থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

য়াওশঙ, হোলি অমসুং শান্নবা

য়াওশঙ হায়বা কুম্মৈসি হোলি নত্তে। অনী অসি করম্না তোৎশিন্নখিবনো? কলচরেল হিষ্টৰিয়নশিংনা নৈনজরসনু। অদোমদা অমুক কোইথোকচররোই। 'য়াও' গী শঙ নত্তে, মরী লৈনবা ৱারী লৈতে। য়াওং-শঙ (অঙাং পোকফম/চাবোক-শঙ) হায়ব'দুদগী থঙথরকপা/শেমদোরকপা ৱাহৈ শোয়দনা ওইদনা ওইগনি 'য়াও-শঙ'। সলাইরেল শিদবা অমদি লৈমরেনবী অনীগী মপারী অহল 'পাখঙবা' (নোংদা লাইরেন) পোকখিবা, হরাও-মথোয়-কা ঔগ্রী হঙ্গেন চোংখিবগী ৱারীদুগা, হিন্দুশিংগী মিথোলোজিকল-ৱারী, হিরন্যকশ্যপু'গী মচন্নুপী মৈ-চঙদবী 'হোলিকা' মৈনা চাকখিবই ৱারীদুগা, অনী অসি কৈদৌঙৈ কনানা তোৎশিন্নখিবনো? মদুমদি তশেংনা খঙদে ঐ। ঐখোয়না লৌশিং তারকপদা 'হোলি' গা 'য়াওশঙ' গা অমত্তা ওইরম্লে। ইন্দিয়নশিংগী মচুগী কুম্মৈ (ফেষ্টিবেল ওফ কলরস) 'হোলি' নোংমখক (পুং খরখক) পাঙথোক্লবদু, মণিপুরগী য়াওশঙ'গা পূনখিবদগী নুমিৎ মঙানিগী কুম্মৈ ওন্থোকখ্রে। রাধা-কৃষ্ণ আবের চাইনবা, পিচকারি কাপ্পবা ... রোমান্তিক ওইবা ৱারীদু হোলি (য়াওশঙ) ফেষ্টিবেলগীদমক অখন্নবা শেমগৎপা 'ম্যুজিকেল পর্ফোর্মেন্স' অমা দিজাইন তৌদুনা পুথোকখি, 'হোলি পালা' মিংথোনখি। অঙাং অমদি অহল ওইরবী হনুবীশিংনা লৈকায়'-য়ূমথোঙ খুদিং চঙদুনা শেল নীবই চৎনবী - 'নাখথেং' মণিপুর-তম্পাক লমদমখক্তদা উবা ফংগদবা চৎনবীনি। মসিগী মথক্তা খ্বাইদই য়ুনিক ওইবা দৃশ্য অমনা-পুমকক চাউরবী নুপীমচাশিংদই হৌরগা, লৈশাবী মপূম-ফারক্লবী নুপীশিংনা লম্বী-সরক্তা চৎপা পাখঙশিংদগী শেল (পৈশা) নিবা অসিনি। মসিমদি 'নিব'বু হায়নদে 'পৈশা মুনবা' হায়নৈ। চিন্দদি হায়গনি 'থাবলগী পৈশা হাপ্পীরম্মু'। সিনসু লোইবা নত্তে য়াওশঙগী কুম্মৈ। 'য়াওশঙগী চাক চানবা' হায়বা শোয়ফদ্রবা থৌরম অমগা লৈরি - মৌ মশেন/লৈশা মশেন শেল খায়নরগা মথেল লুকোয় চামিন্নবা। পূম্নমকসিনা অয়ূক নুংথিলগী থৌরমনি। নুমিদাংগী মতমদনা, লৈকায়-লৈকায়'গী লৈশা ওইবী নুপীমচাশিংনা শেল খায়দুনা/নিদুনা/মুন্দুনা অচৌবা শেনফম (ফন্দ) অমা শেমগৎলগা শীনবা 'থাবল-চোংবা'। অতোপ্পা লৈকায়শিংদগী খুন-লাল্লকপা পাখঙশিংগা চোংমিন্নবা। মথোৎ কারকপা পাখঙ-লৈশা অনী, শক-খঙদবা-খঙনহন্নবগী 'সোসল গেদরিং' মখল অমা।

