

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ঐখোয়বু পুন্নি মশক খঙলবরা?

পুন্নি হায়বসি করিনো? মপোক লাংওন হায়বসিনা করিনো? রাহং অনীসি খুম্বুগীদমক তাইবংপান (য়ুনিভর্স) অসি করিনো, হাম্মা খঙলবরা য়ারক্রে। তাইবংপান অসি খঙলনবরা হোংনবদা মালেম (পৃথিবী), নুমীং অমদি থাগী মশক হাম্মা খঙলা তারকই। খঙলিঙেনা খঙলিঙেনি, খঙলিঙেনি খঙলিঙেনি... ঐখোয়বু মালেম (পৃথিবী) অসিনা অমুক মম, অমুক ওন তৌরিবসি করিগিনো? অম্মা নুমীদাংদুদসু মৈশা য়াওনবা মঙল (খাবল) পীবা থা হায়ব'মা মচে'তগী মপুম ওইবফাও অতিয়াদা থোক্লিবসিনা করিগী অমদি করন্না? থাম্মা অহিংদা অতিয়াদা উরিবা তঙপ-তরং গাঞ্জিবা থাখাম্চিকশিংসিনা কদায়দগী? মালেসিনা অমুক ঈং, অমুক শা তৌরিবসিনা করিগী... পুন্নিমকসি করন্না ওইরকই? রাহংসিংসিগী পাউখুম থিবদা মীওইনবা থিওরি কয়া শেমগংলকই, থিজিন-হ্মজিন তৌরকই। দিকোভরি অমদি ইনভেশন কয়া থোক্লকই।

পুন্নিমক খঙলনবরা রাফমদু নৌনা অমুক নীংসিংজররোই। কৈদৌঙৈ থোক্লিবনো হায়বদুদি হায়বা ওমদবা, কুইরবা মতম অমগী মমাওদা থোক্লিবা 'অচৌবা পোকখায়বা' (বিগ বেং) অমা থোক্লি। মীওইনবা ওনবা ওমদবা চাং অমদা শাবা 'অশাবা-মৈবুল'শিং পোকখায়ফম (সেল্লে পোইন্ট) অদুদগী কাপথোরকখিবা, মশিং থিঙমদ্রবা মৈবুলশিংদুগী মরজা অমনি 'নুমীং' অমদি মগী 'সোলার সিস্টেম'। অশাবা মৈবুলশিংদুগী মরজা অমা ওইরন্না 'মালেম' (পৃথিবী), তপ্পা তপ্পা ঈংথরকুনা ওসি থরায়পানবশিংনা খুন্দানফম ওইবা অমত্তা ওইরবা 'গ্রহ' (প্লানেট) অমা ওইরি। ওসি ফাওবদি অচুম্বনি খন্নরিবা রাফম অসি হয়েংদি, হেমা চুম্বা অতোপ্পা রাফম অমা পুথোক্লকপসু য়াই, অচুম্বসি অরানবা ওইরকপসু য়াই। হৌজিক ঐখোয়না উরিবা, খঙলিবা অচুম্বদি- অহিঙবা জীব (থরায় পানবা), উপাল-রাপাল, হেরাঙ-লৈরাংনা লৈতেংবা 'গ্রহ'সি মালেম অসি মখম্বনি হায়বা রাফম অসিনি। 'পুন্নি' হায়বসি অহিংবদুনা পোকপদগী শিবা ফাওবগী মতম'দুনি।

ওসি ইগে খঞ্জরুবা রাহেংসি মশিং খঙলবরা মীয়ায়লা কয়ারক হমা শক্তাকখরা 'পুন্নি'গী রাহেংক অমদি শক্তাক রাইহুদগী মরমদা নত্তে। ঐখোয় (মীওইবা)না লেঞ্জিবা পুন্নি মরেল অসিগী মরমদনি করিগুন্না খরা ইনিংলুবা। সেক্সপিয়রগী দ্রামা 'এজ য়ু লাইক ইট' হায়বা দ্রামাদুদা ইরন্না... 'মালেমসিনা ফন্সাক্লি, অদুগা ঐখোয় পুন্নিমক ফন্সাক্লি থোক্লিবা লীলারায়শিংনি... হায়বদু নীংসিংলুদা খঙলকই- দ্রামা পর্ফোমেল অমা হায়বসিদি শোয়দনবা মতম চঙনা রিহার্কেল তৌরগা উৎলি, পুন্নি-লীলা হায়বসিদি রিহার্কেল তৌরগা উৎপা য়াবা পর্ফোমেল নত্তে। অহেবা এন্টর, হৈতবা এন্টর-এন্টর মখল অনী শুদে। শাশিয়বা মায়খুম উপগা মায়ানবা শায়বা লীলা-পুন্নি কৌবা লীলাসিদা চংনদে। পুন্নি কৌবা লীলাসিদা কনাগুন্না এন্টর অমত্তনা অনীরক হমা শান্দে। মানা মানা থাজবা ওইনিংবা লাইনিং ওইসনু, কনাগুন্না অমত্তনা

