গর্ভ পুরবী ওক য়োকপগী চেকশিন থৌরাং

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

মচা লৌখ্রবা মতুংদগী গর্ভ পুবগী মতমসি চাংচত্তা নুমিৎ ১১৪নি হায়না লৌনৈ। মসি অরাইবা মওংদা নুমিৎ মশীং কাউখিবা তারগসু থা ৩, হাপ্তা ৩, নুমিৎ হুমনি হায়না পাবসু য়াই। গর্ভ পুরবী ওকশিং মশা শেন্নবগী মথক্তা গর্ভ মনুংদা য়াওরিবা মচাশিংগীসু শেমগৎ শাগৎপগী ন্যুটিয়েন্ট টশিং দরকার ওই। মসিগীসু মথক্তা কাঙলোন চুন্না মচা পোক্লবা, মখোম মপুং ফানা থোক্লবা অমসুং মচাশিংগা খাইনবা মতুংদা মতম চানা হিট লাক্ল বা গর্ভ পুরিঔদা মচি ওইবা মচিঞ্জাক পীজহৌবা তঙাইফদে।

ওকশিংনা দরকার ওইবগী ন্যুত্রিয়েন্টশিংগী চাংসি ওক্তুগী পীকপা চাউবা মতমদুগী অহিং অশাগী চাংগী মতুং ইন্না খেন্নৈ। ওক অমোমশিং গর্ভ পুনা পুনা চাগোক মরিরক ফাওবা চাউবা হেনগৎলি। নীংশিংবীগদবা অমনা ওক্লা গর্ভ পুরিঔদা কা হেন্না মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি। কা হেন্না পীজরগদি নোয়মনখিদুনা লায়না কয়া লাকপা হৌরকই অমদি মচা পোক্লবা মতমদা ওক্লাওশিংদা পীথক্লিবা শঙ্গোমদু ফেটকী শরুক্লা ৱাংলগা প্রোটিনগী শরুক্লা নেম্মী। মচা পোকপা মতমদা নীংথিনা পোকপা ঙমদে অমদি পোক্লবা তুংদা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না নেম্মী।

গর্ভ পুরবা ওক্লা নোংমদা মফোনগী শরুকসি কেজি ২-২.৫গী চাংদা পীজবীগনি। হাতমশিংনা অহানবা গর্ভ পুবা হৌবদগী থা ১ ফাওবদি ইনর্জি হেন্না ফংহল্লবদি মবুক মনুংদা মচা শিবগী খুদোংথিনীংঙাই ওই। মরম অসিনা অসিগুম্বা মতমসিদা হন্থনা মচিঞ্জাক পীজবীগনি। চগুম চনায় য়াল্লগা পীজবা ওকশিংদদি গর্ভ পুবা হৌরকপদা থা অমরোম চগুম চনায়গী চাং হন্থহল্লগা চেঙকুপ অমদি মনা মশিংনা নম্না মবুক থলহন্নবা হোৎনবীগনি। মসিদা থুম, মিনরেল, ভিটামিন মতিক চানা হাপ্পীগনি।

য়ুপঙনা মচিঞ্জাক্কী মরুওইবা মচল ওইবা ওকশিংদা গর্ভ লৈখিবগা হান্না পীজরম্বা য়ুপঙগী চাংদুগী তঙ্খায় হন্থহল্লগা চেঙকুপ/চুজাক, ঙাকুপ্পচিংবগা খরা নম্না পীজবীগনি। মসিগী মথক্তা থুম, ভিটামিন, মিনরেল সপ্লিমেন্ট হাপ্পীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা য়ুপঙখক্তা মচিঞ্জাক ওইনা পীজরগদি মচা পোক্লগা শিবগী চাং ৱাংনা লৈ। মখোম নীংথিনা থোকপা ৱাৎলি, মচা শিনা পোকপসু য়াওরকই। উসব মেলাগী চাকচা হৈজানবগী নৎত্রগা হোটেলগী থাওরেক্কা কোন্ননা হৱায়, চেঙৱায় অমদি শা-ঙা কয়াগী অরেম অপা অমসুং চগুম চনাইশিং মরাং কায়না ফংই হায়দুনা বাগোস থন্না হৈজিন্দুনা পীজবীরোইদবনি। মসিদগী চাবা তুমদবা অমদি হু ওইরকপদগী লায়হৌগা লোয়ননা লায়না কয়া লাকপা য়াওরকই।

