থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ফাগি নত্তে, নোংচুপ বেঙ্গোল ৱাথোক লুরকখিনি

ঙসিগী ইন্দিয়া অসি ওইননবা শেমগৎলকপগী হিষ্টরিকল দিভেলপমেন্ট নৈনরকপদা বেঙ্গোলিশিংগী অচৌবা মফম অমা লৈবগী ৱারী থেংনরকই। বেঙ্গোলিশিংনা ঙসি খনখিবা ৱাখলদু 'ইন্দিয়নশিং' না হয়েং খল্লি হায়বা ৱাহায়সু থেংনরকখি। মণিপুরী লিটরেচর অমদি কলচরগী রুট নৈনবদসু অনী অসি নক্কবা মরী লৈনরম্মী। বৃটিশ-ইন্দিয়াগী মতমদসু বেঙ্গোলগী কোনুং 'কলকত্তা' - ইন্দিয়াগী কোনুং ওইরম্মী। ইন্দিয়াগী নীংতম-অন্দোলন'দসু বেঙ্গোলিশিংগী খুদোল মমল য়াম্মী। বেঙ্গোলি - উপন্যাস (আনন্দমঠ) অমদা য়াওবা ঈশৈ অমনা (বন্দে-মাতরম) পীখিবা লৈবাক নীংবই ইথিল, ঙসি ফাওবা কাউনদ্রি। লৈবাকসিগী নেসনল-এনথেম (জন গন মন অধিনায়ক জয় হে) বেঙ্গোলি কবি অমনা ইরম্বনি। এসিয়াগী অহানবা নোবেল-প্রাইজ-ৱিন্নর 'বিশ্ব-কবি রবিন্দ্রনাথ ঠাকুর'নি (১৯১৩)। অনীশুবা নোবেল প্রাইজ ফংখিবা বেঙ্গোলি, 'অমরত্য সেন' (১৯৯৮), ইকোনোমিষ্ট অদুনি। অভিজিৎ বেনর্জি কৌবা বেঙ্গোলি-ইকোনোমিষ্ট (মমা-মরাথি) অমনসু ২০১৯দা নোবেল প্রাইজ ফংখি। ২০০৬তা নোবেল-পিছ-প্রাইজ ফংখিবা (বাংলাদেসি) 'মোহম্মদ য়ুনুস', বেঙ্গোলি-মুসলিম অমনি, বৃটিস-ইন্দিয়া' দা পোকখিবনি।

১৯৪৭। নীংতম্লবা ইন্দিয়া ওইরকপা মতম অদুদা 'নোংচুপ বঙ্গাল' ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংগী মনুংদা মাঙজিল থাবা ষ্টেট অমা ওইরম্মী। দেল্লী, বোম্বে, কলকত্তা, মদ্রাস চাওখৎপগী লমজেলদা কৃক-কৃক ইন্ননা মাঙজিল থাবা তান্নরম্মী। চা, লীমোন, চিনি, কেমিকেল অমসুং ফর্টিলাইজর ইন্দষ্ট্রিগী মথক্তা 'নোংচুপ বেঙ্গোল', দুর্গাপুর ষ্টীল প্লান্টকীদমক থোইদোক্না মমিং চৎলি। নীংতম্বদা ঙাযরিবা ইন্দিয়াগী অপূনবা ইন্দষ্ট্রিঅল আউটপুট অদুগী চাদা কুনমরি (২৪%) নোংচুপ বেঙ্গোলগী শরুক ওইরম্মী। চহী হুম্ফুতরামরি হৌখ্রবা তুং, পোখোক অদু হেনগৎলকপগী মহুত্তা, ঙসিদি চাদা মঙাগী চাং য়ৌদরে। কয়াদা শাথীনা মরায় চায়থরবা! চহী ৭৪সিগী মনুংদা, ৩৪ কম্যুনিষ্ট পার্টি (মার্ক্সিষ্ট) কী লৈঙাক মখাদা লৈরম্মী, অতোপ্পা চহী তরা অমনা তৃণমুল কোংগ্রেসকী মমতানা হাইনা হুম্না পাল্লকই। এক্সপার্টশিংনা হায় - বেঙ্গোলনা লৈখা তারক্লিবসি বেঙ্গোলি পোলিটিসিয়নশিংনা থোকহনবনি। অমরত্য সেন অমদি অভিজিৎ বেনর্জি করি য়েংদুনা লৈরিবনো? বেঙ্গোলনা ইরোন্নুংদা লূপখিবদগী কন্নবা লম্বী অমা, ঙসিগী পোলিটিসিয়নশিংদা তাকপীদ্রিবা করিগীনো? ঙসিগী বেঙ্গোল, দিভেলপমেন্ট এজেন্দা তুংওইনখ্রবা ষ্টেট অমা ওইরক্লে। নন্দিগ্রাম'দা টাটা-নানো-কম্পনি লিংবগী ৱাহৌদা থোকখিবা অচৌবা ৱাথোক অদুগী মতুংদা নেসনল/ইন্টরনেসনল কম্পনি অমত্তনা ষ্টেটসিদা মেন্যুফেকচরিং য়ুনিট অমা হাংবগী ৱা খন্নখিদ্রে। দিভেলপমেন্ট এজেন্দা য়াওদবা পোলিটিক্স নত্তনা অতোপ্পা পোলিটিক্স তৌখিদ্রে। ইন্দিয়ন নেসনল কোংগ্রেস অমদি কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়া (মাক্সিষ্ট) কী লীদর/ৱার্কর পূন্নমক পূনশিন্নদুনা ভারতিয়া জনতা পার্টিবু ষ্টেটসিদা পাৱর পায়হন্দনবগীদমক মমতা বেনর্জিগী তৃণমুল কোংগ্রেস'তা শৌগত্তুনা, সিট অমত্তা ফংহৌদবদা হরাওবা ফোঙদোকপা (সেলেব্রেট তৌবা) গী থাক অদু য়ৌনা হন্থবা থাক্তা কূমথরগা পোলিটিক্স তৌরক্লবা ষ্টেটনি।

