## মালেমগী অঙকপশিং

# রাজস্থানগী কার্নি মাতা টেম্পল

রাজস্থানগী বিকানরদগী কিলোমিটর ৩০ রোম লাপ্পা দেসমোকতা লৈবা হিন্দু লাইনীং চৎপশিংগী মমিং চৎলবা লাইশঙ অমনি "কার্নি মাতা টেম্পল"। লাইশঙ অসিদা চাউরাক্লা উচি ২০,০০০ লোম লৈ। থাপ্ল-থাপ্লবা মফমদগী মীওই কয়া "কাবাস" হায়না খঙনবা উচিশিং অসিবু খুরুম্বা লাক্লে।

থাজনবী অমগী মতুং ইন্না থাইনা মমাংঙৈদা লক্ষমন কৌবা মীওই অমনা কোলায়াট টহসিলগী কাপিল সরোবরদা লৈবা পুখ্রি অমদা ঈশিং থক্লবা থৌরাং তৌরুবদা শোয়বদগী ঈরাক্লদুনা শিখিরম্মী। কার্নি মাতানা অশিবগী লাই, জোমগী মনাক্তা চৎতুনা মীওই অদু হিংগৎহন্নবা হায়জখি। মদুদা জোম্না য়ারক্তবদগী মখোয় অনী য়াম্না কন্না মরৈ য়েৎনখি। অকোনবদা জোম্না লক্ষমন অমদি অতৈ কার্নি মাতাগী মচা পুন্নমক মথংগী মপোক্তা উচি ওইনা পোক্লনবা য়াথং পীরকখি। অতোপ্পা ৱারী অমগী মতুং ইন্না লান্মী ২০,০০০ লানফমদগী লোন্না চেনথোরকপদা ফারগা উচি ওলহনখিবনি হায়রি। কনাগুম্বনা লাইশঙ অসিদা লৈরিবা উচিগী লুখাক চারবদি লায়না-লাইথুং কোকপগা লোয়ননা তৌরু-তৌরুবা খুদিংমক্তা মায় পাকই হায়না থাজনৈ।

বিকানরগী নিংথৌ গঙ্গা সিংহনা ২০ শুবা চহীচা হৌগৎলকপদা শাখিবা লাইশঙ অসিগী মমায়দা নীংথিরবা মার্বলনা লৈতেংই অমসুং মসিদা পাল্লিবা লুপাগী থোঙশিংদা কার্নি মাতাগা মরী লৈনবা ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা শক্তম কয়ামরুম য়েকই।

লাইশঙ অসিদা লৈরিবা উচি অমুবা ২০,০০০ লোমগী মরক্তা অঙৌবা খরসু য়াওই। মখোয়বু কার্নি মাতা অমদি মচানুপা মরিগী শাইওন্নি হায়না থাজনবদগী য়াম্না মরু ওইনা লৌনৈ। কনাগুম্বনা লাইশঙদা উচি অঙৌবা থেংনরবদি কার্নি মাতাগী থৌজাল ফংলবনি হায়না থাজনৈ।

নুমীৎ খুদিংগী অয়ুক পুং ৪ দা লাইশঙগী থোঙ হাংদুনা মীয়াম চঙবা য়াহল্লি। চহী অমদা অনীরক হন্না অচৌবা কুম্হৈ অমা মফমসিদা পাঙথোকই। মার্চ-এপ্রিল অমদি সেপ্টেম্বর-অক্টোবরদা কুম্হৈ পাঙথোকপা মতমদা মীওই লিশিং কয়া লাইশঙ য়ৌনা মখোঙনা লাকই। কনাগুম্বনা লাইশঙ অসিদা অহানবা চৎপা মতমদা য়াল্লবা উচিশিং অদু উবদা শোয়দনা অকিবা পোক্কনি। অদুবু উচিশিং অদুনা অকায়বা অমত্তা তৌদে। অরাকপা মীগী মতম্বাক্তা, মকোক্তা, মরেংবান্দা, মখোঙদা অমদি মখুৎতা কাখৎলকপা য়াওই। থৌওং অসি কার্নি মাতানা থৌজানবীবগী মওংনি হায়না থাজনৈ।

