নহাশিংগী ওখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

ঐখোয়না শান্তি লৈপ্রিবসি, ঐখোয়সি অমনা অমদা তাংজরিবনি হায়বসি কাউখিবননি। -মাদর টেরেসা

’সিসু পুন্সি মথেলনি

তা মোবিগী মনুং খুৎকনসিদি, করি হায়গনি নুং অতেকপা শন্থা য়াদবগা চপ হেক মান্নে। য়াম্না ঈংই, তপ্পি, মরমসু ওকই অদুবু কদাইদনো অশোয়বা অমা লৈবনা ইতৈমগা হেক-হেক ফরক তান্নরকপদা লাঞ্জাওমক নৎত্রবসু ময়াই ওইরপ কনবা লাল অমদি হেক-হেক তৌনৈ। কনানসু খাম্বা ঙম্বা লাল নত্তে, অদুম মথন্নতা ঈংথখিনি। ইতৈমনসু ঙমদে, তা মোবিনসু ঙমদে। অদুবু মচানুপী লৈশাবী অদুগী মায় য়েংদুনা হন্দক মরক্তি তা মোবিদো ইতৈমগা খৎনবা পুমতোক তোকখ্রে।

কুইরে তা মোবিদো য়ূমদগী নোংমা মশা নান্না থোকখিবদগী শুকহন হঞ্জিল্লকখিদরে, থিবা য়াবা থিরবসু মাগী লিখুন খঙবা শুকঙম ঙমখিদরে। মঙানিদগী তরানি, তরানিদগী কুননি, কুন্থানি, থা ফাজিল্লক্লে। মৱা মপাউদি শুকতা তাখিদরে। লৈকায়না করি-করি পঙাঙদা ঙাঙনৈ “তা মোবিদো পৈশা থোক্তে হায়দুনা ইতৈমনা নৈবদগী য়ূমদা লৈবা হৈনদদুনা তুমিন্না চৎখ্রবনি।” মদুসু ওইরম্বা য়াই নৎত্রগা ওইরমদবসু য়াই। খঙদে- হায়ফম খঙদে, করিগুম্বা মরম অমা লৈদুনবু য়ূম থাদোকপা ঙম্বগী ৱাখল অমা তা-মোবিনা চপ য়ুংনা খনখিবসু ওইরম্বা য়াই। তা-মোবি মশক-মতৌ ফজে, মশা নাল্লি, লাইরিক লাইশুসু অৱাংবা থাক্কী দিগ্রি পায়রবনি। এম এনি। অদুবু মরাইবক থিবা হায়গদ্রা ঙসি ফাওবদা সরকারগী থবক মচা অমত্তসু ফংবা লৈতে। হোৎনদবসু নৎতে, অচৌবা ফমদগী হৌরগা, খ্বাইদগী নেম্বা থাক্কী থবক্কীদমক্তা ইন্টরভিয়ু য়াওমল্লদনা অচৌ-অশাং খঙলে হায়বা য়ারে। অদুবু লাইবক্লা হায়গদ্রা- মাগী পুন্সিদা সরকারগী থবক হায়বদো শুকফং ফংলনু তন্নল্লা মাল্লে, ঙসি ফাওবদা মীরেম ওইদুনা ইতৈমগী খোনচোপ- মরক-মরক্তা তাদুনা ৱানা পুন্সি লেপ্লক্লি। মরকসিদা পোকশিল্লুরবি মচানুপীনা নোংম-নোংমগী চাওখৎলত্তুনা ঙসিদি চহী ১৬/১৭কী লৈশাবী মপুং ফারক্লে। লাইরিক তল্লিবিনি, ট্যুসন চৎলিবিনি, মদু পুম্বা তা-মোবিনা খঙদবা নৎতে। ইতৈমসু ফৎতে হায়বদি শুকয়া য়ারোই। মশক মতৌ নিংথিনা ফজে। ইনাক-কৈরাক খুনবা ইমুংগী নিংঙোলনি, লাইরিক লাইশুসু ফজনা তম্লকই। অৱাৎপা হায়বদো ইতৈমগী পুন্সিদা মশক খঙলক্তে। লৈশারিঙৈদা গাড়ি মচা থৌদুনা কোলেজ কারকই, নোং ফাদোকসু কার থৌদুনা তা-মোবিগা কোইবা অদুমক চৎমিন্নৈ। তা-মোবিগী লাইরিক তম্বগী ভার পুম্বা ইতৈমনা পুরকপনি। য়াম্না নুংশিন্নরকই, থম্মোয় শেংনরকই, অদুবু অদুক ইনাক-কৈরাক খুনবা ইমুংগী নিংঙোল মানা করিসু ওইদবা, লাইরবা ইমুংগী পাখঙ তা-মোবিদা য়ূম পাল্লত্তুনা শাংলবা চহী ১৮/১৯ সে মনা-মনিল নাইদনা হিংমিন্নরকপনি। অদুবু পেন্নদবা খরা-খরদগী শুম চাওথোরকপনা ইতৈমসু নোং ফাদোক খাঙবা ঙম্বগী পল লাম্থোরক্তুনা মরক-মরক্তা তা-মোবিদা অকনবা ৱাহৈ- খোনচোপ থাবা হৌখিবনি। শাওবগী অদুক চিন পেন্নবা অকনবা ৱাহৈ খোনফম থারুরবসু থংনবা মীৎকুপতা ঐনা শোয়খ্রমাল্লে খন্থরক্তুনা তা-মোবিবু হেন্না নুংশিরকই। শাওরম্বা কয়াদো লোয়না কাউথোল্লগা হান্নগী হান্না মতৌগুম ঈংনা-তপ্পা য়ূম পামিন্নরকপনি। হন্দক্কী থৌদোকসিনা ইতৈমদো য়াম্না নিংবা কায়বগী শক্লোনমক পুদ্রবসু শকফমদি খরা-খজিক হোংলে। চাফম খঙদ্রে, তুম্ফম খঙদ্রে, চৎফমসু খঙদ্রে। করি মরমগী অসুক কনবা ফিরেপ লৌখিবনো খল্লুবদা ইতৈমা-তা-মোবিবু ৱারৌদবসু নৎতে। মাগী করিসু খনবিদ্রবসু মচানুপী লৈশাবিগী খনবিদুনা ৱাখল খরতং ওইরবসু খন্থহন্নিংই। তশেংনা হায়রবদা ইতৈমসে তা-মোবিগী ৱাখল, মচানুপীগী ৱাখল অমদি লৈকায়না করি-করা ঙাঙনবা কয়া পাউথাং ওইনা তারুবদগী মপানসু কয়া থোকখিদরে। মী অমগা ওনশিন্নদুনা ৱারী-ৱাতাই তৌরুবসু লৈত্রে। মচানুপীসু অদু মঙাই, মপাগী ৱাখলদা মথৱায় নুংঙাইত্রিঙৈ মমাগী মতৌ অদুদা অমুক্তা হেন্না নুংশা থিরক্লে।