প্রাইম মিনিষ্টর অমবু করিসু ওইদনা খনবা, উশিৎ-থওইদনা ঙাঙবা ঙম্বা চীফ মিনিষ্টরদি ইথন্তনি ... সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্ট অমবু ফোংনা শীংনবা ঙম্বা ষ্টেট গভর্ণমেন্টসু ৱেষ্ট-বেঙ্গোলগী মমতা গভর্ণমেন্ট মথন্তনি... মথংগী জেনরেল ইলেক্সন'দা মোদিবু শিংনদুনা প্রাইম মিনিষ্টরগী অকনবা লম্বা পাঙমগদবা 'মমতা বেনর্জি' মথন্তনি... হায়বা ৱাখল পরীংদুদা অঙাওবা হুইদা থৌজিনবগুম থৌজিল্লিবা 'পোলিটিকল রিঅলিটি' অদুনি - ঙসি নোংচুপ-বেঙ্গোলদা উরিবা। মে তারিখ অনীদা হায়দোকখিবা নোংচুপ বেঙ্গোল'গী ষ্টেট-এসেমব্লি-মীখল'দুগী ফল মতুংদা ষ্টেট'তুগী মফম খরদা অঙকপা থৌদোক খরা থোকখি। এম এল এ অহুমখক লৈরম্বা বি জে পি'না সিট ৭৭ ফংলকপা, চীফ মিনিষ্টর ওইরিবা 'মমতা' মশামক 'নন্দিগ্রাম'দা মায়থীবা নংখিবা ... মমতা অমদি তৃণমুল-কোংগ্রেসকী-গুন্দা-ৱার্করশিংগী মফমদদি খাঙবা ঙমদবা চৈনা-চৈথেং অমনি। মরম অদুননি বি জে পিগী থৌমীশিংদা ওনশিন্দুনা মীওৎ-মীনৈ চখ্খিবা, নুপীশিংগী ইকায় খুম্নবা মাঙহনখিবা, ময়ূম-মকৈ-ওফিস-শঙলেন মৈ থাদোকখিবা, মপুন্সিফাও শীংনখিবা। মমতানা হায়, অদুগুম্বা থৌদোক অমত্তা থোকখিবা লৈতে, শেমজিনবা ভিদিও ঙাক্তনি। মীওই লাখ অমা মখায়রোম, ময়ূম-মকৈ থাদোক্লম' অসামলোমদা মীচেন ওইনা চেল্লকখিবদু হকথেংননা য়েংলুবা, অচুম-অরান থিগৎলুবা 'গভর্ণর' গী থৌওংদুবু 'মমতা' না 'থৌ-লৈতনা-থৌ-থিবা, আইন খৃত্তা পায়দুনা মীচং-মীখায় নাইবা থবক তৌবা, বেঙ্গোলিশিংগী ঈ চূপ্পা থবক তৌই' হায়দুনা মরাল শী।

