থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ওগষ্ট ৯না মালেমদা পীরিবা পাউজেল

ঙসি ওগষ্ট তারিখ 'মাপন'নি। ঙসিগী চপ চানা চহী ৭৬কী মমাঙ ১৯৪৫, ওগষ্ট ৯দা, অনীশুবা লাম্লাঙ্ও মনুংদা জাপানগী সহর 'নাগাসাকি'দ 'ফেত মেন' (অনোয়বা মী) হায়না মিংথোনবা 'এতোম বোম্ব' অদু থাদখি। বোম্ব অদুনা চহী তরুক্লোম শোক্লরক্লবা মালেমগী অনীশুবা লাম্লাঙ্ও লোইশিন্নবগী অরোইবা পুংজা অদু পুরকখিবনি। নুমীৎনী হুম্লীগী মমাঙ, ওগষ্ট ৬তসু 'লিত্তল বোয়' কৌবা অতোপ্পা এতোম বোম্ব অমসু 'হিরোসিমা' সহরদা পোকথাহনখিবতা ওয়রিবনি। কা হেয়া মাঙন-তরুকগী মশক ওইবা, অমখক পোকথাহনবদা তুজুনীংঙাই ওইরবা, অমথীরবা বোম্ব অদু 'এল্লাইদ ফোর্স' (য়ুনাইটেদ কিংদম অমদি য়ুনাইটেদ ষ্টেটস ওফ অমেরিকা'না লুচিংবা, লৈপাক ময়ামগী চুম্মিন্নবা লাম্নী তেঙ্গেল)না 'জাপান'গী মথক্তা, নুমীৎ মরীনিগী মনুংদা অনীরক থাদখিবা করিগীনো? 'সেকেন্দ ৱর্ল্দ-ৱারগী মরমদা ইবা মশীং খম্লবা লইরিক মখল কয়া পানরবনি পুম্নমক্লা। খঙবা লৈনদ্রবনি- কনানা কমগী মথক্তা লান তৌরুবদগী, অমনা অমগী মীচঙ চঙশিন্নরকপদগী অচৌবা লাম্লাঙ্ও ওইরকখিবনো? ৱারী অদু নীংশিংজররোই। এতোম বোম্ব, কক্সা, করিগী শীজিন্নখিবনো হায়বা কাউনরক্লবা ৱারী মতেক অদুমক্তং নীংশিংজগে থৌরাংলুবনি।

এতোমিক বোম্ব অমনা কক্সা অমাঙ অতা থোকহনবনো? ওগষ্ট ৬, ১৯৪৫ দা হিরোসিমা'দা থাদখিবা 'লিত্তল বোয়' হায়দুনা 'য়ুরেনিয়ম বোম্ব'নি, ওগষ্ট ৯দা পোকখায়হনখিবা 'ফেত মেন' হায়বদুনা 'প্লুতোনিয়ম বোম্ব'নি হায়বা, ঈচম চম্না ৱারোলসিংনি মীচম ঐখোয়না খঙবা য়াবা। অনীসিগী খেন্না করিনো? অইসোতোপ করিনো? হায়বদুদি সাইন্টিষ্টশিংনা তাক্লসনু। অনীমক মাঙন-তরুকগী মশক ওইবা, মীওইবনা মীওইবগী মফমদা কৈদৌঙেদসু শীজিন্নরোইদবা তমথীরবা খুৎলায় অমনি হায়বদি হিরোসিমা অমদি নাগাসাকি'না অহিংবা খুদম ওইদুনা মীৎমাঙসিদা খিদ্দুনা লৈরে।

