থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঐখোয় ঈশ্বরগী মনাক কয়াম নক্লবগে?

ঈশ্বর ! তাইবংপান (য়ুনিভর্স)সিমক শেম্বতা নত্তনা, মসিদা লৈরিবা থৱায় পানবা/পান্দবা মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ পুম্নমকসিবু শেম্বীরম্বা মপুনি হায়না থাজনরিবা 'মহাক'কী মরমদা করিগুম্বা খরা ইবসি- ঐবু নুংশিনা লোয়নবীবা, ঐবু লুনা তৌবীবা মরুপ-মপাংশিংগী ওইনদি খ্বাইদগী খোয়রাং খোয়শাউনবীনি। মখোয়না তত্তনা হায়... 'অসিগুম্বা হীরমদদি য়ারিবমখে ইরুনু'...। ঐগা নক্লবা লোয়নবা ঈনাও অমনসু হায়, 'তামো ! নঙনা লাই থাজদবগী ৱা ইগনি, অদুবু, অপাবশিং অদুদি, চাদা মরিফুতরা লাই থাজবা ঙাক্তনি, মখোয়না পানীংবা হৌনদে, মখা তানা ইবীরুনু'। নহানমকসু, ঐগী মরুপ, ভি আই পি অমনা তেলিফোন তৌরকখি... 'নঙগী মরুপ, লাইবু চেৎনা থাজজবা অমা ঈনাকসিদা ফল্লিয়ে, লাই থাজদবা নহাক কমদৌরিগে হংলক্লিবনি'...।

অদোম শোয়দনা পাখৎলম্লনি- ঙসিসু অমুক লাই লৈতে হায়বগী অর্গ্যুমেন্ট খরা ইরক্লনি। পাখৎপিনু। লাইগী মরমদা ওইর'সু, লাই লৈ নৎত্রগা লৈতে, ঈশ্বর থাজে নৎত্রগা থাজদে হায়বগী মরৈ পুবা ৱারোল নত্তে, ইগে কলম পায়খৎচরুবা। ঙসাই'মক, মরুপ অমনা লীরম্মী- ঈশ্বরমক্লা মঙোন্দা, থাজরুদবা মীকৃপ অমদা, মহাক লৈ থাজহল্লম্বগী অঙকপা থৌদোক অমগী ৱারী। ঐহাক মরৈ য়েৎখিদে। নক্লবা মরী মতা অমনা চহী খরগী মমাঙদা, মচানুপা অহল মেদিকেল এন্ত্রান্স এগজাম, মরীরক থাবদা খল্লক্তবদগী ৱারৌরবা থম্মোয়দুনা 'লাইনিংথৌ-লৈমরেন' অনীবু ফত্তবা-লাই (সৈতান) অমনি থাজদুনা খুবম লৌথোক্লগা খৃষ্টিয়ান লাইনীং ওনশিনখিবা চহীদুদা মঙারক থাবদা মায় পাক্লক্তুনা এম বি বি এস তমখিবদু প্রভু-যিশুনা থৌজানবীবদগীনি হায়বা থাজবদুগা অমহানি মাগীদু। চহী মঙা মপূক্লিং চপ য়ুংনা মচাদুনা হোৎনরকখিবদুগী ক্রেদিৎ মচাদুদা পীখিদে। ময়ূমদা পাষ্টর লাক্তুনা পুন্না 'ঈপা-ঈশ্বর'দা খুরুম্মিন্নখিবগী মহয়নি থাজখি। থাজবদু ঙসিসু হোংদরি। অহানবা ফংজবা মশুনুপাদু মমৌগী মপামগী মীনা 'দোষা-পাঙদে-মনা হুত্তুনা যজ্ঞ তৌথোকউ' হায়রকই হায়দুনা অচৌবা থৌরম অমা পাঙথোকখিবদু ঐ চৎখিদে। পোৎয়েংদি পীরুই। লাইনীংগা মরী লৈননা নত্তে। হ্যুমেনিজমগী মায়োক্তা লৈবা মতৌদুদা ৱাকৎনি। লৈকায়দুগী মী অয়াম্বা থৌরমদুদা লাকখিদে হায়।

ৱারী অমত্তংগা লীজরমগে। আ, মথায় থায়না মমাংঙৈ, তাইবং শেম্বা মপুনা লৈশেম-নুংশেম লোইশিল্লকপা, থৱায় পানবশিং শেল্লগে নীংলকপা মতমদুদা, মহাক্লা অহানবদা ঈশিং মনুংদা লৈগদবা 'ঙা' শেল্লমদাইদা সমুদ্র (ঈপাক)কা ৱারী শাদুনা, ঈশিং অমদি ঙা অনীগী লৈনফম থোকপা মরীদু লেপথোক্লখি হায়। মথঙদা, ঈশ্বরনা কংফালদা হৌগদবা উপাল-ৱাপাল, হৈপাল-লৈপাল শেল্লগে খল্লকপা মতমদুদনা মালেম-পৃথিবীগা ৱারী শানখি। অদুগা, অরোইবদা তাইবং-মী শেল্লগে খল্লকপা মতমদুদদি, কনাগা ৱারী শানদুনা করম্বা য়ান-ৱারোল ইনগদগে খনফম খঙদ্রে। মতমদুদা ৱারেপ্লে- কনাগসু ৱারী শাররোই, ঐগী অপাম্বা অনীংবা মতুংইন্না ঈশামক্কী মিতম লৌদুনা শারগে। অদুদগীনি হায়নরিবা- গোদ স্পোক তু হিমসেল্ফ এন্দ ক্রিয়েটেদ মেন ইন হিজ ওন ইমেজ।

