থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঐখোয়বু নুংঙাইবা ফংগদ্রা?

'নুংঙাইবা পামদবা কনানো'? হায়নৈ, শোন্নৈ পূন্নমক্লা। নুংঙাইবা পামদবা মী লৈতে'সু হায়। মী খুদিংমক্লা নুংঙাইবা পাম্মী হয়রবনিনা, মখোয় কনাসু নুংঙাইবা ফংদে হায়বনি। লাল্লবরা? করিগুম্বা পোৎশক অমগী অপাম্বা পোক্লক্লিবদো- মঙোন্দা লৈতদুনা তৌরিবনি। মশাদা য়াওরবা, লৈরবা পোৎশক অদুদি মিহৌরুদে কনাদগীসু। মিহৌবা অমসুং অপাম্বা, অনী অসি অমত্তনি। মিহৌরুবদগী পাম্লকই, পাম্লুবদইসু মিহৌরকই। অমবু ওইরে, অমবু ওইরে মশাগী ওইনা লৈতবা অতোপ্পগী মফমদদি লৈ হায়না খঞ্জবা নৎত্রগা তশেংনা লৈবা পোৎশক অদু মহাক্কী ওইনীংলকপা, মাগী নাক্তা থম্নিংলকপা, অদুগুম্বা অনীংবা অদুনি 'অপাম্বা'। মালেমসিদা লৈরিবা মী খুদিংমক নুংঙাইবা পাম্মী হায়রবদি, মী খুদিংমকসিগী মনাক্তা 'নুংঙাইবা' হায়বদু লৈতে হায়বসিমদি চুম্লগনি। স্বর্গ (লাইরৈবাক) হায়বদুদা চৎনীংবগী অপাম্বা, মীপূম খুদিংমক্তা লৈরিবসি, মফম অদু নুংঙাইবগী তূংনফমনি হায়না থাজহল্লুবননি। শিদ্রবদি লাইরৈবাক য়ৌদে খঙলবদুদদি কনাসু চৎলু য়াদ্রিবসিনি। স্বর্গ কাবা হায়বসি কাখৎলুরগা অমুক কূমথরকপা য়াদবা, চৎলুরগা অমুক হল্লকপা য়াদবা মফম অমা ওইবনা, মালেম অসি স্বর্গ নত্তে হায়বসিমদি নাখৈ শেংলে। অসুম্না মালেমসিদা লৈরিবা মী খুদিংমক নুংঙাইবা ফংদে হায়বসিমসু 'প্রিজুম' তৌবা য়াই।

