নহাশিংগী অখনবা কাখল : - নহা ফাল

লায়রবা হায়বসিনা রেভল্যুসন অমসুং হাৎন-শুনবগী অপোকপানি। - এরিষ্টোটল

শংবান্নবী

কুইরে মালং ইচিক থেল্লক্তবা। তাইবঙ মপুনা খুৎ থারবা মফমসিদা ফাজিন্দুনা থল্লকপা। হকচাংনা ঐগীদমক ৱাজবা মতম শাংলক্লে। য়াচংলকপদা নুমীৎনা মশক ফজবদু লোৎশিল্লি চীঙদুমশিংগী মরুমদা। নুমীদাংৱাইরম খুদিংগী মকে শেন্বী অতিয়ানা ঙঙান্নরকই। মমশিল্লকপনরা লৌবুকশিং মুশিল্লকই। লোয়ালমগী নামিবনা তপ্পা হুল্লকপদা থম্মোয়দগী মহৌশা চুশিনখিবা মনম চিংথোক-চিংথোক্তুনা নল্লি। শংবান্নবীগী চেংহি মনম চুখ্রবা থম্মোয়।

য়াহৌ থেঙনা হাথু-হাথু লাক্লগা তফিং-তফিং চৎখিবা য়েন্নিংথাগী খোঙ্গুল ঙসিসু থম্মোয়সিদা তাহৌরিবগুম তৌরি। সাহিত্য হায়বসি অকন-অরিং শিংবা য়াদবা য়াম্না থোৎপা ইহুলনি। অদুগা উহৌদবা থমজিলহৌদবা ইহুলশিংনা সাহিত্যদা মমি তাবা ৱানা থোকই। শংবান্নবীনা তত্তনা হায়খি। পুক্নিংগী অশেংবা ৱা অমবু অতোপ্পা ৱাহৈশিংগী মরক্তা য়েপশিন্দুনা চপ-চাবা পরিং অমা ইনৎ নৎত্তবিদা থওইনা নৎত্রগা তশেং-তশেংনা হায়দোকপা হায়বসি ঐনা কান্নদবনি খনখি। ইশেং-শেংনা দাইমেনসন মরিগী ৱাফম ফাওবা পুশিন্দুনা কয়ারক খন্দুনা য়েংলবনি। মপুং-মরৈ ফারবা মী অমা ওইনা ফিরেপ অমত্তং য়েংগে কন্না খনখি। অরোইবা মপাও অমা লাকখিবদুদনি নীংঙমদবা খরমখৈদি ফাওদবা নত্তে হায়খিবদো ইচে সনারৈদা। হৌজিক্তদা খল্লকই হায়দোকখিবা ৱাহৈদুগী অরুম-অয়াং। মদুবু মবুক্নিং ৱারকপা ঙম্বা ৱা খঙবা নুপা অমগী হায়ফম থোকপা ৱাহৈরা! মদুনা মহাকপু পেলহল্লমগদ্রা? মহাকপু ইন্থোল্লগা ঐ পেল্লব্রা! ঐবু থওইদবনি হায়রবসু য়ান্নিংদবা করিমত্তা লৈতে। কদায়দগীনো অথেনবা ৱাখল অমনা অহকপা চৈনাসিমা পীররে হৌজিক্তদা। হন্দক মরক্তি চৎথরক্লিবা লানসে পাক ঈংথগনি থাজরক্ত্রে। করম্না! লাল হৌবসু লাল খাম্বসু মীনি।

কোন্না নুংশিরকপা হৌখ্রবা মতমনা থম্মোয়দা চৈনা পীবসিদি নুংশিবদগী শরুক চাম্মা হেল্লি। ঈশিং থন্না য়াওবা পাত্রগী মথক্তা তাওবা পোৎশক্লম্না অরেংবা খুদিংগী থম্মোয়সে তনিক-তনিকই। মতম অমা ঐনা ইয়াং য়াংনা খনখি। মঙ হায়বসি নঙগা ঐগা তোইনা উন্নজবা কনানসু উদবা লৈকোল অমনি। মদুনা থম্মোয়সিদা নুংঙাইবনা ঙাইহাক পল্লম্বা নত্তনা চৈনাদুদি কোকহনবা ঙমদে। খজিক-খজিক হাপচিল্লকপা অৱাবনা অৱাবনা ঐবু নীংঙমদবা অদুদগী চীংথোরকপা ঙমদে। নুংশিববু কয়ারক চৈখি, নুংশিবা হায়বসি মপান ঙৌবা মনুংদি মুবা ওন্থোক্লা নাতে চাখিদ্রবা থৌইনশিন অমনি। ঙসি ফাওবদা কাউবা ঙমদ্রিবসি ঐনা অরোইবা ওইনা উখিবা শংবান্নবীগী মায়থোঙদা তাখিবা অৱাববু লোৎশিনবা মানবা মীনোক্কী মমি অদুনি।

❐ কৈশাম য়াইফবি

ফৌশুবি

খ্বাংদা খ্বাংচেৎ মচি লাং,
কোক্তা শম্বুল চেৎনা পুন;
খুৎপাই চেৎনা পাইহৌই
মবুক থনবা ফৌ শঙবাই।