অসূম্না, ঈশিংদগী ঙা লৌথোকপীয়ু- ঙাদু শোয়দনা শিগনি। মালেমদগী পাম্বী ফুকতৎপীয়ু- উপাল-ৱাপাল-হৈপাল-লৈপাল লেপকং কংদুনা শিগনি, মপান শাৎলোই মহৈ য়াল্লোই। অসূম্না, মীওইবগী অরোইবা মতমসু মহাক্লা ঈশ্বরগা লৈনবা মরী অদু তৎনরবা মতমদনি। অদুবু, ঐখোয় মীওইবদি ঈশ্বরনা মশামক্কী শক্তম-মিতম লাক্তুনা শাখিবনি হায়রম্মী- ঐহাক্লা ঐহাক্কা লৈনবা মরী করম থদৎনগনি? মতাংসিদদি লুশিল্লক্লে। ঈশ্বর মশক খঙনবা 'ঐ' খঙদবা য়ারক্ত্রে। ঐ হায়বসি আত্মাদুনি। আত্মা হায়বসি থৱায়দুনি। 'আত্মা+কথা' (আত্মকথা)- ঐগী থৱায়বু মশক তাক্লিবা ৱারী (ঈশাগী পুন্সি ৱারী)- ঈশ্বরগী ৱারী অমনি। অকোয়বদা লৈরিবা মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈপাক, অতিয়া'সি লৈতনা ঐ লৈবা হৌনব্রা? অদুদি মহৌশা (অকোয়বা/এনভাইরোনমেন্ট)- ঐখোয়গা মরী তৎনফদ্রবা পোৎলম মঙা অসিগী অপূনবা শক্তম (শক্লাইদবা)দু ঈশ্বরনি, লাল্লব্রা? মহৌশাদগী ঐখোয় নাম্থোকপা ঙম্লোই। নাম্থোরকপা মীকৃপ্তুনি 'শিবা'। নেচর (মহৌশা) হায়বসি লৈরম্বনা থৱায়পানবা লৈরম্বনি। 'মীওইবা লৈরমদ্রবসু ঈশ্বর মাদি লৈরমগনি, ঈশ্বর মহাক লৈরমদ্রবা মীওইবই মমি তম্লম্লোই'... ঈশ্বরনা মীওইববু মহাক্কী মিতম অমা ওইনা শক-লাক্লগা শেল্লম্বনি থাজজবা কাঙবুদুগী 'ৱাশেম'নি। ৱাহায় অসিদা থাজরবা, ঐখোয় ঈশানা ঈশাবু শকখঙনবা হোৎনবা (সেল্ফ রিএলাইজেসন)- খ্বাইদগী তঙায়ফদবা, তৌফদ্রবা অমনি। ঈশা মশক খঙদনা ঈশ্বর খঙবা ওইথোক্লোই। করিগুম্বা অমদা থাজরুবা হায়বসি পোৎশক অদু খঙদদুনা তৌরিবনি। পোৎশক অদু করিনো খঙলকপা নুমীৎ অদুদা থাজবা/থাজদবগী 'ক্রেসসন' লৈররোই।

তোঙান তোঙানবা ধর্ম্ম (রিলিজন) কয়া লীংখৎলম্লিবসি, 'ঈশ্বর' মাবুদি থাজবা, মশক খঙবদি ঙমদবা- মীওইবগী ৱাখলগী থাক অদুনা থোকহল্লকপনি। ঈশ্বর মশক খঙলম্লবা 'ধর্ম্ম' মখল অমখক্তমক লৈরম্লি। মালেমদা লৈরিবা, মেজর ওইবা রিলিজন মখল খরসি পূক্লিংসিদা ঙাইহাক চিংশিন্দুনা য়েংলুসি। খৃষ্টিয়ান, জিউ অমসুং মুসলমানশিং- য়েংবীয়ু, মখোয়না নীংজবা ঈশ্বরদুগী মরমদা কা-হেন্না সিরিয়স ওইরিবসি মখোয়নি। মখোয়দি মখোয়গী লাই অদু কনাগুম্বা অমনা ফাগি-জুগায় তৌদুনা করেম্নবা, তাবা ঙমদে। হাৎপা-তুপ্পা-শিদোকপফাও ঙম্নবা, মখোয়গী লুচিংবশিংদুনা মখোয়গী ৱাখল থমায়গনি। হিন্দুশিংদি অদুম্না তৌদে। অতোপ্পনা করেম্নরকপা নত্তবা, মখোয় মশামক্লসু নীংজরিবা ঈশ্বরদুগী মরমদা ফাগি-জুগায় তৌদুনা ৱারীনবা কোঙ্গায়নি। পুন্সি মশক খঙবা, অখাঙ কনবগী খুদমনি। মকবুল ফিদা হুসেন'না হিন্দুশিংগী লাইরেম্বী 'লক্ষ্মি' অমসুং 'সরশ্বতি'বু করেম কথায়ননা, ফি-থোংদবী নুপী ওইনা য়েক্লুবগী থোকখিবা ৱাথোক্তু, মীহাৎ মীপুনগী ৱাথোক অমত্তা তুংওইনখিদে। 'চার্লি হেবদো' হায়না মিংথোনবা, ফ্রান্সকী পেরিসতা ফোঙবা চয়োলগী চেফোঙ অমদা 'প্রোফেৎ মুহম্মদ'গী শক্তমবু কার্তুন ওইনা য়েক্লুবদই থোকখিবা তমথীরবা মীহাৎ-মীপুনগী ৱাথোক তাবীরবদুনি মীয়াম্না। 'সলমান রুসদি' অমসুং 'তসলিমা নসরীন'গী ৱারীসু পনবা য়াই।

