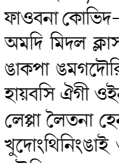

নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : – নহা ফাল

খোঙ চোৎলগা চিন চোৎলি হায়না অহল-লমনশিংনা হায়নরম্বা অচুম্বা ৱাফমনি: তুলিকা

দিজাইন হায়বসি মতম-মতমগী অনৌ-অনৌবা পুথোকপা অদুবুনি। মদুদা মীয়ামগী পুক্নিং চিংশিনবা হায়বসিসু মহৌশানি। অচৌবা সোসাইটি অমসুং মশীং য়াম্বা কাংবুনা অপিকপা ফুরুপশিংবু তুহৎপিবা হায়বসি হৌনদবা অমসুং তৌহৈদবা থবকনি। অসিগুম্বা থৌওং অসি তাইবঙমপুনসু য়ারোই। অদুবু ৱাফম অসিমক হৌজিক-হৌজিক ইরমদম অসিদা থোক্লরে হায়না য়াম্না নহা ওইরিবী মনিকচান্দ জ্বেল্লর্সকী ওন্ট্রাপ্রেনর কাঙবম তুলিকানা ফোঙদোরকখি।

কাঙবম তুলিকা কৈশামপাৎ কাঙবম লৈকায়দা লৈবা কাঙবম তরুনকুমার অমদি কাঙবম ওংবি তনুজাগী মচানুপীনি। তুলিকানা মখা তানা পাউচে অসিদা ফোঙদোকখিবদা হৌজিক্তি ঐখোয় পুন্নমক চেকশিনবা অমসুং হীরম খুদিংদা হোৎনবা কন্দবা য়াদবা মতম হায়বদু ওইরে। হোৎপু হোৎনরবদি নোংমা নৎত্রগা নোংমদি হোৎনজমনগী মহয় শোয়দনা ফংগনি। ঐনা-ঐনা তমজরুবা লাইরিক্কী মহৈ অদু হীরম খুদিংমক্তা শীজিন্নবা মথৌ তাই। ঐদি আর্টস নৎত্রগা সাইন্স তম্মী হায়দুনা মাগী-মাগী লম্বী অদু খক্তদা থবক তৌদবা য়াদে হায়বা লৈতে। ইরমদম অসিগী ৱাংলবা কলচর অমসুং ত্রেদিসন অসিদা ঐনা খজিক শোকচরুবা খক্তনি। ঐসু ইংলিস সবজেক্তা এমিতি য়ুনিভর্সিটিদগী গ্রেজ্যুয়ট লোইশিনখ্রে, হৌজিক্লা মষ্টর চৎথরি। লোইননা সীভিল সার্ভিসকীদমক্তসু কোচিং তৌরি। অদুম ওইনমক কোভিদনা মরম ওইদুনা য়ুমদা লৈরিঙৈদা ফেমিলিগী বিজিনেসতা মতেং পাংবা ওইনা অমসুং ত্রেদিসন অসিবু ঙাক্লবগীদমক্তা ঐখোয়গী মনিকচান্দ জ্বেল্লর্স, রিমস রোদ ইম্ফালদা লৈরিবা দুকান অসিদা থীজিন হুমজিনবগী থবক তৌরি। ইরমদম মণিপুরগী য়াম্না য়ুনিক ওইবা দিজাইন কয়া উবদা ঐহাক্না খনখি- ইরমদমগী ত্রেদিসনসু ঙাক্তুনা থম্বা অমসুং শেলসু তানবা য়াই হায়না। গভর্ণমেন্টকী হ্বাইট কোলর জোব খক্তদা তান্নদুনা লৈবগী মথৌ তাদে। গভর্ণমেন্টকী থবক মীতাবদগী অৱাবা কয়া মায়োক্লবসু য়াওদবা নত্তে। ইরমদমগী হৌগৎলক্লিবা ইচিল-ইনাওশিংদা অপিল তৌনিংবদি ঐখোয়গী লৈবাক অসি পিক্লবসু পিক্লা হীরম খুদিংদা হীংনবগীদমক্তা য়াম্না মচাক লৈবা লৈবাকনি। হীরম খুদিংদা মনুং য়ৌনা চঙশিনবা/থীজিনবা ঙম্নবা হোৎনবিয়ু হায়নসু মহাক্না ফোঙদোরকখি।

