

থম্মায় পাউঁদম হুইয়ন ইন্দু

নীংশিংবা মরক্তগী লীংখৎলকপা থৌদোক খরা - ৪

চহী কুনিপান খবক তৌরল্লাগা, যুনাইটেদ বেঙ্ক ওফ ইন্দিয়া (উসিডি পঞ্জাব নেসনেল বেঙ্ক ওনথ্রাবা) গী খবক্তগী পোথাখিবা নুমীংতু সেক্টেবর ২২, ২০০৮নি। নুমীংতু এ কাউন্সিল। চাফ মেনেজর'না এঁবু ফ্যাররেল পীনবা খুদোলপোৎ (ব্রিফকেস অমা, ফেজোম, পুময়াং, ফুরিৎনচিংবা) লৈননবা ষ্টাফশিংদগী শেল খায়গৎলে হায়বা পাউঁদ ওফিস হেক যৌবগা তারে। পুং তরা খজিক্ত হেল্লগনি এঁনা মাগী চেম্বরা চঙলগা রাবী শাখিবু... 'এঁবু বিদায় পীনবা সারনা শেম শারিকদু এ' খঙলে, প্লিজ ষ্টোপ ইত, ষ্টাফশিংদগী শেনখায় হন্দোকপীখো... খবক্তগী পোথাখিবসু এঁহাক ইমপ্লোয়ীশিংদগী মরক্তা অদুম লৈখিনি, মথোয়গী পাউঁখোল্লোয় ওইদুনা (ওল মণিপূর বেঙ্ক ইমপ্লোয়ীজ এসোসিয়েসনগী সেক্টেটরি ওইনা থৌপাংলকপা ওসি ফাওবা লেপুবি)... অদোম্মা থৌজানবিগে হায়রগা এঁবু ওসি খবক্তগী পোথাখনিখিবগী রিলিজ ওঁরদু খরা ওমা পীবিয়ু... এঁহাক যুনা বন্দনা হরিদ্বার পাউঁখিবদৌরবনি, পুং অমগী ফ্লাইইতনি... মফমদু নুমীং খরনি লৈরগা, মফম-মরাং-খঙদবা-মচু কয়ানা শঙজীল্লাবা কোকসি অঙৌবা চেবাং ওখ্লেকপা ওম্মা য়েংলুগে'...

অদু, মরক্ত লৈবা তাউন্সিপ অদুদি থিংদে। মমিং চংপা তাউন নঙবনা নীংশিংদে। নীংশিংবসু হোংখিদি। ওপন-স্পেস'ত ছাতিন অটৌবা খল্লাগা সর্ভিস তৌবা হোটেল অমদা এঁথোয় অহম, নুংগুই নুংগুইরবা রাবী শাদুনা মতম লেনখিবদু পুং অহম-মরী হেল্লগনি। নুমীদাংগী দিয়ারসু মফমদু চারকখি। 'নঙগী হোটেলদুদি অসি ওম্মা চাক-এঁদাং চাবা সূক্খৎ ফল্গেইদবনি'... শ্যামলাল'না হায়রকখিবনি। হোটেলদগী কাদুনা রাখল অফা-অপটৌ, ইবদা মঙম শাদে খন্দুনা মথংগী নুমীংতদি প্রেম-নগর-আশ্রমগী কা অমদা হোংদোক্রে। কা শোমরিবদুনা হায়... 'কাদু ছো লোনবিগনু শোং-টে-সনা-লুপা-পেশা করিমতা মাঙলোই, অদোমগী পোৎ কনানু শোক্লেই'...। লম কোয়বা চংপা নঙে এঁহাঙি। পুঞ্জিগী পোথাখম থিবা চংপনি। ইপাঙ ওঁমবনা পুখিবা খরতরত চত্রেপাখায়গী 'দেবদাস', প্রেম-নগর-আশ্রমগী গঙ্গাগী ষ্টেচেল উবা, ষ্টায় ইনল'না রাবী শারকপা কা-দুনা ফল্লাগা ড্রামটাইজ তৌরকখিবনি- পার্বতি (পার্ক)গী শক্তম (শক্লেম) অনী থোকহল্লাগা। ড্রামাদু 'মণিপূর ষ্টেট কলা একাডেমী'না শীনবা ড্রামা ফেষ্টিভেলদা এম দি যু'দা উৎখিবনি। হরিদ্বারদা নুমীং তরামাথোই, দেল্লিদা নুমীং হুঞ্জী লৈরকগা থোক্লেপদি, অমৌবা মপোক অমা ফল্গবঙম, কোকসি পুমহাঙ হাঙলবা, করিমতা যাওদ্রবঙম পুময়াং য়াখি। অহল ওইশিল্পকপা নঙবনা, নহা ওইথোক্লেপঙম খল্লাগনি। মদুতদা খঙলকখি- পুঞ্জিগী অরা-নুংগুই হায়বসি এঁথোয়গী রাখলনা লেগনি। ওসিসু খল্লি খাম'ঙমদনা- খবক্তগী পোথাখাদবা চহী নিগান রাংলিঙে পোথাখোক্লেমদ্রবা, এঁহাক ওসি হেয়া অহল ওঁরমগনি... নংত্রগা পুঞ্জি তোল্লিল্লগনি।

