# হুইয়েন লানপাউ

নিংথৌকাবা, নবেম্বর ১৪, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২২৫শুবা মশীং


## চৈবুল পীজৌ, মফমদগীসু লৌথোকউ চাওখৎ লম্বীদা খুরৌ থাংহনগনু

মণিপুর লৈবাকসিগী শরুক অমনি। মসি ওইবগী হৌনবা অতোপ্পা ষ্টেটশিংগুম্না মণিপুরগীসু ফংফম থোকপা চাকথুং পূম্নমক ফংলিবনি। মখা তানসু পীথরকখিগদৌরিবনি। হায়রিবসি অকক্নবা হীরম অমা-অনীগী ৱাফম নত্তে। মণিপুর মীয়ামগী মথৌ তাবা পূম্নমক্কী ওইরিবনি। অদুগা য়ুনিয়ন লৈঙাক্না ষ্টেটতা পীরকপশিং অসিসু ওন্থোক্না য়ামখ্রবনি। তৌবতবু অকক্নবা অরেপ্পা থবক-থৌরম অমগীদমক পীরকপা শেনফমদুদি মদুনা শীজিন্নদুনা পাঙথোক্কদবা/ পায়খৎকদবশিংদু মশাগা লোয়নজরকপা গাইদলাইনশিংদুগী ফিবান মনুংদা পাঙথোক্কদবনি। অদুগা পীরকখ্রিবা শেনফমদুনা কোনবু কোন্নদ্রবসু নৎত্রগা লেম্বু লেন্নবসু শীজিন্নখিবা থবকশিংদুগা মদুদা চঙবা শেলশিংগগী ওইবা অকূপ্পা ৱারোলশিং পীরক্লিবা মরী লৈনবা মিনিষ্ট্রিগী হকথেংনবা লোয়শঙশিংদা পীখৎলকউ হায়বা মতম (টাইম ফ্রেম) অদুগী মতুংইন্না পীখৎকদবনি। মসিবু 'য়ুটিলাইজেসন সর্টিফিকেট' (য়ু সী) হায়না খঙনরক্লিবনি। মসিমক সেন্টরনা স্পোন্সর তৌবা প্রোগ্রাম/ প্রোজেক্টশিং খক্তগী ৱাফম নত্তনা ষ্টেটনা মরী লৈনবা লোয়শঙ নৎত্রগা বোদি/এজেন্সীশিংদা খূৎশিন্নদুনা তৌহনবা/পাঙথোকহনবা থবক/ থৌরমশিংদসু চপ মান্ননা ঙাক্লা চৎকদবনি। চৎফম থোকপা অমসুং মেন্দেটরি ওইবা থবক ঙাক্তনি। অদুবু তৌফম থোক্লবা থবকসিবু তৌরমদবদগী তৌদ্রে হায়রক্লগদি য়াম্বা/য়ামদবগী নত্তনা সেঙ্কসন তৌরকখিবা শেনফমদুনা পাঙথোক্কদবা, তৌগদবা থবকশিংদু তৌদ্রে হায়বা নৎত্রা? মশ্বাইদদি কনাগী মরাল ওইনি। চীফ মিনিষ্টর অমসুং মিনিষ্টরশিংদা তাইশিন্দুনা তেকচাক নমশিনবা চুমগদ্রা? হোয়, মখোয়দগীসু অকনবা অমসুং অচুম্বা পাউতাকশিং পীদুনা অসিগুম্বশিংসি অমুক হন্না থোরক্তনবা হোৎনগদবনি, হোৎনফম থোকই। অদুবু খ্বাইদগী হকথেংনরিবদি লোয়শঙশিংগী মকোক্তদগীনা মখোঙ ফাওবদা লৈরিবশিংগী মরক্তগী মরী লৈনবা ওফিসলশিংদুনি। লৈঙাক হায়বসি এম এল এ/মিনিষ্টর অমসুং চীফ মিনিষ্টর খক্তা নত্তে। 'এগজিক্যুটিভ' হায়বসিগী মনুং চল্লিবা মেছিন্নরি পূম্নমকসু য়াওরিবনি।