হৌজিক ঐখোয় অয়াম্বনা লাইরিক-লাইশু হৈরবনা অয়াম্বনি মরম অদুনা মীৎয়েং খরা শান্না য়েংমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা মালেমগী লৈবাক খুদিং শিন-থুংনা য়ৌনবা হোৎনমিন্নরসি। ঐনা ইরমদমগী জ্বেল্লরিগী মতাংদা খজিক থৱায় য়াওজরুবদা তোপ-তোপ্পা লমদম অসিগী ফজবা পোৎশক কয়া থেংনজরকই। মদুদি ইরমদম অসিগী জ্বেল্লরিগী পোৎলম খুদিংগী তোপ-তোপ্পা ফজবা তোঙানবা ৱারী-ৱাখোং লোইনা লৈরম্মী। খুদম ওইনা মরৈ পরেং, ঙাঙ্গৈই পরেং, লিকলু, হৈক্রু পরেং, থরোই মনিং পরেং, নাচোমলৈ লোয়ননা খুদোপ খুজিদসু কয়া অমা লৈ। মরৈ পরেংনা মচা লুহোংবদা নুপা অমসুং নুপীগী মমানা শিরিবা লোইননা কৈন্যা ওইরিবী অদুনা শিরিবগী ৱাহন্থোক লৈ, ঙাঙ্গৈই পরেংনা য়জ্ঞ য়াওরিবী নুপীনা শিরিবগী ৱাহন্থোকসু লৈ। লোইননা খোই মহুমগী খুদোপনা মমানা মচানুপীদা লুহোংবা নুমিৎতা শিবিরিবগী মরম কয়া অমসু লৈরি। ঐহাকসু হৌজিক্তা মীৎ পাংবদা ঙাইজরি হায়বা য়াই।

ঐখোয়গী নাৎকী ওইবা সনা-লুপাগী লীক-কোন লৈতেংশিং অসি ইরমদম খক্তা নত্তনা অতোপ্পা ষ্টেট অমসুং ফোরেন লৈবাক কয়াদগীসু দিমান্দ কয়া তৌবা হৌরক্লে। শেল লৈতবগীদমক্তা বিজিনেস চাওথোকচবদি ঙমজদ্রি অদুম ওইনমক বেঙ্ক কয়াদদি কন্টেক্ট তৌবা হৌজরে। বেঙ্কশিংনসু সপোর্ট তৌবিগনি হায়বগী থাজবা পীবিরক্লে। মণিপুর গভর্ণমেন্টনসু অশেংবাওন্ট্রাপ্রেনরশিং শেমগৎপিবা পামজে। লমদম অসিগী হৌগৎলক্লিবা ইচিল-ইনাউশিংনসু হীরম খুদিংদা থীদোকমিন্নদুনা-খঙদোকমিন্নদুনা ইশাগী অমদি ইরমদমগী শেন্মীৎলোন ফগৎনবা হোৎনমিন্নসি। দিজাইন অমা পুথোকপদা কলচর অমসুং ত্রেদিসনগা মরী লৈননা পুথোকপনা মীয়াম্না হেন্না পাম্নবা হেল্লি। হেন্দলুম, আরকিটেকচর, জ্বেল্লরি, হোরটিকলচর, এগ্রি অমদি ভেটেরিনরিনচিংবা লম্দা অহোংবা অমা পুরক্লবা হোৎনবা মথৌ তাই। মরম অদুনা ইরমদম অসিগী ইচিল-ইনাউশিংদা হায়জনিংবদি ঐখোয় গভর্ণমেন্টকী থবক খক্তদা তান্নদুনা লৈবগী মথৌ তাদে। হীরম খুদিংদা ঐনা-ঐনা খঙজরুবা লম্বীদা মায় ওনশিন্দুনা মায় পাক্লবা হোৎনমিন্নরসি। মরমদি তুংদা পেন্দবা অমদি নিঙমদবা কয়া থোক্তনবা হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

*- **কাঙবম তুলিকা**, ওন্ট্রাপ্রেনর, মনিকচান্দ জ্বেল্লর্স, রিমস রোদ ইম্ফাল ৱেষ্ট*

মীতম

অঙকপনি অঙকপা য়াম্না ঙকপা
হায়রুরগা ঐবু অঙকপনি হায়নখিনি
কীবদি নত্তে ঐ
শাওবসু মঙমদে ঐ
ৱারৌফমসু থোক্লহ্লোই
হংজবনি ৱাখলনা থম্মোয়দা
ঐবু করিগী খিনবিরল্লি লম্বী মপান্দা।

