হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, জুলাই ০৩, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ১০০শুবা মশীং

মিষ্টর প্রাইম মিনিষ্টর
পূম্নমক নঙোন্দা লৈরে

মণিপুরদা হৌজিক ওইরিবা ফীভমসি মে ৩, ২০২৩দগী লেপ্তুনা থোরকখিবা থৌদোকশিংনা ওইহল্লকখিবনি। থৌদোকশিং অসি 'কুকি' হায়না খঙনরক্লিবা ফুরুপসিনা কোনশিনবা অপীকপা ফুরুপশিংনা মান্নরগা চীফ মিনিষ্টরদা হকথেংননা তায়নবা ঙমদ্রগা মহাক্কী ফুরুপ ওইরিবা য়েলহৌমী ফুরুপশিংদা ওনশিন্দুনা খূৎ থারকপনি। থিঙেলদা তাইনবা ঙমদ্রগা নাশিখোংদা তাইনরকপনি। মীতৈগী য়ুম-কৈ অমসুং লন-থুমশিং পাক্তক্লনা মৈ থারকপনি। থেংন-থেংনবা, অউ-অউবা মীতৈ মীচমশিং নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎলকপনি। হিংচা য়াইতম্বগী থৌওংশিং অসিদগী মীতৈশিং মরু ওইনা কুকি খুলশিংগা তাইননা লৈরিবশিংনা মশা অমসুং মখোয় মখোয়গী খুল/লৈকায়গী মীওইশিং কঞ্জনবগীদমক ষ্টেট ফোর্সশিংদগী ওভর পাৱর তৌরগা খূৎশু-খূৎলায়শিং লৌরকপনি। কুকি ফুরুপ্তা চনবা অপীকপা ফুরুপকী কা হেনবা লিচৎ চৎপা মীওইশিংগা মখোয়গা খূৎশম্নরিবা 'সু' দা লৈবা মিলিটেন্টশিং অমসুং ম্যান্মারদগী চঙশিল্লকপা খূৎলায় পায়বশিংগা মায়োক্লরকপনি। নাকল অনীগী লানসিনা ফজরবা মণিপুর ঈঙাং পাক্তক্লরকপনি, ঈমু পামফেন্নরকপনি। ঈগী লৌখোঙ চেল্লকপনি, মোংফম্না খোঙদাফম লৈরক্তবনি। মীকপ-মীরাওখোলনা পুমনিল নিল্লকপনি। অদুবু মিষ্টর প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি, নহাক্তি মণিপুরসু য়াওরিবা চাওরবা লৈবাক 'ইন্দিয়া' গী লৈঙাকলোনগী মপুনি, মকোকনি। নুমিৎ ৬২নি শুজিল্লক্লবা মণিপুরগী ফীভমসিগী মতাংদা নহাক্না ৱাফম অমত্তা কাংথোরক্তি হায়না মীয়াম্না ৱারৌনরগসু নহাক্তি লোইনা খঙলমগনি। অমেরিকা অমসুং ইজি প্টতা নুমিৎ কয়ানি চখোক্লুরবসু হল্লকপগা পন্থদনা হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা লুচিংবা মরী লৈনবা মিনিষ্টরশিংগী মীফম পাঙথোকখ্রবনি। নহাক্না মীরৈবাক্তা লৈরিঙৈদা হোম মিনিষ্টরনা ময়ায় তাংবল লৌদুনা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মীফম পাঙথোকখ্রবনি। মীফম লোইবগী নোংঙানবদনা অমিট শাহনা কৌদুনা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরগসু উন্নখ্রবনি।