মরকসিদা অতোপ্পা ৱাথোক অমা থোক্লকই। ওড়িষা অমদি বঙ্গালগী সমুদ্র তোর্বানগী লম খরা তমথীবা নোংলৈ-নুংশিৎ (সাইক্লোন, য়াস) অমনা অমাঙ অতা থোকহল্লমখি। নোংচুপ-বেঙ্গোল'গী 'সুন্দরবন' অমদি 'দিধা' দা মীওই ক্রোর অমরোম নোংলৈ-নুংশিৎ অদুনা ময়ূম-মকৈ হুমদোকখিদুনা লৈফম চাফম খঙদ্রিবসু হকথেংননা য়েংশিনবই খোঙচৎ অমা চৎলগা 'রিভিউ মীটিং' পাঙথোক্লবা ওড়িষা অমদি নোংচুপ বেঙ্গোলগী চীফ মিনিষ্টরশিংদা পাউ পীখি। মে ২৮গী নুংথিলদা পাঙথোক্কদবা মীটিংদুগী নোংমগী মমাঙ (মে ২৭কী নুমিদাং) দা 'মমতা বেনর্জি' না গভর্ণর'দা ফোন তৌরক্তুনা 'মীফমদুদা সুভেন্দু অধিকারি, ওপোজিসন লীদর, য়াওহল্লবদি চীফ মিনিষ্টর অমা ওইনা মীফমদু মহাক য়াওরোই' হায়না হান্না খঙহল্লকখি হায়।

মথংগী নুমিৎ, লেপ্লখিবা 'রিভিয়ু মীটিং' গী পুংফম চপ চানা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর, মফমদুদা থুংলখি। প্রাইম মিনিষ্টরবু তরাম্না ওক্লবা, চীফ মিনিষ্টর অমদি মহাক্কী কেবিনেট-কল্লিগ অমত্তা মফমদুদা লৈরমখিদে। প্রাইম মিনিষ্টর'না চীফ মিনিষ্টরবু পুংখায় অমা ঙাইরবা তুংদা, মমতা বেনর্জি, মহাক্কী চীফ সেক্রেটরি 'অলপন বন্দোপধ্যায়' অমদি অতোপ্পা ওফিসর খরগা লোয়নননা থুংলখি। মীটিংগীদমক থারিবা ফম্ফমদুদা ফল্লমদনা প্রাইম মিনিষ্টরগী মফমদা, হান্ননা শেম শাদুনা পুরক্লবা রিপোর্ট অদু খূৎশিন্নরল্লগা, সাইক্লোন'না মাঙহল্লবা সুন্দরবন অমদি দিধাগী মীয়ামগীদমক লুপা ক্রোর লিশীং কুনগী মতেং পাম্মী হায়রল্লগা, 'অতোপ্পা মরু ওইবা মীটিং কয়া য়াওরুগদবা লৈ' হায়দুনা মপান থোকখি। ষ্টেট'তুগী চীফ সেক্রেটরি অমা ওইনা, স্লাইদ-প্রোজেক্টর-শীজিন্নদুনা থোকখ্রিবা অমাঙ-অতাদুগী মতাংদা এক্সপ্লেন তৌগদবা 'অলপন বন্দোপধ্যায়' সু মমতাগী মতুং ইন্নখি। ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী মহুৎশিনবা য়াবা ওফিসর/মিনিষ্টর অমা লৈহৌখিদে। মমতা অমদি তৃণমুল কোংগ্রেস ৱার্করশিংনা খল্লি- পি এমদই হেন্না চাউবা সী এম' নি, পি এম'না কৈদৌবা ঙমগনি!

