নত্থাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নত্থ ফাল

অতোপ্পবু খঙলিবা মহক্তু অশিংবনি। মশাবু খঙজরবা মহক্তুনা মঙাল ফংলবনি। - লাউ জু

নাইতোম তারবা শজি

তোমাল খুঙ্গংগী চিদাই অমদা লৌউ-শিংউ তৌদুনা পুন্সি হিংনবা হোৎনদুনা য়াম্না চম্না লৈজে। মচানুপা অনী অমসুং মচানুপী অমখক য়াওজবদু লাইরিক-লাইশু মপুং ফানা তমহন্নিংই। অদুবু লায়রবনা গভর্ণমেন্টকী স্কুলদা পাঙনবা লাইরিক তমহল্লি। মচাশিংসু মমা-মপাগী মতৌ য়েংবা ঙমদদুনা য়ূমগী থবক ইনখাং কয়াদা মতেং পাংজে। লৌ মচেৎ অমা লৈবদুদগী ফৌ খরা হাপ্লগা হিংবদি য়াদবনিনা লৌ লোকপা লোয়রবা মতুংদা অফং অফংবা থবক শুদুনা পৈশা থোক্লবা হোৎনজে তোমাল। মাগী নুপী থরোসু ইমুংগী চাকখুম পুনবা হোৎনবদা ইংখোলদা হৌবা মনা মশিং কৈথেলদা পুদুনা হেক-হেক য়োল্লি। ৱানা-ৱানা হোৎনদুনা মচানুপা অহলদি ক্লাস ১২ পাস তৌদুনা ইন্দিয়ন আর্মিদা থবক চঙখি। থাপ্লবা মীরমদা ইন্দিয়াগী ঙমখৈ ঙাকপগী কাস্মিরদা পোষ্টিং তাখি।

তোমাল থবক য়াম্না ৱানা শু নোমদুনা লৈবদুনা য়ারক্তে। অতোপ্পা পৈশা থোকপা য়াবা লম্বী থিরকখি। লৈকায় মমান্নবশিংনা হায়রকপদগী মখোয়গী খুঙ্গংগী চিদায়দা চীঙখোঙ থংবদা লৈরিবা পাৎ মনাক্তা শজি ফাবা চৎপা য়াওরুই। মহাক্না থাকপা লাংদা শজি লাবা অমা ফাখি। মদু মখোয়না শাদানবা লাকমিন্নবা খরা পুল্লগা হাৎখি। শাদুমশিংদু মমল তাংনা সিটিদা য়োনখি। শেলসু ফংলে অদুগা শজিগী মহাওসু ফজনা খঙলকখি তোমালদো। মহাক্কী লোয়নবী থরোনদি মপুরোইবনা তৌরিবা থবক্তু য়ানিংদে। ইতৎ তত্তনা হায়, "মখোয় বাবানা অদুম্না শজি ফাবদো নুংঙাইতেকো। পাপ পুগনি। মীনুংশি য়াওদবা থবক্তো তৌরগা ইচাশিং লাইরিক তমহনবা হৌনদে।"

মচানুপা অমসু থবক তৌরে। পুন্সিদা ৱাবা য়াবসু ৱারক্লে হায়দুনা মরক-মরক্তা য়ূ খরা-খরা থক্লম্বদু হৌজিক্তি তোয়ান-তোয়না য়ূ থক্লগা শা চারগা ঙাওদুনা হেক-হেক নুমীদাংদা হল্লকই। মাগী নুপীদা চৈ থাংবদা নৎতনা মচাশিংদসু হেক-হেক ফজ দবা ৱাহৈ-ৱাতা পন্দুনা ঙাঙবা লাওবা হেঞ্জিল্লকখি। মচানুপী থাদোই লাইরিক অদুম ফনা হৌরকখি অদুবু মপাগী হোংলক্লিবা লমচৎ শাজৎ অদুদা লৈকায় মমাংদা য়াম্না ইকায়খি। বি এ অহানবা তম্বা মতমদা মাগা নুংশিনজবা নুপা অমদা চেনখি। মমা-মপানা য়াম্না শাওখি। লাইরিক লাইশু মপুং ফানা তম্বা লোয়দনা অদুম্না তৌরকপদুদা। তোমালনা নীঙমদনা হায়রকই, "ঐনা লৌমী ওইরবসু, শাদানবা, য়ূ ঙাওবা ফনা ওইরবসু নখোয়বুদি মী ওইনবা হোৎনখিবনি।"

তাঞ্জা অসিদা থরোনা হায়রকই মপুরোইবদা য়েংলদুনা,

"ফনা য়াম্না লায়রবা ওইরবসু ইমুংদা শান্তি লৈতবা মফমদা করম্বা অঙাংশিংনা লাইরিক্তা পুক্লিং চঙবা ঙমগদৌরিবনো?"

