থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

নীংশিংবা মরক্তগী লীৎখৎলকপা থৌদোক খরা - ৩

ইশেন্নুপাগী অনাবা, মণিপুরগী দাক্তরশিংনা ‘ব্রেন ত্যুমর’নি ওপরেসন তৌদবা য়াররোই, খরা কমপ্লিকেতেদ ওইবা সর্জরি ওইবনা ‘এপোলো হোস্পিটাল’গুম্বদা পুদ্রবদি য়াররোই, লুপা লাখ মঙাগুম্বা শেম-শাউ হায়রকপদগী মচে-মচল-নিঙোলশিং ওনশিন্নদুনা কপ্পুরকপদগী অহে-অপা শাবা নিঙোল-মৰা অমা ওইনা ঐনা বেঙ্গলোরগী নিমহান্স (নেসনেল ইন্সটিট্যুট ওফ মেন্টেল হেল্থ এন্দ নিউরো-সাইন্সেস)দা পুদুনা সর্জরি অমা (ব্রেন ত্যুমর ওইরমখিদে) মায় পাক্লা তৌরল্লগা, অনাবদু হোস্পিটালদগী দিসচার্জ তৌদ্রিঙৈ (মখোয়গী রিতর্ন-জর্নিগী শেম-শাবা লোইরল্লগা) বোম্বেদা পাঙথোক্কদবা ওল ইন্দিয়া বেঙ্ক ইমপ্লোয়িজ এসোসিয়েসনগী সেন্ট্রেল কম্মিটি মীটিং য়াওনবা ত্রেন তোংদুনা বোম্বে তম্না খোঙশাল্লকখিবা, দাদর ষ্টেসন য়ৌবদা নুংথিলগী পুং মরীরোম তারল্লগনি। ত্রেন’দুগী পঙ্খুং-ষ্টেসন (তর্মিনেল) ‘চর্চ গেৎ ষ্টেসন’ য়ৌরুরগা লোকেল ত্রেন তোংলগা ‘অন্ধেরি ষ্টেসন’ তম্না লাক্কে খনখিবনি। কমপার্টমেন্ট’তুদা ইথন্তসু ঙায়রবনি। খাল্লম্বা ত্রেন থারমদাইদুদা ৰাখল অমা খংলাক লাকই-চর্চগেৎতগী অন্ধেরি তম্না চৎপদা দাদর ফাওদুনা লাক্কদবা মরৈরে, সিদগী চৎপনা হান্না য়ৌগনি কৃমথহৌবনা ফরনি। ত্রেন থাবা হৌরকপদা ‘ত্রোল্লি-বেগ’দু তাপ পায়রগা চোংথহৌরে। তিকেৎ কাউন্টরদা চৎকে খন্দুনা মায় লৈথোল্লগা খোংগ্রাউগী বেক পোক্কেত্তা হুম্লবদদি মনি বেগ য়াওরমদ্রে। ত্রেন খাল্লিঙৈদুদা চাগী পৈশা পীননবা পায়রল্লগা হাপচিনখিবতা ঙায়রিবনি, মনুং য়ৌনা চঙলল্লরোই ফমফমদুদা নাম্ভরল্লনি। সৎ লৈথোরকপদদি ত্রেনগী অরোইবা বোগীদু ষ্টেসন থাদোকখিবতা ঙায়রল্লি, তান্নরুবা ফংলরোই।

তিকেৎ কাউন্টরদা ফল্লিবদুদা থম্মোয় শেংনা হায়জরে- ঐগী ফুরিৎখাউসিদা লুপা অনীখক্তা ঙায়হৌরে, মনি বেগ তাহৌরে, অন্ধেরি ফাওবগী তিকেৎ অমত্তা পীবীয়ু। তিকেৎকী মমল শুপ্পগী লুপা তরুক’খক্তনি। নুপাদুনা ঐঙোন্দা মুন্না য়েংলগা নোকফেৎ তৌনা হায়রকখি- ‘তিকেৎসি ঐনা খুদোল ওইনা পীরবনি, লুপা অনীদু থমজীনবীরো’...। মীটিংগী হোষ্ট ওইরিবা এ আই বি ঈ এ, মহারাষ্ট্র ষ্টেট য়ুনিট’না হোটেলগী অশিন অরাঙ তৌরগসু, দিসকাউন্তেদ রুম-রেন্ট অদুদি ষ্টেট-ষ্টেটকী মেম্বরশিং মশানা পীজগদবনি। বোম্বে’গুম্ব সহর অমদা নুমীৎ হুম্নী লৈবদা ফুরিৎখাউদা লুপা অনীখক! ঐহাক্না লোকল ত্রেন মনুংদুদা খনখিবা ৰাখল... ঐহাক তম্বা হৈতরে।

