# নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

"নুপীগী মনাক্তদি থম্মোয়দা য়েৎনৈ, ৱাখলনা নত্তে।" - মেরোপ

## নিত্যপাৎ চুথেক্কী থম্বাল

বৈশম্পায়ন মুণিনা হায়
তাব্রা জন্মেঞ্জয় মহারাজ?
ঈয়াইদা শাৎপা থম্বালদো
নিত্যপাৎ চুথেক্তা শাৎহৌরে।
লৌ খাওবা লৌমীগী লৌতাং শঙদো
থম্বাল শঙলেন ওলহৌরে।
হৌজিক ফাওবদি নিত্যপাৎ চুথেক্তু
থম্বাল মার্গ থোলহৌদ্রি।

লৈশক হেনবি লৈরাংদো
লৈনম চাওবী শিঙেলদো।
দেল্লীদগী পুরকপা চারদুনা
ফুগাইনা শাৎপগী মফজসিদি
শৈথাবা ঐনদা মৱাৎলনি।
ফজখ্রবা মীৎ য়েৎপু
মিৎ ওইনা য়েংবদুগী মফজদুনি
জন্মেঞ্জয় মহারাজ।

মনাতোন নম্বা, মিৎপান থাবশিংদো
লৈশাগী মহুৎ শীন্দুরনা শাংনা চিংখৎতুনা
কুমকুম মচুগী ঝুলি টুপি উপ্তুনা
চিন্দা জি জি শোঞ্জদুনা
থম্বাল শঙলেন্দা খুৎশিন্নবদা।
খোঙচেপ হায়নরক্তুনা মখোয় মশেল
নিঙ্গোঙ য়ৈনা তাবা য়ামদৌরি
জন্মেঞ্জয় মহারাজ।

মখা চখৌ মুণিদেব!
নাকোঙ শেংদোকপীয়ু রাজন।
পংমন্নসু পংইদা, হে নমু তাইবঙ মী।
থম্বাল ৬০ খক্তনি ওনলাইনদা থারকপা
থম্বালগী ভক্তনা লিশিং লিশিংদা ।
নিমল্লা ফঙহৌদবা ময়ামদুগী
লাঞ্জাওদুদি মহাভারত কৎচা,
বোম তোপকী কুরুক্ষেত্র ওন্দৌরিনি।

অদগীদি ঋষিদেব!
লাল হৌদ্রি নিঙ্গ্রি তাখৎনবা খক্তনি।
খুৎ জুর তৌগদবা, ক্রিতোন পাওথোক্কদবা
অভিমন্যুগী চক্রবুহ্য চঙবা,
নিংথৌ অভিসেক তৌবা...।
পূক্নিং ফাথবীসি রাজন!
অমুক্তদা লোইনা তাথোক্লদি
কদায়দগী শৈথাবগী মমল লৈরদগে।

❐ আর কে নরেন্দ্র

অচৌ পিশক খায়ব্রা
নোংদম্বগী নোংদমথোনবু
লেম্না মাঙবা হৌনব্রা।

পুন্সি মথেল অসিদা
ঙাইহরী ঐসু নোংদম্ববু
থোক্লকখিনি খন্না মীৎমাংসিদা
মাইথোং উদ্রবা মীওইবলক্তা।

❐ ওইনাম জিতেন

## পামজদ্রিয়ে পামদিয়ে

নোকচবা পামজৈ নোকহনবসু কনাদা
শংবান্ননা পাক্লবা মালেমসিগী লৈমায়দা
মঙগী পুন্সিগী শঙনুংশিংদা পীক্লবা
নোকচদুনা প্লো থৱায় তানা
নিলহনখি শঙনুংসি খোম্থাং য়ৈনা।

চেন্নরক্কনি নোংমা থেংননিংদনা থৈনদুনা
পোলাংগা-পোলাংগা
নুংশিননা লৈমীন্নরম্বা।
য়ৌরকপা হায়দু ওইরমাল্লে মতমদু
ঙাইরকপদু খোয়রাংনা কৈদৌঙৈ হায়দুনা
ঙাইরকপদু খোয়রাংনা কৈদৌঙৈ হায়দুনা

লম চিংবা হৈবা তেংবাং ফবা
খেন্নবা লৈতে অচৌবা অপীকপা
থীবা ফজবা অনেম্বা অৱাংবা
হঙ্গোইদনা চিংবিবনি খুজেং পালোইন্দুনা

