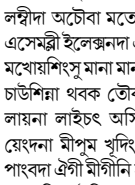

নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

অচুম্বা ভাঙলিবা মীদুদি হেন্না নুংশিদবা কনাসু লৈতে। - প্লেটো

নীংশিংলুবদা মতমদো

নুংঙাইবনি মতমদো
চারিবা খুদিং হাউবনি
য়েংলুবা খুদিং ফজবনি
করিনো খঙলুদে ফত্তবা হায়বদো
থাজবসু লৈরুদে অসুম্না ওইরক্কনি
মসিনা করম্বা ময়ানো
অদুক তমথিবা মওংগী অহোংবা।

অৱাবা থিনরুদে মতমদো
অঙম-অঙম পুথোক্লে
অফংবা কয়া চামিন্নৈ য়েন্নদুনা
থৌরম অমা থোকপদা
তৌরুদে কনাদসু হায়নরুবা
তেংবাংলকপনা মহেল্লি
কয়াদা নুংশি চান্নখ্রবা।

ফৎত্রবা লৌশিং লৈরমদে
মাঙনবা কনানসু খন্নরুদে
অফবা ৱাখলনা মাংজিন থাই
লৈরমদে শেংদা পোৎচৈ অমত্তা
খঙনরমদে পোৎয়ান করিনো
অর্থ লৈরমদে মমিং লৌবগী ওর্গানিক
হৌজিক্তা তান্নরি কদাইদা লৈবনো
ওর্গানিক অওনবা লাকপা মতমনা
হুমদুনা পুরক্লে অশাবা নুংশিৎ
হীরম খুদিংদা দুপ্লিকেট
চাওখৎলকপগী মানসিরা দুপ্লিকেট
এঞ্জাং-নাপীদা কেমিকেল
ঈশিংদা লৈবা ঙা ফাওদা কেমিকেল
লৌ উবদা মখল কয়াগী ফর্টিলাইজর।

হৌজিক্তি নুংশিৎ ফাওবদা য়াওররে
বাইওলোজিকেল ৱিপোন কোরোনাভাইরস
অশেংবা নুংশিৎ ফাও লৌজবা ফংদ্রে
মখল কয়াগী মাস্কনা কুপখ্রে
চাওখৎলকপগী মঙান্না
ক্য লৈনবা ঙাক্তা ওইররে
নুংশিরকই নীংশিংলুবদা মতমদো।

❒ *সন্ধ্যারানি অবুজম*

মৈতৈ চনু

তাইবঙ লৈকোলগী লৈরাংও
শিঙেল লৈনম চাওবিও
পোকচরবসু পলেম্না
য়োকচরবসু নৌহৌননা
লৈরাংলক্তগী অহেনবী
শিঙেলক্তগী অথোইবী
কৌগেকো নঙবু ঐনা
মৈতৈ লৈকোলগী শিঙ্গারৈ।
শাৎলবসু লৈরাংনা ফুগাইনা
তাইবঙ লৈকোন্নুংসিদা
শিঙেলনা ননিং তমখিবনা
য়েল্লমদরেদো নঙগী নুংশি লৈনমদি
তাইবঙ ঐগী লৈকোন্দা
মাঙখিগনু নঙবু লৈরাংও
কেনখিগনু নঙবু শিঙেলও
মৈতৈ লৈকোলগী শিঙ্গারৈ
কোলোই মীংলেন নীংথিবী
ফজবা গুনতনা লৈতেংবী
থম্মোয় ঐগী ধ্রুবতারা
কেনখিগনু নঙবু মীকুপসিদা
মাঙখিগনি নঙগী লৈনমদি
মৈতৈ পুংগী লমদমসিদা
তাক্লমখো নঙগী থৌনা
য়েল্লমখো তাইবঙ পুম্বদা
অহিংসাগী মতৌগুম
নিংথিবা মফম কন্দুনা
খঙহল্লম্মু মালেম পুম্বদা
মৈতৈ লৈমগী মমোমনি
থৌনা ফবী চনুনী।
হায়রমগনি শোয়দনা
শোল্লমগনি তত্তনা
মৈতৈ লৈমা মমোমনি
থৌনা ফবী চনুনী
করিগী থম্বিরি অসুম্না
বলিগী হামেং অমগুম
মঙক্তা থৌরি থাংদুনা
করিগী চীংবিরি তত্তনা
মৈচৈ চনু মহাকপু।

