থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

অনাবা অমসুং শিবইদমক নুংনাংবা

দাক্তর জোন স্কিন্দলর'না ইবা লাইরিক 'চহী অমদা নুমিৎ ৩৬৫নি করম্না হিংদুনা লৈগদগে' (হাও টু লিব থ্রী সিক্সটিফাইভ দেজ এ য়র) হায়বা লাইরিক অদু পাবীরবরা? পাখিদ্রিবা ওইরবদি 'অমাজোন'গী খূত্থাংদা চেল্লগা অমুক্তং পাবীয়ু। পুন্সিদা হিংবগী অনৌবা, তোপ-তোপ্পা মহাউ অমা, পুন্সিদগী করম্না লৌগদগে হায়বগী লম্বী অমা শোয়দনমক্কী ফংগনি। লাইরিক্তুনা পীরিবা অতোপ্পা পাউজেল কয়াদুদি অদোমগী লাংতক্লবা পূক্নিংদুদা থমজরগে। মদুনা ঐঙোন্দা পীরকপা, তমজনীংবা, ইথিল অমত্তংদি পঞ্জরমগে। অইবসিনা লাইরিকসিদা ক্লেম অমা তৌই ... 'মালেমসিদা লৈরিবা অনা-লায়েংশঙ (হোস্পিটাল) শিংদা লৈরিবা ফমুং মরিগী মনুংদা অহুমদি এম আই আই হায়বা লায়না মখল অসিনা নাবা অনাবশিংনা কন্দুনা লৈ'...। এম আই আই - লায়না অমগী মমিং নত্তে। 'ইমোসনেল্লি ইন্দ্যুস-ইলনেস' - ৱাখলনা থোকহনবা অনাবা হায়বনি। ৱাখল লায়না, সাইকিক প্রোব্লেম, হায়বসিগা 'ৱাখলনা থোকহনবা অনাবা' হায়বসিগা অনীদি খেন্নে। মান্নদে।

ৱাফম অসি নীংশিংজরুবগী মরমদি, কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসিনা থোকহল্লক্লিবা পূক্নিং-ৱাখলগী অহোংবসিগী খল্লুবা, ইচম চম্না থুংবা, কোক চিকপা, লাইহৌ হৌবা নহানমখৈ করিসু লুনা খল্লমদবা লায়না-লাইওংশিং অসি উৎলকপদা 'ঐবু কোভিদ-১৯না নারবজাৎলা' ... 'কোভিদ টেষ্টপু পোজিটিভ ওইরে হায়নরক্লনি' খন্দুনা 'টেন্সন' ক্রিয়েৎ তৌবগী থৌওং অমা চত্থরকপসিদনি। হেন্না লুশিল্লকপগী মরম'না - হোস্পিটালশিংদা অনাবা পুবা কিরবা মীয়াম অমদি অনাবা পুখৎলক্কনি খনবদা অকিবা পোল্লবা দাক্তরশিংগী খল্লুবা ... লোয়ননা অনা-লায়েংশঙশিংদা 'সাইকিএট্রিক-ৱার্দ' থমদ্রসু য়াবা দিপার্টমেন্ট অমগুম খন্নরকপা...। হেল্থ (হকশেল) হায়বসি, অফবা লৈবাক-খুন্নাই অমগী থৌরাং-থৌশিল য়াৎপদা মীরায়বা য়াদ্রবা সেক্টর অমা ওইবনা, কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক'না খুন্নাইসিদা পীরক্কদবা 'লাষ্টিং ইমপেক্ট' (তুং-কোইবা চৈথেং) অদুগী খল্লুবদা নুংনাংই। 'ঙসিদি হকচাং নুংঙাইতে' ... 'কোক চিকই-লাইহৌ হৌই' ... মরু ওইবা থবক অমা তৌরমদাই, থবক লৈথোক্লবগী মীয়ামসিনা তোয়না শীজিন্নবা 'পাউথোং ৱাহে' অমনি। 'খঙহৌদনা লাইহৌ হৌরক্তুনা/দাইরিয়া তৌরক্তুনা ঐহাক ঙসিদি ওফিস কাবা ঙমজরোইদৌরে, ঙসিদি/ঙসিদগী নুমিৎ হুমনি খক্তংদি ছুটি পীনবীয়ু' ... সরকারগী কর্ম্মচারিশিংনা থবক কানীংলক্তবা নুমিত্তা মাগী বোস'তা ইনবা চিঠি/কেজুয়েল লিব এপ্লিকেসনগী ৱারোল অমনি। শুম চারবা ঐখোয়গী খুন্নাই অসিগী যূম্বী ওইরিবা সিটিজেন খুদিংমক্তা চেল্লিবা লীংজেল মান্নবগী গুন অমা।

