থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

২০১৯ ইলেক্সনগী থাক- ১

এপ্রিল ১১দগী হৌখ্রগা তাঙ্কক তরেৎ থোক্লা খায়দোক্লগা ইন্দিয়া'সিবু চহী ৫ চুপ্পা লৈঙাক-সাসন তৌরক্লবা মীহুৎ ৫৪২ খন্নবগী মীখল পাঙথোরক্লিবা অসিগী তরেৎশুবা অরোইবা তাঙ্কক, মে ১৯ নোংমাইজিং নুমীৎতা পাঙথোক্কনি। নুমীৎ নীনিতা ঙায়রে। নুমীৎতুগী নুমীদাংৱাইরমদগীদি নেসনল টেলিভিজন চেন্নেলশিংদা ৱাই চাইরক্লগনি- কদায়দা, করম্বা পার্টি'না সিত কয়া ফংবা য়ানা লৈবগে? রিপোর্টরশিংনা খোমজিল্লুবা পাউশিংদা য়ূম্ফম ওইদুনা পাঙথোকপা-এগজিট পোলগী পাউশিংনা হেদ-লাইন ন্যুজ ওইবা প্রোগ্রামশিং। এগজিট পোল'দই ফংবা পাউশিংদা য়ূম্ফম ওইদুনা, 'করম্বা পার্টিনা কনাগা খূৎশম্নরগা লৈঙাক শেম্লকপা য়াবগে' হায়বগী স্পেকুলেসন-পাউচে কয়াদা ফোঙনরক্কনি।

অসুম্না, ৱাংখৎলবা মেন্টেল প্রেসর অমগা লোয়ননা, নুমীৎ হুম্নি লৈরম্লগা মরিনিশুবা নুমীৎকী নুমিদাংৱাইরমদদি খঙলনি- কনানো দোলাই তোংদৌরিবা- মোদি, নৎত্রগা রাহুল? অনীমক ঈনৎ নত্তবা, শিংজু-ময়ান মরক্তগী অমবু দোলাই তোংহন্নবা, নুমীৎতুদা খঙবা ঙম্লোইদবা কনাগুম্বা অমা থোক্লকপসু য়াই, কনানা খঙবা!

ঙসি ঐনা তমগে খন্না কলম পায়খৎচরুবদি-কনানা পি এম ওইগদগে হায়বগী, মফম-মরাং খঙদবা পাউগী সোর্স অমদগী লৌবা পাউদা য়ূম্ফম ওইরগা, হায়নরকপা য়াবা ময়ামদু ৱা-খলনা শাগৎলগা ইগে খঞ্জরুবসু নত্তে। ঐগী ওইবা ইরন্নাই'-এনালাইসিস অমা তৌগে খঞ্জরুবসু নত্তে। ইচম চম্না মশক নাইরবা লুচিংবশিংনা মাগী-মাগী পার্টি'বু পোলিটিকল পাৱর পায়হন্নীংদুনা ইলেক্সনগী কেম্প্যেন মীটিংদা ঙাঙনখ্রিবা, লাউনখ্রিবা ৱা/ৱাথী ময়ামদু নীংশিংলুরগা-ঐগী থম্মোয়সিদা ফাওরকপা পেন্দবা/শাউনীংবশিংদু মীয়ামদা শ্যের তৌনবা ইথোক্কে খঞ্জরুবনি। কনাগুম্বা অমগী মীচঙদা অতোপ্পা কনাগুম্বা অমবু কন্দেম তৌবই মতৌ অদু নৎচদে। হন্দক্কী মীখল অসিনা 'ইন্দিয়ন দেমোক্রেসি' কয়ামুক লৈখা তারবগে হায়বদু ময়েক শেংনা উৎথোরকপসিদনি ঐনা ইন্দিয়ন পোলিটিকল লীদরশিংবু কন্না নিন্দা তৌনিংলক্লিবা! অসিগুম্বা লমদম অমগী সিটিজন অমনি হায়বদা ইকায়জবা পোক্লক্লিবা। য়ারগদি লমদম অসি থাদোক্তুনা চেন্নীংলক্লিবা! অসিগুম্বা ফীলিং অসি অদোমদদি ফাওবীদবরা? ফাওরমদবা থোক্লবা করিগুম্বা, মদো, অদোম্না ইলেক্সনসিগা মরী লৈননা কদায়দা করি থোক্লিবা? কনানা করি হায়খিবা? থওইনা তারুদবা, তারবসু খল্লুদবদুননি। ঐগা নক্লা লোয়নজবা, ৱেল-ৱিসরশিংনদি তত্তনা হায়খিবনি মমাঙদা 'নঙগী মেন্টেল ফ্রেমদুগা ইন্দিয়ন পোলিটিক্সকা চান্নদে, পোলিটিক্সতা খোঙ থাংজিল্লুনু, নীংবা কায়না হন্দোক্লক্কনি'। অদুবু, ৱাখলসিদা চঙখিদে। ইলেক্টোরেল পোলিটিক্স নত্তবা, রিফোর্মেটিব পোলিটিক্স'তা য়াওনীংলুই। এসেমব্লি ইলেক্সন অমদি লোক সভা মীখল লাকপা খূদিং-ইথন্তা লৈতাফম খঙদবা, তূমিন্না লৈবা ঙমদবা-মমাঙগী চহী কয়াদগী থাদোকপা ঙমদ্রবা হৈনবী অমা ওইখ্রবনি।

