অফবা মগুন চেনবা ঙা মচা (চারা/ধারা) য়োক্তুনা ঙাগী পোথোক অমসুং শেন্দোং হেনগৎহনবা

ডা: য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

ঙা মচা পুথোকপা

ওক্সিজেন হাপ্তুনা ঙা মচা পেকিং তৌবা

ঙা য়োকপা ঙামী অমনা ঙাগী পোথোক হেন্না পুথোক্কে হায়রবদি ঙা য়োক্কদৌরিবা মফম অদু হেন্না পাকথোক-চাউথোকপা নৎত্রগা অকক্লবা মফম হায়বদি শঙম নৎত্রগা পরি খুদিংদগী ফংবা ঙাগী পোথোক হেনগৎহনবা মথৌ তাই। তৌইগুম্বসুং ঙায়োক ফার্ম চাওথোকপা হায়বসি মতম পুম্নমক্তা ওইথোক্তে। ঙামী অমনা মহাক্কী ফার্ম চাওথোকপা তারগসু পুখ্রি খুদিংগী ঙাগী পোথোক হেনগৎহন্দুনা ঙা হেন্না পুথোকপনা অমুক্কা হেন্না কান্নগনি।

ঙাগী পোথোক হেনগৎহন্নবা পাম্বে অনীখক লৈ। অহানবা পাম্বেনা ঙা য়োকপদা শুনু, হার অমসুং ঙাগী মচিঞ্জাক মরাং কায়না শীজিন্নবগা লোয়ননা ঙায়োক পুখ্রিগী ঈশিং নীংথিনা য়েংশিনবা। অনীশুবা পাম্বেনা অফবা মগুন চেনবা ঙা মচা (চারা/ধারা) য়োকপনি। পাম্বে অনীসি পুন্না শীজিন্নরবদি অঙকপা ফংনা ঙাগী পোথোক হেনগৎহনবা ঙমগনি। মণিপুরদা ঙামী অয়াম্বনা বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা ঙা য়োক্তুনা অহানবগী পাম্বে অসি নীংথিনা শীজিন্নদুনা মাগী মাগী ফার্মদা ঙাগী পোথোক হেনগৎহনবা ঙল্লে। অদুবু অফবা মগুন চেনবা ঙা মচা (চারা/ধারা) করম্না খনগদগে নৎত্রগা পুথোক্কদগে হায়বগী ৱাখলদি য়াম্না শোথরি। খুদম ওইনা কনাগুম্বা মীওই অমনা ষণ অমা লৈদ্রিঙৈদা ষণবীদু শঙ্গোম কয়াম থোকই, মচা কয়ারক পোকই নৎত্রগা ওক লৈবা মতমদা মপীদু কয়াম চাউই, অমুক্তা মচা কয়াম পোকই হায়বনচিংবা ৱাহং কয়া হংদুনা লৈগদৌরিবা ষণ নৎত্রগা ওক অদুগী মগুন খঙদোক্লগা মতিক চাবা মমল পীদুনা লৈ। অদুবু ঙা মচা লৈবদদি কনাসু ৱাহং অমত্তা হংলুদে নৎত্রগা থিগৎলুদে। শুপ্নতগী ঙাদুগী চাউ-শাংবা অদুতমক য়েংলগা মমল লেপ্পী। শেল তিংনা লৈদুনা চহী অমা য়োক্কদৌরিবা ঙাশিংদুগী মপীশিং অদু চহী কয়া শুরে, মপূং মরৈ ফারব্রা, কয়া য়াম্না চাউই নৎত্রগা লুম্মী, মরুম কয়ারক কোকখ্রে, লায়না তীলনা চেনব্রা নৎত্রগা ঈ মরীশিংদগী ওইব্রা হায়বনচিংবা ৱাহং কয়া হংফম থোক্তবরা?

