অম্মিকনা শীনবা ত্রেদিসনল ভেল্যু এন্দ আইদেন্টিটি য়াওনা মণিপুরী মতম ঈশৈবু চাওখৎহন্নবা খন্ন-নৈনবা সেমিনার

- নানি

অপূনবা মণিপুর মতম ঈশৈ কাঙলূপ (অম্মিক) না শীন্দুনা হৌখিবা ওগষ্ট ১০, ১১ অমদি ১২দা নুমিৎ হুমনিগী ওইবা সেমিনার অমা ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসনগী লম্ফেলদা লৈবা হোলদা মায় পাক্না পাঙথোকখ্রে। মণিপুরদা পাঙথোকপা সেমিনারশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা সেমিনার অমনি হায়না লৌবা য়াবা মেগা সেমিনার অসি হৌজিক ওইরিবা মণিপুরী মতম ঈশৈগী ফীভম অসিদগী খরা হেন্না মাঙদা চৎখৎনবা অমদি মশাগী মশক্তম অমগা লোয়ননা মীমাং-পুমাং নাইবা, মতিক-ময়াই চেনবা পর্ফোর্মিং আর্ট ফোর্ম অমা ওইনবা হোৎনবগী পান্দমদা শীনখিবা ওইগনি খল্লি। দেলিগেট মশীংসু য়াম্না য়ামখি। অদুগা পেপর রিদরসু মশীং ফনা নিংথিনা য়ামখি। নোংমদা পেপর ৮দগী ১০ ফাওবা পাদুনা মপূং ফানা খন্ন-নৈনখি। সেমিনার অদুদা পূন্না মোদরেটর মঙানা সেমিনারগী হিমাই চুমখি। পূন্না পেপর ২৩ তোঙান তোঙানবা স্কোলরশিংনা পুথোকখি। হৌদোকপগী থৌরমদা ডা. রতন থিয়াম, চেয়রমেন কোরস রিপরটরি থিএটরনা মরু ওইবা ৱাফম কয়া থমখি। মণিপুরদা কলচরগী ঈচেল লেপখ্রগদ্রা হায়বগী মীপাইবা/নুংনাংবা কন্না পোল্লবা মতম অসিদা আর্টিষ্ট কয়াগী তুংগী পুন্সিগী ওইরকপা য়াবা ফীভম কয়াশিং অসি য়াম্না নুংশা থীনীংঙাই ওইবা মওংদা লৈরিবনি।

মরমদি ঐখোয়না ঐখোয়গী ওইজবা পোলিসি অমত্তা য়াৎপা ঙম্বগী থাক অদু লৈত্রি। মসিগী মনুংদা মতম ঈশৈ হায়বা অসিসু অমনি। ঐখোয়না ঐখোয়গী আইদেন্টিটি, ইন্দিজিনসকী ওইবা তাঙলবা লন কয়াশিং অসি মুন্না খঙবা অমা চঙই। মসিবু মুন্না খঙদ্রবদি ঐখোয়না ঐখোয়গী শক্তম অমা মালেমদা তাকপদা থোইদোক্লা মহয় য়ানগনি নীংদে।

ঙসিদি মণিপুরী মতম ঈশৈ মশা মথন্তা হিংবা ঙমজরবা পোপ্যুলর ফোর্ম অমা ওইরক্লে। মসিবু হেন্না মশক থোক্লবা হোৎনবা হায়বসি মতমসিগী মীরোলগী খূৎতা লৈরিবনি। মতম ঈশৈবু শাগোন্নরিবশিংনা ইরায় লায়না মশাগী পোপ্যুলরিটি ফংনবা হোৎনবা অমদি মদুনা শেন দান লন্বী অমা ওইনা চঙশিন্নবখক্কী ওইনা খোঙ থাংজিল্লবদি মদুগী লম্মুক্লবা খুদোংথীবা অমা শোয়দনা তুংদা মায়োক্লরক্কনি। অদুনা ত্রেদিসনল ভেল্যু খঙনা অমদি আইদেন্টিটি ঙাক্লা হেন্না চাওখৎনবা হোৎনবা হায়বসিগী পান্দমদা পাঙথোকখিবা সেমিনার অদুনা মতম ঈশৈগী ওইবা য়ানা চৎনরোল অমা পুরকপগা লোয়ননা হেন্না মাঙদা চঙশিন্নবা কাঙলোন খরদি শোয়দনা লাক্লগনি হায়বগী থাজবা লৈরে। হন্দক্কী পেপরশিং অসিদা চপ মান্নবা থিমদা ইবা খরা য়াওবদু নত্তনা তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াদা নৈনবা মতিক ময়াই চেনবা পেপরশিংনা অনৌবা ৱাখল্লোন কয়া অমগী ময়োল চোংহনখ্রে। লমদম অসিগী থোইদোক্লা খঙ হৈরবা মীওই কয়া য়াওনা মতম ঈশৈগী পোপ্যুলর সিঙ্গরশিং, লিরিসিষ্টশিং, কম্পোজরশিং অমদি তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াদা মাঙজিল থানা থবক তৌরিবা স্কোলরশিং য়াওনা খন্ন-নৈনখিবা সেমিনার অদুদা মণিপুরী মতম ঈশৈগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদগী করম্বা মায়কৈদা অমা য়েংলগা হেন্না চাওখৎপা অমদি মশাগী মশক্তম ঙাকচদুনা অমদি নাৎকী ওইবা মরলশিং মমল লৈনা হিংবা ঙমগদগে হায়বগী পান্দমদা শিনখিবনি।

