য়াওশঙ থাবলগীসু শজিবু চৈরাওবগীসু হায়হে-তৌহৈদবশিং

-ডা. নোংমাইথেম প্রমোদিনী -

অহল-লমনশিংনা তাকপীরম্বনি - ***শজিবু চৈরাওবা নুমিত্তা ইমুংদা লৈরিবা মীওইশিংনা খৎন-লাউনবা, ফূন-চৈনবা, শাউগৎনবা তৌহৈদে। মরমদি চহী চূপ্পা খৎন-চৈনদুনতা লৈগল্লি, ইমুং মহী লাঙই। মদুদগীসু হেন্দোক্তুনা তৌরু-তৌরুবা থবক্তা মঙম চত্তবগা লোয়ননা মায় পাক্কন্দে। য়াওশঙ থাবল চোংবা নুমিৎ মঙানিদগী হেন্না চোঙফদে। য়াওশঙ খূল্লঙগী ফংলকপা শেলনা অঙাং নুপীমচাদগী হৌরগা লৈশাবী খূল্লঙ খূল্লঙগী চাক চানবগী থৌরমদা থোং-থাকপা চাক-এঙ্গাং মথেলশিংদগী খরা খায়দোক্লগা শরোই-ঙারোইদা থাদোক্তুনা য়াওশঙ মনুংদা কোয়চেন চেন্দুনা ফি মুনবনচিংবা তৌরুবা অঙাং নুপীমচা লৈশাবীশিংদুগী মথ্বায় মঙা মিগা থারগা তরুকমক কৌশিন্দ্রিবমখৈ কনামত্তনা মহাউ তংবা তৌহৈদে। মসিমসু হায়বীরম্মী মদুদি য়াওশঙ লোইখ্রবা মতুং অসুম চোন্থদুনা মমৈ মখা তানা থাবল চোঙথবদা অরোইবা তারুবা মায়কৈদু মীশি-মীনা য়াম্না কল্লি।***

ঐখোয়গী ৱাখল লৌশিং চঙখোল্লবা অহল-লমনশিংনা হায়বীরম্বা-তাকপীরম্বা মমল য়াম্লবা পাউতাকশিং অসিবু লৌদবা তারবদি ঐখোয় অসি ***মমা-মপাগী ৱারকখোন তাদবা তেরানা লৈকু লৈরাইদা ওন্থে*** হায়বদু শোয়দনমক থোকপা য়াই। থাজনবী ওইরবসু ফজরবা নুংলোন য়াওরিবা পাউতাক ঙাক্তনি। মমা-মপা, মচা, মচিল-মনাও, ইমুং-মনুং ওইবগী চেৎলবা নুংশি মরী তৎনীং-তৎনীং তৌরক্লবা অমদি ক্রক-ক্রক লাক্লা কিশিল্লম্বা কিশিদো হিগোম-হিগোম লাউরক্লবা মতম অসিদা নুংশি-চান্ননা ঈংনা-তপ্পা লৈমিন্নবগী ৱাখল্লোন অমদি হৈনবী শেমগৎপদা অচৌবা মতেং ওইগদৌরিবা চৈরাওবগা লীপক্করিবা ৱাহৈশিংনি। হরাউ-কুম্মৈ য়াম্বা ইরমদম্লি, ঐখোয়গী ওইনা য়েলহৌঙৈদগী লৈজরক্লবশিংনে, অতোপ্পদগী ৱায়রুবনে-করিনে পূনশিল্লবদি। মসিগীসু মথক্তা মৈদিংঙু নোংদা লাইরেন পাখঙবগী হাক্তক্তগী শজিবু নোংমা পানবা নুমিত্তা পাঙথোরকখিবা চৈরাওবা থৌরম্বু মৈদিংঙু পামহৈবনা পানবা মতমদগী মীগী চড়ক পুজা নুমিত্তা ওইনা পাঙথোকপা হৌখি। মসিবু থাদোকপা ঙম্নদবা ইরৈচা কয়াসু লৈবনা মরম ওইরগা চৈরাওবসু অনী থোক্লা লাউরিবসিনি।

