নহাশিংগী অখন্নবা খাখল : - নহা ফাল

পুন্সিদা ঐখোয়গী মরুওইবা পান্দমদি অতোপ্পগী মতেং পাংবনি। অদুবু করিগুম্বদা নঙনা মখোয়গী মতেং পাংবা ঙমদ্রফাওবদা মখোয়গী মাঙনবদি তৌগনু। - দলাই লামা

খুল্লং-লমন

খুঙ্গং লমদমসিদা পোকপা মাম্মা ইবোহল অমদি ইনে তমুবীগী মচানুপা চাওবা নাইতোম পোকপগী মশুনুপা ফংজবগী হরাওরি। মতম খরা লৈরগা মমৌনুপী ইবেচা তাইবঙ থাদোক্তুনা লাইরমলেনদা তিনখি। চাওবা নীংবা কাইখি। চহী ওল্লকপদা লৈকায়গী মীশিং মরি মতানা হোৎনবিদুনা তম্ফা অতোনবী নুপী অমা খুঙ্গংদুদগী পংলাপ লাপ্তুনা থীবিরে। অঙকপনি থা অমগী মতুংদা নুপী অহলগী মচানুপা রাজেস অমদি ইবোহল (মপা) অমসুং তমুবি থাদোক্লগা তম্ফাগী য়ূমদা য়াওং ইনখি। হৌজিক চাওবা মশাগী ৱাখলনা থবক অমত্তা তৌবা ঙমদ্রে। অতোনবী তম্ফাগী খুদোনবিদা উংদুনা চৎলে।

তম্ফা : দদাগী ইঙ্খোল শরুক অদু লৌরসি। দদা ইতোমতনি হায়বদাইনে।

চাওবা : করম্না ? ইমা পাবুং রাজেসকী লৈফম্না?

তম্ফা : নঙগী শরুক লৌগে হায়রগা লোইরদুবু। য়াদ্রগনা হনুবা-হনুবিদু ফুবা ঙম্লোইদ্রা?

চাওবা : নুপীগী ৱাদু তারগা, হোয় মদুমঙাই।

তম্ফা : অদু মঙাই।

অসুম্না তম্ফা চাওবা নুমীৎ খরনিগী তুংদা আমিন পুদুনা অয়ুক অঙনবদা ইবোহল মকুবোক্কী য়ূম তম্না লাকই। ইবোহল অমদি তমুনা মচা অহল অমদি মমৌনুপী তরাম্না ওক্লি। ইবোহলনা করি লৈরে চাওবা?

চাওবা : বাবা ঐগী লম শরুক পীবিরো। মদু য়োল্লগা ইম্ফালদা লম মচেৎ অমত্তা লৈগে।

ইবোহল : (মচানুপাগী ৱাদু তাবদা) করিনোনে নঙবু লুহোংবসু কুইদ্রি নচানুপা রাজেস অমসুং শোল্লবা নপা-নমাবু থাদোক্তুনা চৎখ্রগা ঙসিনা করিগী ইঙ্খোল?

তম্ফা : চাওবা (মপুরোইবদা ওনশিল্লগা) নঙবু ইমুংসিগী মচানুপা নাইতোম পোকপনি হায়বদায়? করিগী পাঙদবা অমগুম?

চাওবা : (মাগী নুপীগী ৱাদু তাবদা) মথৌনা খঙফা ফগৎলকপদুঙাই, বাবা নচা থাঙ তেন পাইনিংদে। ঐগী শোত্তো তানবনি। নিরগা লৌগে হায়বা নত্তে। ইপাদা খুৎ থানিংদে। তঙাইফদ্রবদি থাবা তাবনি।

ইবোহল : (মচানুপাগী ৱাদু তাবদা) ফন চোঙশিন্দুনা মচানুপা চাওবগী মমায়দা খুপাক্লা থাই, অঙকপনি ঙসিদি হান্নগী চাওবদু ওইরমদ্রে। মপাদা ওনশিন্দুনা নমশিনবিরে খোঙপাক্লসু কাউসিনবিরে।

চাওবা : করি থোক্লে হৌজিক্তি। ঐনা ফজনা হায়বা নৎত্রা?

