নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

"পেল্লাক্কনি, ইশানা ইশাবু মশক মুন্না খঙলবদি, কনাগসু চংদম্নরুনু, হীদান্নরুনু, মদুতনা ফংগনি মীয়ামগী থাজবা - লাও ছু

পুশঅপ ১০ ইল্লু হায়রকপদা পুশঅপ ১১ ইনবা ঙম্নবা হোৎনসি মদুনা ইমা লৈবাক্কী মীংচৎ পুরকপা ঙমগনি

অপোকপী মমানা অয়ুক অঙনবদা হৌগৎতুনা থৌবালদগী খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল ফাওবা বস নৎত্রগা মেজিক তোংদুনা লাক্লগা ইমা কৈথেলদগী ঙা অয়াইবা লৈরগা ইম্ফালগী অকোয়বদা লৈবা য়ুমথোং খুদিং চঙদুনা ঙা য়োন্দুনা মদুদগী ফংলকপা হুমাংমলনা মখোং শোমদুনা শেমজখিবা মচানুপা অদু ঙসিদি মহয় য়াল্লদুনা ৱর্ল্ড কপ অন্দর ১৭গী ইন্দিয়াগী টিম কেপ্টেন ওইবা ঙমখি। হৌজিক-হৌজিক্লা গোৱাদা পাঙথোক্লিবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনরিবা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লৈবাক কয়াদগী শক্লাইরবা ফুটবোল্লর কয়ানা শরুক য়াদুনা শান্নরিবা ইন্দিয়ন সুপর লিগ (আই এস এল)তা জমশেদপুর এফ সিগী মিদ ফিল্ডর ওইনা শান্নরি। তুংগী অচৌবা মঙলান লৈরিবা শান্নরোই অসি অতৈ কনা নত্তে। লমদম অসিগী লৈহাওদগী হৌখিবা ইরমদম মণিপুরবু মালেমদা শক্তাক্লিবা ষ্টার ফুটবোল্লর কিয়াম অমরজিৎনি।

কিয়াম অমরজিৎ থৌবাল হাওখাদা লৈবা কিয়াম চন্দ্রমনি অমদি কিয়াম ওংবি অশঙবিগী মচা অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী ইতোন তোনবা মচানি। মহাক য়াম্না ঙন্না চহী মঙা রোম শুরকপদগী ফুটবোল শান্নবা হৌরকখি। পোকমিন্নবা ময়াম্বা কিয়াম ওমাকান্তসু শক্লাইবা ফুটবোল শান্নরোই অমনি। লম্ খুদিংদা শক্লাইবা-শক্লাইবি ওইরবা মীওই খুদিংগী তোপ-তোপ্পা ৱারী কয়া অমা লৈতবা নত্তে। কিয়াম অমরজিৎকী অপোকপী ঙা অয়াইবা য়োন্দুনা, অতোপ্পা মীগী য়ুমশিংদা চৎতুনা কোন ফেংদুনা অমদি অপোকপনা উ শুবা অমদি মতম-মতমগী ওইবা লৌউ-শিংউবগী থবক তৌদুনা মচা অহুমবু য়াম্না ৱানা চাওনবা য়োক্লককখি। শিনফম অদুদগী ফংলকপা অৱামল অদুনা শান্নবদা চঙবা মচাকশিং পীদুনা হোৎনরকখি। পেন্দবা, নুংঙাইতবা অৱাবা থৌদোক কয়া অমসু থোকখিদবা নত্তে। অদুবু ঙসিদি অপোকপা অমদি অপোকপীগী হুমাংমল অমদি মশাগী হোৎনজমননা মতম অমদা য়ুমদা লৈত-লায়রবগী শান্নরম্বা ৱারীশিংগী তাঙ্কক অদু লোয়খিদুনা অহোংবা অমা লাক্লে। মতম অমদা ফুটবোল অমা লৈনবা হোৎনবদা অৱাবা ওইখি অমদি তোংলিবা বুট অদু শেগায়খ্রগদি অনৌবা বুট অমা লৈবা ঙম্লোই খনবনা য়াম্না চেকশিন্না শীজিন্নখি।

