# চাকারৌ-য়াকারৌদগীনি হায়নরকপ্রা

## অতৈ খঙদে, লো লৈরি হায়বদি খঙহল্লু

নুপী ওইগেরা, নুপা ওইগেরা নৎত্রগা অনীমক্কী চহী য়াম্না নৌরিবা অঙাংশিংগী ওইগেরা নৎত্রগনা মতম খরগী/চহী খরগী মমাঙদা লৈনুংদা ফুমজিল্লুবা ওইগেরা মীওইবগী হকচাংদা পোষ্ট মোর্টেম এগজামিনেশন তৌবসিবু মতৌ করম্না, করি করম্বা প্রোসিজরশিংগী মখাদা তৌগদবনো? অশিবা মীওইবগী হকচাং পোষ্ট মোর্টেম এগজামিনেশন তৌবগী মতাং অমসুং মরমশিংসিবু মণিপুরদা লৈরিবা মীওইশিংসিগী মনুংদা নীংথিজনা কুপ্না-মুন্না খঙবা কয়ামুক লৈরম্লগদগে? নেশনল লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (নালসা) গী মখাদা মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (মসলসা) না নাইতোম ওইনা শিন্দুনা 'লিগেল এব্রেৰ্নেস প্রোগ্রামঈ কয়া লেপ্তনা পাঙথোরক্লি। মসলসাগী মখাদসু দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (দি এল এস এ) শিংনসু পাঙথোকই। মসলসা অমসুং দি এল এস এনা মীয়ামগী লূপ অমসুং সী এস ওশিংগা খূৎশম্নরগা পাঙথোকপসু য়াওই। অসিগুম্বা কেম্পশিংদা পুথোক্তুনা খন্ন-নৈনদুনা এব্রেৰ্নেস পীনবনি হায়রিবশিংদা অনম্বনা পোক্লো (প্রোটেক্সন ওফ চিলদ্রেন ফ্রোম সেক্সুএল ওফেন্স) এক্ট, ক্রাইম এগেনষ্ট ৱিমেন, জুবেনাইল জষ্টিস (জে জে) এক্ট, প্রিভেন্সন ওফ চাইল্ড মেরিএজ এক্ট অমসুং গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা লৈবাকসিগী মীয়ামগীদমক পায়খৎপা অমসুং পাঙথোকপা স্কিম, প্লান, প্রোজেক্টশিংগী খুদোংচাবা মতৌ করম্না ফংগদগে হায়বনচিংবদা পূক্লিং চংনা অমসুং মরু ওইনা চথবগুম তৌই। শজিৱা অমসুং ইম্ফাল সেন্ত্রেল জেলদা পাঙথোকপা ওইরগা অন্দর-ত্রাইয়েল প্রিজনর (য়ু টি পি) শিংনা কেসকী ৱায়েল চথরকপদা মথৌ তাবা উকিল (কাউন্সেল) নেকপা-ৱায়বা ঙমজদবদা 'ফ্রি-লিগেল এইদ' পীনবা, কনভিক্টশিংদনা মখোয়গী ফাদোক্কী ওর্দরদুগী মায়োক্তা হায়র কোর্টতা আপীল তৌবদা মতেং পাংনবা অমসুং মখোয়বু জেলদা থম্লিঙৈদা পীফম থোকপা খুদোংচাবশিং ফংহন্নবা ৱাখল তাহনবরোমদা হেন্না মিৎয়েং থম্বদৌনা তৌই। মসলসানা নালসাগী মখাদা, দি এল এস এনা মসলসাগী মখাদা পাঙথোকপসি খক্তা নত্তনা পুলিস দিপার্টমেন্টনসু লিগেল এব্রেৰ্নেস প্রোগ্রামশিং পাঙথোকই।

