থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লূ’-হেনবা, নানবা নুমিৎ! অমোংপ’না করিনো?

‘ঙাকপীগনি! নহাক্না হেন্না খঙলিবদুনি, ঐখোয় মীওইবনা হিংলিবসি ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা তাইবঙসিগী কান্ননবা অমত্তা নত্তে, হিংমিন্নরিবা ঐখোয় মশেলগী কান্ননবসু নত্তে ... অদুবু, নঙদি হিংলম্মী- মীওইবগীদমক, হৌরিবা উপাল ৱাপালগীদমক, গমলাদা থারিবা লৈরাংগীদমক, লম্বেলদা তারিবা থৌদু নুঙগীদমক ... থৌদাং অদু ঐখোয়দা শিন্নবীরমগনু ... ঙসিগী কোরৌ নুমিৎশিংসি নহাক য়েংবা ৱাবরা ... হান্নগী হান্না অদুমকনি, করিমত্তা হোংদবনি ... অদুবু, ঐহাক্না ৱাশক্তুনা হায়রিবসিনি, ঐখোয় খরা-খক্তনদি কন্না হোৎনজখিবনি অদুগুম্বা পুন্সি-মহীং অদু ঐখোয়সু হিংবা য়াদবরা ... হোৎনরিবনি ঙসিসু, নহাক্না চৎলম্বা লম্বীদুদা চৎনবা, খনবীগনু - ঐখোয় নতুং ইল্লক্তে ... অমুবা লৈচিলনা নুমিৎপু ঙাইহাক পুঙ্গোয় কূপশিন্দুনা থম্বগুম, নহাক কদায় চৎখ্রবগে হংলকখিগনি মীওইবনা ... নহাক্কী, মীওইবা অমা’...।

মথক্কী ৱাহৈ পরেংশিং অসি শকখঙদবা কনাগুম্বা অমনা, মহাত্মা গান্ধীগী মফমদা ইবা চিঠি অমগী ৱারোলনি। লন্দন সহরগী ‘তাভিস্তোক স্কৱার গার্দেন’দা খিন্দুনা লৈবা গান্ধীগী নূংগী মিতম অদুগী মতম্পাক্তা নূং অমনা ইরগা থল্লমখিবনি। ইরল্লিবা নুপা/নুপী অদুগী নেসনেলিটি করিনো? কনামত্তনা খঙদে। লন্দন-অর্কাইভস-ম্যুজিয়মদা লৈ। ইন্দিয়া’ দা খঙনরকখিবদি গান্ধীগী মশু-শুথাঙ ‘তসর অরুন গান্ধী’গী খূত্থাংদগীনি।

ঙসি, মহাত্মা গান্ধীগী ১৫১শুবা মপোক কুমওন, ‘গান্ধী জয়ন্তি’ নুমিৎসিদা, মহাক্কী মরমদা পাউদম অমত্তং ইগে খল্লুবসিদা নীংশিংলক্তুনা, ৱাহৌদোক ওইনা ঈরোন’সিদা হন্দোক্তুনা ইরিবনি। ইরল্লিবা ৱারোলশিং কান্নবা পাউজেল পুবমক্তু ওইদ্রবসু, ঙসিগী মীরোল অসিদা গান্ধীগী পুন্সি-ফিদম মাঙখিবমক্তি নত্তে, গান্ধীগী রিলেভেন্স লৈরি হায়বা তাকপরা খন্দুনা মীয়ামদা সেয়র তৌজবনি।

