থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

কোমথোরকপা যুম্বান - মরী চেৎশিনহনবা

'চাউবগা চাউবীগা যুম পান্দুনা লৈমিয়রকপা চহী মঙা হেল্লকফাওবা মমীতা মচা উৎবদগী চাউদ্রে অতোপ্পা নুপী অমা লোয়া থিরমদুনা মচানুপা অমা পোক্লেয়ে ... মযুমদদি পুশিন্দনা অশানবা যুমদা থম'মল্লে' ... ঐখোয়না তত্তনা তানরবা পাউ অমনি। অতোপ্পা পাউ মখল অমসু লৈ ... 'শানৌজমগী শানোয়দু মাগী অহানবগীদুনা মচা নুপীগুম্বা পোকপদগী অতোনবী অমা থিদুনা মচানুপা অমা পোক্লেয়ে' ...। পাউ মখল অনীসিদা নৈনবা যাবসি করিনো? নুপানা নুপী লোনবগী মরম অমা, মাগী পুন্সি খোঙলোয়দুদা 'মচা পোত্তবগী' নৎত্রগা 'মচানুপা পোত্তবগী' মরাল শীজিল্লগা পীননবা হোংনবনি। মরাল ইনৎ নত্তবদা মরাল অমা পীশিনবনি। অদুবু মরাল শীরিবা নুপাদুনা লানবা য়াই। নুপাদুগী নুপী ওইনা ওইনা অতোপ্পা নুপাগা পানরগা মচা পোক্লব্রবদি! নৎত্রগা, মচানুপা পোক্লব্রবদি? নুপাদু মরাল য়াজগদ্রা? নাখে শেংনা খাইনরগা, অতোপ্পা নুপাদা যুম পাল্লগা অসুমা থোকখিবা থৌদোকসু থেংনরকপ্রে ঐখোয়।

ঙসিগী ৱারেং অসিগী পান্দম, নুপানা নুপী লোনবগী 'জস্টিফিকেসন' নৈননবা ইবা নৎচদে। অতোপ্পা মরম অমগীনি। মালেমসিদা লৈরিবা মীওইবা যুম্নাই খুদিংমক্তা নুপা-নুপী পুন্না লৈমিয়নবগী 'পর্মিসন' পীবগুম্বা 'লুহোংবা' (মেরি'জ) হায়বা থৌরম পাঙথোকখৎকখিবা, শা-ঙাগী তাইবঙদগী তোঙানবা, মচা-মচ পোত্তুনা তাইবঙপান অসি মখা শমথনহৌনবগী তোপ-তোপ্পা মোদেল অমা শেল্লম্লনি। লুহোংলবা মতুংগী 'যুম্বান-পুন্সি' অদু তেঙা-তাবতা লোয়নানা মখা শমথনবগীদমক খ্বাইদই মরু ওইবসি নুপা-নুপী অনীদুগী সেক্সুঅল রিলেসনশিপ অদুনি। 'দি রুল্দ একজিষ্টেন্স বিকোজ ওফ সেক্স' - তাইবঙপান হায়বসি লৈরম্লিবা সেক্স'না মরম ওইরগনি। অদুনতু হায়নরল্লিবনি - 'সেক্স ইজ দ লিভিং ফোর্স'। অদুবু লুরিবদি, লমদমসিদা 'সেক্স' হায়বা ৱাহৈসি পনবদা হঙ্গদ্রিবনা, অকামপেৎকী ৱাহে অমগুম লৌনবা, মীয়ম নৈনবা য়াদবা হীরম অমগুম লৌনখিবা অসিনি। সেক্সুঅল প্রোব্লেম হায়বসি নুপা নৎত্রগা নুপীদুগী হকশেল (হেল্থ) কা মরী লৈনবা হীরম অমনি কাউথোক্লগ্রে। সেক্সোলোজি নৎত্রগা সেক্সোলোজিষ্ট হায়বসি মেদিকেল সাইন্সকী মরু ওইবা শরুক অমদি শিনফম অমনি কাউথোকখিদুনা হীরমসিদা ৱারী শানবা অমদি এক্সপর্টশিংগা ৱারী শাবা, অকামপেৎকী ৱারী শাবা অমসুং লমচৎ কান্নবা মীশক অমগুম লৌনখিবা অসিসু খ্বাইদই লাইবক থীবা তানফম অমনি। গাইনিকোলোজিষ্ট অমদি সেক্সোলোজিষ্ট - তোঙান তোঙানবা শিনফম অমমমনি খঙথিদ্রে। কুইনা যুম্বানমিয়রব্রসু মমীতা মচা উদ্রবা মতে-মনাও, গাইনিকোলোজিষ্ট অমদি তানবদি হঙ্গেইদে, সেক্সোলোজিষ্ট অমগী মনাঙদি হঙ্গেইদুনা চংনদে। কনাগুম্বা ডোক্টর অমত্তনসু সেক্সোলোজিষ্টিন হায়নীগদে 'সেক্স কন্সলটেন্ট'নি হায়নীগদে। যুম-পাল্লবা (লুহোংলবা) মতুংগী খ্বাইদই হেল্লা মরু ওইবা 'হেল্থ কন্সর্ন'দি 'সেক্সুঅল হেল্থ' নি হায়বসি, খঙলবসু নীংশিংনদে। মসিগী মরম, অহৌবদ পঞ্জখিবা - 'সেক্স' হায়বা ৱাহৈসি তাহৈদবা/পনহৈদবা, ভলগর ওইবা/অকামপেৎকী ৱাহৈ ওইনা লৌনখিবা অসিনি। তাঙনা ফংবা মনি মতুম, নায়তোম পোকপা মচাদুনা লুহোংলবা মতুং চহী মরি-মঙা হৌদ্রবসু, মশু উরক্লবা মতমদদি মাইবা-মাইবী-পাঞ্জি তানরক্লনি, লাইশঙ খুদিং শীন'-থুংনা মশু নিবা চংকনি। মতম চারিষ্টেঙদগী নোংমতসু খনখিদে - তাইবঙ মপুনা মীওইবদা পীরকপা মতিক ময়াই পুম্নমক্কদগী খ্বাইদই কনবা 'হি-য়াই' (মহীরেন) অদুদি 'শন্ন-মহী-রেন' (ফল্লী) অদুনি। হকচাং ফবা হায়বসি সেক্সুঅল ইনর্জি তেঙ-কায়দনা থম্লদুনি, ইনর্জি অসি লৈমিয়নবা লৈখিরনি খঙবদুনা, চারোন-শুরোন শন্দোক'ঙম্বা (রিপ্রদক্টিভ) ইনর্জি (শন-মহী) অসিবু যুমথোঙ খুদিং খোয়ুম-লাই-অথোইবা, লাই পুম্নমক্কী নিংথৌ মিংথোল পীদুনা ঈৱাংনরিবনি ঐখোয়না। পা'গী মরী, পু'গী মরী (পারী-পুরী) তত্তনবা থৌগল-লাঙবা অদুনই চেল্লে লৈরিবা থৌদনবা অতৈ লৈবগো? 'নুপা পোক্কে ইনীংনি, নুপী পোক্কে ইখানি - লাইরিক অমই মমিংনি, নোংমা কৈথোনদনা উথিবা। মেন্দেল'স লো হায়না খঙনবা, মমাগী পিবুক্কদনা নুপা/নুপী করম্না ওইরক্লিবনো হায়বগী এক্স/ৱাই ক্রোমোজোম (জিনেটিক) থিওরী অদু চেল্লেঙ তৌবা লাইরিকনি। 'অহানবদা মচা নুপা পোত্তুনা নুংঙাই-য়াইফনা পাল্লু' ... নৌনা যুম্ললকপা নুপীদা, নুপীনা পীবা আর্শিবর্দ'নি। অদুবু, সেক্সুঅল বিহেভিয়র অদুগী মতাংদা ৱারী শাবদি অথিংবা পীবা খুন্নাইনি।