ঐখোয়গী ওইনা নুমিৎ মঙানি চূপ্পা পাঙথোকপা য়াওশঙ কুম্মৈনি। মতম অমদদি থাবলনা খূরক হাঙদবমখৈ চোংলম্মী হায়বা য়াই। নুমিৎ মঙানি থাবল চোংববু থথাগী থবক্লা। নুমিৎ মঙানিদগী হেন্দোকখ্রবদি অহেনবা চাদিং মথৌ তারক্কনি। ইনখৎলক্লিবা লৈশা পাখঙশিংগী ৱাখলসু চরাং-খোয়রাংনবা হৌনশানি, মথৌদা পূক্লিং চঙবা ঙল্লোই। নুমিদাংগী মতম অয়াম্বা থাবল চোংবগী মখোল মনিলনা নীনববু য়াফম থোকপরা? ঐখোয়গী নাৎ-কলচরগী থৌরমশিংদি মশা-মশাগী ওইবা নুংলোন লৈজৈ তাকপনি। য়াওশঙ কুম্মৈ থাবল চোংবসু অদু মঙায়, চৎন-কাঙলোন অমগী মখাদা পাঙথোক্লবা থন্বীরম্বা পাউতাক ৱাহৈশিংনি। অঙাংশিংদা ফজবা লোনচৎ তন্বীবগী হৌরকফমসু ওইরিবা হায়হৈদে-তৌহৈদে হায়বা কাঙলোনশিংনি।

ঙসিদি পুম্নমকসিগী ওন্ন-তৈনবা ঙাক্তমক ওইরবরা হায়বসি হংবা য়াবা ৱাহং ওইরক্লি। থোইনা হেন্না খঙহং-হংনীংবা ফাওরক্লিবসি কুমসি চহী অসিনি। লৈবাক্কী ঈরাংনা মরম ওইরগা মীয়ামসে য়াম্না ৱানরে, শেল-থুমগী হীরম ওইরো, করি ওইরো। য়াওশঙ থাবল চোংহনখিদ্রে হায়না লৌবা য়ারে, মচি-মচিদা নুংঙাইবোই করিবোই মী মঙা-তরা চাক ময়েং তাননবা চোংখিবা নত্তনা। পুম্নমক অসি ৱাবনা খম থেংলবা মণিপুর মীয়াম মরু ওইনা লাঞ্জেন্নরক্তুনা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবশিংগী খল্লগনি। অদুবু শজিবু নোংমা পানবা নুমিত্তা চোংখিবা থাবল ময়ামদো! চুম্বরা-লানবরা হায়বদুমদি খঙদ্রে, 'সুম হায়নরকপদা চাম্মতরামুক য়ৌবরা? সোশল মীদিয়াদসু থাগৎনরকখি। ককচীংদসু চোংখি, ঐখোয়গী শুমাংদা চোংবমক্লি হায়না লৌবা য়ারে, নকপৈ চাংদি। অদুবু ঐদি হকচাংসু খরা নুংঙাইতবগা য়েংখিদে। য়েংনীংলবদি য়েংলম্বসু য়াবনি। পূক্লিংসু খরা নুংশিখিবনি, য়াওশঙদা চোংগদবা থাবলনা শজিবু চৈরাওবদা চোংখৎলকপদুদা। চহী খরগী মমাঙদগী চৈরাওবদা থাবল চোংলকখ্রে। খোর্জেংগী মতেং লৌরগা খোরি খরা খোৎচবা নত্তনা ঐগুম্বনা পাঙ্গল থোক্লা থিংলুবা ঙম্বগী ইতিক লৈজবদি নত্তে। তৌবগীবুদি ভোৎ হায়দোকপা মতমদসু অখন-অতেং ময়াম অমা থাবল তপ তাখৈ চোংথোকপা মতাংসু য়াওখ্রে। মঙদরা-তাইবঙদরা তাংদাংবা হায়বা ঙমদরে লুহোংফমদসু থাবল চোংবগী ভিদিও সোশল মীদিয়াদা থাগৎলকপা উখিবগুম তৌই। মফম-মতম-মতাং-মরম চাবা-চাদবা করিমত্তা থিনদে। অদুবু য়াওশঙদনা থাবল চোংবা, শজিবু চৈরাওবদনা চৈরাওচীং কাবা চৎনরোল লীক্লম অসিমদি কায়হন্দবনা অচুম্বা লোনচৎ ওইগদরা খল্লি। অতোপ্পশিংনা হেক উবদসু ঐখোয়গী নাৎ-কলচরগী থৌরমশিংবু শেরান্ননা উখিবসু য়াই। তংদু লৈতাদবা ফুম্বং-ফাইবংনরবা ইরমদমগী লৈমায়দা ইনীং-ইখা তম্না চৎপা ফংদবগী ফীভম অমা ইরৈচা পুম্নমক্লা মায়োক্লরক্লিবসি চৎন-কাঙলোন কায়বা হেনমনবগীরা হায়নসু খল্লবনি।