‘মামা - থৌথৌ হোয়দা চৎলগা করি-করিনো ৱা তান্নরুসিরা’

‘উম- তান্নরুসি, অদো ইচাগী লাইরিক্তি শোইহনবা য়াদেকো’

‘অদুবুদি শোইবিরোইদা’

ৱা হায়বা লোইফাত্রিঙৈ মচানুপীনা শুৎ-শুৎ কপ্পদু উরুবদা ইতৈমসু থিংবা ঙমদনা মচানুপীগা ওনশিন্নদুনা পেন্না কপথোকমিন্নরে।

‘লাইবক্লা তম্বা হায়দুনি খল্লো ইবেম্মা- লাকও তুন্নুরসি মতমসি থেংলম্লনি।’

মচানুপিবু থেমজিল্লিবনি- মমা ওইবিনা অদুবু নুংগী ওমদুনা মৈরী থোক্তনা চাল্লিবা অৱাবগী মৈচাক্তি মুথৎপীনবা লৈতনা অহিং চুপ্পা কয়াদা ৱানা খাংলিবা।

নোং ঙাল্লে, মমা-মচা থবক চৎকদবগী মহৈ-মহৈ লোইশিন্নৈ। চাক-ঈশিং চারগা চৎসি হায়নদুনা ইতৈমা চাকখুম চঙখ্রে, মচানুপীনা পুখ্রিদা ঈরুজবা চৎখ্রি। তাঞ্জাদুদা কোম্থোংলোমদগী পোষ্ট মেন অমা গাড়ি থৌজিল্লকই,

‘মী লৈবিবরো য়ূমসিবু কনা -’

ইতৈমদু তারমাল্লে, চাকশঙদগী তহা-তহা থোরক্লগা

‘লৈ-লৈ ইবুংঙো করি’

‘পোষ্ট মেননি ইমা,

রেজিষ্টার পার্সেল অমত্তা থমজরমগে’ - *মথং মথং...*

❒ *বীমোল লাই*

থবক অমা তৌবদা মমিং খক্তগী ওইনা তৌবগী মহুৎতা মকোক থোংনবা তৌসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

