থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

অনৌবা ইংরাজি ৱাহৈ অমগী হৌরকফম

'ওপতিমিজম' হায়বা অমগা, 'পেসিমিজম' হায়বা অমগা, ইংরাজিগী ৱাহৈ অনীখক লৈ। অমগা অমগা ওন্ন-তৈনবা ৱাহন অমমমনি। ৱাহৈসিগী ৱাহন্দগী লৌরগা মীগী মখল অসিসু অনী থোক্না খায়দোক্লকই- তৌরুবা থবক খূদিংমক্তা, ফত্তবা ফল ফংলসু 'ইফ-ফন'তা খন্দোকপা (ওপতিমিষ্ট) মী মখল অমগা; তৌরু-উরু খূদিংদা ফনা খনবা ঙমদবা, ফত্তবা মহয় অদুতগী খনগনবা (পেসিমিষ্ট) মী মখল অমগা। পেসিমিষ্ট অমনা, মাঙদা তারিবা খুদোংচাবা অদু লৌরমদাইদা তুংদা মায়োক্নরক্কদবা খুদোংথিবা মীকূপশিং অদু হান্না উশিল্লক্কনি। অদুগা, ওপতিমিষ্ট অমনদি খুদোংথিবা অমা মায়োক্নরুবদা থেংনরক্কদবা খুদোংচাবশিংদু মাঙজৌননা উগনি।

ৱাহৈ অনী অসি নত্তবা, ৱাহং হাইফেৎ মান্নবা, অনৌবা ইংরাজি ৱাহৈ অমগা লৈ। হান্না লৈরম্বা ৱাহৈ নত্তে। অতোপ্পদই পুরগা, অনৌ অনৌবা ৱাহৈ কয়া হাপচিন্দুনা, লোলগী পূক্কে চোলহল্লিবা ইংলিস কৌবা লেঙ্গুয়েজনি। চহী খূদিংগী, অনৌবা লোল কয়া পূক্কেদুদা হাপচিল্লগে হায়বা অদু থিদোক্লগা অচৌবা থৌরম অমা ওইনা সেলেব্রেৎ তৌরিবা ইংলিস কৌবা জাতিনি। অদুগা ঐখোয়গী ইরমসিদনা, হান্না লৈরম্বা ইরোলসিনা ফোঙদোকপা ৱারবা অনৌবা ইহুল/পোৎশক ফোঙদোক্লবা অনৌবা লোল শীজিন্নরুবা, মীতোপকী লোল শীজিন্নে, ইরোল'দা মীরোল য়ানশিল্লি হায়দুনা- লাইরিক ইবা-ফোঙবদা অয়েৎ-অথিঙ পীনরিবনি। পাউদমসিদা পুশিল্লক্কে খঞ্জরুবা অনৌবা ইংলিস লোল'দুদি- 'পোল্লিঅন্না' হায়বা ৱাহৈদুনি। 'পোল্লিঅন্না'- ৱারী অমদা য়াওবা নুপীমচা অমগী মমিংনি। মমা-মপা অনীমক লৈজদ্রবী, 'পোল্লিঅন্না', মপাগী পোকমিন্নবী মচল ইবেম্মা, মনে 'পোল্লি'না য়োক্লম্মী। 'পোল্লি'- ইনাক খুনবী, মরল লৈবী, ৱারক চেৎপী নুপীনি। ৱারক চেৎপী মনেগী মীৎয়েংখাদা চাউরকপা অরায়বা চাংয়েং নৎখিদে। অহকপা চাংয়েং মরক্তুদা, 'পোল্লিঅন্না'না শীজিন্নখি- লাইরৈবাক্তা চৎখ্রবা মপা ইবুংঙোনা তাকপীরম্বা লাইৱাগুম্বা পাউতাক'তু পুন্সিদুগী খুৎলায় ওইনা... 'পুন্সিগী মীকুপ খূদিংমক নুংঙাইবা মীকুপমক্তনি, অৱাবা মীকুপশিংদগী নুংঙাইবা মীকুপ লোৎলিবদু লৌথোকউ'...। নোংমা, খৃষ্টমাস নুমীৎ অমদা, লায়রবা ইমুংগী অঙাংশিংদা পীননবা খুদোলপোৎ, পোৎয়োমশিংগী মনুংদা নীংথিজবা লাইফদিবী য়াওরমগনি খন্দুনা 'পোল্লিঅন্না'না লাংতক্ননা হাংদোক্লুই। লাইফদিবীগী মহুৎ থেংনখি- শোইনাইরবশিংগী খোঙলোয় ওইবা চৈশু-জূরা অমমম। নীংবা কায়রবী মচানুপীদা মপাগী অরোইবা পাউদম, 'ৱাহৈ'দুনা ওইহৌখি। শোইনাইবশিংগী চৈশুদু মঙোন্দা চন্নফম লৈখিদে, অদুবু চৈশুদুগী চন্নফম লৈবা মখোয়দুগীদমক অপেনবা ফাওবীবা- মপাবুংনা তম্বীরমখি। অসুম্না, মনেগী অহকপা চাংয়েংদু 'পোল্লিঅন্না'গীদমক্তি হরাও-মোমোন্নবা মীকুপমক্তা ওইরকখি। মাগী মওং মতৌ লমচৎ খুদুং ইন্দুনা 'পোল্লিঅন্না' ইংরাজি লোলগী ৱাহৈ অমা ওইরকখি। ফত্ত'-ৱাখল খন'ঙমদবা, অফবতা মখনবা, মতম চুপ্পা ওপ্তিমিষ্ট ওইবা মীশক্তুবু খঙনরকখি। ঙসিগী মীরোল অসিদদি পোল্লিঅন্না- চন্নফম লৈতবা ৱাহৈনি। অদুবু, ফিদম-পুন্সি অদুতবু মিহৌজবা মাগীদি পোল্লিঅন্না- খ্বাইদই মচং ওইবনি।

