থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঐখোয়-আফ্রিকানশিংগী মচা-মশুরা?

মীতৈ-নাগা-কুকি, আসামিজ-বঙ্গালি-পঞ্জাবি, অমেরিকান-ইন্দিয়ন-রুসিয়ন... হায়বা মীওই কাঙলুপ কাঙলুপ খায়দোক্তুনা, শম্বল চাইগোইনুংদা লৈনদ্রিঙৈ মমাঙদা মী কৌবা থৱায়পানবা জাতি অসি করি ওইরম্বগে? লাইনা মী শেম্মী হায়নরিবসিবু মীতৈগী লাই, নাগাগী লাই, পঞ্জাবকী লাই, অমেরিকাগী লাই, রুসিয়াগী লাই হায়দুনা লাই ময়াম অদুসু মাগী মাগী, হেনজিন্নবা য়াদবা ইংখোল'-নুংদুদা ফমদুনা/লেপ্তুনা শান্নখিবজাৎলা? অমগা অমগা অসি য়ৌনা নুংশিনদ্রিবা, য়েংথীনরিবা, মাঙহন্নবা, তাকহন্নরিবা অসি য়েংলুরগদি খল্লকই- মখোয়বু শেম্বা লাইশিংদুসু অমত্তা নুংশিনরল্লোই।

অদুবু, কনাগুম্বা ৱাখল লৈবা খরনদি হায়রম্মী- গোদ ইজ ৱান এন্দ ওমনি-প্রজেন্ত (লাই হায়বসি অমত্তনি, মফম খূদিংমক্তা লৈ)। অমত্তা ওইবা ঙমদ্রিবদি, তোখায় তোখায়বা কাখু মচা-মচাশিংদা য়োল্লক-চাউরকখ্রবা মী মচা-মচাশিংসিগী ৱাখলসিনি। ঐগী লাইনা অথোয়বনি, মহাক্তনা অরোইবনি- অতৈ লাই পূম্ব'না ফত্তবা লাই ঙাক্তনি... ঐনা চৎলিবা লন্বীসিতনা লাইরৈবাক (স্বর্গ) য়ৌবা লন্বীনি, অতৈলাইনীং লন্বীনা 'নরক' তম্না চৎপনি... হায়বনচিংবা ৱাহায়শিংদা থাজবা লাকখিবদগী মালেমদা শান্তি মাঙখিবনি, নুংশিনবই মহুত্তা তূক্কচ্চনবা হৌখিবনি।

লাইগী ৱারীসি তোকখিসি। ঐখোয় অসি কনানো? কদায়দগী হৌরকপনো? হায়বা ৱাফম অদোমদা হাইফেৎ ৱাখল থাদরুসি। সাইন্তিষ্টশিংনা থিজিন-হূমজিনবদগী ফংলকপা ৱাফমশিংদু নীংশিংলুসি। ঐখোয়গী য়ূম্নাক শাগৈ তোঙানবগুম, থৱায়পানবশিংগীসু শাগৈ লৈ। তূমিৎ, কাঙ, শা, ঙা, উচেক অমদি মী... থৱায়পানবশিংগী শাগৈনি। সাইন্তিষ্টশিংনা 'স্পেসি' হায়নরম্বদুবুনি। মীগা খ্বাইদই নক্নবা থৱায়পানবই শাগৈদি 'য়োং' হায়বা কাঙলুপসিনা ওইগনি। 'মী' কৌবা কাঙলুপসিনা মনুং চল্লিবা শাগৈ (স্পেসি)দুগী মমিঙনি- 'হোমো সেপিঅনস'। হিন্দু-ইস্লাম-বুদ্ধিস্ত-খৃষ্টিয়ন... ময়াম অসি থোরক্ত্রিঙৈ, 'হোমো সেপিঅনস' কৌবা থৱায়পানবা কাঙলুপ অসিনা মালেমসিদা থুংলদ্রিঙৈ, দাইনোসরশিংনা মালেমদা খুনলিংদুনা পাল্লম্মী- হায়নৈদনা। 'হোমো সেপিঅনস' হায়বা ৱাহৈ অসি লেতিন লোল'নি। ৱাহন্থোক্তি 'লৌশিং-শিংবা-মী' হায়বনি। মখোয় করম্বা মতমদা মালেমসিদা থুংলখিবনো হায়বদু কনামত্তনা হায়বা ঙমদ্রবসু, সাইন্তিষ্টশিংনা খোঙ্গুল-লীক্লম-লীবা (ফোসিলনচিংবা)দগী ফংবা রিপোর্ট মতুংইন্না, হোমো সেপিঅনসশিংনা মালেমদা ইহান হান্না খোঙদারকখিবসি চহী লাখ অমদগী অনী ফাওবগী মমাঙদা, আফ্রিকাদনি থাজনৈ।