ঙা মপী খরখক মরুম কোকহনবা মফমশিংদা ঙা মপী মশীং য়াম্না শীজিন্নদবনা চারোল-শুরোল কয়া নক্লবা ঈ মরীশিং হায়বদি মমা-মচা, মপা-মচা নৎত্রগা মচিন-মনাওশিংদগী ঙা মচাশিং পুথোক্লি। লোয়ননা মখল মান্নদবা ঙাশিং পূন্না অমুক্তা মরুম কোকহনবসু তোয়না থেংনৈ। ঙা মচা পুথোকপা ফার্মশিংদা ঙা মপীশিংগীদমক তোঙানবা অখন্নবা পুখ্রিশিং নৎত্রগা চেকশিন থৌরাং কয়া পায়খৎনদে। শেন্দোংগীদমক খন্দুনা য়াম্না পীকপা নৎত্রগা চাউবা হেন্দবা ঙা ফাওবা মচা পুথোকপদা শীজিন্নবসু য়াওরি। মসিগী ময়েক লারবা খুদম ঐখোয়না পুকলাওবীদা উরি। গ্রাম ১০০ ফাওবা লূমদবা ঙা মপীশিংদগী পুথোরকপা ঙা মচাশিং খঙজদবা ঙামী কয়ানা লৈদুনা অঙম্বা থাক্তা হোৎনদুনা য়োক্লুরগা চহী অমগী মতুংদা ঙা চাউদবা অমসুং পোথোক হন্থবা কয়া তত্তনা মায়োক্লরি। খরা থুনা চাওগল্লি হায়নরিবা ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা রৌ অমসুং শ্রিগল মণিপুরগী ঙায়োক ফার্মশিংদা চহী অমদা গ্রাম ৫০০ য়ৌনা লুম্বা/চাউবা ঙমদ্রিবসি অফবা মপী শীজিন্নদুনা মচা পুথোক্তবা অমসুং চারোল-শুরোল নক্লবা ঈ মরীশিংদগী মচাশিং পুথোরকপদগীনি। অমরোমদা অমুক চহী য়াম্বদগী য়াম্না চাউরবা ঙা মপীশিংগী মচাশিং ফাগনি নৎত্রগা থুনা চাউগনি হায়নীংঙাই ওইদে।

অফবা মগুন চেনবা ঙা মচা পুথোক্লবগীদমক মচা লৌগদবা ঙা মপীশিং নক্লবা ঈ মরী ওইবগী চাং হন্থহনগদবনি। মসিগীদমক তঙাইফদনা অমুক্তা ঙা মপী লাবা/অমোম ২৫/২৫ দগী তাদনা মচা পুথোকপা খুদিংগী শীজিন্নবীগদবনি। অসুম্না নোংমতদা ওনমিন্নবা মচাশিং অসিদগী খ্বাইদগী হেন্না অমসুং থুনা চাউগনবা নৎত্রগা লূম্বা ঙাশিং চাদা ৫ দগী ১০ খক্তমক খনগৎতুনা অখন্নবা পুখ্রি অমদা মপীগীদমক শেমগৎকদবনি। য়ামদ্রবদা ঙা ১০০ দগী ২০০ ফাওবদি মপী ওইনা শেম্বীগদবনি। অদুবু চহী অমদা ফার্মদুদা পুথোক্কদবা ঙা মচা মশীংগী মতুং ইন্না ঙা কয়া মপীগীদমক শেমগৎকদগে হায়বদু লেপকদবনি। মতৌ অসুম্না চারোল শুরোল কয়া মথং মথং অখন্নবা মপীশিংদগী শন্দোক্তুনা য়াম্না থুনা চাউগনবা অফবা মগুন চেনবা ঙা মচা (চারা/ধারা) শেম্বা ঙমগনি। মসিগীসু মথক্তা মচা লৌগদৌরিবা ঙা মপীশিং অসি তোঙান তোঙানবা মফমদগী ওইরবদি অমুক্কসু হেন্না ফৈ।

কটলা (বাউ), রৌ, শ্রিগল, সিলভর কার্প অমসুং নাপী চাবী অসি চহী ২ দগী ৩ শুরকপদা মপূং মরৈ ফাই। কিলোগ্রাম ১.৫ দগী ৩.০ লূম্বা ঙা মপীশিংনা মচা পুথোক্লবগীদমক খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। ঙা মরুম কোকহনগদবা থা অহুম মরিগী মাঙওইননা খনগৎলবা ঙা মপীশিংবু তোঙান্না শেম শারবা ঙা মপী য়োকফম পুখ্রি অমদা পরি অমদা ঙা কিলোগ্রাম ১৫০০ দগী ২০০০ ফাওবা খক্তমক থম্বীগদবনি। লোয়ননা চেংকুপ, থাওথি, ঙাগী মকুপ অমসুং ভিটামিন মিনরেলশিং য়ানশিন্নদুনা শেম্বা মচিঞ্জাক অপূনবা ঙাগী অরূম্বগী চাদা ২ দগী ৩ ফাওবগী চাংদা পীজবীগনি।