তেঙা কায়দনা পানবা যুম্বান, ফিরম্নিংঙাই ওইবা, সক্সেসফুল মেরি'জ অমগীদমক নুপা-নুপী অনীদুগী 'সেক্সুঅল-বিহেভিয়র', য়াম্না মরু ওইবা অমনি। অফবা মরী তৎনরকপা, নুংশিনবা ৱাৎলকপা, ইমোসনেল-বোন্দেজ মাঙখিবা, অমনা অমবু থাজনরত্তবা ... কায়রবা যুম্বান হায়বদুগী হৌরকফম, লৈফম থোকপা 'সেক্সুঅল রিলেসনশিপ' লৈনরত্তবা অদুনি। পা-পি অনীগী চহীগী খেন্নবা অদুনা লৈফম থোকপা পাঙ্গলদু অমদা নৎত্রগা অমদা অৱাৎ/অহেন লৈরকপা ... লাইবক থীবা এক্সিদেন্ট নৎত্রগা অনাবা অমদগী পুংবা অনীগী মরক্তা অমা মীগা মীমায়খিবা ... পুন্সিনা পুন্সি ওইরকখিবদগী মরম অমসু ওইরিবনি।

ৱারেংসিদা পঞ্জরিবা ৱাফমশিং, মীনা ইখঙ খঙনবদু ভাক্তনি। অতোপ্পা সাইকোলোজিকল ওইবা ৱাফম কয়া'মসু লৈরিবনি। এক্সপার্ট ওপিনিয়ন'নি খনবীগনু, খঙজবা খরা পাউদমজবনি। ব্রান-সোল্যুসন লৈতবা প্রোব্লেমনি। হীরমসিদা এক্সপ্রিয়েন্স লৈরবা কাউন্সেলর-প্রোফেসনেলসু লৈরিবনি লমসিদা। অদুবু লুরিবদি, কনানসু চংনদে, কনাগসু ৱা তানদে। মানা চুপ্মী খনবদুনি তৌনরিবা।