হংচীৎ, অরোইবা তাঙ্কক্কী ভোট থাদনগদৌরিবা ২০১৯ লোক সভা মীখলসিগীদমক পোলিটিকল পার্টি ময়ামগী শক্লাইরবা লুচিংবশিংনা কেম্প্যেন মীটিংদা শীজিন্নখ্রিবা লোল, অমনা অমবু হুন্নবদা ফোঙদোক্নরকখিবা মশাগী অশেংবা মশক্তম-মমাঙদা অমুক্তা থেংনরকখিদ্রি। কয়ামুক হন্থবা থাক্কী মীওইনো হায়বদু শক্তাকচরকপদা, মখোয়গী মখাদা লৈরম্লিবা ঐখোয়দি করম্বা থাক্তা লৈরম্লগনি? খল্লুবদা ইথন্তা ইকায়জৈ।

...'ভারতিয়া জনতা পার্টিগী মায়োক্তা লৈবা মখোয়না হজরত মুহম্মদকী ময়ানুপা অলিবু থাজরবদি ঐখোয়না বজরং-বলিবু থাজৈ,'সিদা করি কায়বগে'...
অচৌবা ষ্টেট অমগী চীফ মিনিষ্টর অমনা মাগী পার্টিগী ভোট খোম্বদা শীজিন্নখিবা ৱাঙাঙনি। ৱাহায় অসিগীদমক মহাকপু অকক্লবা পুংজা খরা ভোট খোম্বগী থবক য়াওহনখিদবদুদা শেংদোরকখি- মহাক্কী ৱাঙাঙ অদু মাগী ওপ্পোনেন্ট পার্টিগী লুচিংবীদুনা 'বি জে পি য়াদবা ভোটরশিং, মরু ওইনা মুস্লিম ভোটরশিং, মচোই-মচোই তাদনা অমদা পুল্লপ পীননবা' আপিল তৌবা ৱাঙাঙদুগী পাউখুমনি। অতোপ্পা পোলিটিকল পার্টি অমগী মুস্লিম কেন্দিদেট অমনসু হায়খি... 'বি জে পিগী নুপী ৱার্কর পূম্নমক ফিনুংদা খাকি মচুগী অন্দর-ৱিয়র (পেন্টি) শেৎপনি'... আর এস এসকী ভোল্যুন্তিয়রশিংনা খাকি মচুগী হাফ- পেন্ট শেৎপা য়ুনিফোর্মদুবু করেম্নরিবনি। অসিগুম্বা ৱাঙাঙশিংদুগীদমক যোগি অদিত্যনাথ, মায়াবতি অমদি আজম খান'বু পুং ৭২ চুপ্পা ভোটকী কেম্প্যেন মীফমশিংদা ৱা ঙাঙবা য়াহনখিদে।

মদুগী মতুং তারকপদা, 'ঐদি প্রাইম মিনিষ্টর নত্তে, হুরানবা ফানবা য়ূম শঙলিবা চৌকিদারদুনি' হায়জবা নরেন্দ্র মোদিবু রফেল প্লেন লৈবই ৱাথোক্কা মরী লৈননা কোংগ্রেস প্রসিদেন্ট রাহুল গান্ধীনা থা কয়াদই হায়রক্লিবা 'চৌকিদার নত্তে হুরানবনি' (চৌকিদার চোর হে) হায়বা খোল্লাউদু ইলেক্সন কেম্প্যেনগী অথৌবা খূৎলায় ওইনা শীজিন্নরকই। মীখলগী নুংশিৎনা শাগৎলকপা, খোঙজেলদুসু য়াংখৎলকপগা, নরেন্দ্র মোদিসু মহাক হৌজিক হৌজিকমক লৈবাকসিগী প্রাইম মিনিষ্টরনি হায়বা কাউথোক্লকখি। মচীন ফাবা ঙমদ্রমাল্লে। হায়রকই... 'অদোমগী ইপা-ইবুংঙো, তরু-তরুবা পি এম ওইনা 'মিষ্টর ক্লিন' হায়নরম্বা, মশাগী পূন্সি লোইরমদাই শেনজাবা নম্বর ৱান হায়বা মিংথোলদু পুরগা চৎখিবনি'...। ময়াম্বু থবাক য়ৈহনখি। 'স্পিক নথিং বৎ গুদ ওফ দ দেদ'- লৈখিদ্রবা থৱায়শিংগী মরমদদি মহাক্কী অফবশিংদু নত্তনা অতোপ্পা অমত্তা হায়বীগনু- হায়বা ৱাহায় অদু কাউখরে।