শেন্দোং লৈনা ঙা য়োক্লবগীদমক অফবা মগুন চেনবা মচা মরাং কায়না ফংবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। ঙামী খুদিংমক্লা ঙা মচা লৈরমদাইদা মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ৱাহংশিং অসি শোয়দনা হংবিদুনা অমসুং শকখঙলবা নৎত্রগা থাজবা য়াবা মফমশিংদগী অফবা মগুন চেনবা ঙা মচা চারাতবু লৈবীদুনা ঙাগী পোথোক হেনগৎহল্লসি অমদি শেন্দোং লৈনা ঙা য়োক্লসি।

হেন্না চারোন নাওরোন্নবা শঙ্গোম থোকপী ষণবু করম্না শেন্নবীগনি

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

হায়নবা লৈ, ষণবী অমনা চহী অমদা মচা অমা পোকই হায়না অদুবু এভরেজদা ষণবী অমনা থা ১২-১৩ গী মনুংদা ষণাও অমা পোকই। মসিগী মতমসি করিগুম্বা শাংদোকখিবা তারগদি শল্লুপকী চাগোকপগী মতম শাংদোকপা, শঙ্গোম পুথোরকপগী মতম তেনশিল্লকপা মসিনা মরম ওইদুনা শঙ্গোম থোকপী ষণ লোইবগী কানবা ইফং ফংদে অমদি শেন্দোং লৈতে। শঙ্গোম থোকপী ষণদা হেন্না চাগোক লৈবা ষণবুনা মতম চানা হীট লাকপা য়েংশিনহৌবা, মতম চানা অফবা মখলগী ধারানা মচা লৌবীবা, হাতমশিংবু নীংথিনা য়োকপীবা, অহল ওইরবা ষণবীশিংসু হাতম্না মহুৎ শিনবীবা, গর্ভ পুরিঙৈ মতম অমদি চাবোকপা মতমদা অকায়বা কয়া লাক্তনবা নীংথিনা শেন্নবীবা, ঙন্না গর্ভ পুবগী মতম খঙদোকপা অমদি গর্ভ পুবগা মরী লৈনবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা অসিনচিংবশিংসি তৌবীগনি।

হীট লাকপগী মতম খঙদোকপা ঃ

অয়াম্বনা চাদা ৯০-৯৫ গী ষণবীদি মতম চানা হীট লাকই। হীট লাকই হায়না করম্না লৌগদগে হায়বদু খঙনবা মেথোদ খরা লৈ। মখোয় অদুদি -

(ক) হীট লাকপগী লায়ওং খরা উরকপা

(খ) চাবোকথোঙদগী মচুম তারকপদু মাইক্রোস্কোপ্তা য়েংবদা ফর্ন (চাংখ্রং পাম্বী) প্যাটনগী মওং উবা।

(গ) শঙ্গোমদা Progesterone hormone গী চাং য়েংবা

(ঘ) মশা শেমদোক্লবা ষণ লাবা পুশিন্দুনা য়েংবা

(ঙ) ষণবীগী ফিজিকেল এক্টিভিটি হেনগৎপা

হান্নদগী চৎনরক্লবা অমদি য়াম্না প্রেক্টিকেল ওইবা হায়রগদি হীট লাকপগী লায়ওং উৎপদা য়েংশিনহৌবসিনি। ষণজাবুংদা থাদোকপা ষণ ওইরগদি নোংমদা অনীরক হায়বদি অঙনবা অয়ূক্তা অমা অদুগা অমনা ষণ কারক্লবা মতুং নুমিদাংৱাইরমগী মতমদা অমুক্কা য়েংবীগনি। ষণগোন্দা থম্বা ষণ ওইরগদি পীজ-পীথক তৌবা মতমদা, শঙ্গোম শুম্বা মতমদা য়াম্না নকশিন্না হীট লাকপগী লায়ওংশিং য়েংশিনবীগনি। চাদা ৭০ গী ষণদি নুমিদাং পুং ৬ তগী অয়ূক পুং ৬ ফাওবগী মনুংদা হীট লাকই।