চান্দিগড় ফুটবোল একাদেমিদা লৈরিঙৈদা অৱাবা কয়া অমসু মায়োক্লখি। অদুবু মখোয়বু তাকপী-তম্বিরিবা ওজাশিংনা পুশঅপ ১০ ইল্লু হায়বদা ১১ ইনবা ঙম্নবা হোৎনখি। লোয়ননা শান্নমিন্নরিবা প্লেয়রশিং অদুদগী খজিক্তং ওইরবসু হেনবা ঙম্নবগী ৱাখল্লোল মতম পুম্নমক্তা লৈনবা হোৎনখি। মরমদি করিগুম্বা একাদেমি অসিদা লৈরবা মতুংদা মতিক চাবা অফবা শান্নরোই অমা ওইবা ঙমদ্রগদি য়ুমদা লৈহৌরিবা অপোকপা-অপোকপীনা ৱানা ঙা অয়াইবা য়োন্দুনা অমদি উ শুদুনা, লৌ উদুনা হোৎনরিবা পুন্সি মহিং অদু হোংদোকপা ঙম্লোই অমদি ইশামকসু অফবা শান্নরোই অমা ওইবা ঙমদ্রগদি একাদেমি অসিদা লাকপগী ৱাহন্থোক লৈতে হায়না খনখি। হৌজিক-হৌজিক আই এস এলগী জমশেদপুর এফ সীগী মিদফিল্ডর ওইনা শান্নরিবা অসি ওল্লকপা চহীদা করম্বা টিমদা শান্নগনি হায়বা তম্বা ঙমদে। মরম অদুনা তুংদা কদাইফাওবা য়ৌনা শান্নশিগে হায়বগী ৱাখল্লোল অদুবু তুংওইনরল্লগা হৌজিক-হৌজিক শান্নরিবা অসিদা করিগুম্বা অমত্তা চিংথদনা বেস্ট লেভেলদা শান্ননবা কন্না হোৎনরি। মরমদি ঙসি উৎলিবা পর্ফোমেন্স অসিনা তুংদা কদাই ফাওবা য়ৌবা ঙম্না শান্নরক্কনি হায়বদু লেপকনি। লোয়ননা লৈবাক অসিগী ওইনা নেসনল টিমদা য়াওদুনা মতম শাংনা শান্নবা পাম্মী হায়না পাউচে অসিদা অমরজিৎনা ফোঙদোরকখি।

কুমজা ২০১৭দা ইন্দিয়াদা পাঙথোকখবা অন্দর ১৭ ফুটবোল ৱর্ল্ড কপতা ইন্দিয়াগী টিম কেপ্টেন অমা ওইগনি হায়বগী ৱাখল খল্লুদে। শুপ্নগী ৱর্ল্ড কপতা ইন্দিয়াগী টিম অদুদা শরুকপু য়াবা ফংলগদি হায়না খনখি। অদুবু শান্নমিন্নরিবা প্লেয়রশিং অমদি ওজাশিংনা নুংশিবিবদগী টিম কেপ্টেনগী ভোট তৌবা মতমদা ভোট মশিং য়াম্না ফংদুনা টিম কেপ্টেন ওইখিবনি। টিম কেপ্টেন ওইনবগী মীয়াম্না খনবিরকখিবা অদু অপোকপী অমদি অপোকপনা অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা হায়বিখিবা তাকপি-তম্বিখিবা 'মীগী অরানবা থবক অমত্তা তৌগনু, মীনা ৱারৌগদবা-নুংঙাইরোইদবা থবক তৌগনু' হায়বা ৱাফম অদু ঙাক্লা চৎপা ঙম্নবা হোৎনজবনা অন্দর ১৭গী ৱর্ল্ড কপকী টিম কেপ্টেন অমা ওইবা ঙমখিবনি। ইন্দিয়াগী অহানবা ওইনা ৱর্ল্ড কপ শান্নবা অমদি ইন্দিয়াগী টিমদসু শরুক য়াখিবা লোয়ননা লৈবাক মীয়াম্না অচৌবা থাজবা থম্বিখিবা মরম্না টিম কেপ্টেন অমা ওইরুবনা চেলেঞ্জিং ওইবা থৌদৌ কয়া অমা থেংনখি। অহানবসু ওইবনা পুক্নিংদা নুংঙাইবা-হরাউবা, পাখৎপা অমদি পুক্নিং নুংশিবা কয়া অমা ফাওখি।

ঐনা-ঐনা পাম্না চঙশিল্লিবা খোঙচৎতা অৱা-অনা কয়া অমা থোক্লকপা য়াই। অদুবু মায়পাকপগী লম্বী অসি অশাংবা লম্বী অমা ওইবা মরম্না য়াম্না থুনা নিংহন্নবা য়াদে। অতোপ্পা মীওইশিংগা চাংদম্নদনা ইশা ইথন্তা কম্পিটিসন তৌবা মথৌ তাই লোয়ননা দিসিপ্লিন মশক খঙনা চৎপনা চৎলিবা লম্বী অদুদা মায়পাকপা ঙম্বা হায়বদু ওইগনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ৱাফমশিং অসি চেৎনা থম্মোয়নুংদা শাগোন্নদুনা চৎহন্নিংই। মদুনা লমদম অসিগী মায় পুরকপা, ইরোমদোম লেপচবা ঙম্বগা লোয়ননা য়ুমগী মতেং পাংবা ঙমগনি। নহা অমা ওইনা য়ুমগী মতেং পাংবা ঙম্বা হায়বসি পুন্সিগী অচৌবা এচিভমেন্ট অমনি হায়না খঞে। ওপচুর্নিটি ঐখোয়নসু ঙাইরি অমদি শেম্বিবা তাইবঙ মপুনসু ঙাইদুনা লৈরি হায়বসি লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীওইশিংনা খঙবিয়ু। মরম অদুনা থৱায় য়াওনা য়াম্না কন্না হোৎনবিয়ু। লোয়ননা ঙসি লৈবাক অসিগী অচৌবা টুর্নামেন্ট কয়াদা শরুক য়াদুনা শান্নবা ঙম্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, কাকা দেবেন, তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিং অমদি লৈবাক মীয়াম পুন্নমক্কী মীনুংশিগী থৌজালনা ঙমজবনি হায়না অমরজিৎনা ফোঙদোরক্লি। ❐ *কিয়াম অমরজিৎ, ষ্টার ফুটবোল্লর*