'বোধি ধর্ম' কৌবা মমিঙ চৎপা বুদ্ধিস্ত- লাইনীংবা অমনা, মাগী তুংইনবা (সেবক)শিংদা হায়খি, 'করিগুম্বা নখোয়না নচীন্দুদা বুদ্ধ হায়বা মিংলেন অসি শোল্লুরবা, নচীন অদু মাংলবনি অশেঙবা ঈশিংনা শেংদোকউ'। 'বোকুজু' কৌবা অতোপ্পা বুদ্ধিস্ত লাইনীংবা অমনসু মাগী তুংইনবশিংদা হায়খি... 'নঙনা পূক্লিং হিরী কোল্লিঙৈ (ধ্যান তৌরিঙৈ) মীৎমাংদুদা গৌতম বুদ্ধ লাক্লবা, হাত্তোকউ মাবু খুদক্তা, নৎত্রবদি, নথম্মোয়দা নপ্তুনা লৈখিনি থাদোক্তুনা চৎলু য়ারোই'...।

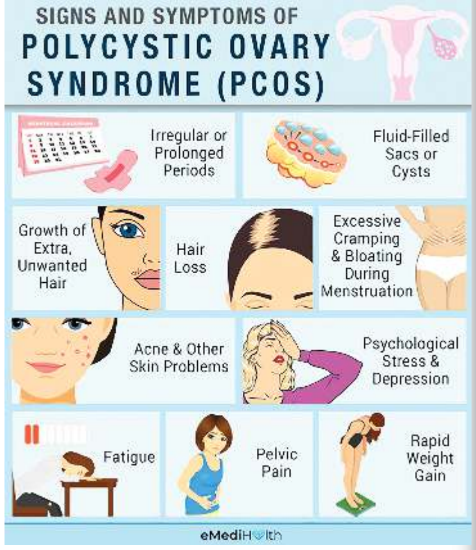
মখোয় অনীমক বুদ্ধবু খ্বাইদই থম্মোয় শেংনা নীংজবা লুচিংবা ওইনা শীংথানৈ। মরমদি, মখোয় গৌতম বুদ্ধগী মনাক্তা অদুক্কী মতীক নক্লা লৈ, মদুদি, মহাকপু করেম কথাইনদুনা নোকপা ঙম্মী।

পোলিসিষ্টিক ওভরি সিন্দ্রোম :

লৌশিং পুক্কে

নুপীশিংদা অঙাং ওইবা ঙমহন্দবা খ্বাইদগী চাউবা মরম অমা - ১

পোলিসিষ্টিক ওভরি সিন্দ্রোম (পি সী ও এস) হায়বসি অঙাং পোকপা য়াবগী চহী মতাংদা লৈবী নুপীশিংদা নাবা কম্মন হোর্মোন দিসওর্দর অমনি, লোয়ননা মসি নুপীশিংদা অঙাং ওইবা ঙমদবগী খ্বাইদগী চাউবা মরম অমসুনি। লায়না অসি মালেমগী ওইনা দাইগ্নোজ তৌবা খ্বাইদগী হেন্না ৱাৎপা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি। চহী খুদিংগী সেপ্টেম্বর থা অসিবু পি সী ও এস এৱ্যেৰ্নেস মস্থ হায়না খঙনরক্লি।



লায়না অসিনা মালেমগী নুপীশিংগী চাদা ৮-২০দা এফেক্ট তৌরি, অদুবু মখোয়শিং অদু অনম্বনা দাইগ্নোজ তৌদে। পি সী ও এস অসি অতোপ্পা মেদিকেল কন্দিসনশিং, খুদম ওইনা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স, টাইপ ২ দাইবিটিজ, কোলেষ্টরোল ৱাংবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমদি হার্টকী লায়নানচিংবা কয়া নাহল্লকপগা মরী লৈনৈ। পি সী ও এসকী অনাবা লৈবী নুপীশিংগী তঙ্খায় হেনবদি চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা টাইপ ২ দাইবিটিজ দিভেলপ তৌরকই। ওভ্যুলেটরি ফর্টিলিটিগী ইস্যুশিংগী চাদা ৭০ রোমদি পি সী ও এসকা মরী লৈনৈ। লায়না অসি করিনো, করিনা থোকহনবনো, লাইওংশিং অমদি লায়েংশিংগী মতাংদা মখাদা পীরি।

পি সী ও এস হায়বসি করিনো?