লৈমিন্নরম্বা কয়া নুংশি নুংশিবা
লোয়নরম্বা কয়া পাম্মু পাম্মুবা
হায়রমদনা কনাসু লোয়নদনা চৎখি
থাদোকফদবনি পুখিদে লোয়নখিদে
করিসুশোঞ্জনবদু থৌরম্মী চৎখি মতম্তা।
কৈদৌঙৈনো চৎকদবা
কদায়দনো থুংলুদৌবা
চুবা মেৎলম্বা তরংদা য়েংলম্বা
পন্থুংফমদু উরে পুম্নমক্কী পুন্নফম
খুজেং থিরি ফনা লোৎলসু
পোলাংসিনা ঙাক্লি পোন্নুংদা ফানিংলি।

❐ কুবের কৈশাম

## পাওদম

ঙল্লবা চীংগী লোক্রুংদা
ক্বাথাগী ঈশিং চাইবিনা
খুঞ্জাগী ৱারী লিহৌরি।।

তাবিনবা কনা লৈতবনা
চীংমাই অমদগী অমদা
হন্না-হন্না য়ৈবনা
ঙংনা খোম্থাং য়ৈহৌরি।।

নিঙাই হৈত্রবা অঙাংশিংনা
কিলা থুগাইবি শান্নহৌরি
ঈশিং চাইবিগা ৱারিনহৌরি।।

নৌজরিবী মৈতৈ চনুরাশিং
লেংকোৎ নমদা থোংদুনা
মদোম-মদোম তরক্লা
ঙল্লবা চীংচেপ্তা চৎহৌরি
চীংদা শিন্থা পাংহৌরি।।

চীংমাইদা শাৎপী লৈরাংশিংনা
চমজরবী চনুরাশিংদু য়েংলগা
থম্মোয় শোক্লা তেংথাহৌরি,
নোংপোক থোংগী মালংবনা
মালং পাওজেল থারক্লি
"চীংগী লৈরাং লৈনুংশিনী
তমগী পুন্সিনা নাথৈবীরবীনি
মীহৌরোলগী চৎনরোলবু য়োক্লিবীনি"
অৱা-শিন্থা পোৎলুমনা
মায়থোংদা লৈই চীংলবী
খুঞ্জা নুপীশিংদুনা
লেংফদ্রবা শিন্থানি লৌহৌরি
মণিপুরগী ক্বাথা চিংগোলদা
মীতৈ খুঞ্জাশিং লৈহৌরি
মণিপুরগী ঙমখৈ ঙাকহৌরি।।

❐ সৌগাইজম লৈঙাকলেম্বী

## পুন্সি মথেল

হিংনিংলী হিংনিংদ্রবা থৱায় অদুনা
কপ্লিংলী কপ্লিংদ্রবা পুন্সি অদুনা
তেংথারী মদোম তুমীন তুমীন
খল্লি অচিকপসিদা মদোম তুমীন।

খাংলি অদুমসু তনীক তনীক
লৈখা তারবা পুন্সিগী
মঙম শান্দ্রবা পুন্সিদা
কন্বী থক্কী লেল্লে ঙাগুম।

পুন্সিগী অচাকপা মৈরিলকসিদা
লাইনা য়াৎপা খয়াৎপু

## 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 পুথোক্কে
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 কন্দাইদা 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

# কুমজা ২০২২গী মণিপুরগী মীখলদা মহৈরোয় খুনাইগী মীৎয়েং

মঙ্কা ময়াংলম্বম

এস কে মঙাং

খুরাই জেন্নি

গোবিন্দাস উয়ান

*লৈবাক অসিদা মীখল কয়ারক পাঙথোকখ্রে। কুমজা ২০২২গী ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ইলেক্সনসু কুইশিল্লক্তরে। মীখলদা শেল চঙদনবা হোৎনসি অমদি অফবা কেন্দিদেটশিং খনসি হায়নরবসু ভোট ময়া নকশিল্লকপগা নুংশিৎনা হুম্বা মায়কৈ অমরোমদা অদুমক পুদুনা চৎলি। অদুবু হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা অমদি মহৈরোয় খুন্নাইনা লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদা করি-করম্বা মখলগী মীখল পাম্মী, করম্বা কেন্দিদেটশিংনা ভোট কাহন্নিংই অমদি মীহুৎ খনবদা লৈবাক মীয়াম্না করম্বা মওংদা খলহন্নিংই হায়বগী মতাংদা তুংগী য়ুম্বিরেল ওইরক্কদৌরিবা মহৈরোয় খুন্নাইনা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লরক্লি।*

লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা পুম্নমক্না ফ্রি এন্দ ফেয়র ওইবা ইলেক্সন অমা ওইনবা হোৎনবিয়ু। ভোটর অমগী মমল য়াম্না য়াম্মী। ভোট অমনা লৈবাক্কী চাওখৎ-থৌরাংগী থবক লৌখৎনবগী চঙশিনগদৌরিবা থবকশিংদা অচৌবা থৌদাং লৈ হায়বসি খঙমিন্নসি। ভোট অমগী মগুন কয়ামুক লৈ হায়বসি খঙননবা করিগুম্বা মীরেপশিং অদুগী মনুংদা মতিক চাবা য়াওদ্রে হায়না খল্লবা নৎত্রগা মরম অমা নৎত্রগা মরম অমদগী ভোট থাদনিংদবা য়াওরবসু নোটাদা ভোট নম্বিয়ু। ভোট থাদবা য়ারবা নহাশিংনা ভোট থাদরগা করি তৌগদবনো অমদি ঐখোয়দি ভোটতা য়াওনিংদে হায়নরিবশিং অসি হায়হন্নিংদে। করিগুম্বা ভোটতা নহাশিংনা থৱায় য়াওদ্রবসু মণিপুরগী পোলিটিক্স করম্বা ফীভমদা লৈরি অমদি ঐখোয়গী তুংগী লম্বীনা করি ওইগদৌরিবনো হায়বনচিংবা ৱাখল খনবিদুনা লৈবাক্কী প্রোব্রেমশিং, ইস্যুশিং কোকহন্নবা হোৎনবদা অমদি চাওখৎনবগী থবক থৌরম কয়া পায়খৎলকপদা পোলিটিক্সনা লৌরিবা থৌদাংশিং অদুগী মতাংদা য়াম্না কুপ্না নৈনহন্নিংই। মদুনা পোলিটিক্সতা হেক্তা য়াওশিন্দবা য়াদে অমদি ভোট লেপ্পা মীওই অমগীদমক চেন-চোংবিয়ু হায়বগী ৱাফমসু নৎচদে।

করিগুম্বা লমদম অসিগী লাইরিক লাইশু হৈরবা নহাশিংনা পোলিটিকেলদা চঙশিন্নরক্লবদি শোয়দনা অওনবা অমা পুরক্কনি হায়বগীসু অচৌবা থাজবা লৈ। অনৌবা ৱাখল্লোল, অনৌবা আইদিয়া, অনৌবা সজেসন অমদি তুংগী মীরোলশিংগী কান্নহৌগদবা ৱাফম কয়া থোক্লক্কনি হায়নসু খল্লি। তশেংনা হায়রবদা পোলিটিকেলগী লম্বীদা অওনবা পুরক্লবা হোৎনবদা ঙসিসু লমদম অসিগী নহাশিংগী থৌদাং খরা খজিক ৱাৎনা উজে। মরম অদুনা অফবা পোলিটিক্সতা নহাশিংনা অখন্ননা মীৎয়েং চঙহন্নিংই। ঐখোয়গী ইরমদমবু অওনবা অমা পুরক্লবা হোৎনবদা নহাশিংগী অচৌবা থৌদাং লৈ হায়বসি ঐখোয় পুম্নমক্না খঙমিন্নসি। লোয়ননা ভোট লেপ্পিরিবশিংনসু অমদি ভোট থাদগদৌরিবা মীয়াম্নসু মায়কৈ অনীমক্কী অনিংবা-অপাম্বা অমদি লৈবাক্কী য়াইফনবা চাওখৎপা পুরকপা ঙম্নবা য়াম্না তশেংবা মীখল অমা হায়বদু ওইহন্নবা হোৎনমিন্নসি। ভোটতগী নাথৈরগা লৈরবদি ইরমদম চাওখৎনবগী লম্বীদা থিন্থবা হায়বদু ওইগনি হায়বা ৱাফম শক্লাইরবী ফোক শৈশকপী অমদি ষ্টেট আইকোন অমসু ওইরিবী মঙ্কা ময়াংলম্বমনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরক্লি।

