এডিটোরিয়েল

মণিপুরগী শান্নরোইশিংদা য়াইফ-পাউজেল

*ইন্দিয়াগী অন্দর ১৭ রার্ন্ড কপ ফুটবোল টুর্নামেন্ট অসিদা শরুক য়ারিবা ফুটবোল টুর্নামেন্ট অমদা শানগদবা মীওই ১১ খনগৎপদা মণিপুরদগী শান্নরোই ৮ না মরূওইবা থৌদাং লৌরি হায়বসি মীওই ক্রোর ১০০ গী মথক্তা লৈবা ইন্দিয়াগী মীওইশিংনা খংবা ঙম্রল্লা হায়বসি ঙসিদি হংবা য়াবা রাফম অমা ওইরে। মণিপুরগী শান্নরোইশিং অসি মরূওইনা শান্নরোই অমনা চাগদবা চিঙ্গাক্কী চাং অদু য়ৌনা চাবা ঙমদবা ইমুংশিংদগী হৌরকপা ঙাক্তনি। ইন্দিয়াগী অন্দর ১৭ রার্ন্ড কপকী শান্নরোই খনগৎপদা মণিপুরদগী ৮ য়াওবা মতমদা শান্নরোইশিং অদুগী ইমুং-মনুংনা লৈঙাক্লা পুথোকখ্রবা চৎথোক-চৎশিন অমদি অতৈ শেনফমশিং অদু নৎতবদা মিথাই অমা চানবা শেনফম ফাউবা পুথোক্লগা পীবা ঙমদবা ইমুং -মনুং কয়াগী মচা-মশ্তশিং য়াওরিবনি। মসি মণিপুর লৈঙাক্লা অমসুং মরূওইনা লমদমসিগী ফুটবোল শান্নরোই অমা ওইনা হৌখিবা ঙসিগী চিফ মিনিষ্টরনা মশানা পামজবা মশান্ন অসিগীদমক ষ্টেট অসিনা করম্না মওনা মখোয়গী পুক্লিং থৌগৎকন্দগে হায়নদু খঙহল্লিংই। করিসু নত্তবদা খ্বাইদগী হান্না ইন্দিয়াগী মায়কৈদগী রার্ন্ড কপ অসিদা গোল চনবা ঙম্রা মীওই অমদা লুপা ক্রোর ৮ গী মনা পীগনি হায়না মণিপুরদা লৈবা পোলিটিক্সকা মরী লৈনবা সোসিয়েল রার্কর অমনা ফোঙদোরকপা হায়বসি ইন্দিয়া প্রিপ্রজেক্ট তৌদুনা শান্নরিবা মৈতৈ মচাশিং অদুদা করেম্নবা রাফম অমনি হায়না লৌবা তাই। হৌজিক অন্দর ১৭ রার্ন্ড কপ অসিদা অহানবা গোল চল্লিবা মৈতৈ মচা অসিদা সোসিয়েল রার্কর অদুনা লুপা ক্রোর ৮ পীবা ঙম্রগী শক্তি অদু মশাদা লৈরম্রা হায়বসিমক হংনিই। অদুগুম্না সোসিয়েল রার্কর অমনা মণিপুরগী শান্নরোইশিংদা থম্রিবা থাজদবা কয়া অদু ঙসিদি ময়েক শেঙলে হায়না লৌবা তাবনি। মশানা মথরাই তানা শান্নজরিবা গেম অদু মাই পাক্লবা হোৎনখিবা ইন্দিয়াগী শান্নরোইশিং অদুবু ঙসি লৈবাকসিগী মীয়ামনা ইকাই খুন্নরোইদবগী মরম অমত্তা লৈতে হায়না হায়বা তাবনি। মণিপুরদগী সোসিয়েল রার্কর অমনা ফাউবা লুপা ক্রোর ৮ পীগনি হায়না রাশকখিবা ইন্দিয়াগী অহানবা অন্দর ১৭ রার্ন্ড কপ অসিদা শান্নরোইশিং অসিবু থাজদবগী মওং অমা লৈখি হায়বসি ঐখোয়না খংকম থোকই।

