## এডিটোরিয়েল

### মণিপুর লৈঙাকনা ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংগা লৈনবা মরি ফগৎহনবগী মথৌতাই

*মণিপুরবু ইন্দিয়াগী ষ্টেট অমনি হায়না শক খংলবসু অতৈ হায়দদগী লৈরুক্লবা মোনলেন্দ ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা লৈরিবা মীওইশিংনদি ঙসিদগী চহি ৬০ রোমগী মমাংদা মণিপুর য়াওনা অরাং নোংপোক লমদমগী ষ্টেটশিং অসি ইন্দিয়াগী ফিবায়দুদা তিনখিবনি হায়বসি খংবা ঙমদবগী মওং ওইনা উই। মসিমক্না মোনলেন্দ ইন্দিয়াগী অচৌবা ষ্টেটশিংদা লৈবা মীয়াম্না শক–চু থেংনবা লমদমসিগী মীয়াম্বু মখোয়গী ষ্টেটসতা লৈবা ইন্দিয়াগী সিটিজেনশিংনি হায়না খনবা ঙমদবগী মওং অমদি অদুমক লৈরি। মসিদা সেদ্রেল গভর্নমেন্টনা অকনবা ঢকশিন থৌরাং কয়া পায়খৎলবসু হৌজিকমক্কি ওইনা রেসিয়েল দিল্লিমিনেসন অসি থীংবা মপুং ফানা ঙমত্রি হায়না লৌবা য়াই। মসিনা মরম ওইরগা ইন্দিয়াগী কেপিটেল সিটি ওইরিবা ন্যু দিল্লিদা হঙ্জিন–হঙ্জিন অরাং নোংপোক লমদমগী মীওইশিংদা মরুওইনা নুপীশিংদা মীওং–মীনে কয়া চথবা অমসুং ইচ্ছংং খোঙ্গোইনবগী থবক কয়া চথরক্লিনবি। হায়রিবা থৌওংশিং অসি থিংনবগীদমক মমাংদগী চেকশিন থৌরাং কয়া অমদি পায়খৎক্লবনি। অদুমক্তদা আইন পায়রিবা সহর অদুগী পুলিসশিংনা মীচং শঙ্গদা যুম্নম ওইরগা কেসশিং রেজিষ্টার তৌবগী মওং কয়া লৈ হায়নসু মমাংদা ফোংলোরুবা লৈখ্রে। মসিগীদমক মণিপুরগুম্না ষ্টেটরগী পুলিস ফোর্সশিং ঙাক শেনবগী থৌরাদদা য়াওরবা ফাওবা হোংনবা লৈখ্রে। নোর্থ ইন্দিয়াগী লৈরিবা ষ্টেটশিংদা হায়রিবা দিল্লিমিনেসনশিং অসি য়াম্নদগী য়াদো থাক রানা চথজরবসু অতোপ্পা সাউথ ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদি অদুক হাক্না রেসিয়েল দিল্লিমিনেসন অসি চথদে হায়না লৌবা য়াই। মসি চাচত্তা পাবগী রানি অমসুং হায়রিবা ষ্টেটশিং অদুদসু মখল অসিমক্কী জাং–কুচু থাইবগী থৌওংশিং অসি চথদে হায়বদি নত্তে। দিল্লিগুম্না মফমদদি ইন্দিয়াগী মফম খুদিমজগী লাকপা মীওইশিং অমসুং তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিংদগী লাকপা এরেসিশিংদা থবক তৌবা মীওই কয়া অমা লৈরিবা মফমনি। হায়রিবা মফম অদুদা মওং চাদবা মখলগী নুপীদা চথবা ক্রাইমনচিংবা থোকপা হায়বসি লৈবাকসিগী ওইনা ইজ্জেং য়াদ্র শোকপা রাফমনি হায়বসি মমাংদা হান্না থম্লিংই। হায়বদি কেপিটেল সিটি অসিদদি থোইদোক্লা জাং–বিজাং খাইদবা মওংদা অইন ঙাক শেল্লিবা মীওইশিংনা থবক তৌবা চুমগনি। হন্দক অমুক হয়া ইনৌ নৌবা ক্রাইম অমদা মণিপুরদগী নুপী অমদা দিল্লিদা লৈবা মীওই অমনা গাডিনসু থেংলগা অমুকসু খুবাক্লা থাবগী মথক্তা নুপী ওইবীগী ইকাই খুম্নবা মাঙহয়বা হোংনবদা মফম অদুদা লৈরম্না মীওই কনা অমত্তনা নুপী অদুবু মতেং পাদবা হায়বসি য়াম্না হকচিম্না অরাং নোংপোক লমদমগী মীয়াম্না লৌফম থোকই। মদুমক লৌনরিবনি অমসুং অদুগুম্না থৌওংশিংনা মরম ওইরগা অরাং নোংপোক লমদমদা লাক্তুনা হিনবগীদমক থবক শুক্তরিবা মোনলেন্দ ইন্দিয়াগী মীওইশিংদা হেক হেক অরানবা মীৎয়েংনা য়েংলকপনি হায়বসি সেদ্রেল গভর্নমেন্টনা খঙফম থোকপনি।*