তোমালনা অমুক খোঞ্জেল কন্না হায়রকই,

"নুপী নখোয়না করি খঙলদনা"

তোমালগী মচানুপা অতোনবা বোইনাওদু চঙশিল্লকই,

"করি-করিনো অমুক ঙাঙনরল্লিসিনা? চেনখ্রবদি চেনখ্রে। নুপা ময়ুমদা অদুম লুহোংখ্রো হায়খ্রো। করি অমুক ৱানিংঙাই ওইরিবগে?"

ইলায় লায়না খুমলকই। থরোদি মচানুপীগী খনবদা মবুক্লিং য়াম্না নুংশিখি। ৱা অমত্তা ঙাঙদনা ইমুংদা চঙদুনা কপ্লগা লৈখি। লুহোংবা অমদা চঙগদবা শেল অদুগী খনবদা তোমাল তৌফম খঙখিদে। তাইনফম লৈতে। য়ূ অমুক হেন্না থকচিনখি। নোং ঙাল্লগা মাগী হৈনবী ওইরবা শদানবা অমদি উচেক লাং থাকপা চৎখি। অসুম্না শজি ফাবা, উচেক কাপ্পা তৌদুনা চহী খরদি হৌখিরম্মী। তোমালসু চহী ৫০ হেনজিল্লকখি। লাইবক থীবা থৌদোক অমদা মচানুপা অহলসু টেরোরিষ্টকী এটেক অমদা মীরমদা লৈখিদ্রে। থরোদি মচা কায়নবদা ঙাওচৎনখি। অঙাওবী ওইখ্রে। মচানুপা বোইনাওসু নুপী অমা থীদুনা নুপী ময়ুমদা য়াওং ইন্দুনা লৈথোকখি। মচা নীংঙোলসু তোয়না লাকখিদ্রে নুপা ময়ুমদা লুহোংখিবনা। নুংশিরবা মচাশিংগা কায়নরবা তোমাল য়ূ হেন্না থকচিনবদগী মশাদু হেন্না শোকচিনখি। মাগী লোয়নবী থরোসু ৱাখল লায়নানা নারবা অমগুম চোইরোল হেক-হেক লোল্লি।

"ঐতা শিজনিংলে খাঙবা ৱারে। মখোয় বাবানা লল্লক্কি শা-উচেক কয়া মীনুংশি লৈতনা ফাবা অমদি হাৎপদুনা মখোয় ময়াম্না শাপ তৌরম্বদুনা ঙসিদি নুংশিরবা ইচাশিংগা লোয়না কায়নরে। মসি পুম্নমক নহাক্লা শাদানবা ওইরুবদগী থোকপনি। হৌজিক ঐখোয়না হিংলিবসে কনাগী অশাদনো। হায়রকও?"

তোমাল অথেংবা অহীং খুদিং তুম্বা য়ারক্তে। মহাক্লা মীনুংশি লৈতনা হাৎখ্রবা মরাল লৈজদ্রবা লল্লককি শা-উচেকশিংদুগী থৱায়না তম্লবগুম তৌরকখি। মমিত্তা শং-শং উরকখি, মপী কায়নরবা শজি মচাশিংনা লমমাংনদুনা উমংদা ইপা পাখৎনা চেনখিবদু। লমগী উচেকশিংনা শাদানবগী লাংদা থুরবদা মমিৎ-মনা তথক-তথক মশা তুফাং খপখিবা। তোমালগী লোইনবী থরো অমুক কেন্নরনা নারকখি। তৌফম খঙখিদে। নাইতোম তারকখি তোমালগী পুন্সি।

❒ তোংব্রম অমরজিৎ

হোৎপু হোৎনরবদি নিংজবা খুদিং থুংগনি হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা নীংশিংবিয়ু