চোকথরবা হকচাং থওইদা,
অহিং নুংথিল খঙদনা
নিংগোংদা য়াংকোক্লা য়েহৌই;
নোংমগী চারা তালহৌই।
মবুক লাল্লবা; চরি তৎলবা
চরা নাম্মা শিৎলবিদো,
হে-হোই লাওহৌই
মমোন মিনোক তমদুনা।

শুগনবি, নোমগনবি ফৌশুবি,
ঐগী ইমা ফৌশুবিদো

❐ হেনরি নোংমাই

লায়রবগী অধিকার

লাক্লে মালেমদা লানজাও
কোরোনাগী লানজাও
লান্থেংনরি পুন্নমক্লা।
শিনি-নানি কীদনা
হিংদবদি য়াদেদো।
অদুবু হিংগনি করম্না
ককপিরবদা শেন্থোক লন্বী।
নোংমগী শরুগা চরা তাল্লিবশিংদদি
কয়াদা চাওখ্রবা পোৎলুমনো থাংগৎলিবা
হে ! লৈঙাকপশা
লায়রবসু মীনি।
ঙসিগী লানফমশিদা খেন্নবা লৈত্রে
লাইরবনা কনা ইনাকখুনবনা কনা।
মহীক অসিনবু চঙখ্রবা ইমান-মান্নরে।
লৈঙাকপশা খন্থবিরো ৱাখলদো
মালেমশে তুমশিল্লক্লে।
ৱাখল খন্থবা মতম ওইরে।
তুল্লবসু হৌবিরো
পীবিরো লাইরবগীসু হিংবগী অধিকার

❐ ববিনা খোংবানতাবম

মোর্দন পোইম

পান দুকান্দর ফাও কার লৈনখ্রে
অইবা নঙদি করি লৈজরে,
চেতৎ খোমদুনা ইবি শান্নরি
চঙাং গ্লাস অমগী ঈশৌ লাংনরি।
খবর চেবাউদা য়াওরগা করি কান্নরিবা
মাইক্রোফোন পায়বদি
এম এল এনা হেন্দ্রে,
অইবী-অইবা মপানগী তাইবঙনি।।
কর্ফিয়ু লোকদাউনদা এক্সিদেন্ট
থোকপা লম
ইয়ু নঙগী কলমদো লেপ্তুনা,
নুঙ লংবি, য়োৎ থাঙ্গৎপা, শঊন
কাওবিশান্নৌ অনৌবা মীরোলশা!
হঙোই চোংবা তম্মু অঙাং ওইরিবৈঁ
চাওরক্লগা গান্ধীদগী মোদি
তম্না চোঙনবা,
চোঙবা হৈরদি ফমজাও ফংনি।

চেঙ্‌য়েন চারগা গপ তৌবনা কান্নরোই
তোম্বা নগুন খঙ্‌ঙী কান্নরোই।
লৌ উবা তিল তানবনি
বিহার হরয়ানা লৈরি ৱারুনু।
মৈ ঈশিং অরেম্বা নত্তে
লৈতবা নঙদি নুঙগী ষুগতা
নতেফমদা তেয়ু নহনফমদা হল্লু।।
বেবুল্লা কোকথোং নরে তুম্মন্দনা
চাদবদি য়াদে থোক্লকনু হায়
করিনো সিদবো তুম্বা নত্তনা।।

❐ পুয়াম অচৌ খুমনচা

তাইবঙগী চৎনবিনী

তাইবঙগী চৎনবিনী
লৈগদবনা অদুমক লৈহৌই
চৎখিগদবনা তাক্লমদনা চৎখি,
পুন্সি চিংজেলদি ইচেলনি
হিদেন তাফমদা থেংনবা ৱারীনি।
ঙসি মানা লাপখিবদা,
করিগী নিংদোন পোম্মুনি;
তাইবঙগী চৎনবিনী 'অহোংবা'
হয়েং অনৌবা ৱারীনা শিনখিনি।
ইরৈদা পলহৌবা কাউশিং কাউরং,
লেংদবা মরুপনি থাজরুনু;
মতমগী নুংশিৎনা হুমখিবদা
থম্মোয় লায়মন ওইনবনি।
লৈগদবনা অদুমক লৈহৌবনি
চৎখিগদবনা তাক্লমদনা চৎখিবনি।

