থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লোবু লানহল্লিবা মণিপুর

‘তামো ! ঐগী ঈকুবোক্কী মিংদা লৈবা ইংখোল অমা লৈ, ইংখোলসি য়োম্হোক্তবা য়াদ্রে লৈনীংবা মী লৈরগদি অমুক্তা তাবীরকউ... ঐগী ঈনাওনুপী অতোনবীদু অরুবা লায়না অমনা নারম্লে, মপান্দা পুদুনা লায়েংলুগদবনি, থবক তৌবা শেল পায়বদি অমত্তা য়াওনদবনিনা, মসি থাদোকখিবা নত্তনা শেল লাক্লুবা লম্বী অমত্তা লৈতে... মীৎ-না খরা শিংই হায়দুনা ঈকুবোক্লা ঐঙোন্দা শিন্নরকপনি, ইংখোলসিনা খরা চাউবা, অচৌ-অশাঙ নত্তনা লৈবা ঙম্লোইদবদুদা তামোগী মতেঙ নিবা লাকচরিবনি... খঙনা চান্নবদা অমুক্তা হংবীরকউ’...। ঐসিবু লম-তু-লৌ-ইংখোল য়োনবগী ব্রোকর ওইনা উরুরব্রা? অহানবদা খোয়দৌ শাউগৎলুরে। হঙ্গোইনদা তিন্নবা ঈনাও অমা ওইবনা, তথী-তথী চৈদুনা তাল্লুবসু য়াদা শাংলপ তৌবা লেকচর অমা পীরুই। মচা নিঙোলঙাক্তা পোকপদুগী অনীশুবদু লৌবা নিঙোল-মৱা ওইনা য়াওং ইন্দুনা লৈবনি। ঐ শাউরে খঙলমাল্লে, কাইনথংদা হায়রকই, ‘তামোনা ননাওদগী শঙ্গ চাউবা হেনবদুদা কনাগুম্বনা হংলক্লবদি থাজিনবীরকউ হায়জবনি’। মতমদুদা ইংখোল য়োনবা/লৌ য়োনবগী থবক্তা অথিংবা থল্লি, রেজিষ্ট্রেসন তৌবা য়াদে- কন্না ঙাঙনরিঙৈ মতমনি। কৈথেল মচা অমগুম মীনা কৃক কৃক ইন্নরম্বা ওফিসতু তূমীৎফাওবা পাইরমদে। ঐনসু ইন্টরেষ্ট লৌরুদবগা কোভিদ-১৯ লাইচৎ লাকখিবগা, ঈনাওদুসু লাকখিদ্রে। মরী লৈনবা পাউসু তাখিদ্রে।

কুইখিদ্রি। থা’মুক্তি ফারমাল্লে। নোংমা ফুং ফাওরকখি। কোরোনা’না নারুবগী মী লাকপদা য়ূমদা ফিদা থানীংদ্রিঙৈ মতমদুদনি। মাসু খঙই সিচ্যুয়েসনদু। মাস্ক উপ্পী, হেন্দ-সেনিটাইজর পুরকই। হঙ্গোইরপ তৌনা হায়রকই, ‘ঐনা পুজরক্লিবসি পাউ অনীনি তামো, অৱাবা অমা নুংঙাইবা অমা... অৱাবা পাউনা-লায়েংনবা হোৎনরম্বা ঈনাওনুপীদু, শেল লৈতবগা কোরোনা লাইচৎ লাকপগা, কুমগা লাইগা পাবা হায়বদুনি, লৈখিদ্রে... কন্ননবা হোৎনফম থোকপদুসু হোৎনহৌদ্রে, তামো’। খোনদু তনীক তনীক্লকপা, লকক তৌরকপদুদা, মপূক্লিংদু নাথৈনবা হংলুই- ‘নুংঙাইবা পাউনা করম্বা’?

‘লৌ-ইংখোল লৈবা/য়োনবদা সরকারনা অথিংবা থল্লম্বদু লৌথোকখ্রে... ওর্দর কোপীদু সিদা লৈরে’, পাউ-চেশিংদা ফোঙনখিবা, রিভিন্যু দিপার্টমেন্ট’না লম লৈবা/য়োনবগী ‘দীদ-রেজিষ্ট্রেসন’দা থল্লম্বা অথিংবশিং কোমথোকখিবগী জুলাই ৭, ২০২১দা থোকখিবা ওফিস মেমোরেন্দম কোপীদু পুথোরকই। মহাক্না তান্নদুনা লৌথোক্লুবা নত্তে, লমদু য়েংবা লাক্লম্বা নুপা অমনা পীরম্বনি হায়। মদুদা ইরিবা ৱারোলশিং, মহাক্না পাবা থোক্লবসু ‘করি হায়রিবনো’ ভাব তাদদুনা ঐঙোন্দা হংবা লাকপনি- অথিংবদি লৌথোক্লে হায়রগা, চেদুনা মরম ওইরগা লৈবা লাকপা/য়েংবা লাকপা মী খূদিংমক হুৎ-হুৎ হেক্তা হন্নখ্রিবা করিগীনো?

