‘অঙাং নাওয়োক (Parenting) অমসুং খঙজিনবা য়াবা ৱাফম খরা’

– ডা. সোরাম মনিকান্তা –
প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

অঙাং অমা অফবা মী ওইনবা য়োকপী-থাকপীবা হায়বসি মুন্না খন্থরবদি অরায়বা থবক্তি নত্তে। ঐখোয় খুদিংমক অঙাং ওইরিঙৈদা ইমা-ইপানা য়োকপীরকপদা নত্তনা মী অমা ওইনবসু শেম্বীরক্লিবনি। অদুবু মীপূম খুদিংমক অঙাং ওইরিঙৈদা মমা-মপা ওইবশিংনা চাউনবা য়োকপী-থাকপীরক্লগসু অঙাং খুদিংমক্কী লিচৎ-শাজৎ, ৱাখল, মবুধি-মরৌশিং, চৎনবী, থকসি-খাসি, মথৌনা-মরিংজেল চপ মান্নবদি নত্তে। মসিগী মরম কয়ামরুম লৈগনি। অঙাং অমা পোক্লবা মতুংদা চাউনবা য়োকপী-থাকপীরিবা মীশক অদু খেন্নবা য়াই। খুদম ওইনা মমা-মপা, মপু-মবেন, মখুরা-মন্দোন, পোকমিন্নবা মচে-ময়াম্বা, ইমুংগী মরী-মতা নৎত্রগা অতোপ্পা মী অমা ওইবা য়াই। ইমুং-মনুংগী শেল-থুমগী ফীভম, থবক তৌবা (সর্ভিস) নৎত্রগা তৌদবগী মখাসু পোল্লি। থবক তৌবা মীওইশিংনা অঙাংশিংগা লোয়ননবা মতম ফংবা ৱাৎপা, শেল-থুমগী ফীভম ফত্তবা ইমুংদা য়ূম পুননবা হোৎনবদা অঙাংশিং য়েংশিনবা ঙমদবা; ইনাক-কৈরাক খুনবা ইমুংদনা অতোপ্পা মীওই অমা অঙাংশিংবু য়েংশিনবীনবা অমসুং য়োকপী-থাকপী তৌনবা তোঙান্না থম্বসু য়াওই। অঙাং খরনা ওর্ফান হোম (Orphan home) দা চাউরকপসু য়াওদবা নত্তে। মওং কয়া অসিনা অঙাং অমা চাউনবা য়োকপা অমসুং মী অমা ওইনবা হোৎনবদা খেন্নবা কয়ামরুম লৈ। মসিদসু নত্তনা অঙাং নাওয়োকপগী মওং (ষ্টাইল) খেন্নবসু য়াই। মমা-মপা নৎত্রগা অঙাং অদুবু য়েংশিনবীরিবা মীওইশিং অদুগী মতুংইন্না নাওয়োকপগী মওং (ষ্টাইল) অসি মখল মরি থোক্না খাইদোকপা য়াই :

(১) ওথোরিটেটিভ পেরেন্টিং (Authoritative parenting) :- মসি চৎনবা য়াবা মওংদা অঙাংশিংনা হায়বা তাবিবা, মখোয়গী অৱাৎ-অপা য়েংশিনবীবা, মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা তাবীবগা লোয়ননা নুংশিনা লোয়নবীবা। তাথী-তাওইনা তৌদবা, অশাওবা, চৈবা থাংবা নৎত্রগা ফূ-চৈবা তৌদবা। ঐখোয়গী অনীংবা অপাম্বদুসু ৱারী শাদুনা ৱাখল তাহনবা, ইমুং-মনুংগী চৎনবী তাকপীদুনা লমহেনবা নৎত্রগা পামদবা থবক তৌহন্দবা। শন্না হায়রবদা অঙাংশিংগী অনীংবা অপাম্বা খঙনা নুংশিনা লোয়নবীবা মখলগী থৌওং অমনি।

২) ওথোরিটরিয়ান পেরেন্টিং ষ্টাইল (Authoritarian parenting style) :- অসিগুম্বা থৌওং অসিগী মমা-মপাশিং অসি য়াম্না রিজিদ (rigid) ওই। মখোয়না হায়বদুমক তৌগদবনি হায়বগী মেন্টেলিটি (mentality) চেল্লি। অঙাংশিংগী অনীংবা, অপাম্বা তাবীবা, য়েংশিনবীবা ৱাৎলি। মখোয়না হায়বদু ইন্দবা মতমদা ফূবা-চৈবা তৌই। মসিনা তুংদা অঙাংশিংনা মমা-মপানা হায়বা তারক্তে অমসুং হায়বা ইন্দবা অঙাং অমা ওইরকই।

