংগী চংদ-য়াদ্রবামচলশিং সুনা য়াওই। মরম অদুনা মীরোনবীশিংদি হায়রিবা চিঙ্গাকশিং অসি চাং নাইনা পীজবিনবা হোৎনবিগদবনি।

মীরোনবীগী ব্রাখল

নূপী অমগী পুন্সীদা, মীরোল্লক্লবা মতমদা মশাগী ব্রাখলদা অহোংবা অমা লাকই। হোংলক্লিবা ব্রাখলশিং অদুদি, মশা মশাগী অফ-ফত্ত, চহী মতাঙ, হৈ-শিংবা, লাইরিক হৈবা-হৈতবা অমদি মশানা লৈরিবা য়ূম্বান কৈবানশিংগী মখা পোন্না খেন্নগনি। মীরোল্লিবীদুগী মশা য়েংদুনা অফ-ফত্তগী ব্রাফম খঙবতা নত্তনা মাগী ব্রাখলগী ফিভমসু খঙনবা হোৎনবা তাই। মপুন্সীগী অহানবা ওইনা মীরোল্লিবীশিংদি মখোয়গী ব্রাখলদা অঙকপা অহোংবা ঈহৌ অমা শোয়দনা লাকুগনি। অনৌবা পুক্নীংগী ঈথিল, মমা ওইবীগী নুংশিবগী ঈহৌ, মমা অমা ওইরদুনা মপুঙ ফারবী নূপী অমা ওইজরকপগী চাউথোকচবা, হরাও নুঙাইজবগী ঈথক-ঈপোম কয়াগা লোয়ননা মশাগী পুন্সীদা য়াম্না মরু ওইবা সতোপ তোপ্পা অনৌবা খঙজিনবা কয়ানচিংবশিং লাকই। মতম অসিদা মপুরোইবা ওইরিবনা য়াম্না লুন-চান্না মিনুংশিগা লোয়ননা তৌবীফম থোকপা পূম্নমক তৌবরবদি, মীরোল্লিবীদুবু শান্তি লৈনা নুঙাইরবা অচেৎপা পুক্নীংগী থাজবা অমা পীবা ঙমই। মীরোনবীশিংবু য়েংবিরিবা ডাক্তরশিংনসু অদুগা লোয়নবিরিবা ময়োক্লবীশিংনসু মীরোল্লিবীদুগী অখন্নবা ব্রাখল, ঈহৌগনবা থম্মোয়গী মরম অমদি মপুক্নীংগী অহোংবা কয়াবু মুন্না খঙবিনবা হোৎনবিরগা মহাক্কী অকিবা নৎত্রগা চিংনরিবা খুদিংবু নমহৎচনবগী থৌনা অমদি লমজিং পীবিনবা হোৎনবিগদবনি। তশেংনমক, মীরোনবী অমগী অকিবা অমদি চিংনবা খুদিংমক, মহাকপু য়েংবিরিবা লায়েংশঙ অমদি ডাক্তরনচিংবশিংনা থাজবা পোকহনবিরবদি ইরায়-লায়না কোকহনবা ঙমগনি। পৃথিবগী অসিদা নুমিৎ খুদিং নূপী কয়া অশোয়-অঙাম য়াওদনা করিসু তৌদনা ইরায়-লায়না অঙাং পোক্লি হায়বগী ব্রাফম্নচিংবা কয়াগী খুদম চাংদমশিং পীদুনা, মীরোনবী অদুগীসু অদুমঙাই হায়বনচিংবা খঙহনবিরবদি মহাক্কী অকিবা ব্রাখল কয়া কোকহনবা ঙমগনি হায়বসিমসু নীংশিংবিগদবনি।