*অসিগুম্না তানকম অমদা মণিপুরগী শান্নরোইশিংনা হোয়া শরুক য়াখিবা ইন্দিয়াগী অন্দর ১৭ টিম অসিদা মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী য়াইফা থৌনিগী থবক অমা ফাউবা পাঙথোকখিবা লৈখিদে। মসিমক লৈঙাক অসিনা রেকোর্ড ওইনা থম্না য়াবনি। মদুগী মমাংদা মণিপুরগী শান্নরোই কয়া অমা ইন্দিয়া প্রিপ্রজেন্ট তৌদুনা লাকখিবা মীওই অমত্তা ঙসি ফাউবা ইন্দিয়াগী স্পোর্টসকী লমদা মেনলেন্দ ইন্দিয়াগী লৈরিবা স্পোর্টস ওর্গানাইজেসন শিংনা শক খংখিবা অমত্তা য়াওখিদে হায়না লৌবসু য়াই। ফুটবোলগী লম অসিদা ঙসি ইন্দিয়াগী ওইনা খনগৎলবা শান্নরোই শিংগী মরক্তা মণিপুরগী শান্নরোইশিংনা দোমিনেট তৌরি অমসুং ইন্দিয়াগী ওইনা লৈরিবা অটোবা ষ্টেটশিংগী মাইক্কেন্দগীসু নেসনেল গেমস অসিদা শরুক য়ারুগদৌরিবা তোঙান -তোঙানবা লৈঙাক অসিগী মরিলৈনবা ডিপার্টমেন্ট হায়বদি য়ুথ এফিয়ার্স এন্দ স্পোর্টসনা য়াম্না কুপ্পা নৈনফম থোকপনি। মদু নৎতবদা ঙসিগী লৈঙাক অসিদা হেন্না শেমজিন শাজিনলগা থোকপা ই-পাউ শিং অদুদি ষ্টেট লৈঙাকী মীনিষ্ট্রিগী লেভেল অসিগী য়াম্নদা করিগুম্না অমত্তা চেয়বা য়াগাদবা মান্দে। তৌবতবু স্পোর্টসকী লমদা ইন্দিয়ানা কদাই ফাউবা য়ৌনা চাউখংনবা হোৎনরিবগে হায়বসি মীয়ামদা খংহনফম থোকপা অমনি। মদু ঙমদ্রগদি লৈবাকসিগী খ্বাইদগী রাংবা চিফ মিনিষ্টর অমদি অতৈ মীনিষ্টরশিংনা পুম্না চংশিন্নগা থবক তৌলগী মথৌ অমদি তাগনি হায়না খল্লি। পুম্নমকসি ওইরবসু মণিপুরগী ঙসি শান্নগদৌরিবা টিম অদুগী থৌনা ফবা খরদি উৎপা ঙমলদানি হায়না লৌবসু য়াই। অমবু ওইরবসু মণিপুরগী শান্নরোইশিং অদু মণিপুর লৈঙাক্লা তরান্না ওক্লবা থৌরাং অমদি পায়খৎফম থোকপনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মীতৈ কাঙলূপ মুৎখিগদ্রা চিংনদবা ঙমদে