ইজরিবা ৱাহৈ খরসি ঐখোয় মশেন উন্নবদা 'নুংঙাইরিব্রা' হেক্তা হংনবা, করিমত্তা খন্থদনা 'নুংঙাইরি' হেক্তা খুম্নবা ঐখোয়গী ইতৌ অদু নীংশিংলুরগা ইনীংলক্তুনা ইরিবনি। নুংঙাইবা হায়বদু করিনো? মদু খঙলগা ইবা নত্তে। মীনা হায়নবা নুংঙাইবগী দিফিনিসন'দু ঐঙোন্দা পানশিন্দুনা য়েংবদা চূশিন্নদে। অফাওবা ফিলোজে ফরশিংনা হল্লম্বা নুংঙাইবগী ৱাহন্থোক অদু পূক্লিংসিদা লৌনীংদে। লাল্লি হায়দুনা হেক্তা রিজেকমকসু তৌনীংদে। ঐসু পাম্মী 'নুংঙাইবা' অৱাবা পুন্সি অমা লেল্লকপনা। অদু ওইরবদি, 'অৱাবা' হায়বসি করিনো? ৱাহন অমুক পীবা তাই। ঐনা ৱায় খঞ্জরিবা পুন্সিসি, কনাগুম্বনদি হায়রম্মী - 'কয়াদা নরায়বক ফরিবা! নুংঙাইজরমগনি?' ঐনা কল্লকচখিবা, নুংঙাইবা পুন্সি লেল্লমগনি খনখিবা ইনাক খুনবা ইমুং অমগী মী অমনসু লীরমখি - মহাক্কী নীংবা থুংদবা, নুংঙাইবা শরুক থুংদবা পুন্সিদুগী ৱারী। অৱাবা নৎত্রগা নুংঙাইবা- মীওইবগী পূক্লিংগী থাক অমনি হায়নবদু চুম্বা তাই। মসিনি নুংঙাইবা হায়বদো, নৎত্রগা 'অৱাবা হায়বদু মসিনি' হায়না 'রেদি মেদ দিফিনিসন' অমা পীবা ওইথোক্লোই। ইরায় লায়বা খুদম অমা পুথোক্তুনা নৈনসি - খম্বা অমদি থোইবী। লায়র-মচা খম্বনি। পেরুক্লা চউম্মি হায়নবা, শেৎপা চাবা মনীং অমুক্তা থুংখিদবা, মমা-মপা অনীমক মশক খঙখিদবা, নুংঙাইবা মশক খঙখিদ্রবা লায়রবদো, মমোম লাংলেন থোইবী, লৈমকোনগী মমোল্লোই, মশক মতৌ নীংথিবী ৱাত্ত-পাদবী মহাক্তুগা পুন্সি খোঙলোয় ওইরবা, নুংঙাই-য়াইফনা পাল্লনি, অৱাৎ অপা লৈররোই ... ৱাখল অসি খম্বগী মীৎয়েংদগী য়েংলকপদা ওইবা য়াই, নুংঙাইবগী মওং মতৌ অমনি। থোইবীগী মীৎয়েংদা য়েংলগা নুংঙাইবগী ৱাহন্থোক অমুক থিরুসি। শেৎপা-চাবা ৱাৎপা লৈতে, ময়ূম হায়র' কোনুংনি, মখোঙ লৈবাক তাদনা মোইরাং থুংনা কোয়ঙম্বীনি। পূন্নমক অদোমগীদি 'নুংঙাইবা পুন্সি' নত্তে। মাগী নুংঙাইবা পুন্সিদি ... নোং য়ুবা খাংপোক্তুদা খম্বই নাক্তা লৈরগা নুংশি ৱারী শাজবা, পেরুক চমফুৎ চামিন্নবা, পাম্মুবগী নাক্তুদা চরৈ ফি শাজরুবা অদুনি। অদু নৎলমদ্রবদবু, নোংবান' শঙ্গায় তম্না চৎলোইদবই মরম লৈবরা? মতমদুদা লৈখিবা ইনখৎলক শাবী শানৌগী অপাম্বা, ঙসি ফাওবা হোংদরি।

ৱারী ৱাকোই শুগুমসি। নুংঙাইবা থিবা ফংনবা ৱাফম অমত্তা খন্নসি- খন্নবা য়াবরা য়েংবীয়ু। আর্ট ওফ লিভিং হায়ব'মা কন্না ঙাঙনরকইকো? হিংবা হায়বসি কলানি। ঐখোয়না ৱায় হায়রিবা, নুংঙাইবা ফংদে হায়রিবসি মপান্থোংগী পুন্সি অমা হিংবদা হৈনরকখিবা, হৈনহল্লকখিবা অদুননি। নুংগী পুন্সি হায়ব'মা লৈবা হৌনদে, হায়রক্কনি পূন্নমক্লা। তোকসি মদুই ৱাদুসু, পুন্সি হায়বসি ফিলোজোফিনা হিংহনবা য়াবা নত্তে। অদুবু, মপান্থোংগী পুন্সি হায়বদু করিনো? মদুমদি খঙমিন্নসি। অপাম্বা, মিহৌবা, কল্লকপা অসিনচিংবা পূক্লিং ইহুলগা লোয়ননা হিংলুবা - সনা, লুপা, অরঙ-অরাক, মিংচৎ, ইকায়খুম্নবা পাম্বা, অপাম্বদু ফংননবা হোৎনবা পুন্সি মরেল - অদুবু কৌই মপান্থোংগী পুন্সি।