অদুবু, কাচিন-কোয়া, খুঙ্গং খুনয়া শীনবা থুংনা হেনগৎলক্লিবা কায়রবা যুম্বান মশীংসি হস্থরন্না, সিমতগদি হায়নীংই - ঐখোয়গী আউটলুক হোংদোকসি, ইতৈ-ইনাও ৱারী শাদোক্লসি, অপেন-পেন্দ ফোঙদোক্লসি। কাউনগুমসি - সেক্স ইজ দ লিভিং ফোর্স।

লৌশিং পুক্কে

পুন্সি মীয়ায় চল্লকপা তাঙ্কত্তা হার্টকী মশা ফনা লৈরবদি দিমেন্সিয়াগী রিস্ক হন্থবা য়াই: ষ্টদি —২

রিসার্চরশিং অদুনা ওন্দুনা য়েংখিবা কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিক্সশিং অদুদা এ ঐচ এগী রেক্কমেন্দেসন ৭কী মনুংদা ৬ য়াওখি। অদুমওইনমক, দাইটরি দেটাদি অমত্তা য়াওখিদে, অমদি মীয়ায় চল্লকপা মীওইশিংগী ফাষ্টিং ব্লদ গ্লুকোসকী চাংসু য়াওখিদে। মসিনা মরম ওইরগা, রিসার্চরশিং অদুনা দাইবেটিসকী দাইগ্নোস তৌনবা নম্ফুগী ওইবা থৌওং অমা শীজিন্নখি।

মথংদা মখোয়না মেট্রিকশিং অদুবু বিহেবিয়রেল (স্মোকিং, বোদি মাস ইন্দেক্স, অমদি ফিজিকেল এক্টিভিটি) নৎত্রগা বাইওলোজিকেল (টোটল কোলেষ্টরোল, ফাষ্টিং প্লাজমা গ্লুকোস, অমদি ব্লদ প্রেসর) হায়না সবকেটেগরাইজ তৌখি।

মখোয়গী ষ্টদি অদুনা দেমোগ্রাফিক, লাইফষ্টাইল, মেদিকেল হিষ্টরি, অমসুং অতোপ্পা কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিকশিংগী দেটাশিংবু ক্লিনিকেল এগজামশিং, লেবোরেটরি টেষ্টশিং, পেসেন্ট রেজিষ্টরশিং, সেল্ফ-এদমিনিষ্টর্দ সর্ভে অমদগী, অমসুং প্রিস্ক্রাইব দ্রগ রেজিষ্টরশিংগী খুথাংদগী খোমগৎলম্মী।

দিমেন্সিয়া দাইগ্নোস তৌবা অসি দাইগ্নোষ্টিক এন্দ ষ্টেটিষ্টিকেল মেন্যুএল ওফ মেন্টল দিসওর্দরদা পীবা ক্রাইটরিয়াগী মতুংইন্না তৌই। ষ্টদি অদুনা ১৯৯৮ অমসুং ২০০৫-২০০৮কী ফোল্লো-অপতা য়াওবা মীওইশিং অদুগী কোগ্নিটিব ফঙ্কসন এসেস তৌনবগীদমক মিনি মেন্টল ষ্টেট এগজাম (এম এম এস ঈ) শীজিন্নখি।

ষ্টদি অসিনা আইদিএল ওইবা কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিক্সনি হায়না দিফাইন তৌরিবশিংদি:

— নীংশা হোনবা ৱাবা অমদি হুমাং থোকপগী চাংদা তৌবা ফিজিকেল এক্টিভিটি চয়োল অমদা অনীরক্তগী হেন্না তৌবা;

— বি এম আই ২৫দগী হন্থবা;

— অহল ওইরক্লবা মতমদা ট্রিটমেন্ট তৌদনা ফাষ্টিং প্লাজমা গ্লুকোস লেবেল ১০০ ডড্ঙ/এঙড (মিল্লিগ্রাম পর দেসিলিটর)দগী হন্থবা অমদি মীয়ায় চল্লকপা মতমদা দাইবেটিস নাবগী দাইগ্নোসিস লৈতবা নৎত্রগা দাইবেটিসকী হীদাক-লাংথক শীজিন্নদবা;

— টোটল সিরম কোলেষ্টরোল লেভেল ২০০ ডড্ঙ/এঙড দগী হন্থনা লৈবা;

— ব্লদ প্রেসরগী হীদাক-লাংথক চাবগী মথৌ তাদনা ব্লদ প্রেসর ১২০/৮০ ডডড্ক্ঙ (মিল্লিমিটর্স ওফ মক্যুরি) দগী হন্থনা লৈবা;

— কৈদৌনুংদা মৈখু শীজিন্নদ্রিবা নৎত্রগা চহী অমা হেনবগী মমাঙদগী মৈখু শীজিন্নবা তোল্লক্লবা; অসিনচিংবশিংনি।

