

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

বেঙ্ক পুনশিনহনবা, মীয়ামগী যাইফনবা নত্তে

শোকচিন্তাৰ ইন্দিয়ন ইকোনোমিগী শক্তম অমা মীয়ামগী পুৰিৎ-ৰাখল, মীংমাজদগী লোংশিন্দুনা থম্মুবা, হৌজিক পাল্লিৰা সেল্বেল গৰ্ভমেন্ট অসিনা ইফি দয়াগী নেসনেলাইজ বেঙ্ক তৰা'বু মৰি'দা হুহুহুৰাৰা ৰাৱেপ অমা লাউথোক্তুনা অমম্মা তাইবঙ অমদা চঙশিল্লিক্ৰিৰা মতমগী তাক্ৰক অমবু মীয়াম খঙহ দনবা হোংনৱি। লৈঙাক পায়ৰিৰা পাটি অসিগী ৰাঙাঙলোয় 'সমিত পত্ৰ' না হয়... 'মালেমগী লৈবাক অতৈগী ইকোনোমি'না মৱায় চায়থৱক্ৰবসু,



শেনফম চাউখংলক্ৰিবগী মতিক শিংবগী অৱাৰা হেনগংহল্লি, শিং'দনবই মৱম ওইহল্লি। শিংবা গুমদৰা কোৰ্পোৰেট-লোন-দিফোলটৰ কয়া মীৱমদা মীচেন ওইবিবগী ৰাথোক ফোং ফোং শাৰিৰা থৌদোকনি। ইন্দিয়নশিংনা মথৌ তাৰিৰা অফৰা বেঙ্ক অদুনি, অটোৰা বেঙ্ক নত্তে।

(৪) অটোৰা বেঙ্ক অমা ওইহনবগী মঙলাদা পুনশিনখিৰা এস বি আই অমদি মাগী এসোসিয়েট বেঙ্কশিং, চহী অনী হৌখৰে, কয়া য়াম্মা চাওখংলে? বেঙ্ক ব্ৰাঞ্চ কয়া থিংজিনত্ৰে। প্ৰোৱেন মশীং

ইন্দিয়ন ইকোনোমিদি হায়দগী মৱায় হাইগংলক্ৰি...। কয়াদা চাউনা মীনল্লিবনা? এথোয়সিৰ কৱিমত্ৰা খঙদ-উদৰা, মীতাঙৰা-লোহোক্তৰা অমগুম্মা উৰা-জাংলা? এথোয়গী ইকোনোমিগী থাক অমেৰিকাগা চাংদম্মুনা অমত্ৰং য়েংলুসি। অপুনৰা মীশিং মিল্লিয়ন ৩২৯ লেম'তমক লৈৰা য়ুনাইটেড ষ্টেটস ওফ অমেৰিকাগী ইকোনোমি দোল্লৱ ত্ৰিলিয়ন ২১নি। অদুগা, মীকোক মিল্লিয়ন ১০৩৫ লৈৰা ইন্দিয়গী ইকোনোমি'না শুপ্ৰগী দোল্লৱ ত্ৰিলিয়ন ২.৭ ৰকনি। কৈদৌঙে তামৰা ফংগনি? মপোক লাংওন কয়াদসু ওইথোক্ৰেইহি। থেমবসি য়েংবায়ু - ইন্দিয়ন লিদৱশিংগী মঙলাসি কুমজা ২০২২ দা ইন্দিয়ন ইকোনোমিৰ দোল্লৱ ত্ৰিলিয়ন ৫ য়ৌনা ইনখংপা। ইনখংপা নত্তে, মতমদুনা ওইৱক্ৰবৰা পোপুলেসনগী সাইজ য়েংলুৱগদি শোকচিন্তকপনি হায়ৰা য়াই। মীয়ামৰা ওইনৰা, তঙাইফন্দৰা গোল 'ইন্দিয়ন ইকোনোমিগী সাইজ দোল্লৱ ত্ৰিলিয়ন ১২' ওইফম থোকপনি। য়েংসি, কৱম থোক্ৰপনি।