অদুগা, য়েস! রিপব্লিক দে, ইন্দিপেন্দেন্স দে অমদি গান্ধী জয়ন্তি- মান্নদবা কলচর ময়াম্না পূনশিল্লবা ইন্দিয়াগী ‘নেসনেল হোলিদে’ ওইনা লাউথোক্লিবা নুমিৎ অহুমসিখক্তনি। ইন্দিয়াগী (লোইলম) লৈঙাক মখাদা লৈফম-থোক্তে-নীংতম্বা-লৈবাক-ওইগদবনি হায়না লান-হৌরিবা ‘লানহৌ-লূপ’শিংনদি নেসনেল ইভেন্ট খুদিংমক বোইকোৎ-তৌনি লাউথোকখ্রবনা, ইভেন্ট (গান্ধী জয়ন্তি) সিগী মরমদা ইরুবা, য়াথং অদু শীংনবগী ইরাল লৈরে হায়রক্কদ্রা? ৱাদবসু য়াদবনি। অদুবু, ঐগী লন্নাই ৱাখলদনা, ‘মোহন্দাস করমচান্দ গান্ধী’ - ঙসিগী মালেমগী মীয়াম্না ‘মহা-আত্মা’ (দ গ্রেট সোল) হায়দুনা শকখঙনরবা ইন্দিয়ন অমা ওইনা লৌবা য়াদ্রবা, বিয়োন্দ নেসনেলিজম, ময়ামগী ওইখ্রবা ফিগর অমনি। গান্ধীয়ান থোট-ইন্টরনেসনল য়ুনিভর্সিটিশিংদা তম্মনবগী হীরম (সবজেক্ট) অমা ওইরিবনি। ঐনা ঙসি গান্ধীগী মরমদা পাউদম অমা তল্লিবা, গান্ধী - দ ইন্দিয়ন অদুগী মরমদা নত্তে গান্ধী-দ হ্যুমেনিষ্ট (গান্ধী - দ মহাত্মা) অদুগী মরমদনি। ইট হেজ নথিং টু দু ৱিথ পোলিটিক্স।

ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদগী ওক্টোবর তারিখ ২, গান্ধী জয়ন্তি নুমিৎ অসি ‘ফাদর ওফ দ নেসন’, গান্ধীগী মপোক নুমিৎ (নেসনল ক্লিনলিনেস দে/জাতিগী লূ-হেনবা নুমিৎ) হায়দুনা পালন তৌদুনা লাকই। স্কুল/কোলেজ/লৈরক কোন্সাং তরু-তরু শেংদোক্তুনা থম্বনা মরু ওইবা শক্তমনি। অদুবু, জুন ১৫, ২০০৭, য়ুনাইটেদ নেসন্স জেনরেল এসেমব্লি’না ৱারেপ অমা লৌদুনা ওক্টোবর ২বু চহী খুদিংগী মালেম শীনবা থুংনা ‘ইন্টরনেসনল দে ওফ নন-ভাইওলেন্স’ হায়দুনা পাঙথোক্নবা লাউথোকখি। ৱারেপ্তুগী মতুংইন্না নন-ভাইওলেন্স’ হায়দুনা পাঙথোক্নবা লাউথোকখি। ৱারেপ্তুগী মতুংইন্না ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট’নসু, জন্যুৱারী ৩১, গান্ধী’বু নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎখিবা নুমিৎ অদুবুনা ‘নেসনল ক্লিনলিনেস দে’ ওইনা পাঙথোক্লগনি লাউথোকখি। মণিপুরদদি, ইন্টরনেসনল দে ওফ নন-ভাইওলেন্স-পোলিটিসিয়ন/মিনিষ্টর অমত্তগী মচিন্দা পক্তে, মকোক্তা লৈতে। মখোয়তা নত্তে, ঐখোয়সুনি। ‘গান্ধী জয়ন্তি’গী অতোপ্পা মিং অমনি ‘নেসনল ক্লিনলিনেস দে’। নন-ভাইওলেন্স (অহিংসা) বু হিংনবগী ফিদম, লিভিং প্রিন্সিপল অমা ওইনা শীজিন্নবতা নত্তনা প্রোব্লেম পুম্নমক্কী সোল্যুসন’নি থাজখিবা, থোইদোকপা মীওইবা অমবু নোংমৈনা কাপ্তুনা, ভাইওলেন্সকী মতেংনা হাৎখিবা নুমিৎ, জন্যুৱারী ৩১ - নুমিৎ অসি নীংশিংদুনা ‘ইন্টরনেসনল দে ওফ নন-ভাইওলেন্স’ মিংথোল্লম্বনা হেন্না চূনবা হেল্লমগদবনি। খঙদে ২০০৭ জুন ১৫গী য়ু-এন-মীফম অদুদা কনানা ইন্দিয়াগী মহুৎ শিনখিবনো?