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

থোকচোম সিধার্থ, এন দি এ মায় পাকখ্রবা কেন্দিদেট

তাইবঙপাল অসিবু শেমবিরকই হায়না থাজনরিবা ইশ্বর ব্রহ্ম মশামক্লা ফাওবনা ফংবা ঙমদে হায়নরিবা মীওই মপোকনি। মীওইবগী মপোক অসি অসুক্কী মতিক মগুন লৈ। হন্দক্কী মপোক অসিদা মীওইবা ওইনা পোক্লবা ঐখোয় পূম্নমক লাইবক ফবশিংগী মনুংদা চল্লিবনি। ঐখোয়না ফঙজরিবা মীওই মপোক অসি অরোইবা নায়বা মপোকনি। হায়নবা লৈ পোকপা অমদি শিবা অসি তৎন-থানবা য়াদ্রবা মচিন-মনাওনি। ঙসি হিংলিবা ঐখোয় পূম্নমক নোংমদি তাইবঙপাল অসি থাদোক্তুনা চৎখিগদবা ঙাক্তনি। মসিগী মতুং তারকপদা মথং মপোক হায়বা অমা অমুক লৈরিব্রা হায়বসি তম্বা ঙম্বা নত্তে। অসুক তাংনা ফংলিবা মীওই মপোক অসিদা অফবা থবক খরতা ওইরবসু তৌরমগে খন্না মীওই কয়ানা খোঙ থাংজিল্লি। কনা অমদি মসিগী ওইজবতা থীদুনা কৎথোকপগী শরুক মচেৎ অমফাও য়াওদনা মশাগী নুংঙাইনবা হোৎনৈ। অদুবু নাকল অমরোমদা কনাগুম্বা অমনা মশাগী ওইজবা পুম্বা থাদোক্তুনা মীয়ামগীদমক্তা কৎথোক্লি। অমুক্তং পোকপা মীওই মপোক অসিদা মীয়ামগীদমক অমদি ইমা লৈবাক্কী থৌগলগীদমক কৎথোকপা ঙম্বদি চংনা স্বর্গ কাবগুম্বনি হায়না থৌনা ফনা নহা ওইরিবা মীওই কয়া চোংথোরক্লি। চোংথোরক্লিবা নহাশিং অদুগী মনুংদা এন দি এ এগজাম মায় পাক্তুনা এন দি এ -১৪৬ কোর্সতা ট্রেনিং তৌরুনবা কোল লেটর ঙাইদুনা লৈরিবা থোকচোম সিধার্থসু অমনি।

থোকচোম সিধার্থ নিংথৌখোং ৱার্দ নম্বর ৫দা লৈবা থোকচোম সনাতোম্বী অমদি লৈখিদ্রবা থোকচোম সিরোমনি অনীগী মচানি। মহাক ক্লাস ৬ ফাওবা নিংথৌখোং পব্লিক স্কুলদা মহৈ তম্লবা মতুং পাঙ্গৈদা লৈবা সৈনিক স্কুলদা ক্লাস ১২ ফাওবা তম্লকখি। মহাক্লা সৈনিক স্কুলদা মহৈ তমদ্রিঙৈ মতমদা দিফেন্স সর্ভিসকী মতাংদা খঙলকখিদে। অদুবু স্কুল অসিদা তম্লবদগী দিফেন্স সর্ভিস চঙনিংবগী ইথিল ফাওরকখি। স্কুল অসিদা থেংনরকখিবা ওফিসরশিংগী চীঙ লেম্বা মওং-মতৌ কয়া অদুনা থৌনা হাপ্তুনা ইমা লৈবাককী থৌগল তৌদবা য়াদে হায়না হোৎনরকখি।