সেমিনার অদুদা মচং ওইবা ৱাফম কয়া খন্ন-নৈনখিবগা লোয়ননা লমদমসিগী অখঙ অহৈ অমদি স্কোলর কয়া য়াওনা হৌখিবা ওগষ্ট ১৭তা ষ্টেট গেষ্ট হাওসতা পেপর রিদরশিং, মোদরেটরশিং, সী এস ওগী লুচিংবশিং অমদি অতৈ মরী লৈনবা অখন্নবা মীওইশিং য়াওনা পূন্না অমুক হন্না খন্ন-নৈনরগা অখন্নবা রিকম্মেন্দেসন ১৩খক মরী লৈনবশিংদা লানখৎতুনা মখা তানা লৌখৎপা য়াবা লৈঙাক্কী ওইবা ফীরেপশিং লৌনবা, থবক ওইনা পাঙথোক্লবা অমদি মণিপুরী মতম ঈশৈবু শাগোন্নরিবা পূন্নমকশিংনা হেন্না চেকশিন থৌরাং লৌখৎনবা তিনখিবশিংনা ৱারেপ ওইনা লৌখ্রে। খ্বাইদগী হেন্না মরুওইরিবা অমদি অম্মিকনা শীন্দুনা মখা তাবা থৌরাং অমা ওইনা তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াদা ৱার্কশোপ ওইনা পাঙথোক্লবা লৌখিবা ৱারেপ অসিমদি তশেংনা মরু ওই হায়না লৌনীংই। ৱার্কশোপ অসিদা করম্না চীং অমদি তমগী ইপা ইপু হাক্তক্তগী লৈজরল্লবা শৈশক মখলশিং অসিবু মতম ঈশৈরোমদা করম্না পুশিল্লকপা য়াগদগে, মদুনা লমদম অসিগী অপূনবা ঈশৈগী মশক অমা পুখৎলকপা ঙমগদগে হায়বা অসিগী অকনবা চাংয়েং অমা পাঙথোক্কদৌরিবা অসিনি। মসিনবু মায় পাক্লবদি লমদম অসিগীসু মশাগী ওইজবা মীমাঙদা লেমজবা য়াবা ঈশৈ শৈদা অমা শোয়দনা পুথোকপা ঙল্লগনি হায়বগী থাজবা লৈরে। অম্মিকনা মমাঙ চহী খরদগী হৌনা চীংগী মনুং হঞ্জিনবা মফম কয়াদা চৎতুনা অরিবা শৈশক কয়াশিং অসিবু থিজিন্নবগী থৌরাং পায়খৎপগা লোয়ননা মদুদগী ফংলকপা মচাক কয়াশিং অদুসু হৌজিক পুক্কে ওইনা পৈশিন্দুনা থমখ্রবনি। মণিপুরখক্কী ৱা নত্তনা মালেম অসিদা চাউনা থেংনরিবা অৱাবা অসি অপিক অপিকপা ফুরুপ কয়াগী মহৌশাগী ওইনা লৈজরম্বা নাৎকা মরী লৈনবা মচাক মরল কয়া মাঙ তাকশিল্লকপা অসিনি। তশেংনমকসু ঙসিগী মতম অসিদা অরিবা শৈশক কয়াগী মমল য়াল্লবা ঈশৈ অমদি ম্যুজিক ইন্সক্রুমেন্ট কয়া মাঙশিল্লক্লিবনি। হৌরক্লিবা নহা অমত্তনা অরিবা শৈশকশিং অসি শকপা ঙমদদুনা তাঙলবা মমল নাইদ্রবা পোৎলম কয়াশিং অসি মাঙবা হৌরক্লবনি। মসিদা অম্মিক্কী টিম অমনা মাঙজৌননা থিজিন হুমজিল্লুরিবা মচাকশিং অসিনা থিজিন হুমজিনবগী পরম হায়বদি রিছার্স মেথোদোলোজি অদু চুম্না চখদুনা খোমজিন তাশিল্লুবা অমদি মদুগী মরুওইবা ভেল্যু কয়াশিং অদু নৈনদুনা থিজিল্লুবা ওইরবদি পাঙথোক্কদৌরিবা ৱার্কশোপ অসিদা শোয়দনা কান্নবা কয়া পীরগনি হায়না থাজে।