ৱাফম অসি কাউথোকখিসি। মহাত্মা গান্ধী’না ‘লূ-নান্না হিংবা’ হায়বসিবু করিগী অদুক লুনা লৌখিবনো? ৱারী অমা নীংশিংসি। চহী ২১ চুপ্পা খা-আফ্রিকা’দা লৈদুনা, মফমদুদা লৈরিবা ইন্দিয়নশিংগী পুন্সি শক্তম হোংহল্লনম্লবা মতুংদা, ইন্দিয়াদা হল্লক্লগা নীংতম্বই অন্দোলন য়াওনবা গান্ধীবু, মহাক্কী পোলিটিকল গুরু ‘গোপাল কৃষ্ণ গোখলে’না থেমখি। মথম্মোয়গী ৱারেপ লৌরবা মতুংদা গান্ধী, থা কয়া চঙনা থার্দ-ক্লাস-রেল-কম্পার্টমেন্ট’তা তোংদুনা ইন্দিয়াগী খুঙ্গং মশক খঙননবা, নোংপোক-নোংচুপ-খা-ৱাং শীনবা থুংনা চৎতুনা খুঞ্জাশিংগা উনখি। খুঙ্গংগী খুঞ্জাশিংনা ইন্দিয়াগী পাঙ্গলনি - গান্ধীগী থাজবনি। খুঞ্জাশিংনা লেল্লল্লিবা পুন্সিগী থাক উবদা, থম্মোয় শোকখি - মহাত্মা। হায়রকখি - অমোং অকায় হুন্দোকফম, খোঙ-হামফম মথোঙ মরম খঙদবসি খঙহনবনা নীংতম্বা ফংবদগী হেন্না মরু ওইবনি ... সেনিটেসন ইজ মোর ইমপোর্টেন্ট দেন ইন্দিপেন্দেন্স’ ...। মখল কয়াগী লায়না-তীলনা কয়াগী হৌরকফম, খুঞ্জাশিংনা মপান-থোকফম, মশা ৱাই শংদোকফম (টোইলেট/লেত্রিন) নীংথিজনা শাদুনা শীজিন্নবা হৈতবা, লমহাং তুহাংদা শীজিন্নবগী হৈনবীদুননি হায়বসি খঙখি গান্ধীনা। মহাক্না লাউখিবা খোল্লাউদুগী মতুং চহী চাম্মা লৈরগা, নরেন্দ্র মোদিনা লাউথোরকই ‘স্বাচ্ছ ভারত অভিয়ান’ (ক্লিন ইন্দিয়া মিসন)। কুনমাথোইশুবা চহীচাগী দিকেদ অনী (চহী কুন) হৌখ্রবা মতুংসিদসু, মশাগী অমাংশঙ শা’নি হায়বা খঙদবা মীনা মশীং হেল্লবা জাতিনি-ইন্দিয়া। অমিতাভ বচ্চনগুম্বা ‘মেগা ষ্টার’ অমা শীজিন্নদুনা অমাংশঙ শানবা মীয়ামদা পূক্নিং-ইথিল পীরিবনি ইন্দিয়া। য়ূমগী অমোং-অকায়, খোংবান-লূপলাং শেংবদুখক্তনা ‘নেসনল ক্লিনলিনেস দে’ পাঙথোকপগী পান্দম নত্তে। ঐখোয়গী পূক্নিং-ৱাখলদগী অমকপা, অমোংপা ৱাখল লৌথোকখিবদুনা হেন্না মরুনি। অদুগুম্বা ৱাখলদু ইন্দিয়াগী পোলিটিসিয়নশিং ‘য়াওদে, য়াওরোই’ খঙবদুননি গান্ধী’না মাগী মচাশিংবু পোলিটিক্স’তা খোঙ থাংজিন্দনবা অকনবা চেকশিন-ৱা থল্লমখিবা।

নুমিৎসিদা গান্ধীগী ৱাখলদু নীংশিংসি, ইশানা ইশাবু চুমথোকসি।

লৌশিং পুক্কে

অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা ঐখোয়গী ব্রেনদা করি অহোংবা লাকপগে? -২

সুপর এজর্স: ‘সুপর এজর্স’ হায়বসি মশাগী চহী ৮০ হেল্লবা অদুবু মঙোন্দগী চহী ১০ হেন্না নহা ওইরিবা মশা-মউ ফবা মীওই অমগা চপ মান্ননা মেমোরী ফবা, য়াম্না অতাংবা মখলগী মীওইশিংগী কাঙলুপ অমনি।