ষ্টদি অদুনা কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিকশিং অসিবু তোঙান তোঙান্না অমদি কম্পোজিৎ ওইনা মীয়ায় চল্লকপগীসু অহল ওইরকপগীসু এসেস তৌখি অমদি স্কোর পীখি।

অতোপ্পা অহেনবা পার্টিসিপেন্ট ৬১ অমসুং ৪৭ সু মথংশিংনা ১৯৯৪ অমদি ২০০৫-২০০৮দা দিমেন্সিয়াগী দাইগ্নোসিস তৌখি।

ষ্টদি অদুনা, মীয়ায় চল্লকপা মতমদা কম্পোজিৎ কার্দিওভাস্কুলর হেল্থকী আইদিএল ওইবা স্কোর লৈখিবা মীওইশিংনা স্কোর নেম্বা মীওইশিংদগী দিমেন্সিয়াগী রিস্ক চাদা ৫৪ হন্থবা থেংনখি। হায়রিবা অসি শিবা অমদি অতৈ চমম্লবা পোকহনবা য়াবা ফেক্টরশিংবু কন্ট্রোল তৌরবা মতুংদনি।

ষ্টদিগী রিজল্টশিং অদুনা উৎখি মদুদি, কম্পোজিৎ কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিক্সকী স্কোরদা পোইন্ট-১ হেনগৎলকপা হায়বসিগা দিমেন্সিয়াগী রিস্ক চাদা ১৪ হন্থরকপগা মরী লৈনৈ।

মসিগীসু মথক্তা, মীয়ায় চল্লকপা মতমদা বিহেবিয়রেল কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিক্সকী স্কোর আইদিএল ওইখিবা মীওইশিং দিমেন্সিয়াগী রিস্ক চাদা ৫৮ হন্থখি। অদুবু অহল ওইরক্লবা মতমদা বাইওলোজিকেল কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ মেট্রিক্সকী আইদিএল ওইবা স্কোর লৈবা মীওইশিংদি দিমেন্সিয়াগী রিস্ক শরুক ৩.৫ হেন্না ৱাংবা থেংনখি।

ব্লদ প্রেসর ১২০/৮০ ডডড্ক্ঙ দগী হন্থবা অমদি টোটল কোলেষ্টরোল লেবেল নেম্বা হায়বসিসু প্রিক্লিনিকেল দিমেন্সিয়াগী মার্করশিং ওইবা য়াই হায়না রিসার্চরশিং অদুনা হায়বগা লোয়ননা মসিনা মেট্রিকশিং অদুগী প্রিদিক্টিভ ভেল্যু অদু হন্থহল্লি হায়রি।

ষ্টদি অসিগী লিমিটেসন কয়ামরুমদি লৈখি। ফাইন্দিংশিং অসি পাকশন্না পাঙথোকপা পোপ্যুলেসন-বেজ্দ ষ্টদিশিংদা কনফার্ম তৌবা মথৌ তারি।

অদুমওইনমক, কার্দিওভাস্কুলর হেল্থকী বাইওলোজিকেল কম্পোনেন্টনা অহল ওইরক্লবা মীওইশিংদা দিমেন্সিয়া প্রিদিক্ট তৌবা ঙম্বগী চাং হন্থে হায়না উৎপা হান্নগী ফাইন্দিংশিংবুদি অনৌবা ষ্টদি অসিনা কনফার্ম তৌরে। অহল ওইরক্লবা মতমগীদমক ঐখোয়গী হৌজিক ওইরিবা বিহেবিয়রেল কার্দিওভাস্কুলর হেল্থকী মরুওইবা অদুবুসু ষ্টদি অসিনা উৎলে।

কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ হেবিটশিং, মরুওইনা মৈখু শীজিন্নবা, ফিজিকেল এক্টিভিটি, অমদি বি এম আইগা মরী লৈনবশিংবু হেল্থফুল ওইবা মওংদা মেন্টেন তৌবনা অহল ওইরক্লবা মতমদা দিমেন্সিয়াগী রিস্ক হন্থহনবা য়াই, মসিনা লায়না অসিদগী ওইরক্কদবা খুদোংচাদবশিং অদু হন্থহনগনি হায়রি।

লুখোসৈ জৌ মরাল লৈতে হায়না থাদোকখিবগী মায়োক্তা ৱাকৎ মীফম পাঙথোকখ্রে

হৈরোক, দিসেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): নিংঙোল ক্লবকী লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লকপা খোঙজংগী শরুক অমা ওইনা হৌখিবা দিসেম্বর ১৭তা এন দি এন্দ পি এস কোর্টনা মরাল লৈতে হায়দুনা থাদোকখিবা য়াম্লবা লুপা ক্রোর ২৭ লোম হেনবগী দ্রগকা কোন্ননা ফাখিবা এ দি সী চান্দেলগী হান্নগী চ্যেরমেন ওইরম্বা লুখোসৈ জৌগী কেস অসিগী কোর্টকী ৱায়েল অসিবু ঈকায় খুম্নজে অদুবু মসি য়ানিংদে হায়দুনা ঙসি হৈরোক পার্ট টু, ময়ায় লৈকায়দা নিংঙোল ক্লবকী থৌমীশিংনা ৱাকৎ মীফম ফমদুনা খোঙজং চঙশিনখ্রে।