গর্ভ পুরিবা ওক্কী মচিঞ্জাক্তা শোইবুম, ৱাইখু, শগোল হৱাই, য়াম্না শিনবা অমদি অখাবা হৈ-রা, মনা-মশিং হাপ্পীরোইদবনি। মসিনা হেঞ্জিল্লবদি মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি অমদি মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমসু লাক্কনি। ওক্কী মচিঞ্জাক্তা গর্ভ লৈরিঔদা কা হেন্না পীজবীরগদি মচা হেক পোকপগা মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমা লাকই। লায়েংলবসু মখোম নিংথিনা থোক্তবা নৎত্রগা ফত্তবা মখোম থোকপদগী মচাশিং শিগল্লি নৎত্রগা চাউজন থিল্লি অমদি খোমথি ফাইগল্লি। মসিদসু নত্তনা লম পাঙখোকনচিংবা অরেংবা পান্বীশিং দানা ফুৎপদা হাপ্তুনা গর্ভ নৌনা পুরিবা মতমদা পীজবীরোইদবনি। মসিনা হু চেন্দুনা মচা কায়বা ফাওবা য়াই। করিগুম্বা মতমদসু মচা পোক্লবা মতুংদা মখোম থোক্তবা য়াওই।

গর্ভ পুরবা মতুং নুমিৎ ১১১/১১২ শুরকপদদি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবীরোইদবনি। হান্না পীজরম্বা অদুদগী হন্থনা পীজবীগনি অমদি মচিঞ্জাক্তা চিনি অঙাংবা খরা হাপ্লগা পীজবীগনি।

গর্ভ পুরিবী ওকশিংনা লৈরিবা ওকোনশিং লূ-নান্না থন্বীগনি। গর্ভ পুরিবী ওক্লা থা অনীগী মতুংদগীদি তোঙান্না থন্বীগনি। মতমসিদা পীজবদা চেকশিনবদা নত্তনা মকোন মনুংগী অহিং অশাগী চাংসু য়াম্না চেকশিনবা দরকার ওই। য়াম্না হেঞ্জিন্না শাবা নৎত্রগা ঈংবা কাদা মতম শাংনা থম্বদগী মচা শিনা পোকপা নৎত্রগা মখোম থোক্তবনচিংবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লহল্লি। মরম অসিনা য়াম্না শারকপা মতমদা ওক্তুগী মশাদা ঈশিং চাইবীবা নৎত্রগা লৈওনফম কোমদা লৈওনহনবা অদুগা য়াম্না ঈংবা মতমদনা ওক্কী মশাদু শাগৎনবা হোৎনবদা লৈমায়দা চরুনচিংবা চাইথোকপীগনি। নুংশা শাগৎলকপগা চরুদু লৌথোকপীদুনা মকোন মনুংদু লূ-নান্না থম্নবা হোৎনবীগনি। গর্ভ পুরবা ওক খুদিংমক মকোন মনুংদা লেঙদনা লৈহনবগী মহুত্তা অহাঙবা লম্দাংদা থাদোক্তুনা শজিক চাহনবা ওইনা শাজেল পীরবদি কান্নবা হেন্না ফংই। অদুবু মসিগীদমক নোংজু নুংশা য়েংলগা থাদোকপীগনি।

গর্ভ পুরবী ওক অমোমশিংদা তাথি তাওইনা তৌবীরোইদবনি। ফুবা অমদি তান্নবনচিংবা তৌবীরোইদবনি। গর্ভ মপূং ফারকপদা চোঙ ফনবা অমদি নাম্থুবনচিংবা তৌদনবা হোৎনবীগনি। গর্ভ মপূং ফারক্লবী ওক অমোমশিং অরাপ্পা মফম অমদগী অমদা পুথোক পুশিন তৌবীরোইবনি। মসিদগী মচা শিনা পোকপা অমদি মচা পোকপদা খুদোংথিবা থোকহল্লি।

গর্ভ পুরিঔে মতমদা টিকা খক থাবীরোইদবনি। তীল হীদাকসু পোক্কদবা নুমিৎ ১০নি ৱাৎলিঔদা অখঙ অহৈশিংগা তান্নবীরগা থাদোকপীগনি।

ঐখোয়না নীংথিনা গর্ভ পুরবী ওক্তা পীজ-পীথক তৌবীবগা লোয়ননা নীংথিনা লূ-নান্না মকোনদা থন্বীদুনা মশা-মউ ফবা মচাশিং পোক্লবগী পান্দম থন্বীগনি।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