অসুম্মাইনা পাঙথোক্লিবা পূম্নমকসি য়াম্না অফবা খোঙথাংনি। মীয়াম অমসুং মরী লৈনরিবা পূম্নমক্কী পূক্লিং-লৌশিং ওইনবনি। পাঙথোকফম থোকপদগী পাঙথোরক্লিবনি। মতুংদসু মখা তানা পাঙথোক্লরকখিগদোইনি। অদুবু হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোকশিংগী মনুংদা নুপীদা চথবা মখল খরগী ক্রাইমশিংগী মশীং খংহেন-হেনগৎলকপগুম তৌরক্লে। থৌদোকশিংসি য়াম্মী। লোইনা পনবদা য়াম্না য়াম্লনি। অদুবু য়াইস্কুল চীংঙাখম লৈরক্তা ডা. অসেম ওংবী রিতাবু মশাগী ময়ূম মক্তদা তমথীবা মওংদা হাত্তোকপীরমখিবা, ৱাঙ্গোইদা মৌনহা অমা ময়ূমদগী কৌথোকপীখ্রবা হাত্তোক্লগা থম্লম্বা অমসুং খোংমন জোন-ফোরদগী ক্বাকৈথেল লমদোং লৈকায়দা কুমজা ২০২০দা ময়ূম পাল্লক্তুনা চহী ৩ মখায়রোম শুরবী মচানুপী অমা লৈরবা মতুংদা অনীশুবা অঙাং ওইনা মচানুপা অমা উন্নরবা মতুং নুমিৎ ৮নি শুরকপা জন্যুৱারী ২৭ অমসুং ২৮, ২০২৬কী লোন্নবা অহিংগী নোংয়াই মতুং পুং ১.৫৭ লোম তারকপদা ময়ূমদগী থোকখিবদগী মফম খঙলক্তুগা ফেব্রুৱারী ১০, ২০২৬কী অয়ূক্তা হৈরাঙ্গোইথোং মনাক্কী নম্বুল তুরেলদগী শিনা ফংখিবা থৌদোকশিং থোকখ্রে। মতাংসিদা পলহৌবা য়াবদি ৱাঙ্গোইগী থৌদোকসিগীদি পুলিসনা লৌখৎপা কেসকী ইনভেষ্টিগেশন চথরকপদা নুপী য়াওনা চিংনবনি নৎত্রগা এক্যুজনি হায়বা মীওই খরা ফাগৎখি। অদুবু থৌদোকসিগী মাঙওইননা মতম খরগী মমাঙদা পুলিস ষ্টেশনসিগী জ্যুরিসদিক্সন মনুং চনবা মফম অমদা মমা-মচা পূম্না ফমুংদা শিরগা লৈরম্বগী মতাংদদি মীয়াম, মরু ওইনা নুপীশিংনা হৌরকখ্রবসু থৌদোক্তুগী কেসকী জষ্টিসতি ঙসি ফাওবা ফংদ্রি। য়াইস্কুলগীসিসু এদ্দিশনেল এস পি অমনা লুচিংবা 'এস আই টি' অমনা ইনভেষ্টিগেশন চখৈ হায়বদি তারে। অদুবু হৌজিক ফাওবা চেন্নবা, চিংনবা অমসুং মরাল লৈবা মীওই অমত্তা ফাবা-পুনবগী পাউ তাদ্রি। চৈরকসিদা হৈরাঙ্গোইথোং মনাক্কী নম্বুল তুরেলদগী সেরাম নিঙোল সলাম ওংবী নিরোদাগী থৌদোকসি অমুক থোকচিল্লকপনি। থৌদোকশিংসিদগী চোংথোরক্লিবা ৱাফমদি মীয়াম্না মর্দর কেস য়াওনা নুপীদা চথবা ক্রাইমশিংগী মতাংদসু খঙবগী তঙাইফদবা লৈরব্রা হায়বনি। মসিগা লোয়ননা অশিবা হকচাং পোষ্ট-মোর্টেম এগজামিনেশন তৌবা, কেস মখলদসু 'অন-নেচরেল দেঠ' কী য়াওনা 'মর্দর কেস' হায়বসিনা করিনো, কেস অনীসিগী ওইনা চৎনবা হৌরক্লবা 'বি এন এস-২০২৩' গী সেক্সনশিংসিনা করি হায়রিবনোগা হায়বসিসু খঙফম থোক্লব্রা হায়বনি। লৈখিদ্রবী নিরোদাগী হকচাংবু পোষ্ট মোর্টেম এগজামিনেশন তৌখিবগী রিপোর্টকী মতুংইন্নদি মহাক্কী হকচাংদু রিমসকী মীরেলশঙ (মোর্চ্যুঅরি) দা মরী লৈনবা চে চাংশিংগা হকচাং ফংখিবা নুমিৎ (ফেব্রুৱারী ১০, ২০২৬) কী নুংথিল পুং ৩.৩০ দা ফংই হায়। অদুগা পি এম এগজামিনেশননা নুমিৎতুগী নুংথিল পুং ৪দা তৌই হায়। হোয়, অশিবা হকচাং অমগী পি এম এগজামিনেশনসিদি য়ারিবমখৈ পন্থদনা তৌগদবনি। মসিনা মীওইদুগী শিবগী চপ চাবা মরম খঙদোকপদা অচৌবা মতেং ওইগদৌরিবনি। মরম অসিনা মীওইদুগী ইমুং নৎত্রগা মরী-মতানা আইদেন্টিফাই তৌদুনা ক্লেম তৌরদবা ফাওবদা 'অন-আইদেন্টিফাইদ দেদ বোদি' ওইনসু পি এম তৌনরিবনি। লৈখিদ্রবী নিরোদাগী 'মিসিং রিপোর্ট' অমসু ফাইল তৌরকপদগী জি দি (জেনরেল দাইরি) দা ফাওবা এন্ট্রি তৌবদগী অশিবা হকচাং ওইনা ফংলবা মতুংদা য়ু দি কেস অমা লৌখৎলগা পি এম এগজামিনেশন পাঙথোকফম থোকপদগী পাঙথোকখিবনি। অদুবু থবকসিদা নিঙোল মৱানা নুপী মপামদা চাক অশাবা হুকচিল্লুরগা য়েংখৎলকপদা উবা হুমদাংনচিংবদু 'চাকারৌ-য়াকারৌদগী লৌরুবনি' হায়দুনা মকুবোক্লা খুন্নকই হায়বদুগুম থোক্লব্রা হায়দুনা হংনরকপা য়াওরব্রা হংবনি।

# মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৭০৩)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

হাওচেং লাংমৈনু শাফবী ও মিংকৌয়ে। হোয়দা পাথৌ ও। নঙদি অদুগীবু পোকল শিরা পোকলা শিরা তৌবনে হায়না পাউখুমলবগা। সাচং লাংমৈরোমবনা পাউহংলকয়ে। চীঙখোং পোইরৈতোন ও। নহাককী অমাইবদি করি মিংকৌবনো। ঐগী মাইবদি থীকনম পোইনমবা মিংকৌয়ে। নহাকতী অদুগীবু পোকলা শিরা তৌবনে। নহাককী মাইবদি করি মাইবনো। য়াঙসেল ফাং ফাংনে। পাউখুমনা হায়রকয়ে। ●

# [illegible] (এথিক্স টেস্ট) -(৪০৪)

([illegible])

[illegible] ●

# নাইত্রোজেনগী চাং ৱাংবা লৌফমগী মহৈ-মরোংশিংদা কৌজেং/লোকষ্টশিং তাবগী চাং হন্থে

সাইন্সকী খোঙচৎ

**কুঞ্জো নাওরেম**

অরিজোনা ষ্টেট য়ুনিভর্সিটি (এ এস য়ু) গী **গ্লোবল লোকষ্ট ইনিসিএটিভ** (জি এল আই) অসি মরী লৈনবা ষ্টেকহোল্ডর পূম্নমক য়াওহল্লগা, লোকষ্ট হায়না খঙনরিবা কৌজেংনা থোকহনবা মাঙ-তাক্লিঙাই ওইরবা আউটব্রেকশিংবু তুং কোইগদবা মওংদা থেংনবা হায়বসিদা যূম্ফম ওইরগা পায়খৎপা হৌখি। ইনিসিএটিভ অসিনা লৌউ-শিংউ তৌরিবশিংগী নুংঙাই-য়াইফবা অমসুং গ্লোবল ফূদ সিষ্টম সষ্টেনেবিলিটি পুরক্লবগীদমক ত্রান্সদিসিপ্লিনরি লোকষ্ট রিসর্ছ অমসুং মেনেজমেন্টপু য়োকখৎলি। জি এল আই লেবনা নেচরল অমসুং সোসিএল সাইন্সেস য়াওনা রিসর্ছ প্রোজেক্ট কয়ামুক পাঙথোকখ্রে। অসুম্না চথরকখিবা থিজিনবশিং অসিদগী ফংলকখিবগী মতুংইন্না, মহৈ-মরোংশিংনা লৈপাক্তগী লৌশিল্লিবা ন্যুত্রিএন্টশিং অদু হোংহল্লগা, লোকষ্টশিংগী অরাম-খৌরাংবা কোকহন্দুনা মহৈ-মরোংশিংবু চাথোকহন্দবগী পাম্বে খঙবা ঙম্লে হায়রি।