দাক্তরশিংনা হায় - হেল্থ প্রোব্লেম লৈতবা মী লৈতে। মী খুদিংমক্কী তোঙান-তোঙানবা মান্নদবা কমপ্লেইন্ট অমমম লৈ - কনাগীনা দাইবেটিস, কনাগীনা হার্ট প্রোব্লেম। অমনা হায় - ঐদি ঈংবা হৈনদে, শারগতা নুংঙাইজে। অমন'মুক হায়গনি - ঐদি অশাবা খাঙবা ঙমদে। অজমা/ ব্রোংকাইটিস/এলর্জি/গাউট... অনাবা অমগী ৱারী হৌরুবা, মহাক্কীসু ৱারী অমা লীরক্কনি শোয়দনা। পাউদমজরিবা ঐহাকসু দাইবেটিস অমদি ব্লদ প্রেসরগা শাগোন্ননা হিংলকপা চহী কুন্স হেল্লক্লে, পুন্সি চূপ্পা চাগদবা হীদাকনি অয়ূক অমদি চাকচামাঙদা চারিবা। অদুগীসু মথক্তা নুংতিগী চারিবা চিঙ্গাকশিংগী মরক্তসু চাবা য়াবা অমসুং য়াদবা। মরম অসিনা ওইগনি - এক্সপার্টশিংনা লাইফ-ষ্টাইল-দিজিজ হায়বা লায়না মখল অমা মিংথোল্লক্লিবা - হিংনরিবা পুন্সি মরেল অসিনা থোকহল্লকপা ফিজিকেল-দিসওর্দর মখল অমা। নোংমা দাক্তর অমনা হায়রকখি - হকচাং ফনা/পূক্নিং নুংঙাইনা লৈনবগীদমক খ্বাইদই মরু ওইরিবসি শাগোন্নরিবা অনাবদুগী হীদাক চাবদু নত্তে, হকশেল (হেল্থ) কী মরমদা লৈরিবা ঐখোয়গী এত্তিচ্যুট অদুনি। অফাওবা হার্ট স্পেসলিষ্ট অমনা ইবা আর্টিকেল অমদা নোংমা পাখি - হার্ট পেসেন্ট অমনা মমিং চৎলবা হার্ট স্পেসলিষ্ট মরিগী মনাক্তা চত্তুনা লায়েংলুরবা তুংদসু কান্নফম খঙদ্রবা অনাবা অমগী ৱারী। অনাবদু মহাক্না লায়েংবগী মহুত্তা মহাক্না পাউতাক পীখি হায় ... 'হন্দক অমুক, অরোইবা ওইনা, মঙাশুবা হার্ট স্পেসলিষ্ট অমগী মনাক্তা চৎলো, মহাক্না পীরকপা/থারকপা হীদাক অদু চারগা নঙগী হার্ট অদু শোয়দনমক্কী হান্নগুম তীনচেন-লাইচেন্দবা, ফিট ওইরবা হার্ট অমা ওইরনি, করিগুম্বা মদুদসু কান্নফম খঙদ্রবা, মখা তানা লায়েংলুরনু অমুক হন্না ফররোই ... অরোইবা পুন্সিগী মীকূপ অদু লাকপা ঙাইরো...'।

