নখাশিংগী অখনবা কাখল : - নখা ফাল

অইবো মী ওইননবা নুংতিগী কারিনো অমা খঙজিল্লু। মঙাল ফংবা ওইননবা নুমীৎ খুদিংগী কারিনো অমা থাদোক্লম্মু। -লাউ জু

লংলা লংজিন

তরু-তশেংই লৈচিল অমত্তা পত্তে অতিয়া। উয়ুল থাংদ্রবা লম্বীদা লৈবাক মচাশিংনা চংলি। অমকপা য়াওদ্রবা নীংশা অকোয়বদগী থবোম্বিগী মপুক পেন্না হোঞ্জিল্লি। মপাঙ্গল কল্লবা মখোঙনা ঙাক্লিবা অচৌবা থোঙজাওদো লান্দুনা নুংথিলগী অতাকপা মীরক ফাওদুনা চংমীন্নৈ ইতাগা। থাপ্লপ্লা ঐখোয়গী ইতুংদা পাখঙ অনী-অহুমসু সাইকল ইন্দুনা লাকহৌবরা? ইশাই ককপা কুইদ্রিবা নৌজরিবা থম্মোয় অনীনা অতিয়াগী মতম্বাক্তা নীংথম থাগী নুংথিলদা থোক্লিবা কোরৌগী লুল্লবা মৈশাবু ফাওই। অতিয়া তম্না য়েংখৎলুবদা উরকই থাইনা তাখিবা ৱারিদা য়াওবদু ওইরিদরা! মশা পানবা অঙৌবা মচুগী অচৌবা শগোল অমা ! অদুদগী উরোক শঙ্গু অমা ওনখ্রে। ঐনা মতৌদুদা কিমনখ্রদুনা ইতগী মখ্বাংদা কন্না কোনশিল্লি। উরোকশিংদো মায়কৈ খঙদা শঙ্গু-শঙ্গু পায়থোকখিবদো অকনবা নুংশিংনা উয়ুলগা লোয়ননা লৈরম-লৈরম্বা চেন্দুনা পুখি। মতৌদুদা মায় লৈদুনা চেল্লকপদা নুংশিৎ অদো উয়ুলগা লোয়ননা শিৎচিল্লকই। ইতাগী মপাম্বোমদা য়াম্নবা হোৎনৈ। খৎতোকপীরকই। ইতাদো, নুংশিজখ্রবী ইতাদো, হৌমীন্নরকপী শীংঙেলদো মবুক্লিং ওল্লকই। অশুম্নদুম চৈরকই, 'নহাক চেনখিবদা ঐবুসু য়াওহন্নিংলিব্রা?' ইতাগী মফমদা ৱারৌরম্বা ফাওবা নংদনা ফত্রবা নুংশিৎ অদুনা ঐবু তাম্থোরকখি। থৱায় হিংনবা হোৎনরকপা তাবদা ঐনা ইতাবুদি কাওথোকপা লৈতে। থোঙগী মখাদুদা ইতাগা চংশিন্নবা ঐ হান্না কুমথরগা ইতাবু চিংশিনগে হোৎনবনি। থোঙ অদো তুখি। ঐনা চিংখৎপীনবা খুৎ লাম্থোকলুবদা ঐগী ইতা চান্নবীদো উখিদরে। মহাক হিংননবা চেনখিবনি (ঐজোন্দগী)। কনানো অমনা অরাপ্পদগী তিংথোকপীরকই খুৎ। ঐনা লাম্বা শুকফং ফংদ্রিবা তিংথোকপীরক্লিবা খুৎ অদুগী ৱাখলদা তোর্বান্দুদা হোৎলগা কাখৎনবা হোৎনৈ।

