থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

নীংশিংবা মরক্তগী লীৎখৎলকপা থৌদোক খরা - ১০

'হ্যুমেন সিভিলাইজেসন'না হেক মমি তল্লকখিঙৈদগী, মী মরকসিদা পোল্লগা, থোইদোক হেন্দোকপা থবক কয়া তৌরম্বা, মীথোয় মীহেনবা 'লাইপোক'মক্নি হায়নখিবা মী কয়া পোকখ্রে মালেমসিগী মফম কয়াদা। মখোয়দুগী মরমদা ইবা লাইরিক কয়াসু ফোঙনখরে। ফোঙনরক্লি লেপ্তুনা, ফোঙনরকখিনি তুংদসু। অসুম্না, মোহনদাস করমচান্দ গান্ধী, মহাত্মা গান্ধী হায়নসু খঙনবা মীশক অসিগী মরমদা ইদুনা ফোঙখ্রবা লাইরিক অসিমুক মশীং য়াম্নদি কনাগুম্বা অমত্তগী মরমদা ইদুনা ফোঙখিদ্রি। ইংলিস লোল'দা ফোঙখ্রবা লাইরিক মশীং ২১৪২ নি। ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা লোল অমদি মালেমগী অতৈ লোলশিংদা ফোঙনখিবা লাইরিক মশীং অদুগী চপ চাবা রেকোর্দ অদু ফংদ্রবসু, চাউরাক্লা লীশিং তরাগী মথক্তদি ওইরল্লগনি পানৈ। ঐনা খ্বাইদগী থাজনা অমদি পামজনা ইরাৎচবা লুচিংবশিংগী মনুংদা মহাকসু অমনি। নৈনবগী লোইবা নাইদবা, খঙবসু সূপঙম ঙমদবা।

গান্ধীজম, নৎত্রগা গান্ধীয়ন থোত্ হায়বা তোখায়বা ৱাখল্লোন অমা লৈতে- গান্ধী মশানা হায়জরম্মী। মহাক্তি ফিলোজোফর অমসু নত্তে। গান্ধীয়ন-ফিলোজোফি হায়বা অমসু লৈতে। অহিংশা (নন-ভাইওলেন্স) হায়বসি গান্ধী'না হৌদোক্লম্বা প্রাক্তিস অমসু নত্তে, মহাক্না পামজরুবা থবক/থৌওং অমনি। ব্রিতিস-লৈঙাক লোইশিনহন্দুনা 'সেল্ফ-রুল' পুরক্লুবা হৌখিবা ঈহৌ (লানহৌ) অদুগী লুচিং-পুরেল ওইরগা 'নন-ভাইওলেন্স'পু খূৎলায় ওইনা শীজিন্নখিবা অদুদগীনি গান্ধীগী সিগ্নিফিকেন্স মীয়াম্না খঙনরকখিবা। অহিংশা হায়বসি গান্ধীগা শেত্তোক্লুবা য়াদ্রবা ৱাহে অমা ওইরকখি ! ব্রিতিসশিংনা মুগল (মুস্লিম) রুল্লরশিংদগী লৈঙাক শাসন মুল্লমদনা, ইন্দিয়ন য়ুনিয়ন অসি হান্নগুম মুগল নিংথৌরেলশিংগী লৈঙাক মখাদা লৈরম্বা থোক্লবা, 'মহাত্মা গান্ধী'গী নন-ভাইওলেন্স চন্নফম লৈরমগদরা? লৈরম্লোই। গান্ধী- ঈরোলনুংদা লূপখিরমগনি।

