নহাশিংগী তখেন্নবা কাখল : – নহা ফাল

মচাশিংনা পামজবা লম্বী অদুদা চঙহনদ্রিঙৈদা মমা-মপাশিংনা মখোঙ ফজনা শোমহন্নিংই

মশাগী চহী ২৫দা থক্তা ভাইরিবি এলাংবম পান্থোইচু কুমজা ২০২২দা পাঙথোক্কদবা এ এফ সী ৱিমেন্স এসিয়ন কপকী ক্বালিফাইং মেচকৈদমক ইন্দিয়ন ৱিমেন্স ফুটবোল টিমগী গোলকিপর অমা ওইনা হৌজিক-হৌজিক গোৱাদা প্রিপরেসন কয়া তৌরি। এলাংবম পান্থোইবু কককচিং দিষ্ট্রিক্তকী মনুংচনবা কৈরক মখা লৈকায়দা লৈবা অপোকপা এলাংবম চিংলেনখোম্বা অমদি অপোকপী শান্তিলেমগী মচা অহুমগী মনুংদা অনীশুবা মচানুপীনি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা শান্নবা খোংনবা অদুমক পামদুনা হৌরকখি। লোয়ননা পান্থোইনা নূপী অমা ওইবগী হৌনা নাংকী ওইবা ফিজেল শেংনা জগোয় শাবসু অদুমক পাম্লকখি। অদুবু মহাক ফুটবোল শান্নবা য়াম্না পামজবা মরম্না মশাগী চহী ১২শুরকপা মতমদগী অহাওবা মতম ফংবদা মপুংফনা ফুটবোল শান্নবা হৌরকখি। চহী অমা-অনিগী মনুংদা নেসনেল অমদি ইন্টরনেসনেলগী থাক্তা পাঙথোকপা ফুটবোল টুর্নামেন্ট কয়াদা শরুক য়ারকখি। অহানবদা মহাক গোলকিপর অমা ওইনা শান্নরমদে। অদুবু মতৌ মঞ্জদা গোলকিপর অমা ওইবগী মগুন কয়া য়াওবা মরম্না সীনিয়র ইন্দিয়ন টিম কোচনা গোলকিপর ওইনা থৌদোক্ত পীরকখিবদগী ইন্দিয়ন ৱিমেন্স ফুটবোল টিমগী নম্বর ৱান গোলকিপর অমা ওইদুনা মালেমগী লৈবাক কয়াদা পাঙথোকপা টুর্নামেন্ট কয়াদা শরুক য়াদুনা লৈরে।

চহী ১৪গী মনুংদা লৈবা নূপীমচাশিংগী ওইবা গোৱাদা পাঙথোকখিবা ৫৫শুবা নেসনেল স্কুল গেমসতা বেষ্ট গোল কিপরগী এৱার্দ ফংখি। মদুগী মতুংদা কুমজা ২০১৬-১৭ অমদি ২০১৭-১৮দসু ইন্দিয়ন ৱিমেন্স লিগতা বেষ্ট গোলকিপরগী টাইটল লৌখি। কুমজা ২০১৬-১৭দা ফুটবোলগী গুফ দি ৱর মণিপুরগী টাইটল ফংখি। কুমজা ২০১৬-১৭দা এ আই এফ এফনা ইমর্জিং প্লেয়র ওফ দ য়রগী টাইটলসু পীখি। কুমজা ২০১৮-১৯দনা ২৫শুবা সীনিয়র নেসনেল গেম্সতা বেষ্ট গোলকিপরগী মনা লৌখি। ইন্টরনেসনেলগী থাক্তা অন্দর ১৩, ১৪, ১৬ অমদি ১৯গী ওইনা ইন্দিয়া রিপ্রেজেন্ট তৌখিবগা লোয়ননা ভিএটনাম, শ্রিলঙ্কা, জোরদান অমদি মালেসিয়াদা পাঙথোকখিবা প্লে কয়াদা শরুক য়াখি। লোয়ননা পাকিস্তানদা পাঙথোকখিবা এস এ এফ এফ গেম (সীনিয়র)দা শরুক য়াদুনা ৱিনরসু ওইরকখি। ফিফা ৱিমেন্স ওলেম্পিক ক্বালিফায়র্স ২০১৫ অমদি ২০১৮গী মনুংদা ম্যানমার অমদি মালেসিয়াদসু শান্নখি। কুমজা ২০১৭দা এ এফ সী ক্বালিফাইংগীদমক কোরিয়াদা ইন্দিয়াগী টিমদা গোল কিপর ওইনা লোয়ননা কুমজা ২০১৮দা স্পেনদা পাঙথোকখিবা সী ও টি আই এফ কপ টুর্নামেন্টদসু শরুক য়াখি। মসিদা নত্তনা এলাংবম পান্থোইনা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লৈবাকশিংদা পাঙথোকপা মরুওইবা টুর্নামেন্ট কয়াদা ইন্দিয়াগী নূপীগী ফুটবোল টিমগী গোলকিপর ওইনা শরুক য়াখ্রে।