লমদমসিগী শক্লাইরবা শৈশকপা এস কে মঙাংনা ফোঙদোরকখিবদা, হৌখিবা চহী কয়াদগী চখরক্তুনা লাকখিবা মীখলশিংদা শেল য়েনবা অমদি শেল লৌবগী চৎনবী লাকখি হায়বসি পুম্নমক্না খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু অসিগুম্বা থৌওং অসিনা লৈবাক অমগী চাউখৎপগী লম্বীদা কয়াম শোকপগে হায়বদু ঐখোয়না খঙলবনি অমদি উরবনি। অদুবু ৱাফম অসি খঙনা খঙনা ইলেক্সন ময়া নকশিল্লকপনা নুংশিৎনা হুম্বা মায়কৈদা পুদুনা চৎলিবসি লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদদি পুম্নমক্না তৌবীদনা ফজবা ৱাহম্থোক লৈবা ইলেক্সন অমা ওইহন্দুনা লৈবাক্কী চাউখৎনবা হোৎনবদা ঐখোয় পুম্নমক্না থৌদাং লৌমিন্নসি।

মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফমনি মদুদি, ইলেক্সনদা শেল য়াম্না চঙহনবনা তুংদা মাঙজগদৌরিবসি মীচম মীয়াম ঐখোয়নি। হৌখিবনা হৌখ্রবসু লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদদি ৱাখল মুন্না খন্থদুনা অমদি তুংগী মীরোলশিংগীদমক য়েংদুনা লৈবাক্কী চাউখৎ থৌরাংগী থবক তৌরকপা ঙমগদবা মতিক চাবা মীওইশিংদা ভোট থাদসি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

শক্লাইরবা খুরাই জেন্নিনা ফোঙদোরকখিবদা, লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা মীয়াম্না ইশা-ইশাগী ভোটিং রাইট মাঙহন্দনা মতিক চাবা মীওইশিংদা ভোট পীসি। ভোট লেপ্লিবা মীওইশিংদসু মীচম মীয়াম হৌজিক ৱাখল লৈনরে। শেলনা ভোট লৈবা য়াদ্রে হায়বা খঙহনবগী মতম অদু ওইরে। মরম অদুনা লমদম অসিগী নুংশিজরবা মীয়াম্না ভোট ময়া নকশিল্লকপদা শেলনা হুমদুনা পুহনবগী থবক অদু তৌরগুমসি। করিগুম্বা শেলগী মতিক ময়াইনা ইশাগী ভোটবু লৈহল্লবদি ঙসি ঐখোয়না থেংনরিবা অমদি মায়োক্লরিবা অৱাবা কয়া অসি অদুম্মক চহী কয়া চথুখিবা য়াই। ঐখোয় অমদি তুংগী হৌরক্কদৌরিবা মীরোলশিংনা ফংহৌগদৌরিবা চৈথেংশিংগী মতাংদা ঐখোয় খন্থমিন্নবা চুমগনি। তশেংনা হায়রবদা হৌখিবা ইলেক্সনশিংদা পুম্নমক্না অফবা মতিক চাবা কেন্দিদেটশিং থাগৎলম্লবদি হীরম খুদিংদা শোত্থনা লৈরিবা অসি লৈরম্লোইদবনি। চাউখৎপা অমদি তংদু লৈতানা হিংবা ঙম্বা হায়বসিদা পোলিটিক্সকী অচৌবা থৌদাং লৈ। মরম অদুনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা নহাশিংনসু ভোটপু লুম্না লৌদুনা অমদি তুংগী খল্লগা মতিক চাবা অফবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট পীহৌসি। নৎত্রবদি ঐখোয় পুম্নমক অদুম্মক চাউখৎপা ঙমদনা লৈবা হায়বদু ওইগনি। করিগুম্বা ঐখোয়না মতিক চাবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট পীরবদি ঐখোয়গী য়াইফবা ওইগনি হায়বসি কাউবীগনু।

লমদমসিগী শক্লাইরবা কোমেদিয়ন গোবিন্দাস উয়াননা হায়, হৌখিবনা হৌখ্রবসু লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদদি করিগুম্বা লৈবাক্কী চাউখৎনবা থবক থৌরম তৌবা ঙম্লোইদবা মতিক চাদবা কেন্দিদেটশিংনা ভোট লেপ্পরক্লবদি ঐগী ওইনদি মখোয়দা ভোট থাদরোই। নোটাদা ওইনা ভোট থাদগনি। মরমদি মতিক চাদবা মীওই অমনা ভোট কাখিদুনা লৈবাক্কী মাঙজগদবা ওইরক্কদবা ওইরবদি নোটাদা ভোট থাদবনা হেন্না ফৈ হায়না খল্লি। করিগুম্বা ঐহাক্কী ৱাখল অসি মীয়াম্না ফৈ হায়না খনবীরগদি নোটাদা অদুমক ভোট থাদবীয়ু। মদুনা ভোটকী মমল লৈবাক মীয়াম্না খঙবা হায়বদু ওইগনি। ভোটতা শেল য়েনবা অমদি লৌবগী চৎনবী লৈরিবা অসি মখা তানা তৌহন্দবনা ঐখোয় পুম্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি।