অৱাবা-নুংঙাইতবা মীকুপশিংদা নুংঙাইবা মীকুপ থিবা, নৎত্রগা অৱাবদা নুংঙাইথোকপা ঙম্বা হায়বসিবু তরাইবা থবক অমরা? অমনা হেক্তা ঙমগদ্রা? পেসিমিজম নৎত্রগা ওপতিমিজম! মীওইবগী এত্তিট্যুদ মখল অমমমনি। মীওইবগী হকচাংনা লেপ্পা নৎত্রগা চৎপদা ফিরেপ চুম্বা নৎত্রগা চুমদবা-মখল অনী থোকপগুম মীওইবগী পূক্নিংসু মতম চুপ্পদা মওং অনীদা থেংনগনি- পূক্নিংগী ফিরেপ-অচুম্বা নৎত্রগা অরানবা! ওপতিমিষ্ট! নৎত্রগা, পেসিমিষ্ট!

নুমীৎ খূদিং য়াহৌরকপদা, খোঙনা মালেমদা লৈতাদ্রিঙৈ, পূক্নিংসিনা ফিরেপ অমা লৌগনি- ঙসি ঐহাক ওপ্তিমিষ্ট অমা ওইগদ্রা? নৎত্রগা পেসিমিষ্ট অমা ওইগদ্রা? 'পুন্সি হায়বসি খুদোংথিবা ঙাক্তনা থল্লি... খোঙথাং খূদিং তিংখংনি'... পেসিমিষ্ট অমগী ৱাখলনি। মহাক মশানা তৌজবা থবক্তু মশানফাও থাজদে, অতোপ্পনা তৌবা থবক্তি থাজরুনি করম্না? মীনা তৌবা থবক্তু উরুরগা হায়গনি 'ওইরোইদবা থবক্নি'। 'ওইরোই/ফরোই হায়বা ৱাখলদুনা মাঙওইনবা' ওইবনা মহাক মশানা লুচিংবা থবক অমত্তা পায়খৎলোই, মীঙোন্দসু তেংবাঙলোই।

'মায়থীবা নংবা হায়বসি মীওইপোক্কী হৌনশানি, খুদোংথীবা হায়বসি মীকুপ খরতগীনি'... ওপ্তিমিষ্ট অমগী ৱাখলনি। মায়থীবগী মরমদু কয়া অমা ওইবা য়াই- তম্বা ঙমদবা থৌদোক অমা, লাইবক থীবা মীকুপ অমা, কল্লক-খম্বনবা কনানা অয়েৎ-অথিং পীখিবা। মায়থীখিবা মীকুপ্তু মঙোন্দা শীংনবা অমনি। থৌনা-লিংজেল হন্দনা হেন্না কন্না হোৎনগনি।

