নহাশিংগী ওয়খলনবা কাখল : - নহা ফাল

“অকিবা লৈতবা, মপুক লোমদবা, থম্মোয় শেংবা, মথৌনা লৈবা অমসুং অশা চাউবা নহাশিংতনা জাতি অসিগী তুংগী লাইবক শেম্না ওমগদবা মুক্ষমনি।” - স্বামী বিবেকানন্দ

পামজনা শান্নরিবা মশান্না অদুগা লোয়ননা তঙাইফদনা এদ্যুকেসন মতিক চানা লৈহন্নীংই

ফুটবোল খক নত্তনা অতোপ্পা মানা-মানা পামজবা মশান্নশিংদসু চঙনবা হোৎনবিয়ু। লোয়ননা শান্নবগা লোয়ননা এদ্যুকেসন মতিক চানা লৈবা য়াম্না মথৌ তাই হায়না মমানা লৈত-লৈত নুংশিনা শাবিদুনা চিলহনখিবা সনা যথযায় অদুবু তুম্মিন্না কাযথোক্তুনা ফুটবোল শান্নবা খোঙউপ বুট লৈদুনা শান্নবা হৌরকখিবা ওসিনা ইন্দিয়াগী রিমেন্স নেসনল ফুটবোল টিমগী কেপ্টেন ওইরিবি লমদম অসিগী লৈহাউদা হৌখিবি ঐখোয় পুম্নমক্কী চাওথোকচনিংঙাই ওইরিবি লোইতোংবম অশালতানা পাউচে অসিদা ফোংদোরক্লি।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুংচা লৈবা য়াইরিপোক অংথাবা লৈবা লৈখিদ্রবা লোইতোংবম য়াইমা অমদি লোইতোংবম ওংবি জমুনাগী মচা তরুক্কী মনুংদা অশালতানা খ্বাইদগী ইহান হান্না ফংজবা মচানি। মহাক হৌজিক-হৌজিক গোৱাদা লৈদুনা কুমজা ২০২২দা ইন্দিয়ানা যুম্ন ওইদুনা পাঙথোক্কদৌরিবা এ এফ সী এসিয়া কপকী দমক য়ানবগীদমক প্রিপরেসন কেম্প তৌদুনা লৈরি। অশালতা চাওরাক্ত চহী ১৩/১৪ শুরকপদগী মপুংফানা ফুটবোলগী লমদা চঙশিনখ্রে। নুপী অমা ওইনা পোক্লবনা মহাক্কী মমা-মপানসু ফুটবোল শান্নবগী মহুৎতা লাইরিক মপুং ফানা তমদুনা থবক অমা তৌবা পামখি। লোয়ননা য়ুমগী ফীভম য়াম্না ফত্তবা মরম্না শান্নবদা চঙদৌরিবা মচাকশিং পীবা ঙম্লোই হায়বগী ৱাখল অমসুম মরম ওইদুনা অশালতানা ফুটবোল শান্নবা য়াওরগগা হুল্লকপা মতমদা মমানা ফুবা অমদি শান্নবা চৎহনখিবা কয়া অমসু য়াওখিবদা নত্তে। মরম অদুনা তোঙান-তোঙানবা ফুটবোলগী কেম্প অমদি প্রেক্টিস কয়া লোয়া-লোয়া তৌরকখি অমদি শান্নরকখি।

অশালতানা লৈরিবা য়ুমসু ইম্ফালদগী য়াম্না লাপ্পা মরম্না ইম্ফালদা শান্নবনা বস তোংদুনা লাক্কবগী গাড়ি অতোংমল লৈখিদবা কোঙাই অমনি। মমানসু ফুটবোল শান্নবা পামদবা মরম্না গাড়ি অতোংমল পীনবা শেল পীয়ু হায়বদা শেল পীবিরক্তবদগী কপ্তুনা ফুটবোল শান্নবা চৎখিবনচিংবা অৱাবা কয়াসু মায়োক্নখি। লোয়ননা অশালতানা পোকপ্তবা মতুংদা থংন-থংননা নুপী ঙাক্তা মরি পোক্লকখিবা মরম্না মহাক্কী মপুবোক-মবোক অমদি লৈকায়গী মীওই কয়ানা নুপা য়াম্না পোকপা পামখিবা মরম্না অশালতাগী অপোকপা য়ুদা এদিশ্ত ওইখিদুনা য়ুমগী থবক-ইনথং পুম্নমক মমানা পুদুনা লাকখি। কাইনথংদা অশালতাগী ইমুংদা তরুক্তুবা অঙাং ওইনা ইতোন-তোননবা মৌপ্পা অমা ফংজখি। অদুবু অপোকপা মপা লোইতোংবম য়াইমা কুমজা ২০১১দা লৈখিদ্রে। তশেংনা অশালতা ফুটবোল শান্নবা হৌরকপা মতমদা ইমুং-মনুংদগী সপোর্ট মপুং ফানা ফঙবা ঙমখিদে। অদুবু মহাক্কী মখুৱা-মতোনশিংনা সপোর্ট খরা-খরা তৌবিখিবা অমদি মহাক্কা পামজনা কয়া হোৎনবদগী তোঙান-তোঙানবা এচিভমেন্ট কয়া ফংদুনা লাকখিবদগী মচানা মমা অমদি ইমুং-মনুংনা মতেং পাংবা অমদি পুক্লিং থৌগৎপীবা হৌরকখি। অশালতা হৌজিক-হৌজিক লমদম অসিগী অমদি লৈবাক অসিগী য়াম্না চাওথোকচনিংঙাই ওইরিবা লৈবাক অসিগী ইন্দিয়াগী রিমেন্স নেসনল ফুটবোল টিমগী কেপ্টেন ওইরি।