অসিগুম্বা লোইবা নাইদ্রবা কুম্মৈ-ফিহোং, হেনগৎলকপা হাপকৎলকপগী লেপ্পা লৈত্রবা মশক অসিদা অহোংবা অমা পুরক্লবা, অনীশুবা মালেমগী লাঞ্জাও মমাঙ, অথোয়বা অইবা 'হিজম অঙাংহল' অমদি মীয়ামগী লুচিংবা 'হিজম ইরাবত' না, য়াওশঙ-নুমিৎ-মঙানি ঈরাং-ফলাংদা তাওদুনা অরেম্বদা মতম মাঙহনবদু তোক্তুনা শান্ন-খোৎনবদা পূক্লিং চঙশিনহন্নবা 'য়াওশঙ-স্পোর্টস' হায়বা শান্নবগী ফেষ্টেবেল অমা পাঙথোক্লবা হোৎনরম্বগী ৱারী থেংনরকই। মদুনা, মতমদুদা ঈহৌ অমা ওইহনবদি ঙমখিদে। য়াওশঙগী ঈরাং হেন্না হেন্না কনখৎলকখি। কুনশুবা চহীচাগী ময়ায় চল্লকপা অমদি অনীশুবা তাঙ্কক'তদি হিন্দুনাইজ তৌরবা 'য়াওশঙ কুম্মৈ' - ষ্টেটসিগী খ্বাইদই চাউবা কুম্মৈ অমা ওইরকখি, 'কুম্মৈ'দগী 'ঈরাং' ওল্লকখি। 'কলচর' গী মশক অমনি খন' চাওথোকচবা ঙম্বগী পনখৈ লাল্লকখি। কলচরগী ফজবা মশক মাঙখিদুনা, কলচরসিবু শাগোন্নরিবা ফুরুপ'সিগী ইন্দিভিজ্যুঅল-ক্যারেক্টর মাঙনবগী মশক অমা ওইরকখি।

তানফমদুদা, নৌনা অমুক ঈহৌরকই - য়াওশঙ কুম্মৈ মূখৎলগা শান্নবদা পূক্লিং চঙশিনহন্নবা, মমাঙঙৈ মায় পাকখিদ্রবা ঈহৌদু। হন্দক্তি, কনাগুম্বা শক্লাইবা লুচিংবা অমগী লিচিং মখাদা হৌবা ঈহৌ ওইদরে। লৈকায় লৈকায় খুদিংমক্তা মরাং কায়না লীংখৎলবা নহারোলশিংগী (য়ুথ) ক্লবকী মেম্বরশিংনা কল্লেক্টিব ওইবা লীদরশিপ রোল লৌখরে। খনখি - য়াওশঙ স্পোর্টস মুভমেন্টকী সেকেন্দ-কমিং অসিদি শোয়দনা মায় পাক্লগনি। মরমদি, মীচম মীয়াম য়াওশিল্লক্লে, 'পিপলস-পার্টিসিপেসন য়াওবা-ঈহৌদি শোয়দনা মায় পাক্কনি' - ইতিহাসনা পাদম লাক্তুনা হায়নরকখিবা ৱাহায়নি।