পি সী ও এস নাবা নুপী অয়াম্বা মখোয়গী ওভরিশিংদা সিষ্ট নৎত্রগা ঈশিং হানবা অপোম্বা মচা মচা লৈ। হায়রিবা সিষ্টশিং অসি খুদোংথীনিংঙাই ওইদে, অদুবু মখোয় অসিনা হোর্মোনশিংগী লেভেলদা বেলেন্স কায়হল্লকপা য়াই।

পি সী ও এস নাবা নুপীশিংনা থাগী খোঙ্কাপ চাং নাইদবা, এন্দ্রোজেন (সেক্স হোর্মোন) লেভেলশিং হেনগৎপা, শম/তুহাউ কা হেন্না চোম্বা, উরিং থুংবা অমদি হকচাং নোয়বা (ওবেসিটি)গী খুদোংচাদবশিংসু মায়োক্লবা য়াই।

পি সী ও এসকা লোয়নবা হকশেলগী খুদোংচাদবা কয়া অমা লৈ, মখোয়শিং অদুগী মথক্তা মসি নুপীশিংদা অঙাং ওইবা ঙমদবা (ইনফর্টিলিটি)গী খুদোংচাদবা থোকহনবা খ্বাইদকী কম্মন ওইবা মরমনি, মরমদি মসিনা ওভ্যুলেসন তৌহন্দবা ঙমই।

পি সী ও এস লৈনা লৈনা মীরোনবা ঙল্লবা নুপীশিং অঙাং কায়বা, জে ষ্টেসনেল দাইবিটিজ, প্রেগ্নেন্সি ইন্দ্যুস হায় ব্লদ প্রেসর, প্রিইক্লম্পসিয়া, অমদি থা শুদনা অঙাং পোকপনচিংবা মায়োক্লবগী চাং ৱাংই।

করিনা থোকহনবনো?

হৌজিক হৌজিক্কী ওইনদি পি সী ও এস থোকহনবগী মরম খঙবা লৈত্রি। অদূমকপু মসি ইন্সুলিনগী চাং হেনবা, লো-গ্রেদ ইনফ্লেমেসন অমদি জিনেটিক্সকা মরী লৈনবা য়াওই।

রিস্ক ফেক্টরশিং

পি সী ও এস অসি জিনেটিক কম্পোনেন্ট অমা য়াওই হায়না থাজ নৈ। কনাগুম্বা মমা নৎত্রগা মচেদা পি সী ও এস নারগদি অদুগুম্বা নুপী অদুনা অতোপ্পা নুপীশিংদগী পি সী ও এস দিভেলপ তৌরকপা য়াবগী চাং ৱাংবা হেল্লি। হায়রিবা ইমুংগী ওইবা মরী অসিনা মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরনি।

চিনি হায়বসি হকচাংগী ইনর্জি ফংনবগী প্রাইমারি সোর্সনি, অদুগা মসিবু হকচাং মনুংদা ইন্সুলিননা রেগ্যুলেট তৌই, ইন্সুলিন অসিবুনা পেনক্রিয়সনা পুথোকই। ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স লৈবা মীওই অমনা ইন্সুলিন মপুঙ ফানা শীজিন্নবা ঙমদে। ফিভম অসিদগী হকচাংনা মথৌ তাবা গ্লুকোজগী চাং অদু ফংবা ঙম্নবগীদমক পেনক্রিয়সনা অহেনবা ইন্সুলিনশিং পুথোকহল্লকই।

হকচাংদা ইন্সুলিন হেনবনা এন্দ্রোজেন পুথোকপদা পীবা ইফেক্টনা মরম ওইরগা মসিনা নুপী অমগী ওভ্যুলেট তৌবা ঙম্বগী ফিভমদা অকায়বা পী হায়না থাজনৈ। রিসার্চনা উৎখ্রে মদুদি পি সী ও এস লৈবা নুপীশিং লো-গ্রেদ ইনফ্লেমেসন লৈ মদুনা এন্দ্রোজেন পুথোক্লবা পোলিসিষ্টিক ওভরিশিং ষ্টিম্যুলেট তৌই।

মরী লৈনবা হেল্থ রিস্কশিং

পি সী ও এসকা মরী লৈনবা হেল্থ রিস্ক কয়ামরুম লৈ। মখোয়শিং অদুগী মনুংদা টাইপ ২ দাইবিটিজ, ইনফর্টিলিটি, কোলেষ্টরোল ৱাংবা, লিপিদ ৱাংবা, স্লীপ অপ্নিয়া (তুম্বগা মরী লৈনবা দিসওর্দর অমা), ফিরাক্কী অনাবা, এবনোর্মেল য়ুটরাইন ব্লিদিং, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, মশানা মশাবু হস্থনা খঞ্জবা অমদি দিপ্রেসন লাকহল্লকপা য়াবা মওংদা ওবেসিটি (হকচাং নোয়বা) লৈবা, মেটাবোলিক সিন্দ্রোম, নোনঅলকোহোল ফেট্টি লিভর, অমদি দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটিনচিংবা য়াওরি।