অনীশুবা মালেমগী লাম্লাঙ্ও, চহী মঙা লৈরগা শোক্লরকপদগী চোকথনরক্লবা, মমল য়াম্নবা মীওইবগী পুন্সি, মশীং খঙদনা মাঙখিবগী মথক্তা লান নংলবা লৈপাকশিংগী ইকোনোমি অঙকপা ফংনা শোকচিন্নরকপা, মে ৮, ১৯৪৫ জর্মন'না এল্লাইদ ফোর্সতা চঙজখিবদগী য়ুরোপ'তদি লান লোইশিন্নখ্রবা মতুং অদুফাওবা জাপানগী ইম্পিরিয়েল-আর্মদ-ফোর্স অদুদি চঙজবগী ৱাফম লৈখিদে। এল্লাইদ ফোর্সকী কম্মান্দরশিংনা ৱারেপ্পুখি- 'জাপানগী মথক্তা লৈজবা পাঙ্গল-শক্তি-শেল পুম্নমক শীজিন্নদুনা এক্তেক তৌবা নত্তনা অতোপ্পা পান্থে অমা লৈতে'। অতৎ-অথম লৈতনা, জাপানগী কংফাল-লমদা এক্তেক তৌশিন্দুনা জাপানগী মরুওইবা সহর ৬৭তা অমাঙ-অতা থোকহনখি। অদুবু, মদুনসু জাপানিজ লাম্মীশিংগী মথৌনা অমসুং মরীজেন হঞ্জানহনবা ঙমখিদে। মালেমগী মফম পুম্নমক্তা লান লেপ্পপ্রবনা, লান য়াওরিবা লৈপাক পুম্নমক জাপানগী মায়োক্তা এল্লাইদ ফোর্সকী মীচঙ লেপ্পা ওইরকখি। ১৯৪৫, জুলাই ২৬ জর্মনগী সহর 'পোটসদাম'দা এল্লাইদ-ফোর্স-কম্মান্দরশিংগী ওইবা মরুওইবা মীফম অমা পাঙথোকখি। মীফমদুগী ৱারেপ'তুবু 'পোটসদাম দিক্লারেসন' হায়না খঙনখি। ৱারেপ্পুগী অসম্বা ৱারোলনি- 'জাপানগী এমপিরিয়েল-আর্মদ-ফোর্স'পু কন্দিসন অমত্তা য়াওদনা সরেন্দর তৌনবা খঙহনবা... নুমীৎ তরানিগী অপীবা মতমসিগী মনুংদা এল্লাইদ-ফোর্স'তা চঙজরক্তবা থোক্লবদি ৱাখলনা-লাম্না-ফংলোইদবা-অমাঙ-অতা মায়োক্লহনবা'...।

কন্দিসন য়াওদবা কন্দিসন অদু জাপানিজশিংনা য়াখিদে। জাপানিজ-এক্তেক হেয়া কনশিল্লকখি। মতমসিদা, য়ুনাইটেদ কিংদম অমদি অমেরিকান গভর্ণমেন্ট অনীগীদি পোটসতাম দিক্লারেসনগী মমাঙ, নোংমা ৱাংলৈঙৈ (জুলাই ২৫)দা জাপানগী মথক্তা 'নিউক্লিয়র বোম্ব' শীজিন্নবগী অয়াবা হায়না পীথোক্লম্লে। এতোম বোম্ব থাদনবগীদমক খন্দক্লবা জাপানগী সহরশিং অদুদি- হিরোসিমা, নাগাসাকি, কোকুরা অমদি নীগাতা'নি। হায়রিবা সহরশিং অসি খন্দক্লখুবগী মরমদি- মফমশিং অসিদা অর্বান-পোপ্যুলেসন'না মীশিং হেনবগী মথক্তা মিলিতরিগী মরুওইবা সেন্তর য়াম্না লৈবা অদুগীনি।

জুন ৬, ১৯৪৫গী অয়ুক্তা অমেরিকাগী অখন্নবা এরোপ্লেন অমনা হিরোসিমা'দা 'লিত্তল বোয়' থাদরে। তমথীরবা এক্তেক অদুনা জাপানিজ গভর্ণমেন্ট'পু কিহনবগী মহুত্তা, প্রাইম মিনিষ্টর 'সুজুকি'বু হেয়া খোয়খাঙহনখি। সরেন্দর তৌবগী মহুৎ এল্লাইদ ফোর্স'কী মথক্তা জাপানিজ এক্তেক হেয়া কনশিনহল্লগনি লাউথোকখি। নুমীৎ হুম্লীগী মতুংদা (ওগষ্ট ৯, ১৯৪৫) 'ফেতমেন' মিংথোনবা এতোম বোম্ব'দু নাগাসাকি'দা থাদখি। নুমীৎমক্তংদী 'রুসিয়া'নসু জাপানগী মথক্তা লান্দরগনি, হায়না লাউথোকখ্রবনি। লিংজেল খারবা জাপানিজ লুচিংবশিং- প্রলয়গী মশক ওইরে কোরো অমা জাপানগী অতিয়াদা থোক্লকদৌরিবদু উরকখি। ওগষ্ট ১৫, ১৯৪৫, জাপানিজ লাম্মীশিং এল্লাইদ-ফোর্স'তা চঙজখি। সেপ্টেম্বর ২দা জাপানিজ গভর্ণমেন্ট'না 'ইন্সত্রুমেন্ট ওফ সরেন্দর'দা খুৎয়েক পীখি।