হীট লাকপগী লায়ওং ঃ

(ক) অহানবা হীট লাকপা হৌরকপা মতম (পুং ৬-১০)

১) মনাক নকপা ষণদা চোংখৎনবা হোৎনবা

২) চাবোকথোঙগী শরুক্তা ঙাংশিল্লকপা, শাগৎলকপা, খরা পোমতক তৌবা অমদি চোৎলি চোৎলি লাওবা

৩) অতোপ্পা ষণদা মনম নম্বা

(খ) ষ্টেন্দিং হীট (পুং ৯-২৪)

হায়রিবা মতমসিদদি মথক্তা পীরিবা লায়ওংগী ফজনা উবা ফংবগা লোয়ননা হীট লাকপগী লায়ওংসি অরেপ্পা অমদা লৈ। মখোয় অদুদি -

১) ষণবীসি লেংদনা লেপ্লগা লৈবা উগনি।

২) লৈতাফম খঙদবা অমদি পাখৎপা হেনগৎলক্কনি।

৩) চানিং থক্লিংবা ৱাৎলকই।

৪) চাবোক থোঙদা অঙৌবা মচুগী মচুম তারকপা।

৫) য়াম্না তোয়না খোঙবা।

হীট লাকপা লোইরকপা মতম (পুং ১০) (ষ্টেন্দিং হীট)

১) ষণবীদু অতোপ্পা ষণনা কারক্লবা লেপ্তুনা লৈবা উগনি।

২) চাবোক থোঙদগী অনপ্পা অমদি অরুবা মচুম তাবা উগনি।

৩) অতোপ্পা ষণদা মনম নম্বা।

চাবোক থোঙদা করিগুম্বা ঈ য়াওবা মচুম তাবা থেংনরগদি নুমিৎ ২-৩ গী মমাঙদা হীট লাকখ্রে হায়না তাকপনি। মরম অসিনা ঐখোয়না নুমিৎ ১৬ কী মতুংদা হীট অমুক লাকপরা হায়না চেকশিন্না য়েংবীগনি।

মচা লৌবগী মতম ঃ

মচা লৌবগী মতম অমদি অফবা মখলগী মরূ (সিমেন) না তেক্তা কায়দনা মচা লৌবা ঙমহল্লি। ঙন্না মচা লৌবা অমদি থেংনা মচা লৌবসিনা মচা ওইবা ঙমহন্দে। মচা লৌবা য়াবগী মতমসি ষ্টেন্দিং হীটতগী পুং ৯ লৈরগা মচা লৌবা য়াই। মসিনা পুং ২৪ ফাওবা য়াগনি। মসি নৎত্রগসু থম্ব রুলগী মতুং ইন্না ষণবী অমনা হীট লাকপগী লায়ওংসি অয়ূক অঙনবদা উৎলক্লগদি নুমিদাং ৱাইরমদা মচা লৌবীগনি।

অসুম্না নুমিদাং ৱাইরমদা হীট লাকপগী লায়ওং উৎলক্লগদি মথং নুমিৎকী অয়ূক্তা মচা লৌবা য়ারে। অফবা ফল লাক্লবগীদমক মচা লৌবা মতমদা অনীরক লৌবীহৌবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। করিগুম্বা মতমদা মচা কাপ্পদা অশোয়বা কয়া য়াওদুনা মচা ওইবা ঙমদবসু য়াওদবা নত্তে। মরম অসিনা মচা কাপীরিবা খুদিংমক্লা মফম চানা, মতম চানা অমদি নীয়ম চুম্না মচা কাপীগনি।

মতম চানা গর্ভ পুবা খঙদোকপা ঃ

ষণবীদা গর্ভ পুরবগী লায়ওংসি নুমিৎ ৪০-৪২ ফাওবগী মনুংদা খঙদোকপীবনা ফৈ। থেংলবদা থা ৩ ফাওবগী মনুংদা খঙদোকপীগনি। প্রেগনেন্টসি দায়গোনোসিস তৌবা মতমদা খঙ হৈরবা অমনা অমাঙথোঙ লোমদগী খুৎ হুম্বীরগা য়েংবীগনি। করিগুম্বা গর্ভ পুরমদবা ওইরগদি অখঙ অহৈগা তানবীগদবনি।