মীরোনবী অমবু মীরোনবা অমদি অঙাং পোকপগী মরমদা খরদং ওইরবসু তম্বী-তাকপীফম থোকই হায়বসি অয়াম্বনা থৌশানদবগুম তৌনৈ। মসি য়াম্না লাল্লি। মীরোনবী মশানা পাঙথোকচবা য়াবা মওঙদা মচং ওইনা মীরোনবগী মরম, অঙাং পোকপগী মরম অমদি মশানা লৌজগদবা থৌদাংশিং খরদং ওইরবসু শোয়দনমক্কী খঙজিন্নফম থোকই। মীরোনবীশিংগীদি Antenatal Clinic খুদিংমক স্কুলনি অদুগা মদুদা লৈরম্লিবা ডাক্তর অমদি মিডৱাইফ খুদিং মকপুনা মহাক্কী ওজানি হায়না লৌনগদবমক্লি। ডাক্তর অমদি মিডৱাইফশিংনসু মীরোল্লিঙৈ মতম অসি নূপীশিংবু হকশেলগী মরমদা তম্বি-তাকপীবগী (Health Education) য়াম্না খুদোং চাবা মতাঙনি হায়বসি খঙবিগদবনি। মতাঙ অসি কনাগুম্বী নূপী অমনা হান্নদগী হৈনজরকখিবা মৈখু থকপা, য়ু থকপা অমদি অতৈ ফত্তবা লিচৎ শাজৎ কয়াবু অফবা পাউতাক্তা লোয়ননা চুমথোকচহৌনবা হোৎনবিহৌবদসু য়াম্না খুদোং চাই। "Genetically transmitted diseases" হায়বদি পারি-পুরিদগী- মমা -মপাদগী লৌরক্কদবা লায়না কয়ামরুমদা, খুদম ওইনা - Secle Cell Amaenia, Phenylketonuria, Congenital malformations, Hemitable conditions like diabetes, essetial hupertension and Sehizophrenia, হায়রিবা লায়না মখাল খুদিংমক অসিগী মরমদসু য়াম্না কুপ্না অমদি চেকশিন্না য়েংথোকপিহৌবগা লোয়ননা মীরোনবীগী মশাদুবুসু য়েংথোকপিহৌবগী তঙাইফদবা য়াম্না লৈ।

মীরোনবী অমগী মশাবু হকশেলগীদমক য়েংবিবা মতমদা তঙাই ফদনা তৌদ-য়াদ্রবা হীরম খরদি-

১. মীরোনবী মশাগী অৱাংবা অমদি অরুম্বা ওনদুনা রেকোর্ড তৌবা,

২. ব্লড প্রেসরগী চাং রেকোর্ড তৌবা,

৩. হক্কী ঈশিংদা প্রোটিন-চিনি য়াওই য়াওদে হায়বা য়েংথোকপা,

৪. ঈগী চাং 'হেমোগ্লোবিন' অমসুং ঈগী গ্রুপ খঙদোকপা,

৫. চুম্না লেপহনদুনা অমদি চৎহনদুনা শাওং - শাদা অমদি খূৎচৎনচিংবা য়েংবা, অসিনচিংবশিংনি।

মতুংদা মীরোল্লিবীগী হকচাং কয়াৎ খুদিংমক অমত্তা চিংখদনা কুপ্না য়েংবিগদবনি, লোয়ননা Respiratory system, Cardio vascular system, Elementary system, Nervous system নচিংবা খুদিংবুসু য়েংথোকপিরগা দরকারগী তুং ইন্না তান্নবা য়াবা স্পিসিয়েলিষ্টকসু তানবিদুনা লায়েংথোকপিহৌগদবনি। মসি পূম্নমক লোইরবা মতুংদা মীরোনবীবু য়েংবিরিবা ডাক্তরনা য়াম্না কুপ্না, মীরোল্লিবী নূপীদুগী অপোকপী মমাগী অমদি শাগৈ-নাতৈগী মরমদা ৱারী ৱাখোঙ খুদিংমক তৌবিদুনা, মীরোল্লিবীদুগী মীরোনবগী ফিভম খঙদোকপিগদবনি। ৱারী ৱাখোঙ খুদিংমক তারবা তুংদা মীরোল্লিবীদু করম্বা মখলগীনো হায়বনচিংবশিংদু শোয়দনা খঙবা ঙম্লগনি, মদুনা মতেঙ ওইদুনা মীরোল্লিবীদুনা মকুম মথা সুরক্লদুনা অঙাং পোকপা মতমদা খুদোংথীনীঙাই ওইগদ্রা হায়বনচিংবশিংসু খঙবা ঙম্লগনি।