খোঙজং অদুগা মরী লৈননা নিংঙোল ক্লবকী প্রসিদেন্ট সোফিয়া খুন্দোংবমনা ফোঙদোকখিবদা, লুখোসৈ জৌগী থৌওং অসিনা লৈঙাক্কী ৱার ওন দ্রগ মায়থীহল্লগদ্রা হায়বগী চিংনবা লৈরে। ৱার ওন দ্রগ থম্মোয় শেংনা তৌরি হায়বদু মীয়ামদা উৎপীয়ু। লুখোসৈ জৌবু মরাল লৈতে হায়না থাদোরকপা অসি লৈঙাক অসিনা হায়র কোর্ট ওইরিবা সুপ্রীম কোর্টতা আপিল চৎপীদুনা কেস অসি অমুক নৌনা মকোক্তগী থিগৎপা য়ানবা থবক পায়খৎপীগদবনি। মীয়ামগী অপাম্বগী মায়াক্তা পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা নিংঙাইদনা লৈথোকপীবা তৌবীগনু। ইস্যু খুদিংমক মীয়ামগী ঈহৌ লাকপা লৈঙাক্লা ঙাইরোইদবনি হায়খি।

মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুর হৌজিক ময়ায় কাবা চীঞ্জাক্লা লাঙ্গোই চনশিল্লক্লবা মতম অসিদা নিঙ্গ্রি তাখৎতুনা ঐখোয় পুম্নমক্লা থম্মোয় শেংনা চঙশিল্লিবা লান অসি মায় পাক্লা চঙশিনবীগদ্রা হায়রগা মীয়ামগী থাজবা মাঙহনবা য়াবা দ্রগকী লান অসি পুকচেল শেংনা থেংনজবা পামজবা পুলিস ওফিসর কয়াদা মোরেল দাউন তৌহনবা য়াবা মওংদা লাকপা মানবা অসিদি য়াম্না নুংঙাইজদে। দ্রগ ফাবগী হান্নগী নাবকী এদিসনল এস পি থৌনাওজম বৃন্দাদা চীফ মিনিষ্টরনা গেল্লেন্ট্রি এৱার্দ পীখিবনি। অদুগা এৱার্দ অসিবু য়াম্না হরাওনা লৌজখিবা এদিসনল এস পিনা করিগী এৱার্দ অসি হন্দোকপনো, করিগী কেস অসি অমুক হন্না মকোক্তগী থিগৎপা মথৌ তাই হায়রিবনো। পুম্নমক অসিগী ৱাহন্থোক করিনো হায়বদু লৈঙাক অসিনা মীয়ামদা ময়েক শেংনা খঙহনবীগদবনি হায়বা ৱাফমসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী ৱাকৎ মীফম অদুদা 'ৱার ওন দ্রগ ফাগী তাহনগনু', 'লুখোসৈ জৌ থাদোকপা য়ানিংদে', 'দ্রগ লল্লোনবা চৈরাক পীয়ু' অমদি 'মণিপুর গভর্ণমেন্টনা হায়র কোর্টতা আপিল চৎকদবনি' হায়বা প্লে কার্দশিং শীজিন্নদুনা খোল্লাও কয়া লাউখি।

কেলেন্দর ফোঙখ্রে

ককচীং, দিসেম্বর ২৭ (ঐচএনএস): ককচীং হায় স্কুল ১৯৮৪ মেট্রিক বেটচনা শীন্দুনা চহীগী মীফম পাঙথোকপগা লোয়ননা চহীগী এচিভমেন্টশিং উৎপা, কুমজা ২০২১গী কেলেন্দর ঙসি ফোঙখ্রে।

কেলেন্দর ফোঙবা অদুগা মরী লৈননা ককচীং হায় স্কুল ১৯৮৪ মেট্রিক বেটচকী প্রসিদেন্ট নাওরেম মুনালনা ফোঙদোকপদা এসোসিএসন অসিনা হেক শাফোংলকপদগী ঙসি ফাওবা থা খুদিংগী মতম মতমগী ওইবা থবক থৌরম অমমম লেপ্পা লৈতনা পাঙথোক্তুনা খুন্নাইগী কান্নগদবা থবকশিং লেপ্পা লৈতনা পাঙথোক্তুনা লাক্লি। ঙসি ফোঙলিবা কেলেন্দর অসিমক্তা য়াওরিবা ফোটোশিং অসিসু কুমজা ২০২০দা পাঙথোকখিবা থবক থৌরমশিংগী ফোটোশিংনি। মখা তারকপদসু থবক থৌরমশিং লেপ্পা লৈতনা পাঙথোকখিগনি । মসিদা মীয়াম্নসু মতেং পাংবীদুনা খুন্নাই অসি মাঙলোমদা চঙশিনবা ঙম্নবা অমদি চাওখৎপা পুরক্লবা হোংনমিন্নসি হায়খি।