অরিজোনা ষ্টেট য়ুনিভর্সিটিগী লেবতা গ্লোবল লোকষ্ট ইনিসিএটিভকা মরী লৈননা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদা ফাজিন্দুনা থমখিবা তোঙান-তোঙানবা লোকষ্টশিং।

লোকষ্ট স্বার্ম (লোকষ্ট ময়াম্না পাইদুনা মাইগ্রে তৌবা) শিংনা পাক-চাউরবা মফম অমগী মহৈ-মরোংশিংবু মাঙ-তাকহনবা ঙম্মী। ৱিকিপেদিয়াদা পনবগী মতুংইন্না কুমজা ২০১৯গী জুনদগী ২০২২গী ফেব্রুৱারী ফাওবদা দেজর্ট লোকষ্টশিংগী আউটব্রেক অমা হৌরক্তুনা নোংপোক থংবা অফ্রিকা, অরাবিয়ন পেনিন্সুলা অমসুং ইন্দিয়ন সব-কন্টিনেন্টতা মহৈ-মরোংশিংবু চাউনা মাঙ-তাকহনখি। অসিগুম্বা আউটব্রেকশিং অসিনা লৌউ-শিউ তৌরিবশিংগী পূন্সিদা অচৌবা চৈথেং পীবদা নত্তনা, মহৈ-মশিং তম্বা অমসুং লৈবাক অমগী শেল-থুমগী ফীভমদা অকায়বা পী। স্বার্ম অমনা ন্যু য়োর্ক সিটি নৎত্রগা ফিনিক্সকুম্বা মেত্রোপোলিটান এরিয়া অমগী মহৈ-মরোংশিংবু মাঙহনবা ঙম্মী।

মরম অসিনা, এ এস য়ুগী Arianne Cease অমসুং মহাক্কী থিজিন-লূপনা লোকষ্টশিংনা মহৈ-মরোংশিংবু চাহন্দনবগী পাম্বে অমা পুথোক্লবগীদমক থিজিন্দুনা লাকখি। লোকষ্ট পূম্নমক গ্রাসহোপ্পর/কৌজেংশিংনি, অদুবু কৌজেং পূম্নমক্তি লোকষ্ট নৎতে হায়না সিজনা ফোঙদোক্লি। নাইতোম হিংলিবা লোকষ্টতি ইতে তে, অদুগা ইচম চম্বা কৌজেংগুম্না মথৌ তৌই, অতোপ্পা লোকষ্টশিংদগী তোখাইনা হিংনবা হোৎনৈ, অশংবা মচুনা মশাবু কুপশিলহল্লি অদুগা মফম অমদা অদুম লেঙদনা লৈ। অদুবু লোকষ্টশিংগী কাঙলূপ অমদা লৈরিবা লোকষ্টতি মসিগী তাইওন্নবনি - মসিনা অতোপ্পা লোকষ্টশিংগা পুনশিল্লকই, মশাবু অরংবা মচুশিংনা কুপশিলহল্লকই, অদুগা মচীঞ্জাক থিদুনা শাংলবা লমশাং অমা পাইদুনা চৎপা ঙম্মী।

থিজিন-লূপ অসিনা সেনিগলগী লৌমীশিংগা পুল্লগা সেনিগালিজ গ্রাসহোপ্পরশিংগী আউটব্রেকশিংগী মতাংদা কূপ্না য়েংশিনখি। কৌজেং মখলসিনা অচৌ-অচৌবা স্বার্মশিং শেমদ্রবসু, কাঙলূপ মচা-মচাশিংনা মাঙহন-তাকহনবদগী লৌমীশিংদা চৈথেং পী। লূপ অসিনা অহানবা খোঙথাং ওইনা, থিজিনবা অসিদা শরুক য়ারিবা লৌমী খুদিংমক্না মিলেটকী লৌফম অনী/অনী উহনখি - লৌফম অমদনা নাইত্রোজেনগী হার হাপখিবা অদুগা অতোপ্পা লৌফমদুদনা হাপখিদে। নাইত্রোজেন হাপখিদবা লৌফমশিংগা চাংদম্নদুনা য়েংবদা, হাপখিবা লৌফমশিংদনা লোকষ্টশিংগী চাং হন্থখি, অদুগা মিলেটশিংগী মনাবু মাঙহনবগী চাং হন্থহনখি অদুগা পোথোক্লা শরুক অনীমুক হেনগৎপা থেংনখি। থিজিনখিবা অসিগী পাউদম অমা 'সাইন্টিফিক রিপোর্টস' (জন্যুৱারী ১৫,২০২৬) তা ফোঙদোরকখ্রে।