য়াম্না নুংনাংলিবা অমদি মতম ঈশৈ পাঙথোকপগী চপ চাবা ফীরেপ অমা লৌজবা ঙমজদ্রিবা অমনা - ঈশৈ হৌবগী মতম অমদি লোইশিনবগী মতম অসিনি। মসিমদি মমাঙঙৈদগী হৌনা মতম ঈশৈবু শাগোন্নরিবশিংনা অরেপ্পা অমা লৈতনা পংশক্তা শক্লরম্বদগী ওইরকপনি হায়না লৌবসু য়াই। সিঙ্গর অমনা শকনীংবা ঈশৈশিং পংশক্তা শক্লবা অসিনসু অরেপ্পা মতম অমা লেপ্পা ঙমদবগী ফীভম অসি হৌজিকসু চথরিবনি। সিঙ্গর অমনা মুদ লৈরবদি পরেং ওইনা ঈশৈ তরেৎতগী নিপান ফাওবা শকপা য়াওনরি। মখাদা শক্কদবা সিঙ্গর অদুগী মতম অমদি য়ৈরি থিল্লিবশিংগী অৱাবা অমত্তা খঙদনা, মীনা শকউ হায়রিখে শকথবগী ফীভম অসি মশা মশানা ফীরেপ অমমম লৌরগা য়াল্লবদা ঈশৈগী মশীং হায়বদি অহুম্ব ওইরবসু মরিবু ওইরবসু মদুদা ফিক্স তৌদুনা চৎলবদি অরেপ্পা মতম অমা শেন্বদা থোইদোক্লা অরুবা ওইরোই। ঐগী ঈশৈদি মীনা য়াম্না পাম্মী হায়বগী নাপল অমা নারোলদা য়েপ্লিবা অসিমা লৌথোকপদা ফনা য়াম্না ফগৎকনি। মীনা হায় হায়দুনা ঈশৈগী মমল লৈহন্দনা পংশক্তা শক্লরবদি আর্টিষ্ট অমা অনীনা শৈফম অমা নুমিৎ চূপ্পা অদুম শকপা য়াইনা। অতোপ্পা অমনা সিঙ্গর অমনা মীনা হায়রবনি হায়দুনা নুমিদাং অমদা শৈফম ৭-৮ প্রোগ্রাম লৌদুনা ঈশৈ চৎপা অসিসু য়াম্না অকিবগী মশক অমনি হায়না লৌদবা য়ারোই। নোংমদা মণিপুরদা ঈশৈ মফম শীল্লিবা মখৈ লোইনা শক্তবা য়াদে হায়রবসু শকপা তাব্রা? মণিপুরদা হেক লৈরিবা পর্ফোর্মিং আর্ট পূন্নমক্কী আর্টিষ্টশিং অমদি গ্রুপ অমত্তনা নোংমগী মনুংদা ওইথোকপা য়াবা থৌরমদগী হেন্না মীনা ফনা হায়রবসু লৌনদে। মতম ঈশৈগীদি মশীং য়াম্না লৌনৈ। মদু নংননবা চৎপদা লম অমদগী লম অমা য়ৌনবা অমদি নংনবা গাড়ী থৌবদা কা হেন্না য়াঙনা-য়াঙনা থৌবনা খুদোংথীবা থোক্লবগী চাং অসি য়াম্না ৱাংই। লোয়ননা মখোয় মখোয়গী বেষ্ট পর্ফোর্মেন্স পীবদা কমপ্রোমাইজ তৌরকই। মসিগী মতাংদা হন্দক লৌরিবা ৱারেপ অসিনা নোংমদা ঈশৈ শৈফম অহুমদগী হেন্না চত্তনবা লেপ্পখিবা অসিমসু সিঙ্গরশিংনা কয়া য়াম্না ইল্লক্কদগে হায়বসিসু য়েংখিবা তারি।

