

মাইগ্রেন হেদেক

নংত্রগা লায়ওং উংত্রিউঁদা থেংনবা য়ৌওং খরদি - খোঙ হান্সা য়েংখংপা (Constipation) হায়বদি খোঙ হান্সা যাদবা। মরম চাদনা পূক্রিং বাবা নংত্রগা হোয়া নুংওঁইবা ফাওবা। ফুদ মখল খরদা হোয়া চানীংবা ফাওবা। ওক মরী নাবা, ফাজিনবা। মপান তোয়না থোকপা। খোঙ পোমখংপা। হকাম তোয়না চনবা অসিনচিংবা পনবা য়াই। (2) Aura - কোক চিকপা হৌরমলইদা অতোঙ্গা লায়ওং খরসু থেংনবা য়াই। মসি তপ্পা অসুম হৌরক্কা পুং অমা ফাওবা লৈগল্লি। লায়ওংশিং অদুদি মিংতা মখল-মখলগী মসি নংত্রগা অরংবা মঙাল উবা, করিগুম্বদা মিং উবা গুমদবা, খোঙ-খুং য়েংতুমনা থিনবগুম চিক-চিক লাওনা ফাওবা। মায় নংত্রগা হকচাংগী নাকল অমদা শোকপা-থেংবদা খঙবা রাংপা, পঙথবা-শিথবা তৌবা অসিনচিংবা থেংনবা য়াই। (3) Migraine attack - Migraine Headache অসি হৌব্রবদি পুং ৪-৭২ ফাওবা লৈবা য়াই। য়ৌওং অসি থা অমদা কয়্যারক থেংনবা য়াওঁই। কোক চিকপগী য়ৌওং অসি কোক্কাই নাকল নাশ্য়দা চিকপা থেংনগনি। অদুব্ নাকল অনীমজ্ঞতা চিকপসু য়াই। কোক চিকপগী মওং অসি হম-হম চিকপা হায়বদি Throbbing pain ওঁইনা তৌই। কোক চিকপগী চাং অসি অরংবা মঙাল, অহৌবা খোঞ্জেল, অকনবা মনম নংত্রগা মশাদা শোকপা থেংবা মতমদা কোক চিকপা হেল্লি। (4) Post-drome - কোক চিকপা লৌইরকপদা চোকথবা, চমম্বা, তৌফম খঙদবা অসিনচিংবা ফাওগনি। মসি নুমিং চুপ্পা লৈগল্লি।

Migraine Headache কা তোয়ানা লোয়ানবা খোৎ৭ং খ্রা লৈ। নুপীগী থাগী খোৎকাপ লাক্ৰমদাই নংত্রগা লোইপ্রবা মত্৭ং। মিরোজিল্লিও মত্৭ং। অসিদস্ নত্৭না অঙাং মিরোনদনবা।
Oral contraceptive pills শীজিম্বা নুপীশিংদা **Migraine attack** তোঁবা হেজিলি।
 মসিগী মরুৎ ওঁইবা মরমদি **Hormone Oestrogen** চাং রাংখৎলকপগা মরী লৈলৈ। য়ু
 শীজিম্বা মরুৎ ওঁইনা **Wine (Yeast** তগী শুংবা য়ু মরল অমা), কোফি কা শ্বেদা থকপা,
 ষ্ট্রেস লৈবা মীওঁইশিংদা **Migraine attack** তোঁবগী চাং রাংই। কা হেয়া থবক শূবা রাবা,
 দিহাংদ্রেসন তোঁবা মতমদা **Migraine Headache** তোঁরকপসু য়াই। য়ান্না তোয়ানা ব্রাইট
 লাইওঁ মায়েজ্ৰুবা/গেংবা খুদম ওঁইনা কম্প্যুটার কুইনা শীজিম্বা, ডিদিও গেম গেংবা, অহৌবা
 মুজিক/সান্ডিড তাবা, অকনবা মনম খুদম ওঁইনা পৰ্ফিযুম, করপূর, পেষ্ট থিমর নন্না মতমদস্
Migraine Headache তোঁবা য়াই। ত্৭ন্না রাংপা নংত্রগা কা হেয়া ত্৭ন্না ধৌওঁনস্
Migraine Headache হৌবগী চাং হেজিলি। নোংথি-নোংমংবা, খংশা শাবা নংত্রগা ঈংবা
 মতমদস্ **Migraine Headache** থেংনবা য়াই। মীওঁই খরদা **Cheese**, কা শ্বেদা মত্৭ং
 বটর চাবনা **Migraine Headache** থোকহনবস্ য়াওঁই।

Migraine Headache অসি ফেমিলিডা লায়না অসি নাথিবা নংত্রগা নাবা যাওবদি চেকশনিবাগদবনি। মরমদি ফেমিলি হিষ্ট্রি লৈবা মীওঁশিংদা **Migraine** নাথিবা চাং হেল্লি। লায়না অসি চহী মতাং অমদা হেজা থেংনবা য়াই। অদু ইনখৎলকপা মতম (**Adolescence**) অসিদা অহনবা ওঁনা হৌগল্লি অমসুং মশাণী চহী ৩০ (কুয়) শুরকপা মতমদা স্বাইদীদি তোনান।