হন্দক্কী থাবল চোংবদা নাৎকী ফিজোলদা চোংবদু ফজৈ। তৌবতবু নুপাশিংগী ওইনসু অতৈ অদু-অদা নৎত্রবসু চমতক্লা নাৎকী ওইবা ফিজোল শেৎলবদি অমুক্কা হেন্না মশক থোক্কদরা খল্লি। অমরোমদা খরা পেঞ্জখিদবসি থাবল চোংফম অমা-অনীদা লাই হরাউবদা শাগদবা জগোয় মতেক-মতেক শাখিবদুনি। করিসু কায়দে হায়রকপসু য়াই অদুবু অমগা-অমগা ইয়েৎ-য়েৎশিন্না ইয়ান-য়ানশিন্নবদি ফজবা ৱাৎলি। মরমদি মমিংদসু য়াওশঙ থাবল চোংবা হায়না লৈরল্লিবসিনি। হৌজিক্কী মতমদা থাবল চোংবা অমগী কাইরাংসু তরাইবা নত্তে। ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদা ইচেখোয়না চোংবা থাবলদি মাইক, ধোল, সাইটড্রম, বাঁসি খক্তনি চঙলিবা। মৈ হায়রসু মাগী-মাগী খঙন-চান্নবা পাখঙশিংদুনা হাফ লেম্প অমমম পুরকপদুনা অদুম ময়ারে। পাখঙশিংসু লৈশাবীশিংসু মাগী-মাগী পামজবা ফিজোলদা কেনা লুনা নান্না থৱায় য়াওনা চোংনখি হায়না খল্লি। মতমদুদা অঙাং ওইবগী লৌশিনবা হৈখিদ্রবসু হৌজিক অসুম নীংশিংলুবদা য়েন্নিংথাগী নুংওনববু মথোই হাপখিবা অমদি ঐখোয়গী য়াওশঙ কুম্মৈগী তোপ তোপ্পা মশক উৎপা য়াওশঙ থাবল চোংবা হায়বদু ওইদ-ওইরমদৌবোই নীংই। হায়রিবসিদগী অমুক্কা হেন্না মতিক মগুণ লৈবদি ঐখোয়নদি উবা ফংজহৌদ্রবা সোশল মীদিয়াদা মরক-মরক থাগৎলকপা অবোকখোয়, ইমাখোয়নকা চোংখিবা থাবলদুনি। ঙসিদি থাবল চোংবা অমা শিনবদা সাউন্দ ম্যুজিক পার্টি অদু-অদা শেঞ্জংদি পুবা থাংবা ঙমদবগী চাংদা চঙনরবনি। মদুদবু ঐ-ঐগী ৱাখল পূক্লিং নুংঙাইরগা লোইরে হায়বা খনবা মওংদা অসুম চথখিবা তারবদি থাবল চোংবগী অশেংবা মশক অদু অসুম-অসুম শিথখিবা তাবনি। মতমগী খোঙচৎতা লাকপা অহোংবা কয়াবু পল থিংদুনা থমসি হায়বগী ৱা নত্তে। মফম মতম য়েংনা পাঙথোকসি, ঐখোয়গী অশেংবা শক্তম মরিং-মরাংবা মওংদা উহল্লোইসি হায়জবনি। য়াওশঙ থাবল অমদি শজিবু চৈরাওবগা শাগোন্নরকখিবা হায়হৈদবা, তৌহৈদবশিংবু নৈনসি খঙমিন্নসি। ●

চহী হেনগৎলগা হরাওবা

- নবকুমার ওইনা -

চহী লিশীং ৫/১০গী পুৱারী নীংশিংলগা অহাওবা থোংল-থোংলগা চাদুনা লৈরগা লৈবাক খুন্নাই অমা হিংদুনা লৈগনি হায়বসি থাজবা মী অমত্তা লৈরোই। লাইগী ৱারীসু হাকমনখ্রে, থৌদোক-ৱাথোক খুদিংমক লাইগী ৱা ঙাক্তা, য়াম্মনখ্রে। কুনমাথোই শুবা চহীচা অসিদা খরসু খন্থনবা চুম্লব্রা খল্লক্লে। ৱারীশিং অসিসু চগুপ-চগুপ শিংজু য়ানবা মানশিল্লক্লি। মী য়ামজদবা ঐখোয়গীদি মী কোন্নদবগী অৱাবা লৈরি। লৈবাক নীংবা মীয়ামগী মরক্তা লুচিংবীনবা মী ৱাৎপগুম লৌনরি।