খঙজে লায়রবা লৈবাক্কি
মশাগীতা খনবদা, মরৈবাক কাওথোকপা
লুচিংবা শাবশিংনা
ঐবু মফম অমদসু অমুক খিনবিরি।

কয়াম কুইনা ঐবু অসুম্না
ইখুৎসু ককথৎপিগনি
কয়াম কুইনা পুক্তা য়ানথৎপিগনি
ঐবু অসুম্না য়োকপিরকপরা পলেম-পম্থৌনা।

খিনবিরি লমলেন জিরিবামদা
মায়থোং মকা লাম্না
শকতাক্লবা মীয়ামদা কনানো
লময়ানবা হীজম ইরাবত
পামদবরা ময়োল লমদা
উৎথোকপদো মীয়াম খঙনা
ইখুৎ য়াওই, ইখোং য়াওই
নখোয়গুম্না ঐহাকসু।

ৱারেদা খাঙবদা ঐ
মথংনা কদাইদা অমুক
ঐবু খিনবিগনি
ইথবাক য়াওদ্রবা ইকোকতমক
চিংনরি থৱায় ৱারবা
লোম্থোকখিদ্রবা পুন্সিনা
কোক য়াওদ্রবা মীতম
খিনবিরক্কদরা লমলেন কদাইদা।

- সুরেশ খুন্দোংবম

ৱারৌখ্রবী থম্মোয়দুগী

লখিপুরগী লখিপিয়ারিদো
সনা লৈবাক মায়কৈ য়েংদুনা
হিক্লা-হিক্লা কপহৌরি
লমদম তামহৌরবী ইতাদো
ইফমদা ৱাহৈ অমফাও হায়রক্তা
ঐবু ৱারৌনা য়েংহৌই।

ঐগী খোঙচৎ অসিদা
মাসু তুং ইল্লক্কে হায়জবনি
মাবু পুরকপগী থৌনা লৈখিদ্রে ঐগী
ঐবুদি শোইদনা ৱারৌরমগনি
নিংঙমদা মিৎয়েংসু য়েংহৌবনি
লখিপুরগী ইতা নুংশিবীদো।
মথং ঐগী খোঙচত্তদি

ইয়োংদা শাবা ৱাংখৈ ফি
ইবুধৌ থাংজিংগী খুয়াদা তমজবা
লৈহাও লৈরেন লৈনুংশি
পুরক্কে খল্লিদো ইতাগী
থেমলুগে ৱরৌখ্রবী থম্মোয়দো।

- গীতাঞ্জলি খাঙেম্বম

নুংশি তেংথাখোল

নঙনা মীরাইবিরল্লবা ঐসে
মচেৎ তানা কাইহৌরে থম্মোয়সু
পুথদুনা লৈহৌরনি ঐসে
নুংশিবগী পাক্লবা ইপাকশিদা
লাক্লরোই পুন্সিদা নঙগুম নুংশিজবদি
থম্মোয়সিদা য়েকখ্রে নঙগী শক্তমসে
মুৎলরোই কুমজা মশিং থিঙমদ্রবা
নোংজুনা চাল্লবসু থম্মোয়সে
মৈরি ওইনা চাকহনখ্রসিরা থম্মোয়সে
কাউবা ঙমদ্রবা নঙগী নুংশি ৱাখলসিনা
অঙাওবা হায়বদুগা পাঙ্খক ওইহৌরে ঐসে
মমাংগী মপোক্তা করি লাল্লুবনা
অসুক ৱাবা চৈনাসে ফংহনবিরিবনো
মসিরা নঙবু নুংশিরুবগী
কায়না মৈচাক হায়বদো

- বিক্রম হুইরেম

মীনা করি হায়খিগদগে হায়দুনা মঙজখিবা মঙলানশিং কায়হল্লোইসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোংগী মরুমদা

