থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ক্রাইম থ্রীল্লর মানবা, অশেঙবা থৌদোক খরা

কয়ারক হন্না খনখি ঐ, পাউদম অসিগী অহানবা ৱাহৈ অসি ইনবা কলম পায়খৎত্রিঙৈ - ঐবু মসি ইসিরা? নৎত্রগা, ইদনা অসুম তোকথোক্লসিরা? অতোপ্পা ষ্টেট অমগী অচৌবা সহর অমদা থোকপা থৌদোক্কি, ইরমদমসিগী মীয়ামদা তমদুনা খঙহল্লুবগী কান্নবা করিনো? নেসনল ন্যুজ মীদিয়াদবুদি য়াম্না মরু ওইবা পাউ অমা ওইনা খনগত্তুনা নৈনরিবনি। ঐখোয়গী লোকল মীদিয়াদনা সিগ্নিফিকেন্স লৈতবা পাউ অমনি খনবনা ফোঙনদবা। ঐগী কাখল অসিদদি, থৌদোকসিগী ৱারীসি 'ক্রাইম থ্রীল্লর নোভেল' অমগী ৱাখলনা শাগৎপা (ফিক্সনেল) প্লোট অমা মানমন্দুনা অনীরক'কুম্বা ইজখ্রবনি, চয়োল খরগী মমাঙদা। গভর্ণমেন্ট অমা চেন্নবা ৱাথোক ওইবনা, ক্রাইম'দুগী ইভিদেন্স মূখৎনবা হোৎনবগা, ক্রিমিনেলদুসু পুলিস ওফিসরমক্না ওইবগা, ৱাথোক অদুগী ক্লাইমেক্স পাক হেক য়ৌরকখিদে, নমশিন্নবা হোৎনখি। অদুবু, হুরানবগী তরানি, মপুগী নোংমা হায়নবা, তাঙলবা 'নোংম'গী নুমিত্তু নিংথৌকাবা (এপ্রিল ৫, ২০২১) দা ওইরকখি। 'মুম্বই হায় কোর্ট'না মহারাষ্ট্রগী হোম-মিনিষ্টর (অনিল দেসমুখ) কী মথক্তা শীরিবা মরালশিংদু 'সী বি আই'বু থিজিনহনগদবনি হায়বা য়াথং তাউথরকপদা, 'ষ্টেট-গভর্ণমেন্টকী অয়াবা য়াওদনা মহারাষ্ট্রদা সী বি আইগুম্বা সেন্ত্রেল ইনভেষ্টিগেসন এজেন্সী চঙবা য়ারোই' হায়বা চীফ মিনিষ্টর উদ্ধব থাক্রেগী নাপল ময়াই চমখি। অনিল দেসমুখ, মিনিষ্টর ফমদগী রিজাইন তৌখি। হায় কোর্টকী য়াথং অদু ককথৎহনবীয়ু হায়না সুপ্রিম কোর্টকী থোঙ থীল্লি। করি থোক্লগাবা খঙদরি। মরকসিদা সেন্ত্রেল ব্যুরো ওফ ইনভেষ্টিগেসনগী টিম, লৈবাকপোকপা নুমিত্তা মুম্বই সহরদা থুংখরে। নুমিৎ তরামঙানিগী মনুংদা কেস অসিদা থিজিনবগী রিপোর্ট, কোর্ট অসিদা লানখৎকদবনি। হৌজিক মীয়াম্না ঙাঙনরিবসি - 'ষ্টেট অমদা হুইনাও অমা শিবগীসু মোদি ফম থাদোক্কদবনি দিমান্দ তৌরম্বা সিব সেনা অমদি উদ্ধব থাক্রে, তানফম অসি য়ৌরবফাও তূমিন লৈরিবা করিগীনো' হায়বসিনি।