অদুবু, হন্দকসু হেন্না তমথীবা এক্সপরিয়েন্স অমা ওইরকখি। 'য়াওশঙ-স্পোর্টস' মণিপুর তম্পাক শীনবা থুংনা শন্দোকখ্রবা ঈহৌ অমা ওইরক্লেদি হায়ববু, হোলিগা য়াওশঙগা পূনখ্রবা, ঈরাং শক্লোন লৌখ্রবা কুম্মৈ'দু মূখৎপদি ঙমখিদে। খূৎশম্নবা চৎমিন্নরিবা খোঙলোয় অনী ওইরকখি। অকনবা ঈরাং অদুবু হেন্না মথৌ শঙবা অনৌবা ঈরাং অমা ওইরকখি 'য়াওশঙ স্পোর্টস'। ঈরাং শক্লোন লৌর'সু মতম লেন্নবা শান্নবা মশান্না (লিজরলি স্পোর্টস)। মীয়াম্বু নুংঙাইহন্নবা শান্নবা (এন্টরটেইনমেন্ট) স্পোর্টস ঙাক্তনা থনবা, স্পোর্টস-ফেষ্টিবেল ওইরবসু, ধৰ্ম্মগী মীংদা পাঙথোকপা য়াওশঙগী ঈরাং-ফলাং অসিগী মহুৎ শিনবা ফেষ্টিবেল অমা ওইরম্লবদি ওইরক্লিবা শক্তমদি 'ৱেলকম দিভলপমেন্ট' অমা ওইনা তরাম্না ওক্লমগদবনি। ঙসিগী য়াওশঙ স্পোর্টস, চত্থরিবা থৌওংসিদসুম চত্থগদৌ ওইরবা, ঐদি হায়নীংই - য়াওশঙ-স্পোর্টস-মূখৎলগা হান্নগী য়াওশঙ-কুম্মৈসিদা হাপ্লসি। নৎত্রগা, মণিপুর-লৈঙাক য়াওশিন্দুনা, য়াওশঙ মনুং-নুমিৎ-মঙানিসি ভিলেজ লেভেল/ব্লোক লেভেল/দিষ্ট্রিক্ট লেভেল/ষ্টেট লেভেল গেমস পাঙথোক্লবা থৌশিল অমা শেম্লসি। মাঙখ্রবা 'ষ্টেট গেমস' নৌনা অমুক হিংগৎহনসি। ইন্দিজিনস গেমস/টুর্নামেন্ট'সু পাঙথোকসি। লৈঙাক্কী শেঙ্গাওদা শেল লৈ/লৈতে হায়বগীসু ৱাগুমসি। এম এল এ/মিনিষ্টর/ভোট লেপ্লিংবা/শক তাকনীংবা পোলিটিসিয়ন/সোসল ৱার্কর মরাং কায়না লৈ। শান্নবা পাম্বা মীয়াম-দোনর অসুক মরাং কায়বা লমসিদবু শান্নরোয়/শান্নবুং য়োকখৎপা, অরুবা থবক শুকওই ওইরোই। য়াওশঙ-স্পোর্টস-ফেষ্টিবেল পাঙথোক্লিবা মফমশিংদা লাউথোক্লিবা মতেং-পীরকপা (দোনর) লিষ্ট অমদি শেনফমশিংদু তাবীয়ু।

রিমসকী ওথোরিটিবু থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, এপ্রিল ০১ (ঐচ এন এস) : হৌখিবা চহী অহুমগী মনুংদা রিমসকী দিরেক্টর প্রোফেসর এ সান্ত অমসুং দেপ্যুটি দিরেক্টর (এ দি এম) কে দোঙেলগী লিচিং মখাদা শেমগৎ-শাগৎপগী থবক থৌরম কয়া ইন্সটিট্যুট অসিদা পায়খৎলকপগীদমক নন-টিচিং ইমপ্লোয়ীজ ৱেলফেয়র য়ুনিয়ন রিমসনা থাগৎপা ফোঙদোরক্লি। য়ুনিয়ন অসিগী সেক্রেটরী টি ঐচ বাবুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, তোঙান তোঙানবা মরম খরদগী হৌখিবা চহি কয়ামরুম ইন্সটিট্যুট অসি মীয়াম্না পাম্বা মায়কৈরোমদা পুরকপা ঙমখিদে। অদুবু প্রোফেসর এ সান্ত অমসুং কে দোঙেলগী লিচিং মখাদা অহোংবা কয়া পুরকপা ঙল্লে। মরুওইনা ইনফ্রাষ্ট্রকচর শেমগৎপগা লোয়ননা পেসেন্ট ক্যের সর্ভিস অমদি মেদিকেল এদ্যুকেসন্দা অহোংবা কয়া পুরক্লে। ইন্দিয়াগী ওইনা খ্বাইদগী মকোক থোংবা মেদিকেল ইন্সটিট্যুটশিংগী মনুংদা রিমসসু অমা ওইরে। কোভিদ ১৯গী লাইচৎ শন্দোরকপদা ফ্রন্টলাইন হেল্থ ৱর্করশিং অমদি অনাবশিংগীদমক দিরেক্টর অমদি দেপ্যুটি দিরেক্টরনা লৌখৎলিবা থবক থৌরমশিং মায়কৈ খুদিংমক্তগী থাগৎপা ফোঙদোক্লরক্লি। দিরেক্টর অমদি দেপ্যুটি দিরেক্টরগী লিচিং মখাদা রিমসপু অৱাং নোংপোক লমদমদা খ্বাইদগী ফবা মেদিকেল ইন্সটিট্যুট ওইহন্নবা থৌরাং কয়া লৌখৎলকপদা মপুংফানা শৌগৎলি হায়নসু চেরোল অসিনা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