অম্মিকনা হন্দক চঙশিল্লক্লিবা খোঙথাং অসি তশেংনমক পূক্নিং থৌগৎনীংঙাই ওই। লোয়ননা মণিপুরী মতম ঈশৈগী ওইবা ৱাথোক মচা মচাদগী হেন্না মীমাং থোকপা য়াবা মীগী ঈশৈদগী শিন্দোক-শিঞ্জিন তৌই হায়বা থোরক্লিবা ৱাফমশিং অসিসু তুং কোয়নগী ওইনা লোইশিনবা ঙম্বগী ফীভম অমা শোয়দনা লাক্লগনি হায়বগী থাজবা থল্লি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- ওককী শওং-শাদা, মশাগী ফীভমনা মরম ওইদুনা মখোয়না নোংথক্তা য়েংখৎপা ঙম্বা হায়বসি ওইথোক্তে।
- নহাক্কী নরৈনা নহাক্কী খুনিং (খুৎকী) লেকপা হায়বসি ওইথোক্তবা অমনি।
- উচি অমসুং শগোলদি ওদে (হন্দোকপা তৌদে)।
- করিগুম্বা নহাক্লা কঙ্গারুগী মমৈ পায়রবা লৈমায়দগী থাঙ্গৎলবদি শা অসি চোংবা ঙমদে।
- নুপীশিংনা নুপাশিংদগী মিৎ কূপ্পগী চাং শরুক অনী হেল্লি।
- জিরাফনা উৎতগী হেন্না মতম শাংনা ঈশিং য়াওদনা হিংবা ঙমই।
- শুরুংদগী পাইথোকপা মতমদা শেকপীশিংনা মতম চূপ্পদা ওইরোমদা লৈথোকখি।
- স্লোথশিং অসি মখোয়গী মচীঞ্জাক তুম্বদা চয়োল অনী চঙই।
- গ্লাস জার অমা রিসাইকল তৌবনা পুং ৩ টি ভি য়েংবা কোন্নগদবা ইনর্জি সেঙ তৌই।
- মখোম থকপশিংগী (মেম্মলশিংগী) মরক্তা চোংবা ঙমদবদি শামু-খক্তনি।
- ঐখোয়গী মীৎকী রেটিনাদা রিসেপ্টর মখল অনী লৈ। মৈ ঙান্না থানবা অঙানবা মফম অমদা চঙবা মতমদা “কোন্স” না উবগী মথৌ তৌই। অসিগুম্বা অরংবা, অঙানবা অমদি মচুশিং উবগী মথৌ তৌরিবা “কোন্স” কী ভিজন অসিবু “ফোটোমিক ভিজন” কৌই। মঙাল ফংদবা অমম্বা মফমদা চঙবা মতমদা “রোদস” না উবগী মথৌ তৌই। মসিবুনা “স্কোটোমিক ভিজন” কৌই। অমম্বদা পোৎ খুদিংমক অমুবা ওইনা উই। পোৎ খুদিংমক্কী অশেংবা মচু খঙবা ঙমদে। ঐখোয়না অঙানবদা লৈরম্বদগী মঙাল ফংদবা অমম্বা কা অমদা চঙবা মতমদা ঙাইহাক্তি করিমত্তা উবা ফংদে। ঙাইহাক লৈরগা তপ্না তপ্না মশেল-মরাং ওইনা খজিক-খজিক উবা ঙল্লকই। মসি মীৎকী রেটিনাদা য়াওবা “রোদস” না অমম্বা চূশিন্নবা হোৎনবদা মতম চঙবদগীনি।
- খ্বাইদগী চাউবা শরুদি খ্বাঙ মখাগী নীঙ মপাদা লৈরিবা শরু অসিনি। মসিবু পেলভিক নৎত্রগা হিপ বোন কৌই। তশেংবদি মসি শরুক তরুক্লা পূল্লগা শেম্বনি।
- খ্বাইদগী শাংবা শরুদি ফৈগন্দা লৈবা “ফেমুর” কৌবা শরু অসিনি। মসিগী অশাংবা মী অমগী অৱাংবদগী শরুক মরি থোকপগী অমরোমনি।
- খ্বাইদগী পীকপা শরুদি নাকোং মনুংদা য়াওই। মসি চেঙ মরু অমগা হাইরপ চাউবা মান্নে।
- নাকোং অমদি নাতোনগী মতোন থংবা শরুক্তা শরু অমত্তা য়াওদে। কার্টিলেজ কৌবা হেন্না য়াংবা অমসুং থেক্তোক-থেকচিন য়াবা পোৎশক অমা য়াওই। মরম অদুনা নাকোং অমদি নাতোন অসি থেক্তোক-থেকচিন তৌবা য়ারিবনি।
- মীওইবনা শিরবা মতুংদা শরুদগী কার্টিলেজনা পৎথ-পুমথবা হাল্লি। মরম অদুনা শরু পোল্লাং অমদা নাকোং অমসুং নাতোন য়াওদবনি।
- মায়দা মশল ৬০ রোম য়াওই। নোকফেৎ তৌবদা মায়গী মশল ২০ শিজিন্নে অমসুং শাউবগী শুক্তোকপদনা মশল ৪০ শিজিন্নে।
- হকচাংগী খ্বাইদগী শাংবা মশলদি ফৈগলদগীনা খুউ ফাওবগী মরক্তা লৈরিবা মশল অসিনি। মশল অসিগী মথৌদি ফৈগন লেঙবা অমসুং খুউ থেক্তোক-থেকচিন তৌবনি।
- খ্বাইদগী পীকপা মশলদি নাকোং মনুংদা য়াওই। ষ্টাপেদিয়স কৌবা মশল অসি এম এম ৫ খক শাংই অমসুং লশিংগী লংদগী হেন্না পায়।
- খ্বাইদগী চাউবা মশলদি নীংজোলদা য়াওরিবা গ্লুটিয়স মেক্সিমস কৌবা মশল অসিনি। ঐখোয়না চৎপা, চেনবা অৱাংবা কাবদা মশল অসি শীজিন্নে।
- মীওইবগী হকচাংদা সেকন্দ খুদিংগী ব্লদ সেল মিলিয়ন অনীরোম শি অমসুং চপ মান্নবা মশিং শেমগৎলি।

চীঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি - এইদসকা শাগোন্নদুনা হিংলিবশিংগী চেকশিন থৌরাং

হৌজিক ফাওবগী ওইনদি এইদস (এক্বাইরদ ইম্যুন দিফিসিয়ন্সি সিন্দ্রোম) লায়েংদুনা পুংফ-ফহন্নবা হীদাক লৈত্রি। ঐচ আই ভি (হ্যুমন ইম্যুনোদিফিসিয়ন্সি ভাইরস) পোজিটিভ ওইরবশিংনা চাগদবা অখন্নবা চীঞ্জাক হায়বা অমসু লৈত্রি। অদুবু হকচাংগী অরুম্বা হন্থরকপা অমদি অতৈ-অতোপ্পা খুদোংচাদবশিং ঙাকথোক্লবগীদমক অফবা মচি ওইবা চীঞ্জাক খল্লগা চাবা হায়বসি অদুমক মথৌ তাই।

অনাবগী লাইওংদি উৎথোরক্ত্রিবা অদুবু ঐচ আই ভি পোজিটিভতি ওইরবা মীওইশিংগা অতৈ অতোপ্পা মশা-মউ ফবা মীওইশিংনা চপ মান্ননা চাবা-থকপদা অকায়বা লৈতে। অদুম ওইনমক খরা-খজিক চেকশিনবদি মথৌ তাই। ঐচ আই ভিগী মহীক্লা ইম্যুন সিষ্টমদা হকথেংননা এটেক তৌবা মরম্না করিগুম্বা পোৎশক অমা চারুবদগী য়েমৌনবা নৎত্রগা ইনফেক্সন তৌগনবগী চাং অসি ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরবা মীওইশিংদনা হেন্না ৱাংই।

কনাগুম্বা এইদসনা নারবা মীওই অমনা তৌগদবসি য়ারিবমখৈ অফ-অফবা চীঞ্জাক খল্লগা য়াম্না তোয়না চাগদবনি। হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলক্কনি হায়বগী থোইনা মিপাইবা তৌরোইদবনি। হেঞ্জিন্না চাশিনবদগী হকচাংগী অরুম্বা অমদি অনোয়বা হেনগৎলকপা তারবসু মদুনা হয়েং মতম অমদা চাবা-থকপা য়ারক্ত্রবা কান্দা কান্নবা লাক্কনি।

লাইবক থীবদি এইদসকী মহীক্লা মীওইবগী দাইজেষ্টিভ সিষ্টমদা অকায়বা পীবা মরম্না লায়না অসি নারবা মীওই অমনা হকচাং ফনা থম্নবা হোৎনবদা ৱানা থোকই। ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক্তগী কান্নবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং, মরুওইনা ফোলেট, রাইবোফ্লেবিন, থিয়ামিন অমদি ভিটামিন বি-সিক্স অমসুং বি-ত্বেল্ভ লৌশিনবদা এইদসকী মহীক্লা অপনবা পীবা মরম্না অফবা চীঞ্জাক চারবসু চপ চানা কান্ন-ফম থোকপা চাং য়ৌনা কান্নবা ফংদে।