শাংলবা ৱারী অমনি। শিব সেনা, এন সী পি অমদি কোংগ্রেস পার্টি অহুমগী অনহোলি এল্লায়েন্স শেমদুনা লৈঙাক শেমখ্রবা মতুংদা ওইরকখিবা দিভলপমেন্ট'নি। শিব সেনাগী স্পোক্সপর্সন ওইরম্বা, চহী তরামরি থবক্তগী সস্পেন্দ তৌদুনা লৈরুবা, মুম্বই-পুলিসকী সব-ইন্সপেক্টর, টেরোরিষ্ট কয়া হাৎখিবইদমক এনকাউন্টর-স্পেসলিষ্ট মিংথোন ফংখিবা 'সচিন ৱাজে' - মুম্বই পুলিস কম্মিস্নরদগী হেন্না চাউবা, পূমঙম ঙম্বা পুলিস ওফিসর অমা ওইরকখি। চহী তরামরি থবক্তগী লৌথোক্তুনা থমখিবদু পুলিস-কষ্টদিদা মী হাৎখিবা/শিখিবগী থৌদোক অমগা মরী লৈননি। শিব সেনাগী স্পোক্সপর্সন ওইরিঙৈদা থবক্তগী পোত্থাজরগে হায়জরকখিবা, 'কেসতু লোইদ্রি' হায়দুনা য়াখিদে। দেবেন্দ্র ফদনাবিসনা সী এম ওইরিঙৈদা মহাকপু মথৌদা হনজিনহল্লসি-উদ্ধব থাক্রেনা হায়রকখিবা ফদনবিসনা য়াখিদে। উদ্ধব'না সী এম ওইরব'তুং, কোভিদ-১৯ লাকশিন্নবা হোৎনবগী অহেনবা পুলিস-ফোর্স লৌবদা নমা থোংদুনা 'সচিন-ৱাজে', সব-ইন্সপেক্টর ওইনা থবক হনজিনহনখি। মথৌদা হেক হনজিনবগা মশক নাইবা থবক কয়া তৌরকখি - পুলিসকী মমাঙমক্তদা মীয়াম্না সাধু হাৎপদা কেস অমত্তা লৌখৎখিদবা, দিসা সল্যান কৌবী লৈশাবী অমা দোলান মথোন ১২শুবদগী মফি-মরোল লৌথোক্লগা লংথদুনা হাত্তোকখিবা, সুসান্ট সিংহ রাজপুট কৌবা বিহারি এক্টর অমা হাত্তোক্লগা থৌরী য়ানশিনবীরম্লগা মথন্তা থৌরি য়াল্লগা শিজবনি হায়জিনবা, ইভিদেন্স পূম্বা মূখৎখিবা ... পুলিসনা তৌগদবা কেসশিংসিগী ইনভেষ্টিগেসন, রিপব্লিক টেলিভিজনগী অর্নব গোশ্বামি' - টিম'না তৌরকপদুদা মুম্বই-পুলিস কম্মিস্নর (পরমবীর সিংহ) অমদি 'সচিন-ৱাজে' অনী'না অর্নব গোশ্বামি অমদি রিপব্লিক-টি ভিগী এদিটোরিএল-ষ্টাফ পূম্নমকপু ক্রিমিনেল অমগুম ওৎ-নৈখি। অর্নব গোশ্বামিগী টি ভি প্রোগ্রাম'দা 'উদ্ধব থাক্রে' - জি হায়না মিঙ্গৌদে। ইকায়খুম্নবা উৎত্তে হায়দুনা 'মিনট তরাগী মনুংদা মহারাষ্ট্র এসেমব্লিদা লাক্তুনা হায়জরোলাউ' হায়না য়াথং তৌখ্রিবা সী এম'নি।