তমুবি (মমা) : ইবুংঙো ইচাদি কল্লে চাওবা শরেপ ফারে। অপোকপা নপাবুসু ফুবা ঙম্লে। অদো মীওইবা হায়বসি খুল্লং লমন হায়বা অমদি লৈরি। সে, লৌশিল্লো নঙনা পামজবা ইঙ্খোল পট্টানি। তৌনিংবতা তৌরো। ঙসিদগী ঐগী ইশু রাজেস নত্তনা কনা লৈত্রে। ঐগী ইচা শিখ্রে হায়না লৌরগে।

অসুম্না চাওবা মাগী নুপী তম্ফা, আমিন লৌগী পট্টা অদু পুদুনা তম্ফাগী ময়ুম তম্না হরাওনা চৎখি।

উপায় লৈত্রবা ইবোহল তমুবিনা মখুৎ শমদুনা চিংখৎপি।

ইবোহল : মসিরনে ইচানুপা পোকচবগী মহয়? ঐ খঙলে ঙসিদি ইচানুপা ইমৌগী চাবি থাদুনা চৎপা হংলোই আধামোরা!

মশু রাজেস মবোক মপুগা লাইখল তারবা য়ূম অদুদা চঙখি।

চয়োল অমা হৌখ্রে। চাওবা নুপী মপামদা লৈবা মবাই মীনুংশি খঙদবা গোরোবদা মাগী ইঙ্খোল অদু লুপা লাখ ১৫দা য়োন্থোকলে।

চয়োল অমগী মতুংদা গোরোবা জে সী বি অমদি দিস্পর পুরদুনা ইবোহলনা লৈরিবা য়ূম তম্না লাক্লে। ঐঙোন্দা লুপা লাখ ১৫দা য়োল্লে। অদুনা ইঙ্খোল অসি শেম শানবা ঐ তৌজরগে অদুনা মফম অমদা চৎপিখ্রো।

ইবোহল : ঙসি নোংমা নীনিতদি মতম পীবিয়ুদনা।

গোরাবা : অদুগী মতম নৎত্রে। জে সী বি অমদি দিস্পরগী চার্জ নোংমদা কয়ানো! তাঞ্জা অদুদা লৈকায়গী মীনুংশি চাওবা তোম্বা চঙলকই। শান্নরিবা ৱারিদু তাবদা ইবোহলনা মপোৎ মচৈ মচাশিংগা লোয়ননা মাগী য়ূমদা পুশিল্লম্মী।

তোম্বা : তা ইবোহল ননাও লৈরি। করি অমত্তা ৱাগনু। খুল্লং লমন হায়বা লাইগী ৱায়েল লৈরি। ঙাইবা তাবনি।

ইবোহল : ফরে, ইনাওগী লমন নয়াম্বনা কাউরোইকো।

মথং মথং...

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা

পুন্সিগী থল্লিবা পান্দম মায়থিরে হায়না নীংহন্নবিগনু, মায়থিবা হায়বসি পুন্সিগী তাঙ্কক কয়াদা শোয়দনা থেংনরক্কনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

রমেশ লৌরেম্বম, এন দি এ পাস তৌরবা কেন্দিদেট

মহৈ লোইশঙশিং অসি য়াম্না শেংলবা ইশ্বরগী খুভমগা চাংদম্নরিবা মফম অমখকনি। অঙাং অমগী পুন্সিগী খোঙচৎতা মহৈ তম্ফমশঙগী অচৌবা থৌদাং য়াওরি। মফম অসিদগী অঙাং অমনা পুন্সিগী মতাংদা অমদি মহাক্না পুন্সিদা থেংনগদবা কয়া অদুবু খঙবা ঙমহল্লি। মখোয়বু অফবা থকসি-খাসি লৈবা, মীনুংশি চাওবা, থৌনা লৈবা, অচুম্বা চৎপা অফবা মীওই অমা ওইনবা পিক্লিঙৈদগী হৌনা মখোঙ শোমদুনা শেমগৎপীরকই। অফবা মহৈ লোয়শঙশিংদা অঙাং অমবু মহৈ তম্বিবা খক্তা নত্তনা মহাক্কী পুন্সিগী পান্দম অমা থম্নবা অচৌবা ইথিল পীদুনা থল্লিবা পান্দম অদুবু ফংনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাংসু লৌরি। রমেশ লৌরেম্বমসু মহাক্না তমলকখিবা সৈনিক স্কুল ইম্ফালদগী ফংলকখিবা ইথিল অদুনা দিফেন্স সর্ভিস চঙদবা য়াদে হায়বগী পান্দম অদু ঙসি মঙফাওনদুনা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং তৌরুনবগীদমক শেম শারিবা মীশক অমনি।