প্লেগ হায়রিবা লায়না অসি উচিনা শন্দোকপনি, অদুবু কুমজা ১৯৯০ দা গুজরাতকী সুরত তা লায়না অসি পাক্তক্লনা শন্দোরকপা মতমদা মীওই কয়ানা লাইশঙ অসিদা লাক্লগা উচিনা থকখিবগী লেমহৌবা শঙ্গোম অমসুং ঈশিং থক্লগা অনাবা ফখিবগী ৱারী লৈরি।

য়াম্না ঙক্লিংঙাই ওইবা ৱাফম অমনা য়ামখ্রবা উচিশিং অদু লাইশঙগী কম্পাওন্দ মনুংদগী হেন্দোক্তে। মখোয়না চাবা, থকপা, তূম্বা পুন্নমক লাইশঙ মনুংদা লোইনা তৌই। অদুবু উচি লৈবগী নমথিবা মনম অমত্তা চেন্দে। মসিগীসু মথক্তা উচিগা মরী লৈনবা লায়না অমত্তা মফমদুদা শন্দোকখিবগী রেকোর্দ লৈতে।

উচি হায়বসি য়াম্না কিগনবা অমসুং মীওইবগী খোঞ্জেল তাবদা হেক্তমক চেনখিবা শা মখল অমনি। অদুবু মফমসিদা লৈরিবা উচিশিংদি অকি-অখং অমত্তা য়াওদনা কোয়চৎ-চৎতুনা লৈ, "উচিমক্লফাওবা লাইশঙ মনুংদা লৈরগা মথৌনা ফরবনিনা মীওইবদি কমদৌগদগে?" হায়বসিগী ৱাখলদা মীওই কয়ানা মফমদুদা চৎনরি।

## হকশেল : স্লীপ পেরালাইসিস

# মঙলাক্লবদগী মপূং ফানা তূম্বা ফংদবগী লায়না

স্লীপ পেরালাইসিস হায়বসি কনাগুম্বা অমনা তূমথখ্রবা মতুং নৎত্রগা মীৎকপ থোরকপা মতমদা ঙাইহাক লেঙবা-ওৎপা ঙমদবা, ৱা ঙাঙবা থোক্তবা অমসুং খঙন-খঙনা করিমত্তা তৌবা ঙমদবগী থৌওংবুনি। মতাংসিদা মীওই অয়াম্বা মীৎতা মশেল-মরাং অকিবা শক্তম কয়া উরকই। খুদম ওইনা হায়রবদা তূম্ফম কা মনুংদা মশক খঙদবা মীওই অমা চঙলক্লে হায়না মীৎতা উরবসু করিমত্তা তৌরুবদি ঙমদে।

রেপিদ আয় মুভমেন্ট (আর ঈ এম) দা অশোয়বা লৈবদগী মশল শোনথরক্তুনা থৌওং অসি ওইরকপনি হায়না থাজনরি। নার্কোলিপসি, মাইগ্রেন, এঞ্জাইটি দিসওর্দর অমদি ওবষ্ট্রক্টিভ স্লীপ এপনিয়াগুম্বা দিসওর্দরশিংগসু মরী লৈনৈ। অদুম ওইনমক নাইতোম তূম্বা মতমদা হেক-হেক মায়োক্লগল্লি।

আইসোলেটেদ স্লীপ পেরালাইসি (আই এস পি) অমসুং রেকরেন্ট আইসোলেটেদ স্লীপ পেরালাইসিস (আর আই এস পি) হায়দুনা স্লীপ পেরালাইসিসকী মখল অনী শুই। আই এস পি দি য়াম্না তোয়না থোক্তে। কনাগুম্বনা মপুন্সিদা অমুক্তং মায়োক্লবা য়াওই। অদুগা আর আই এস পি দি মীওই অমনা হঞ্জিন-হঞ্জিন কয়ারক হন্না মায়োক্লে। আই এস পি দি অয়াম্বা মতমদা মিনিট অমগুম্বদগী হেন্না মায়োক্লদে। অদুবু আর আই এস পি দি পুং অমা নৎত্রগা মসিদগী হেনবা য়াওই।