হৌখিবা ইলেক্সনশিংদা ভোটতা শেল য়াম্না চঙহনখিবনা তুংদা করি ওইরকই হায়বসি মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফমনি। মরম অদুনা ইরমদম অসি চাউখৎতবা য়াদে অমদি তুংগী মীরোলগীদমক করিগুম্বা খরা তৌদবা য়াদে হায়বা ৱাখল্লোন তশেংনা থম্মোয়দা ফাওবীবা ওইরবদি লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা থৌনা লৈবা, মরৈবাক মরমদমবু নুংশিজবা অমদি মণিপুরবু চাউখৎপগী লম্বীদা মাঙজিল থানা পুরকপা ঙমগদবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট পীসি। নত্তদনা মতিক চাদবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট পীরবদি লৈবাক্কী অমদি ঐখোয় পুম্নমক্কী মাঙজবা ওইগনি।

## হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

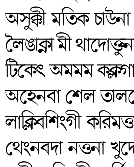
# মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

### পাউনা বাজার অমসুং থাঙ্গাল বাজার অনীমক্তা পার্কিং জোন থমদবনা চুমগনি

ঐখোয়গী ইম্ফাল সিটি য়াম্না পীকপা সিটি অমনি। ইন্দিয়াগী খরা চাউবা ষ্টেট অমগী দিষ্ট্রিক্ট অমদা লৈবা বাজার অমনা চাউবা হেল্লি। ইম্ফাল সিটিবু মশা নান্না মশক ফজহনগে খনবা লৈঙাক অমা লাক্লবদি মশক ফজহন্নবা হোৎনবদা থোইদোক্লা কা হেন্না শেল অমসুং মতম চঙলোই। মমাংঙৈদা জি এম হোল, মপাল কাংজৈবুং অমসুং সেন্ট্রেল লাইব্রেরীদা থৌরম অমা পাঙথোকপদা থৌরম য়াওবা লাক্লিবা মীওইশিংনা পুরকপা ইঞ্জিন পানবা গাড়ীমচা, অচৌবা অমসুং সাইকলনচিংবা টিকেৎ কক্তুনা শেল লৌরগা পার্কিং তৌরম্মী। অসিগুম্বসি নত্তনা ইম্ফাল মনুংদা পার্কিং সিষ্টম অমত্তা চৎনরমদ্রে। অদুবু কোংগ্রেস লৈঙাক্কী মতমদা ইম্ফাল মনুংদা পার্কিং সিষ্টম হৌদোক্তুনা চৎনহল্লন্বদগী ঙসিগী লৈঙাক অসিগী মতমদসু মখা চখদুনা লৈরি। ইম্ফাল সিটিগী মনুং চন্না লৈরিবা পাউনা বজার অমদি থঙ্গাল বজার অনী অসি য়াওদ্রবদি ইম্ফাল সিটি ওইহনবদা মপুং ফারোই। ইম্ফাল সিটি অসি ওইহনবদা অসুক্কী মতিক চাউনা থৌদাং লৌরিবা বজার অনীমক্কী লম্বী তঙ্খায় অমমম লৈঙাক্লা মী থাদোক্তুনা গাড়ী অচৌবগীনা লুপা ৩০, মচাগীনা লুপা ২০ পীবা টিকেৎ অমমম কক্লগা পার্কিং জোন ওম্থোক্তুনা থম্বীরে। পার্কিং তৌরিবশিংনা অহেনবা শেল তালহৌনবা হোৎনবদা দুকান ফম্লিবশিং অমসুং পোৎ লৈবা লাক্লিবশিংগী করিমত্তা খনবা তৌদনা দবল পার্কিং ওইহনখিবনা মীয়াম্না অৱাবা থেংনবদা নত্তনা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে। মরম অদুনা হায়রিবা বজার অনী অসিদগী পার্কিং জোন লৌথোকপা চুমগনি।