রমেশ লৌরেম্বম শিংজমৈ চিঙামথকতা লৈবা লৌরেম্বম রাজেস অমদি লৌরেম্বম ওংবি থোঙ্গ্রাম নিংঙোল রধা অনীগী মচানি। মহাক ক্লাস ৫ ফাওবা কেথলোলিক স্কুল কাঞ্চিপুরদা মহৈ তম্লবা মতুং ক্লাস ৬তগী ১২ ফাওবা সৈনিক স্কুল ইম্ফালদা মহৈ তম্লকখি। মহাক্না পিক্লিঙৈদগী হৌনা দিফেন্স সর্ভিসতা চঙগে হায়বগী ৱাখল্লোলদি লৈরকখিদে। অদুবু সৈনিক স্কুলদা মহৈ তম্লবা মতুং থেংনরকখিবা ওফিসরশিংনা ইথিল অমা হাপ্তুনা দিফেন্স সর্ভিস অসি মহাক্না চান্নগদবা শিনফম অমনি খনবা হৌরকখি। মহাক্কী স্কুলনা শিন্দুনা পুনেদা লৈবা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা চৎখিবা খোঙচৎ অদুগী মতুংদা একাদেমি অসিগী অশেংবা মশক খঙবা হৌরকখি। মহাক্কী মরুপশিংসু মহাক্কুম্না মানবা ৱাখল্লোল লৈবনা মখোয় মশেল ইথিল পীনদুনা এন দি এ চঙদবা য়াদে হায়না পুন্না হোৎনমিন্নরকখি।

রমেশ কুমজা ২০১৯গী নবেম্বর থাদা অহানবা ওইনা এন দি এ রিটন এগজাম পীখি। অদুবু মায়পাকপা ঙমখিদে। মীওইবনা থবক অমা তৌবা মতমদা মায়থিরে হায়না নীংহন্নবা তৌদনা মশাগী অশোয়বা চুমথোকচদুনা তুংদা মায় পাক্তবা য়াদে হায়দুনা হোৎননিংবগী ইথিল পোকপা অসি য়াম্না মরুওই। রমেশনা পীখিবা এগজাম অদু মায় পাক্তে হায়দুনা নীংহন্নবগী মহুৎতা মথংগী এগজাম থাবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা অমগা লোয়ননা হোৎনরকখি। মহাক্কী মরুপশিংনসু হেন্না পুক্লিং থৌগৎপীদুনা ৱাখল ঈংনা চাং নাইনা এগজাম থানবগীদমক লাইরিক পাখি। মহাক অনীরক শুবা ওইনা কুমজা ২০২০গী সেপ্তেম্বর থাদা এন দি এ এগজাম পীখি। রমেশনা হোৎনজখিবা অদুনা এন দি এ এগজাম মায় পাক্তুনা এস এস বি ইন্টরভিয়ু চৎখি। এস এস বি ইন্টরভিয়ু মায়পাক্তুনা মেদিকেল চেকঅপনচিংবা তৌরবা মতুং মেরিট লিষ্ট থোক্লকপদা ইন্দিয়া পুম্বগী ওইনা ৪৪৩শুবা রেঙ্কতা য়াওরক্তুনা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং চঙখি। মহাক্না মায়পাক্লকপা অসি মহাকপু তাকপি তম্বিরকপা ওজা অমদি মরুপশিংগী অচৌবা থৌদাং য়াওরি হায়না ফোঙদোক্লদুনা মহাক্কী মরুপশিংগা তাথোক-তাশিন তৌদুনা পুন্না হোৎনরকপদুনা ঙসি মখোয়গা পুন্না পম্থুং য়ৌবা ঙম্লিবনি। ঙসি দিফেন্স সর্ভিস চঙনবগী খোঙ থাংজিল্লকপা অসিদা মহাক্না তম্লক্লিবা সৈনিক স্কুলগীসু অচৌবা মতেং য়াওরি। স্কুল অসিদা তম্লকপদগী দিফেন্স সর্ভিস চঙনিংবগী ইথিল ফাওখিবা অদুবু মঙফাওহনবা ঙম্নবা মহাক্কী স্কুলগী ওজাশিংনা অচিনবা মতম কয়া কায়থোক্তুনা এ দি এ এগজামগী শেম শাবা ওইনা এক্সট্রা ক্লাস অমদি মোক টেষ্টনচিংবা তৌবিরকখি। স্কুল তম্লিঙৈদগী হৌনা য়াওরক্লিবা কো-করিক্যুলর এক্টিভিটিজ, মফম অসিদগী মহাক্না ফংলকখিবা অফবা মগুনশিং হায়বদি লিদরশিপ ক্বালিটি, পব্লিক স্পিকিং স্কিলস, পর্সনেলিটি দিভলপমেন্ট অমদি কনফিদেন্স লৈবা অসিনা মহাক্না এস এস বি ইন্টরভিয়ু চৎপা মতমদা কান্নবা কয়া ফংখি।

