থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মপূম-ফাবা মী অমা থিরুবা

'মপূম' হায়বা মীতৈলোনগী ৱাহৈ অমা লৈ। ৱাহৈসিগী ওন্ন-তৈনবা (ওপ্লোজিৎ ওইবা) ৱাহৈদুনা 'মচেৎ' কৌই। মচেৎ হায়বসি 'মপূম' অদু থুগায়রগা থোক্লক্কদৌরিবনি। মদু থুগায়দ্রিমখৈ মচেৎ-মকায় তাবা হায়বা থৌওং অদু লৈরম্লোই। ৱাহৈ অমা কনাগুম্বা অমনা লান্না শীজিন্নবা হৌখিবদগী, মতৌ তমদুনা অতোপ্পনসু তোয়না শীজিন্নরকপা, অতাবশিংগী চীন্দা-নাকোংদা পক্কুনা লৈখিবদগী অরানবদুনা অচুম্বা ওইখিবা ৱাহৈ য়াম্না লৈ। ময়ামদু পুথোকচররোই, 'মপূম' হায়বা ৱাহৈসিগী 'মিসনোমর' (লান্না শীজিন্নখ্রবা মহুৎ ৱাহৈ) অমা, মতম শাংনা শীজিন্নরকপদগী অচুম্বা ওইরবোই নীংনখ্রবা 'মপূং' হায়বসিতমক নীংশিংজরমগে। 'মপূং' হায়বা ৱাহৈসি মথন্তা লৈহনবদা 'ৱাহন' অমা কৈদৌঙৈদা থিবা ফংলোই। 'মপূম ফাবা'/'মপূম-মরৈ ফারকপা' হায়বা ৱাহৈ ৱাপাদু 'মপূং-ফাবা'/'মপূং-মরৈ ফারকপা' হায়না লান্না শীজিন্নখিবদগী কন্মন ওইবা (তোয়না শীজিন্নবা) ৱাহৈ ওইরকখিবনি। ঐগী কোল্লমসিদা ইজখিবা ৱারেংশিংদা ঐনা 'মপূম ফাবা/ফাদব'গী সেন্সতা শীজিন্নখিবা, প্রুফ-রিদরনা 'মপূং' হায়না হেক্তা শেমদোকপীরকখি। হৌরকপদা ইশানা কয়ারক হায়জখিবদু, কায়নথংদা ঐনা অরানবা তারকপদগী শেমদোকখিদে। ঙসিগী ৱারেংসিগী ওইনদি শেমদোকপীদনবা নোল্লুকচরি। 'মপূম-ফাবা' হায়না শীজিন্নজরিবা, অচুম্বদুনি খল্লগনি। লাল্লম্লগদি ঐবু চুমথোকপীয়ু, য়াজগনি হরাওনা।

ঙসি ঐনা মীয়ামদা তমজনীংলুবা পাউদম - 'মপূম-ফারবা মী' হায়বসি কনানো? মালেমসিদা লৈবরা? চেনফম থোকপা গুন পূম্নমক শুনা লৈতেংবা, মবুদ্ধি-মরৌশিং লৈবা, মীনুংশি খঙবা, থৌজাল হৈবা, ওইজ-ওইথক থিদবা... অসিনচিংবা মী মখল অদুবু মপূম-ফাবা, পর্ফেক্ট ওইবা মী কৌগদ্রা? পর্ফেক্ট হ্যুমেন বিইং হায়বসিগী, য়ুনিভর্সেল্লি য়ানরবা দিফিনিসন লাইরিক অমত্তদা ফংদে। মিথিকল (মিথোলোজিকল) ওইবা ৱারী, ইতিহাসকী ৱারী কয়াদা য়াওরিবা, অকনবা-অথৌবা-অচৌবা নিংথৌশিংদু মপূম-ফাবা মী হায়বদুগী শক্তাক (সিম্বোল) লা? লাইগী ৱারী লাইরিকশিংদা থেংনরিবা লাই মখল কয়া অসি, মী মরক্তা ওল-ইন-ৱান ওইবা কনাগুম্বা অমত্তা থেংনদবদগী, মীরোল কয়াদা হিংলম্বা মীশিং অদুনা শেমগৎলম্বা ইমাজিনেটিব ক্যারেক্টর ময়াম্লা? মওল মওল খল্লকই, 'পর্ফেক্সন ওফ হ্যুমেন-বিইং'গী ৱা খল্লুবদা।