অদুবু হৌখিবা কুমজা ২০০৬-২০০৭তা য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী কঞ্জ্যুমর এফ্যেরস, ফুদ এন্দ পব্লিক দিষ্ট্রিব্যুসন মিনিষ্ট্রিনা মণিপুরদা কঞ্জ্যুমর এৱ্যের্নেস এক্তিভিটিশিং পাঙথোক্নবগীদমক লুপা লাখ ১১.২৫গী শেনফম পীরকখ্রগা মসিগী য়ুটিলাইজেসন সর্টিফিকেট (য়ু সী) পীখৎলক্ক্রে হায়দুনা মিনিষ্ট্রি অসিগী মায়কৈদগী ওক্টোবর ২১, ২০২২দা অইবা চেরোল অমা থারক্তুনা খঙহল্লক্লে হায়বসিবু তাবা য়াবা ৱাফম ওইব্রা? থোকহনফম থোকপা থৌদোক্লা? য়ুনিয়ন লৈঙাক্না পাঙথোক্লবা শিন্নরকখিবা থবক্তু চহী ১৫/১৫ চূপ্পা পাঙথোক্কদবা এক্তিভিটি ওইবা জাৎলা? য়ু সী পীখৎলকউ অদুগা মখা তানা কঞ্জ্যুমর এৱ্যের্নেস এক্তিভিটিশিং চখনবা লুপা লাখ ৪০গী শেনফমসু অমুক লৌবা য়াগনি খঙহল্লকখিবনি। অদুগা য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী সী এ এফ এন্দ পি দি লোয়শঙগী জোইন্ট সেক্রেটরিনা অইবা চেরোলসি পীরক্লবা মতমদতা মণিপুরগী সী এ এফ এন্দ পি দি দিপার্টমেন্টকী মরী লৈনবা ওফিসলশিং খোইরেন মসা পানখৎনরকপনি। মসিবু হৌনবা থবক্লা হায়বনি। থবক-থৌরম অমা পাঙথোকপগী য়ু সীবু পীরকউ হায়দুনা অমুক থৌনফম থোকপ্রা? শেল কায়থরক্তুনা থবক পাঙথোকউ হায়রকপদুদা য়ু সী য়াওনা মথৌ তাবা খো-খোপ্পা পূম্নমক লোয়নরকখ্রবনি। অদুবু চহী ১৫ রোম য়ু সী থাগৎলমদ্রে হায়রকপনি। মসিদি চেন্নরিবা মেছিন্নরিশিংদুগী মকোকশিং ষন্থি হানবদগী থোকহল্লকপা অমা নৎত্রগা মথৌ মশক খঙদবা, খঙলগসু থৈদোক্লগা অরেম-অপা হুক্লবা হোৎনবনচিংবগী মনুংদা অমা শোয়দনা ওইগদৌরিবনি। লাইরিক হৈবা ঙাক্তনা লৈঙাক্কী এমপ্লোয়ী ওইবা য়ারোই। হৈরিবা লাইরিক্তুগা লোয়নগদবা লাইশুসু খঙবা মথৌ তাই। কথোকপগা লোয়ননা ইন্টিগ্রিটি লৈবা থবক তৌবা চঙই। লাইরিক্তি হৈবা অদুগা লাইশুদি খঙদবা, হুরানবগী অশেপ্পা পুকচেল চেনবা অমসুং অনেকপদৌনা মথৌ তৌবশিং থিদোক্লগা চৈবুল পীজৌ, মফমদগীসু লৌথোকউ। মখোয়গুম্বশিং য়াওবনা মণিপুরগী চাওখৎ লম্বেলদা খুনু মখোঙ শমলৌবগুম থোকহনগনি, মন্থোকউ।

### হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৩

১) "ৱাখলগী লৈকোল" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
২) "থিয়েটর অমসুং নুংগী ৱাখল" হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?
৩) "ৱাকৎ" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
৪) "জনান্তিক" হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবদগী মণিপুরীদা কনানা করি মমিং থোন্দুনা হন্দোকপগে?
৫) "অওনবা সমাজ" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ১৫, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল ***hueiyenliteraryquiz@gmail.com*** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ।

ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

## লৌমীশিংগী কাখল

# হৱাই মুশোরি থারসি, শেন্দাল লম্বী শেন্নসি, শেন্মীৎলোন ফগৎপগা লোয়ননা মশা মউ ফবা লমদম ওইহল্লসি

**- এস সুমঙ্গল -**

হৌজিক সি নবেম্বর থা তঙ্খাই হেঞ্জিল্লক্লে। হৱাই মুশোরি অসি নবেম্বর থাদা থাবনা খ্বাইদগী ফবা মতমনি। মণিপুরগী ওইনা লৌ লোকপদা থেংথবা, লৌফম ঈশিং কংবা ঙাইবা ওইনা খরা থেংলবসু দিসেম্বর থা ফাওবা অদুমক থাবদি য়াই। তুংশিনবা মফমদদি য়াম্নমক পক্লদে। হৱাই মখল অসিদি খরা শিনবদগীনা খরা য়াকপা হায়বদি পি ঐচ ৪.৫ দগী ৮.২ ফাওবদা অদুমক থাবা য়াই। লৈবাক য়াম্নমক খোইদ্রবসু অদুমক থাবা য়াই। জিরো টিলেজ হায়নরিবা শুকখোই খোইদবা মওংদা অদুমক থাবা য়াই। তৌবতবু লৈবাক্তা ঈনিল নিংথিনা লৈরিঙৈদা মরূ হুলহৌবা তঙাইফদে।

মণিপুরদা হৱাই মখল অসি চহী খরসিদা মায় পাক্লা থাবা হৌনরক্লে। থোইদোক্লা হৱাইগী কান্নবগী মরমদদি মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ঙাক্তনি। ইন্দিয়াগী ওইনদি য়াম্না মরুওইখ্রবা মচি ওইবা চিঞ্জাক্কী মচল প্রোটিন অসি অতৈ চিঞ্জাক অপূনবগী চাংচক্তা ৮২% দি হৱাইদগী ফংলি হায়না লৌনৈ। লোয়ননা অওন পোথা (ক্রোপ রোটেসন) তৌবদা হৱাই মখল অমা য়াওবনা লৈবাক লৈহাও হেনগৎহনবদা অচৌবা থৌদাংসু লৌরিবনি। মণিপুরগী চানবা লৌফম য়েংদুনা হৱাই মখলসি থাবদা পূম্নমক্কী কান্নগনি খল্লি। মরুওইনা হৱাই মখল অসি পাক শন্না থাবা কোন্ননবা মরূ পুথোক্লবা পান্দমদা আই সী এ আর, সী এ য়ু অমদি কে ভি কেশিংনা থৱায় য়াওবা লৌমী ইচিন ইনাওশিংগী খূত্থাংদা মরূ পুথোকহন্দুনা মখোয়দগী লৈঙাক্লা লৈশিনবীদুনা কন্না হোৎনরিবনি হায়বা তাই। হায়রিবা লোইশঙশিং অসিদগী থাননবা মরূসু হান্ননা মরূ পুথোক্লিংবা লৌমীশিংদা পীথদুনা লোক্লবা মতুংদা পীথখিবা মরূগী মমল অদু শেল ওইনা ককশিন্নবা মওংদা ফংহনবগী থৌওং ওইনা শিল্লি হায়বা তাই। হৱাই মখল অসিগী মরমদা খরা খঙজিনমিন্নসি।