গ্লোবল লোকষ্ট ইনিসিএটিভনা ক্লাইমেট কন্দিশন, ইন্সেক্ট বাইওলোজি, লেন্দ মেনেজমেন্ট, ইকনোমিক্স অমসুং পোলিসিনচিংবা ফেক্টরশিংনা থোকহল্লিবা অমাঙ-অতাশিংগী মরমদা চহী ১৫ হেন্না থিজিল্লকখি। ন্যুত্রিঅন্ট মরাং কাইদবা লৈপাক্তা হৌবা মহৈ-মরোংশিংনা লোকষ্ট আউটব্রেকশিংবু হেন্না থোকহল্লি। ন্যুত্রিঅন্ট মরাং কাইদবা লৌফমদা হৌবা মহৈ-মরোংশিংদা কার্বোহায়দ্রেদকী চাংনা ৱাংনা য়াওই অদুগা প্রোটিনগী চাংনা হন্থনা য়াওই। অসিগুম্বা কার্বোহায়দ্রেদ বাইয়স নৎত্রগা 'donut diet' অসি লোকষ্ট অমসুং স্বার্মিং গ্রাসহোপ্পরশিংনা শন্দোকপগী খ্বাইদগী ফরবা ফীভম অমনি। কার্বোহায়দ্রেদ য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিংনা য়াম্না লাপ্পা মফমশিংদা স্বার্মিং তৌবনা এনর্জি হেন্না পী। নাইত্রোজেন মরাং কাইনা য়াওবা লৈবাকশিংদা হৌবা মহৈ-মরোংশিংদা প্রোটিন হেন্না য়াওই অদুগা কার্বোহায়দ্রেদকী চাংনা হন্থনা য়াওই। কৌজেংশিংনা অহেনবা প্রোটিনবু তুমহনবদা অৱাবা অমা ওই অদুগা মতিক চানা এনর্জি ফংবা ঙমদে।

মসি ওইরবদি, মহৈ-মরোংশিংদা য়াওরিবা প্রোটিন অমসুং কার্বোহায়দ্রেদকী চাংসি অকক্লবা চাং অমদা থম্বা ঙম্লবদি, লোকষ্টশিংনা থোকহনবা অমাঙ-অতাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙমগদ্রা? মসিগী মতাংদা থিজিন-লূপ অসিনা লৌউ-শিংউ তৌরিবা লৌফমশিংদা হকথেংননা চাংয়েংশিং পাঙথোকখি। চাংয়েংদুদা লৌমী ১০০বু তোঙান তোঙানবা লৌফম অনীদা মিলেটশিং থাহনখি। লৌফম অমদনা নাইত্রোজেন হার শীজিন্নখি অদুগা অতোপ্পা লৌফমদনা নাইত্রোজেনগী হার শীজিন্নরমদে। লূপ অসিনা লৌফমশিংদুদা তারকপা লোকষ্টশিংগী মশীং অমসুং মখোয়না মাঙ-তাকহনবা মহৈ-মরোংশিংগী চাংবু অহুম্লক ওনখি, অদুগা পোথোক্কী চাংসু ওল্লম্মী।

নাইত্রোজেন হার হাপখিবা লৌফমশিংদা লোকষ্টশিং তারকপগী চাং, মনাশিংবু মাঙ-তাকহনবগী চাং হন্থখি অদুবু পোথোক্কী চাংদি শরুক অনী ফাওবা হেনগৎখি। নাইত্রোজেন হার শীজিন্নবসিনা অতোপ্পা পেষ্টশিংগী চাং হেনগৎহনবগী ফীভমদি থেংনরমদে। অদুবু খূৎশেমগী নাইত্রোজেন হার শীজিন্নবসিনা, লৈবাক্কী লৈহাওদা অপনবা পীরকপনিনা, থিজিন-লূপ অসিনা কম্পোষ্টতা মখা তানা চাংয়েংশিং পাঙথোকখি। কম্পোষ্ট শীজিন্নবা অসিদসু চপ মান্নবা মহয়শিং ফংবা ঙমখি।