ওফিস মেমোরেন্দম অদুগী অহানবা ৱারোলদু মসিনি... তারিখ ১০.০১.২০২০দা থোকখিবা সরকারগী ওফিস মেমোরেন্দম অমগী মতুংইন্না লমদমসিদা লম নৎত্রগা য়ুম-ইংখোল লৈবা-য়োনবা-খুদোল পীবনচিংবগী য়ান-ৱারোল (দীদ)শিংদু রেজিষ্টর তৌবগী থবক্তা মতম খরগী ওইনা থল্লম্বা অথিংবদু, মখাগী ৱারোলশিংসি ঙাক্লগা, খুদক্তগী লৌথোক্লে :-

(১) লমদম (ষ্টেট) সিদা লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগী মরক্তা লৌ-ইংখোল (লম) লৈবা অমসুং য়োন্নবগী অইবা ৱারোলশিং রেজিষ্টর তৌবা য়ানবগীদমক্তা তৌদবা য়াদ্রবা থবকশিং - (ক) লম (ইংখোল/লৌ) অদু লৈগদৌরিবা মীশক অদুগী, কন্সর্ন দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটনা ইস্যু তৌবা ‘পর্মেনেন্ট রেজিদেন্স সর্টিফিকেট’ (পি আর সী, মহাক্না লেঙদনা লৈবা মফমদুগী শকখঙ-চে) পুথোক্কদবনি; (খ) লম লৈগদৌরিবা মীশক অদুগী, মফমদুগী দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটকী খুত্থাঙদা পাঙথোকপা পুলিস ভেরিফিকেসনগী চে। ভেরিফিকেসন অসিনা কোনশিনগদবা ৱাফমশিংদি- মীশক অদু মমাঙদা মীহাৎ-মীপুনগী থৌদোক্তা হকথেংননা চেন্নখিবা লৈবরা হায়বনচিংবই মথক্তা মহাক্না লমদু/ইংখোলদু লৈবদা শীজিন্নগদৌরিবা শেনফম অদু কদায়দগী লাকপনো হায়বদুগী লীকখুন তাকপা চে-চাং প্রমানগা লোয়ননা পুথোকপা; (গ) লমদু লৈবা-য়োনবগী থবক্তু, লৈঙাকসিগী রিভিন্যু মিনিষ্টরনা চ্যেরমেন ওইবা, লো মিনিষ্টর অমসুং এগ্রিকলচর মিনিষ্টর’না মেম্বর ওইবা কেবিনেট সব-কম্মিটি অমনা অয়াবা পীরবা ওইগদবনি।

(২) লমদুগী মপূনা অতোপ্পা কনাদা খুদোল ওইনা পীথোকপা (গিফ্ট-দীদ)কী রেজিষ্ট্রেসনসু ইমুং-মনুংগী মীওইদা পীবদুখক্তী ওইগদবনি।

মতাঙসিদা ঐখোয়না, লৈপাকসিগী প্রজা ওইনা খঙগদবা, তঙায়ফদবা ৱাফম অমদি ‘রেজিষ্ট্রেসন এক্ট’ হায়দুনা, মতাঙসিদা পল্লিবা আইন (লো) অসি সেন্ত্রেল এক্ট অমনি। ষ্টেটনা শেম্বা লো নত্তে। মণিপুর ষ্টেট লেজিসলেচরনসু, কেবিনেট কম্মিটি অমনসু এক্টসিদা য়াওরিবা মরোল অমত্তসু শেমদোকপা ঙমদে। লৈবা-য়োনবা তৌরিবা পার্টি অনীদুনা য়ানদুনা ইরক্লবা, নন-জ্যুদিসল ষ্টাম্প পেপরদা ইরক্লবা ৱারোল নৎত্রগা লেপ্পখ্রিবা মমলদু রেজিষ্টরিং ওথোরিটি’না শেমদোক শাদোক তৌবগী ওথোরিটিদুসু মঙোন্দা লৈতে। এক্তুগী রুল মতুংইন্না চে’দু রেজিষ্টর তৌবদু মাগী মথৌনি।