❐ হেনরি নোংমাই

দিফেন্স সর্ভিস চীঙ লেন্বা সর্ভিস অমনি পেরেন্টশিংনা মচাশিংদা অথিংবা পীবিগনু

নোকফেং তৌবা মায়থোংগী মরুমদা

রোনেন্দ্রো অঙোম, এন দি এ মায় পাকখ্রবা কেন্দিদেট

ফিল্মগা ঐখোয় মীওইবা অমদি খুদাই অসিগা তঙন-থান য়াদ্রবা মরি লৈনৈ। ফিল্মবু ঙাইহাক্কী মীৎকী কুন্দো ওইনা খনবদি য়াম্না লানগনি। ফিল্ম খুদাই অসিগী মিংসেলনি হায়নরবিনি। খুদাইঅসিদা থোকপুবা অমদি হৌজিক-হৌজিক থোক্লিবা অফ-ফত্তং যৌদোকখাবা উথোক্লিবা মীওইবদা চুমথোকখ্রবা অমদি খঙ্গুবগী তাঞ্জা পীরি। মতিক মরুম লৈবা মোং অমনা য়েংলিবা ভাবক অদুবু ঙাইবদা ফাওহনবতা নৎতনা হীরম কয়াদা অচৌবা ইথিলসু পীরি। য়েংলিবা মীওই অদুবু ৱাখল খঙ্গুহন্দুনা খুদাই অসিদা হেন্না অফবা মীওই অমা ওইরক্নবা মতেং পাংলি। ফিল্ম অদুদা য়াওরিবা অমদি পীরিবা অফবা পাউতাকশিং অদু কান্নবা মওংদা লৌশিনববু হৈরবদি ফিল্মনা মীওই অমগী পুন্সিদা অহোংবা পুরকপা ঙম্মি। ফিল্মগী মতিক ময়াই য়াম্না কল্লি। য়েংলিবা মীওই অদুগী পুন্সিগী পান্দম থল্লকখিবা ইথিল ফাওবা পীবা ঙল্লি। পিল্লিকৈঁদা ফিল্ম য়েংলকপদা অচৌবা ইথিল অমা ফংদুনা দিফেন্স সর্ভিসতা চংনবগী পান্দম থল্লকখিবা রোনেন্দ্রো অঙোমসু ঙসি এন দি এ এগজাম মায় পাক্তুনা এন দি এ ১৪৬ কোর্সতা কেদেট অমা ওইনা ট্রেনিং তৌরক্নবা মহাক্কী কোল ঙাইরিবা মীশক অমনি।

এন দি এ এগজাম মায়পাকখ্রবা রোনেন্দ্রো অঙোম ফৈয়েং মখা লৈকায়দা লৈবা অঙোম শান্তিকুমার অমদি অঙোম ওংবি হেমোরৈ অনীগী মচানি। মহাক ফৈয়েংদা লৈবা কিদ ক্যের সেন্টরদা ক্লাস ১ ফাওবা তম্লকই। দোন বোস্কো ফৈয়েংদা ক্লাস ৩, ক্লাস ৫ দোন বোস্কো লাংজিংদা তম্লক্লবা মতুং পাঙ্গেদা লৈবা সৈনিক স্কুলদা ক্লাস ১২ ফাওবা মহৈ তম্লকখি। দেল্লিদা লৈবা রামজস কোলেজদা হৌজিক গ্রেজুএসনসু তম্লি। রোনেন্দ্রোনা পিল্লিকৈঁ মতমদা ফিল্ম য়েংবদা দিফেন্স সর্ভিসপু পামজরকখিবা অমদি সৈনিক স্কুলদা তম্লকপদা থেংনরকখিবা ওফিসরশিং উরুবদগী মহাক্কী পুন্সিদা দিফেন্স সর্ভিসতা চঙদবা য়াদে হায়না চপচানা লেপ্তুনা লাকখি। স্কুলদা থেংনরকখিবা ওফিসরশিং অদুগী চিঙ লেম্বা মওং-মতৌ কয়া অদুনা থৌনা হাপ্তুনা ইমা লৈবাক্কী থৌগল তৌদবা য়াদে খন্দুনা হোৎনরকখি।

ক্লাস ১২ তম্লিৈঁ মতমদা অহানবা ওইনা কুমজা ২০১৯দা এন দি এ এগজাম পীখি। অদুবু মহাক্কী মেরিট নেম্বনা মরম ওইরগা কোল লেট্টর ফংখিদে। মহাক শোয়দনা খল্লক্কনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা থমখিবনা কোল লেট্টর ফংখিদ্রবসু মদুদা নুংঙাইতবা ফাওখি। অফবা মীশক্তি মায়থিরবসু অতোপ্পগী মায়পাক্লকপদা কলক মীহৌবা মচেৎ অমা ফাওদনা পেন্থোকপা ঙল্লিবনি। রোনেন্দ্রোসু মায় পাক্লক্তরে হায়দুনা নীংহন্নবা ফাওবগী মহুৎতা মহাক্কী মরুপশিংগী মরক্তগী মায় পাক্লকখিবা অদু য়েংজরগা মখোয়গীদমক নুংঙাইবা ফাওজখি অমদি মশামকসু মায় পাক্লবা হোৎনগে হায়না খনখি। কুমজা ২০২০গী এপ্রিল থাদা অনীরক শুবা ওইনা এন দি এ এগজাম পীখি। অদুবু এস এস বি কনফরেন্সতা আউট ওইখি। হোৎনবা ৱাৎখিবগীনি খন দুনা মশাগী অশোয়বা চুমথোকচদুনা মতুং তারকপদা মায় পাক্তবা য়াদে হায়না থৌনা হাপচদুনা কন্না হোৎনরকখি। চহী অদুমক্কী সেপ্তেম্বরদা অহুল্লক শুবা ওইনা এন দি এ এগজাম পীখি। পুন্সিদা মায় পাক্লে হায়রবদি মায়থিববু য়েক্লবা ওইনা খনবগী মহুৎতা মরুপ অমা ওইনা লৌরগা মমাংদা তৌখিবা অশোয়বা কয়া অদুদগী পারা অমা তমজদুনা অশোয়বশিং অদু চুমথোকপগী তাঞ্জা লৌদুনা অচেৎপা থাজবা থমদুনা লেপ্পা লৈতনা হোৎনরকপগী মহৈনা অহুল্লক শুবা ওইনা কুমজা ২০২০দা পীখিবা এগজাম অমদি এস এস বি ইন্টরভিয়ুদা মায় পাক্লক্তুনা মেদিকেল চেকঅপনচিংবা তৌদবা য়াদ্রবা থবকশিং অদু তৌরবা মতুং মেরিট লিষ্ট থোকপদা ওল ইন্দিয়াগী ওইনা রেঙ্ক ৪৭৬তা য়াওরুবা খরকপ্রাসলাদা লৈবা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং তৌরনবগীদমক কোল লেট্টর খৌরাংনা হৌজিক ঙাইদুনা লৈরি।