তুরেলগী লৈরায় অদুসু ময়ি চৎলদুনা নানথখি। ঐ কদায়দনোমা তাশিনখি। কনবীনবা ঐনা ইখোঙ থিন্দুনা লাও খোঙবদা অরংবা মরক অদুদা মী অমত্তা উবা ফংদে। মদুগী মহুৎ হিংচাবিনা ঐবু ফাগদবগী মখুৎ তিংথোরকই। ঐগী ইচিল অসিদা ইমাবু কন্না-কন্না শোল্লি। ঐ মাঙখ্রে। হৌজিক্তি ঐ অমদি মাংখ্রবা ঐনা ইশাগা লোয়ননা শিগনি খনবগী অকিবা মরক্তা পুক্লিং ঈংথবা ঙম্লে। অকোয়বা অসিদা কনামত্তগী মখোল তাখিদরে। নোংলৈ নুংশিৎ অদো লেপ্লম্লদরা! মীশিংনা অতেক-অকায় মরক্তা ঐবু থিরমগদ্রা? মমল য়াম্নবা ইনাকখুনবশিংগী ফুরা নীংখায়খিবগী ক্ষেত্রিপোরোন পীননবা মমল ঙাংনদুনা অহীংবা মীশিংগী মমাংদা ইমাগী মচা নিংঙোল মাংখিবগী তেংথাখোল তাবিরমগদ্রা? ইতা ! ইতানা, ঙরাংলা! ঙসিরা! নহান্নাল্লা! নহানমুক্লা! ঐবু হুন্দোক্লম্বগী নীংঙদবা ৱারী লীদুনা শ্বাংচেৎ মচি লাং অঙম্বশিং অদুগা চিন্দা-পাউদানরমগদরা? নৎত্রগা ঐগী মিংদা মশক-মমিং খঙদ্রবা অশিবা মরক্তগী হকচাং অমা পোৎলোইরম্লদরা? থীবা ফংদ্রবা অশিবনি হায়না ইমাগী মবুক্লিং লাংতক্লবা কোক্লবা অরোইবা মৈচাক খাঙহন্দুনা হায়জিনবিরবা, ঐ নত্তনা অচুম্বা কনাসু খঙবিদ্রবা?

❒ কৈশাম য়াইফবি

কদাই পিরক্লো নখুৎতো

পোকপিররে মালেমগী ফম্বাকসিদা
তিল্লরে মীয়ামলক্তা
হৌমিন-কামিন্নরক্লি
ইমান্নবা ইমান্নবীশিংগী লক্তা
চাওবা শারেপ ফারক
মাগী-মাগী শিম্বা পাংননা
অপিক-অচৌ কয়ানি
শিনবা থুংনা য়ূম লাপ্লরি

নখুৎ-ইখুৎ তিংথোকরক্লা
ঐসু লৈরি তাইবঙদা
মরুপলোই ও !
কদাই পিরকউ নখুৎতু
ইপাঙ্গল শোল্লি ইম্থোকপীরমগনু
মপোক সিনা তম্বিরম্বনি
লায়রা-অনানি খনবিনু
অসুম্না কায়নবা য়াদে খনবিয়ু
পোলোইগী মতমদু ফাও পুবিয়ু
পুন্সিনা নুমীৎ তাদ্রি ফাও।

❒ খাইদেম রোমেন

পোনগী চেক্লা অমদা

হাদা চেক্লা তুনানবী
চেক্লা নঙবু কনানো
ঙসি কোরৌ নুমীৎতা
নখৌ পোঙনা খোংলিবা
মৈত্রবাক্কী লমদমদা
লৈনা-লৈনা পাইদুনা
নুংশী লৈনম য়েনবদি
মপু কনা ঙাইবনো?

হাদা চেক্লা তুনানবী
শীঙেন লৈরাং তুনানবী
কোরৌগী মশেক্লা
লৈনা চোইনা কেল্লবী

শিঙেল লৈরাং উথম্বাল
মদোম কংদুনা মাঙবগুম
তাইবঙ পোনগী পোন্নুংদা
নুংশি কনাবু ঙাইবনো
হাদা চেক্লা তুনানবী।

❒ ওইনাম জিতেন

শকউদবা

লম্বী পুম্বা মমখ্রে
হিংবগী লম্বীসু মমখ্রে
খুন্তাক লানশিরে মালেমসে
কুমজা চহী অনী,
নৈহৎপীরে মীওৎলে তাইবঙসে।।

শকউদবা শক্তম নঙনা
মোংফমগী মোংফম ঙাক্তা
শেমলগে খল্লব্রা মালেমসিদা
হিংনবগী লম্বীসু মৎখ্রে
অৱাবগী ৱারীনা থল্লরে।।

মুথৎপা ঙমদ্রবা মৈরিনা
চাক্লক্লে লাউনা খোংনা,
মুথৎনবা হোৎনজৈ মৈরিসে
হেন্নদুম চাকখৎলকই মৈরিসে
মৈশা ফংলে মালেমসে।।

শকউদবা নঙগী থম্মোয়
মীনা ৱারগা নোকচবা
তাইবঙগী ঈ থক্লিংলিবা,
ঈবু অসুক পান্নিবা
করম্বা হিংচাবগী শক্তমনো?