৩) পর্নিসিভ পেরেন্টিং (Pernissive parenting) :- থৌওং অসিদদি অঙাংশিংদা মনীং মখা তম্বা হেন্না পী। সিমা তৌ নৎত্রগা সিমা তৌদবা য়াদে হায়বগী অথিংবা লৈতে। ফূবা-চৈবা কয়া তৌদে। অঙাংশিংনা অনীংবা অপাম্বা তৌবদা অয়েৎপা পীদে। মরম অসিনা তুংদা অঙাংশিংনা সেল্ফ কন্ট্রোল (Self control) ৱাৎপদা নত্তনা অফ-ফত্ত খন্থবা তৌদনা মহাক্কী অনীংবা অপাম্বা অদুতা ফংনবা হোৎনৈ।

৪) অনইনভোল্ভ পেরেন্টিং (Uninvolved parenting) :- অসিগুম্বা মমা-মপাগী থৌওং অসিদদি অঙাংশিংগা লোয়নবা ৱাৎপা, মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা খঙবীদবা, নুংশিবগী নৎত্রগা নুংশিদবগী মওং মথোং মরম খঙদবা, অঙাংশিংদা সিনা ফৈ-ফত্তে তাকপীবা ৱাৎপা, অশি-অনা নৎত্রগা অনা-অয়েক য়াওদ্রগা লোইরে খন্দুনা পংথমদা থম্বগী মওং অদু উবা ফংঙি। অসিগুম্বা মখলগী মমা-মপাগী থৌওং অসিদদি অঙাংশিংনা খুন্নাইগী চৎনবী খঙবা ৱাৎলি অমসুং পামদবা লমচৎ শাজৎ কয়া তুংদা লোয়নরকই।

অঙাং নাওয়োকপদা খঙজিনগদবা ৱাফম খরা :-

১) য়ারিবমখৈ অচুম্বদুতমক হায়গনি, খঙহনগনি।

২) সিনা তৌবা য়াবনি, মসিমনা তৌবা য়াদবনি হায়বদু ময়েক শেংনা খঙহনগনি। চপ মান্নবা থৌওংদা অমুকসু য়াবা, নোংমনা অমুক অথিংবা পীবা মান্নদবা থৌওং তৌরোইদবনি।

৩) অঙাং অদুগী চহীগা চান্নবা মথৌ তাবা পোৎলমশিং খঙদোক্লবা হোৎনগনি। শান্নবদবু ওইরবসু নৎত্রগা লোয়নবদবু ওইরবসু মখোয়গী অপাম্বা ফংহনগনি।

৪) ৱারী-ৱাতাই শাবদা নৎত্রগা তৌরিবা হীরম অমগী মরমদা খন্ন-নৈনবা মতমদা ঐখোয়না হেন্না ঙাওবগী মহুত্তা মখোয়বুসু হায়নীংবা হায়হনবা, ফোঙদোক্লিংবা ফোঙদোক্লবগী খুদোংচাবা পীগদবনি।

৫) মমা-মপা ওইরিবা ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদা ইমা-ইপাগী মায়োক্তা থেংনখিবা পেন্দবা, শাউনীংবা, নুংঙাইতবা কয়া নীংশিংদুনা অঙাংশিংদা চৈ-থাংবা অমদি তাথী-তাওইনা তৌবীরোইদবনি। মসিগী মহুত্তা মখোয়গী মনীং থুংনবা হোৎনবীগনি।

৬) অঙাংশিংগা অফবা মরী থম্নবা হোৎনগনি। মখোয়গা লোয়নবদা নুংশিবা অমসুং নুংঙাইবা ফাওগদবনি। অঙাংদুনসু ঐখোয়গা লোয়নবদা নুংঙাইবা ওইগদবনি।

৭) অফবা থবক অমা তৌবা মতমদা পূক্নিং থৌগৎপীগনি। অসুম্না তৌবসিনা মখোয়দা অফবা থবক তৌবদা হৈনীংবা পোক্কনি।

৮) পামদবা থৌওং নৎত্রগা লিচৎ-শাজৎ অমা তৌরকপদা পামদে, য়াদে হায়বদু তাক্কুনা খঙহনগনি। মসিদা চৈ-থাংবা তৌরোইদবনি। খুদম ওইনা, অঙাং অমনা শঙ্গোম য়ামদে হায়দুনা হৈদোক্লে অমসুং নিংঙাই তৌরে, মসিদা ঐখোয়না ফু-চৈবা তৌরোইদবনি নৎত্রগা অঙাং থেন্মীবনি হায়দুনা অনৌবা শঙ্গোম অমা পীরোইদবনি। তপ্না অশাউবা উত্তনা, অহোংবা লৈতনা ঙসিগীদি নঙনা হৈদোকখ্রবনিনা লৈত্রে। হয়েং শঙ্গোম লৈরগা থক্লসি হায়দুনা খঙহনগদবনি। অসুম্না তৌবসিনা মখা তানা নিংঙাই তৌবদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