তোংব্রম কংলৈঙানবা, ফ্লাইয়িং ওফিসর

‘ফেলর ইজ দ পিল্লর ওফ সক্সেস’ ৱাহন্থোক অসি অসুক্কী মতিক মগুন লৈবা, মায়থিরে হায়দুনা নীংহন্নরবা মীওইবা অমগী পুন্সিগী ঈরৈবু অফবা মায়কৈদা হুমদুনা পুরক্লগা অনৌবা অশাগী ময়োল চোংহনবা ঙম্বগী মগুন চেনলিবা ফজখ্রবা ইংলিসকী পাউরৌনি। মায়থিবা হায়বসি মীওইবগী পুন্সিনা লৈরিমখৈ শাগোন্নদুনা চৎমিন্নরগনি। মায়থিববু য়েক্লবা অমা ওইনা উবগী মহুৎতা মরুপ অমা ওইনা উদুনা ইশাগী অশোয়বা চুমথোকচনবগী তাঞ্জা অদু লৌগদবনি। মায়থিববু করম্না মায়োক্লগনি হায়বসিদি মীওই অদুগী মখা য়াম্না পোল্লি। মায়থিরে হায়দুনা মায় লৈদুনা চেল্লিবা মীওই অদুদি হিংনা-হিংনা শিবগা পাঙ্খকনি। অদুবু মায়থিববু মায়োক্লদুনা লান থেংনরিবা মীশক অদুদি মহাক্কী মমাংদা মায় পাকপগী থোঙ কয়া লাউনা হাংদোরক্কনি। মায়থিরে হায়দুনা নিংহন্নবা লৈতনা হোৎনখিবা কয়াগী ৱারী ঙসিসু মীয়াম্না শোন্নরি। নীংশিংবা য়াবদি থোমাস অলবা ইদিসননা লিশিং লক মায়থিরবসু নীংহন্নবা লৈখিদবনা ঙসি মীয়াম্না নুংঙাইনা শীজিন্নরিবা ইলেক্ট্রিক ব্লব অসি পুথোক্ল স্বনি। মায়থিববু মায়োক্লদুনা লেপ্পা লৈতনা হোৎনখিবগী মহয় য়ান্দুনা তোংব্রম কংলৈঙানবসু ঙসি ইন্দিয়ন এয়র ফোর্সতা ফ্লাইয়িং ওফিসর অমা ওইনা য়াম্না চীং লেম্না থৌ পুরি।

তোংব্রম কংলৈঙানবা শগোলবন্দ তেরা তোংব্রম লৈরক্তা লৈবা তোংব্রম ব্রোজেন্দ্রো অমদি তোংব্রম তম্মু অনীগী মচানি। মহাক ক্লাস ৫ ফাওবা সৈনিক ফাউন্দেসনদা মহৈ তম্লকখি। মদুগী মতুংদা পাঙ্গৈদা লৈবা সৈনিক স্কুলদা ক্লাস ১২ ফাওবা অমুক তমখি। মহাক্লা সৈনিক স্কুলদা তম্লকপদগী স্কুল অসিদা থেংনখিবা ওফিসরশিং অমদি মহাক্কী দিফেন্স সর্ভিস চঙখিবা সীনিয়রশিং উরুবদগী ইথিল অমা ফংদুনা দিফেন্সতা চঙদবা য়াদে হায়বগী ৱাখল লাকখি। মহাক্কী অপাম্বা অসিদা মহাক্কী মমা অমসুং মপা অনীনা অথিংবা অমত্তা থমদনা হেন্নদুম পুক্লিং থৌগৎপীখি। মসিদা নত্তনা মহাক্কী স্কুলগী ওজাশিং অমদি মরুপশিংনসু মতেং পাংলকখি। অহানবা ওইনা কুমজা ২০১৫গী ওগষ্ট থাদা এন দি এ এগজাম পীখি। অদুবু লাইবক থীবদগী মায় পাকখিদে। মতম অদুদা মহাক্লা হোৎনবা ৱাৎপদগীনি খন্দুনা অশোয়বা চুমথোকপগী তাঞ্জা লৌজদুনা অমুক্তা হেন্না কন্না হোৎনগে হায়না খনখি। মহাক অনীরক শুবা ওইনা কুমজা ২০১৬কী এপ্রিল থাদা এগজাম অমুক্তা পীখি। মদুদসু মহাক মায়পাকপা ঙমখিদে। দিফেন্স সর্ভিস চঙবা অসি লাইবক্তা তম্লমদ্রবা মাল্লে হায়না পুক্লিং শোন্থখি। অদুবু মহাক্কী মমা, মপা অমদি মরুপশিংনা পুক্লিং থৌগৎপীদুনা অমুক্তা হন্না এন দি এ এগজাম থানবগী থৌনা হাপ্পিখি। মখোয়না পীরকপা ইথিলনা মতেং অমা ওইদুনা মায় পাকপা ঙমদ্রিবা অসি করিগীনো হায়বা অদু খঙদোক্লবা হোৎনরকখি। এগজাম অসি মায় পাক্তবা য়াদে, মহাক অমদি মহাক্কী মমা-মপানা পামজরিবা এয়রফোর্স ওফিসর ওইদবা য়াদে হায়না মশাদা শীংনজখি। এয়রফোর্স চঙনবগীদমক এগজাম অসিদা মার্ক ৱাংনা ফংদবা য়াদে, মহাক্কী খঙন-চান্নবশিংনা অতোপ্পা সর্ভিসকী এগজাম থাউ হায়বা ফাও য়াওখি। অদুবু মহাক্লা নীংজরিবা অদু থুংদ্রবদি কান্নবা লৈতে হায়দুনা নীংহন্নবা লৈতনা হোৎনখি। কুমজা ২০১৬গী ওগষ্ট থাদা অহুম্লক শুবা ওইনা এন দি এ এগজাম থাখি। ৱানা হোৎনজবদি লেম্না মাঙদে হায়বগুম্না মহাক্লা পামজরিবা চোইচ ওফ সর্ভিস এয়র ফোর্সতা সেলেক্সন ফংদুনা কুমজা ২০১৭গী জুন থাদা পুনেগী খরকৱাসলাদা লৈবা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং তৌবা হৌরকখি। একাদমিককী ওইনদি বি টেক এপ্লাইদ ইলেক্ট্রোনিক্স তম্লকখি। এন দি এদা ট্রেনিং তৌরকপা মতমদা ফিজিকেল অমদি মেন্টেল ট্রেনিং খক্তা নৎতনা অফবা মীশক অমা ওইন্নবা শেমগৎপীরকখি। ট্রেনিং মতমদা মরি শুবা টর্ম ফাওবদি সর্ভিসেস অহুম হায়বদি আর্মি, এয়র ফোর্স অমদি নেভিগী কেদেটশিংগা পুন্না ট্রেনিং তৌমিন্নৈ। মসিগী মতুং এয়রফোর্সতগী ওইবা তোঙানবা ট্রেনিং তৌখি। এন দি এদগী পাস আউট তৌরক্লবা মতুং এয়র ফোর্স একাদেমিদা চহী অমা মখা তানা ট্রেনিং তৌখি। কুমজা ২০২১গী হৌখিবা জুন ১৯দা ফাইটর ব্রাঞ্চতা নৌনা কম্মিসন তৌদুনা ইন্দিয়ন এয়রফোর্সতা ফ্লাইয়িং ওফিসর ওইনা থৌ পুরকখি। ঙসি মহাক্লা মায় পাক্লকপা অসি মহাকপু পোকপিবা মমা-মপা, তাকপি-তম্বিরকখিবা ওজাশিং অমদি মহাক্কী মরুপশিংনা মঙোন্দা থাজবা থমদুনা হোৎননবগী থৌনা-লিংজেল হাপ্পীবদগীনি হায়না কংলৈঙানবনা ফোঙদোরকখি।