❒ *ৱাহেংবম রোবিনসন*

লোইশিল্লক্কদৌরে

লোইরক্কদৌরে খল্লিঙৈ হেন্নদুম
খাম্বী মৈরিসে চাকখৎলক্লে,
তম্পাক লমদম মৈহৌরে
চীঙলোনসু লান্মৈনা চাক্লক্লে ॥
ঈশিৎপা নুপাদুগী পলসু
তপ্না-তপ্না থিংনবা হোৎনজৈ,
মকোক অতাংবদো হুমাঙনা
মশা পুম্বসু চোৎলে ॥
হায়বা ইন্দবা মচাশা !
নঙ-নঙনা থোকহনবা
করিগী মহিক্কা শান্ননিংলিবা ॥
লোইখিরোই লোয়খিরোই লাউই
নমায় খুম্বা হৈত্রি
নখুৎ শেঙনা হামদ্রি
ৱারেম শুবা কল্লি।
তপ্না-তপ্না নোংমগী
তরা কুন-কুম্বা
হুরান হুরান্দুনা পুরগে ॥
লোইশিল্লগে অপংবশা নখোয়বু
চান্নবা অতিয়া য়ৌহনগে
সাইকল থৌবা হৈতবা নঙদি
ঐগী শক্তি মমল তাংহনগে।
লৌবুক মায়কৈদা নৈথগে
পাম্বী নঙগী নচিঞ্জাক
অতিয়া পক্লা ৱাংহনগে
উমংগী তিন-কাং
পাইথরক্লো চানবা পীজগে।
হে অপঙবশা তাউ
ঐসে নখোয়গী হীংচাবী ॥

❒ *পুয়াম অচৌ*

নাথৈরবা লম্বী

চৎলি নঙনা নাথৈরবা লম্বীদা
খোঙমি লাম্মি অমগী মতৌগুম
মকোক য়াওদ্রবা লিচিং মখাদা
পন্থুং অমা ফংন্নবগী লান্থেংদা।

মমা লৈবাক নুংশিবা শাদুনা
নারক মোংশোং অমদি সহর
পুন্নমক ওইহল্লে তেংথা নাওইফম
মচা কাইনরবা মমা কয়াগী।

ওন্থোকলি খরনা শেন্দাল লম্বী
নাথৈরবা লম্বীদগীসু
লম্মুক্নরবা মীওইশিংনা
চমোৎনহল্লে লম্বীদো
অশেংবা অচুম্বা
তুংদা কন্না লাকন্নরা খাকতমখৈ।

চৎনিংলি ঙসিসু লম্বীদো অশেংবা
নাথৈরবা লম্বীনা অচুম্বা শকখ্রবসু
অদুবু লাকখিনি নোংমদি শোইদনা
অমোৎপশিংদো চামথোকখ্রবদা
মিৎলুগী পিরাংতনা।

❒ *নহাকপম নোংপোকঙানবা*

লায়রবগী অধিকার

লাক্লে মালেমদা লানজাও
কোরোনাগী লানজাও
লান্থেংনরি পুন্নমক্লা।
শিনি-নানি কীদনা
হিংদবদি য়াদেদো।
অদুবু হিংগনি করম্না
ককপিরবদা শেন্থোক লম্বী।
নোংমগী শুরগা চরা তাল্লিবশিংদদি
কয়াদা চাওখ্রবা
পোৎলুমনো থাংগৎলিবা
হে ! লৈঙাকপশা
লায়রবসু মীনি।
ঙসিগী লানফমশিদা খেন্নবা লৈত্রে
লাইরবনা কনা ইনাকখুনবনা কনা।
মহীক অসিনবু চঙখ্রবা ইমান-মান্নরে।
লৈঙাকপশা খন্থবিরো ৱাখলদো
মালেমশে তুমশিল্লক্লে।
ৱাখল খন্থবা মতম ওইরে।
তুল্লবসু হৌবিরো
পীবিরো লাইরবগীসু হিংবগী অধিকার

❒ *ববিনা খোংবানতাবম*

দিফেন্সতা চঙবগী পান্দম থল্লবদি নীংহন্নবা লৈতনা অচেৎপা থাজবগা লোয়ননা হোৎনগদবনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