অন্ধেরি ইষ্টতগী পংলাপ লাপ্পমদে ‘হোটেল এম্পাইর সুত’। টেক্সি তোংদুনা চত্ত’য়াদবা অরাপ্পা ওইরল্লবা, ঐনা ওইরমগদবা ফীভম-হোটেল য়ৌরবা মতুং, নিংশা শোর হোন্দোক্লগা খন্থরকখি। রিসেপসন কাউন্টরদা চেক-ইন তৌবদসু ৰামাঙয়ানখি- ঐগী আইদেন্টিটি উৎননবা করিগুম্বা মখল অমত্তগী দোকুমেন্ট লৈতে, তাহৌরে... এদভান্স মনি দিপোজিৎ তৌনবসু য়াওদে, পর্স তাহৌরে... রিসেপসনিষ্ট অদুনা ৰারেপ লৌবা ঙমদদুনা হোটেল মেনেজরগা উন্নরগা ৰারী শাহনখি। থোকখিবা থৌদোকশিংগী অশেঙবা ৰারী তারবতুং- হ্যুমেনিতরিয়ন কন্সিদরেসন নত্তনা মহাক্কী হোটেলগী রিগুলেসন পানবা ঙমখিদে ইফমদা। ঐবু চেক-ইন তৌহনবা হায়খি রিসেপসনিষ্ট’তা। পাম্বে লৈত্রবা ঐহাকসু ঈকায়-ইকি ৰাংমা-লান্না, হায়জখি... ‘ঐগী মরুপ মপাংশিং হয়েং অয়ুক কৌরগে... ফুরিৎখাউদা লুপা অনীখক, ইশাসি য়াম্না ইনসিক্যুর ওইনা ফিল তৌরে, প্লীজ লেন্দ মি ফাইব হন্দ্রেদ রুপিজ (লুপা চামঙাখক্তা পুজগে)’...। মশক অহানবা উবদদি নুংশি হৈতবা মাল্লম্বদু, থাজদনা পূকচেল চাউরম্মী। পৈশাদু পীরগা হায়রকখি... ‘সার ! দিন্নরগীদমক্তি ৰাবীরুনু, কাদা থিলহনজরক্কে’...। মহাক্কী হোটেলগী অতাঙবা চাক্তু চাদনা, অহোঙবা হোটেল থিদুনা চারুনবনি হায়বা মহাক খঙলম্মী। ঐহাক হাইফেৎ ঈকায়খি। ঈকায়রসু ঈকায়না, লুপা চামঙাদু লৌরগা, কাদা চঙদুনা ঈরুজথোক্লগা, নোর্থ-ইন্দিয়ন হোটেল অমা থিরগা লুপা চামনা পূক থন্না চাবা ফংবদু চারগা ঙন্তা তুম্নবা হোৎনখি। তুমদ্রিঙৈদা ঐগী মরুপ ‘মনোহর বঙ্গেরা’দা ফোন তৌদুনা, মথংগী অয়ুক্তা হোটেলদুদা লাকপীনবা হায়জখি, লুপা লীশিং তরেৎকা লোয়ননা। মহাক লাকখি অয়ুক অঙনবদা। অঙনবা অয়ুক হায়বসি বোম্বেদদি পুং নিপান-মাপলনি। ঐগী ৰারী তারগা মহাক নোকখি পেন্না। হায়রকখি, অদুক য়াম্না চেকশিন্দবা মতৌদু ঐহাক তৌরমগনি থাজদে। মরুপ মপাং লৈতবা মফম অমা ওইরল্লবদি কমদৌনি? মরুপ্তু নুংশি। মহাক হাকুম কেন্সর’না মরম ওইদুনা লৈখিদ্রে। বোম্বেদা, দিল্লিদা, হরিদ্বারদা, শিল্লোংদা লেনমীন্নখিবা ইন্টিমেত ওইরবা মীকুপশিং-নীংশিংবা ওইনা ফনা কুইনা লৈখিগনি ইনাক্তা।