হৱাই মখল অসিদা চিঞ্জাক্কী কান্নরবা মচলশিং প্রোতিন, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, মিনরেল কয়া অমা য়াওবনা হকচাং ফনা থম্বদা য়াম্নমক কান্নরবা হৱাই মখলনি হায়না লৌনরবা অমনি। থম্মোয়গী লায়না চঙহন্দনবা, সুগরগী চাং চানা থম্বা অসিনচিংবগী পাউসু লৈ। য়াম্নসু হাওবা ইচন্দা চন্নবা ঙাগী মহাউসু খরা চেনবা হৱাই মখলসু ওই।

ইহান হানবদা হৱাই মখল অসিগী মরমদা খরা খঙখিসি। পাম্বীগী মশক্তি চানা পাম্বীগা য়াম্না মান্নে। হৱাই অসি চাউরাক্লা মখল অনী থোক্লা লৈ। মখল অমনা খরা পৌবা, অমনা খরা পিকপা। মালেমগী ওইনা মরু ওইবা হৱাইশিংগী মরক্তা বীনশিং (কোলি হৱাই, রাজমানচিংবা), মঙ্গল অমদি চানাগী মথংদা মরিশুবদা লৈরিবনি। অদুগা মালেমগী ওইনসু লৌ পরি মিলিয়ন অনীরোম থাদুনা টন মিলিয়ন অনীমখায়মুক্তি পুথোক্লি হায়না পানৈ। লোয়ননা ইন্দিয়ানা মালেমগী অপূনবা পোত্থোক্কী চাদা ৪০ দি পুথোক্লি। লৌফমগী অপূনবনা লৌ পরি মিলিয়ন অমা খরা হেনগনি হায়না পানৈ। লোয়ননা পোত্থোক্লা চাংচৎতা টন মিলিয়ন ০.৭ পুথোক্লি।

**চানবা ঈশিং নুংশি, লৈবাক লৈহাও :** অইংবা মতমদা হায়বদি নিংথম মতমদা চানবা পাম্বীনি। অশাবা লমদদি কয়া পক্লদে। লৈতেম মান্নবা মফমদগীনা সমুদ্রগী লৈমায়দগী মিটর ৩,৫০০ অৱাংবা মফম ফাওবদা অদুমক পাক্লে। অইং অশাগী চাংদি ১৫° - ২০° সেলসিয়স ফাওবদা খ্বাইদগী পক্লে। অদুবু ১০° সেলসিয়সতগী তারবদি মতোন থোকপা থেংঙি, য়াম্নসু হন্থে, পাম্বী চাউবসু হন্থে। পাম্বী অসিদি থাবদা ঈশিং য়াম্না চঙদে, লৈবাক্তা য়াওবা ইনিলখক্তনা অদুমক হিংবা ঙম্বা পাম্বীনি।

পাম্বী অসি অয়াম্বা লৈবাক লৈহাও মখলশিংদা অদুমক চানবা মখলনি। তৌবতবু ঈশিং য়াইফবা ওইহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহনবা য়াগনি।

**মখল :** অয়াম্বা মখলশিং অসি হুনবদগী লোকপা ফাওবদা নুমিৎ ৭০-১০০ নি চঙবনা অয়াম্বা ওইনা তৌই। ইমপ্রুভদ্ মখলশিংগী মনুংদা বি আর ২৫, পন্ট এল ৪০৬, পন্ট এল ২০৯, আর দল্লিয়ু এল ১, আশা, রঞ্জন, আর দল্লিয়ু ১৩ অসিনচিংবা পনবা য়াই।