শেল অচোইবা ফংহনবীয়ু

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

ইন্দিয়াগী মীয়াম পুন্নমক্লা য়ানরবা ফ্রেমৱর্ক এগ্রীমেন্ট অমগী মখাদা চহী খুদিংগী মন্ত্রিনা শেম্বা পোলিসি প্রোগ্রাম অদু লৈঙাক্কী পোলিসি প্রোগ্রামনি। পোলিসি প্রোগ্রামদদি য়াওদবা মীয়ামগদি তৎন-থানবা য়াদবা, নুংতিগী হিংনবগী লম্বেলদা লোয়নদুনতা লৈরবা, চংদবা য়াদবা মীয়াম্না খঙনরবা শেল অচোইবা ফংবদগী ৱাফমদি ঙসি কনানসু য়েংশিনবীদনা লৈরি। লৈঙাক্কী থৌ পুরিবশিংনা মীয়ামগী নুংঙাইনবগীদমক তৌফম থোকপা অদু তুংগী ওইনা শাফনবা নিংথিনা মওং তানা তৌরক্ত্রবা, লৈঙাক্লসু য়েংশিনবিদ্রবা মীয়াম্না চৈথেং ফংবা তাবনি। ষ্টেট বেঙ্ক ওফ ইন্দিয়া (এস বি আই) ইম্ফালনা শেল অচোইবা থাদোরক্তবনা লৈঙাক্লসু য়েংশিনবীদবদগী কৈথেলদা শেল অচোইবা ফংদবগী, নুংতিগী মীয়ামদা অমাঙবা ওইরি। লুপা অহুম, মঙা হন্দোক্কদবদু মিথাই, শাবন, মৈখেৎ, শম্পু ওইনা হন্দারকই। দুকানগীদি করিমত্তা মাঙজদে, মীয়ামগীদি মৈখেৎ অদুনা পোৎ লৈরুবা য়াদবনিনা মীয়ামদা শেল হেন্না তিংহল্লি, অরেম্বদা চাদিং তৌহল্লি। এঙ্গুং লৈবদা লুপা মঙা হন্দোক্লিংঙাই লৈতবনা পাল্লবসু পামদ্রবসু অফংবা য়েনম নাকুপ্পী, মরোই ফদিগোম লৌনরি। মসি নুংতিগী কৈথেলদা, দুকান্দা মীয়াম্না খঙনরবা, থেংনরবা ঙাক্তনি। অদুবু হায়ফম লৈতবনা কনানসু থৌশানদে। লাইগা মরী লৈনবা তাইবঙগী মথৌ পাঙথোকপদা য়ুম-পান (ইপান) থাবা, নাহুৎ-নারেং, লুহোংবনচিংবা থৌরমশিংদা শেল অচোইবা লুপা অমা, মঙা, তরা চৎপী লৈতবা য়াদে। চহী খরগী মমাঙদা এস বি আই, এম জি এভেন্যুদা লুপা তরা চৎপী অচোইবা পীয়ু হায়রুবদা 'অতোপ্পা বেঙ্কতা শিন্নখ্রে বেঙ্কতুদগী লৌবিরুরো' হায়রকই। মথং মথং হায়নরকপদগী অর্বান বেঙ্কতা চঙলুবদা 'লুহোংবগী চেবাউ পুরকউ' হায়রকই। অঙকপনি মণিপুরদা শেল অচোইবগী কুম্দো।