লোয়ননা, এন্দোমিট্রিয়ল কেন্সর, জেষ্টেসনেল দাইবিটিজ, প্রেগ্নেন্সি-ইন্দ্যুষ্ট হায় ব্লদ প্রেসর, হার্ট এটেক, অমদি অঙাং কায়বনচিংবগী রিস্কসু ৱাংখৎহল্লি।

লাইওংশিং

ওভরিশিংদা সিষ্টশিং লৈবা অসি নত্তবা পি সী ও এসকী সিম্পটমশিংদি থাগী খোঙ্কাপ চাং নাইদবা; এন্দ্রোজেন লেভেল হেনবা; স্লিপ অপ্নিয়া; ষ্ট্রেস লেভেল ৱাংবা; ব্লদ প্রেসর ৱাংবা; অহেনবা ঊনশা চোংখৎলকপা; অঙাং ওইবা ঙমদবা; উরিং, ওইলি স্কিন, অমদি লুপৌ থাংবা; কোলেষ্টরোল অমদি ট্রাইগ্লাইসেরাইদ ৱাংবা; একন্থোসিস নাইগ্রিকেন্স (নৎত্রগা ঊনশাদা মুশুক মুনা মপাক মপাক লৈবা); চোকথবা; ফিমেল পেট্টর্ন বাল্ডিং (শম কেনবগী মখল অমা); ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স; টাইপ ২ দাইবিটিজ; কময়াদা নাবা; দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটি; হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বা ঙমদবা (অরূম্বা হেনগৎপা নৎত্রগা অরূম্বা হস্থহনবা ঙমদবা); মায় অমদি হকচাংদা তুহাউ কা হেন্না হৌবা (মসিবু হর্স্যুটিজম হায়নসু খঙনৈ); নুপা-নুপীগী মরী থম্নীংবগী অপাম্বা পোকপগী চাং হস্থরকপা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

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

মোইজিং অৱাং লৈকায়গী লম্বী অথুবদা কোয়লাস থারগনি : এল বসন্ত

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১৪ (ঐচ এন এস): কুম্জা ২০২২গী অঙনবা শরুক্তা পাঙথোক্কদৌরিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্বলীদা থৌবাল এ সীদা বি জে পিগী মীরেপ ওইগনি হায়না থৌরাং তৌরিবা সোসল ৱার্কর লৈতাঙ্থেম বসন্ত এলিয়স ভিমবু করম্না মায় পাকহনগদগে হায়বা হীরমদা খন্ন-নৈনবগী থৌরম ঙসি থৌবাল মোইজিং অৱাং লৈকায়দা পাঙথোকখ্রে।

৩১/৪ থৌবাল মোইজিং অৱাং লৈকায় য়ুথ কম্মিটিনা শীন দুনা পোল্লিং অসিগী ওইনা মীফম অদুদা অথোইবা মীথুংলেন ওইনা শরুক য়াখিবা ১১শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্বলীদা থৌবাল এ সীদা বি জে পিগী মীরেপ ওইখিবা সোসল ৱার্কর এল বসন্তনা ফোঙদোকখিবদা, মাইনোরিটি মুস্লিমশিংনা খুন্দাবা থৌবাল মোইজিং অৱাং লৈকায়গী নহারোলশিং অমদি অহল-লমনশিংনা ঐবু এ সী অসিগী মীহুৎ ওইহন্দবা য়াদে হায়না হোৎনবীবা অমদি ৱারেপ লৌবীবা অসি পুন্সিদা কাউবা ঙমদনা লৈহৌরগনি। ঐহাক্সু মীয়ামগী থাজবা মাঙহল্লোই।

চহী ১৫ মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর ওইরম্লবা অমগী এ সীদা লৈরবসু থৌবাল মোইজিং অসি হীরম খূদিংদা অৱাৎপনা থল্লবা খুঙ্গং অমা ওইরি। খুঙ্গং অসিগী লম্বী-থোংগী ফীভমশিং য়েংশিনবা লোইরে। মপুনা থৌজানবীরবদি অথুবদা কোয়লাস থানবা থৌরাং লোইরে। মসিদা মীয়াম্নসু মতেং পাংবীয়ু হায়নসু মীয়ামদা আপীল তৌখি।