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

*হৌজিক ফাওবা ইচ্ছৎ লৈবা তান্নবগী লমজেলদা য়াংবা তান্নরিঙৈ ঙসিদি মীতোপ্পা সহর খুদুম চনখ্রবনিনা-কুইরবোই হায়দগী মীনাই ওইবগী হৈনবী মপুং ফারগনি। য়েংউ য়েংউবা খুদিং নহামখৈনা নিযাদা ঈরপ্পা তান্নরি। নুপী-লৈশাবী মৌ নহামখৈনা ফী থোংবা তনবা তান্নরক্লি। ঙাইহাক লৈতে ইচ্ছৎ মাংহল্লম্লে, হাংলম্লে হুন্দোক্লম্লে ঐখোয় মশেল ঙাক্তা ওইরি। অহৈ অহৈবা অফাওবা মাইবা মাইগী কয়াগী শেন্দাল ওইরিবা পোৎশেম যাদু, মন্ত্রশিংনা মপা, মচা, মচিন মনাওশিং ঙাও-ফৈদুনা চহহয়বা মপোৎ মরল মুন্নবগী লমজেলসু য়াওরক্লি। মাইবনা য়াহরবনি হায়দুনা পোৎশেম থম্না চংগদৌরিবা ইমুংদুগী অমাংবা কোৎহল্লগা ইরুজহনবসু য়াওরি। লৈখিত্রবা মপাগী থরাই মাইবনা কৌথে ক্লগা নুংশিনদবা ইমুং অদুগী মীওইশিং থেংনহন্দুনা ঙাও-ফৈহয়া মাংনবসু শাগিং নাতৈ মশেল নিঙোল হল্লকপীশিং থরাই য়াওরি। ভারত সরকারনসু ফজবা অশেম্বা ৱারী তাহন্দুনা অঙাংসু ফেমিলি প্লানিং মেডল পীদুনা অমা নৎত্রগা অনীগী চাকথুং পীরি। মসিদা টিকি পীত্তরগা থাগৎপদা হরাওজবা জাং অরাংবা লুহুপ উপচবা কয়ানা তুংগী পোরম খঙদবদগী ঙসি ঙসিমক ঐখোয় পুন্নমক মীনায় ফীদা ফমগদৌরে। ঙসিগী লুচিং ফীদা ফমলিবা লৈঙাক মপু ওইরিবশিংসু মীতৈগী ডুপ্লিকেৎ ওইবা মরমদগী হৌজিকসু তুমদবা মী হৌদোকপগুম লৈথোক্লি। লমদম অসিগী মীতৈ এম গি অসিসু মীতৈগী হৌরকখিবগী ৱারী খঙদবা অঙ্কদা ঙাওবা মী থাগৎলবনিনা মীতোপ মীয়ামগী মখাদা মীনায় ওইনা হীংবা তাবনি। মসি পুন্নমক কংগ্রেস সরকার অসিগী মরাল ওইগদৌরেবনি। হৌজিক কুন্দ্মৈ ফীওংদা ঙাওরিবা লান্ন- থৌরমশিংদা লূহোং কৈহোংবদা শেল থাবদা অথোয় অহেন নুপী ফাওবা য়াওনা তান্নরক্লি। লূহোংবগী বরদা শেল থাবা, বর মমাদা শেল থাবা শেল চায়বা তৌদুনা নুমিৎ অদুগী মীয়ামশিংবুসু মতম মাংহল্লি। ইশাগী জাতি চৎনবীশং ধর্ম্মগী লাইনিংগী রাংমদা মীতোপশিংগী লৈরিবা চৎনবী পুন্নমক্তসু শরুক য়াশিন্দুনা মশাবু মমল য়াওহল্লদে। মশানদি মহাক সঙ্গ য়াম্না চাওবা মীওই অমনি হায়না মশা মথক্তনা খঙ্গবা ঙমই। ঐখোয় করম্না ফীডমদা লৈরিবগে হায়বসি ঙসিগী মিনিষ্ট্রিশিংসু অফিসার খুদিংমকসু খঙবা অমত্তা য়াওদবনা ঙরাংতা লাকইবা মীতোপ কাঙবুনদি ভেং কয়া শেমদুনা ইম্ফাল সহর পায়শিনখ্রে। লমদম অসিগী অখঙ অহৈ লাইরিক হৈবা কয়াসু রিজার্ভ চৈন্স উবদা স্যার! স্যার! কোইতান তান্নদুনা ইয়রি। লৈবাক কনদৌরিবনি হায়দুনা লৈরিবা সংস্থান খরনসু ১৯৫১ না বেজ ইয়ার ওইহনবদা মীগীদমক মমা কায়নৌ হায়বঙম্না য়ানিংদবা উৎলি। অশেংবা অচুম্না হায়বদা মীতোপকীনিবু হায়রবদি অচুম্না খুদিংমক য়েক্লবা ওইরে। লমদমসিগী তম্পাক্কী শরুক খরদং লৈরিবসিদা ঙসিদি ভেং কোলোনি কয়ানা শৌট্রী হৌবগুম হৌরক্লে । মসিদসু অমুক হোমলেও মেপ য়েকখৎলক্তুনা কোইয়েন য়েনলি। ঙসিগী লমদমসিবু কয়নবনি হায়দুনা সংস্থান কয়া অরোৎপদগী অফোংবদগী লৈরিবা ময়াম পুন্নমক্লা খঙবা ঙমদবদৌনা লৈরি। ময়েক উ-ঙমহ্রবা লমদমসিগী নিংথৌনসু তান্ত্রবা না পান্দুনা ঙসিদি লৈমা জগোয় য়েংদুনা পার্সেন্টেজ মোন খাংলিঙে বন্দ ব্রোকেড ফিল্ম কাণ্ডুনা ইচ্ছৎ মাংহনখিবগী শৈরেং তারিঙৈ টি ভি দা শক উৎলিঙৈ, লৌবুক খুদিং ট্রেন খোঙ্গল তাহন্দুনা মীরম খোংতেক মীত্তাং কৌশিন্দুনা মীতৈ কাঙলূপতি শোইদনা মুৎখগদ্রা পাখত্তবা ঙমদে।

অদোমগী,
এস রাই চনু

পুক্লিং ৱাখলগী লায়নাগী মতাংদা খঙজিনবা য়াবা ৱাফমশিং

ঙসি ঐখোয়গী সমাজ অসিদা মরূওইনা খুঙ্গংগী লমশিংদা ৱাখল অমদি পুক্লিংগী ওইবা লায়নাশিংগী মরমদা লান্না থাজবা অমদি মমাংঙৈগী ওইবা চৎনবি কয়া অমা ঐখোয়না উবা ফংলি। মীপুম খুদিংমক্লা মখোয়গী মশাদা করিগুম্না নুংঙাইতবা খরা য়াওরকপননি হায়বা লাইনা খংবা ঙমই। খুদম ওইনা খৃৎ তেকপা, মিৎ তাঙবা, না পঙবা অসিনচিংবা হকচাংগী ওইনা লায়না লাইওংশিং অসি উরুবা মতমদা ঐখোয়গী থম্মোয়দা নুংঙাইতবা ফাওবগা লোয়ননা অনা লোয়েংশঙদা পুদুনা লায়োংথোক্লবা হোৎনৈ। অদুবু ঐখোয়না কনাগুম্না পুক্লিং ৱাখলগী লায়না নারবা মীওইশিংবুদি করিদগী মতৌ করম্না ওইরক্লিববনা অমদি করম্না লোয়নবিগনি হায়বনচিংবা অসি থোইনা হেন্না খল্লিল্লুদে। মখোয়না পুক্লিং চংবিবা অমদি খুদক্তা অনা লায়োংশঙদা পুদুনা লায়োংনবা হোৎনবিবগী মহক্তা লাই-তিন খুরম্না, মন্ত্র শোনবা, থৌ তৌবা অসিনচিংবা মমাংঙৈগী চৎনরকপা লাইয়োং পথাপশিং অসি পাঙথোক্তুনা ৱৈলনা মতম চানা অচুম্না লায়োং পীবিদুনা থুনা ফগৎহনবা য়াবা অনাবা মীওই কয়াগী ফিডম শোকচিনখিদুনা লায়োংবা মতমদা মতম শাংনা চংহল্লি।