❐ এল ইবোমচা, তাওথোং

### ইশা-ইশানা ৱাখল তারসি, অচুম্বা অফবা অশেংবদি হায়বসি লোৎপা য়াবা নত্তে



মীখল চুম্না পাঙথোকপা অমদি অফবা মীরেপ পুথোকসি হায়রবদি মীরেপশিংদগী শেল লৌগুমসি। করিগুম্বা মীরেপ অদুনা মায় পাক্লবা মতুংদা মীয়ামগী মায়োক্তা থবক তৌরক্লবদি হয়েং তুংদা মাঙজগদবা অসি কনানো চহী ৫ অমুক ঙাইবা তাবনি। মরম অদুনা তুংদা মীয়ামগীদমক থবক তৌরক্কদবা পুকচেল শেংবা অমদি মীয়ামগীদমক কথোকপা ঙমগদবা মীওই ওইনা মীখলদা ভোট পীসি। মীখলদা শেল লৌদনা ভোট পীবনা মীখল মায় পাক্লবদি হয়েং থবক লৌরকপদা অমদি থবক হাপ্পদা শেল লৌনিংলোই। অসুম তৌরবদি অফবা লৈঙাক অমা ওইরক্কনি। হন্দক্কী মীখল অসিদি য়াম্না লুবা মীখল অমা ওইগদৌরি। মরম অদুনা ঐখোয় পুম্নমক্না ৱাখল তাবা মথৌ তাই। অতোপ্পা লৈবাক্লা ঐখোয়গী লৈবাক্কী মতৌ তমজসনু। মীগী লৈবাক্তগী শেল থাদদুনা গুন্দাগী থবক থৌরম কয়া তৌদুনা মীখল মায় পাক্লবা হোৎনরগুমসি। ইশানা ফরবদি অমদি মীয়ামগী খল্লবদি মীখলদা ঐখোয়না কিফম থোক্তে। ভোট থাদগদবা মীয়াম ঐখোয়সু ভোট থাদবদা করিসু কিনিংঙাই লৈতে হায়না খল্লি। ভোট থাদবদা কনানসু উগদবা নত্তে। ইশা-ইশানা ৱাখল তারসি। অচুম্বা অফবা অশেংবা হায়বা অসিদি লোৎপা য়াবা নত্তে। মরম অদুনা হৌজিক্তগী হৌনা মতম লৈরিঙৈ অসিদা লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা লেপ্লিবা মীরেপশিং অসি করম্বনা মতিক চাবনো অমদি কনানা মতিক চাদবনো হায়বদু খঙদোকমিন্নদুনা তুংগী মীরোলশিংগীদমক করিগুম্বা খরা তৌহৌসি হায়রগদি লৈবাক্কী থবক তৌরক্কদবা মতিক চাবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট থাদসি।

❐ এস কে নাওরেম, শীংজমৈ

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 ১১।১২।২০২১ ইং, থাংজ;
পোইনুগী ৮ নি পানবা।

মেষ: য়েক্লবা য়াম্বা, হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, অশাওবনা মাঙজবা লৈরসু, নিংবা থুংবা, মরুপ মপাংগী মতেং ফংবা অমদি ওইজ-ওইথক ফংবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: থবক পাওগনি, লেঙদবা নচাক-নরল তানশিনগনি অমদি অফবা মরুপ ফংজগনি । খোয়রাংবনা ইমুংদা ফাওবা ঈংদবা অমদি য়েৎনবনা মাঙজবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: অঙম্বনা নচাক-নরল মৎপীগনি। শকখঙদবা লোয়নরুবনা চাদিং হেনবা নৎত্রগা কায়নবা নংগনি। অচুম্বনদি মায় পাক্কনি, লৌশিং তানশিনবসু য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: লম চৎপা কান্নগনি, থাজদনা কান্নবা য়াম্না ফংজৌ হায়বসু লৈ অমদি পাউ নুংঙাইবদি তাগনি। নিংবা মপাদি চারোই, হম্থবা লোয়নবনা লন মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: নিংজবা থুংগনি, মীচঙ য়াম্না লৈগনি, শেন্দোংসু চাওনা ফংগনি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। অদুবু ৱাঙাং হৈত্রদি লুনা থমজবা লন ময়েং তাগনি ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা: হকচাং নুংঙাইজগনি, মীনসু থাগৎপীগনি, পল্লম্বা থবক্কী পাউ নুংঙাইগনি, শেল-থুমগী লমদা নিংবা থুংজগনি। লৌশিংদি খরা ৱাৎলি-য়েৎনবা পামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: খন্থদ্রদি মতম খরদি মাঙলনি, মীনা ইনশিনবা লৌরগনা পুক্নিং ৱাগনি অমদি মাঙবা খরা থোক্কনি। মীয়ামগদি মরি ফগনি, হকচাং নুংঙাই, লাঙথোকপা পামগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরিদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: মথা শাবা, মীকোক থোংবা ৱাবা অমদি নিংবা মপা চাদবা-নুংঙাইতবা খরা লৈগনি। ইমুং মনুংগী ৱা লৌবা অমদি মীয়ামগা লোয়নবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: মীচঙ ৱাৎলোই, ৱাখলসু থোকপা হেনগনি অমদি অনৌবা পোরমদা থৌ পাঙনিংগনি। অদুবু য়েৎনবনা মাঙজবা, নখা থাবনা মাঙহনবা, কায়নবসু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর: অচুম্বনা মাঙওইনৌ, নক্লবা মী লোয়নবা কান্নগনি অমদি অফবা লাইরিক-লাইশু পাশিনহৌ। খুৎ চাওবদি নরলদা তায়ননি, হুরানবনা নচা-ননাইদা তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: হরাওবা নিংবা থুংবা, য়েক্লববু ঙমজবা অমদি ইচঙ থৌবা অমদি নিংহন্নদবনা থবক পাঙবা নুমিৎনি। মরুপ মপাং লোয়নবা পামগনু-কান্নবা ফংলোই।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মিন: শক-চু থোকপা ৱাৎতনবা নোল্লুক্লা চৎলু অমদি য়েক্লববু লায়না খন্দোক্কনু। অদুবু অঙম্বনদি চানবীগনি, নচাক নরল চাওখৎনবা থৌনা ফুদোক্পা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