থাংজম বিজু, ইন্টরনেসনলগী থাক্তা মমিং লৈরবা আর্টিষ্ট

মুম্বাইগী সমুন্দ্র খোংবান ময়াদা লৈবা মোংফম অমদা ইরম্বা ৱাহৈ ‘ঐগী পন্থুংফমদি মসিনি অদুবু পুন্সিগী হয়েংনা করি ওইগদগে মীনা করি নুংঙাইখিরোইদগে খল্লিঙৈদা ঐগী পুন্সিদি হিংহৌদনা মোংফম অসি য়ৌখিবা খঙহৌদে’। অসুম্না মীওই অয়াম্বনা অদুমক পুন্সি লোমখি। মরম অদুনা মণিপুরগী ইনখৎলক্লিবা মীরোলশিংনা অফবা থবক তৌবদা চহী নৌরি নৎত্রগা থেংলে হায়বগী ৱাখল্লোল থম্বিগনু। হিংলিঙৈ পুন্সি মতেক অসিদা তৌবা য়াবা অঙম্বা থবক তৌনবা হোৎনবিয়ু। লমদম অসিগী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা হায়জনিংবা ৱাফমদি থবক অমা তৌরকপা মতমদা মীনা করি হায়খিগনি, লৈকায়না করি হায়গনি হায়বগী ৱাখল্লোল থাদোকহন্নিংই। মরমদি অফবা অচুম্বা লম্বীদা থবক তৌরগদি হেন্না অদুমক তপ্না-তপ্না য়াবিরকপগা লোয়ননা মীয়াম্নসু সপোর্ট তৌনরক্কনি। মীনা করি হায়খিগদগে হায়দুনা মঙজখিবা মঙলানশিং কায়হনবা তৌবিগনু। মণিপুরদা লৈরিবা নহা পুন্নমক টেলেন্ট লৈবা মীওই ঙাক্তনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই হায়না ইন্টরনেসনলগী থাক্তা আর্টিষ্ট অমা ওইনা ফিল্মগী লম্দা এক্টর ওইদুনা শক্লাইরবা মীশক ওইরবা শুপ্নগী মশাগী চহী ৩৪ খক্তা ঙাইরিবা তুংগীসু অচৌবা মঙলান কয়া লৈরিবা মণিপুরদগী হৌখিবা থাংজম বিজুনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ইন্টরনেসনলগী থাক্তা আর্টিষ্ট অমা ওইনা ফিল্মগী লম্দা শক্লাইরবা থাংজম বিজু খুরাই থাংজম লৈকায়দা লৈবা থাংজম বিরেন অমদি থাংজম ওংবি অরুনাগী ইহান হান্না ফংজবা মচানুপানি। মহাক হৌজিক-হৌজিক মুম্বাইদা লৈদুনা ইন্টরনেসলগী ওইবা টি ভি কম্মর্সিয়লগী থবক্তা মায় ওনশিন্দুনা থবক তৌবা খক নত্তনা ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা লোলশিংদা পুথোকপা ফিল্মশিংদা শরুক য়াখ্রে। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা আর্ট অদুমক পাম্না হৌরকখি। ইমুং-মনুংগী অহল-লমনশিংসু মহাক্কী মপুসু ইশৈ-নোংমাইদা থৱায় য়াম্না য়াওজরকপা মীশক অমনি। চাওরাক্লা চহী অহুম মখায়-মরীমুক শুরকপা মতমদা য়াওশঙগী মতমদা লৈকায়-লৈকায়দা পাঙথোক্লবা য়াওশঙগী স্পোর্টসকী শরুক অমা ওইনা পাঙথোক্লবা ফেন্সি দ্রেসকী কম্পিটিসন তৌবদা চহী ৮০মুক শুরবা অহল অমগী রোলদা থোকখি। মদুদা তিল্লিবা মীয়াম্না খুবাক খুদুনা পুক্নিং থৌগৎপীরকখিবা অদুদগী হৌনা অদুমক আর্টকী লম্দা চঙদুনা শক্লাইবা মীশক অমা ওইগে খনবা হৌরকখি।

বেঙ্গলুরুগী কোলেজ অমদা বাইওটেক্নোলোজিদা গ্রেজ্যুয়েসন তম্লিঙৈ মতমদা রঙ্গ শঙ্ক্র থিয়টরদা ইংলিসকী দ্রামা অমা য়েংখি। পুন্সিগী অহানবা ওইনা অতোপ্পা লোলদা শান্নবা দ্রামা অমা য়েংখিবদগী লাইরিক তম্বা থুনা লোয়শিল্লবা মতুংদা আর্টিষ্ট অমা ওইনা পুন্সিগী মখা তাবা লম্বী চৎকে হায়না খনখি। আর্টকী তৌবা য়াবা থবক থীরকপদা মুম্বই ফাওবা য়ৌরকখি। হৌজিক-হৌজিক মুম্বাইদা লৈদুনা এক্টর অমা ওইনা থবক তৌরি। বিজু ইনিদয়াগী তোঙান-তোঙানবা লোলদা পুথোকখিবা ক্রোর ১০০ চনবা ক্লবকী ফিল্ম কয়াদা শরুক য়াখ্রে। লোয়ননা ৱেব সেরিজ কয়াদসু শরুক য়াখিবা লৈখ্রে। ইন্টরনেসনলগী থাক্তা তোঙান-তোঙানবা লৈবাক কয়াগী টি ভিগী কর্ম্মসিয়েল ওইবা থবক কয়া অমসু তৌরি।