য়ুমগী অৱাবা মরক্তা পামজনা ফুটবোল শান্নবা চঙলুরবসু মতিক চানা ট্রেনিং ফংখিদবা মরম্না মমান্নবি শান্নরোই কয়াগা শান্নবদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখিদবা নত্তে। মরম অদুনা মশা-মথন্তা শান্নবা হল্লক্কবা মতুংদা য়ুমদা অমদি মহাক্কী য়ুম মনাক্তা লৈবা ভারিয়ান চিংদা চেন-চোংনা শান্নদুনা হোৎনরকখি। মমানা লৈত-লৈত শাবিখিবা সনা যথযায় অদু কায়থোক্তুনা খোঙউপ বুট লৈদুনা শান্নখি। অদুবু মমানা মনাদা সনা চিনবা উদবদা নঙগী সনা কনাইদা চৎপ্রে হায়বগা হংলকপদা কিজবনা মরম ওইদুনা শান্নবদা সনা চিনবা য়াদনবা মমান্নবি অমগী য়ুমদা লৌথোক্তুনা থম্লম্নে হায়বা অহিংবা হায়জিনখি। অদুবু কাইনথংদা খঙলকপদগী মমানা অমুক হন্না ইয়া নঙগী সনা শারোই হায়দুনা চৈখি। অসিগুম্বা অৱাবা কয়া থেংনদুনা লাক্লিবি হৌজিক্কী ইন্দিয়াগী রিমেন্স নেসনল ফুটবোল টিমগী কেপ্টেন ওইরিবি লোইতোংবম অশালতানা পাউচে অসিদা ফোংদোক্লি, ঙসিগী মণিপুরগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা ফুটবোল হায়বা গেম অসি এগজাম অমা নত্তে হায়বদি মদুদা লোইনা পাস তৌবশিং খনগৎলগা শান্নদবদা নত্তে। শান্নরিবা মীওইশিং অদুগী মরক্তগী স্কীদগী হেন্না ফজনা শান্নবা মীওই খরা খত্তমক খনগৎনা শান্নগদবা মরম্না তশেংনা ফুটবোলদা মায়পাক্না চঙশিল্লগে হায়না চঙশিনবদি য়াম্না ফৈ। অদুবু ফুটবোল খক নত্তনা অতোপ্পা মানা-মানা পামজবা মশান্নশিংদসু চঙনবা হোৎনবিয়ু। লোয়ননা এদ্যুকেসন মতিক চানা লৈবা য়াম্না মরুওই। মহাক্কা পামজরবা মশান্না অদু অহানবা ওপসনদা থম্লগনু অনীশুবা ওপসনদা এদ্যুকেসন অসি থমজগনি। মরম অদুনা পাম্না শান্নরিবা অমদি এদ্যুকেসন অনীমক পুন্না চৎমিন্নবা হোৎনরসনু। হৌজিক-হৌজিক ইন্দিয়াদা নুপীগী ওইনা ফুটবোল মশান্না অসি প্রোফেসনেল ওইরিদ্রবা মরম্না অসিদা চঙনিংবা মীরোলশিংনা লাইরিক্ক্য মতিক চানা তমজগনিংই হায়না ফোংদোরকখি।