নাবা মতল্লি। চহী নিকু শুরকপা শ্বাইদিদি তপ্পা-তপ্পা নাবগী চাং হুছরকই। নুপাগা নুপীগা য়েংবদা নুপীদনা Migraine নাবগী চাং শরুক অহুম হেল্লি। হায়দি নুপীদনা হেমা নাবা থেংনগনি। মসিগী মরু ওইবা মরম অমদি নুপীদা য়াওরিবা Hormone Oestrogen গা মরী লৈনরম্মা য়াই অমসুং Migraine নাবগী মরম অমা ওইবা য়াই।

Migraine নাবা নীওই অয়াস্বা চুমুগী কোক চিকপনি খন্দুনা লৈথোকই। লায়ংনবা হোংনদে অমসুং লায়ংবগী চাং যাম্মা বাংলা। মরম অদুনা **Migraine** নাবা নীওই কয়া নাই হায়বা খঙদে। অচুম্মা লায়ং অদু ফংনবা হোংনবগী মছত্তা পেনে কিল্লর চাদুনা মশা মখস্তা লায়ংনবা হোংনৈ অমসুং মসিনা মখল মখা কয়গী খুদোংথীবা থোকহল্লি। পেনে কিল্লর তোয়না অমদি হেঞ্জিমা চাবনা কোক চিকপনী থৌওং হেনগহংহল্লি। চাবা লেগ্না মতমদসুং মসিনা কোক চিকপনী খোংহনবা যাই অমসুং পেনে কিল্লর চাবা লেগ্না গুমহন্দে। মতম কুইনা পেনে কিল্লর শীজিন্নবগী মরম অম্মা ওইহল্লি। মমৈমথংদা কদিনি অমদি লিভর শোকহন্দুনা খুদোংথীবা কয়া থোক্কপা যাই।

Migraine অমসৃং Tension type headache অসি খাইদগী হোয়া তোয়না থেংনবা কোক চিকপগী লায়ওং অমনি। চাওরাক্সা মীওই মিলিয়ন ৪৮৮গী মথক্তা নাবা থেংনৈ। অদুর্ Tension Headache অমসৃং Migraine Headache অনী অসি চাংদম্বদনা য়েংবা মতমদা Migraine না থোকহনবা disease burden অসিনা Tension headache তগী য়াম্মা হেল্লি। থবক তোঁবা Migraine নাবা মীওইশিংগী চাদা ৩২.৭% Migraine না মরম ওইনদা থবক মপুং ফানা তোঁবা ঙমহন্দে অমসৃং মসিনা মরম ওইরগা থবক লৌথোকপীগদা, থবক তৎকদ্রা হায়বগী অকিবা রাখল মায়োক্কে। Migraine নাবা মমা-মপা ওইবশিংগী নুংদা চাদা ৩৮.৬না উঙাং ফজনা য়েংশিনবা, লোয়নবা ঙমদে। ময়ুম পাল্লবী নুপীশিংনা উঙাং ওইহুংবা/মিয়োনবা পামদে। ঐথেয়না হোয়া কেশকিনগাবদদি Migraine নাবা মীওইশিংদা মখল মখা কয়গী রাখল লায়না লোয়নদুনা চংমিলৈ। খুদম ওইনা রাখল নুংঙাইতবা, রাখল পীকথবা, পুক্রিং চরান্‌বা, লাংতক্রবা, তুম্বা যাদবা, চানিহাংবা ফাওবা, গাটুক্‌ অলসর তোয়না তোঁবা, মিহল চেংবা, থবক নাবা, বিপি বাংবা অসিনাচিবা পনবা য়াই। মরম অসিনা হোংমগী পুন্দি মইতুদা অকায়াবা কয়া পীরকই। য়াম্মা তোয়না কোক চিকপা হৌবা, কোক চিকপনা মরম ওইদুনা তোয়না পেন কিল্লর শীজিন্নবা মীওইশিংগী ওইনদি Migraine হৌরক্তনবা Migraine prophylaxis কী লায়েং চথবা হৈ। মসুম তোঁবনা Migraine খক্তা নক্তা মশিগা লোয়নবা রাখল লায়না কয়াসু ফহুবদা মতেং ওইগনি। পুক্রিং লৈতানা হিংবদা অচৌবা কায়বা ফংগনি। Migraine preventive treatment চথগাবা লোয়ননা চাবা থকপা কেশকিনবা, কোফি কা হোয়া থক্তবা, রাইন (যু) শীজিন্নদাবা, Cheese, Butter চাবা ককথবা হৈ। চাং নায়না হকচাং শাজেল তোঁবা, মতচ চান মপুং ফানা তুম্বা হোংনবা অমসৃং Relaxation exercise, Meditation, Yoga চাং নাইনা তোঁবসু কায়গনি। ●