মে ৩১দা থবক্তগী পোত্থারগদবা 'বন্দোপধ্যায়' গী সর্ভিস থা তরুক শাংদোকপীনবা ষ্টেট গভর্ণমেন্ট'না হায়জখিবদু সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্ট'না থা অহুমগী অয়াবা পীরক্তুনা লৈখিবনি। ৱাথোকসি থোক্লকপদগী 'অলপন'বু মে ৩১, অয়ুক পুং ১০দা দেল্লীদা জোইন তৌরনবা খঙহল্লকখি। মমতা'না রিলিজ তৌখিদে। লামায় মঙাগী চিঠি অমা প্রাইম মিনিষ্টরদা ইদুনা 'মহাকপু রিলিজ তৌরোইদবগী মরম' খঙহনখি। অদুগা, নুমিত্তুগী নুমিদাংৱাইরম পুং মঙা'দা 'অলপন'বু থবক্তগী পোত্থাহল্লগা 'চীফ মিনিষ্টরগী চীফ এদভাইজর' ওইনা চহী অহুমগী এনগেজমেন্ট ওর্দর থোকখি। মমতানা খল্লি- মোদিনা কৈসু তৌবা ঙম্লরোই, মহাক্না লান ঙম্লবনি। অদুবু, অলপনগী মরাইবক লেপকন্দবদি নুমিৎ হুমনি (জুন ৩) ফাওবদা খুমগদবা মহাক্কী সো-কোজ-নোটিশতুগী পাউখুমদুগী মতুংইন্ননি।

মসিনসু লোইখিরোই। থাজবীয়ু- হন্দক বঙ্গাল-মচেৎ-তাগনি।

'লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙবিয়ু'

ইম্ফাল, জুন ০৩ (ঐচ এন এস) :

হৌখিবা কুমজা ২০১৯গী জন্যুৱারী থাদগী চখ্খরকপা ১০শুবা অমসুং ১১শুবা আই আর বি রাইফলমেন অমসুং জমান্দারগী রিক্রুটমেন্ট প্রোসেস অসিগী জমান্দারগী ভাইভা ভোসি অসি অথুবা মতমদা পাঙথোকপিনবা অমসুং আই আর বি রাইফলমেনগী ভাইভা ভোসিগী রিজল্ট হায়দোক্তনা লৈরিবা অসি অথুবা মতমদা হায়দোকপিনবা লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙবিয়ু হায়না ওল মণিপুর মৈতৈ পাঙল ১০শুবা অমসুং ১১শুবা আই আর বি কেন্দিদেট্স ২০১৯গী প্রসিদেন্ট ইশা খান অমসুং সেক্রেটরি কে এম য়াহিয়া খাননা পুন্না খুৎয়েক পীদুনা থারকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, করিগুম্বা পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা তাল্লিবা দিমান্দশিং অসি জুন ২০ ফাওবগী মনুংদা থবক ওইনা ওন্থোক্তনা খঙশিন উশিন্নদনা কেন্দিদেটশিংগী অৱাবা উবিদবা তারবদি ওল মণিপুর ১০শুবা অমসুং ১১শুবা ভাইভা ভোসি কমপ্লিটেদ আই আর বি রাইফলমেন এন্দ রিটন কমপ্লিটেদ জমান্দার কেন্দিদেট্স ২০১৯গা খুৎশম্নদুনা অমত্তা ওইনা অকনবা মওংদা মখল মখা কয়াগী খোঙজঙ চঙশিল্লগনি। মসিদা থোরকপা অফ-ফত্তা পুন্নমক লৈঙাক্না অমসুং মরী লৈনবশিংনা থৌদাং পুগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

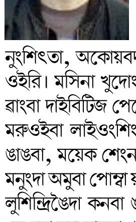
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

প্রজানা হিংলিবা মখে রাজনীতি লৈগনি, প্রজানা লৈত্রবদা রাজনীতিসু লৈরোই হায়বসি খঙমিন্নবা ফে

কোভিদ সেকেন্দ ৱেভনা তোঙানবা শকলোন ওন-ওন্দুনা মালেমদা লান্দারক্লি। লাম্হেংনরি মীওইবা খুন্নাইনা। পীক্লবা চীং লৈপাক মণিপুরদসু নোংমদা কোভিদ পোজিটিভ লিশিং/লিশিংগী চাংদা ওইরক্লি। অদুগা মীওই ১০/১০গী মথক্তা চাংদা শিরি। ঈশিং ইচাওগুম খঙহেন হেনগৎলক্লি। পুন্সিগী চিরবা মীৎকুপনি। চাদবা, শুদবা, শোৎতবা য়াদে। হিংনবগী লানফমনি। ইশানা ইশাদা ৱাশকপা তাই। এস ও পি ঙাক্না চৎপা য়াম্নমক মরুওই। নিংঙাইদ্রবা মীৎকুপতা নেপোলিয়ন মায়থিখি। মতম হেল্লবনি। গভর্ণমেন্ট খক্তা ঙাইবা য়াররোই ক্লব, নুপী খুন্নাই, সোসল ওর্গনাইজেসনগী মথৌ লাক্লগনি। এম এল এ, সোসল ৱার্করশিংনসু খেন্নবা কয়া থাদোকপা ফৈ। প্রজানা হিংলিবা মখে রাজনিতি লৈগনি। প্রজানা লৈত্রবদা রাজনিতিসু মুৎখিগনি। কাপ্পা য়াবা ভেক্সিন কাপথোকসি, টেষ্ট তৌথোকসি, পোজিটিভ ওইরগনা কোভিদ সেন্টরদা মীং চনশিনসি। খুদোং চাবা লৈরগনা হোম আইসোলেট তৌদুনা লৈসি। চেকশিনবতনা কোভিদ-১৯দগী পুন্সি কনবা ঙমগনি। নৎত্রবদি পিক্লবা লৈত-লায়রবনা নম্না লৈবা লমদম অসি ৱানা হিংবা হায়বদু ওইগনি। লোয়ননা লাইচৎ অসি ঙাকথোক্লবা হোনিবদা পুন্না শরুক য়াসি।