ইথা-থাজদনা লৈবাক অমগী ইন্দিয়াগী রিমেন্স নেসনল ফুটবোল টিমগী কেপ্টেন অমা ওইনবগী থৌদাং পীরকপদা তশেংনা অঙকপা অমদি ফাওখি লোয়ননা লৈবাক অমগী টিমগী কেপ্টেন ওইনা থবক তৌনবা হোৎনবা অমদি লৈবাক মীয়াম্না থম্লিরিবা থাজবশিং অসি থবক ওইনা পাঙথোক্কপা হোৎনবদা চেলেঞ্জিং ওইবা থৌদোক কয়া অমসু থেংনখি অমদি ঙসিসু থেংনরি। লোয়ননা পুন্সিগী মখা তারকপা লম্বীদা রিমেন্স ফুটবোল ৱর্ল্ড কপতা ইন্দিয়াগী নুপী টিমসু অমুক্তং শরুক য়াবা ফংনবা হোৎনবনা মহাক্কী অচৌবা মঙলান অমনি। চহী খরগী মনুংদা ইন্দিয়াগী রিমেন্স নেসনল ফুটবোল টিম ৱর্ল্ড কপ শোয়দনা য়াওবা ঙমগনি হায়বগী অচৌবা থাজবা লৈ। লোয়ননা মণিপুরগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু সোসল মীদিয়াদা লমদম অসিগী প্লেয়রশিংবু অমুক্কা হেন্না পুক্লিং থৌগৎপীয়ু হায়নসু মহাক্কা মখা তানা ফোংদোরকখি।

❒ *লোইতোংবম অশালতা, কেপ্টেন (ইন্দিয়া রিমেন্স নেসনল ফুটবোল টিম)*

মপু পাল্লমদ্রবদি ওইজনীংই

মশক ফজবসি ঐদি কল্লকচৈ,
নুপাদবু ওইরো, নুপীদবু ওইরো
শা-ঙাদসু ওইসনু, হৈরাং-লৈরাংদসু ওইসনু
করম্বা খুৎশেম হৈবনবু শেল্লম্বনো।
নঙোন্দা হংজনবগী থৌনাসু লৈত্রি

অদুবু কয়াদা লাইবক ফখ্রবা নঙবু উরুবা
উহৌদ্রবসু, মোইরাংগী থোইবিনদি হেল্লরোই
খুদিংমক্তা অৱাৎপা লৈত্রবি নহাক্কী
মায়থোং, শওং সদা নত্রগা মীৎয়েং নায়েং
রাশি লৈবি নঙগী মোমোন মীনোক
কনাগবু চাংদম্নজরোই নঙতনা হেনগনি।

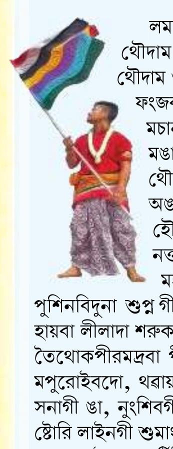
খোঞ্জেল তারুই কোকিলগী সুরনা কৈদৌরুনি
চাওথোকপসু হৈত্রবি শেংলবী থম্মোয়দুদা
কনাবু লোৎলিবা লোৎনা-থুপ্না খঙনিংলুই
মপুমক পাল্লমদ্রিবি ওইরদি ঐ লৈরি সিমতংদি
খঙহঞ্জনিংই ওইজনিংই নঙগীদমক পুন্সি চুপ্পগী।

- বি সী খুমন

মী ওইনা পোক্লবদি ইরমদমগীদমক ঐহাক করি তৌবা ঙম্লবগে হায়বা ৱাহং ইশাদা তৎতনা হংহন্নিংই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

