নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

ঙরাং হায়বসি ইতিহাসনি, হয়েং হায়বসিনা খঙঙমদবা অমনি, ঙসি হায়বসিনা ঈশ্বরগী খুদোলনি, অদুনানি ঐখোয়না মসিবু প্রেজেন্ট কৌরিবা - বিল কিন

ফুট তরুক (৬) লাপ্পখিসি

রোনি মীকপ খঙথোক থোক্লকই... ওহ... ' মঙ ফৎতবা মঙলুরেদনা ... নোভেলসিনা মায়দা খুমজিল্লগা তুম্লম্লে, ৱারী লিরগা লোইশিন্দ্রবদি শামুনা তান্নে হায়দুগুম্বনি অশ খুদাংদা তাপ পায়রগা মঙদুদা চিঙকপদো শ্বাই হেক লাউইদা খল্লগা ফমুং নাকলগী টেবলদা থম্লিবা বোটলদু লাম্লগা ঈশিং গ্লাস মচা অমা থকচিল্লগা তুমথরগে হোৎনৈ, থোঙ্গান্দা মী মখোন খরা তাবগুম তৌরকই... হমম হৌজিক্কী মঙদুগা ' তারোইদা করিনোসু য়েংলরোই তুম্বা থেল্লগে হায়দুনা মহাক্কী মোবাইলদা ঈশে অমা লিরি-লিরি থারগা রোনি নুংঙাইনা তুমথখ্রে ...

নোং ঙাল্লে অয়ূক ওইরে, লেম্বদু ঙন্তা-ঙন্তা হৌগৎচবনি অদুবু হন্দক্তি নুমীৎ খরনিসি মহাক্না তৌরিবা থবকশিং অসিনা মশাদু ইহৈ হৈনিংবা ফাওদদুনা থেংলপ হৌগৎলি ... হৌগৎলকপদা মশাদু ইনুং নুঙাইতে, লোক চেনবগুম তৌরকই ... মকোকসু লুম্বগুম তৌই ... লেম্বা মশাগী ফোনদু লৌথোক্তুনা ঙরাং নুমীদাং রোনিগী পুখ্রিদা মহাক্না ইরোইখিবগী নমখিবা ভিদিও অদু রোনিগী ৱাটসএপতা রোনিনা য়েংলব্রা হাংদোক্তুনা য়েংই ... অমহাগী অমহানি করিমত্তা য়েংদ্রি ... লেম্বা হেন্না শোন্থবগুম তৌরকই ... কোভিদকী মতমনিনা মশা নুংঙাইরক্তবদুদা মশাদা চিংনবা অমা ফাওরকই, 'না মরম ওইদুনা ইমুংসিদা অৱাবা তাহল্লগদ্রা ? মাগীদমক মানা য়াবিনবগীদমক 'না তৌরিবসিবু করিনো? ফরে চঙশিল্লুরে নুপামচানি মানা পান্বশিং অসিতদি তৌরগে অদুবু লেম্বা মশা নুংঙাইত্রবদুদা কোভিদ-১৯গী টেষ্ট অমদি তৌথোক্লগে খল্লে ...

রোনি, অয়ুক্কী চা থক্তুনা ইমুংগী মীওইশিংগা পুন্না ফম্লি ... মমানা মচাশিংদা ওনশিন্দুনা পাউ তম্লকই রোনিসু মৌপ্পা অবুংগা মুন্না তারি... মমানা তম্মী "করিনো ঙরাংদু অঙকপা অমা ওইরে হায়রিনো নোইবু, অহীং নোংয়াইদা ঐখোয়গী থোঙ্গালগী পুখ্রি অচৌবসিদা পাখঙ মচা অমা লাক্তুনা ইরোইরম্মী হায়, মখারোমগী তাদা দা. তোলেনদো থেংনা ইমরজেন্সি অমগী চৎলুরগা হল্লকপদা থেংনদনা নুপামচাদু কৌখৎলগা ৱাহং-পাউহং তৌগে তৌবদা অদুম বাইক থৌদুনা চেনখ্রে হায়, ঙসাই শখিনা শঙ্গোম থিল্লকপদা হায়রম্বনে, করিবু ওইরিগবা অহিংদুদা ইমাদি ৱাখলসে জাৎ-জাৎ খল্লে অৱাংগী খুরাতোন মায়বা হোয়দা অমুক্তা চৎলুসিরা খল্লি, নখোয়না চৎথোক্নু-চৎথোক্নু হায়বদুদা অমুকসু খনজান্নরিবনি।"

রোনি হা... হা... হায়না শাঙনা খঙহৌদনা নোকথোকখি ঙরাং অহীং হায়বা ইমা ... (অহীংদুদা মঙখিবা মঙ, মীকপ থোক্লগা তাখিবা খোঞ্জেল) রোনি করিগুম্বা খঙনিং নীংশিংলকপগুম তৌই, মাগী কাদা কন্না চেনশিনখি ... তিংঙক-তিংঙক মমাদু য়েংদুনা ইবেমা কৈসু তৌরোইনেহে পাখৎকনু হায়দুনা লৈহৌই। রোনি তশেংনা লেম্বদু কাউরুরবনি অদুবু করিগুম্বা খরা নীংশিংলক্তুনা মাগী মোবাইলদু হাংদোক্তুনা ৱাটসএপতা মহাক্না রোজিগা থানখিবা চেট অদুদা চঙই ... মমাংদা থানখিবা মেসেজশিং কন্না থিগৎলি ... রোজিদা মহাক্না থাখিবা মেসেজ অদু য়াওরম্মী।

রোজি, মহাক্না ঐবু নুংশিরবদি মখাদা ঐনা হায়গদৌরিবশিং অসি তৌরকউ হায়য়ু মতমদুদা ঐনা মাবু য়েংগে।

১. পেজ ৫ পানবা মখুৎনা ইবা চিঠি অমা ঐখোয় থোঙ্গানগী লেটর বোক্সতা অহীংদা থাদরম্মু

২. অহীং ১২ মতুংদা লাক্লগা থোঙ্গানগী পুখ্রিসিদা ইরোইয়ু

৩. ....