য়াওশঙ স্পোর্টসতা নেসনল অমসুং ইন্টরনেসনলগী মশান্না ওইনা শান্নবনা চুমগনি হায়না খল্লি

য়াওশঙ মনুংদা পাঙথোক্লিবা য়াওশঙ স্পোর্ট য়াওশঙ কুম্মৈগী মথেল অমনি। কুম্মৈ অসি মরুওইনা ইনখৎলক্লিবা নহাদগী য়ূম পান্দ্রিবা পাখঙ-লৈশাবিশিংগী কুম্মৈনি হায়বা য়াই। অদুবু হৌজিক্তি য়াওশঙ স্পোর্টস পাঙথোক্লকপদগী অঙাংদগী হৌরগা য়াওশঙ কুম্মৈ শরুক য়ারে হায়বা তাই। স্পোর্টসকী মিংদা য়ুমদা লৈবা মীপুম খুদিং অয়ুক্কী চাকলেন চাথোক্লগা লম্বী-লমজাউদা স্পোর্টস য়েংবদা শরুক য়াগদৌরিবনি। মসিবু য়াওশঙ কুম্মৈগী মথেল অমা নৎত্রবনে। নহা ওইরিবশিংনা য়াওশঙ স্পোর্টস শরুক য়াবনা তুংগী লম্বী শেম্বনি খনবা য়াই। অদুদি নৎত্তনা চহী ৪০-৫০গী মীওইশিংনা শরুক য়ারকপা ৱাহন্থোক লৈতে। কনাগুম্বা ক্লব, ওর্গনাইজেসননা শিনবা য়াওশঙ স্পোর্টসতা চাক থোংবা হানবা, পাফোর চাবা হৈবা, য়েৎতুম মনা লেংবা অমদি মোরোক চাবা তান্নবা অসিনচিংবা অসিবু স্পোর্টসলা? নেসনল অমদি ইন্টরনেসনল মশান্নসু নত্তবশিং অসিবু শান্নরগা করি কান্নগনি। মরম অদুনা লৈকায়গী ক্লব, ওর্গনাইজেসনশিংনা মতুংদা লাক্কদবা য়াওশঙ স্পোর্টসতদি তুংগী লম্বী ফাৎপা, তুংদা কান্নগদবা মশান্না ওইনা পাঙথোক্লবা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবিনবা হায়জরি। মসিনা হৌরক্লিবা মীরোলদা কান্নবা পীবা হায়বদু ওইগনি।

❒ এল ইবোমচা, তাউথোং

য়াওশঙ স্পোর্টসনা লুবরা ইরমদম কনবনা লুবরা?