অদুগা, কনাগুম্বা নুপা/নুপী অমগী মরল কয়াম লৈবগে? শেল ওইনা কয়াম লৈবগে? হুরান-পূকচেল চেনবা শেঞ্জাবশিংগী শেল কয়াম লৈবগে/লৈফম থোকপগে হায়বদু থিজীন্নবা পাম্বেসিবু সরকারসিগী মফমদা লৌ-ইংখোল লৈরমদাই তানফম অসি নৎত্র’দি লৈত্রবরা? এনফোর্সমেন্ট দিপার্টমেন্ট করিগীদমক শেম্লিবনো? লম খুদোল পীববু ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদতা পীদৌনি হায়রবা, চেরিতি অমসুং দোনেসন ৱাহন্থোক লৈবা ৱাহৈরা? লৈপাক অমদা লো অনী শুবা য়াদে। লো’না য়াদবা য়াথং লৈঙাকপনসু তৌবা য়াদে। অদুদি, লো অসি অরানবরা? লো-কীপরনা লানবরা? অরানবদু খঙদোকসি। মতাঙ চানা চুমথোকসি।

ক্লাইমেট রেজিলিয়ন্ট এগ্রিকলচরগী মতাংদা ফার্মরস সাইন্টিষ্টশিংনা খন্ন-নৈনখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৮ (ঐচ এন এস): কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র (কে ভি কে) থৌবালনা শীন্দুনা ক্লাইমেট রেজিলিয়ন্ট এগ্রিকলচর হায়বা হীরম অসিদা ফার্মরস সাইন্টিষ্টশিংগী খন্ন-নৈনবা মীফম অমা ঙসি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ৱাংবলদা লৈবা আই আর দি ঈ ওগী হোলদা পাঙথোকখিবগা লোয়ননা ফার্মরশিংগা লৈবাক অসিগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগা ভিদিও কনফরেন্সিংগী খুত্থাংদা ইন্টরেক্সন প্রোগ্রাম অমসু পাঙথোকখি।

প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লৈবাক পুম্বগী আই সী এ আর ইন্সটিট্যুটশিং, ষ্টেট অমসুং সেন্ট্রল এগ্রিকলচরেল য়ুনিভর্সিটিশিং লোয়ননা কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্রশিংগা ভিদিও কনফরেন্সিংগী খুত্থাংদা পাঙথোকপা ইন্টরেক্সন প্রোগ্রামগী মনুং চন্না পাঙথোক্লিবা থৌরম অদুদা হৈরোক এ সীগী এম এল এ ডা. টি ঐচ রাধেশ্যামনা অথোইবা মীথুং, কে ভি কে থৌবালগী সিনিয়র সাইন্টিষ্ট, হেদ ডা. এস জেস্মারানি সরাংথেমনা থৌরম মপু অদুগা এসিষ্টেন্ট কম্মিস্নার টু দি সী থৌবাল ডা. পোলেম লেনিন এম সী এস অমসুং দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচরগী দিরেক্টর কে ঐচ লালমনিনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

হৌজিক্কী মতমগী ওল্লক্লিবা নোংজু-নুংশাগী ফীভম অসিদা ওন্থোক্তবা য়াদবনা মতমগী মতুংইন্না করি করম্বা মহৈ-মরোং থাগদগে অমদি ফার্মরশিংদা খুদোংচাদবা থোক্তনবগী পান্দমদা খন্ন-নৈনখিবা থৌরম অদুদা খনগৎলবা ফার্মরশিংদসু মরূ-মরাংশিংসু য়েন্থোকখি।

অথোইবা মীথুংগী ৱারোল পীরদুনা হৈরোক এ সীগী এম এল এ ডা. থোকচোম রাধেশ্যামনা হায়খিবদা, লৌমী লৈরম্বনা ঐখোয়না হিংবা ঙমজবনি। ঐখোয়গীদমক্তি য়াম্না চাউথোকচনিংঙাইনি। প্রাইম মিনিষ্টরনা লৌমীগীদমক কয়াম খনবগে হায়বদু ঙসিগী থৌরম অসিনা তাক্লিবনি। ঐখোয়না ৱারী শাবা ফংজদ্রিবা প্রাইম মিনিষ্টরদু ঙসিদি লৌমীশিংগা ৱারী শানদুনা মখোয়গী হোৎনজমল খঙবীদুনা খন্ন-নৈনরিবা অসিনি হায়খি।

ফিল্ডদা লৈবীরবা লৌ শুবীরিবা লৌমীশিং অমদি সাইন্টিষ্টশিংনা তম্লুরিবশিং অদুগা পুনশিন্দুনা তাথোক-তাশিন তৌনদুনা অখঙ-অহৈশিং পুথোক্লদুনা রেজিলিয়ন্ট লৈবা পোৎশিং পুথোক্লবদি ঐখোয়না তৌজরিবশিংগী মহৈ শোয়দনা ফংগনি। অহোংবা লাকপদা ঐখোয়না থেংনবা ঙমদ্রগদি মদুনা ঐখোয়গী মহৈ মরোং পুথোকপদা অকায়বা ওইগনি হায়খি।