চীফ মিনিষ্টর অমদি হোম মিনিষ্টর'না ফৈগাক ফৈনা ঙাক্লিবা, পুলিস-কম্মিস্নর অমনা মাগী কম্মান্দর ওইরিবা, 'এসিষ্টেন্ট পুলিস ইন্সপেক্টর' কনাবুসু কিদ্রবা, লাক্ল-ফানা ঙমদ্রবা অথৌবা হুই অমা ওইরকখি। ইন্দষ্ট্রিয়েলিষ্ট মুকেস অম্বানিগী য়ুম মমাঙদা বোম্ব থন্না য়াওরবা কার অমা খামজিন্দুনা থন্নুবা, কারদুগী মপু, মাগী মরুপ (মনসুখ হিরন) বুসু হাত্তোল্লবা থৌদোক্তুনা সচিন ৱাজেগী অঙম-অথৌ থবক্তুগী অরোইবা ওইয়ু তমখ্রমাল্লে, এন আই এ চঙলকখি মশানা তৌজবা ক্রাইমদুগী অচুম অরান পুথোক্লবা সচিন ৱাজে মশামকপু থিজিনহন্নবা য়াথং তৌখিবা মুম্বই পুলিসকী দ্রামা কুইনা চৎখিদে। এন আই এনা ফাদুনা ৱাহং পাউহং তৌরমদাই চীফ মিনিষ্টরমক্না হায়রকখি ... 'সচিন ৱাজে পুকচেল শেংবা, মথৌ খঙবা, থবক ঙম্বা পুলিস ওফিসর অমনি'...। বোম য়াওবা কার অদু মশামক্না খামহনবনি, বোম হাপচিনবসু মহাক্নি, বোম য়াওবা কারদুগী মপু (মাগী মরুপ, মনসুখ হিরন) হাত্তোকখিবদুসু মাননি - এন আই এ'না প্রমান তৌরকপা, মশানা মরাল য়াজরকপদুদদি শিব-সেনাগী স্পোক্সপর্সন 'সঞ্জয়-রাউট'না অমুক হায়রকখি। ... 'সচিন ৱাদেনা মরম ওইদুনা পার্টিসি অৱাফমদা তারবা য়াই হায়বসি ঐদি হান্না খঙখি'...। সচিনবু থবক্তগী থদৎখিবা, পুলিস কম্মিস্নর পরম-বীর'বুনা হোম গার্দ'তা থাংদোকখিবদগীদি 'পেন্দোরাগী উপু' হাংদোরক্লে। চীফ মিনিষ্টর উদ্ধব'তা পরম-বীর'না চিঠি ইদুনা ফোঙদোরক্লে ... 'হোম মিনিষ্টর অনিল দেসমুখ'না সচিন-ৱাজে'দা থা খুদিংগী লুপা ক্রোর চাম্মা/চাম্মা খোমগৎলগা মঙোন্দা পীগদবনি হায়বগী অহকপা য়াথং অমা তৌখি'...। চিঠিদুখক ইরগা তোকখিদে, হোম মিনিষ্টরগী মথক্তা শীরিবা মরাল অসিগী অচুম-অরান সী বি আই'বু থিগৎহনবীয়ু হায়দুনা সুপ্রিম কোর্ট'তা ৱাকৎখি। ৱাফম অসি য়াম্না সিরিয়স ওইবনি হায়বা নোট অমগা লোয়ননা মুম্বই হায় কোর্ট'তা চৎননবা থঙথরকখি। মরকসিদা অতোপ্পা ৱাফম অমসু মপান থোক্লকখি ... 'মহারাষ্ট্র ষ্টেট মনুংদা পুলিস ওফিসর অমদি অতৈ পুলিস ওফিসলশিং মফম অমদগী অমদা শেল পীরগা থাংদোক-থাংজিন (ত্রান্সফর-পোষ্টিং) তৌবগী অচৌবা গেং-খূৎপু অমা লৈরে'...। রশমি সুক্লা কৌবী, মতম অমদা মহারাষ্ট্র-পুলিস-ইন্টেল্লিজেন্সকী মকোক ওইরম্বী অমনা ৱাফম অসি অচেৎপা খুদম-চাংদমগা লোয়ননা দি জি পি'দা লানখৎলগা চীফ মিনিষ্টরদা খঙহন্নবা হায়রুবা...চীফ মিনিষ্টরনা ফাইল অদু হোম মিনিষ্টরদা থঙথরকপা ... মদুগী মহয় ওইনা রশমি সুক্লা, সী আর পি এফ'তা এসিষ্টেন্ট দাইরেক্টর জেনরেল ওইনা থাংদোকখিবা - অসিনচিংবা তাবা নুংঙাইবা থৌদোক কয়া নোংম-নোংমগী তাবা/উবা ফংলক্লি। হৌজিক মীয়াম্না ঙাইরিবসি - য়াল্লবা শেনফম খোমগৎনবা হোম মিনিষ্টরনা খঙহনখিবদু - কনাগী কয়া কয়ানো? মুম্বই নত্তবা অতৈ সহরশিংদগী খোমগৎখিবনা কয়ানো? হায়বগী অকূপ্পা পাউদুনি। সচিন ৱাজেগী মতুংদা পরমবীর অমসুং অনিল দেসমুখ'পুসু তকখৎপা হৌখরে? নুমিৎ তরামঙাগী মতুংদদি - মরী মরী শমজিল্লক্তুনা সী এম ওফিস য়ৌরকপা, সী এম রিজাইন তৌরকপগী পাউদু তারবা য়াই। ঙাইমিন্নসি।