ৱা অমত্তনা ৱামাঙ য়ানজগে, মহাঋষি বেদব্যাস'না (বেদব্যাস হায়বসি মী অমগী মমিং নত্তে, মিংথোন অমনি, বেদগী গ্যান নিংথিনা ফংলবা মীশক্তা পীবনি, মহাভারত ইরম্লিবা বেদব্যাস, ২৮শুবা বেদব্যাসনি) 'মহাভারত' কৌবা মাহপুরান (গ্রেট ইপিক) অসি ইরকপদা, খ্বাইদগী হেন্না খঙ-হৈবা, লৌশিংগী অৱাৎপা লৈতবা, শক্তি লৈবা, মপূম ফাবা ক্যারেক্টর অমা শেমগৎপা পামখি। অদুগুম্বা মীশক অদু মশামকনি খঞ্জদুনা মশাগী ইমেজদা, ৱারীদুগী ক্যারেক্টর অমা ওইনা (সত্যবতি অমসুং পরাশর মুনিগী মপারী ওইনা) কৃষ্ণ দ্বইপায়ন (বেদ খঙবা বেদব্যাস) হায়না মিংথোন্দুনা হাপচিনখিবনি। মহাভারতকী চাউরবা কুমহৈ (লীলা) অসিগী হৌরকফম মরূদু মঙোন্দগী ওইহল্লগা, মদুনসু পেল্লক্তদুনা, মখা তারকপা থৌদোক-ৱাথোক ময়ামদুগী ময়ায়দা লৈবা মীশক অমা ওইনসু য়াওশিনবা য়ানবা, কাইনথংদা থোক্লরিবা কুরুক্ষেত্র লানজাওদুগীসু ময়ায়দা অর্জুনগী দোলাই পাবা ওইনা য়াওশিন দুনা, লানফমদুগী মায় পাকপগী অচৌবা মরম অমা ওইরকখিবা 'শ্রীকৃষ্ণ' হায়বা ক্যারেক্টর অদুসু 'খ্বাইদই হেন্না তৌ'ঙম্বা, খ্বাইদই হেন্না শক্তি লৈবা, খ্বাইদই হেন্না লৌশিং শিংবা, পূমঙম ঙম্বা'-পর্ফেক্ট ওইরবা ক্যারেক্টর অমা ওইনা য়েক্লনবা হোৎনরম্বনি। 'কৃষ্ণ দ্বইপায়ন' - মহাক্কী মিংদুগী শরুক অমা লৌথোক্তুনা 'শ্রীকৃষ্ণ' মিংথোল্লিবনি, মহাক্না ওইনীংবা ক্যারেক্টরদুগী পর্সোনিফিকেসন'নি।

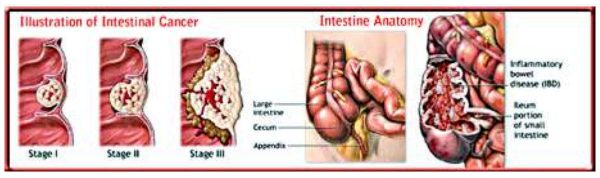
অদুগা অতোপ্পা ক্যারেক্টর অমগা লৌখত্তুনা য়েংসি। মহাক পোকপা নুমিত্তা, মপোকঙৈদই অমুক্তসু মায়থীরকখিদ্রবা মপাবুং নিংথৌরেন দশরথ, রাবনগী খূত্তা চঙ ফংনা মায়থীদুনা শিবা য়ানা শোকখিবা; ও-মঙ্গলগী মশক ওইবা অঙাংনি হায়দুনা মপাবুংগী মীনুংশি ফংখিদবা; লুহোংবা নৌরিঙৈ, নিংথৌ খুভম হেক ফংবগা ফম্বালদুদা কাদ্রিঙৈ মপাবুংগী ৱাশক ঙাক্লবা নিংথৌ খুভম থাদোক্তুনা চহী তরামরি উমং-পুন্সি লেন্ননবা চৎখিবা; ফিজেৎ-ফিগায়-উকূ শেৎ, উহৈ ৱাহৈ চাদুনা লেল্লিঙৈ, মাগী লোয়নবী সীতাবু মোইথেম তৌদুনা খাংপোক্লুংদই কৌথোক্তুনা লঙ্কা তম্না পুখিবা, অচৌবা লানজাও অমই মতুংদা মীখূৎ চনখ্রবা লোয়নবীদু কল্লগা ময়ূম লমদমদা হল্লক্তনা য়েক্লবা রাবন হাৎলুবগী অনুতাপ তৌদুনা হিমালয় চীংদা চহী অমা লেল্লুবা; নিংথৌ খুভম পায়র'তুং ফি-শুবা মতৈ মনাওগী মৱা লৌ'-মীরোল্লবী নুপীবু শুক্লা' উমংদা হুন্দোল্লুবা, তাঙনা ফংবা মচাদুগসু লৈমিন্নবা ফংখিদবা; কায়নখ্রবী পুন্সি খোঙলোয়, অমুক হন্না উনদনা মদোম পুন্সি পিখম্লহনজখিবা... পুন্সি-তাংকক অমত্তদা মায় পাকপই মীনোক নোকখিদবা, মীওইবই পুন্সি-কন্টেক্স'তা মায়থীরবা মীশক অমগী খুদম চাংদমতমক ওইবদুবু ... খ্বাইদই ফিদমনীংঙাই ওইরবা, লাইমক'কুম্লবা মপোক অমগুম ঈরাৎনরিবা করিগীনো? খন্থনীংঙাই ওইবা ৱাফম অমনি। মী অমগী পুন্সিদা অমখক থেংনবদা খাংঙমদ্রবা এক্সপরিয়েন্স কয়া থেংনখি, মায়োক্লখি। নোংমতসু মায়থোঙদুদা অকিবা, তুজুংবা, অশাওবা, অৱাবা পূক্লিং-ইথিলগী মমি তাখিদে, মোমোন্নবা মায়থোঙদুতনি অউবা খুদিংদা উৎখিবা। কনাদসু নিন্দা তৌদনা, পুন্সিগী এক্সপরিয়েন্স খুদিংমক, লাইবক্তা তম্লকপনি খন্দুনা মায়োক্লখি। মদুমক্লা ওইগনি মাবু লাইগুম লাৎনরিবা। মপূম ফারবা - মী অমগী মশক-মতৌ অদু 'শ্রীরাম'দা চেল্লিবা গুনশিং অসিরা?