ষ্টদি অমগী মতুং ইন্না তূম্বা অমসুং য়াহৌবা চাং নাইদবদগী রেপিদ আর মুভমেন্টতা অশোয়বা লৈরক্তুনা স্লীপ পেরালাইসিস ওইহল্লকপনি হায়রি। তূম্বা অমসুং মীৎকপ থোকপগী থৌওংশিং রেগ্যুলেট তৌরিবা ন্যুরেল ফঙ্কসন্দা খল কায়রক্তুনা তূম্বগী তোঙান-তোঙানবা তাঙ্ককশিংবু অমগা-অমগা ননশিন্নখিদুনা ফীভম অসি ওইরকপনি।

স্লীপ পেরালাইসিসকী রিস্ক হেনগৎহল্লিবা থৌওংশিংগী মনুংদা তূম্বা য়াগন্দবা (ইন্সোমনিয়া), তূম্বা ৱাৎপা, তূম্বগী মতম নাইদবা, ৱাখল ৱাবা, ষ্টিমুলেন্ট কা-হেন্না শীজিন্নবা, হকচাং চোকথবা অমসুং হীদাক-লাংথক কা-হেন্না চাবা য়াওরি। লোংনা হীপ্লগা তূম্বা মতমদা নুংশা-শ্বর হোনবগী নুংশিৎ মরীদা অপনবা পীবদগী তোয়না মঙলাক্লগল্লি। থবাক্তা খুৎ থল্লগা তূম্বা মতমদসু লংস্তা প্রেসর পীবদগী থৌওং অসি হেক-হেক মায়োক্লে।

পুন্নমক অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক পুন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা য়ারিবমখৈ তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইগদবনি। ষ্টিমুলেন্ট য়াওবা হীদাক লাংথক চাবগী চাং হনথবগা লোয়ননা ৱাখল ৱাবা থবক তৌরবসু নোংমগী ঙাইহাক-ঙাইহাক মতম কাইথোক্লগা মেদিটেসন তৌদুনা ৱাখল পোৎথাগদবনি।

## আলু তমাতর সবজি করম্না থোংগদগে

চঙগদবা পোৎচঙ ঃ
- আলু অচৌবা অনী।
- ময়ায় ওইরপ চাউবা খামেন অশিনবা ৪-৫।
- জীরা চামচ অমা।
- মোরোক অকংবা মকুপ চামচ তংখায়।
- গুল মরিচ মকুপ চামচ তংখায়।
- ঈশিং কপ অমা।
- অচাথাউ চামচ অচৌবা অমা।
- ফদিগোম মনা খরা।

থোংবগী মওং :
- আলুশিংদু হান্না ফুৎতোল্লগা মকু খোক্লো অমসুং মকক-মকক কল্লগা থল্লো।
- মৈথক্তা উয়ান থাংগৎলগা অচাথাউ হৈরো অমসুং জীরা ঙৌরো।
- খামেন অশিনবা হাপচিল্লগা ঙাইহাক ঙৌরো।
- মোরোক মকুপ অমদি গুল মরিচ হাপচিল্লগা ওৎলো।
- আলু হাপচিল্লগা ঙাইহাক ওৎলবা মতুংদা ঈশিং কপ অমা অমসুং থুম খরা হাপচিনবা য়ারে।
- মিনিট ৭-৮ লোম শৌহল্লগা খাবৈনা আলু খরা নৈখায়দুনা মহী নঙশিলহল্লবা মতুংদা ফদিগোম মনা চাইশিল্লগা থাংথরো অমসুং ফোঙ-ফোঙ শানা চাক নৎত্রগা তল নৎত্রগনা সিংহারাগা চাম্নিবা য়ারে।

