থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নুপা-নুপী অনীগী ইনফরিয়রিটি কমপ্লেক্স

‘মেল-চোভিনিজম’ হায়বা ইংরাজি ৱাহৈ অসি মালেম পুম্নমক্তা পাক্লা-শন্না-শীজিন্নরবা ৱাহৈ অমনি। চপ-চাবা ৱাহন-ৱাহৈসি ‘নুপানা লিংবা খুন্নাই’ হায়বা তা’মাল্লে। চোভিনিজম নৎত্রগা চোভিনিষ্ট হায়বদি কনাগুম্বা মী, কাঙলূপ, নৎত্রগা আইদিয়া অমদা কা হেন্না, হেনজিন্না থাজগনবা/থাজবা অদুনি। ইগো মখল অমনি। মেল-চোভিনিজম হায়বসি মেল-ইগোদগী থোক্লকখিবা ৱাশেম’নি। মেল-ইগো লৈরবদি ‘ফিমেল-ইগো’সু লৈফম থোক্তবরা? ‘ফেমিনিজম’ হায়বা মুভমেন্ট অমা লাক্লিবসি ‘ফিমেল-ইগো’দগী থোক্লকপা ওইফম থোক্লকপা শোয়দনা ওইগনি। অদুবু, সাইকোলোজিষ্টশিংনদি হায়, ‘ইগো হায়বসিদি ইগোনি, ‘নুপাগী ইগো, নুপীগী ইগো হায়দুনা তোখায়না লৈতে।’

মীওইবগী পুৱারী-হিষ্টরি ওফ হ্যুমেন রেস-নৈনরুবদা ’সিমদি খঙই নাখে শেংনা, মদুদি, নুপা’না নুপীদগী তমথীবা, মীনুংশি খঙদবা হেল্লি। মীরোল কয়াদগী নুপা ওইবশিংনা নুপী ওইবশিংবু ওৎপীবা-নৈবীবগী থবক, লেপ্পা লৈতনা চথরক্লি। ঙসিসু হায়, নুপীশিংনা-মীনুংশি খঙদে নুপাদি। করিগীনো? মীওইবগী মপান্থোংগী ওইবা হকচাং (বোদি) অসিনা তৌরিবা থবকশিং অসিবু তৌহল্লিবা, নুংগী ওইবা পূক্লিং-ৱাখল অসিবু নৈনরিবা ‘নৈন-মী’শিং অসিনা হায় - ‘নুপাশিংগী থোইদোকপা মতৌনি, মীঙোন্দা অৱাবা পীরগা নুংঙাইজবা’ (সেদ্দিষ্ট), অদুগা নুপী ওইবীশিংগী মতৌনা-মীনা পীরকপা অৱাবদু খাঙলগা নুংঙাইজবা (মেসোকিষ্ট)’।

‘নুপা অমসুং নুপী’ - অনীগী সেক্সুঅল নেচর নৈনরগা, সাইকোলোজিষ্টশিংনা হায়রম্বা ৱা অসি তারগা অমদি খন্থরুরগা, ঐঙোন্দদি ওন্ন-তৈনবা-ফৈরেংনবা ৱাখল অমা ফাওরকই। নুপীদগী নুপানা হেন্না কল্লি- মেন ইজ দ ষ্ট্রোঙ্গর সেক্স - হায়নরল্লিবসি অমুক নৌনা শেমদোকপা মথৌ তারমাল্লে ফাওরকই। মরমদি, অকনবনা অশোনবগী মথক্তা রুল তৌবা (অশোনবগী মথক্তা অকনবনা ঙম্না পানবা) হায়বসি তাইবঙপানগী চৎনবীনি, নেচরেল লো অমনি। অদুবু, মীওইবগী ইমুংদদি নুপা’না নত্তে নুপীননি পাল্লিবা। হকচাংগী পাঙ্গল (ফিজিকেল ষ্ট্রেঙথ) হেন্না কনবা, খোঞ্জেল ৱাংনা-হৌনা ঙাঙবদুদা নুপানা ঙম্বা মানবনি। নুপাগী মথক্তা ঙম্না পাল্লিবদি নুপীনি। থোৎনা-নৌনা, ঈংনা-মেঙনা নুপীনা নুপাদা থৌগল্লোনগা লোয়ননা পীরকপা য়াথং, ইনখিদবা নুপা কনানো? মায় পাক্লবা নুপা খুদিংমক্কী মরুমদা নুপী অমা শোয়দনমক্কী লেপ্পমগনি হায়নরল্লিবা, মরম অসি লৈবননি। মন্ত্রি-মন্দল, অচৌ-অশাঙগী মফমদা ৱানোম্বদা হায়নরিবনি ‘শোয়দনবা, নুপীদা ৱানোম্মু’।