ওকেন থৌদাম, শক্লাইরবা আর্টিষ্ট মীয়ামগীনা দা থোই



লমদম অসিগী শক্লাইরবা আর্টিষ্ট ওকেন থৌদোম (ওকেন্দ্রো) থৌদাম ময়ায় লৈকায়, থৌদামদা লৈবা থৌদাম খোমৈ অমদি থৌদাম ওংবি কুঞ্জরাসিগী মচা অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী ইহান হান্না ফংজবা মচানি। লোইনবিগী মীংনা থৌদাম ওংবি থোই কৌই। মচানুপা থৌদাম হীদান মঙাং অমদি মচানুপী থৌদাম আরতি মঙাং কৌবা মচা অনী ফংজরে। লোয়ননা মহাক্কী মচননুপী থৌদাম রোবিতা অমদি থৌদাম বিমোলিনি কৌবি অনী লৈ। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা থৌদাম ওকেন্দ্রো লীলা য়াম্না পাম্না হৌরকই। মহাক্লা লীলা পামজবগী চাং অসি লীলা খক য়েংবা নত্তনা লীলা হৌদ্রিঙৈ মমাংদা লীলা আর্টিষ্টশিংগী মেকঅপ রুমগী ময়াদা লেপ্তুনা য়েংনবা হোৎনরকখি। মহাক্কী পুন্সিদা অহানবা লীলারোই ওইনা শরুক য়ারকপা অসি খেকমনদা লৈবা ওজা খেকমন দেবাননা পুশিনবিদুনা শুপ্ন গী চহী ১২ মুক শুরকপদা মৈতৈ ইমা থৌগল লুপতা য়াওদুনা কুমজা ১৯৯৭দা ‘মমল য়াওদবা পুন্সি’ হায়বা লীলাদা শরুক য়াবা হৌরকখি। মদুগী মতুংদা লৈবাক মীয়াম্না পাম্নখিবা লীলা ‘থৱায়গী মমল, মীৎয়েংদুগী ৱাংমা, তৈথোকপীরমদ্রবা পীরাং, পাসপোর্ট, কৈদৌঙৈ চৎকনি, কৈদৌঙৈ হল্লক্কনি, অঙাঙবা লৈই, মাইবদো-মাইবিদো মপুরোইবদো, থৱায়গী কলাবাজার, উনাগী তাজমহল, ভোটতি লোইখ্রে লানদি লোইদ্রি, সুর্জগ্রহন, নুংশিবগীদমক, সনাগী ঙা, নুংশিবগীদমক, পাখং নম্বর ১, য়েন্নিং থা অমগী ৱারী, থৱায়গী থৱায়’ হায়বনচিংবা তোঙান-তোঙানবা ষ্টোরি লাইনগী শুমাং লীলা ৭০ রোমদা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌখ্রে।

শক্লাইরবা আর্টিষ্ট ওকেন থৌদাম লৈবাক মীয়াম্না ‘সনাগী ঙা’ হায়রিবা লীলা অসিদগী ‘দা থোই’ হায়না নুংশিনা শকখঙনরি। ‘লুহোংবগী অহীং, মঙলানদো’ হায়বনচিংবা শোর্ট ফিল্ম, দিজিটেল ফিল্মনচিংবা থারগা ঙসি ফাওবদা চাউরাক্লা ফিল্ম ৩২ রোমদসু শরুক য়াখ্রে। হৌজিক-হৌজিকনা ‘ইমা’ হায়রিবা লুপ অসিদা লীলারোই অমা ওইনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌরি। ঙসি ফাওবদা মহাক কুমজা ২০০১দা স্পিসিয়ল জজেস মেন্সন এৱার্দ, কুমজা ২০০৩, ২০০৮ অমদি ২০১৭তা শুমাং লীলাগী বেষ্ট এক্টর, কুমজা ২০০৯দা শুমাং লীলাগী কেটাউন পোপুলর এৱার্দ, কুমজা ২০১৫ অমদি ২০১৬দা শুমাং লীলাদা অনীশুবা সপোর্টিং এক্টর, কুমজা ২০১৮দা শুমাং লীলাদা অনীশুবা বেষ্ট এক্টর অমদি কুমজা ২০১৯দা শুমাং লীলাদা বেষ্ট সপোর্টিং এক্টর এৱার্দনচিংবা এচিভমেন্ট কয়া ফংখ্রে।

লমদম অসিদা হৌজিক-হৌজিক শুমাং লীলা শিথরক্লে হায়বদি লানগনি। হৌজিক্লা হেন্না শুমাং লীলাগী ভেল্যু হেনগৎলক্লি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সিলনা লমদম অসিদা নত্তনা মালেম শিনবা থুংনা শুমাং লীলাবু হেন্না মশক থোকপা আর্ট ফোর্ম অমা ওইনবা হোৎনরি। লোয়ননা শুমাং লীলাদা য়াওনিংবা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা ট্রেনিং পীনবা থৌরাং-থৌশিল কয়া লেপ্পা লৈতনা পায়খৎলি। শুমাং লীলা মণিপুরগী খুন্নাইগা তৎন-থানবা য়াদ্রবা মরী অমা লৈনরি। শুমাং লীলানা খুন্নাইদা পীরিবা পাউজেলশিং অসি তশেংনা শিংথানিংঙাইনি। অদুবু মমাংদা লৈরম্বা শুমাং লীলাগী ফীভমগা খরদি খেন্নবদি উরে। অদুবু লমদম অসিদগী শুমাং লীলা মুৎখিগনি হায়বদি থাজবা ঙম্লোই। ঙসি লৈবাক মীয়াম্না দা থোই হায়না খঙনরিবা শক্লাইবা আর্টিষ্ট অমা ওইনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া অমদি থেংনরকখিদবা নত্তে। অদুবু অৱাবা কয়া থেংনখিবা অদুনা ঙসি মীয়ামগী মীনুংশিং ফংদুনা লৈবাক্কী থৌগল তৌবা ঙম্লিবনি। পুন্সিগী মখা তারকপা ওইনা ৱাখল মান্নবা মীওই খরগা পুন্নদুনা শেমখিবা ‘হেপ্পি লাইফ ফাওন্দেসন’ হায়বা লুপ অমা শেমদুনা অৱাবা তারবা মীওইশিংদা মতেং পাংনবা থবক-থৌরম কয়া পাঙথোক্লিবা অসি তুংদসু লেপ্পা লৈতনা পাঙথোকপা পাম্মী হায়না মহাক্লা পাউচে অসিদা ফোংদোরকখি।