৭. অদুগা ঐঙোন্দা কোল মেসেজ করিমত্তা থারকপা য়ারোই ... মেসেজশিং অদু পানা-পানা রোনি মমিৎতা পীগী ইরা খরা চেল্লকই, য়াম্না পাখৎপা অমা ফাওরকই ... করিনো ঐনা হায়রুরিবা ময়ামসিবু ?

মখা তানা মেসেজ অদু পারি ... রোজিনা লেম্বগী মেসেজ অমা ফোৱার্দ অমা তৌরকখি। "থবকশিং অসি ঐনা তৌরে হায়বদি করম্না রোনিনা খঙগনি"

ভিদিও রিকোর্দিং থারকউ, রোনিনা খন্থদনা হায়খিবা রিপ্লাইনি। মতমদুদা পীদবা য়াদবদগী মাগী নম্বর অমা পীখিবনি, নম্বর অদু কুইরে রিচার্জ তৌদবা, শীজিন্নদ্রে অদুবু ৱাটসএপ একাউন্ট অমদি হাংদুনা লৈবনি শীজিন্নবদি নত্তে। মহাক্কী টেবলেটতা হাপ্তুনা থম্লগা মৌপ্পা অবুংনা মরক-মরক্তা মমান্নবশিংগা মেসেজ থান্নবনি। অহিংগী মমানা তম্লিবা ৱারী অদু লেম্বা ওইরিব্রা নৎত্রগা ওইদব্রা হায়বদু রোনি খঙনিংবনা লাংতক্নরে। তশেংবদি রোনি ঙাইহাক্কী ওইবা ৱাখল অমনা নুমীৎতুদা পংহায় হায়খিবনি। মী অমনা তাবদা অঙাউ-অফৈ মানগদবা খরা পংহায় হায়খিবনি। মাবু পান্বিদনবা লাপথোকখিনবা খনখিবনি। রোনি থোঙ্গাল তম্না কন্না চেম্থোরক্তুনা লেটর বোক্স চিঠি য়াওব্রা য়েংলুগে হায়না চেম্থোরকই, লাইবক থীবদি লেটর বোক্সতি মমাংগী নুমীৎতা গাড়িনা থেংজিন্দুনা কায়বদগী শেমজিন্নবা পুখ্রে। ইমুং তম্না অমুক চঙশিল্লকই ... মহাক্কী টেবলেট থিরকই ... মৌপ্পা অবুংদা টেবলেট কদাইদা লৈবগে হংই, অয়াম্বা মতমদা অবুংনা গেম শানবা, ফিল্ম য়েংবদা শীজিন্নবনি ... অবুং তুমিন্না লৈ খুমলক্তে, মচেনা শাউনা হংই নঙবুনে ঐনা হংইসে টেবলেটতো কদাইদা থম্বগে অমুক্তা পিরকও ?

অবুংনা কিনা ... চেচে টেবলেটতো নহান গেম শান্নবদা মুৎখিবদগী হাংবা শুকয়া য়াখিদ্রে হায়না হায়রকই ... রোনি মৌপ্পাদা শাউসি কদাই, লেম্বনি হায়বা মহাকসু খঙদ্রি অদুবু ওইরম্লগনি হায়বদি চপচানা থাজরে। ৱা মচেৎ অমা ঙাঙদনা রোনি লেপ্তুনা লৈ ... লাপ্পা মপাবুংনা থারিবা রেদিওদা "অরোইবা মরুওইবা পাউ অমুক হন্না পাজরি - মীয়ামগী য়েংদুনা থম্লম্বা কর্ফিয়ু ঙসি অয়ুক পুং ১১দগী পুং ২ ফাওবা কোমথোক্লে অদুবু লৈঙাক্না পীবা এস ও পি ঙাক্কদবনি হায়রি" হায়না ৭.৩০গী পাউ লাকপদু তাই। ৱাখল অমা খল্লকই। রোনি অবুংদা কদাই টেবতো পীরকউ নঙনা গেম শান্নমন্দনা য়ারম্লরোই হায়রগা টেব লৌই।

লেম্বা অয়ুক্কী চাক মতোমতা মাগী কাদা চাজরগে হায়দুনা চারে, নুংথিলগী পুং ১২ খরা হেল্লকপা অদুৱাইদা মাগী ফোনদু হাংদোক্তুনা য়েংলুবদা য়াম্না অঙকপা অমা থেংনরে, রোনিদা থাখিবা মহাক্কী ভিদিওশিং অদু ব্লু টিক লোইনা খোৎতুনা লৈরম্লে, লেম্বা হরাউবগী ঙমখৈ লৈত্রে মশা অদু খঙকন কনখৎলকই, ঙসিগী অহিংদসু মখা তানা রোনিনা হায়রকপশিং পাঙথোক্লবা অদুমক শেম শারি ...