‘নুপীনা ঙমদবা নুপা লৈতে’ হায়বা ৱাহায়সি ফজদবা ৱাহায়নি। ফজদবা ৱাহায় অসি শেমখিঙৈদগীনি নুপা-নুপী অনীগী মরক্তা লৈনরম্বা, ফজরবা মরী অদু ফৎচিল্লকখিদবা। নুপাশিংদা ‘মাবু ঙম্বা নুপীনি’ হায়বা ‘ইনফরিয়রিটি কমপ্লেক্স’ অমা ৱাখলদুদা পোক্লক্তুনা ‘ঐনা ঙম্মী’ হায়বা মশাদা ‘ফোলস-ইগো’ অমা শেমগৎতুনা নুপীদা ভাইওলেন্স তৌনবগী মরম থিবা হৌরকই। লৈনফম থোকপা মরী অদু লৈনরক্তে। নুপাদা ‘ইনফরিয়রিটি কমপ্লেক্স’ অসি ওইরক্লবগী নেচরেল ওইবা, মহৌশাগী নিয়ম খরা থিমিন্নসি।

নুপা-নুপী অনীমক থৱায় পানবা ওইরবসু, অনীমক্লা পূল্লগা তাইবঙপানবা শেম্ল’সু অতোপ্পা থৱায় পানবা অমা পুথোকপা ঙম্বদি নুপী মথন্তননি। খাঙবা কনবা, চৈনা-চৈথেং কয়া খাঙবা ঙম্বা, নুপাদগী নুপীনা শরুক কয়ারক হেল্লি। মীওইবখক নত্তে, থৱায় পানবা পূম্নমক, মচা ওইবশিংবু পিল্লিঙৈদগী চাউননবা য়োক্লকপা, পুন্সি মশক খঙহন্নবগী থৌদাং মপূম ওইনা লৌরিবা, মমা (নুপী) ওইবীখক্তননি। মহৌশানা পীরকপা পুন্সিগী অহেনবা থৌদাং অসি লৌখিবনা, ওর্গনাইজ-সোসাইটি অমা শেম্লক্লবা মতুংদা নুপাশিংগী মফমদা (মশা খঙজদনা) নুপীশিংবু নমথদুনা থম্নিংবগী ইথিল অমা পোকহল্লকখি। অদুননি - নুপীশিংবু নুপাগা মান্নবা থাক্তা থল্লোইদবনি, নুপীমচাশিংবু মহৈলোইশঙ (স্কুল) দা মহৈ তমহল্লোইদবনি, ইকনমিক এক্টিভিটি য়াওহল্লোইদবনি, যূমদই মপান থোকহল্লোইদবনি ... অসিনচিংবা ৱাহায় কয়া শেমজিন্দুনা নুপীশিংবু নমথদুনা থম্নবা থৌরাং কয়া য়াৎলকখিবা। কনাগুম্বা কাঙলূপ খরদদি, নুপীনা মপান থোক্লকপদা মশা-পূম্বা ফিনা পূময়োম য়োমশিল্লগা থোক্কদবনি হায়না লেপখিবা ৱারেপ্পু ঙসি ফাওবা হোংদরি। ‘নুপীদা অচেৎপা ৱা হায়রুনু ... খুদুপ অহুম শেৎপী নুপীগা খুদুপ তরা শেৎপা নুপাগা মান্নবা য়াবরা’... হায়বা ৱাহায়দুদা থাজবা নুপাসু লৈরমখিনি। করি অমুক হায়গনি - তাইবঙসিদা খোঙদারকপা, হংঙা মীকপ্পরকপা নুমিৎতগী লোয়নরক্লবা ‘কপ্পা’ হায়বা মতৌদুফাও, পূমকক চাউরকপা নুপামচাশিংনা উৎথোরকপদা ‘নুপানবু কপ্পরা ... নুপী মাল্লি কপকনু’ হায়না থেম্নরিবনি। নুপীনদি কপ্পা য়াবা, নুপাবুদি কপহন্দবা-! নুপাশিংনা খল্লি - ‘কপ্পা হায়বসি মীওইবগী অশোনবা মতৌ উৎথোকপনি, কপনীংবা ইহুল নমথবা, কপনীংলসু কপ্তবা হায়বসি অকনবনি।’ অসিগুম্বা মতৌ অসিবুনি নুপীশিংনা ‘মেল ইগো’ মিংথোল্লিবা।

পাউদম অসি ইজনীংলুবগী মরুওইবা মরমদি - নুপাশিংদা লৈরিবা ‘ইনফরিয়রিটি কমপ্লেক্স’ তগী থোক্লকখিবা ‘নুপীশিংবু নুপাশিংনা ওৎ-নৈবগী থবক’ অমদি নুপীশিংদা দিভলপ তৌরকপা ‘ইনফরিয়রিটি কমপ্লেক্স’ অমনা থোকহল্লকপা ‘ফেমিনিজম’ কৌবা ঈহৌ অমা শাগৎলকপা অসি উরুবদইনি। নুপানা নুপানি, নুপীনা নুপীনি। অনী অসি হকচাং কয়াৎ, মওং মতৌ মান্নদে। মান্নদবা মতৌ অদুননি মান্নদবা থৌদাং পাঙথোক্লিবা। মান্নদে হায়দুনা অমনা হেনবা, অমনা তাবা নৎত্রগা অমনা ৱাংবা, অমনা নেম্বগী ৱা লৈতে। মান্নদবদুননি অমনা অমবু চিংশিন্নবগী শক্তি (পাৱর ওফ এট্রেক্সন) পোক্লরিবা। সুপরিয়রিটি নৎত্রগা ইনফরিয়রিটি ... মীওইবগী ইগোদুনা থোকহল্লকপনি। ঐখোয় অমনা অমবু শক খঙসি। নুপা-নুপী মান্নদবদুনবু তাইবঙপানসি অসুক নীংথিজরিবনি। নুপা-নুপী মান্নদবদুনা পুন্সিসি পুন্সি ওইরিবনি।