রোনেন্দ্রোনা মায় পাক্কপা অসি মহাকপু তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজাশিং, অপোকপা-অপোকপী অমদি মহাক্কী মরুপশিংদা ক্রেডিট পীনিংই হায়না ফোঙদোক্লদুনা এন দি এ এগজাম মায় পাক্কপদা মহাক্না তম্লকখিবা সৈনিক স্কুলগী অচৌবা থৌদাংসু য়াওখি। স্কুলদা মখোয়বু এন দি এ এগজাম থানবগীদমক শেম শাবিরকখি। ক্লাস ১২কী সী বি এস ই বোর্দ এগজামসু শোয়দনবা হোৎনবতা নৎতনা দিফেন্স সর্ভিসতা লৈরিবা ওফিসরশিং কয়াগা উন্নহনদুনা পুক্নিং থৌগৎপীরকখি। স্কুল অসিদা ক্লাস ৬তগী হৌনা তম্লকপা মতমদা মহাক্না থেংনরকখিবশিং অদুনা এস এস বিগী মতমদা কান্নবা কয়া পীরকই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

এন দি এ এগজাম থাবা পাল্লিবা হৌরক্লিবা নহাশিংদা মতেং ওইনবা হায়দুনা মহাক্কী ওইবা ৱাখল্লোলশিংসু ফোঙদোরকখি। এন দি এ এগজাম থানবগী শেম শারিবা মীওই অমনা খঙজিনগদবদি রিটন এগজাম অসি মার্ক ৯০০গী ওইগনি অমসুং পেপর অনী থোক্লা মেথমেটিক্সকী পেপর অমসুং জি এ টি (জেনরেল এবিলিটি টেষ্ট) হায়না খায়দোকই। এগজাম অসিগী শেম শারিবা মীওই অমনা এন সী ই আর টিগী লাইরিকশিং মমুৎ তানা খঙজিনগদবনি। মেথস পেপরগীদমক হোৎনবিবা অমদি জি এ টিগী ওইনদি টোপিক অসুক্কী মতিক য়াম্বা মরম্না সাইন্স, সোসল সাইন্স, ইংলিস, করেন্ট এফেয়র্সশিং পাবিবা মথৌ তাই। কো-করিকুলর এক্টিভিটিজকীসু অচৌবা থৌদাং য়াওরি। এস এস বিগী মতমদা মদুগী কান্নবা য়াম্না ফংই। এস এস বি ইন্টরভিয়ুদা মীওই অমগী লিদরশিপ ক্বালিটি, টিম স্পিরিট, কোনফিদেন্স, টর্ন আউট, কম্যুনিকেসন স্কিলসনা চিংবা য়াম্না কুপ্না য়েংশিল্লি। অসিগুম্বা মগুনশিং অসি শেমগৎলকপদা কো-করিক্যুলর এক্টিভিটিজশিংনা অচৌবা মতেং পীবা হায়বদু ওই। এস এস বিগীদমক কোচিং তৌরকপদা মশাদা য়াওজরিবা মগুনশিং অদু করমনা উৎথোক্কনি হায়না তাকপিরকখি অদুবু মহাক্কী স্কুলগী থৌদাংনা হেন্না চাওই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

মণিপুরদা মমা-মপা অয়াম্বনা মচাশিংবু দিফেন্স সর্ভিসতা চঙহন্নিংদবগী মরম অসি দিফেন্স সর্ভিসকী মতাংদা খঙবা ৱাৎপদগীনি। দিফেন্সতা চঙলবদি লাল চৎক্কনি নৎত্রগা পুন্সি তেনগনি হায়বগী অরানবা থাজবা অমা লৈনরি। দিফেন্স চঙদ্রবসু পুন্সি তেল্লু হায়না লাইবক্তা তম্লবদি অদুমক তেনগনি। দিফেন্স সর্ভিসকী মতাংদা মুন্না খঙলবদি মমা-মপা অয়াম্বনা মচাশিংদা অথিংবা অসি থল্লোই হায়না রোনেন্দ্রোনা থাজবা থল্লি। মহাক্কী ওইনদি পামজবা দিফেন্স সর্ভিসতা চঙবদা অপোকপা অমদি অপোকপীনা অথিংবা পীবিরক্তবা অসি লাইবক ফবনি।