খোঙজেল য়াঙনা হোংলক্লিবা অনৌবা মীরোল অসিগী কম্পিটিটিভ ৱর্ল্ড অসিদা অঙাংশিংগী এত্তিট্যুদ 'পেসিমিজম'না দোমিনেত তৌরক্লি হায়বসি সাইকো এনালিষ্ট কাঙবুনা পীনরকপা মত অমনি। ওপ্তিমিজম ৱাখল্লোন হাপ্পদা লায়না চঙ'ঙু য়াদবদু, পেসিমিজমগী ৱাখলদি ইরায় লায়না লৌশিনখি। থৱায় লৌবী মশান্না (সুইসাইদ গেম)নি হায়নবা 'ব্লু-হ্বাল চেল্লেঞ্জ' মোবাইল ফোন'দা পুথোরক্লিবা অসিনি। গেম অসি পুথোক্লম্বা অঙাংদুনা হায়খিবদো... ঐগী গেম অসিনা, মালেমসিদা হিংবগী কান্নদ্রবা, মালেম লুম্নবা পোকপা অঙাং খরা তাইবং ঈপাক লানবীবদা মতেং পাংই'... ৱাহায়সিদৈ ঐখোয়না লৌশিনবা য়াবা, পোজিটিভ ওইবা থোত করিনো? ঐখোয় অমুক্তং থিদোকসি।

'পোল্লিঅন্না'না হায়... 'ঐখোয়না পাল্লিবদি নুংঙাইবা, য়াইফবা অদু নত্তরা? অদুগা করিগী অৱাবা, নুংঙাইতবদু নীংশিংলুরিবা!... পুন্নমক্তু কাউথোকখো'...। নুপীমচাদুনা হায়রম্বা নত্তেকো, অনৌবা ৱাহৈ ওইরবা ইংলিস ৱার্দ অসিগী ৱাহন'নি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-২৭গী ৱিন্নর থাংজম প্রেমকুমারনা ওইরে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৭ (ঐচ এন এস):

খোরিরোলবু য়োকখৎনবা হোৎনবদা খরদা ওইরবসু মতেং ওইননবা পান্দমদা পাউচে অসিনা লেপ্তুনা চত্থরক্লিবা হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-২৭কী ৱিন্নর থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা চরাংপাৎ মনিং লৈকায়দগী থাংজম প্রেমকুমারনা ওইরে।

ৱিন্নর ওইরবা থাংজম প্রেমকুমারনা ফোঙদোরকপদা, হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-২৭কী ৱিন্নর ওইরকপদা নুংঙাইবা পোকই। মমাঙথক্তসু হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজগী তাঙ্কক অনীরক্তা ৱিন্নর ওইখ্রে। ক্যুইজ অসিদা ৱিন্নর ওইবখক্কী নত্তনা মণিপুরী সাহিত্যবু মনুং হঞ্জিন্ননা খঙননবা অমদি নৈননবা তাঞ্জা অমা হুইয়েন লানপাউ

পাউচেনা পীবীবগীদমক পাউচে অসিগী লিটরেরি টিমবু থাগৎচরি অমদি লেপ্তুনা পাঙথোকপা ঙম্বা ওইবীয়ু।

পাউচে অসিবু হেন্না মগুন হাপ্লিবা ওজা নরেন্দ্র নিঙোম্বগী নীংশিংবগী থোঙনাওদা- শুমাং লীলা অমদি ঐগীদমক ওজাবু থাগৎচরি। লেপ্তুনা ইবীরক্তুনা শুমাং লীলাগী অরোন-অথুপ, অৱা-নুংঙাই মীয়ামদা খঙহনবীয়ু।

