নম্বাশিংগী অখন্নবা কাখল : – নম্ব ফাল

হে লৈবাক মচা মাপ্রিসেবক স্বর্থ তয়াগবী শিদহিদাক থাবীমু মন্দিরগী অকোয়বদা পুন্সিবা পাল্লবদি মৈতে চনুগী। মন্ত্রি মন্দিরদা থৌবা লৈপালগী কেল্লকপদা লৈরাং মখোক লোইদুনা, পুখিদুনা মতমগী ঈচেলনা তাওরুসনু সমুদ্র শীন থুংনা। (শেরেং মতেক অসি লময়ানবা হিজম ইরাবতনা হিদিট তৌবা মৈতে চনু হায়বা জর্নেলদা কুমজা ১৯২৪ দা ফোঙখিবা মৈতে চনু শৈরেংগী তাক্কক অমদগী লৌথোরকপনি)

– "বজাজ ১৫০" –

ডা. ইমোবা ময়াম্মা ডা. মোইবা হায়রগা মণিপুর সনা লৈবাকসি শেগাক কায়না খঙনরিবা রিমসকী ডোক্তরনি। খঙদবা য়াওরসু মমিং তাদবদি লৈরম্মরোই। মানা মিং চৎলিবসি লায়েংবদদি নত্তে। ময়াম্মা তৌনরিসুমাইনা সোসল ৱার্ক তৌরগা ভোট লেপ্লিংবা, মিংচৎ তান্নবগী অদোমদা থোইদোক্না খনবা জাৎ নত্তে। মাগী হায়ববু ময়ামগী থবক্লি হায়রবদি তূম্বা চাবা খঙদবমখৈ হোৎনবা জাৎনি। মখোয় লৈকায়গী ক্লব, ওর্গনাইজেসনশিংগীদা নত্তনা ষ্টেট লেভেলগী ওর্গনাইজেসনশিংদা মা য়াওদবা ইরৈ লৈরম্লরোই। নোংমা ফাদোক ফাওবা বোল কাউদবা, কাংজৈ পায়দবা মানা মখোয় লৈকায়গী ক্লবকী শান্নরোই ময়াম শেমগৎতুনা ষ্টেট অমসুং নেসনল লেভেলগী শান্নরোই পুথোকইবনি। মাগী থাগী ফংলকপা তোলোপকা নোংমত্তা ময়ুমদা নীংথি নুংঙাইনা পুশিনবা জাৎ নত্তে। তূম্বা হৌগৎপা ঙাইঙমদনা মী অমা অনী লাক্লবা অদুগী আদাগী থবক লৈ ডোক্তর য়াওদবা য়াদে হায়দুনা চৎমিন্নখিবদুনা অহিংগী পুং কয়াদা হল্লক্কনি হায়বা ঙম্বা জাৎ নত্তে, হল্লক্তবসু কোঙ্গাইনি। ইমুং-মনুংগী মী মশীং থিবদা ডোক্তরসি মশীং থাবজাৎ নৎত্রে। মচাগী মিং ফাওবা খঙহং হংজিল্লবদি ইঙাক-ইঙাক তৌদুনা পাক হেক হায়দোকপা ঙম্বজাৎ নত্তে।

ডা. ইমোবসি য়ুমগী নুপী-অঙাংনা শাওজবগী ৱানি লৈকায়গী মীশিংনদি ওন্থোক্না লুনা খঞ্জখ্রবা, ব্যবহার তৌখ্রবা জাৎনি, ডা. মোইবা হায়খ্রদি লোইরে। ডোক্তরসি ডোক্তর মানবজাৎ নত্তে, অরৈ-অরৈবা থোকউ থোকউ হেক্তা থিংজনবা জাৎনি। মাগী চহী ২৪/২৫মুক শুরবা রং মচেৎ মচেৎ হুগৎলবা, মচি মচিদা ফুটি তৈশিন্দবা লৈত্রবা, হেক য়েংবদা করি মচুনো হায়ফম খঙদবা বজাজ ১৫০ অমা লৈ। নম্বর প্লেটকা, সাইদ গ্লাস, স্পিয়ার টয়ারগা য়াওবা জাৎ নত্তে। ব্লেক্কী থাউ ঙাক্তনি হাল্লিসি, নোংমা ব্লেক্কী থাউ ফংদবদগী উপায় লৈতদুনা পেট্রোল পম্পদগী হাল্লুবদা ষ্টার্ট হৌ হায়বা শুকয়া য়াদবদগী কারব্যুরেটর শেংনৈ হায়বগী ৱারী লৈ। ডোক্তর মশানসু হায়জৈ, 'ঐগী স্ক্যুটর, বসন্তিসি ঠিকাদার ওক্রম চাওবগী শক্তিমানগী থাউ খুচাদুনকা হেনপোৎতে। বেক গিয়ার পানবসু য়াই।' গিয়ার শিনবগী মখোলকাদি লোইরে, ফর্ষ্ট গিয়ারদগী থার্দদা ফন ফন চোংশিল্লিনি।