লমদম অসিগী মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংনা পাম্লিবা লম্বী অদুদা মতিক চানা মখোঙ শোম্বিবা মথৌ তাই হায়না খল্লি। মদুনা অঙাং অদুনা পামজনা চৎলিবা লম্বী অদুদা অমুক্কা হেন্না মীয়াম মরক্তগী মাঙজিন থানা চৎপা ঙম্বা হায়বদু ওইগনি। লম্বী অমদা হেক্তা অফাওবা মী অমা ওইরকপা হায়বসিদা চৎলিবা লম্বী অদুগী মরি লৈনবা মীওইশিং অদু খক্তা উনবা-থেংনগদবা নত্তবা মরম্না য়ামদ্রবদা মমালোল খক নত্তনা তোঙান-তোঙানবা লোলশিংদসু মপুংফানা ঙাঙবা-শকপা য়াম্না হৈবা মথৌ তাই। মরম অদুনা মতম লৈরিঙৈদা চৎকদৌরিবা লম্বী অদুদা থেংনরক্কদবশিং অদু মাঙজৌননা খঙজিন-হৈজিনহৌরবদি হেন্না অৱাংবা থাক্তা কাখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগনি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু পামজবা লম্বী অদুদা খোঙদারগে হায়না খল্লবদি অৱা-অনা থিদনা, খাঙবা কনবা অমা মথৌ তাই হায়না পন্থোইনা পাউচে অসিগী খুৎথাংদা ফোঙদোরকখি। লোয়ননা মহাক্না হায়, লম্বী অসিদা চৎনবা হোৎনবদা অৱাবা-খুদোংচাদবা কয়া অমসু থেংনখি। ইচম-চম্বা ইমুং-মনুংদগী হৌরকপা ওইবনসু প্রোফেসনেল ফুটবোল্লর অমা ওইনবা হোৎনবদা চঙবা মচাকশিং পুথোকপা ঙমদবনা থম্মোয়নুংদা তুমিন্না কপচখিবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। মরম অদুনা লমদম অসিগী মপি-মপা ওইবশিংনা হৌরক্লিবা নহাশিংনা পাম্না চৎচরিবা লম্বী অদুদা মালেমগী থাক্তা থোক্কুনা লমদম অসিগী মায় পুরকপা ঙম্নবগীদমক মখোয়গী তঙাইফদবা মচাকশিং অদু ফংহনবিনবা হোৎনহন্নিংই। লোয়ননা কদাইদা করি ৱাৎলিবগে হায়বসু য়েংশিনহন্নিংই। ঙসিসু ইরমদম মণিপুরদা শানবা পামজবা নহা কয়া অমা শেল মতিক চানা পুথোকচবা ঙমদবদগী অদুমক পামজরিবা মশান্না অদু থাদোকখিবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। মখোয়শিং অদু উরুবদা পুক্লিংদা য়াম্না নুংঙাইতবা ফাওই।

মণিপুরদা ফুটবোল পামজবা নুপিশিংগী ক্লবকী মশিং নোংম-নোংমগী হন্থরক্লি। করিগুম্বা মতমদা মশিং য়ামদ্রবা ফুটবোল শানবা পামজবা নুপিশিংগী ওইবা ক্লবশিং অসি মুৎথিগদরা হায়বগী চিংনবসু ফাওই। মুৎখ্রবা ক্লবশিং অসি করিগীদমক মুৎথখ্রিবনো হায়বগী মতাংদসু মরি লৈনবশিংনা থিগৎহন্নিংই। মরম অদুনা লৈঙাক্না শানবা পান্বা লমদম অসিগী নুপীমচাশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অসি য়েংশিনবিদুনা কোকননবসু হোৎনহন্নিংই। অচঙবা শেনফমশিং অমদি মরুওইবা তঙাইফদবা মচাকশিং মপুং ফানা ফংহন্নিংই। লোয়ননা হৌজিক-হৌজিক শান্নরোইশিংগীনি হায়না থাদরক্লিবা শেনফমশিং অসি য়াম্না ফজনা শীজিন্নবিদুনা মথৌ তারিবা শান্নরোয়শিংদা অমুক্কা হেন্না ফংবা ঙম্নবা হোৎনহন্নিংই। লৈঙাক্না শান্নরোইশিংগী মথৌ তাবা মচাকশিং ঙসিসু অদুমক পীবিরি। অদুবু মসিদগী হেন্না অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা অমদি মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা পীরিবা ফেসিলিটিশিং অসি পীবিরবদি মণিপুরগী শান্নরোইশিংনা ঙসি লমদম অসিগী মায় পুরক্লিবা অসিগী মথক্তগী অমুক্কা হেন্না শোয়দনা পুরকপা ঙমগনি।