*অদুমকপু মহৌশাদগী পারি পুরিগী চৎনরোল অমদা মীতোপশিংবু লুনা চান্না তৌবা হায়বসি নোর্থ ইন্দিয়াগী মীওইশিংগী য়াম্না চাওবা মঙন অমা ওইবনা থোইদোকপা কাহেনবা থৌওং অমত্তা ইন্দিয়াগী অতোপ্পা ষ্টেটশিংদগী লাকপা মীওইশিংদদি চখবা লৈত্রি। অদুবু এন ই গী মীওইশিংদা অফবা পাউতাক পীরিবা অমসুং মখা তাবা পামদবা থৌদোকশিং থোক্তনবা হোংনরিবা পুলিস ওফিসারশিং অদুবুসু পুক্নিং থৌগৎপিবা তারগদি অমুক্তা হেন্না চেকশিনবা কেপিটেল সিটি অমা শোয়দনা ওইরক্লনি অমসুং নুপীশিংনা মশাগী ইকাই খুম্নবা ঙাক্না হিংজবা ঙম্না হায়বদু ওইবা য়াই। মতাংসিদা পম্নিংবা অমনা শক–চুগা চান্নদনা মীজৌ তম্না ফিজেৎ চাকচা শেৎপদগীসু মরিং–মরাংবা ওইনা অতোপ্পা মীওইশিংনা উখিবা য়াবনা য়ারিবমখে চেকশিন্না নোর্থ ইষ্টকী নুপিশিংনা ইশা–ইশাগী ফিজেৎ লৈতেংদা য়ুম্ফম ওইরগা শক তাকপনা মখাতানা পামদবা থৌদোকশিং থোক্তনবা হোংনবদা অচৌবা মতেং অমসু ওইবা য়াম্না হায়নসু খন্থহম্লিংই। হৌজিকনা অমুক নুপিদা চৎথবা ক্রাইমগী মহুৎতা থবক তৌবা মতমদা লাকপা কম্পিটসনশিংদা অমুক লমদম অসিগী নহা ওইরিবা মশাগী টেলেন্ট লৈজরবা মীওই কয়া অমদা শিংনবা কয়া অমা লাকপগুম তৌরি। মসিনা মরম ওইরগা মরম চাদবা থৌদোক রাখোক্তা লমদমসিগী মীওই কয়া অমা ফুবি –চৌবনা অমদি শিংনা চীংবগী থৌদোকশিং থোক্লি। মসিদগী কয়বসু দিল্লি পুলিসকী কাংবুনা অকনবা চেকশিন থৌরাং লৌখংলি। মসিদা মণিপুর লৈঙাক্না হেন্না পুক্নিং থৌগৎনবা হোংনরগদি রেসিয়েল ডিসক্রিমিনেসনগী থৌওং অসি অমুক্তা হেন্না হন্থরকপা য়াই খন্নি।*