রোনি কর্ফিয়ু হাংলিঙৈ অনকপা ফোন শেম্ফম অমদা চৎতুনা টেবলেট অদু শেল্লুরে। ৱাটসএপ চঙদুনা লেম্বগী ভিদিওশিং অদু উরে ... মমীৎতা পীতনা থুল্লকই, ঐগীদমক মহাক্না অসুক ৱারবা ঐনা হায়বা খুদিং পাঙথোক্লবা ? থংনবা মীৎকুপতা রোনি শ্বর শাংনা হোল্লি মহাক্না অহুমশুবা ওইনা তৌনবা হায়খিবা অদুদি য়াম্না রিস্কি ওইবা থবক অমখকনি... রোনিনা মদু লেম্বনা শোয়দনা তৌরক্লগনি খল্লুবদা মশাদু লৈতাদ্রে, রোজিদা হংলুগদবসু য়াম্না ইকায়রে, অদুবু লেম্বগা ফাওনদুনা মখা তানা মথোং হুকত্রবা থবকশিং অসি লেপহন্দবা য়াদ্রে, রোনি লেম্ববুসু থম্মোয়দুদা মানা ঐবু নুংশিবিবগুম্বদি পুন্সিদা অমুক ফংলরোই হায়বসু খঙলক্লে। লেম্বগী চমজবা মতৌ মায়থোং অদু উরকই ... করি উপাই তৌসিগে খল্লি ...

নুমীদাংৱাইরম পুং ৪ রোম তারে, থোইবিনা মবুংগী কোভিদ-১৯গী টেষ্ট রিজল্ট লাক্লব্রা হায়দুনা মমান্নবি নর্স অমদা কন্না পাউ ফাওনরি, পাখৎনি হায়দুনা মচিন-মৌপ্পা তান্নরগা মমা মপাদি খঙহন্দ্রে ... লেম্বদি রোনিনা মহাক্কী ৱাটসএপ মেসেজ য়েংবিরকপদগী মোমোন তৌদুনা মহাক্কী কাদা হিপ্লি, তাঞ্জা অদুদা লেম্বগী মমানা থোইবি-থোইবি নমান্নবি অমা লাক্লে হায়দুনা কৌরকই ... লাক্লিবদু রোনিনি, লেম্বগী পুন্সি কনদবা য়াদে খন্দুনা ইকায়বা পুন্বা থাদোক্তুনা লেম্বগী নুংশিববু ইকায় খুম্নবা উৎলগে খন্না লাকচরিবনি ... থোইবি প্রপ-প্রপ থোক্লক্তুনা রোনি উবদা ইঙক ঙক্লে ... লেম্বানা থোংনাউদা য়েংথোক্লুবদা রোনিবু উরে ... লেম্বা হায়ফম-তৌফম অমা খঙদবা মখৈ মশাদু মথুম-মরাং হৌজরে ... রোনি ঐগী য়ূমদা মাদি করিগী ... লেম্বা মপান্দা সৎ লাউনা থোরকই ... রোনিনা লেম্ববু উবদা মপি চদুম-চদুম তাদুনা লেম্বা হায়রগা চঙশিল্লকই ... লেম্বনা এ... ঙাইখো চঙশিল্লক্নু হায়রগা খাম্মী। লেম্বা হরাউবনা থুমহৎলে অদুবু মহাক কোভিদ-১৯গী টেষ্ট রিজল্ট খঙদ্রি করিগুম্বা পোজিটিভ ওইরম্লবদি খন্দুনা রোনিবু চঙশিল্লক্তনবা হায়রম্মী, থোইবিনা মখোয়নিগী মতৌদু খঙদুনা ইনম্মা চঙবিরকউ হায়রগা থোইবিগী কাদা ফমহল্লে, লেম্বনা থোইবি ইবুংগী ইবেম্মা ঐ ... থোইবিনা মরক থৎনা দাদা নেগেটিভ ওইরে রিজল্ট থারকই, দাদাদি অহিং-অহিং হেরো কুমলুরমাল্লে অদুনা ইংখিবগী লাইহৌ খজিক্তং লাকপজাৎনি হায়রম্লগা ঐ চা লোল্লুগে দাদা হায়রগা চৎখি ... লেম্বা মচননুপীনা খঙলম্বদুদা ইকায়রপ তৌজে। থারিবা সোফা অদুদা রোনি অমদি লেম্বা ফমথগদবগী শেম শাই, থোইবিনা অহম-অহম ... অদো দাদা, ইনম্মা ৱা অমত্তা হায়জগে, ফুট ৬ ক্তি লাপ্পখিসি কো হায়রম্লগা চৎখি ... রোনি অমদি লেম্বা পুল্লপ নোক্লগা সোফাগী মতাই-মতাইদা লাপ্পা ফম্নরগা মীৎকা মীৎকা নুংশিনা মীৎচান্নদুনা অমনা অমবু কয়াগী মতিক নুংশিবগে হায়বদু ফোঙদোক্লখি।