সেকেন্দ গিয়ার য়াওদবসু মাল্লি। মনিংগী সিটতুসু মহাবলিদা লাইখুরম্বা চৎলুবদা য়োংনা খোৎলি হায়দুনা পোরোং থোকএ। অদুবু মাগী Bসু ০সু কেনখ্রবা অজাজ ১৫ স্ক্যুটরসি মগুন্দি লৈখ্রবা জাৎনি। ডোক্তরনা থৌদুনা লাকপদা ট্রাফিক পুলিস, সিটি পুলিসনকা নম্বর য়াওদে কায়না ফাবজাৎ নত্তে, ডা. মোইবাগী বসন্তিনি হায়দুনা। থৌরম্বদগী য়ারক্তবা মফমদুদা অদুম থম্মম্বা জাৎনি। থেংনবা মীনা মসিদি ডা. মোইবাগী বসন্তিনি হায়দুনা অনকপা ৱার্কশোপতা ইনশিনবীরম্বসু কোঙ্গাইনি।

নোংমা সী সী মীটতা মখোয় ক্লবকী মেচ থোকপদা ডোক্তরগী স্ক্যুটর বসন্তিনি কনানবু লৌবীগনো হায়দুনা ফায়র বৃগেদলোম থংবা ৱালদা ঙাশিল্লগা থনম্মী। হুরানবা তমখৎলকপা দ্রগ কাপ্পা নহামচা অনীনা ডা. মোইবাগীসি ওইনা ঙসিগী খুৎলাং-খাং কৌরসি হায়দুনা থৌখ্রে। কংলাপার্ক পরিংদা থৌরকপদা ট্রাফিক পুলিস, সিটি পুলিসশিংদুনা হায়হৌই, 'কনা কনানোনে, ডা. মোইবাগী বসন্তি থৌরিসে? মখোয় ক্লবকী অঙাংশিং ওইরমগনি ঙসি মখোয়গী মেচ লৈবনি।" মেচ লোইরগা থোরকপদা ময়াম ৱা ৱা লাউই ডা. মোইবাগী বসন্তি হুরানখ্রে হুরানখ্রে হায়না।

নহামচা অনীদু ডা. মোইবাগী বসন্তি শেন্নবদা তপ্পারে। ওন্থোকপগী হুরাঞ্জরুবনো হায়বদু য়ৌরে। ৱার্কশোপ অমদা য়োন্থোক্কে হায়রুই, মশকউবদা হায়রকই সীদি ডা. মোইবাগী বসন্তিনি নখোয়না য়োনবা য়াব্রা? অমদা বন্ধান থমগে হায়রুই ডা. মোইবাগী বসন্তিনি খঙবনা ফুগেদুম তৌরকই। ফোংনা থৌবসু য়াদ্রে, ডা. মোইবাগী বসন্তি হুরানখ্রে হায়বসি লৈবাক শরা শনখ্রবনিনা।

নোংমা ওফিস অৱার মতমদা রিমসকী ও পি দি মমাঙদা মীয়াম ওমশিল্লগা য়েংনৈ। খরনা হায়, 'সিদি ডা. মোইবাগী হুরানখ্রে হায়বা স্ক্যুটর বসন্তিদুনি, বসন্তিদুনি।' ৱা ৱা লাওই। অদুবু স্ক্যুটরদুগী ক্লস্তুদা চিঠি অমা চপশিনবদু উবদুদা কনা অমত্তনা স্ক্যুটরদুগী মনাক্তা চঙশিনবা ঙল্লমদে, কিনরম্মী। ফোন তৌদুনা ডা. ইমোবদু দিপার্টমেন্টতগী কৌরে নঙগী অজাজ ১৫ স্ক্যুটর বসন্তি ও পি দি মমাঙদা লৈরে হায়দুনা।