মশামক য়াম্না নহা ওইরিবা অমা ওইনা থবক অমা তৌবদা মমিং খক্তগী ওইনা তৌবগী মহুৎতা মকোক থোংনবা তৌগে হায়বগী পান্দমগা লোয়ননা মকোক থোংবা ঙম্না ইমা লৈবাক্কী থৌগল মতোন লোম্না তৌবনা মহাক্কী অপাম্বনি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা পান্দম অমা থমদুনা থল্লিবা পান্দম অদু ফংদ্রিবা ফাওবা নীংহন্নবা লৈতনা হোৎনবনা মায় পাক্লবগী লম্বীদা শোয়দনা চৎপা ঙমগনি। মায়থিবদি পুন্সিদা শোয়দনা লাক্কনি, মতাং অসিদা মায়থিববু শীংনবা থমদুনা ইশানা পাল্লিবা থবক অদু অচেৎপা ফীরেপ থমদুনা হোৎনগদবনি। ইশাদা থাজবা অমগা লোয়ননা হোৎনবা কনবা মীশক খক্তনা মায় শোয়দনা পাক্কনি, পুন্সিদা পান্দম অমা থল্লে হায়দুনসু হোৎনদ্রবদি মদুগী কান্নবা লৈতে। হোৎননিংবা মীশক্তি ফনা লাইরিক লাইশু, মতিক-মগুন লৈবা মীশক ওইরবসু মহাক্কী মহৈ অদু কাংখ থাঙগা পাঙ্খক ওইগনি। হোৎনবা লেপ্তুবা মীশক অদু অৱাবা কয়া মায়োক্লরম্বা য়াই অদুবু মহাক্কী হোৎনজমল অদু লেম্না মাঙদে। মমা-মপা ওইবশিংনসু মচানা পামজরিবা লম্বী অদুদা পুক্লিং থৌগৎপীদুনা অফবা-অচুম্বা লম্বী অদু তাকপিগদবনি হায়না চান্দিগড়গী পঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমনা অখন্না ৱারী শারুবদা কংলৈঙানবনা ফোঙদোরকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