ৱারী মখা তানীংদ্রে। অসিগুম্না নেম্বা থাক্তা কূমথখ্রবা ইন্দিয়ন পোলিটিসিয়নশিংদগী করি আশানো তৌরুদৌবা ঐখোয়না। মীওই ক্রোর ১৩০গী লাইবক লেপকদবা ইলেক্সনসিগী পজেঙ ফিরাল পায়গনি চোংথোরক্লিবা মখোয়গী পূক্লিংসিবু উবীদ্রিবরা অদোমদি?

লৌশিং পুক্কে

কিদনিদা নুঙ লৈবা অমদি জোন্দিস লায়না

কিদনিদা নুঙ লৈবা হায়বসি ফোসফেট অমদি কেলসিয়ম ওকজালেট নৎত্রগনা য়ুরিক এসিদকী মপং পৈশিন্দুনা লৈরকপবুনি। কিদনিদা ঈশিং মরীদা লৈবা নুঙনা মপান থোকপগী মরীদা ফুঞ্জিল্লকপা মতমদা কা-হেন্না চৈনাখোল ফাওরকই।

ঈশিং নুংশীৎ মোৎশিল্লকপদগী থক্লবা ঈশিংদা মিনরল সোল্ট কা হেন্না য়াওবা অমসুং ফত্তবা চীঞ্জাক চাবদগী কিদনিদা নুঙ লৈরকপনি। রেদ মীট কা হেন্না চাবা অমসুং য়ুরিক এদিসকী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক চাবদগী কিদনিদা য়ুরিক এসিদ মপং-মপং পৈশিল্লক্তুনা নুঙ ওল্লকপসু য়াওই।

কেন্নদিয়ন মেদিকল এসোসিএশন জর্নেলগী রিপোর্ট মতুং ইন্না ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংদা থুমগী শরুক তূংশিন্দুনা লৈবা ঙমদে। ঈশিং তোয়না থক্তুনা থুমগী শরুক তুমহল্লগা চাং নাইনা কিদনিদগী থাদোকখ্রবদি ওকজালেটকী ওইগেরা, য়ুরিক এসিদকী ওইগেরা, নৎত্রগনা কেলসিয়মগীবু ওইগেরা মখল অমত্তগী নুঙ লৈবা ঙমহন্দে হায়না "ন্যু ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেদিসিন" গী রিপোর্ট অমনা ফোঙদোকখি। মরম অদুনা নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অচৌবা ১০ দগী তাদনা থক্তুনা ঈশিং মরী (য়ুরিনরি ট্রেক্ট) দা বেক্টেরিয়া লৈহন্দবা হোৎনগদবনি। ঈশিং মরাং কায়না থকপা তারবদি করিগুম্বা নুঙ লৈবা থোক্লবসু থোইনা ফীভম লুশিলহন্দে।

করিগুম্বা কান্দা নুঙগী মচেক-ময়ানা খেৎপদগী কিদনিদা ইনফেক্সন তৌরকপা য়াওই। অদুবু ঈশিং মরাং কায়না থক্তুনা নুঙশিং অদু পীক্লিবৈঙদা কিদনিদগী লায়না তাম্থোকখিবা ঙম্মী।