ডা. ইমোবনা চিঠিদু ফাক্তোক্তুনা পায়, ওমশিল্লিবা ময়ামদুনা হংঙী, করি হায়রিনো? করি হায়রিনো? ইমোবনা নোকফেৎ তৌরগা চিঠি পাথরকই, 'ঐখোয়গুম্বনা বসন্তি হুবা ইতিক নত্তে,... ...।' মখা শমথৈ ময়ামদুদা, লোইনা পাথোকপা য়াদে চিঠিসি, মখাদি নঙনা নঙনা থোকপা ভাবনা শানরো।

□ আর কে নরেন্দ্র

থম্মোয় শেংনা পাম্বু পামজরবদি নিঙোল ওইবীশিংনা য়ূম পাল্লবসু পামজবা থবক খুদিংমক পাঙথোকপা ঙম্মী

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

দা. গিতারানি ব্রহ্মচারিময়ুম, শক্লাইরবী শৈশকপী অমদি ফিমেল এক্টর

ব্রহ্মচারিময়ুম শিবদত্ত শর্ম্মা অমদি ব্রহ্মচারিময়ুম ওংবী চৌধুরিময়ুম রাধামনিগী মচানুপীনি। শীংজমৈ ৱাইখোম লৈকায়গী গুরুময়ুম হেমচন্দ্র শর্ম্মগী লোয়নবী ওইরিবী দা. গিতারানি ব্রহ্মচারিময়ুম লমদম অসিগী শৈশকপী, এক্টর অমা ওইবতা নত্তনা দোক্টর অমসু ওইদুনা মীওইবা খুন্নাইগী অনা লাইয়েংগী থবক্তা অচৌবা থৌদাং অমা লৌরিবী ফিদমনিংঙাই ওইবী মণিপুরী নুপী অমনি। মহাক অঙাং ওইরিঙৈ মতমদগী অদুমক ঈশৈ অমদি এক্ট তৌবা য়াম্না পাম্না হৌরকখিবনা স্কুল-কোলেজগী থৌরম কয়াদা মীমাং থোক্তুনা জগোই-ঈশৈ অদুমক য়াওদুনা লাকখি। অদুবু বোর্দিংদা লৈদুনা লাইরিক লাইশু তম্লকপা, মপান লমদা দোক্টর তমদুনা অমসুং থবক তৌনবা হোৎনরকপদা ঈশৈদগী মতম খরা লাপ্পা লৈবা মথৌ তাখি। অদুবু মহাক্কী হকচাং পুন্সিগী ঈগী ইচেলদা ঈশৈ হায়বা অমা চুদুনা মতম পুন্নমক্তা শাগোন্নদুনা লৈবা মরম্না অমুক হন্না দোক্টর অমা ওইনা-ওইনা ঈশৈগী লমদা খোঙদারকখি। মহাক্কী মপুরোইবা গুরুময়ুম হেমচন্দ্রসু লমদম অসিগী মশক নাইবা ম্যুজিক্কী লমদা মতম শাংনা কৎথোক্তুনা থবক তৌরক্লবা ম্যুজিক দিরেক্টর অমনি।

মহাক্কী পুন্সিগী ওইনা হায়র সেকেন্দরি স্কুল তম্লিঙৈ মতমদা পুস্পরানিনা শকপা তূম্বা চাবা খঙদনা হায়বা ঈশৈ শকপা মতমদা মমান্নবা লোরেন্স তখেল্লম্বম কৌবা মীওই অমনা নহাক্কী খোঞ্জেল য়াম্না ফজৈ ঈশৈ শকপা য়াগনি হায়বিরকখিবদা হান্নদগী হৌনা ঈশৈ শকপা পাম্না লাকখিবনা মরম ওইরগা অনৌবা ঈশৈ শক্লিংবগী ঈথিল অমা ফাওরকখিবা হায়বদু ওইখি। অদুবু ক্লাস ত্বেল্ব লোইরবা মতুংদা মেদিকেল তম্নবগীদমক রাজিভ গান্ধী য়ুনিভর্সিটি মখাদা লৈবা দা. বি দি জাতি হোমিওপেথিক মেদিকেল কোলেজদা তম্লকখি। মদুগী মতুংদা ঈশৈ তৌনবা মমান্নবশিংনা হায়বিরকপদগী য়ূমগী মমাদগী অয়াবা লৌরগা ঈশৈ শকপা হৌরকখি। মতম অদুদা শৈশকপী ইচে বিদ্যারানি অমদি টোনি অহৈবমগী মীৎয়েং মখাদা ঈশৈ শকপা অমুক হৌরক্তুনা 'হায়গে খনবা ৱাহৈ শুকহায় হায়ঙমদে; নঙখক্তনি; সনাগী থম্বাল, খান্বা ঙমদ্রে, লাক্লোনেনচিংবা' মীয়াম্না পাম্না তানখিবা ঈশৈ শকখি। লোয়নবা হৌজিক্কী ওইনা লাক্কদবা ম্যুজিক ভিদিও খরসু লৈরে। ম্যুজিক ভিদিও অদুদি 'লৈখোং শোম্বিবা; লকানুংদা; মঙলান্দসু' অমদি অতোপ্পা ঈশৈ খরসু পুথোক্লবা হোৎনরি।