অদুবু ঙসিগা থানা নুমিৎ ৬২নি শুজিল্লক্লবা লানসিগী চাক্লিবা মৈসি হৌজিক মথন্তা মূখরকপসু মূৎথরক্তে। অমিট শাহ লাক্তুনা নুমিৎ হুমনি লেক্তুনা খান্নম্বদসু মূৎত্রে। অসামগী চীফ মিনিষ্টর হিমন্ট বিশ্বা সর্ম লাক্লম্বনসু কান্নদ্রে। মিজোরামগী চীফ মিনিষ্টর জোরামথাঙ্গাগা এন বিরেনগা টেলিফোনদা ৱারী হঞ্জিন-হঞ্জিন শাবনসু কান্নদ্রে। অচাকপা মৈদা ঘী হৈজিনবা অমসুং ঈকং লংশিনবা ওইনা থোক্তুনা লৈরে। হৌজিক্তি নহাকসু মৌনি লুপ্তুনা লৈরনু। লান অসি লেপহন দুনা মহৌশাগী ঈং-তপ্পা ফীভমদা হঞ্জিন্নীংলিবা মীয়ামগী মিৎ পূম্নমক্না নহাক্কী মায়কৈতবু য়েংদুনা লৈরে। লানসি চহী খরগী মমাঙদগী তোঙানবা হোমলেন্দ, ওটোনোমি, য়ুনিয়ন টেরিটরিগী মঙ মঙজরকখিবা কুকিশিংনা মণিপুরগী অশংবা চীংমাইশিং কোকথোক্লগা পোপী পান্বীশিং থাগৎলকপা, প্রোটেক্টেদ অমসুং রিজার্ভ ফোরেষ্টশিং খোপচিল্লকপা অমদি গ্রাউন্দ রুল থুগাইবা 'সু' মিলিটেন্টশিংদা অকনবা মিৎয়েং চংলুবদগী ব্রং লাওনা খংহৌ হৌরকখিবনি। লানসি কনানা হৌরকপনো? লাম্মীশিংনা কনা কনানো? কদাইদা শোক্লবনো? কয়াম শিরে? কয়াম শোক্লে হায়বগী অশেংবা রেকোর্দশিং অমত্তা ৱাত্তনা লৈরি। নহাক নশা লাক্লগা য়েংশিল্লরগা তমথীরবা লানসি লোইশিল্লরগে হায়ব্রা? লাকপদা থবক চিনবা খুদোংচারোইদবা ওইরগনা লান হৌরকপা মকোক্তগী শিৎ-নান্না খঙবা মীওইশিং কৌরগা মমুৎ তানা খঙগে হায়ব্রা? করিনো অমদি তৌরো। মদু নৎত্রবদি লানসি নোংম-নোংমগী লুশিল্লক্তুনা মণিপুর পুন্নোই লোইবা তারে। চৈরকসিদা অশেংবসু নত্তবদা ফজ ফজরবা, মাল্ল-মাল্লবা লীলা, দ্রামা অমসুং ষ্ট্রিট প্লেনচিংবা তৌখৎনরকপসু য়াওরক্লে, মিষ্টর প্রাইম মিনিষ্টর!!

[illegible]
[illegible]

[illegible]

লৌমীশিংগী কাখল

ফৌ থাবগী খঙজিন ৱা খরা

- এস সুমঙ্গল -

জুন-জুলাই ফৌ থাবগী শোয়ফদ্রবা মতমনি। ফৌ নিংথিনা লোক্কে হায়রবদি থমজরিবা মখাগী ৱাফম খরা অসি নীংশিংবীয়ু, ফৌ থোকপ্রা য়েংবীয়ু।

ফৌ ভেরাইটি খনবা : চাথোক লৈবা মশক খঙবা, চাথোক লৈবা ফৌ থাবীয়ু। ঐখোয়গী মণিপুরদা লৈবা ভেরাইটি পুথোকফম ওইরিবা দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচর, আই সী এ আর মণিপুর সেন্টর নৎত্রগা সী এ য়ু ইরোইশেম্বা অহুম অসিনা পুথোকপা মীয়ামদা থাবা য়ারে হায়না থাদোরক্লবা ফৌ মখলশিংদগী ইশাগী লৌফমগা চানগনি খনবা ফৌ খন্দুনা থাবীয়ু। মীনা পংহায় হায়নবা, মমিৎ পংথোন থোনজিনবা, মশক মুন্না খঙদবা ফৌ থাবীরুনু, লাইবক থীবা ওইবা য়াই। মণিপুরদা ব্রীদরশিংনা পুথোকপা অফবা ফৌ মখল খরগী মরমদা মখাদা থল্লি।

