এডিটোরিয়েল

ইরমদম কন্নবা ফিরেপ লৌখিবা

ইন্দিয়াগী য়ুনিটি অমসুং ইন্টিগ্রিটি হেন্না চেৎশিন্নবা হোৎনবা হায়বসি ঐখোয় পূন্নমক্কী থৌদাংনি। ষ্টেট কয়া অসিনা ইন্দিয়ান য়ুনিয়ন শেন্নিবনি। অদুনা ষ্টেটশিং অসিগী য়ুনিটি অমসুং ইন্টিগ্রিটি ঙাকশেনবা অমদি হেন্না চেৎশিনহন্নবা হোৎনবা হায়বসিদা ষ্টেটকী য়ুনিটি অমসুং ইন্টিগ্রিটি ঙাকশেন্দুনা চেৎশিন্নবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদে। মণিপুর ষ্টেটকী ওইনা অপূনবগী শক্তম অমদি ঙমখৈ ঙাকশেনবা অমসুং কনবা হায়বসি ইন্দিয়ান য়ুনিয়নবু ঙাকশেনবা অমসুং কনবনি। ষ্টেটশিংগী মরক্তা অমদি ষ্টেটকী য়ুনিটি অমসুং ইন্টিগ্রিটিদা অকাইবা লাক্লবদি মদু ইন্দিয়ান য়ুনিয়নদা শাফু পীবনি হায়না লৌরোইদবগী মরমসু লৈতে। মণিপুরগী য়ুনিটি অমসুং ইন্টিগ্রিটিদা মখল কয়াগী শিংচেপ থাজিনদুনা কায়নবা হোৎনরক্লিবসি ইরমদম অসি কন্নবগীদমক অমদি তুংগী লায়বক লেপচনবগীদমক অচেৎপা ফিরেপ লৌগনি হায়না ওক্টোবর মাস রেল্লিনা লৌখিবা ফিরেপ অদু ইন্দিয়ান য়ুনিয়নবু কন্নবা হোৎনবনি হায়বসি অরানবদি ওইরোই। মণিপুরদা মৈহৌরোলদগী খূন্দা–লৈতাদুনা নুংশি–চাননা লৈমিন্নরক্লিবা ফূরুপ–কাংলূপশিংগী তোঙান তোঙানবা নাৎ অমদি চৎনবী লোয়ননা পুৱারি লৈনরিবা ঙাক্তনি। অসিগুম্বা নাৎ অমসুং চৎনবীগী খেন্নবা কয়া অসিনা অপূনবা হায়বদু ওইরগা ঐখোয়গী শক্তম অসি শাগৎলিবনি। মসিদা কনানসু অয়েৎ অপন পীনদে অমসুং পীনবসু হোৎনখিবা উদে। অদুবু লাইনীং–লাইশোনদা অমদি লৈফম–চাফম্মদা খেন্নবা খরা লাকখিবদগী মদুগী খুদোঙচাবা লৌরগা খাইবুং তাহন্নবা হোৎনরকপা হায়বসিমক ইন্দিয়ান য়ুনিয়নগী অপূনবগী শক্তমদা অকাইবা পীনবা হোৎনবনি হায়না লৌবা তাই। ইন্দিয়াগী অপূনবা শক্তম অসি য়ুনিটি ইন দাইভরসিটি হায়নরিবনি। মসিমক ষ্টেট পূন্নমক্তা থেঙনরিবা অমসুং লৈরিবা ঙাক্তনি। ঐখোয়গী লূচিংবশিংনা পাকচাওরবা ইন্দিয়ান য়ুনিয়নগী মপূং ওইরিবা ষ্টেটশিংগী তোঙান তোঙানবা নাৎ, চৎনবী অমদি পুৱারী মুন্না মশক খঙবা ৱাৎপনা মরম ওইরগা মতম মতমগী ওইবা ইসু কয়দা ৱাথোক ওইরক্লিবনি হায়নসু লৌই।

হৌজিকসু লৈবাক অসিগী পাক চাওবা থারকপা মতমদা লূচিংবশিংনা কাম্মিরদগী কৈন্যাকুমারি অদুগা গুজরাটতাগী অসাম হায়না হেক–হেক লাওরি। মসিমক লৈবাক অসিগী কাচিন–কোয়া য়ৌনা ঐখোয়গী লূচিংবশিংনা খঙবা ৱাৎপদগীনি হায়না লৌরি। অমরোমদা লোন অমদি শকচুদা লৈরিবা খেন্নবা অসিগী খুদোঙচাবা লৌরগা কাংলূপ নাইনা খায়দোক–খাইজিন তৌবগী থৌওং অমা উহল্লিবা অসিনসু অমুক্তা হেন্না ঐখোয়গী অপূনবগী শক্তমদা শাফু পীরকখিবনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা ইন্দিয়ান য়ুনিয়নগী অপূনবগী শক্তম ঙাক্লবা অমদি হেন্না চেৎশিন্নবা হোৎনবদা তোঙান –তোঙানবা ষ্টেটকী অপূনবগী শক্তম ঙাকপা অমদি চেৎশিনহনবা মথৌ তাই। মীৎয়েঙ অসিদা ওক্তোবর মাস রেল্লিনা লৌখিবা ইরমদম মণিপুর থুগাইনবা শিল্পকলবদি মদুদগী ঙাকথোক্লবা অমদি কঞ্জনবগীদমক অমসুং তুংগী লায়বক লেপচনবা অচেৎপা ফিরেপ লৌবগা লোয়ননা মৈহৌরোলদগী খূন্দা–লৈতাদুনা লৈমিন্নরক্লিবা ফূরুপ–কাংলূপশিংগী পোলিটিকেল, সোসিয়েল, হিষ্টরিকেল অমদি ইকোনোমিকেল আইদেনটিটদা শিংনবা য়ারোই হায়না ৱারেপ্পখিবা অদু অচুম্বা খোংথাংনি হায়না লৌই।