হৌজিক্তগী হৌনা লাক্কদৌরিবা মীখল অসিগীদমক মীরেপশিংগী সপোর্টরশিংনা নাকপাক নাকপাক তান্নদুনা খৎন-চৈনবা, খুৎ থোক্নবা, মীটিং মফম থুগায়বনচিংবা তৌরিবা অসি দিমোক্রেসিগী অফবা খুদম নত্তে। ভোট লেপ্পীরিবা, লেপ্পীগদৌরিবা কেন্দিদেটশিংনসু অসিগুম্বা থৌদোকশিং অসি থোক্তনা ইশাগী ৱার্করশিংদা অকনবা ৱাফম থমহন্নিংই হায়নসু প্রেমকুমারনা ফোঙদোরক্লি।

'রিক্কমেন্দেসনশিং থানবা তকশিল্লক্লি'

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৭ (ঐচ এন এস):

মীতৈ কম্যুনিটিবু মুৎখিবা য়াবা ফীভমদগী কন্নবা মথৌ তাবা রিক্কম্মেন্দেসনশিং সেন্টরদা থানবা ৱর্ল্ড মীতৈ কাউন্সীল (দব্লিয়ু এম সী)না মণিপুর লৈঙাক্তা অপীল তৌরক্লি।

দব্লিয়ু এম সীগী সেন্ট্রেল এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী সেক্রেটরি জেনরেল য়াম্বেম অরুন মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মীতৈ কম্যুনিটিবু ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুসনগী সেদ্যুল্ড ট্রাইবশিংগী লিষ্টতা চলহন্নবা সেন্টরদা রিক্কম্মেন্দেসন থাবদা মণিপুর লৈঙাক্না মায়োক্নরিবা খুদোংচাদবশিং দব্লিয়ু এম সীনা নীংথিনা খঙই। তৌইগুম্বসুং কাউন্সীল অসিনা মণিপুরদা লাক্লিবা দিভেলপমেন্টশিং য়েংশিন্দুনা লৈ। মথংগী চয়োল খরা অসিদা দব্লিয়ু এম সীনা মরী লৈনবা খূদিংমক্তা মীতৈ হায়রিবা মীওই কাঙলুপ অসি লোকুর কম্যুনিটিনা পীবা মথৌ তাবা ক্রাইটরিয়াগা চানবা লমদম অসিগী য়েলহৌমীশিংনি হায়বসি খঙহল্লগনি।

জেনরেল ষ্ট্রাইক হন্দোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৭ (ঐচ এন এস):

জোইন্ট এক্সন কম্মিটি ওফ এন ঐচ-২ এক্সপান্সন এফেক্টেদ লেন্দ ওনরসনা ওক্টোবর ১৭কী অয়ুক পুং ৬তগী ওক্টোবর ১৮গী অহিং নোংয়াই ফাওবা জেনরেল ষ্ট্রাইক চথবা হৌখিবা অদু এদ্যুকেসন মিনিষ্টর এন রাজেননা মীয়াম্না তাল্লিবা দিমান্দশিং অসি কেবিনেট মীফমদা পুথোক্নবা শীল্লগনি হায়না সী এমগা পাউ ফাওনরবা মতুংদা থাজবা পীরকপদগী জেনরেল ষ্ট্রাইক অসি সম্পেন্দ তৌবা হায়না জে এ সীগী মীফম্না লেপ্নখ্রে হায়না জে এ সী অসিগী প্রসিদেন্ট এম ইবোমচানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

HL-P/0356/14 to 28 Oct.

৩ লৌশিং পূক্কে

সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম

ওইনা শীজিন্নবনা ষ্ট্রোককী রিস্ক হন্থহনবদা ঙম্বা য়াই

মালেমগী ওইনা এদল্ট বিল্লিয়ন ১.২৪ হেনবদি হাইপরটেন্সন লৈ, অদুগা হায়রিবা এদল্টশিং অসিগী শরুক অহুম থোকপগী অনীদি অনেম্বা অমসুং ময়াই ওইবা ইনকম লৈবা লৈবাকশিংদা লৈ হায়না ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)না এষ্টিমেট তৌরি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংহনবা মচাকশিংগী মনুংদা প্রিভেন্টেবল ওইবা মচাকশিংদি মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা, হকচাং লেঙ ওৎপগী চাং ৱাৎপা, অমদি হকচাংগী অরূম্বা হেনবা অসিনচিংবশিংনি।