কংলৈচাশিংগী মাঙজবনি : কে এম দব্লিয়ু ও

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৮ (ঐচ এন এস): অথুৱান অবোনমাইবু মীওই খরনা ঙম্লে হায়দুনা মীনুংশি লৈতনা হাৎতোকপীখিবা অসি ইরমদম কংলৈচাশিংগী মাঙজবনি হায়না কংলৈপাক মাইনোরিটি ৱেলফ্যের ওর্গনাইজেসন (কে এম দব্লিয়ু ও) মণিপুরগী প্রসিদেন্ট মোহম্মদ নাসির খাননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, অবোনমাইনা মশাগী ইমুং-মনুংগী ওইজবা কয়া থাদোক্তুনা চীং-তম অনীবু অমত্তা ওইনবা হোৎনখিবা, অচুম্বা পান্বা, অপূনবগী শক্তম কায়হনখিবা য়াদে হায়না হোৎনখিবা মীশক অমবু সী এম অমদি এম এল এ, মিনিষ্টরশিং য়াওবা গো টু হিলসকী থৌরম পাঙথোকফমদগী করম্না ফোংনা শকখঙদবশিংনা ফাখিবনো অমদি করি মরমগী হাৎলিবনো। সিক্যুরিটিনা খুরক হাংদনা লৈরিবা মফমদুদগী মতৌ করম্না অবোনমাইবু ফাখিবা অমদি হাৎখিবা মতমদুদা সিক্যুরিটিগী ইচিল-ইনাওশিং কদায়দা কৈদৌদুনা লৈখিবনো। অবোনমাই অচুম্বা ঙাংবদা কনাবুসু কিদবা, মশাগী রাইট খঙবা, মীয়ামগী অৱাবা, পূক্লিংগী ইহুল খঙবা ঙম্বা চীংমী-তম্মী খায়দবা মীশক অমনি। ঙসিগী লৈঙাক্লা মহাকপু হাৎপা কনানো হায়বা ঙমদবসি মণিপুর লৈঙাক্কী অশোনবা মতৌনি। দি সী অমদি এস পি তমেংলোংদা এক্সন লৌবা ঙমদ্রগা পুলিস কন্সটেবল, এ এস আই খরা সস্পেন্দ তৌরগা লৈঙাক্কী থৌনা ফবা শাদৌরিব্রা। মীয়ামগী ঈরাংবু নমশিনবা ঙমগদৌরিব্রা।

জেলিয়াংরোং বাউদিগী হান্নগী প্রসিদেন্ট ওইবদা নত্তনা পোলিটিসিয়ন অমসু ওইরিবা অবোনমাই থৌনা লৈবা, য়ুনিটি, ইন্টিগ্রিটিদা ঙাওজবা মীশকনি। মহাক্না ইরমদমসিদা থবক কয়া তৌরম্লিবসি ফুরুপ অমখক্তগী নত্তে, মণিপুর ইরমদমগীনি। অসিগুম্বা মীশক অমা হাৎখিবা হায়বসি ইরমদম অসিগী অচৌবা মাঙজবনি হায়বসি ঙসিগী লৈঙাক্লা খঙগদবনি অমদি মীয়াম্না কাউরোইদবনি। মীহাৎ অসিগী মতাংদা লৈঙাক্লা তুমীন্না লৈশিনগদবা ওইরবদি ইশা-ইশাগী ফমদগী রিজাইন তৌফম থোক্লে। ইরমদমসিদা অফবা তৌবা, ৱা ঙাংবসু য়াদ্রবা, করম্না মীচম ঐখোয়দি হিংদুনা লৈগদৌরি। অসিগুম্বা থৌওং অসি অসুম চত্থরবদি ইরমদমগীদমক ৱা ঙাংবীনবা লৈরবসু অকি-তুজুংবা ফাওবদগী ৱা ঙাংবীনবা লৈরক্লোই। মীহাৎ অসিগী মতাংদা ৱা ঙাংলিবা, লাউরিবা ময়াম অসিসু হাৎলক্কদৌরিব্রা হায়না লূপ অসিনা চিংনবা লৈ। অবোনমাইগী মীহাৎ অসি পুথোক্ত্রিবা ফাওবা অমদি জে এ সীনা লৌখৎলকপা থবক থৌরমদা লূপ অসিনা শরুক য়াগনি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