কনাগুম্বা খরদি নুপী ওইবীগী পুন্সি অসি য়ুম পাল্লগা পুন্সি লোইবগী ৱাখল্লোল খন্নরিবা অসি খলহন্নিংদে। মরমদি মদুনা তশেংনা পুন্সি লোইশিনবা হায়বদুদি নত্তে। ঐহাক ইশামকসু য়ূম পাল্লবা মতুংদা চহী অনীরোম ঈশৈদগী লাপ্পা লৈবা তারকখি। অদুবু থম্মোয়দা ঈশৈ পামজবা অমদি মপুরোইবা গুরুময়ুম হেমচন্দ্রসু ম্যুজিক দিরেক্টর অমা ওইবত্তা নত্তনা মঙোন্দা ঈশৈ শক্লবগী পুক্লিং থৌগৎপিবনা মরম ওইদুনা অমুক হন্না অনৌবা ঈশৈ কয়া শকপা হৌরকখি। অদুবু গিতারানিগী পুন্সিদসু মশানা পামজবা, লাইরিক লাইশু তম্নবা হোৎনবা অমদি য়ূম পানবনা মরম ওইরগা ঈশৈদগী লাপথোক্লবগী লম্বী লাকখ্রবসু পামজরুবা কৌবনা দোক্টর অমা ওইনা ঈশৈ মখা তানা শক্লি। মরম অদুনা খুন্নাই অসিগী নুপীশিংনসু য়ূম পাল্লবদি নুপী ওইবীগী পুন্সি লোইবগুম্না খন্নবা য়াওরিবা অসি য়াওহন্নিংদে। মরম অদুনা তুংদা নীংঙমদবা লাক্তনবা য়ূম পাল্লবসু অমদি অচিনবা কয়া লৈরবসু ইশানা পামজরিবা লম্বী অদুদা অঙম্বা থাক্তা চৎনবা হোৎনগদবনি হায়বসি লমদম অসিগী নুপীশিংদা মহাক্না পীজনিংবা পাউজেল অমনি। থম্মোয় শেংনা হোৎপু হোৎনরবদি লম্বী খুদিংদা মায়পাক্না চৎপা ঙমগনি।