নূংগী য়ুগকী মী-হায়রগসু খঙনবা, থৱায়পানবা মখল অসি আফ্রিকাদগী মায়কৈ কয়াদা চৌইনা-চৌইনা শন্দোকখিবনি (চৎনখিবনি) হায়বা ৱাখল্লোন (থিওরি) অসিবু 'আউত ওফ আফ্রিকা' হায়না খঙনৈ। 'আউত ওফ আফ্রিকা'গী থিওরি অসিসু অরীবা ভর্জন' অমদি 'অনৌবা ভর্জন' হায়দুনা মখল অনী থোক্লা খায়দোকই। 'অরীবা ভর্জন' অসিগী মতুংইন্না মখোয়না ইন্দিয়াদা থুংলখিবসি চাউরাক্লা চহী ৭৪,০০০ দগী ১,২০,০০০গী মমাঙ অদুৱাইদনি হায়। 'অনৌবা ভর্জন'গী মতুংইন্নদি চহী ৫০,০০০দগী ৬০,০০০ ফাওবগী মমাঙদনি হায়। অতোপ্পা, নৌনা থিজিনবা সাইন্তিষ্টশিংগী রিপোর্টমতুংইন্না, অস্ট্রেলিয়াদা মোদর্ন মেনশিংনা খুন্দাবা হৌরকখিবসি ঙসিদগী চহী ৬৫,০০০গী মমাঙ অদুৱাইদগীনি হায়বা খঙলে। মসিনা অচুম্বা ওইরবদি মখোয়না (হোমো সেপিঅনস ময়ামসিনা) আফ্রিকা থাদোক্তুনা ইন্দিয়াদা থুংলখিবদু মতমদুগী আ মমাঙ, চহী কয়াগী মমাঙদা শোয়দনমক্কী ওইগনি থাজনৈ। মরমদি, আফ্রিকা থাদোক্তুনা লাক্লগা অহানবা থুংফম ওইবা কংফাল লৈবাকসি ইন্দিয়ানি। অসুম্না, লেপ্পা লৈতা থিজিল্লিবা থিজিল্লোয় (রিসর্চর)শিংগী রিপোর্ট মতুংইন্না, ঙসি, পুন্নমক্লা য়ানরবা ৱাফমদি অসিনি- হোমো সেপিঅনস হায়বা মীওইবগী শাগৈসি ঙসিদগী চহী ২,০০,০০০ মুক্কী মমাঙদা আফ্রিকাদগী হৌখিবনি। ব্রিতিশকী কোলোনিয়েল রুল, মালেম শীন্না শন্দোক্লম্বা অদুগুম হোমো সেপিঅনসশিংগী মালেমগী মফম পুন্নমক্তা 'কোলোনি' শেম্নবা খোঙচৎ অদু চহী ১,০০,০০০দগী ১,২০,০০০ মুক্কী মমাঙদা 'লেভান্ত' অমদি 'নোংচুপ এসিয়া' রোমদগী হৌরকখি, মায়কৈ ফাংবা খোঙচৎ অমা চহী ৭০,০০০গী অদুৱাইদগী হৌরকপনা 'খা-এসিয়া'দা ৬০,০০০গী অদুৱাইদা য়ৌরকখি, ৫০,০০০গী অদুৱাইদা অস্ট্রেলিয়া য়ৌরকখি। য়ুরোপলোমদা য়ৌখিবনা ৪৫,০০০ অদুৱাইদনি।

ৱারী অসিদগী খঙই- মদুদি, আফ্রিকান নত্তবা মীওইবা জাতি পুন্নমক অসি, মতমদুদা আফ্রিকা থাদোক্তুনা লাকখিবা মীওই খুজোক খরদুগী মচা মশু ঙাক্তনি। য়াম্লবদা মখোয় লীশিং অমরোমদগী পঙহেন হেল্লল্লোই।