❒ থোকচোম রবিচন্দ্র

লাইরিক্তি হৈনিংবা মতমদা হৈবা য়াই অদুবু অফবা মী অমা ওইনিংবা মতমদা ওইবা য়াদে

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

লেফটিনেন্ট পাউমিনলেন কিপগেন, আর্মি ওফিসর

মালেমদা লৈরিবা মপা ওইবা খুদিংমক্না মচাশিংবু অফবা মীওই অমবু ওইরবদি হায়দুনা নোংজু-নুংশা থিদনা অৱাবা কয়া খাঙদুনা কন্না হোৎনরি। মচাশিংনবু মী ওইরবদি হায়দুনা অফবা মহৈলোয়শঙ কয়াদা থাদুনা মপা-মমাশিংনা চাবা মচেৎ তুম্বা মচেৎ, পোৎথাগানি হায়বা ফাওবা কাউবমখৈ মচানা মী ওইরগা নুংঙাইগনি হায়না লাইনিং ওইদুনা শু-নোম্লি। মচাশিংনা মায় পাক্লকপা মতমদা মখোয়না ৱাখিবা কয়া কাউথোক্তুনা মচা পোকচবগী মহয় য়ানলে হায়না হরাউবগী পীরাং শোয়দনা শিন্থগনি। হৌগৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংনা মমা-মপানা হোৎনরিবা অসি কাউথোক্তুনা অফবা মীশক অমা ওইগে খন্না মথৌদা পুক্লিং চঙদবনি। পুক্লিং শোন্থরকপা অমদি নিংহন্নবা মতমদা মখোয়বু অফবা মীওই ওইনবা ৱানা হোৎনদুনা শেম্বিরিবা মমা-মপাবু নীংশিংদুনা হেন্না হোৎননীংবগী ইথিল হাপচগদবনি। হৌখিবা মে ২৯দা ইন্দিয়ন আর্মিদা লেফটনেন্ট ওইনা কম্মিসন তৌখিবা পাউমিনলেন কিপগেনসু ৱানা লৌ উদুনা মহৈ তম্লকখিবা মমা-মপাবু ঙসি হরাউবগী মীনোক নোকহনবতা নত্তনা মীয়াম মাংদা মখোয়গী হোৎনজমল লেম্না মাঙদ্রে হায়না মায় পাকহল্লিবা হোৎনবা কনবা অফবা মচা অমনি।

লেফটনেন্ট পাউমিনলেন কিপগেন কাংপোকপী দিষ্ট্রিক্টকী মনুংচন্না লৈবা পাংজাং খুলদা লৈবা মঙপাউ কিপগেন অমদি হাৎলম কিপগেন অনিগী মচানি। মহাক চেন্নাইদা লৈবা ওফিসর্স ট্রেনিং একাদেমি (ও টি এ)দগী ট্রেনিং লোইদুনা হৌখিবা মে ২৯দা ইন্দিয়ন আর্মিগী ক্রোপস ওফ ইঞ্জিনিয়রিংদা লেফটেনেন্ট ওইনা কম্মিসিন তৌবতা ঙাইরিবা য়াম্না নহা ওইরিবা মীশক অমনি। পাউমিলেন সেন্ট ভিনসেন্ট স্কুল, পাংমৌলদা ক্লাস ১০ ফাওবা তম্লবা মতুংদা দোন বোস্কো হায়র সেকেন্দরি স্কুল, মরামদগী ক্লাস ১২ তম্লকখি। ক্লাস ১২গী এগজাম পীবা মতমদা কম্পার্টমেন্টেলদা লাকখি। এগজামদা কম্পার্টমেন্টেল লাকপা অদুদা মমা-মপা অনীনা নীংবা কায়বা অদু উবদা মখোয়বু নুংঙাইহনদবা য়াদে, মখোয়গী নীংবা থুংহনগে হায়বগী অচেৎপা পান্দম থমদুনা হোৎনখি। কম্পার্টমেন্টেল লাকখিবা সবজেক্ট অদুখক্তদা এগজাম পীবগী মহুৎতা ওল্লকপা চহীদা অমুক্কা হন্না ক্লাস ১২কী এগজাম থাদুনা চাদা ৬৪ ফংদুনা মায়পাকখি। পাউমিনলেন য়াম্না থাপ্পা খুঙ্গং অমদগী হৌরকপনা মরম ওইদুনা মহাকপু লমজিং লমতাকপীনবা অমদি করিয়র গাইদেন্স পীবিনবা মীশক ফংলকখিদে। আর্মি ওফিসর অমা ওইবা পাম্লবসু মহাকপু লমজিংবিনবা লৈতবনা মরম ওইদুনা মঙফাওনরোইদবা মঙালাননি খন্দুনা লাপ্পা থমখি। জেনরেল লাইনদা তম্ববুদি ইঞ্জিনিয়রিং তম্বনা তুংদা কান্নবা কয়া ফংগনি হায়বগী ৱাখল্লোলদা মহাক ক্লাস ১২ লোইরবা মতুং এ আই ই ই ই এগজাম থাদুনা গুলজার গ্রুপ ওফ ইন্সটিট্যুটস, লুধিয়ানাদগী সিভিল ইঞ্জিনিয়রিংদা বি. টেক লোইশিনখি। ইন্দিয়ন আর্মি ইঞ্জিনিয়রিং লোইরবা মতুংদা চঙবা য়াই হায়বা খঙলকপদগী মহাক অহানবা ওইনা কুমজা ২০১৮দা এস এস সী টেক ইন্ট্রি থাজিনখি। অদুবু লাইবক থীবদগী মায় পাক্লকখিদে। মায়থিরে হায়দুনা পাঙদবগুম মায় লৈদুনা চেনবগী মহুৎতা মশাগী অশোয়বা চুমথোকচদুনা মথংদদি মায় পাক্তবা য়াদে হায়বগী ফীরেপ থমদুনা হোৎনরকখি।