# ইনর্জি লেভেল হেনগৎহন্নবগীদমক

লৌশিং পুক্কে

## ইশানা তৌজবা য়াবা মহৌশাগী ওইবা পাম্বৈ খরা-২

**হকচাং লেঙ ওৎপগী চাং হেনগৎপা**

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি থম্মোয়গী লায়না, টাইপ ২ দাইবিটিজ, অমসুং ওবেসিটি য়াওনা কুম পুবা লায়না (ক্রোনিক দিজিজ)শিং নারকপগী রিস্ক হন্থহন্নবগীদমক য়াম্না মরু ওই।

মসিদসু নত্তনা, ইশাগী রুটিনদা ফিজিকেল এক্টিভিটি খরা হেন্না য়াওহনবনা ৱাখল-হকচাং চোকথবগী থৌওং থেংনবসু ঙমই অমদি ইনর্জি লেভেলসু হেনগৎহল্লি হায়না রিছার্স খরনা হায়রি।

অপীকপা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না, চয়োল তরুক চুপ্পা লো ইন্টেন্সিটি ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা চয়োল অমগী অহুল্লক য়াওবা য়ুনিভর্সিটিগী মহৈরোয়শিংগী ৱাখল-হকচাং চোকথবা অমসুং তৃম্বগী ক্বালিটিনচিংবা, অতোপ্পা কাঙলুপকা চাংদম্নবদা শীংথানবা য়ানা ফগৎলকখি হায়রি।

থবক্কা মরী লৈননা য়াম্না কা হেন্না পুক্নীং-হকচাং চোকথরবা ইমপ্লোয়িশিংদা চথুখিবা অতোপ্পা ষ্টদি অমদনা মখোয়শিং অদু চয়োল তরুক্কী এক্সর্সাইজ প্রোগ্রাম অমদা শরুক য়াবদা ইমোসনেল এগজোসন, ওভরওল ফেটিগ, তৃম্বগী ক্বালিটি, কোগ্নিটিব ফঙ্কসন অমসুং থবক তৌবগী এবিলিটিনচিংবগী ফিভম ফগৎলকই হায়বা উৎখি।

ইশাগী নোংমগী থবক থৌরমশিংগী মনুংদা হকচাং শাজেল য়াওহনগে হায়রগদি, ইশাগী দেস্কতগী ঙাইহাক লাপথোক্লবা হোৎনবা অমদি লঞ্চ ব্রেকতা ঙাইহাক খোঙনা চৎলুবা, ইলিভেটরগী মহুত্তা ষ্টেয়র ওইনা শীজিন্নবা, থবক মফম নৎত্রগা স্কুল চৎপদা গাড়ি থৌবগী মহুত্তা খোঙনা চৎনবা হোৎনবা অসিনচিংবা তৌবা য়াই।