'ঐখোয়গী হৌরকফম আফ্রিকা'নি... ঐখোয়গী অশেঙবা ইপা-ইপু আফ্রিকাদা লৈ... হায়বা ৱা অসি তাবদা পীশুম শুকলোইদবা মীতৈ/মণিপুরী মচা (চিংমীশিংসু য়াওনা) পঙলৈ লৈরোই। অদুবু, মণিপুরগী মফম অমত্তদা ফোসিলনচিংবা থিদুনা নৎত্রগা নৈনদুনা, মফমসিদা মীওইবা কৌবা জীব পানবা অসি চহী কয়াগী মমাঙদগী লৈরল্লবনো হায়বনচিংবগী সাইন্তিফিক ষ্টদি অদুদি কনামত্তনা তৌখিদে। চহী লীশিং খরগী মমাঙদা, কদায়ৱাইদগীনো অমা মফমসিদা লাকখিবনি হায়বসিমবুদি তপ্পা তপ্পা য়ানরক্লি। গ্রীরসন অমদি কোনোব কৌবা স্কোলার অনীনা মীতৈ হায়বা ফূরুপসি 'তিবেতো-বর্মন' গ্রুপ'তা চল্লি, 'মীতৈলোন' হায়বা লোল অসিসু 'তিবেতো-বর্মন-লোল'নি হায়না ইরম্বদুদা, ৱাফম অসি অচুম্বনি- খন্নদুনা লাকই মতম অসুক কুইবসি। অদুবু, ৱাফম অসি অরানবনি হায়বসি সাইন্তিষ্ট অমদি লিঙ্গুইষ্টিক এক্সপর্টশিংনা প্রমান তৌদুনা উৎখরে।

হ্যুমেন এক্সপান্সনগী হিস্তরি য়েংলুরগদি- মীতৈ/মৈতৈ হায়বা ফুরুপ অসি ৱেষ্ট-ইন্দিয়া (নোংচুপ থংবা ইন্দিয়া) রোমগী নোংপোকথংবা এসিয়া (অৱাং নোংপোক ইন্দিয়া) রোমদা লাকপনি হায়বসি ওইফম থোকই। চীনবুং ৱারী অমদি অর্কিওলোজিকল ইভিদেন্স নত্তনা, ৱাফম অসি অচুম্বনি হায়বা উৎনবা ইভিদেন্স অদুদি সাইন্তিষ্টশিংনা পুথোকপা ঙমদ্রি। মেঘালয়দা খুন্দারিবা 'খাসি' হায়বা ফূরুপসিদি 'অস্ট্রোএসিয়াতিক' ওইবা লোল ঙাংই, অমদি দি এন এ টেষ্ট তৌদুনা 'কাঙলুপ অসিগী মীওইনি' হায়বদু জিনেতিকেল্লি প্রমান তৌদুনা উৎখরে। অদুমকপু, মণিপুরগী অরীবা চাংগী শুরুংনচিংবদা ফংলকপা, অরীবা মতমগী মীনা শীজিন্নরম্বা নূংনা শাবা খুৎশু-খুৎলায় উরগা অর্কিওলোজিষ্টশিংনদি হায়- মখোয়শিং অসি পালিওলিথিক অমদি নিওলিথিক মতমগী খুৎলায় ঙাক্তনি, নোংচুপ থংবা ইন্দিয়ারোমদগী লাকপা মীশিংনা অৱাং-নোংপোক ইন্দিয়ানি হায়রিবা লমসি ফাওরগা খা-থংবা এসিয়া, তিবেত অমদি চিনা পাংনা চৎখিবনি হায়বা হ্যুমেন এক্সপান্সনগী ৱরোল অসি চুমগনি।

ৱাফমসিনা চুম্লবদি চিনা, বর্মা, থাইলেন্দলোমদগী লাকপা মৈতৈশিংনি হায়বা ৱারীসিনা কমদৌবা? মখোয়রোমদই লাকপা নত্তবা, ঐখোয়রোমদই চৎখিবনি হায়সিরা?

কনাবুনো ঙাইরিবা শৈরেং লাইরিক ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১০ (ঐচ এন এস): ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী ব্রহ্মপুর ভৈগ্যবতি লৈকায়দা লৈবা য়ুম্নাম নাগেশ্বরনা ইবা অমদি মহাক্কী লোয়নবী সোরোজিনিনা ফোঙবা *কনাবুনো ঙাইরিবা* হায়বা শৈরেং লাইরিক অমা ফোঙবগী থৌরম অমা ঙসি ওল্ড এসেমব্লী রোদ ইম্ফালগী মণিপুর হিন্দী পরিষদকী হোলদা পাঙথোকখ্রে।

লাইরিক ফোঙবগী থৌরম অদুদা ধনমঞ্জুরি য়ুনিভর্সিটি ইম্ফালগী ভি সী প্রোফেসর নোংমাইথেম রাজমুহোন, দি এম কোলেজ ওফ আর্টস, ইম্ফালগী হেদ ওফ মণিপুরী দিপার্টমেন্টকী রিটায়র্দ এসোসিয়েট প্রোফেসর থোকচোম ইবোহনবী অমদি সিৱেভস মণিপুরগী প্রসিদেন্ট সলাম তোম্বনা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