অনীশুবা মপোক (অনীশুবা পুন্নি) অমা ফংবা ওইয়েং। রাহী অমত্তা লীজগে। শেমজিনবা রাহী নত্তে, তশেং তশেং থোক্লিবনি! কেইরলাগী মহেরোয় অমা, মমা-মপাগী নায়তোম পোকপা, অমেরিকাদা মহে তম্বা চংখি। ডোক্তরেট দিগ্ৰী ফংলব'তুং অমেরিকান অমগা লুহেংখি। মায় পাঙ্কবা প্রোফেসনেল অমা ওইরক, ইনাক খুন্সবা মী অমা হায়বদু ওইরকখি। অমেরিকান সিটি খুন্সমজা মশাগী য়ুম অমমম। মফম খুদিং জীপ-কার। ময়ুম লমদম নীংসিংখিদি, শোল্লাবা মপাদুনা পাত্ৰা ওইনা খুন্সংদুদা করম লেঞ্জিবা? থাগী য়াম্মা শেনফম থারিবা, নুংঙাই য়াইফনা লৈরগনি- মাগী থেঞ্জিবা রাখলনি। নোমো থাজদনা চিখি অমা থুংলখি। মপা ঈংবুঙেনা থারকপনি। মশুশিংদু উনিংই, মমৌবুসু পুদনা অমত্তং য়ুমদা থোরকুবা নীংসিংলকপনি। হীন্দনা চিখি হনখি- মীকুপ অমগী মমল কয়গী মতিক য়াম্মা, লৌশিল্লুবা এনগ্যাডমেট, নোংমখত্তং শোয়বদা মাঙগদবা রিপুটেশন (মিংচং), মদুনা এফেক্ট তৌরকুদা মগী ইকোনমি, মিলিয়ন দোল্লারগী কেসননি... সোরি, পাপা! মতম কাইথোকপা ফংলবদি থোক্লক্লে...।

ফনা কুইনা অতোপ্পা চিখি ইরকখিদি। চহীমুকী মতুংদা, মপাবুংদগী অতেনবা চিখি অমখক ফংখি... 'ঈংবুঙে! ঐ খঙই- অমেরিকাগী সহর খুদিং, নঙগী মমল য়াম্মা য়ুম লৈ, কার মশিং খঙদনা লৈ... অদুবু, নঙনা ফংলিবা পুন্নিদুদি শুপুগী অমখঙনি, লেমহৌরিবা পুন্নিদুদি নহাফা করম' শীজিন্দৌরি...? ফাওবা রাবা পাউখোং অমা ওইনা থোক্লি। রাখলগী উমদা লম্মুক্লি। অহিং কয়া তুমখিদি। খবক্তা পুন্নিং খোয়জ খিদি। পাউখোং অদু ফোঙবীনবা চর্চ কয়গী পাষ্টর/প্রিন্টশিংগা উনিখি। পাউখোং অসি ফোঙবা ওমগদবদি নঙগী পাবুংখত্তনি... পুন্নিমকী পাউতাকনি। হীন্দনা ময়ুম থোক্লক্লে। অরানি! মপাবুংদি তাইবংপান থাদোকুনা চংখিরন্নে। ময়ুম ইংখোল অমত্তসু মগী মিংদা লৈরমন্নে। কনাসু লেজদ্রবা ময়ামগী ময়ুম ওইরন্নে। মহাক্লা হায়, 'মীকুওদতা পুন্নি মশক খঙলকই'। অমেরিকাদা হুন্দুনা মগী নুপী, মচাশিংবু থেঞ্জু- ইন্দিয়াদা হুন্সি, তোঙ্ক'-তারবশিংগী যৌগল তৌদুনা লেঞ্জুরসি। কনা'অননা য়ারক্রে। অমেরিকাদা লৈরিবা মরল (প্রোপার্টি) পুন্নিমক নুপী অমসুং মচাশিংদা পীথোক্লগুগা ইন্দিয়াদা হুন্সিগা চর্চ'কী সর্ভিস'তা মপুন্নি কথোকখি। মহাক্লা হায়... 'সংসারসিদা এগী ওইবা ইরল, নয়া পৈশা অমত্তসু লৈতে, অদুবু, এগী ওইবা অরাংপসু অমত্ত লৈতে, পুন্নিমকসি এগীনি... মিলিয়ন দোল্লার কয়গী মপু ওইরিঙে, নুংঙাইবা মীকুপ অমত্তসু ফংখিদি, ওসিদি ঐ ঈইদগী নুংঙাইবা মী অমা হায়বদু ওইরে'...।