বিজু থাংজম এক্টর অমা ওইবত্তা নত্তনা ঈশৈ ময়েক কয়াসু ইরি। লোয়ননা আর্ট দিরেক্টর ওইনসু থবক তৌরি। নেটফ্লিক্সতা অহানবা ওইনা নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেটশিংগী পোলিটিক্সতা য়ুম্ফম ওইবা ‘থ্রি স্মোকিং বেরেলস’ হায়রিবা ইন্দিয়াগী লোল ৬ক্তা পুথোকখিবা ফিল্ম অসিদসু আর্ট দিরেক্টর ওইখি। হায়রিবা ফিল্ম অসি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা লৈবাক কয়াগী ফিল্ম ফেষ্টিবেলশিংদা নোমিনেট তৌখি।

বিজু এক্টর অমা ওইবত্তা নত্তনা কোভিদ-১৯গী লোকদাউন মরক্তা য়ুমদা থা খরা লৈরম্বা মতমদা লমদম অসিগী লৈজরিবা মেদিসিনেল প্লান্ট কয়ানা শাবা শাবোন পুথোকপা মাধবি হেন্দমেদ নেচরেল শোপ হায়বা মশাগী ওইবা তোঙানবা কম্পনি অমসু হৌরমখি। হৌজিক-হৌজিক মহাক্কী ময়ুমদা শাবোন শানবগী থবক্তা নুপী ১০ হেন্না থবক পীদুনা থবক তৌরি। লমদম অসিদা লৈরক-খুল্লক্তা হৌরিবা মেদিসনেল প্লান্টকী মনুং চল্লিবা মনা-মশিং কয়া মীয়াম্না তরাইনা লৌনৈ। অদুবু মপান লমদদি হায়রিবা মনা-মশিং অসি য়াম্না ভেল্যু ওইনা লৌনৈ। কম্পনি অসিদা মহাক্কী চহী ৮০ শুরবা মবোক ফাওবা থবক তৌরি। পুন্সিগী মখা তারকপদা মণিপুরদা মরক-মরক্তা থোরক্তুনা অঙম্বা থৌনা পুথোক্তুনা তৌবা য়াবা থবক ইমা লৈবাক মণিপুরগীদমক তৌগে হায়না খল্লি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

এন লৈরেন, বিষ্ণুপর

হৌখিবা সেপ্তেম্বর ৩০দা মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফেয়র্সনা থোকখিবা অনলোক ৫গী গাইদলাইনশিং মতুংইন্না চৎলিবা ওক্টোবর থা অসিগী ১৫গী মতুংদা স্কুলশিং অমদি কোচিং ইন্সটিট্যুটশিং হাংহনবগী ফীরেপ ষ্টেটশিংনা লৌজবা হায়খিবদু মণিপুরগী ওইনদি হৌজিকসু লৈখায় অমা তাবা ঙমদ্রি। মতাং অসিদা থমজনিংবা ৱাফমদি ষ্টেট অসিদা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবগী কেস মশীং লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্তুনা শিবগী চাংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। চৈরক অসিদা হৌখিবা ওগষ্ট অমদি সেপ্তেম্বর থাদগী হৌরদুনা এ সী খরগী মরক্কী মীখল (বাই-ইলেক্সন) পাঙথোক্লগনি হায়না মফম কয়াদা মীটিংনচিংবা তৌবা, মীয়াম পুনবা মফমশিং হেনগৎলকপদগী কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা মশিং অসুক্কী মতিক হেনগৎলকখি। নোংমদা মীওই ৩০/৪০ পোজিটিভ ওইরম্বদু ঙসিদি ২০০/৩০০ রোম য়ৌরে। অহল ওইরবা ৱাখল লৈরবা মীওইশিং ফাওবনা কোভিদ-১৯গী এস ও পি ঙাক্লা চৎত্রবদা পীক্লিবা নর্সরি, লোৱর অমদি মিদল ক্লাসতা তম্লিবা অঙাংশিংনা মতৌ করম্না এস ও পিশিং ঙাকপা ঙমগদৌরিবনো? অঙাংশিংনা এস ও পি ঙাক্লা চৎপা ঙমগনি হায়বসি ঐগী ওইনদি থাজবা ৱাৎলি। কোভিদ-১৯ পোজিটিভকী মশিং লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লিবা চাং অসিদা অসুমক হেনগৎলক্লবদি হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরক্কনি। স্কুল হাংবা হায়বসি হৌজিকমক্কী ওইনদি তৌবিগনু হায়না মরী লৈনবশিংদা হায়জরি। লায়না অসিগী লাইওং য়েংলগা মফম মতম য়েংলগা হাংবিয়ু। থমজরিবা ৱাফম অসি ইরমদম অসিগী অমদি হৌরক্লিবা মীরোলশিংগীদমক খল্লগা ফোঙদোকচবনি।