লমায় ১৬০ রোম পানবা তোঙান তোঙানবা শৈরেং ৬৪ য়াওবা লাইরিক অসিগী মমলনা লুপা ২৫০নি। লাইরিক ফোঙবগী থৌরম অদুদা অইবা য়ুম্নাম নাগেশ্বরনা ফোঙদোকখিবদা, শৈরেং ইবা হায়বসি পূক্নিংগী ইথিল য়াওদনা ইনিংই হায়দুনা হেক্তা ইবদা থোকউ য়াবা নত্তে। পূক্নিংদা ফাওরকপা মতমদুদা লোইনা ইশিনবা ঙমহৌবসু নত্তে। কপ্পিংবা, নোক্নিংবা, শাওনিংবা, নুংশিবা ইথিলশিং অসিসু কুইনা শাংনা লৈয়ু হায়বা য়াবা নত্তে। সাইকোলোজিষ্টশিংনা হায়নবা লৈ, মীওইবগী এটেন্সন অসি মিনিট নিপালদগী হেন্দে। অদুবু মালেমগী ফাওরবা হিটলরদি মহাক্না শাওবা মতমদা পুংখায় অমা ফাওবা ঙম্মী হায়। মানা শাওরিঙৈদা ঙাংখিবা ৱা পুন্নমক লো ঙাক্তা ওইখি হায়নৈ। পীথোক্লকপা খরা য়াওদনদি ফজবা শৈরেং ইথোকপা অরাইবা নত্তে। হোৎনবসু কনবা তাই। অনীমক তুনা চৎলবদা অফবা পোথোক ওই। ঐহাক্কীদি চুম্লতা পামজবদগী ইজবনি হায়খি।

শঙ কাবগী থৌরম

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১০ (ঐচ এন এস):
অৱাং চিংখৈ অপূনবা ইরৈবাক ইনাৎ কনবা লূপকী মশা লোয়শঙ অমা উয়ুম্পোক খুঞ্জাওগী মখা থংবা লম্পাক্তা লূপ অসিগী লুচিংপুরেল নিংথৌজম তোম্বনা থৌরম মপু ওইদুনা শঙ কাবগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে। শঙ কাবগী থৌরম অসিদা শগোলমাং, ৱাখোং, হৈঙাং-খাবম অমদি উয়ুম্পোক খুঞ্জাওগী অতোপ-অতোপ্পা মফমদগী লাকপা মীওইশিংনা শরুক য়াখি হায়না অৱাং চিংখৈ অপূনবা ইরৈবাক ইনাৎ কনবা লূপকী সেক্রেটরি য়ুম্নাম শরত মৈতৈগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মৈ ফংলোই

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১০ (ঐচ এন এস):
মোংশাঙ্গৈদগী ৱাঙ্গৈই ফাওবদা জঙ্গল কট্টিং তৌগদবনা মরম ওইরগা লাক্লিবা ওক্টোবর ১১গী অয়ুক পুং ১০.৩০দগী নুংথিল পুং ৩.৩০ ফাওবা ১১ কে ভি হিয়াংথাং ফিদর সটডাউন তৌগনি। মরম অসিনা ফিদর অসিনা মৈ পীরিবা কঞ্জ্যুমরশিংনা হায়রিবা পুংফম অসিদা মৈ ফংলোই হায়না এম এস পি দি সী এলগী আই ঈ দি-থ্রীগী দেপ্যুটি মেনেজরনা থাদোরকপা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

চিলদ্রেন হোমদা তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১০ (ঐচ এন এস):
লায়ন্স ক্লবকী ইন্টরনেসনল প্রসিদেন্ট লায়ন দোগ্লস এক্স এলেজেন্দর অমসুং ক্লব অসিগী রিলিভিং দি হঙ্গর হায়বা প্রোগ্রামগী শরুক অমা ওইনা লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফালনা লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফাল নোর্থ, ইম্ফাল ভেল্লি অমসুং ইম্ফাল নোর্দর্ন হেমেস্ফিয়রগা খুৎশম্নদুনা কংলাতোংবী চিলদ্রেন হোমদা চান-থক্লবা পোৎলমশিং তেংবাঙ ওইনা পীখ্রে।