এ টি এম বুথ অয়াম্বদা লুপা চাম্মা চৎপী ফাওবা হাপ্তবা লমনি। মদ্রাজ (চেন্নাই) দা নুমিৎ মরি-মঙানিদং লৈরুবদা সিটি বস অমদা কৈথেলদগী হল্লকপা শেল অচোইবা ময়ামদু খোঙগ্রাউদা, মনি বেগতা হাপ্পা নুংঙাইতবনা নুংতিগী সুইট কেসতা হাপচিল্লি। সিটি মনুংদা লৈবা লল্লোন ইতিক্কী মফমশিং হোটেল, পান দুকান, সিটি বসশিংদগী লুপা অনী, অহুম, মঙা হন্দোরক্তবা অমত্তা য়াওদে। সিটি মনুংদা চেল্লিবা য়ামখ্রবা সিটি বসশিং অদুগী কন্দক্টর অমনা পায়রিবা শেল অচোইবা ময়াম অদু ইম্ফাল মনুংগী দুকান অমত্তদা লৈবা উদে, লৈসু লৈতে। মী লাক্ষ য়াঙ্খেমঙাগী মথক্তা লৈবা মদ্রাজ সিটিদা শেল অচোইবগী অৱাৎপা উদে। কোলকটাগী সিটি মনুংদা হোটেল, দুকান, লম্বীগী নাকলদা ফম্বা ভেন্দরশিংদা শেল অচোইবা মরাং কায়না ফংই। কোলকটাগী সিটি মনুংদা চেল্লিবা য়ামখ্রবা সিটি বসকী কন্দক্টর অমমমনা পায়রিবা শেল অচোইবা ময়াম অদু কদাইদগীনো, নুংতিগী শেল অচোইবা ৱাৎতে, লুপা অনী, অহুম, মঙা অদুম হন্দোরকই। বঙ্গালিশিং হৱাইমুক গ্রাম চাম্মা, চনি লৈবা, চুরুট মচৈ অমা, অনী লৈবা, বিড়ি মপূন তঙ্খাই লৈবদা শেল অচোইবা লোইনা হন্দোকই। কোলকটাগী লৱর প্রাইমারি স্কুল গেট মনাক্তা বঙ্গালি অঙাংশিংনা লুপা অহুম, মঙাগী চনা, লৈবাক হৱাই লৈবদু নীংশিংলুরগা ঐখোয় স্বাইগা ওন্থোক্লা খেন্নখ্রেদকো। য়ু পিগী বরানসিগী মদুৱাদি রেলৱে ষ্টেসন মনাক্তা লৈবা মীতৈ লাইশঙ 'হুম ইথৌ ইকান শিদবা, কৈলাশপুরি সেবা আশ্রম' গী চঙফমদা লৈবা হোটেলদা চা থকপদা, লম্বী মতাইদা য়োনবা য়ুবী অনৌবা মহী থকপদা শেল অচোইবা হন্দোরকই। য়ু পি লৈঙাক্লা চহী খুদিংগী গ্রান্দ পীদুনা কাশি, বরানসিগী পন্দিট লাইনীংশিংনা নুংতিগী মতম খঙনা মপূগী থৌগল পুরিবা, মৈরা কৎলিবা, চহী খুদিংগী ইমাগী পাফল য়েকপা, মালেম ইমাগী ফিরাল হাইগৎলিবা মীতৈগী লাইশঙনি। লুপা অমা, অনী চৎপী মরাং কায়না ফংই।

বরানসি সিটি মনুংদা লৈবা হোটেল মসলা দোসাই, ইদলি চাবদা, ক্বা য়োনফমদা শেল অচোইবগী অৱাৎপা লৈতে, দুকান খুদিংগী শেল অচোইবা লৈ। য়ুবী য়োনবদুদা ঐখোয় লমদদি শেল অচোইবা ফংদে হায়রুবদা য়ুবী য়োনবদুনা হায়রকই, "আপকী দেসমে বেঙ্ক নহি হৈ"। বরানসিগী এস বি আইদা নুংথিল ৩.৩০ তাবদা শেল থমজিনবা, লৌথোকপা য়াই। শেল অচোইবা পীয়ু হায়রুবদা লুপা মঙা চৎপীগী অচোইবা ফনা য়াম্না পীরকই। নুংথিল পুং ৪ ফাওবা হাংই হায়রকই। মফমদুদা ঐহাক কুমজা ২০০৮দা চৎলুবনি।

ষ্টেটতা লৈরিবা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী ওফিসশিং অসি মীয়ামগী অমদি ষ্টেটকীদমক্তা মথৌ অমমমগী লৈরিবনি। ওফিসশিং অসিনা তৌফম থোকপা অদু তৌরক্ত্রদুনা মীয়ামগী অৱাবা মায়োক্ল রবদি ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা য়েংশিন্দুনা মীয়ামগী ফনবা হোৎনবা ঙাক্তনি। মী লাক্ষ য়াঙ্খে, হুম্ফু, হুম্ফুতরা হেন্না তাবা ষ্টেট অতৈগী সিটি মনুংদদি শেল অচোইবগী অৱাৎপা লৈত্রগা মী লাক্ষ মঙা ফাওবা তাদবা ইম্ফাল সিটি মনুংদা করিগীদমক্তা শেল অচোইবগী অৱাৎপা লৈহন্দুনা মীয়ামদা অৱাবা ওইহল্লিবনো। উখ্রুলদসু শেল অচোইবা ফংদবগী অৱাবা মায়োক্নে হায়নরি। লৈঙাক্লা য়েংশিনবা নৎত্রগা বেঙ্ককা মীয়ামগা মরী লৈনবা ৱাৎপদগীরা। মীয়ামদা শেল অচোইবা ফংহনবীয়ু। মাষ্টর বেঙ্ক ওইরিবা এস বি আইনা অচৌবা থৌদাং লৌবীদুনা চহী কয়াগী মমাঙদগী মায়োক্লদুনা লাক্লবা শেল অচোইবা ফংদবগী অৱাবা অসি কোকহনবীয়ু। ঙসি মতম শাংলক্লে খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা শেল অচোইবা ফংদবা, কনানসু য়েংশিনবিদে অদুবু ইন্দিয়াগী ষ্টেট অতৈদা উবা ফংদবা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল, ইমা কৈথেলদা শেল অচোইবা য়োল্লিবা মালেমদা অতাঙবনি। তাইবঙ মীওইবগী তঙাইফদ্রবা থৌরম কয়াগী শীজিন্নবা শেল অচোইবা থিরকপদা ইমা কৈথেলনা অৱাবা কোকপীরি।