মাইবম সোমেন, লাংমৈথেৎ ময়াই লৈকায়

হন্দক মরক অসি দিৱালি নকশিল্লকপগা লোয়ননা বোমবুলা থাবা মফম খরদা হৌনরক্লে। থৌওং অসিগী মতাংদা মরী লৈনবশিংনা থীগৎফম থোকপরা হায়না খল্লি। লৈবাক মীয়াম্নসু হেন্না ৱাখল তাফম থোকপনি। বোমবুলা থাবনা নোইজ পোলুসন অমদি এয়র পোলুসন থোকহনবতা নত্তনা মসিগী অকোয়বদা লৈরিবা মীয়ামদা অকি-অখঙ পোকহন্দুনা এনজাইটি নারক্লবগী মচাক অমা ওইহল্লি। লোয়ননা অহল-ওইরবশিংদদি করি-করিগুম্বা মতমদা খুদোংথিবা থৌদোক ফাওবা থোকহন্দবা নত্তে। মসিনা মীওইবা ঐখোয়দা শোকহনবত্তা নত্তনা অকোয়বদা লৈরিবা থৱায় পানবা শা-ষনশিংদসু শোকহন্দুনা ইনভাইরোনমেন্টদা চাওনা অকায়বা অদুক্কী মতিক পীরি। কোভিদ-১৯ গী লায়না অসিনা নারক্কদরা হায়বগী মীপুম খুদিংমক মশাদা অকীবা লৈরিঙৈ অসিগুম্বা ৱাহন্থোক লৈতবা কান্নদ্রবা অতোপ্পা মীওইশিংদসু অৱাবা অমদি অকায়বা পীবা থবক তৌবিগনু। বোমবুলা থাবনা অরেম্বদা শেল চৎহনবত্তা নত্তনা ইশাদা অমদি অতোপ্পদা করিগুম্বা অমত্তগী কান্নবা পীদে হায়বসি ঐখোয় পুম্নমক্না খঙমিন্নবা মথৌ তাই। অসিগুম্বা মীয়ামদা অকায়বা পীবা থৌওংশিং অসি মতম চানা মরী লৈনবশিংনা থিংহৌনবা হোৎনবিহৌবনা চুমগনি হায়না খল্লি। হৌজিক্কী মতমদা মীওই অয়াম্বনা ব্লদ প্রেসর ৱাংনা লৈনবা হায়বদুসু ওইরে। কোভিদ-১৯গী চৈথেং অসিগী মথক্তা অনৌবা চৈথেং অমা অমুক ফংদনবা ঐখোয় পুম্নমক্না হোৎনমিন্নরসি হায়জরি।

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 ১৭।১০।২০২০ ইং, থাংজ; মেরাগী নোংমা পানবা।

মেষ : মরুপ মপাংনা চানবীগনি, লল্লোন ইতিক কান্নগনি অমদি নীংবা থুংগনি। অয়েৎ অপন লৈরম্বা কোকচগনি। অশাওবনা মাঙহনবদি লৈগনি-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : ঈকায়খুম্নবা ফংই, মীয়াম্না থাগৎপি অমদি লাইবকসু ফৈ। অদুবু য়েৎনবা, পংশিনবা অমদি পাউ নুংঙাইতবা তাবগী নুংঙাইতবদি লৈখিনি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : হন্থবা লোইনবা ওইজবা মাঙগনি অমদি থাজদনা নক্লবনা মাঙহনবা য়াবা লৈ। অদুবু নচা ননাই/নহৈগী লম্দা মায় পাকচবা, মীয়াম্না চনবীবা-য়াইফবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : থৌনা ফবনা মীকোক থোংগনি, লেপ্পা লৈতনা হোৎনবগী কান্নবা ফংগনি অমদি লেংদবা লন লেপশিনবা য়াগনি। হোয়া ফবদি য়াদে অমদি খুৎ চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - হামু হামুনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : মায় পাক্কনি, মীংচৎ তানবা য়াগনি অমদি পল্লম্বা লন ফংগনি। য়েৎনবদা মায় পাক্কনি অমদি লৌশিং চাওগনি। মরুপ অমদি অঙম্বনা তাথি-তহা তৌহগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : পূক্নিং ৱাবা অমদি কিবা পোকপা লৈতনবা মীৱা থোইনা থাজরুনু অমদি শকখঙদবা লোয়নগনু। অয়াম্বা লম্দা হান্নগী নত্তনা অরুবা থবক পায়দবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা ।