ঙ্গাৱে মহৈ ৪২০০ ৱাম্ম ২৫ লৈকি মহিক

ঠৈথৈ থমোগাদ এখেল হেন্নাগাদ থকৈ হুয়েকনাগাদ মৈথৈ লোয়ৈকনৱ মহিনম ইকেশনা থমনী ঠৈথৈ থমোগাদ থকৈৱে কৈম মহিদিলেকনা লেৱমৈ ৮নৎগৈক গাকেশনাগাদ ঙ্গাৱে মহৈ ৪২০০ ২৫ লৈকি মহুকগী খাৱনা গাকেকম মহিদিলেকনা এৱেচেনা হৈমদে মকপা মহিনৱ লৈৱেকপা ঙাকথোক্লবা অমদি কঞ্জনবগীদমক অমসুং তুংগী লায়বক লেপচনবা অচেৎপা ফিরেপ লৌবগা লোয়ননা মৈহৌরোলদগী খূন্দা–লৈতাদুনা লৈমিন্নরক্লিবা ফূরুপ–কাংলূপশিংগী পোলিটিকেল, সোসিয়েল, হিষ্টরিকেল অমদি ইকোনোমিকেল আইদেনটিটদা শিংনবা য়ারোই হায়না ৱারেপ্পখিবা অদু অচুম্বা খোংথাংনি হায়না লৌই।

পূন্সিরোল সাজেল লাইনিং (অহানবা তাঙ্কক)

মোইরাংচা সোইবম সলাইলেম্বা (জাতিশ্বর)

ঙসি মালেম অসিদা খুন্দা লৈতাদুনা লৈমিন্নরিবা থৌৱাই পানবা অমসুং পানদবা, অচৎপা অমসুং চৎতবা পূন্নমকপু ওইহনবীরিবা সেম্বীরিবা অথোইবা মপু মহাক্তি মফম খুদিংমক্তা লৈ অমসুং অমতনি। অথোইবা মপু মহাক্কী অসেংবা ময়ূম সঙ্গাইদি পঙনা পাল্লি হায়দুনা তাইবংপাল কৌরিবা তাইবং থৌৱাইগী থম্মোই লাইয়ুম অসিনি। থম্মোই লাইয়ুম অসি নত্তবা অতোপ্পা অমনা সংবান্নবা নোংদোন্না সেকপিন ওইরিবা, লসিং মফোলগুম ঙৌর– লৈচিন্না ফিজং খল্লিবা, তনিক তনিক ঙাল্লিবা থৌৱাইমিচাক্লা সনা–লুপানা কোঙ্গোল থিনবগুম লৈতেংলিবা, মৈ, ঈসিং, নুংসিৎ অহুম্না ফানখোং ওইবা, অঙকপা ফজবগী তুঙনফম ওইরিবা, অমাং অতা লৈত্রবা সনা তাংবন্দুগী ময়াইদা লেংবা লৈতনা অথোইবা মপু মহাক্লা ঙাম্বোইদুনা মালেমসিদা লৈরিবা পূন্নমকপু অয়ুক্কী কোম্বোকপীরি নুমিদাংগীনা কোনসিনবিরি। ৱায়েন পাংসোই, অচান–মীরাই নাইবা লৈতনা তাইবং কুম্কৈসিবু মিৎয়েং তাবিরিবা অরেপ্পা মপু হায়বদো মহাক্তনি। অথোইবা মপু মহাক্তি তাইবংগী অহৌবা, ময়াইঅমসুং অরোইবা পম্বুংফমসু মহাক্তনি। লাইনিংবশিংগী অসেংবা অথোইবা ললসু মহাক্তনি।