ঙসি মালেমগী থাক্তা পাঙথোকপা টুর্নামেন্ট কয়াদা সীনিয়র ইন্দিয়ন ৱিমেন্স টিমগী নম্বর ৱন গোলকিপর অমা ওইনা শরুক য়াবা ফংলিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজা কয়া অমদি মীয়ামগী মীনুংশিগী থৌজালনা ঙম্বনি। লোয়ননা ওজা সুরজিৎ, নিলো, আর কে অমুসনা, জুগেন্দ্রজিৎ, চিংলেনসনা, সলাম সিরিজ, পোয়রৈনচিংবা অমদি ওজা কয়ানা লমজিং-লমতাকপীরকখিবনা ঙসিগী থাক অসি য়ৌনা শানবা ঙমজবনি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

❒ *এলাংবম পান্থোই, ইন্দিয়ন ৱিমেন্স ফুটবোল টিমগী বেষ্ট গোলকিপর*

থম্বালনু

নুজালক্তগী অথোইবি
চেংলৌ শক্তম হেল্লিবি
মাংদনা শল্লাংনা কোইক য়াতারিবি
তুংদনা নিংদৌ য়ৈরিবি
শংব্রৈগী চেংহি মনম চুরবা
মালংবগী ইপোমলক্তা হায় হুন্নিবা শল্লাং
মানজা কনাদা য়েনখিবা লৈনম
কোকলমখিদরা ঙসিসু
কোকলমখিদরা ঙসিসু।
ইচাউবু মায়োক্ল কিরিঙৈ
অঙম্বা কনানা

ঙম্মী হায়বগী মতাগুম
য়াইরিপোক্কী লৈমায়থক্তগী
ফুক্তুনা পুবিখিদো নুজাদি
ঙসিদি পিররে মদুগী মহয়
ইকং ওইনা কংলৈ লৈপাকসিদা
পেনখিদ্রেদা ওন্থোক্লা
পেনখিদ্রেদা ওন্থোক্লা।
অদুঙৈগী মতমদুদা
ফুকতৎপীখ্রবদা থম্বালনা
খাংঙমদ্রবা মৈচাক ওমদুনা
চাক্লা ৱানা লেনখিবা
মানজা কাগী মোহোনসিংহ
মহাক্তা নত্তেদো

ঙসিসু কোক্ত্রিদো মৈচাক্তি
মানজশিংগী থম্মোয়দা।
করিগুম্বা লৈরল্লবা
মথংগী মপোক অমা হায়বদো
হন্দক্কী মপোক অসিদা থেংনশিকো
মতমদুদা চাকখিবা মৈচাক
পেন্দবগী মৈচাকশিং
খুদক অসিদা মীৎকুপসিমক্তদা
মুৎপা ওইরসনু মতম পুম্বগী।
কুমসি কুম্না লাকপসিদা
অরি-অনৌ শিন্নরকপা মীৎকুপসিদা
পেলহৌদ্রবা থম্মোয়শিংনা পুনশিন্দুনা
হুল্লবনি থম্বাল নঙগী মরু ওইনা

চাইরবনি লাইজা ওইনা
মানজাশিংগী মীৎলুগী
পিরাং মরিক মরিক্লা
শাৎলকখো ননিং তম্না
পোইরৌপাৎকী পাৎয়াইদা
শাৎলখো অমুক্তদি মকা ফন্না
কংলৈপাক ইমাগী লৈমায়থক্তা
নঙনা থোইনা থম্বাল ওইনা
য়েংজরগে নহাক্কী শক্তম পেন্না-পেন্না
হাদা থম্বালনু
হাদা থম্বালনু
য়াইরিপোককী থম্বালনু।

– *সুরেশ খুন্দোংবম*

মণিপুরগী ম্যুজিক অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা ঐখোয় পূম্নমক অমত্তা ওইনা হোৎনমিন্নসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সোইবম অরবিন, শক্লাইরবা শৈশকপা

‘হো নোংদম্বা, শিখরো হায়বরা, অঙৌবা লৈচিলনা, হায়রম্মু, ঐদি থম্মোয় কায়হৌরে, লুকথদুনা, মিকুপ শিগিদমক্তা, মৈশা ওইরে, তুমথরোনে থম্মোয়, হুগী তিংখঙ, হংলনু, পিরাং নঙসু, অহোংবা নাইবা, ৱাহৈ অমত্তসু, ঈরৈ, হৌখ্রসনু অহিংসিমা, ৱাখলনদি খল্লি, নঙদি থাজ নি, নুংশিবি নঙসে ঐগীনি, ইমিৎসিনা উরিবা, উনিংবা মায়থোংনি, নঙগী নুংশিবদা ঙাওরবা, শাৎকায়রে, চৎলিবা মতমগী খোঙচৎ, ঙল্লদি ফজৌ, শোকহল্লোই শোকহল্লোই, ঐদি থম্মোয় পিখ্রে’ নচিংবা ঈশৈ ঙসি মীরোলশিংগী থম্মোয়নুংদা শক্ল-শোনরল্লোইদবা কনা লৈরমগনি।ঈশৈশিং অসিনা শৈশকপা অসি কনানো হায়বা অদুমক লৈবাক মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফমনি।