নো! নত্তে! ঙসিগী কন্টেম্পরেরি সোসাইটিসিদা হিংমিন্নরিবা মীওইবশিংনা খুম্লক্কনি। নহাশিংনা খল্লি ... তোলোপ চাউনা চাবা, অচৌবা থবক তৌবা মী, নৎত্রগা শেঞ্জাও পায়বা টাটা-বিরলা-অম্বানি-অদানিগুম্বসু ওইবা, পুকচেল চাউবা, মীওইবা খুন্নাইগী কান্নবা তৌবা, নুংশি-হৈবা, নুংঙাইবা পুন্সি লেনবা, মীবুসু নুংঙাইহনবা মী অমা হায়বসি, 'মপূম-ফাবা মী', এ পর্ফেক্ট হ্যুমেন বিইং' হায়বদুনি। পুন্সি নুমিৎ লৈশিল্লক্লবা, তাঙ্কক অমা য়ৌরব'কান, মপান্থোংগী অরং-অরাক, লন-থুম-নুংঙাই-য়াইফ ময়ামসিনা পুন্সিগী মশক লেপ্পা নত্তে খঙলক্লবদা অমুক খল্লকই - মুনি, ঋষি, সেইন্ট, প্রিষ্ট, ইমাম, হাজি ... মীওইবগী পূক্লিং-ৱাখলবু হোংহনবা ঙম্বা ৱাপাউ - লাইপাউ মন্ত্র-শ্লোক কয়া ইরম্লিবশিংসিনি মতিক-চাবা, মপূম-ফাবা মীশক্তি।

অদুবু, মপূম-ফারবা, মচেৎ-তাদ্রবা মী কৈদৌঙৈ কদায়দা পোকখ্রবগে থিরুবদা খঙলকই ... ঐখোয় মীওইবদি ঙসিদগী চহী ৬০০০কী মমাঙদা লৈরমখিবা মীশিংদুদগী হেনবা নুংঙাইবা, হেন্না শিংবা, হেন্না মপূম ফাবা মী - ঙসি ফাওবদা থোরক্লমদ্রি। মেন ইজ সিম্পলি পর্ফেক্টলি ইমপর্ফেক্ট। মীওইবদি মপূম-ফানা, মপূম-ফাদবা জীব অমনি।

লৌশিং পুক্কে

ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌহল্লি - ষ্টদি



ফেট মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। য়ুনিভর্সিটি ওফ পেন্সিলভেনিয়াগী রিছার্চর জোন লেমব্রিসনা হায়খি, উচিদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌহল্লি হায়বা খঙলকপনি।

'মোলিক্যুলর কেন্সর রিছার্চ' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, হকচাং লূম্বা নৎত্রগা লূমদবা অমসুং ময়াং কংবা নৎত্রগা মশা নোয়বগী ৱাফম্না তোঙান্না থমখ্রগা চাবা থকপগী মওং শোয়রবদি ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌরকই হায়বা ময়েক শেংনা খঙলে।

হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেনবা হায়বসি কেন্সরগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরনি। অদুম ওইনমক ময়াং কংবা মীওই ওইরবসু ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি কোলোরেক্টেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ পেন্সিলভেনিয়াগী রিছার্চর এদিমারা রিসনা ফোঙদোকখি।

রিছার্চরশিংনা উচি খরদা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজরম্মী। অতোপ্পা খরনা ইচম চম্বা মওংদা অতৈ অতোপ্পা চীঞ্জাকশিং পীজরম্মী। মতম খরগী মনুংদা চাংদম্নদুনা য়েংবদা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজবা উচি কাঙলুপ অদু ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক ৱাংখৎলকপা থেংনখি।

ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদক্কী ওইবা সাইদ ইফেক্টতি পূক নুংশিৎ কাবা, পূক কংখৎপা, থগেবদা অশিনবা কাবা অমসুং থবাক শাবনি। তুংদা থোকহল্লকপা য়াবা লোং-টর্ম সাইদ ইফেক্টনা হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহনবনি। হকচাং ফনা লৈনবগীদমক ফেটকী শরুক খরদি অদুম্মক চাবা মথৌ তাই। অদুবু অকক্লবা চাং অমা লৈগদবনি।

'ন্যুয়োর্ক টাইমস' হেল্ঠ গাইদকী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেটকী চাং হন্থরগা অন্সেচুরেটেদ ফেটকী চাংনা হেন্না চাগদবনি। তোঙান তোঙানবা শা মরুওইনা রেদ মিটতা সেচুরেটেদ অমদি ট্রান্সফেট য়াওই। ওলিভ ওইল অমদি ঙা মখল খরদনা অন্সেচুরেটেদ ফেট য়াওই। সেচুরেটেদ অমসুং ট্রান্স ফেট য়াম্না চাবনা ইনফ্লেমেসন থোকহন্দুনা ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎহনবনি।