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা

য়ূমগী মৌ

অখাঙ কনবি চনুরানি
মোমোন মীনোক হৈবিদো
চরা নামা চাবিনি
অৱাবা কুপ্পা হৈবিনি
মপা-মপু মশক খঙবিনি
মিকৌ-মিরম ফজবিনি
মকোক্তা মফি কুপ্লিনি
সতি লৈবা শঙ্গাইদি
শান্তিগী তুংনফমনি
ইমোইনু ইমা খোঙদোই হুল্লকঅনি
কোকথোং মপৈ থারনি
চারা মপুম চারনি।

❒ পামেল

'হোৎপু হোৎনরবদি থিরম্বা নশক ফাওবদা নোংমা নৎত্রগা নোংমদি শোয়দনা ফজথোরক্কনি'

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

ক্ষেত্রিময়ুম দয়া, ফাওগৎলক্লিবা আর্টিষ্ট

নাপল য়াওদনা য়াম্না চম্বা পুন্সি মহিং অমদা হিংদুনা চৎচবা মীওই কয়া অমসু লৈরি। মীঙোন্দা কায়জদবা হিংলিঙৈ মতমদা নুংশি-চান্নবা হিংমিন্নবা পামজবদগী পূম্নমক্কা নুংশিননা লোয়নবা মীওই অদুবু ৱাখল য়াওদবা মীওই চিংগদৌরিব্রা হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা অচৌবা ৱাহং অমনি। অতোপ্পা মীগী মীৎ কোৎথোক্লগা ঐঙোন্দা হাপচগে খনবা মীওইগী মশিং য়ামখৎলক্লি। তপ্পা-তপ্পা থৌগল্লোল, থকশি-খাসি মাঙশিল্লক্লবা মতম অসিদা অমনা-অমবু থাজবা ঙম্লদ্রে। অচুম্বা চৎপা পাম্বা, নুংশিনা লোইনজবা পামজবা অমদি মীগী য়াইফনবা খঞ্জবা মীওইশিংবু অপঙবনি হায়নরম্বা মতম ওইরে। অদুবু অরানবা লম্বীদা চৎপা, থৌগল্লোল খঙদবা অমদি মীগী ফত্তনবা তৌবা ৱাখল থেনবা মীওইশিংবু হৌজিক্কী মতমগী অফবা মচিন চৎপা, তৌবা ঙম্বা মীনি হায়না লৌরবা অমদি মীওই অদুবু ইকায়খুম্নরক্লবদি খুন্নাই অদু নোংম-নোংমগী মহাম চেল্লবা খুন্নাই অমা ওইরকপদগী কনবা ৱাগনি। লমদম অসিদা থৌগল্লোল থকশি-খাসি মাঙশিল্লক্লে হায়না অহল-লমনশিংনা হায়নরবসু ঙসিসু লমদম অসিদা মথক-থোংবা, ওজাশিংদা অমদি মমা-মপাশিংবু লাইমক্লি খন্না লুম্না লৌজবা নহা কয়া অমা লৈরি। নহাশিং অদুগী মরক্তা নোল্লুক্লা চৎপা মীগী য়াইফনবা খঞ্জরিবা য়াম্না নহা ওইরিবা এক্টর দয়াসু অমনি।

ক্ষেত্রিময়ুম দয়া খুয়াথোং পোলেম লৈকায়দা লৈবা ক্ষেত্রিময়ুম চন্দ্র অমদি ক্ষেত্রিময়ুম ওংবি সুরনোলতাগী মচানি। পিক্লিঙৈ মতমদগী থিয়েটর য়াওদুনা লাকখি। সৈনিক স্কুলদা তম্লবা মতুংদা অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা লাইরিক মখা তানা তম্লকখি। লাইরিক তম্না-তম্না থিয়েটরসু অদুমক য়াওরকখি। অহানবা ওইনা লমদম অসিগী শক্লাইরবা শৈশকপা রনবির থৌনাগী 'মিরাইবিরে নঙনা ঐবু' হায়বা ঈশৈদা অহানবা ওইনা ম্যুজিক এলবমদা এক্ট তৌবা হৌরকখি। 'হুচুম চুম্না; নিংশিংবা থোক্তনা কাউরুরবা; ওইরমদবা য়াই; অরোইবা ওইনা; কায়নখ্রবি; অহিংসে লোইবা নাইদ্রে; নঙবু কয়াম নুংশিবা; হায়খিবদাই; কাইনরসি হায়রক্লবা' নচিংবা লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্নখিবা ঈশৈশিং অসিদা মরুওইবা লিদ রোল ওইনা এক্ট তৌখি। লোয়ননা মণিপুরী দিজি টেল ফিল্ম 'মীৎলু; ঐবু হিংখোরা, ঐবু শিখোরা; নুরৈ; হীয়াই' নচিংবা ফিল্মদসু এক্ট তৌখ্রে। লাক্কদৌবা অনৌবা ফিল্ম কয়া অমসু লৈরি।