চুম্বী, মীওইবই পুন্নি অনী শুদে অমত্তনি, অদুবু, পাঙথোকফম থোকপা যৌদাং অদুবু পাঙথোক্লকপদি, অমুকখত্তং হিংলহুদু থোইনা মতিক চারবনি।

লৌশিং পুন্কে

থম্মোয়গী লায়নাগা দাইবেটিসকা লৈনবা মরী- ১

অমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনগী মতুংইয়া অতোপ্পা মীওইশিংগা চাংদ্রবদা দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংগা কার্দিওভাস্কুলার লায়না নারকপা য়াবগী রিক্স শরুক অনী হেঞ্জি হায়রি।

টাইপ ২ দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংগা শিবগী ঈইদগী কন্সন ওইবা মরম অসি হার্টকী লায়নানি।

হার্টকী লায়নাগী রিক্স হুহুহুহুগীদমক তৌবা য়াবা কয়ামরকম লৈ। অসিগুন্না খুদোংখীবা অসিদগী ওকথোক্লবগী ঈইদগী ইহান হানবা খোঙথান্দি দাইবেটিসকা হার্টকী লায়নাগা লৈনবা মরী অদু ময়োক শেংনা খঙলা হায়বসিনি। দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংগী ঈইদা য়াওবা চাং বাংলবা গ্লুকোজ (সুগর)গী শরুক অদুনা মতমগী মতুংইয়া ঈ উতোংখিংবু মাঙ তাকহল্লকপগা লায়ননা ঈ উতোংখিং অদুবু কস্ত্রোল তৌরিবা নর্ভশিংবু মাঙ তাকহল্লকই।

হকচাংগী টিসুশিংগা সুগর অসিবু ইনজি ফংনবা পোংলম অমা ওইনা শীজিনে। মসি লিভরদা গ্লাইকোজেন ওইনা তুংশিন্দুনা থশ্মী। অদুবু দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংগী ওইনদি সুগরগী শরুক অদু ঈগী ঈচেলদা য়াওদুনা লৈ, অমদি লিভরদগী থোক্লুদুনা ঈদা য়াওরকই, মখন্দা ঈগী উতোংখিং অমদি উতোংখিং অদুবু কস্ত্রোল তৌরিবা নর্ভশিংবু মাঙ তাকহল্লকই।

ঈদা হার্টটা ওক্সিজেন অমদি ন্যাট্রিয়ার্টশিং সপ্লাই তৌবগী যৌওবু ফুন্সিন্দা কারোনরি আর্টারিগী থবক তপথহল্লি নংগুগা লেপহল্লি। দাইবেটিসকা নাবগী মতম শালকপগী মতুংইয়া থম্মোয়গী লায়না নাবগী রিক্স হায়বসু হেনগংলকই।

ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং মোনিটর তৌদুনা থম্মা হায়বসি দাইবেটিসকা নীংখিনা মেনেজ তৌবগী মরুওইবা শরুক অমনি। দোক্তরগী পাউতাক মতুংইয়া স্লেফ মোনিটরিং দিভিডন অমা শীজিন্দুনা য়ুমদা ইশানা ইশাগী ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং য়েংজবা য়াই।

ইশানা ওনবা সুগরগী চাং অদু ওনবা খুদিংগী ইশিন্দুনা থম্মগা দোক্তরদা চংপা মতমদা য়েংহনগদবনি। দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংগা হার্টকী লায়না নাহল্লকপগী অতোপ্পা রিক্স ফেক্টর খরা মখাদা গীরি।