ইরমদম মণিপুর অসিবু কমদৌরবা জাৎনো খঙদে। মশা-মশানা অনিংবা-অপাম্বতা তৌনবা ওইনা লোইনা উরে। য়াম্না নক্লা য়ুমলোন্নদুনা লৈরিবা লৈবাক ম্যেনমারদনা মশাগী থৱায় হিংনবা লাঞ্জেন্নরি। অদুগা ঐখোয় ইন্দিয়াদনা নোংম-নোংমগী কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবগী চাং হান্নদগী রেকোর্দ থুগায়দুনা নোংমদা লিশিং ৫৩গী মথক্তা পোজিটিভ ওইরক্লি। অদুগা ঐখোয় মণিপুরদনা কোভিদ-১৯বু তুংওইনরম্লগা য়াওশঙ স্পোর্টসকী মিংদা লৈকায় হরাউবা ওইনা থোক্লে। পাঙথোক্লিবা য়াওশঙ স্পোর্টস অদুনা এস ও পি অমত্তসু ঙাক্লা চৎপসু উদে। অদুগা থৌরি থৎপা, থাবল চোংবা অমদি শেল খাইবনচিংবা থিংই হায়। থৌবালগী মনুং চনবা মফম খরদদি অদুগুম্বা অথিংবা লৈরবসু হান্নগুম অদুমক থৌরি থৎলি, শেলসু অদুমক খাইনৈ অদুগা মণিপুরগী মফম কয়াদসু নুমীদাং থাবল চোংবগী মখোল তারি। ফেসবুক পেজ কয়াদা য়াওশঙ স্পোর্টসকী মিংদা থাবল চোংবা, সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্তবা অদুগা অয়েংবা কয়াসু য়াম্না নক্লনা য়েংমিন্নবা কয়া উবা ফংজৈ। অসিগুম্বা কয়া অসিদা পাল্লিবা লৈঙাক্লসু অথিংবা থম্বা থোইনা উজদে। মরম অদুনা হীরম অসিগী মতাংদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙহন্নিংই।

❒ সনধ্যারারনি অবুজম, হৈরোক কবোলৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২।০৪।২০২১ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ৮.১৬ ফাওবা লমতাগী ২০নি পাল্লি, মতুং ২১নি পাল্লনি।

মেষ : শেল চৎফম য়াম্বা অমদি নীংবা মপা চাবা ৱাৎপা লৈ হোয়া ফগনু। ঈরাং পুগনু মরম চাদনা কাইনবা য়াবসু লৈ অমদি মীতোপ্তা হেন্না থাজবা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : নীংজবা থুংগনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি অমদি হকচাংসু নুংঙাইগনি। মীয়াম পুনবগী নুংঙাইবা ফংগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেং ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : নচাক নরল ফংবা, নীংবদুমক ওইবা য়াবা অমদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা নুমিৎনি। ঈকাইবা নংবা য়াবা লৈরম্বসু কোকচবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : য়েক্লবদি মাঙখিনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। অচুম্বনা মাঙওইনৌ-মায় পাক্কনি। য়েৎনবা অমদি নক্লবা মীগী ৱা লৌবা কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - লানগে খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

সিংহ : অফবা মফম ফংজবা অমদি লাই-গুরুগী থৌজাল ফংজৌ হায়বা নুমিৎনি। মীয়াম্না চানগনি অমদি নক্লবগী মতেং ফংগনি। মীকোক থোংবদি ৱাই।
লৈশা পাখংশিংগী - অনম তানগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : হরাওবা, মীচং হেনগৎপা অমদি থৌনা ফুদোকপনা কান্নবা ফংগদবা নুমিৎনি। অনম তানবা অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌবা মাঙগনি -তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নাপলনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : ঈকাইবা নংবা য়াবা কোকচৈ অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। ঙাঙ-শকপা অমদি অরং অরাক্কী লম্দা কান্নগনি। নচা ননাইগীদি য়েৎনবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী খরা ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা, ৱাখল থোকপা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা লৈগনি। মীৱা লৌবা অমদি অনৌবা মরুপ থাজবদি ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : য়েক্লবা ঙমজবা, মীয়ামগা মরী ফবা, পল্লম্বা শেল-থুম ফংবগী নুংঙাইবা অমদি লল্লোন ইতিক কান্নবা নুমিৎনি। মরুপ কাইনহনবা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : শেল ফংগনি, মীচং লৈগনি, লাইবক ফগনি অমদি লাই-গুরুনা চানবীরনি। ঙাঙথোকপদসু মীনা থাগৎপিগনি। অশাওবনদি মাঙজরি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরা নুংঙাইরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : মীকোক থোংবা য়াবা নুমিৎনি। নীংবদুমক পাংবা য়াগনি অমদি য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎলি, হৈপাসু শাগনু-মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েৎনদনবা হোৎনৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : চরাংনবনা মীপাইনিংঙাই ওই অমদি খুৎ চাওবনা মাঙজগনি। অদুবু নঙগী ওইবা মীয়াম্না চাল্লি অমদি থাজদবা নুংঙাইবা কয়াসু ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