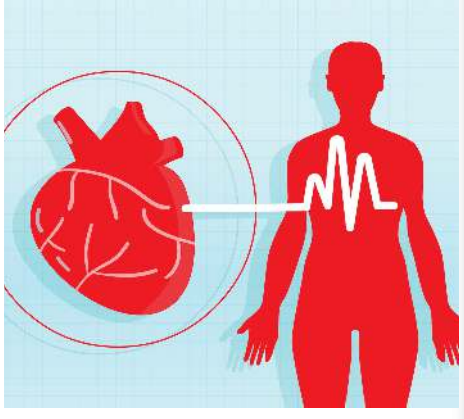
অসিগুম্বা, বেঙ্ক ইমপ্লোয়িজ এসোসিয়েসনগী চেন্নাইদা পাঙথোকপা জেনরেল কাউন্সীল মীটিং (২০০০) অমগী কাউঙমদ্রবা খোঙচৎ অমগা নীংশিংলি। মদু ঐগী অনীশুবা চেন্নাই খোঙচৎনি। তি নগরদা লৈবা ‘হোটেল উর্বশি ইন্টরনেসনেল’দা ঐখোয়গী লৈফম শীল্লে হায়বদুনা ওটো রিক্সো অমা চেন্নাই সেন্ট্রেল’দগী ফাদুনা চৎলি। চিল্লবা মী মরক্তুদা ওটো দ্রাইভরদুনা কোইহং হংলে। টিনগর’দা থিবা ফংদ্রে। কায়নথংদা ‘উর্বশি লোজ’ হায়না থাবা বিল্ডিং মচা অমা থেংনরে। খোঙলোয় ওইনা চৎমিন্নরিবা তাদা বাবুধোন’দা ‘ঐ হংলুগে, তাদা ’সুম ফল্বীরম্মু’ হায়রল্লগা চঙদুনা হংলুবদা, মখোয়গী ভিজিটর-লিষ্ট’তা ঐখোয়গী মিং য়াওরল্লে। রিসেপসনিষ্ট’তুনা হায় ‘উর্বশি ইন্টরনেসনেল পুরা শাবা লোইদ্রি, অরোইবা শরুক্তুদা সর্ভিস তৌবা হৌবনি, উর্বশি লোজগী এক্সপান্সননি, শাবা লোইরগা লোজ অসি মুখৎলনি’। ‘তাদা, চুম্লম্লে... পোৎ পুশিনবীরক্লো ঐ এন্ত্রি তৌরগে’ হায়রগা এন্ত্রি তৌবা হৌখি। তাদা বাবুধোনসু চঙলক্লে। ঙাইহাক লৈরগা, হোটেল কাদা চঙননবা পোৎ থিরকপদদি, ঐগী ব্রিফকেস লৈরমদ্রে। ‘তাদা, ঐগী বেগতুদি’? ‘হাইমা! ঐদি নঙগী বেগতুদি পুথরক্তেদনা’! ওটোদুদি থৌখরে। ঐখোয়বু ষ্টেসন’দা ঙাইরম্নবা হায়খিবা, ইতৈমাগী মচানুপা ‘মোমো’সু ইনাক্তুদা লৈরিবনি। মহাক্না চেন্দুনা, পঙলাপ লাপ্তুনা লৈবা ওটো পার্কিংদা য়েংলুবদসু লৈরমদ্রে। ‘ঙাইহাক্কী মমাঙদা ওটো অমা কন্না থৌদোরক্লগা চৎখিবদু ওইরম্মি’- পার্কিংদুদা খামদুনা লৈরম্বা ওটোশিংগী দ্রাইভরনা হায়রকই হায়।

শাংলবা জর্নি’দু লাকপদা শেৎলকপা, মোৎলবা খোঙগ্রাও-ফুরিৎতুনত্তনা ইশাদা করিমত্তা য়াওহৌদ্রে। কোক্তা খুৎ হাপ্পুনা ফমখি ফনা কুইনা। ৰাখল থোকখিদে। যৌবালদা পোষ্টিং তারম্বা ‘নরায়ন সম্পৎ’ উন্ননবা হোৎনরসু কান্নখিদে- লৈফম/ফোন নম্বর খঙদবনা। তাদা-বাবুধোন’না ঐগীদমক লুঙ্গি অমগা তি সার্ট অমগা লৈরুরে। কাদা চঙনীংবা পোক্তরে। ‘কান্নদে সে, থোকঅবা অমা লাক্কনি... চৎসি ঈরুজথোক্লুরসি’। পুং অমরোমগী মতুংদা ওইরমগনি, কাদা চঙলগে খন্না থোক্লকপদুদা ঐখোয়না তোংলকপা ওটোদু খালি ওইনা, স্পীদ কন্না থৌজিল্লকখি। লোজ মপাদুদা চপ লেপ্পী। দ্রাইভরদু শাউনা কৃমথরকই। ঐ থাজবা ঙমখিদে। ঐগী ব্রিফকেসতু থাংথরগা হায়রকখি... ‘য়োর বেগ হিয়র, পেসেঞ্জর সি, আই লোস হন্দ্রেদ’...। মানা হায়নীংলিবদু ‘নঙগী বেগ হুন্দোক্লম্লে, ঐগী পেসেঞ্জরনা উরকপনি, ভারা ওইনা ফংগদবা লুপা চামা মাঙজরে’ হায়বা ওইরমগনি। তাদা বাবুধোন’না নুংশিনা কোল্লগা হায়খি... ‘আই গিব হন্দ্রেদ... এক্সত্রা হন্দ্রেদ আই গিব, য়ু নো লোস’...। লুপা চনী পীবদু মহাক লৌ য়াখিদে। নমদুনা থেল্লগা, চা গ্লাস অমা পীথক্লগা পীখি। মমিং ‘মুত্তুস্বামি’ কৌই হায়রম্মী। মাবু ঐনা কাউদবসি মাগী অরোইবা ৰাহৈদুননি... ‘আই তামিল, য়ু আউটসাইদর, নো বিলিফ, সো আই কম’। অরানবা ইংলিস ওইরবসু, হায়নীংলিবদুদি ঐ খঙই... ‘ঐ তামিলনি, নঙনা মীতোপ... ঐনা মরম ওইদুনা মীতোপশিংনা তামিলশিংবু থাজখ্ররোই খন্দুনা ঐ হল্লক্লিবনি’...।