অসুম্না, জাপান'না লান লেপখিবদগী মালেমগী অনীশুবা লাম্লাঙ্ও লোইশিনখি। ঙসিগী ৱারেঙ অসিদা পুথোকচনীংলুবা মরুওইবা ৱাফম অমদি মতমদুদা (লান হেক লোইবগা) মালেমগী অতৈ লুচিংবশিংনা অমেরিকা'দা হংখিবা ৱাহং অদুনি... 'এতোম বোম্ব থাদদ্রবদু নত্তবা, জাপানজিশিংবু লান লেপহন্নবা (সরেন্দর তৌহন্নবা) অতোপ্পা পান্থে অমা লৈখিদ্রবরা'...? লানগী অকনবা চৈথেং ফংদুনা, লান য়াওরবা লৈপাক খুদিংমক লান তোক্লরক্লবা মতমনি '১৯৪৫'। জাপান'সু লান তোক্লনবা (সরেন্দর নত্তবা) অতোপ্পা পান্থে অমা শোয়দনমক্কী থিরকপনি। এল্লাইদ ফোর্স'তা য়াওদবা, সোভিয়েত (রসিয়া)না অতোপ্পা রোল অমা মতাংদুদা লৌবা য়ারম্মী- জাপানগী মথক্তা লান য়াওশিল্লগনি হায়না কিহনবগী মহুত্তা। জাপানগী নাপন অমদি লমহেনবা মতৌদু নমথবগী মিংদা অমেরিকা'না মখোয়গী 'মেনহাত্তন প্রোজেক্ট'কী মখাদা শাখিবা নিউক্লিয়র বোম্ব অনীদু চাং য়েংখিবরা? পাউখুম ফংদনা হংনখিবা ৱাহং অমনি।

অদুগা, বোম্ব অনীদু থাদখিবগী মরম 'জষ্টিফাই' তৌনবা অমেরিকানশিংনা হায়খিবা ৱা...'এতোম বোম্ব অনী, জাপানগী সহর অনীদা থাদদুনা লান অদু লোইশিল্লহন্দ্রবদি, বোম্ব এক্তেক অদুদা শিখিবা জাপানিজ মশীং অদুগী শরুক কয়া হেনবা মালেমগী মীচম শিরমগনি... মখোয় কম্বাবগীদমক তৌদবা য়াদ' তৌখিবা থবক অমনি'...। অদোমগী লোজিকেল মাইন্দ অদু এপ্লায় তৌদুনা য়েংবীয়ু- ৱাফমসি মরম চবরা? ঈশাদা পাউখুম পীবীয়ু।

চহী ৭৬ হৌখ্রবা তুং অসিদসু 'লমন খুম্বা, শক্তিগী লমজেন তাত্রবসিদা য়াওদনা, অমেরিকাগা মরুপ শানদুনা জাপান'না লৌরক্লিবা মালেমদা শান্তি পুরক্লবগী খোঙথাং, তশেংনমক তমজনীংঙাইনি।

● লৌশিং পুক্কে

ইশাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম

মমুৎ তানা খঙদুনা হকচাংগী সাইকলশিং ফগৎহনবা-২

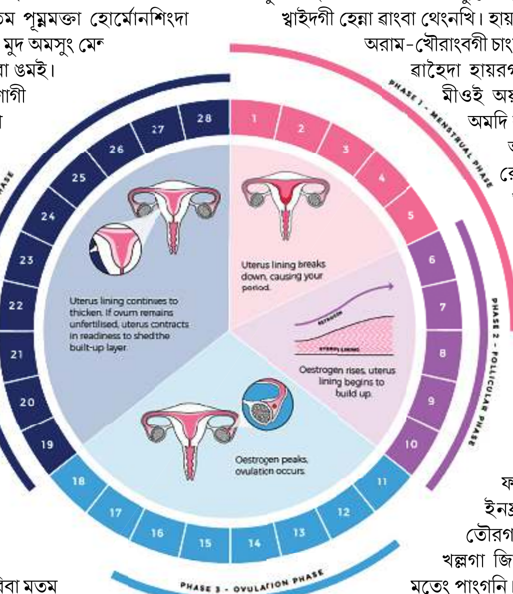
মীওই অমনা মশাগী মেনষ্ট্রুএসনগী নুমিৎশিংদুখক ট্রেক তৌবগী মহুত্তা মহাক্কী থাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম অদু ট্রেক তৌবনা হকচাংদা য়াওরিবা তোঙান তোঙানবা সিষ্টেমশিংবু রেগুল্যলেট তৌবা অমদি সিষ্টেমশিং অদুগা চাননা থবক তৌবা ঙম্বা হৌরক্কনি।

মীওই অমগী ইনফ্রাদিয়ন রিদমনা এফেক্ট তৌবা এরিয়াশিংগী মরমদা মখাদা পীরি:

সাইকোলোজি অমসুং মেন্টল হেল্থ

মেনষ্ট্রুএল সাইকল মনুংগী মতম পুম্নমক্তা হোর্মোনশিংদা অহোংবা লৈবা অদুনা মীওই অদুগী মুদ অমসুং মেন্টল হেল্থতা অচৌবা শাফু অমা পীবা ঙমই।

ইশাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদমগী মহৌশাগী ওইবা সাইকোলোজিকেল ফ্লো অদুগা চানহন্দুনা থা অদুগী মনুংদা লাকপা মেন্টল হেল্থকী অহোংবশিং অদুবু মেনেজ তৌবা ঙমগনি।