হোৎনবা কনবা মীশক্তি লেম্না মাঙদে হায়বগুম্না কুমজা ২০১৯দা অমুক্কা হন্না এস এস সী টেক ইন্ট্রি থাজিল্লবা মতুং এস এস বি (সর্ভিস সেলেক্সন বোর্দ) সেলেক্সন ফংদুনা ও টি এদা ট্রেনিং তৌরকখি। এস এস বিগী মতাংদা মহাক্না অসুম্না হায়, এস এস বিগীদমক ইশানা ইশাবু মশক খঙজগদবনি। ক্য এল ক্য (ওফিসর লাইক ক্বালিটিজ) চেনগদবনি। এস এস বিগীদমক মহাক মশানা মশাবু অহানবদা মশক খঙদোকচদুনা মশাগী অশোয়বা চুমথোকচখিবা অমদি মোক ইন্টরভিয়ু কয়া অমসু পীরকখিবা অদুনা মতেং ওইখি। ও টি এদা ট্রেনিং তৌখিবা মতমদু অৱা-নুংঙাইনা থনবা পুন্সিগী তাঙ্কক অমনি। থকসি-খসি, মতমগী মমল খঙনা চৎপা মীশক অমা ওইহনবতা নত্তনা অখাঙ কনবা, মথৌ মশক খঙবা ওফিসর অমা ওইনবা তাকপী তম্বিরকখি। আর্মি ওফিসর অমা ওইনা কম্মিসন তৌবা অসি মশাদা নুংঙাইবা ফাওই অমদি মহাক্কী অরৈবা থৌনা লিংজেল পুথোক্তুনা ইমা লৈবাক্কী অমদি মীয়ামগী থৌগল তৌগনি হায়না পাউমিনলেননা ফোঙদোরকখি।

পাংজাং খুলগী অহানবা আর্মি ওফিসর অমসু ওইরিবা পাউমিনলেননা মহাক্কী খুলগী হৌগৎলক্লিবা নহাশিংবু লৈবাক অসিগী অফবা য়ূম্বী অমা ওইনবা শেমগৎপদা মতেং পাংগনি অমদি মখোয়বু কদাইদা শোয়খিগদগে হায়না চেকশিন্না শেন্নদুনা করিয়র কাউন্সেলিংনচিংবা পীগনি। লোয়নননা মখোয়না পাম্লিবা পান্দম অদু ফংনবা হোৎনবদা মতেং পাংবা পাম্লি। পাউমিনলেন মার্ক য়াম্না ফংবা মহৈরোয়শিংগী মনুংদা চল্লকখিদে। অদুবু ঙসি মীয়ামদা য়াম্না মরুওইবা পারা অমদি তম্বিরি। এগজামগী মার্কনা মীওইবগী পুন্সি লেপ্তে। মরুওইরিবদি সর্টিফিকেটতা তারিবা মার্ক মশিং অদু নত্তে, তম্লিবা মহৈ অদুদগী ৱাখল লৌশিং তানশিন্দুনা অফবা মীশক অমা ওইবা অদুনি। হৌজিক্কী মতমদা মীওই অমবু ৱাখল লৌশিং লৈবা মীশক্লা নৎত্রা হায়বা অসি মহাক্না তম্লুরিবা মহৈগী সর্টিফিকেট অমদি ফংলিবা মার্ক অদুনা লেপ্পগী চৎনবী অমা তৌরক্লি। মসিদা নত্তনা মীওই অয়াম্বনা মার্ক ৱাংনা ফংলবদি পুন্সিদা মায়পাক্কনি, মার্ক নেম্না ফংলবদি মায়পাকপা ঙম্লোই হায়বগী থাজনবা অমসু লৈরি। মসিগী ৱাখল্লোল অসি অরানবনি হায়বা অসি পাউমিনলেননা ইন্দিয়ন আর্মিগী ওফিসর অমা ওইদুনা তাক্লি। মহৈরোয়শিংবু ক্বালিটি এদ্যুকেসন পীবদা হেন্না মায় ওনশিনগদবনি অমদি মার্ককী হীদান্নবা, সর্টিফিকেট তানবগী মহুৎতা মখোয়না তম্লিবা মহৈ অদু পুন্সিদা ৱাখল-লৌশিং ওইনবা অমদি কান্নগদবা মওংদা শীজিন্ননবা তম্বিগদবনি হায়বসি পাউমিনলেনগী থাজবনি।

মহৈরোয়শিংনা লাইরিকপু থৱায় য়াওনা পারবদি অদুমক মতম অমা হেক্তদা হৈরক্কনি অদুবু ৱাখল লৌশিং লৈবা অফবা মী অমা ওইবদি ওইনিংবা মতমদা ওইবা য়াদে। অফবা মী অমা ওইনবা হোৎনবদা মতম কুইনা চঙগনি। মরম অসিনা তুংগী য়ূম্বী ওইরক্কদবা নহাশিংবু অফবা মীশক অমা ওইনবা মখোং শোম্বিবা মথৌ তাই। পুন্সিদা পান্দম থম্বা য়াম্না মরুওই অমদি থম্লিবা পান্দম অদু য়ৌনবা হোৎনবদা ইশানা-ইশাদা অচেৎপা থাজবা থমগদবনি। ইশানা পামজরিবা থবক অদুদি অকিবা লৈতনা পাঙথোকপগী থৌনা-লিংজেল লৈগদবনি। মসিনা থবক অদু পাঙথোক্লবা করম্বা পাম্বে শীজিন্নগনি অমদি করম্বা লম্বীদা চৎকনি হায়বা তাক্কনি। পুন্সিদা মায় পাক্কে হায়রবদি নোল্লুকপা, থকসি-খাসি লৈবা হৌন-লোনচৎ খঙবা মীশক অমা ওইবা মথৌ তাই। মসিদা নত্তনা ইশাগী অশোয়বা চুমথোকচবসু য়াম্না মরুওই হায়না চান্দিগড়গী পঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমদা পাউমিনলেননা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কন্সর্ন ডাক্টরশিংগী অহিবা য়াওদনা ফার্মাসিশিংনা হীদাক পংপীদা পীবিগী থৌওং মরী লৈনবশিংনা য়েংশিনবীয়ু