৯) অঙাংশিংবু ফূ-চৈদুনা ৱারকপগী মহুত্তা মখোয়গী অশোনবা অদু খঙদোক্কুনা মতেং পাংবীনবা হোৎনগনি।

১০) য়াম্না তোয়না অঙাংশিংবু চৈ-থাংবা, অশাউবা উৎপা, ফূবা-চৈবা তৌবসিনা অঙাং অদু ফগৎলকপগী মহুত্তা ফত্তবা ওইবা য়াই।

১১) অঙাং অদুগী লৈরিবা মচিন-মনাওশিং অদুগা চাংদম্নদুনা ঙাঙ শক্লোইদবনি। খুদম ওইনা, ননাও নুপাগী মতৌ তমজৌ, মাদি চহী খুদিংগী মকোক্তা তাদুনা লাকই, নঙদি মী ওইরোইদৌবনি হায়বনচিংবা চাংদম্নবগী থবক তৌরোইদবনি। মসিনা মচিন-মনাওগী মরক্তা য়েংথীনবা হেনগৎলি। মসি হয়েং চাউরবা ফাওবদা লৈবা য়াই।

১২) থবক অমা তৌবদা মায় পাক্ত্রবা মতমদা নেগেটিভ সাইদতা মহাকপু হন্থনা য়েংবা তৌরোইদবনি। মসিগী মহুত্তা মথংদা কন্না হোৎনদুনা মখোয়দগী হেন্নবা হোৎনসি হায়দুনা পূক্নিং থৌগৎপীগনি। মসিদা নুংশিনা লোয়নবা অমা চঙই।

১৩) অঙাংশিংনা ইন্টর্নেট/এপ্লিকেসন (Internet/Apps) শীজিন্নবদা চেকশিনবীগনি। অকক্লবা মতম অমসুং এপ্লিকেসন (Application) খরখক্তদা শীজিন্নবা য়াহনগনি। নৎত্রবদি ফত্তবা মায়কৈদা চৎখিবা য়াই। পিক্লিবা অঙাংশিংনা ফুন-চৈনবা, হাৎন-শুনবা, নুপী-অঙাংদা ঙাওশিন্নবা ভিদিও য়েংবনা তুংদা মতৌ তমদুনা পামদবা থবক তৌরকপা নৎত্রগা নত্তবা লিচৎ চৎলকপা য়াই।

১৪) অঙাং লৈরবা মতুংদদি মমা-মপাগী লাইফ ষ্টাইল (Life style) হোংদোক্লবা হোৎনবা তাই। মহৌশাগুম হয়েংদি নোংমাইজিংনি নৎত্রগা থবক চৎলোই হায়দুনা থেংনা হৌগৎপগী হৈনবী থাদোক্কদবনি। অঙাংশিংগী খল্লগা মখোয়গীদমক মতম কায়থোকপীগনি।

১৫) ফিদম্নিংঙাই ওইবা মমা-মপা অমগী চৎন-কাঙলোন, লিচৎ-শাজৎ লৌদুনা রোল মোদেল (Role model) ওইনা অঙাংশিংবু তাকপী-তম্বীগনি। ঐনা ফত্তবা লিচৎ চৎলবদি মখোয়দা ফত্তবা থবক তৌবা য়াবগী অয়াবা পীবগা মান্নে। অপিকপা অঙাংশিংনা মমা-মপাগী লিচৎ-শাজৎ, ৱাঙাঙ-শাঙাঙ মতৌ তমগল্লি। অঙাংশিংগী মমাঙদা ইমুং-মনুং শাউনবা, খৎন-চৈনবা, ফূনা-চৈনবা অমদি ইমুং-মনুংগী নুংঙাইনদবা অঙাংশিংগী মমাঙদা তৌরোইদবনি।

১৬) মচাশিংদা থাজবা মাঙলোইদবনি। মখোয় অসি মমা-মপাগী লেঙদ্রবা লননি। মখোয়না ফত্তবা তৌরবসু অখাং কনবগা লোয়ননা অফবা অঙাং অমা ওইহন্দবা য়াদে হায়বা ৱাখল্লোলনা মাঙ থারগা নুংশিনা লোয়নবীগনি অমদি তাকপী-তম্বীগনি। ঙসি খ্বাইদগী লমহেনবা অঙাংদু হয়েং খ্বাইদগী ফবা অঙাং ওইরকপসু কনানা খঙবা।