চান-থক্লবা পোৎলমশিং তেংবাঙ ওইনা পীখিবা অদুগা মরী লৈননা মণিপুরগী জি এস টি কোওর্দিনেটর লায়ন দল্লিয়ু ভক্তরাজনা হায়খি, লায়ন্স ক্লবকী ইন্টরনেসনল প্রসিদেন্টকী মপোক নুমীৎকা মরী লৈননা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা লায়ন্স ক্লবশিংনা ওক্টোবর ১০দগী ১৬ ফাওবগী মনুংদা শোথনা লৈরবশিংদা চান-থক্লবা পোৎলমশিং তেংবাঙ পীননবা পান্দম থল্লি হায়খি। হোম অদুদা ঙসি তেংবাঙ পীখিবা পোৎলমশিং অদুদি চেঙ বেগ ১০, আলু বেগ ১, তিলহৌ বেগ ১, হৱাই বেগ ১, অচাথাউ অমদি হোম অদুদা লৈরিবা অঙাংশিংনা শীজিন্নবা ফেস মাস্কশিংনি হায়রি।

HL-P/0236/3 to 12 Oct.

লৌশিং পুক্কে

কিদনি শোকহনবা য়াবা

ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী তৌবা হৈনবী থৌওংশিং

ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা কিদনি অসিনা হকচাং মনুংদা য়াম্না মরু ওইবা থৌদাং অমা লৌই। ঐখোয়গী হকচাংদগী ফত্তবা অমদি অহেনবা মহীগী শরুকশিং লৌথোকখিবদা কিদনিশিং অসিনা মতেং পাংবগা লোয়ননা হকচাং মনুংগী ঈশিং, থুম অমসুং মিনরেলশিংগী খল চানা থম্নবগীদমক হকচাংদগী এসিদ লৌথোকখিবদসু কিদনিনা মতেং পাংই। হায়রিবা খল অসি কায়রগদি হকচাংগী নর্ভশিং, মসলশিং অমদি হকচাং মনুংদা য়াওবা অতোপ্পা টিস্যুশিংনা মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদে। মসিনা মরম ওইরগা ঐখোয়না ইশাগী কিদনিশিংগীদমক নীংথিনা চেকশিনবা য়াম্না মরু ওই।

ঐখোয়গী কিদনিশিং অসিদা অমাঙ অতা থোকহনবা য়াবা ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী তৌবা হৈনবী কয়ামরুম লৈ। অদুগুম্বা হৈনবীশিং অদুগী মনুংদা তোয়না খরা হেন্না তোয়না তৌগনবা হৈনবী খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

পেইনকিল্লরশিং হেঞ্জিন্না শীজিন্নবা ঃ দোক্তরগী প্রিস্ক্রিপ্সন য়াওদ্রগসু ফার্মাসিদগী হেক্তমক লৈবা য়াবা নোনষ্টেরোইদেল এন্টি-ইনফ্লেমেটরি দ্রগ (এন এস এ আই দি)শিং অসি হকচাংদা চীকপা-নাবা তৌরকপা হন্থহনবদা মতেং পাংই। অদুবু হায়রিবা দ্রগশিং অসিনা ঐখোয়গী কিদনিবু মাঙ তাকহনবা ঙমই, মসি মরুওইনা হান্ননা কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংগীদমক ফত্তে। অদুনা চাং নাইনা এন এস এ আই দিশিং শীজিন্নবগী চাং হন্থহন্নবা হোৎনগদবনি অমদি রেকমেন্দ তৌবা চাংদগী হেঞ্জিন্না শীজিন্নরোইদবনি।

চাবা থকপা মতমদা থুম অহিংবা তোয়না চাবা ঃ থুম (সোদিয়ম)গী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইটশিংনা ব্লদ প্রেসর হেনগৎহনবা য়াই অমদি মসিনা মরম ওইরগা কিদনিগী লায়না নারকপগী রিস্ক লৈহল্লকই। হান্ননা থুম চাং চানা য়াওজরবা চানবা পোৎলমশিং অদু চাবা মতমদা অহেনবা থুম অমুক্কা চারবদি দাইটতা থুমগী চাং হেন্না য়াওহনগনি। থুমগী মহুত্তা মরোই মপাঙ অমদি মরু-মরাংশিং শীজিন্নদুনা চীঞ্জাক্কী মহাও হেনগৎহন্নবা হোৎনবা য়াই। অসুম্না শীজিন্নবা হৌখ্রগদি, অসুম শীজিন্নরক্লগা অহেনবা থুম অদু থাদোক্লবা হোৎনবদা লায়না থোক্কনি।