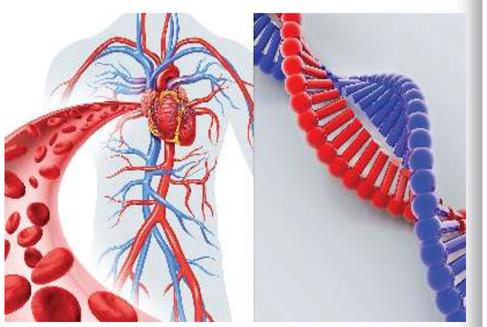
মতম খরগী ওইনা হন্দোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৮ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর এম এস পি দি সী এল এন্দ এম এস পি সী এল এগজাম কমপ্লিটেদস ২০১৯গী জে এ সীগা পৱার মিনিষ্টরগা ঙসি উনবদা অথুবা মতমদা থবক লৌবগী ফল লাউথোক্লগনি হায়বগী থাজবা পীরকপগীদমক পৱার মিনিষ্টরবু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। মরম অদুনা জে এ সী অসিনা সেপ্টেম্বর ২০গী মতুংদা থবক লৌবগী ফল হায়দোক্ত্রবদি অকন্নবা খোঙজং চঙশিনগনি তৌরম্বা অদু মতম খরগী ওইনা হন্দোকচরে। লোয়ননা অচৌবা থৌদাং লৌবীরিবা মীয়ামগী চীফ মিনিষ্টরনসু মীৎয়েং চঙবীরক্তুনা কেন্দিদেটশিংগী অৱাবশিং অসি কোকহনবীরক্কনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা থমজরি হায়না ওল মণিপুর এম এস পি দি সী এল এন্দ এম এস পি সী এল এগজাম কমপ্লিটেদস ২০১৯গী সেক্রেটরি এল জুলিয়ানা থাদোরকপা চেরোলনা ফোঙদোরক্লি।

লৌশিং পুক্কে

কোলেষ্টেরোলগী মরমদা

মীয়াম্না থাজনবা ৱাফমশিং— অরানবনা করি, অচুম্বনা করি-২



অরানবা ৱাফম ২. ঐদি হকচাং অরূম্বা চাং চানা লৈরি, অদুনা ঐঙোন্দা কোলেষ্টেরোল ৱাংলম্লোই

ডা. গ্রিন্দফিল্ডগী মতুংইন্না কোলেষ্টেরোল বেলেন্স হায়বসি ঐখোয়না চারিবা অদুদগী মরু ওইনা লাকই অদুবু জিনেটিক্সতগীসু ওইবা য়াই। খুদম ওইনা, মীওই অমা কোলেষ্টেরোল নীংথিনা প্রোসেস তৌদনবগী জিনেটিক টেন্দেন্সি অমগা লোয়ননা পোক্লকপা য়াই।

মহাক্না মখা তানা হায়, জিনেটিক্স ওইবা অদুনা মরম ওইরগা মদুবু ফেমিলিএল হাইপরকোলেষ্টেরোলেমিয়া হায়না খঙনরি, অমদি মসি মীওই ২০০ গী মনুংদা মীওই ১দা থেংনবা য়াই। হকচাংগী অরূম্বা হায়বসি ইশাগী জিনদা য়াওরক্লবা মেটাবোলিজম অদুগা লৌশিল্লিবা অমদি শীজিন্নখ্রবা কেলোরিশিংগী বেলেন্স অদুগী ফঙ্কসননি হায়খি।

ৱাফম অসিবু শৌগৎলদুনা ডা. পাজনা হায়, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা লৈরবা ফাওবদা কোলেষ্টেরোল লেভেলদি চাং চারমদবা য়াই। কোলেষ্টেরোলদা ইথিল পীবা অতোপ্পা ফেক্টরশিংদি ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক, ইশা হকচাং শাজেল তৌবগী হৈনবী, মৈখু শীজিন্নবা নৎত্রগা শীজিন্নদবা, অমদি য়ু কয়া য়াম্না থকপগে হায়বনচিংবশিং অসিনি।

হীরম অসিগী মতাংদা ডা. লাজোয়িনা ফোঙদোকখিবদা, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা লৈবা মীওইশিং কোলেষ্টেরোল লেভেলদি ৱাংলম্বা য়াই, অদুগা হকচাংগী অরূম্বা হেনবা মীওই খরনা অমুক কোলেষ্টেরোল চাং চানা লৈরম্বসু য়াই। কোলেষ্টেরোল লেভেলশিং অসি জিনেটিক্স, থাইরোইদ ফঙ্কসন, হীদাক-লাংথকশিং, হকচাং শাজেল, তূম্বা, অমদি দাইটনা এফেক্ট তৌই। অদুগা ঐখোয়না শেমদোকপদি য়াদবা, কোলেষ্টেরোল ৱাংখৎহনবদা মতেং পাংশিনবা ফেক্টরশিংসু লৈতবা নত্তে, খুদম ওইনা ইশাগী চহী অমদি জিনেটিক্স পনবা য়াই হায়নসু মহাক্না মখা তাখি।