'গান্ধীয়ন থোত'- গান্ধীগী ৱাখল্লোন হায়বা, একাদেমীক ষ্টদিজগী হীরম অমা ওইনা নৈনবা হৌখিবা, ইন্দিয়নশিংনা নত্তে। মখোয়বু ইন্দিয়াদগী তাহ্বোক্লুবা লানহৌ অমা লুচিংখিবা গান্ধীবু য়েক্লবা অমা ওইনা উবই মহুৎ মীথোয়বা (মহাত্মা) অমা ওইনা উবা ঙমখিবা 'ব্রিতিস'শিংননি। গান্ধী'না মপূক্লিং লূপ্না থাজখিবা নন-ভাইওলেন্সকী কন্সেপ্ত অমদি এপ্রোচ'কা, মতমদুগী লাইরিক হৈবা, অতোঙবদা লেপ্পা ইন্দিয়নশিংগগী মরক্তা, শমজীন্নবা ৱারবা অহাঙবা অমা লৈখি... উন্নফম লৈতবা পেরেল্লেল লাইন অনীদা চৎনবগী থৌওং অমা ময়েক লানা উবা ফংখি। কূপ্না নৈনরুদ্রবসু, ইচম চম্বা, পুম্নমক্লা খঙবদা ৱারোইদবা ৱারোল অমত্তং তমজরমগে। ১৯৪৭তা নীং-তম্বা ভারত ওইরবা- নীংতম্বগী মহাও য়াওদবা, নীংতম্বগী নুংঙাইবা ফোঙদোকপদু য়াওরোই খন্না য়াওখিদবা... কায়রবা থম্মোয় তাইশিন্দ্রিঙৈ, নীংতম্বা ফংবগী অহানবা কুমওন য়ৌদ্রিঙৈ... ১৯৪৮ জন্যুৱারী ৩১দা নোংমৈনা কাপ্তুনা হাত্তোকপীখ্র' তুংদনি- ইন্দিয়াগী লৈঙাক কাংলোন (কন্সটিট্যুসন) শেম্নবা থৌগায় অমা 'ভীম রাও অমবেদকর'না লুচিংবা, লইরিক-লাইশু হৈরবা দেলিগেট ২৯৯না শাবা কম্মিটি অমা শেমখি। চহী ২ থা ১১ নুমীৎ ১৮নি চুপ্পা, মীফম ১১৪ রক ফমদুনা খন্নরবা মতুংদা, নীংথিনা ইদুনা শেম-শারবা লৈঙাক্লোন (কন্সটিট্যুসন) অমা নবেম্বর ২৬, ১৯৯৪দা কন্সটিট্যুএন্ত এসেমব্লীদা লানখৎখি, ১৯৫০ জন্যুৱারী ২৬তগী চৎনবা হৌখি।

হৌজিক, মতমদুগী মীয়াম্না খন্থনখিদ্রবসু ঙসিগী মীরোলনা খন্থদবা য়ারক্ত্রিবা ৱাফমদি- কন্সটিট্যুসন দ্রাফ্টিং কম্মিটিগী দেলিগেট ২৯৯ দুগী মরক্তা অয়াম্বদি গান্ধীজিগী তুংইনবা ওইরম্বা, গান্ধীগা নক্নরম্বা মীওইশিংনা অয়াম্বনি। অদুগা কন্সটিট্যুসনেল ফোর্মেত, মরুওইবা য়ুম্ফম অদুদি গান্ধীনা পামজখিবা স্বরাজ/ইকনমিক মোদেল/রাম রাজ্যগী মমি মচেৎ অমফাও তাহন্দনা, নোংচুপলোমগী পার্লিয়ামেন্টরি মোদেল'দা শাগৎলম্লিবা করিগী? গান্ধীয়ন মোদেল ওফ পোলিটিকল এদমিনিষ্ট্রেসন/ইকনমিক দিভেলপমেন্ট- মখোয়না রিজেক্ত তৌই হায়বগী ময়েক লাবা খুদম অমা নত্তবরা? অদুগা, মহাক্কী ফিদম'দা ঙাওজবা পোলিটিকেল- ফেমিলিনি, মীয়ামদা থাজহন্নবা, 'গান্ধী' হায়বা তাইতল অদু ৱায়রগা পোলিটিকেল পার্টি অমা চলাইবসু য়াওরিবনি।