লাপানা হায়, পেরিয়দ অমা হৌগৎলকপদা ইষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোজেষ্টেরোন লেভেলশিং অসুক্কী মতীক ময়েং তাথরকই। মসি সেরোটোনিন লেভেল নেম্বগা মরী লৈনৈ।

সেরোটোনিন হায়বসি নর্ভ সেলশিংনা পুথোকপা কেমিকেল অমনি, মসিনা মুদ ষ্টেবিলাইজ তৌবদা, তূম্বদা, চাবদা, চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই।

লাপানা মখা তারদুনা হায়, হায়রিবা মতম অসিদা মহৌশানা মীওই অদু সাইকল মনুংগী অতৈ মতমদগী খরা হেন্না নুংঙাইতবা ফাওগনি।

অদুগা অমরোমদনা, ওভুলেসনগী মতমৱাইদনা ইষ্ট্রোজেন লেভেল খ্বাইদগী ৱাংই।

মীওই কয়া ইনফ্রাদিয়ন রিদম মনুংদা প্রিমেনষ্ট্রুএল দিস্ফোরিক দিসওর্দর (পি এম দি দি)সু মায়োক্লে। পি এম দি দি অসি পি এম এসকা মান্নবা সিম্পটমশিং লৈ, অদুবু মসিনা হেন্নদি শাথিগল্লি।

পি এম দি দি তৌরিবা মীওই অমনা দিপ্রেসনগী খুদোংচাদবা তাঙ্ককশিং মায়োক্লবা য়াই, এটেন্সন স্পান নেম্বা, অমদি পেনিক এটেক ফাওবা মায়োক্লবা য়াই হায়না লাপানা হায়রি।

পি এম দি দিগী সিম্পটমশিং পেরিয়দ লাক্ত্রিঙৈ নুমিৎ ৭নিদগী ১০নি ফাওবগী মমাঙদা হৌগল্লি।

দাইট অমসুং এক্সর্সাইজ

ইনফ্রাদিয়ন রিদমনা ঐখোয়গী হকচাংগী মেটাবোলিজমদসু এফেক্ট তৌই। পেরিয়দ লাক্লমদাই হেক মমাঙদা পূক ইকং কংথোকপগুম্বা অমদি পূক লূমথবগুম্বা ফাওবা য়াওখ্রা? অদুম্না তৌবগী মরম অমা লৈরম্লি।

লাপাগী মতুংইন্না তাঙ্কক-তাঙ্কক্কী ওইনা রেষ্টিং মেটাবোলিক রেট অসি অকা-অপূম তোয়না লৈ।

মহাক্লা হায়, ফেল্লিকল ফেজ মনুংদা রেষ্টিং মেটাবোলিক রেট অসি হন্থে, হায়বদি পোত্থারিঙৈ মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবগী চাং হন্থে হায়বনি। ল্যুটেল ফেজ মনুং হায়বদি ওভ্যুলেসন অমসুং মেনষ্ট্রুএসনগী মরক্তা রেষ্টিং মেটাবোলিক অসি য়াম্না হেন্না ৱাংখৎলি হায়নসু লাপানা মখা তারি।

কুমজা ২০১৮গী ষ্টদি অমদা ল্যুটেল ফেজ মনুংদা মেটাবোলিজম খ্বাইদগী হেন্না ৱাংবা থেংনখি। হায়রিবা তাঙ্কক অসিগী মনুংদা অরাম-খৌরাংবগী চাংসু হেনগৎপা য়াই। অতোপ্পা ৱাহৈদা হায়রগনা ফেজ অসিগী মনুংদা মীওই অয়াম্বা কেলোরি হেন্না চায় অমদি বর্ন তৌই হায়বনি।

অসুম্না রেষ্টিং মেটাবোলিক রেটতা অহোংবশিং লৈবা অসিগা মীওই অদুগী ইনর্জি লেবেলগা হকথেংননা মরী লৈহনবা মসিনা অমুক মীওই অদুনা হকচাং শাজেল তৌরিঙৈ মনুংদা করি ফাওই হায়বদুদা এফেক্ট তৌই।

মীওই অমনা জিম শান্নবদা নোংমনা য়াম্না নুংঙাইরগা মথংগী নুমিৎতনা ইচোক চোকথবা ফাওরবা, মীওই অদুগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম অদু ট্রেক তৌরগদি ইনর্জি ৱাংবা নুমিৎশিং খল্লগা জিমদা চৎনবা মতম শেম্বদা মতেং পাংগনি।

থাগী খোঙ্কাপ লাক্লিঙৈ মনুংদা ইনর্জি ৱাৎপা, থবাক (ব্রেষ্ট) নাবা, পূক য়েকপা, মুদ স্বিং তৌবা, কোক চীকপগুম্বা ফিজিকেল অমদি মেন্টল সাইদ ইফেক্টশিং মায়োক্লবা য়াই। হায়রিবা ফেজ অসিগী মনুংদা ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা হকচাং শাজেল তৌবা, খুদম ওইনা যোগ তপ্পা তৌবনা নুংঙাইতবশিং কোকহনবা য়াই।