মহাক অহানবা ওইনা কুমজা ২০১৯গী নবেম্বর থাদা এন দি এ রিট্রন এগজাম পীখি। অদুবু এগজাম মায়পাকখিদে। পুন্সিদা মায়থিরে হায়দুনা নীংহন্নরোইদবনি। মায় পাকপা মীওই খুদিংমক মায়থিবা মায়োক্লদে হায়বদি লানগনি। মায়থিববু মায়োক্লদুনা কদাইদা শোয়খিবনো হায়বদু খঙদোক্তুনা ইশাগী অশোয়বা চুমথোকচরবদি মায় শোয়দনা পাক্কনি। সিধার্থসু মহাক্লা অহানবা এন দি এ রিট্রন এগজাম পীবদা মায় পাক্লক্তবা তারবসু নীংহন্নবা তৌদনা মহাক্লা শোয়খিবা অদুবু খঙদোকচদুনা অশোনবা অদুদা মায় ওনশিন্দুনা হেন্না হোৎনখি। কুমজা ২০২০গী কোভিদ-১৯ লাইচৎনা মরম ওইদুনা থমখিবা লোকদাউন অদুগী তাঞ্জা লৌদুনা এগজাম মায় পাক্তবা য়াদে হায়না হোৎনখি। মশাগী তোঙানবা রুটিন শেমদোক্তুনা লাইরিক পারকখি অমদি ষ্টোপৱাচচ শীজিন্নদুনা অশেংবা এগজাম অমা পীবগুম মশানা মশাগী চাংয়েং তৌজখি। অনীরক শুবা ওইনা কুমজা ২০২০গী সেপ্তেম্বর থাদা এন দি এ এগজাম পীখি। হোৎপু হোৎনরবদি নীংজরিবা পান্দম অদু শোয়দনা য়ৌবা ঙমগনি। সিধার্থসু মহাক্লা লেপ্পা লৈতনা হোৎনজরকপগী মহয়না কুমজা ২০২০দা এন দি এ এগজাম মায় পাক্লক্তুনা এস এস বি ইন্টরভিয়ু চৎখি। এস এস বি ইন্টরভিয়ু মায় পাক্তুনা মেদিকেল চেকঅপনা চিংবা তৌদবা য়াদ্রবা থবকশিং অদু তৌরবা মতুং মেরিট লিষ্ট থোক্লকপদা ওল ইন্দিয়াগী রেঙ্ক ৪১৪দা য়াওরক্তুনা পুনেগী খরকৱাসলাদা লৈবা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং তৌরুনবগীদমক কোল লেটর খৌরাংনা ঙাইদুনা লৈরি।

সিধার্থনা মায় পাক্লকপগী ক্রেদিৎ অসি মহাকপু তাকপী তম্বিরকখিবা ওজাশিং অমদি মহাক্কী ইমুংগী মীওইশিংদা পীনিংই হায়না ফোংদোক্লদুনা মহাক্লা মায় পাক্লকপা অসিদা মহাক্কী ইমুংগী মীওইশিংনা চাওথোকচবা অদু উবদা অপেনবা পোকচৈ। মহাক্লা ঙসি মায় পাক্লকপা অসি অমুক্তংদা চাওনা কাম্থোক্লগা থাংবা খোঙথাং নত্তে। মহাক্লা লেপ্পা লৈতনা থাংলকখিবা খোঙথাং মচাশিং অমদি মহাক্লা হোৎনজরকখিবা অদুগী মহয়নি খল্লুবদা মশাদা নুংঙাইবা ফাওজৈ হায়না ফোঙদোক্লি। মহাক্লা এন দি এ এগজাম মায় পাক্লকপা অসিদা মহাক্লা তম্লকখিবা সৈনিক স্কুলগী অচৌবা থৌদাং য়াওরি। লোয়ননা স্কুলদা ওজাশিংনা এক্সট্রা ক্লাসনচিংবা তৌবিদুনা এন দি এ এগজাম থানবা শেম শাবিরকখি।

এন দি এ এগজাম থাবা পাম্লিবা হৌরক্লিবা নহাশিংদা মতেং ওইনবা হায়দুনা মহাক্কী ওইবা ৱাখল্লোলসু ফোঙদোরকখি। এন দি এ রিট্রন এগজামগী ওইনদি হোৎপু হোৎনরবদি শোয়দনা মায় পাকপা ঙমগনি। স্কুলদা মকোক থোংবা মহৈরোয় খক্তনা এগজাম অসি মায় পাক্কনি হায়বা লৈতে। মরুওইবদি ইশাদা অচেৎপা পান্দম থমদুনা নীংহন্নবা লৈতনা হোৎনবা অদুনি। মশামকসু স্কুলদা মকোক থোংবা মহৈরোয়শিংগী মনুংদা চল্লকখিদে অদুবু মহাক্লা এন দি এ চঙদবা য়াদে হায়বগী অচেৎপা পান্দম অদুনা ঙসি মায় পাকপা ঙম্লিবনি। এস এস বি ইন্টরভিয়ুগী ওইনদি মমাংদা নুমীৎ খরনি গার্দিয়ন্স একাদেমিদা নুমীৎ খরা কোচিংসু তৌরকখি। কোচিংদা বেসিক খক্তমক তাকপীরক্কনি। মরুওইবা কন্সেপ্টতি ইশানা শেমগৎচগদবনি। ৱাখল্লোল মান্নবা মরুপশিংগা পুনশিন্দুনা কোচিং হল্লক্লবা মতুং খন্ন-নৈনবা অদুনা অমুক্কা হেন্না মতেং পাংখি। ময়ামগী ৱাখল্লোল খঙদোকপা অদুনা অফ-ফৎত কয়াসু খঙদোকপা ঙমহন্দুনা তুংদা কান্নবা কয়া ফংখি। এস এস বি ইন্টরভিয়ুগী ওইনদি ৱাখল্লোলদা পব্লিক স্পিকিং লিংবা, কনফিদেন্স লৈবা অমদি য়ারিবমখৈ ইশাগী ওইজবা থীবগী ৱাখল্লোল থাদোকপা অমদি জেনরেল নোলেজ পাবা মথৌ তাই। মহাক এস এস বিগী ওইনা অহানবদা স্কুলদা নুমীৎ খরা কোচিং তৌরকখি। মখা তারকপা ওইনা দেল্লিদা লৈবা বালনোই একাদেমিদা চয়োল অনীমুক কোচিং তৌরকখি।