আই সী এ আর মণিপুর সেন্টরনা পুথোকপা : ১) আর সী মনিফৌ - ১২, হান্না আর সী এম -১৩ হায়নরম্বা : ফৌ মখল অসি অঙন ফৌ হায়বদি মতম য়াম্না তেনবা (নুমিৎ ৯০-১০৫) ফৌ মখলনি। মফম চারবদি হৌজিকসু থাবা য়াবা ফৌনি। চাবদসু য়াম্না থোৎনা হাওবা ফৌনি। মতম চানা নিংথিনা হোৎনহৌরবদি শঙমদা কিলো ৬০গী ফৌপোৎ ১৮-২০ ফাওবা থোকপা ঙমই।

২) আর সী মনিফৌ ৭, হান্না আর সী এম ৯ হায়নরম্বা : ফৌ মখল অসি মীয়াম্না নিফু থোকপী, চরোং ফৌ হায়নরম্বা ফৌ মখলদুনি। নুমিৎ ১৩০-১৩৫ চঙই। য়াম্না ফবা ফৌনি। নিংথিনা হোৎনবা মতমদা শঙমদা ফৌপোৎ ২৫-৩৫ থোকপা ঙমই। চাবদা অদুমক হাওবা ফৌনি।

৩) আর সী মনিফৌ - ১৩, হান্না আর সী এম ৩০ হায়নরম্বা ফৌ মখল অসি খরা নৌরিবা মখোঙ য়াম্না কনবা/লিংবা ময়াই ওইনা ৱাংবা ফৌ মতুম তারপ তৌবা ঈশিং নিংথিনা লৈবা মফমদনা খরা হেন্না পক্লবা ফৌ মখলনি। চাবদা অদুমক হাওবা ফৌনি। নুমিৎ ১৩৫ চঙই।

সী এ য়ু ইম্ফালনা পুথোকপা : ১) সী এ য়ু আর - ১, তম্ফাফৌ হায়না খঙনরিবা ফৌ মখল অসি খরা ঙন্না থারগনা নুমিৎ খরা থেংথবা, খরা থেংনা থারগনা খরা ঙনখৎপা ফৌ মখলনি। চরোং নাপল য়াম্না লৈবা, ময়ায় ওইরপ ৱাংবা ফৌ মখলনি। চাওরাক্লা নুমিৎ ১৩০-১৩৫নি চঙই। ফৌ খরা পিকই হায়নৈ অদুবু মেছিন্না য়ৈরবদি প্রোব্লেম লৈত্রে।

এগ্রি দিপার্টমেন্ট, মণিপুরনা পুথোকপা : ১) লৈমফৌ, কে দি ২-৬-৩ অসি নুমিৎ ১৩০নি চঙবা য়াম্নমক থোৎনা হাওবা ফৌ মখলনি।

২) সনা ফৌ, মীয়াম্না নারোৎপি হায়না খঙনবা চাথোক লৈবা ফৌ মখলনি। লৈমফৌগা মচিন মনাওনি। লোকপা নৌরিঙৈদা য়াম্না থোৎলি, লিরগা খরা থোৎপা ৱাৎলি। নুমিৎ ১৩৫নি চঙই।

হায়ব্রিদ : ১) পি এ সী ৮৭৪৪ য়াম্না ফবা হায়ব্রিদশিংগী মনুংদা খরা থোৎলবা চাথোক নিংথিনা লৈবা ফৌ মখলনি। ময়ায় ওইরপ ৱাংই, নুমিৎ ১৩৫নিদা লোকপা য়াই।