কনাগুম্বী মীরোনবী খরদদি ফিঙৌ চৎপা (Vaginal discharge) লৈবদগী য়াম্না নুঙাইতনা লৈনবা য়াওনৈ। মসি পূম্নমক অসিসু য়াম্না কুপ্না য়েংথোকপিরগা মীরোনবীদুনা অঙাং পোকপদা মহৌশাগুম নিয়ম চুম্না মথক্তা পোকচবা ঙমগনি নৎত্রগা ঙস্লোই হায়বদু খঙদেক্লবা, মশাগী মপাঙ্গল অমদি মীরোনবীগী ফিভম (Reheric Capacity) সু য়েংথোকপিগদবনি।

কয়াম তোয়না মীরোনবীবু য়েংবিগদগে

নূপা তিন্নরুবী-তিন্নরিবী নূপী খুদিংমক্না হৌনবী লাকফম থোকপা থাগী খোঙচৎ (ঈ) নবু লাক্তদুনা নুমিৎ খরা হেনদোক্লক্লবদি মশানা মীরোনখিরম্বা য়াই হায়না চিংনদ্রগসু অখঙ - অহৈ ডাক্তরগা তানদুনা অশেংবা অমা খঙদোকপিনবা হোৎনবিগদবনি। মদুদা মীরোল্লে হায়বা খঙলবদি ডাক্তরনা হায়বা মতুং ইন্না চাং নাইনা হকচাং য়েংথোকপিগদবনি। থৌওং অসি মীরোনবী খুদিংমক্না অহানবগী থা ৭ ফাওবদি থা-থাগী ওইনা, থা ৭ তগী ৯ ফাওবনা থাখায় খুদিংগী অদুগা মদুগী মতুং অঙাং পোক্লিফাওবনা হপ্তাগী ওইনা চাং নাইনা ডাক্তরগী মনাক্তা নৎত্রগনা Antenatal Clinic তা চত্নুনা য়েংথোকহনবিগদবনি। করিগুম্বা মতমদা হায়রিবা অসিমক চখবা ঙমদ্রগসু, মীরোল্লিঙৈগী মনুংদা য়ামদ্রবদা ৫ রক্তি শোয়দনা য়েংথোকহনগদবনি, - হায়বদি থা ৭ ফাওবগী মনুংদা ২-৩ লক, অদুগা মতুং অঙাং পোক্লিফাওবদা ২-৩ লক শোয়দনা ডাক্তরগী মনাক্তঃ চত্নুনা য়েংথোকহনবিগদবনি। অদুগা ডাক্তরদুনা হায়রকপা মতুং ইন্না য়েংফম থোকপা খুদিংমক য়েংথোকপিগদবনি অমদি লৌখৎহৌগদবা চেকশিন থৌরাং খুদিংমকসু থৌরাংহৌগদবনি ডাক্তরগী মনাক্তা চৎপা খুদিংমক্তা চিনিনচিংবগী চাং অমদি মীরোনবগী ফিভম অদুবু য়াম্না কুপ্না য়েংথোকহনগদবনি। চাউখৎলক্লিবা অঙাংখাউগী অৱাংবা (অঙাংগী চাউরকপা ফিভম), অঙাংগী ফিভম অমদি মিহুন্নচিংবশিংসু কুপ্না য়েংহনবিগদবনি। অঙাংগী করম্বা শরুক্না মাং থারকপনো হায়বদু চপ-চানা খঙদোক্লবা হোৎনহৌগদবনি। মীরোনবীগী ঙাকথোক-চেকশিন থৌরাং টিটিনস টোক্সিড, ঈ ফগৎনবা আইরনা টেব্লেট অমদি অৱাৎপা ভিটামিন্নচিংবা পূম্বা শোয়দনা চাহৌনবসু হোৎনগদবনি।