অফবা প্ৰম্মমক্কী লোইফম ইমা লৈবাক মণিপুর

(অসাম, সিক্কিম, উত্তরখণ্ডগীদি বডজেটতা লুপা ক্ৰোৱ লিখীং ১১ হাপত্ৰে, ফ্লদ ওফ মণিপুৰগীদি যাওদে ইকায়বা খঙবীয়ু)



ঝুয়াই অসিদা অফাবা-বাবক থোমস করি-করি উবিবিরবেণী? করন্ডা হীরমদনো ঐথোয়না-
 গওথোকচবা হারিবসে? অহল-লুমশিংনা থবীরুবা ফজ্জবা ঝুয়াইসিংগী চেন-কাঙলোন লৌখিনো
 মাত্রেপে। মীংকুপ খুদিয়া ইংপে লুমশা শাখীরুবা রাঠে হাবাবদি-ইয়া-ইমা হায়াবা মীঙ্গোসি
 ইমুং কয়াদা শীজিরবিরগে? মীগী মতৌ তন্না হায়বসি মতিক চাদবা, চেন-কাঙলোন গাঙুবা
 মীংকুপুনা পাঙমোকচবনি। ময়ে অমদা লান্দম অসি জগো-ঈদেদা, স্পোটস, মণ্ডু-মশা হেঁদা
 মীতাপশিংনা শক খব্বীরিয়াবনি। অফমা ময়ামসিংগী তগা-তপ্পা ময়েং তারুজি ঐথোয় ঝুয়াইসিংগী
 মীংকুপ-কাঙলোন, মীঙ্গৌনচিবসি গাঙে চলপনা ফগনি খঁজ্জে। মীয়ামস খব্বীরু।

লমদম অসি ফগংনবৰণি হায়দুনা - Spinning Mill, Bamboo factory, Tea Gardening, Cement factory, Sugar factory, Bi-cycle Assembly অমসুং T.V. Assembly Unit শিৰ লিংখংপীৰণি। কৰম্মা লৌইখিংগেগে? নাংখিংদবা যাদবা বায়মশিনি। জ. পানিজ সেৱিকলচৰ প্ৰেজেক্ট মায়া পাক্স হোংনৰমবদি যান্মা অচৌবা বেডনু অমা লাক্সমগদৌবনি। লমদম অসিগা যান্মা চানবা শিংখমনি। ছানবা ময়ান্মা থুংচা থাদুনা যান্মববা শ্লেদু শায়েন-গুয়েয়দুনা হেক লৌইখিংগি। জপানিজ ফাওবা শেপ্সা য়াগদৌবা মফম নডে হায়দুন মমায় লেত্ৰবনি। লৌকজ প্ৰেজেক্ট শাখাগি মা ঙালনহনবা গুম্ভ্ৰি। লৌকম কমা মাঙহল্লি। থায়নগী ইতমদমসিগী গুশিংসু মাঙসু? মীচাম মীয়াম ঙালনহনা হেল্লি।

নোহম-নোংখী লোজক লেককী ফীতমসি কার্যশিল্পী হাবাসি এথোয় পুমুক খৎফম থোকি। সঙাই মশীং চহী খুদিগী থিবা ওম্ভ্রিবসি কার্যশিল্পী। সঙাই হাবাসি জীবসিভি স্বাধীনদী নুংশিং। মালেমগী অতোম্মা মফম অমত্তা খৎফবা, মলগা নামগুবা জীব অসি ফজনা য়েংশিনবাসী।

সাইনিক ফুল, ইফালগী কেদেং কয়া তা ও খুদিগী পাঙতাখ্ৰিবা সোমনল দিফেম একাদেমি (এন দি এ) নী এগজামিনেসনদা পাস তৌখিবগে অমসুং এন দি এ চত্ত্রবগে। চত্ত্রবিবা মশীং য়ায়া য়ামেদ। সাইনিক ফুলগী এইদদি এন দি এদা চত্ত্রবিবুদীন। মায় পাপসা সাইনিক ফুলনিদি হয়াবা য়ায়া। লমদম অসি ফগৎনবগী য়ায়া রানা লিংখৎখিবা মণিপুয় য়ুনিভসিটিনি। অদুৰ শিংখানীঙাই ওত্বেবা খুমদিদি ইউ ভেদ। য়ায়া উক্ৰিংঙাই ওত্বেবিদ, য়ুনিভসিটি অসিনী ওজাশ অতোম্মা নী লেনাবা ফক্ষসশিংদা য়াওবগী মতম লৈরি। অদুগা ক্লাসতা অঙাংশিংবু লাহরিক তাকপীবগী মতমদি লৈরি।

মসি ও-তেনবা নত্তরা? রাখলসি ফাওবা খৎফা উম্ভ্রবা মীওইশিংলা? তাদা য়ায়া নুংঙাইতবা ডি সী (ভাইস চাফেক্স) অদু মহাকী কতা খুপাপ্লা থাখিবা, নোংমৈনা মখুদা কার্পখিবা, অহিং অমী কতা অমদা হো লোনশিন্দুনা থখবিবসি মালেমগী অতোম্মা অমত্তা থোক্ত্রোয়ে।