তুলা : হরাওবা, নুংঙাইবা, নীংবা থুংবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। অদুবু নাপলনা অফা অপুন্নহনবা অমদি কাইনবদি নংহনগনি-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি অদুনা পাঙ্গল ফুদোকপা থবক্তা য়াওরুনু। পন্দুনা লৈরম্বা থবক পাংবগী নুংঙাইবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং চাওখৎপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হেন্না অশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : মরুপ-মপাংনা ৱারৌবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা লৈরবসু শেন্দোং তানবদা কান্নগনি অমদি লন চাওখৎনবা হোৎনবদা মায় পাকচবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর : থবক পাংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি লল্লোন ইতিক য়াম্না কান্নগনি। নচা ননাইগী লম্দা পূক্নিং ৱাবা অমদি হৈশিংবা শাবনা মাঙজবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কুম্বা : অনম তানবনা ৱাবা, মীচং ৱাৎপা অমদি চরাংনবনা নথক থোংবগা মরী ফত্তবা লৈ। অশাওবনসু নরল মাঙহঞ্জগনি। তপথবা অমদি নোল্লুকপনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মতাং চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : খোইরাংবা ঙসিসু ফাথৌ। য়েক্লবা পাঙ্গল্লি অদুনা চরাংনগনু। মরুপ মপাং লোয়নবা থবক্তদি মহয় য়ানগনি অমদি ফমথোল ফংগনি। অরং অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ফেট য়াওবা চিঞ্জাক চাবনা পীরিবা অমাঙবশিং

ফেট মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। য়ুনিভর্সিটি ওফ পেন্সিলভেনিয়াগী রিছার্চর জোন লেমব্রিসনা হায়খি, উচিদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌহল্লি হায়বা খঙলকপনি।

‘মোলিক্যুলর কেন্সর রিছার্চ’ জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, হকচাং লূম্বা নৎত্রগা লূমদবা অমসুং ময়াং কংবা নৎত্রগা মশা নোয়বগী ৱাফম্না তোঙান্না থমখ্রগা চাবা থকপগী মওং শোয়রবদি ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌরকই হায়বা ময়েক শেংনা খঙলে।

হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেনবা হায়বসি কেন্সরগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরনি। অদুম ওইনমক ময়াং কংবা মীওই ওইরবসু ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি কোলোরেক্টেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ পেন্সিলভেনিয়াগী রিছার্চর এদিমারা রিসনা ফোঙদোকখি।

রিছার্চরশিংনা উচি খরদা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজরম্মী। অতোপ্পা খরনা ইচম চম্বা মওংদা অতৈ অতোপ্পা চীঞ্জাকশিং পীজরম্মী। মতম খরগী মনুংদা চাংদম্নদুনা য়েংবদা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজবা উচি কাঙলুপ অদু ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক ৱাংখৎলকপা থেংনখি।

ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদক্কী ওইবা সাইদ ইফেক্টতি পূক নুংশিৎ কাবা, পূক কংখৎপা, থগেবদা অশিনবা কাবা অমসুং থবাক শাবনি। তুংদা থোকহল্লকপা য়াবা লোং-টর্ম সাইদ ইফেক্টনা হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহনবনি। হকচাং ফনা লৈনবগীদমক ফেটকী শরুক খরদি অদুম্মক চাবা মথৌ তাই। অদুবু অকক্লবা চাং অমা লৈগদবনি।