বেঙ্কিং অমদি ইকোনোমিক্ৰী টৰ্মিনোলজি শীজিমদুন নৈনগুমসি। বেঙ্ক তৰা পুনশিনৱগা মৰি'খক ওইহনৰা গৰ্ভমেন্টকী প্ৰোপোজেল অসি মীয়াম্মু লামা লমজিৎবা, ইনাক খুনবশিংগী ইন্টৰেণ্ট গুৱৰা থাংলকপা আৱনৰা খোঙথাং অমনি হায়সিৰি এথোয় পুৱা ৰাখল তামিৱনৰা, মীচমগী ওইৰা লোৰ'দা ফোঙদোকচগে - তবিয়ু, গল্লি সেক্টৰ বেঙ্কশিংদা থবক শূৰিৰা শিৱীশিংগী য়ুনিয়ন'না বেঙ্ক-পুনশিনবগী মায়োক্তা লৈৱিৰবগী মৱম কৱিমো?

(১) মালেমগী অতৈ লৈবাকশিংগা চাংদম্মবদা, ইন্দিয়গী লায়ৱৰা মীয়াম - লৌমী-শিৱী ময়ামসিনা ফংম থোকপা বেঙ্কশিংগী সৰ্ভিস অদু ফংহনৰা মতিক চাবা বেঙ্ক মশীং শুনা লৈতৱি। হৌজিক মথৌ তাৰিৰদি বেঙ্ক মশীং হেনগংহনবনি, পুনশিনৱগা বেঙ্ক মশীং হুহুহনবদু নত্তে।

(২) গৰ্ভমেন্ট'না 'জন-ধন-যোজনা' হৌদোকত্ৰিৰা, বেঙ্কিং সৰ্ভিস অসি মীপুম খুদিংতলা যৌহনৰা, ফাৰ্মাচেল ইনক্লুজনগী যৌশিল মথাদনি। জন-ধন-যোজনা-২ লাউথোৱক্ৰিৰা, যৌশিল অসি মায় পাকত্ৰি হায়বনি। বেঙ্ক পুনশিনবিবসিনা ইন্দ্ৰি অসি শুক্ৰং-মাস্ত্ৰং ওইহল্লকনি, ফাইনালল এক্সক্লুজ্বা থোক্ৰনি।

(৩) গৰ্ভমেন্ট'না হায় - বেঙ্কশিং পুনশিনহল্লিৰা অটোৰা বেঙ্ক ওইহনবনি। মৱম? অটো-অটোৰা বেঙ্ক-লোন পীৰা গুমহনৰা। লোনগী

হেনগংলে। বেঙ্ক-ষ্টাফ মশীং হেল্লে হায়ৱক্ৰে। শিং'গুমদৰা লোনগী শেনফম হেনগংলে। বেঙ্কিং-বিজিনেস হুহুৱক্ৰে।

(৫) গৰ্ভমেন্ট'না পুনশিনহনগনি লাউথোক্ৰিৰা বেঙ্ক তৰা অসিদা লৈৰিৰা শিংবা গুমদৰা/ শিং'উ য়াদ্ৰৰা লোনগী অপুনৰা শেনফম লুপা ক্ৰোৱ ৩,১৬,৬৩২নি। মথোয় তৰা পুনশিনৱগা শেনফম অসি মাঙখিগদৰা নত্তে। লোন শিংগংহনৰা অহকপা লো শেশু হায়দুনা বেঙ্ক য়ুনিয়ন'না হায়বদি মথুমফাও তাদ্ৰগা, অটোৰা লোন হোমো পীৰা গুমহনৰা অটোৰা বেঙ্ক শেমগংপনি হায়বদি মীয়াম্মা তাক্ৰম থোকপনি।

(৬) য়ুৰোপ - অমেৰিকা - জপান'চিৰা লমগী গ্ৰোবেল বেঙ্ক অমমমগী কেপিটেল বেজ (বিজিনেস তৌনৰা শেশুং) দোল্লৱ বিলিয়ন ৬০/৭০ ডাঙনি। ইন্দিয়াদা লৈৱিৰা পল্লিক সেক্টৰ বেঙ্ক পুন্মমক লৌইনা পুনশিল্লগা, থোয়গী অপুনৰা ইফিট কেপিটেল দোল্লৱ বিলিয়ন ৪ (মৰি) খঙতনি। কৱম্মা চাংদম্মকনি?