এন দি এ এগজাম থাবগী মতাংদা মহাক্না থেংনরকখিবা এক্সপরিএন্সশিং অদু এন দি এ এগজাম থানিংলিবা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা খরদা ওইরবসু কান্নবা পীনবা হায়দুনা মহাক্না হায়, এন দি এ রিটন এগজামগীদমক শেম-শারিবা মীওই অমনা লৈরিবা গাইদ বুকশিং অদু পাবা খক্তা নত্তনা ক্লাস ৬তগী ১২ ফাওবদা তম্লিবা বেসিক সাইন্স, সোসল সাইন্সকী নোলেজ লৈবসু মথৌ তাই। মসিগী মথক্তা জেনরেল নোলেজ অমদি চাং নাইনা মতম-মতমগী ওইবা থোক্লিবা করেন্ট এফেয়রস খঙজিনবনা রিটন এগজাম খক্তা নত্তনা এস এস বি ইন্টরভিয়ুদসু য়াম্না কান্নবা মতেং পী। এস এস বি ইন্টরভিয়ুগীদমক লিদরশিপ ক্বালিটি, কনফিদেন্স, ইশানা ফোঙদোক্লিবদু অকিবা য়াওদনা ফোঙদোকপা ঙম্বা, টিম স্প্রিট, মীয়াম পুনবা হৈবা, মীওই অমনা করিগুম্বা থবক অমা তৌরকপদা থাগৎপীবা ঙম্বা অমদি পুক্লিং থৌগৎপীবগী মগুনশিং অসি চেনবা য়াম্না মথৌ তাই। মহাক্কী ৱাখল্লোলদা এস এস বিগীদমক কোচিং তৌবনা হেন্না কান্নবা পী হায়না ফোঙদোক্লদুনা কোচিং তৌরুবা মতমদা এস এস বি ইন্টরভিয়ুদা য়াওরিবা চৎন-কাংলোনশিং অদু মাঙজৌননা খঙবা ঙমহল্লি অমদি করম্না মোক এস এস বি ইন্টরভিয়ু মায়োক্লগনি হায়বা অদু তাকপিরকই।