চিকাগোদা লৈবা নোর্থৱেষ্টর্ন য়ুনিভর্সিটি ফেইনবর্গ স্কুল ওফ মেদিসিনদা সাইন্টিষ্টশিংনা সুপর এজরশিংবু মখোয়গা চহী চপ মান্নবা মীওইশিংগী কন্ট্রোল গ্রুপ অমগা চাংদম্নদুনা য়েংখি। মদুদা সুপর এজরশিংগী ব্রেন পীকশিল্লকপগী চাং অদু য়াম্না তপ্পা থেংনখি, মদুনা মখোয়গী মেমোরী মাঙলক্কদবদগী য়াম্না অকনবা মওংদা ঙাকথোকই। থৌওং অসিনা তাকই মদুদি, অহল ওইশিল্লক্লগা কোগ্নিটিভ হন্থরকপা হায়বসি নাম্থোকপা য়াররোইদবা থৌওং অমা নত্তে।

সুপর এজরশিং অসিনা ময়ামদগী তোপ তোপ্পা ফিভম লৈরিবা অসি মতৌ করম্না ওইরিবনো হায়বগী মতাংদা ষ্টদি তৌরবদি অহল ওইশিল্লক্লবা মতমদা মেমোরী ফনা লৈবা ঙমহনবদা মতেং পাংলিবা বাইওলোজিকেল ফেক্টরশিং অদু খঙবা ঙমগনি হায়না রিসার্চরশিং অদুনা থাজবা থল্লি।

ব্রেন অহল ওইশিল্লকপা তপহনবদা মতেং পাংবা থেরাপীশিং:

ব্রেননা অহল ওইশিল্লকপগী খোঙজেল য়াঙখৎহনবা তোঙান তোঙানবা ফেক্টর কয়া অমা রিসার্চরশিংনা দিসকভর তৌখ্রে। খুদম ওইনা মীয়ায় চল্লকপা মতমদা হকচাংগী অরূম্বা হেনবনা ব্রেন অহল ওইশিনবগী চাং চহী ১০ রোম খোঙজেল য়াঙখৎহনবা য়াই। অমদি চিনি অমসুং সোদা য়াওবা চীঞ্জাক মখলশিংনা ব্রেনগী মশা ফহন্দবদা মতেং পাংই।

ইভিদেন্স কয়ামরুম্না উৎলি মদুদি, কোগ্নিসন অমদি মেমোরী হন্থরকপগী চাং নেম্বা মীওইশিং অসি অকক্লবা হৈনবী খরা লোইনা লৈগল্লি। হৈনবীশিং অদুদি: চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা; ইন্টিলেকচুএলগী ওইবা লমদা ফগৎহনবা এক্টিভিটিশিং তৌবা; মীয়ামগা তোৎনা-তিন্ননা লৈবা; ষ্ট্রেস মেনেজ তৌবা; হকচাংদা কান্নবা চীঞ্জাকশিং চাবা; মপুঙ ফানা তুম্বা অসিনচিংবশিং অসিনি।

ব্রেন অহল ওইশিল্লকপগী খোঙজেল তপথহন্নবা কাঙলোন খরা মখাদা পীরি:

হকচাং শাজেল : চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈননা পুক্নীং ৱাখলগী মপাঙ্গল হন্থরকপদগী ঙাকথোক্নবা পাম্বৈ অমা হায়রগদি হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিনি।

এরোবিক অমদি রেজিষ্টেন্স এক্সর্সাইজ পূল্লগা ময়ায় ওইরপ কনবা চাংদা য়ামদ্রবদা মিনিট ৪৫ চাং নাইনা তৌবনা চহী ৫০ অমসুং মথক্কী মীওইশিংদা ব্রেনগী পাৱর অঙকপা ফংনা হেনগৎহনবা ঙম্মী।

ফ্লোরিদাদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মিয়ামিনা চৎখবা রিসার্চতা থেংনখি মদুদি, ময়ায় ওইরপ্পা কনবা চাংদা হকচাং শাজেল তৌবা মশাগী চহী ৫০গী মথক্তা লৈবা মীওইশিংগা চাংদম্নবদা হকচাং শাজেল খজিক্তং নৎত্রগা শুকতৌ তৌদবা মীওইশিং মশাগী চহী ৫০ হেল্লবা মীওইশিংদা নীংশিংবা ঙম্বগী পাঙ্গল অমদি ৱাখল খনবা ঙম্বগী পাঙ্গল কা হেন্না ময়েং তাথরকপা থেংনখি।