(৭) দিসেম্বৰ ২১, ২০১৮, পাৰ্লিয়ামেন্টকী ৰাহং-পাউহংদা মিনিষ্টৰ ওফ ষ্টেট (ফাইনাল) না খুমখি, এস বি আই'দা এসোসিয়েট বেঙ্ক পুনশিনবনা মৱম ওইদুনা বেঙ্ক ব্ৰাঞ্চ ৬৯৫০ থিংজিনত্ৰে। বেঙ্ক ১০ পুনশিল্লগা অতোগ্ৰা বেঙ্ক ব্ৰাঞ্চ কয়া অমসু মখা তানা থিংজিনখিগে হায়বনি, থবক লৌথোকে হায়বনি।

(৮) নীতন্ত্ৰৰা ইন্দিয়গী হিষ্টৰিৰা থবক ফন্দৰা মী মশীং অমদি থবক লৌথোকপগী চাং ঝাইদগী ৰাংবা চহীসি হৌখিৰা চহী অনী-অমমসিনি পানৱি। বেঙ্ক পুনশিলহনবিৰা, ব্ৰাঞ্চ মশীং হুহুহনৰা-থবক ফন্দবগী প্ৰোৱেন হেনগংহনৱনি।

(৯) অটোৰা বেঙ্ক শেশা মথৌ তাৰবদি, মশীং খঙদৰা স্মোল বেঙ্ক/পেপেন্ট বেঙ্ক শেমগংলিৰা কৱিগিনো?

(১০) বেঙ্ক ব্ৰাঞ্চ ৭০০০ লৈৰা বেঙ্ক অমদা 'নিৱব মোদি' কৌৰা নুপাদুনা বেঙ্কত্ৰা ক্ৰোৱ লিখিগী কয়া হাবি-জাবি তৌৱদুদা ফাবা গুমখিগ্ৰা, ব্ৰাঞ্চ ১১,৪০০ শুৱৰকান্দি কৱি ওইৰা হৌননি?

অসুম্মা, লৈবাকসিগী কাং-খোং চাইৱক্ৰবৰা ইকোনোমি অসি কৱৰা অমত্ৰা গাইৰবা পাউহেদি 'শিং' যাদনা লৈৱিৰা লুপা ক্ৰোৱ লাক্ৰ ১০গী লোন অসি থোমগংনৰা অহকপা লো শেশুনি, বেঙ্ক পুনশিলহনৰা নত্তে।

ওসিগী ৱাশি ফল

অইৰা : ডো. ৰাংথেম জীৱলা সিংহ চিংমৱোং, ইম্ফাল।

তাং ৭।০৯।২০১৯ ইং, থাংজ, লাংবনগী ৯ নি পানৰা।

মেঘ : অয়েংপা খৱা চেনবা, লৌশিংসু খৱা ৰাংপা অমদি ৰা-শৌইৰা খৱা লেগনি। অদুনা ৰহুৱগা গাঙৰা অমদি থাংবা কনৰা ফংগনি। হোয়া য়াম্মা ফংগন।

লৈশা পাখংশিংগী - নীংৰা ইথুং থংলৌই। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

বুয় : অচুদনা মায় পাকচৰা, শেল-থুমগী লমদা চাউনা কানৰা অমদি য়েৰুৰা হুহুবা ওইগনি। মীয়াম পুনৰা নুংঙাইৰা ফংগনি অমদি পুৰিৎসু মকা লাম্মা নুমিৎনি।

লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মৰী চেংকনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : নচা-ননাইগী লমদা নীংবা থংবা, মীয়াম্মা চানৰা অমদি ইচং থৌৱগা মীকোক থোংউ হায়ৰা নুমিৎনি। লাল্লোন ইতিজা মায় পাক্ৰনি। লম অয়াম্মা ফৈ।

লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

কৰ্কট : হকচাং নুংঙাইৰা, মীচং লৈৰা, অনৌৰা থৌৱম কাংবা য়াৰা অমদি শেম্পোং চাওনা ফংগদৰা নুমিৎনি। চিদ্দি য়াঙগনু অমদি অৱং-অৱাক পিছোক্ৰনু।

লৈশা পাখংশিংগী - নীংৰা থুংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অশংৰা/কিসমিস।

সিহ : অৱাৰ্গগী মীগা পাংমিৱৰা থবক শৌইদনা মায় পাক্ৰনি, থাজনা ওইজৰা ফংগনি, লম চংপা য়াগনি। হুহুৰা লোয়নৰা অমদি অখঙ অতৈ শাৱদি মাঙগনি।

লৈশা পাখংশিংগী - মীগী মতেং লৌৰা ফৈ। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : লাইবক ফৰা ৰাংলি। লৌথোক চাথোকনিংবা য়াম্মা, ঈংগং পুৰগা কাইনবামু নৰবা অমদি অনম তাক্ৰগা চাদিং হেনবা লেগনি। নোল্লুগা চংপনা য়াইফংগনি।

লৈশা পাখংশিংগী - নশাগী অশৌইয়সু খঙউ। যৌনি পোংলম : লৈ অঙোৰা/চঙ।

তুলা : মীচনি ফংগনি, অফৰা মফমসু কনজৰা গুমগনি, যৌনা হনগনু অমদি নিংহনৰা তৌনা যৌ পাংবনা কানৰা য়াম্মা ফংগনি। অনৌৰা লমদা থুংথাৰা য়াগনি।

লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হায়জৰা তাৰিগনি, পদুনা লৈৰুৰা লন ফংবা য়াৰা লৈৱে অমদি হকচাংসু নুংঙাইৰনা অৰুৰা থবক পাংবা গুমজ গনি। য়েংনবদি লন মাঙগনি।

লৈশা পাখংশিংগী - ইকাই খুম্মা ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

ধনু : হৱাওবা নুংঙাইৰা, মীচং অমদি শেল ফংজৰা নুমিৎনি। ৰাখল য়াম্মা থোক্ৰনি অদুনা নীংবদমক, মীনা ইনশিনবা গুইদনা পাংবা য়াগনি। মীতাপতি লোয়নগনু।

লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

মকৰ : মেনা তাৰিৰা অমদি গুৰু য়াম্মা হাইগংপা য়াদৰা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিকসু মাঙগনা হেনগনি অদুনা খুৰুউ শোমো যৌ পাংবা ফৈ। মীয়াম্মদি থৌইনা চানগনি।

লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিৰা ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুৰ্মা : শেল ফংগনি, লল্লোনবৰা কানগনি, অমদি য়েৰুৰু লায়না খুদুম চনৰা গুমগনি। অদুৰু ইকাইৰা নৰবা য়াৰা লৈ - ৰা য়াম্মা গাঙগনু, অৱং অৱাক চেকশিল্লু।

লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অশংৰা/কিসমিস।

মিন : থবক পাংগনি, মঙগী ওইৰা মীনা চানগনি অমদি ফজৰা লমচং অমদি নখৌ মশক খঙবগী নথক থোংবনা চানগনি।

লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিৰা থাংগপি। যৌনি পোংলম : লৈ অশংৰা/কিসমিস।

যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজৰা লাইদা কংগীয় মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুৰ্কে

বি পি কন্ট্ৰোল তৌনবগীদমক চাৰিৰা হীদাকশিংনা বাইপোলৰ দিসওৰ্দ্ৰ নংত্ৰগা দিপ্ৰেসনগুম্মা মুদ দিসওৰ্দ্ৰগী ৱিঙ্ক হেনগংহল্লি