য়াইখোম কেন্তোন, লেফ্টনেন্ট ইন্দিয়ন আর্মি

অঙাংদি নীংথাদা খঙই হায়বা ইপা-ইপুনা য়াম্না তোয়না শীজিন্নরম্বা পাউরৌ অসি মতীক-মগুণ অসুক্কী মতীক লৈ। অঙাং অমা করম্বা মীশক ওইরক্কনি হায়বসি মহাক্না তৌরক্লিবা মওং-মতৌ অসিদগী খঙবা ঙম্মী। অঙাং অদুবু অফবা মীশক অমা ওইনবা লমজিং-লমতাকপীবদা মমা-মপা ওইবশিংগী অচৌবা থৌদাং য়াওরি। মচানা উৎলিবা মওং-মতৌ অমদি অপাম্বা লম্বী অদু মুন্না খঙদোকপীদুনা মখোঙ শোম্বীরবদি অঙাং অদু শোয়দনা মায় পাক্কনি। পীক্লিঙৈ মতমদগী নোংমৈ পায়দুনা তোয়না শান্নরকখিবা য়াইখোম কেন্তোনসু মহাকপু পোকপীবা মমা-মপানা এক্টিভ সর্ভিসতা চঙনবগী লম্বী শেম্বীরকখিবদগী ঙসিদি ইন্দিয়ন আর্মিদা লেফ্টনেন্ট ওইনা থবক তৌরি।

য়াইখোম কেন্তোন বিষ্ণুপুর ৱার্দ নম্বর-৭তা লৈবা য়াইখোম অলভিস অমদি য়াইখোম ওংবী কমলা অনীগী মচানি। মহাক ক্লাস নর্সরিদগীনা ক্লাস ফাইব ফাওবা বিষ্ণুপুর পব্লিক স্কুলদা তম্লবা মতুং ক্লাস সিক্সতগী ত্বেল্ভ ফাওবনা ইম্ফালগী সাইনিক স্কুলদা তম্লকখি। পীক্লিঙৈদগী হৌনা এক্টিভ সর্ভিসতা চঙবা পাম্লকখিবা কেন্তোন মহাক্না তম্লিবা সাইনিক স্কুলগী প্রিন্সিপাল, থেংনরকখিবা ওফিসরশিং অমদি মহাক্কী মরূপশিংনা অচৌবা ঈথিল অমা পীদুনা এন দি এ (নেসনল দিফেন্স একাদেমি) এগজাম থাদুনা আর্মি ওফিসর অমা ওইবগী অচেৎপা পান্দম থম্লকখি। মহাক্না এন দি এ চঙনবা হোৎনবদা স্কুল অমদি মহাকপু তাকপী-তম্বীখিবা ওজাশিংগী থৌদাং য়াম্না চাওনা য়াওরি। মহাক্না ক্লাস ইলেভেন হেক লোইবগা স্কুলনা এন দি এ রিটন এগজাম পীনবগীদমক এক্সট্রা ক্লাস অমদি মোক টেষ্টনচিংবা কয়া তৌখি।

কুমজা ২০১৬কী সেপ্টেম্বর থাদা অহানবা ওইনা এন দি এগী রিটন এগজাম পীবদা মায় পাক্লকখি। রিটন এগজাম মায় পাক্লবা মতুং এস এস বি চৎনবা শেম শাবগী থৌরাং অমা ওইনা স্কুলনা শীনবীদুনা লৈমখোংগী জি ও সীগা উনখি অমসুং নহা ওইরিবা ওফিসর কয়াগসু উনহন্দুনা মখোয়গী পাউতাক কয়া লৌনবগী তাঞ্জা পীবীখি। কেন্তোন ১৮শুবা এস এস বি এলাহবাদতা সর্ভিস সেলেক্সন বোর্দতা ইন্টর্ভিয়ু পীরবা মতুং মায় পাক্লক্তুনা মেদিকেল চেক-অপনচিংবা তৌখি। মহাক্কী জোইনিং লেটর লাকপা মতমদা অসুক্কী মতীক হরাউবা ফাওখি। মহাকপু পোকপীবা মমা-মপা অমদি স্কুলনা হোৎনবীরকখিবগী লমন শীংবা ঙল্লগনি হায়না খনখি। মহাক্না মায় পাক্লকপা অসি মহাক্কী মমা-মপা, সাইনিক স্কুল ইম্ফাল অমদি বিষ্ণুপুর পব্লিক স্কুলগী ওজাশিংনা তাকপী-তম্বীরকপগী মতেংনা ওইরকপনি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