লৌশিং পুক্কে

ব্লদ প্রেসর ৰাংবা

হন্থহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা ইফেক্তিভ ওইবা পাম্বৈশিং-২



চিনি

রিফাইন তৌরবা কার্বোহাইড্রেট চাবগী চাং হন্থবা

ষ্টদি কয়ামরুম্না উৎলি মদুদি, চিনি অমসুং রিফাইন্দ কার্বোহাইড্রেট চাবগী চাং হন্থবনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা অমসুং ব্লদ প্রেসর নেমথন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই।

চিনি (মরুওইনা ফ্রক্টোজ)না ঐখোয়গী ব্লদ প্রেসরবু থুম চাবদগী চাং হেন্না ৰাংখৎহনবা য়াই হায়না কুমজা ২০১৪গী রিভ্যু অমনা হায়রি। য়ামদ্রবদা চয়োল ৮ শাংবা ট্রায়লশিংদা চিনিনা ব্লদ প্রেসরবু দাইষ্টোলিকতা ৫.৬ mm Hg অমদি সিষ্টোলিকতা ৬.৯ mm Hg হেনগৎহনখি হায়রি।

পোপ্যুলর ওইবা তোঙান তোঙানবা দাইটশিং চাংদম্নখিবা কুমজা ২০২০গী ষ্টদি অমদা হকচাংগী অরুম্বা হেনবা নৎত্রগা ওবেসিটি ওইবা মীওইশিংদা কার্বোহাইড্রেট নেম্বা অমসুং ফেটকী চাং নেম্বা দাইটশিং চাহনবদা থা তরুক্কী মতুংদা দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসরবু চাংচৎতা চাউরাক্লা ৫ mm Hg অমসুং সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসরবুনা ৩ mm Hg হন্থহল্লকপা থেংনখি।

কার্বোহাইড্রেট অমসুং চিনিগী চাং নেম্বা দাইটকী অতোপ্পা কান্নবা অমগা হায়রগদি প্রোটিন অমসুং ফেট হেন্না চাবনা মরম ওইরগা হেন্না মতম কুইনা পুক থল্লগা লৈহল্লি।

পোটাসিয়মনা হেন্না চারগা সোদিয়মনা হন্থবা

পোটাসিয়ম চাবগী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা থুম চাবগী চাংবুনা হন্থহনবনসু ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্মী।

পোটাসিয়ম অসি অনী থোক্না কান্নবা পী: মসিনা থুমনা ঐখোয়গী হকচাংগী সিষ্টমদা পীবা ইফেক্টশিং অদু হন্থহনবগা লোয়ননা ঈ উতোংশিংদা লৈরম্বা টেন্সনবুসু হন্থহল্লি। অদুমওইনমক, পোটাসিয়মগী চাং ৰাংনা য়াওবা দাইটশিং অসি কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংদদি হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা য়াই, মরম অদুনা ইশানা চাবা পোটাসিয়মগী চাং হেনগৎহন্দ্রিঙৈ মমাঙদা দোক্তরদা তানগদবনি।

পোটাসিয়ম হেন্না চাবা হায়বসি য়াম্না লায়। চীঙাক কয়ামরুমদা মহৌশানা পোটাসিয়মগী চাং ৰাংনা য়াওজৈ। অদুগুম্বা চীঙাকশিং অদুগী মনুংদা খরা পীরি:

– ফেট নেম্না য়াওবা দেরি ফুদশিং, খুদম ওইনা শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোম অফম্বা

– ঙা

– উহৈশিং, খুদম ওইনা লফোই, মালহৈ, এভোকেদো, অমসুং কোল্লা

– মনা-মশিংশিং, খুদম ওইনা লৈবাক মঙ্গ্রা, আলু, খামেন অশিনবা, অশংবা মনাশিং, অমসুং পালংশাক অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

নীংশিংগদবা অমনা, মীওই খুদিংমক্তা থুমনা পীবা রিএক্সন মান্নদে। মীওই খরদি সোল্ট-সেন্সিটিভ ওই, হায়বদি থুম হেন্না চাবনা মখোয়গী ব্লদ প্রেসর ৰাংবা হেনগৎহল্লি। অদুগা অতোপ্পা খরনা সোল্ট-ইনসেন্সিটিভ ওই, মখোয়দি থুম য়াম্না চারবসু ব্লদ প্রেসরদা অকায়বা পীদবা মওংদা মপান থোকপদা য়াওজখি।

নেসনল ইনষ্টিট্যুট ওফ হেল্থনা দি এ এস ঐচ (দাইটরি এপ্রোচেজ টু ষ্টোপ হাইপরটেন্সন) দাইট শীজিন্নদুনা থুম চাবগী চাং হন্থহন্নবা রেকমেন্দ তৌরি। দি এ এস ঐচ দাইটতা মরু ওইনা য়াওরিবশিংদি- সোদিয়ম নেম্বা চীঙাকশিং, উহৈ অমদি মনা মশিংশিং, ফেট নেম্বা দেরি, হোল গ্রেইনশিং, ঙা, পোল্ট্রি, বিনশিং চাবগা লোয়ননা অথুম্বা অমসুং রদে মিটশিং তাথনা চাবা অসিনি।