প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং চাবা ঃ প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং অসি সোদিয়ম অমসুং ফোসফরস মরাঙ কায়না য়াওই। কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংনা পেকেজ ফুদশিং থাদোক্কদবনি। ফোসফরস ৱাংনা য়াওবা, প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক চাবনা কিদনিশিং অমসুং শরু শয়াংশিংদা অমাঙ অতা থোকহনবা য়াই।

ঈশিং/মহী মনায় মরাঙ কায়না থক্তবা ঃ ঈশিং/মহী মনায় মরাঙ কায়না থক্তুনা ইশাগী হকচাংবু হাইদ্রেট ওইনা থম্বনা হকচাং মনুংদগী সোদিয়ম অমসুং হু চেনবা পোৎলমশিং লৌথোকখিনবা হোৎনবদা কিদনিদা মতেং পাংই। ঈশিং মরাঙ কায়না থকপনা কিদনিদা নুঙ লৈবগী য়াম্না নুংঙাইতবা থৌওং অদুদগী ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই। কিদনিগী প্রোব্লেমশিং লৈবা মীওইশিং মহী-মনায়গী চাং হন্থনা থকপগী মথৌ তাবসু য়াই। অদুবু কিদনি শোক্ত্রিবা/মশা ফরিবা মীওইশিংদি নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং লিটর ৩-৪ থক্কদবনি।

তুমশিৎ ফাদবা ঃ নুমিদাংগী মতমদা নীংথিনা, মপুঙ ফানা অমদি নুংঙাইনা তুম্বা হায়বসি ইশাগী হকশেলবু ফনা থম্নবগীদমক অদুক্কী মতীক মরু ওই। কিদনি ফঙ্কসন অসি হকচাংগী স্লিপ-ৱেক (তূম্বা-হৌগৎপগী) রেগ্যুলেট তৌই, কিদনিগী পুং ২৪গী ৱার্কলোদপু কোওর্দিনেট তৌবদা সাইকল অসিনা মতেং পাংলিবনি।

চিনি কা হেন্না চাবা ঃ চিনি কা হেঞ্জিন্না চাবনা ওবেসিটি (হকচাং নোয়বা) লাকহনবা য়াই, মসিনা ব্লদ প্রেসরর ৱাংবা অমদি দাইবিটিজকী রিস্ক হেনগৎহল্লকই। হায়রিবা অনাবা অনীমক অসিনা কিদনিগী অনাবা লাকহনবা ঙমই। অদুনা ঐখোয়না চেকশিনগদবা অসি এদেদ সুগর চাবগী মতাংদখক নত্তে, হিদন সুগরশিংগীসুনি। বিস্কিটশিং, কোন্দিমেন্টশিং (খুদম ওইনা টোমেটো সোস), সিরিয়লশিং অমদি হ্বাইট ব্রেদশিং চারোইদবনি, মরমদি মখোয় পুন্নমক অসিদা হিদন সুগর লোয়না য়াওই। অচা-অথকশিং লৈদ্রিঙৈ মমাঙদা পেকেজিং অদু নীংথিনা পাগদবনি।

মৈখু শীজিন্নবা ঃ মৈখু শীজিন্নবা হকচাং শোক্লিংঙাই ওই। মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিং মখোয়গী হককী ঈশিংদা প্রোটিন য়াওরম্বা য়াবগী চাং ৱাংই, মসি কিদনিদা অমাঙ অতা থোকপগী খুদম অমনি।

য়ু কা হেন্না থকপা ঃ য়ু য়াম্না থকপা (নোংমদা দ্রিঙ্ক ৪দগী হেন্না থকপা) মীওইশিং অসি ক্রোনিক কিদনি দিজিজকী রিস্ক শরুক অনী ৱাংবা হেল্লি।

লেঙ ওৎপগী চাং ৱাৎপা ঃ মতম কা হেন্না শাংনা ফম্বা হায়বসি কিদনিগী অনাবশিং লৈরকপগা মরী লৈনৈ। সেদন্টরি ওইবা পুন্সি মরেল অমদা লেনবনা কিদনি হেল্থতা চৈথেং পীবা য়াই। ফিজিকেল এক্টিভিটি চাং নাইনা তৌবগা ব্লদ প্রেসর ফগৎহনবা অমসুং মেটাবোলিজম হেন্না ফহনবগা মরী লৈনৈ, মসি কিদনি হেল্থকীদমক য়াম্না ফৈ।