মণিপুয়দা য়ুনিভসিটি থৎফদী ডি সীগী স্টেটস অদু লৌশিল্লবিব হাবসদু থোইনা লোয়েঙা। য়ায়া শম্মা হায়জরবদা, য়ুনিভসিটি অসিদা লাহরিক-লাইন্তুগী নুংশিং শিংতে। ডি সীগী পোষ্ট অসি শেলনা বোবা য়াওবা নত্তে। Sarvapalli Radhakrishnan, Zakir Hussain নচিবা ডি সী ওইরম্বদগী ইদিয়াদী প্রসিন্দেটি ফাওবা ওইখি। স্টেট কয়াদী গভর্নরনচিৎবসু এক্স-ডি সী কয়ানা ওইখি। ডিসি ফাওদা এক্স-ডি সীনা কার্য ওইববগে? এক্স-ডি সীনা এম এল এ ওইখিবা মতাংদা ময়াম মচাশিংনা নোকখি। লৌইরে মফমসি য়ৌরবাদি।

মণিপুর অসমি মফম-বৰাং খঙদ্রবা লমদমনি হাযবসিদনি মণীং খঙদ্রবা খুম্মশিনা উখৰে অমসুং হৌজিকপুৰ উলি গুহাক লৈবাক। লমদম অসি কলৈলোক্তৌ মণিপুর ওইপুৰ। হৌজিক ওইরিবা মণিপুরদনি মণানিপুৰ পেশাৰী লোকা মণিপুর অসি তমকক ওইরিবা। অদুদনী মাঙব্রবুৰ ওইব্রকপাও। গুসি কপোবদ্রা ফুগাও ওইব্রবশিনা থশোয়া শেনো কথখোকা বারখগা লোয়াননা থবকণি পাঙ্ডাথক্সব্রবদি মণানিপুৰদনী গোস্তপুৰদনী দইমন্দপুৰ হাযবা মিথোলশিনা থেংলমগনি, মখোয়গী মিংগী মমাঙদ্র। মখোথোনি মণিপুরদনী নাকপুৰ ওছোপঙ্গীয়ে। নাক হাযবদুনি হৌজিক হিলিবা পুসি।

খুয়াসিগী ট্রাফিক ক্লস গুঙাক চতুৰা চীনপত্রা লমী-সদ্রী অফবা মীশিদি তেঙানবা লম্বী অমা লম্বাণনা শেল্লগা চহলনি। ধৰ্ম কায়লা, পুচেচ শেংবা মীদি কৈদৈনুংদা অবাৰা বংলে। অসুয়া জ ব্রবশিগী মমজা ব্রোহ্ম হাযবনি লমবই মলঅ অসি এথোবা তাইবই মীওবদনী হেনবা মখোয়গী চহন-কাঙলোন হেয়া তমজনীংঙই ওইব্রদি। মখোয়দি নুণা-নুগীগী মরিসি যান্না চেকশিনা গুঙাক চংলনি। লমবই লাবনা মহাক্ৰী লোয়ানবীদি। হেয়া অতোপ্পা অমগী মশা শেঙে। কৰিগুস্তা লাইবক থীদুনা মহাক্ৰী লোয়ানবীদি লৈচিদবা থোকব্রদ্র মহাক চহী অমা হেয়া অৰাবদু গুঙাক চংলি। অদুগা মপা-মমানা অহল ওইব্রকপাও মচাশিনা মপা-মমগী চোম্মাক থিরগা মমা-মপাবু মকেদন্দী লৈছন্দনা সেবা তেই।

অদু হৌজিক খুয়াসিগী গুঙ এজ হেয়াগুদ্রা পুসিগী অহৌইবা মতম লেইবো অয়াদুসি লাবাবা ইমুদন্দী ওইদে। মমৌগী (নুগী) নিংঙাইদী খাডবা গুডমদুনা চেল্লক্ৰগা লৈবা যান্না যাওরি। সংসার খাডোকাববা কপোদা মমা-মপাগী অশিবা হকচাদু লৌয়ে হাযবদা পাক হেক লাক্তবা যাওরি। মমা মপানা লৈখিব্রবা বারক্ৰম ময়ান্, বারক্ৰমী মচব্র নুশিদবা ইমুং কমা লৈরি। মীওইবগী মীনুশি যাদুবা কদ্রা খুয়াসি শেদি। তৌবিমল খঙদ্রবা খুয়াসি। থোক্ৰফম লমদা অসিদা অফগী হীৰম অসদা লৈতে হাযদাদা করিস লায়ে। লীংজেল কপ মাবরগা খুয়াসি ফাগহনসি।

স্বাধীনতা আন্দোলনের সময়কালেই ওইরবিবসিদি বাই রোদতা ইফ্রানদী নেননল হায়রোদা দিমাপুর নংত্রগা জিরিবাম রোমদা চংপা যাদ্রিবসিনি। অসিগুম্বা কন্দিসন অসি মালেমগী অতোপ্পা মফম অমত্তদা থোক্লোই। পুম্মক অসি রাখল খুব্বগী লৌশিং বাংপদগী থোক্লিবনি। মীনম্বা গাওবদা