অমেরিকান হার্ট এসোসিএসনগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, চাংচৎতা অমেরিকানশিংগী চীঞ্জাক্তা ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওই। মদুনা মরম ওইরগা দাইবেটিস অমদি কোরোনরি হার্ট দিজিজনচিংবা খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা লায়নাশিংগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ঈ উতোংশিং ফুঞ্জিলহল্লি। ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংদি অয়াম্বা মতমদা চেন-চোংদুনা শান্নবনিনা ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চারবসু থোইনা অকায়বা লৈতে। অঙাং ওইরগসু হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎলগদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবদা খুদোংথিনিংঙাই ওই।

মীওইবনা চাবদা য়াওখিবা সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেটনা ঈ উতোংদা পৈশিল্লকপদগী ঈ উতোং অদু খুজিল্লকই। মদুনা মরম ওইরগা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা থোকহল্লি। থৌওং অসিবু এথরোসক্লেরোসিস হায়না খঙনৈ। কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চারবদি হাইপরটেন্সন (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) ওইহল্লকই। ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লক্তুনা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা থোরকপদগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপনি। কিদনি য়াওনা তোঙান তোঙানবা হকচাংগী কয়াৎশিংদা অকায়বা থোকহল্লকপা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী থৌওং অসি খুদোংথিনিংঙাই ওই।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা থৌওংশিংদি হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং কিদনি ফেলিয়রনচিংবনি।

চাবা থকপগী মওং শোয়দুনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপদগী টাইপ-টু দাইবেটিস নারকপা তারবদি অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। এথরোসক্লোরোসিসনা মরম ওইরগা ব্রেন য়ৌবা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লক্লবদি ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াই। হার্টকী রিজনদা লৈবা ঈ উতোং ফুল্লগনা হার্ট এটেক তৌরকই। হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোকনা মী শিহনবা য়াই। ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক খুদিংমক দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমনা তুমহনবদা গ্যাস থোরকই। অদুবু গ্যাস কা হেন্না থোরক্লবদি হকচাং নুংঙাইহন্দে। নেসনল দাইজেষ্টিভ দিজিজেজ ইনফোর্মেসন ক্লিয়রিং হাউসকী রিপোর্ট মতুংইন্না ফেট য়াওবা চীঞ্জাক য়াম্না চারবদি পূক ইথন থনগৎতুনা লৈবা মরম্না নুংশিৎ কারকপদগী হকচাং নুংঙাইহন্দে। মরুওইনা থাউদা তাউবা নৎত্রগা ঙৌবা চীঞ্জাক চাবদগী খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকই।

য়াম্না তোয়না থগেবদা অশিনবা কাবগী থৌওংবু গ্যাষ্ট্রোইসো-ফেজিয়ল রিফ্লক্স দিজিজ (জি ঈ আর দি) কৌই। মরক মরক্তা জি ঈ আর দিগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরবদি এন্টাসিদ শীজিন্নরগা নৎত্রগনা চাবা থকপগী মওং হোংদোক্লগা ফহনবা ঙম্মী। অদুবু য়াম্না তোয়না মায়োক্লরবদি হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লি। ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চাবনা খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। য়ুনিভর্সিটি ওফ মেরিলেন্দ মেদিকেল সেন্টরগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, ফেট মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চাবা মতমদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা কোলেষ্টরোল ৱাংখৎল-কপদগী হার্ট দিজিজ অমসুং কার্দিয়াক এরেষ্টকী রিস্ক হেনগৎলকই।

সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টরোল মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি শনশা, হামেং-শা, হোল মিল্ক, ক্রিম অমসুং য়েরুম মমুৎনচিংবনি। মফম খুদিং য়োল্লিবা কুকিজ, কেক, চিপ, ক্রেকর অমদি ফাষ্ট ফুদশিংদা ট্রান্স ফেট য়াম্না য়াওই। য়ারিবমখৈ অসিগুম্বা মখলগী চীঞ্জাক চারোইদবনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

রাজকুমারি বেবেসনা, পেলেস কম্পাউন্দ

লোকদাউন লৈখিবদগী খম থেংনা ৱারিবা তাল্লক অসিদা প্রাইভেট বেঙ্কশিংনা নোংমগী, থাখাইগী অমদি থাগী শেল খোমগৎলিবা অসি য়ামদ্রবদা ওগষ্ট ৩১ ফাওবদি খোমগৎপিদবনা ফগনি খল্লি। থবক শুনিংঙাই-নোমনিংঙাই লৈতবদগী মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবশিং অসি উবিয়ু। মীপুম খুদিংমক ৱারবা মতম অসিদা শেল খোমগৎলকপনা শেল খোম্বা লাকপা অমদি পীগদৌরিবা মীওইশিংগী মরক্তা খৎন-চৈনবা কয়া অমা থোকপসু য়াওনরে। লৈবাক অসিগী ওইনসু আর বি আইনা থোকখিবা চেরোল অমগী মতুংইন্না বেঙ্কতগী লোন লৌখিবা মীওইশিংনা থীরম্বা ই এম আই ফাওবা কোমথোক্তুনা লাক্লিবনি। মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবশিং অসিদগী কোক্লনবা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা প্রাইভেট বেঙ্কশিংগা য়ান্নবা অমা পুরক্লবা শিনবিয়ু। লৈবাক অসিদা লোকদাউন লৈখিবনা নোংম-নোংমগী থবক শুদুনা হিংজরম্বা মীওইশিং থবক শুফম নোমফম লৈতবনা চান-থক্লবা চীঞ্জাক ফাওবা লৈত্রবা মতম অসিদা মতৌ করম্না শেন্দোই পীবা ঙমগদৌরিবনো? থবক শুবা-নোম্বা য়াদ্রিবা ফাওবদি শেল খোম্বা লাকপা মীওইশিং অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা মীচম মীয়ামগী অৱাবসি উবিদুনা মতম খরা কোমথোকপীয়ু হায়জরি।