হাতমশিং করম্না শেন্নবীগনি ঃ

১. ষণবী চাদা ২০ দি খোমদা হৌবা, চহী লাকপা অমদি চারোন নাওরোনবদা অকায়বা পীবনচিংবসিনা মরম ওইদুনা য়েম্থোক্লগা হাতম লৈরগা মহুৎ শিনবা য়াওদবা নত্তে। অসিগুম্বা হাতমশিং অসি নীংথিনা পীজ পীথক তৌবা অমদি নীংথিনা শেন্নবিরগদি মখোয়সু চহী ঙন্না পিউবরটি লাকপা ঙমই।

২. পিউবরটি লাকপগী চহীসি ষণ মখল অমগা অমগা মান্নদে। ক্রোসব্রিদ ষণদদি মখোয়গী অরূম্বসি কেজি ২০০-২৫০ য়ৌবা লুম্লক্লবা অমদি থা ১৫-১৮ ফাওবগী মনুংদা পিউবরটি লাকই অদুবু ইন্টিজেনস ব্রিদতদি হায়রিবা মতমসিদগী থেংনা লাকই।

গর্ভ পুরিঙৈ মতম, মচা পোকপা মতম অমদি মচা পোকপা লোইরগা করম্না চেকশিন থৌরাং লৌগনি ঃ

১. ষণবীনা গর্ভ পুরবা মতুং পোক্লমদাই থা ৩ ৱাৎলিঙৈ মতমসিদা নীংথিনা পীজ-পীথক তৌবীগনি। হায়রিবা মতমসিদা ষণবীগী মবুক মনুংদা লৈরিবা ফিটস অসি য়াম্না থুনা চাওখৎলকই। মতমসিদা শঙ্গোম য়াম্না থোকপী ষণবীদনা মফোনগী শরুকসি নোংমদা কেজি ১.৫-২ গী চাংদা পীজবীগনি। অদুগা শঙ্গোম খরা হন্থনা থোকপী ষণবীদনা মফোনগী শরুকসি নোংমদা কেজি ১-১.৫ গী চাংদা পীজবীগনি।

২. মচা পোক্কদবা নুমিৎ ১৫ নি ৱাৎলিঙৈদগী করিগুম্বা ষরবীদু শঙ্গোন্দা অতোপ্পা ষণ অমা অনীগা পূন্না লৈমিন্নরম্বা তারগদি চাবোক্কদবা ষণবীদু তোঙান্না মফম অমদা হোংদোক্লগা থম্বীগনি।

৩. মচা পোকপা মতমদা করিগুম্বা অশোয় অঙাম য়াওরগদি মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমা কৌবীগনি।

৪. নাওফম থুনা তারক্লবা মচা পোকপা হেক লোইবগা ষণবীদু লূম্বু লূম্বু শাবা ধানা পীজবীগনি অমদি ষণাওদু মখোম পীথক্লবা হোৎনবীগনি। নাওফমসি মচা পোকখ্রবা মতুং পুং ৮-১০ ফাওবগী মনুংদা তাগল্লি। হায়রিবা মতমসিদা করিগুম্বা নাওফম তারক্তগদি মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তরগা তানবীগনি।

৫. করিগুম্বা চাবোকপদা বেরা লাক্লগদি ভেটিরিনরি ডাক্তর অমা কৌদুনা থুনা লায়েংবীহৌগনি।

৬. নাওফম তারক্তবগী লায়ওংসি থুনা লায়েংবীহৌদ্রগদি ষণবীদুনা মথংগী মচা পোক্লবা তুংদা হীট লাকপা মতমদা থেংথহল্লি। মসিনা মচা লৌবগী মতমসু থেংথহল্লি অমদি করিগুম্বা মতমদা লাইবক থীদুনা মচা ওইনবগীদমক হন্না হন্না মচা লৌবসু য়াওই হায়বশিংসিদগী ঙাকথোক্লবা ঐখোয়না ভিটামিন A, D_3, E অমদি মিনরেলস হায়বদি সেলেনিয়ম য়াওবসি গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা পীজবীহৌগনি। মসিনা নাওফম তাদবগী লায়ওংসি হন্থরক্কনি।