হালেৎদেবা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরনা জিঁরি লন্দীনা এরোয়ানে তাহনবা য়ানবা শেখগনি হায়াখি!!!!
অতোপ্পা রাফম অমনা এথোয় পুম্ভুমক খঙই মদুদি অথকী সর্ফেস এরিয়া অসি ৫১০,০৭২,০০০
স্কয়ার কিলোমিটারগনি। মসিগী মনুংদা ৭১%দি ইংশিংগী শরক্খি। ওসনিগনি। পৃথিবীগী ২৯%
অসি। অক্কাৎ মফমশিংনি এথোয় পুম্ভুমক লৈরিগনি। স্লোভাচ, বর্লৎ এলাসত মণিপূরগী মিমিং
ফাওবা ইরগা য়াওবা নন্তে। নীপুত্রবা বিন্দু খরগী সাইজনি, এথোয়গী ইরদমম অসিদি। অদুব অসুক
নীকপ্তবা মফমসিদিগী ফন্তুগী থবকশিংদা বর্লৎ রোকোও ইরিবা অসি মালেমগী মীয়াম মমাঙদা মায়
হাইগাংলগা হ্রিবসি য়াম্মা ইকায়নাংঙউনি। মীং উইশিল্লগা মালেমগী মেপুত ব্রেনা হাপচিনবায়ী
মালেমগী মীশিংনা চাওৎ লম্বেলদা, মতম মাঙহন্দনা থবকশিং মথং-মথং তখরি। চাওৎখপা, থবক
কম্বা শুব ফুরুপশিংদি ইংকুপ অমগী মতম মাঙহন্দে। এথোয়গী মীরেমা মশীং হেল্লিবা খুয়াইপ্তুসদি
নন্তে। শ্রীলঙ্কাদা ইংকুপা লৈরিঙদা অংকুপা থেংবা কম্বা উজখি। শ্রীলঙ্কাদিদি (নোংমদা ফুল মিল
অসি) মীলফাৎ চাই। (নোংইবা, মবুক কম্বা মী ইউ উরোই।) (এথোয় খুয়াই অসিগী রাইহে-রাতাসি
খচ্ছবায়ী - ময়াং কংই হায়বসিগা মবুক কংই হায়বসিগা কয়াদা খেপ্তর!!!!)

খুদাইসি ফিলোসোফার হায়বদী মীওবহগী রাখল নবাবা মী হ্যাম যান্না হিহেদে। লমদম আসগী মেজোরিটিদি - রাজাও ঙাঙবাব, মা মঙহিরে খঞ্জবাব, মী উশিংতবাব, লাইরিক হেত্রবস য়াই, মীনদ্রা মফসিং খঙলগা লোহিরে। লমচং-শাভং লুদবিদ ফ্ফাইবিশহগী কলচরনি। মণিপুর্ অসি অফবিশংগী পক্ষম নঙে। খুদাইসি হেজিওইখদিদনী ঙাঙ ফাবওদা শোয়বিশিংসি কন্যাত্তা অনুভাব। শোয়রে হায়ব ঙুমদি। বাঙঙদনা অফবাব থবকশিং মখোলে খেত্তন্যো পাঙথাকসি, যা উংগীপগ্ন।

ঐথ্যেয়ী অশোয়াবর্ষিণিস কল্পদ্বা মতদাদা কনা-কনা কক্ষগদ্যদৌরবৎ। য়োতাপকী অশোয়াবর্ষিণি
খিগপেণী মন্থভা ইশা-ইশদা, ঐথ্যেয়ী অশোয়াবর্ষিণিস অমূল্য শম্ভদ্যাকসি। ন্যুতীতী ফোঙলিবা
পাউচৈশিগী প্রন্ট পেশদা শেল য়েল্লগা, বাবাইবা মতিচ চাবনি খেপদেবা মন্থগী ফোটেঙলিবা
হয়ীদান। পাউজেলমমক হাপ্পনা মীয়ামগী বাথল নুঙাইগনি। মীয়ায়্য। হ্যা য়েংখান্দবা মায় য়ায়্য।
লৈরিব রাফক্ষমি য়েথো মনাবা খওক্ষম থোকপনি। অযুচ ওঙনবদা পন্থগী ফোটেঙলি উক্কবদা
মঙ্গল ওঙ্করৈহবা নুমিৎনি হাবার। শেলনা য়োদা য়াবদা মীদিয়া পন্থশিগিৎ হেঁতীহ।