ঙসিদি থিজিনবগী থবক অসিদা শরুক য়াখিবা লৌমীশিংনা মহৈ-মরোংশিং লোকখ্রবা মতুংদা লেমহৌবা অরেম-অখাকশিংবু মৈ থাদোক্তুনা লেম্না মাঙহন্দ্রে। মদুগী মহুত্তা, লেমহৌখাকশিংদুবু লৌবুকশিংদা কম্পোষ্ট শেমদুনা শীজিন্নরে অমসুং কৌজেংশিংনা মহৈ-মরোংশিংবু মাঙ-তাকহনবদগী কনবা ঙম্লে হায়না সেনিগলগী Universite Gaston Berger গী প্রোফেসর Mamour Toure না ফোঙদোক্লি। সেনিগলগী লৌমীশিংনা হৌজিক্তি অতোপ্পগী মতেং য়াওদনা, অনৌবা কাঙলোনসি শীজিন্নবা ঙম্লে হায়বা ৱাফম হায়বা ৱাফমসু ফোঙদোক্লি। ●

# হেমোফিলিয়ানা নারবসু শাজেল তৌদুনা লূ-তাং চেকশিল্লবদি হকচাং ফনা লৈগনি

**- নোঙথাঙ লৈমা -**

হেমোফিলিয়া হায়না খঙনবা লায়না অসিনা নারবদি হকচাংগী মফম অমদা হেক্তা ঈ থোক্লকপা য়াই, অদুবু কয়াৎশিংগী শম্নফম লূ-তাংশিং অসিদনা মরু ওইনা থোক্কল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা লায়না অসি খোঙলৈ থুনা অমসুং অচুম্বা মওংদা লায়েংহৌদবা তারবদি অকনবা চৈনাখোল অমদি হকচাংগী ফীভমদা শোয়নাইহনবনচিংবা পামদবা থৌওং কয়া থোক্লকই।

পুনেগী দেক্কান জিমখানাদা লৈবা শাহয়াদ্রি স্পিসিয়েলিটি হোস্পিটালদা হেমাটোলোজিষ্ট কন্সলটেন্ট ওইবা ডা. কন্নন শুব্রমনিয়াননা হিন্দুস্থান টাইমস (ঐচ টি) লাইফষ্টাইলগা উন্নদুনা ৱারী শানবা অমদা হায়, "হেমোফিলিয়া হায়বসি হকচাংনা ঈ খকহনবা ঙম্বগী মতীক-মঙম অদুবু থুগাইবা, ঈ মরীদগী লৌনরকপা লায়না মখল অমনি। হেমোফিলিয়ানা নারবা মীওইশিংনা ঈ চিফেৎ চিফেৎ থোকপগী অৱাবা অসি হন্থহন্নবা অমসুং হেক য়ারিবমখৈ হকচাংগী ফীভম ফনা লৈবা ঙম্নবগীদমক্তা, অফবা পূন্সি মহিং অমদা হিংবা হায়বা অসি য়াম্নমক মথৌ তাই। নীংথিনা শেম-শারবা হকশেল-কাঙলোন অমগী মখাদা চেকশিন্না হিংলবদি হেমোফিলিয়ানা নারবা মীপূম খূদীংমক মহৌশাগী ওইবা মওংদা নুংঙাইনা হিংবা ঙমগনি।"

**হেমোফিলিয়াগী চেকশিন-থৌরাং :** খার হায়রিবা মফম অসিগী পি দি হীন্দুজা হোস্পিটালদা ক্লিনিকেল হেমাটোলোজিগী কন্সলটেন্ট ওইবী ডা. ফারাহ জিজিনা হায়রি, "অচুম্বদি হেমোফিলিয়াগী অনাবা পূম্নমক অসি ঈ থোকপা অমসুং হকচাংগী ফীভমদা অকায়বা থোক্লকপা থিংনবগীদমক্তা মরী লৈনবা হীদাক-লাংথক্লচিংবা পীজদুনা থমগদবনি। অদুবু মসি মতম পূম্নদা থবক ওইনা পাঙথোকপা ঙমদবা মরম্না ঈ হেক থোক্লকপগা হীদাক থাগদবনি।