দয়াগী মখা তাবা পুন্সিদসু ফিল্মগী লম্বী অসিদা খোঙদাদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা পাম্লি। মহৈগী থাকসু গ্রেজুসন লোইশিনখ্রে। মণিপুর দিজিটেল ফিল্ম য়াম্না চাওখৎলক্লে হায়বা য়াই। ফজবা ৱারীদা য়ূম্ফম ওইবা ফিল্ম কয়াসু পুথোক্লে। মখা তানসু অমুক্কা হেন্না ফজবা মালেমগী থাক্তা পুখৎপা ফিল্ম কয়া অমসু থোক্লক্কনি হায়বগী অচৌবা থাজবা লৈ। ফিল্মগী লম্ থৎকে তৌরিবা মীওইশিং মাগী-মাগী লৈজরিবা টেলেন্টশিং অদু পুথোক্তুনা য়াম্না কন্না তুম্বা চাবা খঙদনা হোৎনরি। আর্টিষ্ট অমা ওইবা হায়বসি অৱাবা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি, তুংদসু মায়োক্ল গনি। হৌরকপা মতমদা তথি-তথিনা ঙাঙবি শকপিবা য়াওদবসু নত্তে। অদুবু খরা খজিক মীয়াম্না শক খঙনবিরক্লবা মতমদদি ঐখোয়গী ইনাওনি-ইচানি, ঐখোয়গী লৈকায়দগীনি হায়নবা ঙাক্তনি। মসি তাইবঙগী হৌনশানি। মরম অদুনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু মানা-মানা পামজবা লম্বীদা চঙবা হৌরকপা মতমদা অদুগুম্বা থৌদোকশিং লাকপা মতমদা নিংহয়বা তৌদনা মাঙলোমদা খোঙ থাঙজিনবা মখৌ তাই। য়াম্না লাইবক ফবা অমনা ইমুং-মনুংনা চাওনা সপোর্ট তৌবি।

তশেংনা লমদম অসিগী আর্টিষ্টনা থেংনরিবা অৱাবশিং অসি অঙকপনি। মীয়াম্নদি শুপ্পগী নোকফেৎ তৌবা মায়থোং, এক্টিং খক উবা অমদি ষ্টোরি ফজৈ নৎত্রগা ফজদে হায়নৈ। মসিসু হৌনশানি। আর্টিষ্ট অমগী নুংদা ফুমলিবা অৱাবশিং অসিদি য়াম্না পাকশন্না চাওখ্রে। অৱামল মতিক চানা ফংদবনা এক্ট তৌবদা শেৎনিংবা দ্রেশ ফাওবা শেৎপা ফংদবনা কোঙ্গাইনি। মার্কেটসু য়াম্না পীকপা অমদি স্পোন্সর তৌবিনবসু য়াম্না ৱাৎলি হায়বা য়াই। অদুবু লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিং অসিসু অঙকপনি। অদুক য়াম্না ৱারবা ফাওবদা পূম্নমক কাউথোক্তুনা মানা-মানা তোরিবা এক্ট অদু করম হায়না তৌখিবজাৎনো, ফজদ্রবা জাৎলা নৎত্রগা মীয়াম্না পাম্লগদ্রা হায়বা ৱাখল্লোলদা অদুমক তাউদুনা অৱাবা কোঙ্গাই কয়া কাউথোকপা মখৈ থবক তৌনরি। মসিমক তশেংনা য়াম্না চাওথোকচনিংঙাইনি।