শুমাং লীলা আর্ট ফোর্মবু পামজবনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সিলনা শিন্দুনা পাঙথোক্লিবা এক্টিং ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমদি ক্লাসশিংদা শরুক য়াহন্নিংই। মদুনা এক্টিংগী লম্বীদা অচৌবা মতেং অমা হায়বদু ওইগনি। অদুবু আর্টিষ্ট অমা ওইনবা হোৎনবদা শক ফজবা, এক্টিং হৈরে হায়বা খক্তনা তুং কোয়না চৎপা ঙম্লোই। এক্টিং হৈবগা লোয়ননা ওজা-গুরু মশক খঙবা, দিসিপ্লিন লৈবা অমদি খাঙবা কনবা অমগা লোয়ননা হোৎনবা মথৌ তাই। মণিপুর লৈঙাক্লা লমদম অসিগী মতম শাংনা ৱাজরক্লবা অহল ওইরবা আর্টিষ্টশিংগীদমক পেন্সন স্কিমগী খুদোংচাবা অমা পীবিরক্লিবা অসি অফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু আর্টিষ্টশিংগী পেন্সন স্কিম অসিদা শুপ্নগী চহী ৬০ শুরবা অহলশিংদা পেন্সন খক পীবিবগী মথক্তা মীয়াই চল্লবা আর্টিষ্টশিংনা তৌবা য়াবা তোঙান-তোঙানবা ৱেলফ্যেরগী ওইবা য়াবা স্কিমশিং পীনবা থৌরাং থৌশিলশিংসু পায়খৎহন্নিংই। মদুনা লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিংনা মানা-মানা চৎলিবা লম্বী অদুদা অমুক্কা হেন্না মায়পাকপা পুরকপা ঙমদুনা ইমা লৈবাক্কী মীংচৎ কয়া পুরকপা ঙমগনি। মণিপুরী মচা অমা ওইনা আর্ট অমদি কলচরগী লম্দা ইনাক খুনবা লমদম অমা ওইরম্বা অসিনা চাওথোকচবা ফাওই। মীওই অমবু পুক্লিং থৌগৎপীবগী মহুৎতা চিংথনবা হোৎনরিবা অসি তঙাইফদনা শেমদোকপা মথৌ তাই হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোংদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কোভিদ-১৯ মরক্তা প্রাইভেট বোর্দিং মহৌশাগুম হাংদুনা মহৈরোয়শিং লৈহল্লিবা অসি য়েংশিনহন্নিংই

ফ্রন্ট লাইন ৱর্কর অমদি লৈঙাক্লা কন্না হোৎনবিবদগী কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ হন্থরক্লিবা অসি থাগৎনিংঙাইনি। অদুবু মতম শাংনা লোকদাউন লৈখিবগী অৱাবদি ঙসিসু অদুমক থেংনরি। লোয়ননা মহৈরোয়শিং ঙসি ফাওবদা লাইরিক তম্বা ফংদনা লৈরি। অফবা মহৈরোয় কয়া পুথোকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা প্রাইভেট স্কুলগী ওজাশিংদা চাদা ৫০গী চাংদা তোলোপ পীগদবনি হায়খ্রবসু ঙসি ফাওবদা থবক্তা ওন্থোকপা লৈত্রি। অমরোমদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মহৈ-মশিন তম্বগী অয়াবা পীদ্রিঙৈদা প্রাইভেট বোর্দিং খরদা মহৌশাগুম হাংদুনা অচৌবা করবার অমা তৌনরিবা অসিগী মতাংদা কনা অমত্তনা য়েংশিনবিবা লৈত্রি। সীভিল দ্রেস শেৎলবদি কোভিদ লায়না শন্দোক্তবগুম এস ও পি য়াওদনা এগজাম তৌবসু য়াওনরি। মসিগী মতাংদসু মরি লৈনবা লৈঙাক্কী এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টনা মীৎয়েং চঙহন্নিংই। মসিদসু নত্তনা অসুক য়ৌনা মীয়াম্না খম থেংনা ৱানরবা মতম অসিদা লৈঙাক্লা পীবা এস ও পি ঙাক্তুনা গাড়ি অতোংমল লৌবগী মহুৎতা পেসেঞ্জর সর্ভিস তৌরিবা মেজিক, ওটো অমদি বসনচিংবদা সীট ফুল ওইনা হাপ্তুনা গাড়ি অতোংমল কা হেন্না লৌরিবা অসিগী মতাংদসু মরি লৈনবশিংনা য়েংশিনবিয়ু।