...'চাবা শেৎপা ৱাৎত্রবা, অরঙবা অচৌবা য়ুম অমা লৈজরবা, থাগী লেঙদ্রবা লুপা লিশীং য়াঙখৈ হুস্ফু লাক্লবা লম্বী অমা লৈরবা, অদু ওইরবদি ঐহাক নুংঙাইবা মীশক অমা ওইগনি' ... অসিগুম্বা ৱাখল অসিনি পূন্নমক্লা খন্নবা। অদুননি, মীওইবনা নুংঙাইবা ফংদ্রিবা! মরন মথুম ৱাত্তবা মীশক অমন'মুক হায়গনি ... শকহেনবী নুপী অমত্তবু ফংজরবা, শিরবসু য়ারে ঐ।

থাজবীয়ু - অদুগুম্বা মীশক্তো, মপুন্সিদা নুংঙাইবা মশক শুকখঙ খঙলরোইদবা মীশকনি। মরমদি, মহাক্লা মাগী নুংঙাইবদু ফংনবা কন্দিসন অমা থম্মী। চানবা চিঞ্জাক ৱাত্তবা, শেৎনবা ফি মরাঙ কায়বা, অচৌবা য়ূম অমা শাবা, থাগী অচৌবা শেনফম অমা লাকপা ... মশক ফজবী নুপী অমগা লৈমিন্নবা...। মহাক্লা পাল্লিবদু কন্দিসনেল ওইবা নুংঙাইবনি। পুন্সিবু কন্দিসন অমগী মখাদা হিংবনি। কন্দিসন অদু ফংলবা মতুং, অতোপ্পা কন্দিসন অমা অমুক শেম্লক্কনি।

হিংনবগীদমক কন্দিসনেল ওইবা নুংঙাইবা অমা ফংননবা তাল্লিমখৈ, মীওইবনা শুকফং ফংলোই নুংঙাইবা।

লৌশিং পুক্কে

তূম্বা ৱাৎপনা

ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগী মেন্টল হেল্থতা অকায়বা থোকহল্লি

লৈঙাক্কী থৌশিল মতুংইন্না স্কুলশিং থোঙ হাঙনদুনা লাইরিক তম্বা কাবা হৌনরকপগা লোয়ননা য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউথ ওষ্ট্রেলিয়াদা লৈবা তূম্বগী এক্সপার্টশিংনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগীদমক মরাঙ কায়না তূম্বগী মরু ওইবশিং অদু মমা-মপা ওইবশিংগী মফমদা অমুক্কা হন্না নীংশিংলক্লি। তূম্বা ৱাৎলবদি মখোয়গী পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলদা অকায়বা থোকহনবা য়াই হায়নসু চেকশিনৱা থম্লক্লি।

অনৌবা রিসার্চ পেপর অমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউথ ওষ্ট্রেলিয়াগী তূম্বগী এক্সপার্ট ডা. অলেক্স এগোষ্টিনি অমসুং ডা. ষ্টেফেনি কেন্টোফেন্তিনা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না তূম্বগা পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলগা মহৌশানা তৎন-থানবা য়াদ্রবা মরী লৈনৈ, অদুবু হেল্থ প্রেক্টিস্নরশিংনদি মসিবু পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলদা শোকহনবা ফেক্টর অমা ওইনা য়েংবগী চাং ৱাৎকল্লি।

মরুওইনা ইনখৎলক্লিবা চহী মতাংদা 'তূম্বা অমসুং পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেল' অনীগী মরক্তা বাই-দিরেক্সনেল ওইবা মরী (তূম্বনসু পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলদা ইম্পেক্ট পীবা, পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলনসু তূম্বদা ইম্পেক্ট পীবা) লৈনৈ হায়বসি অঙাংগী মমা-মপাশিং অমসুং মেদিকেল প্রেক্টিস্নরশিংনা নীংশিংবা তঙাইফদে হায়না ডা. এগোষ্টিনিনা হায়রি।