মীরোল্লিঙৈগী তৌফম-লৌফম থোকপা চেকশিন থৌরাং খুদিংমক পাঙথোক্তুনা লাক্লগা থা সুরক্লবা মতুমদসু ডাক্তরগী পাউতাক মতুং ইন্না অঙাং পোকপদু মশাগী য়ুমদা পোক্কদ্রা নৎত্রগা হোস্পিটালদা পোক্কদ্রা হায়বদুসু থুনমক লেপথোক্কদবনি। অশুম তৌরবতদা মীরোনবী মমা অমদি অঙাং, অনীমক, মীরোনবা অমস অঙাং পোকপদা থোরকপা য়াবা খুদোংথীবা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

মোবাইল সেক্যুরিতি

মোবাইল পি সি ফংহনবা নৎত্রগা মোবাইলশিংবু ব্যুজিনেস এপ্লিকেসন পূম্নমক্তা ওফিসিয়েল পরপজগী রিমোট এক্সেস তৌনবগীদমক ইন্টর্নেট এক্সেস তৌবা য়াহনবা অসিনা পার্সোনেল নৎত্রগা ওর্গনাইজেসন অদুগী মরুওইবা ইনফোর্মেসনদা খুদোংথিবা থোকহনবা য়াই। প্রোফেস্নেলশিংগী নৎত্রগা ইন্দিভিজুয়েল য়ুজরশিংগীদমক মোবাইল নৎত্রগা মোবাইল পি সি শীজিন্নবনা খুদোংচাবা কয়ামরুম হায়বদি মফম অমদগী হেক্তা থবক পাঙথোকপা ঙম্বা অসিনচিংবা কয়া লৈ। মোবাইল দিভাইসশিং অসিগী মশাগী ওইবা কেরেক্টরিষ্টিক কয়ামরুম লৈ, তৌইগুম্বসুং সেক্যুরিতিগী ওইবা হায়বদি মোবাইলশিংনা সেন্সিটিভ ইনফোর্মেসন্দা এক্সেস তৌবা অসিগুম্বা কয়া লৈ।

মোইবাইল য়ুজরশিংবু তোঙান তোঙানবা মওংদা শোকহনবা য়াবা মখল মখাগী থ্রেট কয়ামরুম লৈ। খুদম ওইনা মল্টিমেদিয়া মেসেজশিং অমসুং টেক্সট মেসেজশিং টোল ফ্রী নম্বরশিংদা থাবা, মোবাইল ফোনগী থোঙদা ফংবা মেসেজ অমগীদমক খঙদনা ক্লিক হেক তৌরুবা অসিনচিংবনি। হৌজিক্কী মতম অসিদি মোবাইল ফোন্দা অমসুং লেপটোপশিংদা এক্সেস তৌবা ঙম্নবা হোৎনদুনা মদুদা য়াওরিবা পার্সোনেল ইনফোর্মেসন হুরান্নবা হোৎনবা মেলিসিয়স ওইবা প্রোগ্রাম কয়া অমা লৈরে।

মোবাইলগী ভাইরসশিং

মোবাইল ভাইরসশিং অসি য়াম্না চাউবা থ্রেট অমা ওইবা য়াই, মরুওইনা মশক থোকপা কম্প্যুটেস্নেল কেপেবিলিটিশিং লৈবা দিভাইসশিংদা হেন্না ওই। মোবাইল দিভাইসশিং অসি জেনরেল ওইনা মখল কয়াগী মওংদা ভাইরসশিং য়াম্না চঙনিংঙাই ওই। ভাইরসশিং অসিনা এপ্লিকেসনশিংদা নৎত্রগা অতোপ্পনা পাক খঙবা ঙস্লোইদবা মওংদা লোত্তুনা থম্বা সিষ্টেমশিংদা লৈবা সেক্যুরিতি হোলশিংদগী খুদোংচাবা লৌবা ঙম্মী লোয়ননা অমাং- অতা থোকহল্লি। দাউনলোদ তৌবা এপ্লিকেসনশিংনা দেস্কটোপ এপ্লিকেসনশিংদা ভাইরস প্রোন ওইহনবগুম্না মোবাইল দিভাইস অমদসু দাউনলোদ তৌবা এপ্লিকেসনশিংনা ওইহনবা ঙম্মী।