প্রোসেস তৌরবা চীঙাক হন্থনা চাবা

ঐখোয়গী দাইটতা য়াওরিবা অহেনবা থুমগী শরুক অসি অনম্বনা প্রোসেস তৌরবা চীঙাকশিং অমদি রেষ্টোরেন্টকী চীঙাক্তগী ফংই, য়ুমদা চাবা থুমদগী নত্তে। থুমগী চাং ৰাংনা য়াওবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না চানবা চীঙাকশিংগী মনুংদা- কেন্দ সুপ, পিজ্জা, চীপ্স অমদি প্রোসেস তৌরবা অতোপ্পা ঙামোক (স্নেক)শিং য়াওরি।

‘লো ফেট’ হায়না থাবা চীঙাকশিং অসি অনম্বনা ফেটতা হন্থখিবা অদু কুপখৎনবগীদমক থুম অমসুং চিনিগী চাং ৰাংনা য়াওগল্লি। চীঙাক্তা মহাও য়াওহল্লিবা অমদি পুক থনবা ফাওহল্লিবসি ফেটননি।

প্রোসেস তৌরবা চীঙাকশিং চাবগী চাং ককথবা (নৎত্রগা হেন্না ফবদি পুমতোক তোকপা)না থুম, চিনি অমসুং রিফাইন্দ কার্বোহাইড্রেটকী চাং হন্থনা চাবদা মতেং পাংগনি। হায়রিবা থৌওং পুম্নমক অসিনা ব্লদ প্রেসর নেমথহল্লক্কনি।

করিগুম্বা চীঙাক অমা চাবদা মদুগী ন্যুট্রিসন লেবেল অদুবু য়েংবা হায়বসি শোয়দনা তৌগদবনি। য়ু এস এগী ফুদ এন্দ দ্রগ এদমিনিষ্ট্রেসন (এফ দি এ)গী মতুংইন্না চীঙাককী লেবেলদা থুমগী চাং চাদা ৫ নৎত্রগা মসিদগী হন্থনা পীরগদি মদুবু অনেম্বনি হায়না লৌগনি, অদুগা চাদা ২০ নৎত্রগা মসিদগী হেনগৎখ্রগদি মদু অৰাংবনি হায়না লৌগনি।

মৈখু শীজিন্নবা তোকপা

মৈখু শীজিন্নবা তোকপা হায়বসি থবক ওইনা ওস্তোকপদা অরায়বা অমদি নত্তে, অদুবু মসি তশেংনা মমল লৈবা থৌওংনি। মৈখু শীজিন্নবনা খুদক্তা টেম্পররি ওইনা ব্লদ প্রেসর ৰাংখৎহল্লি অমদি হার্ট রেটপুসু হেনগৎহল্লি।

লোং-টর্মদা, হীদাক মনাদা য়াওবা কেমিকেলশিংনা ঈ উতোংগী ৰালশিংবু মাঙ-তাকহন্দুনা, ইনফ্লেমেসন তৌহন্দুনা অমদি আর্টরিবু খুজিলহন্দুনা ব্লদ প্রেসর হেনগহল্লি। আর্টরিশিং কনশীল্লকপনা ব্লদ প্রেসর ৰাংখৎহল্লি।

ইশামক্না মৈখু শীজিন্নদ্রগসু মৈখু শীজিন্নবা অমগী মনাক্তা লৈবনসু হীদাক মনাগী কেমিকেলশিং অদুনা ঈ উতোংশিংবু মাঙ তাকহল্লি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মণিপুরগী ওইনা ইকনমি ফগৎহনবা য়াম্না মরুওই : ৰাই জয়কুমার

ইম্ফাল, নবেম্বর ০২ (ঐচ এন এস): লাইভলিহুদ এন্দ ইন্টরপ্রাইজেস দিভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম (এল ঈ দি পি)গী মখাদা নেসনল বেঙ্ক ফোর এগ্রিকলচর এন্দ রুরেল বেঙ্কনা স্পোন্সর তৌরগা পিপল দিভেলপমেন্ট সোসাইটিগী খুথাংদা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা কম্মন ফেসিলিটি সেন্টরগী ক্লষ্টর অহুমদা স্বিরিং মেছিন ৯০ দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর ৰাই জয়কুমারনা য়েন্থোকখিবগা লোয়ননা কোকিলাবোন মমাঙ লৈকায়দা লৈবা কম্মন ফেসিলিটি সেন্টর অমসু শঙ্গাদুনা মীয়ামদা খুৎশিন্নখ্রে।