জিঞ্জিভাইটিস :

চীন-য়া লূ-নান্না থমদবদগী ওইরকপা য়ারি-য়াখোঙগী লায়না

জিঞ্জিভাইটিস হায়বসি চীন-য়া লূ-নান্না থমদবদগী য়ারক্তা চঙখিবা চীঞ্জাক্কী মচীৎ-মখাক্লা মহীক ওল্লক্তুনা ওইহল্লকপা য়ারী-য়াখোঙগী খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা অনাবা অমনি। খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা য়ারী-য়াখোঙগী ওইবা অনাবা মখলসু মসিনি। মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি জিঞ্জিভাইটিসতগী পেরিওদোন্টাইটিস ওইরক্তুনা কা হেন্না খুদোংথিবা থোরকপা য়াই।

চীন-য়া লূ-নান্না থল্লবদি অনাবা অসিদগী তপ্না-তপ্না ফগৎলকপা য়াই। অদুবু মতম চানা লায়েংবদি য়াম্নমক তঙাই ফদে। মদু নৎত্রবদি শরু য়ৌনা শোকচিল্লক্তুনা য়া কেল্লকপা য়াই। মীওই খরদদি জিঞ্জিভাইটিস নারবসু পেরিওদোন্টাইটিস য়ৌনা শোকচিল্লক্তবা য়াওই। অদুবু অয়াম্বা মতমদা মীওই খুদিংমক খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা থাক অসি য়ৌনা শোকচিল্লকই।

লায়না অসিগী লায়ওং মসিমক্লি হায়বা চপ চানা ফোঙদোকপা ঙমদবা তারবসু অয়াম্বা মতমদা ঙাংশঙ ঙাঙনা য়ারী পোমখৎপা, পায়বদা নাবা, য়া থিনবদা ঈ থোরকপা অমসুং নিংশা শ্বর মনম নমথিবা অসিনচিংবনা ওইগল্লি। কনাগুম্বা খরদদি য়ারী পোমখৎতুনা য়েংবদা লংত্রিক-লংনা উবা য়াই। য়ারীদা য়াওরিবা অমগা-অমগা শম্নবা কনেক্টিভ টিস্যুশিং পোমখৎলক্তুনা খজিক্তং থেংলুবদা ঈ থোরকপদগী নমথিবা মনম চেল্লকই।

লায়না অসি নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংবা মীওইশিংদি অহল ওইশিল্লকপা, মহৈ-মশীনগী মঙাল ৱাৎপা, চীন-য়া লূ-নান্না থমদবা, মৈখু শীজিন্নবা, ৱাখল ৱাবা অমসুং জিনগী অশোয়বা লৈবশিংনি। য়া খুদিংমক মেসিয়ল, দিষ্টেল, ব্যুকেল অমদি লিংগ্যুয়ল হায়দুনা জিঞ্জাইভেল য়ুনিট মরি থোক্লা খায়দোকই। কনাগুম্বা অমবু জিঞ্জিভাইটিস কৌবা য়ারী-য়াখোঙগী অনাবা লৈরে হায়বা দেন্টিষ্ট (য়াগী দোক্টর) অমনা কূপ্না য়েংলবকান্দা খঙগদবনি। রেজিষ্টর তৌরবা দেন্টেল হায়জনিষ্ট নৎত্রগনা দেন্টিষ্ট অমনা মখল কয়াগী চাংয়েং তৌরবা মতমদা চপ চানা লেপথোক্কদবনি।