হৌগৎলক্লিবা নহাশিংগী ওইনদি দিফেন্স সর্ভিস অসি করিয়র অমা ওইনা মশানা পামজরবদি য়াম্না অফবা চীঙ লেম্বা শিনফম অমনি। শিনফম অসিদা চঙবদা হেন্না অফবা মীশক অমসু ওইবা ঙমগনি। মরম অসিনা দিফেন্স সর্ভিসতা চঙবা পাল্লিবা মীওই অমনা মশাদা থাজবা থমজদুনা হোৎনবিয়ু। পুন্সিদা পান্দম থম্বসি য়াম্না মরুওই পান্দম লৈতবা মীশক্তি ককঙাওনরবা মীশক ওইগনি। অদুবু পান্দম অমা লৈরবদি পান্দম অদু ফংদ্রিবা ফাওবা হোৎনননিংবগী ইথিল ফংগনি। পান্দম অদু ফংনবা হোৎনরকপদা অৱা-অনা, মায়থিবা কয়া থেংনরক্কনি। অৱা-অনা থিদনা, মায়থিবা তারবসু মায় লৈদুনা খক চেল্লোইদবনি, মায়থিববু মায়োক্লদুনা হোৎনগদবনি হায়না চান্দিগড়গী পঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমনা অখন্ননা ৱারী শারুবদা রোনেন্দ্রোনা ফোঙদোরকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

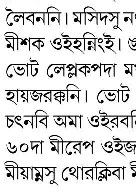
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

ভোট লেপ্পদি লাই, লুরিবদি মীয়াম্বু চপ মান্নবা য়েংবা ঙম্বগী থৌনা মীহুৎশিংদা লৈহন্নিংই

পাৎশোই এ সীগী লাক্কদৌরিবা জেনরেল মীখলদা মীরেপ ওইগনি হায়দুনা পাউচেগী খুৎথাংদা থেংনজরে। হাকথেংননা উন্নবগী তাঞ্জাদি ফংজদ্রি। মসি পাৎশোই এ সী খক্তদা নৎতে। অতোপ্পা এ সীশিংদসু থোক্লকপা উরে। মখোয়-মখোয়না পাউচেগী থোংদা ফোঙদোকপীবা ৱাফমদু তাবদা য়াম্না নুংঙাই। হায়ফম থোকপা ৱাফমনি। খুম্ফম থোকপা পাউখুমনি। মীরেপ ওইবিগদবশিংনা মশা-মশাগী ওইবা ক্বালিফিকেসন ময়েক শেংনা তাক্তে। মহাক্কী শিনফম্না করি তৌরম্বনো হায়বা খঙদে। মশাগী ক্বালিফিকেসন ময়েক শেংনা খঙহন্দবগী ৱাথোক হৌজিক ফাওবা এম এল এ কয়াদা লৈরিবনি। ভোট লেপ্পদি লাই, লুরিবদি মীয়ামসে চপ মান্ননা য়েংবা ঙম্বগী থৌনা লৈবা অদুনি। হিষ্ট্রি পাবা তাই। ঙসি ঐখোয়না নিংনরিবা, শোন্নরিবা মীওইশিংসে মশা-মশাগী তৌবা ঙম্বা ক্বালিফিকেসন অমা লৈবননি। মসিদসু নৎতনা মীপুম খুদিংমক চপ মান্নবা মীৎয়েং য়েংবা ঙম্বা মীশক ওইহন্নিংই। ঙসি ঐখোয়গী মাঙদা উরিবা মীওইশিংসে মখোয়না ভোট লেপ্পকপদা মখল কয়াগী ভোট ফংনবা উপায় তৌদুনা মীয়ামদা হায়জরক্কনি। ভোট কাখ্রগনা মহাক্না মীয়ামগী ৱাকৎ তাবিরিব্রা? মসি চৎনবি অমা ওইরবনি। হৌজিক ভোট নকশিল্লক্লবনিনা মণিপুরগী এ সী ৬০দা মীরেপ ওইজগে হায়বা মখল কয়াগী মীওইশিং থোক্লকখিগনি। মীয়াম্নসু থোরক্লিবা মীওইশিং অসি করম্বা মীশকনো হায়নসু য়েংবিয়ু।

❐ **ওইনাম কুঞ্জেশ্বর, লাংজিং অচৌবা**

লমদম অসিগী খুৎলাই য়াওদনা লান্থেংনরিবা ভলন্টিয়রশিংগী মরাইবক কদোমদনো...?