অথোইবা মপু মহাক্তি থবক খঙনা সিম্বারবা, মফম, মতম মিংখৈ খঙনা লাই নিংলবা তাইবংগী পায়মা পূক্লিং উনবী ৱাখন্তনা মপু মহাকপু লৈ হায়বা খঙবা ঙমগনি। মৈনা চাক্লিবা, ঈসিংনা মহি ওইনা চেম্বরিবা, নুংসিৎনা হায় হুম্লিবা মহাক্কী য়াথংতনা ওইবনি। মহাক্কী ময়াথংতনা কুম্বী কালেন খায়রিবনি। অচৎপা চৎতবা তাইবং থৌৱাই পানবদগী চীংউ লাই ফাওবা মহাক্কী ময়াথং সিম্বাগী ৱাংমদা সন্না মফৈ অমফাওবা হেন্দোকপা ঙম্বগী মতিক লৈতে। মহাক্তি লাই পূন্নমক্কী নিংথৌরেন্নি হায়দুনা ‘‘হু... ঙ। চিং... উ...। খোই... য়ুম ....। লাই.... নিং.... থৌ...। অসুন্না পুয়ানা সৈথারিবা মহাক্তি পালদা লৈরগা তেংবালবগী মপু ‘‘য়াইবীরেল সিদবা’’ কৌই। তাইবং হকচাং নুংদা লৈরগা তাইবংপালবগী মপু থৌৱাই সিদবা কৌই। তাইবং হকচাংনুংদা লৈরিবা থৌৱাই অসিমক ‘‘ঐ’’ হায়রিবা অসিনি।

অসুন্না ‘‘ঐ’’ হায়রিবা থৌৱাই অসিনা অপাম্বা, কল্লকপা, মীহৌবা, অসাওবা, লৌনম্বা, নাপল অমদি অপাম–নুংসি হায়রিবা ময়ায় তরেৎ অসিনা থুমহৎখিদুনা পূক্লিংনা তৌরকপা খুদিংগী অচুম–অরান মসক খঙদনা পংনা পাল্লি হায়দুনা তাইবংপাল কৌরিবনি।

অসুন্না তাইবংপাল কৌরিবা ঐগা খ্বায়দগী নকসিন্ননা ঐগী হকচাং নুংদা তেংবালবা মপু মহাক্লা ‘‘ঐ’’ কৌনা লৈ। ঐখোয়না ‘‘ঐ’’ হায়রিবা অসি মপু মহাকপুনি। অদুম ওইবা মপু মহাক্লা ঐহাক্কী থম্মোইবু ময়ূম ওইদুনা লৈবিরিবা ‘‘ঐ’’ কৌবা মপুবু নিংও হায়না ‘‘মিংখৈরোল’’ কৌবা লাইরিক্লা লমায় ৮৪ দা শৈথারি।

লাইনিং ইনাৎকী লাইরিক অসিনা অমুকসু– তাইবং মীওইবগী হকচাং অসি মপু মহাক্কী ময়ূমনি (সঙ্গাইনি) হায়বগী লাইয়ুম কৌরিবনি। অথোইবা লাইসংগী মসক ওইবা মীওইবগী হকচাং অসি নত্তবা অতোপ্পা অসেংবা লাইসং অমমুক তাইবংপাল অসিদা লৈত্রে। অসিগুম্বা লাইসংগী মসক ওইরবা তাইবং হকচাং অসিদা লাইথুং লায়না কয়াগী অয়ো চৈথেংনা, খাম্বী মৈগী মশক ওইনা চাকপা হৌরক্লবদা য়াইবী থৌৱাইনা তাইবং হকচাং অসিগীদমক তেংথারি। পলেম ঈনুং সীয়োমনুংদগী (পীবুক্লুংদগী) হৌমিন সাৎমিন্নরক্লবা তাইবং হকচাং অসিবু থৌৱাইনা অসুক্কী মতিক নুংসি, সুকথামক থাদোক্লীংদে। লাইথুং লায়নানা মীওইবগী মসাদা চাকপা হৌরক্লিবা মৈ অসিদি অতোপ্পা মৈদি নত্রে। কল্লিঙৈ হিংলিঙৈগী মতমদা তৌহৈদবা কয়া তৌরকপা, চাহৈদবা কয়া চারকপা মসা মসাবু কঞ্জবা ঙমদবদগী, ফত্রবা লমচৎকী মহৈনা লায়না লায়থুং ওইদুনা, মীওইবগী মশাদা খাম্বী মৈনোৎ হাপ্তুনা ফত্তবা তেকচাক (মীগী লোন্দা পাপ) কী মৈনা চাকপা হৌরক্লবদা অমদি অহল ওইরক্লবদা লায়থুং লায়নানা সম্মু নমদা পো, হকচাংনা পাঙ্গল লৈরকত্রবদা করি পাম্বৈ লৈরিবগে? অসুন্না ঐ হায়রিবা থৌৱাই অসিনা হকচাংগীদমক তেংথারি। মপুগী মফমদা চংজবা নত্তনা... অদুবু অৱাবনি হে মীওইবা। মতন্না ফরিঙৈ, য়াইবীরেল সিদবা মপু মহাক্কী অচেৎপা লাইনিং ঐনা ঐবু মসক খঙজনা ঐবু নিংবা লাইনিংবু অচুম অরান নৈনদুনা থিহৌগদবনি। মতন্না ফরিঙৈদদি, অথোই নাপল কৌবী, পায়মা পূক্লিংগী মখা পোনখিবনা, মীওইবনা তৌগদবা সিম্বা কয়া হোরেন হয়েং ঙাইদুনা তোকহৌরগনি। ঈয়ূম মোংবা সঙ্গাইদা খাম্বী মৈৱাইরক্ল বদা (চাকখৎলক্ল বদা) মৈ মুৎনবগীদমক, লাইজ ঈকোম (পুকখ্রি) তৌখৎপনদি অপঙবা ওই, অসুন্না ‘‘মিংখৈরোল’’ কৌবা লাইনিং খুদাগী, অহানবা ৱাংউলোননা সৈথারী।