## এডিটরদা থারকপা চিঠি

### মীতোপ খন্দোকপগী তঙাইফদবা

*ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,*

মপা অমনা পোকপা মচানা কৈদৌনুদা মনাওবু হাৎপা ফুবা তৌগদবা নত্তে, ফনা ফত্তবা ওইরবসু ঙাংবা শাওবা নত্তনা অতৈ অমত্তাতৈতে। শাওদা শাওরগা মপাদুনা হেঞ্জিল্লক্লবদি মচাদু মযুম যথোদেক্লগা অমদা লৈবা অসি নত্তনা অতৈ লান্না চথরক্লোই। মসিনি ঈগী অশেংবা শক্তিগী মনুং চন্না লৈরিবা খ্বাইদগী মরুওইবা অমা ওইরিবসি। মমাংতৈগী মতমদা নুপী ওইবিশিংনা মশা রাই শংদবা মতম ওইরক্লবদি য়ুমগী থোঙ্গাল রাংমা লালহন্দে। ঙপুত্তগী মরা মপুরোইবগী শক্তম নত্তনা অতৈগা উঙবা ঙাংনবসি য়াহল্লমদে। হৌজিকী মতমদদি মশা রাই শংদ্রবসু নোং ঙাম্বগা মীয়ামগী লৈবা ময়াম মরত্তা অফিস কাবশিং কৈথেল মরক্তা লৈবনচিংবা কয়া তৌবনা পুম্নমক হান্নগী থৌওংশিংগা মান্নদে। মমাংতৈদা মপামচাগী ফত্তবা ৱারী রাখোংশিং তানরমদবসু হৌজিক্তি চৎনবী অমগুমলে। হৌজিক লমদম অসিদা য়াম্না তমথিরবা লায়না কয়া লাক্লিবা অসিদগী হেন্না তমথিরবা লায়না অসি মীতোপ মশিং হেঙ্গৎলক্লিবা অসিনি। মীতোপ হায়বসিগী ঈহৌশিংদা ঙসি–ঙসিমক লমদমসিগী চিফ মিনিষ্টরনা মায়থুম অশেংবা মীতোপশিংবু কন্না য়ানবা লাক্লোং য়াওবা মাইষ্টেস্টে ৱার্কর পুম্নদা চৈথেং ওইহল্লগা পুম্নমক নাথৈরকপদা য়ানিদবগী খোঙজং চথনবিবসিনি। তশেংনা সরকার অসিগী মীৎয়েং অমথক ফুন্নগা থমদুনা মীয়াম্না লান্না উহল্লিবসি অফবা নত্তে। মীয়াম্না ঙসি পান্নিবা দাবী মথন মথক্তগী ওইবা দাবী নত্তে লোইননা অত্তোপ্পা য়ুমথংনবা স্টেটকী য়েংস্তোমী মাংখিবা মীতোপ্পা য়েংস্তোমী ওইরকখিবা লৈবনা মদুগী কয়ানবিনি। ইথন ইথন্নতনা পোক্লবা অচৌ অশাং সঙ্গ তৌই হায়দুনা মতাং অসিদদি য়াগদবা নত্তে। অশেংবা অচুম্বা য়েংস্তোমী মশক তাক্লবদি ১৯৫১ গী সেঙসনা খুপায় ওইরগা য়েংলকপদা অকিবা লৈরম্না পুম্নমক মাঙখিগনি। ১৯৫১ ফাওবগী মনুংদা নৈহৌরিবা কাংলৃপশিং মনুং চলহৌরবা মীওইশিং জাতি ওইনা চলহন্না নত্তে। য়ুম্নাক মাঁদ্রে জাতি মাঁদ্রে হায়দুনা হৌন হৌনদুনা চংশিল্লক্লিবশিং কয়াদগী ঙসি লমদমসিদা মীতোপকী লাইচৎ অসি লাকখিবনি। মশাগী মরমদম পোক্লচম লমদম ওইরগা করম্না হোমলেণ্ড অমনো তাক্লিক্লিকা ? মীতোপ ওইরবসু লমদমসিদা শক ১৯৫১ গী শনুং লাকখিবা ওইবা ইমুংশিংগী মচা মশু নত্তনা শেবোং মরী মাইরেন মরী ওইনা লাকপা হায়বদু য়াফম থোক্তে। হৌজিক চংশিল্লক্লিবা জাতিশিং অসিদি তশেংনা লমদমসি গী হান্না লৈজরম্না কয়ানা ফজগদবা খুদোংচাবশিং মখোয়না মুন্নগা লৈরিবনি। য়াম্না চিনজবা পোক্লিবদি চথরিবা মীতোপ খন্দোক্লবগী খোঙজং অসিবু মীতোপ অশেংবশিংবু কাছোক্লেক্লগা চুম্নগী মপান ৱার্করশিন্দতা খুৎ থানবগী থৌরাং সরকারনসু অমদি আই এল পি ডিমাণ্ড তৌরিবশিংনসু তৌবদৌনা উহল্লিবসিনি। হোয় তৌববুদি শিন্নীশিং মরক্তা বঙ্গলাদেশি, রোহিংয়া মুসলিমশিং য়াওবগী থাজবা লৈদুনা তৌরম্নসু য়াই। তৌবতবু অশেংবা ফোরেসরশিংদি মফম থুংনা খুন্দা–লৈতানা লৈরিবসিদি কনা অমত্তা উদবদৌনা পন্সিবসিনি ঙক্লিবদি। ওইনিবো ওইসনু ঐখোয় পুম্নমক্তা ইং ১৯৫১ চাহিবু খুৎপাই ওইনা পায়দুনা মীতোপ খন্দোকপা নত্তনা অতৈ অমত্তনা ওইহনগুমসি। মীতোপশিং খংদোক্লবা মতুংদা মখা তানা মীয়াম্না করম্না খোঙথাং লৌখৎসিগে হায়বদু মখা চথম্নিরসি। ১৯৫১ সি কাওবিনু।

অদোমগী
মৈরোবা মীতৈ
ইম্ফাল

# হৌজিক্কি পুন্সী মরেল অমসুং মীৎ

### *এ এন আই*

হৌজিক্কী পুন্সী মরেল অসিদা খ্বাইদগী শোকহল্লিবা ঐখোয়গী ইন্দ্রি অমদি মীৎ নি। থবক্তা য়াদদুনা ঐখোয় মতম শাংনা কম্পুটারগী ষ্ট্রিনদা য়েংদুনা লৈবা তারকই। ঐখোয়গী মরক্তা স্মার্টফোন নৎত্রগা টেবলেট নৎত্রগা টি ভি গী ষ্ট্রিনদা এডিষ্ট ওইবা য়াওদবসু নত্তে। পুন্নমক অসিনা ঐখোয়গী মীৎ অনী অসিদা খুদোচোদবা কয়া থোকহল্লি। অদুম ওইনমক মীৎতা লাকপা খুদোচোদবশিং অসি নোংমদা হেক্তা ওইহল্লকপদি নত্তে। ঐখোয়গী হকচংগী মওংদা খুদম চাংদম কয়া উৎতুনা মীৎ শোক্লকক্লে হায়বগী ইঙ্গিৎ পীরকই।