নহাশিংগী থম্মোয়গী ঈহুলগা শাগোন্নদুনা চেল্লিবা খোয়থুম্নরবা শৈশকপা সোইবম অরবিন শগোলবন্দ তেরা লৌখাম লৈরকতা লৈবা সোইবম ববলু অমদি সোইবম ওংবি ইবেথোইগী মচা অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী ইহান হান্না ফংজবা মচানুপানি। লমদম অসিগী ইনখৎলক্লিবা অমদি অহলশিংনসু পাম্না তানরিবা অরবিন পিক্লিঙৈ অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা অদুমক ঈশৈ শকপা পাম্না হৌরকখিবনা ঈশৈ তম্না-তম্না ঈশৈ কয়া শক্তুনা লাকখি। অপোকপা ববলুসু ঈশৈ য়াম্না পামজবা মীশক অমনি। অপোকপনসু অঙাং ওইরিঙৈদা ঈশৈ অদুমক তাকপী-তম্বিদুনা লাকখি। শক্লাইবা লমদম অসিগী শৈশকপা শঞ্জেনবম বঙ্কিমচন্দ্রদা তম্লকখি। ওজা য়ুম্নাম চন্দ্রমোহোনদনা হিন্দুষ্টান ক্লাসিকেলগী ওইবা ঈশৈ তম্লকখি। ওজা জিতেনদা ভোইস কলচর অমদি ওজা বিদ্যাপতিদা গজলগী ওইবা শৈশকসু তম্লকখি। মপুবোকথোকপা খুন জোয়কুমারনসু ঈশৈ তাকপী-তম্বিরকখিবদা নত্তনা লমজিং-লমতাকপীবগী থবকসু তৌরকখি। অরবিন শঙ্গিত বিশরটসু য়াম্না ঙন্না লোয়শিনখি লোয়ননা লাইফ সাইন্সতা এম এসসীসু তৌখ্রে। মহাক্কী মবোকসু শক্লাইবি আর্টিষ্ট অমনি। রাঞ্চিদা পাঙথোকখিবা য়ুথ ফেষ্টিবেলদা লাইট ভোকেল সোলো কম্পিটিসনদা অহানবা মনা ফংলকখি।

১১শুবা ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দকী বেষ্ট মেল প্লে বেক সিঙ্গর, ত্রিপল এস মনিফাগী এৱার্দ অমদি নোংইন ম্যুজিক এৱার্দ অনীরক ফংখিবসু লৈখ্রে। লাইবক ফবদগী ঈশৈ শকপা ঙম্নবগী তাইবঙমপুনা থৌজাল খরদি অদুমক পীবিরম্মী অদুবু তাইবঙমপুনা খুদোল ওইনা পীবিরম্লগসু হোৎনবা য়াওদ্রগদি মদুগী কান্নফম লৈরোই। মরম অদুনা লম্ অসিদা শক্লাইবা মীশক অমা ওইনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া অমদি থেংনখি। খোন ফজনবগীদমক্তা অমদি খোঞ্জেল মতম শাংনা ফনা লৈনবগীদমক প্রেক্টিস কয়া অমা তৌদবদি য়াদে। ম্যুজিক্কী ওইবা ক্লাস কয়া অমা তম্লগসু মীয়াম্না পাম্বা থৱায় পানবা ঈশৈ অমা ওইনবগীদমক ভর্সটাইল ওইবা শিঙ্গর অমা ওইনবা হোৎনবদা চিঞ্জাক কয়া অমা কক্তুনা চানিং-থক্লিংবা কয়া থাদোক্তুনা হোৎনরকখি। খৌনাউ নারকপনা তিন য়োৎপা য়াদবদগী চাক-চাদনা ঈশৈ শকপা কয়াসু য়াওখি। ঈশৈ শকপা পাম্বা অমদি লম্ অসিদা শক্লাইবা মীশক ওইবা ঙম্নবগীদমক অঙকপা ফংনা ষ্ট্রগল কয়া অমদি তৌরকখি। ইচম-চম্বা ইমুং অমদা পোক্লুবনা ফাইনান্সিয়লগী ওইবা অৱাবা কয়া অমসু থেংনরকখি। অদুবু ঈশৈ পামজবা ইমুং-মনুং অমা ওইবা অমদি সপোর্ট মপুং ফানা তৌবিরকপদগী ঙসি তশেংনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙমজরিবনি হায়না পাউচে অসিদা মহাক্লা ফোঙদোরকখি।