মহাক্কী কোল লেট্টর লাকপা খৌরাংনা ঙাইরদুনা এন দি এ চঙবগা ট্রেনিং থৱায় হকচাং য়াওনা তৌদুনা থৌনা লৈবা ওফিসর অমা ওইদুনা ইমা লৈবাক্কী থৌগল তৌবা পাম্লি। এন দি এদা ট্রেনিং তৌবা অসি অচৌবা মায়পাকপা অমনি হায়না লৌদুনা মহাক্কী ফিজিকেল, মেন্টেল ষ্ট্রেঙ্থ কনখৎলক্কনি, করিগুম্বা হীরম অমবু অনৌবা মীৎয়েংদা য়েংবা ঙম্লক্কনি। কনাগুম্বা অমগা হেক্তা থেংনবা ঙম্বগী থৌনাসু য়াওরক্কনি অমদি মীয়াম্না নুংশিবা নুংঙাইবা পুন্সি অমা ওইনসু হীংবা ঙমগনি হায়না থাজে। দিফেন্স সার্ভিস অসি করিয়র খক্তা নত্তে। মসিদি পুন্সিরোল মখল অমসুনি হায়না ফোঙদোক্লদুনা দিফেন্স সর্ভিস তৌবা মীশক অমনা মীয়ামদগী ফংলিবা নুংশিবা, শেৎলিবা য়ুনিফোর্ম অমদি ইমা লৈবাক্কী থৌগল তৌবা ঙম্বগী চাওথোকচবা অদু অতৈ অতোপ্পদা ফংলোই। মমা-মপাশিংনা মচাশিংবু মেদিকেল অমদি ইঞ্জিনিয়রিং চঙহন্নবা হোৎনরিবা অসুম্না দিফেন্স সর্ভিসতা মচাশিংবু চঙহন্নবা ইথিল হাপ্পীগদবনি হায়নসু পুক্লিং চীংশিল্লক্লি হায়না চান্দিগড়গী পঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টডিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমগা অখন্নবা ৱারী শারুবদা থোকচোম সিধার্থনা ফোঙদোরকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ঐখোয়না মীগী মরোল শীজিন্নরিবা অসিগুম্না মখোয়না ঐখোয়গী লোল শীজিন্নরমগদ্রা?