ঙসি ঐখোয়না অসিগুম্না মখলগী লায়নাশিং অসিবু ওইরক্লিবা অমদি লায়োংবগী মরমদা লান্না থাজবা, মুন্না ভাব তাবা ৱাংপা মীনা খঙগ্রগা নোক্লবিগদ্রা হায়বনচিংবা সমাজগী মীৎয়োং অমদি মীনোক কয়াবু কিবদগী পুক্লিং অমদি ৱাখলগী লায়নানা নারবা মীওই কয়াদা করিগুম্না মখল অমত্তগী ওইবা অনা লায়োংগী খুদোংচোবা ফংদনা লৈরি। মীওই কয়া অমগী ৱাখলদনা অসিগুম্না মখলগী অনাবা অসি হৌখিবা মপোক্তা কর্ম্ম ফল ফত্তবা তৌরুনা, পাপ চেনবা, ভুট প্রেট অমদি পোৎশেম যাদুনচিংবা মরম কয়াদগী ওইরকপনি হায়না লান্না থাজনৈ। মখোয়দা অখং অহৈ ডোক্টরশিংগা তান্নদুনা হিদাক লাংথক চাং নাইনা পীজ পীথক তৌদুনা নীংথোনা লায়োংবিরবদি অসিগুম্না মখলগী অনাবশিং অসি য়ান্না নীংথোনা লায়োংবিরবদি অসিগুম্না মখলগী অনাবশিং অসি য়ান্না নীংথোনা ফগৎহনবা ঙম্মী হায়বসি থাজদে। মরমশিং অসিদগী লাই তিন খুরম্না, পুজা তৌবা পোৎশেম যাদু লৌথোকপা অমদি মাইবা পাঞ্জি তানদুনা মানা মশিংগী ওইবা হিদাক লাংথকশিং পিজবনা মরু ওইবা অনা লায়োংগী পাম্বৈ ওইনা শীজিন্টে। অমরোমদা কনাগুম্না মীওই খরনা পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনা লায়োংফম (Mental/Psychiatric Hospital) হায়রগা মরোল মরি তাদ্রবা, ফিজেৎ ফিগাই শেংপা, সোঢ়োক্তা কোয়চৎ চংলবা, ৱারি রাতাই শাবদা পাউ ফাওনবা ঙমদ্রবা য়ান্না খুদোং থীনিংঙাই ওইরবা মওংদা নারবা মীওইশিং অদুতবু ফাজিন পুন্সিন্দুনা থম্না অমদি তাথি তাওইনা তৌবা, ফুবা টৈবা কিহনবনচিংবা তৌদুনা লায়োংলুরবা মীওই অমবু কৈরোয় লৈকাইগী মীশিনা মহাক মশাদা নত্তনা ইমুং মনুংগী মীওইশিং ফাওবা লান্না উবিবা, নীংথোনা তোৎন শন্নবিদবা অমদি ফত্তবা প্রচার কয়া অমা শন্দোকপিবা থেংনৈ। মসিমক্লা পুক্লীং ৱাখলগী অনা লায়োংশঙ অসিদা পুদুনা লায়োংনবা হোৎনবিবা মতমদা নীংহন্নবা পোংহল্লি অমদি পুবা তারবসু তঙাই ফথনবা তৌদা য়ারক্তুবা মতমদতা অরোইবা উপাই ওইনা শীজিন্টে।