দাইটদা সোদিয়মগী চাং ৱাংলগা পোটাসিয়মগী চাংনা নেম্বা হায়বসিসু হাইপরটেন্সনগা মরী লৈনৈ অমদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ অমসুং প্রিমেচ্যুর দেথকী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

দাইটতা সোদিয়ম য়াওবগী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা পোটায়সিয়ম সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্মী হায়বগী ইভিদেন্স লৈ।

হায়রিবা পান্দম অনীমক অসি ঐখোয় ময়াম্না চীঙ্গাক্তা হাপ্তুনা শীজিন্নরিবা থুম অসিগী মহুত্তা সোদিয়মগী চাং হন্থহল্লবা থুম (রিদ্যুস্দ-সোদিয়ম সোল্ট) ওইনা শীজিন্নবনা ফংবা ঙমগনি হায়রি। হৌজিক শীজিন্নরিবা চুম্নগী থুম অসিদি সোদিয়ম ক্লোরাইদনি, অদুগা সোদিয়মগী চাং হন্থহল্লবা মখল অসিদি সোদিয়ম ক্লোরাইদ অমসুং পোটাসিয়ম ক্লোরাইদকী মিক্সচর অমনি। অসিগুম্বা মখলগী টেবল সোল্ট অসি পাক শন্না ফংই, মমলসু তাঙদে অমদি মহাউসু চুম্নগী থুম অসিগা য়াম্না মান্নে।

অদুমওইনমক, মশাগী অচা-অথকশিং লীদুনা থম্নবা অমদি সিজন তৌনবা সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম মখল অসি শীজিন্নবা মীওইশিং ষ্ট্রোক তৌবা অমদি মতাং-মতম চাদনা শিবা য়াবগী চাং নেম্বা য়াই হায়বগী ময়েক শেংবা ইভিদেন্সতি ৱাৎতুনা লৈরক্লি। মসিগীসু মথক্তা, এক্সপর্ট খরনদি সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম শীজিন্নবনা হাইপরকেলেমিয়া হানয়া খঙনবা ঈদা পোটাসিয়মগী চাং খুদোংথীনিংঙাই ওইবা চাংদা ৱাংখৎহল্লকপা হেল্থ ইস্যু অমা লৈহল্লকপা য়াই হায়না নুংনাংবা লৈখিবনি।

হৌজিক অমুক, সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম শীজিন্নবগী লোং-টর্ম হেল্থ ইফেক্টশিং ইনভেষ্টিগেট তৌদুনা রুরেল চাইনাদা চৎখিবা অচৌবা ট্রায়ল অমনা হায়রি মদুদি, হায়রিবা থুম মখল অসিনা ষ্টোক অমসুং শিবগী রিস্ক হন্থহনবতা নত্তনা, মসি শীজিন্নবসু করিসু অকায়বা লৈতে।

ষ্টদি অদুনা ষ্ট্রোক তৌখ্রবা অমদি হাইপরটেন্সনগী হিষ্টরি লৈবা অহল ওইরবা মীওইশিংদা ফোকস তৌখি। সোল্ট সবষ্টিট্যুট এন্দ ষ্ট্রোক ষ্টদি, নৎত্রগা এস এস এ এস এস কৌবা ট্রায়ল অসি দি ন্যু ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেদিসিনদা য়াওরকখ্রে।

ষ্টদি অদুগীদমক সাইন্টিষ্টশিং অদুনা রুরেল চাইনাগী খুঙ্গং ৬০০দা লৈবা মীওই ২০,৯৯৫ রিক্রুট তৌখি। ষ্টদি অদু হৌগৎলকপা মতমদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী মিন লৌরবা চহীনা ৬৫.৪ ওইখি, অদুগা মখোয়শিং অদুগী তঙ্খায় অমরোমদি নুপীশিংনি। অপুনবগী ওইনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী চাদা ৭২.৬তি হান্না ষ্ট্রোক তৌখ্রবা, অদুগা চাদা ৮৮.৪না হাইপরটেন্সনগী হিষ্টরি লৈবা মীওইশিংনি।