হৌজিক কোভিদকী চৈথেংনা অসুক ৱানরবা মতম অসিদা ফার্মাসিশিংনা কন্সর্ন ডাক্টরশিংগী অহিবা অমদি অয়াবা য়াওদনা হীদাক লৈবা লাকপা মীওইশিংদা মখোয়গী হীদাকশিং য়োলহৌরগা লোইরে হায়বগী মতাগুম হীদাক পংপীদা পীবা, পংয়োন্দা য়োনশিনবা অসিবু মরম চারিব্রা? ফার্মাসি ফম্লিবা মীওইশিং অসিবু কয়া য়াম্না লায়েং পথাপ খঙলবা জাৎনো। করম্বা লায়েংবগী সর্টিফিকেটশিং পায়রবা মীওইশিংনো থিজিনবা মথৌ তাই। মখোয়না শেলগীদমক খল্লগা ডাক্টরশিংগী অয়াবা য়াওদনা মীয়ামদা য়োল্লিবা হীদাকশিং করিগুম্বা ওন্ন-তৈনবা থোক্তুনা মীশি মীনা য়াওরক্লবদি মদুগী তেকচাক কনানা পুগনি। ফার্মাসি ফম্লিবা মীওইশিং অদুনা পুবিগদৌরিব্রা নৎত্রগা লৈঙাক্তা অমুক তাইনগদৌরিব্রা? পেসেন্টশিংনা হীদাক লৈবা লাকপদা অমদি মশা নুংঙাইরক্তবদা মনাক নকপদা হাংলিবা ফার্মাসিশিংদা চৎতুনা মশাগী নুংঙাইতবশিং ফার্মাসিশিং অদুগা তানরগা হীদাক লৈদুনা চাবগী হৈনবী লৈরক্লি অমদি ফার্মাসি ফম্লিবা মীওইশিংদুনসু পেসেন্টশিং অদুবু ডাক্টরশিংগী মনাক্তা চৎনবা হায়বীবগী মহুত্তা মখোয়না হেক্তমক হীদাক পীশিন্দুনা লৈহল্লগা ডাক্টর অমদি পেসেন্টশিংগী মরক্তা চাউনা অহোবা লৈরক্লিবা অসিদা লৈঙাক্কী অখন্নবা মীৎয়েং চঙবনা চুমগদ্রা হায়না খল্লি।

❒ থোকচোম বিরেন, নিংথৌখোং ৱার্দ নম্বর-১৪

কোভিদ লাইচৎতগী ঙাকথোক্লবা খ্বাইদগী ইফেক্টিভ ওইরবা পাম্বৈদি ভেক্সিন কাপথোকপনা ওইরে

হৌজিক্কী মতমদা মীয়াম্না য়াম্না কিনরিবা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসিদগী ঙাকথোক্লবা খ্বাইদগী ইফেক্টিভ ওইবা পাম্বৈ অমত্তং হায়রগদি ভেক্সিন কাপথোকপা হায়বসিনা ওইরি। মসিনা খরমখৈদি কান্নরে হায়বা খঙনরে। অদুগা মসিমক্না লায়না অসিদগী ঙাকথোক্তুনা শুকনা নাররোই হায়বমকসু য়াদ্রি। মরমদি ভেক্সিন কাপথোক্লবা মীওইশিং ফাওবদা কোভিদ পোজিটিভ ওইরকপা কয়া য়াওরি। মরম অদুনা ভেক্সিন কাপথোক্লবসু চেকশিন্দবদি য়াদ্রি। লায়না লাইচৎ অসিগী মতাংদা ৱাহং কয়া অমসু লৈরি। লোয়ননা ষ্টদি তৌগদবা কয়া অমসু ৱাংলি। মীওইবগী হকচাংদা মহীকশিংনা চঙলক্লবগী লম্বী অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। খুদম ওইনা পল্লবদা লৈবাক লৈহাওদা লৈবা মহীক খোঙনা নেৎলুরবা মতমদা ইরায় লায়না হকচাংদা চঙখিবসু য়াই। চামদবা মনা-মশিং চারুবদা, অমাংথোঙদা, ঈশিং মরীদা অমদি মীৎতা চঙখিবসু য়াই। ঈদগী ঈদা চঙলক্লবগী মখল কয়া অমসু লৈখ্রে। রেসপিরেটরি ত্রেক্ট হায়বদি শ্বর হোন্নবগী পরিংদা চঙখিদুনা মহীকনা লংস ফাওরগা ব্লদতা শন্দোকখিদুনা লায়না মখল কয়া থোকহনবসু য়াই। লৈঙাক্না পীরিবা এস ও পিশিং ঐখোয় পুন্নমক্না ঙাক্না চৎলবা মতমদতা কোভিদ হায়রিবা লাইচৎ অসি মায়থীবা পীবা ঙমগনি।