ব্লদ প্রেসর রাংবা: ব্লদ প্রেসর রাংবা হায়বসি দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংবু হার্টকী লায়না নাহল্লকপগী ঈইদগী তায়না থেংনগনবা রিক্স ফেক্টর অমনি। মসিনা হার্টটা প্রেসর হেনগংহুন্দুনা রাহল্লি অমদি ঈ উতোংখিংবু মাঙ তাকহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা মীওই অমবু হার্ট এটেক, স্ট্রোক, কিডনি প্রোব্লেম অমদি মীং উবগী পান্সল শোখুরকপনিংবা য়াওনা মখল মখা কয়গী খুদোংচাদবশিং থেংনরকপা য়াবগী চাং হেনগংহল্লি।

দাইবেটিসকা নাবগা লায়নানা ব্লদ প্রেসর রাংবা মীওইশিংগা থম্মোয়গী লায়না নারকপা য়াবগী চাং অসি দাইবেটিসকা নাবদা মীওইশিংদগী শরুক অনী হেঞ্জি।

ব্লদ প্রেসরবু চাং অমদা থম্মবগী ঈইদগী লায়বা পাইন্ডি অফবা চীঞ্জক চাবা, হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবা অমদি মখৌ তারবদি দোক্তরগী পাউতাক মতুংইয়া হীদাক-লাংথক চাবা হায়বসিনি।

কোলেষ্টরোল রাংবা: কোলেষ্টরোল অমদি ট্রাইগ্লিসেরাইডকুশা

ব্লদ ফেটশিংগী চাং রাংবা হায়বসি দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিংগা তায়না থোক্লি। মখোয় অসিনসু থম্মোয়গী লায়না নারকপা য়াবগী রিক্স হেনগংহল্লি। এন দি এল (ফতবা) কোলেষ্টরোলগা য়াম্মা য়াম্মানবা অমদি ঈট দি এল (অফবা) কোলেষ্টরোলনা মতীক চানা য়াওনবা ঈগী উতোংখিংগা ফেট্রি গ্লাক শাগংহল্লকপা য়াই।

ওবেসিটি (হকচাংগী অরুন্না হেনবা): দাইবেটিসকা নাবা মীওইশিং হকচাং নোয়বা নংত্রগা হকচাংগী অরুন্না হেনবদগী খুদোংচাদবা থেংনবা য়াই। হকচাংগী অরুন্না হেনবদা ব্লদ প্রেসর, ব্লদ সুগর অমদি কোলেষ্টরোল লেবেলদা অকনবা মওদা চৈথেং গী। হকচাংগী অরুন্না হুহুহুহুহু হার্টকী লায়নাগী রিক্স হুহুহুহুনা ওশ্মী।

দাইটিসিয়ন নংগুগা ন্যাট্রিয়ার্ট অমদি পাউতাক মতুংইয়া হকচাংগা কাগমদবা চাবা-থকপগী প্লান অমা তৌবা হায়বসি হকচাংগী অরুন্না অফবা চাং থম্মবগী ঈইদগী কাগমা পাইন্ডিংগী মনুংদা অমনি। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনসু হকচাংগী অরুন্না হুহুহুহুহু অচৌবা যৌদাং লৌই।

হকচাং লেঙ ওংপগী চাং রাংপা পুন্নি মহিং: হকচাং লেঙ ওংপগী চাং রাংপা পুন্নি মহিংদা লৈনবা ব্লদ প্রেসর রাংবা অমদি হকচাংগী অরুন্না হেনগংপশুন্না থম্মোয়গী লায়না নাহনবগী রিক্স ফেক্টরশিংবু য়াম্মা কা হেমা হেনগংহল্লি।

সেন্টস ফোর দিজিজ কস্ত্রোল এন্ড প্রিভেনশন (সি দি সি)না চয়োল অমগী মনুংদা য়াম্মদ্রবদা পুঙ ২গা মিনিট ৩০দি ময়ায় ওইরগা চাংগী এরোবিক এন্ডস্টাইজিং তৌগদবনি হায়না রেকমেন্ড তৌরি। অসিগুন্না শাজেলশিং অসিগী খুদমশিং ওইনা খোঙনা চংপা, সাইকল যৌবা, দাল তৌবা অসিনটিংবা পনবা য়াই।