❐ জয়কুমার তখেল্লম্বম, খুরাই অহোঙ্গৈ লৈকায়

মীপুম খুদিংমক্তা চৈথেং ফংহনগনি হায়বা লৈত্রবসু ঐখোয় পূন্নমক চেকশিনবদি য়াম্নমক মথৌ তাই



ব্লেক ফঙ্গস অমুক নৌনা য়ৌরক্তুনা মীওই অনী নারক্তুনা অমদি লৈখিদবগী পাউ তারবা তুংদা লায়না অসি শন্দোরকপগী থাজবা য়াবা লৈবা মরম্না মীপুম খুদিংমক লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা মরিক চুম্বা চেকশিন থৌরাংশিং তাকপীবা অমদি এৱ্যারনেস পীবীবসু মথৌ তারে। মীয়াম্না খঙজিনবিগদবদি ফঙ্গস মখল অসি মীওই অমদগী অমদা শন্দোক্রবসু নুংশিৎতা, অকোয়বদা হীংদুনা লৈবা ঙম্বা মরম্না হকচাংদা চঙনবগী পান্থে ওইরি। মসিনা খুদোং থিহনলিবনা ইম্যুনিটি শোনবা অমদি ব্লদ সুগর চাং ৱাংবা দাইবিটিজ পেসেন্টশিংদনি হায়রি। লোয়ননা লায়নাসি হৌরকপগী মরুওইবা লাইওংশিংদি লাইহৌ হৌবা, মীৎপানগী শরুক্তা পোমখৎপা, ঙাঙবা, ময়েক শেংনা উরক্তবা, নাতোন মনুং, খৌনাউ, য়ারি অমদি ঙৌ মনুংদা অমুবা পোম্বা য়াওরক্লবদি ঙাল্লিঙৈদা দোক্তরশিংগা তান্নহৌবনা ফীভম লুশিন্দ্রিঙৈদা কনবা ঙমগনি। ঐখোয় ইশা-ইশাগী চিন-খৌনাও তোইনা তেংদুনা তরু তান্ননা থম্বা, হকচাং লুনান্না লৈবা, য়ূমগী অকোয়বশিং লু-নান্না থম্বা, অমোৎপা অশোংবা মফমদা চৎপিদবা, উফুল-ৱাইফুল অমদি লৈবাক লৈখোম পায়বা মতমদা গ্লোভস-বুটনচিংবা উপিবা ফগনি হায়না খল্লি।

❐ প্রেম কৈশাম, য়াইরিপোক বিষ্ণুনাহা

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৪।০৬।২০২১ ইং, ইরাই;
কালেনগী ২৫ নি পানবা।

মেষ: মরুপ মপাংনা লৌথোক চাথোকনিংবা, ঙাওবা শকপা হৈত্রদি খৎন-চৈনবা নংবা অমদি হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎপা লৈ। য়ারদি ঈংথনা লৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: নুংঙাইবা, হরাওবা, ওইজবা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। অঙম্বনদি য়েৎপা অমদি অরিবা থবকসু পাঙবা লৈখিনি -য়াকা য়েংনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: হরাওবা, মীয়াম্না চানবীবা অমদি অনীংবা অফবা থবক্তা শেল থাদবা য়াবা নুমিৎনি। লান্দবনা ইকাই খুম্নবসু ফংগনি। পাউদি নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: মীয়াম লোইনবা কান্নবা ফংলোই অমদি হেন্না পামশনবনা নথক থোংবগা মূক্লবা য়াবা লৈ-চরাংগনু। ইচং থৌনা লন তানবদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঈৱাং পুগনু-মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