লৌশিং পুক্কে

কেফিন হায়বসি করিনো, মসি হকচাংদা কান্নবরা কান্নদবরা? -২

ফেট বর্ন তৌবা অমদি মেটাবোলিজম ফগৎহল্লি

সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেম্বু ষ্টিম্যুলেট তৌবা ঙম্বা মরম্না কেফিননা মেটাবোলিজমবু চাদা ১১ ফাওবা অমদি ফেট বর্ন তৌবগী চাং চাদা ১৩ ফাওবা হেনগৎহনবা য়াই।

হকচাং শাজেল তৌবগী পর্ফোমেন্স হেনগৎহল্লি

হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা ফেটপু ফ্যুয়ল ওইনা শীজিন্নবগী চাং অসি কেফিননা হেনগৎহল্লি। মসিগী মরমদি মসলদা গ্লুকোজনা মতম শাংনা লৈহনবদা কেফিননা মতেং পাংই, মসিনা মরম ওইরগা মসলশিং চোকথরকপগী মতম অদু থীন্থহনবননি।

কেফিননা মসল কন্ট্রেক্সনগী ফিভম ফগৎহল্লি অমদি চোকথবা খাঙবা ঙম্বগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি।

হার্টকী লায়না অমদি দাইবেটিসতগী ঙাকথোকপা য়াই

ইভিদেন্সকী মতুংইন্না নুমিৎ খুদিংগী কোফি কপ ১-৪ থকপা নুপা অমসুং নুপীশিংদা হার্টকী লায়নাগী রিস্ক চাদা ১৬-১৮ ফাওবা হন্থে হায়রি।

অতোপ্পা ষ্টদিশিংদনা নোংমগী গ্রিন টি নৎত্রগা কোফি কপ ২-৪ থকপা মীওইশিংদা ষ্ট্রোককী রিস্ক চাদা ১৪-২০ গী চাংদা হন্থবা থেংনখি।

নীংশিংগদবা ৱাফম অমা হায়রগদি, মীওই খরদা কেফিননা ব্লদ প্রেসর খরা খজিক ৱাংখৎহনবা য়াই। অদুমওইনমক, ইফেক্ট অসি অয়াম্বনা চাং য়াম্না নেম্মী, অমদি মীওই অয়াম্বনা চাং নাইনা কোফি থক্লবা মতমদা ইফেক্ট অদু নেমথখিথবা য়াই।

ষ্টদি অমদা থেংনখি মদুদি, কোফি খ্বাইদগী য়াম্না থকপা মীওইশিংদা টাইপ ২ দাইবেটিস দিবেলপ তৌরকপগী রিস্ক চাদা ২৯ হন্থে।

রিসার্চরশিং অদুনা থেংনখি মদুদি, কেফিন মিলিগ্রাম ২০০ থকপা খুদিংগী দাইবেটিসকী রিস্ক চাদা ১২-১৪গী চাংদা হন্থরকই।

নুংঙাইবা ৱাফম অমনা, দিকেফিনেটেদ (কেফিন য়াওহন্দ্রবা) কোফি থকপদসু দাইবেটিসকী রিস্ক চাদা ২১ হন্থহল্লি। মসিনা তাক্লি মদুদি কোফিদা য়াওবা কেফিন নত্তবা অতোপ্পা কম্পাউন্দশিংনসু টাইপ ২ দাইবেটিসতগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

কোফিগী অতোপ্পা কান্নবশিং

কোফি থকপনা অতোপ্পা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়ামরুম ফংহল্লি। কান্নবা খরা মখাদা পীরি:

লিভর ঙাকথোকই- কোফি থকপনা লিভর সিরোসিসকী রিস্ক চাদা ৮৪ ফাওবা য়ৌনা হন্থহনবা য়াই। কোফি থকপনা অনাবা হেনঞ্জিনবা তপথহল্লি, লায়েংদা কান্নবা ফংবগী চাং হেনগৎহল্লি, অমদি মনুং মতম চাদনা শিবগী রিস্ক হন্থহনবা য়াই।

পুন্সি শাংহল্লি- কোফি থকপনা, মরুওইনা নুপী অমসুং দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী ওইনা, মনুং-মতম চাদনা শিবগী রিস্ক চাদা ৩০ ফাওবগী চাংদা হন্থহনবা য়াই।

কেন্সরগী রিস্ক হন্থহল্লি- নোংমগী কোফি কপ ২-৪ থকপনা লিভর কেন্সরগী রিস্ক চাদা ৬৪ অমদি কোলোরেক্টেল কেন্সরগী রিস্কনা চাদা ৩৮ ফাওবা হন্থহনবা য়াই।

উনশা ঙাকথোকই- নোংমগী কেফিনেটেদ কোফি কপ ৪ নৎত্রগা হেন্না থকপনা উনশাগী কেন্সর নাবগী রিস্ক চাদা ২০ হন্থহনবা য়াই।