লমদমসিগী লৈঙাক কয়ারক হোংখ্রে, মপুসু কয়ারক হোংখ্রে, চহী হৌবগী নুমিৎ ফাওবা হোংলুরে। থিংবীনবা কনাসু লৈতবগী মীওই খরনা থোকউ-থোকউবা তৌরুরে হায়ববু য়াগদৌরে। অরিবা ৱারীশিং অসি নীংশিংদুনা লৈরগা অনৌবা ৱাথোকশিং শাথেংনবা ঙমগনি হায়বসু লৈতে। শিংকুপ শারবা ৱারী ময়াম অসিনা চেনা অসি কয়ারক মাঙহনখ্রে হায়বা য়ারবনি। কনা অমনদি শিরমদাইগী নাহেবা ওইনা তাবগুম য়াওরবনি। চৈরাওবগী লাইশোন অসিনা করম্বা য়াইফবা অমা পুরকপা ঙমখ্রবগে খল্লক্লে। লাই খুরুম্বদি লাই অমা য়াওই, হৈ-রা ৱাৎপা য়াদবা কয়ানি, ঙা চাদবা য়াদে, লাইশোন য়াওদবা য়াদে। কয়াদা কুপশিল্লক্লিবা। লৈবাক্তি নোংম-নোংমগী শোন্থরক্লি, মুৎখ্রে খনববু য়ারবনি। লৈত্রবনি।

চহী অমা হেনগৎপগী হরাওরগা লৌশিংনা কদোমদা হেনগৎলিবা খঙবা ঙম্নরিব্রা? অপঙবগী মরল অশিংবনা চাবা হায়বসু লৈ, অপঙবগী লৈবাক্তু অশিংবা খরনা কোয়চিং চিংলগা পুখ্রিবনি। হৈ মমিং, লৈ মমিং মশীং থিদুনা লৈহৌরবা ময়াম্না করিবু তৌজবা ঙম্লবগে? ময়াম্না লাই শেন্নরিঙৈ লৈঙাক্লা কাংদ্রুম ওইরক্লি, মীওই খরগী কাংজৈ শান্নবুং ওইদুনা লৈরে, খুনফমগী মীদি য়াওববু ঙমজদ্রে। চৈরাওরিবসিবু কনাগীদমক্তনো খল্লক্লে। হান্না লৈজরম্বশিংগী ৱাদি লাইগী ৱারী ওইনা ঔরায়দুনা লৈরে। লৈবাক্তি লৈত্রে হায়রবসু য়ারে। লৈত্রবা লাই কয়া লৈবা শারগা ঙা-চাক কৎলগা খুরুমদুনা লৈরগা লৈবাক্তু হল্লকখিগদ্রা? থাজবা ঙমদ্রে, ওইবা ঙমগদৌবা মাল্লক্ত্রে। ৱাহৈদদি য়াইফবা, নুংশি চান্নবা ওইরসনু হায়রগা, লাই শারগা বোর পীরগা কান্নবনা কনাগী ওইরিবা। হেক্তা থাজরগা য়াইফরগদৌবগুম খঞ্জরিবশিংগী চৈরাওবসিবু করি তৌবগী পাঙথোক্লিবনো খলহল্লে। লৈবাকসু লৈত্রে, মীসু লৈত্রে, কেলেন্দর অদুখক্লা করি তৌগদৌরিবনো? "শজিবু নোংমা পানবা চৈরাওবা' হায়রিবা করিগীনো খল্লিঙৈ 'মৈতৈ চৈরাওবা' অমুক হায়জিল্লকই। চৈরাওবা হায়রগা লোইরবা অসিদা, চৈরাওবা ফাওবা শায়েন-ঙায়েন তৌরগা চাশিল্লকই। মৈতৈ হায়বা ৱাহৈ অসিনা কোনশিল্লগা ঙকথী মেৎপগী মওংদা পেঞ্জরিঙৈ মুৎশিল্লকপনা হেঞ্জিল্লকই। মৈতৈ ঙামুনা উশিন শিনবা, মৈতৈ নাওশেক মাঙশিল্লকই, কাঙলূপ খরনা ফোংনা মৈতৈ হায়বা য়ানীংলক্তবা য়াওশিল্লকই। মৈতৈ চৈরাওবা হায়বা তারবদি কাঙলূপ ময়াম য়াওবা য়াহন্দবনি হায়গদৌরিবনি।