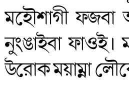
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

লৌবুক্তা চাকতাবা উরোকশিংবু হাৎপিরিবসি মরি লৈনবশিংনা অথুবদা য়েংশিনবিদুনা চৈরাক পীবিয়ু

কুমসি চহী ২০২১ অসিদি নোং তাদ্রে। লৌবুক কয়া ঈশিং ফংদনা হায়বদি লৌ উবা য়াদনা লৈরি। নোং মঙলগা তাগনি তারোইসু খঙদ্রি। রেদিও অমদি পাউচেগীদি নোং তানি-তানি হায়বসিদনি। নোংনা রেদিও অমদি পাউচেগী ৱা থওইনা লৌবিদে। নোং তাদ্রিবা অসিনা মরম ওইরগা ইম্ফাল ইষ্টকী খুরাই অঙোম লৈকায় অমদি কংলা শঙ্গোমশঙ লৌকোলদা লৈবা লৌবুকশিং অসি মফম অসিগী লৌমীশিংনা মাগী-মাগী লৌবুকশিংদা লৌ উবা খরতা ওইরবসু য়ানবা হায়দুনা য়াম্না ৱানা ঈরিল তুরেলদগী ঈশিং চিংশিন্নরি। লৌবুক খরদি ঈশিং তুংবা হৌরে। লৌপাকশিংদা ঈশিং খরা-খরা উবা অসিদা উরোক শঙ্গু-শঙ্গু পাইরক্তুনা চাক্তারি। য়েংবদা নুংশিবা অমদি মহৌশাগী ফজবা অদু ময়েক শেংনা উবদা থম্মোয়দা হায়ফম খঙদনা নুংঙাইবা ফাওই। মহৌশাগী ফজবা শক্তমবু উরুরগা অঙাং ওইরিঙৈদা উরোক ময়াম্না লৌকোলদা তারবদু নীংশিলকই। অদুবু লাইবক থিবদি বেঙ হায়নসু খঙনবা অমাঙবগী মশক ওইরবা হঙোইশিং অসিবু চাবা লাকপা মানবা উরোকশিং অসিবু কনাগুম্বা মশক খঙদবা মীওইশিংনা নাউরি, চরা নৎত্রগা এয়রগন শীজিন্নদুনা লুপ্পগা তৎতনা হাৎপিবগী থবক তৌরে। অসিগুম্বা থৌওং অসি উবদা য়াম্না নুংঙাইতবা পোকই। লনাই ওইনা হায়রুরবদি ৱাখল তান্নদবা থোকপা য়াই। মরম অদুনা মরি লৈনবশিংনা উরোকশিং অসি মশিং য়াম্না হাৎখিদ্রিঙৈদা কনবিনবা হোৎনবিয়ু হায়জরি।

❒ **য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার, কংলা শঙ্গোমশঙ**

কুমগী নোংজু পাম্বা ঙহিদুনা কয়াম কুইনা লৌমীশিংনা লৌ উদুনা লৈখিগদৌরিবনো?



ইমা লৈবাক মণিপুর পীক্তক্লা মহৌশাগী ফজবা কয়ানা থল্লবা লমদমনি। মতম অমদদি নোংজু-নুংশা মরাং কায়না অমদি চাং নাইনা চুরম্মী। অদুবু হৌখিবা চহী খরদগীদি থংন-থংননা কুমগী নোংনা য়াম্না লিক্লা চুবদগী লমদম অসিগী লৌমীশিং কোক্তা খুৎ হাপ্পরে। মতাং অসিদা হায়জনিংবা ৱাফমদি মরুওইনা লৈবাক্কি লুচিংবশিংনা লোয়ননা লোকেল লিদরশিংনসু মতেংদি অদুমক মতম চুপ্পদা পাংবিরি। অদুবু ঈশিং ফংনবগীদমক্তা লমদম অসিগী লুচিংবশিংনা লৌমীশিংগীদমক্তা হোৎনবিরবদি লৌমীশিংগী য়াইফবতা নত্তনা লৈবাক অসিগী য়াম্না নুংঙাইবা-চাওখৎপা অমদি চিঞ্জাক্তা মীপান তাংদবা লমদম অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি। ঙসি লমদম অসিগী অয়াম্বা মফমদা ইথৈ-লৌখোং মতিক চানা শেম্বিদবনা নোংগী মপান তাংদুনা লৌউশিংবগী থবক চৎথরি। লৌমীশিংনা মতম পুম্নমক্তা লৌবুক্তা লৈদুনা য়োৎপাক পায়দুনা শারবা নুংশা মরক্তা লৌরাং শুজরবসু ঈশিং মতিক চানা মতম চানা ফংবা ঙমদবনা হুমাংমল মতিক চানা ফংবা ঙমদনা লৈরি। লোয়ননা মীয়াম্নসু লৈবাক্কী লুচিংবশিংনা তৌবিরকপা খক ঙাইদনা অঙম-অঙম্বা মতেং পাংনদুনা থবক তৌমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি। অমরোমদা লমদম অসিদা চহী কয়াদগী ঙসি ফাওবদা অরিবা লৌউ পথাপ চৎনদুনা লৈরি। নোং মরাং কায়না চুদবা ষ্টেটশিংদা ফাওবা ইথৈ লৌখোং ফজনা শেম্বিদুনা ঈশিং মরাং কায়না পুথোক্তুনা লৌউশিংবগী পোৎথোক মরাং কায়না পুথোকপা ঙম্লি। অদুবু লমদম অসিদদি ঙসিসু ইথৈ-লৌখোং ফজনা শেম্বিবা হায়বদু ওইদ্রি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অদুমক লৈরগদি চিঞ্জাক্তা অদুমক মীপান তাংনা হিংবা তাবনি।