**লায়না তীলনা তাগন্দবা মখল খরদি :**

পোদ বোরর - পি ২০২, পি ৯২৭

রষ্ট - পন্ট ৪০৬, পন্ট ৬৩৯

ৱিল্ট - পন্ট ২৩৪, বি আর ২৫ অসিনচিংবা পনবা য়াই।

**মরূ হুনবা :** পাক্তক্লনা (ব্রোদকাষ্ট) ওইনা হুনবসু য়াই। পরেং ওইনা হুনবনা হেন্না ফৈ। ফৌ হৌরিঙৈদা লোক্লমদাইদা জিরো টিলেজদা ফৌরক্তা হুল্লবদি পাক্তক্লনা হুনবা নত্তনা পাম্বে লৈতে।

**মরূগী চাং :** পরিদা কিলো ৫০ অপৌবা মখলগীদমক মতম চপ চাবদা খরা থেংলগনা কিলো ৮০। অপিকপা মখলগীদি কিলো ৩০; থেংলগনা কিলো ৪০ ওইগনি।

**অরন অকুং :** সেমি ৩০ x ১০ অপৌবগী; অপিকপা মখলগীদি ৩০ x ৫। থেংলগনা মথংশিংনা ২০ x ১০ অমদি ২০ x ৫ ওইহনসি।

**হারগী চাং :** য়ুরিয়া পরিদা কিলো ১৪৫-১৫০; এস এস পি ২৫০-২৬০; পোটাস কিলো ৫০-৬০ লৈহাওগী মতুং ইন্না চঙগনি।

**ঈশিং চনবা :** মরূ চঙলমদাইদা পারপ্না পীগনি।

**পোত্থোক :** পরিদা কিলো ২০০০ ফাওবা থোকপা ঙম্মী।

হায়রিবা হৱাই মখল অসি মণিপুরদদি মপান্দগী পুশিল্লক্তুনা চানবা ঙাক্তনি। লমদম অসিদা লৈরিবা স্কুল, কোলেজশিংগী হোষ্টেল, বোর্দিং, সিফাইশিংগী লৈফমশিং খুদিংমক্তা হৱাই মখল অসিনা প্রোতিনগী মরু ওইবা সোর্স ওইরি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অসুক মরু ওইখ্রবা হৱাই মখল অসি মণিপুরদা থাবদা পক্লরে খঙলবনিনা লৌমী ইচিন ইনাওশিংদা থাহন্দুনা অমদি মখোয়গী য়োনফম কৈথেল পীবিরবদি মণিপুরগী লৌমী ইচিন ইনাওশিংগী শেন্মীৎলোন ফগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহনবা য়াগনি। লোয়ননা মণিপুরগী মপান্দা চৎলিবা শেলশিং চৎহন্দবা য়াগনি। হৱাই মখল অসিগী মরূ অসি মণিপুরগী সীদ হব তৌরিবা মফমশিংদা নিংথিনা পুথোক্তুনা, লৌমী ইচিন ইনাওশিংনা পুথোরক্লিবা মরূশিং চপ চাবা মমল পীদুনা লৈশিনবীরগা ক্লষ্টর দেমোনস্ত্রেসন কাঙলোন চুম্না পায়খৎলবা লোইননা অতৈ অতৈ স্কিমশিংগী থাদরক্লিবা শেনফমশিংনা লৈশিনবীদুনা থম্মোয় শেংনা পায়খৎপীদুনা থাহল্লবদি মণিপুরদা পীরক্লিবা স্কিমশিংগী পান্দমসু য়ৌবগা লোয়ননা হৱাই মখল অসি মরাং কায়না পুথোক্তুনা শেন্মীৎলোন ফগৎপগা লোয়ননা মশা মউ ফবা, ৱাখল চুম্না খনবা ঙম্বা মীওইশিং ঙাক্তা ওইদুনা তশেংনা চাওখৎপা, মরা তপ্পা লমদম অমা ওইদুনা পূম্নমক্কী য়াইফবা ওইহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহনবা য়াগনি। ●