শিজ আই ক্যের ফাউন্দেসননা শিংজমৈ ভৈগ্যবতি লৈকায়দা আই কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৮ (ঐচ এন এস) : শিজ আই ক্যের ফাউন্দেসননা শিংজমৈ ভৈগ্যবতি লৈকায়দা ঙসি ফ্রী আই স্ক্রিনিং কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে হায়রি। শিজ হোস্পিটাল এন্দ রিসর্চ ইন্সটিট্যুটকী মায়কৈদগী দেপ্যুটি মেনেজর (বিজিনেস দিভলপমেন্ট) থোকচোম দেনিসনা থোরকখিবা চেরোল অমদা ঙসি পাঙথোকখিবা ফ্রী আই স্ক্রিনিং কেম্প অদু শিজ আই ক্যের ফাউন্দেসননা এন পি সী বি (নেসনল হেল্থ মিসন) অমসুং য়ুনাইটেদ য়ুথ ওর্গনাইজেসন (য়ু ৱাই ও) গা পূন্না খূৎশম্নদুনা শীনবনি হায়রি।

চেরোল অসিনা মখা তানা হায়বদা ফ্রী আই স্ক্রিনিং কেম্প অদুদা মীৎকা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্নরবা মীওই ১০৫ এগজামিন তৌখি। অদুগা কেটরেক লৈরবা মীওই ৮ অমসুং টেরিজিয়ুমস লৈরবা মীওই ৫বুনা কেম্প অদু পাঙথোক্লিঙৈগী মনুংদা দাইগ্নোশ তৌখি হায়নসু মখা তারি। শিংজমৈ ভৈগ্যবতি লৈকায়দা পাঙথোকখিবা কেম্প অদুদা শিজ আই ক্যের ফাউন্দেসনগী ডাক্টরশিং অমসুং মখোয়গী সপোর্টিং ষ্টাফশিংনা শরুক য়াখি। লোয়ননা মসিদা মীৎকী প্রোব্লেম মায়োক্নরবা পেসেন্টশিং সী এম ঐচ টি/পি এম জে এ ৱাইজ্গী মখাদা লায়েংলগনি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

হজ্ঞিন-হজ্ঞিন চারবা এঙ্গাংগী মহাওগী মগুন লৈরক্তবা অসি তহিবঙগী হৌনশা নৎতবরা?