অফবা ফৌদি খনবা : ফনা ফবা ফৌ মখল ওইদুনসু ফৌদিদুনবু ফৎত্রবদি চাথোক হন্থবা শোয়দ্রবনি। মশক খঙবা মফমদগী অশেংবা লায়না তীলনা চঙদবা মরূ চঙ চঙ লাওবা, ফৌহাম চেন্দবা, উফুল ৱাইফুল চেন্দবা ফৌদি থিসি।

হার হাপ্পা : হার কাঙলোন চুম্না হাপসি। ফৌ হুল্লমদাই নৎত্রগা লিংলমদাইদা বেসেল দোজ হাপ্পা কাউণ্ডমসি। মসি হাপহৌবনা ফৌনা নৌরিঙৈ মতমদা খূৎলৈ থুনা মশা মউ ফনা চাওহৌনবা অমত্তা ঙাইরবা পাম্বেনি। পোৎ থাদ্রিঙৈ মাঙজৌননা হাপ্পা হারবু বেসেল দোজ হায়না খঙনৈ অদুগা পোৎ থাখ্রবা মতুংদা হাপ্পা হারবুনা তোপ দ্রেশিং হায়না খঙনৈ। পান্বী খেন্নবগী মতুংইন্না অমদি হাপ্পগী মওং খেন্নবগী মতুংইন্না তোপ দ্রেশিংগী মমিং অসি তোঙান তোঙান লৈখ্রে। ফৌগী বেসেল দোজগী হারগী চাংদি শঙম অমদা য়ুরিয়া কিলো কিলো ১৫, এস এস পি কিলো ৬০, পোটাশ কিলো ১০ তোঙান তোঙান পুথরবা লৌফমদা নিংথিনা তোৎশিন্নরগা চাং মান্ননা চাইথোক্লবা মতুংদা লৈবাক্তা নিংথিনা খোইজিনহৌসি। তোপ দ্রেশিংগী ওইনা লিংলবা মতুং নুমিৎ ২৫-৩০ শুবদা নাপি নিংথিনা পেংথোক্লগা য়ুরিয়া কিলো ১০ অমুক চাইসি। নাপী পেংলবা মতুং হায়বগী মরমদি নাপী হৌনা হৌনা চাইরবদি নাপীনা ফৌদগী হেন্না মপাঙ্গল লৈবা মরম্না নাপীনা চাইরিবা হার অদু চাথোকখিদুনা ফৌদগী নাপীনা ঙমখ্রগনি। অরোইবা চাইবদি মতম খরা শাংবা ফৌ ওইনা (১২৫-১৩৫) লিংলবা মতুং নুমিৎ ৬৫-৭০ শুবদা, অদুগা মতম তেনবা ফৌগীনা (১১০-১১৫ চঙবা) নুমিৎ ৪৫-৫০ শুবদা, অরোইবা ওইনা য়ুরিয়া কিলো ৮-১০গা পোটাশ কিলো ৫ পূন্না চাইসি। থমজরিবা হারগী চাং অসি মণিপুরগী অয়াম্বা লৌফমশিংগী ওইনা থমজবনি। লৌফম খেন্নবগী ওইনা খরা খেন্নবা য়াই। ইশানা ফৌগী শাহৌ য়েংনা অমদি ইশাগী লৌশিং খরা শীজিন্নসি।