❒ **বিশ্বজিৎ থোকচোম, খাঙবোক ময়াই লৈকায়**

চহি শুদনা লুহোংবা অঙাংশিং মমা-মপা হ্যাওনা ফাগৎলকপগী থবক তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি

হন্দক মরক অসিদা চহী শুদনা লুহোংবা অঙাংশিং য়াওনা ফাগৎপগী থবক য়াম্না কন্না চৎথরক্লি। মসিমক অফবা খোঙথাং অমনি হায়জনিংই। মসিদা পূম্নমক্লা কোওপরেসন পীফম থোকই। চহী শুদনা লুহোংবা লোগী মীৎয়েংদসু য়াদে হায়বসি পূম্নমক্লা খঙনরে। অদুবু মসিমক মতম কয়াগী মমাংদগী চৎথদুনা লাক্লি। চহী শুদনা লুহোংলিবশিং নিংথিনা কাউন্সেলিং পীবা চঙলি। মমা-মপা অমদি অঙাংশিং অসিদা নৌনা য়ুম্বানবদগী ওইরক্কদবা খুদোংথিবশিং মমুৎ তানা খঙহনবগী তঙাইফদবা মথৌ তারক্লি। স্কুলগী সেলেভসতা মসিগী মতাংদা হেন্না পাক চাওনা হাপনবা খন্নমিন্নসি। ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংবু জ্ঞান তাহনবা হায়বসি মমা-মপা ওইরিবা পূম্নমক্কী থৌদাংনি হায়জনিংই। চহী শুদনা লুহোংলিবশিং অসি হৌজিক্কী মতমদা চহী নৌরিবা অঙাংশিংদা স্মার্ট ফোন পায়হনবা অসিনসু অচৌবা মরম অমা ওইরি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মখোয়গী নিংঙাইদা মমা-মপা ওইবশিংনা স্মার্ট ফোন পীশিন্দুনা থেম্বগী থবক অসি তোক্লসি। মদুগী মহুৎতা ফজবা মওংদা পুন্সিদা করি-করি তৌবা য়াবগে অমদি য়াদবগে হায়বগী মতাংদা নুংশিনা তাকহন্নিংই।

❒ **মাইবম সোমেন, লাংমৈথেৎ ময়াই লৈকাই**

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 ৯।১।২০২১ ইং, থাংজ;
পোইনুগী ২৬ নি পানবা।

মেষ : খোইরাংবা অমদি খুৎ চাওবা ফাথৌ অতৈদি য়াইফগাদবা নুমিৎনি। ঙাঙবা শকপা হৈগনি, য়েক্লববু ঙমজগনি, লন চংগনি অমদি অফবা মফম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগদবা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি লৌশিং লৈনা থৌ পাংবা ঙমগদবা নুমিৎনি। হন্থবদি লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন কনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিথুন : লেংদবা লন ফংবৈ নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা অমদি নীংবা মপা চাবা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নবদা নুংঙাইফম খঙদবা লৈগনি-ঈরাং য়াওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কর্কট : লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাগনু, ঙমনি ঙমলোই খঙদনা হোয়া ফগনু। নচাক নরলদি চংবা অমদি হনবা লৈতনা হোৎনরকপদি মায় পাকপা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : নশাগীতা খনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লৈ অঙৌবা/চেঙ।