হজ্ঞিন-হজ্ঞিন চারবা এঙ্গাংগী মহাওদা চানিংলক্তবা য়াওবগুম মীয়াম্না য়াম্না মরুওইবা ওইনা অয়ুক-নুংথিল নুমিদাং খায়দনা শীজিন্নরিবা মোবাইল ফোনগী রিঙ্গিংদা কোরোনাগী ভেকসিনগী সেকেন্দ খরা মতম লৌরিবসিদা মীয়ামদা কয়ামুক কান্নহল্লবগে হায়বসি হংনিংঙাই ওইরি। কোল হেক তৌবগা খঙহন ৱা/চেকশিন ৱা ঙাঙবা অমদি ঙাঙবা লোয়রগা রিং চৎপগী মওংসি নৎতবিদা ঙাঙনা-ঙাঙনা অদুম রিং চৎহনলবদি মীয়াম্না পাম্নবা হেনগনি খল্লি। হৌজিক্কী মতম অসি য়াম্না কম্পিটিটিভ ওইবা অমদি মতম মাঙহন্দ্রবা মতমনি। অমগা-অমগা অথোই-অহেন তান্নরক্লবা কম্প্যুটরগী মতমনি। মফম চাদবা চেকশিন ৱা/খঙহন ৱা অসি মেসেজ ওইনা তৌবনা ফগদরা খল্লি। নৎত্রগা চেকশিন ৱা অসি ঙাঙলিঙৈদা ফোন খিংহল্লু। ফোন অতৌ খুদিংগী ঙাঙদুনা অসুম লৈবদগী কনাগুমবা শাওগনবা মীওইদি শাওবদগী অফ-ফৎতা কাউথোক্তুনা ফোনদা তায়নদুনা থুগায়বা য়াওদবসু নত্তে। লমদম অসিগী লোলসু নৎতবদা ঙাঙবনা মরম ওইদুনা অখঙবা খরনা খঙলবসু খঙদবসু কয়া অমা য়াওরি। মরম অদুনা ফোন তৌবদা রিঙ্গিং ওইহনবিয়ু হায়জরি।

❒ প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং

হিংনবগীদমক খম থেংনা ৱারবসু মীয়াম্না ৱাখল খন্থবা তৌদনা অসুম লৈরিবসি অঙকপনি

ঙসিগী মণিপুরদা হিংবা হায়বসি য়াম্না অৱাবগী ফীভম অমদা লাক্লবা ফাওবদা ইরমদম অসিগী মীয়াম্না ৱাখল খন্থবা তৌদনা অসুম-অসুম লৈরি। শেলগী ভেল্যু, পোৎকী ভেল্যু লৈহন্দবা মসি করম্না কোক্কনি হায়বা অপুনবগী ৱাখল্লোল মথৌ তারে হায়না খল্লি। মীপান তাংদনা ইরমদমগী পোৎথোক পুথোকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী অফবা খোঙথাং ওইগনি। মীরমগী চৎনবি মতৌ তমদুনা অরেম্বদা শেল ময়াম মাঙহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা মৈতৈ লুহোংবদা ফীজং খনবদা লুপা লিশিং ৭০দগীনা লাখ ২.৫০ ফাওবা চাদিং তৌরি। মসিনা শেল অরেম্বদা মাঙহল্লে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। পাম্মুবা খঙদবা ঙাইহাক্কী ওইনা খনবা লমদম অমা হায়বদু ওইরে। মসিনা খুন্নাই অসিদা করি অফবা পুরকপা ঙমগনি। ঐখোয় ঙসিদি মীকপ থোকপগী মতম ওইরে অমদি ইকোনোমি তৌবগা লোয়ননা তুংগী খন্দুনা হৈথোই শিংথোইনা লৈবগী তঙাইফদবা মতম অমা হায়বদু ওইরবনি। নৎতদুনা অরেম্বদা শেল তিংহন্দুনা মীরমগী মতৌ অসুম তমদুনা লৈরবদি ঐখোয় পূম্নমক্কী মাঙজবা নৎতনা করি অমত্তা কান্নবা হায়বদু ওইরোই। মরম অদুনা ঐখোয় পূম্নমক ৱাখল তামিন্নদুনা অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা চাওখৎপা খুন্নাই অমা ওইনবা হোৎনমিন্নসি।

❒ য়ুম্নাম অমুসনা, লাংমৈদোং মমাং লৈকায়

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 ৯।০৪।২০২১ ইং, ইরাই;
লমতাগী ২৮ নি পানবা।