হরাউবা মরক্তা নুংঙাইতবা

ইনখৎলকপা মতমনি
ফজবগী মায়থোং ফুদোরকপা মতমনি
শেৎলুবা খুদিং পকচবা মতম

কনবা য়াররোইদবা মতমনি কনানসু
য়েন্নিং চোংবা মতমনি
অউবা খুদিংনা লক্লনিংবা মতমনি
চাওথোকচরুই ফজরবা শক্তমবু য়েংজরগা
লেনজবা পামজরুই মরুপলোই কয়াগী মমাংদা

হংলকপা খুদিং ওইনিংখি
পামখিদে থাগৎপা অতোপ্পা কয়াবু
অদুবু ঙসিনা কদাইদা মাঙখ্রবা
পুম্নমক তাওইন্নবা ঙাক্তা ওইখ্রবা

চপ মান্নবা মীৎয়েং, চপ মান্নবা ৱাহং
চপ মান্নবা মায়থোং খেৎনরিবা হায়ববু
মচুদুগী মওং মতা অমদি ফীভম
মদুসু শারক্লিবা মীওই অদুনা লেপলি
চুং ফিরালবু চুপ্লবা, মায়থোংগী শকফমদি
শেৎলিবা মচুগী মওং মতৌনা লেপ্পনি

মাঙজিন থানা চৎলমদবা কয়া
ঙসিদি মাঙজিন থানা চৎপা ঙমজরে
হরাউবা ফোঙদোকচৈ মখোয়গী থম্মোয়নুংদা
মোমোন নোকচৈ, শোনজৈ থম্মোয়নুংদা
নঙ লাকপনা তাইবঙ অসিদা
হরাউবা মরক্তা নুংঙাইতবা হায়রগনা
মীওইবগী থৱায় কয়া অমা লৌবসিনি
নুংশিরবা শক্তম কয়া উনবা ফংহন্দ্রে
অঙকপনি নঙগী শক্তি...

- সন্ধ্যারানি অবুজম, হৈরোক কবোলৈকায়

লোং বোর্দ মশান্না শান্নবা পামজবা লমদম অসিগী নহাশিংবু য়োকখৎপীবা মথৌ তারে

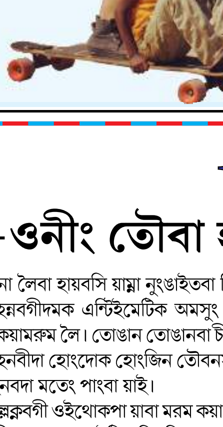
নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সলাম বেসিকা, ফাওগৎলক্লিবি লোং বোর্দর

ওলেম্পিক গেমসতা স্কেটবোর্দিং মশান্নসু মনুং চনখিবা মরম্না লমদম অসিগী নহাশিংনসু য়াম্না পাম্না শান্নজরিবা স্কেটবোর্দিং অমদি লোং বোর্দ মশান্না অসি মণিপুরদসু তঙাইফদনা য়োকখৎপা মথৌ তারে। মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিংগী লৈরক খুল্লক্তা স্কেটবোর্দিং শান্নবা টেলেন্ট লৈরবা মীরোল কয়া অমা লৈরি। মরম অদুনা লমদম অসিদসু স্কেটবোর্দিং মশান্না অসি মপুং ফানা তাকপী-তম্বিদুনা লমদম অসিগী স্কেটবোর্দিং মশান্নবু পামজরিবা শান্নরোইশিংবু য়োকখৎতুনা ওলেম্পিক গেমদা শরুক য়ারবদি শোয়দনা লমদম অসিগী মীংচৎ পুরকপা ঙমগনি হায়না মণিপুরগী অমত্তা ঙাইরিবি লোং বোর্দর সলাম বেসিকানা ফোঙদোরক্লি।