চয়োল অমগী মনুংদা য়াম্মদ্রবদা অনীরকি নুমিৎ থংনদনা স্ট্রেঙ-ট্রেনিং এন্ডস্টাইজ তৌবদগীদমত্তসু সী দি সীনা রেকমেন্ড তৌরি।

ইশাগী মখৌ তাবগী মতুংইয়া করন্না হকচাং শাজেলনা ইশাদা ঈইদগী চাগদগে হায়বদু দোক্তরদা তায়না য়াই।

মৈখু শীজিন্দা: দাইবেটিসকা নাবগা লায়নানা মৈখু শীজিন্দা মীওইশিংগী ওইনা থম্মোয়গী লায়না নারকপা য়াবগী রিক্স অসি মৈখু শীজিন্দা মীওইশিংগী অসুকী মতীক রাংবা হেঞ্জি।

দাইবেটিস অমসুং চকট অনীমক অসিনা আর্টারিড প্রাকপৈখংহুন্দুনা খুজিনহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা হার্ট এটেক অমদি স্ট্রোকগী হৌরগা খোঙগী প্রোব্লেমটিংবা মখল কয়গী কমপ্লিকেশনশিং থোকহনবা য়াই। অরুবা ফিভদদি খোঙগী প্রোব্লেমনা মরম ওইরগা খোঙ ককপা ফাওবা মখৌ তারকপা য়াই।

মৈখু শীজিন্দা তোকপা হায়বসি মতম হেনবা হায়বা অমা লৈতে হায়বসি নীংসিংগদবনি। মৈখু শীজিন্দা তোকপগী মৈখদশিংগী মনুংদা ইশাগী ওইনা করন্না ঈইদগী হেমা চাগদগে হায়বদু দোক্তরদা তায়নগদবনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন মীয়ায়লা করি হায়রি, করি পান্নি

থোকগেম বিরেন, নিংখৌখোং বার- ১৪

কোভিড-১৯না মরম ওইদুনা লমদম অসিগী মীয়ায়লা পুন্নিং লৈতাদনা হিংনরিবা মতম অসিদা পোংচৈগী মমল তাংখংলকপা অমদি দিজল অমসুং পেট্রোলগী মমলসু কা হেমা হেনগংলকপনা অনৌবা চৈথেং অমসু পীয়ে। অমরোমদা থবক শুবা-নোম্মা ফংদবনা চান-থরুবা পোংলমশিং লৈশিল্লকপগী অরোবা কয়া অমসু মায়োক্লরি। অসিগুন্না লৈবাক মীয়ায়লা পুন্নিং লৈতাদবগা লায়নানা রাহা হিংলিবা অসিদগী মতৌ করন্না কোকহুন্দুনা তুং-লৈতবা পুন্নি মহিং অমা ওইহনসিগে হায়না লৈবাকী লুজিবশিংনা কোক চুশিল্লকপগী মখংতা লুজিবশিংগী মরজা অমনা-অমবু হুন্দুনা ফম মুববগী কীঅ অমদা লাকপা উঁদনা লমদম অসিগী মীচা অমা ওইনা নুংঙাইতবা ফাওই। লোনানা হৌজিক স্টেট অসিদা করিগুন্না কুমজা ২০০১গী সেন্সসকী রিপোর্টকী মতুংইয়া দিলিমিটেশন তৌবদদি লমদম অসি করন্না কীঅ অমুক লাক্কদৌরি অমদি করন্না অচৌবা লৈবাক মীয়ায়লাগী ইহৌ অমা অমুক লাকপা য়াই হায়বা তম্বা ওমদে। লৈঙক্ল মীয়ায়লা থেংনরিবা অরোবশিং অসিবু উবিবদুনা অখরাবা মীংয়েং চঙবিদুনা যৌবাং-খৌশিল্ল পায়খংপিয়ু। লোনানা মীপুম খুদিংমক্স কোভিড-১৯ লাক্কশিয়া হেংনবদা মত্বে পান্দি।