কোক চিকপা, মীৎ কংশিলকপা অমদি মীৎ পী তাবা অসি মীৎ শোকলক্লে হায়বগী খুদমশিংনি। অদুবু ঐখোয় অয়াম্বনা থওই ৱাওইনা তৌরুদে।

হৌজিক্তি ঐখোয়না মীৎ ফনা থমদবা য়াদ্রে হায়বসি খঙবা মতম ওইরবনি। মতম অসিগী পুন্সী মরেল অসিনা ঐখোয়গী মীৎ শিজিন্নবগী চাং অসি য়াম্না রাংখৎলকপনিনা মতম মতমগী ওইনা ইমুং মনুং হুপ্পা মীৎ চেক তৌথোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। মসিনা মীৎকী শাথিবা খুদোংথিবশিং হায়বদি প্রেসেবেওপিয়া (নকশিনবা পোৎশিংদা উবা ঙমদবা), কেত্রেক (মীৎ নহাদা মমশিলকপা), চহি গা মরি লৈননা মীৎকী মসলশিং মপাঙ্গল ২০–২০ গী রুল অসি শিজিন্নগদবনি। রুল অসি ইচম–চম্মী মীনিট ২০ খুদিংগী মীৎ অসি ফুট ২০ গী অরাপ্পদা সেকেন্দ ২০ খঙ য়েংথোকপনি।

(৪) মৈখু থাদোকপাং মৈখু শিজিন্নবনা মীৎকী লায়নাশিং মরু ওইনা কেত্রেক্ত তৌবগী চাং রাংহল্লি। ঐখোয়গী হকচং যনা থম্নবা মীৎ ফনা থম্নবা ঐখোয়না মৈখু থাদাকপগী তঙাইফন্দবা লৈ।

(৫) য়ু ভি প্রোক্টেসন গ্লাস শিজিন্নবাং মতম শাংনা নুমীৎকী য়ু ভি মৈশাদা লৈননা কেত্রেক্ত, মসলগী মপাঙ্গল শোম্বরকপা, ঙৈহাক ঙৈহাক উবা ঙমদবা নচিংবা লায়নাশিং পোকহনবগী মরম ওইহল্লি। নুমীৎকী ফত্তবা মঙালদগী ঙাকথোক্লবা য়ু ভি প্রোটেক্টেসন গ্লাস শিজিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ।

ভিতামিন অমদি নিত্রেক্টশিং ঐখোয়গী চীঙ্গাক্তা মীৎ ফহন্নবগীদমক মরাং কায়না য়ালহনগদবনি। পুন্সী মরেল হোংদোকপা অমদি অফবা চীঙ্গাক চাবগী মথক্তা ইচম চম্মী শাজেল খরসু শান্ন শান্নদুনা মীৎকী চেকশিন থৌরাং লৌখৎপিসু তঙাইফদে। মখাগী শাজেল খরসি মীৎ ফনা থম্নবগী দমক শান্নবা য়াই

(১) খুবাম তকপাং খুবাম তকপা শাজেল অসি ইচম চম্মী। ঐখোয়গী খুবাক অনি অসি অমগা অমগা তক্লদুনা খজিক্তং শাগৎহল্লগা উইশিল্লবা মীৎ শোম্বরকপা নচিংবদগী ঙাকথোকপা ঙমহনগনি। অসিগুম্না খুদোংথিবশিং অসি ঐখোয়না মতম খজিক খজিক মীৎ কী মতাদদা পুক্নিং চংবীবা ঙম্রবনি কোকহনবা ঙমগনি।

Sepalika. com গী কো ফাউন্দর মহেন জয়রমন গী মতুং ইয়া মখাদা ইচম চম্মা পুন্সী মরেল অসিদা হোংদোক্লবদি মীৎকী ফীমব ফগৎহনগনি।

(১) ঈশিং মরাংকায়না থকপা। হকচাংদা দি হায়দ্রেসন তৌবনা মীৎনহাদা কেত্রেক তৌবা হেনগৎহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়গী মীৎ চোংনা থম্নবা হকচাং ফহন্নবা ঈশিং ৱারং কায়না থক্কতৌবনি।