সলাম বেসিকা শগোলবন্দ সয়াং কুরাউ মখোংদা লৈবা সলাম রাজেন অমদি সলাম ওংবি ভারতিসনাগী মচানুপীনি। লোং বোর্দ মশান্না অসি ইন্দিয়াদসু মশান্না অসি কা হেন্না শান্নবা হায়বদু ওইদ্রি। মণিপুরগী নুপামচা খরদি লোং বোর্দ মশান্না অসি য়াম্না পাম্না শান্নরি অদুবু নুপীলক্তদি কয়া শান্নবা উদ্রি। মরম অদুনা মশান্না অসি লৈবাক মীয়াম্না সপোর্ট তৌবিবা চঙই অমদি লৈঙাক্লসু মতেং পাংবিবা মথৌ তারি। হৌজিক-হৌজিক মণিপুরদসু স্কেটবোর্দিং শান্নবা অমদি লোং বোর্দ শান্নবা নহা কয়া লৈরে। অদুবু লমদম অসিদা মতিক চাবা স্কেটস পার্ক লৈত্রি। মরম অদুনা লৈঙাক্লসু মশান্না অসিবু য়োক-খৎপীনবগীদমক মফম চাবা অমা য়েংবিদুনা স্কেটস পার্ক শেমগৎ-শাগৎপীবগী তঙাইদবা লৈরি। লোং বোর্দ ৱিমেন য়ুনাইটেদকী মখাদা লোং বোর্দ মশান্না অসি ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা চৎতুনা মশান্না অসিবু প্রোমোট তৌনবা হোৎনরি। মণিপুরদসু মশান্না অসি হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা খঙহন্নবা থবক থৌরম কয়া পায়খৎলি।

লোং বোর্দ মশান্না অসি নুপামচাশিংনা অয়াম্বা শান্নবা মরম্না খুন্নাই অসিগী মীয়াম্না লম্বী লমখাংদা নুপীমচাশিংনা স্কেটবোর্দিং অমদি লোং বোর্দ শান্নবা উবদা নুপামচাদৌনা তৌগনু হায়রম্বা কয়া য়াওদবসু নত্তে। অদুবু মশান্না অসি ফজনা য়োকখৎপীরবদি লমদম অসিগী টেলেন্ট লৈরবী নুপীমচাশিংনা ওলেম্পিক গেমদা ফাওবা শোয়দনা গোল্দ লৌরকপা ঙমগনি হায়বগী অচৌবা থাজবা লৈ। লোং বোর্দ অসি ট্রান্সপোর্ট ওইনসু শীজিন্নবা য়াই। মসিনা পোলুসনসু থোকহন্দবা মরম্না মহৌশাগী খল কন্নবা হোৎনবদা মতেং অমসু ওইগনি। অসিগুম্লবা য়াম্না কান্নরবা মশান্না অসি মীয়ামগী অমদি লৈঙাক্কী সপোর্ট হৌজিক ফাওবা ফংদবা অমসুং শান্নফম মতিক চানা লৈতবা মরম্না ইম্ফাল মনুংগী অহাংবা মফমশিংদা ঙাইহাক তাঞ্জা ফংবদা শান্নবা হায়বদু ওইরি। মরম অদুনা লৈঙাক্লসু মশান্না অসিদা লমদম অসিগী নহাশিংদা লৈরিবা টেলেন্টশিং অসিবু খঙবিদুনা অথুবা মতমদা স্কেটস পার্ক অমা তঙাইফদনা শাবিয়ু। স্কেটস পার্ক অমা শানবগী পান্দমদা কুমজা ২০১৮দা ষ্টার্ট অপতা এপ্লাই তৌবদা খল্লকখি। ফজবা আইদিয়ানি হায়দুনা ষ্টার্ট অপ ইন্দিয়া য়াত্রাদা ফর্ষ্ট তাদুনা লুপা লিশিং য়াঙ্খৈগী শেলগী মনা ফাওবা ফংখি। লোয়ননা স্কেটস পার্ক শান্নবগী আইদিয়া অদু য়াম্না ফজে। মরম অদুনা স্কেটস পার্ক শান্নবা শেন্থং থাদবিরক্কনি হায়বিখি অদুবু চহী অহুম হেল্লবসু ঙসি ফাওবদা শেন্থং অদু পীবিরক্তনা অদুমক তুমিন্না লৈশিনবিখ্রে। প্লানিং দিপার্টমেন্টতসু ই-মেল কয়ারক থাদুনা পাউ ফাওননবা হোৎনখ্রবসু পাউখুম অদুমক পীবিরকখিদ্রে। করিগুম্বা শেন্থং অদু ষ্টার্ট অপ ইন্দিয়া য়াত্রাগী মখাদা লৈঙাক্লা পীবিরবদি মফম চাবা অমদা স্কেটস পার্ক অমা শাদুনা লমদম অসিগী স্কেটবোর্দিং মশান্নবু পামজরিবা শান্নরোইশিংবু য়োকখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।