অদোমগী - লোংজম দেবদত্ত
লম্ফেল সনা কৈথেল, ওপোজিট এ জি কোলোনি, এ টি এম বুথ, ইম্ফাল

ঐখোয়খক্তগী খনবসিদা

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

অথিংবা লৈনা-লৈনা অথাপ্পদগী পাইরক্তুনা লোক্তাক পাৎতা চাক্তারিবা উচেক কয়া লাং থাক্তুনা ফাবীবা, কৈবুল লমজাউগী মমিং লৈরবা সঙাই মালেমগী মফম অমত্তদসু ফংদ্রবা ইরমদম মণিপুর নত্তনা, মসি ফাওবা খুদোংচাবা য়েংলগা নারোন্দা হাৎতোক্করি। মসিগী মতাংদা অফা অপুন কয়া লৈখিদে হায়বা য়াররোই। মীওইবা অমা ওইনা শা-উচেক্তা মীনুংশি মচেৎ অমত্তা য়াওদবা মসিবু মীওইবা ওইবগী লিচৎলা কনাগুম্বনা হংনবা ফাওবা য়াওরিবনি।

উচেক ৱায়াশিংনা থেংনরিবা অৱাবসিদি হায়রুদনা কানবু কান্নররোই। ঐখোয় মশেল ফাওবা হাৎতোক্লবগী থৌনা লিংজেল লৈরবা মতমসিদা শা-উচেকশিংবু নুংশিবা য়াওরমগনি হায়বা থাজদ্রবনি। হৌজিক হৌজিক খরা য়াম্না লৈরিবা অপীকপা উচেক হায়ববু শেন্দ্রাং খক্তমক ঙাইশিল্লক্লবনি। মসি ফাওবা মতম খরগী মনুংদদি মুৎখিবা য়াবগী থাজবা লৈরিবনি। য়াম্না ঙকপা অমনা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা অয়ূক ঙন্তা ৱাকিং ওইনা লাক্লগা চেখাউ অমদা চেঙ কিলো অমরোম পুরক্লগা অনেম্বা লংখৎপদা য়ৌগদবা মফমদা চেঙ খুজোক-খুজোক লংখৎতুনা থাবীবা থেংনদবা মীওইবু পংয়াও য়াওরমগদবা মান্দ্রবনি। নুমিৎ খুদিংগী উচেক্কীদমক চাকথা পীররিবা পুকচেল চাউরবা নুপা অদুগী মমিং রাম শর্ম্মা চহী ৪৯, লৈফম্না আলু গল্লি থঙ্গাল বজার, শিনফম্না বিজিনেস তৌই। হায়রিবা মীওইসিনা করিগুম্বদা মপান্দা চৎপা তারবসু মরুপ মপাংদা উচেক-ৱায়াগী চানবা পারগা পৈশা ওইনা পীরম্বা ইমিৎনা উরে, তশেং তশেংনা থেংনরবনি। মপানগী মীওই অমা ওইরবসু লমদমসিদা পোকপা, লমদমসিগী লৈহাওদা চাউরক্লবা মীশকনি। পুকচেল চাউরবা নুপা অসিগুম্বা লৈরম্বদি য়াই অদুবু থেংনবদি থেংনদ্রি।