ঈশৈদা অহোংবা লৈতে অদুবু মতম-মতমগী ওইবা মীওইশিংনা পাম্নবা শৈহেক অদু চৎনখিবগীনি। ঈশৈগী বেসিক ওইবা পোৎশক্তা অহোংবা লৈতে। মচু কয়াগী লংলা কয়াবু মখল-মথেল কয়া অমদি তোঙান-তোঙানবা লংলা কয়া পুনশিল্লগা শেম্বা মরম্না ঈশৈগী মহাও তোঙাল্লি। লোয়ননা মপান নায়দ্রবা ঈশৈগী শক্লোন অদুমক মতম-মতমগী ওইনা মীওইবগা শাগোন্নদুনা লৈখিগনি। অদুবু থৱায় পানবা ঈশৈ হায়রগদি মীওইবগী থম্মোয়দা পানবা ঈশৈ অদু ওইগনি।

অরবিনগী খ্বাইদগী পামজবা শৈশকপদি অরজিৎ অমদি অসেম অমরজিৎনা ওইরি। মখোয়গী থাক য়ৌনবা হোৎনগে হায়নসু য়াম্না কন্না হোৎনরি।

ঙসি লৈবাক মীয়ামগী খজিক থৌগল তৌবা ঙমজরিবা অসি অহানবদা অপোকপা অমদি অপোকপীগী থৌজালগী মহয়নি। অনীশুবদা ঐহাকপু ঈশৈ তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজাশিং, তোনি অহৈবম, রনবির থৌনানচিংবা সীনিয়র আর্টিষ্ট কয়া অমদি ঈশৈ পাম্না তাবিরিবা লৈবাক মীয়ামগী থৌজালনা ঙমজবনি হায়না ফোঙদোরকখি। মখা তারকপা পুন্সিদা ম্যুজিক কম্পোজর অমা ওইনা অমদি ম্যুজিক স্কুল অমা হাংদোক্তুনা হৌরক্লিবা অঙাংশিংদা খঙজরিবা-হৈজরিবা খরদং ওইরবসু খুদোল তমজরমগে হায়না খল্লি। হৌরক্লিবা নহাশিংনসু তাইবঙমপুনা পিথোরক্লিবা মগুন অদুবু ঙাক্লা চৎতুনা হোৎনবা কনবা অমগা লোয়ননা তম্বা-থিজিনবা লেপ্তুনা য়াম্না ফজবা পোৎশক অমা পুথোকপা ঙম্নবা হোৎনহন্নিংই। মণিপুরগী ম্যুজিক অসি অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা ঐখোয় পূম্নমক্লা অমত্তা ওইনা হোৎনমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

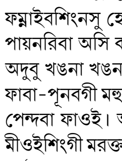
ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

অব্দুল মনাল, থৌবাল মোইজিং

ষ্টেট অসিদা চহী কয়াগী চৎনরক্লিবা থৌওং অসি হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা হোংদোকপগী তঙায়ফদবা লৈরে। মরমদি হৌজিক হৌজিক চহী কয়া চঙনা মহৈ-মশিং তম্লুরবা মীওইশিংনা থবক ফংদনা লৈবা মীওই কয়া লৈরি। অদুগা নাকল অমরোমদনা, থোইনা মহৈ তম্লুদবা শুপ্নগী ক্লাস আইট, নাইনখক্তা তম্বা মীওইশিংনা চহী খরগী মনুংদা লুপা লাক্ষ-ক্রোর পায়দুনা চাউর চাউরবা য়ুম কয়া শাবগা লোয়ননা ফজরবা গাড়ী কয়া তোংদুনা চৎনরি। য়াম্লবা শেনফম অসি তেনখ্রবা মতমদা কদায়দগী তাল্লিবনো হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমনি। লৈবাক্কী ফমথোন-ফম্নাইবশিংনসু হেন্না খঙলিবনি মদুদি, লমদম অসিদা য়াম্না থুনা শেল পায়নরিবা অসি করম্বা লম্বীদা চৎপদগী শেল পায়রক্লিবনো হায়বসি। অদুবু খঙনা খঙনা ফোঙনা অরানবা লম্বীদা চৎলবসু মীওইশিং অদুবু ফাবা-পূনবগী মহুত্তা শৌগৎপগী থৌওং উবা অসিদা মীচম অমা ওইনা পেন্দবা ফাওই। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসিনা খুন্নাই অসিদা হিংলিবা মীওইশিংগী মরক্তা অচৌবা খেন্নবা অমা পুরকপদা নত্তনা খুন্নাই অসিদা ক্রাইম কয়া থোকহল্লক্লুবগী অচৌবা মরম অমা ওইদবসু নত্তে। মরম অদুনা ঐখোয় পূম্নমক্লা মহৈগী ভেল্যু খঙনা চাওখৎপা, ঈং-তপ্পা, নুংঙাই-য়াইফবা খুন্নাই অমা পুরক্লুবগীদমক অরানবা থবক তৌরিবশিংগী মায়োক্তা পূম্না লেপমিন্নবগী তঙায় ফদবা লৈ। মদুনা খুন্নাই অসিদা লায়রবা-ইনাক খুনবা ৱাংনা খাখ্রবা পল অসি থুগায়দুনা মান্নবা খুন্নাই অমা পুরকপা ঙমগনি খল্লি।