(২) ঈরো অমদি মনা মশিং মরাং কায়না চাবাঃ ঐখোয়গী নোংমগী চারাদা অতেকপা ঈরো অমদি মনা মশিং মরাং কায়না য়াওহনবনা মীৎকী দরকার ওইবা নিউক্রেন্টশিং রাংপদগী ঙাকথোকপা ঙমহনগনি। এন্টি ওক্সিডেন্ট মরাং কায়না চাবনা মীৎকী লায়না চলেক্তদৌবদগী কনবা ঙমহল্লি।

(৩) ডিজিটেল ষ্ট্রিনদগী মীৎ পোৎথাহনবাঃ মতম শাংনা মোবাইল ফোন, তেলিভিজন কমপ্যুটরনচিংবা শিজিন্নবনা ঐখোয়গী মীৎ চোকথহল্লি। মসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তা ২০–২০ গী শোম্বরকপা নচিংবদগী ঙাকথোকপা ঙমহনগনি। অসিগুম্না খুদোংথিবশিং অসি ঐখোয়না মতম খজিক খজিক মীৎ কী মতাদদা পুক্নিং চংবীবা ঙম্রবনি কোকহনবা ঙমগনি।

Sepalika. com গী কো ফাউন্দর মহেন জয়রমন গী মতুং ইয়া মখাদা ইচম চম্মা পুন্সী মরেল অসিদা হোংদোক্লবদি মীৎকী ফীমব ফগৎহনগনি।

(১) ঈশিং মরাংকায়না থকপা। হকচাংদা দি হায়দ্রেসন তৌবনা মীৎনহাদা কেত্রেক তৌবা হেনগৎহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়গী মীৎ চোংনা থম্নবা হকচাং ফহন্নবা ঈশিং ৱারং কায়না থক্কতৌবনি।

(২) ঈরো অমদি মনা মশিং মরাং কায়না চাবাঃ ঐখোয়গী নোংমগী চারাদা অতেকপা ঈরো অমদি মনা মশিং মরাং কায়না য়াওহনবনা মীৎকী দরকার ওইবা নিউক্রেন্টশিং রাংপদগী ঙাকথোকপা ঙমহনগনি। এন্টি ওক্সিডেন্ট মরাং কায়না চাবনা মীৎকী লায়না চলেক্তদৌবদগী কনবা ঙমহল্লি।

(৩) ডিজিটেল ষ্ট্রিনদগী মীৎ পোৎথাহনবাঃ মতম শাংনা মোবাইল ফোন, তেলিভিজন কমপ্যুটরনচিংবা শিজিন্নবনা ঐখোয়গী মীৎ চোকথহল্লি। মসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তা ২০–২০ গী রুল অসি শিজিন্নগদবনি। রুল অসি ইচম–চম্মী মীনিট ২০ খুদিংগী মীৎ অসি ফুট ২০ গী অরাপ্পদা সেকেন্দ ২০ খঙ য়েংথোকপনি।

(৪) মৈখু থাদোকপাং মৈখু শিজিন্নবনা মীৎকী লায়নাশিং মরু ওইনা কেত্রেক্ত তৌবগী চাং রাংহল্লি। ঐখোয়গী হকচাং যনা থম্নবা মীৎ ফনা থম্নবা ঐখোয়না মৈখু থাদাকপগী তঙাইফন্দবা লৈ।

(৫) য়ু ভি প্রোক্টেসন গ্লাস শিজিন্নবাং মতম শাংনা নুমীৎকী য়ু ভি মৈশাদা লৈননা কেত্রেক্ত, মসলগী মপাঙ্গল শোম্বরকপা, ঙৈহাক ঙৈহাক উবা ঙমদবা নচিংবা লায়নাশিং পোকহনবগী মরম ওইহল্লি। নুমীৎকী ফত্তবা মঙালদগী ঙাকথোক্লবা য়ু ভি প্রোটেক্টেসন গ্লাস শিজিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ।

ভিতামিন অমদি নিত্রেক্টশিং ঐখোয়গী চীঙ্গাক্তা মীৎ ফহন্নবগীদমক মরাং কায়না য়ালহনগদবনি। পুন্সী মরেল হোংদোকপা অমদি অফবা চীঙ্গাক চাবগী মথক্তা ইচম চম্মী শাজেল খরসু শান্ন শান্নদুনা মীৎকী চেকশিন থৌরাং লৌখৎপিসু তঙাইফদে। মখাগী শাজেল খরসি মীৎ ফনা থম্নবগী দমক শান্নবা য়াই

(১) খুবাম তকপাং খুবাম তকপা শাজেল অসি ইচম চম্মী। ঐখোয়গী খুবাক অনি অসি অমগা অমগা তক্লদুনা খজিক্তং শাগৎহল্লগা উইশিল্লবা মীৎ

# মীরোনবী নুপীশিংবু লায়েংবা অমসুং অঙাং উন্নবগী মরমদা চেকসিন ৱাহৈ খরা

### *ডা. ফিরোদা*

মীরোনবী নুপীশিংবু লাইয়েংবা অমসুং অঙাং উন্নবগী মরমদা চেকশিন ৱাহৈ করা তম্বিনা অঙাং মীরোনবগী অকিবা করা অমদি অঙাং উন্নবগী খুদেংথিবা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