লৌকভ্য চহী চ্ৰম্মা থবক শূৰণ্য কন্মাইবাহণ নুংগুইনা হিনবনা ট্ৰেন্সিং শীৰীষা মীণাণী ফোটে ফল্ট পেজুদা মথং মথং হাঙ্গী। খুশাৰাণ্ট সিংহগুপ্তা থোনা লেবো কলমনিষ্ট ওইবী। ইন্দিয়াগী প্রসিদ্দেণ্ট ওইরুয়া এ পি জে অবদুল কলমানা খুশাৰাণ্ট সিংহীণী গেটোটা ইরুগা থেংখি - "You are not expected, unless you have prior appointment". মরম চান্না, মরম লেতনা মীণু হেতু উন্নব সিং খুয়াইসিগী চংনবী। মতমগী মমল খঙব্বা খুয়াইনি। রোমং-থোরেম গাঙব্বগী মীওন্দা ফোন তোঁবা যাদে। খুয়াইসিগী 'যাবা' নংব্রগা 'যাদবশি' গী চংন-কাঙলোন থমগাদবনি। আটিকল হায়বশি সবজেষ্ট আদা এমোদোনা পেজ ৬/৭ ইবা যাদে-মরমদি খুয়াই অসিদা খজিংগুপ্তা মীণিং মশীং খঙদনা হিংলি। হান্নসু ইজরে - খজিং হায়বশি মকোক্তু অমাংবনা গীক থাঙ্গি, মীশিং যাওদে। মকাভুগী ব্রেন অবু অফবা অমত্তা খনবগী শক্তি লেব্রবশিগা লেঙাক পায়হ্নাবব কবি ওইগনি? খুয়াইসিগী ফ্ৰমা ইন্দিয়াগী কণ্ট্রেষ্ট গুঙনি। মেথোণী মী-মতা গাঙনি, অচে অচৌবা ষ্ট্রুচক শাৰিবশিংসি। অনীশুবা নরকতা যৌনবগী লুপ্তনি মেথোণা পাঙথোপ্লিবসি।

বাবী শাবসি হীরম অদুমা অমুম নৈশিন্দুনা শাবসি তানীংলক্তে। অদুনা অতোপ্রা রাখল খবরা রাফম ওইনা ইজরি। মণিপূর্দরী এরিয়া অসি ২২, ৩২৭ স্কার কিলোমিটার অসিগী মনুংদা ভেল্লিগী এরিয়াদি ১৮৬৪.৪৪ স্কার কিলোমিটারিনি। চাঁদুমুগী এরিয়ানা ২০৩৬২.৫৬ স্কার কিলোমিটারিনি। শম্মা ইজবদা স্কার ১০গী মনুংদা শরক অদুমা ভেল্লি, শরক ৯৯ চাঁদুমুগি (চিং মচানি)। ভেল্লি অসি নোর্থলগীনা সাউথসি ৫৭.৯২ কিলোমিটারিনি। অদুগা ইষ্টটরী রেষ্ট অসিনা ৩২.১৯ কিলোমিটারিনি। ভেল্লিদনা ৬০% টাটেল পেপুগুসলসঙ্গী মীশিং লৈরি। চাঁদুমুদনা (চিং মচা) ৪০%দনি লৈরিবসি। চাঁগা-তমগসি অদুকা নুংশি চান্না হিংমিন্নারমুদ কল্পম্মা খাইবুং-খাইবুং তারকখিৎগা হায়বসি মীয়ামসু খবরবী। মক ওইনা হীরম খরদি- ধর্ম্ম অসি স্বাইদীর্গী চাউবা মরমনি। মরম অদুগী অম্ম অথৌশিসি তুংগী মীরোগীলীদমক থৌইনা রাখল খবরবিরমনি। মণিপূর অসিগী লমসি শরক পুম্মকসি চাঁগী মরমনি। জিওগ্রাফিকেলগী পোইন্ট ওফ ভিযুদা য়েংলগসু। বৃটিশনা ধর্ম্মগী খেয়দাদ উখিবদী চাঁগী মীয়াসু খুয়িগনা ধর্ম্মাদ ওল্লোকপীখি। অদুগা মফম মরাং খঙদ্রবা ফম্মাইবিশ্বিনা মীতোপকী ধর্ম্ম লৌশিগা ইচম চম্মা মীয়াসু খবক শুনীদবা, শম্মাপোং-লাঙ্গেল পায়বা হায়দা হায়জিগ্গা খথোয়গী মখোঙী খোঙজুম থীজ্গ্গা মীচমু মখল-মখলগী বরাং অনেমগী থাক খায়েদেক্কা থমখি। অমাতো অশ্বেকা কাল্পুপ ময়দেকপা অদুগা থম্মোয়দি মনুংদা হায়নুগী লৈই লৈতানা অমোংপা কাঙবু খরনা ইরমদম অসি মচেং মচেং তহল্লকখি। ইমুং অমগী মরুংদা-মনুংদা অসুক য়ান্না শাখীনা খেলবসি লৈরকখি অমসুং হৌজিকসু লৈরি। হৌজিকী মতমদসু মমা-মপা অমতানা পোকপা মচাখিংশি নুংশি চান্নানা, শুক্কৌ কৌনননা থিবা ইমুং মচাং থিবা গুম্নানা লৈরি। মথক মমা ওন্নরপা লমনি। মতিক চাদ্রবা, লমচেং-শাজে ওক্ত্রবা ওজগী মচাখিংশি স্বাইদীর্গী অফবনি হায়দা লৌবরি। ক্রেসেস্তি বাওব্বা মীদি শা-গাদনী হোয়া হুছবা মীনি। শেলনা ইয়াদা যাবা খুয়াহিনি। ফন্তবগী বাদি, থবকি লৌইবা নাইদে।