মল্টিপল স্কলেরোসিসকী রিস্ক হন্থহল্লি- কোফি চাং নাইনা থকপা মীওইশিংদা মল্টিপল স্ক্লেরোসিস দিবেলপ তৌরকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ৩০ ফাওবগী চাংদা হন্থে। অদুবু হায়রিবা ৱাফম অসি মীপুম খুদিংমক্লা য়ানরবা ৱাফম অমদি ওইদে। মল্টিপল স্কলেরোসিস হায়বসি ইম্ম্যুন সিষ্টেমগা মরী লৈনবা লায়না অমনি।

গাউটতগী ঙাকথোকই- নোংমগী কোফি কপ ৪ চাং নাইনা থকপনা গাউটকী রিস্ক নুপাদনা চাদা ৪০ অদুগা নুপীদনা চাদা ৫৭ হন্থহনবা য়াই।

গট হেল্থ - য়ামদ্রবদা চয়োল অহুমলোম নুংতিগী কোফি কপ ৩ থকপনা হকচাংদা কান্নবা পীবা গট বেক্টরিয়াগী মশিং অমদি মথৌ হেনগৎহনবা য়াই।

নীংশিংগদবা ৱাফম অমদি, কোফিদা কেফিন নত্তবা হকচাংদা কান্নবা অতোপ্পা পোৎলমশিংসু য়াওই। মথক্তা পনখ্রিবা কান্নবশিংঅসি অতোপ্পা পোৎলমশিং অদুনা থোকহনবা ওইবসু য়াই।

সেফটি অমসুং সাইদ ইফেক্টশিং

কেফিন শীজিন্নবা হায়বসি হকচাংদা শোক্লিংঙাই ওইদে হায়না লৌই, অদুবু হৈনবী অমদি ওইহল্লকই।

কেফিন হেন্না শীজিন্নবগী সাইদ ইফেক্টশিংগী মনুংদা এঞ্জাইটি, পোত্থাফম খঙদবা, ট্রেমর (খুৎ, খোঙ, মায়, ভোকেল কোর্দ নৎত্রগা ঙৈ নীকপা), হার্টবিট চাং নাইদবা, অমদি তূম্বা য়াদবনচিংবা য়াওরি।

কেফিন য়াম্না কা হেন্না শীজিন্নবনা মীওই খরদদি কোক চীকপা, মাইগ্রেন অমদি ব্লদ প্রেসর ৱাংবনচিংবসু থোকহনবা য়াই।

মসিগী মথক্তা, কেফিন অসি প্লাসেন্টা ফাওরগা য়াম্না লায়না চৎপা ঙম্মী, মসিনা মরম ওইরগা অঙাঙ কায়বা নৎত্রগা অরূম্বা শুদবা অঙাং পোকপগী খুদোংচাদবা মায়োক্লহনবা য়াই। মীরোনবী নুপীশিংনা কেফিন চাং হেন্না শীজিন্নরোইদবনি।

কেফিননা হীদাক-লাংথক খরগসু ইন্টরেক্ট তৌবা ঙম্মী। মসল রিলেক্সেন্ট জানাফেক্লক্স নৎত্রগা এন্টিদিপ্রেসেন্ট ল্যুভোক্স শীজিন্নরিবা মীওইশিংনা কেফিন শীজিন্নরোইদবনি, মরমদি হায়রিবা দ্রগশিং অসিগী ইফেক্টশিং হেনগৎহল্লি।

কেফিন শীজিন্নবগী রেক্কমেন্দ তৌবা চাং

য়ু এস দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচর (য়ু এস দি এ) অমসুং য়ুরোপিয়ন ফুদ সেফটি ওথোরিটি (ঈ এফ এস এ)না নোংমগী কেফিন মিলিগ্রাম ৪০০ শীজিন্নবা অসি হকচাংদা শোক্লিংঙাই ওইদে হায়রি। হায়রিবা চাং অসি কোফি কপ ২-৪ থকপগা মান্নে।

নীংশিংগদবা ৱাফম অমদি, অমুকখক্তংদা কেফিন মিলিগ্রাম ৫০০ থকচিল্লগদি শিবা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লহল্লি হায়রি। মরম অদুনা অমুক থকপা মতমদা মিলিগ্রাম ২০০ দগী হেল্লোইদবনি।

অমেরিকান কোলেজ ওফ ওবষ্টেট্রিসিয়ন্স এন্দ গাইনিকোলোজিষ্টকী মতুংইন্না মীরোনবী নুপীশিংনা নোংমদা কেফিন মিলিগ্রাম ২০০ দগী হেন্না থক্লোইদবনি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