থাগী খোঙ্কাপ লাকপগী অরোইবা মতমদা এষ্ট্রোজেন অমসুং ইনর্জি লেভেলশিং ৱাংখৎপা হৌরকই। হায়রিবা ফোল্লিগুলর ফেজদা চঙলকপগী তাঙ্কক অসি হকচাং শাজেলশিং তৌবগী চাং কনখৎপা হৌবা য়ারবা অফবা মতাং অমনি।

ইনর্জি লেভেল ৱাংখৎপগী থৌওং অসি ওভ্যুলেসন ফেজ য়ৌরবা ফাওবদা অদুম মখা চথে, মরম অদুনা অহুমশুবা চয়োল য়ৌদ্রিবা ফাওবদি হকচাং শাজেল কন্না তৌবগী থৌওং অদু মখা চথবা য়াই।

ল্যুটেল ফেজ মনুংদদি মেটাবোলিজম খ্বাইদগী ৱাংবা মতম য়ৌরে। মতম অসিদা হকচাংনা মেনষ্ট্রুএসনগী শেম শাবা মরম্না ইনর্জি লেভেল হন্থবা হৌরকপা য়াই। হায়রিবা মতম অসি পাঙ্গল কনখৎহন্নবা লো-ইন্টেন্সিটি থবকশিংদা পুক্লিং চঙ্গদবা মতাংনি।

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

কোভিদ-১৯ লাইচৎনা খম থেংনা ৱাহল্লবা ইমুং ১৬০দা চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৮ (ঐচ এন এস): ওইনাম এ সীগী মনুং চন্না লৈরিবা ঙাইখোং খুল্লেন গ্রাম পঞ্চায়টকী ৱার্দ ৯, ঙাইখোং খুল্লেন, ঙাইখোং সিফাই অমদি ঙাইচৌপোকপীদা কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎকী অনীশুবা ৱেভকী চৈথেংনা খম থেংনা ৱাহল্লবা ইমুং ১৬০দা নোংমদা চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং ইমোইনু য়াহৌলোই লূপনা চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং পাংখ্রে।

ইমোইনু য়াহৌলোই লূপ ঙাইখোং খুল্লেননা শীন্দুনা ঙাইখোং খুল্লেন অৱাং লৈকায় কম্মুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা অচম্বা থৌরম অমদা অৱাবা কয়া মায়োক্লরিবা ইমুংশিংদা তেংবাঙ ওইনা চান-থক্লবা পোৎলমশিং অদু য়েন্থোকখিবনি। হৌজিক হৌজিক ওইনাম এ সীগী এম এল এসু ওইরিবা মণিপুর পোল্যুসন কন্ট্রোল বোর্দকী চ্যেরমেন লাইশ্রম রাধাকিশোর য়াওনা এ সী অসিগী সোসল ৱার্করশিং হায়বদি ৱাই জ য়কুমার, আই মেম্মা, এল ব্রোজেন, এন জি শিবকুমার অমদি ঙাইখোং খুল্লেন গ্রাম পঞ্চায়টকী মেম্বরশিংগী মতেংগা লোয়ননা ইমোইনু য়াহৌলোই লূপকী মেম্বরশিংনা অঙম্বা খায়গৎনরগা কোভিদকী চৈথেং খম থেংনা নংলবা ইমুং ১৬০দা তেংবাঙ পীখিবনি হায়রি।

ইমোইনু য়াহৌলোই লূপকী সেক্রেটরি এম রাজকুমারনা ফোঙদোকখিবদা, মহৈ-মশিন অমদি শান্ন-খোৎনবদা য়ুম্ফম ওইদুনা শেমখিবা লূপ অসিনা হৌজিক ওইরিবা কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভকী অৱাবা মায়োক্লরিবা গ্রাম পঞ্চায়ট অসিগী মনুংদা লৈরিবা ইমুং ১৬০দা মতেং পাংজবনি। মখা তানসু মহৈ-মশিন অমদি শান্ন-খোৎনববু পামজবা কয়াগী মতেং পাংখিগনি। লোয়ননা অৱাবা ইমুং কয়াদসু লেপ্তুনা লূপ অসিনা মতেং পাংখিগনি। মসিদা মীয়াম্নসু সপোর্ট তৌবীয়ু। কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎ অসিবুসু ঐখোয় অমত্তা ওইনা মায়থীবা পীদুনা চাউখৎপা খুন্নাই অমদি লায়না-তীন্না লৈতবা লমদম অমা ওইহল্লসি হায়খি।