ব্লুজেকিং

ব্লুজেকিং হায়বা ব্লুটুথ য়াবা মোবাইলশিংনা নৎত্রগা লেপটোপশিংনা মীং য়াওদনা নাতৈ চাদবা পামদবা মেসেজশিং অতৈ অতোপ্পা য়ুজরশিংদা থাবা অদুবুনি। ব্লুজেকিং হায়বসি ব্লুটুথ ফোনশিংনা অতোপ্পা ব্লুটুথ য়াবা দিভাইসশিং দিটেক্ট তৌবা অমসুং কন্টেক্ট তৌবা ঙম্বগী মখা পোল্লি। মসি নাতৈ চাদবা অকাম্বা ফোটোশিং নৎত্রগা এদভর্টাইজশিং থাবা নৎত্রগা মেসেজশিং থাবদা শীজিন্নরবদি ব্লুজেকিং অসি প্রোব্লেম অমা ওইগনি। নহাক্না অসিগুম্বা মেসেজশিং অসি থারকপা পামদ্রবদি ব্লুটুথ অদু মুখৎলু নৎত্রগা "অনদিস্কোভরেবর" দা সেট তৌ।

ব্লুস্নার্ফিং

ব্লুস্নার্ফিং হায়বসি ব্লুটুথ ফোন্দগী ডেটা হুরানবনি। ব্লুজেকিংগুম্না ব্লুস্নার্ফিং অসিসু ব্লুটুথ য়াবা দিভাইসশিংনা অতোপ্পা মনাক নকপশিংবু দিটেক্ট তৌবা অমসুং কন্টেক্ট তৌবা ঙম্বগী মখা পোল্লি। থিওরিদা ব্লুটুথ য়ুজর অমনা লেপটোপ অমদা য়াওবা অদ্বা সোফরেয়র অদু শীজিন্নদুনা মনাক নকপা ফোন অমা পুথোকপা (দিস্ট্রেন্স) ঙম্মী লোয়ননা ইনফার্মেসন য়াওদনা মদুদা শমজিল্লি অদুগা নঙগী ফোনবুক, পিকচরশিং অমসুং কেলেন্দর দাউনলোদ তৌই। নঙগী মোবাইল ফোনগী সেরিয়েল নম্বরবসু দাউনলোদ তৌদুনা মদুনা ফোন অদু ক্লোন (মশক চপ মান্নবা শেমদুনা পুথোকপা) তৌবদা শীজিন্নে। অদুনা নহাক্না ব্লুটুথ অদু ওফ তৌগদবনি নৎত্রগা "অনদিস্কোভরেবর" দা সেট তৌ। অনদিস্কোভরেভল সেট্টিংনা নহাকপু মখা তানা ব্লুটুথ প্রদক্টশিং হায়বদি হেদসেটশিং শীজিন্নবা য়াহনগনি, হায়বদি নহাক্কী ফোন অদু অতোপ্পশিংগীদা উবা ঙস্লোই।

- ব্লুটুথ নৎত্রগা এম এম এস ওইনা এটেচমেন্টশিংগী থোঙদা এপ্লিকেসনশিং দাউনলোদ তৌবা মতমদা য়াম্না চেকশিল্লু। মরমদি মদুদা অমাং-অতা খরা থোকহনবা য়াবা সোফরেয়র য়াওরম্বা য়াই, মদুনা মোবাইল ফোন অদু শোকহনগনি।

- কনাগুম্বা য়ুজর খরবু নঙগী মোবাইল ফোন নৎত্রগা লেপটোপশিংদা এক্সেস তৌরকপা পামদ্রবদি ব্লুটুথ কনেক্সন অদু মশক উবা ঙস্লোইদবা (ইনভিজিবল) মোদতা থম্মু। করিগুম্বা শকখঙদবা য়ুজর অমনা ব্লুটুথকী থোকদা মোবাইল ফোন নৎত্রগা লেপটোপতা এক্সেস তৌনবা হোৎনরক্লবদি ব্লুটুথ অদুগী কোভরেজ এরিয়া অদুদগী চখোকউ মরমদি মদু মথন্তনা দিসকনেক্ট তৌজখিননবনি।