মাইবম সোমেন, লাংমৈথেৎ ময়ায় লৈকায়

কোরোনা ভাইরসকী মরক অসিদা তঙায় ফদনা তৌদবা য়াদ্রবা ধর্ম্ম-কর্ম্মগী থবকশিং অদুমক পাঙথোক্লরি। মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা হৌজিক হৌজিক পাঙথোক্লরিবা থৌরমশিং অসি পাঙথোকপদসু লৈঙাক্লা পীখিবা পূনবা য়াবা মীগী মশীং লেপখ্রবসু মফম অয়াম্বদা মদুগী চপ চাবা চৎন-কাঙলোনশিং অদু ঙাক্তনা চৎপা থেংনরি। সোরাৎ, লুহোংবা, চাক্কৌবা অমদি অতৈ থবক থৌরমশিংদা মী ১০০দগী হেন্না পুনবা অদুমক য়াওরি। ফিজিকেল দিষ্টেন্সিংদি লায়রদনা মাস্ক ফাওবা উপ্তুবসু কোঙ্গায় অমনি। লুহোং পান্থা য়ৌরকপগা লোয়ননা অফবা নুমিৎশিংদদি মহৌশাগুম লুহোংবদা গাড়ী য়াম্না শীজিন্নবনা ত্রাফিক জার্ম ওইবগী থৌওং ঙসিসু অদুমক মফম কয়াদা থোক্লি। মী য়াম্বা তান্নবগী চৎনবী কোভিদ-১৯গী চৈরক অসিদসু হনবা লৈতে। লৈশাবী, মৌনহাশিংনা লুহোংফমদা কেশিল্লবা মায়থোঙগী ফজবা উৎনবা হোৎনবদা মাস্ক অয়াম্বনা উপ্নদ্রে। মাস্ক উপ্লবসু য়েংবীগদবা মীনদি অদুমক য়েংলক্কনি। মরম অদুনা হৌরক্লিবা লমদম অসিগী নুপীশিংনা হায়রিবা থৌরমশিং অসিদা শরুক য়ারবসু ইশা অমদি মীয়ামগী খনবীদুনা মাস্ক উপ্পগী হৈনবী লৈহন্নিংই। মায়থোঙগী ফজবদগী লায়না অসিবু চঙহন্দবনা হেন্না লূম্না খনবীয়ু। মদুনা ইমুং মনুংগী য়াইফবা খক নত্তনা লমদম অসিগী ওইনা লায়না লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লুবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং অমা হায়বদু ওইগনি। লমদম অসিদা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি পাক্তক্লনা শন্দোরকপা মরম্না ঐখোয় পূম্নমক অমত্তা ওইনা লেপমিন্নবা চঙই।

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 ৫।১২।২০২০ইং, থাংজ;
হিয়াঙ্গৈগী২০নি পানবা।

মেষ : মীংচৎ ফংগনি, অফবা মফম কনবা ঙমজবা, মরী মতানা চানবীবা অমদি পল্লম্বা থবক পাংবৈ নুংঙাইজবা লৈগনি। অঙম্বনদি পেলহন্দে, শেল চৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী – মতাং চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/অঙৌবা।

বৃষ : লাইবক ফবা, অনৌবা অশা লাকপা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। শেন্দোং তানবা য়াগনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি লৌশিং থোকপা ৱাৎবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী – ৱারৌনবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

মিথুন : থৌনা লিংজেল ফুদোকউ, মীয়াম্নসু য়াই অমদি অনীংবা থবক পাংউ হায়বা লৈ। লাইনা তম্বা হায়দুনা লৈরগদি নরল কাইগনি। অরং অরাক ফংই।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