ইকোম তৌখৎতুনা অপংবা ওইদনবা নহা ওইরিঙৈ পাঙ্গলনা কল্লিঙৈদা লাইনিং লম্বীবু থীহৌগদবনি। লাইনিং লম্বীতনা মীওইবগী নোংমা নোংমগী মাঙসিল্লক্লিবা পূন্সি, লায়না লৈতবা মী থীবা ৱারক্লিবা, ফত্তবা চীঙ্গাক অমদি হৈনবীদা পূন্সিনা পাক্তক্লনা মাঙসিল্লক্লিবা অসিদগী তুংগী মীরোলবু কলহৌবা ঙমগনি। সনামহী লাইনিং ইনাৎকী লাইনিং লম্বীদি–সাজেললে, চিঙ্গাকনে, য়ূম্বাল লীচৎনে, লীচৎ অহুমদা য়ুম্ফম ওইবনি।

তাইবংপাল কৌরিবা মালেম অসিদা খুন্দা লৈতাদুনা য়ূম্নাক সাগৈ লিংদুনা ইচা–ইসু পোক্তুনা লৈরিবা মীওইবা ঐখোয়না উনবী পাংসোই নিক, পূক্লিং মচিং নাই, সাগৈ ঙাইরী উঙমদা ঐনে ময়াই থোইচৎপা, উনবী মঙম পীক্লা, লৌথুপ য়াৱা চিনগোইবদি লাইজা তৌরৈনুংগী ৱাইখুবী চানা মপল পীসা চাবগুম, সুমদিন লুনাইদবনা পামেন মফল্লাং চাহৎপগুম মথন–মথন্না থাকচবা লাংদা নমু পুন্সী কেমনিংঙাইনে, মদোম য়াইবী নোংমনঙৈসু মওইয়ে। হায়বদি তুরেলগী ৱাইখুবী মচানা মপীগী মসা চাথোকপগুম, সুম হায়বা তিন্না মসাগী কাইদোংফম মপীগী মসা চাথোকপগুম, সুম হায়বা তিন্না মসাগী কাইদোংফম ওইরিবা পামেন উবু চাথোক্তুনা মাংহনবগুম, মীওইবনা মসা মসাগী মরমচৎনা। মসামক্কী য়েক্লবা ওই অমসুং মাংহঞ্জে। তাংলবা মীওইবগী মপোক্লি হায়বসি তাইবং ওইবা ঐনা কাউথোকই। থৌৱাই পানবা কাংলূপ কয়ানা তেংবালবগী কাংলোন্দা পোক্লি। অসুন্না পোক্লরিবা থৌৱাই পানবা খিবিক্তগী মীওইবগী মপোক্লা অথাইবনি হায়রিবদি – হে মীওইবা। মীওইবগীদমক্তা সিদ–য়াই নাদ–য়াই কৌবা পোৎসক অমখক পোকপদগী সাগোন্নরকই। অসিগুম্বা হী য়াইদগী হেল্লবা লাইগী মতিক ময়াই অসিনা মরম ওইরদুনা মীওইবগী লাংঙোন মপোক্লা মথোইরে হায়রিবনি।

হিয়াইদগী হেল্লবা লাইগী মতিক ময়াই অসিবু মরম চানা সিজিন্নবা ঙম্বা হায়বদি লাইনিং খুদা মাপলনা মরম ওইদুনা থৌৱাই হকচাংগী অথুপ্পা লাইনিং (ঐবু মসক খঙবা ঐবু নিংবা) না পূক্লিংবু লাকসিন্দুনা ৱাখনগা হকচাংগা পাদুনা নিংজরবদি মপু মাবু ফংই। লাইনিং খুদা মাপল হায়রিবদিঃ অহানবদা – ঐ পোকপগী করি ইথৌ তৌরমসিগে খনবা নিংবা লাইনিং, অনিসুবদা– মীয়ামগী য়াইফনবা করি ইথৌ পাংসিগে নিংবা লাইনিং, অহুমসুবদা– অফবা মরমদা নিংবা লাইনিং, মরিসুবদা– অরানবা চত্তনবা নিংবা লাইনিং, মঙাসুবদা– লাইরমলেন খঙনবা থিবগী লাইনিং, তরুকসুবদা– ঐ মসক খঙনবা থিবগী লাইনিং, তরেৎ সুবদা– কদাইদগী লাকপনো থিবা লাইনিং, নিপালসুবদা– নুমিৎ থাগী মরম থিবা লাইনিং, মাপলসুবদা– পূন্নমক লাই ওইনা নিংবা লাইনিং। লাইনিং খুদা মাপলনা পূক্লিংবু লাকসিন্দুনা ৱাখনগা হকচাংগা পাদুনা নিংজরবদি মপু মাবু ফংই।