'হর এন্দ নাও' হায়বা ইনক্যুবেসন প্রোগ্রাম অমগী শরুক অমা ওইনা ট্রেনিংসু তৌরি। ট্রেনিং অসি হেক লোয়বগা লমদম অসিদা 'স্কেটস পার্ক' অমা শানবগী থবক থৌরম পায়খৎনবগী থবক হৌনবগী মঙলান লৈরি। হৌজিক-হৌজিক চিলদ্রেন হোম কয়াদসু লোং বোর্দকী মশান্নবু প্রোমোট তৌনবা প্রোগ্রাম কয়াসু পায়খৎলি। স্কেটবোর্দিং মশান্না অসিগী মতিক চাবা শান্নফম স্কেটস পার্ক লৈতবনা লমদম অসিগী নহাশিংনা খুমন লম্পাক্তা অমদি কোনুং মমাংদা শান্নবা মতমদা ঙাওশিন্নবা অঙাংশিং ওইনা উবিদুনা তাম্থোকপীবা অসি তৌহন্নিংদে। মশান্না অসি য়োকখৎপীনবা লমদম অসিগী মীওইশিংনা সপোর্ট তৌহন্নিংই। মশান্না অসি মপুংফানা য়োকখৎপিদুনা লমদম অসিগী নহাশিং শান্নহল্লবদি শুংশোয় শোয়দনা ওলেম্পিকতা গোল্ড ফাওবা লৌবা ঙমগনি। লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্তগী লাপথোক্তুনা মশান্না অসিবু য়োকখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহন্নিংই। হৌজিক-হৌজিক মশান্না অসিবু শান্নরিবা নহাশিংনসু নিংহন্নবা লৈতনা হোৎনবিয়ু। লোয়ননা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা লাইরিক মপুংফানা তম্বগা ইরোইননা মানা-মানা পামজবা লম্বীশিং অদুদসু চৎপা ঙম্নবা হোৎনবা মথৌ তাই হায়না লোং বোর্দর সলাম বেসিকানা পাউচে অসিদা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ঐনা হান্না গাড়ি থৌহৌগে খন্নদ্রবদি মমল য়াম্লবা পুন্সি কয়া কনবা ঙমগনি

গাড়ি অচৌবা অমদি মচা থৌবিরিবা ইবুং-ইপ্বা, ইচিন-ইনাউশিং অমদি নুংশিরবা লমদম অসিগী মীপুম খুদিংমক্তা মমা অমা ওইনা করিগুম্বা ৱাফম খরা হায়জরি মদুদি গাড়ি অচৌবা অমসুং মচা থৌবিরিবা মীওইশিংনা গাড়ি থৌবা মতমদা ঐনা হান্না থৌহৌগে হায়বগী মহুৎতা মানা হান্না থৌখিসনু হায়বগী ৱাখল্লোল থম্বিয়ু। ঐখোয়না ইচা-ইশুশিংবু লম্বী-শোরোক্তা পুবা মতমদা মাং থাদুনা অমদি তুংদা ইন্নদুনা মখোয়বু কদাইদা শোইখিগদগে হায়না খন্না চেকশিন্না শেন্নবগুম মাংদা গাড়ি থৌরিবশিং অদুবুসু ঐখোয়গী ইচা-ইশুমকনি খনবিদুনা চেকশিন্না শোয়দ-ঙামদনবা গাড়ি থৌবিয়ু। তাংনা পোকপা তাইবঙ মপোক্লি মরম অদুনা গাড়ি থৌবিরিবশিংনা য়ারিবমখৈ গাড়ি তপ্পা-তপ্পা থৌবিয়ু। মীওই অমা লম্বীগী খুদোংথিবা থৌদোক্তা লৈখিদবা মতমদা ঐখোয় ইশামক্কী ইমুং-মনুংদা থোকপগুম নুংঙাইতবা ফাওই। মদুনা অসিগুম্বা থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া থোক্তুনা চহী য়ামদ্রিবা তুংগী মঙলান কয়া লৈরিবা ইনখৎলক্লিবা মীরোলশিং অমদি মচা-মশুশিং থাক্লিবা অমসুং মমা-মপা য়োক্লিবা মীওই কয়াগী পুন্সি মাঙলিবা অসিদগী কনবা ঙমগনি। ঐখোয় পুম্নমক্না গাড়ি তপ্না থৌসি, ইশাবুসু অশোক-অপন য়াওহল্লোইসি অমদি অতোপ্পা মীওইশিংবুসু অশোক-অপন অমদি অশি-অনা য়াওদনবা হোৎনমিন্নসি। মদুনা মমা-মপা অমদি মচা-মশুগী পুন্সি ঈংনা তপ্না লৈহনবা ঙম্বা হায়বদু ওইগনি।

❐ হিজম সনাতোম্বী, খুরাই থোংঙাম লৈকায়

ঙাইহাক্কী নংনবা হোৎনবদা অতোপ্পা মীওইশিংগী লমখাংদা পুন্সি মাঙহনবা কদাই ফাওবা চুম্বগে