চহী কুন হেন্না দাইবেটিক ওইনা লেল্লক্লবা ঐহাক লায়না অদু নারবা অনাবা অমা ওইনা কৈদৌঙৈদা খল্লকখিদে - লিভিং ৱিথ দাইবেটিস হায়বা লাইরিক অমা পারুঙৈদই। 'নঙবু দাইবেটিস নাব্রনে' ... থায়না কোলেজ তম্মীন্নরকখিবা ইমান্নবা অমা চহী মঙামুক্কী মমাঙ কোলকাটা এয়রপোর্ট'তা থেংনবদা হংলকখিবনি। লাইরিক তম্মীন্নরকখিবনি হায়বা থাজখিদে। অহল ফনা য়াম্না ওইশিল্লল্লে। চেন্নাইগী মমিং চৎপা হোস্পিটাল অমদা লয়েংলুবনি হায়। মাগী নুপীসু লোয়নরম্মী। ফ্লাইট দিলে ওইদুনা ফনা কুইনা ৱারী শাখি। মাগী নুপীনা তল্লকপনি - ব্লদ সুগর ৱাংলে হায়বা খঙলকপা নুমিত্তুদগী পান, মাইরেন, আলু, শগোলহৱাইনচিংবা মীনা হায়নবা চিঙ্গাকমখৈ তুবৎ ককখি, চনাং য়াওদবা চেঙ নত্তনা মীতৈ চেঙ, চাহাও, ক্ষীর য়াতোন ফাওবা তংখিদে। শঙ্গোম ফাওবা থকখিদে। চাবা থকপদা অসুক্কী মতিক চেকশিনখি। খামেন অশিনবফাওবা চাখিদে। হাপ্তা খুদিং সুপর স্পেসলিষ্ট অমগী সুপরভিজন মখাদা গুলি মখল-মখল হোং-হোংদুনা চাং নাইনা চারক্লি। মমান্নবা অমনা হায়রকপদগী চেন্নাইগী হোস্পিটালদুদা য়েংলুরিবা অনীরক শুরে। সুগরবুদি কন্ত্রোল তৌরে। অদুবু মশাদুদি নোংম-নোংমগী হেন্না হেন্না শোকচিল্লকই।

ঐ খঙখি। ঐনা হায়বা ৱা তাগদবা/লৌগদবা থাক অদুগী ৱাংমা লানখরে। মহাক্না পাউতাক লৌরিবা সুপর স্পেসলিষ্ট দাক্তর অদু, ঐনা নোংমা খোন্দা থীবা অনাবশিংবু থওই-উশিত্তবগী প্রিস্ক্রিপসন ইবা চে'দুনা মতুম তাশিল্লগা মমায়দা থাজিল্লম্বা অদুনি। খরা লৈরগা তারকখি - মহাক ঐখোয়' ইরক্তা লৈতরে।

হায়জনীংবা ৱাফমদি - তম্বা ঙমদবা 'অশিবা' ঐখোয় পূম্নমক্কী ইশরুক ওইনা থুংলদৌবা শোয়দ্রব'দুগীদমক ৱাখল লীশাং থাহৈদে। কোভিদ/কেন্সর/নিউমোনিয়া - খুদোংথীনীংঙাই ওইবা অনাবা নানীংববু কনানো! লৌফম থোকপা চেকশিন থৌরাং লৌনরিবনি ঙম্নমক, তৌসি তৌফম থোকপদু, চেকশিন্দবা তৌগুমসি। ইখূৎসিদা লৈতবা, পোকপা-শিবদুগীদমক্তি লাংতক্লবা পোক'কুমসি। লেট অজ নোট ওবসেস ৱিদ দ কিয়র ওফ দিজিজ এন্দ দেথ।