পিপল দিভেলপমেন্ট সোসাইটি, ন্যু চেক্কোন ইম্ফালনা শীন্দুনা কোকিলাবোন মমাঙ লৈকায় মান্দপতা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর ৰাই জয়কুমার, সোসল ৰার্কর থোঙাম শান্তি, নর্বাদ মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট দিভেলপমেন্ট মেনেজর পি বোইচা, মণিপুর রুরেল বেঙ্ককী চেয়রমেন সরেন্দু সমল অমদি পিপল দিভেলপমেন্ট সোসাইটিগী সেক্রেটরি টি ঐচ বিরমঙ্গলনা অথোইবা মীথুংলেনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর ৰাই জয়কুমারনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরগী ওইনা ইকনমি ফগৎহনবা য়াম্না মরুওই। রিছোর্স লৈতবা ষ্টেট অমা ওইবনা ঐখোয় মযামদগী হেন্দোক্না কন্না হোৎনবা মথৌ তাই। শুবা নোম্বা কন্দ্রবদি ঐখোয় মীপাল তাঙদুনা অসুম লৈগনি। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী ষ্টেটকী ইকনমি ফগৎহনগে হায়রবদি এগ্রো অমসুং হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্ট সেক্তর অনীসিদা ইম্পোর্টেন্স পীবা মথৌ তাই। এগ্রো ইকনমি য়াম্না পোটেন্সিএল লৈ। মরম অসিনা সিঙ্গল ক্রোপিং তৌবগী মহুৎ দবল, ট্রিপল ক্রোপিংগী টার্গেট তৌগদবনি। ঐখোয়না পোথোক মরাং কায়হল্লগা মপান্দা এক্সপোর্ট তৌরবদি অসুক্কী মতিক ইকনমিদা কান্নবা লাক্কনি। মসিগী মথক্তা হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্টসু য়াম্না পোটেন্সিএল লৈ। হেন্দলুমদগী হেন্দিক্রাফ্টনা হেন্না স্কোপ লৈবগী মমি তাই। ঐখোয়না ইম্ফালদা ইকনমিগী মতাংদা পংহায় হায়রগা নৈনরগা য়াররোই। রুরেল এরিয়াদগীসু অপীক-অপীকপা ইকনমি সেক্তরশিং হান্না ফগৎহল্লগা ইকনমি ফগৎহল্লক্কদবনি। লোয়ননা স্মোল স্কেল ইন্দষ্ট্রিশিং য়োকখৎপা মথৌ তাই হায়নসু দেপ্যুটি সী এমনা ফোঙদোকখি।

সোসল ৰার্কর টি ঐচ শান্তিনা ফোঙদোকখিবদা, মমাঙদা মোইরাং এ সীগী সেল্ফ হেল্প গ্রুপ অয়াম্বা বেঙ্ককী লোন মতম চানা শিংদবনা মখা তানা বেঙ্কতগী কান্নবা লৌবা ঙল্লমদ্রবনি। মতমদুদা ম্যুনিসিপালিটিগী খুথাংদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ ৮০০ লোম্না লোন লৌরম্বনি। অদুবু লোন শিংলক্তবনা মরম ওইদুনা লৈঙাক অমদি নর্বাদগী ফংলিবা কান্নবা অসি ফংখিদবনি। অদুবু অমুক হন্না ফংননবা মহাক অমদি মোইরাং কেন্দ্র প্রোগ্রেসিভ ফ্রন্টকা কন্না হোৎনদুনা পিপল দিভেলপমেন্ট সোসাইটিগী খুথাংদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ শেমদুনা এ সী অসিগী খুৎহৈবী নুপীশিংদা কান্নবা কয়া অসি ফংহনবনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

থৌপুবশিং খনখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০২ (ঐচ এন এস): হ্যুমেন রাইট্স দিফেন্দর মণিপুরগী চেয়রমেন অমসুং এদভাইজরনা থৌরম মপু ওইদুনা ফমখিবা মীফম্না ঐচ আর দি এমগী কুমজা ২০২১দগী ২০২৩ ফাওবা থৌপুগদবশিং খল্লবা মতুংদা ঙসিদগী থবক পুবা হৌখ্রে হায়না ঐচ আর দি এমগী আই পি আর সেক্রেটরি থৌনাওজম বাবুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ঐচ আর দি এমগী থৌ পুননবা খল্লবশিং অদুদি ডা. চুংবম মঙ্গি, ডা. ঐচরুহিকান্ত, চিঙ্গাংবম নোরেন, বি কে ওইনাম, সেরাম বিরচন্দ্র, থাংজম রোবিন্দ্রো অমসুং লাইশ্রম জোতিন্দ্রোনা এদভাইজরশিং, জয় চিঙাখমনা চেয়রমেন, এলাংবম লোকেন্দ্রোনা ভাইস চেয়রমেন, সিনাম বিনয়না সেক্রেটরি, কৈশাম রোনেলনা ত্রেজরর, আর কে বাস্করনা ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি, মোইরাংথেম রোমেশনা ঐচ আর দি সেক্রেটরি, থৌনাওজম বাবুনা আই পি আর সেক্রেটরি, কোন্থৌজম তেম্বী, আর কে প্রেমানন্দ অমসুং আর কে আনন্দনা জোইন্ট সেক্রেটরিশিং অমসুং ৰাই বিদিদনা এসিষ্টেন্ট ঐচ আর দি সেক্রেটরিনি হায়রি।

Regd. No. : KNL/497/(CE) of 2018 (I/W)

SANGAI TUTORIAL

Kwakeithel near Imphal College, Imphal

ADMISSION OPEN

FOUNDATION COURSE for

CLASS - X, XI & XII Sc. (COHSEM)

Class commencement : “to be start after Govt. Permission”.