কোভিদ পোজিটিভ ওইবা মীওই অমত্তা লৈত্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৮ (ঐচ এন এস): ৱাবগাই অৱাং লৈকায়দা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা মীওই অমত্তা লৈত্রে। কোভিদ-১৯গী অহানবা ৱেভতা ৱাবগাই অৱাং লৈকায়দগী মীওই তরুক অমদি অনীশুবা ৱেভতনা মীওই ১২০ পুন্না ১২৬ কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইখি। লায়না-লাইচৎ অসিনা অহানবা ৱেভতা লৈকায় অসিদগী মীওই অমা অমসুং অনীশুবা ৱেভতনা মীওই অহুম পুন্না মীওই মরি লৈখিদ্রে। কোভিদ ভেক্সিননা লৈকায় অসিগী মীওই ২৫৪দা কাপখ্রে হায়না ৱাবগাই অৱাং লৈকায় য়ুথ দিভেলপমেন্ট এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট এম রঞ্জিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মেঞ্জোর মঙাংনা কন্টেনমেন্ট জোনশিংদা লেপ্তুনা মতেং পীরি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৮ (ঐচ এন এস): লেপ্তুনা চথরকপা মতেং পীবগী শরুক ওইনা ৩৫-খাঙবোক এ সীগী পোল্লিং নম্বর ৩৫/৪১গী মনুং চন্না লৈবা লমদিং খুমন্থেম লৈকায় অমদি এলাংবম লৈকায়দা হোম আইসোলেসন তৌদুনা লৈরিবা য়ুমথোঙ ৩০ রোমদা সোসল ৱার্কর খুন্দ্রাকপম মেঞ্জোর মঙাং, ষ্টেট এগজিক্যুটিভ মেম্বর বি জে পি মণিপুর প্রদেশনা চান-থক্লবা পোৎলমশিং লেপ্পা লৈতনা য়েন্থোক্লি।

মতেং পীবগী থৌরম অসিগা মরী লৈননা মেঞ্জোর মঙাংনা হায়খিবদা খাঙবোক এ সীগী মনুং চন্না লৈবা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা কোভিদ পোজিটিভ ওইবা য়াওরকপদগী হোম ক্বারন্টিন তৌদুনা লৈবা ইমুংশিংগী অৱাবা খরদং ওইরবসু কোক্লবা হায়দুনা ঙমজবা মতেংশিং লেপ্পা লৈতনা পীদুনা লাক্লি। লোয়ননা মীয়াম পুম্নমক্না কোভিদ-১৯গা মরী লৈনবা চেকশিন থৌরাং খুদিংমক লৌখৎমিন্নবগা লোয়ননা কোভিদ-১৯ ভেক্সিন কাপথোক্ত্রিবশিংনসু অথুবা মতমদা কাপথোকপীদুনা পেন্দমিক অসিবু মায়থীবা পীনবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু আপীল তৌখি।

অৱাবা ফোঙদোক্লরক্লি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (ঐচ এন এস): লমদম অসিগী শক্লাইরবা মীয়াম্না খঙনরবা ইশৈ ময়েক ইবা খুরাইজম নিমায়চরননা ইখঙ খঙহৌদনা লৈখিদবদা কংলৈপাক লোইনসিল্লোন অপূনবা মরূপ (কলম)না অৱাবা ফোঙদোরক্লি।

কলমগী জেনরেল সেক্রেটরি জমুনা ময়েংবমনা থাদোরকপা অৱাবা ফোঙবগী চেরোল অমনা হায়, লৈখিদ্রবা ওজা নিমায়চরন এ আই আর ইম্ফালগী ইশৈ ইবতা নত্তনা ইশৈবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবিরম্বা অইবা অমনি। ইশৈ ময়েক ইবা অমা ওইবতা নত্তনা লোইনসিল্লোনগী অইবা লূপ কয়াগা চৎমিন্নদুনা অচৌবা থৌদাং কয়া লৌবীরম্বা মীশক অমসুনি। শীংথাবদা লোইনাইদ্রবা মহাক্কী মতীকপু লৈহৌরিবা ঐখোয়না কাউঙমদনা নীংশিংদুনা লৈহৌরগনি।

ইকাইখুম্নজরবা অইবা অসিনা লৈখিদবদা লোইনসিল্লোনগী ফম্বাক্তা মেনশিনবা ঙম্লরোইদবা অহাঙবা অমদি ওইহৌরে। লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চীক্লা লৈরুনবা থৌনিজরি অমদি ইমুং মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