## কমদৌনা ওইরকখিবগে ? মায় পাকখ্রবা মীওইশিং... – জোন দি রোকেফেলর –

ষ্টেন্দর্দ ওইল কম্পনি লিংখৎতুনা মালেমদা খ্বাইদগী ইনাক খুনবা মীশক অমসুং য়ুনাইটেদ ষ্টেটস্‌কী অহানবা বিলিয়ন্নিয়র ওইখিবা জোন দি রোকেফেলর কুমজা ১৮৩৯ গী জুলাই ৮ দা ন্যুয়োর্ককী রিচফোর্দতা পোকখি। কোন আর্টিষ্ট ৱিলিয়ম এভরি বিল রোকেফেলর অমদি এলিজা দেবিদসনগী মচা তরুক্কী মনুংদা অনীশুবনি। জোন দি রোকেফেলরনা পীশক পীক্লিঙৈদগী য়েন লোইদুনা অমদি এনশাং-নাপী য়োন্দুনা ইমুংগী মতেং পাংলকই। মদুদগী ফংলকপা শেনফম খরা অদুনা কৈরোয় লৈকাইদা পুথোক্লগা শেন্দোই খরা খরা ফংজরম্মী।

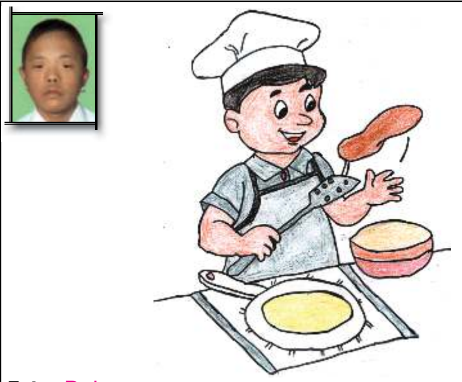
মহাক্লা নুপামচা পুংকক চাউরকপগী অদুৱাইদা মখোয়গী ইমুং অদু য়াম্না তোয়না ময়ুম হোং-হোংদুনা লৈরম্মী। মদুনা মরম ওইরদুনা মহৈ মশিং মপুং ফানা তম্বা ফংলমদে। অহানবদা ওৱেগো একাদমিদা মতম খরা তম্লম্লগা ক্লিভলেন্দদা ময়ুম হোংলকপদগী মফম অদুদা লৈবা সেন্ত্রেল হায় স্কুলদা অমুক তমখি। মসিগা লোয়ননা ফোলসম'স কম্মর্সিয়ল কোলেজদা চয়োল ১০ গী ওইবা বিজিনেস কোর্স অমা তমদুনা বুককিপিংগী মরমদা নীংথিনা খঙখি। য়াম্না তোয়না ময়ুম হোং-হোংদুনা লৈরকপগী মথক্তা মপানা নাউয়োক-নাউকোল্লক্তৱসু নহা ওইরিবা জোননা পুন্সিদা মায় পাকপা মীশক অমা ওইগে হায়না পীশক পীক্লিঙৈদগী চপ য়ুংনা খল্লকখি। কুমজা ১৮৫৫ দা জোন রোকেফেলরনা মশাগী চহী ১৬ শুরকপদা "হ্যুৱিট এন্দ টট্টল" কৌবা ফার্ম অমদা এসিষ্টেন্ট বুককিপর ওইনা থবক তৌখি। মতমদুদা নুমীৎ চুপ্পা থবক ৱানা শুরবসু থাগী তলবতি দোলর ৫০ খক ফংলম্মী। অদুম ওইনমক বুককিপিং অমদি ললোন-ইতিক্কী মরমদা অনৌ-অনৌবা লৌশিং কয়া তানশিনবা ঙমখি।