আর কে সত্যদিত্ত রাজকুমারদা মখা তাবা ঈশৈ তমদুনা অমদি শকমিন্নদুনা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না তানখিবা 'সনাগী থম্বাল' দা পুন্না শকমিন্নখি। ঈশৈ হায়বসিদি মতমগী য়াওলগী মতুংইন্না মতম-মতম অদুগী ওইনা য়াম্না ফজবা ঈশৈ কয়া লৈখি। ঙসিসু মণিপুরগী ফজবা শীংথানিংঙাই ওইরবা ঈশৈ কয়া পুথোক্লরি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু মহাক্না পামজরিবা ঈশৈ শকপা হায়বসিদা প্রোফেসন অমা ওইদুনা মীয়ামগী পুক্লিং হুবা ঙম্বগা লোয়ননা ইমা লৈবাক মণিপুরগী মীংচৎ কয়া পুরকপা য়াই। মরম অদুনা ঈশৈ খক্ত নত্তনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা মানা-মানা পাম্না চঙশিনবা পাল্লিবা লম্বী অদুদা চঙশিন্নবা হোৎনবগা লোয়ননা লম্বী অদুদা চঙশিনবদা মথৌ তারক্কদবা মচাকশিং অদু তাশিন-খোমজিনবগা লোয়ননা অমদুনা থৱায় য়াওনা হোৎনহন্নিংই। অপাম্বা খুদিংমক থুংগনি হায়বদি লৈতে। অদুবু থম্মোয় শেংনা কন্না হোৎপু হোৎনরবদি অতিয়া পক্লা পায়বা ঙমদ্রবসু লৈচিন পক্লা পায়বদি শোয়দনা ঙমগনি হায়বসি ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নসি। মরম অদুনা হোৎনবা লেপ্পা য়াদে। লোয়ননা মমা-মপা ওইবশিংনসু মচাশিংনা চৎপা পাল্লিবা লম্বীশিং অদুদা পাঙথোক্লবগী তাঞ্জা অমা পীহন্নিংই। মদু নত্তনা মমা-মপা অমনি হায়দুনা মখোয়গী অনীংবা-অপাম্বা অদুদা মচাশিং অদুদা চৎকদবনি হায়না কৈদৌনুংদা প্রেসর পীহন্নিংদে। ঙসি ঈশৈগী লম অসিদা মীয়াম্না শক খঙবিরক্লিবা অসি মহাকপু ঈশৈ শক্লবা পুক্লিং থৌগৎপীরকখিবা লোরেন্স তখেল্লম্বম, অপোকপা-অপোকপী, মহাক্কী মপুরোইবা অমদি তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজাশিংগী চাওরবা মতেংনা ওইবা ঙম্লকখিবনি। লোয়ননা মহাক্কী ঈশৈবু পাম্না তবীরিবা লৈবাক মীয়ামশিং অসিগী চাওরবা মতেংনা ঙম্বনি হায়নসু মহাক্না পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি। গিতারানিগী পুন্সিগী মখা তারকপদা দোক্টর অমা ওইদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবগা লোয়ননা ঈশৈগী লমদসু অমদি এক্টিংগী লমদসু মখা তানা মায়পাক্না চৎপা ঙম্লবা হোৎনবা পাল্লি। লোয়ননা মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা লমদম অসিগী চহী নৌরিবা নুপী-নুপা, য়ুম পাল্লবী নুপীশিংনা য়ারিবমখৈ ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাহন্নিংদে। হকচাংবু ফৱবদি পুন্সিদা পাঙথোক্কে খল্লিবা থবক খুদিংমক পাঙথোকপা ঙমগনি হায়বসি মহাক্কী অচেৎপা থাজবনি অমদি লৈবাক মীয়ামদসু মহাক্না থাম্মোয় শেংনা আপিল তৌরক্লি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

এ এম দি দি এগী নোনেদা অনৌবা ব্রাঞ্চ অমা হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩০ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর দলিট দিভেলপমেন্ট এসোসিএসন (এ এম দি দি এ)গী অনৌবা ব্রাঞ্চ অমা ঙসি নোনে দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা লোংমাইদা হাংদোকখ্রে।

এ এম দি দি এগী নোনে কৈথেলদা হাংদোকখিবা ব্রাঞ্চ ওফিসকী থৌরম অদুদা লূপ অসিগী প্রসিদেন্ট ডা. টি এম রাজেননা ফোঙদোকখিবদা, কনাগুম্বা খরনা মণিপুরদা দলিট লৈতে হায়বসি অরানবা ৱাফমনি। মণিপুরদসু মশীং য়াম্লবা দলিট কয়া লৈরি। মরম অদুনা মণিপুরদা লৈরিবা দলিটশিংগীসু ইন্দিয়াগী অতোপ্পা মফমশিংদা লৈরিবা দলিটশিংনা ফংলিবা চাকথুংশিং ফংনবা পুন্না হোৎনমিন্নবা তঙাইফদে হায়খি।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ওল মণিপুর দলিট দিভেলপমেন্ট এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট ডা. টি এম রাজেননা চীফ গেষ্ট, এসোসিএসন অসিগী চীফ কন্ট্রোল্লর এন ইবোচৌ, ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সীল তমেংলোংগী মেম্বর মৈরিজিন আর নাগা অমদি ওল মণিপুর দলিট দিভেলপমেন্ট এসোসিএসনগী এদভাইজর মোইরাংথেম সোরোজিনি লৈমনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি। লোয়ননা এসোসিএসন অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি লাইশ্রম কোইফাও, ট্রেজরর ৱাইখোম গোজেন অমদি ওল মণিপুর দলিট দিভেলপমেন্ট এসোসিএসন, নোনে ব্রাঞ্চকী প্রসিদেন্ট জঙ্গাইনানচিংবসু প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনসু শরুক য়াখি।