লায়না তীলনা : লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা ফৌদিদা হীদাক তোৎপা কাউগানুসি। ফৌ কিলো অমদা কার্বেন্দাজিম ৫০% হায়রিবা হীদাক মফোল অসি গ্রাম ২গী চাংদা তোৎহৌসি। হীদাকসি তোৎপগী মওংদি নোংমা তিংলুরবা ফৌদি মচুম খকহল্লগা প্লাষ্টিক মপাক অমদা শন্দোক্লগা হীদাক মফোল অদু অপাবা ফি অমদা য়োল্লগা চাঙ মান্ননা খিকচিনবীয়ু। অমুক তাশিন অমুক শন্দোক তৌদুনা হীদাকসি চাঙ মান্ননা তোৎপা য়াগনি। তোৎনবা হীদাক কয়া অমনি অখঙ অহৈ তান্নসি। অতৈ মতমদা তারকপা লায়না তীলনা অখঙ অহৈ মতম চানা তান্নদুনা ঙাকথোক্লবা হোৎনসি। তাগনবা লায়নাশিংদি - ব্লাষ্ট, ষ্টেম রোট, শিথ ব্লাইট, শিথ রোট, বি এল বি (মেক্টরিএল লিফ ব্লাইট) পনবা য়াই। মরু ওইবা তীলনাশিংদি - থ্রিপস (ইঙেন লাইচুবী), গোল মিদজ (উতোং শাৎপী), হোরল মেগোট (হয়িং তীল), ষ্টেম বোরর (নুঙয়েং), হোপ্পর (ময়াম্না ৱাহিক হায়না খঙনরিবা) অসিনচিংবা পনবা য়াই। মখোয়শিং অসিগী চান্নরবা অফবা মখলগী হীদাক কয়া অমনি কৈথেলদা ফংলিবসি। অখঙ অহৈ তান্নদুনা মতম চানা চাং চানা হীদাক খূকাপ চুম্না কাপ্তুনা কন্নবা হোৎনসি।

লোকপা : ফৌনা হেনমননা মুন্দ্রিঙৈ ফৌ খাওদুনা লোকসি। ফৌ চরোং অমগী মনুংদা চাদা ৮৫ মুল্লবা অতৈনা শংলিবা অদুগা মেৎপদদি কল্লবা মতমদা ফৌ খাওবা য়ারে। মসিনা ফৌ কেন্দুনা মাঙবদগী কনবা ঙমগনি।

মথক্তা থমজরিবা খরা অসি ঙাক্লা হোৎনরবদি ফৌ নিংথিনা চাথোক লৈনা লোকপা ঙমগনি, শেন্দোং ফংগনি। ●

ষণদা মতম চানা নাওফম তারক্তবা - করম্না ঙাকথোক্কনি

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

ষণবীনা যন্নাও পোকখ্রবা মতুং পুং ৩-৮ ফাওবগী মনুংদা করিগুম্বা নাওফম তারক্তুগদি মদু ঐখোয়না রিটেন প্লেসেন্টা/নাওফম তাদবা হায়না লৌনৈ। নাওফম মতম চানা তাদবগী লায়ওং অসি ষণ, ইরোই, হামেং অমদি য়াওগা য়েংনবদা ষণদনা খ্বাইদগী হেন্না তোয়না থোকপা থেংনৈ।

নাওফম তাদবগী হৌরকফম : ১) থা শুদনা পোকপা নৎত্রগা থা মঙাগী মনুংদা মচা কায়বা অসিনচিংবা ময়াম অসিনা নাওফম তাহন্দবগী মচাক অমা ওইহল্লি।

২) করিগুম্বা পোক্লক্লিবা যন্নাওদুনা মশা চাউনা পোকপা নৎত্রগা ষণবী মচা পোকপা ঙমদবা নৎত্রগা অঙাং খাও লৈশিন্দুনা লৈবা অসিনসু নাওফম তাবা ঙমহন্দে।

৩) হিদাক শীজিন্নদুনা নমদুনা মচা পোকহনবা।

৪) মপা মপু হাক্তক্তগী ওইরকপা।

৫) শঙ্গোম য়াম্না থোকপী অমদি মচীঞ্জাক হেন্না পীজবা ষণদনা হেন্না উবা ফংই।

৬) চহী লীরবা লাবা পোকপা ষণবীদনা হেন্না থোকহল্লি।

৭) ভিটামিন অমদি মিনরেল ৱাৎলবসু হায়রিবা নাওফম তাবা ঙমদবা অসি থোকহল্লি।

৮) করিগুম্বা ষণবীনা অতোপ্পা অনাবা কয়া লৈবা খুদম ওইনা হায়রবদা ব্রসীলোসিস, ট্যুবরকুলোসিস অমদি অতোপ্পা কোকফাইনা থোকহনবা লায়না কয়া অসিনা নাওফম তাহন দনবগী মরম অমা ওইহল্লি।