ডা. এগোষ্টিনিনা মখা তারদুনা হায়, মরাঙ কায়না তূম্বা হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্কী ওইনা মরু ওই, মসিনা ঐখোয়গী ফিজিকেল অমসুং মেন্টেল হেল্থতা মতেং পাংই, ঐখোয়গী ইম্মুনিটি ফগৎহল্লি, অমদি ঐখোয়গী নুংতিগী তৌগদবা থবক থৌরমশিংবু নীংথিনা তৌবা ঙমহল্লি।

অদুগা ইনখৎলক্লিবা অঙাং নৎত্রগা নহাশিংগীদমক্তদি তূম্বা হায়বসি য়াম্না মরুওইনা তঙাইফদবা অমা ওই, মরমদি মখোয়গী চহী তাঙ্কক অসি হকচাংগী, সোসলগী, অমদি মপুঙ ফাগৎলকপগী ওইবা অহোংবা ময়াম অমা মায়োক্নরিবনি, হায়রিবা খুদিংমক অসি মরাঙ কায়না তূম্বা হায়বসিদা লোইনমক দিপেন্দ তৌই।

রিসার্চনা উৎলি মদুদি, ইনখৎলক্লিবা অঙাং/নহাশিংনা নুমিদাংগী মতমদা য়ামদ্রবদা পুং ৮ তূম্বা মথৌ তাই। মসি ফংদ্রগদি মখোয়না মায়োক্নরিবা ষ্ট্রেসরশিং (ষ্ট্রেস থোকহল্লিবা মচাকশিং) মায়োক্নবা ঙম্বগী চাং হন্থহল্লি, অমদি বিহেবিয়রেল প্রোব্লেমশিং দিভেলপ তৌরকপগী রিস্ক লৈহল্লকপগা লোয়ননা এঞ্জাইটি অমসুং দিপ্রেসনচিংবা খুদোংচাদবা কয়াগী রিস্কসু লৈহল্লকই।

করিগুম্বা ইনখৎলক্লিবা অঙাং/নহাশিংনা নুমিদাংগী মতমদা তূম্বগী চাং পুং ৬ তগী তাথরক্লবদি খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মওংদা গাড়ী থৌবা, য়ু নৎত্রগা হীদাক মনাগুম্বা ময়ায় কাবা চীঞ্জাকশিং শীজিন্নবা, খুদোংথীনিংঙাই ওইবা সেক্স্যুএল বিহেবিয়র, অমদি অতোপ্পা অশোক-অপন থোকপা য়াবা থৌওংশিংদা হৈনরকপা য়াবগী ওইথোকপগী চাং শরুক অনী হেনগৎলকই হায়না রিসার্চনা উৎলি হায়নসু ডা. এগোষ্টিনিনা মখা তারি।

ওষ্ট্রেলিয়াদা অঙাং অমসুং ইনখৎলকপা (চহী ৪-১৭তা লৈবা) মীওই তরেৎ খুদিংগী মনুংদা অমগুম্বদি মেন্টেল হেল্থ দিসওর্দরগী খুদোংচাদবা মায়োক্কে হায়রি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)না হায়বগী মতুংইন্না পুক্নীং-ৱাখলগী লায়না নারিবশিং অসিগী তঞ্জায় অমদি চহী ১৪ শুরকপা মতমদগী নাবা হৌরকখিবনি, অদুগা কেস অয়াম্বা নাই হায়বা খঙদবা অমদি লায়েংথোক্তবা ওই হায়রি।

রিসার্চ অসিগী কো-রিসার্চর ডা. কেন্টোফেন্টিনা হায়, ইনখৎলক্লিবা অঙাং/নহাশিংবু তূম্বা থেঙহল্লিবা অসি মরম কয়ামুক্লনি, মরমশিং অদুদগী খ্বাইদগী চাউবা মরমশিংগী মনুংদা টেক্নোলোজি অসিসু অমনি।