মহাক লৈখিদ্র' মতুংদা, 'গান্ধী'গা ৱাখল্লোন সূপতিন তীন্নদবা পোলিটিসিয়নশিংনা 'গান্ধী' হায়বা মিংসিবু অয়োন-পোৎ (কম্মোদিতি) অমা ওইহল্লকখি। ৱাখল ফিদম মান্নদবা, পোলিটিকেল পার্টি অমদি লিদরশিংনা গান্ধীগী মিং অমদি মিতম'বু লান্না শীজিন্নরকপদা খোয়শাওনরবা পূক্লিংসিনা 'দ্রামা' অনীখক ইথোক্লগা শান্নখি- 'ইররোইদবা ইতিহাস' অমসুং 'ইতিহাসকী অহাঙবা লামায়'। অনীমক ৱাথোক ওইখি। গান্ধীগী মপোক নুমীত্তা, রাজঘাত'তা লৈবা গান্ধীগী মোংফমদা মৈ হৌরকপা, খাঙ'ঙমদ্রবা 'মহাত্মা' মোংফম'নুংদগী হৌগৎলকপদুনা ক্লাইমেক্স ওইবা দ্রামানি- 'ইররোইদবা ইতিহাস'। অশাও-শক্তম্নরবা, হিংচাবই শক্তম লৌরবা গান্ধী'না হায়... 'লৈপাকসিবু নরক তম্না লমজিংলিবা খোঙ, থুদেক্কদবনি মখা তানা লমজিংখিদনবা... নচল-নচাদা খূৎ-শাংবা মোৎলবা খূৎ, থদত্তুনা লংথোকখো... অচুম্বদি উঙমদবা অরানবতা উবা মীৎ, কোখোত্তুনা মাঙহনখো... অফবা-অরূবা-ৱাখল খনঙমদবা, ফত্তবতা খনবা কোক শিংকূপ শানা থুগায়খো'...। থবকশিংসি পাঙথোক্লল্লগা মোংফমনুংদা অমুক হন্না চঙখিদ্রিঙৈ হায়রম্মী... 'ফল্লাংশিংদা থেৎলিবা ঐগী শক্তম লৌথোকখো, ঐগী মিতম শাদুনা খিল্লিবশিংসু থুগায়বীখো, মখা তানা শাবীগনু- কিজৈ ঐ, ইরাইবকসিদা নোংমা নেৎলক্কনি অমাংবা নেৎলুরবা নখোঙদুনা'...। ৱারী অসি য়ুম্ফম য়াওদ'- শাগৎখিবা নত্তে কোকসিনা। গান্ধী মশামক্লা ইরম্মী... 'নন-ভাইওলেন্সপু পুন্সি-থৌদা পাঙনবগী পাম্বৈ অমা ওইনা শীজিন্নবগী ঐগী পুন্সি চাংয়েং অসিনা থম্মোয় শেংনা থাজজখিবনি ঐ... অদুবু, ঙসিদি খঙলে ঐ-ঐনা শিখ্রবা মতুংদা, ঐগী মোংফমগী নুঙবী মথক্তুদা ইদুনা থম্বীগদবা ৱাহৈদুদি... 'মহাক্লা কন্না হোৎনজরম্মী অদুবু মায় পাকপদি ঙমখিদে' হায়বা ৱাহৈ পরেংসিনি। অদুবু, পোলিটিসিয়ন অমত্তনা ৱারী অসি নীংশিংদে।

'ইতিহাসকী অহাঙবা লামায়'- ইরোম চনু শর্মিলা'না মালোম-মীহাৎ অদুদা শোক্লবা মাগী থম্মোয়দু তাইশিনজনবা, 'শিদ্রিফাও চরা হেনব'গী খোঙজং অমা চঙশিল্লকখিবগী, হৌরকপা তাঙ্কক অদুৱাইদা ইখিবনি, শান্নখিবনি। গান্ধীগী শক্তম মাঙদা থল্লগা সত্যগ্রহী অমা ওইরবী শর্মিলা'বু ফাবা লাকখিবগী সিন'দুদা, আর্মি পর্সোনেলশিং অদুনা, লাই-পূজাগী পোৎলম অমদি গান্ধীগী খিল্লিবা শক্তমদু কাওখায়রল্লগা পুখিবদু, মণিপুরগী অয়েংবশিংনদি করিসু 'রিএক্ত' তৌরকখিদে। অদুবু, ওড়িষাগী রৌরকেলা'দা উৎলুবদদি, অয়েংবশিংগী মরক্তা দি আই জি অমা য়াওরমদুনা, দ্রামা পর্ফোর্মেন্স লোইরগা গান্ধীগী ফোতো কাওরুবা এক্তরদু কৌথোক্লগা ৱাহং-পাউহং তৌরমখি। এক্তরদুদা 'শোয়দুনা কাওখিবরা, থওইনা কাওখিবরা' হংলকপদা 'দাইরেক্তরনা কাও হায়বগী কাওবনি' খুল্লুবদগী ঐহাকপুসু কৌরকখি।

চীন্দা-পাউদানরকপদুদা ঐনা হায়খি, 'সার, হোলগী ভেরেন্দাসিদা ৱারী অসি নুংঙাইররোই, মফম অমদা ফল্লগা ৱারী শাননবা শীনবীয়ু'। মনাক নকপদা লৈবা হোটেল অমগী কনফরেন্স-রুমদা শীনখি। প্রেসমেন কৌখি। 'ফাদর ওফ দি নেসন'গী শক্তম'দা খোঙ্গাওনবা, সেদিসন'গী চার্জ মায়োক্লরোইদবগী মরম করিনো?