খোঙ হামথবা (দাইরিয়া) তোইনা তৌগনবা মরম্না হকচাংদা য়াওজবা ন্যুট্রিয়েন্টশিংসু মাঙখিনবগী মরম ওইরকই। মসিগা লোয়ননা থীরিলদা ইনফেক্সন তৌগনবগী চাংসু ৱাংই। এইদসনা নারবা মীওই অয়াম্বা চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা অমসুং ওনিংগনবগী অৱাবা হেক-হেক মায়োক্নে। মসি মহীক্লা ওইহনবসু য়াওই নৎত্রগনা মখোয়-মখোয়না চারিবা হীদাক-লংথকশিংদুগী সাইদ ইফেক্ট ওইনা থোকহনবসু য়াওই।

কনাগুম্বা অনাবা অমা কা-হেন্না হকচাংগী অরুম্বা হন্থখিবা তারবদি খুৎশেমগী ওইবা চীঞ্জাক্কী মথক্তা অর্টিফিসল ফীদিং তৌবা মথৌ তারকই। করিগুম্বা কান্দা শিংলীদা নৎত্রগা চাকখাউদা হকথেংননা কাপশিনবগী মথৌসু তারকই।

কনাগুম্বা ঐচ আই ভি পোজিটিভ ওইরবা মীওই অমা নৎত্রগনা এইদস পেসেন্টশিংগী চান্ন-থক্লবা শেম শারিবা মীওইশিংনা য়ারিবমখৈ চেকশিনবীগদবনি। অচা-অথক পায়রমদাই, থোং-থাক্লিঙৈ মনুং অমসুং লোইরবা মতুংদা খুৎ-শা শেংনা হামদোক্কদবনি। অশাবা চীঞ্জাকপু শানা অমসুং অঙ্গৈংবা চীঞ্জাকপুনা ঈংনা অদুমক থম্বীয়ু। ঈংথখ্রবা চীঞ্জাকপু চারমদাইদা শাহনবা তৌবীরোইদবনি। মদুনা চীঞ্জাক্কী ন্যুট্রিসনেল ভেল্যু মাঙহল্লি। অথোংবা পোৎকা থোংদ্রিবা পোৎকা য়ানশিন্নরোইদবনি। করিগুম্বা য়েরুম চাগে হায়রবদি য়ামদ্রবদা মিনিট ৭ কুম্বা ফুৎকদবনি। শা-ঙা চাগে হায়রবসু নীংথিনা মুন্না থোংলগা চাগদবনি।

উহৈ-ৱাহৈ অমদি মনা-মশীং চারমদাইদা য়ারিবমখৈ শেংনা চামথোক্কদবনি। লম চৎথোকপা মতমদনা অমুক্তা হেন্না চেকশিনবা মথৌ তাই। মনা-মশীং হিংনা চাবগী মহুৎতা ফজনা থোংলগা চাগদবনি। উহৈ-ৱাহৈ চাবা মতমদনা শেংনা মকু খোক্কদবনি। কনাগুম্বা মশা-মউ ফবা মীওইশিংদা কান্নবা তারবসু এইদস পেসেন্টশিংদদি অহিংবা মনা-মশীং চাবা মতমদা চাবা তুমগন্দে।

করিগুম্বা চীন-লৈদা ইনফেক্সন তৌবদগী চাবা-থকপদা খুদোংচাদবা তারবদি য়োৎপদা নুংঙাইগদবা অপেৎপা আলুগুম্বা পীজবা কায়দে। কা হেন্না অশাবা চীঞ্জাক চারোইদবনি। মহী-মনাই থকপদা ষ্ট্রো শীজিন্নবা কান্নগনি। শঙ্গোম অমদি শেম মহীগুম্বা এসিদকী শরুক য়াওদবা মহী খক্তমক থক্কদবনি। এসিদকী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক নৎত্রগা মহী শীজিন্নরোইদবনি।

ঐচ আই ভিগী হীদাক অয়াম্বগী সাইদ ইফেক্ট ওইরিবা ওবা-ফায়বা তৌরকপা মতমদা য়ারিবমখৈ মহী য়াম্না থক্কদবনি। চাবা য়ারক্লবা মতমদা চখোম খুদিংমক য়াম্না মুন্না শায়গদবনি। চীঞ্জাক্কী মনম তাবদা, নম্বদা ওনিংবা ফাওরকপা য়াবা মরম্না য়ারিবমখৈ থোং-থাকপগী থবক অয়াম্বা মীঙোন্দা তৌহনগদবনি। য়াম্না তোয়না খোঙ হামগনবা মীদা ওইরবদি থোংদ্রিবা মনা-মশীং অমসুং মুন্দ্রিবা উহৈ-ৱাহৈ চারোইদবনি। ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং, লোয়ন-লোয়ননা চোকোলেট, কেফিন অমদি য়ুদগী লাপ্পা লৈগদবনি।

অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোকখিবগী মতুং ইন্না চেঙ্গুমদা লায়না কয়া ঙাকথোক্লবগী মগুন য়াওবগা লোয়ননা ইম্যুন সিষ্টম কনখৎহনবা মরম্না এইদসনা নারবা মীওইশিংনা চেঙ্গুম চাবদা কান্নগনি হায়রি।

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং কাঙনা চীকপদা করিগী হাক্কৎচরিবনো?