মপোক কুমওনগা মরী লৈননা লেম্না ঈ কংখ্রে

থৌবাল, দিসেম্বর ২৭ (ঐচএনএস): মতেং পাংসি গ্রুপ হায়বা ৱাটসএপ গ্রুপকী ২রকশুবা মপোক কুমওনগা মরী লৈননা রিমস হোস্পিটালদা লেম্না ঈ কংপগী কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে। কেম্প অদুদা পূন্না গ্রুপ অসিগী থৌমী ৬না ঈ কংখি। লোয়ননা দিসেম্বর থা লোইবা ফাওবা থৌমীশিংনা ঈ পীগনি হায়রি।

অমরোমদা, লমশাং এসেম্বলি কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুং চন্না লৈবা থরোইজম মনিং লৈকায়দগী চহী লৈরকপা চহী ১৬ খক্তা ঙাইরিবা অঙাং নুপীমচা অমা, অপোকপা মপাসু লৈখিদ্রবা, অনাবনা মরম ওইরগা পাম্বে লৈত্রবা মমাদুগী মতৌ য়েংবা ঙমদবদগী চহী ১৩দা ঙাইরিবা মনাওনুপানা থবক শূদুনা মচে লায়েংগনি, ইমুং থাক্লবা হোংনবগী পাউ তাবদগী মতেং পাংসি গ্রুপ (এম পি জি) অসিগী টিমনা মফম অদুদা হকথেংননা চৎতুনা চান-থক্লবা চেঙ, হৱাই, আলু, তিলহৌ, চনম, থাওনচিংবা লোয়ননা নিংথমথাগী মতম ওইবনা ব্লাঙ্কেট বেগ অনী অমসু খুদোল তমখ্রে।

মতেং পাংবা চৎলুবদা লৈরল্লিবা ইমুং অদুগী হান্না শীজিন্নবা লোইরবা ফ্লেক্সনা ফক্লাং খাদুনা লৈরম্বা ফীভম অদু উরুবদগী গ্রুপ অসিগী মায়কৈদগী তিন মনা লৈদুনা য়ুমগী ফক্লাং জিজ্ঘনা খাদুনা অঙৈংবদগী ঙাকথোক্লবা অমদি য়ূম অমা মান্নবা হোংনরল্লেসু হায়রি। মখা তানা থা খুদিংগী মতেং পাংনবা পান্দম থমজরি। মমাঙদসু মতেং কয়া পাঙখ্রে হায়না গ্রুপ অসিগী এদমিনিষ্ট্রেটর লোইতোংবম তোমথিনঙানবা মৈতৈনা ফোঙদোরক্লি।

চহীগী মীফম পাঙথোক্তুনা মনা লাম্থোকখ্রে

তেন্থা, দিসেম্বর ২৭ (ঐচএনএস): শাহিত্য য়োকখৎ কাঙলূপ তেন্থা (শায়োকা), তেন্থানা শীন্দুনা ঙসি তেন্থা মল্টিপ্লেক্স, তেন্থা খোংবালদা লূপ অসিগী ৪১শুবা চহীগী মীফম পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা শক্লাইরবা অইবা অমসু ওইরিবা কলচরেল এক্টিভিষ্ট ৱাংজিংদগী যুম্নাম মহেন্দ্রকুমারনা ইবা 'ৱাংজিংগী সনাগী যুম্বী' হায়বা ৱারেং লাইরিক্তা থোমাস হার্দি নীংশিং সাহিত্য মনা ২০২০' লাম্থোকখ্রে।

এৱার্দ অসি তেন্থাদগী শক্লাইরবা অইবা মোইরাংথেম রাজেন্দ্রনা হৌখিবা কুমজা ২০১৭তগী হৌনা চহী খুদিংগী কৎপনি।

ঙসিগী থৌরম অদুগী মনুং চন্না থোমাস হার্দিনা ইবা 'ফার ফ্রোম দ মেদ্দিং ক্রাউদ' হায়না মীংথোনবা লাইরিক অদুবু মোইরাংথেম রাজেন্দ্রনা মীতৈলোলদা 'ঙাওচৎনরবা মীয়ামদগী লাপ্না' হায়না মীংথোনবা লাইরিক অমসু ফোঙখি।

থৌরমগী অথোইবা মীথুংলেনগী ৱারোলদা তেন্থা জিলা পরিষদকী মেম্বর খাঙেন্বম মনিশংনা হায়খিবদা, খোরিরোল হায়বা অসি খুন্নাই অসিগী মীংশেলনি । খোরিরোলবু য়োকখৎপীরিবা অমদি চাওখৎনবা হোংনরিবশিং অসি ঐখোয় খুদিংমক্লা ইকায়খুম্নবা অমদি পূক্লিং থৌগৎনীংঙাই ওই হায়খি।