অহাওবা চাশিল্লগা থাবলদুম চোংখৎলকই, কয়াবু কুইনা চোংবা ফংজগদৌরিবনো খল্লকই। মতমদি অসুম হৌজিনখি, চহীদি অসুম হাপচিল্লকই। খুন্নাইগী শক্তমদি অসুম লাপথোকখি, লৈবাক ৱায়েলসু মুৎশিল্লকই। ইশাগী ইরাল খঙজদ্রিঙৈ, মীঙোন্দা তায়নরিঙৈ মুৎপনা হেঞ্জিল্লকই, মীনাইগী ৱাখল খূৎখন তাশিল্লকই। চৈরাওবদি মীনাই ওইগনু হায়বনি, চহী অমগী প্লান্নিং তৌ হায়বগুম্বনি। হৌখিবা চহীদা করি তৌখ্রে, লাক্লিবা চহীদা করি তৌগনি খল্লো, মথংগী চহীগী প্লান তৌবা হৌরো, মদু খঙনা থবক শূরো হায়বসি ৱাখলদা হাপচিনবগী লৌশিং ঔরাইববু চৈরাওবা নুমিত্তা খল্লো হায়বা ওইগনি। মপুক শেংনা নৈনবা মী ইরৈ লৈবা মাল্লক্তে, ঈংনা চিক্লা ৱারী শানবা ঙমগদৌবসু য়াম্না ৱাৎলি হায়গনি। উয়েন চাদবা য়াদে, য়েন-নৌ তংবসু হায়রি, য়েন-খোঙ তম্বসু তৌরি। চহী ১০০গী মতুংদদি করি ওইনা পাঙথোকপা তারক্লিবা? খন্থবা চংই, চৈরাওবদি লৈবাক শেম্বনি, লৈবাক শেমগে হায়বা ওইরবদি মীওই খরদি থৱায় য়াওদবা য়াদবনি, থৱায় থাবা ঙমদবা য়াদবনি। চৈরাওববু ঙাক শেনবা হায়বদি লৈঙাক ঙাক শেনবা হায়বনি। লাইগী শিঙ শৎপা অদুখক্লা লৈবাক কনবা ঙমগদৌবা মাল্লক্তে। লাইবু লান্না লাৎলি হায়গদৌরি।