হীদাক পীজবগা লোয়ননা অনাবা মীওইশিং অসি অফবা পুন্সি-মহিং অমদা হিংবা হায়বসিসু তঙাইফদনা মথৌ তাই। ডা. ফারাহ জিজিনা হায়, "অসিগুম্বা অনাবশিং অসি, হেমোফিলিয়ানা নারবশিংগীদমক্তা অখন্ননা ত্রেইন তৌরবা ফিজিওথেরাপিষ্ট অমসুং ওক্যুপেস্নল থেরাপিষ্ট হায়রিবশিং অসি য়াওনা, হেমাটোলোজিষ্ট অমগী লমজিং মখাদা চপ চাবা হকচাং-শাজেল-কাঙলোন অমা ঙাক্লা হিংগদবনি। মখোয়গী মশাদা য়াওরিবা লূ-তাংশিং অদু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহন্নবগীদমক্তা মসল কলহন্নবা শাজেল তৌহনবা মথৌ তাই। হকচাং শোক্ল-শম্ন দুনা শান্নবা মশান্নশিংদা য়াওহনবদা ঈ থোক্লকপা য়াবা মরম্না মখোয়বু ইরোইবা, সাইকল থৌবা, টেনিস অমসুং বেদমিন্টন অসিনচিংবা মশান্নশিংদা য়াওনীংবা পোকহন্নবা মপূক্লীং থৌগৎপীগদবনি। মসিনা মখোয়গী লূ-তাং অমসুং মসলশিং অদু মশা ফনা লৈহনগনি।

চীন-য়া তরূ-তনান্না থম্বা হায়বসি হেমোফিলিয়ানা নাবা মীওইশিংগীদমক্তদি য়াম্নমক মরু ওই হায়বা ৱাফম অসি পল্লদুনা ডা. ফারাহ জিজিনানা হায়, "অয়াম্বা মতমদা অনাবা মীওই অমসুং ইমুং-মনুংদা য়ারীদগী ঈ থোক্লক্কনি হায়না অকিবা পোকপদগী ব্রশনা য়া থিনবা অসি তৌনদবা থেংনৈ। মসিনা মরম ওইদুনা য়া অসি মোৎশিল্লকপদগী ঈ থোক্লকপা য়াবগী খুদোংথীবা হেনগৎহল্লি। মরম অসিনা, ঐখোয়না ঐখোয়গী অনাবশিংদা চীন-য়া তরূ-তহেন্না থম্নবগীদমক্তা চাং নাইনা ব্রশ তৌহন্নবা পাউতাক পীবগা লোয়ননা মশাগী শরূ মপাঙ্গল কলহন্নবা ভিটামিন দি অমসুং কেলসিয়মগী সপ্লিমেন্টশিং পীজৈ।"

হেমোফিলিয়ানা নারবা মীওইশিংবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবগীদমক্তা ডা. কন্নন শুব্রমনিয়াননা তঙাইফদনা পায়খত্তবা য়াদবা থৌরাং অমসুং থৌওং খরা ফোঙদোরক্লি :

● চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি মরু ওই। ইরোইবা, ৱাকিং চৎপা অমসুং সাইকল থৌবা হায়রিবশিং অসিনা হকচাংগী পাঙ্গল কলহল্লি, খিঙহল্লি অমসুং কার্দিওভাস্কুলর (থম্মোয়-শিংলী) গী ওইবা হকশেলদা ফীভম ফগৎহন্দুনা হকচাং ফনা হিংহল্লি।

● মহৈ-মরোং মপূম, মনা-মশিংগী প্রোটিন, উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিং হায়রিবশিং অসিনা হকচাংদা মচি ওইবা শরুকশিং মরাং কায়না ফংহনবা ঙমগনি অমদি হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা লৈহনগনি।