হন্দক মরক অসি এক্সিদেন্টগী পাউ য়াম্না তোয়না তারক্লি। মমাংদগী অদুম তাদুনা লাকই অদুবু চহী হৌরকপসিদনা হেন্না অসুম-অসুম তোয়শিল্লক্লি। এক্সিদেন্টদা মমল য়াম্লবা মীওইবগী পুন্সি খাঙুথক্তা মাঙহনবা ঐখোয় পুম্নমক্লা উরি। পুন্সিগী ওইনা শোইনাইখিবা কয়া অমসু লৈরি। এক্সিদেন্ট থোরকপগী মরমশিং ঐখোয় পুম্নমক্লা, লৈঙাক্লা অমদি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা য়াম্না কুপ্না থিদোকপা চুমগনি। অসিগুম্বা লাইবক থীবা থৌদোক থোরকপগী খ্বাইদগী অচৌবা মরমশিংগী মনুংদা য়ু থকচিল্লগা গাড়ি থৌবা অমদি মশানা গাড়ি কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বগী ৱাংমদা গাড়ি য়াঙনা-য়াঙনা থৌবননি হায়জনিংই। মীশিং য়ামখৎলকপগী মতুংইন্না গাড়িগী মশিংসু য়ামখৎলক্লে। গাড়ি থৌরিবশিং চেকশিন্না থৌসি, ঙাইহাক্কী নংনবা হোৎনবদা অতোপ্পবু লমখাংদা পুন্সি মাঙহনবগী মরম ওইহল্লোইসি। ঐখক্তগীসু য়েংলোইশি মীগীসু য়েংশি। মমল য়াম্বা মীওইবগী পুন্সিনি অমুক হঙ্গৎনা চৎকে হায়বসু য়াবা নত্তে মরম অদুনা ৱাখল মুন্না খন্থমিন্নসি। লম্বী ফনা য়াম্না পাকথোক্লবসু ঐখোয় পুন্না চেকশিনমিন্নদ্রবদি লম্বী পাকথোক-চাওথোকপগী কান্নবা লৈরোই।

❐ 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 ১৬।০১।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং৭.৪৬ ফাওবা ৱাকচিংগী ৩নি পানগনি, মতুং ৪নি পাল্লনি।

মেষ : লাইবক থোইনা ফবা, অনৌবা থৌরম পাংবা ঙমজবা অমদি অরিবা থবক্তগীসু কান্নবা ফংজবা নুমিৎনি। অদুবু অচানবা কাইনবগী পেন্দবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : হকচাং নুংঙাইবা, অনীংবা পাংবা, মীচং হেনগৎপা অমদি য়েক্লবা লৈরল্লসু লাকশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। অদুবু মীতোপ্পা তাথী-শকখঙদবা লোয়নবা য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : মরুপ মপাং লোয়নবা অমদি নিংথিনা খন্থরগা ঙাঙবা ফবা নুমিৎনি। চিংনগনু অমদি নাপল তৌদ্রবদি মাঙবা লৈরোই অমদি মতাং চাদে- থৌনা ফুদোক্লনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পুক্নিং ফাথবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নচা ননাই চাওখৎপা, অকিবা লৈতবনা থবক লায়না পাংজৌ হায়বা নুমিৎনি অমদি ৱা য়াম্না ঙাঙদবনা মীংচৎ কনগনি। হোয়া ফগনু, হেন্না পামশিনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতাং চাফাৎতে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : নীংবা শোইদনা থুংগনি। খুৎ চাওবা, অশা চাওবা অমদি মীচং খোম্বগী কান্নবা ফংগনি। খুরৌ থাংলরোই-য়েৎনরসু ঙল্লনি। অরিবা থবক্তদি পেন্দবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : মায় পাক্কনি, মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি অরুবা ৱারেপসু নাইতোম ৱারেপ লৌবা য়ারগনি। নত্তবা ৱাখলনদি মাঙওইনগনু-হুরানবনগা কান্নখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরদি নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : তপথৌ অমদি নাপল থৌগনু। পাইরক্কী লৌশিং শোনবনা অখঙ অহৈ ৱা তানদনা অরুবা থৌরম পাংদবা ফগনি। খুৎ চাওবা য়ারোই। ইমুং-মনুং ৱা তানৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - থৌনদি হনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইরে, থৌনা হন্দবনা মায় পাক্লনি অমদি মরুপ মপাংশিংগী মতেং লৌবা য়ারগনি। ঙাঙ-শকপা হৈগনি অমদি মীংচৎ-ফংবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : নীংবা থুংগনি, শেন্দোং ফংগনি অমদি ওইজ-ওইথক ঙসিসু ফংগনি। লম চৎপা কান্নবা ফংগদবা লৈ। হকচাং খিংগনি, লৌশিং তানশিনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : খূৎ চাওগনু, নীংবদুমক পাংদা য়াদে খনগনু অমদি নাপলনা খ্বাইদগী তাথিবা নুমিৎনি। ঈরাং পুরবা কাইনবগী নুংঙাইতবদি শোইদ্রে। মতম ঙাইয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - খোঙফম অমা-অনী হন্দোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : হরাওবা নীংবা থুংজবা, মীচং হেনগৎপা অমদি মীয়াম্না য়াম্না য়াবা নুমিৎনি। অদুবু ঙক কনবা অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌবা লুবা নুমিৎনি-মতম লৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : মীংচৎ অমদি শেল ফংগনি। য়েৎনবদা মায় পাক্কনি অমদি অনীংবা থবক পাংবৈ নুংঙাইবদি লৈগনি। অদুবু হোয়া ফবদি মাঙগনি অমদি চাদিং হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহন্নবা করি তৌবা য়াবগে? - ১