কনাগুম্না মীওই খরা অমনা লায়োংবা হৌরল্লগা খজিক্ত ফগৎলক্লবা মতমদা করিগুম্না খুদোং চাদবা মরম খরা ঋয়বদি শেল থুমগী খুদোং চাদবা, থওই রাওইদবা, থাজদবা নত্রগা থাপমনবনা মরম ওইদুনা চংথকপা চংশিন্দা খুদোং চাদবদগী অনাবা অদু মপুঙ ফানা ফবা ঙমদ্রিঙৈদনা লায়োংবা লেপথিবসু য়াওই। অসুম্না মতম শাংনা লেপ্পুরবা মতুঙ অমুক হন্না অনাবা হৌরক্লবা মতমদা পুরকপনা মরম ওইদুনা নারিবা মীওই অদুবু মতম চানা অমদি মপুঙ ফানা ফবনা হোৎনবদা খুদোং চাহন্দে। মরম অসিদগী নারিবা মীওই অদুগী ইমুং মনুংগী মীওইশিং অদুনা অসিগুম্না দোক্টরগী অনা লায়োংদা ফগনি হায়বা থাজবা লৈরক্লুবা মতমদা অতৈ অতোপ্পা উপাই কয়া হায়বদি লাই-তিন খুরক্লনচিংবা মাইবা পাঞ্জি তানদুনা লায়োংনবা হোৎনরকই। মদুংসু অমুক ফহনবা ঙম্রক্লুবা মতমদদি নিংবা কায়রক্তুনা মমৈদদি মখা তানা লায়োংনবা হোৎনবগী মহত্তা ফবা ঙম্রলোইদবা অনানবি হায়না খন্দুনা থন্বীবা কয়াসু য়াওদবা নত্তে।

মসিদসু নত্তনা খুঙদা লৈরিবা মীওইশিং মরূওইনা লাইরিক লাইশুগী মঙাল নীংথোনা ফত্রবা মীওইশিংনা সাইকোসিস হায়রগা খঙনবা খরা হেঞ্জিন্না নারবা মীয়ান্না অঙাওবনি হায়না লৌনরবা অনাবা মীওই অমবু পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবনি হায়না থাজনদে। করিগুম্না ওইবক তিল্লোক তৌবা অমদি ধর্ম্ম, কর্ম্মগী ওইবা ঈশ্বরগী শক্তি কয়ানা থোকহনবনি হায়না লৌনৈ। থৌওংশিং অসি লাইগী শাপ, লাই-তিন ফত্তবা নত্রগা অসিবা মীগী আস্থা অদুনা কনাগুম্না মীওই অমদা চংগ্রগা থোকহল্লকপনি হায়না লৌবগা লোয়ননা লায়োংনবা পাঁম্বৈ ওইনা মাইবা পাঞ্জিগী মনাক্তা পুদুনা লাইতিন খুরুম্না, মন্ত্র শোনবা লাইফম তিনফম লাইশঙ মন্দিরমচিংবদা চৎতুনা আজা পূজা তৌনৈ। হৌজিকী মতমদা অনা লায়োংশঙদা পুদুনা অমদি হিদাক লাংথক পিজদুনা লায়োংবিরবদি নীংথোনা ফহনবা ঙম্রে হায়বা থাজনদে। মরম অসিনা হৌজিকী মতমদা ঐখোয় খুদিংমক্লা পূম্না ভাব তামিন্নবা দরকার ওইরিবদি পুক্লিং ৱাখলগী লায়নাশিং অসি তোঙান তোঙানবা মরম কয়াদগী হায়বদি ব্রেন্দদা মহিক চঙথিবা, লায়না চেল্লকপা, মওং মতৌ কায়রকপা নৎত্রগা অমাঙ অতা থোকখিবা, ব্রেন্দগী মথৌ তৌরিবা শরুক্তা অশোয়বা য়াওরকপা, সমাজগী অমদি অকোয়বগী ফিডমদা অহোংবা কয়া, লাকপনা পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা তোঙান তোঙানবা ৱাখলগী লায়না কয়া থোকহল্লি হায়বসিনি।

অসুম্না ঙসি ঐখোয়গী ইরক্তা মশীঙ থীঙমদ্রবা মীওই কয়া অমা অনৌবা মখলগী লায়োং পথাপ অমদি হিদাক লাংথক্কী খুদোংচাবশিং অসি ফংদনা তোঙান তোঙানবা পুক্লিং ৱাখলগী লায়না লায়ওংশিংনা নাদুনা লৈরি। ৱাখলগী লায়না নারবদি অঙাওবনি হায়না হেক্তা খনবা, অসুম্নবু নারবদি লায়োংদুনা ফবা ঙম্রগেই পুন্সি কোন্নরি, ত্তম্ব ঙমদে, থাজবা য়াদে, অরুবা থবক শিন্নবা য়াদে, মনাক য়ান্না নকশিল্লুনু ফুরক্লনি অমদি টৈরক্লনি খনবা, ইসা ইসাদদি সুক্রা নারক্লোইদবগুম খল্লিবা মীৎয়োং অসিমক্তি তশেংনা লাল্লবনি। মসিমক্লা ঐখোয়না ৱাখল লায়না মতম চানা লায়োংনবা হোৎনবদা মী খঙথিনি কিবদগী অপনবা ওই।