লুপা লিশিং ১০ তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১৪ (ঐচ এন এস): লাইক মাইন্দেদ গ্রুপ (এল এম জি) মণিপুরনা কা হেন্না অৱাবা তারবা মীওইশিংদা তেংবাঙবগী থবক চথরকপগী মখা তারকপা ওইনা ঙসিসু শুগুনু এ সীগী মনুং চনবা শুগুনু ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী ৱার্দ নম্বর ১গী খৌবুক ভিলেজদা লৈবা অৱা-অনা কয়া মায়োক্লরিবা কুমারগী ইমুংদা লুপা লিশিং ১০ তেংবাঙখ্রে হায়না এল এম জি মণিপুরগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, এল এম জিগী সেক্রেটরি সোরোখাইবম ওজিৎনা লুচিংবা মীহুৎ কাঙবু অমনা শেলগী তেংবাঙ অসি কুমারগী লোয়নবীদা খুৎশিন্নখি। তেংবাঙ খোঙচৎ অদুদা এল এম জিগী এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি সঙ্গীতা মোইরাংথেম য়াওনা গ্রুপসিগী মরুওইবা মেম্বরশিং জি থোইনু, , ইনাওবা নোংমাইথেম, রোবিনসন লাইশ্রম, ইবুংঙো কোঞ্জেংবম, পুর্ণিমা নোংমাইথেম, ইবোতোম্বা মাইমোম, দেবিকা খাইদেম, সুশিলা ময়েংবম অমসুং কে ঐচ মৈন্যো নিংথৌজাসু শরুক য়াখি। শেলগী তেংবাঙ অসি এল এম জিগী জেনরেল ফন্দদগী তেংবাঙজবনি হায়রি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১৪ (ঐচ এন এস): মণিপুরী খোরিরোলগীদমক চোকথবা নাইদনা হোৎনবীরম্বা শৈরেং অমদি অঙাংগী খোরিরোলগী মশীং য়াল্লবা লাইরিক কয়া খুদোল তম্বীরম্বা সাহিত্য একাদেমী এৱার্দী অমদি বাল পুরুস্কার এৱার্দী, অশৈবা রঘু লৈশাংথেমনা খঙহৌদনা তাইবংপান থাদোকখিবদা লৈমরোল খোর্জেকোল (লৈকোল)গী লূপলোয়শিংনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা ফোঙদোকচরি হায়না লৈমরোল খোর্জেকোলগী সেক্রেটরি ৱাহেংবম কুমারী চনুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, অশৈবা রঘু লৈশাংথেমনা তাইবংপান থাদোক্তুনা চৎখিবা অসি মণিপুরী খোরিরোলগী মতিক লৈরবা মপারী অমা মাঙজরে। লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু লূপ অসিনা শরুক য়াজবগা লোয়ননা লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী নাক্তা ঈংনা চিক্লা পোত্থাবা ওইরসনু হায়নসু থৌনিজরি হায়না চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

'গ্রেজ্যুএট টিচর লৌনবা পাঙথোকখিবা রিটন টেষ্টকী রিজল্ট অথুবদা লাউথোকপীয়ু'

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১৪ (ঐচ এন এস): মণিপুর লৈঙাক্কী দিপার্টমেন্ট ওফ এদ্যুকেসন (এস)না হৌখিবা ওগষ্ট ১৪দা গ্রেজ্যুএট টিচর লৌনবগীদমক পাঙথোকখিবা রিটন টেষ্ট এগজামগী রিজল্ট অথুবা মতমদা লাউথোকপীননবা মরী লৈনবা ওথোরিটিদা গ্রেজ্যুএট টিচর এপ্যারিং কেন্দিদেটস ২০২১না আপীল তৌরক্লি।

গ্রেজ্যুএট টিচর এপ্যারিং কেন্দিদেটস ২০২১গী তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টশিংগী কনভেনর ৬না পুন্না খুৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, রিটন টেষ্ট অসিগী রিজল্ট হায়দোকপা মতমদা য়াম্না ট্রান্সপরেন্সি লৈনা হায়বদি কেন্দিদেট খূদিংমক্কী রিটন টেষ্টতা ফংখিবা মার্কশিং অদু পাউচেশিং নৎত্রগা ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়াদা হান্না ফোঙদোকপীবা তঙাইফদে। কেন্দিদেট মশানা নৎত্রগা কেন্দিদেট অমনা ফংলিবা মার্কশিং অসি য়ানিংদে হায়বদা রি চেক তৌবা য়াবগী অয়াবা পীবীয়ু। তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টতগী এপ্লায় তৌরক্লিবা কেন্দিদেটশিংগীসু লোকেল প্রিফরেন্স পীবীনবা হায়জরি। মরমদি নোটিফিকেসনদা দিষ্ট্রিক্ট স্পেসিফিক এন্দ নন-ট্রান্সপরেবল হায়বা ৱাফম ময়েক শেংনা পল্লি। মরম অদুনা এদ্যুকেসন (এস) দিপার্টমেন্টনা দিষ্ট্রিক্ট ৱাইজ মেরিট বেসিস থিদোকপীয়ু। লোয়ননা হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা ইলেক্সনগী কোদ ওফ কন্দক্ট লাক্ত্রিঙৈদা য়াম্না ট্রান্সপরেন্সি লৈনা রিজল্ট হায়দোক্লনবা মরী লৈনবা ওথোরিটিদা ইন্সত্রক্সন পীবীয়ু।

বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর নৎত্রগা কাউন্সীল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুরনা রিজল্ট লাউথোকপদা কেন্দিদেটশিংনা রি-ইভাল্যুএসনগী খুদোংচাবা পীবগুম রিটন টেষ্ট অসিগীসু কেন্দিদেটশিংনা মাগী মাগী মার্কশিং ইন্টর্নেটকী খুত্থাংদা য়েংবা য়াহল্লবা নৎত্রগা লোকেল ন্যুপেপরশিংদা হাপ্পীরবদি এগজাম অসিদা শরুক য়াখিবা কেন্দিদেটশিংনা অপেনবা ওইগনি হায়না থাজে। শেল পীদ্রবদি থবক ফংলোই হায়নরিবা ঙাংনরিবা অসি অচুম্বা নত্তে, এন্টি করপসন সেল লৈরি খঙহল্লসি। কোংগ্রেস লৈঙাক্কী মতমদা কুমজা ২০১১দা রমসাগী অহানবা বেটচতা য়াম্না ট্রান্সপরেন্সি লৈনা পাউচেশিংদা ফোঙখিবা অমদি এপোইন্টমেন্ট পীবদা স্লাইদ সো কাপথোক্তুনা মেরিট বেসিসতা অপাম্বা স্কুল খনবগী খুদোংচাবা পীখিবগুম ঙসিগী লৈঙাক্লসু মরী লৈনবা ওথোরিটিদা ইন্সত্রক্সন পীবীরবদি অফবা ওজা কয়া পুথোকপা ঙমগনি খঞ্জে। মরী লৈনবা ওথোরিটিনা অথুবা মতমদা রিজল্ট লাউথোকপীদ্রবদি মখল মখা কয়াগী খোঙজং চঙশিন্ননবা ৱারেপ লৌরগনি হায়নসু চেরোলদুনা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

কোভিদ ভেক্সিন কাপ্লগদি খুদোংথিবা থোক্কনি খঞ্জবশিংদি দোক্টরশিংগা তান্নবনা চুমগনি

মশাগী লায়না লৈরবা কনাগুম্বশিংনা কোভিদ ভেক্সিন কাপ্লগদি খুদোংথিবা থোক্কনি হায়না খঞ্জবশিংদি দোক্টর তান্নরগা চেক অপ নীংথিনা তৌথোকপীরগা ভেক্সিন কাপ্পীনবা শীনিবিবা ফৈ। নম্ফুদা ভেক্সিন কাপথোক্কদবনি হায়দুনা কীহল্লবদি চৈরাক পিবগী মওং ওইনা থোক্কনি। মসিদা ফত-নুংদা, শিবা-নাবা থোক্লগনা মশাগী লায়না লৈবদগী শিবনি হায়বদি লানগনি হায়না খল্লি। শিনিংদবদগী টিকা থারিবনি, শিনিংদবদগী টিক থাদ্রিবনি। ৱাফম অনীসি অদুমক থোক্কনি, অমুবা-অঙৌবা লৈবগুম্বনি। মী অমা শিরগা লোয়না শিগদবা নত্তে, অমা হীংলগা লোয়না হীংদগদবসু নত্তে। মশাগী লায়না ময়াম লৈবা ফরগা লাকপদুদি খঙবিদে। শিরগনা লায়নাদুনা মরম ওইরমগনি হেক্তা হায়নৈ, শিবু শিরবা মশাগী লায়না অমদি অদুম শোয়দ্রে। মরম অদুনা মশাগী লায়না লৈবশিং নীংথিনা য়েংশিনবিবগা লোয়ননা টিকা থান্নবা হোৎনবনা চুমগনি খল্লি। অরীবা লায়না লৈবশিংনা হেন্না পুক্লিং চংবিবা অমদি মখোয়গীদমক খন্নবিবা মথৌ তাই। টিকা থাবদগী মশাগী লায়না অরিবা কোকখিবগী থৌদোক য়াওদবসু নত্তে। অদুবু মী খুদিংদা হেক্তা অসুম্না থোকপদি নত্তে। ভেক্সিন কাপথোক্লে কদাই, কাপথোক্ত্রে কদাই। টিকা থারবশিংনা টিকা থাদবশিংদা য়েংবিবা মীৎয়েং অমদি মখোয়বু করেম্নবিবা মানবা অমদি হস্থবা থাক্তা থম্নবা হোৎনবা মানবা থৌওংদি তৌজহন্নিংদে।