রমেশনা নেসনল দিফেন্স একাদেমিদা ট্রেনিং তৌরবা মতুংদা মশাদা অহোংবা কয়া পুরক্তুনা খুন্নাই অসিগীসু ওইনা অফবা মীওই অমা ওইরকপা ঙমগনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা থল্লি। মহাক্কী তৌদবা য়াদ্রবা ট্রেনিং কয়া অদু তৌরবা মতুং মহাক্না ওফিসর অমা ওইরক্লবা মতমদা মশাগী ওইজবা কয়া তুংওইনরম্লগা ইমা লৈবাক্না মাঙদা থমদুনা মহাক্কী লৈজবা থৌনা-লিংজেল পুথোক্তুনা থৌগল তৌবা পাম্লি। দিফেন্স সর্ভিস অসি অফবা করিয়র অমা ওইবতা নত্তনা য়াম্না চিঙ লেম্বা অমদি দিসিপ্লিন লৈবা ইমা লৈবাক্কীদমক থৌগল মতোন লোম্না তৌবা ঙম্বা পুন্সি মখল অমনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোরকখি। দিফেন্স সর্ভিস চঙববু পুন্সিগী পান্দম অমা ওইনা থল্লিবা হৌগৎলক্লিবা মীরোলশিংনা নীংহন্নবা তৌদনা ফংদবা য়াদে হায়বগী ইথিল অদু হাপচদুনা দিফেন্স সর্ভিসকী মতাংদা হেন্না খঙজিন্নবা থীজিন্দুনা হোৎনবিয়ু। পুন্সিগী পান্দম অমা থম্বা মতমদা মায়থিরে হায়না নীংহন্নবিগনু, মায়থিবা হায়বসি মীওইবগী পুন্সিগী তাঙ্কক অমদা শোয়দনা থেংনরক্কদবা লৈরবনি। মায়থিরে হায়দুনা নীংহন্নরবদি তুংদা লাক্কদবা মায় পাকপগী লম্বী অদুদা অপনবা পীদুনা থেংথনবা মচাক অমা ওইগনি। মরম অসিনা মায়থিরবসু তুংগী খল্লগা অফবা তাঞ্জা লাক্লবদি মদু মাঙহনবিদবা অমদি ইশানা তৌগে খল্লিবা থবক অমা য়াদ্রে হায়রবসু অতোপ্পা অমা তৌনবগী শেম শাবিগদবনি। অমুক্তং পোকপা মীওই মপোক অসিদা ইশানা নীংজরিবা অদু ফংদুনা নুংঙাইনা লৈগদবনি। মরম অসিনা ইশানা পামজরিবা অদু ফংনবা হোৎনবিয়ু হায়না চান্দিগড়গী পঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমনা অখন্না ৱারী শারুবদা রমেশনা ফোঙদোরকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

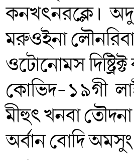
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

লাক্কদৌরিবা ইলেক্সনদা লৈবাক মীয়ামগী থবক তৌরক্কদবা মীহুৎ খলহৌসি

লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদা অফবা মীহুৎ অমা খন্ননবগী তাঞ্জা অমা ঐখোয়দা পীবীরে। পোলিটিক্স য়াওশিনবগী ৱাদি নত্তে। চুম্নতা ফোঙদোক্লিংলকপননি। অফবা মীহুৎ অমা খনবা হায়বসিমদি মীপুম খূদিংনা য়ানরবা ৱাফমনি। হৌজিক্কী ওইনদি মীরেপ ওইরক্কদবা অমদি ওইনিংলিবা খূদিংমক অফবা ঙাক্তা ওইনা উই। মীয়ামগী থৌগল তৌজগে হায়বা ঙাক্তনি। অফবা মীরেপ অমা হায়বা তারগদি ইশম শম্না মহাক্না করিগুম্বা মেম্বর অমা ওইখ্রগা মঙোন্দা শীন্নরিবা মেম্বর অমা ওইবগী পৱার অদু কাঙলোন চুম্না পাঙথোকপা ঙম্বা মীশক অদুবুনি। মেম্বর অমগী খ্বাইদগী মরুওইবা থৌদাংদি অচুম্বা তুং কোইনা চৎনগদবা লো অমদি চৎন-কাঙলোন শেম্বা হায়বসিনি। মতাং অসি য়ৌশিল্লকপদা ইলেক্টর ঐখোয়দা হেন্না হেন্না লুশিল্লক্লিবসি। ইমাঙদা ঐনদি চানিংদবা হাওর-হাওরবা মথেল-লুকোই কয়া অমা থেন্দুনা লৈরে। ঐনা চাগদবসি করম্বা মথেলনো খঙজদ্রে। মথেল অমা চাদবদি ফজদবনিনা চম্ফুৎতা হেক্তা লাম্লুবগুম্বনি। পোল্লিং বুথ মনুংদসুনি, নোটা য়াওরম্মী, কিং লাউনা নম্লুই। খুদক্তা ঐগী ভোট অমা মাঙজরে। পেন্দবগী খুৎনম ওইরবসু ৱাহন্থোক অমদি লৈহনফম থোকপ্রা হায়না খল্লি। নোটানা করিগুম্বা ভোট কারবদি অওনবা অমা লাক্তুনা হেন্না ফবা মীরেপ থোক্লকপসু য়াই হায়না খল্লুবগী ৱাতনি। অদুবু ঐখোয়গী ফংলিবা ভোটকী রাইট অসি মতিক চানা শীজিন্নহৌবনা চুমগনি।