হুয়াও হুয়াও যাবীরকই। 'ওসিগী খবকী পুংফল লৌইবদা নহাকপু খবক্তগী রিলিজ তৌরে' হায়জরগসু, ওঁরদু অয়ুকী পুং তরা-মখায়দা পীরক্রে। পুং ১১ খরা হেল্লকপদা মরুপ-মপাংশিংগা চা গ্লাস অমমম থকমিরগা এয়রপোট তম্মা খোঙশাল্লক্রে। ইশফাল-দেল্লি ফ্লাইট মনুংদা, এঁনা খবক থাদোক্লেবই ফিরেপ লৌখিবা... খুংলায় পায়বা কাঙবু অমদা বেঙ্কতগী লুপা লাখ কুডুমঙা দিমাংদ তৌরকখিবা... নুমীং মরীনি খবক শুবা লেপখিবা... কোলকাতাদগী জেনরেল মেনেজর লাঙুনা মণিপূরগী দি জি পি'গা রাবী শানখিবা, এঁথোয় মশেন য়াশিমবা পুরকউ হায়রকখিবা... রাবী শাবমথৈ শানরগা লাখ অমদা য়ানখিবা, সেক্টেটরি অমা ওইনা শেনফমদু খায়গৎপা অমদি মথোয়দা খিনগৎপগী থৌদাং এঁগী ওঁগদবনি হায়রকপা, তাবা রাবাবা তেলিফোন কোল, যুগী নুপী, লৈখিবদি ইমা হনুবিদুনাফাও 'অদুক রাই চিরা হিংলগা খবক তৌদৌ'শরুক পোথাখারগা ঙিংনা লৈরো' হায়রকপা... তহুদবু ইয়াং য়াংলবা, লুম্বা পোৎলুম অমনি মতমদু পুখিবা।

খোঙচৎতুগী খাজবাবা মীকুপ অমনি, নোংমা নুমীদাংরাইরম অমা প্রেম-নগর-রৌতুদগী সিট অমদা নুপী অমা নাইতোম ফমদুনা চা থক্লেদু। চুঞ্জী ইন্দিয়ন-ব্যুটিভি নঙে, হাইফেং ফজনা উরুয়ে। পার্কী রাখলদা নুমীং কয়ানি উল্গবা, চঙশিদুনা রাবী শানিংলক্রে। চঙশি দাবা হুংলুয়ে 'করি মিং কৌবগে? কদায়দৈনো'? 'আদিলা' কৌই, অফ্যানিষ্টান'দগীনি। পাউঁখুদুনা অমুকা হেয়া ওকহল্লো। মুস্লিম নুপী অমদা হিন্দুহানগী, শেংলবা হিন্দুগী লাইফমেনসিদা! নুপীদুগী ফজবা মশক, শেখাবদা এঁগী রাইহেতাং রাংকনি শেখাজররোই। উর্দু লোল ওঁঙলকপনা, হিন্দীদা রাবী শানবা, ইয়ায় লায়না পাউঁ ফাওঁনে। মমাদু ইন্দিয়ন-হিন্দু-ওঁরজনি, লৈখিছে। মহাকী নুপাসু মিদল-ইষ্টলোমদা অতোপ্লা নুপী লৌরগা লৈখের, হল্লকখিছে। মচানুপী অমা লৈ। ফি-রোল য়োনবগী থবক তৌই। দেল্লিগী 'ওল ইন্দিয়া ইন্সটিটিউট ওফ মেডিকেল সাইন্সেস'ত মশা লায়ংবগী লাকপনি। মমা নীংশিংলক্লে হরিদ্বার য়েংবা লাক্লেপনি, মচানুপীগা লোয়ননা। প্রেম-নগর-আশ্রমদুনা লেঙুনা লৈবা ওঁইরমদি অহিদুনা রাবী শানবা য়ারম্মী। অদুবু কা অমা হায়র তৌরগা লাকপনা ওঁইহাকী মতুংদা হনুগনি। রাখল হায়বসিসু অঙকখনি। 'মহাকসিনা এঁগী নুপী ওঁইরমদি... নংত্রগা, করম্মা এঁথোয়নি লৈমিরসি হায়সিগে'... হায়বা লমহেনবা রাখল অমগসু মীকুপুনা পোক্লেখি। মফমসু, নুপা অমগা ওনশিমদনা রাবী শানবা ফংবগী নুংগুইবসু পোক্লেম্মী। 'চাইনিজ অমদা করম্মা হিন্দী অসুক-ফজনা ওঁঙলিবনো' খন্দুনা ওঁঙলিবনি... ইন্দিয়ন ওঁইরমগনি খাজদে... আদিলা (শক্লেমবি/ওঁউবী)না হায়রনি। মচানুপী (চহী ১৭ শুরে হায়) তৌইতে চঙবীদুনা থোরকপগা চা গ্লাস অমা থক্লেগা অদুম কয়নরে।