ঙসি মীয়াম্না খরা খজিক শক খঙনবিরক্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, ইমুং মনুংগী মীওইশিং অমদি তাকপী তম্বিরকপা ওজাশিংগী মীনুংশিং-থৌজালগী মহয়নি। ওজা হেরোজিৎ নাওরোইবম, হেমন্তা খুমন, রাহুল, লিন্দা থাংজম, মমা বিদ্যা, ময়াচৌধুরি, ধনমঞ্জুরি, মোধুবলা অমদি অতৈ কয়া অমনসু অচৌবা মতেং পাংবিবগা লোয়ননা তাকপী তম্বিরকখি। হৌজিকসু মখোয়গী মীৎয়েং মখাদা অদুমক থবক তৌরিবি, মখা তানসু থবক তৌখিগনি। ওজা হেরোজিৎ নাওরোইবমনা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা হৌরকপদগী হৌনা ঙসি ফাওবসু ঐগীদমক য়াম্না কন্না হোৎনবিরকখি অমদি হোৎনবিরি। ঐনা পামজনা চঙজরিবা লম্বী অসিদা নীংবা থুংহল্লক্লিবা অসি ওজা হেরোজিৎ নাওরোইবমগী থৌজালগী মহয়নি।

ফিল্মগী লম্বী অসিদা অহোংবা কয়া অমদি লাক্লে। য়াম্না চাওখৎলে, এদভান্স য়াম্না ওইরে। অদুবু লমদম অসিগী ফিল্ম চাওখৎহনসি হায়রবদি পুকচেল শেংনা থবক তৌবা চঙই। মতিক চাবা আর্টিষ্টিতা মতিক চাবা রোল পীহন্নিংই। ফজবা রোল অমদি ফজবা করেক্টর অমনি হায়দুনা মতিক চাদবা মীওই অমদা রোল অদু পীবগী মহুৎতা মতিক চাবা করেক্টর অদুগা চান্নবা আর্টিষ্টিতা রোল অদু পীদুনা ফজবা ফিল্ম অমা ওইনবা হোৎনহন্নিংই। মদুনা মণিপুরগী ফিল্ম মালেমগী থাক্তা পুখৎলকপা ঙমগনি হায়বগী অচৌবা থাজবা লৈ হায়জনিংই।

ইমা-ইপানা ঐখোয়বু পোকপীরম্বদগী ঙসিগী মালেম অসিদা খোঙদারকখিবনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী মীরোলশিংনা মমা-মপাশিংবু মীরাইহন্নিংদে। লোয়ননা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী ঈপাক্তা তাউদুনা লৈবগী মহুৎতা হিংলিঙৈ পুন্সি মতেক অসিদা অফবা থবক খরা তৌরম্লবা হোৎনরমসি হায়না হৌরক্লিবা মীরোলশিং অমদি হৌমিন কামিন্নরকপা মরুপ-মপাংশিংদা আপিল তৌজরি। ঐনা-ঐনা পামজরিবা লম্বী অদুদা অদুমক পম্বুং অদু হেক য়ৌদ্রিবমখৈ চঙশিনমিন্নসি। ঐগী ওজা হেরোজিৎ নাওরোইবমনা হায়বিবা ৱাফম অমা লৈ 'হোৎপু হোৎনরবদি থিরম্বা নশক ফাওবদা নোংমা নৎত্রগা নোংমদি শোয়দনা ফজথোরক্কনি' হায়বা ৱাফম অসি য়াম্না চুম্বা ৱাফম অমনি হায়জনিংই। খুন্নাইদা ফৎতবা থবক তৌগদবা লৈরবদি অমদি ইমা লৈবাক্কী মীংচৎ থীহনগদবা ওইরবদি অমরোমদা শিখিবনা হেন্না ফৈ হায়না খল্লি। লোয়ননা মচা-মশুশিংনা পামজরিবা লম্বী অদুদা মপুং ফানা সপোর্ট তৌহন্নিংই হায়নসু ফাওগৎলক্লিবা মীয়াম্না পাম্নরক্লিবা ক্ষেত্রিময়ুম দয়ানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কারি হায়রি, কারি পাম্লি

লৌমীশিংনা হার ফংদ্রবসু পাউচে অমদি ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়াদদি হারগী ঈচাউ থোক্লে