কাঙনা নঙোন্দা চীক্লিবদু নুংঙাইবদগী নৎত্রগা হয়িংখোইগুম্না মশা ঙাকথোকচনবগীদমক্তা চীকপা নত্তে। কাঙ অমোম অমসুং লাবা অনীমক লৈগী লৈহীদগী মখোয়গী মচীঞ্জাক ফংই। ঈদগী মচীঞ্জাক (মচী) ফংবা নত্তে। কাঙ অমোমদনা মীওইবদগী নৎত্রগা অতৈ শাদগী ঈ চুপই। মসি মখোয়গী মবুক থন্নবা ঈবু চীঞ্জাক ওইনা শীজিন্নবা নত্তে। তৌইগুম্বসু মরুম পুথোকপদা ঈদা য়াওবা প্রোটিন অমসুং অতৈ মচল খরা তঙাইফদে । অদুনা কাঙ অমোমনা মরুম শাগৎপগী মতম য়ৌরকপা মতমদদা মীওইবদা চীকই । কাঙগী মচীন্দু উনশা মনুং ফাওনা থীনবা য়াবা মনুং হোবা হীদাক কাপ্পবগী সিরিঞ্জদা হাপ্পা য়েৎতুমগুম্বনি।

কাঙ অমোম্না য়েৎতুমগুম্বা মখোয়গী অতুম্বা মচীন মচা-মচানা শিংলি থী। শিংলীদু ফংলবা মতমদা মখোয়না ঈ চিংখৎলি নৎত্রগা চুপখৎলি। কাঙনা তশেংনা ঈ চুপখৎপরা নৎত্রগা চীংখৎপরা হায়না হংবা তৌদে, মখোয়না তৌরিবদি উনশাগী মখাদা লৈরিবা ঈ চেনবা শিংলি মচা অমদা মচিন্দু থিংজিন্দুনা থম্বদনি। শিংলি মনুংদা চেল্লিবা ঈগী ঈচেলগী শাফুদুনা কাঙগী মচিন্দা ঈদু মথন্তা চঙশিঞ্জখিবনি।

কাঙনা চিকপা মতমদা চিক্লিবা মফমদুদা হাক্কৎচবা অমদি পোমখৎপা তৌই। হাক্কৎচরিবদু কাঙদুনা চিকপদুনা নৎত্রগা চিক্লিবা মফমদুদগী হেক্তা লাকপা নত্তে। মদু থাঙ্গৈশেংবদি মখোয়না ঈ চিংখৎপদুদগী থোক্লিবনি। কাঙ অমোম্না প্রোবোসিস হায়না খঙনবা মনুংদা পীশক পীক্লা হোবা মখোয়গী অতুম্বা মচিন্দুনা মীওইবগী উনশা মনুংদা থিংজিন্দুনা খ্বাইদগী নকপা ঈগী উতোং কোয়থি-থি। অসুম্না কাঙনা চিকপা মতমদা হাক্কৎচরিবদু মখোয়গী মচিন্দগী থোকপা মতীলনা থোকহনবনি। কাঙনা ঈ চিংদ্রিঙৈদগী মমাঙ অমসুং চিংলবা মতুংদা মতীল কামশিল্লি। মসি মখোয়গী খুৎলাই অমনি মরমদি মাগী মতীল অদুনা ঐখোয়গী হকচাংদগী চুপ্লিবা ঈদু মহী নংশিহন্দনা থম্বদা (এন্টিকোগুলেন্ট) মতেং পাংই। অসুম্না মহী নংশিনহন্দনা থম্বনা কাঙগী মচিনগী অখুবা অহোবা মনুংদুদা মবুক য়ৌনবা ঈ লেপ্তুনা চঙহনবদা মতেং পাংই। কাঙগী মতীলগুম্বা মপানগী ওইবা (ফোরেন) পোৎশক অমা মীওইবগী হকচাংদা (ঈদা) চঙলকপা মতমদা হকচাংগী সেলশিংনা হিষ্টামিনশিং পুথোকই। হিষ্টামিনশিং অদুনা কাঙ চিকফমদা লৈরিবা ঈগী উতোংশিং (শিংলি) চাউথোক-হল্লি অমসুং উনশাদা ঙাঙশং ঙাঙনা পোমখৎহল্লি। অসুম্না ফুগ্রী থুংবগুম্না উনশাদা ঙাঙশং ঙাঙনা পীক্লা পোম্লগা লৈবদুবু ঐখোয়না কাঙনা চীকপগী মমি কৌই। কাঙনা চিকফমগী তোংথোরকপা অদুদা মনাক্তা লৈরিবা শিংলিশিংদা অকায়বা পী। অকুপ্পা শিংলিশিং অদুনা মখোয় অকায়বা পীরকপগী পাউখুম ওইনা ঐখোয়গী উনশাদা হাক্কৎচহল্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১।০৯।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং, অয়ুক পুং ৮.২৭ ফাওবা লাংবনগী ২নি পাল্লি, মতুং ৩নি পানগনি।