❒ **লাইশ্রম নবকুমার, খাঙবোক মৈস্নাম লৈকায়**

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 (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৭।০৭।২০২১ ইং, থাংজ;
ইঙেনগী ৮নি পানবা।

মেষ: নীংবা থুংগনি, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংগনি, লাই-গুরুনা/অচুম্বনা চানবীবা নুমীৎনি। হুরানবনদি য়েংথিবা লৈ, পাউ নুংঙাইতবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি, অফবা মফম ফংজবা অমদি লন/মীচঙ ফংবৈ নুংঙাইজবা নুমীৎনি। নোম্লুক্লা চৎচরদি লেঙদবা লন কনবা ঙমজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: নচাক নরল চেকশিন্দবা তৌগনু, চুম্মী লাল্লি খঙদনা খুৎচাও থাগনু অমদি ৱায়াম ঙাংগনু। অশাওবনা মাঙজগনি-তপথৌ, মীয়ামগী খল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: অঙনবদা নীংবা থুংগনি, মীচঙ লৈগনি অমদি ঈকাই খুম্নবা ফংজগনি। থিবা হুম্বা কনদ্রবা অমদি লাই-গুরুগী পাউতাক লৌদ্রবা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎপা পামগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: অঙনবদা মীয়ামগী মতেং লৌবা য়াগনি অদুবু থেংথরদি কায়নবা নংবা য়াই। শকখংদবা লোয়নগনু। মীনদি লাকচবা ঙমলোই/শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈরাং পুগনু-ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: মীচং খোম্বা য়াগনি, নীংবা মপা চাগনি অমদি অকিবা লৈতনা থৌনা-লিংজেল ফুদোকপনা ওইজবা/শেল-থুমগী লমদা চাওনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: অথেংবদা মীচং ফংগনি, নীংবা থুংগনি অমদি থৌনা ফুদোক্তুনা অনীংবা থবক পাংগনি। হন্থবগা য়েৎনবনা মাঙবা অমদি চোপ্পা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক: নথক থোংবনা চানবীবা ঙসিসু লৈ, য়েৎনবদা ঙম্বা/মায় পাক্পা লৈ। হুরানবনা য়েংথিবা অমদি শীংবা ৱাৎপনা মরুপ কায়নবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজগনু-ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: থবক পাঙবদা নত্তনা শেল-থুমগী লমদা কান্নরগনি অমদি অনৌবা থৌরম পাঙবা শোয়দনা মায় পাক্কনি। মীয়াম্না চাল্লনি অদুবু অনমদি তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: থেংলপ্পা ইমুং-মনুংগী মতেংনা পাংঙমদবা থবক পাঙগনি অমদি লাইবক ফবা ফংজগনি। অঙম্বনসু থাগৎপী অদুবু মরুপ মপাংনা তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: য়েক্লবনা মীপায়বা পোকহনবা অমদি য়েৎনবা মরমদা কায়নবা নংবা য়াবা নুমীৎনি। লৌশিং ফুদোকপা ঙমদে-ৱা য়াম্না ঙাংগনু-মতম ঙাইয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুকচেল চাওথোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

মিন: নুংথিল ফাওবা নীংবা থুংগনি, মীচং ৱাৎলোই। ওইজবা ফংগনি, লম চৎপসু কান্নগনি অমদি হৱাওজবা লৈ। থেংথরক্লদি মীচঙ মাঙখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

তূম্বদা তোয়না মঙলাক্লবা

করিনা থোকহনবনো? করম্না চাং হন্থহনগদগে?