অশাংবম চৌরজিৎ, ইতম নুঙ্গোই

মণিপুরগী মীয়াম্না কোভিদ-১৯গী পাউ তানিংলক্তবা অমদি য়েংনিংলক্তবা তানফম হায়বদু হৌজিক ওইরক্লে। থা খরগী মমাংদা মণিপুরগী অহানবা কেস ওইনা নুপী অমখক কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইখিবদা মীয়াম্না মিপাইবা পোক্লখি। লম্বীদা ফাওবা থোক্লখিদে, লৈঙাক্লসু কর্ফিয়ু লাওথোকখি। মতম অদুদা য়াম্না চেকশিনখি। অদুবু হোজিক্তি থাজরুবা চাংদগী হেন্না কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা মশীং হেনগৎখ্রে। মপান্দগী চঙলকপসু লেপ্পা লৈত্রিবা মরমনা তুংদসু মশীং য়াম্না হেনগৎলকখিগনি। কোভিদ-১৯গী সেম্পল টেষ্ট তৌবদা থেংনা রিজল্ট ফঙবা অমদি শক-মায় য়েংনরে হায়নরিবসি চুম্লমগদরা হায়নসু চিংনদবা ঙমদে। মরমদি পাউচে খক্তদা নত্তনা হীরম অসিগী মতাংদা মীয়াম্না ৱাফম কয়া অমা ঙাংনদবসু নত্তে। ক্বারন্টিন সেন্টরদা লৈরিবা মীওইশিংগী মনুংদা টেষ্ট তৌনবা সেম্পল লৌখ্রবা অমদি লৌদ্রিবা মীওইশিং তোঙান-তোঙান্না থম্বগী তঙাইফদবা লৈরে। পূন্না অদুমক লৈমিন্নরবদি ক্বারন্টিন সেন্টর অদুদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক লোইনা পোজিটিভ ওইরকপা য়াবগী অচৌবা মরম অমা ওইগনি। লোয়ননা ক্বারন্টিনদা লৈরিবা মীওইশিংবু ময়ূমদা হলহনখিবা মতমদা য়াম্না কুপ্পা য়েংশিল্লগা থাদোকপীবনা ফগনি। নৎত্রবদি কম্যুনিটি ট্রান্সমিসন থোক্লকপা য়াই।

সন্ধ্যারানি অবুজম, হৈরোক কবোলৈকায়

লমদম অসিদা হৌজিক নোংমদা পোজিটিভ ওইরকপগী চাং নৈনবগা লোয়ননা জেনিমস অমদি রিমসতা টেষ্ট তৌবগী চাং পূম্নমক য়াম্না কুপ্পা য়েংলুরবদি ষ্টেট অসিদা জুনগী অরোইবা ফাওবদা কোভিদ-১৯গী অপুনবা মশীং ১০০০দগীনা ১২০০ ফাওবা ওইরকপা য়াই। য়াম্না লুরিবা ৱাফম অমনা ক্বারন্টিন সেন্টর কয়াদগী অৱাৎ-অপা কয়াগী কমপ্লেন্ট অমদি তৌহন্নিংদবা থবক কয়া তৌনরকপগী ৱাফম কয়া য়াওরকপা অসিনি। মপান্দা লৈরম্বা মণিপুরীশিংবু লৈঙাক্লা লমদম অসিদা পুরক্লবা হোৎনবদা কয়া ৱানা হোৎনবিখি হায়বসি ক্বারন্টিন সেন্টরশিংদা লৈরিবা মীওইশিংনা হেন্না খঙফম থোকপনি। অতোপ্পা ষ্টেটশিংগী শিন্মি কয়া খোঙনা কিলোমিটর লিশিং কয়া ময়ূম ফাওবা হনখিবদা থেংনখিবা অৱাবশিংদু নীংশিংবিয়ু। মদুগী হায়রুরগদি লমদম অসিগী লৈঙাক য়াম্না ফৈ হায়জনিংই। লোয়ননা লমদম অসিদা লৈরিবা শিন্মিশিং, নোংমগী কৈথেল ফমদুনা, মেজিক থৌদুনা, রিক্সো থৌদুনা অমদি তোঙান-তোঙানবা শিনফম কয়া তৌদুনা হিংজরম্বা মীওইশিং শুফম-নোমফম খঙদনা ৱানা লৈরিবা অসি কনানা থোকহনবনো হায়বসি য়াম্না মুন্না খন্থরগা ক্বারন্টিন সেন্টরদা লৈরিবা মীওইশিংনা থবক তৌবিয়ু।

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

ট্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ১৪ (ঐচ এন এস) :

কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা পান্দমদা নোংমগী ওইবা ট্রেনিং ওফ ট্রেনরস প্রোগ্রাম ওন কোভিদ-১৯ থা অসিগী ১২গী অয়ুক্তা কোনুং মমাঙ পুরৈরোম্বা খোংনাং মখোঙদা লৈবা কাদা হেদ ওফিসকী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখ্রে হায়না কাদাগী ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি খুন্দোংবম অনন্দনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, তোঙান তোঙানবা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসনগী লিদরশিংনা শরুক য়াদুনা ট্রেনিং প্রোগ্রাম অদু পাঙথোকখি। প্রোগ্রাম অদুদা রিমসকী মাইক্রো বাইওলোজিগী ডা. টি ঐচ নবকুমারনা কোভিদ-১৯ করম্না শন্দোকই হায়বগী মতাংদা ৱা ঙাংখি। রিমসকী সাইকিয়াট্রিগী হেদ ওফ দিপার্টমেন্ট ডা. আর কে লেনিননা কোভিদ-১৯ এন্দ সাইকোলোজিকেল ইম্পেক্ট হায়বা হীরমদা ৱা ঙাংখি। জেনিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ মেদিসিনগী সিনিয়র রেসিদেন্ট ডা. উথাননা কোভিদ-১৯গী সিমটমগী মতাংদা ৱা ঙাংখি। থৌরম অদুদা কাদাগী প্রসিদেন্ট হিজম প্রিয়োকুমারনা প্রসিদেন্ট ওইখি।