রাংখংলগা তেঙ্গন হুইয়নবা মতম লেনবদু, এঁগী শেল লৈরল্লাবা 'ফিজি-ঈথং'ত চংলমগদবনি। ইন্দিয়ন সিটিশিংগী মরক্তা এঁনা 'হরিদ্বার' (হরিগী থোঙ) খল্লবগী মরদি হিন্দু-ধর্ম্ম খাজকখিগী নঙে, মফমদুগী পুঞ্জিগী অমদি মীয়ামদুগী 'সেল্ফ-দিসিপ্লিন' মেদেনি তৌবা মতৌ- এঁনা কল্লকখিবদুগী দিক্লে। হরিদ্বার সহরদা লৈরিবা হোটেল, চাফম-থক্লেম পুঞ্জম 'তশেং তশেংবা ভেজিটারিয়ান' গাঙনি। সহরদুগী মনুংদা, মফম অমতদা শা-ঙা-য়েকম কল্লেই। ড্রাই-স্টেট নংত্রগা ড্রাই-সিটি হায়না লাউখোক্লেগা য়োনবা/থকপা থিংবগী সরকারগী অইবা-মাথং অমা থোকখিবসু লৈতে। অদুবু, সহরদুনা মু য়োনকম (লিক্লে সোপ) অমতত্তা লৈতে- যুঙে, যুঙাং অনীমকী। সহরগী মপাদুগী লৈদুনা পুরক্লেবসু হরিদ্বার মনুংদা থকপা য়াদে, পাপনি হায়না লৌনদুনা কনানুসু থক্লেদে, শা-ঙা চানদে।

থৌদোক অসি নঙতা, হরিদ্বারগা শাগোরাবা নীংশিং শক্তম কমা অমা লৈইর মেমোরি-সেল মরক্তা।

এঁ হরিদ্বারদা লৈরে তাবদা হরয়ানাদুগী মরুপ অনী নোংমা লাকখি ইনাঙা-শ্যামলাল ত্যাগি অমদি দেবেদর চাঙল। থক্লেবা অহাওবা যু, চাননবা চিক্লেম ফ্রায়, কাজ্জ-এপলনখিবা পুরদুনা। এঁগী হোটেল-কাদুনা ওঁইহাক ফাশিয়াদুনা অরা-নুংগুই হনরগা মথোয়গী কারদদা কুখিকেসলোমদা থৌরক্রে। কুখিকেসতসু শা-ঙা-য়ু লৌইমক থিংই,