ওনীং-ওনীং তৌদুনা লৈবা হায়বসি য়াম্না নুংঙাইতবা ফিভম অমনি। ওনীং-ওনীং তৌবা ফহন্নবগীদমক এর্ন্টিইমেটিক অমসুং এর্ন্টিহিষ্টামিন য়াওনা হীদাক-লাংথক কয়ামরুম লৈ। তোঙান তোঙানবা চীঞ্জাকশিং চাবা নৎত্রগা চাবা থকপগী হৈনবীদা হোংদোক হোংজিন তৌবনসু ওনীং ওনীং তৌবগী নুংঙাইতবা ফহনবদা মতেং পাংবা য়াই।

ওনীং-ওনীং তৌহল্লক্লবগী ওইথোকপা য়াবা মরম কয়া লৈ। মরমশিং অদুগী মনুংদা ভাইরস, মীরোনবা, এঞ্জাইটি অসিনচিংবসু য়াওরি। ওনীংবা ফহন্নবগী খ্বাইদগী ফবা ট্রিটমেন্টতি ওনীংহল্লিবা মরম অদুগী মখা পোনগনি। ওনীং-ওনীং তৌবগী হীদাক লাংথকশিং অমদি য়ূমদা তৌজবা য়াবা পাম্বৈশিংগী মরমদা মখাদা পীরি।

ওনীং-ওনীং তৌবা ফহন্নবা হীদাক-লাংথকশিং

এর্ন্টিইমেটিক হায়রিবা দ্রগ মখল অসি ওনীং-ওনীং তৌবা নৎত্রগা ওবা ফহন্নবগীদমক শীজিন্নবা হীদাকনি। করম্বা মখলগী এর্ন্টিইমেটিক শীজিন্নরগা চানগদগে হায়বদুদি ওনীংবা নৎত্রগা ওবা ওইহল্লক্লিবা মরম অদুগী মখা পোনগনি।

ওনীং-ওনীং তৌবা ফহনবদা কান্নবা এর্ন্টিইমেটিকশিংগী ক্লাস কয়া লৈ, মখোয়শিং অদুগী মরমদা মখাদা পীরি

সেরোটোনিন রিসেপ্টর এন্টাগোনিষ্ট: মসিগী মথৌদি সেরোটোনিন রিসেপ্টর ব্লোক তৌবনি। গেষ্ট্রোইন্টেষ্টিনেল ইস্যুশিং, হীদাক লাংথকশিং (কেন্সর ট্রিটমেন্ট য়াওনা), নৎত্রগা ওপরেসনননা মরম ওইরগা ওনীং-ওনীং তৌবা ফহন্নবগীদমক কান্নে। কোক চীকপা, কোক ঙাওবা, খোঙ হাম্বা য়াদবনচিংবা সাইদ ইফেক্টশিং মায়োক্লবা য়াই।

এন্টিহিষ্টামিন: মসিগী মথৌদি হিষ্টামিন রিসেপ্টরশিং থিংজিনবনি। মসি দিসওরিয়ন্টেসন নৎত্রগা ওপরেসন তৌরুবগী ওনীং-ওনীং তৌবদা শীজিন্নবা কান্নে। সাইদ ইফেক্টশিং ওইনা তূম্নীংবা, চীন কংবা, মীৎনা ময়েক শেংনা উবা ঙমদবনচিংবা থেংনবা য়াই।

দোপামাইন এন্টাগোনিষ্ট: মসিগী মথৌদি দোপামাইন রিসেপ্টরশিংবু থিংজিনবনি। মাইগ্রেন লৈবগী কোক চীকপা, গেষ্ট্রোইন্টেষ্টিনেল ইস্যুশিং, নৎত্রগা ওপরেসন তৌরুবগী ওনীং-ওনীংবা ফাওবদা হীদাক মখল অসি কান্নে। চোকথবা, কোক ঙাওবা, হার্ট রেট হেনগৎপনচিংবা অসি থেংনবা য়াবা সাইদ ইফেক্টশিংনি।