৭. মচা পোকখ্রবা মতুংদা করিগুম্বা ষণবীসি ঙন্না হীট লাকপসু য়াওই অদুবু মচা পোকখ্রবা মতুং নুমিৎ ৪৫ নিদি মচা লৌবীদবনা হেন্না ফৈ। মরমদি ষণবীগী অঙাংখাওদু মতমসিদা নোর্মেল লাকহনবীগদবনি।

৮. গর্ভ পুরবা মতুং পোক্লমদাইগী নুমিৎ ৬০-৮০ ফাওবদি শঙ্গোম শুম্বীরোইদবনি। মসিগী মতমসিদা ষরবীগী অরূম্বসি হান্নদগী কেজি ২০ মুক হেনগৎলকই অমদি মসিগী মতমসিদা শঙ্গোম পুথোক্লবগীদমক ম্যামরি টিশুশিংসি অমুক হন্না নৌনা শেমগৎলক্তুনা মথংগী চাবোক্তা হেন্না শঙ্গোম থোকহল্লি।

চীংবুরোই তম্বুরোই লাপথোক্লখিবগী হৌরকফম

— অমুমচা মঙাংচা —

কংলৈপাক্কী হৌখ্রবা পুৱারীগী মতুং ইন্না কংলৈপাক্তা পূন্না হিংমিন্নরিবা কাঙলুপশিং হায়বদি মীতৈ, কবুই, তাঙ্খুল, চোথে, মাও, শেলোয় অমদি খোঙশাইনচিংবা কাঙলুপকী মীওইশিং নুংশিনবগী অচেৎপা লিচিংনা চেৎনা পুন্দুনা নুংঙাই য়াইবি মরাং কায়না ঈং-তপ্না তংদু লৈতানা হিংমিন্নরম্মী।

লাইবক থীবনা, চহী লিশীং কয়া ঈংনা-চিক্লা তংদু লৈতানা নুংশিননা অপূনবগী শক্তম (আইদেন্টিটি ওফ য়ুনিফিকেসন) গী মখাদা লিংজেল মান্ননা হিংমিন্নরম্বা কংলৈ মীয়াম্বু কুমজা ১৭০৯ গী মতমদা পাল্লম্বা মীতৈ নিংথৌনা মপূং ওইনা মীতৈশিংবু, হিন্দু লাইনীং শন্দোকপা শান্তদাস গোসাইগী থৌইনশিন মখাদা, হিন্দু লাইনীংদা নমদুনা লাইমীং লৌহনখি। হিন্দু লাইনীংগী অরানবা অমদি ফত্তবা চৎনবীগী (কলচর) খুদুং ইন্না মীতৈশিংনা অতোপ্পা কাঙলুপশিংগী মীওইশিংবু 'মাঙই' শোক্লবা, শম্নবা, চামিন্নবা, চারৌ-মৌরৌনবা (অনটচেবল) য়াদে হায়দুনা, নুংশিননা অমদি পূন্না অমত্তা ওইনা লৈমিন্নরম্বা মীওইশিং তপ্না তপ্না ইম্থোকপা হৌরকখিবগী মহয়না, ঙসিদি ঐখোয়গী কংলৈপাক্কী চীংমী-তম্মীগী মরক্তা অচৌবা পল অমা হায়বদি লৌনম ফিখল অমা খনখিবদগী, ঐখোয় মশেল খায়বুং-খায়বুং তানরে।