মখা মথঙ ইন্নাই নুমীৎতা ...

হিং’ গী কান্নবা লৌবীয়ু

ডা. ঐচ কে বাখু

‘হিং’ হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্কী চাকখুমশিংদা এস্সাং (মরুওইনা শা–ঙা) থোংবদা হেন্না হাউহন্নবগীদমক্তা ইতৎ–তক্তা মশলা অমা ওইনা থাক্লরিবা পোৎশক্লি। মসিবু ইংগ্রাজিদা আসা ফেটিডা (Asafoetida) হায়না কৌই। মসি ভারতসু ফংবা পান্নী অচৌবা মখল অমদগী ফংবা গমগুম্বা পোৎশক্লি। মসিবু ঐখোয়না মথেল–লুকোই এস্সাংশিংবু হেন্না হাউহন্নবা মশলা অমা ওইনা শিজিন্নে হায়বখক নক্তা মসিগী কান্নবা অমদি মসিনা লায়না কয়াবু কোকহনবদা অফবা ওইনা শিজিন্নবা য়াবা কয়ামরুম্বুদি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙনদে। মসি খঙজিনবদা শোয়দনা কান্নগদবা ৱাফমশিংনি।

চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা হিংদা হকচাংগী কান্নরবা পোৎলনমশিং – Protein, Fat, Minerals, Fibre, Carbohydrates, Calcium, Phosphorus, Iron, Carotene, Reboflabin, Niacin, Volatile Oil হায়রিবা মচলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। হিং গ্রাম ১০ না ঐখোয়দা ফংহনবা ঙম্লিবা কেলোরিগী চাং অসি ২৯৭ নি।

ভারতদি হিং অসি মমাঙৈদেগী হৌনা মীওইবগী লায়না কয়া ঙাকথোকপদা কান্নরবা হিদাক মখল অমা ওইনা পাক শন্না শিজিন্নরকই। হকচাংদা খংহৌ–খংচিং নাইবা, চাকখাওদা নুংশিৎ লৈবা, শিংলি নাওরি শিংগৎহনবা, চাব–থকপা তুমহনবা অমদি পুক্লিং ৱাখল ফাথহনবনচিংবগীদমক্তসু হিংবু কান্নরবা হিদাক্লি হায়না লৌনৈ। হিংনা কান্নবা পিবা হকচাংগী অনাবশিং মখাদা পিজরি–

চাকখাওদা বেরা লৈবশিং ঃ

চাকখাওগী মখল –মখা লায়না অয়াম্বদদি হিংনা কান্নবা য়াম্না ফংহল্লি। পুক য়েকপা থিনবা, শৌগৎপনচিংবগীদি হিংসু খ্বাইদগী ফরবা হিদাক মখল অমনি। চাবা তুমহন্নবগী শেম্বা পাউদর হিদাক মখল অয়াম্বদা হিংবু তঙাইফদনা য়াওহন্নে। পুক য়েকপা থিনবগীদমক্তা হিং গ্রাম অমা মকুপ তানা তকখায়বীয়ু অদুগা মদুবু শরুক ৫–৬ থোকপীরগা পুংখায় খুদিংগী ঈশিং অশাবগা নোংমদা ৫–৬ লক থকপিয়ু।

শ্বর হোন্দোক– হোঞ্জিনগী বেরাশিং ঃ

অহুমা অমদি ব্রোনকাইটিসনচিংবা লোক্কী লায়না মখলশিং চেনবা মীওইশিংনা হিং সেন্টিগ্রাম ৩ দগী ৬ ফাওবগী চাংবু (সেন্টিগ্রাম ১০০ গা গ্রাম ১ গা মান্নে) খোইহি চমচ অনি, পানমনা (শুগায়রগা) মহি চামচ অমা, তিলহৌ অঙৌব (শুগায়রগা) মহি চমচ তঙ্খায়গী তঙ্খায় অমগা পুন্না য়ানশিন্নবীরগা নোংমদা অহুম্নক্কী চাংদা চাবীয়ু।