ক্লাস টেন, টুয়েল্বকী একজামদা রেঙ্ক ১দগী ২৫ ফাওবগী মনুংদা চনবশিং মনা পীগদৌরি

ইম্ফাল, জুন ১৪ (ঐচ এন এস) :

বোর্ড ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (বোসেম)না লৌবা ঐচ এস এল সী ইকজাম ২০২০ অমদি কাউন্সিল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (কোসেম)না লৌবা হায়র সেকেন্দরি একজাম ২০২০দা নাওরিয়া পাখঙলাকপা এ সীগী মনুংদা লৈবা মহৈরোয়শিংগী মনুংদা রেঙ্ক ১দগী ২৫ ফাওবগী মনুংদা লাকপশিংদা কেস এৱার্দ ৫০,০০০ পীরগনি হায়না সোরাইশম স্পোর্টস ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদকী মেনেজিং দিরেক্টর সোরাইশম ওংবী কেবীনা ফোঙদোকখ্রে।

সোরাইশম ওংবী কেবীনা ফোঙদোকখিবদা মহৈরোয়শিংবু পুক্লিং থৌগৎপগা লোয়ননা ইকায় খুম্নবা উৎপা ওইনা শেনফম অসি সোরোইশম স্পোর্টস ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদনা স্পোন্সর তৌবনি। মনা অসি কৎপগী মরু ওইবা মরমদি ঙসি ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী ঈপাক্তা ঈরাক্লবা হৌগৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংবু অচুম্বা লম্বীদা পুনবা হোৎনবদা খরদা ওইরবসু মতেং পাংবা ঙমগদ্রা হায়না কৎপনি। অপিকপা শেনফম অসিনা মহৈরোয়শিং অসিদা হেন্না থৌনা হাপ্তুনা অঙম্বা থাক্তা হোৎনদুনা শোত্থরবা নাওরিয়া পাখঙলাকপা এ সীদগী মশক নাইবা তুংগী য়ুম্বী পুথোরকপদা অচৌবা লম্বী অমা পীবা ঙমগদ্রা খন্দুনা পীবনি।

একজামশিং অসিদা লেটর মার্ক চৎপশিংদনা স্পেসল এৱার্দ পীদুনা মহৈরোয়শিংবু পুক্লিং থৌগৎকনি। তুংগী য়ুম্বী ওইগদৌরিবা মহৈরোয়শিংবু শেমগৎপা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা অমনি। এ সী অসিগী মনুংদা লৈরিবা মহৈরোয়শিংবু শেমগৎপদা মীৎয়েং চংবা য়াম্না মরু ওই। ৱাখল্লোল অসিগা মরী লৈননা অঙম্বা মতেং পাংনবগী মীৎয়েং থল্লি। অফবা খুন্নাই অমা শেমগৎপদা মহৈরোয়শিংবু শেম্বা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদে হায়নসু মখা তাখি।

শেন্দোই লৌখিনু

ইম্ফাল, জুন ১৪ (ঐচ এন এস) :

ইম্ফাল ৱেষ্টকী মনুংদা লৈরিবা শঞ্জেনবম, উরিপোক কাংচুপকী খুঙ্গং অনীদা বেঙ্কশিং অমদি লান্নাই শেল শান্দোক্লিবশিংনা শেন্দোই লৌবিখিনু হায়না সোসল য়ুথ ওর্গনাইজেসনগী সেক্রেটরী বসন্তনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, হৌজিক লোকদাউন লৈবা মরম্না মীয়াম অৱাবা কয়া থেংনরি। শুফম-নোমফম লৈতদুনা কোক্তা খুৎ হাপ্লিঙৈ চৈরকসিদা শেন্দোই শান্দোক্লিবা ইচিল ইনাওশিংনা শেন্দোই লৌবীগনু। লোকদাউনগী মনুংদা মখল অমত্তগী শেন্দোই খোম্বা য়ারোই হায়রি।

শেংগোই লুৱাংনা লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোক্লি : এসোসিএসন

ইম্ফাল, জুন ১৪ (ঐচ এন এস) :

শেংগোই লুৱাংনা লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোক্লি হায়না হুয়েন লাল্লোং মণিপুর থাঙ-তা কলচরেল এসোসিএসন, ইরিলবুংগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি টি ঐচ শামুমচানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মশাগী অনাবা অমনা মরম ওইরগা থা অসিগী ৮দা শেংগোই লুৱাং লৈখিদ্রে। বামোন কম্পুদা লৈবা মশাগী য়ুমদা লৈখিদবদা এসোসিএসন অসিনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা ফোঙদোক্লি। মহাক্লা মতম শাংনা হুয়েন লাল্লোংগী পেট্রোন মেম্বর ওইরম্মী। মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরবু নুংশিবা মীশক অমসুনি। এসোসিএসন অসিগী থবক থৌরম খুদিংমক্তা শরুক য়ারম্মী। মণিপুরগী শুমাং কুম্মৈগী মশক নাইবা আর্টিষ্ট অমা ওইনা থবক তৌরম্মী। মহাক্কী কথোকপগা লোয়ননা তৌরকপা থবকশিংবু শকখঙদুনা মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা এৱার্দসু পীখি। এসোসিএসন অসিনসু কুমজা ২০০৬তা হুয়েন লাল্লোংগী লমদা ঈকায় খুম্নবা উৎখ্রবা মীওই অমনি। মহাক্লা লৈখিদবসি এসোসিএসন অসিনা অৱাবা ফোঙদোক্লি। লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়ারি। এসোসিএসন অসিগী থবক থৌদা কয়াদা শরুক য়ারম্বশিংবু নীংশিংলি হায়নসু মখা তারি।