লম-তু শেংদোকপগী কেম্প লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৭ (ঐচএনএস): চীংজাও নুঙ্গৈ চীং দিভলপমেন্ট এসোসিএসন (চান্দা), লিলোং চীংজাওনা শীন্দুনা এসোসিএসন অসিনা কোনবা মফমশিংদা ঙরাংদগী হৌদুনা চথুরকখিবা লম-তু শেংদোকপগী কেম্প ঙসি লোইশিনখ্রে। ঙরাংদগী চথুরকপা লম-তু শেংদোকপগী কেম্প অদু চীংজাও, নুঙ্গৈ চীং অমদি তাইবঙ পল্লি লম্বীশিংদা চথুখিবনি।

কেম্প অদুদা শরুক য়াখিবা চান্দাগী মেম্বর অবদুল মালিকনা ফোঙদোকপদা ঐখোয়না লূ-নান্না লৈরিবা মখে কোরোনা য়াওনা অতৈ অনাবা কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙমগনি। ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম লূ-নান্না থম্বা হায়বসি ঐখোয়গী ৱাখল অমদি পূক্লিং হকচাংসু শেংনা থম্বা ঙমগনি। মীয়াম্না ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম লূ-নান্না থম্বগী হৈনবী থমদুনা পূক্লিং-ৱাখল শান্তি ওইনা লৈবগা লোয়ননা লায়না-লাইচৎশিংদগী থাপ্না লৈসি হায়বা ৱাখল্লোন্দা লম-তু শেংদোকপগী কেম্প অসি পাঙথোকপনি। এসোসিএসন অসিনা শীন্দুনা মখা তানসু মীয়ামগা লোয়ননা থবক থৌরম কয়াসু লেপ্তুনা পাঙথোক্কনি হায়খি।

নইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন্থ

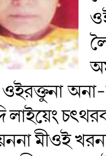
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

ইম্ফাল অমদি অকোয়বদা ফোঙনা য়োল্লিবা ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিংসু থিংবিয়ু

ক্বা মনা অমদি হীদাক মানা ফাবগী থবক লনাই এন জিওশিং অমদি গভর্ণমেন্টনা য়াম্না কন্না চৎথরিবা অসি অফবা খোঙথাং অমনি। হীরম অসিগী মতাংদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা পুম্নমকপু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। মতাং অসিদা হায়জনিংবা ৱাফমদি ইম্ফাল অমসুং অতৈ কৈথেলশিংদা ফোঙনা-ফোঙনা য়োল্লিবা ক্বা মনা অমদি ময়াইকাবা পোৎলমশিংসু থিংবিয়ু। মসিগা থিংলবদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংবগী থবক হেন্না মায় পাক্কনি হায়না খল্লি। এয়রপোর্ট অমদি মখাগী লম্বীশিংদা পুশিল্লকপা খক থিংবনা মায় পাকপা ঙম্লোই। অমরোমদা ক্বা চাবগী চাংশি নুপীশিংনা কা য়াম্না হেল্লি। অযুক্তগী ক্বা চাবগী চৎনবি, মৌশিংনা থবক অমা চৎথোকপদা ক্বা অমা পৈনা উন্নগা চৎলবদি লেম্মি হায়না খন্নরে। লোয়ননা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা দ্রগ, যুনচিংবদা লাইচুরে। পুম্নমক অসি লৈকায়-লৈকায়গী ক্লবশিং অমদি মৈরা পায়বিশিংনা পুন্না থৌদাং লৌমিন্নহৌদ্রবদি লৈবক অসি শোয়দনা অৱাবা ফীভম অমদা লাক্তুনা মাঙবা য়ানা লৈরে। মরম অদুনা লমদম অসিগী ইমা-ইবেলশিংনসু লমদম অসিদা মণিপুরগী পুৱারীদা চেং তাঙবগী ইহৌদা নুপী লান হৌখিবগুম লমদম অসিগী তুংগী খল্লগা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী মায়োক্তা নুপী লান অমা হৌবগী তঙাইফদবা লৈরবরা হায়না খল্লি।