ব্লদ প্ৰেসৰ ৰাংবা মীওইশিংনা বি পি কন্ট্ৰোল তৌনবগীদমক চাৰিৰা হীদাকশিংনা বাইপোলৰ দিসওৰ্দ্ৰ নংত্ৰগা দিপ্ৰেসনগুম্মা মুদ দিসওৰ্দ্ৰগী ৱিঙ্ক হেনগংহল্লি হায়ৰা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

ব্ৰুটেনদা লৈৰা য়ুনিভৰ্চিটি ওফ গ্লাসগোগী প্ৰোফেসাৰ সন্দেশ পদ্মনাভননা হায়খি, হাইপৰটেন্সন (বি পি ৰাংবা) গী লায়েন্দ্ৰা চখৰদা মেণ্টেল হেল্ঠকী ৰাফম থৌইদোক্ৰা যৌশানদে। বি পি হুহুহনবগী



মতাংদা থাৰিৰা এণ্টিহাইপৰটেন্সিৱ ড্ৰগশিংনা মীওইবগী পুৰিৎ-ৰাখলদা অহোংবা থোকহল্লকপা য়াই হায়ৰা ৰাফম অসিগী মতাংদা ডোক্তৰশিংনা অখলৰা মীংয়েং চঙৰা মথৌ তৱে।

ৱিহাৰ্চৰশিংনা এণ্টিহাইপৰটেন্সিৱ ড্ৰগ মখল মৱি অমসুং ড্ৰগশিং অদুনা পুৰিৎ-ৰাখলদা পীৱকপা অহোংবশিংগী মতাংদা কুপ্পা য়েংশিনিখি। স্কোটলেন্ডকী অটোৰা হোপিটাল অনীদা লায়ংলিৰা মশাগী চহী ৪০ দীনা ৮০ ফাওবগী মনুংদা লৈৰা মীওই ৫২৫,০৪৬ কী দেটা থোমজি ল্লগা হীৱম অসিগী মতাংদা কুপ্পা য়েংশিনিখি।

নুমীং ৯০ চুপ্পা অনাবশিংগী মওং-মতৌ কুপ্পা য়েংশিনবদা বি পি ৰাংবগী হীদাক চাবা মীওইশিং দিপ্ৰেসন নংত্ৰগা বাইপোলৰ দিসওৰ্দ্ৰগুম্মা পুৰিৎ ৰাখলগী লায়না মায়োৱকৰপা থেংনখি। ষ্টুদিগী ৱিপোৰ্ট অসি অমেৰিকান হাৰ্ট এসোসিয়েশনগী জৰ্নেল 'হাইপৰটেন্সন'না হন্দত্ৰা ফোঙলকখিৰনি।

অমৰোমদা, দিপ্ৰেসনগী লাইওংশিংনা লংস কেল্লৱ নাৱৰা মীওইশিংগী পুৰি তেনশিলহল্লি হায়ৰা অতোগ্ৰা ষ্টদি অমদগী খঙলে। য়ুনিভৰ্চিটি ওফ কেলিফোৰ্নিয়া লোস এঞ্জেলিস (য়ু পী এল এ) গী দোনাল্ড আৱ সুলিভাননা লুচিডুনা চখখিৰা ষ্টুদিগী ৱিপোৰ্টনা হায়খি, লংস কেল্লৱ পেসেন্টশিং পুৰিৎ ৰাখলগী লায়না নাৱবদি কুইনা পুৰিদ্দে। অদুৰু পান্ধে অমা নংত্ৰগা অমা তৌদুনা পুৰিৎ ৰাখল নুংঙাইহনৰা তাৰবদি মতম শাংনা হিংবা গুম্মী।