লৌশিং পুক্কে

অঙাংশিং মপূং ফানা তূমহনবগী তঙাইফদবা

পীক্লিবা অঙাংশিংদি নুমীৎ খুদিংগী মপুং ফানা তূম্বগা লোয়ননা নুংথিলদসু ঙাইহাক-ঙাইহাক তূম্বা মথৌ তাই। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদো বোল্ডরনা চত্থখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিংদি কেলোরি হেন্না চাশিনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেনগৎলকই। ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা য়ুনিভর্সিটি অসিগী এলসা ম্যুলিন্সনা হায়খি, স্কুল কাবগী চহী মতাং য়ৌরক্কদৌরবা অঙাংশিং তূম্বা ৱাৎলবদি তুংগী পুন্সিদা কা-হেন্না নোয়বগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লি। তূম্বা ৱাৎলবদি কেলোরিগী চাং হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি।

মশাগী চহী ৩ অমসুং ৪ শুরবা অঙাং খরদা রিছার্চরশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা ষ্টদি তৌরম্মী। অঙাংশিংবু নুংথিল তূমহন্দবগা লোয়ননা নুমীদাং খরা থেংলপ তূমথহল্লম্মী। মতৌ অসুম্না তূম্বগী চাং ৱাৎপা অঙাংশিং কেলোরিগী চাং চাদা ২০, চিনিগী চাং চাদা ২৫ অমসুং কার্বোহাইদ্রেট চাদা ২৬ হেঞ্জিন্না চাশিনবা থেংনখি। থংনবা নুমীৎতা অঙাংশিং অদুবু মপুং ফানা তূমহনবা মতমদা চিনি, কেলোরি অমসুং কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হন্থনা চাবা থেংনখি।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদো বোল্ডরগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার মোনিক লা বরজুৱানা হায়খি, স্কুল কাবগী চহী মতাং য়ৌরক্কদৌরবা অঙাংশিং তূম্বা ৱাৎলবদি কান্নদবা হীদাক হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই। ঙসিগী মীরোলদা অনোয়বা অমসুং মশীং হেনগৎলকপগী মরুওইবা মরমশিংগী মনুংদা মপুং ফানা তূমদবা হায়বসিসু অমনি। রিছার্চরশিংনা মমাঙদা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমদা চত্থখিবা ষ্টদিশিংগী রিজল্ট চাংদম্নদুনা য়েংখি। হীরম অসিগী মতাংদা এলসা ম্যুলিননা হায়খি, মীওইবনা তূম্বা ৱাৎলবদি কেলোরি, চিনি, কার্বোহাইদ্রেট অমসুং ফেট য়াওবা চীঙ্গাক হেঞ্জিন্না চাশিল্লি হায়বা ময়েক শেংনা খঙলে।

মালেমদা অনোয়বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী মতাংদা মখা তানা থিজিল্লবা মতুংদা পরদ্যু য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, সিজারিয়ন সেক্সনদা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিং তুংগী পুন্সিদা কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা রিছার্চর অমন্দা ভিয়লনা হায়খি, অঙাং অমা নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক অসি মমা অদুগী হকচাংগী ফীভম অমসুং করম্বা মওংদা অঙাং উনখিবগে হায়বদুগা নক্লবা মরী লৈনৈ। মমাগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবগা লোয়ননা থাঙ থারগা সিজারিয়ন সেক্সনদা পোকপা অঙাং ওইরবদি অঙাং অদু কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই।

অমন্দা ভিয়ল অমদি মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৭ তগী কুমজা ২০১৪ ফাওবা মমা ৫৭ অমদি মখোয়না পোকপা অঙাংশিংগী মরমদা কুপ্পা য়েংশিল্লম্মী। অঙাংশিং অদুনা মশাগী চহী ৫ শুরকপা ফাওবা কুপ্পা য়েংশিল্লবা মতুংদা অমন্দা ভিয়লনা হায়খি, বি এম আই ৱাংবা নুপীশিংদা থাঙ থারগা অঙাং উনবা তারবদি অঙাং অদু তুংগী পুন্সিদা কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। মমাগী বি এম আই ৱাংবগা লোয়ননা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংনা চহী ৫ শুরকপা মতমদা চাদা ১০ গী চাংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই।