● পূম্নমক অসিগা লোয়ননা লূ-তাংশিংবু চেকশিনবা হায়বসি য়াম্নমক মথৌ তাই। হেমোফিলিয়ানা নারবা মীওইশিংনা অকনবা থবক তৌরোইদবনি অমসুং থবক শুবা মতমদা লূ-তাংশিংদা অশোক-অপন থোক্তনবা চেকশিনগদবনি। থেরাপিষ্ট অমগী পাউতাক মতুংইন্না তাংশিংগী শাজেল শান্নরবদি হায়রিবা কয়াৎশিং অসিগী ফীভম ফনা থম্বা ঙমগনি।

● ঈ থোক্লকপা মতমদা মতাং চানা য়েংশিনবা ঙমহৌনবগীদমক্তা অনাবা মীওই অমসুং ইমুং-মনুংগী অতৈ মীওইশিংবু ঈ থোকপগী মওং অমদি খুদক্তা ফর্ষ্ট এইদ পীবা য়াওনা মরী লৈনবা ঈ খকহন্নবা লায়েং হায়রিবশিং অসিগী মরমদা খঙহনগদবনি। অশোয়-অঙাম থোকহন্দনবা হোৎনবনা মরুনি। অশোক-অপন থোক্লোইদবা থবক তৌহন্নবা অমসুং খুদোংথীনীংঙাই ওইবা শান্ন-খোৎনবগী মশান্নদা য়াওহন্দনবা চেকশিল্লবদি ঈ থোক্লক্কদবদগী থিংহৌবা ঙমগনি। চাং নাইনা ডাক্তরদা চোক-অপ তৌগদবনি।

● অনাবা অমসুং ইমুংগী মীওইশিংদা পীবা কাউন্সেল্লিংগী খুদোংচাবা লৌদুনা পূক্লীং অমসুং ৱাখল শোম্বদনবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই।

● এন্টিথ্রোম্বোটিক ট্রিটমেন্টশিং য়াওনা, প্রেস্ক্রাইব তৌবা হীদাক-লাংথক চাং নাইনা চাবা হায়বসি তঙাইফদনা মথৌ তাগনি। মসিনা ঈ খকহন্নবা হকচাংগী থৌওংশিং অদু মথৌ চুম্না তৌহনগনি।

● হেমোফিলিয়া লাকশিন্নবা হোৎনবগা মরী লৈননা পুথোক্লকপা অনৌবা লৌশিং পূম্নমক অদু খঙহৌনবা মতম পূম্নমক্তা মীৎ-না শিংনা লৈবা ফৈ। জিন থেরাপিগুম্বা অনৌবা লায়েং মওংশিংগী মতাংদা ডাক্তরগা তান্নদুনা কান্নবা লৌহৌনবা হোৎনবা চুমগনি।

অরোইবদা, অনাবা মীওই অমগী মথৌ তাবশিং, চানবা, চানদবা অমসুং হকচাংগী ওইরিবা ফীভম অদুগী মতুংইন্না ডাক্তরগা তান্নদুনা চূনবা মখলগী চেকশিন-থৌরাং অমা শেম্বা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই। হায়রিবা থৌরাং অসিগী মখাদা হিংলবদি হেমোফিলিয়ানা নারবা মীপূম খূদীংমক মশা-মউ ফনা, ঈ থোকপগী চাং হন্থহন্দনা নুংঙাইনা হিংবা ঙমগনি। ●

**হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩২গী ৱাহং**

১) "অহেনবা ঈ" হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

২) "হন্দোকপা হায়বসি লুখ্রবা কলা অমনি। ফজরবসু শীংথানবীদবা, থীরগনা মীচৈ তাবা থবক অমনি।"

ৱাহৈ পরেং অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী ৱামাঙ য়ানবদা ত্রান্সলেটরনা ফোঙদোকপনি। ত্রান্সলেটর অসি কনানো? মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে?

৩) "নীংশিংবগী মমি" হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং ইয়ু।

৪) "লেপ্লম্মী নিংথম উলেন খাঙনা
উনাশিং অমত্তা পান্দ্রবা মরু কোক্লবা উপালশিং
শ্বরদি হোল্লি অশিবগুম তুমিন্না লেপ্লবসু
চিল্লোক্লরি পোম্বী চেক্লশিংগা তুমিন তুমিন...।"

শৈরেং মতেক অসি 'য়েন্নীংথা' হায়বা শৈরেং অদুগী অহৌবা পরেংনি। শৈরেং অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং অমসুং অইবা কনানো?

৫) "লৈক্রক" হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্লো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ২৮, থাংজ 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।