রিসার্চরশিং অদুনা রেন্দম ওইনা খন্দোক্তুনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী তঙ্খায় অমা (কন্ট্রোল গ্রুপ)বুনা হান্না শীজিন্নরম্বা চুম্নগী থুম অদু শীজিন্নহনখি অদুগা অতোপ্পা তঙ্খায় অমদুনা সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম অমা (থুমগী অরূম্বগী ৭৫% সোদিয়ম ক্লোইরাইদ ওইরগা ২৫%না পোটাসিয়ম ক্লোরাইদ ওইবা) শীজিন্নহনখি।

চহী ৪.৭৪কী পেরিয়দ অমা য়েংশিল্লবা মতুংদা, পার্টিসিপেন্টশিংনা সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম শীজিন্নবা খুঙ্গশিংদনা চুম্নগী থুম শীজিন্নবা খুঙ্গংশিংদগী ষ্ট্রোক তৌবগী চাং চাদা ১৩ হন্থখি। অকক্লনা হায়রগদি, সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম চাবা কাঙলুপকী ওইনা ষ্ট্রোক তৌবগী চাং মীওই ১০০০গী মনুংদা মীওই ২৯.১৪ ওইরগা চুম্নগী থুম শীজিন্নবা কাঙলুপগীনা মীওই ১০০০গী মনুংদা মীওই ৩৩.৬৫ ওইখি।

শিবগী চাংনা সোদিয়ম হন্থহল্লবা থুম চাবা কাঙলুপকীনা মীওই ১০০০গী মনুংদা মীওই ৩৯.২৮ ওইখি অদুগা চুম্নগী থুম চাবা কাঙলুপকীনা মীওই ১০০০গী মনুংদা মীওই ৪৪.৬১ ওইখি, হন্থরিবা অসি চাদা ১২গী চাংগা মান্নে।

মসিগীসু মথক্তা, কাঙলুপ অনী অদু চাংদম্নদুনা য়েংবদা হাইপরকেলেমিয়া থোকহনবা য়াবা সিরিয়স এদভর্স ইভেন্টশিং থেংনবগী চাংদসু মশক থোক্লবা খেন্নবা লৈখিদে।

ষ্টদি অদুগী ওথরশিংদুনা ফোঙদোকখি মদুদি, প্রোটেক্সনগী স্কেল অসি হান্নগী মোদেলিং ষ্টদি অমদা এজ্যুম তৌখিবা অদুগা মান্নে। মোদেলিং ষ্টদি অদুনা চাইনাদা পোপ্যুলেসন-ৱাইদ ওইনা মহুৎ শিনবা থুম (সোল্ট সবষ্টিট্যুট) অমা শীজিন্নবনা ষ্ট্রোক ৩৬৫,০০০ অমসুং মতাং-মতম চাদনা শিবা মশিং ৪৬১,০০০দগী ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়না এষ্টিমেট তৌখিবনি।

সোল্ট সবষ্টিট্যুসন হায়বসি অচা-অথকশিং শেম-শাবা অমদি থোংবা-থাকপদা থুম চাং য়াম্না শীজিন্নবা ইনকম নেম্বা অমসুং দিসএদভান্টেজ পোপ্যুলেসনশিংদা থবক ওইনা ওন্থোকপা য়াবা, লো-কোষ্ট ইন্টরভেন্সন অমা ওইবা য়াই হায়না মখা তানা ফোঙদোকখি।

রিসার্চ অদু প্রোসেস তৌরবা চীঙ্গাকশিং অমদি পেকিং তৌবা চীঙ্গাকশিং লৈবগী মহুত্তা মশাগী অচা-অথকশিং মশানা শেমজ-শাজবা মীওই কয়া লৈবা রুরেল চাইনাদা চৎখিবনি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

ফজরবা উজ্বলা স্কিমগী মখাদা গ্যাস ফংখ্রবসু ঙসিদি গ্যাসকী মমল হেনগৎলকপনা মীয়াম ৱানরে