‘কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবা অখন্নবা থৌরাং পায়খৎনবা হোৎনদ্রে’

ইম্ফাল, জুন ১৪ (ঐচ এন এস) :

প্রাইম মিনিষ্টরনা কোভিদ ঙাকথোক্লবা অখন্নবা থৌরাং পায়খৎনবা হোৎনদে হায়না মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীল সী পি আইগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, থা ৫ হেন্না কোভিদ-১৯গী অকনবা শাফু মায়োক্লদুনা লাক্লবা মালেম পুম্বগী মীয়াম অনৌবা পুন্সি অমগী অখন্নবা লাল্লোং পুথোক্লবা কোক চুংশিন্নবা হৌরক্লি। চাউখৎ-মাংজিল থারবা, চাউখৎলক্লিবা অমদি চাউখৎপা ৱাৎলিবা লৈবাকশিং গ্লোবেলাইজেসনগী মশক থোক্লবা কান্নবশিং ফংনরক্তবদগী শোকচিনখ্রবা ইকনমিগী ফীভম ফগৎহন্নবা হোৎনরি। শেন্থোক নেম্বা ইমুংশিংদা শেন্থং পীনবা চাউরবা শেনফম কায়থোক্লি। কোভিদ-১৯না ইনি দয়াদসু চাউনা শোকহল্লি।

মার্চ ২৫দগী লোকদাউন লাউথোকখিবদগী মাইগ্রেন্ট ৱার্করশিং য়াওনা মহৈ-মশিন তল্লিবা মহৈরোয়শিং অমদি লায়েংবা মীওই কয়াদা অৱাবা মায়োক্লহল্লি। প্রাইম মিনিষ্টরনা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা মাঙজৌননা অখন্নবা থৌরাং পায়খৎনবা হোৎনদবগা ইরোয়ননা বজেটতসু লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা চঙগদবা শেনফম কায়থোক্লবা ৱাফম ফাওবা মহাক্কী কেবিনেট মিনিষ্টরশিংগা খন্নখিদে। মোদিগী য়াকা মখাদা থবক তৌদবা কেরলাগী এল দি এফ লৈঙাক খক্তদি জন্যুৱারী ১৮দগী কোরোনাভাইরস ঙাকথোক্লবা মেদিকেল টিম শেমখি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুন ১৪ (ঐচ এন এস) :

চুরাচান্দপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসনগী ভাইস প্রসিদেন্ট ওইরম্বা হাংতুংনুংনা থা অসিগী ১০দা মনুং মতম চাদনা লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোক্লি হায়না ওর্গনাইজেসন অসিগী পব্লিসিটি সেক্রেটরী ঙমজেংথাংনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মহাক্লা লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফম পাঙথোকপগা লোয়ননা মিনট ২ তুমিন্না লেপ্পুনা ইকায় খুম্নখি। মহাক্কী থৱায়না তাইবঙ শেম্বা মপুগী মফমদা ইংনা চিক্লা নুংঙাইনা লৈবা ওইরসনু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

‘রিফর তৌবা পেসেন্টশিং মতম কুইনা থম্বীগনু’

জিরিবাম, জুন ১৪ (ঐচ এন এস):

জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট অসিদগী পুখিবা পেসেন্টশিং মতম চানা লৌশিন্দনা মতম কুইনা মপালদা থম্বদা জিরি মীয়াম্না মরী লৈনবা ওথোরিটিশিং অসিদা ৱারৌনরে, মতুংদা তৌবীগনু হায়রি।

ইম্ফাল হেদ ক্বার্টরদগী নোংচুপ পাংনা কিলোমিটর ২২২ রোম লাপ্পা লৈরিবা মফম অসিগী মীয়াম্না হন্দক কোভিদ-১৯গী লাঞ্জং অসিদা ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদগী ট্রেনদা পুরকখিবা কয়াবু মতেং পাংদুনা মণিপুর মীয়ামগী থৌগল তৌজখি। অদুবু জিরিবামদগী লাপ্পা ইম্ফালদা পুখিবা পেসেন্ট অমদি সেম্পল কয়া থারবসু মতম চানা তৌবীদনবগী পাউ কয়া তাবা অসিদা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে হায়রি।