আই পি সীগী সেক্সন ১২৪গী মনুং চন্না শেমখিবা লো অসি ঐহাক্লা প্লে অসি ইবা অমসুং শেমগৎলকপা মতমদা নোংমতসু নীংশিংখিদে। মরমদি, 'প্লে'সিদা এন্তি-নেসনেল ওইবা ৱাহৈ নৎত্রগা সিন অমত্তা য়াওদে। য়েস, গভর্ণমেন্ট-ওথোরিটি'না মীয়ামগী হিংবগী হক খোঙ্গাওনবগী থৌওং অমদি থবকশিং অদুদি থন্না য়াওই। মণিপুরদা সত্যগ্রহ অমদি নন-ভাইওলেন্সকী মফম লৈতে হায়বদু উৎননবা হোৎনবনি। শাংলবা ৱারী অমনি। ৱাহৈ খরসিনা তেনশিল্লগে।

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা

লৌশিং পুক্কে

পুংধোন চাবনা পীবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিং-১

হৈজিং ফাদুনা মুনবা নৎত্রগা শংবা, কনবা-থোৎপা থোইদোক্লা খেন্নবা লৈতে, পুংধোন হায়বা উহৈ অসি চাবদা থুম্বা অমসুং অহাওবা হৈনি। পুংধোন পামজবা মীওই অমনা, মরুওইনা মদুদা য়াওরিবা মশিং য়াম্লবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিং অসিনা মরম ওইরগা হৈ অসিবু নুমিৎ খুদিংগী চাবদা থোইদোক্লা চানিংলক্তবা তৌরোই।

অদুবু নুপী অমনা মীরোল্লিঙৈ মনুংদা ইশানা পামজবা উহৈ চাবা য়াবরা য়াদবরা হায়বসি খঙদবা য়াই, মরমদি হায়রিবা মতম অসি মীয়াম্না চাবদা শোক্তে, খুদোংথীনিংঙাই ওইদে হায়না লৌনবা চীঞ্জাকখক্তমক চাদুনা য়াম্না চেকশিন্নবা মতম অমনি। মরম অদুনা পুংধোন অসি মীরোল্লিঙৈ মনুংদা চাবা য়াবা চীঞ্জাক্কী মনুং চনবরা হায়বদু মীপুম খুদিংমক্লা খঙনিংলম্বা য়াই। পুংধোন অসি মীরোল্লিঙৈ মনুংদা চাগদবরা, মসিগী কান্নবশিংনা করিনো, করম্বা মতমদনা খুদোংথীনিংঙাই ওইবগে, অমদি অতোপ্পা কয়ানচিংবগী মতাংদা মখাদা পীরি।

পুংধোন অসি জেনরেল ওইনা মীরোনবগী তাঙ্কক খুদিংমক্তা চাবদা খুদোংথীনিংঙাই ওইদে অমদি হকচাংদা কান্নে। মসি মচি ওইবা পোৎলমশিং মরাঙ কায়না য়াওই অমদি হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়ামরুম পী। তৌবতবু হেল্থ প্রোব্লেম অমত্তা থেংনদনবা অমদি উহৈ অসিগী কান্নবশিং খ্বাইদগী মপুঙ ফানা ফংনবগীদমক অমুনবা অমদি মকু খোক্লবা পুংধোনতমক য়ামদবা চাংদা চাগদবনি। পুধোন অসি চাবা মতমদা চারিবা চাং অদু মরু ওই, অমদি গ্রাম ১০০ দগী ১২৫ ফাওবা লূম্বা মপুঙ ফানা মুল্লবা পুংধোন মপুম অমদগী হেন্না চারোইদবনি। পোৎলম খুদিংমক অসি মনবা (কা হেনমনবা) হায়বদু ওইরবদি ফত্তবা ওই হায়বসি নীংশিংগদবনি অমদি পুক্লুংগী অঙাং অদুদা ফত্তবা মহৈশিং ফংদনবগীদমক হেঞ্জিন্না চাবা তৌরোইদবনি।

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা পুংধোন চাবনা পীবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিংদি:

ইম্যুনিটি ফগৎহল্লি:

পুংধোন অসি ভিটামিন সী মরাঙ কায়না য়াওই। ভিটামিন সীনা হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেন মপাঙ্গল কনখৎহনবদা য়াম্না মরু ওইবা থৌদাং অমা লৌই। মসিনা হকচাংগী মেটাবোলিজম অমসুং ইম্যুনিটি হেনগৎহন্দুনা হকচাংবু তোঙান তোঙানবা লায়না-তিলনাশিং অমসুং ইনফেক্সনশিংদগী ঙাকথোকই।

ব্লদ প্রেসর লেভেল খল চানা থমই:

মীরোল্লিঙৈ মনুং হায়বসি ব্লদ প্রেসর লেভেল ৱাংগনবা য়াই। পুংধোননা ব্লদ প্রেসর লেভেল কন্ত্রোল তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংই অমদি অঙাং কায়বা অমসুং থা শুদনা পোকপগী রিস্ক লৈহন্দবদসু মতেং পাংই। পুংধোন অসি পোটাসিয়ম মরাঙ কায়না য়াওবনা ব্লদ প্রেসর চাং চানা মেন্টেন তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংই অমদি ৱাংখৎহল্লক্কদবদগী ঙাকথোকই।

ব্লদ সুগর লেভেল রেগুলেট তৌই:

জেষ্টেসনেল দাইবিটিজ হায়বা অসি নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মনুংদা (মরুওইনা চয়োল ২৪ শুবা মতমদা) খ্বাইদগী হেন্না মায়োক্লবা মেদিকেল কন্দিসনশিংগী মনুংদা অমনি। পুংধোনদা ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবনা অমদি কমপ্লেক্স কার্বোহাইদ্রেটশিং য়াওবনা জেষ্টেসনেল দাইবিটিজপু কন্ত্রোল তৌদুনা থমদুনা ব্লদ সুগর লেভেল চাং চানা থম্বা ঙম্মী।

খোঙ হাম্বা য়াদবা অমদি হেমোরোইদতগী ঙাকথোকই:

খোঙ হাম্বা য়াদবা অমসুং হেমোরোইদ (অমাংথোংগী শিংলিশিংদা পোমথোকপা) হায়বা অসি স্লো হোর্মোনশিংনা মরম ওইরগা মীরোনবী নুপীশিংনা থেংনবা ইস্যুশিংগী মনুংদা অমনি। পুংধোনদা ফাইবর মরাঙ কায়না য়াওবনা হায়রিবা খুদোংচাদবশিং অসিদগী ঙাকথোকপদা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই। পুংধোনদা য়াওবা চাং ৱাংলবা ফাইবর অসিনা খোঙ মতম চানা হামদোকহন্দুনা কন্সটিপেসনদগী ঙাকথোকই।

দাইজেসন ফগৎহল্লি:

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা পুংধোন চাবনা দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমবু মশা ফনা থম্বদা মতেং পাংই। মসিনা দাইজেষ্টিভ ইস্যুশিং, খুদম ওইনা থজিন শাওগৎপা, ওনীংবা, অমদি অতোপ্পা কয়া অমদগী ঙাকথোকই। অলকালিনা এসিদিটি দিভেলপ তৌবা অমদি গেষ্ট্রোইসোফেজিএল রিফ্লক্সগী রিস্ক নেমথহনবা মরম্না মীরোল্লিঙৈ মনুংদা অলকালাইন ওইবা চীঞ্জাকশিং চান্নবীগদমক রেকমেন্দ তৌই। পুংধোন অসি মহৌশানা অলকালাইন ওইবা চীঞ্জাক্নি অমদি মসিনা চাকখাউদা এসিদ য়াওবগী চাংবু বেলেন্স তৌবদা মতেং পাংই। চাক্লেনশিং চাদ্রিঙৈ মরক্তা পুংধোন অমা চাবনা চাকখাউগী pH কন্টেন্টপু নীংথিনা মেন্টেন তৌবনা লোন্না বেলেন্স তৌদুনা থমহল্লি।

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

মমি ৱারী

পাওনম বিরজীত

চহী খুদিংগী নিংথম থাদা পাঙখোকপা পুন্সিলোকতা মৈরম হায়বা দল্লিয়ু এ ঐচ পি এসকী মেম্বরশিংনা শরুক য়াম্মিন্নরি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