# থংননা পোকপা চাবোক অনীগী মতম করম্না হন্থহনগনি

**- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -**

মপূং ফারবা ষণবী অমদি ইরোইনা চহী অমদা মচা অমুক পোকপা মতমদা হামেং, য়াও অমদি ওকতি চহী অমদা মচা অনীরক পোকই হায়না পান্নবা য়াই। ষণবী অমনা অহানবা অমদি অনীশুবা চাবোক্কী মরকসি নুমিৎ ৩৬৫নি হায়না লৌনৈ। অদুবু মসি মতমগী মতুংইন্না হেনগৎলকপা ফাও য়াই, হন্থরকপসু য়াই। মতম শাংলগদি শঙ্গোম থোকপগী চাংসু হন্থরকই অমদি ষণনাও মচা য়োনবগী চাংসু হন্থরকই। মরম অসিনা চাবোক অনীগী মরকসি মখল অনী থোক্লা য়েংবা য়াই।

- পোকপদগী মথংগী মচা লৌবা ফাওবগী মতম
- গর্ভ পুবগী মতম

**ক) পোকপদগী মথং মচা লৌবা ফাওবগী মতম :** হায়রিবা মতমসি মচা পোকপদগী মথংগী মচা লৌবা ফাওবগী হায়রিবা মতমসিনা মরু ওইনা চাবোক্কী মতমসি লৌই।

**খ) গর্ভ পুবগী মতম :** ষণবীদা গর্ভ পুবগী মতমসি নুমিৎ ২৮০দগী ২৮৫ ফাওবনি হায়না লৌনৈ। মসিগী নুমিৎ খেন্নবসি অয়াম্বা মমা মপাগী জেনিটিক ফেক্টরনি। হায়রিবা মতমসি খূৎশেমগী মতেং নৎত্রবদি তেনশিনবা য়াদে।

**পোকপদগী মচা লৌবগী মতমগী খেন্নবা :** চাবোক অনীগী মরক্কী মতমসি নুমিৎ ৩৬৫নি হায়না লৌনৈ হায়না মথক্তসু থমজখ্রে। মসিদা চাবোকপদগী মচা লৌবগী নুমিৎ ৮০-৮৫গী মনুংদা লৈগদবনি। মসিদগী হেনবীরোইদবনি। মসি অমুক অনী থোক্লা য়েংবা য়াই।

**১) চাবোকপদগী অহানবা হিট লাকপা :** হায়রিবা মতমসি ওভরিয়ান সাইকলগী অমুক হান্নগুম্না মথৌ তৌরকপা অমদি হিট লাকপসিগা ইরোয়ননা মচা লৌনবগী ষণবুনা শেম শাবা।

**২) অহানবা হিট লাকপদগী মচা ওইবা ফাওবা :** হায়রিবা মতমসিদা ষণবীনা হান্নগুম ফীভম ফগৎলক্তুনা মচা ওইবা ঙম্বা অমদি গর্ভ পুদুনা অশোয় অঙাম য়াওহন্দবা।

**চাবোক অনীগী মরকসি করম্না হন্থহনগনি :** মচা পোকপদগী অহানবা হিট লাকপা অমদি সর্ভিস পীদুনা মচা ওইবগী মরকশিংসি হিট লাকপা ঙন্না খঙদোকপা অমদি মচা ওইবা ঙম্বা মতমদা লৈরে। মসি শীজিন্নরিবা সিমেনগী মখা য়াম্না পোল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা ষণলূপ অমগী চাবোকপগী মতমদগী অহানবা মচা লৌবা মতমসি নুমিৎ ৬০ ওইরগদি মচা ওইবগী মতমসি চাদা ৬০নি। অদুগা পোকপদগী মচা ওইবা ফাওবসি করিগুম্বা নুমিৎ ৯৩ ওইরগদি হিট লাকপগী মতম খঙদোকপগী চাদা ৫০নি। মরম অসিনা অহানবা হিট লাকপা অসি মুন্না খঙদোকপা, য়েংথোকপা মথৌ তাই। মসিদা পোকপদগী মচা ওইবা ফাওবগী মতমদি চাদা ৮০নি হন্থহল্লি।