ৱিহাৰ্চৰশিংনা কুমজা ২০০৩ দগী কুমজা ২০০৫ ফাওবা লংস কেল্লৱ নাৱৰা মীওই ১,৭০০ লেমগী মওং-মতৌ কুপ্পা য়েংশিনবদা ৰাফম অসি খঙৰা গুম্মকখিৰনি। 'জৰ্নেল ওফ ক্লিনিকেল ওনকালোজি'দা ফোঙলকখিৰা ষ্টদি অসিগী ৱিপোৰ্টনা হায়খি, নুংঙাইৰা ৰাখল খনবগা লোয়ননা থোকঅৰা অমা লাকচৰগনি হায়না খন্দোকপা গুম্মা মীওই খুদিদমক অৰুৰা লায়নানা নাৱবসু পুৰি নুংশাংনা হিংবা গুম্মী। মৱম অদুনা নাইতাম লৈৰা মীওইশিংদগীদি ময়ুম-মকৈ পাল্লৰা মীওই অমসুং মীৱক তিনৰা মীওইশিংনা নাৱক্ৰগুসু লায়ংদুনা ফহনবদা লায়না থোকই। অনা-লায়েংগী শিনফমদা লৈৱিৰা ডোক্তৰ অমদি ক্লিনিসিয়নশিংনা অনাবা মীওই লায়ংবা মতমদা নাৱিৰা লায়না অদুখক লায়ংবগী মছত্ৰা অনাবা মীওই অদুগী পুৰিৎ-ৰাখল নুংঙাইহনৰা হোংনবগী তঙাইফন্দা লৈ।

মশীং ৰাংপা মৱম্মা খুদোংচাদৰা কয়ামৰুম মায়োৱকৰি।

লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানৰা ষ্টেট ১২ দা লৈৰা মীওই ৩৪,৮০২ দা চখখিৰা ষ্টদি অমদা মীওই মিলিয়ন ১৫০ ৰোম খুদকী ওইনা মতেং পাংবীৰগী তঙাইফন্দা লৈৱে হায়ৰা খঙলকখি। বেঙ্কলোৱদা লৈৰা নিমহাঙ্গনা কেৱলা, টামিলনাড়ু, গুজৰাত, ৰাজস্থান, হাজ্জাৰ, উত্তৰ প্ৰদেশ, ৱেষ্ট বেঙ্গল, ৰাৱথন্দ, ছটিসবৰ, মধ্য প্ৰদেশ, আসাম অমদি মণিপুৰগী মপুং-মৰৈ ফাৱৰা মীওই ৩৪,৮০২ অমসুং ইনখংলক্ৰিৰা নহা ১,১৯১ দা সৰ্তে অমা পাঙথোকখিৰনি।

ষ্টুদিগী ৱিপোৰ্টনা হায়খি, মীওই চাদা ০.৬৪ সিজোফ্ৰেনিয়া, মীওই চাদা ৫.৬ মুদ দিসওৰ্দ্ৰ অমসুং মীওই চাদা ৬.৯৩ ন্যুৱোটিক দিসওৰ্দ্ৰ মায়োৱকৰা থেংনৱে। পুৰিৎ ৰাখলগী লায়নানা ইমুং-মনুং অমদি খুদাইদা অটোৰা চৈথেং অমা পীৱি। ৰাখল লায়না লৈৰা মীওইশিংগী মনুংদা নুপাদগী নুপীদনা চাং ৰাংবগা লোয়ননা কেৱলা, আসাম অমদি মণিপুৰদা চাং ৰাংবা থেংনখি। দিপ্ৰেসন, বাইপোলৰ, অফেক্টিভ দিসওৰ্দ্ৰ, সিজোফ্ৰেনিয়া অমসুং সাইকোসিনচিংবা পুন্মমক পুৰিৎ ৰাখলগী অনাবা গাঙতনি।