অরানবা ৱাফম ৩. ইশাদা কোলেষ্টেরোল ৱাংলগদি লাইওংশিং উৎলক্কনি

মসিসু য়ুম্ফম য়াওদনা থাজনবা অরানবা ৱাফম অমনি হায়না ডা. পাজনা ফোঙদোকখি। মহাক্না হায়, অয়াম্বা কেসশিংদা কোলেষ্টেরোল ৱাংবা অসি লাইওংশিং উৎলোই। মরম অদুননি কোলেষ্টেরোল ৱাংব্রা হায়বগী স্ক্রিনিং তৌনবগীদমক মতম মতমগী ওইনা ঈ টেষ্ট তৌথোক্লবা হায়রিবসি। ঐখোয়না স্ক্রিনিং তৌবা হৌবগী ইশাগী চহী অমসুং কয়াম তোয়না তৌগদগে হায়বদু ইশাগী ইন্দিভিজ্যুএল রিস্ক ফেক্টরশিংনা লেপ্পী।

কোলেষ্টেরোলগা মরী লৈননা উৎলকপা য়াবা সিম্পটমশিং অদুদি মতম থেঙজিনখ্রগা হায়বদি, অহেনবা কোলেষ্টেরোলশিং পৈখৎলকপা অদুনা হার্ট, অমসুং ঈ উতোংশিং মাঙ তাকহনবা অমসুং ফুঞ্জিল্লক্লবা মতমদা উৎলকপা সিম্পটমশিং ওইবা য়াই। মসিনা থবাক নাবা (এঞ্জাইনা), হার্ট এটেক, নৎত্রগা ইখঙ খঙহৌদনা শিবা ফাওবা থোকহল্লি হায়নসু ডা. গ্রিন্দফিল্ডনা হায়রি।

ডা. লাজোয়িনা হায়খি মদুদি, কোলেষ্টেরোল ৱাংবনা ষ্ট্রোক নৎত্রগা হার্ট এটেক তৌবগী ফিভম য়ৌনা শাথিরক্ত্রিবা ফাওবা আর্টেরিশিংদা তুমিন্না প্লাকশিং পৈখৎহল্লকই।

অরানবা ৱাফম ৪. ঐনা কোলেষ্টেরোল য়াম্না চারগদি ইশাদা কোলেষ্টেরোলশিংগী লেভেল ৱাংগনি

হীরম অসি মীওই অমনা ওইরমগনি হায়না পারম্বা য়াবা মওং অদুদগী খরা কমপ্লেক্স ওইবা হেল্লি হায়বা ৱাফম ফোঙদোক্লদুনা ডা. লাজোয়িনা হায়, মীওই অমনা চারিবা কোলেষ্টেরোল অদুগা মশাগী হকচাংগী কোলেষ্টেরোলশিংগী লেভেলগা হকথেংননা মরী লৈনদে। কনাগুবা মীওই অমনা কোলেষ্টেরোল য়াম্না চারুদ্রফাওবদা চিনি অমসুং অচম্বা কার্বোহাইদ্রেটশিং চাবনসু কোলেষ্টেরোলশিংগী লেভেল ৱাংহনবা য়াই।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, হকচাং শাজেলশিং তৌবা মীওইশিং কোলেষ্টেরোল চাবদগী কোলেষ্টেরোল ৱাংখৎলকপা য়াবগী চাং অসি সেন্সিটিভ ওইবা মীওইশিংগা চাংদম্নবদা হন্থে।

ডা. গ্রিনফিল্ডগী মতুংইন্না, ঐখোয়না কোলেষ্টেরোল হেন্না চারগদি কোলেষ্টেরোলগী চাং হেনগৎলকপা য়াবগী ফিভম লৈ হায়রি। মসিগী মতাংদা মহাক্না হায়খিবদা, ঐখোয়না দুকানদা কোলেষ্টেরোল পেকেজ লৈগে হায়নদি চত্তে, ঐখোয়না লৈরিবদি রেদ মিট, চিজ অমসুং য়েরুমনি। রেদ মিটতা সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টেরোল য়াওই। কোলেষ্টেরোল হায়বসি এনিমেল প্রদক্ট অমনি, মরম অদুনা সেচুরেটেদ ফেট য়াওবা পোৎলমশিংনা কোলেষ্টেরোলখক ৱাংখৎহল্লোই, মরুওইনা ‘ফত্তবা’ নৎত্রগা এল দি এল কোলেষ্টেরোল হেনগৎহনগনি, অদুদগীদি মদু ঐখোয়গী ঈ উতোংশিংগী আর্টেরিএল ৱালদা পৈখৎলকই।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মীয়ামগী য়াইহিফনবা চাওখৎ-থৌরাংগী ওর্দর থোকপদা মীয়াম্না খঙগদবা মওংদা থোকপীয়ু