ব্লদ প্রেসর রাংবা

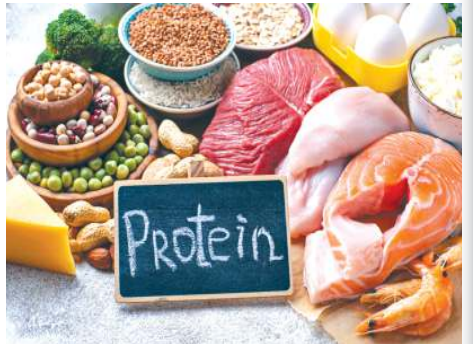
লৌশিং পুকে

হুইয়নবগীদমক তৌবা য়াবা ইফেক্টিভ ওঁইবা পাউঁশিং-৪

চনম

চাবা নংত্রগা চনমদগী শুংবা সপ্লিমেন্টশিং শীজিমবা

চনম অহিংবা (অতেকপা) নংত্রগা চনমগী এক্সট্রেক্ট অনীমক অসি ব্লদ প্রেসর নেমথহনবা য়াম্মা পাক শম্মা শীজিমো। মেটা-এনালাইসিস অমদা ব্লদ প্রেসর রাংবা মীওঁইশিংগী ওইনা চনমগী সপ্লিমেন্টশিংনা মথোয়গী সিস্টোলিক ব্লদ প্রেসর ৭৫ mm Hg রোম হুইয়নবগা লোয়ননা দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর ৯০ mm Hg ফাওবা য়ৌনা হুইয়নবা থেংখি।



কুমজা ২০০৯গী ক্লিনিকেল ষ্টুডি অমগী মতুংইয়া, চুঞ্জী চনম পাউঁদরগী ট্রেটমেন্টশিংদগী টাইট-রিলিজ (কানবা পীরিবা মচাক অদু অমুংতদা পুঞ্জপ থাদোকপগী মতুংদা মতম শাংনা খজিক-খজিক থাদোকপা) চনমগী এক্সট্রেক্ট প্রিপারেসন অমদা ব্লদ প্রেসরদা কানবা পীরিবা হেনবা য়াই হায়রি।

হকখাদা কানবা প্রোটিনগী চাং রাংবা চাঙাকখিং চাবা কুমজা ২০১৪দা লৌইশনিখিবা মতম শাংনা চখরকখিবা ষ্টুডি অমদা প্রোটিন হেয়া চাবা মীওঁইশিংদা ব্লদ প্রেসর রাংবগী রিক্লে হেয়া নোম্মা থেংখি। চাংচংতা নোংমগী প্রোটিন গ্রাম ১০০ চাবা মীওঁইশিংদা প্রোটিনগী চাং নোম্মা দাইট চাবা মীওঁইশিংদগী ব্লদ প্রেসর রাংবগী রিক্লে চাদা ৪০ হুইখি হায়রি। মশাগী দাইটদা ফাইবরসু য়াওহনবা মীওঁইশিংদা হায়রিবা রিক্লে অদু চাদা ৬০ হুইখি থেংখি হায়রি।

মরী লৈনে। মেটা-এনালাইসিস অমদা মেগ্লেসিয়াম সপ্লিমেন্ট পীরিবা ব্লদ প্রেসর খজিক্ত হুইয়ন হায়বা থেংখি হায়রি। সাইটলাইন: ওঁরেল এল-সাইটলাইন অসিনা হকচং মনুংদা এল-অজিনিন (প্রোটিনগী বিল্ডিং ব্লক অমা) ওঁল্লি, মসিনা ব্লদ প্রেসর হুইয়নবা ওম্মা য়াই।

খুইয়নবগী চাং রাংবা য়াওবা দাইট চাবা হায়বসি মীপুম খুইয়নবগী ওইদবা য়াই। কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওঁইশিংদা মসিগী মতুংদা চেকশনিবা মথৌ তাবা য়াই। হীরম অসিগী মতুংদা দোক্লেগা তানবনা হুইয়নগী হেয়া ফৈ।

মু থকপগী চাং হুইয়ন কনা ওম্মা অমা হকচং ফবা মীওঁই ওঁইরবফা ওবদা যুনা মহাকী ব্লদ প্রেসর অদু রাংখংহনবা ওম্মী। ময়য় ওঁইরগা চাংদগী হেন্দনা থকপা মফ ওঁই। কুমজা ২০০৬গী ষ্টুডি অমগী মতুংইয়া মু গ্রাম ১০ থকপা খুইয়নগী ব্লদ প্রেসর ১ mm Hg হেনগৎহল্লি হায়রি।

নুমিং খুইয়নগী প্রোটিন গ্রাম ১০০ চাবা হায়বসি দাইট মখল অয়াশ্বদা ইয়ায় লায়না ওমই। প্রোটিনগী চাং রাংবা য়াওবা চাঙাকখিংগী মনুংদা পনবা য়াবা খরদি-ঙা, য়েংক, পোল্ট্রি (খুদম ওইনা চিক্লেম ষ্ট্রেট), বিফ, হরাই-চেংরাইশিং, নট নংত্রগা নট বট্টর (খুদম ওইনা পিনট বট্টর), হরাই চনা, চিজনাচিংবা পনবা য়াই।