অতৈ অতোপ্পা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি- ■ ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা হৈ-রা চাং নাইনা চাদুনা ঈশিং মরীদা বেক্টেরিয়া পৈশিন্দুনা লৈহন্দনবা হোৎনগদবনি। ■ অঈংবা মফমদা লৈবা এস্কিমোশিংনা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ য়াওবা ঙা মরাং কায়না চাবা মরম্না কিদনিদা নুঙ লৈবগী কেস অমত্তা থোক্তে। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক ওমেগা-৩ য়াওবা ঙা চাং নাইনা চাগদবনি। ■ কনাগুম্বা অমা কিদনিদা নুঙ লৈবদগী থিনবা-লেংবনচিংবা চৈনাখোল ফাওরকপা তারবদি খ্বাঙদগী হৌরগা হকচাংগী মখাগী শরুকশিং ঈশিং অঈংবদা মিনিট ১০ রোম তীংলগা ঈশিং অশাবদা অমুক তীংগদবনি। মসিনা চৈনাখোল কোকহনবা ঙম্মী। ■ নোংমদা অনীরক চম্প্রা খোইহীগা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংদা থীৎলগা থক্কদবনি। মসিনা করিগুম্বা কান্দা কিদনি মনুংদগী নুঙ মচা-মচাশিং ঈশিং মরীদা পুথোরক্লগা মপান থোকপদা য়াওহনখিবা ঙম্মী। অমরোমদা, মীৎকী অঙৌবা শরুক অমসুং উনশাগী মচু ওল্লক্তুনা নাপু মচু চঙলক্লবদি জোন্দিস নারে হায়বগী খুদমনি। মসি ঈগী ঈচেলদা বিলিরুবিন চাং ৱাংনা য়াওরকপদগী ওইরকপনি। লিভরনা রেদ ব্লদ সেলশিং ব্রেকদাওন তৌদুনা আইরন রিসাইকল তৌবা মতমদা বাই- প্রোদক্ট ওইনা বিলিরুবিন পুথোরকই। বাইলগা লিভরনা শুংবা চাবা তুমহন্নবা মহী অমগা পুল্লগা ওইরকপা মহী অসি খোঙ হাম্বা নৎত্রগনা মপান থোকপদা হকচাংদগী মপান থোকখিগদবনি। বিলিরুবিননা হকচাং মনুংদা অদুমক তুংশিন্দুনা লৈরবদি জোন্দিস ওইরকই।

জোন্দিস মখল অহুম শুই। খ্বাইদগী কমন ওইনা থেংনবা মখলদি হেপাটাইটিস নৎত্রগা অতোপ্পা লিভরগী অশোয়বনা ওইহল্লকপনি। অতোপ্পা অমনা ওবষ্ট্রক্টিভ জোন্দিসনি। মসি গোলব্লাদরদা নুঙ লৈবা নৎত্রগনা অতোপ্পা গোলব্লাদরগী অনাবা অমনা ওইহল্লকপনি। য়াম্না তোয়না থেংনদবা অহুমশুবা মখল অদুদি বিলিরুবিন মেটাবোলিজমদা অশোয়বা লৈবদগী ওইরকপনি।