গৌরকুমার ৱাহেংবম, ৱাবগাই তেরাপিশক

তমথিরবা কোভিদ-১৯গী লায়না লায়চৎ অসিনা মালেম শিনবা থুংনা লান্দারক্তুনা মীওইবা খুন্নাইবু য়োৎশিল্লগে হায়বগী মতাগুম শন্দোরক্লি। লায়চৎ অসিনা তুংগী লাইবক লেপকদৌরিবা মহৈরোয় খুন্নাইদসু অচৌবা চৈথেং অমা পীরে। হৌরক্লিবা মীরোলশিংগী য়াম্না মরুওইবা এগজামশিংগী রিজল্ট হৌজিক ফাওবা লাউথোক্তবা অমদি এগজাম মপুংফানা লোয়শিন্দবা য়াওবনা মহৈরোয়শিংদা অচৌবা চৈথেং অমসু পীদবা নত্তে। হান্না লৈজরম্বা মহৈরোয়শিংগী মথক্তা মপান লমদা চৎতুনা মহৈ তমগে খঞ্জরম্বা অমদি মপান্দগী হল্লকখ্রবা মহৈরোয় কয়াগা লোয়ননা লমদম অসিদা পূন্না মহৈ তম্নগী তাঞ্জা অমা ওইরক্লগনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা ষ্টেট অসিদা লৈরিবা প্রাইভেট কোলেজ অমদি লৈঙাক্কী মখাদা লৈরিবা স্কুল, কোলেজ অমদি য়ুনিভর্সিটিশিংদা মহৈ তম্বা ফংনবা মাংজৌননা লৈঙাক্না থৌরাং-থৌশিল কয়া পায়খৎপগা লোয়ননা ইনফ্রষ্ট্রকচর মপুং ফানা শেমগৎ-শাগৎহন্নিংই। মতম লৈরিঙৈ অসিদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিং অমদি লৈঙাক্না য়াম্লবা মহৈরোয়শিং অসিগী মহৈ তম্নবা থৌরাং-থৌশিল তৌবিহৌদ্রগদি চরাংনবা থৌদোক কয়াসু থোক্লকপা য়াই হায়না লৈঙাক্কী পুক্লিং চিংশিনজরি।

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

পব্লিক রিলেসন্স ৱিক লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : ৱর্ল্ড পব্লিক রিলেসন্স ৱিককী থৌরম থা অসিগী ১ দগী ইম্ফাল এরিয়া সর্ভিস কম্যুনিটি ওফ নার্কোটিক এনোনিমসনা শীন্দুনা চথরকখিবা অদু ঙসি শিংজমৈ কৈথেলদা অচম্বা থৌরম অমগা লোয়ননা লোইশিনখ্রে হায়না কম্মিটি অসিগী চ্যেরপর্সন ঐচ বোবোনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কোভিদ-১৯গী প্রোটোকোল ঙাক্না চথরকখিবা পব্লিক রিলেসন্স ৱিক্কী শরুক অমা ওইনা সগোলবন্দ, তেরা বজার, থৌবাল বজার, চিংমৈরোং, ৱাংখৈ, লম্লোংনচিংবদা চেজাই কয়া য়েন্থোকখি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী অমাংবশিংগী মতাংদা ফেষ্টুলনচিংবা থেৎতুনা মীয়ামদা উহনখি। লূপ অসি ময়াই কাবা চীঞ্জাক্না প্রোব্লেম মায়োক্লরুরবা নুপা নৎত্রগা নুপীশিংগী ওইবা শেন্দোং তান্দবা লূপনি। তোঙান তোঙানবা ময়াই কাবা চীঞ্জাকশিংদগী মতৌ করম্না থাদোক্কদগে হায়বগী ৱাখল্লোন্দা লিংখৎখিবনি। য়ু এস এদা কুমজা ১৯৫৩ দা অহানবা ওইনা লিংখৎখি। কুমজা ১৯৮৮ তা মণিপুরদা য়ৌরকখি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তা লাইচুরবা মীওই অমনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক থাদোল্লগে হায়না খল্লবদি নুপী-অঙাং অমদি কাঙলুপকী খেন্নবা লৈতনা লূপ অসিদা হেক্তা য়াওবা য়াই। লূপ অসিদা য়াওবা মতমদা মিংজল শেলনচিংবা লৌগদবা লৈতে। কনাগুম্বা ওর্গনাইজেসন অমত্তগসু মরী লৈনদে। ময়াই কাবা চীঞ্জাক করম্না থাদোক্কনি হায়বা মীৎয়েংদা য়ুম্ফম ওইরগা শেম্বা লূপ অমনি হায়রি।