মেষ : লম্ খুদিংদা চাওনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। মরু ওইনা মরুপকী মতেংনা লন তানবা, অনিংবা থবক পাংবা অমদি অঙম্বনা চানবীবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : নক্লবগী মতেংনা অমদি খুৎ চাওবনা হেন্না ওইজবা ফংগদবা ঙসিু লৈ। চিংনবা, কিবা অমদি পাউ নুংঙাইতবা তাবা লৈরসু য়েক্লবদি ঙমজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : নচা ননাইগী লম্দা নিংবা থুংলনি অমদি লৈঙাক্কী লমদসু কনানসু লাকচবা ঙমলোইদবা নুমিৎনি। অঙম্বনা নরল মৎপিখিবা য়াবা লৈ-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কর্কট : থৌনা লৈবনা শেল থুমগী লম্দা চাওনা মায় পাক্কনি অমদি নচা-ননাই চাওখৎকনি। থজদনা নক্লবশিংনা লান্না পাওথোকপিগনি-ৱা ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকাইবা নংবা য়াবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুজগদবা নুমিৎনি। ইমুং মনুং তান্নবগী কান্নবা অমদি য়েৎনবদা ঙমদুনা মায় পাকপসু লৈগনি। হন্থবদি লোয়নগনু -ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : শেল-থুমগী লম্দা মায় পাকপা, নিংবা মপা চাবা অমদি অনৌবা অশা লাকপা লৈ। লৈঙাক্কী লম্দা নিংবা থুংবা ৱাৎকনি, মহু চাওবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : অনম তানবৈ কান্নবা শোইদনা ফংগনি অমদি পন্দুনা লৈরুবগী শেল থুম ফংজগনি। পাইরক্কী লৌশিং হেনগৎপা লৈগনি। নোল্লুক্নদি চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি-থৌয়াম পুগনু। অরং অরাক চেকশিল্লু অমদি য়েৎনবা য়াবা থবক্তা থৱাই য়াওরুনু। য়েক্লবনা পাঙ্গল্লি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পুক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু : ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি, অরাপ্পদগী কান্নবা ফংগনি অমদি মীয়ামগী মতেং পাম্নদি ফংগদবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংগা মরী ফবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর : অনিংবা থবক লায়না পাংগনি, মীয়ামগা মরী ফগনি, ইচং থৌবনা মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি লৈঙাক্কী লম্দা কান্নগনি। হোয়াদি ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : হরাওবা নিংবা থুংবা অমদি খুৎচাও থাবা য়াবা নুমিৎনি। চিন কনবনা খৎনবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈতবনা নরল ময়েং তাবা য়াবা লৈ-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিন : চরাংনরদি চাদিং হেনগনি অমদি পংলদি কাইনবগী নুংঙাইতবা লৈগনি। অফা অপুনদি কোক্কনি শেল ফংগনি। অদুবু মরুপ্না য়ানবা চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংদ্রবদি

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী তোঙান-তোঙানবা কয়াৎশিংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্নে

ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংদ্রবদি হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং, মরুওইনা লংসতা অকায়বা থোকহন্দুনা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্নে। অদুবু হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদগী ওক্সিজেন ৱাৎপনা উরিং থুংহল্লি হায়বা খঙলে।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী সেন দিগোদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়, অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংদ্রবদি তুখোঙ অমসুং স্কিন সেলশিংদা পক্তুনা লৈবা প্রোপিওনিবেক্টেরিয়ম একনিসনা থাউরেক পুম্নমক ফেট্টি এসিদ ওম্থোক্তুনা উরিং থুংহল্লি।

নুংশিৎ-নুংশা শেংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং উরিং থুংলকপগা লোয়ননা অতৈ অতোপ্পা উনসাগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্নরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিচার্দ গেলোনা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, কিং'স কোলেজ লন্দনগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খ্রে মদুদি, উরিং থুংবা মীওইশিংগী উনসা খুইগন্দে অমসুং থুনা অহল ওইশিলহন্দে। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি উরিং থুংবদগী থৱায় নুংঙাইতনা লৈরিবা লৈশাবীমচা-শিংগীদমক্তদি নুংঙাইরবা পান্থৈ অমনি। উরিং থুংলম্বদগী ফরক্লবা মীওইশিংগী হ্বাইট ব্লস সেলদা টেলোমেরিস য়াম্না য়াওবা মরম্না হকচাংগী সেলশিং মতম কুইনা পুন্সিদুনা লৈ হায়বা রিছার্চরশিংনা খঙবা ঙম্লকখি।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা কিং'স কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিগী সাইমন রিবেরোনা হায়খি, কনাগুম্বনা উরিং থুংলে হায়না থৱায় নুংঙাইতবা ফাওরম্বা য়াই। অদুবু উরিং থুংবা মীওই খুদিংমক থুনা অহল ওইদে হায়বা থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। অদুম ওইনমক উরিং থুংবগী নুংঙাইতবা-অৱাবা ৱাখল কোকহনগে হায়রবদি য়ুমথোঙ খুদিংমক্তা ঈৱায় লায়না ফংলিবা জিরা শীজিন্নবা য়াই। এন্টি-ইনফ্লেমেটরি, এন্টি-ফঙ্গেল অমসুং এন্টি-বেক্টেরিয়লগী মগুন চেনবা জিরানা লোক থুংবা অমদি অজমাদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা উরিংসু ফহল্লি। জিরা খরা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদু তৈরবদি উরিং থুংবা ফৈ। উরিং থুংহন্দনবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌরাংদি মায় অমসুং হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা থোরকপা হুমাং শেংনা তৈথোকপগা লোয়ননা ঈশিং মরাং কায়না থকপা অমসুং অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈতবা হায়বসিনি।