বজারদা লৈবা শেন্দ্রাং, লমখুনু পাইরক্তুনা চারবা ঙাকনি। উচেক ৱায়া অসুক্কী মতিক লুনা তৌজবা রাম শর্ম্মা শোয়দনমক্কী উচেকশিংনা পুন্সি নুংশাংনা, নাদ-য়েক্তনবা থৌজালবু পীরমদৌরিবনি। মনা-মশিং চাদুনা হিংবা পান্বা মীওইনা মীনুংশিসিদি শোয়দনা হেল্লমগদৌরিবনি। মপুন্সিদা ঙারি ফাওবা চাদবা মীওই কৈরোই লৈকায়দা অদুমক ময়াওবনি। চেঙফুন্দগী য়ান্বা য়ামদবা চেঙ খুয়া অমা অনীদং মফম চাবা অমদা থাবীবদা শেন্দ্রাং, খোইনিং, লমখুনু অমদি উচেক খরদি অদুমক পাইরক্তুনা চারগদবনি। মসি হায়জিন্নবা নত্তে। নোংমা নীনিনদি খরা য়াল্লোই। হাপ্তা অমা খরা হেল্লবা য়াল্লগদবনি। মসিগী থবকসি কনাগুম্বা মীওইগী মফমদদি অঙাওবনি হায়দৌরিবনি। চেঙ কিলোদা লুপা ৩০দগী হেন্না পীরগা উচেক-ৱায়াগী মচিঞ্জাক ওইনবা হুনবা ঙাওরে হায়দৌরিবনি। ইমুং অমদা চেঙ খুয়া অমা উচেক-ৱায়াগীদমক মফম চাবা অমদা থাবিদুনা থম্বা হায়বসি লাই নীংদ্রবসু য়ারগদবা ধর্ম্ম লৈরবা, পুকচেল চাউবনি হায়বদা য়াদৌরিবনি। উপাল ৱাপালনা কোকশিল্লক্লবা, উচেক্কী কাইদোংফম ওইগদবা মফম কয়া লৈরক্তবা, মসিনা মরম ওইদুনা হিংবা য়াবা উচেক কয়া অমা হিংনবা মফম থিবদা অৱাবা হায়বদুমা মায়োক্লদুনা ৱানা খাঙলিবনি।

মতম অমদা ক্বাক্লা, চরোইনা খোঙলম্বা পূন্নমক মাঙখিবা কুইরবনি। নুমিদাং অথেংবদা মকুনা খোংলবা লৈকায়দুগী, খুলদুগী মীওই অমা অশি-অনা নংগনি হায়বগী থাজবা লৈরল্লিবনি। হৌজিক্কী মতমসিদদি মকুনা খোংলগা অশি-অনাগী ৱাখল লৈরম্বদুগী মহুত্তা বোম পোকখায়বদা, এক্সিদেন্ট থোকপদা ওইনা মহুৎ শিনবা ওইনা তৌরকপসিদা শখিনা পীরম্বা লাইগী লাইপাউ পুবনি হায়দুনা থাজরম্বা মকু ফাওবা উবদি লাইরদুনা মশক ফাওবা উশিল্লক্ত্রবনি। শোয়দনা মাঙখিগদৌরিবা উচেক ৱায়াশিংগী মনুংদা ওইদৌরবনি। তাইবঙ মীওইবা ঐখোয় ফাওবা অমগা অমগা থাজনবগী চাং হন্থরক্লবা মতমসিদা মরোল থোক্তবা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়না লৈবা মফমদা লৈগনি হায়দুনা অকি তুজুং য়াওদনা লৈজরম্বা লমলক্কী শা-উচেক হেনগৎলকপগী মহুত্তা অসুম অসুম নোংমা নোংমগী মাঙশিল্লক্লবনি। লমলক্কী শা-উচেক্লা চহী খুদিংগী মরাই চাইথরকপগুম তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গীসু অচৌবা দষা লাক্তনীংঙাই লৈরোই।