নুংতিগী লেপ্তুনা ফোঙলিবা লোকেল ন্যুজ পেপরশিংগী খুথাংদা লৈঙাক্লা ইরমদম মীয়ামগী অমদি লৌমীশিংগীদমক খনবীরগা হার য়েম্থোক্লবা হোৎনরিঙৈ চৈরক অসিদা তোঙান তোঙানবা এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিশিংগী অয়াম্বা মফমশিংদা মিংগা লোয়ননা পাট্টা নম্বর য়াওনা য়েনবদা কোন্নদ্রে হায়দুনা মায়কৈ কয়াদগী খোল্লাও লাউনরক্লি। মরুওইবা লৈঙাক্লা য়ানবা মফম খরদনা হারগী ঈচাউ অদুগা মফম খরদনা ফংনদবগী অৱাবা অসিমক মীচম মীয়ামদা লৈঙাক্লা অকনবা মীৎয়েং চঙহন্নিংই। করিদগী হার মপুং ফানা লৌমীশিংনা ফংবা ঙমদ্রিবনো হায়বগী মরমসু লৈবাক মীয়াম্না ইহো হোনা খঙন-উনরবা ঙাক্তনি হায়জনিংই। ব্লেক বিজিনেস তৌবা মীগী মশীং হেনগৎলকপগা লোয়ননা মখোয়গী খুৎতা কমদৌনা হারশিং অসি তাখ্রিবনো হায়বদু য়াম্না কুপ্পা লৈঙাক্লা অমদি মরী লৈনবা মীওইশিংনা থিগৎপীরগা চৈরাক পীহন্নিংই। অদুগা ৱাৎহৌরিবা মফম পুম্নমক্তা হার ফংনবা লৈঙাক্লা অথুবা মতমদা শীনবীয়ু। এ সী অমগা এ সী অমগা মতিক চানা চপ মান্নবা মওংদা হারগী চাকথুং ফংহন্নিংই। সিটি ময়োলদদি লৌউ-শিংউ থোইনা উনবসু নত্তে। হার মশীং য়াম্না পুশিল্লক্লবসু মতম চানা অমদি ফংফম থোকপা লৌমীশিংগী হার ফংদ্রিবা অসি লৈঙাক্কী অশোয়বা অমা লৈরবরা হায়না খল্লি। মসি তশেংনা থিদোকপীদুনা তুংদা থোক্তনবা হোৎনবীয়ু। লৌমীশিংবু নুংশিবীয়ু।

❒ সোবিতা মোংজম, নম্বোল কোংখাম ময়াই লৈকায়

লুপা লিশিং ৫ পীগদৌরিব্রা নৎত্রগা কোভিদ-১৯ লায়না-লহিচৎ য়েম্থোক্কদৌরিব্রা

কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসিগী চৈথেং ফংলবা নোংমগী শু-নোম্লগা চাজরিবা মীওইশিং অটোরিক্সো দ্রাইভর, ভেন দ্রাইভর, ষ্ট্রিট ভেন্দর অমদি তোঙান তোঙানবা হাতে হাতে শুজদুনা শেল তাঞ্জরিবা মীওইশিংগী অৱাবা খরদং ওইরবসু কোক্লনবা হায়দুনা লুপা লিশিং ৫গী মতেং পীনবা চীফ মিনিষ্টরস কোভিদ-১৯ এফেক্টেদ লাইভলিহুদ সপোর্ট স্কিম হায়বা স্কিম অমা লৈঙাক্লা হৌদোকপীরি। অদুবু স্কিম অসিগী ফোর্ম থাজিনবগী প্রোসেস অসি ওনলাইনদা য়াহন্দবা, শুপ্পগী ওফলাইন খক্তদা য়াহনবা অদুগা থাজিনবগী মতমসু য়াম্না তেম্না পীবনা মরম ওইদুনা মীয়াম্না মাগী মাগী দিষ্ট্রিক্ট সোসল ৱেলফ্যের লোয়শঙদা লৈঙাক্লা মীয়াম পুনবগী অয়াবা পীদবা, য়ুমদগী মপান থোকপা য়ারোই হায়বগী য়াথং তাওথরিঙৈ চৈরক অসিদা ফোর্ম থাজিনহৌনবা মীওই কয়া থোমজিন্নরি। ফোর্ম থাজিনবা লাক্লবসু লাক্লিবা মী মশীংগা ফোর্ম লৌশিল্লিবা ষ্টাফকী মশীংগা অসুক্কী মতিক খেন্নবনা মরম ওইদুনা হেক লাকপগা ফোর্ম থাজিল্লম্লগা হনবা ঙম্লদে। মতম শাংনা লাইচৎ মরক অসিদা ক্যু লেপ্তুনা ঐগী ঐগী মতম য়ৌরকপা ঙাইনরি। মসিনা মরম ওইরগা মীয়াম পুনবগী চাং ৱাংখৎহল্লে। মসিগী থৌওং অসিদি কোভিদ-১৯ শন্দোকপগী অচৌবা মরম অমা ওইরগনি। মরম অদুনা কনাগুম্বা খরনদি লুপা লিশিং ৫ পীগদৌরিব্রা নৎত্রগা কোভিদ-১৯ নাদুনা তোক্লগদ্রা হায়না হায়নবসু য়াওনরে। মরম অদুনা য়ারগদি লৈঙাক্লা হেন্না শাফগদবা থৌরাং অমা শেম্বীদুনা ফোর্ম থাজিনবগী থৌওং অসি হোংদোকপীরবদি ঐখোয় পুম্নমক্কী নুংঙাই য়াইফবা ওইগনি খঞ্জে।