মবুধি মরৌশিং (IQ) লৈবা অঙাং ওইদুনসু শেমগদবা, য়েংশিনবীগদবা মতমদা মমা-মপা ওইবশিং নৎত্রগা গার্ডিয়ন (guardian) শিংনা অফবা অঙাং অমা ওইনবা হোৎনহৌদ্রবদি মতম হেনখিবা য়াই। অফবা ওজানা অফবা মহৈরোয় পুথোকপগুম তুংগী য়ূম্বীরেল ওইগদবা অঙাং অমা শেম্বদা মমা-মপাগী চাউরবা থৌদাং লৈ। "Mother is the best teacher of their child". শেল-থুম মতিক চানা লৈতবা মমা-মপা অমনসু অফবা অঙাং পুথোকপা ওইথোক্তবা নত্তে। নৌনা লুখ্রা ওইহৌরবা মমা অমনসু অফবা মচা পুথোকপা কয়া লৈ। মমা-মপাশিংনা অফবা অঙাং পুথোক্লবা মাঙজৌননা থৌরাং তৌবা য়াই। নুপা নুপীদুগী য়ূম্বানবগী মতম, অঙাং লৈগদবা (পোক্কদবা) মতম, অঙাং লৈরবা মতুংদা মখোয়গী চেকশিন থৌরাং হান্ননা থৌরাং তৌদুনা থম্বা য়াই। অঙাং অনীগী মরক্তা য়ামদ্রবদা চহী অহুম খেন্ননা পোক্কদবনি। অফবা অঙাং অমা ওইনবা নাওয়োকপা হায়বসি ইমুং অদুদগী হৌগদবনি। ইমুং অদুদা লৈরিবা মীপূম খুদিংমক্কী থৌদাং লৈ। মপানা চুরুট নৎত্রগা য়ু থক্লগা মচানুপাদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নগনু হায়বা য়াবা নত্তে। অঙাং অমগী পূক্নিং, ৱাখল শংনীংবা মচু শংবা য়াবা অঙৌবা চেবাংগুম্বনি। মচু অমুকপু শংখ্রবদি মুখৎপা ৱাগনি। অপাম্বা মচু শংনবা হোৎনসি। অফবা অঙাং পুথোকসি। পোকপদগী লোয়নরক্লবা মগুনশিং - গ্যান, মবুধি, মরৌশিং, হৈথোই, শিংথোইবা কয়া অসি মখোঙ শোমদুনা অফবা মী অমা ওইনবা হোৎনবদা মমা-মপাশিংগী চাউরবা থৌদাং লৈ। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ ঙামুয়াই

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা শীজিন্নবা পাম্বীশিংগী মনুংদা ঙামুয়াই হায়রিবা পাম্বী অসিসু অমনি। পাম্বী অসি করি মরমদগী ঙামুয়াই হায়না কৌনখিবনো হায়বগী মরমদি পাম্বী অসিগী মরা, উগী মকু অমসুং মরূ অদু শুগাইরগা ঈশিংদা থাদদুনা ঙাশিং মরু ওইনা ঙামু অদু মকোক ঙাওহন্দুনা ফাই হায়বগীদমক ঙামুয়াই (য়াই হায়বদি য়াম্না মগুন চেনবা হূ) হায়না কৌনবনি। ঙামুয়াই হায়রিবা পাম্বী অসি ইংলিসতা মিলেসিয়া (Millettia), বেঙ্গোলিদা বিসলোতি (Bisloti), অসামিজদা বোকোএবি (Bokoabih), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *মিলেসিয়া পেকাইকার্পা (Millettia pachycarpa Benth.)* নৎত্রগা *মিলেসিয়া টাইৱানিয়ানা (Millettia taiwaniana Hayata)* হায়না কৌই অমসুং হৱাই পাম্বীশিংগী শাগৈ *ফেবেসী (Fabaceae)* দা চল্লি। পোর্টলেন্দ, ওরেগোন্দা লৈবা ইন্সটিট্যুট ওফ ত্রেদিসনল মেদিসিনগী এক্সপার্ট সুভুতি ঘর্মানন্দগী মতুংইন্না Millettia-Jixueteng হায়বসি হৱাইগী শাগৈদা চনবা পিক্তক তৌবা পাম্বী কাঙলূপ খরনি অমসুং মখোয়শিং অসি মখোক্তগী অঙাংবা মচুগী মহী (Sap) থোকই অমসুং মদু হেক য়েংবদা য়েনগী মশাদগী ঈ থোকপা মাল্লি। চাইনিজশিংনা পাম্বী কাঙলূপ অসিবু জিক্সুতেঙ (Jixueteng) কৌই। মসিগী মরমদি Ji হায়বদি চিকন (য়েন), Xue হায়বনা ব্লদ (ঈ) অদুগা Teng হায়বনা ষ্টেম (মখোক) হায়বগী ৱাহন্থোক্তি পাম্বী অসিগী মখোক অদু থাঙনা হেক য়ানবদা য়েন্দগী ঈ থোকপগুম্মী হায়বসিনি। থাঙনা য়ানবদা ঈগুম্না থোকপা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি Spatholobus suberectus Dunn. (Chicken blood vines), Millettia dielsiana, Millettia nitida, Millettia speciosa, Millettia gentlina, Millettia reticulata, Mucuna birdwoodiana, Millettia sempervirens, Millettia castanea অসিনচিংবনি।