হন্দক্তা নৌনা থিজিন-হুমজিনবদগী খঙলকপা মতুং ইন্না মীওইবগী তিন (সলাইভা) দা য়াওবা এঞ্জাইম মখল খরনা য়ারী য়াখোঙগী অনাবা ওইহল্লকই হায়বা খঙবা ঙমলে। হায়রিবা এঞ্জাইমশিং অদুদি এস্পারাটেদ এমাইনোট্রান্সফরেজ (এ এস টি), এলানাইন এমাইনোট্রান্সফরেজ (এ এল টি), গন্মা গ্লুটামাইল এমাইনোট্রান্সফরেজ (জি জি টি), অলকলাইন ফোসফটেজ (এ এল পি) অমসুং এসিদ ফোসফাটেজ (এ সি পি) নি। মরম অদুনা হায়রিবা এঞ্জাইম বাইওমার্করশিং অসিবু জিঞ্জিভাইটিস অমদি পেরিওদোনটাইটিসকী লায়ওং খঙদোকপা অমসুং লায়েংবদা শীজিন্নবা য়াই। দেন্টেল হায়জনিষ্ট নৎত্রগা দেন্টিষ্ট অমনা জিঞ্জিভাইটিসকী লায়ওং খঙদোক্লবা হোৎনবদা য়াগী কারক-কারক্তা লৈবা অমোৎপশিং য়েংশিনগনি। মসিগীসু মথক্তা এক্স-রে নৎত্রগা পেরিওদোন্টেল প্রোবিং নৎত্রগনা অতৈ পাম্বৈ কয়া শীজিন্নবা য়াই।

জিঞ্জিভাইটিস নারবা মীওই অমবু হীদাক-লাংথক থাদুনা লায়েংবদা থোইনা ফীভম ফগৎলক্তবা তারবদি নীংথিনা খঙ-হৈরবা পেরিওদোন্টিষ্ট অমদা য়েংহনগদবনি। পেরিওদোন্টিষ্ট হায়বসি জিঞ্জিভা অমসুং য়াগী অকোয়বদা লৈবা শরুশিং অমসুং য়া শিন্দোক-শিঞ্জিন তৌবদা মমুৎ তানা খঙলবা য়াগী দোক্টর অমনি।

জিঞ্জিভাইটিস ঙাকথোক্লবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা পাম্বৈদি মতম পুম্নমক্তা চীন-য়া লূ-নান্না থম্বা হায়বসিনি। নুমীৎ খুদিংগী য়া থিন্দুনা নীংথিনা চীন-য়া শেংদোক্কদবনি। হেন্না কান্নবা ফংনবগীদমক হায়দ্রোজেন পেরোক্সাইদ, সলাইন, অলকোহোল নৎত্রগা ক্লোরহেক্সিদিন মাওথ ৱাশ শীজিন্নদুনা চীন তোয়না তেংথোক্কদবনি। জিঞ্জিভাইভিস নারকপদা হায়দ্রোজেন পেরোক্সাইদ শীজিন্নদুনা চীন-য়া তেংথোকপনা কান্নবা ফংবগী ৱাফম অনৌবা ক্লিনিকেল ষ্টদি অমদগী অমুক্কা হেন্না ময়েক শেংনা খঙবা ঙল্লে।