তোঙান-তোঙানবা থবক থৌরম কয়াদা লৈঙাক্লা মতেং ওইনবা হায়দুনা দিষ্ট্রিক্ট-দিষ্ট্রিক্টশিংগী দিপ্যুটি কম্মিস্নরশিংনা ওর্দর থোক্তুনা লৈকায়-লৈকায়গী টাস্ক ফোর্সশিং শেমখি। হায়রিবা টাস্ক ফোর্সশিং অসিগী ভলন্টিয়রশিংনা কোরোনাগী ফীভম লাকশিন্নবা তোঙান-তোঙানবা রোল কয়া লৌদুনা লাক্লি। মাস টেষ্টিং, মাস ভেক্সিনেসন পাঙথোকপদা লৈকায়মী পুন্দনবা হোৎনবদা লৈত-লায়রশিংদা অঙম্বা মতেং পাংদুনা লাক্লি। ইশম শম্না হায়রবদা টাস্ক ফোর্সশিং লৈরমদ্রবদি কোরোনা লাকশিন্নবা হোৎনবদা অদুক্কী মতিক ৱারম্বসু য়াই। তোঙান-তোঙানবা রোল কয়া লৌদুনা গ্রাসরুট লেভেলদা কোরোনা লাকশিন্নবা হোৎনরিবা টাস্ক ফোর্সশিংগী ভলন্টিয়রশিং অসিগী মনুংদগী অমা লাইবক থীবদগী পোজিটিভ ওইরকপা মতমদা নৎত্রগা লৈখিদবা মতমদদি লৈঙাক্কী সাইদতগী মতেং খরদা ওইরবসু পীবিনবা স্কিমগুম্বা অমত্তা লাউথোকপীদে। লাল্লক্তা থাজিনবিরগা শিরগা নরন্নাই হায়বগুম্বনি। লৈঙাক্কী মকোক মরু ওইবশিংনা লুরবা তাঞ্জা অসিদা লৈঙাকতা চাওনা মতেং পাংলিবা লাল্লক্তা খুৎলায় পায়দুনা চুঙ্গোই য়াওদনা বুলেট প্রুফ উপ্তুনা লান্থেংনরিবা অনাবা টাস্ক ফোর্সশিংগী মরাইবক কদোমদনো খঙহনবিয়ু। করিগুম্বা টাস্ক ফোর্সশিং অসিগী মরক্তগী অশি-অনা থোক্লক্লবদি মীয়ামগী খন্দুনা থবক তৌজরিবা টাস্ক ফোর্স মেম্বরশিংদা লৈঙাক্লা মতেং পাংবিফম থোক্তবরা? করিগুম্বা মতেং পাংবিদ্রগদি টাস্ক ফোর্সশিং অসিদা নীংঙমদবা অমদি পেন্দবা ৱাফম কয়া লাকপনা মখা তানা মীয়ামগী অৱাবা তারকপা মতমদা লৈবাক মীয়ামগীদমক কৎথোকপা অমগা লোয়ননা থবক তৌনিংলরোই। মরম অদুনা মখোয়দসু লৈঙাক্লা করিগুম্বা মতেং খরা পাংহন্নিংই।

❐ **এম দেবো, থৌবাল নিংঙোম্বম**

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওস্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

**তাং ১৪।০৮।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ১১.৫১
ফাওবা থৱানগী ৬নি পাল্লি, মতুং ৭নি পাল্লনি।**

মেষ: খন্থদবনা অমদি ঈরাং পুবনা নরল ময়েং তানবগী মরম ওইবা নুমীৎনি। মরুপ-মপাং লোয়নবদি চাওনা কান্নগনি অমদি লাইবক ফবনা নীংবদি থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

বৃষ: খুদক্কী ৱারেপ লৌবা কায়রোই, নীংবা মপা চাগনি, শেন্দোং/কান্নবা ফংগনি অমদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজগনি। অশাওবনা কায়নবা য়াবদি লৈ, তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: হোয়া ফবা অমদি অফা অপুনগী থবক নত্তনা অতৈদি মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। য়েক্লবা ঙম্বা, শেল ফংবা অমদি থৌনা লৈবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: অরাপ্পদগী কান্নবা ফংগনি, থাজদনা শেন্দোং অচৌবা লাক্কনি, তাঞ্জা মাঙহনগনু। য়ারিমখৈ য়েৎনবা অমদি অঙম্বগা মুক্লবা তৌগনু, মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

সিংহ: মীগী মতেংনা নরল চাওখৎনবা হোৎনবা মায় পাক্কনি অমদি য়েক্লবা ময়েং তাগনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি, নাইতোম থৌ পাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: থবক্কী নুংঙাইবা ফংবা, ঙাং-শকপা হৈবা অমদি মীনসু থাগৎপীবা নুমীৎনি। অশাওবা, হোয়া ফবা অমদি খোয়রাংবনা মাঙজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা: থৌনা লৈবা, ঙাংবা-শকপা হৈবা অমদি পোরম শীনবা হৈবনা মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। অচুম্বনা লাকচগনি। য়েৎনবনা মরুপ কায়নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: আশা চাওবা মাঙজগনি, মহু চাওবনা ইমুংদা মাঙহনবা য়াবা অমদি নোল্লুক্লা চৎকদবা নুমীৎনি। ইমুংগী ৱা কান্নগনি, মীয়াম্না চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা য়াই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

ধনু: লাইবক ফবা, শেন্দোং তানবা য়াবা অমদি নচা-ননাই চাওখৎপা নুমীৎনি। নাপলদি থাদোকউ, মীকোক থোংবা ৱাগনি, ৱায়াম ঙাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরদি লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মকর: অনৌবা থবক পাঙগনি, শেন্দোং ফংগনি, লাই-গুরুনা চানবীগনি অমদি য়েক্লবা মাঙগনি। য়েৎনবদি মায়থিগনি অমদি শাওরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: চরাংনরদি মীপায়বা নংগনি অমদি মীতোপ থাজগনু। পংশিন্ননা লৈবা ফৈ, হান্নদগী পাঙলকপা থবক্তি কায়দে। থেংলপ্পা নুংঙাইবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মিন: খুদক্কী ৱারেপ লৌগনু, নোল্লুক্লা চৎলু, মীয়াম লোয়নদনবা হোৎনৌ, মদুনা মাঙবা য়াবদে কনগনি। থাজদনা নুংঙাইবা খরসু ফংই।
লৈশা পাখংশিংগী- নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