ঙামুয়াই হায়রিবা পাম্বী অসি চহী কয়ামরুম পুন্সিবা মরী চৎপা অচৌবা পাম্বী (Perennial climbing shrub) অমনি। পাম্বী অসিগী মনা অসি কম্পাউন্দ মখলনি অমসুং মনা অমদা নায়াৎ (Leaflets) ১৩দগী ১৭ ফাওবা পাল্লি অমসুং ফুট অমা মখায় ফাওবা শাংই। পাম্বী অসিগী লৈ অসি হৱাই থরাক মপালগুম্না কুপতক তৌই অমসুং তীলহৌ মচুনি অদুগা মহৈ অদুনা মরূ ১দগী ৫ ফাওবা পাল্লি। মালেমদা ফংবা অপূনবা মিলেসিয়া স্পিসিস ১৫০ রোমগী মনুংদা মিলেসিয়া পেকাইকার্পা অসিনা মীওইবদা খ্বাইদগী কান্নবা পী। পাউদমশিংগী মতুংইন্না ঙামুয়াই পাম্বী অসি খা থংবা এসিয়াগী লমদমশিং মরু ওইনা ইন্দিয়া, বাংলাদেশ, নেপাল, ভুটান, চাইনা, ম্যান্মার, টাইৱান, থাইলেন্দ অমসুং ভিয়েটনামদগী হৌরকখিবনি। ইন্দিয়াগী মনুংদা ঙামুয়াই পাম্বী অসি নোংপোক অমসুং অৱাং নোংপোক লমদমশিং মরু ওইনা মণিপুর, মিজোরাম, অসাম, অরুনাচল প্রদেশ, নাগালেন্দ, ত্রিপুরা, সিক্কিম অমসুং ৱেষ্ট বেঙ্গলগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজে। মণিপুরদদি ঙামুয়াই পাম্বী অসি অনেম্বা চীং, চীংখোঙ-চীংয়া অমদি লাই উমংশিংদা তোয়না হৌবা থেংনৈ।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুংইন্না ঙামুয়াই পাম্বীগী মখোক্তা য়াওবা মরু ওইবা ফ্লেবোনোইদ অদুদি ঔরিকুলাসিন (Auriculasin) নি। টর্পিনোইদ মখল খরা - ইপিফ্রেদিনোল (Epifriedinol) অমসুং ফ্রেদিলিন (Friedelin); ষ্টেরোইদ মখল খরা - কেম্পেসতেরোল (Campesterol) অমসুং বিতা-সিটোসটেরোল (β-sitosterol) শিং অসি ঙামুয়াই পাম্বীগী মখোক অমসুং মনাদা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না প্রেনাইলফ্লেভোনোইদ (Prenylflavonoid), দাইহাইদ্রোফ্লেনোনোল (Dihydroflanonol) অমসুং কেলকোনোইদস (Chalconoids) শিং অসি ঙামুয়াই পাম্বীগী মরূদা য়াওই।

অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মীওইশিং অমসুং টাইৱানগী সৌ (Tsou) ফুরুপকী মীওইশিংনা ঙামুয়াই পাম্বীগী মরা, উগী মকু অমসুং মরূ অদু কূপ্না তকখায়রগা ঈশিংদা চাইথোক্তুনা ঈশিংদুদা লৈবা ঙাশিং অদু মকোক ঙাওহল্লগা (Fish poisoning) ফাবগী চৎনবী অসি য়াম্না লিরবা মতমদগী শীজিন্নরক্লি। মরম অসিনা ঙামুয়াই পাম্বী অসিবু ফিস পোইজন ক্লাইম্বর (Fish poison climber) হায়নসু কৌনৈ। চৎনবী অমা ওইনা ঙামুয়াই পাম্বীগী মরা নৎত্রগা মরূ অদু ঙা লৈরে হায়না খঙলবা ঈশিং অদুদা নূংনা শুগাইরগা মহী অদু ঈশিংদা তিনশিলহল্লি অমসুং ঙা অদু মকোক ঙাওদুনা তাউখৎলকপদা ঙাশিং অদু য়াম্না লায়না ফাই।