পীশক পীক্লিঙৈদগী হৌনা দোলর ১০০,০০০ তানবা অমসুং চহী ১০০ পুন্সিবা হায়বসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবা পান্দম ওইদুনা লাকখিবা রোকেফেলরনা কুমজা ১৮৫৯ দা মোরিস বি ক্লার্ক কৌবা মীওই অমগা শেন খরা খরা পুথোক্লরগা অহানবা ওইনা ললোন ইতিক্কী লম্বীদা খোঙ থাংজিনবা হৌখি। "ঙম্লিবমখৈ শেন্দোং তানশিল্লু, ঙম্লিবমখৈ তূংশিল্লু অমসুং ঙম্লিবমখৈ কৎথোকউ" হায়বা ৱাখল্লোন্দা চেৎনা থাজবা জেন রোকেফেলরনা কুমজা ১৮৬৫ দা রোকেফেলর এন্দ এন্দ্রিয়ুজ" কৌবা ফার্ম অমা লিংখৎতুনা লান লোইশিল্লকপগী খুদোংচাবা লৌরগা শেন তানবা হৌখি। অহানবদা মহাক্লা মীঙোন্দগী শেন পুরগা ললোন-ইতিক্তা থাদরম্মী। মদুদগী ফংলকপা শেন্দোং খরা অদুসু শীজিন্নথোকপগী মহুত্তা অমুক হন্না ললোন-ইতিক্তা থাদরগা শেন্দোং হেন্না হেন্না তাল্লম্মী।

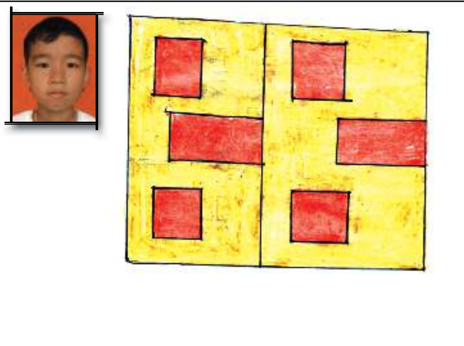
অমেরিকাগী সিভিল ৱার লোইশিল্লকপদা খ্বাইদগী মরু ওইবা য়ু এসকী থাউ শুংফম মঙাগী মনুংদা ক্লিভলেন্দসু অমা ওইরম্মী। মফমদুদা মহাক্লা কুমজা ১৮৭০ গী জুন থাদা "ষ্টেন্দর্দ ওইল" লিংখৎতুনা অতেনবা মতমগী মনুংদা শেন্দোং চাউনা তানবা ঙমখি। মীওই ১০০,০০০ রোম থবক তৌবা মহাক্কী কম্পনি অসিগী ওইনা অমেরিকা মনুংখক্তদা থাউগী গুহা ২০,০০০, মাইল ৪,০০০ শাংবা পাইপলাইন অমসুং থাউ হোন্দোক হোঞ্জিন তৌনবা টেঙ্কর ৭০০০ লৈরম্মী। মতমদুদা অমেরিকানা পুথোকপা অপুনবা থাউগী চাদা ৯০ রোমদি জোন রোকেফেলরনা পুথোকপনি।

রোকেফেলরগী মরল-মথুম হেনগৎলকপগা ইরোইননা পীথোকপা কৎথোকপগী চাংসু অসুম অসুম হেনগৎলম্মী। মহাক্লা মপুং ওইনা শেল কৎথোকখিবসি হকশেল অমসুং মহৈ মশিংগী লমদনি। কুমজা ১৯০০ দা মহাক্লা য়ুনিভর্সিটি ওফ চিকাগোদা দোলর মিলিয়ন ৮০ কৎথোকখিবগা লোয়ননা কুমজা ১৯০৩দা জেনরেল এদ্যুকেশন ফাওন্দেশন লিংখৎতুনা মখল খুদিংমক্কী মহৈ মশিং চাওখৎহন্নবা হোৎনখি। মসিগীসু মথক্তা মহাক্লা রোকেফেলর য়ুনিভর্সিটি, রোকেফেলর সেনিটরি কমিশন, রোকেফেলর ফাওন্দেশন অমদি পেকিং য়ুনিয়ন মেদিকেল কোলেজ লিংখৎখি। পুন্সিগী য়াচঙলকপা মতমদা মহাক্লা হেক থেংন-থেংনবা অঙাং অমদি অহল খুদিংমক্তা অয়াওবা শেন য়েনথোক্লম্মী।