মালেমগী ওইনা থাঙ থারগা অঙাং উনবগী চাং ৱাংখৎলকপগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়খি, মহৌশাগী ওইবা মওংদা অঙাং উনবা তারবদি অঙাং অদু মমাদা য়াওবা অফবা বেক্টরিয়াদা এক্সপোজ তৌবা মরম্না ইম্ম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎলকই। অদুবু থাঙ থারগা অঙাং উনরবদি অফবা বেক্টরিয়াদা এক্সপোজ তৌনবগী খুদোংচাবা ফংদে। হায়রিবা বেক্টরিয়া অদুনা অঙাংগী ইন্টেষ্টাইনদা চঙখ্রগা ইম্ম্যুন সিষ্টেম ফগৎহনবা অমসুং মেটাবোলিজমদা মতেং পাংই। থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংদি খুদোংচাবা অসি ফংদবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপগা লোয়ননা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরকই। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না তঙাইফদবা মতাং নৎত্রগদি য়ারিবমখৈ মহৌশাগী ওইবা মওংদা (নোর্মেল দেলিভরি) অঙাং উননবা হোৎনগদবনি হায়রি। মালেমগী মফম অয়াম্বদা অনোয়বা অমদি অরূম্বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী চপ চাবা মরম খঙদোক্লবা রিছার্চরশিংনা মখা তানা থিজিল্লি।

'অমেরিকান জর্নেল ওফ পেদিয়াট্রিক্স'তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, অনোয়বা অঙাংশিংগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা য়াই। মদুনা মরম ওইরগা ব্রেনদা অকায়বা থোকহনবদগী মহৈ-মশিন তম্বদা খুরৌথাংই। ন্যুয়োর্কতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ রোচেষ্টরগী মার্ক বি লেন্দে অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা চত্থখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, অনোয়বা অঙাংশিং হাইপরটেন্সনগী রিস্ক ৱাংবগা লোয়ননা স্লিপ এপনিয়া অমদি অতৈ তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্নরকপা য়াই। স্লিপ এপনিয়া হায়বসি তূম্লিঙৈদা ঙাইহাক ঙাইহাক নিংশা শ্বর হোনবা লেপখিবগী থৌওংনি।

রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১০ অমদি ১৮ গী মনুংদা লৈবা অঙাং ৭৫ দা অনোয়বা অঙাংশিং বি পি ৱাংবগী রিস্ক মায়োক্লবগা লোয়ননা মহৈ-মশিন তম্বদা শোখৈ হায়বা খঙলকখিবনি। বি পি ৱাংবা অঙাংনা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই ৱাৎপা মরম্না মহৈ-মশিন তম্বদা শোত্থবনি হায়রি। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা য়ুম্ফম ওইরগা অঙাংশিংবু মহৈ-মশিন তম্বদা খুদোংচানব-গীদমক বি পি হন্থহন্নবা থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তাবরা হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা হোৎনরি।

তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিং কেলোরি, চিনি, কার্বোহাইদ্রেট অমদি ফেটকী শরুক য়াওবা চীঙ্গাক হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপদগী বি পি ৱাংখৎলক্তুনা মহৈ-মশিন তম্বদা শোখৈ হায়বা ৱাফম অসি হন্দক্তা 'জর্নেল ওফ পেদিয়াট্রিক্স'তসু ফোঙলকখিবনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