লৈঙাক্লা নহা খুদিংদা থবক পীবা ঙমদ্রবসু মরোমদোম লেপচদুনা হিংবা ঙম্নবা লম্বী য়াৎপা মথৌ তাই

হৌজিক হৌজিক ইরমদম অসিদা গভর্ণমেন্টকী থবক থিরিবা নহা কয়া অমা লৈরি অদুবু থবক থিরিবা নহা খুদিংমক লৈঙাক্লা লোইনমক থবক পীবা ঙমগনি হায়বা লৈতে হায়বসি পুম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। তৌইগুম্বসুং লৈবাক্কী ওইনা ইনকম লাক্কদবা পোলিসিশিংদা লৈঙাক্কী অশোয়বা লৈবা, থবক ফংজ হৌদ্রবশিংদা পীবিরিবা শেন্থংগী মতাংদা ময়েক শেংদবা অমদি লৈঙাক্কী থবক তৌরিবা মীওইশিংদা পীরিবা খুদোংচাবশিংনা লেপ্তুনা হেনগৎলকপা, শু-নোমদুনা হিংলিবা মীওইশিংগী মরক্তা চাউনা খেন্নরকপশিং অসিনা মরম ওইদুনা খুন্নাই অসিদা অচৌবা লায়রবা অমদি ইনাকখুনবগী পল নোংম-নোংমগী ৱাংবা হেনগৎলক্লি। খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইরিবা মরম অমনা থবক লৌবা মতমদা মতিক চাবা, হেন্না ফবা মদুতমক খন্দনা মতিক চাদবা, শেল পীবা ঙম্বা মীওইশিংদা থবক পীরকপনা অসিগুম্বা খুন্নাইগী লৈরিবা পল অসিদা চাউনা খেন্নবা লাকপনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা অনেম অৱাংগী থাক অসি থোক্তনবা লৈঙাক্লা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা গভর্ণমেন্টকী জোব লোইনা পীবা ঙমদ্রবসু মরোমদোম লেপচদুনা হিংবা ঙম্নবা লম্বী অমমমদি য়াৎপা মথৌ তাই। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অদুমক লৈরগদি লমদম অসিদা থবক ফংদবগী প্রোব্লেমশিং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্তুনা হৌজিক ৱারিবা অসিদগী অমুক্কা হেন্না অৱাবা কয়া মায়োক্লরক্কনি। মরম অদুনা মতম লৈরিঙৈদা লৈঙাক্লা অমদি মরী লৈনবা পোলিসি মেকরশিংনা লমদম অসিগী নহাশিংবু মরোমদোম লেপচবা ঙম্নবা পোলিসি শেমহন্নীংই।

❒ ৱাঙ্খেময়ূম ইনাও, খুন্দ্রাকপম

শো সিষ্টমগী চ্যেন লাক্লিবসি হোংদোকহৌদ্রবদি ফজ খ্রবা ঐখোয়গী ফিজেৎ-চাকচা মাঙখিবা য়াই

ঐখোয়গী ফজখ্রবা ইরমদম অসিগী ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বা লৈতেংশিংগী মনুংদা নুপীশিংগী ফিজেৎ লৈতেংসু অমনি। অসিগুম্লবা ফজরবা নুপীশিংগী ফিজেৎ লৈতেংশিং অসিনা অমুক্কা হেন্না মণিপুরবু মালেমদা মশক তাক্লি। ঐখোয়গী ইরমদম অসিদা নুপী খুন্নাইবু ইকায়খুম্নবা উৎতুনা লাক্লি। অদুবু লাইবক থীবদি ঙসিগী হৌরক্লিবা নুপীজাশিংনা ফজখ্রবা ঐখোয়গী ফিজেৎ লৈতেংশিং শেৎ-ইনবগী মহুত্তা মপান লমগী ফজদ্রবা দ্রেসশিং শেৎতুনা মণিপুরদা ক্রাইম অগেনষ্ট ৱিমেনগী থৌদোক কয়া থোকহল্লক্লবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লক্লে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। লমদম অসিদা ঙসিদি শো সিষ্টমগী ফৎখিদ্রবা চ্যেন অমা হৌজিক হৌজিক মণিপুরদা য়াম্না কন্না লাক্লি। মসি ঐখোয়গী ইনখৎলক্লিবা নুপীজাশিংদা অমদি মৌ ওইরবী নুপীশিংনা শেৎপ-ইনবদা ৱাখল খন্থবগী তঙাইফদবা লৈরে। মসি নৎত্রবদি নোংম-নোংমগী লমদম অসিদা ক্রাইম হেনগৎলক্লবগী অচৌবা মরম ওইরক্কনি। ফজবা, নীংথিবা খুন্নাই অমা শেম্বদা নুপীশিংগী চাওরবা থৌদাং লৈ হায়বসি লমদম অসিগী নুপীশিংনা নীংশিংফম থোকই। ইমা ইবেলশিংনা লমদম অসিগী মায় ঙাত্তুনা লাকখিবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা নুপী অমনা লমজাও সরক্তা ফিজেৎ-ফিগাই শেৎতুনা চৎপদা লমহেনবা মীওইশিংনা অদুমক লক্নরকপা হায়বসি হৌনশানি। মরম অদুনা মমা মপাশিংনসু মচাশিংনা শেৎলি-চারিবা ফিরোলশিংগী মতাংদা চেকশিন্না য়েংশিনবীবা মথৌ তারি। লোয়ননা নুপা ওইবশিংনসু নুপীশিংবু খক হন্থনা য়েংবীগনু অমদি মখোয়বু ঙাক শেন্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌবীয়ু।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট টু