ন্যু দিল্লিগী অগরৱাল হোমিও ক্লিনিক্কী পঙ্কাজ অগরৱালগী রেক্কমেন্দসন মতুংইন্না উরিং থুংহন্দনবগীদমক চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই হায়রি।

থাউ অমসুং ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওবা চীঙ্গাক কা হেন্না চারোইদবনি অমসুং সোদা নৎত্রগা চিনি য়াওবা সোফ্ট দ্রিঙ্ক থক্লোইদবনি। অৱাবা ৱাখল খনবা, পূক্নিং-ৱাখল লাংতক্লবা অমসুং ষ্ট্রেসনা উরিং থুংহল্লি। য়ারিবমখৈ নুংঙাইবা ৱাখল খন্নবা হোৎনগদবনি। ইশা ইশাগী উনসাগা চান্নদবা অমসুং অহোংবা কোস্মেটিক শীজিন্নবনা তুখোঙ ফুঞ্জিল্লকপদগী উরিং থুংহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ইশাগী উনসাগা চান্নবা অমসুং মগুন লৈবা কোস্মেটিক খক্তমক শীজিন্নগদবনি।

কালেনথাগী শারবা মতমদা হুমাং মরাং কায়না থোরকই। হুমাং থোরকপনা তুখোঙ পুম্নমক শেংদোক্লিবনি। অদুবু থোরক্লিবা হুমাং অদু চাং নাইনা তৈথোকপা মথৌ তাই। হুমাংদা ফৎতবা টোক্সিন কয়ামরুম য়াওই। মরম অদুনা অয়াম্বা মতমদা রুমাল নৎত্রগা টাৱেল অমা পায়রগা হকচাংদা থোরকপা হুমাং পুম্নমক শেংনা তৈথোকপা মথৌ তাই।

য়ারিবমখৈ মায় মোৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। অফবা মখলগী ক্লিঞ্জর অমা শীজিন্নরগা অয়ুক্কী নুমীদাংগী চাং নাইনা মায় তাথোকপা মথৌ তাই। নুমীৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাগদবনি। এন্টিওক্সিদেন্ট, ভিটামিন অমসুং ন্যুট্রিয়েন্ট মরাং কায়না য়াওবা মনা-মশিং অমদি উহৈ-ৱাহৈনা হকচাং ফহনবগী মথক্তা উরিংসু থুংহন্দে।

নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা থৌরাং অমনি। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংগী অমোৎপা পুম্নমক শেংদোকপগা লোয়ননা উনসা ফজহল্লি অমসুং কুচুসু শেংহল্লি। অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা নৎত্রগা হীপচিন্দুনা খক লৈরোইদবনি। অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবনা মেটাবোলিজমদা মতেং পাংশিনবা মরম্না হকচাংগী কয়াৎশিং ফহল্লি অমসুং উনসা ফজহল্লি।