হোস্পিটালগী মীরোনবী নুপীশিংগী লায়েংফম অমদা গর্ভ পুরীবী নুপীশিংনা থা নিপাল ফাওবদি থা খুদিংগী য়েংবা চৎকনবনি। থা ৮–৯ ফাওবনা থখাই খুদিংগী, থা মাপলদগীনা থা মপুম ফাবা ফাওবনা চয়োল খুদিংগী চেক তৌবা চৎপা তাবনি।

করিগুম্না মশাদা নুংঙাইতবা অমত্তা লৈত্রগসু হেক মীরোনবদগী থা শুবা ফাওবদা য়ামদ্রবদা অহুত্রক্তি চেক তৌবা তাবনি মুদদি

১. থা অহুমগী মনুংদা
২. থা ৫–৬ কী মনুংদা
৩. থা মপুং ফারকপা মতমদা।

অহানবা চৎপদা মীরোনবী নুপী অদুগী মমিং, চহি, অমসুং লৈফম হান্না রেকোর্ড তৌগদবনি। মীরোল্লবী নুপী অমগী হিষ্টরি লৌবদা চঙগদবা আইতেমশিংঃ–

১. থা কয়া শুত্রে হায়বা খঙদোক্লদবনি।
২. করম্না কান্দা মীরোনবা অদু মপুং ফাগদগে হায়বদু নুপী অদুগী থাগী অরোইবা খতু লাকপগী তারিখ অমসুং থা অদুদা থা মাপলগা নুমীৎ তরেংনি হাপচিল্লগা পাথোক্লবদনি।

**খুদম ওইনা হায়রবদাঃ –** নুপী অমগী অরোইবা ঋতু অদু ১–৩–৯২ ওইরবদি মহাক্কী চাওরাকপা অঙাং উন্নবগী মতম অদু ৮–১২–৯২ ওইগনি। মসি খঙদোকপগী কায়রনা নুপী অমনা মহাক্কী ই ডি ডি (এক্সপেক্তেড ডেত ওফ দেলিভরি) দগী নুমিৎ কয়া য়াম্না হেন্দোকপা ফাওবা অঙাং পোকপগী পুক য়েকপা হৌরবনি করি খুদোং থিবা য়াই হায়বদু খঙবা য়াই। খুদোংথিবশিং অদু ঙাকথোক্লবগীদমক ডাক্তরশিংনা মখা লায়েং চথবগী খুদোংচাবশিং অসি ফঙই।

১. হিদাক কাপশিন্দুনা পুক য়েকপা হৌহনবা অমদি অঙাং পোকথোকহনবা।

২. হিদাক কাপশিল্লবা ফাওবা পুক য়েকপা হৌহবদি মতম চানা ওপরেসন তৌদুনা অঙাং অমসুং মমাবু ইরাই লাইনা কনবা ঙম্মী।

৩. চহী খরা য়াদ্রগা মীরোনবী ওইরগদি খরা তোইনা য়েংশিনবা চঙই। চহী য়াদ্রক্ক বদি মীরোল্লিঙৈগী মনুংদা কমপ্লিকেসন ময়াম অমা, পোকপা মতমদশু নোর্মেল ওইনা পোকপা ঙমদবশু য়াই। অমরোমদনা চহী য়াদ্রা নৌরিবী, খুদম ওইনা হায়রবদা চহী ১৬–১৭ শুভ্রিবী কাংবু মখোয়না নৌমন্দুনা অঙাং মীরোনবগী নুংঙাইহবা কয়া অমা অমসুং পোকপা মতমদসু অরাবা কয়া খাঙবা হৈতবা য়াওই। মরম অসিনা মীরোনবী নুপী পুম্নমকপু অঙাং পোকপা হায়বসি ইচম চম্রা নুপী অমা ওইবগী তৌষম তাবনি। চোক–অপ লাকপা মতমদা নুপী অদুগী ঐইচ বি এল, ব্লদ গ্রুপ, আর ঐইচ তাইপিং, য়ুরিন, ডি দি আর এল, ঐইচ আই ভি, পুম্নমক অসি য়েংথোকপা তাবনি। য়াম্না তোইনা অঙাং লাইয়ে চথবগী ওইরগদি নৎত্রগা পুক্নুদা অঙাং শিখবা ওইরগদি ব্লদ সুগর, মাগী নুপাগী এ বি সি গ্রুপিং, আর ঐইচ তাইপিং, ডি দি আর এলনচিংবা কয়াশু য়েংথোকপা তাবনি। নুপী অদুগী ব্লদ গ্রুপ অদু আর ঐইচ নেগটিব ওইরবদি নুপাগীশু শোইদনমক্কী য়েংথোক্লনি অমসুং অঙাং পোক্লদবা পুং ৪৮ দগী ৭২ ফাওবগী মনুংদা মমা অদুদা এন্টি ডি কাপথোক্লনি। মসি থা তরেং শুরবদি অঙাং পোকক্রিত্তৈদা অদুম কাপথোকপা য়ারে। অমরোমদা আর ঐইচ নেগেটিফ মমাশিংদদি অঙাং লাইয়ে চৎপা খুদিংগী মসি কাপথোক্লনি। মীরোনবী নুপী অদুনা অহানবা য়েংবা লাকপদা মহাক্কী মশাদা মীরোনবদা নত্তনা অতোপ্পা লায়না–থম্মোয়গী লায়না, ডি এম, টিষুবরক্কুলোশিস অসিনচিংবা লৈবরা হায়বদু য়েংথোক্লনি। হার্ট শোনবী মীওই অদুদি মীরোনবা মতমদা মহাক্কী হার্ট অদু ফেল ওইরকপা য়াই। অদুনা হার্ট স্পেসিয়েল্লিই অমসু তাঙবা তাবনি। অমরোমদা লায়না লৈবা নুপী অদুনা অঙাং অদু থা শুদনা পোকথোকপা / অঙাং অশিবা ওইনা পোকপা/লাইয়ে চথখিবা য়াই।