চাইনাগী অনা লায়েং পথাপ্তা ঙামুয়াই পাম্বী অসি ঈ মচা পোকহনবা ঙম্বা হীদাক ওইনা শীজিন্নরকপদু বিজ্ঞান্না থিজিনবদগীসু চুপ্লে হায়না খুদম-চাংদম পীখ্রে। হায়রিবা অশেম্বা অদু কেন্সর মখল খরা লায়েংবদা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। ঙামুয়াইগী মরূ অদু কূপ্না তকখায়রগা চাইথোক্তুনা মখল কয়াগী তীল-কাংশিং ঙাকথোকপা অসি চাইনাদা শীজিন্নৈ। হৱাই পাম্বীশিংদা তাগনবা এফিদ হায়রিবা তীলশিংদগী ঙাকথোকপদা ঙামুয়াইগী মরূগী মকুপ অদু চাইথোক্তুনা লায়েংনৈ। থীবোং-থীরিলদা তীল লৈবদা অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী ত্রাইবেলশিংনা ঙামুয়াই পাম্বীগী মরা অদু কংহল্লগা তকখায়রবা মকুপ অদু পীজদুনা লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। বিজ্ঞানগী ওইবা চাংয়েং চথদুনা থিজিনবদা ঙামুয়াই পাম্বীগী উগী মকু শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু রেলিতিনা ইকিনোবোথ্রীদা (Raillietina echinobothrida) অসি ফহনবা ঙম্মী হায়না উৎখ্রে। চাইনিজ ত্রেদিসনল মেদিসিনগী মতুংইন্না ঙামুয়াই পাম্বী অসি ঈ ৱাৎপগী লায়না এনিমিয়া (Anemia), থাগী খোঙকাপ চৎপদা নাবা (Menalgia), হকচাং হৈনীংদবা (Numbness) অসিনচিংবা অসিগী লায়েংবদা শীজিন্নৈ। Modern Study & Application of Materia Medica হায়রিবা লাইরিক অসিদা ঙামুয়াই পাম্বী অসি ঈগী খোঙজেল অসি চপ চানা থম্বা, তোংশা কায়দুনা চিকপা-নাবা, তাং চাউথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা অমদি নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং নাইহনবা ঙম্মী হায়বগী মগুনশিং অসি শীংথারি। মীওইবগী ঈদা য়াওবা কোলেষ্টেরোল অসি চাং হন্থহন্দুনা মশা য়াম্না নোয়বগী লায়েং অসিদা ঙামুয়াই পাম্বী অসি হীদাক মচল অমা ওইনা শীজিন্নবগী পাউদমসু লৈ। বিজ্ঞানগী পাউদম খরগী মতুংইন্না ঙামুয়াই পাম্বী অসি মীওইবগী শরূগী ওইবা লায়না ওসটিওঅর্থ্রাইটিস (Osteoarthritis) অসিদা কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। উনশাগী কেন্সরদসু ঙামুয়াই পাম্বী অসিদা থোইদোক্লা কান্নহনগনি হায়না অখঙ অহৈশিংনা মোত পীরি। ●

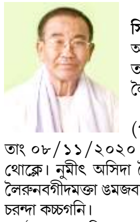
/ পাইলসকী ওইনা ওজা
ABDUL HAK অতাঙবনি

ঐগী হকচাংদা নুংশংনা মরম ওইদুনা য়াম্না কন্না নাদুনা খোঙ হাম্বা মতমদা অমাংথোঙগী অকোয়বদু পোমথোক্লগা লৈবা, অমাংথোঙ মনুংদা ফুরিগুম্না পোল্লগা লৈবা, মরক-মরক্তা খোঙ হাম্বা য়ারক্তবা, খ্বাঙ নাবা অমদি হকচাংগী মচি-মচিদা চিক-নাবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, পূক্তা গ্যাষ্ট্রিক কাবা, খোঙ হাম্বা লোইরগা অমাংথোঙদা শারি-শারি তৌবা অমসুং ঙকশম মরী নাবনচিংবা নুংঙাইতবশিংদু ওজা কবিরাজ অব্দুল হককী মনাক্তা চৎতুনা লায়েংজরুবদগী ঙসিদি কোক্লে। তশেংনমক ওজা কবিরাজদি লমদমসিদা অতাঙবনি। মরম অদুনা ওজা Abdul Hak, Contact No. : 8794429681, 8014623756 পু মীয়ামগী সেবা মপুং ফানা তৌবীখো হায়না মপূদা থৌনীজবগা লোয়ননা পাউচেসিগী থোঙদা থাগৎপা ফোঙদোকচরি।

ওজাগী লায়েংফমদি :-
1. Wangoi SBI Awang, Near Oil Pump (6:00-5:00 p.m.)

থাগৎচরিবা : **K. Samananda Meitei**
Leishangthem Colony
HL-B/6457/7

/ ওঁম নম ভগপতে বশুদেভয় নমঃ



পুর্ব্বশ্রমদা ঐখোয় খ্বাইবু কোনবীরম্বা **শ্রী সৌবামঁ অচৌবা সিংহ**-না মাগী নুংশিজরবা ইমুং-মনুং, মচা-মশু, শাগৈ-নাতৈ অমদি মরুপ-মপাং খ্বাই পূম্নমকপু থাদোকপীরম্লগা, হৌখিবা তাং ২৭/১০/২০২০ ইং, মেরাগী ১১নি পানবা (একাদশি) লৈবাকপোকপা নুমীৎতা ঈশ্বরগী চরন্দা চঙজখ্রে।