কর্কট : মায় পাকপদি শোয়রোই অমদি হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। খুৎচাও থাবগী কান্নবসু লৈ অমদি লন চংগনি। নচা ননাইগী লম্দা নুংঙাইতবা নংবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী – নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : অফবা খরা লৈরসু য়েক্লবা চাওখৎকনি অদুনা পংশিন্নৌ। থবক্তা ৱা থৈজিনবীবা য়াবা অদুবু অয়াম্বা মীগী মতেংদি ফংজবা অমদি য়েৎনরসু ঙমজবদি ওই।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : শেল-থুমদা নত্তনা মীচংসু ফংজবা নুমিৎনি। অঙম অথৌনসু চানবীগনি অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোই। খন্থদবা মীকুপতা ফত্তবা পামগনি-ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী – মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : মায় পাকচবা লাইবক ফবা অমদি লেংদবা লন চাওখৎবগী নুংঙাইবা নুমিৎনি। মফম চাদনা নাপলদি তৌগনু মদুনা অপঙ থৌনাদা খৎন-চৈনবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃশ্চিক : নক্লবগী অমদি মরুপকী মতেং লৌনবা হোৎনৌ-মদুনা খ্বাইদগী য়াইফগদবা নুমিৎনি। খুৎ চাওগনু অমদি চিন কনগনু। অফবা পাউতাক কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী – মীপাইবদুম পোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

ধনু : লৌশিং চাওখৎপা অমদি মরুপ মপাং মরাং কাইনবা নুমিৎনি। অরুবা থবক্তা নশাদা য়াওরিবা মতিক ময়াই ফুদোক্লা থৌ পাংবা য়াবা নুমিৎনি। তন্থগনু।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংঙাইবা পাউ তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : লাইবক ফগনি, নীংবা মপা চাগনি, শেন্দোং চাওনা ফংজগনি অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোই। মীয়াম্না চানবীগনি অমদি অরুবা ৱারেপ লৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : খোইরাং খোইশাওনবনা নরল মাঙহঞ্জবা নুমিৎনি-অশাওবা ফাথৌ। নহৈ অমদি ৱাশকপগী লম্দা মায় পাক্কনি। অয়াম্বা লম্দা লাইবক ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চীন অঙাংবা।

মিন : মরুপ লোয়নবা হৈত্রদি চোপকনি অমদি হেন্না অশা চাওবনা মতম মাঙগনি। পল্লম্বা থবক পাংবগী নুংঙাইবা লৈগনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশিবগী ৱা তাবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী নোর্মেল ওইবা টেম্পরেচরগী চাং কয়ানো? -১

হকচাংগী নোর্মেল ওইবা টেম্পরেচর অসি মীওই অমগী মশাগী চহী, নুপা-নুপী খেন্নবা, এক্তিভিটি লেবেল য়াওনা তোঙান তোঙানবা ফেক্টর কয়াগী মখা পোল্লি।

মপুঙ মরৈ ফারবা মীওই অমগী মহৌশাগী ওইবা টেম্পরেচর অসি ৯৮.৬°F(৩৭°C) নি, অদুবু মীওই খুদিংমক্কী হকচাংগী টেম্পরেচরগী বেজলাইন খজিক খজিক খেন্নে, অমদি খরা নেম্বা নৎত্রগা খরা ৱাংবসু য়াই।

হকচাংগী টেম্পরেচর য়েংবা অসি মীওই অদুগী হকচাংগী করম্বা মফমদগী লৌবনো হায়বদুগী মখা পোন্না খেন্নগনি। হকচাংগী অমাংথোংদগী য়েংবনা চীনদা য়েংবদগী টেম্পরেচর ৱাংবা হেল্লি, অদুগা শেগ্রাক্তগী লৌবনা অমুক্কা হেন্না নেমগল্লি।

থর্মোমিটর মেনুফেকচরর অমগী অমতুংইন্না অঙাং অমসুং অহলশিংগী নোর্মেল ওইবা হকচাংগী টেম্পরেচরশিং অদু মখাদা পীরি।

চীনদগী ওনবদা: চহী ০-২গী ৯৫.৯-৯৯.৫°F(৩৫.৫-৩৭.৫°C); চহী ৩-১০গী ৯৫.৫-৯৯.৫°F(৩৫.৫-৩৭.৫°C); চহী১১-৬৫গী ৯৭.৫-৯৯.৬°F(৩৬.৪-৩৭.৬°C); চহী ৬৫ মথক্কী ৯৬.৪-৯৮.৫°F(৩৫.৮-৩৬.৯°C)

অমাংথোঙদগী ওনবদা: চহী ০-২গী ৯৭.৯-১০০.৪°F(৩৬.৬-৩৮°C); চহী ৩-১০গী ৯৭.৯-১০০.৪°F(৩৬.৬-৩৮°C); চহী১১-৬৫গী ৯৮.৬-১০০.৬°F(৩৭.০-৩৮.১°C); চহী ৬৫ মথক্কী ৯৭.১-৯৯.২°F(৩৬.২-৩৭.৩°C)