চুম্মী, কন্না নারিঙৈ মতম খরদি ৱাখল চুল্ল খনবা ঙমদবদগী ঙাঙনবা য়াদনা মীঙোদদা অসোক অপন থোকহনবা অমদি পামদবা থৌদোক থোকপা য়াওদবা নত্তে। অদুবু মুন্না খল্লুববদি মসি ৱাখল লায়নাবু মতম চানা খঙদোকপিদুনা অচুম্না লায়োং পিবিবগা লোয়ননা চেকশিন থৌরাং লৌখংহৌখবদগীনি হায়বদা থোইনা লাল্লোই। লায়না অসি জাং বিজাৎ, অচৌ মচা, লায়র ইনাকখুনবা, নুপী নুপা, অঙাং অহল খায়দে, ঐখোয় খুদিংমক্তা নারক্লেই হায়নিংঙাই লৈতে। মরম অসিনা ঙসি ঐখোয়গী হকচাংদা নাবা তোঙান তোঙানবা লায়নাশিং হায়বসি টি বি, লেপ্রোসি, টাইফটনচিংবা মীয়ান্না য়ান্না লুনা কিনা লৌনরম্না লায়না কয়াবু ইরাই লায়না ফহনবা ঙম্রগুম পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়না লাইওংশিং অসিসু য়ান্না লায়না ফহনবা ঙম্রগুম পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়না লাইওংশিং অসিসু য়ান্না লায়না ফহনবা ঙম্রবা তোঙান তোঙানবা মখলগী হিদাক লাংথক অমদি অনা লায়োংগী খুদোং চাবশিং মরাং কয়না লৈরবা মতম অসিদা ৱাখল লায়না অমদি লায়োংগী মরমদা মীয়ান্না য়েংলৈবা মীৎয়োং অসিমক্তি তশেংনা হোংদোকপা চুম্নবনি। লায়না অসিনা নারবা মীবু চিংনবা লৈতনা খুদত্তা অখঙ অহৈ ডোক্টরশিংগা তান্নদুনা অচুম্না লায়োং পীথিনবা হোৎনবিয়ু।

কর্টেসিঃ
মণিপুর ষ্টেট মেন্টেল হেলথ ওথোরিটি

মমাগী খোমলাঙ পীথক্তুনা মাশ মউ ফবা লৈবাক অমা শেমগৎপা

কে আইচ. আর. আইমোল

মচাদা মমাগী খোন্নাঙ পীথকপা হায়বসি মালেম তাইবঙপানবগী চৎনবিনি অদুবু মমা কয়া অমদি করম্না মতমদা খোম পীথকপা হৌগনি অমসুং কোলোসএমগী মরূওইবদসু খঙদে। মসি লৈবাক্কী ইমুং মনুংগী মশা মউ ফবগী পাদম লাক্তুনা থিজিনবা - ৩ সুবা তাংকক (নেক্লেল ফেমিলি হেলথ সরভে- ৩ (এন এফ ঐচ স - ৩) মসিদা অঙাং পোকপা পুং অমগী মতুংদা মমাগী খোম মচাদা পীথকপা মীশিংদি ২৪.৫ নি খোম ওইনা মচাগী মবুক থলহনবদি ৪৪.৬ নি। থা তরুক্কী মতুংদা চাক পীজবনা ৫৫.৮%। চহি লিশিং লাক্ষ শেমগৎশাগৎপগী পান্দম (মিল্লেনিয়ম দিভেলপমেন্ট গোল (এম জি দি), ভারতদি হৌজিকফাও পান্দম য়ৌনা মথৌ পাঙথোক্তবা লৈবাক ওইরি মদুদি অঙাং লাক্ষ ১১ পোকপগা থা ১ গী মনুদা শীরি, অতোপ্পা লাক্ষ ৫ দি থা ২ দগী ১২ সুবাহাওগী চহি মতাংদা শিরি। পোকপগা শিবগী (নিওনাতল মোরতেলিতি) মওং ৫ গী মনুদা ৪০% নি অমসুং অঙাং ওইনা শিবা ৬০%। নি।

করিগুদমক পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংশিংদা মমাগী খোন্নাং পীথকপা ঙঙাইফম্রিবনো?