জ্ঞান মাংবা, ৱাহুগনবগী লায়না (হিষ্টরিয়া)ঃ

মসিগুম্বা মখলগী লায়না অসিদদি হিংগী মনম নমহনবদা কান্নবা য়াম্না ফংই।

য়ারি য়াখোঙ নাবা–চিকপরঃ

হিং খজিক্তং চমপ্রা মহিগা তোৎশিন্নবীয়ু অদুগা মৈদা হায়ফেক্তং শাহনবীয়ু, মদুবু চিক্লি নারিবা য়ারি–য়াখোঙগী মফমদুদা থোমজিনবীয়ু। হিংগী পাউদরবু চিন–য়া শেংবদা শিজিন্নবসু য়া ফত্তবা মীওইশিংগী ওইনদি য়াম্না কান্নবা পি।

নুপী–নুপাগী ওইবা লায়নাশিংদাঃ

নুপীগা হকত্তিন্নবদা শোনবা নুপাশিংগী ওইনদি হিং অসি ওছোল্লা কান্নখ্রবা হিদাক মখল অমনি। হিং সেন্টিগ্রাম ৬ মুকপু মৈদা ঙৌথোকপিয়ু অদুগা মদুদা খোইহি (অপাম্ব চাংদা) অমসুং খোঙনাং বোট পান্নীগী অনৌবা মহি (মখোম) চমচ অমগা য়ানশিন্নবীয়ু। হায়রিবা ময়াম অসি নুতি নুমিৎ খুদিং অয়ুক নুমিৎ থোক্ত্রিঙৈ থংন–থংননা নুমিৎ ৪০ নি খর–খরা চাবীয়ু। পাঙ্গল শোয়দনা হেঙৎকনি।

নুপীগী লায়নাশিংদাঃ

নুপীতগী ওইবা মখল–মখা লায়না নৎত্রগা অশোয়বা কয়াদসু হিংনা কান্নবা কয়া ফংহনবা ঙম্মী। ফিঙ্গৈ চৎপগুম্বা, থাগী খোঙকাপ কায়বা নৎত্রগা ঈ কা হেন্না চৎপা, থা শুদনা অঙাং পোক্লকপা য়াবগী মওং লৈরকপা, মথক্তনা অঙাং য়ৈথখিগদবা লৈবগী খুদোংথীবা, মমা ওইরকপা য়াবগী চাং ৱাৎপনচিংবগীদমক্তা হিংবু কান্নরবা হিদাক অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই। মসিগীদমক্তা হিং সেন্টিগ্রাম ১২ রোমদা হামেংগী শঙ্গোম অনৌবা এমঃ এলঃ ১২০ অমসুং খোইহি চমচ অমা য়ানশিন্নরগা নোংমদা অহুম্নক্কী চাংদা থা অমা চুপ্পা শিজিন্নবীয়ু। তশেংনা কান্নবা ফংবীগনি।

অঙাং পোক্লবা মতুং নৌরিঙৈদা হিংবু মমা ওইবীশিংগী চাক এস্সাং থোঙবদা হাপ্তুনা পিজবসু মীরোনদ্রিঙৈ মমাঙগী পাঙ্গল হঞ্জিনবদা কান্নবা য়াম্না পি।

অঙাংগী লায়নাশিংদাঃ

মমাঙৈঙে য়ুরোপিয়ানশিংনা অঙাংশিংগী মঙকশমদা হিং মতুম অমা য়ানবীরবদি লায়না তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়নফাও থাজনরম্মী। অঙাংশিংগী মখল–মখা লায়না অয়াম্বদা হিংগী কান্নবা য়াম্না লৈ।

পুক কংখৎপদাঃ

পুক কংখৎপগী লায়নাদসু হিং অসি য়াম্না কান্নে। মসিগীদমক্তি চাব নৎত্রগা থকপগী মহুত্তা মপান্দা ওইনা শিজিন্নবীগদবনি। হিং খরা ঈশিং অশাবদা তুমহনবীরগা মদুদা ফি লুপতুনা পুক্কী অকোইবা হকচাং শরুকশিংবু হিগা য়েবীয়ু।