ফিজিকেল এক্টিভিটিনা ব্রেন অহল ওইশিল্লকপগী চাং চহী ১০ তপথহল্লি। দান্স তৌবনসু অহল ওইরবা মীওইশিংগী ব্রেনদা এন্টি-এজিং ইফেক্ট অমা পী।

ইনষ্ট্রুমেন্ট অমা খোংবা : অহল ওইরবা মীওইশিংদা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন লাকপগী চাং হন্থহনবা মখোয়গী তাবা ঙম্বগী চাং মাঙহন্দবা ঙল্লিবা করিগীনো হায়বগী মতাংদা কানাদাগী টোরোন্তোদা লৈবা বেক্রেষ্ট হেল্থ সাইন্সেসকী রিসার্চরশিংনা পুথোকখ্রে। ম্যুজিকেল ইনষ্ট্রুমেন্ট অমা খোংবা তম্বনা ব্রেনগী ৱেবশিংদা অহোংবা লাকহন্দুনা মীওই অমগী তাবা ঙম্বগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি হায়বসু রিসার্চরশিংনা খঙবা ঙমখ্রে।

হকচাংদা কান্নবা দাইট চাবা: ব্রেন মশা ফনবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মচাক অমা হায়রাগদি ঐখোয়না চারিবা দাইট অসিনি। কুমজা ২০১৮দা রিসার্চরশিংনা ঈদা য়াওবা ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদশিংগা ব্রেনগী মশা মউ ফবগা মরী লৈনৈ হায়না উৎখি।

অতোপ্পা ষ্টদি অমনসু ফোঙদোকখি মদুদি, মেদিটেরেনিয়ন নৎত্রগা এম আই এন দি দাইট চাবনা অহল ওইশিল্লক্লবা মতমদা মেমোরিগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং থেংনবগী চাং হন্থহল্লি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ ইল্লিনোইনা চৎখবা রিসার্চ অমদা খঙবা ঙমখি মদুদি, লুটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা মীয়ায় চল্লবা মীওইশিং নহা ওইরিবা মীওইশিংগা মান্নবা চাংদা ন্যুরেল রেস্পোন্স লৈ। লুটিন হায়বসি পালংশাগুম্বা অশংবা মনা পানবা মনা-মশিং অমদি য়েরুম অমসুং এভোকেদোদা য়াওবা ন্যুট্রেন্ট অমনি।

পোষ্টদোক্টরেল স্কোলার অমসু ওইরিবা রিসার্চ অদুগী রিসার্চর এনে ৱাল্কনা হায়, মীওইবনা চহী য়ামশিল্লকপগা লোয়ননা পুক্নীং-ৱাখলগী পাঙ্গল ময়েং তাথরকই। অদুমওইনমক ফিভম অসি য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদগীসু থেংনরকপা য়াই হায়না রিসার্চনা উৎলি। চহী ৩০ খরা হেল্লকপা মতমদফাওবা অহোংবা খরা উবা ফংলকপসু য়াই।

মীওই অমগী পুন্সিদা দাইটনা কোগ্নিসনদা করম্না ইম্পেক্ট পীবগে হায়বদু ঐখোয়না খঙবা পাম্মী। করিগুম্বা লুটিননা পুক্নীং ৱাখলগী পাঙ্গল ময়েং তাথরকপদগী ঙাকথোকপা ঙল্লগদি লুটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চানবগীদমক মীয়ামদা পুক্নীং থৌগৎকদবনি হায়নসু এনে ৱাল্কনা মখা তানা ফোঙদোক্লি।