ইপা ইপুনা মশীং থিবসি চৈতেক শীজিন্নরম্মী, চাইনা লৈবাক্তা লিক-মরু শীজিন্নৈ। চৈ অমা হাপচিনবা, থাথবা, চৈ মশীং লাউথোকপা, য়াম্না চেকশিন্না পানবা য়াদে হায়বগী লাইবুংদা তৌবনি। কিহনবা নত্তে, লাইদা পঙনি নীবদু নত্তে। লৈবাক্কী অথুপ্পা কয়াসু ঔরায়বা ওইগদৌরিবনি। অদুগা হরাও তরাম্না মীয়াম্না পাঙথোকখ্রে, ঈশ্বরদা থৌনিখ্রে হায়জিল্লকই। ওইসু ওইরোইদৌবদা লাই শারগা পাউজেল পঙপীদা পীনরকই। ঙসি ফাওবদি শোয়দ্রে হায়বা পাউজেল অমত্তবু তাদ্রি। থবক্তনা হোৎনরি, হোৎনরি, হোৎনগনি হায়বা ময়ামসি তাবদা হঙ্গোয়বা পোক্লবনি। অপূনবগী শক্তম শাগৎপনি হায়জিনবসু য়াওরি। ঙা ফাবদা ঙাখা-ঙাচিং খরদি নেৎখায়গনি হায়বা খঙবসু চংই। চৈরাওরগা নুমিৎ থাগী খোঙচৎ ঔরায়রিঙৈ লৈঙাক্কী খোঙচৎ ঔরায়বদি ৱাৎলি হায়বা উরিবসি মঙায়। চহী লিশীং কয়া নীংশিংলগা ঙাখা-ঙাচিংগুম্না শিবদা পেনবা কনা লৈগদগে? মী কয়া অমনা লাই ওইবা ঙমখ্রগা ঐখোয় খরনা কৈদৌদুনা লৈহৌবগে, লাইদু খুরুম্ববুদি লাইদু ইশা-ইশানা ওইবনা ফরকই হায়বসিসু লাইনীং অমা ওইরে। মীওই খরদি হায়নীং হায়নীংবা হায়বা ঙম্বসু লৈরবনি। তৌনীং তৌনীংবা তৌবা ঙম্বসু লৈরবনি। মদু খঙনবা চৈরাওবা নুমিত্তা শরোই খাঙবসু পাঙথোক্লিবনি। লাই লাৎপসু শোয়রবদি খুন্নাই অমা মুৎপা য়ারিবনি। নাৎ ওইনা লাই লাৎপা হায়বসিগা লৈবাক শেম্বা লৈশেম্বগী ৱা য়াওরি হায়বসি হেক-হেক কাউথোক্লবগুম তৌরি। লৈবাক্কা লাইগা ঙম্বা তান্নবা মানশিল্লক্লি, চৈরাওবদা লাই লাৎপদি লৈবাক শেম্নবনি, মতম লেন্নবা নত্তে। চীং কারগা পাঙ্গল চাংয়েং তৌবা ওইনা হায়বসু লৈ। চহী হাপকৎলগা করি তৌগে হায়বগে। হরাওনীংঙাই করিবু লৈবগে, থবক থৌদা হেনগৎলকইবনি।

লাই লাৎপা লাল্লগনা লাইনা লৎনরগা লোইখিনি। ●

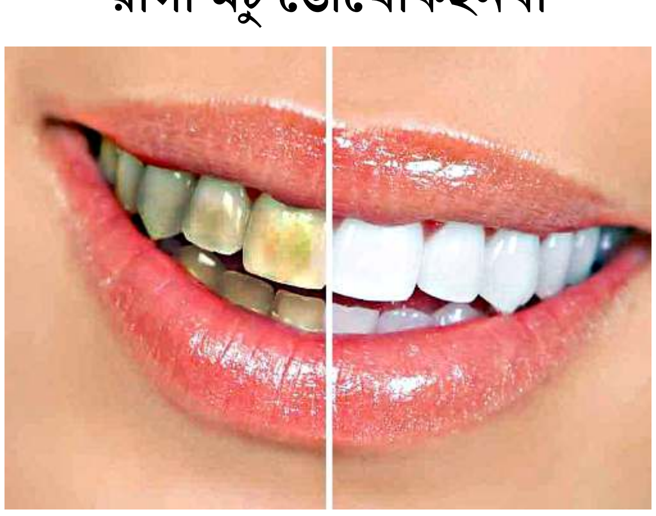
য়াগী মচু ঙৌথোকহনবা

- ডা. কাংজম গুনাধর -

ফজনীংবা হায়বসি অয়াম্বা মীপুম খুদিং মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা পাম্নবা ঙাক্তনি। মীওই অমগী মায়থোঙ ফজবা হায়বসি মায়গী কয়াৎ পুম্বগী ফজবনা ওইহনবনি। মায়গী শরুক অমা ওইরিবা য়া ফজবনা মীওই অদুগী মায়থোঙবু ফজহনবদা য়াম্না মতেং পাংই। য়াগী মচু মকপা, এলাইনমেন্ট শোয়বা অমদি য়াগী মওং মতৌ শোয়বনা য়াবু অমসুং মায়থোঙবু ফজহন্দবা ওইহল্লি। মরম অসিনা য়া ফজনবগীদমক লায়েংবগী চাং য়াম্না হেনগৎলক্লি।