পুয়াম অচৌ খুমনচা, শিখোং বাজার

কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা লায়রবা মীয়াম অসুক্কী মতিক ৱারে হায়বসি লায়রবা মীওইতনা খঙই। মী-মীগী মরক্তা খেন্নবা কয়াসু থোরক্লি। প্রাইভেট হোস্পিটাল কয়া লিংখৎতুনসু লায়রবগী অনাবদি ফহনবা ঙম্লোই। মরমদি লায়েংবদা শেল চাওনা-চাওনা লৌরি। কোভিদ-১৯না মীচম মীয়াম কয়া লায়েংবদা খুদোংচাদবা কয়া থেংনরি হায়বসি মীপুম খুদিংনা খঙনরবা ৱাফমনি। গভর্ণমেন্টকী হোস্পিটাল কয়া মপুং ফানা অনা-লায়েংগী থবক পাঙথোকপা হৌদ্রি। নন-গভর্ণমেন্ট ওর্গনাইজেসনশিংনা লায়রবা, ইনকাখুনবা থীদনা অনা-লায়েংনবা চেরিটেবল হোস্পিটালশিং লিংখৎহন্নিংই। মদুনা মোদেল ওইবা ষ্টেট অমা ওইবা ঙমগনি। হৌজিক মহৈলোয়শঙশিংসু থোং হাংনদ্রি। মসিনা খুন্নাইদা চাওনা মাঙজবা ওইরি। ওনলাইন ক্লাস তৌনরি অদুবু মহৈরোয় খুদিংমক স্মার্ট ফোন লৈবা ঙমদবনা মাস ওইনা কান্নবা ফংনদ্রি। মরম অদুনা লৈঙাক্না এস ও পি মপুংফানা ঙাকহন্দুনা মহৈলোয়শঙশিং হাংদোক্তুনা মহৈ তম্নবা থৌরাং লৌখৎপনা চুমগদরা হায়না খল্লি। হীরম অসিগী মতাংদা লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙবিয়ু হায়জরি। কোভিদ-১৯গী হীদাক পুথোক্ত্রিবা ফাওবা মহৈলোয়শঙশিং থোং লোন্দুনা লৈরবদি লমদম অসিদা লৈরিবা মহৈরোয়শিংগী পুন্সি য়াম্না শাথিনা শোকচিল্লগনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

তায়েঞ্জম মুনাল, থৌবাল খুনৌ অৱাং লৈকায়

ঈংনা-চিক্না লৈজরম্বা লমদম অসি ঙসিদি কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা নোংম-নোংমগী ফীভম লুশিল্লক্লি। মণিপুরদা লৈরিবা খুল-লৈকায় খুদিংমক কোভিদ-১৯ য়ৌদবা মফম লৈশিল্লক্ত্রে হায়বা য়াই। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা কোভিদ-১৯ নত্তবা অতোপ্পা লায়ননা নারকপদা লায়েংনবগী খুদোংচাবা লৈতবগী ফীভম অমদা লাক্লে। থৌবাল দিষ্ট্রিক্টতসু কোভিদ-১৯ ফীভম ফত্তবা অসিনা মরম ওইরগা অতোপ্পা লায়ননা নাবা কয়া য়াওরক্তুনা মতম চানা অনা-লায়েংদবদগী লৈখিদবা কয়াসু য়াওখ্রে। মরম অদুনা মহৌশাগুম তঙাইফদবা অনাবশিংবু লায়েংনবা লৈঙাক্না য়ানবা শীনবিয়ু। ৱামিন্নরিবা মতম অসিদদি অমত্তা ওইনা পুন্না হোৎনমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়ননা লৈঙাক্না লায়না অসিবু লাকশিন্নবনি হায়দুনা শেল্লিবা এস ও পিশিং ঙাক্না চৎপা মথৌ তাই। ইশা-ইশানা হৌজিক্তি তৌগদবা অমদি তৌরোইদবা থবকশিং পূম্নমক্না খঙলবনি। অদুবু ঙসি-ঙসিমকসু লৈঙাক্না লৌখৎলিবা চেকশিন-থৌরাংবু থৌশাদবা মীওই কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। তুংদা ওইরকপা য়াবা অকিবশিংবু মুন্না খন্থরবা মতুংদা লায়না অসি মতম চানা লাকশিনবা ঙমহৌনবা হোৎনমিন্নসি।

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

লৌমীগী বিল লৌমীশিংগী কান্নবা নত্তে : মণিপুর লৌমী লূপ

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৫ (ঐচ এন এস) :