কুমজা ২০১৭কী জুনদা খরকৱাসলাদা লৈবা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং তৌবা হৌরকখি। এন দি এদা অহানবা চঙবা মতমদা নোর্থ ইষ্টতগী ওইবা মরম্না লোল ফাওনদবগী অৱাবা কয়া থেংনখি। অদুবু তপ্না-তপ্না হোৎনদুনা অৱাবা কয়া মায়োক্লবা ঙমখি। এন দি এদা পীরিবা ট্রেনিং অসি একাদেমিক খক্তা নৎতন। ফিজিকেল অমদি মেন্টেল ট্রেনিংসু য়াওরি। অহানবা টর্ম অসিদি সর্ভিস অহুম হায়বদি আর্মি, এয়র ফোর্স অমদি নেভিগী কেদেটশিংগা পূন্না ট্রেনিং ফংদুনা সর্ভিস অহুম্মক্কী বেসিকশিং খঙবা ঙল্লকখি। মসিগী মতুং ৫শুবা অমদি ৬শুবা টর্ম অদুদি মহাক্কী অপাম্বগী মতুংইন্না চোইস ওফ সর্ভিস ওইরবা আর্মিগী তোঙানবা ট্রেনিং তৌরকখি। একাদেমিক্সকী ওইনদি নেভি অমদি এয়র ফোর্সকী বি টেক তৌহল্লি। অদুগা আর্মিগী ওইনা বি এ, বি এ সী অমদি বি সী এস অহুম অসিগী মরক্তগী অপাম্বা অমা হেক্তা তম্বা য়াই। জে এন য়ুগী মখাদা এফিলিএসন লৈবনা মখোয়না এন দি এদগী পাস আউট তৌরবা মতুংদা জে এন য়ুগী দিগ্রী খূৎশিন্নৈ। এন দি এদা ট্রেনিং লোইদুনা কুমজা ২০২০গী জুনদা পাস আউট তৌরবা মতুং কুমজা ২০২০গী জুলাই থাদগী হৌদুনা দেহরাদুনদা লৈবা ইন্দিয়ন মিলিটরি একাদেমিদা মখা তানা চহী ১গা ট্রেনিং তৌথখি। ট্রেনিং ফংলকপা অসিনা মশাদা অহোংবা কয়া পীদুনা হেন্না অফবা মীশক অমা ওইহল্লকখি। মিলিটরি ট্রেনিং খক্তা নৎতনা ইটিকেটস কয়া অমদি মীয়ামগা করম্না লোয়নগনি হায়বনচিংবা তম্লকখি।

মিলিটরিগী দিসিপ্লিন অসি তোপ-তোপ্পী হায়না ফোঙদোক্লদুনা মিলিটরি ট্রেনিং ফংলকপদগী থবক অমা তৌবা মতমদা মায় পাক্তবা য়াদে হায়না হোৎননিংবগী ঈথিলসু পোকহল্লকখি। ওফিসর অমা ওইনা মহাক্কী তৌফম থোকপা মথৌ খূদিংমক নীংথিনা পাঙথোক্কনি অমদি মীপূম খূদিংমকপু খেন্নবা লৈতনা চপ মান্নবা মীৎয়েংদা য়েংদুনা অচূম্বগীদমক লেপ্তুনা লৈবাক্কী থৌগল তৌগনি হায়না কুমজা ২০২১গী হৌখিবা জুন ১২দা ইন্দিয়ন আর্মিদা লেফ্টনেন্ট ওইনা নৌনা কম্মিসন তৌবদা ঙাইরিবা কেন্তোননা ফোঙদোরকখি।

হৌজিক-হৌজিক মহাক মশামক চহী য়াম্না নৌরিবা ওফিসর অমা ওইনা মহাক্কী মথক থোংবা ওফিসরশিংদগী মখোয়গী হৈজ-শিংজবা, তমজনিংঙাই ওইবা মতীক-ময়াইশিং লৌশিন্দুনা মহাক্কী মখাদা লৈরিবা ওফিসরশিংবুসু ইমুংগী মীওইগুম লোয়নবনা মহাক্কী অপাম্বনি। মহাক্না ঙসি মায় পাক্লিবা অসি মহাকপু পোকপীবা মমা-মপানা মহাক্কী অপাম্বা লম্বীদা লমজিং-লমতাকপীরকখিবা অদুননি হায়বসি মহাক্কী থাজবনি। লমদম অসিগী মমা-মপা ওইবশিংনসু মচাগী অপাম্বা অদু মুন্না খঙদোকপীদুনা মচানা পামজরিবা লম্বী অদুদা চৎহনবীগদবনি। করিগুম্বা মতমদা মমা-মপাশিংনা মখোয়গী অপাম্বা অদু মচাশিংদা নমদুনা তৌহনবা য়ারোই। মসিনা তুংদা অকায়বা, নুংঙাইতবা কয়া শোয়দনা লাক্কনি। মরম অসিনা য়ারিবমখৈ অসিগুম্বা থৌওং অসি তৌবীরোইদবনি। মমা-মপাশিংনা মচাগী অপাম্বদা অয়েৎ-অপন পীবীদনা মখোয়না হোৎনজরিবা অদুদা মতেং পাংবীরবদি মচাশিংগী হোৎনজমলসু শোয়দনা মহয় য়ানগনি।