ঐখোয়না ইমালোলবু চাওখৎহনসি হায়রবদি য়ারিবমখৈ ইমালোলদা ঙাঙবা মথৌ তারি। অদুবু ঐখোয়দি লোলয়ান কয়া অমা মীংগৌদগী, ৱাঙাঙদগী অমদি অতৈ-অতৈ থৌরমশিংদসু শীজিন্নরি। মসিদা নত্তনা ঐখোয়গী লোল মান্দবা ঐখোয়গী লোলদি ওইবা খুদম ওইনা চৎলগুমরা, তৌরগুমলা অমদি কৈমাই হায়বনচিংবা অসিনি। অঙাংশিংবু লাইরিক তম্বা হৌবদগী হৌনা ওজাদা লৈশাবী ওইরগনা মীস, মৌ ওইরগনা মেদাম, নুপা ওইরগনা সার, খোম্থোক (রাইম) সু ইংলিসনা অয়াম্না তম্বী। হৌজিক্তি মণিপুরীদা তম্লে, তৌববুদি ঐখোয়না মখোয়গা লোইনরুবগী ওইরম্বা য়াই অদুবু মখোয়নদি ঐখোয়গী লোল শীজিন্নরমগদ্রা? মসি ইমালোলবু মীরাইরুবগী ৱা নৎচদে। মখোয়গা লোইনদ্রিঙৈ ঐখোয়গী লোলদা সুকলৈ লৈতবজাৎলা? মীরোলদা মমিং ওইনা লৈবা পোৎচৈ শীজিন্নরিবশিং অসি ঐখোয়গী লোলদা শীজিন্নফম থোক্তবরা? খঞ্জবা খরদং হায়জরবদা স্কুল (মহৈ তমফম শঙ), বাজার (কৈথেল), হোস্পিটাল (লাইয়েংশঙ), পরিক্ষা (চাংয়েং), ওফিস (লোয়শঙ), ছাতিন (য়েনপাক), লাইব্রেরি (লাইরিক মপৈ), খবর (পাউচে)শিং শীজিন্নবদা করি কায়বগে? অদুগা মীতৈ ময়েক খঙবা অমদি লোল খঙবা মীওইশিংনা লোল অমদি ময়েকপু চাওখৎনবা থৌদাং লৌবীয়ু। মদুনা ইমালোল চাওখৎপা ওইরকপদা নৎতনা ঐখোয় পূম্নমক্কী চাওথোকচনিংঙাই ওইগনি।

❒ এস কে নাওরেম, শিংজমৈ

উ চারা পাম্লী থাবা অফবা থবকনি মসিগা লোয়ননা হান্না হৌরম্লবা উশিংবুসু শেন্নবিবা চঙই

মতমগী মতুংইন্না চাওখৎপা অমদি অহোংবা লাকপা হায়বসিদি মহৌশানি অমদি মীওইপোক্কী খুৎশেমনি। উগী য়ূমদগী চেক্কী য়ূম লাকপা, চুম্নগী লম্বীদগী কোইলাস থাবা লম্বী লাকপা অমদি অতৈ-অতৈগীসু অদুমক অহোংবা লাকই অমদি লাকপা লেপত্রি। হৌগৎলক্লিবা মীরোলশিং অমদি লৈরিবা মীয়াই চল্লবা মীরোলশিংনা ৱাখল খম্বুবা খরা ৱাৎপগী মমিদি অদুমক তারি মতম অসিদা। তৌগদবা থবক্লা তৌদবা, তৌরোইদবা থবক্লা তৌখিবা হায়বসিদি মীৎমাংদা তাদুনা লৈরবা ঙাক্তনি। হৌজিক কন্না উ পাম্বী থাবগী কলচর লাক্লিবা অসি অফবা খোঙথাং অমনি। অদুমকপু হায়রিবা কলচর অসিনা অনৌবা উ পাম্বী য়োকখৎপা খক্তা নত্তনা হান্না লৈজরম্বা উ পাম্বীশিং চেকশিন্না শেন্নবিবা অমদি থম্বিবা হায়বসি তঙাইফদবা অমরা হায়না খল্লি। ফোরেষ্ট কঞ্জরভেটিভ/প্রিজার্ভেসনগী মতাংদদি কয়া ইউ উবা ফংদবগুম তৌই। অনৌ-অনৌবা উ পাম্বী থারবসু হান্নগী লৈজরম্বা উ পাম্বীশিং পাক্তক্লনা য়াম্থৎপিবা হায়বসি থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইজদে। মীওইবা ঐখোয়নসু য়ুম্বান কৈবানবা মতম হায়নরিবা ৱাফম, অঙাঙনা মাইবা শারদি মঙ থল্লি হায়বা অদুগুম্না করিগুম্বা মপুং মরৈ ফাদ্রিবা উ পাম্বী ঙাক্তনা থল্লগা অরিবা লাইওইরবা উ পাম্বীশিংনা য়াম্থৎপীবা তারবদি মীওইবা খুন্নাই মালেমদা হীংবা ঙমগনি থাজদে অমদি ইশানা ইশাগীদমক মঙ লম্বীগীদমক পাউজেল পীবা হায়বদু থোক্লোইদ্রা নীংজৈ। মরম অদুনা পাম্লিবা লৈঙাক অমদি লমদম অসিদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্লা উ পাম্বী কন্নবা হোৎনমিন্নসি। মদুনা তুংদা লাক্কদৌরিবা মীরোলশিংদা য়াইফ থৌনী পীরম্বা হায়বদু ওইগনি। হৌজিক ওইরক্লিবা কায়থরক্লিবা মহৌশাগী খল অসি চীংননিংঙাই ওইরে পূম্নমক্লা খঙনরবনি।