কোভিদ এৱ্যেরনেসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ০১ (ঐচ এন এস) : পিপলস টাস্ক ফোর্স ফোর কোভিদ-১৯, ইন্দিয়ন রেদ ক্রোস সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ, ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন অমদি এসোসিএসন ফোর হেল্থ ক্যের প্রোভাইদরস ওফ ইন্দিয়াগা পুন্না খুল লৈকাইশিংদা কোভিদ-১৯ গী এৱ্যেরনেস লেপ্তুনা চত্থরি হায়না পিপলস টাস্ক ফোর্স ফোর কোভিদ-১৯না থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, পুংদোংবম লাইবুংদা পুংদোংবম কোভিদ টাস্ক ফোর্সকা পুন্না এৱ্যেরনেস পাঙথোকখ্রে। এৱ্যেরনেস অদুদা পুংদোংবম দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট অথোকপম মুনাল, আই আর সী এস মণিপুর ষ্টেটব্রাঞ্চকী সেক্রেটরি ডা. আর কে নিমাই, আই এম এগী মেম্বর ডা. এ ভিভেকানন্দ, আই আর সী এস ইম্ফাল ইষ্ট ব্রাঞ্চকী চ্যেরমেন নরেন্দ্র নিংঙোম্বা অমদি পি টি এফ সী-১৯গী কো-কনভিনর সোরাইসম সঞ্জিৎনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি। আই আর সী এস ইম্ফাল ইষ্ট ব্রাঞ্চকী দেমোনষ্ট্রেটর প্রেমজিৎ নাওরোইবম অমদি তোকপম জিনেসনা খুৎ-শা পরম চুম্না করম্না হামগদগে, মাস্ক কাঙলোন চুম্না উপ্পকদগে হায়বগী মতাংদা দেমোনষ্ট্রেসন তৌখি। আই আর সী এস ইম্ফাল ইষ্ট ব্রাঞ্চনা পি পি ঈ সেট অহুমসু পুংদোংবম কোভিদ টাস্ক ফোর্সতা খুৎশিন্নখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

সোরাইজম য়াইসনা, সাইতোন হৈয়াইকোন

লৈঙাক্না পায়খৎলিবা স্কিম খুদিংমক অফবা ঙাক্তনি মীয়ামগী য়াইফহন্নবনি হায়বা পূম্নমক্কসু খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু মতাং অসিদা হায়জনিংলিবা ৱাফমদি পায়খৎলিবা স্কিম ময়াম অসি মণিপুরগী কাচিন-কোয়া থুংনা কদাই ফাওবা মীৎ নাকোং ওইরবরা, কদাই ফাওবা সেটিসফাইদ ওইবা ঙল্লবগে হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমনি। স্কুল ফগৎহনসি-ফগৎহনসিদি হেক পাউচেশিংদা অমদি থৌরম কয়াদা মহায়বা অদুবু লুরিবদি মখুৎ পায়দুনা তাকপী-তম্বিরিবা ওজাশিংগী থাগী তোলোপ চাং নাইনা পীবিদ্রি। মরম অদুনা লৈঙাক্না ওজাশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিং অসিদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবিয়ু হায়জরি। মীওইবা হায়বসি মীওই অমখক্তনা পূম্নমক খঙবা ঙম্বা নত্তে। মীনা অমনা খঙদবদু অতোপ্পা মী অমনা খঙলমবা য়াই। লোয়ননা শোয়দবা ঙমদবা মীওইপোকনি হায়নরিবনি। মরম অদুনা মসিদা শোইখিবা লানখিবা চিংথোক্লদুনা চাংদম্নবগী মওংদা হুন-হুন্দুনা ঙাংনবগী মহুৎতা ৱাখল তামিন্নবা, অমনা অমগী মতেং পাংনবা, থৌনা লৈবা, পুকচেল শেংনা থবক তৌমিন্নবা মথৌ তাই। মসিনা চাওখৎপা লমদম অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি। হৌজিক খুন্নাই অসিদা মী অমনা অমবু থাজনরক্ত্রিবা অসি মীওইবা খুন্নাইগী য়াম্না মাংজবা অমসুং চাওখৎপগী লম্বীদা য়াম্না থেংথবা হায়বদু ওইগনি।