হৌখ্রবা মতম কয়াগী মমাংদগী লায়রবগী পনখৈ মখাদা লৈবা ইমুং কয়াদা ঙসিগী লৈঙাক অসিনা চাকথোং গ্যাস ফ্রিদা পীবিবদগী চরু অমদি শিং মৈতালনচিংবা শীজিন্নদুনা চাক থোঙনরম্বা পুন্নমক ঙম্না তোক্লখিদুনা গ্যাস শীজিন্নদুনা চাক থোংবা থাকপা পুন্নমক নুংঙাইনা খুৎ-শা অমত্তা মোৎহন্দনা শীজিন্নরকপদগী মীয়াম্না লৈঙাক অসিবু থাগৎনৈ। অদুবু ঙসিদি গ্যাস হান্নবগী মমল অসুক্কী মতিক ৱাংখিবনা গ্যাস হানবা ঙম্নদবদগী অদুক নুংঙাইনা চাক থোংনরম্বা চাকথোং গ্যাস অয়াম্বশিং শীজিন্নবা ঙমদবদগী কাংখ থাঙ ওইদুনা লৈরে। মমাংদা গ্যাস লৌবদা সবসিদি পীরম্বা অদুসু ককখ্রে হায়বদগী ফংখিদ্রে। পুন্নমকসিগী অশেংবা মরমশিংদি পেট্রোলিয়ম প্রদক্টশিংগী মমল হেনগৎপদা চাকথোং গ্যাসকী মমলসু হেনগৎখিবননি। হান্নদি গ্যাস হানবগী মমলসি লুপা ৬০০/৭০০ খক্তা ওইরগা সবসিদিসু পীরম্বনি। অদুগা ঙসিদি গ্যাস হানবগী মমলসু লুপা ১১০০ ওইখ্রে। লোয়ননা সবসিদিসু ককথৎপিখিবনা শেন্থোক লম্বী ৱাৎলবা লায়ররবা মীয়াম গ্যাস হানবা ঙম্নদবদগী ঙসিদি লায়রবা মীয়াম্না লৈঙাক্না পীবিবা গ্যাস লৈজরগসু শীজিন্নবা ঙমদ্রে। মরম অদুনা অৱাবশিং অসি কোক্নবা ঙসিগী লৈঙাক্না অখন্নবা মীৎয়েং চঙবিদুনা হোৎনবিয়ু। নৎত্রবদি শীজিন্নবসু ফংদ্রবা গ্যাসশিং থম্লুবগী কান্নবা লৈত্রে খন্দুনা য়োম্থোকখিবসু য়াই। লোয়ননা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ শাফরক্লবনিনা মহৈরোয়শিংবু লাইরিক তম্বা ফংনবসু হোৎনবিরো।

❒ টিঐচ বিরেন, নিংথৌখোং -১৪

পোলিটিকেল পার্টিশিংনা থারকপা খোইচাক্তা লৈবাক মীয়াম কয়াম কুইনা থুদুনা লৈখিসিগে

মণিপুরদা লাক্কদৌরিবা ১২শুবা জেনরেল ইলেক্সন মতম নকশিল্লকপগা লোয়ননা পোলিটিকেল পার্টিশিংনা মানা-মানা ঙম্বা থাক্তা ভোটকী খোইচাক থাদুনা মীচম মীয়াম্বু মখোয়-মখোয়গী লাংদা থুনবা অয়ৌবি থাক্তা হোৎনবা হৌরক্লে। পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মরক্তা রুলিং/ওপোজিসন হায়দুনা লৈরিবসিদা রুলিংনা অদু তৌখ্রে, অদা তৌখ্রে, চিনগা খুৎকা মান্নদ্রে, ঐখোয়না লৈঙাক পায়রবদি ঈংগ্রি শিৎকনি। মীয়ামগী মীহুৎ ওইবশিংনা লৈবাক্কীদমক্তা য়াইফনবা ৱাশকখিবা ঙাক্তনি। ৱাশক হেক লোইবগা খোংবান চোংবদা কোকখ্রে। চহী ৫৫/৬০ শুরক্লে রাজনিতিগী ৱাশক। মীয়ামসু মতম শাংনা তাৎকী লাংদা থুবনা কৈদৌরুনি কাখ্রগা অমহা-অমহানি শেল য়াম্না পিবা ঙম্বদা চৎনখ্রে। হৌজিক্তি ফজরে, থবক ফংদবগী প্রোব্লেম, থবক মচা অমগী মমল অতিয়া পক্লা ৱাংখ্রে, মীহাৎ মীপুন, মফম খুদিং ৱাকৎ মীফম, রেল্লি ঐগী-ঐগী হায়বনা মাং থারে, শেঞ্জাও পায়বনা অতোনবশিংবু খুৎলাই ওইনা শীজিন্নরে। অঙম-অঙম্বা শেৎতৎনরে, মীনম শোরি তৌনরক্লে, মী অপঙবা লাল্লোইনৈ হায়বদু তারক্লে। ফীভমশিং অসিদা কংলৈপাককী তুংলমচৎকীদমক্তা মীয়ামগী রিফ্রেনদম লৌরসি, মীয়ামগী য়াইফনবা অওনবা অমা পুরক্লবা হোৎনরসি। অসিগুম্বা মওং-মতৌ অসিদা অসুমক মখা তানা চৎথদুনা লৈরবদি ইমা লৈবাক মণিপুর হৌগৎ-কাংখৎপা ঙমদনা অদুমক লৈখিবা য়াই। মরুওইনা লমদম অসিগী নহাশিংনা অওনবা অমা পুরক্লবা হোৎনহন্নিংই।