মতোমতা অদুন ওইজলবা জিওমিডিয়া Axiom পুথ্য থিওরিপ তাত্ত্বান তেওঁন তাল্হদ্বদ্বসি
মত্হুংগী মীণা খল্লদমসি স্বাইদীয়া আশোয়বনি। হিল ষ্টেটনি ঐখোয়না হোয়জগাভোনি। ইয়ান মানদম
অসিগী হায়র পুথ্হদমক ঐখোয়না পেপচাদোনি। মীতাপেকী ঐাথ্হ ওইগাভোনা নত্হ। মীখা তাল্হদ্বদ্বসি
হিংবগী রাখল অমসুং থবক থাদোক্হবনি। হৌথিবা, ওঁরিবা অমসুং ওঁরক্হদৌরিবংশিসি লমদম
অসিদা পোকথিবা পুন্মুয়া শিল-নাংলা মাওহুত্হবা গাভুনি। স্বাইদীয়া চাউয়া ঐখোয়বিসি লমদম
অসিদা পোকথা মীশিথি থুখিল যৌরাং গাভুনি। থায়নী বারী ত্হেগ্গা ওঁজলবা হৌথিবা ক্হুলাই
১৯৯৩দণী মণিবপুনা লেভুদন লেবরফা অসিদা শিখাশোনিঙাই ওঁহবা চাক মিনিষ্ট্হাংসি, আই-এ

এস-আই পি এস ওফিসরশিং, ওফিসরশিংদা লেরম্মশিংগী মরুজ পুকচেল শেংনা থবক তেঁবাসি শুক্ল্যাও যাওখিঁদে হায়বা যাই। মণিপূরগী পুরারীদা লময়ানবা হিজম ইর্যাবতগুম্বদি অনী শুদ্রি। অতৈদি ফৌহাম গুজেনি। অফবশিং পাঙথোকসি যাদ্ৰবা লমদমনি।

মাসী/কালুপসি ফে নংত্রগা ফতে হায়গণী মছতা এথোয় ইশাসি কাগা য়ায়া কবগে হায়দু হায়া খ্বরগা। ইজবরা এথাকদী। রাখালদিদি তুদা ওইরকুদেবরা রাখশখি থবকশিংগী মরদদা (খোদা) খ্বরবরা মাসি এয়া ওপদদি। ঙিচ ফাওদা নেটাঁজি সূচামন্দ বোসগুদা আই সি এস (ইন্দিয়া সিজিল সর্ভিস) সার্টফিকেটপু ইংলেদদী Thames River দা শোহাইগা লংথবা ড্রাখিবা আই এস/আই পি এস/এম সী এস/এম পি এস ওফিসর অমতা মণিপুর্দা রাওখ্বরবা? মথোয় অয়সু করপসনগী মহিক মরদী।

হৌজিক খুয়াহিসিংগী ব্রেন্দা ঈ জেঁলবাংস করি মরমদঙ্গীনো হায়রসি য়াম্মা মুয়া খুব্বায়্মা। থানদঙ্গী
ইহবশিংগী মরল-মথুম হায়্মা সুওঁরক্কদেবশিংগী মরমদা থৌইনা খুব্বরমথিদে হৌজিকমু মঙইই ফন্ম
ইহবশিংগী মরলজা Tacificগী কা লোয়ান পুকেলম শেংনা করি থবকপু পাঙ্ডাহোয়ামসু
মশা মশাগী মরল-মথুম হায়্মা লেপশিক্সিবা ওক্তনি। থোক্সিবা থৌদোকসিগী মরকসিদা শেল
তানকা, ময়ুম মাকৈ শাবা, হেমা নুঙইহরকপগী খুমশিং য়াম্মাসু উরি। মণিপূর টেক্টী ফন্মইবা
মরমদা, মথোঙনি হায়জবশিংগী মণিপূরগী এরিয়া ২২, ৩২.৭ স্কয়ার কিলোমিটারদা ৪৭৫
ঙুমকিসি করিদঙ্গীনো? পের্সেট্জ কক্সগা, ময়া হিগেলগা, উচ চাইবগী মতম লৌইবশনু হায়না
মপুদা খুব্বমজরি।

নিৰ্ভেৰে খুন্স লাৱণ্যৰী বৰিজ, বৃষ্টিৰ কাণি। স্বৰামমণী পোলাটিকো পাৰ্শ্বী কুম্ভা ১৯৪৮ৰী
জুন ১১ত ইলৈজৰ পাণ্ডথোক্কাৰী বইন ত্ৰা নুগুঙাইনা হিংলয়া বাবু হংলাই খৰনা ইন্দিয়ন নেসনল
কনগ্ৰেছী ফিৰাৰ ইফাম্ভা ময়লান। কোইপাই ফাৰী। মহাতাত্তকী অৰ্জুনী মন্ত্ৰী হাৰাখিবা
কান্তবুনা বুঝাই অসি মাংখাখিনবা মথং মথং পাণ্ডথোক্কাৰি অমসুং পাণ্ডথোক্কাৰি। মায়ামসি মীখা পোৱা
হিৰা। পাৰ্শ্বী। স্বৰামমণী পোলাটিকো পাৰ্শ্বী অমা লিখখলগা মণু ওইনা হিগেগে বদে। ইন্দিয়াদা
পাৰ্শ্বাভনা, খুন্সোংবা ফংখনি খল্লগা তিলেবলগী দেদুল্ল ব্ৰাইবিত, কাষ্ট, অৱাং-অন্নিমগী,
কৰণসনৰী কলচৰ, ফক্‌বা অৱাস্ৰসি মথং মথং লাৰ্কাৰি বিনি।