কর্টেসি – মাই ডাক্তর

মেরিটেল রেপ অমদি য়ূম্বান্নরিবা নুপা–নুপীগী লৈনগদবা মরী

ডা. কে. রামেশ্বরি

নুপীদা ওৎপী নৈবীবগী মওং অসি তোঙান তোঙাল্লি। নুপী খুদিংমক্কী মফমদা ফংবা মীওৎ মীনৈগী চৈথেং অসি নুপী অদুনা লৈরুরিবা মপূরোইবা অদুগী মখা পোল্লি। মপূরোইবা অদুনা মাগী নুপীবু নুংশি মীৎয়েং য়েংবীদুনা লুনা চান্না তৌবিরিখে, নুপীদুগী পূন্সিদু অৱাফমদা শুক্তা তারোই। মপূরোইবা অদুনা মীওইবা অমগী ৱাখল্লোন চেনবা নুপা অমা ওইবা হায়বসিদা লোইনা য়াওরে। লোইনা য়াওরে হায়রিবসিগী মপুঙ অদুগা লোয়ননা মাগী ইমুং মনুংবুদসু নুংশি চান্নানা লৈমীন্নহনবা ঙম্বা অদুবুনি। অদুবু পূন্নমক অসি নুপা অমদা লৈগদবনি হায়রগসু, হৌজিক্কী মতমদা নুপা অয়াম্বনা চৎলিবা শাজৎ লিচংশিং অসি খঙলু উরু তারুরগদি অসুক্কী মতিক নিংবা কায়বা অমদি থম্মোয় শোক্লিংঙাই ওইরে হায়দবা ঙমদে। হৌজিক্কী চাওখৎলকপগী মতুংইন্না হিংবগী পুন্সি মহিংদা চাওনা অহোংবা কয়া লাকপসিনা মরম ওইরগা মসিগী চৈথেং অসি নুপী কয়াদা ফংলি। চাওখৎলি মতিক মীওইবগী ৱাখলসু চাওখৎলি হায়নৈ। অদুবু চাওখৎপগী মতৌ তন্নিবনি হায়দুনা নুপী অমগী পুন্সিদা অকি তুজুং থোকহন্দুনা পুক্লিং ৱাখল শোছনা লৈহনবা হায়বসিদি তৌহৈদবা থবক অমনি।

নুপানা নুপীবু ডোমিনেট তৌরগা লৈগদবনি হায়বগী ৱাখল্লোনসি হৌজিক কুনমথোইশুবা শতাব্দি য়ৌরক্লবা ফাওবসিদা পুংকোক কোকহনবা ঙমদ্রি। নুপীদি নুপাগী মখাদা লৈগদবনি, নুপানা হায়বতা ইনগদবনি হায়বগী মঞ্জুনবা ৱাখল অদু হৌজিকসু অদুম লেঙদনা লৈরি হায়বসিদা হায়মনবা থোক্লোই। মসিগী ৱাখল্লোন অসিননি ঙসি নুপীশিংনা নুপাদগী অৱা চৈথেং কয়া নংদুনা লৈরিবসি। নুপানা নুপীবু মখোয়গী মখাদা লৈগদনি, মখোয়না হায়বতা ইনগদবনি হায়বগী ৱাফম অসিদা হৌজিক্তি পেন্দবগী চিন কাংথোকপা কয়াসু লৈরে। নুপী অমনা য়ূম্বান পূন্সিদা হেক খোঙদাখিবদগী নুপীদুগী পূন্সিদু নুঙাইবা লোইরবনি হায়নৈ। নুপীদুনা করিগুম্বা থবক অমত্তং পাঙথোকপদা মাগী নুপাগী অয়াবা য়াওদনা পাঙথোকপা ঙমদ্রি।

করিগুম্বা পাঙথোকপা তারুরগনা, নুপাবু উশিৎ থওইদবী, থকশি–খাশি নাইদবীনি হায়দুনা ফজনা ঙাংনবীদে। নুপাদুনা ফনা ফত্তবা ওইরবসু, নুপীদুনা মপুরোইবদুবু কী হঙ্গোইনা থকশি খাসি, থক–কা খঙনা চৎলবদি, নুপীদু হেক্তা ফৈ হায়গনি। নুপাদুনা ফনা অরানবা থবক নুপীদুদা চথবা তৌরক্লবসু, অখাঙ কনবী, সতি ধর্ম্ম চেনবীনি হায়দুনা নুংশিনা ঙাংনবী, অসিগুম্বা নুপীবু হন্থনা য়েংবীদুনা ওৎপী নৈবীবগী মঞ্জুনরবা ৱাখল অসিগী মায়োক্তা হৌজিক্তি খোল্লাও লাওনরক্লবনি। নুপানা নুপীবু, নুপাদুগী মখূৎ চল্লে অদুনা মানা হায়বা খুদিংমক্তা ইনগদবনি হায়বদগী নুপী কয়াগী পূন্সি অৱাফমদা তারি। মহাক্কী নুপীবু নম্ফুদা, কীহন খঙহন তৌদুনা রেপ তৌবীবগী ৱাফম কয়া হৌজিক্তি থোরক্লে। মসিগুম্বা মখলগী কেস অসিবু নুপানা নুপীদা চথবা মীওৎ মীনৈ অমনি হায়না লৌদবা য়ারক্ত্রে। অদুনা হৌজিক মেরিটেল রেপ হায়বসি ক্রাইম অমগুম লৌবা য়ারে হায়না অখঙ অহৈশিংনা মত পীনরি।