লৈবাক্কী কান্নগদবা ৱাফমশিং মীচম অমনা হায়রকপা ওইরবসু মরুওইবা ৱাফম ওইরগদি এসেমব্লিগী মীফমদা ফাওবা পুখৎলগা খন্ন-নৈনহন্নিংই। লোয়ননা অতোপ্পা ৱাফম অমনা লৈঙাক্কী দিপার্টমেন্ট অমা হেক্তনা থোকপা ওর্দর/মেমোরেন্দম পাস তৌবা মতমদা থবক অদুবু য়েংশিনবিরিবা মরি লৈনবশিংগা তান্নবিফম থোকপরা হায়না খল্লি। মরমদি মীয়ামগী ফনবগীদমক্তনি হায়দুনা ওর্দর অমদি মেমোরেন্দম থোক্লবসু নাখৈ শেংনা ময়েক থোক্ত্রবনিনা হৌজিক ফাওবদা মীয়ামদা অদুমক চমমনহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা জুলাই ২০২১দা রেভিন্যু দিপার্টমেন্টনা থোকপা মেমোরেন্দম অমদা করিগুম্বা লৈখায় অমত্তা তাবা ঙমদে। হায়বদি লৌ শঙম অমা লৈবা-য়োনবদা গভর্ণমেন্টকী রেট কয়াদগী কয়া ফাওবা পন্দে, অর্বান/রুরেল এরিয়াসু হায়দে। রেজিষ্টর তৌবদা গভর্ণমেন্টকী রেটতা দলিন ইবা য়াওনা মমল কয়া চঙগনি হায়বসু পন্দে। লৌ শঙম অমা ওনবদা কয়াদগী কয়া ফাওবা পীবা য়াবা আমিনগী চার্জসু হায়বিদে। অসুম্না ইম্খোলসু অদুমঙাই ময়েক শেংনা পনবিগদবনি। লোয়ননা মরি লৈনবা সব রেজিষ্ট্রার ওফিসশিংদা প্রোসেস ময়ামশিংদু চৎথবিনবা মী অমমম থম্বিগদবনি। মসিগা ইরোইননা হায়জনিংবা ৱাফম অমা হায়রগদি পি আর সী, পুলিস ভেরিফিকেসন (ইনকম অমদি ক্রিমিনেল কেস) অসুং সব কম্মিটিগী সাইন য়াওগদবা অপুনবা ফোর্মেট অমা রেজিষ্টার ওফিসশিংদা থম্বিয়ু হায়জরি।

❒ মাইবম খোগেন্দ্র, ৱাংজিং

লৈঙাক্লা লৌখিবা অই আর বি, হবিল্ডার অমদি অতে অতোপ্পা পোষ্টশিংগী রিজল্ট হায়দোকপীয়ু

চহী কয়া থবক কৌরুদ্রবা মতুংদা মহৌশাগী-মহৌশা অদুমক ভোট ময়াদা থবক কৌবগী থৌওং হন্দক চহীদু উবা ফংলি। অসিগুম্বা লিশাং শিংনা চৎথদুনা লাক্লিবা থৌওংশিং অসি মীয়াম্না খঙবিদুনা য়ারিবমখৈদি ভোট মমাংদা কৌরকপা থবকশিংগীদমক মচা-মশুসিংবু থবক অদুগী ইন্টরভিয়ুশিং য়াওহনবদি য়াম্নমক তাঙাইফদে, অদুগা থুনা হায়দোকপগী ওইথোকপশিং লৈররোইদবা থবকশিং অদুগীদমক লৌরি-য়ুম্ফমশিং য়োন্থোক্লগা য়াল্লবা শেনফমশিং অঙম অথৌশিংদা পীবগী হৈনবি অদুদি থাদোকপীগদবনি। মদুগী ময়েক লারবা খুদমশিং খরদং পল্লবদা চহি কয়াগী মমাংদগী ইন্টরভিয়ু খক নত্তনা ভাইভা ভোস ফাওবা লোইখ্রবা হোম দিপার্টমেন্টকী আই আর বি অমদি হবিল্ডারশিং লৌবগী লোয়ননা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টগীসু প্রোসেস পূম্নমক লোইখ্রবসু ঙসি ফাওবদা চপচাবা রিজল্ট অদু হায়দোকপীদনা লৈরি। মরমশিং অসিনা কেন্দিদেটশিং অমদি মখোয়গী মমা-মপা অমদি ইমুং মনুংশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিং অদুগীসু ঐখোয় পূম্নমক্লা খন্থবা মতম ওইরে হায়না লৌই। মরম অদুনা লৈবাক মীয়াম্না থেংনরিবা খুদোংচাদবা অৱাবা কয়া অসি উরগা ঐখোয় পূম্নমক ৱাখল তামিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরে। হৌখিবনা হৌখ্রবসু লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদদি লৈবাক মীয়াম পূম্নমক্লা মাগী-মাগী এসেমব্লি কন্সটিট্যুসনশিংদা মীরেপ ওইরিবশিং অদুদগী অফবা মীয়ামগী থবক তৌরক্কদবা মীওইশিংতমক ভোট থাদসি। ঙাইহাক্কী অরং-অরাক্কী ৱাখল থাদোক্তুনা তুংগী ইচা-ইশুশিংগীদমক খন্থদুনা থবক তৌমিন্নরসি।