সেহেল গৰ্ভাণ্ডনামা মণিপুৰ ষ্টেট পাল্লৰৱা লোশাংশৰ ফাৰ্জাখাৰণী পুৰি হোয়া নুঙখিৰবাণী
 কীভানৱা লৈৰি। ভটি ফাৰৱদা য়াম্মাৰী কাকেক আভানা গৱৰ্ভৰ, চিফ মিলিৰি, চিফ সকেট্ৰি,
 দি জি পিনা জিৱিদা চংগা য়াম্মাৰী আৰৱা য়েংখিনিবা গম্ভৱিৰি কৰিগীনা? হিহা হিহা
 আৰিবা মী ওইখিনি। জিৰি হাৰিবা মণিপুৰী শৰুকনি হাৰবা মফখসীণী মীখিনি। থেখোদা
 লৈৰি, ঐথেয অসাদা তিঙ্গৰগেং হাৰনা। থেখোয পানবা জীৰখিনি থেখোয়ী বা তাৰনি। চহী
 ২০/৩০ী মমাদা লাউখিনিৰি ডচাঢ়াদন্দৰগী মায়াম্মা মেখোয মিজোৱানি তিঙ্গৰগেং হাৰনি।

মাণপুরগী টোলে এরিয়া ২২, ৩৩৭ স্কার কিলোমিটার আসবু কানা কানা ডাক্তিবগে, করম্বা মঙদা ডাক্তিবগে। লৈকে লৈশিন লৈরক্ত্রা ইফাল ভেল্লদা হিরো-হিরোইনশিংই হায়না উৎপগী মত্জ মণিপুরগী বাউন্দবা চলগা থোনা ফবগী থবকশি উৎপায়। বারেম ডাওবগী মত্জ থাকম্বা হায়নাগীঙাই ওইবা থবক পাওলাফাগীপরিগে। হেজিকী এসেমব্লি সেসন, ইন্দিয়গা পালিয়ামেণ্ট সেসনদা ঐথোয়গী পুন্দি করিস যাইফবা পুরস্কোই। ●

১) “বোমা তাদনা লৈবাক কাইনখিবাকী ফোংবা ঙমদুনা লৈকুবনি। মরুপ মপাং ময়ান্না ঐদী লাইরিক অতৈ পাবিরগা পিবিরকপা উংসাহদগী লাইরিক অসিমসু ফোংবা ঙমজরি।”

ভূইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৯৪

১) “বোমা তালুনা লৈবাক কাইনাখিবন্দী ফোংবা ঙমদদুনা লেংবনি। মরুপ মপাং ময়াল্লা ঐগী লাইরিক অতৈ পাবিরগা পিবিরকপা উংসাহদী লাইরিক অসিমমু ফোংবা ঙমজরি।”
মংকী রাইহে পরেং অসি লাইরিক অমগী রাইহৌদোতা অইবনা পনবনি। অইবা অসি কমানো অমসুং লাইরিক অদুগী মমিং করি কৌবগে?

২) "The Recluse in Solitude Speaks" হয়বা লাইরিক অসি করন্থা মখলগী
লাইরিক্কো? আইবগী মমিং হায়মু।

৩) “অহিং অমগী বারী” হয়না মিথথোনবা লাইরিক অসি মপানগী অইবা অমগী বারীমচাগী লাইরিক্সী লৌথোরকপা বারীমচ অমগী মমিংখি। লাইরিক্সী মমিং করি কৌবগে অমসুং কনানা ইবনো?

৪) “হোচামিনগী মঙালদা ঙাওজরুই” হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৫) “নীংশিংবগী পোখাশঙ” হয়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো? কবিতা মখলগী লাইরিক্কো?

মহাজা পীরবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ৩০, লৈবাকপোকপা নুমিংকী
 অযুক পুং ১১ ফাগুবাগী মনুন্দা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল
hueryenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা
 থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরবকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহেগী
 থাক অমসুং কচেট্টু নম্বর ময়েক শেংনা ইবদরকউ। রাহুং থাউংকগী পাউখুম চুম্মা
 নংত্রগা মশিং য়াম্মা চুম্মা পীরবকপা মীওঁশিং অদদগী দ্রো ওঁচত্রগা লাইবক ফবা
 মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদদা মনা পীজগনি।

থাইদোক্কা মরী লৈনদে।