মরম চাবা ওজাশিংগী দিমান্দ খন্নবীয়ু

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : মরম চারবা ওজাশিংগী দিমান্দ খন্নবীয়ু হায়না কাউন্সীল ওফ টিচরস এসোসিএসনগী কনভিনরশিংনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, চহী ১০ হেন্না ওজাগী য়াইফন্নবা থবক তৌদুনা লাকখিবা কোটানা কুমজা ২০১৯গী জুলাই থাদা থোকখিবা আর ও পিগী অশোয়বা কয়া শেমদোকপীয়ু হায়না লৈঙাক্তা মেমোরেন্দম পীশিনখি। চীং অমদি তমগী মফম কয়াদা ৱাকৎ মীফম ফমখি। রেল্লি, হঙ্গর ষ্ট্রাইকসু চঙশিনখি। মহৈরোয় খুন্নাইগী য়েংদুনা দেম্মক্রেটিক ওইবা খোঙজংদা লাকখিবনি। ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংগী করিয়রগী য়েংদুনা কাউন্সীল অমদি বোর্দনা লৌবা এগজামশিংগী দ্যুটি লৌখি। ওজাশিংনা লৈবাক্কীদমক খন্দুনা সেন্সসকী থবকসু য়াওখি। কোভিদ-১৯গী ক্বারন্টিন সেন্টরশিংদা কোটাগী মখাদা লৈবা ওজাশিংনা থৱায় হকচাং য়াওনা শরুক য়ারি। মখা তানসু শেম-শাদুনা লৈরি।

লৈঙাক্না অশোয়বা আর ও পি শেমদোক্ত্রিবা অসি লাইবক থীবনি। আর ও পিগী অশোয়বা কয়ানা মরম ওইরগা ওজাশিংনা হৌখিবা চহী ১০ রোমগী মমাঙদগী ফংলকখিবা তোলোপতগী হন্থনা ফংগদৌরি। য়াম্লবা শেনফম লৈঙাক্তা হন্দোকহনগদৌরি। ওজাশিংনা এম এল এ অমদি মিনিষ্টরদা আর ও পিগী অশোয়বশিং শেমদোকপীনবা পূক্লিং চিংশিনখি। ওজাশিংনা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসি তোলোপ হেনগৎপীয়ু হায়বা নত্তে। হান্নদগী ওজাশিংনা ফংলিবা অদুগী মতুংইন্না রিভিজন তৌবীয়ু হায়বনি। মীয়াম্না লান্না লৌবীগনু। আর ও পি ২০১৯গী অশোয়বশিং শেমদোকপীয়ু। ওজাশিংগী মরম চাবা দিমান্দশিং লৈঙাক্না খন্নবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

নোবেল পিছ প্রাইজ পীনবা রেক্কমেন্দ তৌখিবদা নুংঙাইবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : ক্যুবান মেদিকেল মিসনদা নোবেল পিছ প্রাইজ পীনবা রেক্কমেন্দ তৌখিবদা নুংঙাইবা ফোঙদোক্লি হায়না ওল মণিপুর নুপী মরুপকী সেক্রেটরি সুমতিবালানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কোভিদ-১৯ থেংনবদা মরুওইবা থৌদাং মায়পুনরিবা ক্যুবাগী মেদিকেল টিমশিংনা লৌরিবা থৌদাং শকখঙদুনা লৈবাককয়ানা চহীগী নোবেল পিছ প্রাইজ ক্যুবান হেনরি রীভ মেদিকেল ব্রিগেদতা পীনবা পুখৎলকপা অসি হরাওবা ফোঙদোকই। মালেমগী তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিংগী সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন অমদি ট্রেদ য়ুনিয়নশিংদা নত্তনা এসিয়াগী লৈবাক কয়াগী পিছ এন্দ সোলিদরিটি ওর্গনাইজেসনশিংনসু নোবেল পিছ প্রাইজ পীনবা মীয়ামগী খুৎয়েক খোম্বগী অকনবা কেম্প্যেন চঙশিল্লক্লি। লেটিন অমেরিকাগী পীক্লবা ঈথৎ অসিগী মশিং য়াম্লবা মেদিকেল টিমশিংনা মহৌশা অমদি খুৎশেমগী খুদোংথিবা নংলবা লৈবাক কয়াগী মীওইশিং লেপ্তুনা তেংবাংদুনা লাক্লি।

হেনরি রীভ য়ু এস মচা ওইরবসু কুমজা ১৯৫৯গী ক্যুবান রেভোল্যুসনদা লান্মী অমা ওইনা শরুক য়ারদুনা লানফম ৪০০ রোমদা মতমদুগী স্পেনিস লান্মীশিং মায়থিবা পীখিবশিংগী মনুংদা থোইদোক হেন্দাক্লবা রেভোল্যুস্নরি অমনি হায়না শকখঙবদগী লৈখিদ্রবা ক্যুবাগী প্রসিদেন্ট ফিদেল কাষ্ট্রোনা হেনরি রীভ মেদিকেল ব্রিগেদ অসি লিংখৎলম্বনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ৱাইশেল মরিলগী মতাংদা মিনিষ্টর, এম এল এশিংদা ৱাফম কয়া পুখৎলগনি