নাওফম তারক্তবগী শক্তম : করিগুম্বা মতমদসু নাওফম মচেৎ অমা মপানথোঙদা পুং ১২দগী হেন্না য়াম্বদুনা লৈবা থেঙনৈ। হায়রিবা মতমসিদা ষণবীদা চানিং-থক্লিংবা ফাওহন্দে। শঙ্গোঙ থোকপা হম্বহল্লি। করিগুম্বা মতমদা মচা খাওদু চাথত্তুনা হকচাং/মশা শাগৎহল্লি, লেঙদনা লৈবনা খোমদা হৌরকপসু য়াওরকই।

নাওফম তাদবগী অৱাবা মায়োক্লদ্রিঙৈদা মখাগী থৌশিলশিংসি পায়খৎপীবা য়াই।

সে নং	মতম	করি তৌবা য়াই
১.	গর্ভ পুরে হায়বা খঙলবা মতম	- শজিক মরাং কায়না পীজহৌবা - মফোনগী শরুক পীজবা মতমদা ভিটামিন, মিনরেল অমদি থুম হাপ্পগা পীজবীবা। - ষণবী খুদিংমক নোংমদা পুং ২গী চাংদা হকচাং শাজেল তৌহনবা।
২.	মচা পোক্কদবা থা অনীমুক ৱাৎলিঙৈ	- শগোল হৱাই অতিংবা নোংমদা গ্রাম ২৫০দগী কেজি ১ ফাওবগী চাংদা পীজবীগনি। মসিনা ভিটামিন-ঈ অমদি সেলিনিয়মগী চাং ৱাৎপা হম্বহনগনি।
৩.	মচা পোকপা নুমিৎ	- হান্না নাওফম তাদবগী থৌদোক থোকখ্রগদি মচা হেক পোকপগা Oxytocen 30-50 IU কাপ্পীগনি। মসিগী মতুং পুং ১২ লৈরগা অমুক হন্না কাপ্পীগনি।

নাওফম তাদবসি করম্না লায়েংগনি: করিগুম্বা ষণবীদুনা অনা অয়েক্কী লায়ওং উৎলক্তুগদি তপ্প-তপ্পা নাওফমদু চীংথোকপীবা য়াই। অদুবু মসিদা ফোর্স য়াওনা চীংথোকপীরগদি Uterine Cotyledons য়াম্না পাবনিনা নপশিন্দুনা লৈখ্রগদি অতোপ্পা লায়ওং কয়া থোরকপা য়াই। মচা পোকপদগী মথং হীট লাকপগী মতমসি শাংথহল্লি।

করিগুম্বা মতমদসু মচাখাওদু চীংশিননবা হিদাকশিং শীজিন্নবা য়াওই। অদুবু মসি কান্নবা কয়া উবা ফংদে। করিগুম্বা ষণবীদুনা মমাঙদা নাওফম তাদবগী কেস লৈখ্রগদি হায়রিবা হিদাক অসি মচা হেক পোকপগা শীজিন্নবা য়াই।

ষণবুনা করি করি তৌবা য়াবগে?

১) মতম চানা নাওফম তারক্তুগদি মনাক নকপদা লৈবা খঙ-হৈরবা ডাক্টর অমগা তান্নবীগনি।

২) নাওফম মচেৎ অমা য়াওরকপা উরবদি মদু লোইনা তারক্লবা অরুম্বা পোৎ অমনা খক য়াম্বীরোইদবনি।

৩) নাওফম মচেৎ অমা তারক্লিবদু মপাম্বোংগী মনাক্তা খক ককথৎপীরোইদবনি মরমদি, মসিনা অমুক মচাখাওদা চঙশিনখ্রগা কুইনা লৈদুনা লায়না লায়ওং কয়া অমুক লাক্কনি।