নহা ওইরিবা মীওইশিংনা করিগুম্বা দিফেন্সতা চঙবগী পান্দম থল্লবদি পান্দম অদু নীংহন্নবা লৈতনা অচেৎপা থাজবা অমগা লোয়ননা হোৎনগদবনি। এন দি এগুম্বা দিফেন্স সর্ভিসকী এগজামশিং অসি মায় পাক্কে হায়রবদি লাইরিক হৈবা খক্তনা য়াদে। ইন্টর্ভিয়ুগী মতমদা ইশাগী পর্সনেলিটি য়াম্না মুন্না য়েংদুনা খল্লি অমদি মেদিকেল্লি ফিট ওইদবসু য়াদে হায়না লেফ্টনেন্ট কেন্তোননা ফোঙদোরক্লি।

ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগী মখোয়গী অপাম্বা খঙদোক্তুনা পূন্সিগী অচেৎপা পান্দম অমা থল্লগা কন্না হোৎনগদবনি। হোৎনবা কনবা হায়বসি য়াম্না মথৌ তাই। হোৎনবা কনবা মীওইদি শোয়দনা মায় পাক্কনি। মায়থীরে হায়নসু নীংহন্নবা লৈতনা হোৎনগদবনি। পূন্সিগী খোঙচৎতা অৱা-নুংঙাই কয়া অমা থেংনগনি। অদুবু অৱাবশিং অদুবু মায়োক্লদুনা নীংহন্নবা লৈতনা মায় পাকপগী লম্বীদা চঙশিনবনা নহাশিংগী থৌনা ওইহনগদৌরিবনি হায়না চান্দিগড়গী পঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমগা ৱারী শান্নরুবদা য়াইখোম কেন্তোননা ফোঙদোরকখিবনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কারি হায়রি, কারি পাম্লি

কোভিদ লাইচৎ মনুংদা পোত্থাফম লৈতবনা অৱাবা ওইরে, ইরমদমগী ওইবা প্রোগ্রামশিং শন্দোকপীহল্লু

কোভিদ লাইচৎনা মরম ওইদুনা য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদনা পোত্থাফম খঙদনা লৈরিবা মীওইশিংদা অসুক্কী মতিক অৱাবা পীবা হায়বদু ওইরে। দি দি কে ইম্ফাল মণিপুরগী চেনেলদা শন্দোক্লিবা প্রোগ্রামশিং য়েংবদা ওন্থোক্লা নুংঙাইজখ্রে। অদুবু হায়জনিংবা ৱাফমদি মতম খরগী মতুংদগী দি দি ঐচ ফ্রী চেনেলদা শন্দোক্লম্বা মণিপুরগী ওইবা প্রোগ্রামশিং লাকখিদ্রে। কোভিদ-১৯গী ৱানরবা মতম অসিদা ঙাইহাক্তং ওইরবসু ইমা লোলদা ইরমদমগী ওইবা থৌরম কয়া য়েংদুনা পোত্থাজবা ফংলম্বা হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নবা ফংখিবগা লোয়ননা অৱাবা পোত্থাবা হায়বদু ওইখি। অদুবু ঙসিদি লাইচৎ অসিগী মনুংদা হায়নিংঙাই লৈতনা পোত্থাফম খঙদবা অৱাবা হায়বদু ওইরে। মরম অদুনা য়ারগদি মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা মতৌ করম্না দি দি ঐচ চেনেলদা শন্দোক্লম্বা দি দি কে ইম্ফালগী প্রোগ্রামশিং অমুক হন্না শন্দোকপীনবা হোৎনবীরবদি য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদনা লৈরিবা মীওইশিংগী অৱা পোত্থাবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। মরমদি লাইচৎ অসিনা হেক লাকখিবা মতমদগী লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ুনচিংবা অথিংবা কয়া থমখিবগা লোয়ননা লৈকায় লৈকায়দা কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোক্লরকপা মরম্না মীওই কয়া য়ুমদগী মপান থোকপা ঙমদনা লৈরি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা অৱা পোত্থানবগীদমক শীনবীরবদি পুন্নমক্কী য়াইফবা ওইগনি খল্লি।