❒ রেকি মায়ব্রাম, মোইরাং বাজার

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 ২১।০৮।২০২১ ইং, থাংজ, থৱানগী ১৪ নি পানবা।

মেষ: য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাংবীবা অমদি ৱাঙাং হৈতবৈ চোপ্পা য়াবা লৈ। অদুবু লাইবক ফবা, য়েংনরম্বা কোকচবা, লৌশিং চাওবা অমদি য়েৎনবদা ঙম্বদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাদি ঙাংগনু, নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ: চিংনবা অমদি মহু চাওবনা কিহনবা পোকপা লৈরসু য়েক্লববু ঙমদুনা হরাওজবা, নুংঙাইবা লৈগনি। য়ারিমখৈ মীয়ামগা লোয়ননা চৎনবা হোৎনৌ, শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: অরুবা থবক্তা নিংহন্নগনু অমদি লৈজবা পাইরক্কী লৌশিং ফুদোক্তুনা হোৎনৌ শোয়দনা ঙমগনি। লৈঙাক্কী লমদনা হেন্না মায় পাক্কনি। চরাংনবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: হকচাং খিঙবা, নীঙবদুমক পাঙবা ঙম্বা অমদি অনৌবা আশাগা লোয়ননা পাঙবদা মায় পাকচবা নুমীৎনি। চিন শোয়বদগী লন চৎপা য়াই, ৱা ঙাংবা লুই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ: লৌশিং চাওবা, লাইবক ফবা, মীচঙ হেনগৎপা, য়েৎনরম্বসু কোকচবা অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংজবা নুমীৎনি। ৱাখল তান্নরমদবা কয়া তানবা য়ারগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: হরাওবা, নরল চাওখৎপা, অঙম্বনা চানবীবা অমদি মীয়াম্না থোইনা য়াবা নুমীৎনি। অনম তানবনা চাদিং হেনগনি, মহু চাওবনা লান্না লমজিংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা: থৌনা লৈবা, পাইরক্কী লৌশিং চাওবা অমদি লেঙদবা লন চাওখৎপা নুমীৎনি। অদুবু পন্দুনা লৈবা থবক্কী লমদা মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নদবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অনম তানবা কান্নগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

বৃশ্চিক: লম খুদিংদা মায় পাক্কনি। ওজা-গুরুনা চানবীবা , মরুপ মপাং ফংজবা অমদি হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগৎপা নুমীৎনি। পল্লম্বা ফদুনা মীংচৎতুম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: য়েক্লবা হম্বরনি, মীয়ামগী মতেং ফংলনি অমদি খল্লুদবা মরমদৈ ওইজবা ফংগনি। অদুবু লৌশিংদি ইহেন হেনগৎলোই , হেন্না আশা তৌবা কান্নফম খঙলোই।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: হরাওবা ৱাখল থোকপা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংবা ঙসিসু লৈ। অফবা লৌশিং তানশিল্লু অমদি নক্লবনা চানবীগনি। অদুবু পাউদি ইনুং নুংঙাইরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: পুক্লিং ফাথনা, হেন্না আশা চাওদনা অমদি অশাওবা ফাথনা লৈগদবা নুমীৎনি। য়ারিবমখৈ লাই-গুরুগী ৱা তাবা অমদি অফবা মরুপ লোয়নবনা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন: পল্লম্বা শেল ফংবৈ নুংঙাইবা, হায়জবা তাবীবা অমদি মরুপ অফবা ফংজবা নুমীৎনি। খম্বুবা ৱাৎলদি থবক/লন খরসু মাঙবা য়াবা অমসু লৈ, পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

য়ুবী মহী থকপনা

মীওইবগী হকচাংদা পীবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিং-১

য়ুবী মহী হায়বসি লমদম অসিগী মীওইশিংনা মরাঙ কায়না ফংদ্রগসু হাউনদি থক্লবা পোৎলম অমনি। মশাগী ওইনা থুমজবা অমদি থৌরাংবা কোকহনবা ঙম্বগী মথক্তা য়ুবী মহী অসি মীওই কয়ানা নীংথিনা ফংবা ঙম্লদবা মিনরেলশিং য়াওনা মরুওইবা ন্যুট্রিএন্ট কয়ানা থন্না য়াওই। য়ুবী মহী থকপনা পীবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিং মখাদা পীরি।