❒ সী ঐচ অভিনাস, য়াইরিপোক বিষ্ণুনহা

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 ১৯।০৬।২০২১ ইং, থাংজ;
ইঙাগী ৯নি পানবা।

মেষ : অচুম্বনা মায় পাকপা, লৌশিংনা অচৌবা লন তানশিনবা ঙম্বা অমদি মীয়াম্না য়াবা নুমিৎনি। অদুবু হুরানবনা নরলদা মীতাবদি লৈ-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি-মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : য়েক্লবা লৈরিবসি লাকশিনবা ঙম্বা, হকচাং নুংঙাইবা, মীনা তেংবাঙবীবা লৈগনি। অদুবু মরুপ খনবা হৈত্রদি নরল ময়েং তাগনি অমদি খূৎ চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : মরুপ মপাংনা নচাক নরল লৌখিবা য়াবা লৈ-চরাংগনু অমদি অশাওবনা খ্বাইদগী য়েক্লবা নুমিৎনি-তপথৌ। ফমথোল তানবদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : থিজিনবা কন্দ্রদি খুরৌ থাংবা লৈখিনি অমদি অঙম্বনা চানবীখিরোই-ৱানোম থৌনোম কান্নরোই। হৈজবনা কান্নবা অমদি মীংচৎ তানবদি য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নক্লবগী মতেং ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : অরাপ্পা মীগী মতেং লৌগনু অমদি চিন য়াংগনু-থবক মফমদা নীংবা থুংলোই। নুংঙাইবা, মীয়াম্না চানবীবা অমদি ইচং থৌবগী কান্নবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : নীংবা থুংগনি, মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম ফংবা য়াই অমদি থৌনা ফুদোকপা/মরী-মতা ফংজবৈ নুংঙাইবা লৈগনি। নাইতোম ৱা লেপ্পা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি ৱাখলদা নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : ইমুংগী ৱা তাবা, অকিবা লৈতনা থৌ পাংবা অমদি লেংদবা লন তাশিনবা ঙম্বগী নুংঙাইবা লৈ। মীংচৎ তানবসু ফংগনি। হোয়া ফবদি কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবদি মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : অচুম্বা লৌশিং ফুদোকপা ৱারসু অমদি মীনা ইনশিনবা লৌবনা কিজবা পোকপা লৈরসু নীংবদি থুংগনি অমদি মরুপ মপাং লোয়নবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনরম্বা কোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : খুৎ চাওবা/হোয়া ফবনা থাজদনা পাংঙমদবা থৌ পাংগনি। পাইরক্কী লৌশিংদি শোল্লি অদুনা অনমদি তানগনু। তুংগী খল্লগা নশাগীতা খনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা খিত্তংদি থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : চোপ্পা নংদনবা নিংথিনা খল্লগা পো-কাংউ অমদি অঙম্বনা য়েংশিল্লি কাউগনু। মরুপ মপাং লোয়নরসু ঈংনা লোয়নদ্রদি মাঙজবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লোয়নবগী মতেং লৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : অরং অরাক ফংবা, ফমথোল ফংবা অমদি ঙাঙ-শকপদা পকচবা লৈরসু খুরৌ থাংবা অমদি নীংবা মপা চাদবদি লৈগনি। চরাংগনু, খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। পাউ নুংঙাইবা তাবা, মফম হোংবসু কান্নবা ফংবা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবৈ নুংঙাইবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

খামেন অশিনবা

থোংলগা চাবনা মীওইবগী হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং

মনা মশিং অয়াম্বা মৈথক্তা থাঙ্গৎতুনা থোংবদা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী চাং খরা মাঙখি। মরম অদুনা অথোংববুদি হিংনা চাবনা হকচাংদা কান্নবা হেল্লি। অদুবু খামেন অশিনবদি থোংলগা চাবনা কান্নবা হেল্লি।

খামেন অশিনবদা য়াওবা লাইকোপিননা থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সর মখল খরা, মরুওইনা প্রোষ্টেট কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্মী। অতৈ অতোপ্পা মনা-মশিংগা মান্নদবা মওংদা খামেন অশিনবদি থোংবা মতমদা লাইকোপিন য়াওবগী চাং হেনগৎলকই।

হার্বার্দ মেদিকেল স্কুলগী রিপোর্ট মতুংইন্না খামেন অশিনবা মচেৎ অমখক্তা লাইকোপিন মাইক্রোগ্রাম ৫১৫ য়াওই। থোংলবা মতুংদনা মাইক্রোগ্রাম ১৩,৮০০ লোম য়াওই। মরম অদুনা খামেন অশিনবা হিংনা চাবগী মহুত্তা টোমেটো সোস, পেষ্ট, সুপ নৎত্রগা অথোংবা ওইনা চাগদবনি। খামেন অশিনবা চাবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিংদি মীৎ ফহনবা, চাকখাউ ফহনবা, ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা, দাইবেটিসনা থোকহল্লকপা খুদোংচাদবশিং খরমখৈ হন্থহনবা, উনসা ফজহনবা অমসুং য়ুরিনরি ট্রেক্ট ইনফেক্সনগী অৱাবা কোকহনবা অসিনচিংবনি। মসিগীসু মথক্তা চাবা তুমহল্লি, ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি, কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহল্লি, কিদনি ফহল্লি, হকচাং মনুংগী অমোৎপা শেংদোকই অমসুং ইনফ্লেমেসনগী চাং হন্থহল্লি।