কিরনকুমার নিংখৌজা, খাঙবোক নাওরেন লৈকায়

চাওরাক্লা হৌখিবা থা ৪ রোমদগী লোকদাউন চংথরকপনা মরম ওইদুনা মীপুম খুদিং রানরে হায়বসি পুন্নিমক্লা খঙলনবরা রাফমনি। ঈইরহুন্দু কেইখেলদা পোংচৈ কয়া য়োন্দুনা ইমুং-মনুং থাক্লু ইমা-ইবেলশিংগী হৌজিক রানা লেঞ্জমদবা পুন্নি মহিং খল্লবদা অরোবা অমসু ফাওই। মরম অদুনা লৈঙক্ল লৈবাক অসিগী কা হেমা শোংথরবা ইমুং-মনুংশিংগী অরোবা উবিবদুনা মত্বে ওইনা করিগুন্না খরা তৌবিবদি লৈবাক মীয়ায়লাগী অপেনবা হায়বদু ওইগনি। অমরোমদা স্টেট অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা কোভিড-১৯ স্টেট তৌবদা টুনেট মেঞ্জিন লৈরে হায়বসু স্টেটকী রিপোর্ট লাকপদি অদুমক থেংনা ফংবগী পাউসু লৈতবা নত্তে। মরম অদুনা মরী লৈনবশিংনা অথবা মতমদা রিপোর্ট পাবিনবা শীনবিয়ু। ক্যারটিন সেন্টরদা লৈবা মীওই খরা নেগেটিভ ওইরে হায়দুনা ময়ুদা হুহুহুহুহু হোম ক্যারটিন তৌরবা মত্বে অমুক স্টেট তৌবা মতমদা পোজিটিভ ওইবা য়াওনরক্লিবসিগী মতাত্ৰসু য়াম্মা কুপা য়েংশিনহাংই। লমদম অসিদা হৌজিক কোভিড-১৯গী ওইরক্লিবা কীঅ অসিদা মীপুম খুদিংনা লৈঙক্ল শেল্লিবা এস ও পি ওক্লু চংপা মখৌ তাই।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা huiyen_lanpao@rediffmail.com/huiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকই।

ওসিগী রাশি ফল

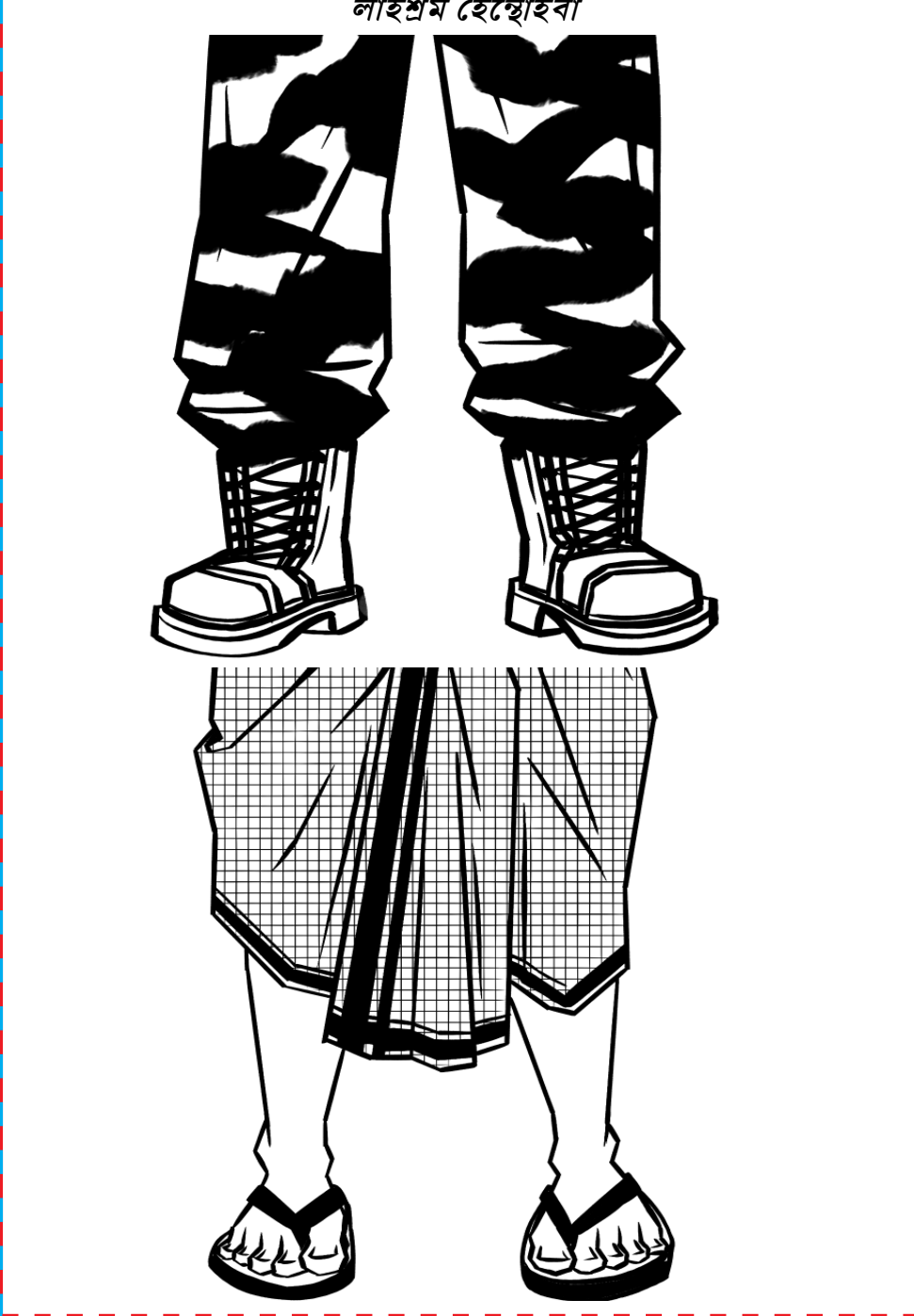
অইবা : ডো. রাংখেম জীবোলা সিংহ চিংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৭।০৭।২০২০ ইং, ইরাই; ইঙেলগী ২৭ নি পানবা।