শা (মিট) কা হেন্না চাবা ঃ এনিমেল প্রোটিননা ঈদা এসিদকী চাং ৱাংনা জেনরেট তৌই, মসি কিদনিদা শোক্লিংঙাই ওই অমদি এসিদোসিস থোকহনবা য়াই।

এসিদোসিস হায়বসি কিদনিনা এসিদপু মথৌ তাবা চাংদা খোঙজেল য়াঙনা মাঙহনবা ঙমদবগী অনাবা অমনি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কোভিদ-১৯ লাইচৎ খরা শাফরক্লবসু ঙসিসু অদুমক ঐখোয় পুন্নমক্না চেকশিন্নিংঙাই ওইরি

কোভিদ-১৯ লাইচৎ খরা পাথরক্লে হায়দুনা মহৈরোয়শিংগী ক্লাস হৌনবা হায়নবা হৌরে। অদুবু পোজিটিভিটি রেটতি মওং তাদ্রি। দিষ্ট্রিক্ট ১৬কী সেম্পল খোমগৎপদা য়াম্না পিক্লা খোম্বা য়াওরি। ওক্টোবর ৯দা ফেরজোলদা সেম্পল ৩ খক টেষ্ট তৌই, ১ পোজিটিভ ওই, পোজিটিভিটি রেট ৩৩.৩% ওইরি। সেম্পল মশিং য়ামদবনা পোজিটিভিটি রেট ৱাংবনি অসুম্না নোনেদা সেম্পল ৯ টেষ্ট তৌবদা নেগেটিভ লোয়না ওইদুনা পোজিটিভিটি রেট ০% ওই। অদুবু করিগুম্বা পোজিটিভ অমখক য়াওরম্বদা ১১% ওইগদৌরিবনি। মরম অসিনা সেম্পল মশিং পিক্লিবা মখৈ লাইচৎ শন্দোকপগী মওং লেপ্পদা অরুবা ওইবা তাবনি। লৈঙাককী ৱারেপ লৌবদা অরুবা ওইগনি। মরম অসিনা দিষ্ট্রিক্টশিংদা সেম্পল মশিং য়াম্না টেষ্ট তৌবা মথৌ তারে। মণিপুরগী ওইনা ইম্ফাল ইষ্ট অমসুং ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট অনিসিদা স্কুল, কোলেজ, য়ুনিভর্সিটি, কৈথেল অচৌবা অমদি ওফিসশিং অয়াম্বনা লৈবগা লোয়ননা দিষ্ট্রিক্ট অনীসিদা লাইচৎ অসিনা শোকহনবসু খ্বাইদগী হেল্লি। অদুগা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টতনা পুন্নমক্কী পুনফম ওইদুনা অমুক হেন্না ফীভম শোক্লিবনি। পোজিটিভ ওইবগী চাংসু দিষ্ট্রিক্ট অনীসিদা ৱাংনা লৈরি। অয়াম্বা মতমদা নোংমদা য়ামদ্রবদা ৭%-৮% ওইরি। মপানগী ষ্টেটশিংদদি কেরলা, মিজোরামগুম্বা নত্তনা পোজিটিভিটি রেট য়াম্না নেমখ্রে। মণিপুরদসু পোজিটিভিটিগী রেট ষ্টেবল ওইরবা মতমদা মহৈ লোয়শঙ হাংদোকপনা শাফগনি খল্লি।