❒ **এ দি মৈতৈ, লাংজিং অচৌবা**

চহী নৌরিবা পোলিটিসিয়নশিংনা তৌরক্লিবা থবক নহানা রোকেট কাপ্পী হায়বদুনি

কোভিদ-১৯গী সেকেন্দ ৱেভকা মরী লৈননা খুরাই এ সীগী এম এল এনা ৱারবা মীয়ামদগী মতেং লেপ্পা লৈতনা পাংলক্লিবসি থাগৎনিংঙাইনি। তশেংনা হায়রবদা মখোঙ য়াংবা, চীনগা খুৎকা মান্নবা এম এল এ অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। নহানা রোকেট কাপ্পী হায়বদুনি। মশাগী লৈজবা পুথোক্তুনা সোসল ৱার্করশিংগা খুৎশম্নদুনা কোভিদ-১৯গী থর্দ ৱেভ লাক্কদ্রা হায়না মীপায়নরিঙৈ চৈরক অসিদা ভেক্সিন কাপ্পা মীওইশিংদা চেঙ কেজি ৫/৫ পীখি। অদুগা এসেম্বলী কন্সটিট্যুএন্সি খরদদি লৈঙাক্লা লেম্না পীথরক্লিবা চেঙ ফাওবদা কেজি মশীং শুদনা পীবদগী ৱাথোক কয়া থোকখিবা লৈখ্রে। লায়না লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা ভেক্সিন কাপ্পবগীদমক লৈকায় লৈকায়দা বস থাদুনা হিদাক কাপথোক্লবগী থৌরাং পায়খৎলিবা অসি অফবা থৌরাং অমনি। অসিগুম্বা অফবা থৌরাং অসিনা লমদম অসিবু লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্তুনা কোভিদ হায়রিবা লায়না লাইচৎ অসি লৈতবা গ্রীন জোন ওইবা ষ্টেট অমা ওইরক্লবগী লম্বীদা অচৌবা মতেং ওইগনি হায়না খল্লি। লাক্কদৌরিবা ১২শুবা ষ্টেট এসেম্বলী ইলেক্সনদা এ সী অসিগী ওইনা মীওই ৪ লম্বা পান্নবা য়ানা লৈরি। মখোয়শিংসু মানা মানা ঙমজবা মীয়ামগী মতেং পাংবগী লম্বীরোমদা খুন্মাং চাউশিন্না থবক তৌবা হৌনরক্লে। মতাং অসিদা হায়জনিংবদি কোভিদ লায়না লাইচৎ অসি জাৎ, বিজাৎ অমদি লাইনিং-লাইশোলনচিংবা য়েংদনা মীপুম খূদিংমক নাহনবা লাইচৎ ওইবা মরম্না মীয়ামগী মতেং পাংবদা ঐগী মীগীনি হায়বা ৱাফম খায়দনা অৱাবা মতেং পাংনরক্লিবা অসিসু থাগৎনিংঙাইনি। কোভিদকী চৎন-কাঙলোন ঙাক্লা চৎমিন্নসি।

❒ **জয়কুমার তখেল্লম্বম, খুরাই অহোঙ্গৈ 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 ৩।০৭।২০২১ ইং, থাংজ;
ইঙাগী ২৪ নি পানবা।

মেষ: অয়েৎপা কোকচবা, পল্লম্বা পাংবা অমদি মরুপকী মতেং ফংবগী নুংঙাইবা লৈ। য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাংবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবা ৱাৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ: হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎপা, পুক্লিং মকা লাম্না থৌ পাংবগী কান্নবা ফংজবা অমদি য়েক্লববু লাকশিনবা নুমিৎনি। অদুবু পাউদি ইনুং নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী-- মীৱা লৌগনু-ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: থবক পাংগনি, শেল-থুম ফংগনি অমদি মীয়ামগী মতেং পান্নদি ফংজগনি। পাইরক্কী লৌশিং খরা শোল্লি অদুনা মাইতোম ৱা তুপকনু।
লৈশা পাখংশিংগী-- নুংশিবনা লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: মীপাইরম্বা কোকচগনি, লাইবক ফরনি অমদি হকচাংসু নুংঙাইরনি। অদুবু খোইরাংবা অমদি হন্থবা লোইনবগী নুংঙাইতবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী-- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: লৈজবা লৌশিং ফুদোক্লা থৌ পাংউ, শোইদনা মায় পাক্কনি। অফবা লাইরিক পাদুনা লৌশিং তানবসু কান্নবা নুমিৎনি। মহু চাওবনা য়েৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীতোপ থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: ইচং থৌবতনা থবক পাংগনি, হান্নদগী পাংলকপা থবক থৌরমদা নিংহন্নবা তৌগনু অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোই। নত্তবা উপাইদি শিজিন্নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: মায় পাকচবা, থবক্কী পাউ নুংঙাইবা অমদি অনৌবা থবক্তসু শেল থাদবা য়াবা নুমিৎনি। অনম তানবদি শকচু থোক্তবা নংগনি- নোল্লুকউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: নিংবা থুংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি মরুপ মপাংদগী কান্নবা লৌবা য়াবা নুমিৎনি। হকচাংসু খিংগনি অমদি য়েক্লবা লৈরম্লসু লাকশিনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু: নিংবা মপাদি চারোই অদুনা হোয়া ফগনু অমদি অনৌবা থৌরম পাংগনু। ঙসিসু পাউদি নুংঙাইবা তাগনি অদুবু মরুপ মপাংগদি মরি ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী- মীগীসু খরা খনবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর: লাইবক ফবা ৱাৎপা, ৱারৌনবা অমদি অনিংবা থবক পাংবা ৱাবা লৈগনি-ঈরাং পুগনু। নিংহন্নদবনদি কান্নবা য়াম্না ফংগনি, মীনা কিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা: মায় পাকচবা, নিংবা-মপা চাবা অমদি মীনা ঈকাই খুম্নবীবা নুমিৎনি। অফবা মফম ফংজবা অমদি অনিংবা অফবা থবক পাংবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: য়ৈৎলম্বা কোক্কনি, চাদিং হন্থগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি। ঙাং-শকপা হৈগনি অমদি ইমুং ৱা কান্নগনি। হকচাংদি নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