ডা. কেন্টোফেন্টিনা মখা তারদুনা হায়, ইনখৎলক্লিবা অঙাং/নহাশিংনা দিভাইসশিং শীজিন্নদুনা মতম য়াম্না লেল্লী, মরূপ-মপাংশিংগা মেসিজ থানববু ওইরো, গেম শান্নববু ওইরো, নৎত্রগা ভিদিও য়েংববু ওইরো, নুমিদাং অথেংবফাওবা টেক্নোলোজি শীজিন্নবা হায়বসি তূম্বা কায়হন্নবগী খ্বাইদগী কম্মন ওইবা মচাক অমনি। টেক্নোলোজি কা হেন্না শীজিন্নবা অসিনা পুক্নীং-ৱাখলগী ইস্যুশিং লৈহনবদসু মতেং পাংদুনা এঞ্জাইটি হেনগৎল্লকপসু য়াই।

টেক্নোলোজি শীজিন্নবনা ঐখোয়বু পুক্নীং লাংতক্নহনবা/খোইরাংনহনবা অমসুং মীৎ শিংদুনা লৈহনবতা নত্তনা, টেক্নোলোজিদগী থক্তোরকপা ব্লু লাইটনসু তূম্বগী হোর্মোন মেলাটোনিন শুংবদা অথিংবা পীদুনা তূম্নীংবা ফাওহল্লক্কদবদগীসু থীন্থহল্লি। মসিসু অরূবা ৱাফম অমনি মরমদি, ইনখৎলক্লিবা অঙাং/নহাশিং অসি মহৌশানসু নুমিদাং থেঙনা তূম্লগা অয়ুক্তা থেঙনা হৌগৎনিংবগী বাইওলোজিকেল টেন্দেন্সি অমসু লৈজে।

মরমশিং অসি লৈবনা ইনখৎলক্লিবা অঙাং/নহাশিংগী পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলবু অফবা মায়কৈরোমদা অহোংবা অমা পুরক্কে হায়রগদি মখোয়গী মেন্টেল হেল্থতা তূম্বনা করম্না এফেক্ট তৌবগে হায়বদু মমা-মপা ওইবশিং অমসুং মেদিকেল প্রেক্টিস্নরশিংনা নীংথিনা খঙবা মথৌ তাই হায়নসু ডা. কেন্টোফেন্টিনা মখা তানা ফোঙদোক্লি।

পন্দিট দিনদয়াল উপাধ্য লৈখিদবগী ৫৩শুবা কুমওন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১১ (ঐচএনএস) : বি জে পি লম্লাই মন্দলনা শিন্দুনা পন্দিট দিনদয়াল উপাধ্যগী ৫৩শুবা লৈখিদবগী কুমওন ঙসি নোংঙাদাদা লৈবা বি জে পি মণিপুরগী এগজিক্যুটিভ মেম্বর কেঐচ ইবোমচাগী য়ুমদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা নোঙ্গ্রেন-চিংনুংকোককী প্রধান এম বিলাসিনি, বি জে পি ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী প্রসিদেন্ট এল কামনি, বি জে পি লম্লাইগী প্রসিদেন্ট ই অমিটকুমার, বি জে পি মণিপুরগী এগজিক্যুটিভ মেম্বর কেঐচ ইবোমচানচিংবা কয়ানা শরুক য়াখি। থৌরম অদুগা মরি লৈননা শরুক য়াখিবশিংনা পন্দিট দিন দয়ালগী ফোটোদা লৈ কৎপগা লোয়ননা মীওই ১৫দা হিয়রিং এদ খুদোল তমখি। থৌরমগী শরুক অমা ওইনা হান্না আই এন সীগী মীহুৎ কেএসঐচ বিরেনদা শৌগৎলম্বা কোঙ্গ্রেস ৱার্কর ২০০ বি জে পিদা চঙলকপগা লোয়ননা কেঐচ ইবোমচাদা শৌগৎনবা ৱাশক লৌমিন্নখি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