লাক্লিবা তাং ৩১/১০/২০২০ ইং, মেরাগী ১৫নি পানবা (পুর্ণিমা), থাংজ নুমীৎতা অস্থি সঞ্চয় লৌখৎচরগা, লাক্লিবা তাং ০৮/১১/২০২০ ইং, মেরাগী ২২নি পানবা নোংমাইজিং নুমীৎতা শ্রাদ্ধ দিন থোক্লে। নুমীৎ অসিদা লৈখিদ্রবগী থৱায়না ভগৱান শ্রীবীষ্ণুগী নাক্তা ঈংনা-চিক্লা লৈরুনবগীদমক্তা ঙমজবা হৈরাং-লৈরাং খরদং শ্রীহরি সঙ্কির্ত্তণগা লোয়ননা শ্রীহরিগী চরন্দা কচ্চগনি।

উপলক্ষ অসিদা ব্রহ্মণ-বৈষ্ণব, অহল-লমন, মরুপ-মপাং, শাগৈ-নাতৈ খ্বাই খিবিক্লা মতম চানা লেঙবীরক্তুনা শ্রীহরিনাম শ্রবণ তৌবীরনবা পাউচেগী থোঙদা নিমন্ত্রন কচ্চরি। পাউচেগী থোঙদা নিমন্ত্রন কচ্চবগী অপরাধ খিবিক ঙাকপীগনি।

(কোভিদনা মরম ওইদুনা শ্রাদ্ধ, নুমিৎয়ুংবা পুং ১২.০০দা লোইশিঞ্জগনি।)

বিনিত ঃ
সৌবাম মেম্মা দেবী (সহধর্ম্মীনি)
লাংথবাল লেপ ময়াই লৈকাই।
9856083404
HL-P/7996/6,7,8

/নুংশং ওপরেসন তৌদনা ফহল্লসি

Naorem Ibomcha

নুংশংগা মরী লৈনবা লাইওং খুদিংমক :- অমাংথোঙ নান্থবা, পোম্বা-তঙবা, চেখাইবা, ঈ তাবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা, হাক্কৎচবা, নাই চারগা পোম্বা, অদুগা মখুল হুৎলকপা (ফেসতুলা), মচুম তাবা, ঈ অমাংবদা তৈরকপা, ঈ দ্রোপ-দ্রোপ তাবা, ঈ পেচকারিদৌনা কাপ্পা, মনুংদা পোম্বা (হেমোরোইদ), মনুংদা চাথৎপা, নাকল অমা চোন্থরকপা, মনুংদগী মতুম ওইনা ইন্থরকপা, চিকপা-শাবা, মপান অকোয়বা থাগৎপা, ফ্রা-ফ্রা লাওনা ইন্থরকপা, অমাংবা চেপ্পগা লাকপা, সনারৈ অথোনবদৌনা শাৎতোকপা, অরোয়বা তাঙ্কক হায়বদি খূৎনা ইনশিনবা, চঙদ্রবা (পদ্রাক-পদ্রাক তারবা) অমদি ওপরেসন তৌরুরগা অমুক হৌরকপা হায়রিবা লাইওংশিং অসি ওপরেসন তৌদনা য়াম্না লায়বা মওংদা ফহনবা ঙমজ রে। মরম অদুনা মীয়ামগী লায়েংনবগী খূদোংচাবা থমজরি।

লায়েংজরিবা - **Naorem Ibomcha Meitei**
Heingang Awang Leikai Saya Club
Contact No. 6009147645/8014023792
HL-P/7946/29/10-27/11

/লায়েংজরি
UMA AYURVEDIC CLINIC (DR.(VAID) R N GUPTA)

উনশাগী লায়না, অঙৌবা পকপা, নুংশং, গ্যাষ্টিক, ফিনুংগী অনাবশিং, নাকোংগী প্রোব্লেম, শমগী প্রোব্লেম, তাং-তাং চিকপা অমসুং খ্বাং নাবা অসিনচিংবা অনাবশিং

(অঙৌবা পকপা)
হৌজিক অঙৌবা পকপগীদমক থোইদোক্লা ৱানিংঙাই লৈত্রে। অঙৌবা পকপশিংগীদমক্তা অফবা মখলগী হীদাকশিং শিজিন্নদুনা চাউনা মায় পাক্লা লায়েংজরি। উনশাগী মহৌশাগী কুচু মাঙবা নৎত্রগা মখল খুদিংমক্কী উনশাগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে। মায়হিং, স্কিন, অজমা, উরিং, মায় চাথৎপা স্কিন দিজিজ লায়েংজরি।

(তাং-তাং চিকপা)
তাং চিকপা, খ্বাং নাবা, খোঙ খুৎ শিথবা, মশল পাবা, খুৎ হায়গৎপা ঙমদবা, থবাক নাবা, মীহুন কা হেন্না চোংবা, থবাক খেবা, শ্বর ফুনবনচিংবগীদমক ৱাবীরুগনু য়াম্না থুনা উনবিয়ু তানবীয়ু।