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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।১১।২০২১ ইং, ইরাই; নুংথিল পুং ২.২৮ ফাওবা হিয়াঙ্গৈগী থানিলনি, মতুং ১৬নি পাল্লনি।

মেষ: অয়ুক্তা নিংবা থুংবা, ৱাখল থোকপা অমদি অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনবা কান্নগনি। শাওনিংবা, হকচাং নুংঙাইতবা অমদি মীকোক থোংবা ৱাবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- খোয়রাংগনি-ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: লাইবক ফরনি, শেন্দোং চাওনা ফংজগনি, মীংচৎ ফংগনি, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি অমদি থৌনা লিংজেল ফুদোকপা য়াগনি। অঙম্বনদি য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন:অয়ুক পুং ৯ ফাওবা লাইবক ফবা অমদি মায় পাক্কদবা খোঙশাল লৈ। থেংথরক্লবদি খুৎ চাওবনা মাঙজগনি। লৌশিং চাওবা মীগী ৱা তাবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থিবা হুম্বা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: থবক পাঙগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি অমদি শেল-থুমগী লমদা চাওনা মায় পাক্কনি। মীয়াম লোয়নবা অমদি নচা-ননাইগী লমদদি ৱাখল থাদবা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: মীপাইরম্বা কোকচদুনা, ৱাখল থাদরগা পাঙবা থবক্তা চাওনা মায় পাক্কনি, মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: চিন কনবা, চরাংনবা অমদি খুৎ চাওবা কান্নবা লৈরোই। অদুবু অচুম্বনা মাঙওইনরবা অমদি ইমুং-মনুংগী ৱা তারবা মায় পাকপা শোয়রোই-কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনবা পামগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

তুলা: অঙনবদা নিংবা থুংগনি, লল্লোল ইতিক্তা শেন্দোং চাওনা ফংজগনি। হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, মীয়াম্না পামগনি অমদি মীচঙ খোন্থা য়াগনি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: লাইবক ফবা, নিংবা মপা চাবা, শেন্দোং য়াম্না ফংজবা অমদি নথক থোংবনা চানবীবা নুমিৎনি। পাংঙমদবা থবক্কী লমদা কোক শাবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: থেংলপ্পা নিংবা থুংগনি, অফবা থবক পাঙগে নিংবদুমক মীগী ৱা ঙায়দনা পাঙবা য়াগনি। ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইগনি। অফা অপুন্নবা অমদি লোয়নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: চরাংনরদি মতম মাঙগনি অমদি ইমুংদা ঈংবা ৱাৎকনি। কল্লকপা অমদি য়েংথিবা য়াম্মী-লাইথোক্কনু। মরুপ নত্রগা নথক থোংবগী ৱা তাউ-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: অঙনবদা নিংবা থুংবা অমদি ওইজবা ফংগদবা খোঙশাল লৈ। মীয়াম লোয়নবা অমদি নথক থোংবনা চানবীবগী নুংঙাইজবা লৈগনি। মীনা কিনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: মায় পাক্লনি, নঙগী ওইবা মীচঙ হেনগৎকনি, অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাক্কনি। নাপল অমদি মরম চাদনা থৌনা ফবদি থাদোকউ-নত্রদি থুদোংথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।