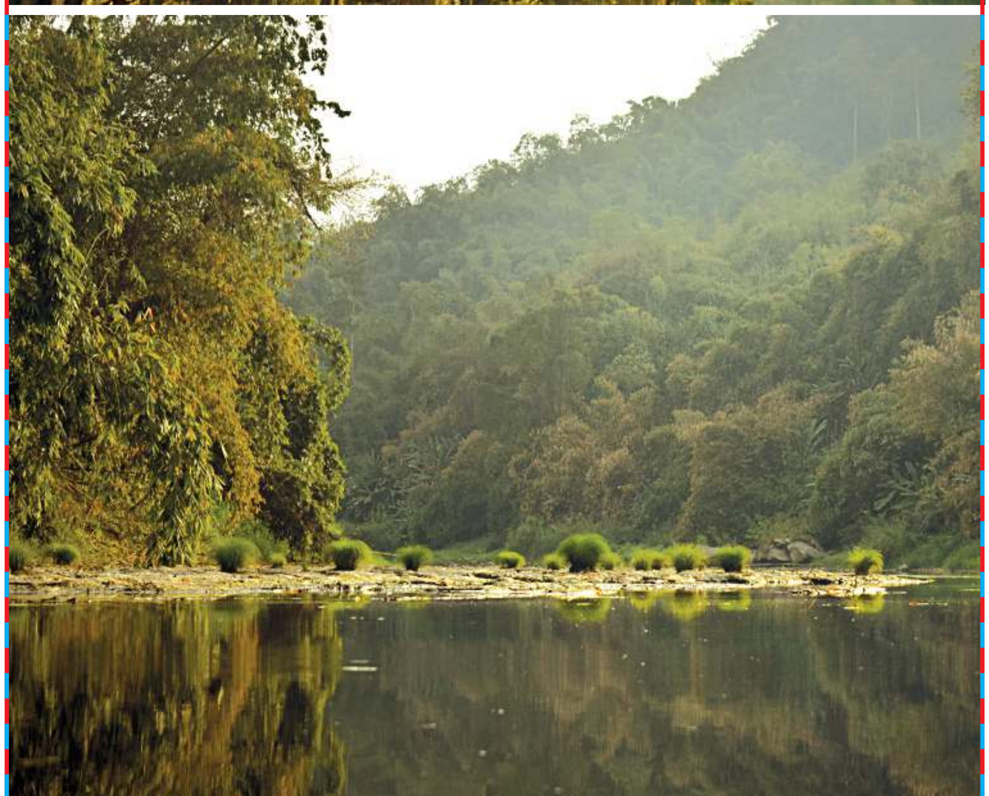
উরিং থুংগনবা মীওই ওইরবদি য়ারিবমখৈ লংজমগী ফিরোল শেৎপগা লোয়ননা তোয়না শুদোকপা মথৌ তাই। হকচাং শাজেল তৌদুনা হুমাং তাহল্লবা মতুংদা শেংনা ঈরুজথোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। হুমাং থোরক্লবা মতুংদা অশিবা সেল কয়া পৈশিন্দুনা লৈবা মরম্না উরিং থুংহল্লকপা য়াই। খ্বাইদগী মরুওইরিবদি নুংশিৎ-নুংশা শেংবা মফমদা লৈবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, অশেংবা নুংশিৎ (ওক্সিজেন) মরাং কায়না ফংদ্রবদি উনসাদা পকপা বেক্টেরিয়ানা তুখোঙ ফুঞ্জিলহন্দুনা উরিং থুংহল্লকই। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতগী উরিং থুংহল্লকপগী মরম খঙবা ঙম্লবনিনা মতুং তারকপদা উরিং থুংহন্দনবা থৌরাং লৌখৎপা অমসুং উরিং ফহন্নবা হোৎনবদা মতেং ওইরগনি হায়রি। অমরোমদা, উরিং থুংগনবা মীওইশিংনা থোইদোক্না থৱায় নুংঙাইতনিংঙাই ওইদে। উরিং থুংগনবা মীওইশিং থুনা অহল ওইশিল্লক্তে হায়না কিংস কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিষ্ট সাইমন রিবেৱোনা লুচিংদুনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখি।

বরাক তুরেল

মমি ৱারী

থোমসন তাওরেম



Thomson Taorem works part-time at Keithel Express.