(দাইবেটিসকী প্রোব্লেম)
দাইবেটিসকী সিমতোম লৈরবদি ৱেৎ হন্থরক্কনি। ফম্বী চাং হন্থর্ক্কনি, মপান তোয়না থোক্কনি, হকচাংগী পাঙ্গল শোন্থারক্কনি। হায়রিবা প্রোব্লেমশিং অসি লৈরবদি অথুবা মতমদা ঐখোয়গী ক্লিনিক্তা লাকপীদুনা তানবীয়ু।

(নুংশং)
নুংশং, ঈ-তাবা, চাথৎপা, পোম্বা, হাকৎচবা, নুংশং কক্লাইনচিংবা নুংশংগী মখলশিং অসি ওপরেশন তৌদনা হীদাক শিজিন্নরগা পুংফ ফহনবা ঙম্লে।

(গ্যাষ্টিক্কী প্রোব্লেম)
পুক নুংশিৎ কাবা, চাব-থকপা তুমদবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, পুক নাবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা অসিগুম্বগী প্রোব্লেমশিং অসি লৈরবদি অথুবা মতমদা লাকপীয়ু।

নুপা-নুপী অনীগী পুন্সি নুংঙাইনা লেনবা ওইবিয়ু

(নুপাগী প্রোব্লেম)
ফম্বী পাবা, নুপাগী ফম্বী থুনা চৎকনবা, অহিংদা কছা চৎপা, ঈশিং চৎপা অমদি অমাংবগা লোয়ননা কছা চৎপা, ফিনুংদা হাক্কচবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোন্থবা তারবদি অথুবা মতমদা কন্টেক্ট তৌবিয়ু অমদি উনবিয়ু।

(নুপীগী প্রোব্লেম)
নুপীগী ফিঙৌ চৎপা, থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা অদুগা চাং হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চৎপা, মনম নমথিবা, হকচাং মনুংদা হাক্কচবা ফুরি থুংবা অমদি অতৈ লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে।

(নাকোং অমসুং সাইনসকী প্রোব্লেম)
না তাদবা নাকোংদা ঙংদুনা লৈবা, হান্না করিসু তৌরমদবা নাকোংদা তাবগী চাং হন্থরকপা অমসুং অতোপ্পা মখলগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে। সাইনসকী প্রোব্লেম, নাতোন ফুনবা, শ্বর হোনবদা ৱাবা, হকথি তোয়না খনবা, নপ মহী তাবা অসিনচিংবা তৌবিরবদি ঐখোয়গী ক্লিনিক্তা তানবীয়ু।

(শমগী প্রোব্লেম)
শম কেনবা, পোক হৌবা, শমজাবী, চহী চাদনা নৌনা পোক হৌবা, কোক শাবা হাক্কচবা অসিনচিংবা লায়ওংশিং অসিগীসু অথুবা মতমদা তানবীয়ু।

HOW TO GIVE UP WINE
If you or your adict want to give up wine. If you want to return happiness in your family then please use our "VISH MUKTI" Powder. You can give it with meal, vegetables or tea without telling him.

HOW TO CONTROL SUGAR LEVEL
If you want to control diabetes, then please use our sugar nil. Your sugar level will be control very soon. You can give up insulin, price Rs. 210/-

DR.(VAID) R N GUPTA (396),
Khuyathong Road, Kwality Wall Ice Cream Building 1st Floor, Opposite Senapati Bus Parking.
HL-B/6498/03/11-02/12

ADMISSION OPEN
ENGLISH & RHYMES COURSES
For
- SPOKEN ENGLISH WITH AUDIO AND VIDEO
- RHYME TEACHERS TRAINING COURSE

[Rhymes, Computer, Teaching Method, Spoken English etc.]
At
SPOKEN ENGLISH CLASS (SINCE 1986)
Nagamapal Laimayum Leirak, Imphal
Contact No. ☎ 8974642764
HL-B/6513/7/11-5/12 (alt)

MBBS AT ABROAD
Since:2003 *Admission Open 2020* ISO 9001:2015-QCS-2020-JREC-12453
Bangladesh, Kazakhstan, Kyrgystan, Russia, Phillipines, Ukraine

Free counselling for higher education ABROAD
MCI & NEXT Coaching Centre at IMPHAL
" Free Clinical Practices at JR Clinic Health Centre during Vacation"
INDIA/ MALAYASIA

NB: For Admission in China the NMC & Ministry of Education China has not published the list of Medical University for the session 2020/21.

MBBS, BDS, Nursing, B.Tech, B.Pharm, Management

JR Clinic Health Centre
Minuthong Hatta Telipati Road River Bank
Imphal, Manipur

JR International Education Consultant
(A.S.Education Trust)
Khergao Thambalkhong Near Cambridge School
Imphal, Manipur

#+91 8974084294/ 8787659341/8399087121 0385-3560172
HL-P/7788/21/10-19/11