৪) ফাইবোক পোক্লবা ষণবী অয়াম্বা মতমদা নুমিৎ ৮-১০ ঙনখৎনা পোকই। মসিনা নাওফম মতম চানা তাদবগীসু মরম অমা ওই।

৫) করিগুম্বা হিদাক শীজিন্নদুনা নাওফম তাখিবা ওইরগদি অতোপ্পা হিদাক মখলশিং হায়বদি এন্টিবাইওটিক্স, ভিটামিন অমদি মীনরেল সপ্লিমেন্ট, এন্টিইনফ্লেমেটরিশিংসি হাপ্তুনা অমুক মখা তানা পীজবীগনি।

৬) নাওফম তাদবগী লায়না অসি লায়েংলবা মতুংদা অমদি মচা পোকখ্রবা মতুং থা অমা লৈরগা অমুক হন্না চোক-অপ তৌবীগনি। অদুগা মসিদা অয়াম্বনা মচাখাও নাবগী লায়ওং থেংনবীরগদি মসিসু লায়েংবীহৌগনি।

৭) মমাঙদা নাওফম তাদবগী হিষ্টরি লৈরকপা নৎত্রগা হীট সাইকল লাকপগী মতম মান্নরক্তবা অমদি ঈ নায় য়াম্না মপাম্বোঙদগী তারক্লবদি মদু নীংথিনা মতম চানা লায়েংবীহৌগনি।

৮) নাওফম তাদবদগী লায়েংলগা ফরকপা ষণবীশিংদু অমুক থা অমা ফারক্লগা অমাংথোঙদা হুমদুনা য়েংবদা করিগুম্বা মচাখাওদু নোর্মেল তারক্লবা অমদি ফত্তবা মচুম মপানথোংদগী তারক্তবা ওইরগদি হীট সাইকল অনীমক কানবীরগা মচা লৌবীবনা হেন্না ফৈ। মসি নৎত্রগা মচা পোক্লবা মতুং নুমিৎ ৬০নি লৈরগা লৌবীবনা হেন্না ফৈ।

৯) করিগুম্বা মতমদসু ষণনাও হেক পোকপগা মপিদগী মখোম পীথকহৌদ্রগদি হোর্মোনেল চেঞ্জ তৌরকপদগী য়াম্না থুনা মচাখাও তাহননবগী মচাক অমা ওইহল্লি।

১০) নীংশিংবিগদবা অমনা নাওফম তাদবদগী হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা লায়েংলিবা মনুংদদি লায়েংলিবা ষণবীদুগী শঙ্গোম শীজিন্নবিরোইদবনি।

ষণবুনা ষণশিং নিংথিনা শেন্নবীদুনা অমদি মতম চানা লায়েংবীহৌরগদি ষণবীশিংসি চাবোক ফনা লৈবা ঙমহনবতা নত্তনা হেন্না শেন্দোং লৈবা অমসু ওইহনগনি। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

লৈবাক পাউজেল

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

ঙসি ঐখোয়না মণিপুর হায়না খঙনরিবা লৈবাক অসি মৈত্রবাক হায়না খঙনরম্মী। য়াম্না পাক চাওরম্মী, অদুবু ঙসিদি নোংম-নোংমগী অসুম-অসুম পীকশিল্লক্তুনা কায়বা য়াবগী মমি তারক্লি।

ইপা ইপুনা থম্বীরম্বা পুয়া অমসুং ৱারীশিংগী মতুংইন্না কায়বগী মহুত্তা চাওথোকপগী লংলা লংজিনশিং থম্বীরম্মী। খুদম খরা পীরবদি-