❒ ইনাওতোম্বা নাওরেম, লৈমপোকপম খুনফম মখা লৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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 ০৭। ০৮। ২০২১ ইং, থাংজ;
ইঙেনগী ২৯ নি পানবা।

মেষ: লৌশিং চাওগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, পল্লম্বা থবক পাঙগনি, মীংচৎ তানবসু য়াগনি অমদি অচুম্বনা লাকচগনি। হেন্না আশা চাওবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাংকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: কিবা/চিংনবা থোইনা ফাওগনু লৌশিং চাওবগী ৱাদা তাউ। মরুপ অমদি মীয়াম্না নঙগীদমক লেপ্লি অদুনা মাঙলোমদা চংশিল্লি। অনৌবা থবক পাঙবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: অরং-অরাক/নচা-ননাই অমদি মীয়ামগী মতেং ফংজ দুনা নুংঙাইজবা নুমীৎনি। থৌনা লৈয়ু অদুবু নাপলদি তৌগনু, মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: নীংবা খরদি থুংলনি, মীচঙসু খোম্বা য়াগনি অমদি মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা ফরে খনবা থবক পাঙহৌবা য়াগনি। ৱাফংনবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

সিংহ: থিবা হুম্বা কনবা, খাঙবা কনবা অমদি লৌশিং ফুদোকপা ঙম্বনা চাওনা মায় পাকচগনি। অদুবু ওইদবনা মাঙওইনরবা থবক মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্পা ৱাখল নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: মীয়াম্না লৌথোকনিংবা অমদি শেরান্নবা ৱাখল খল্লকপা লৈ, লৌশিং চাওবগী পাউতাক লৌ। অনম তানবনা কান্নগনি, লন চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপাদি চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: য়াম্না লাইবক ফৈ। মীচঙ ৱাৎলোই, মীনা লাকচবসু ঙমলোই অমদি থৌনা ফুদোকপনা ওইজ-ওইথক হেন্না ফংগনি। অনীংবা পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: য়েৎনবা লৈরম্বদি ফরনি, মরুপকী মতেং ফংগনি, হকচাং নুংঙাইগনি অমদি থৌনা ফুদোকপনা থৌ পাঙগনি। ৱা য়াম্না ঙাংলদি চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফত্তে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিস মিস।

ধনু: ওইজবা ফংই, মীয়াম্না য়াই অমদি অনৌবা মরুপ ফংবৈ নুংঙাইজগনি। অচুম অরান খঙদনা থৌ পাঙবনা পুক্লিং ৱাবা ফাওরকপা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থোইনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: নীংবা থুংগনি, ইমুং-মনুংগী ৱা তারা থৌ পাঙবনা চাওনা কান্নগনি। ৱারসু ৱানা নচা ননাইগী লমদা মায় পাক্কনি। নাপলনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: মায় পাকপা, নীংবা মপা চাবা অমদি পোরম শীনবা হৈবা লৈ। মীংচৎ তানহৌরো। হকচাংদি নুংঙাইতবা অমদি য়েৎনবনা মাঙজবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: খাঙবা কনবা অমদি য়েৎনবদা মায় পাক্কনি। অদুবু হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, ৱাঙাং হৈতবনা চোপ্পা অমদি হোয়া ফবনা মাঙজবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

ইশাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম

লৌশিং পুক্কে

মমুৎ তানা খঙদুনা হকচাংগী সাইকলশিং ফগৎহনবা-১

ঐখোয় অয়াম্বনা সর্কেদিয়ন রিদম হায়বদি, ঐখোয়গী তূম্বগী পেট্রনশিংবু রেগ্যুলেট তৌরিবা মহৌশাগী ওইবা পুং ২৪গী বাইওলোজিকেল সাইকল অসিগী মরমদা তানরম্লগনি। অদুবু ইনফ্রাদিয়ন রিদমগী মতাংদদি মীওই অয়াম্বনা কয়া খঙনদ্রি।