-থাজদবা সোর্স অমদগী মোবাইল ফোন নৎত্রগা লেপটোপতা দাউনলোদ তৌগনু।

-শকখঙদবা য়ুজর অমদগী ফংবা এম এম এস মেসেজ অদু হাংদোকপা তৌরুদনা মুখৎলু।

-মোবাইল ফোনগী ওপরেটিং ইন্সট্রুক্সনশিং মরু ওইনা সেক্যুরিটি সেট্টিংশিং, পিন কোদ সেট্টিংশিং, ইনফ্রারেদ সেট্টিংশিং অমসুং এপ্লিকেসন অমদা দাউনলোদ তৌবগী চৎথরগী থৌওংশিংগী মরমদা ওইনা মুক্না চেকশিন্না পাগদবনি। মসিনা নহাক্কী মোবাইল ফোন অদু মেলিসিয়স ওইবা প্রোগ্রামশিংগী সেক্যুর ওইনা থম্বদা মতেং ওইগনি য়ে-মোবাইল ফোন এক্সেসকীদমক পিন কোদ রিক্কেস্ট অদু এক্টিভেট তৌ। অতোপ্পনা খঙবা ঙস্লোইদবা অদুগা নহাক্কদি নীংশিংবদা য়াম্না লায়গদবা পিন অমা খল্লু।

-ওপরেটরশিংনা পীবা কোল থিংনবা অমসুং রেষ্ট্রিক্ট তৌননবা সার্ভিসশিং অদু শীজিন্নৌ মরমদি নঙনা নৎত্রগা নহাক্কী ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা শীজিন্নদবা এপ্লিকেসনশিং অদুদা অথিংবা পীন্নবনি।

-নহাক্কী মোবাইল ফোন অদুদা নহাক নশাগী পার্সোনেল ডেটাগী সোর্স অমা শেমগনু, মরমদি মদু মীতোপশিংগী মখুত্তা তাখ্রবদি য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। চেকশিন ব্রাহৈ ওইনা হায়গদবা অমদি কৈদৌঙৈদসু নহাক্কী য়াম্না মরুওইবা ইনফোর্মেসনশিং হায়বদি ক্রেদিট কার্ড অমসুং বেঙ্ক কার্ডশিংগী পাসৱার্ডশিং অসিনচিংবা অসি মোবাইল ফোন্দা ষ্টোর তৌদুনা থস্লোইদবনি।

-নহাক্কী সেল ফোনগী আই এম ই আই গী কোড অদু খঙজিন্দুনা শোয়রোই-ঙাস্লোইদবা মফম অমদা থম্মু। অদুম্না তৌরবদি হুরানখিবা মোবাইল অদুদা এক্সেস তৌবা থিংবা ঙম্মী। অদুগা ওপরেটর অদুনা ফোন অমবু আই এম ই আই কোড শীজিন্নবসু থিংবা ঙম্মী।

-মেন্যুয়েল অদুদা পীরিবা ইন্সট্রুক্সন অদুগী মতুং ইন্না চাং নাইনা মোবাইল ফোন নৎত্রগা লেপটোপ অদুদা য়াওরিবা মরুওইবা ডেটাশিং অদু বেক অপ তৌগদবনি।

-ব্লুটুথকী থোঙদা মোবাইল ফোন নৎত্রগা লেপটোপতা শমজিনবা য়াবা নশাগী থাজনিংঙাই ওইবা দিভাইস অদু মশক খঙদোকউ।

- নঙগী মোবাইল অদু নোর্মেল ওইনা মথৌ তৌনবা মেলিসিয়স সোফ্রেয়রনা মোবাইল অদুবু শোকহল্লবদি ইন্টেটিতা ফংবা ফ্রী ক্লিন্জিং টুলশিং শীজিল্লো।

(নৈলিট)