❒ ই. শ্যামকিশ্বর, তাকয়েল মপাল

গাড়িগী অতোংমল হান্নদগী শরুক অহুম-মরি হেনগৎনা লৌরিবসি য়াজনিংদে

হৌজিক-হৌজিক কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসি মণিপুরদসু নোংম-নোংমগী অসুম ফগৎলক্তুনা পোজিটিভ ওইবগী চাংসু হন্থরক্লি। ইমা কৈথেল অহুমসু চেকশিন থৌরাং লৌখৎতুনা ঈংনা-তপ্পা হাংদোকহল্লে। লাইচৎ অসিনা মরম ওইদুনা মীওইবা খুন্নাই অসিগী নোংমগী শুজ-নোমজদুনা হিংজরিবা মীওইশিংনা ৱানা খাঙলম্বা অদু ঙসিদি খরা খজিক শাফবা হৌরক্লে। অদুমকপু মীওই কয়াগী কান্নবা কয়া পীরিবা পেসেঞ্জর পুবা বস অমদি অতৈ ভেহিকলশিংনা হৌজিক-হৌজিক গাড়িগী অতোংমল হান্না লৌরম্বা চাংদগী শরুক অহুম-মরি হেনগৎলকপা অসিদি মীচম অমা ওইনা য়াজনিংদে। পেট্রোল অমদি দিজিলগী মমলবুদি ৱাংদবা নত্তে। অদুমকপু গাড়িগী অতোংমল অসি খরমখৈদি চানবা ৱাৎপরা হায়না খঞ্জে। মোইরাংগুম্বা লমদমদগী ইম্ফাল ফাওবা পেসেঞ্জর গাড়িদা চৎলিবা মীওইশিংনা নোর্মেল মতমদা গাড়ি অতোংমল অসি লুপা ১২০ না চৎথোক-চৎশিন কোন্নরম্বা অদু হৌজিক্তি লুপা ৪০০ মুক চংলকপা অসিগী ফীভম লাক্লিবা অসি মীচম ঐখোয়না অসুম পংশিন্দুনা অমদি তুমিন্না লৈরবদি করম্না গাড়ি অতোংমল হন্থরকপা ঙমগনি। হেনগৎখিবা গাড়ি অতোংমল হায়বসি অমুক হন্থরকপগী ৱাফমদি খরা ৱানা থোক্তদ্রা হায়না খঞ্জে। মরম অসিনা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্ট অমদি হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা হীরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবিরবদি গাড়ি অতোংমলগী মমল হন্থরক্লবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি খল্লি। মরম অদুনা মীয়ামগী অৱাবা উবিদুনা মীৎয়েং চঙবিয়ু।

❒ রেকি মাইব্রাম, মোইরাং বজার

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 ১১।১০।২০২১ ইং, নিংথৌকাবা;
মেরাগী ৬ নি পানবা।

মেষ: য়েৎনরম্বা কোকচগনি, মীংচৎ ফংগনি অমদি অরিবা থবক পাংগনি। হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি, থৌনা ফুদোকপা মতাং চাগনি। খুৎ চাওবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি পকচৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা চাওনা নিংবা থুংজগনি অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তনা হেন্না কান্নগনি । অদুবু শকখংদবনা কিহল্লকপা লৈগনি, ঈরাং পুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: খ্বাইদগী হেন্না নিংবা থুংবা অমদি খুৎ চাওবগী কান্নবা ফংবা নুমিৎনি। অদুবু অনম তানগে খনগনু অমদি পংথগনু, মদুনা মাংবা য়াবদৈ কনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: নুংথিলদা নিংজবা ফংগনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়ারগনি। কিগনু অমদি পাংঙমদবা থবক পাংহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: অফা-অপুন কোকচগনি অমদি য়েৎনবা/থিবা হুম্বৈ থবক্তা ঙম্বীনবা লৈরোই। য়েক্লবা মাংখিনি অমদি ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা ফৈ। পাউদি নুংঙাইতবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না আশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা মীচং য়ামগনি, শেন্দোং ফংগনি অমদি শেল থুমগী মরমদা মায় পাকচগনি। অঙম্বগদি ৱাখল তান্নদবা লৈনি, মীনা ইনশিনবা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: থেংলপ্পা নিংবা থুংগনি অমদি মীচং খোম্বা য়াগনি। হান্নগুম হকচাং নুংঙাইগনি অমদি মীয়াম্না তেংবাংবীগনি। অদুবু অনম তানবদি মাংজগনি, তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা ৱাখল নুংঙাইবা, নিংবা মপা চাবা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা ফংগনি। থৌনা ফুদোকপা মতাং চাই, ফমথোল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংথোকপদা রাশি য়াওনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: থেংলপ্পা মীচং হেনগৎপদা নত্তনা অনৌবা আশা লাক্কনি অমদি থাজদবা অরাপ্পদগী মতেং ফংগনি। অথোইবা লৌশিং তানশিনবা য়াগনি, হকচাং নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: অঙনবদা নিংবা থুংজবা, শেন্দোং তানবা থবক্তা য়াম্না কান্নবা অমদি নহৈ/অরিবা থবক্তা মায় পাকচবা লৈগনি। মীয়ামগা লোয়নবদি হান্নগুম চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: থবক পাংগনি, ওইজবা ফংগনি, অনৌবা আশা লাক্কনি অমদি লাইবক ফগনি। ঙসিসু নোল্লুক্লা চৎপা অমদি অশাওবা ফাথবদি কাওগনু। থেংলপ্পা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিন: য়েৎনবদি ঙসিসু লম্বা লৈরোই, মায় পাক্কনি অমদি থিজিনবৈ কান্নগনি। হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি। ৱা য়াম্না ঙাংবা অমদি ৱানোম থৌনোমদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।