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : ৱাইশেল মরিলগী মতাংদা মিনিষ্টর অমদি এম এল এশিংদা ৱাফম কয়া পুখৎলগনি হায়না ৱাইশেল মরিল শেমগৎপা লূপকী জেনরেল সেক্রেটরি নাওরেম দেবাননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মতম কয়াগী মমাঙদগী মীফম কয়া পাঙথোক্তুনা লাক্লি। ৱাইশেল মরিলগী মতাংদা খন্ন-নৈনদুনা লাকখ্রে। হৌজিক অখন্নবা মীফম অমা ফমদুনা লাক্কদৌরিবা ইঙা-ইঙেনগী নোংজু থা অসিদা ৱাইশেলগী ইরম অসিনা কোল্লিবা ইম্ফাল ৱেষ্টকী এ সী ৭তা লৈবা মীয়াম্না অৱাবা কয়াগী মতাংদা মিনিষ্টর অমদি এম এল এশিংদা পুখৎপা য়াবা ৱাফম পুখৎলগনি।

লূপ অসিগী থৌ পুরিবশিং নৌনা রিওর্গনাইজ তৌরগা নৌনা থৱায় য়াওবশিং নোমিনেট তৌদুনা হাপ্পগা লোয়ননা থবকশিং খুম্মাং চাউশিন্নবা হোৎনগনি। এ সী ৭ অসিগী মনুংদা খ্বাইদগী অৱাবা মায়োক্লরিবা এ সীদি কৈশামথোং অমদি সগোলবন্দনি। মথংদা পাৎশোই অমদি নাওরিয়া পাখংলাকপা অসিনচিংবা অসিসু অৱাবা মায়োক্লে। কোভিদ-১৯গী অৱাবা অসিগী মথক্তা অমুক ঈশিং-ঈচাউ থোক্লক্তুনা ঈশিংদগী লৌনবা য়াবা লায়না মখল কয়া অমসু লাকপা য়াই। হৌজিক নোং চুবা হৌরকপা অসিনা মফম কয়াদা ঈশিং লৈরক্লে। মখা তানা নোংমা নীনিদং লেপ্তুনা নোং চুরকপা মতমদা ঈশিং থুমগনি। ফীভম অসিদা মীৎয়েং চঙহৌদ্রবদি অৱাবা কয়া মায়োক্লগনি। হৌখিবা চহী কয়া অসি নীংথিনা শেমদবদগী ফীভম অসি লৈরকপনি হায়রি।

'থৌনা হাপ্পীবগীদমক ঈকায় খুম্নে'

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : ইরমদমসিদা হৌজিক ওইরিবা ফীভমসিদা চীফ মিনিষ্টরনা প্রাইভেট স্কুলশিংদা থৌনা হাপ্পীবা অমদি অৱাবা কয়া খঙবীবগীদমক ঈকায় খুম্নবা উৎলি হায়না য়ুনাইটেদ এসোসিএসন ওফ রেকগনাইজ স্কুল ওফ মণিপুরগী কনভিনর এল জয়না প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, এসোসিএসন অসিগী মায়কৈদগী চীফ মিনিষ্টরগী কোভিদ-১৯ রিলিফ ফন্দদা মতেং পাংখি। বোদি অসিগী মীহুৎশিংগী মনুংদা চীং-তমগী ইচিল-ইনাও কয়া য়াওরি। অৱাবা তারবা মতমদা মীয়ামগী মতেং পাংবগীদমক অপেনবা ফোঙদোকখি। প্রাইভেট স্কুল কয়াদা ক্বারন্টিন সেন্টর হাংহনবা অমদি স্কুল অমসু লৈঙাক্তা শীন্নদুনা কোভিদ ক্যের হোস্পিটাল ওইহনবদা অপেনবা ফোঙদোকখি। স্কুল কয়াগী অৱাবদা মতেং পাংগনি হায়নসু সী এমগী মায়কৈদগী থাজবা পীরকখি। লমদম অমা চাউখৎপদা এদ্যুকেসনগী মরুওইবা থৌদাং লৈবনা প্রাইভেট স্কুলশিংনা ফজনা স্কুলগী থবক তৌনবা সী এমনা খঙহল্লকখি। প্রাইভেট স্কুলশিংদা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টনা পীরকপা ৱাফম অমদা স্কুলশিংনা ইনবা ঙম্লোইদবা কয়া খঙবীদুনা মীৎয়েং চঙবীনবসু খঙহনখি হায়রি।

উ-চারা থাখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৭ : ৱর্ল্ড ইনভাইরন-মেন্ট দেগা মরী লৈননা গ্রীন রেভল্যুস্নরি সোসাইটি মণিপুরনা সোসাইটি অসিগী থৌবাল অথোকপম মখাদা লৈবা হেদ ক্বার্টরগী অকোয়বদা উ-চারা মখল কয়া থাখ্রে। উ থাবা অদুদা শরুক য়ারদুনা গ্রীন রেভল্যুস্নরি সোসাইটি মণিপুরগী ফাউন্দর সেক্রেটরি ও সুর্য্যকুমারনা হায়খি, সোসাইটি অসিনা অশং-অমান্না থল্লবা লমদম অমা ওইনবা হৌখিবা চহী ১০ রোমগী মমাঙদগী উ-চারা কয়া থাদুনা লাক্লি হায়খি।

'লোকদাউন মনুংদা টেন্দর তৌবীগনু'