ন্যুট্রিএন্ট কয়াগী অফবা সোর্সনি :

য়ুবীগী পাম্বী অসি সাইন্টিফিক ওইবা মমিংদা কোকোস ন্যুসিফেরা হায়না খঙনবা ট্রোপিকেল ক্লাইমেটতা উ ওইনা হৌই, মসি বোটানিকেল্লি উহৈগী মনুং চল্লি। য়ুবী মহী হায়রগা অনৌবা, অশংবা য়ুবীগী মনুংদা য়াওবা মহী অদুবুনি। য়ুবী অদুনা মমুন ফারকপগা (থা ১০-১২ ফাওবা চঙ্গল্লী) লোয়ননা মহী খরা অমদি য়ুবী মতোংদা চুপশিনখ্রগা খরা লৈহৌই।

য়ুবী মহী অসি মহৌশানা থা ৬-৭ রোম শুরবা য়ুবী অনৌবদগী ফংই, অদুবু মমুন ফারবা উহৈদসু য়াওই। এভরেজ ওইবা অশংবা য়ুবী অমদগী য়ুবী মহী কপ ১/২-১ ফংই।

য়ুবী মহী অসি চাদা ৯৪দি ঈশিংনি অদুগা ফেট খজিকখক্তং য়াওই। য়ুবী মহী কপ অমা (এম এল ২৪০)দা কেলোরি ৬০ য়াওই। অতোপ্পা ন্যুট্রিএন্টশিংদি:

কার্বোহাইদ্রেট-গ্রাম ১৫
চিনি-গ্রাম ৪
কেলসিয়ম-দেলি ভেল্যু (দি ভী)গী ৪%
মেগনেসিয়ম-দি ভীগী ৪%
ফোস্ফোরস-দি ভীগী ২%
পোটাসিয়ম-দি ভীগী ১৫% অসিনচিংবনি।

এন্টিওক্সিদেন্ট প্রোপর্টি :

ফ্রী রেদিকেল হায়বসি ঐখোয়গী হকচাংগী সেলশিংদা মেটাবোলিজম পাঙথোক্লিঙৈ মনুংদা পুথোকপা ষ্টেবল ওইদবা মোলিক্যুলশিংনি। ফ্রী রেদিকেল কা হেনমন্না য়াওবা মতমদা ঐখোয়গী হকচাং অসি ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস হায়বা ফিভম অমদা লৈহল্লি, মসিনা সেলশিংবু মাঙ তাকহল্লি অমদি লায়না-তিলনাগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

ফ্রী রেদিকেলশিংবু অমাঙ-অতা থোকহল্লরোইদবা মওংদা মোদিফাই তৌবদা মতেং পাংবা এন্টিওক্সিদেন্টশিং য়ুবী মহীদা য়াওই হায়বা শা (এনিমেল)দা চখবা রিসার্ছনা উৎখ্রে। কুমজা ২০১২গী ষ্টদি অমদা ইন্সুলিন-রেজিষ্টেন্ট ওইবা ফ্রক্টোজ দাইট ৱাংনা পীজবা উচিশিং য়ুবী মহীনা লায়েং চখখি। মদুদা ফ্রী রেদিকেল এক্টিভিটি হন্থরকখি, লোয়ননা ব্লদ প্রেসর, ট্রাইগ্লাইসেরাইদ অমদি ইন্সুলিন লেভেলসু হন্থরকখি।

কুমজা ২০১৪গী অতোপ্পা ষ্টদি অমদা শোক্লবা উচিগী লিভরশিং য়ুবী মহী শীজিন্নদুনা লায়েং চখবদা লায়েং চখদবা অতোপ্পা লিভরশিংগা চাংদম্লবদা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস মশক থোক্লা ফগৎলকপা থেংনখি।

কুমজা ২০১৬দা চখখিবা ষ্টদি অমনা ফেটকী চাং ৱাংবা দাইট পীজবা উচিশিংদা য়ুবী মহী এক্সট্রেক্টকী কান্নবশিং উৎখি। য়ুবী মহীনা কোলেষ্টেরেল মার্কর হন্থহনবদা মতেং পাংবতা নত্তনা এন্টিওক্সিদেন্ট পোটেন্সিসু উৎখি।

ষ্টদিশিং অসি পুক্লিং চিংশিন্নিংঙাই ওইরবসু নীংশিংগদবা মরুওইবা ৱাফম অমদি, হৌজিক ফাওবগ