মীৎ চোংবগী থৌওং

ওইহল্লিবা মরমশিং অমদি অতৈ খঙজিনগদবশিং

ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা তোয়না নৎত্রগা মরক মরক্তা থেংনবা থৌওং মচা মচা খুদিংমক্কী মরমদা থাজনবী কয়া অমা মণিপুর য়াওনা ইন্দিয়াগী মফম অয়াম্বদা লৈ। অদুগুম্বশিং অদুগী মরক্তা মীৎ চোংবা হায়বসিসু অমনি। নুপাশিংদা মীৎ য়েৎ চোংলগদি অফবা ওই অদুগা ওয় চোংলগনা ফত্তবা ওই; নুপীশিংদনা মীৎ ওয় চোংলগা ফৈ হায়বনচিংবা মফম মফমগী ওইনা থাজনবা কয়া লৈ। ঐখোয় ইশাগী মীৎ চোংলকপা মতমদা ‘মসিবু তশেংনা করিনা থোকহনবনো’ হায়না খনখিবা য়াওখ্রবরা? ঐখোয়গী মীৎ চোংলিবা করিগীনো অমদি দোক্তরগা তান্নবা মথৌ তাগদ্রা হায়বনচিংবগী মতাংদা খঙনবগীদমক মখা চৎথমিন্নসি।

মীৎ চোংবা অমদি মসিগী মখলশিং

মীৎ চোংবা হায়বসি মীৎপানগী মসলশিং মশা মথন্তা কোন্ত্রেক্ট তৌজবগী থৌওং অমনি। মসি অয়াম্বা মতমদা মথক থংবা মীৎপানদা তৌগনবা কম্মন ওইনা থোকপা থৌওংনি, অদুবু মীৎপান মথক মখা অনীমক্তা তৌবা য়াই। মসিবু মখল ৩ থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মখলশিং অদুদি মাইওকাইমিয়া, ব্লেফারোস্পাজম অমদি হেমিফেসিএল স্পাজম অসিনচিংবনি।

মাইওকাইমিয়া : মসি পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা মরমশিংনা থোকহনবা মীৎ চোংবগী খ্বাইদগী তোয়না থেংনগনবা মখলনি। মসি মসলদা মথন্তা কোন্ত্রেক্সন তৌরকপা অমনি। মসি মখা থংবা মীৎপান (মীৎখা)দনা হেন্না তৌগল্লি। মসি মতম য়াম্না শাংনা তৌদে অমদি পুন্সি মহিংগী ওইবা অহোংবা খরনা মেনেজ তৌবা য়াই।

ব্লেফারোস্পাজম অমদি হেমিফেসিএল স্পাজম : মখল অনী অসিদি জিনেটিক্সকা মরী লৈনবা হকচাং মনুংদা লৈবা মেদিকেল কন্দিসন অমগা মরী লৈনবা হেন্না অরুবা মখলনি অমদি মখোয় অসি দোক্তরদা তান্নবা মথৌ তাবা য়াই।

ব্লেফারোস্পাজম অসিনা শাথিবা হেল্লি অমদি সেকেন্দ কয়া, মিনিট কয়া নৎত্রগা করিগুম্বা মতমদনা পুং কয়া চূপ্না তৌবা য়াই। মসিদি মীৎ মথন্তা উইশিলহনবগী চাং য়ৌনা কোন্ত্রেক্সন অদু কন্না তৌবা য়াই।