শেগ্রাক্তগী ওনবদা: চহী ০-২গী ৯৪.৫-৯৯.১°F(৩৪.৭-৩৭.৩°C); চহী ৩-১০গী ৯৬.৬-৯৮.০°F(৩৫.৯-৩৬.৭°C); চহী১১-৬৫গী ৯৫.৩-৯৮.৪°F(৩৫.২-৩৬.৯°C); চহী ৬৫ মথক্কী ৯৬.০-৯৭.৪°F(৩৫.৬-৩৬.৩°C)

নাকোংদগী ওনবদা: চহী ০-২গী ৯৭.৫-১০০.৪°F(৩৬.৪-৩৮°C); চহী ৩-১০গী ৯৭.০-১০০.০°F(৩৬.১-৩৭.৮°C); চহী১১-৬৫গী ৯৬.৬-৯৯.৭°F(৩৫.৯-৩৭.৬°C); চহী ৬৫ মথক্কী ৯৬.৪-৯৯.৫°F(৩৫.৮-৩৭.৫°C)

হকচাংগী নোর্মেল টেম্পরেচর অসি ফেক্টর কয়ানা মরম ওইরগা মথক্তা পীরিবা রেঞ্জ অসিগী মনুংদা খেন্নবা উবা ফংগনি। ফেক্টরশিং অদুদি-- মীওই অমগী মশাগী চহী অমদি নুপা-নুপী খেন্নবা; টেম্পরেচর ওনবগী মতম (অঙনবা অয়ুক্তা ওনবদনা খ্বাইদগী নেমগল্লী অদুগা নুমিৎ চপ য়ুংবদা ওল্লগনা খ্বাইদগী ৱাংগল্লি); থবক-থৌরম তৌবগী চাং নেম্বা অমসুং ৱাংবা; অচা-অথক চাশিন-থকচিনখিবা; নুপীশিংগী ওইনা থাগী খোঙ্কাপ লাক্লিঙৈ মতম; টেম্পরেচর ওনবগী মেথদ (খুদম ওইনা চীন, অমাংথোং নৎত্রগা

শেগ্রাকতগী ওনবা) অসিনচিংবশিংনি।

মপুঙ মরৈ ফারবা মীওইশিংদা হকচাংগী টেম্পরেচর ১০০.৪°F(৩৮°C)দগী হেন্না ৱাংলবদি লাইহৌ লৈবগী খুদমনি।

চীনদগী ওনবদা মপুঙ মরৈ ফারবা মীওই (এদল্ট) অমগী নোর্মেল ওইবা হকচাংগী টেম্পরেচর অসি ৯৭.৬-৯৯.৬°F লৈবা য়াই, অদুবু তোঙান তোঙানবা সোর্সশিংনা মশিং খজিক-খজিক খেন্নবা পীবসু য়াই।

মপুঙ-মরৈ ফারবা মীওই অমদা হকচাংগী টেম্পরেচর য়ামদ্রবদা ১০০.৪°F(৩৮°C) য়ৌরবদি লাইহৌ লৈরে হায়বা উৎলি; ১০৩.১°F(৩৯.৫°C)গী মথক্তা লৈরবদি লাইহৌ কন্না তৌরে হায়বা উৎলি; অদুগা ১০৫.৮°F(৪১°C)গী হেন্না ৱাংলবদি লাইহৌ য়াম্না কন্না তৌরে হায়গনি।

তোঙান তোঙানবা মীওইশিংদা নোর্মেল ওইবা হকচাংগী টেম্পরেচর খেন্নবগী মতাংদা রিসার্চরশিংনা থিজিনখ্রে। মীওই ৩৫,৫০০ রোম শরুক য়াখিবা ষ্টদি অমদা অহল ওইরবা মীওইশিংনা হকচাংগী টেম্পরেচর খ্বাইদগী নেম্বা থেংনখি, অঙৌবা ফুরুপকী নুপীশিংদগী অফ্রিকান-অমেরিকান নুপীশিংনা টেম্পরেচর হেন্না ৱাংবা থেংনখি।

অকক্লবা হকশেলগী ফিভম খরনা মীওই অমগী হকচাংগী টেম্পরেচরদা এফেক্ট তৌবসু মখোয়না থেংনখি। খুদম ওইনা হাইপোথাইরোইদিজম লৈবা মীওইশিং টেম্পরেচর নেম্বা থেংনখি অদুগা কেন্সর নাবা মীওইশিংদনা টেম্পরেচর হেন্না ৱাংবা থেংনখি।

চীনদগী ওনবা মতমদা চহী ৩দগী ১০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী নোর্মেল টেম্পচর অসি ৯৫.৯-৯৯.৫°F লৈগনি।

অঙাংশিংগী হকচাংগী টেম্পরেচর অসি মপুঙ-মরৈ ফারবা মীওইশিংগীগা মান্নগল্লি।