জুন ২দা দিল্লিদগী জিরিবামদা থুংলখিবা চুড়াচান্দপুরগী মীওই অমা জিরিবামগী হোস্পিটালদা আইসোলেসন ৱার্দতা লৈরমখিবনি। নুমীৎ ১৩নি শুরকপা অসিদা মশাদা নীংশা শ্বর হোনবা নুংঙাইতে হায়বদগী ঙরাং নুমিদাং পুং ৬ রোম অদুৱাইদা জিরিবাম হোস্পিটালদগী ইম্ফালগী জেনিমস হোস্পিটালদা পুখি। অদুবু ঙরাং নোংয়াই মতুং পুং ২ রোম তাবা অদুৱাইদা থুংখি। জেনিমসকী ওথোরিটিনা পেসেন্ট অদুবু লৌশিনবীয়ু য়াখিদে। মসিনা মরম ওইরগা ঙসি অয়ূক পুং ৯ লোম তাবা মতমদা জেনিমসকী ওথোরিটিনা লৌশিনখি হায়রি। অসিদসু নৎতনা মমাংদা জিরিবামদগী পুখিবা কাংপোকপীগী পেসেন্ট অমসু জেনিমস হোস্পিটালদা লৌশিল্লু য়াদে হায়বগী ৱাফমসু লৈখি।

মসিগী মতাংদা জিরি দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসনগী প্রসিদেন্ট এন সদানন্দ মীতৈনা হায়খিবদা, জিরিবামগী মীয়াম্না কোভিদ-১৯গী লাঞ্জং অসিদা মতেং কয়া পাংদুনা লাকচখি। ইম্ফাল ময়োলগী ওথোরিটিশিংনা জিরিবামদগী পুখিবা পেসেন্টশিং অসিবু অসুম্না ট্রিট তৌবা থৌওং অসি মতুংদা তৌবীগনু হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৫।০৬।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা
ইঙাগী ২৫ নি পানবা।

মেষ : থাজদবা মফমদগী কান্নবা ফংগনি, লেংদবা লন তানশিনবা ঙমগনি, ইমুং-মনুং পুকচেল খোইজেল তিন্নবা মাঙলোমদা চঙশিনবা য়াগনি। নচা-ননাই চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : কোক শাবা খরদি হন্থগনি অদুবু ঙক কল্লদি মুক্লবা লৈখিনি। অরৈবা থৌনা ফুদোক্তুনা থৌ পাংবা য়াগনি, লোয়নবা নুংঙাই অমদি লল্লোন ঈতিক্তা চাউনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : খাংবা খজিক্তং কল্লবা অমদি য়েৎনগদবা মরমদা য়াওরুদ্রবা লন মাঙবা য়াবদে কঞ্জগনি। নীংবদি থুংগনি অমদি ৱাখল থাদরগা অরুবা থবকসু লায়না পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : অঙম্বগা মরী ফনবা হোৎনৌ অমদি খনবদুমক ওইথোক্তবা য়াই। থিজিনবা য়াম্না কন্দ্রদি কিবা অমদি পূক্লিং নুংশিবা নংগনি। অচুমম্বতা চৎলদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌরদি কাইননি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : পূক্লিং অমদি হকচাং নুংঙাইরনি। ইচং থৌনা শেল তানশিনবা ঙমজরগনি অমদি পাইরক্কী লৌশিং চাউবনা কনানসু লাকচবা ঙমলোই। অফবা লোয়নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

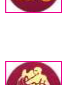
কন্যা : ঙসিসু নীংবা থুংগনি, শেন্দোং চাউনা ফংগনি অমদি মরুপ মপাং য়ামগনি। হকচাং নুংঙাইবা, পাঙ্গল থৌনা ফুদোকপনা ওইজবা অমদি অরং অরাক ফংবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : অরুবা থবক পাংজগনি, নীংবা থুংগনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি শেন্দোং তানবদা চাউনা মায় পাক্কনি। অদুবু নচা-ননাইগী লম্দা নক্লবা অমদি অঙম্বগা মরী ফত্তবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফরগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

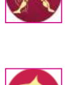
বৃশ্চিক : লৌশিং থোকপা ৱাৎলি অদুনা অখঙ-অহৈদি শাগনু অমদি হন্থবা লোয়নগনু। মহু চাউবনা তাথি অদুনা শাজৎ হৈবা অমদি অরোনবা ৱা ঙাঙথোক্তবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - তাশিনবনা অশিংবা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

ধনু : থৌনা ফুদোকপা-খক্তনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। নহৈ/নচা ননাইগী লম্দদি লাইবক শোইদনা ফগনি। মীচং ৱাৎপা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা ৱাৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - ঈংথবনা মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অশাওবনদি মরল মাঙহঞ্জগনি অমদি মরুপ-মপাংগা মুক্লবা য়াবা লৈ-কাউগনু। ঙাঙবদি হৈগনি অমদি ৱানোম-থৌনোম কান্নগনি। চয়েৎনবা অমদি লোয়নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।



কুম্বা : অখঙ-অহৈগী পাউতাক লৌবা ফবা অমদি মীৱা লৌরদি কাইনবগী নুংঙাইতবা নংবা লৈগনি। অফা অপুন্নবনা পাঙ্গল ফুদোকপা ঙমলোই। থিবা হুম্বা লেপকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাখিরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।



মিন : হরাওবা নুংঙাইবা, অনৌবা অশা লাকপা অমদি নচা ননাইগী লম্দা/নহৈদা চাউনা মায় পাকচবা নুমিৎনি। মীয়াম্না থাগৎপিবা অমদি অফবা মফম ফংবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।