মীৎ চোংবগী থৌওং ওইহল্লিবা মরমশিং

য়াম্না তাঙনা থেংনবা কেসশিংদা মীৎ চোংবা অসি ব্রেন নৎত্রগা নর্ভ দিসওর্দরশিং লৈবদগী ওইবা য়াওই। অসিগুম্বা দিসওর্দরশিং অসিগী মনুংদা বেল পালসি, দিষ্টোনিয়া, সর্ভিকেল দিষ্টোনিয়া, মল্টিপল স্ক্লেরোসিস, পার্কিন্সন’স দিজিজ অমদি টুরেট সিন্দ্রোম অসিনচিংবা য়াওরি।

মীৎ চোংবগী থৌওং থোকহনবা কম্মন ওইবা মরমশিং পুন্সি মরেলগা মরী লৈনৈ। মখোয়শিং অদুগী মনুং চনবশিং মখাদা পীরি।

ষ্ট্রেস : ষ্ট্রেস হায়বসি মীৎ চোংবগী থৌওং থোকহন্নবগী খ্বাইদগী কম্মন ওইবা মরমশিংগী মনুংদা অমনি। ইশাগী মীৎ চোংলে হায়বা ফাওরগদি ইশাদা ষ্ট্রেস লৈহল্লিবা খুদিংমক থাদোক্কদবনি। তৌনিংবা খুদিংমক তৌবা য়াই তৌবতবু ষ্ট্রেস থোকহল্লিবা মরম অদুদি লৌথোক্কদবনি।

মীৎ চোকথবা (আইষ্ট্রেন) : কনাগুম্বা মীওই অমা নুমিৎ চুপ্পা স্ক্রিন অমগী মমাঙদা লৈবা (খুদম ওইনা কম্প্যুটরদা নুমিৎ চূপ্পা থবক শূবা, মোবাইল নুমিৎ চূপ্পা য়েংবা) ওইরগদি, মহাক্না তোয়না তোয়না ঙাইহাক ঙাইহাক পোত্থাগদবনি (স্ক্রিনদা য়েংবা লেপকদবনি)। মীৎ পোত্থাহন্নবগী মতম পীগদবনি অমদি আই ষ্ট্রেন হন্থহনগদবনি।

তূম্বা ৱাৎপা : ঐখোয়না নীংথিনা পোত্থাদ্রগদি, মদুসু মীৎ চোংহন্নবগী মরম অমা ওইবা য়াই। মশা-মউ ফবা হকচাং অমনা নুমিদাং খুদিংগী য়ামদ্রবদা পুং ৭-৯ তূম্বা মথৌ তাই। মরম অদুনা হান্নদগী অহেনবা মতম খরগা কাইথোক্তুনা ইশাগী হকচাংবু নীংথিনা পোত্থহনগদবনি।

কেফিন কা হেন্না শীজিন্নবা : কোফি কা হেন্না শীজিন্নবনা হকচাংদা ইনর্জি কা হেন্না পী। করিগুম্বা ইশানা শীজিন্নরিবা কেফিনগী চাং অদু ৱাংলগদি খরা হন্থনবা হোৎনরগা মদুদা ফিভম খরা ফগৎলকপরা ফগৎলক্তবরা য়েংগনি।

মীৎ কংবা : মীৎ কংবা (দ্রাই আই) হায়বসিসু মীৎ চোংহন্নবগী মরম অমা ওইবা য়াই। মসি আর্টিফিসিএল ট্যির হাপ্লগা ফহনবা ঙম্বা য়াই।

য়ু থকপা : কেফিনগা চপ মান্ননা, য়ু থকপগী চাং ৱাংলগদি হন্থহনবা মথৌ তারে, মরমদি মদুনা মীৎ মশেং মরাং উহনবতা নত্তনা মীৎ চোংবগী থৌওংসু থোকহল্লি।

মীৎ চোংবগী থৌওং করম্না মেনেজ তৌগদগে

মীৎ চোংবগী নুংঙাইতবা থৌওং ফহন্নবগীদমক মথক্তা পনখ্রিবা পান্থৈশিং (হেন্না তূম্বা, কেফিন শীজিন্নবগী চাং হন্থবা অমদি য়ু থকপগী চাং হন্থবা অসিনচিংবা) অসি শীজিন্নবা মথৌ তাই। অসিগুম্বা মরমশিং অসিগা মরী লৈনবা পুন্সি মরেলশিং অসিদা শেমদোক-শেমজিন খরা তৌবনা মীৎ তোয়না চোংবগী থৌওং মেনেজ তৌবা ঙমগনি। অদুবু করিগুম্বা মদুফাওবদা ফগৎলকপগী মমী উদ্রগদি দোক্তরগা তানবা মথৌ তাগনি।

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