১) লৈবাক অসি মালেমগী খোইদৌনি। হান্না শেম্বা কোন্না লোইবা হায়বদি হৌ লৈপাকনি।

২) মালেমদা লৈরিবা মীওইবগী খোইদৌনি।

৩) কৌব্রুনা লৈমরেন খুন্দা অহানবনি।

৪) ময়েক্কী হৌফমনি।

৫) লোলগী হৌফমনি।

৬) লাইনীংগী হৌফমনি।

৭) য়েক তরেৎ (৭) কী হৌফমনি অমসুং (৮) মালেমগী অরোই লাংওনসু মফম অসিদা ওইরিবনি। মী ওইবগী খোইদৌনা হান্না শেম্লগা কোন্না লোইবগুম মালেমসু ওইরনি।

ৱাফমশিং অসি লৈবনা ঙসিগী মীরোল ঐখোয়না লৈবাক অসি কায়দনবা হোৎনবা হায়বা অসি ঐখোয়গী অমত্তা ঙাইরবা ইথৌদাংনি। লৈবাক অসি কায়খ্রবদি মালেমদা মীওইবা ঐখোয়গী হিংনবগী লম্বী মমি শামখিনি।

ঙসি মৈতৈশিংগী লৈফম অসি মতম অমদা পাৎশিংগী লৈফম ওইরম্বা ঙাক্তনি। খুদম খরা পীরবদি - (১) লম্ফেল পাৎ (২) তাকয়েল পাৎ (৩) পোরোম পাৎ (৪) শঙ্গাই পাৎ (৬) খোঙহান্পাৎ (৬) য়ারল পাৎ (৭) ৱাইথৌ পাৎ (৮) খুরুং পাৎ অসিনচিংবা।

ঐখোয় ইপু ইপাশিং চীংদগী তমদা খোঙদাখিবা ঙাক্তনি। চীংমী তম্মী অমত্তনি হায়বগী ৱারীশিংবুলশিং লীদুনা লোইবা নাইরোইদবা কয়ানি। মখেলদা ঐখোয়গী শেৎন খাইনখিবগী ৱারীশিংবুল থৌদু নুংদা হক্তুনা লৈরিবনি। তম্মী ঐখোয় খুদিং মৈতৈনি।

তমদা লৈরিবা মৈতৈ ঐখোয়না ইপু-ইপাগী হৌরকলোল শিংবুল-ৱারী পুয়া লাইরিকশিং ঙাকশেন্দুনা থম্বতনি। লানদি মালেম মীপূম খুদিংমক্কীনি। মৈতৈনা মাঙখ্রবদা মালেমগী হৌরকলোল, মীওইবগী হৌরকলোল, লোল-ময়েক্কী হৌরকলোল অমসুং ঈনাৎ-লাইনীং হৌরকলোল লোইনা মাঙখিদুনা মালেমদা মীওইবা ঐখোয় মাঙখিবা হায়বা অসিদা ঐখোয়গী অচেৎপা থাজবা লৈ।

ঙসি মালেমদা থোক্লিবা শা-লান ময়েক্লা তাবদা তাইগদবনি, ইপু-ইপানা থম্বীরম্বা শীংবুল-ৱারী তাইনবা থম্বীরম্বা শীংবুল-ৱারীনি।

ঙসি ঐখোয়গী লৈবাক অসিদা থোক্লিবা মৈতৈ-কুকি অনীগী শা-লান অসি ময়েক্লা তাবদা তাইনবা মতম পীরি। অচুম্বা (জ ষ্টিস), নুংশিবা (লভ) অমসুং ঈং-তপ্পা (পিছ) ৱারোলশিং অসি মীপূম খুদিং ময়েক্লা তাবদা খঙনবা অমসুং চৎনবা অসিতনা লান অসি তাইরগনি।

অরোইবদা ঐখোয়না খঙজিনবদা মতেং ওইগদৌরিবা অসি লাইলোলনি, ময়েক্লা তাবা লোলনি। ঙসিদি মীপূম খুদিং লাইলোল খঙবগী মতম লাকখ্রে।

অদোমগী - চোংথাম শ্যাম মৈতৈ,
লম্বোইখোংনাংখোঙ
সেক্রেটরি, ময়েক্লা তাবা শন্দোকপা লূপ
(এম টি এস এল)

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।