মমাগী খোন্নাঙ মরিক অহানবা হংগাম্মপাল মচুগী খোন্নাঙদু কোলোস্ত্রম হায়না খঙতৈ। মসিবু অঙাংদা অহানা হিদাক কাপথোকপা হায়রগসু খঙনৈ মরমদি মসিদা চিঙ্গাক মচল মচিশিং পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদা তঙাই ফদনা চংবা মচাকশিংনি মসিদা অঙাংবু লায়না পূন্নমক্তগী ঙাকথোক্লবা মতিক ময়াই য়াওরি। মসি মপং ওইবা থাওগী শরুক হন্না য়াওই মসিনা ইলাই লাইনা চাবা তুমহল্লি, কারবোহায়দ্রেই য়ান্না য়াওই, চিঙ্গাক মচি অমসুং লায়না তিলনা ঙাকথোক্লবা এন্টিবোদিশিং অঙাংবু মশা মউ ফনা থন্নবা মতেং পাংই। মসি পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংগীদমক য়ামজন্নবসু মচলসুবা চিঙ্গাক্তী মরাঙ কাইনা য়াওই। মসি অঙাংদা নপ-নপ লাওবা মহি ওইনা তৌবা, অঙাংদুবু নাওথি ফাইদোকপদা মতেং পাংই, মসিনা হকচাংগী ঈশিংদগী অহেনবা বিলিরুবিন হকচাংদগী খায়দোকপদা মতেং পাংই অমসুং নাপু কাবীদগী ঙাকথোকই। মসি অঙাংগী চপ চাবা চিঙ্গাক মচলশিংনি। পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদা ঙন্টানা মমাগী খোম পীথকপনা পোকপা কুইত্রিবা অঙাংদুদা ফংবা ঙমত্রবা কোলোস্ত্রম কান্নবা ফংহল্লি অমসুং মসিনা মপুং মরৈ ফারবা শঙ্গোমসু মরাঙ কাইনা ফংহল্লি। চাংচৎতা নুপীনা -নুপীশিংনা অঙাং হেক পোকপগা পুং ৪৮ দগী পুঙ হুমপুন্না নিথোই ফাওগী মনুংদা পোক্লবা মতুংদা চাকখাওদা ফগৎহন্নবদসু মতেং ফজনা পাংই।

করম্না মতমদা খোম পীথকপা হৌগনি অমসুং কয়াম কুইনা?

অমেরিকান একাদমি ওফ পেদিয়ৃদি,ত্রিক্স (এ এ পি) না হায়বদা মশা ফবা অঙাংখিংদু কেত পোকপগা অহানবা খোম পীথকপা হেক লোইট্রিফাও মমাগী উনশা গা অঙাংগা থেংনদুনা থমগদবনি। তোইনা খোম পীথকপনা অঙাং পোকপদগী নুমিৎ ঙমনি মরিনি সুবদদি খোম মপুং ফানা থোকহল্লি। পোকপা নৌরিবা অঙাংখিংদু নোংমদা ৮-১২ গুম্না মমাগী খোম পীথকপনা য়ান্না হেক। তোইনা খোম পীথকপনা ইগোরজমেন্টদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

মরূওইনা থা ৬ তি মমাগী খোন্নাং পীথকপনা হেন্না ফবদু উৎলি মসিনা অঙাংখিংদুদা নাগনবা লায়না তিলনা মঙমদা কয়া চংদুনা নাহনবা ঙমদে মসি চহি অমদি চংথবা ফৈ। অহানবা থা ৬ অদুদি মমাগী খোন্নাংখঙং পীথকপসিবু এক্সক্লুশিব ব্রেইফিদিঙ কৌই মসিদা মীওইবগী শঙ্গোমবু অতোপ্পা পোংচাক (ঈশিং, হৈ-মহি, মীগী নৎতবা শঙ্গোম অমসুং চিঙ্গাক অমতা য়াওদনা) অঙাংবু মবুক থলহনবগী থৌওংনি। মতমসিদা ভিতামিন, মিনেরেলস অমসুং অতৈ মতম মতমগী ওইবা হিদাক্তী থাগনি। অহানবা থা তরুক অদুদি, মালেমগী মশা মউ ফহয়বা মমা-মচাগী পুন্সি নুংশাঙনা চহি অনীদি চংথনবা হায়রি। অদুম ওইনমক থা ৬ গী মতুংদদি অঙাংদুনা চাওখৎলকপগী মতুং ইয়া খোন্নাঙদু পীথক-পীথক্লা অতৈ চিঙ্গাক মচলসু পীজবিগদবনি।

মমাগী খোম পীথকপনা অঙাং মমা অমসুং খুনায়দা কয়াম্না কান্নহনবগে

-মমাগী খোমলাঙ পীথকপনা অঙাংদুদা মসিনা চিঙ্গাক মচি য়ান্না য়াওই মসিনা ঈশিং মরাঙ কাইনা য়াওরগা মশা মউ ফহল্লি চাওফম থোকপা চাংদুফাও চাওই।

- মমাগী খোম খত্তুনা চাওরকখিবা অঙাংদি হেন্না লূন্না নৎত্রগা নোইখৎপা লায়নাদগী অহল ওইরবা মতমফাও নাগনদে। মমাগী খোম ফজনা থকখিবা অঙাংশিংদি হে-শিংই, নিংশিংবগী পাঙ্গল রান্না লৈ হায়না থিজিল্লোইশিংনা ফংই। মমাগী খোম পীথকপনা অঙাং ওইরিঙৈদা মেনিং গায়তিস অমসুং নিমোনিয়াগুম্না মখল কয়াগী লায়না না নাবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