লৌমীগী বিল লৌমীশিংগী কান্নবা নত্তে হায়না মণিপুর লৌমী লূপকী সেক্রেটরি ঐচ ইবোবীনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ওল ইন্দিয়া কিষান শঙ্ঘরস কোওর্দিনেসন কন্মিটিনা হন্দক পার্লিয়ামেন্টনা পাস তৌখিবা ফার্মর বিলগী মায়োক্তা ইন্দিয়া পূম্বদা চঙশিনবা খোঙজংগী শরুক অমা ওইনা মণিপুরদসু মণিপুর লৌমী লূপ অমদি শিল্লং লূপনা শীন্দুনা ইরাবত ভবন্দা ফার্মর বিল ৱিথদ্রো তৌনবা ঙরাং প্রোটেষ্ট তৌখ্রে।

প্রোটেষ্ট অদুদা সী পি আই মণিপুর ষ্টেটকী সেক্রেটরি এন সোতিন কুমার, এন সিংহজিৎ প্রসিদেন্ট, ভি পি এস নিল্লকমলনা প্রিসাইদিয়ম মেম্বরশিং ওইরগা লৌমী কয়াগা লোয়ননা ফার্মর বিলগী মতাংদা খন্নখি।

লৌমীগী বিল অসিনা লৌমী কয়াদা মশানা পুথোকপা পোত্থোক্কী মমল লৈঙাক্না এম এস পি পীরবনি হায়রিসিসু মওং তানা কান্নবা ফংদ্রিঙৈদা শেঞ্জাও পায়বা কোর্পোরেটশিংনা লৈনীংবা মমলদা লৈরগা অমুক য়োন্নিংবা মমলদা য়োনবা য়াহনবা অসিনা লৌমীশিংনা ৱাখিবগী মতিক চাবা এম এস পি ফংলোই হায়বগী মীপাইনরে। য়াম্না হাথু হাথুনা ওর্দিনান্স ওইনা চৎনহল্লক্তুনা অমদি পার্লিয়ামেন্টতা কুপ্না খন্ন নৈনদুনা পাস তৌখিবা অমসুং এক্ট ওনখিবা বিলসিগী মতাংদা অতৈ লৌমী লূপশিংগা পূন্না খন্ন-নৈনবগী কেম্প্যেন চঙশিন্নবা শেম শারে হায়নসু মণিপুর লৌমী লূপকী সেক্রেটরি ঐচ ইবোবীনা থাদোরকপা চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।১০।২০২০ ইং, ইরাই; মেরাগী থাশু।

মেষ : চোপ্পা ইকায়বা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা লৈবনা ৱা-ঙাঙবা অমদি অশাওবা ফাথবা ফগনি। মরুপকী মতেং অমদি শেন্দোং ফংজবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : ফমথোল ফংবগুম, অচুম্বা চৎচবগী অমদি অফবা থবক পাংবগী নুংঙাইজবা লৈগনি। অফা অপুনদি নংবা য়াবা অমদি অঙম্বনা চানবীবা ৱাৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙবদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : চাদিং হন্থবা ঙম্বা অমদি অদুবু মীৱা লৌবগী কাইনবদি নংবা য়াবা নুমিৎনি। অনম তানবা অমদি নত্তবা পাম্বৈ থাদোকউ। অচুম্বা মায় পাক্কনি-কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : অনা-অয়েক লৈরম্লসু ফগৎপা অমদি লল্লোন ঈতিক্তা মীকোক থোংনা মায় পাকপা নুমিৎনি। লৈঙাক্কী লম্‌দা মায় পাক্কনি অমদি নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : চোপ্পা য়াবদগী কোকচবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবনা মীয়াম্না থাগৎপিবা লৈগনি। ইমুং-মনুংগী ৱা তাবনা য়েক্লববু ঙমগনি অমদি থিবা হুম্বগী কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশা চাওবা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা কান্নগনি, পল্লম্বা লন ফংবগী নুংঙাইবা অমদি নীংবা মপা চাবা লৈগনি। তৌহৈদবা ফত্তবা থবক তৌনিংবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীতোপ থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : মীয়াম্না পান্বা থবক পাংবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি অমদি শেল-থুমগী লম্‌দসু চাওখৎকনি। অদুবু পাইরক্কী লৌশিং খরা ৱাৎলি-খনম্থদনা অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইবা খরা ৱাৎলসু ঈংনা থৌ পাংলদি নুংশাথিবা কোক্কনি। ৱানোম থৌনোম কান্নগনি অমদি ৱাখলগী পাঙ্গল লৈগনি। মীনা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খোইরাংবা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : খল্লুদবা লমদগীসু কান্নবা ফংবা য়াবা অমদি লাইবক ফবনা অফবা থৌ লায়না পাংবা নুমিৎনি। অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি। মরুপ-মপাংনা ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর : অনম তানবা, মীৱা লৌবা অমদি অহৈ অশিং শাবা য়াদবা নুমিৎনি। নচা ননাইগীদি অফবা উগনি, থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাগনি অমদি মীয়াম্না চানবী।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্নিং লাংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ব : লৈঙাক্কী লম্‌দা কাইনবা, অনম তানবা য়াদবা অমদি মরুপ-মপাংনা কল্লকপা লৈগনি। য়েক্লবা য়াম্মী-চরাংনগনু অমদি খুৎচাও থাগনু। শাওগৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