সিংহ : য়েক্লবা লৈরম্লসু কোকচগনি, লল্লোনবদা শেন্দোং চাওনা ফংলনি অমদি চাদিং হন্থবা ঙমগনি। ৱা ঙাঙবা অমদি পোরম শিনবা হৈত্রদি চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা : লাইবক ফরনি, লৌশিং থোক্লনি অমদি অফবা থবক পাংবদি মায় পাক্লনি। অদুবু মীতোপ্পা ইনশিনবা লৌরদি ফত্তবা হৈনবীদা লুপকনি-শাজৎ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : য়াম্না ঙন্না অফবা খোঙশাল লৈ। হকচাং নুংঙাইজবা, মীয়ামগা লোয়নদুনা থৌ পাংবা ঙম্বা অমদি কান্নবা থিবদা মায় পাকচবা লৈ। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : ৱাখল নুংঙাই, অনৌবা থৌরম পাংনবা হোৎনবা অমদি হকচাং খিংবা হেনবা নুমিৎনি। মরম চাদনা অনম কনগনু-তপথৌ। অথেংবদা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : চরাংনরদি ওইজবা মাঙগনি, য়েৎনরগনা লন ময়েং তাগনি অমদি কল্লক য়েংথিবা হেনগনি। অচুমবা চৎপনা লন চাওখৎকনি, মরুপকী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : থবক পাংগনি, শেল ফংগনি, ইমুং মনুং ৱাখল মান্নগনি অমদি মীচং হেনগনি। হুরানবনা নচা ননাই মাংনবা হোৎনবা অমদি নক্লবনা তাথিবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ব : মীপাইবা কোকচরনি অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা মায় পাক্লনি। কিগনু নিংহন্নগনু অমদি মীয়ামগী মতেং লৌহৌরো-য়াম্না অফবা তঞ্জা লৈরে।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : ঙাঙ-শকপা হৈগনি, অরং অরাক ফংবৈ নুংঙাইবা, ঙাঙথোক-শক্তোকপদা থাগৎপিবা লৈ। নকস্থিনা নরল ফোইদৎপা/অঙম্বনা নরল মৎপিবসু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - পুক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

কোভিদ-১৯গী মাইল্ড ওইবা কেসশিংগী চাদা ৮৬না মনম খঙদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্কে : ষ্টদি

কোভিদ-১৯ মাইল্ড ওইনা নাবা মীওইশিংগী চাদা ৮৬ লোম্না মনম অমসুং মহাউ খঙদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্কে, অদুবু মদু থা তরুক্কী মনুংদা ফগৎলকই হায়রি। মসি য়ুরোপিয়ন হোস্পিটাল ১৮দা চথুখিবা পেসেন্ট ২,৫০০ হেনবগী অনৌবা ষ্টদি অমনা হায়বনি।

কোভিদ-১৯ নাবদা ভাইরেল ন্যুমোনিয়া নৎত্রগা ওক্সিজেন ফংদবগী খুদম ফংদ্রবা, অমসুং অনাবা অদু য়ুমদা থল্লগা মথন্নতা ফগৎলকপা ঙম্বগী থাক্তা লৈরবদি মদু মাইল্ড ওইনা নাবনি হায়না লৌনৈ।

ষ্টদি অদুদা থেংনখি মদুদি, মনম খঙদবগী থৌওং অদু চাংচত্তা নুমিৎ ১৮নিদগী ২১নি ফাওবগী মতুংদা মাঙখি। অদুবু অনাবশিং অদুগী মনুংদা চাদা ৫ রোমগীদি মনম খঙদবগী থৌওং অদু থা তরুক ফাওবদা ফগৎলকখিদে হায়রি।

মনম অমসুং মহাউ খঙদবগী ফিভম অসি কোভিদ-১৯গী ঙল্লিঙৈগী খুদমনি হায়না লৌনৈ। মসি করিগুম্বা ৱার্নিং অমা ফাওবা উত্তনা হেক্তমক তৌরকপা য়াই।

অমেরিকান ওটোলেরিনগোলোজি-হেদ এন্দ নেক সর্জরিগী মতুংইন্না এনোসমিয়া (মনম খঙদবা) অসি মরুওইনা কোভিদ-১৯দি নারগা অতোপ্পা লাইওং অমত্তা উৎতবা মীওইশিংদা উবা ফংই হায়রি।

অনৌবা ষ্টদি অসিদা থেংনখিবগী মতুংইন্না ময়ায় ওইরপ্পা চাংদগীনা য়াম্না অকনবা লাইওংশিং উৎপা কোভিদ-১৯ পেসেন্টশিংগী চাদা ৪ দগীনা চাদা ৭ ফাওবখক্তংনা মনম অমদি মহাউ খঙবা ঙম্বগী পাঙ্গল মাঙই হায়রি।

ষ্টদি অদুনা হায়, ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা নাবা মীওইশিংদা লোক খূবা, লাইহৌ অমদি নীংশা হোনবা ৱাবনচিংবা ন্যুমোনিয়াগী ক্লিনিকেল সাইনশিং উবা ফংই। য়াম্না অকনবা মওংদা নাবা মীওইশিংনা সিভিয়র রেস্পিরেটরি দিষ্ট্রেস মায়োক্কে, অমদি মখোয়শিং অসি অয়াম্বনা অহল ওইবা অমদি হাইপরটেন্সন, দাইবেটিস, গেষ্ট্রিক দিসওর্দরশিং, কিদনি, রেস্পিরেটরি, হার্ট, লিভর অমসুং ন্যুরোলোজিকেল দিসওর্দরনচিংবা লৈবা মীওইশিংনা অয়াম্বা ওইগল্লি।