‘ন্যুয়োর্ক টাইমস’ হেল্‌থ গাইদকী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেটকী চাং হন্থরগা অন্সেচুরেটেদ ফেটকী চাংনা হেন্না চাগদবনি। তোঙান তোঙানবা শা মরুওইনা রেদ মিটতা সেচুরেটেদ অমদি ট্রান্সফেট য়াওই। ওলিভ ওইল অমদি ঙা মখল খরদনা অন্সেচুরেটেদ ফেট য়াওই। সেচুরেটেদ অমসুং ট্রান্স ফেট য়াম্না চাবনা ইনফ্লেমেসন থোকহন্দুনা ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎহনবনি।

অমেরিকান হার্ট এসোসিএসনগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, চাংচৎতা অমেরিকানশিংগী চীঞ্জাক্তা ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওই। মদুনা মরম ওইরগা দাইবেটিস অমদি কোরোনরি হার্ট দিজিজনচিংবা খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা লায়নাশিংগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ঈ উতোংশিং ফুঞ্জিলহল্লি। ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংদি অয়াম্বা মতমদা চেন-চোংদুনা শান্নবনিনা ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চারবসু থোইনা অকায়বা লৈতে। অঙাং ওইরগসু হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎলগদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবদা খুদোংথিনিংঙাই ওই।

মীওইবনা চাবদা য়াওখিবা সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেটনা ঈ উতোংদা পৈশিল্লকপদগী ঈ উতোং অদু খুজিল্লকই। মদুনা মরম ওইরগা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা থোকহল্লি। থৌওং অসিবু এথরোসক্লেরোসিস হায়না খঙনৈ। কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চারবদি হাইপরটেন্সন (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) ওইহল্লকই। ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লক্তুনা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা থোরকপদগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপনি। কিদনি য়াওনা তোঙান তোঙানবা হকচাংগী কয়াৎশিংদা অকায়বা থোকহল্লকপা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী থৌওং অসি খুদোংথিনিংঙাই ওই।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা থৌওংশিংদি হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং কিদনি ফেলিয়রনচিংবনি।

চাবা থকপগী মওং শোয়দুনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপদগী টাইপ-টু দাইবেটিস নারকপা তারবদি অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। এথরোসক্লোরোসিসনা মরম ওইরগা ব্রেন য়ৌবা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লক্লবদি ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াই। হার্টকী রিজনদা লৈবা ঈ উতোং ফুল্লগনা হার্ট এটেক তৌরকই। হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোকনা মী শিহনবা য়াই।

ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক খুদিংমক দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমনা তুমহনবদা গ্যাস থোরকই। অদুবু গ্যাস কা হেন্না থোরক্লবদি হকচাং

নুংঙাইহন্দে। নেসনল দাইজেষ্টিভ দিজিজেজ ইনফোর্মেসন ক্লিয়রিং হাউসকী রিপোর্ট মতুংইন্না ফেট য়াওবা চীঞ্জাক য়াম্না চারবদি পূক ইথন থনগৎতুনা লৈবা মরম্না নুংশিৎ কারকপদগী হকচাং নুংঙাইহন্দে। মরুওইনা থাউদা তাউবা নৎত্রগা ঙৌবা চীঞ্জাক চাবদগী খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকই।

য়াম্না তোয়না থগেবদা অশিনবা কাবগী থৌওংবু গ্যাষ্ট্রোইসো-ফেজিয়ল রিফ্লক্স দিজিজ (জি ঈ আর দি) কৌই। মরক মরক্তা জি ঈ আর দিগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরবদি এন্টাসিদ শীজিন্নরগা নৎত্রগনা চাবা থকপগী মওং হোংদোক্লগা ফহনবা ঙম্মী। অদুবু য়াম্না তোয়না মায়োক্লরবদি হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লি। ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চাবনা খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। য়ুনিভর্সিটি ওফ মেরিলেন্দ মেদিকেল সেন্টরগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, ফেট মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চাবা মতমদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা কোলেষ্টরোল ৱাংখৎল-কপদগী হার্ট দিজিজ অমসুং কার্দিয়াক এরেষ্টকী রিস্ক হেনগৎলকই।

সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টরোল মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি শনশা, হামেং-শা, হোল মিল্ক, ক্রিম অমসুং য়েরুম মমুৎনচিংবনি। মফম খুদিং য়োল্লিবা কুকিজ, কেক, চিপ, ক্রেকর অমদি ফাষ্ট ফুদশিংদা ট্রান্স ফেট য়াম্না য়াওই। য়ারিবমখৈ অসিগুম্বা মখলগী চীঞ্জাক চারোইদবনি।