❒ য়ূমখায়বম ইনাওচা লুৱাং, তোপ মখা লৈকায়

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 ১৮।১০।২০২১ ইং, নিংথৌকাবা;
মেরাগী ১৩ নি পানবা।

মেষ: অনম তানবা য়ারোই, নোল্লুক্না চৎলু অমদি মরুপ মপাং হেন্না থাজরুনু, চাদিং তৌবা হেনগনি। হকচাংদি নুংঙাই থৌনা ফবনা মায় পাকপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: অফবা লৌশিং মরাং কায়না লৈ, চিংনদনা অনিংবা থবক্তা কোক থাদদুনা পাংহৌরো শুংশোই শোয়দনা মায় পাক্কনি, শেলসু ফংগনি। য়েৎনবদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিথুন: থবক্তা শেল থাদবা য়াগনি, অনৌবা ৱাখল্লোন্না অনৌবা থবক পাঙবা অমদি মীচঙ খোম্বসু শোয়দনা মায় পাক্কনি। মীৱা লৌবা অমদি য়েৎনবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: মরুপ খনবা হৈত্রবা অমদি হেন্না চরাংনরবা নরল মৎপিখিনি অমদি অঙম্বনা তাথিবীগনি। নিংবদুমক পাঙদা য়াদে খনগনু। মীচং/শেল থুমদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরিদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: হোৎনজমনগী কান্নবা ফংবা, য়েক্লববু লায়না লাকশিনবা ঙম্বা অমদি ইমুং মনুংগী ৱা তাবা কান্নবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংনা নরলদা মীতাবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: নিংজবা থুংগনি, পল্লম্বা শেল-থুম ফংগনি, মীচঙ খোম্বা কান্নগনি অমদি অফবা মরুপ ফংজগনি। য়েক্লবনা নচা-ননাইদা মাংহনবা য়াবা লৈ, থিবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: লাইবক ফবা হৌরনি, অনিংবা থবক পাঙবা য়াগনি অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা কান্নগনি। মীয়াম লোয়নবা নুংঙাইগনি অমদি লন চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক: অনম তানবনা থবক মাঙগনি অমদি হেন্না আশা চাওদুনা খুৎচাও থারবা মতম মাঙদুনা তোক্কনি। মীয়ামগদি মরি ফগনি অমদি থৌনা ফুদোকপা য়ারগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: কল্লক য়েংশিনবা য়াম্না লৈ, তহা তহাগনু অমদি য়েৎনবগী থবক য়াওরুনু। অরিবা থবক পাঙগনি অমদি অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোকপদি মতাং চাই।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: থেংলপ্পা নুংঙাইবা অমদি হরাওবা ফংগনি। শেন্দোংদি ফংগনি অমদি ইমুং মনুং লোইনবা কান্নগনি। লৌশিং চাওবদি শাগনু অমদি চিন য়াংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: অনম তানবা অমদি নাপলনা শক-চু থোক্তবা অমদি মীৱা লৌবনা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি। নথক থোংবনদি চানবীগনি অমদি মীয়ামগা লোয়নবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: হরাওবা অমদি ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। চিংনগনু ফরে খনবা থবক্তা মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা পাঙবা য়াগনি। ৱানোম থৌনোমদি লন মাঙগনি, ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।