চাং-নাইনা য়ারী-য়াখোঙ শেংদোকপা অমসুং স্কেলিং তৌবনসু য়াম্না চাউনা কান্নবা পী হায়রি। অদুম ওইনমক অমেরিকন দেন্টেল এসোসিয়েশন্নদি পেরিওদেন্টেল স্কেলিং অমসুং রুট প্লানিং তৌবা হায়বসি নারক্লবা মতমদতা চত্থগদবা থৌওংনি অমসুং মাঙজৌননা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌরাং নত্তে হায়না মোৎ পীরি।

য়ু এস ফুদ এন্দ দ্রগ এদমিনিষ্ট্রেশন (এফ দি এ) না কুমজা ১৯৯৭ তা থাদোরকখিবা রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না ট্রাইক্লোসান য়াওবা য়াথিন-হীদাক (টুথপেষ্ট) শীজিন্নবনা জিঞ্জিভাইটিস ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি।

কেলসিয়ম য়াওবা চীঞ্জাক চাবগা য়ারী-য়াখোঙগী অনাবগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ হায়বসু খঙবা ঙমখি। নোংমগী মথৌ তাবা কেলসিয়মগী চাং শুনা চাদবা তারবদি জিঞ্জিভাইটিসনচিংবা য়ারী-য়াখোঙগী অনাবা কয়া লায়না চঙলকপা ঙম্মী।

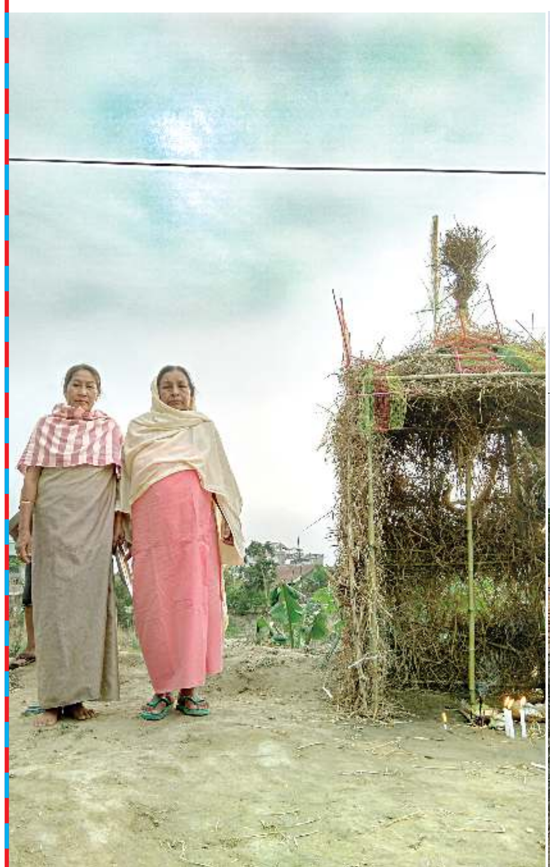
মতীক চাবা চেকশিন-থৌরাং লৌখৎতুনা য়ারী য়াখোঙগী অনাবা চঙহন্দবা হায়বসিনা থম্মোয় (হার্ট)গী ফীভম ফনা থম্বদসু চাউনা মতেং পাংই হায়না পেন্সিলভেনিয় মেদিকেল সোসাইটিগী ইন্সটিট্যুট ফোর গুদ মেদিসিননা ফোঙদোকখি। য়ারী য়াখোঙগী অনাবা লৈরবদি মদুদগী থোরকপা মহীক মতাংশিংনা ঈগী ঈচেলদা তিনখ্রগা হার্টতা অকায়বা থোকহল্লকই হায়রি।

ফীভম হেঞ্জিনখ্রবদি য়ারী-য়াখোঙ পৎথ-পুমথরক্তুনা য়া তেকহল্লকপদা নত্তনা খদাংগী শরু শোকশিল্লকপা, য়ারী চাথৎলকপাঅমসুং গ্লান্দ চাউথোরকপা য়াবা মরম্না মাঙজৌননা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌবা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈনি।

লাংখিদ্রে, তিনখিদ্রে তরক-তরক কুমসিগী য়াওশঙ

মমি ৱারী

তিংথৌনু



Tingthounu is a visual art practitioner.