মেষ : লন চাওখৎপা, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংবা, লল্লোন ইতিক কান্নবা অমদি লৈতেংগী ওইবা পোৎলম ফংবগী নুংঙাইবা লৈগনি। খোইরাংবদি থাদোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংঙাইবা পোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : অফবনা হেনগনি, লেংদবা লন ফংবৈ নুংঙাইবা, মীংচৎ হেনগৎপা অমদি থেংলপ্পা শেল-থুমগী কান্নবা লৈগনি। মরুপ মপাংগা শাওনবা অমদি য়েৎনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা পল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইগনি, মরুপ-মপাং ফংবা অমদি মখোয়গী মতেং লৌবা য়াগনি। অদুবু অখঙ-অহৈ শাবা অমদি য়েৎনবদি মায়থিবা নংগনি। তহাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - খুরৌ থাংবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : লাইবক ফগনি, অনীংবা থবক্তা কনাগীসু ৱা তাদনা খুৎচাও থাবা য়াগনি। মরৌ চাওবনা লৌথোকনিংবদি হান্নগুম লৈ অদুনা ৱাঙাঙ হৈয়ু। মরুপ্পদি চাল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : কাক শাবা খরা লৈ অদুবু নোল্লুক্লা চৎচরদি নুংশা থিনিংঙাই করিসু লৈতে। লন-থুমগী লম্দা ৱাথোকপা য়াবা লৈ অদুনা ৱা ঙাঙগনু য়াকা য়েংনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবনা মাঙহনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : হরাওবা নুংঙাইবা অমদি পন্দুনা লৈরম্বা করিগুম্বা খরা ফংবগুম নুংঙাইবা লৈগনি। মীৱা লৌবা অমদি খাংবা কন্দবা নত্রগা অখঙ-অহৈ শারদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

তুলা : য়েক্লবা মাঙখিনি, লম চৎপা কান্নগনি অমদি মরুপ-মপাং ফংগনি। নচা-ননাইগী লম্দা পূক্লিং পেঞ্জে অমদি চয়েৎনবা লৈরম্বা কোক্কনি। পাউদি নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : লাইবক ফগনি, থবক পাংগনি, লৈঙাক্কী থবক্তা মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি অনৌবা ৱাখল্লোন শীজিন্নবা য়াগনি। মীতোপ্পা হায়বদি লৌদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : শেল থুম অমদি থবক্কী নুংঙাইবা লৈগনি। অকিবা লৈতনা হোৎনবনা নথক থোংববু লায়না খুদুম চনগনি অমদি অফবা মীংচৎ ফংগনি। নক্লবনদি য়েংথি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : চরাংনবা য়াদে, হোয়া ফবসু য়াদে অদুবু লাই-গুরুনসু চানগনি অদুনা হায়জ নোনজবা কান্নগনি। মরী মতা/নক্লবগী মতেং ফংগনি, লৌশিং চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীপাইজবা পোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : লৈফম খঙদবা মীনা ইন্দ্রদি চৎতবগুম তৌগনি। মরুপ-মপাং কাইনবা অমদি নথক থোংবনসু চানবা ৱাৎপা লৈতনবা ঈংনা থবক পাংবা ফগনি। নোল্লুকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : লল্লোন ইতিক্তা খ্বাইদগী হেন্না মায় পাক্কদবা নুমিৎনি অমদি ইচং থৌবনা মীকোক থোংবসু ঙমগদবা লৈ। অঙম্বনা শোইদনা চানগনি। মীরক চংবদি পক্লদে।
লৈশা পাখংশিংগী - কাইনদনবা চরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।