মাঙজৌননা চেকশিন থৌৱাং লৌখংপগা লোয়ননা মতম চানা লায়ংলবদি মেণ্টেল দিসওৰ্দ্ৰগী খুদোংচাদবশিং কোকহনৰা গুম্মী। ব্ৰুটেনদা লৈৰা য়ুনিভৰ্চিটি ওফ গ্লাসগোগী ৱিহাৰ্চৰশিংনা হায়খি, ব্লদ প্ৰেসৰ হুহুহনৰা হীদাক মতম শাংনা শীজিমৱদি পুৰিৎ ৰাখলগী লায়না ওইহল্লকপা য়াৰা মৱম্মা মীপুম খুদিদমক মাঙজৌননা বি পি ৰাংহন্দনৰা হোংনগদবনি। কা-হোয়া বি পি ৰাংলবদি তঙাইফন্দা এণ্টি-হাইপৰটেন্সিৱ ড্ৰগ চাবগী মথৌ তাৰকই। মৱম অদুনা মীপুম খুদিদমক মাঙজৌননা পুৰি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা চাকচা-যুথক শেমদোক্ৰা বি পি ৰাংহন্দনৰা হোংনগদবনি। য়ামত্ৰবৰা নুমীং ৯০ দী হোয়া বি পি ৰাংবগী হীদাক চাবা মতমদা হকংগী কয়াংগিং, মকওইনা ব্ৰেনদা অহোংবা থোকৰপদগী মেণ্টেল দিসওৰ্দ্ৰ ওইহল্লকপনি।

অমেৰিকান হাৰ্ট এসোসিয়েশনগী জৰ্নেলদা ফোঙলকখিৰা ৱিপোৰ্ট অমনা হায়, বি পি ৰাংলবদি তঙাইফন্দা এণ্টি-হাইপৰটেন্সিৱ ড্ৰগ চাবগী তঙাইফন্দা ৱৱম্মা মেণ্টেল দিসওৰ্দ্ৰগী ৱিঙ্ক ৰাংনা লৈ। মতম চানা পুৰি মহিং অমসুং চাকচা-যুথক শেমদোক্ৰা বি পি ৰাংহন্দনৰা হোংনৰা হায়বসিনা ঝাইদগী ফৰা পান্ধেনি।

পৈশা থাবদা মীংচি যাওনা থাবিৱক্ৰনু, নুপা থোক্ৰা য়াম্মা লেয়না থাবিৱক্ৰুদি বুলেট..বুলেট..বুলেট...

নোকফেং তৌৰা মায়থোঙগী মক্ৰমদা

শুখাম কবিতা, শৈশকগী



তাইবংসিদা নুংশিৰা শুৱনা শকপা ঈশ তানিংদৰা কনা লৈ! নুংশিৰা থোঞ্জেল তাবদা থম্মোয় পেন্দবনা কনা লৈগনি। নুংঙাইৰা ঈশৈ 'নুপী কোয়গে কোয়জৌ খুদেল পীগে পীজৌ মীংয়েং থোয়গে থোয়জৌ অউৰা পামগে পামজৌ থকিৎবা থকটৌ গাওনিংবা গাওজৌ লানিংঙে লাংজৌ অদুগা লমলানৰী কনাদা লোম্মা থম্মোয়দো পীৱম্মা থোক্ৰা... বুলেট..বুলেট..বুলেট'

তাবদা থম্মোয়দা ইনোং হাপুৰা কনা লৈগনি। মেই তামো, ঐনা পান্ধিবসে নুপানি, ঐনা গাওৱিসে ঐনা পান্ধিসে, হৌজিক কানগী, থম্মোয় পীৱো, লৈনৱিৰা মৰীসে ঈশৈশিংগী শৈশকগী মীয়ামগী কবিৱাগা পাউচে অসিগা উনকৰদা ঈশৈগী লম্ম অসিদা থেংনৱকপা অৰা-নুংঙাই কয়া অমা ফোঙদোৱকখি।