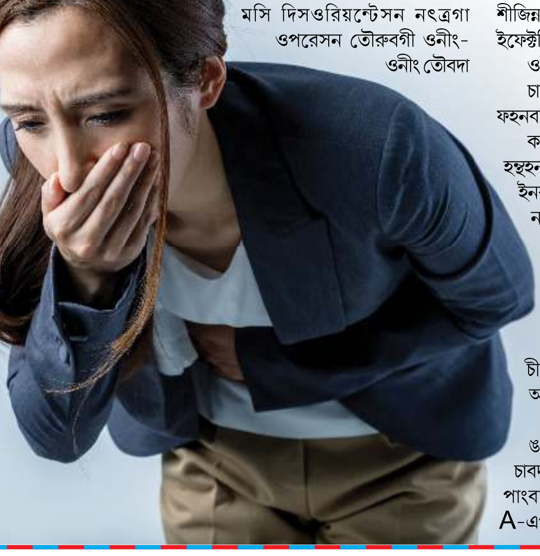
এন্টিকোলনর্জিক: মসিগী মথৌদি ম্যুস্কেরিনিক রিসেপ্টরশিংবু থিংজিনবনি। দিসওরিয়ন্টেসননা মরম ওইরগা ওনীং-ওনীং তৌবদা শীজিন্নবা কান্নে। মসি শীজিন্নবদা চীন কংবা, ভিজন প্রোব্লেমশিং, কা হেন্না তূম্নীংবনচিংবা সাইদ ইফেক্টশিং মায়োক্লবা য়াই।

ন্যুরোকিনিন এন্টাগোনিষ্ট: মসিনা ন্যুরোকিনিন রিসেপ্টরশিংবু ব্লোক তৌই। কেন্সর ট্রিটমেন্টনা মরম ওইরগা ওনীং-ওনীং তৌবদা শীজিন্নবা কান্নে। সাইদ ইফেক্টশিং ওইনা কোক চীকপা, কা হেন্না চোকথবা, কোক ঙাওবা মায়োক্লবা য়াই।

গ্লুকোকোর্টিকোইদ: মসিগী মথৌদি হকচাংদা ষ্টেরোইদশিংগী মতৌগুম থবক তৌবনি। কেন্সর ট্রিটমেন্ট নৎত্রগা ওপরেসন তৌরুবগী ওনীং-ওনীং ফাওবদা শীজিন্নবা কান্নে। তূম্বা য়াদবা, ৱাখল চরাঙনবা, মুদ তোইনা হোংবনচিংবা সাইদ ইফেক্টশিং থেংনবা য়াই।

বেঞ্জোদাইজেপিন: মসিগী মথৌদি জি এ বি এ রিসেপ্টরশিংবু ষ্টিম্যুলেট তৌবনি। মসি কেন্সর ট্রিটমেন্ট নৎত্রগা ওপরেসন্না মরম ওইরগা ওনীং-ওনীং তৌবা ফহন্নবা শীজিন্নবদা কান্নে। কা হেন্না তূম্নীংবা, ৱাখল চমম্নবা, কোক ঙাওবনচিংবা সাইদ ইফেক্টশিং মায়োক্লবা য়াই।

কেন্নাবিনোইদ: মসিগী মথৌদি কেন্নাবিনোইদ রিসেপ্টরশিং এক্টিভেট তৌবনি। কেন্সর ট্রিটমেন্টনা মরম ওইরগা ওনীং-ওনীং তৌবগীদমক শীজিন্নবদা কান্নে। ভর্টিগো, ব্লদ প্রেসর নেম্বা, মুদ হন্থবনচিংবা সাইদ ইফেক্টশিং থেংনবা য়াই।



ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহন্নবগীদমক চাবা-থকপগী মওং হোংদোকপা চাবা-থকপগী পেট্টর্নশিং অমদি অচা-অথকশিংনা ওনীং-ওনীং তৌবা ফহনবদা মতেং পাংবা য়াই।

করিগুম্বা মীওই অমনা ওনীং-ওনীং তৌদুনতা লৈগল্লবদি মদু হন্থহনবদা মতেং পাংনবগীদমক মখাদা পীরিবা চাবা-থকপগী হৈনবী অসি ইনবা য়াই, মখোয়শিং অদুদি: চাং নাইনা চাবা, য়াম্না চাদবা; অইংবা নৎত্রগা শাবুং-শাবুংবা চীঞ্জাক চানবা হোৎনবা; চারমদাই অমদি চাবা লোইরবা মতুংদা চীন তেংথোকপা; চাবা লোইরগা য়ামদ্রবদা পুং অমদি চুম্না ফমদুনা লৈবা; অইংবা কা অমদা চাবা-থকপা তৌবা; দ্রাই ফুদশিং চানবা হোৎনবা; পোল্ট্রি নৎত্রগা সোয়া-বেজ্দ ওইবা চীঞ্জাকশিং চাবা; স্পাইসি ওইবা থাউ য়াওবা, নৎত্রগা থাউদা তাউবা চীঞ্জাকশিং থাদোকপা; অচম্বা অমসুং অথোৎপা চীঞ্জাকশিং চানবা হোৎনবা; মনম কনবা চীঞ্জাকশিং থাদোকপা; অসিনচিংবা পনবা য়াই।

দাইট মখল খরনসু ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই। খুদম ওইনা BRAT diet তা য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবদা ইরায় লায়না তূম্বা ঙম্বনা ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই। BRAT diet হায়বদি B-বনানা, R- রাইস, A-এপলসোস, T- টোষ্ট হায়বনি।