রিভু অমদা থেংখি মদুদি, অলকোহোল গ্রাম ৩০ থকপদা অহানবদা ব্লদ প্রেসর খরা হুইয়নগী য়াই অদুবু, পুং ১৩ নংত্রগা মসিগী মতুংদা সিস্টোলিক ব্লদ প্রেসরদা ৩.৭ mm HG অদুগা দাইষ্টোলিকতনা ২.৪ mm HG হেনগৎলকখি।

বি পি হুইয়নবা সপ্লিমেন্টশিং শীজিমবা ইয়ায় লায়না ফংবা তশেংনা কামে হায়নসু উৎপ্রবা বি পি নেমথহনবা সপ্লিমেন্টশিং শীজিমদুনা য়েংবা য়াই। অদু ওম্মা সপ্লিমেন্টশিং অদুদি:

কেফিন শীজিমবগী চাং হুইয়নবা হোংখিবা কেফিননা ব্লদ প্রেসর রাংখংহল্লি, অদুবু মসি ওঁইহাক্কনি। কুমজা ২০১৭গী ষ্টুডি অমদা গ্রাম ৯০৭গী কেফিন য়াওবা ড্রিক্লে নংত্রগা ইনজি ড্রিক্লে অমা থক্লেব মতুং পুং ২ চুপ্পা পার্টিসিপেন্ট ১৮গী ব্লদ প্রেসর রাংখংলগা লৈখি। পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী মনুংদা কেফিন য়াওবা ড্রিক্লে থকপা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদনা হেয়া থুনা ব্লদ প্রেসর হুইয়নকখি হায়রি।

ওমেগা-৩ পোলিঅনসেচুরেটেড ফেটি এসিড: ইশাগী দাইটতা ওমেগা-৩ পোলিঅনসেচুরেটেড ফেটি এসিড নংত্রগা ওঁগী থাউ হাঞ্জগী কানবা কয়ামকম লৈ। ওঁগী থাউ অমসুং ব্লদ প্রেসরগী মতুংদা চখখিবা মেটা-এনালাইসিস অমদা ব্লদ প্রেসর রাংবা মীওঁইশিংদা সিস্টোলিকত ৪.৫ mm Hg অমসুং দাইষ্টোলিকত ৩.০ mm Hg হুইয়নবা থেংখি হায়রি।

কেফিন শীজিমবগী চাং হুইয়নবা হোংখিবা কেফিননা ব্লদ প্রেসর রাংখংহল্লি, অদুবু মসি ওঁইহাক্কনি। কুমজা ২০১৭গী ষ্টুডি অমদা গ্রাম ৯০৭গী কেফিন য়াওবা ড্রিক্লে নংত্রগা ইনজি ড্রিক্লে অমা থক্লেব মতুং পুং ২ চুপ্পা পার্টিসিপেন্ট ১৮গী ব্লদ প্রেসর রাংখংলগা লৈখি। পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী মনুংদা কেফিন য়াওবা ড্রিক্লে থকপা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদনা হেয়া থুনা ব্লদ প্রেসর হুইয়নকখি হায়রি।

রে প্রোটিন: শক্লেমদগী ফংবা মসিগী প্রোটিন কমপ্লেক্স অসি ব্লদ প্রেসর হুইয়নবা ওম্মা য়াবগী মথক্তা অতোপ্লা হক্লেগী ওঁইবা কানবা কয়ামকমসু য়াওই।

মীওঁই খরদি কেফিননা হেয়া সেন্সিটিভ ওঁইবা য়াই। কেফিন-সেন্সিটিভ ওঁইবা মীওঁইশিংদা কোফি থকপগী চাং হুইয়ন নংত্রগা কেফিন লৌখোক্লেবা কোফি থকপা য়াই।

মেগ্লেসিয়াম: হকখাদা মেগ্লেসিয়াম রাংপগা ব্লদ প্রেসর রাংবগা আটকল অসি রিলাইএবল সোর্সত মুশুম ওঁইরগা ষেঙবনি, অদুবু মসিনা মেডিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউঁতাক্কী মফ শিমবা হোংখিবদি নঙে

প্রেস্ক্রিপশন হীদাক শীজিমবা কীরিওম্মা ইশাগী ব্লদ প্রেসর অদু য়াম্মা রাংলবা নংত্রগা মথক্তা পীরিবা পুঞ্জি মরেলগী ওঁইবা অহোংবশিং অসিনসু হুইয়নবা ওম্মা য়াবগী মথক্তা অতোপ্লা হক্লেগী ওঁইবা কানবা কয়ামকমসু য়াওই।