- মমাগী খোম পীথকপনা অঙাংশিংবু মখল কয়াগী লায়নাদগী নাহন্দে।

- ময়া ফজনা (হৌহল্লি।

- নুংশি চান্নবা অফবা মশা মউ শাংই ফহল্লি। মমাগী মশা মউ ফহনবগী মতেং ওই-

- মচাবু থা অহুম খোম পীথকপনা মমা ওইরেগী অরুবা হন্থহল্লি মসি মচাবু খোম পীথক্তবা মমাদদি ওইথোককতে।

মচাবু মখোম পীথকলিবা মমাশিংদি মচাবু খোম পীথক্তবা মমাশিংদগী চৈয়োল ২০ দগী ৩০ ফাওগী মতুং থাগী খোঙকাপ অমুক হৌই হায়বদি নাওরোল খুণনদে।

- অঙাং নাওরোল খুণনবা পাঁম্বৈ শিজয়দবা মমাশিংদগীদি মচাবু খোম পীথকপা মমাশিংনা নাওরোল থৈথবা থা ৬-৬ কী চাংদা ঙম্মী। কোনত্রসেপতিভ (লেকতেসন এমেনোরহিএ মেথোদ) শিজয়দবা মমাংশিংদি মচাবু শোইদনা খোম পীথকপীগদবনি।

- মচাবু খোম পীথকপনা থবরক অমসুং অঙাংখাও চাথৎপী লায়না (ব্রেষ্ট অমসুং ওভেরিয়ান কেন্সার) না নাবগী চাং হন্থহল্লি।

- ওসতিওপোরোসিস না নাবগী চাংসু হন্থহল্লি।

খ্বান্নইগী কান্নবশিং-

- মমাগী খোম পীথকপসি অকোইবগী ফিডমদা অকাইবা পীদবা থোংবা লোনবদা চংগদবা কোন অমসুং শিঙ চংদবা থৌওংনি।

- মসিনা হাপ্পুনা হান্দুনা থন্নদা ফংহত হৌদি য়াওবগুম থৌওংশিংদি য়াওরোরহে।

- নঙগী ইমুংগী অমসুং খুন্নইগী মশা মউ ফনা থন্নদা চঙগদবা শেল হন্থহল্লি।

মফম মতম অমসুং দরকার লৈবা মফমদা নাচবু খোম পীথকপা য়াই। কুম ২০১৪ মমাগী খোমপীথকপা চৈয়োল থৌরমগা মরি লৈনমা মখল মখা কয়াগী অথোই অহেন তান্নবগী হিরম কয়া রঙগোলি, খোল্লাও ইবা, লাই য়েকপা অমসুং উৎতুনা তাকপা থৌরম অমা মহৈরোইশিং ভুংগী মমা ওইরক্লদবশিংদা মচা খাইনা তাকনবা কলেজ ওফ হোম সাইন্স তুরা সি এ য়ু মেঘালয়াদা অগষ্ট ১ দগী ৭ ফাও পাঙথোক্তুনা মীয়ামবু কান্নবা ফহন্দখি।

লায়েংবদা পাঞ্জিগী চন্নফম

মোইরাংথেম সুরজিৎ সিংহ

মমাংগী ইরাইগী মখা…

অমুকসু হৌজিক হৌজিক শ্রীগোবিন্দজী ব্রহ্মসভা, মণিপুরগী তত্ত্ববাগ ওইরিবা শ্রীফুরাইলাৎপম কৃষ্ণচন্দ্র শর্ম্মগী সর্বসৎ কর্ম্মপূজা পদ্ধতি (অহানবা শরূক) কী লামায় ১৩৫ দা ইরিঃ

অর্থ রোগা শক্তি

'ছজিক্তি নারগা অনাবা কোক্লবগীদমক শান্তি তৌবা হায়গে। দশা য়েংবদা নাগদৌরে হায়বা নাদ্রিঙৈদনা হান্না ফাওবা গ্রহণী পূজা অর্ঙা তৌগনি। অদুগা ফত্তবা মহৈ অদু কোক্তুনা নাদে। অমসুং মাদুন্না নাদরিঙৈদা হান্না প্রতিকার শান্তি তৌহৌদবা হান্নানা নারক্লবদি নারিঙৈদসু প্রতিকার তৌরগা অনাবা অদু কোকই। মসিবু অনাবগী শান্তি তৌবা কৌই।

নাদনবগীদমক প্রতিকার অসি মীওইবনা তৌদবা য়াদে, অদুনা মতম নাইদে। হেক্তা তৌগনি। নাগদবা দশাদি চংগদৌরে নক্তগা নাবা মতম অদুদা য়ুম মাংলবসু প্রতিকার তৌবদি য়াই।'

চিঙগৈরগী মমিং লৈরবা পণ্ডিত ডা এস কে দুগ্গল নস্থ হায় ব্রড প্রেসর অমদি থোমোয়গী অনাবনচিংবা অদিত্য হাদম শোত্র থিরগা সূর্যদেবনা পেনবীদুনা অনাবা কোকচৈ হায়রি-

"Recitation of Aaditya Hridam Shrotam is