লম্ফেল পাৎকী কোম্বীরৈ লৈরমই হায়দুনসু হৌজিকপু কদায়দা লৈরিবগে? য়ারল পাৎতা শাৎপা কোম্বীরৈ করম তৌনা মাঙশিল্লক্লিবা? মনীং মখা তম্না শাৎচরম্বা লমদমসিগী শিংথাবদা লোইবা নাইররোইদবা হৈরাং কয়া, লৈরাং কয়া মাঙশিল্লকপনা ঙসিদি মমিংতমক ঙাইদৌরি। হৈরাং-লৈরাংদসু, উচেক-ৱায়াদসু চহী খুদিংগী মাঙশিল্লকপনা নোংমদি পুংমুৎ মুৎখিবগী থাজবা লৈরবনি। লম্ফেল পাৎতা মশীং থিঙমদনা লৈরম্বা অপূম আশা চাবদা হঙ্গোইবা, তুক্কৎচবা লৈত্রবা লংজানা কদোমদা লৈখ্রবা? তৌবগীবুদি মফম অমদদি শোয়দনা লৈরমদৌরিবনি। হিংনবগী জিবিকা থিবদা মীরমদা শোয়দনমক্কী লৈরল্লগনি। করিগুম্বা মমিং চৎলবা সহরশিংদা লৈরিবা উচেক-ৱায়া মরুওইনা লমদমসিগীদমক্তদি য়ূমদা লোইনরিবা খুনু মশীং থিঙমদনা লৈরিবনি। মখোয়শিংসিগী কনাগুম্বা শা উচেক্তা নুংশিজবা মীওইনা মচিঞ্জাক থাবীরিবনি। ঐখোয়গী লমদমসিদদি কনানা উচেক-ৱায়াশিংগী চেঙ খুয়া অমা অনী থাবা য়াওরিবগে? লৈরমগনি হায়দুনা থিবদা ৱাদুনা তোক্কদবতনি। লাই নীংবদা শা-ঙা ফাওবা চাদ্রবা, মনা-মশিংতা চাদুনা হিংগনি খল্লিবা লাইনীংবা-লাইনীংবী মখোয় অদু ফাওবা করিগুম্বা মতমদা উচেক-ৱায়াগীনি হায়দুনা মচিঞ্জাক ওইনবা করম্বা পোৎশক থাখিবা লৈখ্রবগে? লমদমসিগী ওইনদি উচেক-ৱায়াশিংগীসু থোক্লবা মাগী মাগী হিংনবা হোৎনবা মসিনা মশীং য়াল্লবনি। য়োংচাক পান্বীদা চরোইগী মকোন শাবা, হৈনৌ পান্বীগী মশা পুংবদুদা ক্বাক্কী মকোন শাবদু নাওরি পায়বা কাঙবুনা নাওরিনা কাপ্তুনা হাৎতোকপীবা, মসিদগী কিদুনা মায়কৈ সলাই খঙদবমখে ককঙাওননা হিংনবা পাইবদা খুদোংচাবা থিখিবদা ইরমদমসিদা অমুক হন্না লাক্কদবা মান্দ্রবনি। চীংগী উ-ৱানা মমাঙঙৈগুম মরাং কায়রক্তবা, হিংনবগীনি হায়দুনা কোকথোরকপা পূন্নমক অসিনসু অহোংবা হায়বদু নমদনা লাক্লবনি। তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়খক্তমক হিংবা য়াবা নত্তে, শা-ঙা, উচেক-ৱায়াশিংসু মীওইবা কাঙলূপসিনা লৈরিবমখৈ হিংহনবদা তাইবঙবু শেন্বীবা মপূনা ঐখোয়গীদক খন্দনীংঙাই লৈরোই।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা, খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল

শক্তি লৈরবা নিংথৌরেলশিংনা ফাওবা চীংদুম অমফাওবা শাখিদে, মালেমদা ফাওরবা টাজমহলদি শাখি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরগী তম্পাক্তা লৈরিবা পিশুম চীং, থাঙ্গ চীং, লাঙ্গোল চীং, মাইবমলোকপা চীং, হিয়াংথাং চীং, হৈবোক চীংনচিংবা মশীং য়ামজদ্রবা চীংশিং অসি নীংশিংবা থোক্ত্রিঔঙগী মতমদগী লাই-তীল, পুৱারীগা শাগোন্নদুনা লৈরক্লবা মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরম্বা মমল নাইদ্রবা খুদোল পোৎশিংনি। চীংদসু নত্তনা পাৎ, তুরেল, উমং-ৱামংনচিংবা ময়াম অমসু লৈরিবনি। চীংশিং অসি য়ান্থৎপগা, ককথৎপগা তৌবদগী ফীভম শোকচিল্লক্তুনা খরা খরা মমি শাল্লক্লে। মতম অমগী লৈঙাক্লা কৈথেল অমা শাহৌবনা হেন্না ফগানি খনবদগী মতম অমদা শিংজমৈগী চীংঙা হায়না খঙনরম্বা নুংশিরবা চীংদুম অদু থুগাইদুনা হৌজিক লৈরিবা শিংজমৈগী সুপর মার্কেট অসি চীংঙাদুগী মফম অদুমক্তদা শাখিবনি। ওন্থোকপনি থম্মোয়দা অৱাবগী পিরাং চেন্থদুনা লৈহৌই। অমুক হন্না ঐখোয়গী ইনাক্তা লাক্লরোই। থৌনা লৈবা কনানো অনৌবা চীংঙা অমা শাগদৌরিবসে? শাগেসু খল্লল্লোই, মমঙদসু ফাওরল্লোই। অমরোমদা য়াম্না চাওখৎলবা লৈবাক জপানগুম্বা ওইরল্লবদি অশানবা ভিজন অমগা লোয়ননা চীংঙা অদু নিংথিনা ঙাক শেন্দুনা থল্লমগনি খল্লি।