Warmly Welcome HSLCE 2020 Position Holders & Received Book Grant.

3rd POSITION KHUMANTHEM BOBOSANA

4th POSITION WANGKHEIMAYUM RANJAN

8th POSITION WAHENGBAM THOIHENBA

9th POSITION YAIPHABA OINAM

20th POSITION MANGAL MOIRANGTHEM

22th POSITION IRUNGBAM ARJUN

90.5% HSLCE KHANGEMBAM NGANTHOIBA

Special features :
- Chapterwise Test Series .
- We provide printed probable questions and answers.
- Hostel for Boys &Girls.
- Van Service available.

Form available at ‘Sangai Hostel’ kwakeithel Ningthemkol.
For more details pliz. contact #8413855751 / 9862712287

HL-P/0468/27 Oct. to 26 Nov.

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

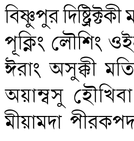
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ভোটতী লোইখ্রে, লানদি লোইদ্রি হায়বা ৰাফম এ সী কয়াদা ফোং-ফোং শানা লৈহৌবগী মমি তাই

মীয়াম্না তোয়না ঙাংনরিবা ভোটতি লোইখ্রে, লৈকায়গী লানদি লোইদ্রি হায়বা ৰাফমসিমক হন্দক পাঙথোক্কদৌরিবা মণিপুরগী জেনরেল ইলেক্সন অসিনা লোইখ্রবসু লৈকায় লৈকায় অমদি খুঙ্গংশিংদা ভোটনা মরম ওইদুনা উংখৎনবা, খৎন-চৈনবশিং থোক্তুনা মখা তানা নুংঙাইনদবা লৈহৌনবগী মমিশিং য়াম্না পাক শন্না তারি। মসিগী চপ চাবা মরমশিংদি পোলিটিকেল পার্টি অমত্তদা ইন্টেন্দিং কেন্দিদেটশিং মশীং য়াম্না থোক্লকপদগীনি হায়বদা থোইদোক্লা লাল্লোই। খুদম ওইনা হায়জরবদা আর্টিকল অসিবু পাবীরিবশিং অমদি মীয়ামগীদমক হকথেংননা থবক তৌবীগে খন্দুনা থোরক্লিবা ইন্টেন্দিং কেন্দিদেটশিংনসু অইববু ঙাকপীগনি, লান্না লৌবীরোই। বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চল্লিবা কুম্বী এ সীগী ওইনা হায়রবদা মীয়ামগী পুক্লিং লৌশিং ওইননবা হায়জবনি। ঙসিদি কুম্বী এ সীদা ভোটকী ঈরাং অসুক্কী মতিক কন্নরক্লে। ভোট লেপকদৌরিবা কেন্দিদেট অয়াম্বসু হৌখিবা মতম কয়াদগী কোভিদ লাম্হেংননবগীদমক মীয়ামদা পীরকপদা মখল কয়াগী তেংবাঙশিংনা অহেনবা চাদিং কয়া অমসু চঙনখ্রে। অহোইননা ঙসিনা অমুক বি জে পিগী টিকেৎ ফংনবগী লাঞ্জংদা পার্টি অসিমক্কী ইন্টেন্দিং কেন্দিদেট কয়াগী লাল্লোংশিং ইন্নবা হোৎনবদা অৰাবা কয়া মায়োক্লরে।

❐ টি ঐচ বিরেন, নিংথৌখোং-১৪

হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক ইনাক খুনবা তরানা লায়রবা অমা শৌগৎপা হায়বগা পাঙ্খক ওইরে