অমরোমদা, খুরাইজম নিমায়চরননা খঙহৌদনা লৈখিদবদা দেম্মোক্রেটিক ভারতিয়া সমাজ পার্টি মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিনা অৱাবা ফোঙদোকচরি হায়না দেম্মোক্রেটিক ভারতিয়া সমাজ পার্টি মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী সেক্রেটরি কৈশাম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, লৈখিদ্রবা নিমায়চরন ইরমদম মণিপুরগী তাঙলবা মীশক অমা ওইনা মহাক্লা লৌরম্বা থৌদাংশিং শীংথাবদা ৱাৎহৌরগনি। মহাক ঙল্লিঙৈ মতমদগী এদ্যুকেসনগী লমদা মহৈরোয় কয়াবু শিন্তাক-শিন দন্নীরম্বা অমদি এদল্ট এদ্যুকেসনগী প্রোজেক্ট ওফিসর সেনাপতি ওইরম্বদা নত্তনা এন জি মণি কোলেজগী ফাউন্দর প্রসিদেন্টসু ওইরম্বা মীশক অমনি। লোয়ননা অইবা অমা ওইনা খোরিরোলগী লূপ কয়াগী মেম্বরসু ওইরমখি। মহাক্লা লৈখিদবদা পার্টি অসিনা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফোঙদোকপগা লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়ারি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

লোকদাউন, কর্ফিয়ু চরাং খোয়রাংনবা মরকসিদা 'য়োংনা মমৈ চপ্পা' ওইনা তারগা তেক্লগদ্রা?

ইপা-ইপুগী পাউরৌদা চোংদ্রিঙৈদা তাফম হান্না য়েংঙু হায়বগী ৱাখল্লোলদা ইরমদমগী লৈঙাকপশিংনসু তহা-তহাবিদনা তিন খরা খিৎ য়োৎথবিরগা হীরম খুদিংমক পাঙথোকহনজনিংই। অনীশুবা ৱেভ অসিগী ফীভম য়াম্না মওং-মরিল তাবা নত্রি হায়না মীচম অমা ওইনা খঙে। লাইচৎসি খিক্তং শাফরকপা য়াওরকপদা নোংঙানবা ঙাইঙমদনা লোকদাউন, কর্ফিয়ু হেক্তা কোমথোকপসি খরা খিক্তং থুমনব্রা খঙে। মীয়ামসু কর্ফিয়ু কোমথোক্লে হায়দনা হেক্তা হরাওরু য়াকারু হায়বদো থোকহনবিগনু য়াম্না মুন্না খন্থরগা থবক তৌবিয়ু। নৎত্রবদি 'য়োং মমৈ চপ্পা' তাদুনা তোক্কনি ইরমদমসে। ফগৎলক্লে হায়রিবসি নোংমদা তরাদগী তরামরি-তরামঙাদগী তাদনা শীরি। মসিদবু মীপুম খুদিংমক চরাং খোয়রাংনবা য়ারিব্রা? মসি ঐগী য়াওজবা ৱাখলনিকো। লাইচৎসিদি লৈঙাক হায়বা লৈতে, মীচম হায়বা লৈতে, থেংনবা খুদিংমক তকখায়বিনি। ফীভমসিদা ইরমদমগী লৈঙাক্কী থৌদৌসু, য়েংবদা চরাং খোয়রাংনবা, মচু তাদবা থৌওং অমদি ওইরবরা খন্দবা ঙল্লক্ত্রে। ইরমদম অসিদনা অশি-অনানা পিক থন্না লৈরগা ঙাইহাক লৈতনা পাইথোক-পাইশিন, চোংথোক-চোংশিন, তুংগী ফীরেপ শেম্বগী থৌদৌশিদি 'ইৱা অনাবা হুন্দোক্লগা, ষণনা উরোক থোং লানবা য়েংদুনা লৈথোকপা' হায়বগী থৌদৌদুনি। লোয়ননা হারদি লৌবুক্তা চাইগদবনি, অদুনা কদাইদা চাইখ্রবা হংজনিংই।

❒ আইশো মোইরাংথেম, থৌবাল অৱাং লৈকায়

হৌজিক ওইরিবা হারগী অৱাবা অসিগী মতাংদা ওনরেবল সী এমনা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবিয়ু

কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা মরম ওইরগা লৈঙাক্কী কর্ফিয়ুনা মীপুম খুদিং খম থেংনা ৱানরবা ফ্রি মুভমেন্ট য়াদ্রবা মতমসিদা লৌমীশিংদা লৈঙাক্লা লেপ্পা মমলদা মফম অমখক্তদা হার ফংহন্নবা শিনবিবা হায়বসি লৈঙাক্কী এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী খ্বাইদগী অশোয়বা অরানবা অমনি। মণিপুরগী লৌবুকশিং ইথৈ-লৌখোংগী খুদোং চাবা লৈতবনা চহী অমদা লৌরোক অমুক্তংনি উনরিবসি। লৌরোক অনী-অহুমগা উরন্নবদি কমদৌনি। এগ্রি মিনিষ্টরনদি প্রিন্ট অমদি ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়াদা লৈঙাক্লা লৌমীশিংনা শীজিন্নবা হার মরাং কায়না লৈ, নুংশা থীবিগনু হায়না ফোঙদোকখিবা লৈ। অদুগা হৌজিক্লা লৌমীশিংনা হারগী দিমান্দ তৌরকপদনা লৈঙাক্কী মরি লৈনবশিং লৈনুংদা লোৎতুনা লৈনখ্রে। মসি লৈঙাক্লা লৌমীশিংদা য়াম্না চাওনা লঙজবা মরাল অমনি হায়দবা য়ারোই। লোকদাউন, কর্ফিয়ুনা চাবা থকপদসু মনিং থুংজদ্রবা শোঞ্জরবা লৌমীশিংবু চাকনিবগুম লৈঙাক্তা হার নীহন্দুনা মমিৎতগী মপি তাহনবা এগ্রি মিনিষ্টর অমসুং মরি লৈনবশিং মপুগী চৈরাক শোয়দনা ফংগনি। হার ফংহনগনি হায়দুনা অধার কার্দ অমসুং শেলসু দিপোজিৎ তৌহল্লবা মতুং হৌজিক্লা লৈঙাক্লা হার মরাং কায়না লৈত্রে হায়দুনা দিপোজিৎ তৌরুবশিং অমুক হন্দোরকপশিবু তৌফম থোকপ্রা? মতাং অসি য়ৌরবনিনা ঐখোয়গী সী এমনা হকথেংননা হীরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবিরো হায়বা ৱাফম থমজরি। লৌমীশিংনা পোৎথোক মরাং কায়না পুথোকহনসি হায়রগদি মতম চানা হার ফংহনবা ফৈ। শুপ্নগী চিন খক্তা লৌমীশিংনা দবল ক্রোপিং তৌহনগনি হায়না লাউবনা খক য়ারোই। পুকচেল শেংনা থবক তৌবিয়ু।

❒ এল ইবোমচা, তাউথোং

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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 ০৯। ০৮। ২০২১ ইং,
নিংথৌকাবা; থৱানগী নোংমা পানবা।

মেষ: মীঙোন্দা লৈখিবা শেল থৌজিনবা য়াগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি অমদি মীয়াম্না শকখঙবীবা নুমীৎনি। হুরানবনদি নরলদা মীতাই, চরাংনবা মতম মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্না মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: অয়ুক্তা নীংবা থুংগনি, নচাক নরল চাওখৎনবা হোৎনবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি। য়েক্লবা মাঙখিনি, নাইতোম ৱারেপ লৌবা ঙমগনি অমদি হকচাং নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন: নীংবা থুংলনি, মীংচৎসু ফংবা য়াবা অমদি পল্লম্বা শেল-থুম ফংজবা য়াবা নুমীৎনি। অনৌবা থৌরম পায়বা কান্নগনি, মীচঙ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: অয়ুক পুং ১০ ফাওবদা অনৌবা থৌরমদা খুৎ থাবা য়াগনি অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাক্কনি। পোরম য়াৎপা হৈত্রদি নরল ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনরুনু, মায়থিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: পুক্লিং পেন্না হরাওবা, শেন্দোং ফংজবা অমদি অফবা মফম/মরী মতা ফংজবা নুমীৎনি। অনমদি তানগনু অমদি মীতোপ থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: অয়ুক পুং ১০ ফাওবা লাইবক ফবা খোঙশাল লৈ, থেংথরদি কায়নবা নংগনি। হান্নদগী পাংলকপা থবক্তা নিংহন্নগনু, মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

তুলা: থবক পাঙগনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি থৌনা ফুদোক্লা ওইজ-ওইথক তানবা য়াগনি। অদুবু থাজদনা তীন্নবনা য়েংথিবা লৈ, চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: পুং ১০দগী মীপায়রম্বা কোকচরনি, নীংবা মপা চাগনি অমদি মীংচৎ তানবা য়ারগনি। মরুপ/মরী মতা লোয়নবা য়াম্না কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মহু চাওবা মীনা তাথি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: য়েক্লবা হন্থবা, শেল-থুম নত্রগা মীচঙ খোম্বগী লমদা মায় পাক্কনি। অদুবু নথক থোংবনা তাথি, পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি, ঙক কনবা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা য়াই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: অয়ুক অমদি নুংথিলদা মায় পাকপা অমদি চোপ্পা য়াবদৈ কোকচবা লৈগনি। অতৈ মতমদদি অশাওবা ফাথবা অমদি নোল্লুকপনা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈকাই খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্ভ: খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংবা অমদি অনৌবা আশা লাক্তুনা নুংঙাইজবা নুমীৎনি। অদুবু পোরম য়াৎপদি হৈবা ৱাৎকনি, ৱা ঙাংদনা লৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন: থেংলপ্না মীচঙ অমদি ওইজবা শোয়দনা ফংলনি। অনৌবা মরুপ ফংবা অমদি অনৌবা পাউ তাজবা লৈগনি। অয়েৎপা লৈরম্বসু ফরনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।