❒ টিঐচ বিরেন, নিংথৌখোং

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 ২৯।০৯।২০২১ ইং, য়ুমশাকৈশা;
লাংবনগী ২৩নি পানবা।

মেষ: হোয়া ফবা অমদি খুৎ চাওবগীসু কান্নবা ফংগনি। ইচঙ থৌবা মতাং চাই অমদি অনৌবা ৱাখল্লোন শিজিন্নবা য়ারগনি। কনানসু লাকচবা ঙমলোই, কিগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃষ: নিংথিনা শিল্লাংলগা থৌ পাংউ অমদি নখা থাবা ওইরসু মতেং লৌবা য়াবা নুমিৎনি। লেঙদবা লন চাওখৎকনি। ফিংলবা অমদি চরাংনরবা নুংশা থিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন: নচাক নরল চাওখৎপগী নুংঙাইজবা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংবা য়াবদি লৈ। মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা ফৈ খনবা থবক্তু পাঙবা য়াগনি। য়েৎনবদি পাঙদে।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: হেন্নবু আশা চাওদ্রবদি মায় পাক্লনি। মীয়াম লোয়নবৈ নুংঙাইবা অমদি লমদগীসু কান্নবা ফংবা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা য়াম্না খুদোংচাবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: থবক পাঙগনি, মীচঙ য়াম্না হেনগৎকনি অমদি ৱাখলসু থোক্কনি। অনৌবা থবক্তনা হেন্না মায় পাক্কনি। মরুপ মপাংনদি নরলদা মীতাই, নোল্লুক্না চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: খোয়রাংবদি হান্নগুম লৈ, তপথৌ। ৱা ঙাংথোকপসু লুই অমদি অরং অরাক লৌবা মতাং চাদে। লাংতক্লগনু অমদি থিবা কনখো। মরুপ লোয়নবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

তুলা: আশা চাওরুখিনু, মীপাইনিংঙাই লৈ। খাঙবা কনবা, মীয়াম থাজদবা অমদি অরিবা থবক্তা পুক্লিং চংবনা খ্বাইদগী য়াইফবা নুমিৎনি। য়াকা য়েংনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: পল্লম্বা থবক পাঙগনি, লৈঙাক্লোনগী থবক্তদি চাওনা মায় পাক্কনি, হনবা লৈতনা হোৎনৌ কনানসু লাকচবা ঙমলোই। হুরানবনদি য়েংথিবা লেপতে।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: নিংজবা ফংগনি, লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাহৌরো অমদি ইমুং-মনুংগী মীশিংগা লোয়ননা পাঙবা থবকসু মায় পাক্কনি। অরং অরাক লৌশিনবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: মায় পাক্কনি, লাইবক ফগনি, অনৌবা থৌরম পাঙবা য়ারগনি অমদি অঙম্বনা থাগৎপিগনি। অদুবু য়েৎনবা অমদি লৌশিং তান্নবৈ লমদা মায়থিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কুম্ভ: পাউ ইনুং নুংঙাইতে অমদি নিংবা মপা ইচা চারোই, লল্লোন ইতিক্তা খুৎ চাওখিনু। অদুবু মরুপ মপাং, অঙম্বা অমদি মীয়াম্নদি চানবীগনি-হরাওগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: য়েক্লবনা পাঙ্গলবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোনবা নুমিৎনি, অনম তানগনু অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌগনু। মরি মতা নত্রগা লোয়নবগী ৱা তাউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।