ইন্টর্নেল মেদিসিন জর্নেলদা পব্লিস তৌরকখিবা ষ্টদি অসিদা মনম খঙদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবগী চাং অসি অহলশিংদগী নহাশিংদনা হেন্না ৱাংবা থেংনখি, অদুবু মসিগী মতাংদা মখা তানা য়েংশিনবা মথৌ তারি হায়না রিসার্চরশিংনা হায়খি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ ফ্লোরিদাদা লৈবা সেন্টর ফোর স্মেল এন্দ টেষ্টকী দিরেক্টর ষ্টিভিন মুঙ্গরনা হায়বগী মতুংইন্না ঐখোয় ইশামক মনম খঙদবগী ফিভম মায়োক্লবরা হায়বা খঙনবগীদমক য়ূমদা তৌবা য়াবা পাম্বৈ অমা ওইনা ‘জেল্লিবিন টেষ্ট’ তৌবা য়াই হায়রি।

মহাক্লা হায়, খূৎ নাম্মনা জেল্লিবিন পায়রগা নাম্মনা নাতোনবু নুংশিৎ চৎহন্দনবা চাংদা কন্না পায়শিনগনি। জেল্লিবিন অদু চীনদা

হূকচিন্দুনা শায়বদা জেল্লিবিন অদুগী অথুম্বা-অহাউবা মহাউ অদু ফাওরবদি মহাউ নীংথিনা খঙলি হায়বা তাকই।

জেল্লিবিন অদু শায়রিঙৈদা নাতোন পায়রম্বা খূৎ অদু ইখঙ খঙহৌদনা থাদোকপা মতমদা মনম নীংথিনা খঙলিবা ওইরগদি জেল্লিবিনগী মনম ফাওরক্তুনা মদু চমপ্রা মনম চেনবনি নৎত্রগা চেরিনি হায়বদু খুদক্তা খঙগনি।

হায়রিবা প্রোসেস অসিগী সাইটির্ন্টিফিক ওইবা মমিং রেট্রো নেজল ওলফাক্সন কৌই। মসিদা তৌরিবা অসি মনমনা চীন মনুংদগী নাতোনগী ফেরিঙ্কস ফাওরগা নেজল কেভিটিদা য়ৌরকপনি।

অদুবু জেল্লিবিন ফংদ্রবদি কমদৌবা? চাংয়েং অসিগীদমক অতোপ্পা চীঞ্জাকশিংসু শীজিন্নবা য়াই হায়না ঈ এন টি স্পেসলিষ্ট ডা. ইরিক ভোইগনা হায়রি। মহাক্লা হায়, করিগুম্বা ঐখোয়না গ্রাউন্দ কোফিগী মনম খঙলবা নৎত্রগা কোফি লোল্লিঙৈদা মনম ফাওরবদি, নৎত্রগা কনাগুম্বা অমনা কোল্লা মকু খোকপদা মনম ফাওরবদি মনম খঙলি হায়বনি।

অদুবু ঐখোয় চেকশিনবদি মথৌ তাই, মরমদি ঐখোয়না মনম ফাওদ্রগসু মনম ফাওরিবোই খনবা হায়বসি ইরায় লায়না হেক্তা ওইবা য়াই। খুদম ওইনা এমোনিয়া নৎত্রগা ক্লিনিং সোল্যুসনশিংদি মনম ফাওবা য়াই। মদুনা মরম ওইরগা ঐখোয়দা মনম মাঙদে হায়না খলহনবা য়াই। অদুবু মদুদি তশেংনা মনম ফাওবা নত্তে, মদুদি ঐখোয়দা য়াওবা ট্রাইজেমিনেল কৌবা নর্ভ অমগী মতেংনা মনম ফাওরিবোই খলহনবনি হায়না ভোইগনা হায়রি।

অদুবু মনম খঙদবা মীওই খুদিংমক কোরোনাভাইরসনা নারে হায়বদি নত্তে। কোল্ড নৎত্রগা ফ্লুগুম্বা রেস্পিরেটরি ভাইরস অমা হেক্তনা মতম খরগী ওইনা মনম অমদি মহাউগী মরীদা শোকহনবা য়াই, মদু করিগুম্বা মতমদনা পর্মেনেন্ট ওইবসু য়াই হায়রি।