মোইরাংথেম য়াইফবি, শগোলবন্দ শদোকপম লৈকায়

হৌজিক-হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক্তা মীচম অমা ওইনা হায়জনিংবদি মতম-মতমগী লৈঙাক্না মীয়ামগীদমক পীথরক্লিবা স্কিমশিং অসিগী খুদোংচাবা লৌরিবা অসি শুপ্নগী মমিৎ-মনা শিংবা, খঙন-চানবা লৈবা অমদি অচৌ-অশাংশিংগা লোয়নবা মীওইশিংনা ওইগল্লি। অসিগুম্বা থৌওং অসি লিশাং শিৎনা ষ্টেট অসিদা অদুমক ঙসি ফাওবা চৎথদুনা লাক্লি। চীফ মিনিষ্টরনা পাঙথোক্লিবা চীংগী অমদি মীয়ামগী নুমীৎশিংদা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদগী লাক্তুনা মতেং পাংনবা হায়জররিবা মীওইশিংদি খরা খক্তনি। মসিদা অয়াম্বা মীওইদি লাকপা ঙমজদবা অমদি করি-করম্বা নুমীৎতা চৎলগা উনবা ফংগদগে হায়না খঙজদবা মীওই কয়া অমসু লৈরিবনি। মরম অদুনা লৈঙাকতা য়াওরিবা মিনিষ্টর নৎত্রগা এ সীশিংগী এম এল এশিংনা মতিক চানা থবক তৌবিরবদি মতেং ফংবা য়াবা পূম্নমক কোনশিনবা ঙমগনি হায়না খল্লি। মরম অসিনা লৈঙাক্না এ সী ৬০গী মীহুৎশিংদা ৱাকৎ অমত্তা লাকহন্দনা থবক তৌবিবা পামজৈ। মদুনা লৈবাক মীয়ামগী কানবা খক নত্তনা মীওই অদুগীসু তুংদা য়াম্না কানবা হায়বদু ওইরক্কনি খঞ্জৈ।

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 ২। ১০। ২০২০ ইং, ইরাই;
মেরাগী ১৬নি পানবা।

মেষ : ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপ্পা নংবা য়াবা, অনৌবা থবক পাংবদা শেল হেন্না চৎপা অমদি নীংবা মপা চাদবা নুমিৎনি। থৌনা ফুদোকপনা খরদি শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খোইরাংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : লৌশিং ৱাৎপনা অখঙ অহৈ তানদ্রদি লৈফম, তৌফম খঙদবা অমদি শেল মাঙবা লৈগনি। লল্লোন ইতিক্তি কান্নগনি, লৈফম ফংই অমদি মীনা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপূ/য়াইঙং।

মিথুন : থবক থৌরমদা শেল থাদবা য়াগনি, শেন্দোং তানবা থবক্তসু শোইদনা মায় পাক্কনি অমদি অঙম অথৌনা লুনা তৌগনি। নত্তবা পাম্বৈ শীজিন্নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : হনবা লৈতনা হোৎনবনা মফম কনবা ঙম্বা অমদি লেংদবা লন লেপশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাৎলি অমদি লল্লোনবদা খুকউ শেল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : মরুপ-মপাং অমদি অঙম্বগী মতেং ফংগনি। লাইবক ফবদি ৱাৎলি অদুনা থৌনা ফুদোকপা তঙাই ফদে। মীচং খোম্বা অমদি হোয়া ফবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংবা অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা থোইনা মায় পাকপা নুমিৎনি। খাংবা কন্দবা অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফত্তবনা মাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

তুলা : লাইবক ফবনা থাজদনা কান্নবা য়াম্না ফংজগনি। নীংবা মপা চাগনি অদুনা খন্থরগা অনৌবা থৌরম পাংহৌরো। মীচং খোম্বা অমদি নোল্লুকপা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : চরাংনরদি মতম মাঙবা অমদি লল্লোন ইতক্তা হন্থবা লোয়নবনা মাঙজবা লৈগনি। মীকোক থোংবদি ফংউ হায়বা লৈবনা থৌনা লৈনা হোৎনবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্নিং লাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : মরুপ-মপাংগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি অমদি য়েৎনবদা মায় পাকপা ৱাগনি। লৌশিং চাওবা মীগী ৱা নীংশিংউ। পোরম য়াৎথোক্লগা পাংবদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীংচৎ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : নীংবা মপা চাবনা ওইজবা ফংবা অমদি মীচং খোম্বসু মায় পাকপা লৈগনি। পন্দুনা লৈরম্বা থবক খরদি চিং লেম্না পাংগনি। নচা ননাইগী ৱাবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : ঙক কনবনা পামদবা নংবা অমদি মীয়ামগী অপাম্বা খঙনা থৌ পাংদ্রদি কাইনবা য়াই। অচুম-অরান খন্থদ্রদি নরলদা তাইননি। খাংবা কনবনা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : ৱাখল নুংঙাই, মীচং হেনগৎকনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা ঙসিসু কান্নগনি। অরং-অরাক লেপশিনবা য়াগনি, ঙাঙবসু হৈগনি। অঙম্বনা নরলদা মীতাই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

হোর্নবিল ফেষ্টিবেল, নাগালেন্দ

টুসার নোংথোম্বম

Tushar Nongthombam is a freelance photographer based in Imphal.