চোক তৌবা লাকপা খুদিংগী মীরোনবী নুপী অদুগী বি পি, অক্রয়া য়েংথোক্লনি। বি পি হেঙ্গৎলক্লবদি নুপী অদু মতম খরা পোথাদুনা লৈহনবা, থুম খরা হন্থনা চাহনবা, মহাক্কী ঈশিং দা য়েরুমগী অঙৌবা শরক্কুম্বা পোৎ য়াওরকপরা হায়না য়েংথোকপা, অমসুং হপ্তা খুদিংগী য়েংবা লাকপা তাবনি। থা অহুমগী মতুংদগীদি মীরোনবী নুপী অমগী অরুম্বসি য়ান্নদবদা চিনলা অমদি হেঙৎকদবনি। থা মপুং ফাবা, শুবা ফাওবদা কিলো ১০ হেঙ্গৎকনি। থা অমদা কিলো অনিদগী হেয়া হেঙ্গৎলক্লবদি মীরোনবী নুপী অদু বি পি রাংখৎলক্লরা হায়বদী চিননিংঙাই ওই। য়েংবা লাকপা খুদিংদা অঙাং অদু থাগা চান্না চাওখৎপরা, ফিভম চুন্না লৈত্রা, অঙাংগী মীহল তাত্রা হায়বসি চেক তৌবা চহই। মরক্তা পুক য়েক্তনা ফিনুংদগী ঈ হাথরক্লবদি হোস্পিটালদা পুখৎপিগদবনি।

**ইন্স্যুনাইজেসন অমসুং ব্রথঃ–**

মীরোনবী নুপী খুদিংমক ইনজ্যেগসন টিট্যানস টোকসোইদ কাপথোক্লনি। অঙাং পোকক্রিত্তৈদা অনিরক কাপথোক্লনি। থা মরি হেক ফাখিবগা কাপথোকপা য়ারে। কাপথোকপা মতমদা অনিরক কাপ্পগী মরক্তা থা অমা কান্নহনগিনবা। মীরোনবী নুপী খুদিং মকপু আইরন, ফোলিক এসিদ, ভাইটামিনএ, বি, সি, দি অমসুং কেলসিয়ম পীবীগদবনি।

মীরোনবী নুপী খুদিংমক্লা লু–হেয়া অরুবা ফীরোল শেৎ চাদুনা লৈগদবনি। ফিনুং গী শরুক অদু নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং অরুবনা চামথোক্লনি। থা য়ামশিলক্লগা ঈশিং অনৈবদা কুমদুনা ইরুক্লজরোইদবনি। থা নিপালগী মতুং দদি য়ুমদিয়বা তোক্লদবনি। নুমিৎ খুদিংগী মশাগী খোমজিন অদু ঈশিংনা চামথোক্লনি। অঙাং মীরোল্লিঙৈ মতমদা কোলোষ্ট্রুম থোকপনা খোমজিন অদু ফুনহনবা য়াই। হায়দগী হৌনা চামথোকহৌহবদি খোমজিন অদু ফুন্দুনা নুপী অদু বৃষ্টএবসেস খোমদা তৌবা য়াই খোমজিন অদু মনুংদা চঙশিনবদি মীরোল্লিঙৈ মনুংদা তোইনা তোইনা চিঙখৎক্তনা শেমহৌগদবনি। ফীরোল অরুবা অমদি অকোয়া শেৎপা তাই অমদি ফুরিৎ লিৎপদশু লেক্তুমদগী কোন্না য়াছবা ফুরিৎ লিৎকদবনি।