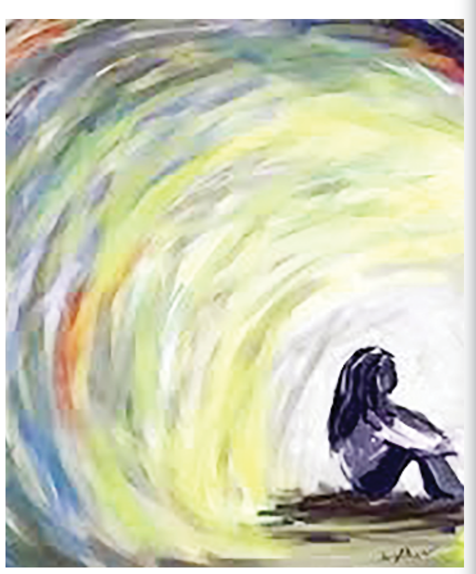
থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

❍ লৌশিং পুক্কে

নহাশিংদা দিপ্রেসন ১সুং এঞ্জাইটি

পেন্দমিক মনুংদা শরুক অনী হেনগৎলে : এনালাইসিস

কোভিদ-১৯ পেন্দমিক লাক্ত্রিৈঁ মমাঙগা চাংদম্নবদা পেন্দমিক মনুংদা নহারোলশিং দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটি নাবগী চাং শরুক অনী হেনগৎলে হায়না অনৌবা এনালাইসিস অমনা হায়রি। এনালাইসিস অদুগী মতুংইন্না, মালেমগী ওইনা ইনখৎলক্লিবা মীওইশিং (এদোলেসেন্ট) ৪গী মনুংদা ১দ ক্লিনিকেল্লি ইলিভেটেদ দিপ্রেসন সিম্পটমশিং মায়োক্লে অদুগা নহা ৫গী মনুংদা ১না ক্লিনিকেল্লি ইলিভেটেদ এঞ্জাইটি সিম্পটমশিং মায়োক্লে হায়রি।



ষ্টদি অদুগী ওথর ওইরিবা ক্লিনিকেল সাইকোলোজিগী প্রোফেসর শেরি মাদিগাননা ফোঙদোকখিবদা, পেন্দমিক অসিনা নহাশিংদা গ্লোবেল মেন্টল হেল্থ ক্রাইসিস অমা থোকহল্লকপগুম তৌরি হায়বসি এনালাইসিস অসিগী রিজল্টশিংনা উৎলি।

থা কয়া অসুম হৌজিনখিবগা লোয়ননা নহাশিংদা পীরিবা ফত্তবা চৈফু-চৈথেং অসি ফিভম অসুম শোকচিল্লকপগী শরুকখক্তা ওইরি হায়বা ষ্টদি অদুনা থেংনখি। ফিভম অদুনা মাদিগানবু অঙকপা পোকহনখি। নহাশিংদি পেন্দমিক্লা পীরকপা খুদোংচাদবা অমদি শীংনবশিং অসিদগী হেন্না লায়না নাম্থোকপা অমদি হেন্না লায়না মায়োক্লবা ঙমগনি খল্লুবনি হায়না মহাক্লা ফোঙদোকখি।

এনালাইসিস অসিগী মতুংইন্না, অসুম্না য়াম্না চাউনা খুদোংচাদবা থোক্লিবা অসি লোইবা নাইদনা সোসল আইসোলেসন তৌরুবা, ফংগনি খঞ্জরুবা পুন্সিগী পান্দমশিং নাম্থোকখিবা, ইমুং মনুংগী শেল-থুমগী খুদোংচাদবশিং অমদি মতম শাংনা স্কুল কাবগী থৌওংদা অকায়বা লাকপনচিংবশিং অসিদগী ওইরকপা ওইরম্বা য়াই হায়রি। হৌজিক হৌজিক লেপ্তুনা থেংনরিবা ইফেক্টশিং মোনিটর তৌনবগীদমক অঙাংশিংবু হেন্না শাংবা মতম তাঙ্কক অমা ফোলো তৌবা মখা তাবা ষ্টদিশিং চথবা মথৌ তাই হায়বা ৱাফম ষ্টদি অদুনা পল্লি।

জামা পিদিয়াট্রিক্স জর্নেলদা পল্লিস তৌখিবা মেটা-এনালাইসিস অদুনা পূন্না মালেমগী পার্টিসিপেন্ট ৮০,০০০ হেনবনা শরুক য়াখিবা ষ্টদি ২৯বু রিভিয়ু তৌখি। পার্টিসিপেন্টশিং অদু মশাগী চহী ৪ দগী ১৭ ফাওবা ওইখি অদুগা মখোয়গী মিন লৌরবা চহীনা ১৩নি। দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটিগী এম্পরিকেল ক্লিনিকেল দেটা শীজিন্নখিবা ষ্টদিশিং অদু ইষ্ট এসিয়া, য়ুরোপ, নোর্থ অমেরিকা, মিদল ইষ্ট অমদি সেন্ট্রেল অমসুং সাউথ অমেরিকাদা চথখিবনি।