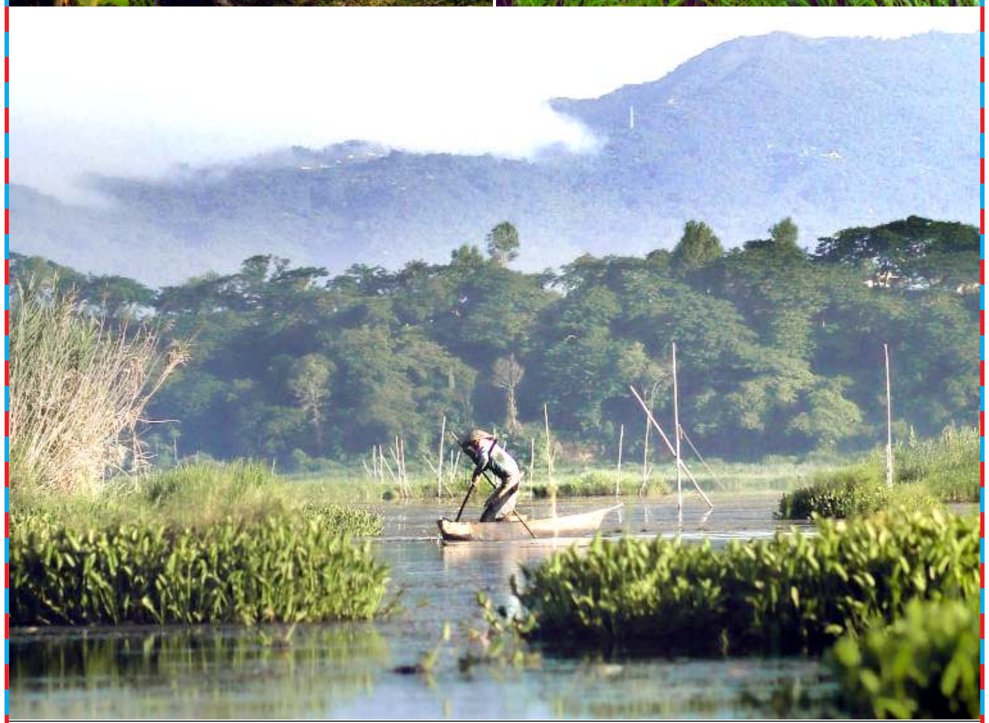
মিন : নীংবা শোয়দনা থুংগনি অমদি অফবা মীংচৎসু ফংজৌ হায়বা লৈ। মরুপ মপাংগী মতেং লৌবসু য়াগনি। অঙম্বনা তাথিবদি লৈগনি। লনদি চংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

ওদ তু লোক্তাক

সোইবম রোজর



Soibam Roger is a freelance photographer based in Imphal.