হন্দক্কী তাইবঙপান অসিদা তুংগী মীহৌরোলশিংনা চুম্নগী ৱারীনহৌবা নত্তনা শিংজমৈগী চীংঙা অদু অমুক হন্না উজবা ফংলরোই। ললাম্ফুং অমসুং নোংমৈবুংগী চীংদুম মচা অনী অসিসু নিংথিনা ঙাক শেন্দবগী ফীভমদা লৈ। য়াম্না নুংনাংবা অমনা ঐখোয়গী শেংলবা লাইফম-তীনফম অমদি খুভম্নচিংবা ওইরিবা পিশুম চীং অমসুং লংথবাল চীং অনীসিগী মথক্তা আর্মি কেম্প থমজিনবসিনি। কেম্প ওইশিল্লবনিনা নুমিৎ খুদিংগী সিফাইশিংনা অমাং-অশোয়, ইরু-মায়থ, য়াম্থোক-য়ানশিন, লৈবাক কোখোক-কোৎশিন তৌশিন্দুনা চীংগী ফজরবা শক্তম অদু মাঙহল্লে। নুমিৎ খুদিংগী অমোৎ-অকায়, ঈশিং-মায়শিং হৈজিনবদগী চীং লৈবাক অদু হোপ-হোপ লাউরক্তুনা নোংমদি চীংশিং অদু শোয়দনা নিংখায়রক্কনি।

লৈহাও চেল্লবা চীংশিং অসিনা মখল মখাগী কান্নবা পীবশিংগী মনুংদা অকনবা নোংলৈ নুংশিৎপুসু থৌনা ফনা মায়োক্লবা ঙমই। অচৌবা ঈশিং-ঈচাউ অমা থোক্লবদি থৱায় পানবা জীবশিংগী চঙজফম পীবি। মরম অসিনা তম্পাকতা চীং খরখক লৈরিবসি মতম চানা কলহৌসি হায়রগদি চীংথক, চীংখা অমসুং চীংগী অকোয়বদা কনামত্তা খুন্দা-লৈতাহন্দবা মথৌ তাই। ফজ-ফজরবা লৈ পান্বীশিং, উ-ৱানচিংবা মফম চানা থাবীদুনা লৈতেংগী মশক ওইহনগদবনি। চীংদগী চীংলৈবাক লৌথোকপগী থবক অসি তৌহল্লোইদবনি। আর্মি কেম্পকীদমক্তি মফম চাবা অমদা ফোর্টকী মওংদা শাবিরগা হোংজিলহনবনা হেন্না ফগনি। সিফাইশিংনা মহৈরোয়শিংগী অমসুং মীয়ামগী মরক্তা লৈশিনবসি থৌনা লৈনা লৈনা লৈতবা মাল্লি।

মথোল য়াম্না ৱাংবা দলালদি শানীংবা মতমদা শাবা ঙমই। চীং-পাউ অমসুং তুরেলদি শেমনীংবা মতমদা ইরায় লায়না শেম্বা ঙমদে। পাৎ অমসুং তুরেলদি শেম্বদা খরবু য়াগনি। চীং অমা শেম্বদি য়াম্না লুনা থোক্কনি। মরম অসিনা তম্পাক্তা চীং খরখক লৈরিবসি হিংহনসি হায়রবদি লৈঙাক্কী মথৌদাং য়াম্না চাউই হায়জবনি। চীং, পাৎ, তুরেলনচিংবা অসি মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরল্লবা য়াম্না লেমজনীংঙাই ওইরবা মমল নাইদ্রবা খুদোলপোৎশিংনি।

অদোমগী - ডা. এন জি মঙ্গি, সেগা রোদ, ইম্ফাল

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬৪

১। মখাদা পীরিবা ৱাহৈ অনীসি অরিবা চেংলৈ ৱাহৈনি/মসিগী ৱাহন্থোক পীয়ু :
(ক) কায়নৌ (খ) মমোইরেং।

২। "নোংপোক কোরৌ খোঙথাফম/ভারতকী শমজী লংদাইফম/প্রকৃতিগী নুংঙাইবা শান্নফম।" পরেংশিং অসি 'ইরৈবাক' কৌবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। কবিদুগী মমিং হায়য়ু।

৩। "তাও! মীকপ মীরাউখোলসে/অসুক নুংঙাইরবা মীৎকুপসিদা/অমুক্তা তাওনে, নঙবু।" পরেংশিং অসিনা কবি প্রহ্লাদ শর্ম্মাগী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। মণিপুরী সাহিত্যদা বাইওগ্রাফী ইবা অহানবা নুপীদি থোইবী দেবীনি। মানা ইরম্বা বাইওগ্রাফী অদুগী মমিং হায়য়ু।

৫। "কোহিনুরগী মশাইগোন্দা" কৌবা লমকোয় ৱারীদুগী অইবা কনানো? মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জান্যুৱারী ৩০, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক 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 ড্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।