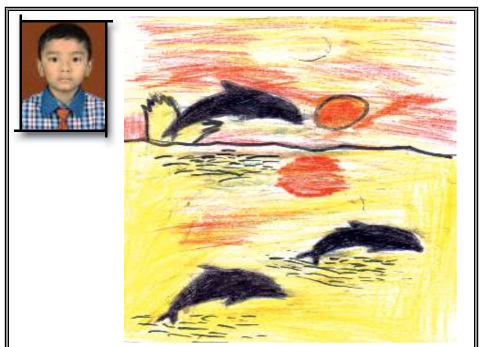
কুমজা ১৮৬৪ দা লোরা সেলেষ্টিয়াগা লুহোংদুনা মচা মরি ফংজখিবা রোকেফেলরনা মহাক্কী লোয়নবী অদুগা থেংনরমদ্রবদি পুন্সিদা লায়রবা মীশক অমা ওইদুনা অদুম্মক লৈরমগনি হায়না ফোঙদোক্লম্বা লৈ। কুমজা ১৯৩৭ গী মে ২৩ দা মহাক থম্মোয়গী লায়নানা মরম ওইরদুনা অরোইবা য়াহিপ তানখি। অদুবু মহাক্লা থারম্বা সনাগী কৈরাক অদুদা কারগা মচা মশুশিং নুংঙাইনা হিংহৌরি।



Title: Bakerman
By: Roshan Class: III Sec: Roll No. 2
School:

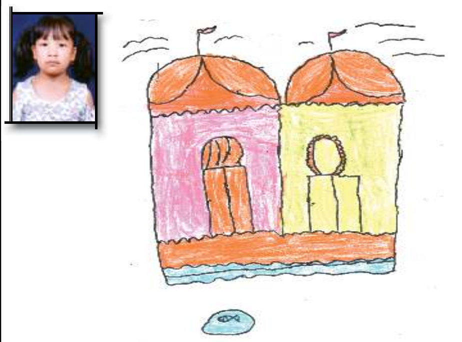


Title: Building
By: Lanchen
Class: I Roll No. 29
School: Tiny tot's Unique School

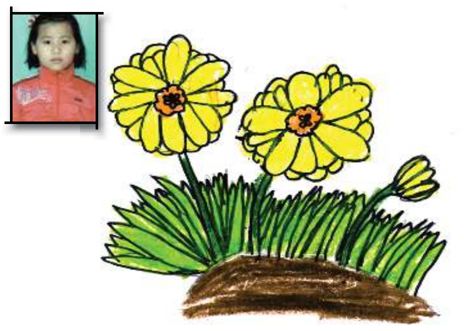


Title: Dolphin
By: Pravin
Class: II Sec: Roll No. 2
School: Unacco School

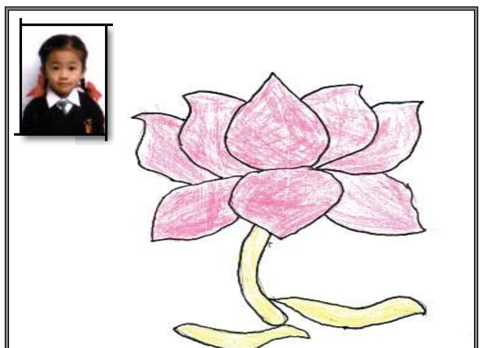
Title: House with Tree
By: Bolivia
Class: I Sec: Roll No. 8
School: Little Flower School



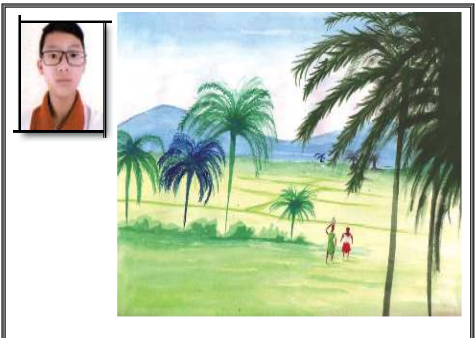
Title: House
By: Ideal Takhellambam
Class: I Sec: Roll No. 20
School:



Title: Flower
By: Nidhi N.
Class: III Sec: Roll No. 10
School: Kids Foundation



Title: A Lotus
By: Oinam Nganthoi
Class. I Sec: Roll No. 49
School: St. George High School



Title: SCENERY
By: Maanash Ningthoujam
Class: VIII Sec: Roll No. 26
School: Maria Montessori Sr. Sec. School