মালেমদা 'অমাঙবা' হায়বদি শোক্লা শম্নবা য়াদবা (অনটচেবল) হায়বা পোৎশক অমত্তা লৈতে। অমাঙবা, কান্নদবা হায়বদি শোক্লা শম্নরুবদা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়দা মাঙজবা অমদি লায়না তীলনা কয়া থোকহন্দুনা মীওইবগী পুন্সিবু লমখাংদা পীখম্নহনবা ঙম্বা পোৎশক কয়ামরুমদি লৈ। খুদম ওইনা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক, (নম্বর ফোর, হেরোইন, এস পি টেব্লেট অসিনচিংবা) ফত্তবা লমচৎ, থবক, ৱাখল অসিনচিংবনি। অসিগুম্বা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক অমদি ফত্তবা লমচৎ, থবক অমদি ৱাখল অসিগদি শম্ন বিরুগনু, শোক্লবিরুগনু। মীওইবা অমগা-অমগা শোক্লবা শম্নবা য়াদে হায়বদি লৈতে। হিন্দুগী লাইনীংলোনবু শন্দোক্লম্বা মীং ওইনা পল্লবদা শান্তদাস গোসাইনা, কংলৈপাকসিদা পূন্না নুংশিননা হিংমিন্নরিবা মান্নদবা কাঙলুপশিংগী মীয়াম্বু অমগা অমগা নুংশিনদনবা অমদি লিংজেল মান্নদনবতা নত্তনা, মপূং ওইনা মীতৈ কাঙলুপকী কাঙখুলবু মরু ফংনা মুখৎলগা, হিন্দুনা ফুরুপকী মনুং চনবা হিন্দুগী চাদা নাওদাগী কাঙলুপ অমা ওইহন্নবা চখরম্বা হায়বদি লাইনীংলোন্দা য়ূম্ফম ওইবা লানগী থৌশিল (রিলিজয়স ৱারফিয়র পোলিসি) নি।

মরমসিনা, কংলৈ মীয়ামদা মপূং ওইনা মীতৈ কাঙলুপকী মনুংদা হিংলিবা ইপু-ইপা, ইমা-ইবেল, মরুপ-মপাং অমদি ইচে-ইচলশিংদা হায়জনীংবদি, অসিগুম্বা শান্তাদাস গোসাইগী অরানবা অমদি ফত্তবা চৎনলোন (কলচর) অদুদগী মতম চুপ্পগী ওইনা লাপথোকপীরো। করিগুম্বা ঐখোয়না হীরম অসিদগী মতম চুপ্পগী ওইনা লাপথোকপা ঙমহৌদবা তারগদি, মায়কৈ কয়াদগী শিৎচিল্লকপা মান্নদবা মওংগী নোংলৈ নুংশিৎ কয়াসিনা ঐখোয়বু মালেমগী লৈমায়দগী অমুক হন্না উবা ফংলরোইদবা মফমদা হুমদুনা পুখ্রগনি হায়বসি কাউবিগনু। মীতৈশিংনা হিন্দু লাইনীংদা লাইমীং লৌবা মতমদুদা, চীংদা খুন্দাবা চীংমী ইচিন-ইনাওশিংনসু হান্নগুম্না পূন্না হিংমিন্ননিংবগী পান্দমদা য়ূম্ফম ওইদুনা, ঐখোয়সু হিন্দু লাইনীংদা লাইমিং লৌজগে হায়না লাকখিবা মতমদা, নখোয়দি 'মাঙই', লাইমীং লৌবা য়ারোই হায়দুনা মীতৈ নিংথৌনা ইম্থোক-তাম্থোকখিবা অদু, চীংমী-তম্মী লিংজেল মান্নদবগী লিচিংনা পুন্দুনা খায়বুং-খায়বুং তানা হিংহন্নবগীদমক্তা, থমহায়বিখ্রবা (হিপনোটাইজ) মীতৈ নিংথৌদা ইনশিনবা শান্তদাস গোসাইগী থৌইনশিন্নি।

মাঙই শেংইনা অচৌবা মরম ওইদুনা চহী লিশীং কয়া চীংমী-তম্মী চারৌ-মৌরৌনদুনা নুংশিননা হিংমিন্নরম্বা অদুসু তপ্না তপ্না মাঙখিবগা ইরোয়ননা চীংমী তম্মীগী মরক্তা নুংশিনদবা অমদি লিংজেল মান্নদবগী মহয়না ঙসিদি, কংলৈপাক মীয়াম অপূনবগী থৌদোক-ৱাথোক্কা মরী লৈননা চীংমীশিংনা চঙশিনবা খোঙজং (এজিটেসন) দা তম্মীনা য়াওদ্রে, তম্মীনা চঙশিনবা খোঙজংদা চীংমীনা য়াওদ্রে। চীংমী-তম্মী মীয়াম অপূনবগী ফননবা নৎত্রগা কান্ননবা চঙশিনবা খোঙজংদা খায়বুং-খায়বুং তানরবদি, করম্না খোঙজংগী মায়পাকপা পুরকপা ঙমগদৌরিবনো?