নোনেদা এ এম দি দি এগী নৌনা ব্রাঞ্চ হাংদোকপগী থৌরম অদুদা এসোসিএসন অসিগী প্রসিদেন্ট ডা. টি এম রাজেননা মখা তানা হায়, মণিপুরদা হৌজিক লৈরিবা সিচ্যুএসন অসিদদি অহুমশুবা নুপীলাল থোক্লকপা য়াবগী ফীভমদা লৈরে। লানফম অসি চাবা ফংদবগী অমদি ময়ুম-মকৈ নীংথিনা লৈতবনচিংবা ৱাফমশিংদগী লাক্কনি। লূপ অসিনা দলিটশিংনা ফংফম থোকপা চাকথুংশিং ফংননবা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টতগী তক্ক দুনা ফংহন্নবা হোৎনরগনি। লোয়ননা দলিটশিংগী চাকথুং ফংহন্নবা খোঙজংশিং চঙশিন্নবগীদমক দলিট সেনা কৌবা অমসু শেমদুনা হায়রিবা খোঙজংশিং অসি চঙশিন্নবা হোৎনরগনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

এল ৱাই এস ইন্দষ্ট্রিজ প্রাইভেট লিমিটেদকী য়ুনিট হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩০ (ঐচ এন এস): এল ৱাই এস ইন্দষ্ট্রিজ প্রাইভেট লিমিটেদকী অনৌবা ইন্দষ্ট্রিএল য়ুনিট অমা ঙসি বমদিয়ার অহল্লুপতা এল ৱাই এস গ্রুপ ওফ কম্পেনিজগী মেনেজিং দিরেক্টর লাইশ্রম য়াইমনা হাংদোকখ্রে।

হাংদোকপগী থৌরম অদুদা কম্পেনি অসিগী ফাউন্দর মেম্বর লাইশ্রম চন্দ্রকুমার অমদি লাইশ্রম রতনসু শরুক য়াখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা মেনেজিং দিরেক্টর লাইশ্রম চন্দ্রকুমারনা ফোঙদোকখিবদা, ইন্দষ্ট্রিজ ওফিস য়ুনিট অসিদা হকচাং শোক্তবা ইকো ফ্রেন্দলি ওইবা মখলগী ৱাটর ষ্টোরেজ টেঙ্ক মখল কয়া পুথোক্লবা পান্দম থল্লি। মফম অসিদা শারিবা ৱাটর ষ্টোরেজ টেঙ্কশিং অসি পোৎয়ান য়াওদবা অশেংবা মখলগী অশেংবা রো মেটেরিএল, লাইনিয়র লো দেন্সিটি পোলিইথাইলিননা শাবা ঙাক্তনি হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১।১০।২০২২ ইং, থাংজ;
মেৱাগী ৬ পানবা।

মেষ: নচা-ননাইগী য়াইফবা, মীকোক থোংবা, পাইরক্কী লৌশিং চাওবনা খুদক্কী ৱারেপ লৌবদা য়াবা নুমিৎনি। মীয়াম লোয়নবা অমদি খুৎ চাওবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: পোরম শীনবা হৈতবদৈ অমদি ৱাঙাং শোয়বনা নরল ময়েং তাগনি, ইমুং-মনুং ৱাখল তান্নদবনা খোয়রাং খোয়শাওবসু লৈগনি। লাইবক ফবনা নীংবদি থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: লৌশিং থোকপা ৱাৎপা অমদি য়েৎনবা পাম্বনা মাঙজবা লৈগনি। অনৌবা ৱাখল্লোন্না থৌপাঙবদি চাওনা মায় পাক্কনি। লাইবক খরসু ফগনি-ৱারুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: মীয়ামগী মতেং ফংবা, শেল-থুম ফংবা য়াবা, মরুপ অফবা থেংনবা নুমিৎনি। ৱানোম থৌনোম পকনৈ, লাইবক ফবা ৱাৎপনা লান্দনবা হোৎনৌ-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা খল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: লুনা তীন্নবা অমদি নক্লবশিংগী মতেংনা নুংঙাইজবা ফংউ হায়বা নুমিৎনি। নোল্লুক্না চৎলদি লন মাঙলোই। অকিবা/চিংনবা লৈতনা থৌনা ফুদোকপা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: চোপ্পা ঈকায়বা অমদি য়েৎনবনা মাঙজবা নংবা য়াবা লৈ-খাঙবা কল্লু। লনদি চঙগনি অমদি কিদবনা ওইজবা ফংবসু হেনগনি। হন্থবদি লোয়নগনু-মাঙজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- কান্নবা খরদি ফংলনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: হান্নদৈ পাঙলকপা থবক-ইন্খাংতমক পাঙউ। মীগী থবক্তা হৈপা শারুনু অমদি ইমুংদা হুরানবা চঙদনবা হোৎনৌ। য়েৎনবা অমদি গাড়ীদগী খরা চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- তেংবাঙথোকখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: হরাওবা-নীংবা থুংবা, ইমুং-মনুংতা নত্তনা মীয়ামগা মরী য়াম্না ফগৎপা নুমিৎনি। অরাপ্পা মফমদগী কান্নবসু ফংগনি, অনম তানবগী ওইজবসু ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: থৌনা হেনগৎকনি, নচা-ননাই চাওখৎকনি, পোরম শীনবা হৈগনি, মীনা থাগৎপিরনি। অদুবু খুৎচাও থাবদি য়াখিরোই, নীংবদুমক পাঙগনিদি খনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না আশা চাওখিনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মকর: ৱাফংনবা য়াদে, ৱাঙাং অমদি শীল-লাঙবা হৈরোই-অখঙ অহৈগী ৱা তাদ্রদি চোপকনি। লল্লোন ইতিক্তি কান্নগনি। য়েৎনবা য়াবা মরমদদি থিবা হুম্বা কনখো।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা

কুম্ভ: থবক পাঙগনি, অনৌবা আশা লাক্কনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎকনি। লৌশিং তানশিনবা মতাং চাই। নাপলদি তৌগনু, অনম কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

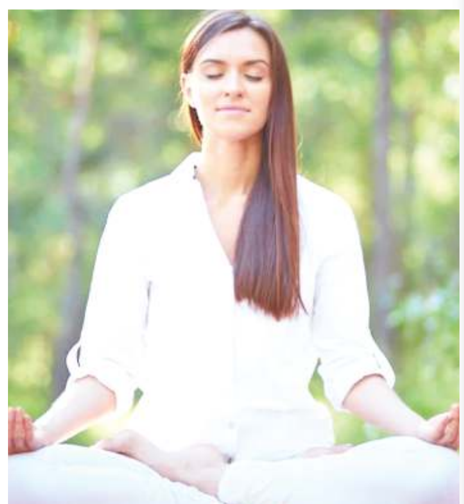
মিন: মরম চাদনা হোয়া ফগনু-মীপায়বা নংগনি। মরুপ/মীয়ামগা মরী ফনবা হোৎনৌ-ৱাদি ঙাংদবা ফৈ। য়েক্লবনা পাঙ্গল্লি-নোল্লুক্না চৎপা অশিংবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

চাং নাইনা মেদিটেসন

তৌবা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং খঙজিনসি



চাং নাইনা মেদিটেসন তৌবা মীওইশিংগী নুংঙাইবা পাউ অমা ওইনা হন্দক্তা রিছার্চরশিংনা থিজিনবদা মেদিটেসননা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি অমসুং থম্মোয়গী লায়নাশিং ঙাকথোকই হায়বা খঙলে।

পূন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা মেদিটেসন তৌরবদি হকচাং মনুংদা সেলশিং শিবগী চাং হন্থহন্দুনা অহল ওইশিলহন্দে অমসুং পূন্সি শাঙহল্লি হায়রি।

আইওৱাদা লৈবা মহারিশি য়ুনিভর্সিটি ওফ মেনেজমেন্ট (এম য়ু এম) গী রোবার্ট স্নিদরনা হায়খি, মেদিটেসন তৌদুনা পূক্লিং-ৱাখল ফাথরবদি ব্লদ প্রেসর হন্থরক্তুনা হার্টকী ফীভম ফগৎলক্কনি। মমাঙদা পাঙথোকখিবা ষ্টদিশিংদগী মেদিটেসন তৌবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি, হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হন্থহল্লি অমসুং পূন্সি শাংদোকহল্লি হায়বা খঙখ্রবনি।

হন্দক্তা ইকোন-কোনবা ওইনা হোৱার্দ য়ুনিভর্সিটি মেদিকেল সেন্টরদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা নুপা অমসুং নুপী ৪৮ দা ষ্টদি চথখি। ষ্টদিদা শরুক য়ারিবা মীওইশিংবু কাঙলুপ অনী থোক্না খায়দোক্লগা কাঙলুপ অমবু চাং নাইনা মেদিটেসন তৌহল্লম্মী। অতোপ্পা কাঙলুপ অমদুনা পূন্সি মহিং হোংদোকহনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহল্লম্মী অমসুং থুমগী চাং হন্থনা পীজরম্মী। অনীশুবা কাঙলুপ অদু চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌহনবগা লোয়ননা য়ু অমদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকহল্লম্মী।