তূম্বা মতমদা মঙলাক্লবা হায়বসি মীওই অয়াম্বনা থেংনরবা থৌওংনি। অদুবু মঙলাক্লরিবা অদুনা মরম ওইরগা নুমিদাংদুমা তূম্বা য়াহন্দবা য়াওবা নৎত্রগা তোয়না তোয়না মঙলাক্লগল্লক্লগদি খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈতবা নত্তে। মাঙলাক্লবা নৎত্রগা অকিবা মঙ মঙবা হায়বসি এঞ্জাইটি লৈবা নৎত্রগা হৌখিবা পুন্সিদা য়াম্না অকিবা থৌদোকশিং থেংনখিবা চহী তাঙ্কক খুদিংমক্কী মীওই অমদা হেক্তা থোকপা য়াই। অসিগুম্বা মঙলাক্লবশিং অসি য়াম্না তোয়না মায়োক্লরবদি মীওই অদু নাইটম্যের দিসওর্দরনা নারে হায়বসি শোয়দ্রবা ৱাফমনি। মসিগী মরম কয়ামুক লৈ, মরমশিং অদুগী মতাংদা মখাদা পীরি।

ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সিদা ৱাখল নুংঙাইতবা, পাখৎপা নৎত্রগা ৱাখল চরাঙনবনচিংবা য়াম্না মায়োক্লরগদি মেন্টল হেল্থ কন্দিসনদা বেলেন্স ওইদবনা মরম ওইরগা মঙলাক্লবগী থৌওং থোকহল্লকপা য়াই। ক্রোনিক ষ্ট্রেস লৈবা মীওইশিংদনা নাইটম্যের দিসওর্দর দিভেলপ তৌরকপা য়াবগী চাং ৱাংই।

অকক্লবা দ্রগ খরনা ব্রেন মনুংগী রিএক্সনশিংদা য়াম্না চাউনা চৈথেং পীবা ঙমই, মদুনা মঙলাক্লবগী থৌওংশিং থোকহনবা য়াই। ব্লদ প্রেসরগী পিলশিং, এন্টিদিপ্রেসেন্টশিং, অমদি অলজাইমর’স লায়নাগী হীদাক-লাংথকশিং অসি মঙলাক্লবা থোকহনবগা মরী লৈনৈ।

মীওই অমা মহাক্কী পুন্সিদা য়াম্না অৱাবা এক্সপরিয়ন্স অমা খুদম ওইনা য়াম্না থীনা অশোক-অপন নংখিবা, ফিজিকেল নৎত্রগা সেক্স্যুএল এব্যুজ, নৎত্রগা ট্রোমাটিক ইভেন্টশিং মায়োক্লখিবা লৈরগদি মদুনা মহাক্কী মেন্টল হেল্থতা তশেংনা এফেক্ট তৌই, মদুনা মরম ওইরগা মায়োক্লখিবা অকি-তুজুংলবা থৌদোকশিং অদুগা মরী লৈনবা মঙলাক্লবা ওইহল্লকই। সাইক্যাট্রিষ্টশিংনা মঙলাক্লবা অসিবু পোষ্ট-ট্রোমাটিক ষ্ট্রেস দিসওর্দরগী সিম্পটমশিংগী মনুংদা অমনি হায়নসু হায়রি। অসুম্না অকিবগী মশক ওইরবা মঙলাক্লবা অদুনা মরম ওইরগা স্লিপ দিপ্রাইভেসন তৌহল্লি।

ভুট-প্রেটকী অকিবা মুভিশিং, লাইরিকশিং নৎত্রগা য়াম্না অকিবা টি ভি শোশিং তূম্লমদাইদা য়েংবনা অকিবা মঙ মঙহনবা য়াই। মদুনা অকিবা পোকহনবা য়াই, অদুগুম্বা শোশিং অদুদা য়াওখিবা অকিবা সিনশিং অদুগী মরমদা খনবা অমদি মীৎমাংদা উদুনা লৈবা অদুনা অকিবা মঙলাক্লবগী থৌওং ৱাংখৎহল্লকপা য়াই।

কনাগুম্বা মীওই অমা ষ্ট্রেসসু লৈত্রবা নৎত্রগা অকিবা মুভিশিং য়েংবসু তৌদ্রবফাওবদা নুংঙাইতবা মঙংদা মঙলাক্লবগী থৌওং অসি অদুম্মক তৌরগদি মদু মীওই অদুগী তূম্লমদাই মতমগী চাবা অমসুং থকপগী হৈনবীনা ওইরম্বসু য়াই। তূম্বা চঙলমদাইদা মথোঙ খঙদনা য়াম্না কা হেঞ্জিন্না চাশীনবা তৌরোইদবনি, মরমদি মদুনা হকচাংগী মেটাবোলিজম য়াম্না ৱাংখৎহল্লি অমদি ব্রেনগী এক্টিভিটি হেনগৎহল্লি।