য়েছোক্লে

ইফাল, নবেম্বর ০৪ (এট এন এস): লাক্কি বা এসেমব্লী মীখলদা খুদ্রাকপম এ সীদা বি জে পিগী ইন্সটিটিউট ওঁইরিবা ডা. ফুক্রিময়ুম কলানা ওসি পি এম মু রাইগী মখাদা চাকথোং গ্যাস, রিভর্স কার্ড ২০০, হেল্প কার্ড ৪২ অমদি সেক্টেল লেবর কার্ড ১০২ বেনিফিসারিগী য়েছোক্লে।

“ঠাচঠা / হায়জবা”

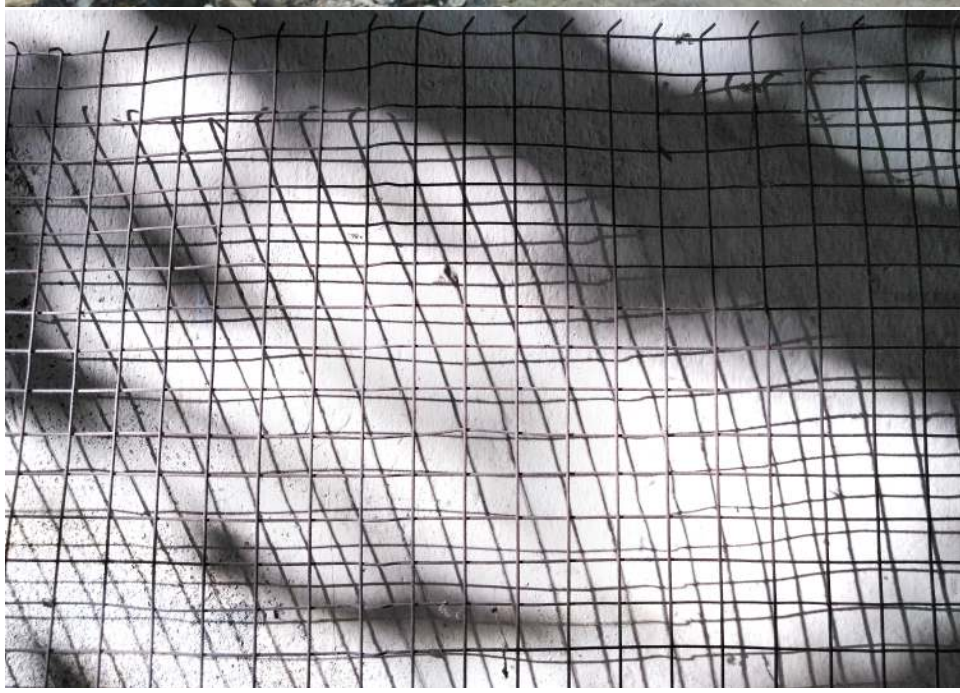


All SORA CENTRAL COMMITTEE না য়াসনা কুপ্পা খরনবা মতুংদা লাক্কদৌরিবা ১২ শুবা State Assembly Election দা 37-Kakching Assembly Constituency গী ওঁইনা INC গী Intending Candidate Shri Ksh. Kennedy Singh বু অমত্তা ওঁইনা শৌগৎপা অমদি মহাকপু শোয়দনা মায় পাকহনবা পুন্না হোংখিমিগবা হায়না য়ানরে।

লোয়না-লোয়ননা INC গী মরী লৈনবা খুইয়নক্লে Congress Party গী মীরেপমু মায় পাকহনবদা হেয়া খুদোংচাননবা মীয়ায় শৌগৎচরিবা Shri Ksh. Kennedy Singh, Intending Candidate, 37-Kakching A/C দা Party অসিগী Ticket শুংশোয় শোয়দনা পীরিবা পুঞ্জমকী মফমদা নোক্লে হায়জরি।

Sd/- ISHUB ALI, President, All Sora Central Committee Sd/- MAK RISKY SHAH, Secretary, All Sora Central Committee

মসি রাবী খরান



অমোংপা নুংখিং খিংলি। মুম অমদি থিগি, নীংতম্মা লৈত মসিখিংসু শারঙ মনুংদা লৈরি।

Advertisement for SANGAI TUTORIAL, featuring details about a FOUNDATION COURSE for CLASS - X, XI & XII Sc. (COHSEM) and listing several students who have achieved high marks in HSLCE exams.