চয়োল ১৬ কী মতুংদা চাংদম্নদুনা য়েংবা মতমদা কাঙলুপ অনীমক ব্লদ প্রেসর হন্থরম্বা থেংনখি। মতৌ অসুম্না পূন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা মেদিটেসন তৌরবদি থম্মোয়গী লায়না য়াওনা অনাবা কয়া মাঙজৌননা ঙাকথোকপদগী পূন্সি শাংদোক-হল্লি হায়না মহারিশি য়ুনিভর্সিটি ওফ মেনেজমেন্টতা ইনষ্টিট্যুট ফোর নেচরেল মেদিসিন এন্দ প্রিভেন্সনগী দিরেক্টর ওইনা লৈবা রোবার্ট স্নিদরনা ফোঙদোকখি।

মেদিকেল জর্নেল 'পি এল ও এস ৱান' দা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা মোলিক্যুলর বাইওলোজিগী প্রোফেসার জেন ফেগাননা হায়খি, থম্মোয়গী লায়নাগা মরী লৈনবা মরম্না ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি য়াম্না মরুওইনা লৌফম থোকই।

রিছার্চরশিংনা হায়খি, মেদিটেসন তৌবগা লোয়ননা পূন্সি মহিং হোংদোক্লবদি হকচাং মনুংদা টেলোমরেজ কৌবা এঞ্জাইম অমা থোরকপদগী ব্লদ প্রেসর অমসুং কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজগী রিস্ক হন্থরকপনি। মসিনা মরম ওইরদুনা পূন্সি শাংদোকহল্লি।

হন্দক্কী ষ্টদিদা শরুক য়াখিবা হোৱার্দ য়ুনিভর্সিটি কোলেজ ওফ মেদিসিনগী ওটেলিও রেন্দোলনা হায়খি, মেদিটেসন তৌবগা লোয়ননা পূন্সি মহিং শেমদোক্তুনা ৱাখল ৱাবা অমদি লাংতক্লবগী চাং হন্থহনবা ঙম্লবদি হকচাং মনুংদা টেলোমরেজ চাং ৱাংনা থাদোরক্তুনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি অমসুং পূন্সি শাংদোকহল্লি।

মতমগী খোঙলৈ মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা মথৌ চিন্নরকপগা লোয়ননা চাকচা-য়ুথক শোয়রকপা অমসুং ঈশিং-নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা হকশেলদা চাউনা অকায়বা থোকহল্লকই। মসিনা ৱাখল ৱাবা অমদি লাংতক্লহনবদসু মতেং পাংশিল্লি।

পূক্লিং-ৱাখল ফাথবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌরাংদি মেদিটেসননি। নুমীৎ খুদিংগী পুংখায় অমমম মেদিটেসন তৌবা মতমদা ৱাখল নুংঙাইহল্লি। পূক্লিং-ৱাখল লৈতাহন্নবগীদমক নোংমদা পুং ৭/৮ মপুং ফানা তূম্বা মথৌ তাই।

খোঙনা চৎপা হায়বসিনা খ্বাইদগী লায়বা হকচাং শাজেলনি। নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক খোঙনা চৎলবদি ৱাখল অমসুং হকচাং অনীমক নুংঙাইহল্লি। ফৎতবা ৱাখল খনবা মতমদা মাঙজরিবসি ইশা ইথন্তনি। নুংঙাইবা অমদি অফবা ৱাখল খল্লগা কান্নবা ফংলিবসু ইশাখক্তনি। হকচাং নুংঙাইহন্নবগী মতাংদা অহানবা খোঙথাংদি ৱাখল নুংঙাইহনবা হায়বসি। ৱাখলনবু নুংঙাইত্রবদি অতৈ হীরমশিংদা ফনা কন্না হোৎনরবসু হকচাং নুংঙাইহনবা ঙম্লোই। পুন্নমক অসিগী মথক্তা নুমীৎ খুদিংগী মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা মথৌ তাই। হেন্না মরুওইবদি নুমীৎ খুদিংগী মেদিটেসন তৌদুনা পূক্লিং-ৱাখল নুংঙাইহনবদুনি।

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