**পোথাবাঃ–**

মীরোনবী নুপী খুদিংমক নোংমদা পুং নিপালদগী মাপল ফাওবা পোথাবা দরকার ওই। নুযৌলগী চাক চারবা মতুংদা পুং অমরোম পোথাবা দরকার ওই। অঙাং লায়য়ে তৌগনবা কাংবুদদি ফমুদা হিণ্ডুনা পোথাগদবনি অমদি মহাক্কা তোইনা লায়য়ে চৎকনবা মতম অদু লাছোকক্রিফাওবদি পোৎঅরুম্না থাংলোইদবনি।

**হকচাং শাজেলঃ–**

অঙাং পোকপা মতমদা রাদনবা অমসুং হেয়া কিবা পোক্তনবা অরায়বা শাজেল কয়া তৌবা তাই। খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং পোকপগী শংবা মতমদা খোঙ অকনবা হামদোকপদা শংবা অদুয়া হকচাংলোমদা শংদোকপা অমদি শংদোকপগী মরক্তনা নুংশাম্বর শানা শাংনা চিংশিনবা–অয়ুক অঙনবদা খোঙনা মতম খরা চৎপা, লোঙনা খোঙ তিংথোক্তুনা হিপ্রগা খোঙ তিংথোক–থিংশিন শান্নবা অমসুং চপ তিনা থাঙ্গপা অসিনচিংবা।

**পুন্নুংগী লৈরিবা অঙাংগীদমক্তা মমা ওইবীশিংনা চাগদবা চিঙ্গাকশিংঃ –**

মীরোল্লিঙৈ মতমদা মীরোল্লিবী নুপীশিংনা পুক্নুদা লৈরিবা মচাগীশু য়াওনা মখাদা পীরিবা চিঙ্গাকশিং অসি চাবা তঙাই ফদে–

১. ভেটেন্যারি ডাক্তরশিংনা চোক তৌরবা অফবা মখলগী শা, ডা, য়েক্রম। পুন্নমক অসি ঙমদ্রবশু নোংমগী মনুংদা য়ামদ্রবদা যগী শঙ্গোম গ্লাস অমদি থকপা দরকার ওই।

২. কার্বোহাইদ্রেদ, ফেট, অলু, হরাই থরাক, অইরন কেলসিয়মগী শরুক য়াম্না য়াওবা মনা–মশিং য়াম্না চাবা দরকার ওই। অশংবা মনা–মশিং, উহৈ–ৱাহৈ য়াম্না চাবা দরকার ওই। মীরোল্লিবা নুপীশিংনা নিশা হায়বদি য়ু, চুরুট ক্লানচিংবা শিজিন্নবা য়াম্না ফত্তে। থুম মোরোক্লচিংবা চাবা দরকার ওই অদুবু চানিংই হায়দুনা পংচা চাশিনবদি ফত্তে। ঈশিংগী শরুক (অশৌবগদী ইংথরবা) অসিসু কা হেয়া থকপা তাই।

**অঙাংপোকপা মতমদা চেকশিনগদবাঃ–**

অঙাং পোকপদা শিজিন্নগদবা ফি–রোল পুন্নমক হান্না শু–চামদুনা থমগদবনি। য়ুমদা পোকপগীদমক্তদি ডাক্তর অমদা নর্স অদুগা তায়রগা দরকার লৈগদবা পোৎ–চৈ পুন্নমক লাংশিনবীগদবনি। অঙাং পোকপা মতমদা শিজিন্নগদবা ঈশিং অদু য়ামদ্রবদা মিনিট তরামঙা শৌহনবীগদবনি। অঙাং মখোই পুম্নবা লঙ অদুশু হান্না ফুৎতোক্লদবনি। মীরোনবী নুপী অদুনা অঙাং উন্নরমদাই পুক য়েকপা মতমদা চোকথদনবা মহী–মনাই মরাং কাইনা পীথক্লদবনি।

*(মচা লৈম্যাদগী)*

# হেঙ্গওভর

লোয়নমক্না হায়নৈ অমসুং খঙনৈ, য়ু থকপা ফত্তে। অদুবু মালেমগী মফম খুদিংমক্তা য়ু থকপা নুপী–নুপাগী মীশিং রাত্তে। (মণিপুরগুম্না মফমদদি য়ু থকপা নুপী লৈতবগুম্বনি, (গ) শেংবগী পোৎয়ান য়াম্না থকপা নুপী মশিংগী য়েংনরেক্লবদি। য়াম্না তোয়না থকপা, মরক–মরক্তা থকপা, য়াম্না য়াম্না থকপা, খজিক খজিক্তং থকপা, নুমিদাংদত্তা থকপা, অয়ুক নুথিল নুমিদাং নাইদনা থকপনচিংবা খুথক খুথক খেংবগী রাতনি। মণিপুরী খ্বাইগী চহী ২৫ মথক্তী নুপা অয়াম্না য়ু থক্লে। সরকারগী ওইবা অথিংবগী মথক্তা লৈবাক্কী অমসুং লৈকাই খুঙংশ