মেরিটেল রেপকী কেস অসি হৌজিক্তি পৃথীবিগী লৈবাক খুদিংগী ষ্টেট পূন্নমক্তা থোক্তবা য়াওদ্রে। মেরিটেল রেপ অসি ক্রাইম অমা ওইনা ১৯৯৩ য়ু এস গী ষ্টেট খুদিংমক্তা লৌনরকখি। য়ুনাইটেদ ষ্টেট ওফ অমেরিকাগী ষ্টেট খুদিংমক্তা মেরিটেল রেপ অসি অতৈ অতোপ্পা ক্রাইমগুম লৌদুনা, মসিগী ফাইন অসি ডোল্লর ৫০,০০০ হেন্না লৌদুনা, মরাল লৈরবা নুপা অদুগী ফংফম থোকপা জেলদা লৈবগী মতম অসি তোঙান তোঙান্না খায়দোক্তুনা থমই। নুপা অদুনা তৌরুবা থবক্তুগী মতুংইন্না মহাকপু মপূন্সি চুপ্পা জেলদা লৈনবগী ৱাফম ফাওবা লৈরি। মেরিটেল রেপ অসি ক্রিমিনেল অমগুম ব্রিটেনদা ১৯৯১ দা লৌখি। মসিগীদমক্তা এক্ট শেমখি। ২০০৩ দা শেমখিবা, ‘ডি ২০০৩ সেক্রচ্যুয়েল ওফেন্স এক্টনা ‘লো’ অমা ক্লারিফাইদ তৌখি। মসিগী মতাংদা আইনগী ওইবা চপ চাবা ৱাহছোক অমা লৈহনগদবনি হায়দুনা ইংলেন্দ অমসুং ৱেলসতা কোর্টনা ৱাই তাখি। আইনগী মখাদা ‘মেরিটেল রেপ’ তা মরাল লৈবা নুপাদু য়ামদ্রবদা চহি ৫ দি জেলদা লৈগদবনি হায়না লাওথোকখি।

অতৈ অতোপ্পা লৈবাকশিং কানাডা, ন্যু জিলেন্দ, সাউথ আফ্রিকা, ফ্রাঞ্চ, ইজরেল, পোলেন্দ টর্কি, মালাসিয়া য়াওনা, মেরিটেল রেপ অসি ক্রিমিনেল অমগুম লৌরে। হন্দক্কী চহি অসিদসু অতৈ অতোপ্পা লৈবাক খরদসু ‘মেরিটেল রেপ’ অসি ক্রিমিনেল অমগুম লৌরে। ভুটানদি মেরিটেল রেপ অসি ওফেন্স (লান্দাবা) অমগুম লৌই তৌবতবু মসি য়াম্না হকচিন্না লৌবদি তৌদে। মেরিটেল রেপ অসিগীদমক্তা মরাল লৈবা মীওই অদুগী ফংফম থোকপা চৈরাক অদু য়ামদ্রবদা জেলদা লৈবগী মতম অসি চহি অমা অমসুং য়ামবদনা চহি অহুম ফাওবা লৈবা য়াই হায়রি।

নুপা অমনা মাগী নুপীবু হকচাংগী ওইবা মরী লৈনবদা, নুপীদুগী অয়াবা য়াওনা তৌগদবনি। করিগুম্বা নুপীদুগী অয়াবা য়াওদনা নুপাদুনা হকচাংগী মরী থম্বা য়াদে। নুপীদুনা মশানা য়ানিংনা তৌরবা কান্দা নুপাদুনা মহাক্কী নুপীদুগী হকচাংগী মরী থম্নবগী হক অদু ফংগনি। কনাগুম্বা নুপী খরনদি লো অসিবু মিস য়ুজ (লান্না শীজিন্নবা) য়াওবদগী, মসিগী তোঙানবা সেক্সন ৪৯৮ এ, হায়দুনা অমা থমই। করিগুম্বা লো অমবু লান্না শিজিন্নরবদি, মসি লোগী চপ চাবা ৱাহছোক নত্তে হায়বসিনি। কনাগুম্বা নুপী খরনা, মেরিটেল রেপকী খুদোংচাবা লৌরগা আইন অসিবু অৱানবা মওংদা শিজিন্নবা হোৎনবসু য়াওদবা নত্তে। করিগুম্বা ৱাকৎ থাঙ্গৎলক্লিবা নুপী অদুনা অরানবা মওংদা চথবা ওইরবদি, মহাকসু ফাইনগা লোয়ননা জেলদা লৈবা য়াই। নুপীনসু মহাক্কী মপুরোইবদা মরাল থংজিন্দুনা অৱাফমদা তাহনবসু য়াওদবা নত্তে। নুপী নুপা ৱাখল মান্নবা য়ূম্বানমীন্নবা হায়বসিমুক নুঙাইবা লৈতে। হৌজিক্কী মতমদা নুপীনসু মহাক্কী মপুরোইববু তাথী তাওইনা তৌদুনা লোয়নবীবসু য়াওদবা নত্তে। মহাক্কী করিসু খঙজদবা, মরাল লৈজদবা ইচম চমজবা নুপা অদুবু অৱাফমদা তাহন্দুনা নুপীদুনা খুদোংচাবা কয়া লৌবগী চৎনবীসু লৈরি। নুপাদুনা ইচম চমজবা, কায়জ লাঞ্জদবা নুপা অমা ওইদুনা লৈবদগী, নুপ