খামেন অশিনবদা মখল কয়াগী কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওবগা লোয়নননা থম্মোয়গী লায়নাশিং ঙাকথোকপা ঙম্বা ভিটামিন অমদি মিনরেলশিংসু য়াওই। মেক্সিকোদা ইহান-হান্না থেংনরকখিবনি হায়না থাজনরিবা খামেন অশিনববু উহৈ ওইনসু লৌনরি। ভিটামিন এ, ভিটামিন বি, ভিটামিন সী, ভিটামিন কে, ফোলেট, থিয়ামিন, পোটাসিয়ম, মেনগনিজ, মেগনেসিয়ম, ফোসফরস, কোপর, দাইটরি ফাইবর, প্রোটিন অমদি লাইকোপিন মরাং কায়না য়াওবা খামেন অশিনবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবা পুম্নমক ঙল্লিঙৈ মতমদগী খঙনদুনা লাক্লবনি।

হার্বার্দ স্কুল ওফ পব্লিক হেল্‌থনা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মদুদি খামেন অশিনবদা য়াওবা লাইকোপিননা কেন্সর ওইহল্লকপা য়াবা ফ্রী রেদিকেলশিং মায়োক্নদুনা প্রোষ্টেট কেন্সর, সভাইকেল কেন্সর, ষ্টোমাক কেন্সর, রেক্টম কেন্সর, ফেরিংস কেন্সর, ইসোফেগিয়ল কেন্সর, ব্রেষ্ট কেন্সর অমসুং মাউথ কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্মী।

লাইকোপিননা সিরম লিপিদ ওক্সিদেসন থোকহন্দবা মরম্না কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী। চাং নাইনা খামেন অশিনবা চারবদি ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল অমসুং ট্রাইগ্লাইসরাইদগী চাং হন্থহল্লি। হায়রিবা লিপিদশিং অসি চাং ৱাংনা য়াওরবদি থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগা লোয়নননা ঈ উতোংদা ফেট পৈশিল্লক্লবগী মরম ওইহল্লি।

মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংনা খামেন অশিনবা চাং নাইনা চাবা মতমদা লংস কেন্সরদগী খরমখৈ ঙাকথোকপা ঙম্মী। ফ্রী রেদিকেলনা মরম ওইরদুনা মীওইবগী মীৎ উবা ঙম্বগী মতিক ময়াই তপ্পা তপ্পা হন্থরকই। অদুবু খামেন অশিনবদা য়াওবা ভিটামিন এনা ফ্রী রেদিকেলশিং মায়োক্নদুনা মীৎকী ফীভম ফনা থম্বগা লোয়নননা নুমীদাং মীৎ উদবা (নাইট ব্লাইন্দনেস) অমদি মেক্যুলর দিজেনরেসন ঙাকথোকপা ঙম্মী। খামেন অশিনবনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহন্দুনা দাইজেষ্টিভ সিষ্টেম ফহল্লি। হকচাং মনুংদগী অমোৎপা পুম্নমক শেংনা লৌথোকখিবা মরম্না জোন্দিস তৌহন্দে। ফাইবর মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক অসি চাবা মতমদা খোঙ হাম্বা চাং নাইহন্দুনা দাইজেষ্টিভ সিষ্টেম ফহনবা মরম্না কোলোরেক্টেল কেন্সর তৌহন্দে। নুমীৎ খুদিংগী খামেন অশিনবা চারবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দে মসিগী মরুওইবা মরমদি পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবননি। পোটাসিয়মনা ঈগী ঈচেল ফগৎহন্দুনা হার্টতা অকায়বা থোকহন্দবা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দবনি।

জর্নেল ওফ অমেরিকান মেদিকেল এসোসিএসন (জে এ এম এ) দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, টাইপ-টু দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা নুমীৎ খুদিংগী খামেন অশিনবা চারবদি লায়না অসিনা থোকহল্লকপা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেসকী চাং হন্থহল্লি। য়া, শরূ, শম অমদি উনসাগী ফীভম ফনা থম্বদা মতেং পাংলিবা খামেন অশিনবনা নুমীৎকী মঙাল য়াওবা অল্ট্রা-ভাইওলেট রেদিয়েসনগী খুদোংথিবশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরম অদুনা তোঙান তোঙানবা এন্টি-এজিং প্রদক্ট শেম্বদা খামেন অশিনববু মরুওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নরি। চাং নাইনা খামেন অশিনবা চারবদি ঈশিং য়াফম হৌহন্দে অমসুং ব্লদর কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। মসিগী মরুওইবা মরমদি খামেন অশিনবদা ঈশিংগী শরুক য়াম্না য়াওবননি। ঈশিংগী চাং ৱাংনা য়াওরবনিনা মপান থোকপগী চাং নাইহল্লি। মতৌ অসুম্না হকচাং মনুংদগী অমোৎপা, অহেনবা য়ুরিক এসিদ, থুম, ফেট অমদি ঈশিংগী শরুক লৌথোকখি। মরম অদুনা গোল ব্লদরদা নুঙ লৈহন্দে। কান্নবা হেন্না ফংনবগীদমক খামেন অশিনবা চাবা মতমদা হিংনা চাবগী মহুত্তা থোংলগা চাগদবনি হায়না হার্বার্দ মেদিকেল স্কুলগী রিপোর্ট অমনা ফোঙদোকখি।