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : লোট্টরি, টেন্দর, ষ্টোপ পেমেন্টনচিংবশিং থিয়াম কোঞ্জিনগী ক্লব ৬ এ এন এম সী, ৱাই এস দি ও, টি ঐচ কে ৱাই সী, এস ঈ দল্লিয়ু ও, এস ও এল ও, এস পি ৱাই সীনা কোনবা মফমশিংদা লোকদাউন লৈরিবমখৈ তৌবীগনু হায়না সোসল ৱেলফ্যের এদ্যুকেসনল এন্দ কলচরেল এসোসিএসনগী জেনরেল সেক্রেটরি চনম সনায়াইমনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মালেম পুম্বদা কোভিদ-১৯গী অৱাবা মায়োক্লরি। মণিপুরদসু লোকদাউন লৈখিবদগী নোংমগী শুরগা চরা তাল্লিবশিংদা চৈথেং ফংলি। খুঙ্গংগী লায়রবা মীয়াম্না অৱাবা তারিঙৈ অসিদা প্রাইভেট বেঙ্ক অমদি লন্নাই শেল শান্দোক্লিবশিংনা মথোই খোম্বগী থবক তৌবীগনু হায়নসু মখা তারি।

এপ্লিকেসন কৌরি

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস) : ন্যু দিল্লিদা পাঙথোক্কদবা থৌরম অমদা নেসনলগী অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা মনা পীনবা থোইদোক হেন্দোকপা লমদা হৈথোই-শিংথোইনা থবক তৌবা মীওইশিংদগী এপ্লিকেসন কৌরি হায়না দলিত সাহিত্য একাদেমী, মণিপুরনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি। থা অসিগী ১৫ ফাওবগী মনুংদা পাউ খঙহল্লকপা য়াগনি হায়নসু মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৮।০৬।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা, ইঙাগী ১৮ নি পানবা।

মেষ : নোল্লুক্না চৎচবনা খৎনবা য়াবদগী কঞ্জগনি অমদি হোয়া ফদবনা নথক থোংবগা মরী ফবা হেনগনি। হকচাংদি নুংঙাইবা অমদি থৌনা লৈবনা কান্নবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

বৃষ : ইমুং-মনুং ৱা তানবা অমদি থৌনা লিংজেল লৈনা থৌ পাংবনা মায় পাক্কনি অমদি চাদিং হন্থবা ঙমগনি। চিন কনবনা লন মাঙবা, অঙম্বগা য়েংনবা য়াদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী -খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : নীংবা থুংগনি, লেংদবা লনসু লেপশিনবা য়াগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা চাউনা শেন্দোং ফংগনি। মীফত্তনা য়েংথীবা অমদি ইমুং-মনুং ৱা তানদবনা মাঙবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইবা, নীংবা থুংবা অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংজবা নুমিৎনি। হোৎনবদা নিংহন্নগনু অমদি মীয়াম্নসু থোইনা তেংবাঙনীংবা নুমিৎনি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : পোরম য়াৎপা হৈবা, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াবা, মীনা থাগৎপিবা অমদি নক্লবগী মতেং লৌবা য়াবা নুমিৎনি। অশাওবা অমদি চরাংনবনা মাঙজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : হকচাং খিংবা, শিন্দোকপা হৈবনা থৌরম পাংবা ঙমজবা অমদি মরুপ-মপাংগী মতেং ফংজবা নুমিৎনি। লৈজবা লৌশিং ফুদোকপা য়াগনি-মীনা লাকচরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েৎনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : লৌশিং থোকপা ৱাৎলি অদুনা অরুবা থবক নাইতোম পাংগনু। নক্লবনা অচিৎ অকোম শেন্নবগুম থোকই অদুনা চিন য়াংগনু অমদি মীতোপ লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থোইনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : হেন্না অনম তানগনু অমদি নোল্লুক্না চৎত্রদি থবক পনগনি। মীয়ামগা মরী ফনবা হোৎনৌ অমদি ঈরাং পুগনু। ৱানোম থৌনোম ইকান কান্নরোই, খুৎচাও থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : হরাও-নুংঙাইবা ফংজগনি। য়েৎনবা অমদি পংঙাঙ ঙাঙ-শকপা তৌদ্রবদি থৌনা ফুদোকপনা কান্নবা য়াম্না ফংগনি। নচা-ননাই চাওখৎকনি, পল্লম্বা শেল-থুম কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মকর : হোয়া ফগনু-মাঙজগনি অমদি পংশিন্নবা নত্রগা অখঙ-অহৈ লোয়নবনা মাঙগদবদগী কঞ্জগনি। পাউদি নুংঙাইবা তাগনি, খল্লুদবা কান্নবসু ফংজগনি অমদি লন চংই।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েৎনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : মায় পাক্কনি, মীচং ৱাৎলোই অমদি মরুপ-মপাংনা লুনা চান্না তৌবীগনি। লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং চাউনা ফংগনি। লৈঙাক্কী লম্‌দা মীনা উশিৎলোই-ঈংথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : নচা-ননাই চাওখৎপা অমদি ওইজবা তানবা থবক্তা চাউনা কান্নবা নুমিৎনি। অঙম্বগী মনাক নক্লুনু অমদি নচাক-নরল মাঙদনবা ফিংগনু। মীকোক্তি থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।