য়ু এস সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সনগী মতুংইন্না, নহাশিংগী মেন্টল হেল্থ অসি পেন্দমিক লাক্ত্রিঙৈদগী হৌনা হান্ননা ফিভম শোকচিনবা হৌরকখ্রবনি। কুমজা ২০১৯দা হায় স্কুল কারিবা মহৈরোয় ৩গী মনুংদা ১ হেন্না থৱায় নুংঙাইতবা নৎত্রগা তুংগী লন্বী উবা ফংদবগী ইথিলশিং লেপ্তুনা ফাওবগী রিপোর্ট লৈখি। হায়রিবা অসি কুমজা ২০০৯দা লৈখিবা চাং অদুদগী চাদা ৪০ হেনগৎলক্লবনি।

পেন্দমিক অসিনা হায়রিবা শেরান্নবা ইথিল অসিবু হেন্না ফিভম শোকচিলহনবা য়াবা ফিভমশিং ওইহল্লি। স্কুলশিং থোঙ লোনখিবদগী রিমোট লার্নিং তৌবা অসিনা অঙাংশিংদা মখোয় মশেল থেংনদুনা ইন্টরেক্সন তৌবা ফংদবা, সোসল আইসোলেসন হেনগৎপা অমদি ওজা অমসুং কোচকুম্বা অতোপ্পা সপোর্টিভ এদল্টশিংগা ইন্টরেক্সন তৌবগী চাংসু হন্থবগী খুদোংচাদবশিং মায়োক্লহল্লি। হায়রিবা অহোংবশিং অসিনা দিপ্রেসনগী সিম্পটমশিং খুদম ওইনা থৱায় নুংঙাইতবা, এক্টিভিটিশিং তৌনিংবা পোক্তবা অমদি তূম্বা অমসুং অরাম-খৌরাংবগী ফিভমদা অকায়বা লাকপনচিংবশিং হেনগৎহনবদা মতেং পাংশিল্লম্বা য়াই হায়না ষ্টদি অদুনা হায়রি।

মসিগীসু মথক্তা, পেন্দমিক অসিনা মীয়াম অপূনবগী ওইনা তম্বা ঙমদবা ফিভম লৈবা অমদি নুংতিগী থবক থৌরমশিংদা অকায়বা লাকপা অসিনসু নহাশিংদা জেনরেলাইজ এঞ্জাইটিগী সিম্পটমশিং হেনগৎহনবা য়াই। অসিগুম্বা সিম্পটমশিং অসিগী মনুংদা অকিবা পোকপা, ফাথবা ঙমদনা মিপাইবা, কা হেন্না লাঙতক্লবা অসিনচিংবশিং য়াওরি। কোভিদ-১৯ শন্দোরকপা অসিনা মরম ওইরগা ইমুং মনুংগী অমদি মরুপ-মপাংশিংগীদমক মিপাইবা পোকপনসু অঙাংশিংদা এঞ্জাইটি হেনগৎহনবদা মতেং পাংশিল্লম্বা য়াই হায়রি।

পেন্দমিক মনুং অসিদা অঙাংশিং অমসুং নহারোলশিংদা মহৌশাগী পুন্সিদা য়াম্না চাউনা অকায়বা পীবগা লোয়ননা ষ্ট্রেস য়াম্না চাউনা মায়োক্লরে অমদি মসিনা মখোয়গী মেন্টল হেল্থতা অচৌবা চৈথেং অমা পীরে। মেন্টল হেল্থ প্রোব্লেমশিং লেপ্তুনা মায়োক্লরবা অমদি নীংথিনা য়েংশিনহৌদ্রবদি তুং কোইবা খুদোংচাদবা কয়া লাকপা য়াই হায়না মাদিগাননা ফোঙদোক্লি।

জেনরেল ওইনা নহাশিংগী পুক্নীং ৱাখল নাবগী চাং হেনগৎলক্লিবা অসিগী মথক্তা চহী য়ামদবা অঙাংশিংদগী চহী খরা য়াল্লবা অঙাংশিংদনা হেন্না শাথিনা চৈথেং পীবসু ষ্টদি অদুনা থেংনখি, মসি সোসল ইন্টরেক্সন মাঙখিবা অদুগী মথক্তা হকচাং মপুঙ-মরৈ ফারকপা (প্যুবর্টি) অমসুং হোর্মোনদা অহোংবশিং লাকপা অদুনা ওইরম্বা য়াই হায়রি।

ষ্টদি অদুগী মতুংইন্না, নুপীশিংদনা দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটি মায়োক্লবগী চাং হেন্না ৱাংবগী ফিভমদুদি পেন্দমিক লাক্ত্রিঙৈ মমাঙগী রিসার্চকা মান্নে হায়রি। মসিগী মতাংদা ফোঙদোক্লদুনা চিলড্রেন'স হোস্পিটাল কোলোরাদোদা সাইকোলোজি ট্রেনিংগী দিরেক্টর ওইবগা লোয়ননা চাইল্ড ক্লিনিকেল সাইকোলোজিষ্ট অমসু ওইরিবা জেন্না গ্লোভরনা হায়, মসি নহাশিংগী ওইনা অফবা ফিভম নত্তে, অদুবু মরুওইনা নুপীশিংগী ওইনা ফত্তবা ফিভমনি।

প্রোফেসর শেরি মাদিগাননা ফোঙদোকখিবদা, পেন্দমিক অসিনা মখা তারিমখৈ রিসার্চরশিংনা নহাশিংগী মেন্টল হেল্থপু মখা তানা মোনিটর তৌখিগদবনি অমদি ক্রাইসিস অসিবু লোইশিন্নবা লন্বী থিগদবনি হায়রি।

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