- মেঘ: অস্ত্রনা চানবীগনি, লৌশিং চাওগনি, পাউ নুংঙাইবা ত্যগনি অমদি নাক নরল ফংজগনি। মীয়ায়লা থেইনা পান্না নুমিৎনি অদুবু হোয়া ফবদি য়াদে-চরাংগনি।
- লেশা পাখংশিংগী : নুশিবা মরি ফে।
- খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
- বধু: হরাওজবা খুংঙাইবা, ইং খৌবনা অফবা মফম ফংবা অমদি মীকোক থোংগদবা নুমিৎনি। লেজনে ইতিহী লমদা চালনা কাগনি অমদি মীচং খোয়া য়াবা নুমিৎনি।
- লেশা পাখংশিংগী : নুশিবা ফংবু নুংঙাই।
- খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
- মিথুন: হকচাং নুংঙাইবা রাংপা অমদি মরুপ মপাংনসু রাহৌবা নুমিৎনি।
- রাংখংগনি অমদি অরং অরাক চেকশিনগা ফে। খৌনা ফুদকপনা ওসিসু ওইজ-ওইথক ফংগনি।
- লেশা পাখংশিংগী : রা য়াম্মা গুংগনি।
- খৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।
- কর্কট: মীচং হেনগংপা, ওইজ-ওইথক য়াম্মা ফংবা অমদি অনৌবা খারখোয়া পাংবা থবক মাই পাকচবা লৈগনি। য়েংনবা য়াবা মফমদা পুন্নিং নুশিবা নংনববা হেংবৌ।
- লেশা পাখংশিংগী : নিংবদি থুংগনি।
- খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
- সিংহ: হকচাং নুংঙাইবা রাংপা, লৈঙক্ল লমদা মীখা পোনবা অমদি নাপল তৌবনা কাইনবা নংগদবা নুমিৎনি। অদুবু অনিবা থবক পাংগনি, মীয়ায়লা লৌনবনা নুংঙাই।
- লেশা পাখংশিংগী : নুশিবা মরি ফে।
- খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
- কন্যা: নিংহুংননা মাংলোদা চংশিল্লু-শেল থুমতা নত্তনা মীকোক থোংবসু ওমগনি। অদুবু হেমা অশা চাওননা অস্ত্রগা মুক্কা অমদি তপথবা হেইদি নুক্রবনা রাহৌগনি।
- লেশা পাখংশিংগী : নিংবা মপা চারোই।
- খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
- তুলা: ইমুং মনুংগী রা ত্যবা অমদি অকিবা লৈতনা খৌনা লৈনা থেংনবনা মাই পাক্কা নুমিৎনি। অস্ত্রনদি তাখিবা অমদি অফা অপুন্না য়াবদি লৈ-থাংবা কল্প।
- লেশা পাখংশিংগী : রা য়াম্মা গুংগনি।
- খৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/হিগোক।
- বৃশ্চিক: মরুপ মপাংনা চানবীগনি, য়েংনবা চাওনা মাই পাক্কা অমদি খিজংগা থাংবা কল্পদি অফবা মফম কল্পবা ওমগনি। অনৌবা মরুপ লৌনবা চেকশিল্লি।
- লেশা পাখংশিংগী : নুশিবা ফংজ।
- খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
- ধনু: নিংবা থুংগনি, শেংনোং তানবদা কাগনি, মরুপ/মীচং হেনগংকনি অমদি রাখ থোক্লি অদুনা খুহুগা খৌ পাঙ। লৈঙক্ল লমদা শক্চু থোক্কা লৈগনি।
- লেশা পাখংশিংগী : লাইবক ফংগনি।
- খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
- মক্কর: মীচং পংজৈ, মরুপ মপাংগী মত্বে ফংগনি অমদি পদুনা লৈকবা শেল-থুম ফংবা য়াবা লৈ। অদুবু মতম মাংনবা হেনবা অমদি খুংচাও থাবা য়াদা নুমিৎনি।
- লেশা পাখংশিংগী : হাইজবদি অখীগনি।
- খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
- কৃষ্ণা: অনৌবা লৌশিং তানশিনবা য়াগনি অমদি নাক নরল চাওংকদবা নুমিৎনি। অচুম্বনা মাই পাক্কা নুমিৎ ওইবনা অখা অইশিংগী পাউতাক লৌবা ফংগনি।
- লেশা পাখংশিংগী : অরানবা মাংওইনগনি।
- খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
- মীন: লাইবক ফংগনি, খুংচাও থাবগী কাগমা ওসিসু ফংজগনি অমদি লৌনবশিংগী মত্বেনা চাওনা মাই পাক্কা। পাউদি ইমুং নুংঙাইতে অমদি মচা ওবদে চেকশিল্লি।
- লেশা পাখংশিংগী : নিংবা মপা চাই।
- খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

খৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংগী মুহু ফংগনি।

মমি রাহী খুদৈ অমসুং বুট লাইশ্রম হেহুইবা



Laisram Henthoiba is currently a Student at National School of Design, Ahmadabad.

মকোক মথং তারবশিংদা মনা য়েহুেকখ্বে

ইম্ফাল, জুলাই ১৬ (এট এন এস):

এ বি ভি পি কাংপোকপী য়ুনিটনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা ওনলাইন ক লচরেল এট্রিয়র কন্সট্রাক্টী মকোক-মথং তারবশিংদা মনা-মথুম য়েহুেকপগী য়ৌরম অমা এ বি ভি পি মণিপূরগী ওকিসতা পাঙথোকখ্বে।

এ বি ভি পি মণিপূরগী সেক্রেটারি উমেশনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, কন্সট্রট অদুনা মকোক-মথং তারবশিং অদুদি, অহানবা পোজিসন্দা রাবগাই কমাঞ্জিতগী থোঙাম তম্ফামনি, অনীশুবা পোজিসন্দা য়াইরিপোক নুংগ্রদগী ওকিবিয়া অমদি অম্মমত্তা পোজিসন্দা পেইরৌখোংজিন অরং লৈকায়দগী তেনসুবম প্রেমিলানি।

মনা য়েহুেকপগী যৌরম অদুনা মণিপূর য়ুনিটসিটিগী প্রোফেসর গন্ডা প্রসাদ, এ বি ভি পি মণিপূরগী স্টেট সেক্রেটারি উমেশ তেনসুবম অমদি এ বি ভি পি কাংপোকপী দিল্লিষ্টকী ওগনাইজিং সেক্রেটারি আর কে রবিচন্দ্রনা দেজনা ফমখি। কন্সট্রট অসি চহীসিগী মে ২৮দগী জুন ২৮ ফাওবা পাঙথোকখিবনি। ওসি পাঙথোকখিবা মনা য়েহুেকপগী যৌরম অদুনা শরুক য়াখিবশিংনা সোসাল দিস্টেন্সিং ওক্লু চংখি। এ বি ভি পি মণিপূরগী যৌ পূবা কয়্যাসু যৌরম অদুনা শরুক য়াখি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।