প্রাইভেট ভেহিকল মশিং হেনগৎলকপা মরম্না গাড়ি সর্বিস তৌরিবা মীওইশিংদা চৈথেং পীরে

মণিপুরদা নোংমগী শুরগা চাজবা মীওই কয়া অমা লৈরি। গাড়ি থৌরগা শেল তানবা মীওই কয়াসু লৈরি। অসিগুম্বা লমদম অসিদা নোংম-নোংমগী প্রাইভেট ভেহিকলগী মশিংসু লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি। প্রাইভেট ভেহিকল হেনগৎলকপা মরম্না পেসেঞ্জর সর্বিস তৌদুনা ইমুং মনুং পুরিবা মীওইশিংদদি চাওনা খুদোংচাদবা কয়া থোকহনবগা লোয়ননা চৈথেং অমসু পীরি। গাড়ি মশিং হেনগৎলকপদগী থাওগী মমলসু লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি। মরম অদুনা পেসেঞ্জর গাড়ি থৌরিবা মীওইশিংগী ইমুং মনুংদা লৈরিবা অঙাংশিং ফাওবা মহৈ নীংথিনা তমহনবা ঙমদ্রে। তাল্লকপা শেলদগী চৎখিবা শেলনা হেনবনা ইমুং মহি লাংবা হায়বদু ওইরে। মরম অদুনা লমদম অসিগী মীয়াম্না প্রাইভেট ভেহিকল শীজিন্নবগী মহুত্তা পব্লিক ট্রান্সপোর্ট শীজিন্নবগী তঙায়ফদবা লৈরে হায়না খল্লি। মসিনা মীওই কয়া অমগী পুন্সিদা মতেং পাংবখক নত্তনা নোংম নোংমগী লেপ্তুনা হেনগৎলক্লিবা পোল্লুসনগী চাংসু হন্থহনবা ঙমদুনা মহৌশাগী খল কনবসু ঙমগনি। লোয়ননা গাড়ি কুংনা লম্বী সড়ক্তা থৌনরকপনা থোক্লিবা এক্সিদেন্ট কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়না খল্লি।

❐ নিংথৌজম রোনালদো, হৈরোক পার্ট ২

ময়ায় কাবা চীঞ্জাক্কী ঈপাক্তা লমদম অসিগী নহাশিং লুপখিগদ্রা হায়বগী চাওনা চিংনবা লৈরে

মশীং য়ামজদ্রবা ফুরুপ অমসু ওইরিবা লমদম অসিগী নহাশিং তোঙান তোঙানবা ময়ায় কাবা চীঞ্জাকশিংনা মরম ওইদুনা নোংম-নোংমগী ময়ায় কাবা চীঞ্জাক্কী ইরোন্নুংদা লাকশিল্লকপগী চাং হেনগৎলক্লি। অমরোমদা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক হুদগী হেন্না তমথিরবা এস পি টেব্লেট, ব্রাউন সুগর, কানি, গঞ্জা, জর্দা, খৈনি অমদি য়ুনচিংবা থোঙ্গাল খুদিং মরাং কায়না ফংলকপনা তুংগী য়ুম্বিরেল ওইগদৌরিবা নহা কয়া ঙসিদি ময়ায় কাবা চীঞ্জাক্তা লাইচুবা হায়বদু ওইরে। মরম অদুনা মমা মপাশিংনা মচাশিংবু মীকুপ নাহুম শিংনা শেন্নবগী তঙায়ফদবা লৈরে। মীওই খুজোক খরনা শুপ্নগী শেল খক্তা উদুনা লমদম অসিগী নহাশিংবু মাংঙহন্নবগী অচৌবা মচাক ওইরিবা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক লল্লোনবগী থবক তৌরক্লিবা অসি তৌহঞ্জনিংদে। লমদম অমা মাঙবা হায়বসিসু শেলখক্তা উরিবা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক ললোল্লিবা মীওইশিংগীসু মাঙজবা কয়া লৈ হায়বসি কাউবীদবা ফৈ। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অদুমক লেপ্তুনা চথুরক্লবদি খুন্নাই অসি মতম খরগী তুংদা লমদম অসিদা মীওই ফুরুপ খরা লৈরম্মী হায়বগী মমি অমদি খোঙ্গুল মুৎখিগদ্রা হায়বগী চিংনবা লৈরে। মরম অদুনা লৈঙাক অমদি পুন্নমক্লা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক্কী ময়োক্তা খোঙফম চেৎনা লেপমিন্নসি।