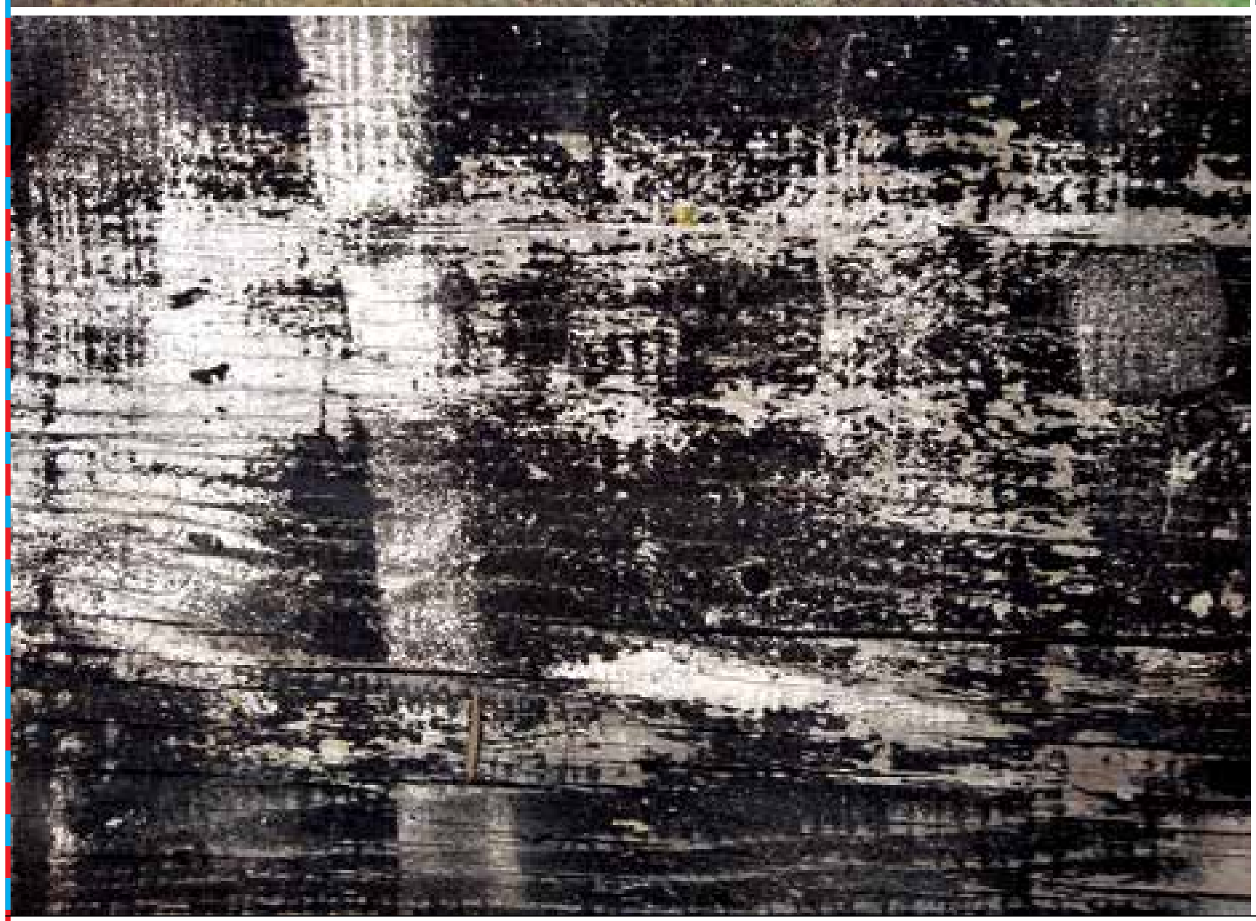
পোকপদা ঙায়রিবা অঙাংশিংদা জোন্দিস নাবা হায়বসিসু য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমনি। মরু ওইনা থা শুদনা পোকপা অঙাংশিংনা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লগল্লি। ফিসিওলোজিকেল জোন্দিস হায়না খঙনবা থৌওং অসি লিভরনা মপুং ফানা মথৌ তৌবা হৌদ্রিঙৈদা নারকপা অনাবনি। নুমীৎ খরনিগী মনুংদা লিভরনা মপুং ফানা মথৌ তৌবা হৌরক্লবা কান্দা অনাবা অসিসু তপ্না-তপ্না ফজখি। অঙাং অমনা তাইবংদা হেক খোঙদারকপগা খুদক্তা মমাগী খোম্লাং পীথকপনা জে ান্দিসকী রিস্ক হন্থহল্লি।

কনাগুম্বা অমা জোন্দিস নারকপা তারবদি চাবা-থকপদা কা-হেন্না চেকশিনবা মথৌ তাই। মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা মচীৎ-মচীৎ পীজবগা লোয়ননা মহী মনাই য়াম্না পীথকপা মতমদা অনাবা অসি মশা মথনতা ফজ খিগনি। অদুবু মীওই অয়াম্বা চানিং-থক্লিংবা পোক্তবগা লোয়ননা ওনিংবা ফাওবা মরম্না ফগৎপদা ৱানা থোকই। ফীভম খরা ফগৎলবা মতুংদা মপুং ওইনা চাগদবা চীঞ্জাক্তি প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা ঙা, য়েরুম অমদি শঙ্গোমগী পোত্থোকশিংনি। চানিং-থক্লিংবা পোক্ত্রগনা মচি ওইবা চীঞ্জাক খল্লগা মচীৎ-মচীৎ চাগদবনি। থাউদা তাউবা অমসুং ফেটকী শরুক ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি তুম্বদা ৱানা থোক্কদবনিনা য়ারিবমখৈ চারোইদবনি। চিনিগী শরুক য়াওবা অথুম্বা পোৎসু চারোইদবনি। হান্নদগী শোক্লবা লিভরগী ফীভম অমুক্কা হেন্না শোকহনগদবা মরম্না য়ু থক্লোইদবনি। লিভর শোক্লিঙৈ মনুংদদি চেন-চোংদুনা হকচাং শাজেল তৌরোইদবনি। থাউ-থুম য়াম্না য়াওবা এনশাং চাবগী মহুৎতা অচম্বা কাংশোই নৎত্রগনা চম্ফুৎ কুম্বনা পুক থন্নবা হোৎনগদবনি।

'অকোনবা মচুশিং, ৱাওথরবা লৈই নৎত্রগা থুগাইবা য়াদবা মতুম'

মমি ৱারী

থৱান



Thawan is a poet and musician from Imphal.