সিংহ: লেংদবা লন ফংবগী নুংঙাইবা, শীন্তোকপা হৈবনা পল্লম্বা থবক লায়না পাঙবা ঙম্বা অমদি মীনসু থাগৎপিগনি। শাওনরদি মাঙজগনি -ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: নীংবা মপা চাগনি অমদি অনৌবা থৌ পাঙবনা হেন্না কান্নগনি। লৌশিংদি খরা ৱাৎপগুম য়েৎনবদা মাইথীবা অমদি হুরানবনা কল্লকপা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, মীয়াম্নসু শোইদনা চানবীগনি অমদি অনীংবা থবক খরসু পাঙগনি। শেন্দোং তানবা থবক্তসু চাউনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: য়েক্লববু লাকশীনবা অমদি হকচাংসু নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। অদুবু মীথোই-মীহেন্না থৌপাঙবদি ঙমদবা অমদি অঙম্বনা তাথিবীবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: ইকাইবা নংবা য়াবদৈ কোকচবা অমদি পাংঙমদবা থবক খরসু পাঙবৈ নুংঙাইবা লৈগনি। লৌশিংদি ফুদোকপদি ৱারি, মরুপ অমদি নক্লবনা তাথিরি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং

মকর: নীংবা থুংগনি, অচুম্বনা লন তানশিনবা ঙম্বা অমদি লৌশিং তানশিনবা ঙমগনি। নচা ননাইগী লমদা পুক্লিং পেন্দবদি লৈগনি। মীৱা হেন্না লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্বা: ৱানোম থৌনোম্বগী কান্নবা ফংজবা অমদি অফবা মরুপ লোইনরদি কান্নবসু ফংগনি। নোল্লুক্না চৎত্রদি কাইনগনি, য়েক্লবনা নরলদা মীতাই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিন: লাইবক ফবা, নীংজবা ফংবা অমদি পুক্লিং পেন্না নুংঙাইবা নুমিৎনি। মরুপ মপাং অমদি ঙাঙ-শকপা হৈবগী কান্নবসু লৈগনি। ফিংলদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

এক্তিভিটি লেভেল হেনগৎপা

হায়বসিনা ব্লদ প্রেসর অমসুং কোলেষ্টেরোল হন্থহন্নবগী অহানবা খোঙথাংনি

ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী লেল্লীবা পুন্সি মরেল অসিদা হকচাং লেঙ ওৎপগী চাং খরা হেনগৎহনবা হায়বসিনা ব্লদ প্রেসর অমসুং কোলেষ্টেরোল হন্থহনবা ঙম্মী হায়না অমেরিকান হার্ট এসোসিয়সন (এ ঐচ এ) গী অনৌবা গাইদলাইনশিংগী মতুংইন্না হায়রি।

এসোসিয়সন অদুনা এদভাইস তৌরি মদুদি, খজিত্তংদগী হৌরগা ময়ায় ওইরপ্পা চাং ফাওবগী ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমসুং কোলেষ্টরোল ৱাংবা মীওইশিংনা হকচাং শাজেল তৌরগা নেমথহনবা ঙম্মী।

হায়রিবা কান্নবা অসি ফংবদা মথৌ তারিবা এক্তিভিটি লেবেল অদু য়ৌনবগীদমক মীয়াম্না জিমদা অকনবা শাজেলশিং তৌবগী মথৌ তাদে হায়না এ ঐচ এগী সাইন্টিফিক ষ্টেটমেন্টগী ওথর মেথনি বেরোন গিব্সনা হায়রি। মেথনি বেরোন গিব্স য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সকী পেন্সলভেনিয়াদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ পিট্সবর্গকী দিপার্টমেন্ট ওফ হেল্থ এন্দ হ্যুমেন দিভেলপমেন্ট এন্দ ক্লিনিকেল এন্দ ট্রান্সলেসনেল সাইন্সকী এসোসিয়েট প্রোফেসরনি।

প্লান তৌবা হকচাং শাজেলশিং অসি য়াম্লদি ফৈ হায়ববু নুংতিগী পুন্সিদা এক্টিভ ওইবগী চাং হেনগৎহনবা - খুদম ওইনা ষ্টেয়র কাবা, য়ূমগী হূই পুরগা চৎমিন্নবদা য়াঙনা চৎমিন্নবা - অসিগুম্বশিং অসিনসু চপ মান্নবা কান্নবশিং পীবা ঙমই হায়না গিব্সনা হায়রি।