❐ লাইশ্রম তোম্বা খুমন, খাঙবোক পার্ট ২

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 ১২।০২।২০২১ ইং, ইরাই;
ফাইরেলগী নোংমা পানবা।

মেষ : লৈজবনা শিনবা কোন্নরোই-চিন য়াংগনু। মরুপ মপাং অমদি মীয়াম পুনবগী নুংঙাইজবদি লৈগনি। থবক তৌবদা খুৎলোইবা অমদি নুংঙাইবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : মীপাইরম্বা কোকচদুনা লাইবক ফরনি। ৱাখলগী পাঙ্গল কনখৎলদুনা খনবদুমক পাংবদা য়াররনি। অদুবু অশাওবনা কাইনবা অমদি চাদিং হেনবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন : অঙম্বনা নরল মৎপিখিবা য়াবা লৈ-চরাংগনু। খুরৌ থাংবা খরা লৈরবসু মীংচৎ ফংবা, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - অনীংবা ফোঙদোকপা য়াগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট : থাজদনা কান্নবা য়াম্না ফংজৌ হাজবা লৈ অমদি লম চৎপা মহজ য়ানগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি অমদি য়েক্নববু লাকশিনগনি। থিবদি লেপকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লানগে খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : নীংজবা থুংগনি অমদি অনৌবা অশা লাক্কনি। লল্লোন ইতিক্তা থোইনা মায় পাকচগনি অমদি মীচং লৈগনি। পূক্নিং চংদ্রদি নুংঙাইনদবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈরসু লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কন্যা : হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎকনি অমদি অনীংবা থবক পাংবদা পোরম য়াৎপা হৈতবনা পেন্দবা খরা লৈগনি। শেলদি ফংগনি অমদি মীচং খোম্বা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

তুলা : খুৎ চাওগনু-মাঙজগনি অমদি পাংনিংবা থবক পাংবা ৱাগনি। নক্নবা অমদি য়েক্নবনা লৌশিং ফুদোকপা ৱাহনগনি অদুনা লৌশিং চাওবগী ৱা কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - অনম তানগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : মীতোপ্পা কিহনবা অমদি ৱাহনবা লৈগনি। অঙম্বনসু চানবীবা ৱাৎলি অদুনা চরাংনগনু অমদি মরুপ মপাংগী মতেং লৌ। মীয়াম্নদি থোইনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : অনম তানবা অমদি ফিংবনা অফবা ওইগদবা লৈতে অমদি নুংশাদুম থিগনি। অদুম ওইনমক লাইবক ফবনা অফবা মফমদি কঞ্জবগী নুংঙাইবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অফা-অপুন্নৈ অমদি য়েক্নবনতা নত্তনা অঙম্বনা তাথিবীবা য়াবা লৈবনা ৱাঙাঙবা হৈয়ু। খোইরাংবা খরা লৈরসু মরুপকী মতেং লৌবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

কুম্বা : হরাওবা নুংঙাইবা, য়েক্নবা লৈরম্লসু ময়েং তাবা অমদি লাইবক ফবা লৈরগনি। অনৌবা মরুপ লোয়নবা অমদি লম চৎপদদি হুরানবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : কান্নবা য়াম্না ফংগনি, মীগী মতেং ফংগনি অমদি নক্নবশিংনা শেল-থুম্নচিংবা তানবদা ওইজ-ওইথক ফংনি। মীনসু লাকচবা ঙমলোই, য়েক্নবসু ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

ঙানৈবা, কাইরেম্বীখোক

হুইনিংশুংবম রোবিন