য়াগী মচু ফজদবগী মরম :– য়াগী মচু অসি য়াগী ক্রাওনগী খ্বাইদগী মপানগী কুয়োম ওইরিবা ইনামেলগী ট্রান্সলুসেন্সি অমসুং থাবগী চাং (থিকনেস), ইনামেলগী হেক মনুংদা লৈরিবা দেন্টিনগী মচু অমসুং খ্বাইদগী মনুং ওইরিবা পল্পকী মচুনা ওইহনবনি। য়াগী মচু মকশিল্লকপসি মপানথোঙদগী (একস্ট্রিনসিক) নত্রগা মনুংদগী (ইন্ট্রিনসিক) ওইরকপা য়াই। একস্ট্রিনসিক দিসকলরেসন অসি য়াগী মমায়দা (সরফেসতা) চাবা থকপদগী ষ্টেন চুবা মরু ওইনা ক্বা চাবা, চুরুট থকপা অমসুং য়াদা চুগনবা পোৎলমশিং চাবদগী ওই। ইন্ট্রিনসিক দিসকলরেসন অসিনা য়াগী মনুংদগী মচু চুশিল্লকপদগীনি। ইন্ট্রিনসিক দিসকলরেসন অসিগী ওইরকপা য়াবা মরম কয়া লৈ, খরদং পনজরবদা ফ্লোরাইটকী চাং য়াম্না হকচাংদা ৱাংবদগী য়াগী সরফেস অসি মচেৎ মচেৎ ঙৌবা নত্রগা য়েল্লো নত্রগা ব্রাওন দিসকলরেসন ওইবা য়াই। মসি ঐখোয়না দেন্টেল ফ্লোরোসিস হায়না খঙনৈ। লোয়ন-লোয়ননা জিনগী অশোয়বা মরমদগী ওইরকপসু য়াই। মরু ওইনা এমিলোজিনিসিস ইম্পরফেক্তা, দেন্টিনোজিনেসিস ইম্পরফেক্তা অমসুং দেন্টিনেল দিসপ্লেসিয়া, ত্রেত্রাসাইক্লিন এন্টিবাইওতিক অসি অঙাং ওইরিঙৈদা চাবদগী য়াদা ত্রেত্রাসাইক্লিন ষ্টেন চুবা, য়া শিবদগী মচু মুশিল্লকপা, চহী য়াম্লকপদগী ইনামেল পাথরকপনা মরম ওইরগা মনুংগী দেন্টিনগী য়েল্লো মচু অসি হেন্না ময়েক শেংলকপনা য়াগী মচু অসি হেন্না য়েল্লো নৎত্রগা গ্রেয়িস য়েল্লো ওইরকপা, ঈগী অনাবা কয়া মরু ওইনা ইরিথ্রোব্লাসটোসিস ফিতেলিস, থেলেসেমিয়া অমসুং সিকল সেল এনিমিয়া অসিনচিংবা মরম কয়া অসিনা ইন্ট্রিনসিক দিসকলরেসন ওইহনবসু য়াই।

য়াগী মচু ঙৌথোকহন্নবগী পান্থে :– য়াগী মচু ঙৌথোকহন্নবগী পান্থে কয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী তোইনা শিজিন্নবা তেক্লিক অসি তুট ব্লিচিংনি। অতৈ পান্থেশিংনা মাইক্রোএব্রেসন অমসুং মেক্রোএব্রেসন্নি। মাইক্রোএব্রেসন হায়বা টেক্লিক অসি এসিদ শীজিন্নরগা উনশা হুহনবগুম এসিদ মরু ওইনা হায়ড্রোক্লোরিক এসিদ শীজিন্নরগা য়াদা চুবা ইন্ট্রিনসিক ষ্টেন মরু ওইনা ইনামেলগী মনুংদা লৈবা ষ্টেন লৌথোকপনি। মেক্রোএব্রেসন টেক্লিক অসিনা