ঈগী ঈচেলদা য়াওবা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎলমশিংবু শেংদোকপদা ফিজিকেল এক্তিভিটিনা মতেং পাংই, অমদি শিংলি নাউরিশিংগী ফঙ্কসন ফগৎহল্লি হায়নসু মহাক্না মখা তারি।

করম্বা চাংবু অৱাংবা ব্লদ প্রেসর কৌগনি হায়বগী মতাংদা পল্লদুনা গিব্সনা হায়, ১২০/৮০ mmHg লৈবা নৎত্রগা মসিদগী হেল্লবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংই হায়না লৌগনি।

এ ঐচ এগী মতুংইন্না, মথক থংলিবা মশিং অদুবু সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর কৌই, অদুগা মশিনা তাক্লিবনা মিহুল চোংবা (হার্ট বিট) মতমদা হকচাংদা য়াওরিবা ঈনা আর্টেরিগী ৱালদা প্রেসর কয়াম পীবগে হায়বদুনি। মখা থংবা মশিং অদুনা দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর কৌই, মসি মিহুলশিং চোংলিবা অদুগী মরক্তা (হার্ট বিটশিংগী মরক্তা) হকচাংদা য়াওরিবা ঈনা আর্টেরি ৱালদা প্রেসর কয়াম পীবগে হায়বদুগী চাং অদুনি।

মীয়াম্না টোটল কোলেষ্টরোল লেভেলবু ২০০ mg/dL গী মখাদা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি হায়না গিব্সনা রেক্কমেন্দ তৌরি। হায়রিবা মশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওবা লো-ইন্টেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) 'বেদ' কোলেষ্টরোল, হায়-ইন্টেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি ষল) 'গুদ' কোলেষ্টরোল, অমসুং ট্রাইগ্লিসরাইদকী লেবেলশিংনা পূনশিল্লগা শেম্বনি।

অনৌবা গাইদলাইন অদুগী মতুংইন্না, মৈখু শীজিন্নবা তোকপা, য়ু থকপগী চাং হন্থবা অমদি প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক হন্থনা য়াওবা মেদিটরনিয়ন দাইট চাবা হায়রিবা পুন্নমক অসিনা ব্লদ প্রেসর অমসুং কোলেষ্টরোল হন্থহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়নাগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি।

মাইল্ড অমদি মোদরেট ওইবা চাংদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিংগীদমক পুন্সি মরেলদা হোংদোক্লবা এ ঐচ এগী অনৌবা ষ্টেটমেন্ট অদুনা রেক্কমেন্দ তৌরগসু, হকচাং শাজেলগী চাং হেনগৎহনবদা মীপুম খুদিংমক্তা কান্নবা ফংবা ঙমই হায়না কানাদাগী টোরোন্তো রিহেবিলিটেসন ইনষ্টিট্যুটকী ডা. পোল ওহনা হায়রি।

ব্লদ প্রেসর অমসুং কোলেষ্টরোল লেবেল মথংশিংনা ১২০/৮০ mmHg অমসুং ২০০ mg/dL দগী হেনবা মীওইশিংগীদমক মখোয়গী হেল্থক্যের প্রোভাইদরশিংনা নীংথিনা শেমদোক্লগা ফিজিকেল এক্তিভিটি অমসুং হকচাং শাজেলগী প্রোগ্রাম অমগী মথক্তা হীদাক-লাংথকশিংসু প্রিক্রাইব তৌরকপা য়াই হায়নসু মহাক্না হায়রি। করম্বা ট্রিটমেন্টনা মশাদা খ্বাইদগী চানগদগে খঙজদবা মীওইশিংগীদমক্তদি দোক্তরশিংগা তাননবা ওহনা রেক্কমেন্দ তৌরি।

হৌজিক লৈরিবা গাইদেন্সননা হায়রি, মীয়াম্না চয়োল অমদা এক্তিভিটি য়ামদ্রবদা মিনিট ১৫০, হায়বদি হার্ট রেট অমদি নীংশা হোনবদা ফ্রিক্কেন্সি ৱাংখৎহনবা ঙম্বা চাং য়ৌনা তৌগদবনি হায়না গিব্সনা মখা তারি।