**মৈখু শীজিন্নবা মীওই ওইরগদি তোক্লবা হোৎনবা**

মৈখু শীজিন্নবনা হকশেলবু মায়কৈ কয়ামরুমদা শোকহল্লি অমদি কুম পুবা অনাবা (ক্রোনিক কন্দিসন) কয়াগী রিস্ক হেনগৎহল্লকপা য়াই। মসিদসু নত্তনা, মৈখু শীজিন্নবদা য়াওরিবা তেঙ্গালি অমসুং হূ চেনবা পোৎলমশিংনা লংসকী মথৌ তৌবা ঙম্বগী চাং হন্থহল্লি। মসিনা কুইশিল্লক্লগা, হকচাংগী মফমশিং শীন-থুংবদা ওক্সিজেন পুথোক পুশিন তৌবগী চাং হন্থহল্লক্তুনা, হকচাং চোকথবা ফাওহল্লকই।

চাং নাইনা মৈখু শীজিন্নবা মীওই ওইরগদি, মৈখু শীজিন্নবা লেপ্পদা হকচাংগী ইনর্জি লেভেল হেনগৎহনবা য়াওনা হকশেলদা কান্নবা কয়া পীগনি।

মীওই খরদদি চুরুট থকপগী মহুত্তা নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট, খুদম ওইনা নিকোটিন গমগুম্বা শীজিন্নবদা কান্নবা ফংবা য়াওই।

অদুমওইনমক, ইশানা মৈখু শীজিন্নবা তোক্লগে হায়বা ফিরেপ হেক লৌবগা হেল্থক্যের প্রোফেসনেল (খুদম ওইনা দোক্তর) অমদা তাননবা খ্বাইদগী ফৈ।

**য়ু থকপগী চাং হন্থবা**

য়ু থকপনা সিদেটিভ ইফেক্ট অমা পীবা য়াই, অমদি মদুনা তুম্নীংবা অমদি রিলেক্স তৌবগুম ফাওহনবা য়াই।

মীওই কয়ানা য়ু থকপা হায়বসি হেন্না খোঙজেল য়াঙনা তুমথহন্নবগী কান্নরবা পাম্বৈ অমনি হায়না লান্না থাজবা য়াওই।

অদুমওইনমক, তূম্লমদাইগী মতমদা চাং নাইনা য়ু থকপনা মীওই অদুগী তূম্বগী ক্বালিটি হন্থহনবা ঙমই।

য়ু অসি দ্যুরেটিক অমা ওইনসু মথৌ তৌবা য়াই, হায়বদি মসিনা হক্কী ঈশিং হেন্না পুথোকহল্লি/মপান তোয়না থোকহল্লি হায়বনি। মরম অদুনা তূম্লমদাইদা য়ু খরা থকচিল্লুরবদি অহিংদা মপান থোক্লিংহল্লক্তুনা তূম্বা কায়হন্নবগী মচাক অমা ওইবসু য়াই। মরম অসি লৈবনা, তূম্লমদাই নকশিল্লক্লবা মতমদদি য়ু থকপগী চাং অকক্লবা অমদগী হেন্দবা অমদি চাং তম্লগা থকপনা খ্বাইদগী ফৈ।

করিগুম্বা ইশানা য়ু থকপগী চাং অকক্লবা অমদগী হেল্লরোই খন্দুনা হোৎনরকপদা অৱাবা ওইরবা নৎত্রগা এদিসনেল সপোর্ট পাম্লবদি, অহেনবা পাউতাকশিংগীদমক হেল্থক্যের প্রোফেসনেল অমগী মনাক্তা চৎতুনা তাননবা হোৎনগদবনি।

**মচি ওইবা চীঞ্জাক চাবা**

করিগুম্বা মতম পুম্নমক্তা চোকথদুনতা লৈরবা, ইহৈ হৈনিংদবা, অমসুং ইনর্জি ৱাৎলবদি চাবা-থকপগী হৈনবীশিংগী ক্বালিটি হেনগৎহনবদা কান্নবা ফংবা য়াই।

মপুঙ ফারবা দাইট অমা ফোলো তৌবনা ক্রোনিক কন্দিসন কয়ামরুমগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্বতা নত্তনা ইশাগী ইনর্জি লেভেলদসু নীংথিনা এফেক্ট তৌবা ঙমই।

ন্যুট্রিসিয়স অমসুং হোল ফুদশিং চাবনা ঐখোয়গী হকচাংবু মশাগী মথৌশিং নীংথিনা পাঙথোক্লবা হোৎনবদা চঙবা ভিটামিনশিং অমসুং মিনরেলশিং ফংহনবা ঙমই। অদুগা অমরোমদনা, চিনি অমসুং ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং য়াম্না চাবনা হকচাংগী ইনর্জি লেভেল অমসুং হকচাং পূম্বগী হকশেলদসু শোকহনবা ঙমই।

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