ঙসি ঐখোয়গী মণিপুরদা পাল্লিবা লৈঙাক অসি অফবা থবক থৌরম কয়া পায়খৎলি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অদুবু অহল-লমনশিংনা হায়নরম্বা পাওরৌদা ইনাক খুনবা তরানা লায়রবা অমা শৌগৎপা ঙমদে হায়বদুগা চপ মান্ননা লৈরিবসি করিগীনো হায়বসি ৰাহং অমা ওইরি। ঙসিগী লৈঙাক্লা লমদম অসিগী চাকশঙ খূদিংদা শীজিন্নরিবা চাকথোং গ্যাস ফ্রীদা য়েনবীরি। অদুবু ফ্রীদা ফংবগী নুংঙাইবদু ঙসিদি গ্যাস সিলিন্দর অসিগী মমলসি অতেনবা মতম খরা অসিদা অতিয়া পক্লা ৰাংখিবনা গ্যাস অমুক লৌনবা হোৎনবদা মীয়াম অৰাবা ওইরে হায়বসি ককনিংঙাই য়াওদ্রবা ৰাফমনি। হৌজিক্তি চাকশঙ খূদিংমক মৈখু চেল্লবা চাকশঙ ওইরকপা য়ানা লৈরে। মসিমক পাল্লিবা লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙবা ফগদ্রা হায়না খল্লি। পেত্রোল অমদি দিজলগী মমলসু নুমীৎ খূদিংগী লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্কি। অদুবু ঙসি ফাওবদা লৈঙাক অসিনা মীয়ামগী খল্লগা মীৎয়েং চঙবীদ্রিবা অসি করিগীনো হংনিংই। লৈঙাক পায়রিবা অমদি ওপোজিসন পার্টিদা লৈরিবা লুচিংবশিংনা থৌরম অমদা মীয়াম মমাঙদা অমদি টিভিগী মমাঙদা ঙাংবা মতমদদি মতম পুম্নমক্তা অফবা নুংঙাইবা ৰাফম ঙাক্তা ফোঙদোকপী। অদুবু থবক ওইনা পাঙথোকপীবদি য়াম্না তাঙনা থোক্লি হায়বা য়াই। পোলিটিক্সনি হায়দুনা অঙাংনা ঙামোক য়েনবদা খৎনবগুম পার্টি অমগা অমগা লাউনবগী চৎনবী অসি তৌগুমসি। মীয়ামগী মপী-মপানি হায়রগা মীয়াম মাঙদা অৰাই-অখুম তৌনবা তাবদা অমদি উবদা য়াম্না নুংঙাইতবা ফাওই। মরম অদুনা অসিগুম্বা থৌওংশিংসু তৌবীগনু।

❐ ৰাংখৈরাকপম মৈপাক, নোংমৈবুং

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৰাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ০৩।১১।২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা; অয়ুক পুং ৯.০২ ফাওবা মেরাগী ২৮ নি পাল্লি, মতুং ২৯ নি পাল্লনি।

মেষ: ইমুং-মনুং অমদি মীয়ামগা লোয়ননা পাঙবা থবক থানাদা চাওনা কান্নবা ফংগনি, মরুপ-মপাংগী মতেংনা ওইজবা তানবা য়াগনি। অনম তানবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক থোইনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: ঙসিসু মীনা লাকচবা ঙল্লোই। মরুপ অফবা ফংগনি অমদি থৌনা ফুদোক্লা পাঙবা থবকশিং কান্নগনি। অফবা মীংচৎ নত্রগা অরং-অরাকসু ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন: মরুপ খনবা লুই, ৰা য়াম্না ঙাংদবা অমদি খোয়রাংবা ফাথবনা অশিংবা ওইগনি। অনৌবা থবক্তা খুৎ থাদবা ফগনি অমদি য়াকা য়েংনা চৎনবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কর্কট: য়েৎনবতা য়াওরুনু পুম্নমক মায় পাক্কনি। অনৌবা থৌরম পাঙবা, শেন্দোং তানবা অমদি ৰানোম্বা অমদি মরুপ-মপাং লোয়নবা শোয়দনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: হকচাং নুংঙাইরে, ইচঙ থৌবা য়ারনি অমদি পাংঙমদবা থবক পাঙবৈ নুংঙাইবা লৈজৈ। লাই-গুরুনা চানবীগনি অমদি থৌনা ফুদোকপা মতাং চাই।
লৈশা পাখংশিংগী- অফবা খরা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচঙ হেনগৎপা অমদি খুৎচাও থাবৈ কান্নবা লৈগনি। থবক খরদি পনগনি অদুবু অশাওবনা নরল ময়েং তাহনবা য়াই, ঈংথনা লৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: ৰাফংনবা তৌগনু অমদি অরং-অরাক চেকশিন্দবা তৌগনু। খাঙবা কনবা, মীৰা লৌদবা অমদি অনৌবা থবক পাঙদবনা য়াইফগনি। য়াকা য়েংনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- খোয়রাংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

বৃশ্চিক: অকিবা পোকপা খরা লৈরসু নিংবা থুংগনি, শেল ফংগনি অমদি মীচঙ খোম্বা য়াগনি। মীয়াম্না তেংবাঙবীগনি, নরল চাওখৎকনি। হুরানবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: থবক পাঙগনি, মীচঙ লৈরে অমদি নচা-ননাইগী লমদা ওইজবা ফংগনি অমদি থৌনা ফুদোকপা কান্নগনি। ৰানোম থৌনোম মতাং চাগনি, হনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: মীংচৎ ফংবা, অরং-অরাক ফংজবা অমদি য়েক্লববু ঙমজবা নুমিৎনি। মীয়াম শুম্নবা ৰা ঙাংবসু হৈগনি। অদুবু নচাক-নরলগী লমদা য়েৎনবা খরদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: য়েৎনবা, শকখঙদবনা হৌদোরকপা ৰাফমদা অমদি অহৈ অশিং শাবদা ময়েং তাগনি, তপথখো। থেংলপ্পা মরুপ-মপাংনা কান্নবা খরদি পীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা/ওইজবা তানবদা চাওনা কান্নবা ফংগনি। য়েক্লবদি লৈ, নাপল থাদোকউ। মীচঙ খোম্বদি য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।