মরমসিনা, মপূং ওইনা মীতৈ কাঙলুপকী মীয়াম্না চহী চহুম হেন্না চৎনরক্লবা অরানবা অমদি অশোয়বা মাঙই-শেংই হায়বগী চৎনলোন (কলচর) অদুদগী মতম চুপ্পগী ওইনা লাপথোকপীরো। চীংমী-তম্মী নুংশিননবা অমদি লিংজেল মান্নবা পুরকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরম্লিবা হায়বদি চীংমী-তম্মী চারৌ-মৌরৌনবদা (ইন্টর মেরিয়েজ) অথিংবা অয়েৎপা পীবিগনু। চীংমী-তম্মীগী মরক্তা মচিন-মনাও ওইবগী নুংশিনবা (ফেটর্নিটি) অদু পুরকপদা চারৌ-মৌরৌনবনা অচৌবা থৌদাং লৌই। চীংমী-তম্মীগী মরক্তা অপূনবগী নুংশিনবা (ইন্টিগ্রিটি) অদু পুরক্লবা হোৎনবদা শোয়দনা মচিন-মনাও ওইবগী নুংশিনবা (ফেটর্নিটি) অদুনা মাং থাগদবনি। (নো ফেটর্নিটি নো ইন্টিগ্রিটি)।

চীংবুরোই ইচিন-ইনাওশিংগী মফমদা হায়জনীংবা ৱাফম অমনা, হৌখ্রবা মতমদা তম্মীশিংনা চীংমীশিংবু মাঙই-শেংই হায়দুনা ইম্থোক্লম্বা অদু তম্মীশিংগী থম্মোয়নুংদগী থোক্লকপা অশেংবা অপাম্বা নত্তে। ইমা অমত্তনা পোকপা চীংমী-তম্মীগী মরক্তা নুংশিনদনবা অমদি লিংজেল মান্নদবা অদু পুরক্লবগীদমক হিন্দু লম্বোইবা শান্তদাস গোসাইনা মীতৈ নিংথৌগী খুথাংদা চীংমী-তম্মীগী মরক্তা থারম্বা হুগী মশক ওইরবা শিংচেপনি হায়বসি খঙবীবগা লোয়ননা, ইশানা খঙনা অমদি পাম্না তৌখিবা নত্তবা অশোয়বা অরানবা খুদিংমক ঙাকমিন্নদুনা (এক্সুজ) অমদি চুমথোকমিন্নদুনা (রেক্টিফাই), চীংমী তম্মী অপূনবগী শক্তম (আইদেন্টিটি ওফ য়ুনিফিকেসন) অদু শাগৎমিন্নরসি হায়না নোল্লুক্লা নীংশিংজরি।

অপূনবগী শক্তম (আইদেন্টিটি ওফ য়ুনিফিকেসন) লৈতনা, ঐখোয়না কংলৈ মীয়ামগী য়াইফনবা অমদি নুংঙাইনবগা মরী লৈনবা থবক থৌরম অমত্তা মায়পাক্লা পাঙথোকপা ঙমলোই হায়বসি কাউবিগনু। ইমা অমত্তনা পোকপা চীংমী-তম্মী লাপথোক্লখিবগী 'হৌরকফম' অসি ঐখোয় পূন্না খঙমিন্নবগা লোয়ননা অপূনবগী শক্তম (আইদেন্টিটি ওফ য়ুনিফিকেসন) গী মরুম থুপ্না, কংলৈ খুন্নাইগী মীয়ামদা মীতোপ মীয়ানচাশিংনা মায়কৈ কয়াদগী পীরকপা চৈবি-চৈথেং পূম্নমক ঐখোয় পূন্না অমত্তা ওইনা লেপমিন্নবগা লোয়ননা ঙাকথোকমিন্নরসি। **'চীংমী-তম্মীনা য়াইফরে'**।