❒ প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং

হেল্থ ইজ ৱেল্থ হায়বা ৱাহৈসি নীংশিংমিন্নসি হকচাং ফরবতদা পূম্নমক পাঙথোকপা ঙমগনি

ঐখোয়গী ইরমদম অসি থবক শুরগা চাজবা লমদম অমদি ওইবা অদুবু ঐখোয় মীয়াই চল্লবা ইনখৎলক্লিবা য়ুথশিং ঐখোয় পূম্নমক থবক্তি শুরগা হুমাং তাবা য়াবা কয়া শুবগী চাং নোংম-নোংমগী অসুম-অসুম হস্থরক্লি। মসি ঐখোয়গী য়াম্না মাঙজবা অমনি। হেল্থ ইজ ৱেল্থ হায়বা ৱাহৈ অসি ঐখোয় পূম্নমক্লা নীংশিংমিন্নসি। হকচাং ফরবতদা ঐখোয়না থবক পূম্নমক ঙমগদৌরিবনি। ৱর্ল্ডগী ওইনা দাইবিটিজনা নাবগী চাং ঈশিং ইচাওগুম লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি। নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটকী ওইনা চাদা ৯০দি দাইবিটিজনা নারে হায়না লৌবা য়াই। মসি ঐখোয়না চেকশিন্দবা চিন হাওরগা লোইরে খনবা হুমাং তাহন্নিংদবা অসিনা ওইহল্লকপনি। ঐখোয় থবক শুসি, থবক শুদ্রগসু এক্সরসাইজ তৌসি। নোংমদা পুং ১ নৎত্রগা মিনিট ৩০দি য়ারিবমখে হুমাং লৌথোকসি। এক্সরসাইজ তৌরবদি তুম্বা-চাবা পুন্না নুংঙাইগনি অমদি নাদ-য়েক্তবা হায়বদু ওইগনি। হকচাংগী খন্দনা থবক তৌবিগনু। ঐখোয় অফবা চিঞ্জাক চাসি, অফবা ৱাখল খনসি। মসিতনা ঐখোয়গী ইরক্তগী তমথিরবা দাইবিটিজ লায়না অসি মরু ফংনা মুথৎপদা ঐখোয়না হায়রিবা থবকশিং অসি কাউবা লৈতনা হোৎনসি। দাইবিটিজকী ওইনা ক্যুর তৌবা ঙম্বা মেদিসিন লৈত্রি। দাইবিটিজ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্নবা হোৎনবা নৎতনা অতৈ অতোপ্পা পাম্বৈদি হৌজিকমক্কী ওইনা লৈত্রি। তশেংনা হায়রবদা খুন্নাই অসিদা হোংলক্লিবা তুম্বা-চাবা অমদি পুন্সি মরেল কয়াগী থৌওং অসিনা তোঙান-তোঙানবা লায়না কয়া থোকহল্লক্লবগী অচৌবা মরম ওইরিবনি। মরম অদুনা হীংনবগীদমক থবক শুদবা য়াদ্রবসু মীওই খুদিংনা হকচাংবুসু ফনা থম্নবা হোৎনবা তঙাইফদে।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট-২

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 ১৫।০৯।২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা, অয়ুক পুং ১১.১৮ ফাওবা লাংবনগী ৯ নি পাল্লি, মতুং ১০ নি পানগনি।

মেষ: থৌনা লৈবা, হকচাং নুংঙাইবা হেনবা, ঙাং-শকপা হৈবা অমদি য়েক্লবা লৈরম্লসু লায়না লাকশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। থেংলপ্না ওইজ-ওইথক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদা রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: মতম কুইনা পল্লম্বা শেল-থুমনচিংবা ফংবা য়াবা লৈরে। অঙম্বা য়েৎনবা লৈরম্বসু খরদি শাফরগনি। চিন য়াঙবা অমদি খন্থদনা হোয়া ফবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লান্দবনা নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: নিংবা থুংগনি অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংজগনি। অঙম্বনা ৱারৌবা লৈগে তৌই, তহাগনু। মীয়াম লোয়নবা থবক্তদি মায় পাক্কনি, নুংঙাইবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: লাইবক ফৈ, হকচাং নুংঙাই অমদি মরুপ-মপাং ফংগনি অমদি শেল-থুমগী লমদা নিংবা থুংগনি। অদুবু নোল্লুক্লা চৎত্রদি লন ময়েং তাগনি, কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: অশাওবা, চিন কনবা অমদি হোয়া ফবনা কান্নগদবা অমত্তা লৈতবা নুমিৎনি। য়েৎনবা অমদি থিজিনবা কনবগী লমদদি মায় পাক্কনি। মী য়াম্না লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- খোয়রাংগনু, মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: অফবা লৌশিং লাক্কনি, অচুম্বনা মাঙওইনৌ শোয়দনা নুংঙাইবা ফংগনি। লোয়নবা ফত্রদি ফত্তবা থবক পাঙনিংগনি, পুক্লিং ফাথৌ। মীয়াম্নদি চাল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ নিংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: লৈতেং অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবৈ নুংঙাইজবা অমদি হরাওবা লৈগনি। নিংহন্নদনা হোৎনজবৈ মায় পাকপা ফংগনি অমদি মীকোক থোংগনি, ৱাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: অনিংবা থবক পাঙবা খুৎলোইগনি, ইচঙ থৌবা অমদি কিদবনা হেন্না মাঙজিল থাগদবা ঙসিসু লৈ। মীংচৎ অমদি শেল ফংবা লৈ। খুৎতি চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্না ঙাংবদি তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: হরাওবা নুংঙাইবা অমদি লাইবক ফবা ঙসিসু লৈ। হান্নদৈ খল্লকপা থবক পাঙগনি, ইমুং মনুং লোয়নবা চাওখৎকনি অমদি মরুপ অনৌবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: নচা-ননাইগী লমদা পুক্লিং পেঞ্জবা অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবগী নুংঙাইবা লৈগনি। অদুবু মহু চাওবনা কিহনবা অমদি অনম কনবা য়াদবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: মায় পাকচৈ, ওইজবা য়াম্না ফংগনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। মীরক চঙবদসু মায় পাক্কনি। অদুবু অনম তানবা অমদি ফিংবদি মাঙবতা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: অনিংবা থবক পাঙবৈ নুংঙাইজবা অমদি নচা-ননাই ফজবা নুমিৎনি। য়েৎনবগী লমদা থেংলপ্না কান্নগনি। অশাওবা অমদি চিন কনবৈ কান্নবদি লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- মীচঙ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।