❒ কে ঐচ ইনাউচা, থৌবাল কিয়াম লৈকায়

কোভিদ পোজিটিভ ওইরক্তুনা অরুবা ফীভমদা লায়কন্নরিবশিংদা লৈঙাক্লা মতেং পাংহন্নিংই



শোল্লবা অহল ওইরবা অমদি মশাগী তোঙানবা লায়না লৈজবা মীওইশিং কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরকপদগী অরুবা ফীভমদা লাক্তুনা অনা লায়েংলিবা মীওইশিংদা লৈঙাক্লা শেলগী মতেং নৎত্রগা অঙম্বা মতেং অমা ওইরবসু মতেং পাংহন্নিংই। মরমদি লমদম অসিদা লৈরিবা লৈত-লায়রবা মীওই কয়া মশাগী অনাবা লৈবা অমদি অহল ওইরবা মীওই কয়াদা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরক্তুনা অনা-লায়েংনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া মায়োক্লরে। মীওই খরদি লাইয়েং চৎথরবসু লায়েংবা ঙমদনা শিখিবা মীওই কয়া অমসু য়াওরে। লোয়ননা মীওই খরনা অনা লায়েংনবা হোৎনবদা শেল কয়া চঙখিবা মরম্না অৱাবা ফীভম অমদা ইমুং-মনুংগী মীওইশিং লৈনরে। মরম অদুনা লৈঙাক্লা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবিদুনা হায়রিবা ইমুং-মনুংশিংদা অমদি হৌজিক-হৌজিক অৱাবা অসি মায়োক্লরিবা মীওইশিংদা মতেং পাংনবগী থৌরাং-থৌশিল পায়খৎহন্নিংই। হৌখিবা চহী অমরোম অসি কোভিদ-১৯গী লায়না লাইচৎ অসিনা মরম ওইদুনা অৱা-অনা কয়া তাখিবা অদু ঙসি ফাওবা মেনখৎপা ঙমদনা লৈরি। করিগুম্বা লৈঙাক্লা খজিক খন্থবিদুনা মীয়ামগী মতেং পাংবিরবদি মীয়ামগী অপেনবা হায়বদু ওইগনি।

❒ এন লৈরেন, নাচৌ ময়ায় মমাং লৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা 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 ২৮।১২।২০২০ইং, নিংথৌকাবা; অয়ুক পুং ৬.২১
ফাওবা পোইনুগী ১৩নি পাল্লি, মতুং ১৪নি পাল্লনি।

মেষ : পংশিন্নবনা অচানবা কায়নবা য়াবদগী কঞ্জগনি অমদি য়েৎলম্বা কোকচদুনা থৌ পাংগনি। থিবা হুম্বা কনবনা ওইজবা ফংগনি। নীংবা মপা চারোই।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন কনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : হরাওবা অমদি নীংবা থুংবা নুমিৎনি। ললোন ইতিক্তা খুৎচাও থাহৌরো অমদি মরী মতা নত্রগা নক্লবা মীতমক লোয়নবা ফগনি। নোল্লুকপদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : অনম কনবা অমদি হোয়া ফবা থাদোকউ-মদুনা পামদবা নংবা য়াবা ঙসিসু লৈ। শেল-থুমদি চংগনি অমদি থৌনা লৈবা অমদি কিদবনা কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

কর্কট : য়েৎনবা অমদি অফা অপুনগী লম্ নত্তনা অয়াম্বা লম্দা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। পোরম য়াৎপা, ৱারেপ লৌবা অমদি শেন্দোং তানবা থবক কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : অৱাবা অমদি চিংনবা খরা পোল্লসু নীংবা থুংগনি অমদি অনৌবা আশানা মাঙওইনবা কান্নগনি। মীয়াম্না চানবীগনি-মখোয়না পাম্বা থৌ পাংহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নচাক নরল চাওখৎনবা হোৎনবা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা নুমিৎনি। মীয়াম পুল্লগা নুংঙাইজবসু লৈগনি। নাপল তৌরদি মরুপকা নুংঙাইনরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : ঙাঙ শকপা হৈবা, ৱানোম থৌনোম কান্নবা অমদি অরং অরাক ফংবা য়াবা নুমিৎনি। খোইরাং খোইশাওবা অমদি হোয়া ফবদি ফাথবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা নুংশিবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংগদবা নুমিৎনি। অঙম্বনা চানবীগনি অমদি অনৌবা ৱাখল্লোন থাদবা মায় পাক্কদবা লৈ। য়েৎনবসু ঙমগনি অমদি মরুপ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু : নীংবা থুংজগনি, শেন্দোং তানবদা মায় চাওনা পাক্কনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি। অদুবু ফংবা য়াবা পনবা অমদি অঙম্বনা কোক শাহনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীচং ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মকর : মতম মাঙবা, কাইনবা অমদি শাওনবা য়াবা লৈ। তপথৌ-ফিংগনু, অনম তানগনু অমদি হোয়া ফগনু। অঙম্বগী ৱা তাবনা পুম্নমক্তা অফবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : মরুপ খনবা হৈয়ু। অফ-ফত্তা য়ান্নবা নুমিৎনি অমদি মীয়াম্নদি তেংবাঙনীংবা লৈগনি। অফবা মিংচৎ ফংবৈ নুংঙাইজৈ। য়েৎনবা অমদি থৌয়াম পুদবদি ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : ৱাখল নুংঙাইবা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। শেল ফংগনি, পাউ নুংঙাইবা তাই অমদি অফা অপুন কোকচগনি। অফবা মফম কঞ্জবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।