তূম্বগী মতম মথোঙ মরম খঙদবনসু মঙলাক্লবগী চাং হেনগৎহনবা য়াই। ঐখোয় মীওইবগী ব্রেন অসি য়োংগুম্বনি। ঐখোয়না করিগুম্বা পোৎশক অমগী মরমদা খল্লরোয় হায়না খল্লুরগদি মদুগা মরী লৈনবা ৱাখলশিং ব্রেননা লেপ্তুনা জেনরেট তৌদুনা লৈগনি, অসুম তৌবা অসিনা খল্লোইদবা ৱাখল খরনা ৱাখল পোথাফম খঙদবা অমদি চোকথবগা লোয়ননা ক্রোনিক নাইটম্যেরশিং থোকহল্লকই। অসিগুম্বা কম্মন ওইবা মঙলাক্লবগী ইস্যুশিং অসিদগী নাম্থোক্লবা তূম্লমদাইদা হীরি কোনবা (মেদিটেসন তৌবা)গী হৈনবী শেমগৎতুনা য়েংবা য়াই।

মঙলাক্লবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লদনবগী পাম্বৈদি বেলেন্স ওইবা তূম্বগী রুটিন অমা ইনবা হায়বসিনি। য়াম্না নুংঙাইনা তূম্নবগীদমক থৌরাং তৌবা ওইনা হকচাংবু পোথাহন্নবা অমদি ইংথহন্নবা হাইজিন প্রেক্টিসশিং খুদম ওইনা তূম্লমদাইদা ইরুজবা অমদি ব্রস তৌবনচিংবসু চাং য়েংবা য়াই। কান্নদবা থৌওংশিং খুদম ওইনা নুমিদাংদা মুভিকা হেন্না য়েংবগী থৌওং থাদোক্কদবনি। ঙন্না তূম্বগী হৈনবীনা তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং হন্থহনবা ঙম্মী।

নোংমগী থেংনখিবা ষ্ট্রেস পুম্নমক হীরি কোন্দুনা পোথাহনগদবনি। হকচাংদা লৈরম্বা ষ্ট্রেসশিং মপান্দা পুথোকখিনবা অমদি হকচাং ইংথহন্নবা নীংশা কাঙলোনশিং তৌবা য়াই। মসি মেন্টল হেল্থ রেগ্যুলেট তৌনবা অমদি ক্রোনিক নাইটম্যের হন্থহন্নবগী খ্বাইদগী ফবা লম্বীনি।

মথক্তা পনখ্রিবশিংগী মতুংইন্না, অকক্লবা হীদাক-লাংথকশিং নৎত্রগা দ্রগশিং শীজিন্নরিবা ওইরগদি হায়রিবা হীদাক-লাংথকশিং অদুগী করম্বা চাং নৎত্রগা করম্বা হীদাক্লা অকিবা মঙলাক্লবগী থৌওং অদু থোকহনবগে হায়বদু এনালাইজ তৌগনি। মথৌ তারবদি দোক্টর তানগদবনি।

ইশাদা অকিবা নৎত্রগা নেগেটিভ ওইবা ৱাখল পোকহনগদবা পোৎলমশিং য়েংবা নৎত্রগা পাবা তৌরোইদবনি। মদুনা ঐখোয়বু মঙলাক্লহনবতা নত্তনা নুমিদাং চুপ্পা তূম্বা য়াহন্দনবগী মচাকসু ওইহল্লি।

ইশাদা লৈবা এঞ্জাইটি অদুদগী পোথানবা অতোপ্পা মীওইদা তমথোকপা নৎত্রগা ৱারী শাবা য়াম্না ফৈ। মরুপ-মপাং, ইমা-ইপা, ইপু-ইবেন নৎত্রগা মীওই অমা হেক্তদা ইশাবু তৎতনা ওৎলিবা হৌখিবগী অৱাবা থৌদোক অদুগী মরমদা ৱারী শাদুনা য়েংবা য়াই। মখোয়না ঐখোয়বু হৌখ্রবা অৱাবা থৌদোক অদুদগী ৱাংমা লাম্থোক্লবা থেমজিনবগা লোয়ননা ঐখোয়গী খুদোংচাদবা অদুদগী পোথাহন্নবা ৱাখল্লোন পীরকপসু য়াই। ৱাহৈনা হায়বা ঙমদ্রগসু অইবা ওইনা পীরবসু য়াই।

শোন্থরবা পুক্লীং-ৱাখলগী হকশেলবু লায়েংথোক্তুনা ফহনবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি, দিপ্রেসন,নৎত্রগা পি টি এস দি লৈরগদি দোক্টরদা লায়েংথোক্কদবনি। মসিনা মঙলাক্লবা ওইহল্লক্লবা ৱাখলশিং অদুবু ফহনবদা মশানা মতেং পাংশিল্লক্কনি।

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