**পোকপদগী মচা লৌবগী মতম শাংদোক্লিবসিগী মরম অনী ওই। মখোয়শিংদুদি :**

ক) ষণবীনা হিট লাকপা ঙমদবা

খ) ষণবুনা হিট লাকই লাক্তে খঙবা ঙমদবা

অমরোমদা হিট লাকপা ঙমদবগী মরমসু ঐখোয়না অমুক অনী থোক্লা য়েংবা য়াই।

ক) ওভরিয়ানগী মথৌ তৌরক্তবা।

খ) হিট লাকপগী লায়ওং উৎলক্তবা।

**ওভরিয়ানগী মথৌ করম্না তৌহনগনি :**

ক) মচানা মপীদগী মখোম থক্লিবমখৈদি ওভরী মথৌ তৌবা হন্থে। মরম অসিনা ষণনাওশিংসি মপীদগী মতম পূম্নমক্তা নৎত্রগা মতম খরা মখোম পীথক্তবা মথৌ তাই। মখোম পীথকপগী মহুত্তা তোঙান্না শঙ্গোম পীথকপগী হৈনবী লৈরগদি য়াম্না ফৈ। মসিনা ওভরীগী মথৌ থুনা তৌবা ঙমহল্লি।

খ) শঙ্গোম মরাং কায়না থোকপী ষণবীদসু হায়রিবা ওভরীগী মথৌ থুনা তৌবা ঙমহন্দে। চাবোক নৌরিঙৈদা শঙ্গোম থোকপী ষণবীসি মশাগী ইনর্জি বেলেন্স পুবা ঙমদদুনা ওভরী মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমহন্দে। মসিনা হিট লাকপা থেংথহল্লি। মরম অসিনা অসিগুম্বা মতমসিদা নীংথিনা পীজ-পীথক তৌবীগনি।

গ) অঙৗং অশাগী মতমদসু হায়রিবা ওভরীগী মথৌসি নিংথিনা তৌবা ঙমহন্দে। নিংথম থাগী মতমদা পোকপদগী অহানবা মচা লৌবা য়াবগী মতমসি শাংই। য়াম্না শাবা মতমদসু হীট লাকপা ঙমদবা, মচা ঙন্না কায়বা য়াম্না তোয়না থেংনৈ। মসি নিংথিনা শেন্নবীরগদি ঙন্না হিট লাক্তুনা মচা লৌবা ঙমগনি।

ঘ) মচাখাওনা হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিল্লকপা অসি মথং মচা লৌনবগী য়াম্না দরকার ওই। মরম অসিনা মচা পোকপা নৌরিবা মতমদদি মতম অয়াম্বদা মখোম নিংথিনা পীথকপীগনি। মসিনা মচাখাওদু হান্নগী ফীভমদা লাকপা ঙমগনি।

**হোর্মোন শীজিন্নদুনা চাবোক অনীগী মতম হন্থহনবা :** হোর্মোন খুদম ওইনা হায়রবদা ইসট্রোজেনসি শীজিন্নরগদি ঙন্না হিট লাক্তুনা মচা লৌবা য়াই। মসি নত্তবা হোর্মোন ময়াম অমা খুদম ওইনা হায়রবদা গোনাদোট্রোপীন, প্রোজেসটিরোন GnRH ময়ামসি শীজিন্নদুনা হিট ঙন্না লাক্তুনা মচা লৌদুনা চাবোক অনীগী মতম হন্থহনবা য়াই।

মরম কয়াসি য়েংদুনা ষণবুশিংনা মতম চানা হিট লাকপা য়েংদুনা নীংথিনা পীজ পীথক তৌবীদুনা অমদি হোর্মোন কয়া শীজিন্নদুনা চাবোক অনীগী মতম হন্থহনবা য়াই। ●

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