অচম্বা লোনদা হায়রগদি, ইনফ্রাদিয়ন রিদমশিং অসি মহৌশানা মীওইবগী হকচাংদা লৈজবা পুং ২৪দগী হেন্না শাংবা সাইকলশিংনি।

মীওই অয়াম্বনা ঐখোয়গী বাইওলোজিকেল পেট্রনগী মরমদা ৱাখল খনবদা মতম থাদদে, অদুবু সাইন্টিষ্ট অমসুং সাইকোলোজিষ্ট কয়া অমনদি ঐখোয়গী মহৌশাগী রিদমশিং অসিগী মতুংইন্না চৎলগদি ঐখোয়না হেন্না হকচাং ফনা, হেন্না হরাউ-নুংঙাইনা অমদি হেন্না বেলেন্স তৌবা পুন্সি অমদা হিংবা ঙমগনি হায়না থাজৈ।

য়ুনাইটেদ কিংদমগী অসানা লোদজকী সাইক্যাট্রিষ্ট অলেকজেন্দর লাপাগী মতুং ইন্না সর্কেদিয়ন হায়বা টর্ম অসি লেটিনগী ৱাহৈশিং 'দিয়ন' হায়বদি নোংমা (নুমিৎ), অমদি 'সর্কা' হায়বদি চাউরাক্লা (রোম) হায়বসিদগী লাকপনি। হায়বদি সর্কেদিয়ন হায়বগী ৱাহম্থোক্তি 'চাউরাক্লা নোংমা' নৎত্রগা 'নুমিৎ অমরোম' হায়বনি।

অদুগা অমরোমদনা, 'ইনফ্রা' হায়বদি ৱাংমদা হায়বনি, অদুনা ইনফ্রাদিয়ন হায়বগী ৱাহম্থোক্তি 'নোংমগী ৱাংমদা' নৎত্রগা 'নোংমদগী হেন্না' হায়বনি।

য়াম্না শেংনা হায়রগদি, ইনফ্রাদিয়ন রিদম অমা হায়বসি সর্কেদিয়ন রিদমদগী নৎত্রগা নোংমগী সাইকলদগী হেন্দোক্লা শাংবা হকচাংগী সাইকল অমনি হায়না লাপানা হায়রি।

মীয়াম্না খ্বাইদগী কম্মন ওইনা খন্ন-নৈনবা মীওইবগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম হায়রগদি মেনষ্ট্রুএল সাইকল (থাগী খোঙ্কাপ) অসিনি, অদুমওইনমক সিজনেল এফেক্টিভ দিসওর্দরসু ইনফ্রাদিয়ন অমা ওইনা লৌবা য়াই।

ইনফ্রাদিয়ন রিদমগী কন্সেপ্ট অসি শীজিন্নদুনা ইশাগী থাগী খোঙ্কাপ (থাগী খোঙ্কাপ লাকপা মীওইশিংগী) য়াওনা ঐখোয়গী হকচাংগী সাইকলশিংগী থাগী ওইবা ক্লোদা থবক তৌবা অমদি মসিগী মরমদা নীংথিনা খঙবদা মতেং পাংবা ঙমগনি।

মেনষ্ট্রুএল সাইকল মনুংদা থাদোকপা তোঙান তোঙানবা হোর্মোনশিংনা থাগী খোঙ্কাপকী ইনফ্রাদিয়ন রিদম অসিবু শেমই হায়না তাক্লদুনা ৱেল-বিং ব্রান্দ ইন্টিমিনাগী গাইনিকোলোজিষ্ট শ্রি দট্টনা হায়, ব্রেনদগী পুথোকপা হোর্মোন অনী হায়বদি, ফোল্লিকল ষ্টিম্যুলেটিং হোর্মোন অমসুং ল্যুটেনাইজিং হোর্মোন, অদুগা ওভরিশিংদগী পুথোকপা অনী হায়বদি, ইষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোজেষ্টেরোননি।

ওভুলেসন প্রোসেস শেম্নবগীদমক হায়রিবা হোর্মোনশিং অসি সাইকল অদুগী মনুংদা তোঙান তোঙানবা মতমশিংদা থাদোকই।

মেনষ্ট্রুএল সাইকল অস