মতম শাংনা কাইথোক্তনা হকচাং শাজেল তৌনবগী পাম্বে কয়া লৈ হায়রদুনা সী এন এন ফিটনেস কন্ত্রিব্যুর দানা সান্তাসনা হায়, নোংমগী মিনিট ৫ দগী ১০ ফাওবখক্তং হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি হকচাংদা কান্নবা ফংহনবা ঙম্বা য়াম্না অতেনবা মতমনি।

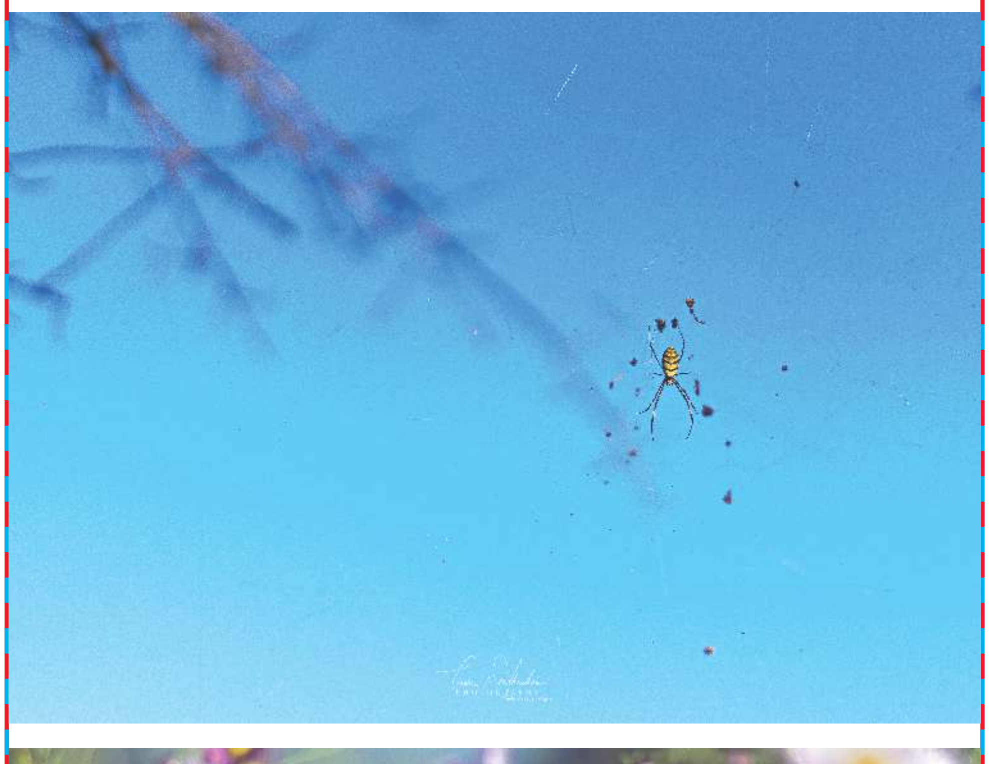
ঐখোয়না নুংতিগী তৌরিবা থবক থৌরমশিংবু হকচাং শাজেলগা লোয়নহন্নবা অরায়বা পাম্বৈ অমা হায়রগদি হৈনবী শেমগৎপা অসিনি হায়না সান্তাসনা হায়রি। হায়রিবা অসি ঐখোয়না নুংতিগী চথ্বা হৈনবী খুদম ওইনা চীন-য়া শেংবা তৌরমদাইদা, তৌরিঙৈদা নৎত্রগা তৌরবা মতুংদা হকচাং শাজেল অনৌবা অমা হাপচিনবা অদুবুনি।

'ঐহাক ইশাগী ওইনা চীন-য়া শেংলিঙৈ মনুংদা ফম্মু-লেপ্পু ৫০ রক অমদি ইরুজদ্রিঙৈদা পুস-অপ ১০রক নুংতিগী তৌই' হায়না মহাক্না হায়রি। হকচাং লেঙ ওৎপগী চাং হেন্না ৱাৎলবা পুন্সি মরেলদা লৈবা অহলশিংনা পুং খুদিংগী মিনিট খরা-খরা হকচাং লেঙ ওৎনবা হোৎনবা য়াই হায়নসু মহাক্না মখা তারি।

মমি ৱারী

অপীকপা মতম

তুশার নোংথোম্বম



Tushar Nongthombam is a freelance photographer based in Imphal.