শুখাম কবিতাৰি মীয়ামগীনা কবিৱা য়াম্মা নহা ওইৱিৰী শুপ্ৰগী চহী ১৮ খজা গাইৱিৰী শৈশকপানি। গাইৱাংবম্মা মহাকী পোৰুম্ফমনি। অপোকপা শুখাম অঙোয়াইমা অমদি শুখাম ওংবী লৌইদাংগী মাচা মৱিগী মনুদুনা ইতেন তেনৱী মচানুপানি। অমুৰা অমসুং অঙোৰা অমদি হৱাইথৱাক, খামেনঅশিনৰা অমদি অলুগা থোংবা কাংবশোৱনা কবিৱাগী ঝাইদগী পামজৰা মূচ অমদি এঞ্জাংনি। কবিৱানা ঝাইদগী পামজৰা মণিপুৰগী শৈশকপা-শৈশকপীশিদি অইহবম প্যাম, লীপ্ৰাম মেম্মা, পুস্পৱানি, শোৱি শেনজমনি। ঈশৈ শকপা অমদি য়ুমদা মখল-মখা কয়াগী অচাপোং হৌদুনা চাবনা মহাকী হৌবনি। অহানৰা ওইনা ঈশৈ তম্মা হৌৱকখিৰা অসি লমদম অসিগী শক্ৰাইৱী শৈশকগী সুনিতা নেপ্ৰম অমদি থৌদাম কামেশ্বৰ ওজা অনীদা অমদুনা ঈশৈগী লম্মা ৰাংলৰা ক্লাস বিসৱাৰ্ট লৌশিনিখি। ওজা খাইদেম ইমোনা কমা শেমবিৰা অমদি হোংনবিখিবনা মীয়ামগী মাংদা থোক্ৰনা থৌগল তৌৰা গুমজবনি। লম অসিদা ইয়াম্মা তেনি অইহবম, কিয়ামঙ্গেই, বুলেটকী দিৱেক্টৰ গ্যানন্দ, হেমন্ত খুমন মুজিক দিৱেক্টৰশিং অসিনা য়াম্মা নুংশিনা তাকপী ত্ত্বিৱনা মীয়াম্মা শক খৱা খঙৰা হৌৱকখিৰনি। মহাকী হেক পোমিৱৰা ময়াম্মা বিদ্যাকুমাৱনা কমা হোংনবিৰা, শেমবিবনা য়ামত্ৰবসু য়ামদনা থাক অসি যৌৰা গুম্মকখিৰনি হায়নসু কবিৱানা ফোঙদোৱক্ৰি।

মীয়ামগী কবিৱাগী অশেংবা মীংদি শুখাম কবিৱানী কৌই। ওজা ইমো অমদি ইয়াম্মা তেনিনা ইবেম্মা নঙগী মীংসে মীনা হায়বদা য়াম্মা ফৰক তাই, য়াম্মাসু শাই হায়দুনা তেস্ত্ৰকা কবিৱা হায়না থোনবিখি। মদুদগী মীয়াম্মাসু হায়না হায়না অম্ম খঙবিৰা হায়বদু ওইখি। অভাং ওইৱিৰিঙো ঈশৈ শকপা কয়া পান্ধমদে অদুৰু দাঙ্গ তৌবিদি য়াম্মা পামজখি। অদুৰু ঐগী বাৰা শুখাম অঙোয়াইমা ঈশৈ শকপা য়াম্মা পামজৰা মীশক অমা ওইবনা খৱা চাউখংলকপা মতমদা বাবানা ঈশৈ শকপা তাইদুনা মহাক্ৰা শকপা ঈশৈ ঐনসু অসুম তুং ইন্দুনা শকটৈ। নোংমা বাবানা ইচাতৌশী নহা ঈশৈ তামগোৱা হায়না হুংখি। ঐনসু হোয় তমগে হায়না খুমখি, নুমিংতুদগী ঈশৈ তম্মা হৌৱকখি। ঈশৈ তম্মা হৌৱপানীদি ঐহাক ঈশৈদা থৱায় লুণুনা ঈশৈদা গাওবা হায়বদু ওইদুনা ঈশৈ শকপা পান্ধকখি। ঈশৈ শকপা হৌৱকপদা গাইৱি অদুৰু লমদম অসিগী মীয়াম্মা নুংশিবিদুনা শকখঙবিৰা হৌৱকপা অসি হায়নিংঙাই লৈতনা নুংঙাই অমদি মসিদগী হোমো মীয়ামগী থৌগল তৌজগে খল্লি। লোয়ননা মখা তানা ঈশৈ তমদুনা ঈশৈগী লম্ম অসিদা কমা হোংনদুনা মণিপু