স্কালপেন শীজিন্নরগা উনশা খেৎতোকপগুম দেন্টেল বর শীজিন্নরগা য়াগী সরফেস মনুংদা চুরিবা ষ্টেনবু লৌথোকপনি। ব্লিচিং হায়বা টেক্লিক অসি কেমিকেল শীজিন্নরগা য়াগী ওরগানিক পিকমেন্টেসনবু ওক্সিদাইস তৌহল্লগা য়াগী মচুবু ঙৌথোকহনবনি। তোয়না শীজিন্নবা কেমিকেলশিংদি হাড্রোজেন পেরোক্সাইদ নত্রগা সোদিয়ম পর্বোরেট নৎত্রগা কর্বামাইট পেরোক্সাইদনি। ব্লিচিং তৌবসি অহিংবা (ভাইটেল) অমসুং হিংদবা (নন-ভাইটেল) য়াদা তৌবা য়াই অমসুং মসি দেন্টেল হোস্পিটালদা (ইন-ওফিস ব্লিস) নৎত্রগা য়ুমদা তৌবা য়াই। হিংদবা য়া মরু ওইনা আর সী টি তৌরবা য়া ঙৌথোকহনবা (নন-ভাইটেল তুট ব্লিচিং) অসিগী পান্থে অনী শুই। অহানবদা ইন-ওফিস ব্লিস, টেক্লিক অসিদা ৩০% - ৩৫ % হায়ড্রোজেন পেরোক্সাইদ অসি য়াগী ক্রাওনগী মমায় থংবা সরফেস অমসুং য়াগী ক্রাওনগী মনুংদা য়াওবা পল্প চেম্বরদা মিনট খরা হাপ্পগা য়াগী মচু ঙৌথোকহনবনি। ইন-ওফিস ব্লিস টেক্লিক অসিদা শীজিন্নরিবা হায়ড্রোজেন পেরোক্সাইদ অসি হিটিং দিবাইস অমনা এক্টিভেট তৌহনবসু য়াই।

অনিশুবদা ৱার্কিং ব্লিস, টেক্লিক অসিদা য়াগী ক্রাওনগী মনুংদা য়াওরিবা পল্প চেম্বরদা মিক্স তৌরবা সোদিয়ম পার্বোরেট হাপ্লবা মতুং নুমিৎ হুন্নিদগী তরানি থল্লগা য়াবু ঙৌথোকহনবনি। অহিংবা য়া ঙৌথোকহনবা (ভাইটেল টুথ ব্লিচিং) গীসু পন্থে অনী শুই। অহানবদা ইন-ওফিস ভাইটেল ব্লিস, টেক্লিক অসিদা ২৫% - ৩৮ % হায়ড্রোজেন পেরোক্সাইদ অসি য়াগী ক্রাওনগী মমায় থংবা সরফেসতা মিনট খরা হাপ্পগা য়া ঙৌথোকহনবনি। মসিগী টেক্লিক অসিদা শীজিন্নরিবা হায়ড্রোজেন পেরোক্সাইদ অসি ক্যুরিং লাইট শীজিন্নরগা এক্তিভেট তৌবা য়াই অমসুং টেক্লিক অসি য়াম্না ইফেক্তিভ ওইবা ভিজিট খরদা য়াবু ঙৌথোকহনবা ঙম্মী।

অনিশুবদা এট-হোম ভাইটেল ব্লিস, টেক্লিক অসিদনা ব্লিচিং ত্রে অমগী মতেং লৌরগা ১০% কার্বামাইট পেরোক্সাইদ হাপ্লবা মতুং য়ুমদা লৈবা মতমদা পুং খরা নুমিৎ খরনি নুংতিগী উপ্পগা য়াবু ঙৌথোকহনবনি।

য়াগী মচু ঙৌথোকহনবদা ওইবা য়াবা কমপ্লিকেসন্স :– য়াবু ঙৌথোকহনবগী খ্বাইদগী তোয়না শীজিন্নরিবা টেক্লিক অমা ওইরিবা ব্লিচিং অসিদা শীজিন্নরিবা কেমিকেল অসিনা সরবাইকল রুট রিজোর্পশন (য়াগী মরূ তুমশিল্লকপা), জিনজাইবেল ইরিটেসন (য়ারিদা শোকহনবা), টুথ সেন্সিটিভিটি (য়া কুম্বা) অমসুং ইনামেল অমসুং দেন্টিনদা শোকহনবা য়াই। মরম অসিনা কমপ্লিকেসন্সশিংসি য়ারিবমখৈ থোক্তনবা য়া ঙৌথোকহনন্নবগী টেক্লিকশিং অসি ফজনা খঙ-হৈরবা ডাক্তরশিংদা তৌহনবিয়ু। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১১১গী ৱাহং

১) 'শান্তিগী ইরেন' হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
২) 'মায়থীরবা থাবল' হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?
৩) 'নিংথৌ ইদিপস' (২০২৪) হায়রিবা লাইরিক অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?
৪) 'ইয়ুরেকা' হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবগী মমিং হায়য়ু।
৫) ঈথক অমদগী ঈথক অমা
ইপোম অমদগী ইপোম অমা
মসি নঙগীরা?"
মথক্কী শৈরেং মতেক অসিগী অইবা কনানো? করি লাইরিক্তা য়াওবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫, 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 দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

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