❒ এম বুধ, চিঙামখা মাইস্নাম লৈকায়

লোকেল অর্বান বোদি অমদি এ দি সীগী মীখল কুইনা তৌদনা মতম শাংনা থম্বা চুম্লোইহি



ওনরেবল চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা লুচিংবা লৈঙাক অসিগী মপুন্সি লাক্কদৌরিবা কুমজা ২০২২গী মার্চ ১৯ ফাওবা লৈরিঙৈ মনুং অসিদা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী অমা লিংহৌদবা য়াদবনা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ লৈরবসু শোয়দনা পাঙথোক্লগদবা মীখল অসিগীদমক ইরমদম অসিগী মফম খূদিংমক মীটিং তৌনবগা লোয়ননা ভোট খোম্বগী খম থেংনা কনখৎনরক্লে। অদুবু য়াম্না ঙক্লিবদি লৈঙাক্কী মখাদা লৈরিবা মীয়াম্না মরুওইনা লৌনরিবা তম্পাক্কী লোকেল অর্বান বোদিশিংগী অমসুং চীংগী ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সীলশিংগী মপুন্সি লোইখিবা ফনা য়াম্না কুইখ্রবসু কোভিদ-১৯গী লাইচৎ লৈরি হায়না কিবদগী ইলেক্সন পাঙথোক্তুনা মীহুৎ খনবা তৌদনা লৈঙাক্না হৌজিক ফাওবা পায়শিন্দুনা থল্লি। লোকেল অর্বান বোদি অমসুং এ দি সীনা কোনবগী মনুংদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বদি লোকেল এম এল এদগী কাউন্সীল্লরশিং অমসুং মেম্বরশিংনা হেন্না মথৌ লুম্না লৌনবনা লৈঙাক্কী থা ৪/৫গী পুন্সি লৈরিঙৈ মনুংসিদা এস ও পি নীংথিনা মেন্টেন তৌহল্লগা ইলেক্সন পাঙথোক্তুনা মীহুৎ খনবীহৌবনা চুমগনি হায়না খল্লি। নৎত্রগা শোয়দনা পাঙথোক্কদবা লৈরবা এসেমব্লী ইলেক্সনগা পুন্না পাঙথোকমিন্নবা য়াগদ্রা হায়বা লৈঙাক্লা কুপ্পা খন্থহন্নিংই। মতম কুইনা পাঙথোক্তনা লাক্লবা ইলেক্সন অনী অসি কোভিদ লাইচৎনা লৈরিবমখৈ পাঙথোক্লুবদা খুদোংচারোই হায়না লৈঙাক্না খনবা লৈরগদি মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী ইলেক্সনগীনা খুদোংচাদবা থমদনা পাঙথোক্লবা শেম-শাবা হৌরক্লিবা অসি মরম মীয়ামদা মরিক চুম্না খঙহনবনা চুমগনি হায়না মীচম অমা ওইনা খঞ্জে।

❒ এল ইবোমচা, তাওথোং

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 ২৫।০৯।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ১০.৩৭ ফাওবা লাংবনগী ১৯ নি পাল্লি, মতুং ২০নি পাল্লনি।

মেষ: লৌশিং ফুদোকপা ৱাগনি, অখঙ অহৈগী ৱা তাউ। নরলদা মহু চাওবনা তাথি, মীৎ-না শিংউ। মরুপ্পদি চানবীগনি, শেন্দোং ফংগনি, মীনা লাকচবা ঙম্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: অনম তানগনু, নোল্লুক্লা চৎপনা মরুপ-মপাংদগী মতেং ফংগনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি, মীয়াম লোয়নবা চেকশিল্লু অমদি অরিবা থবক্তমক পাঙউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

মিথুন: চিন কনবা, অশাওবা অমদি ঙক কনবনা য়েক্লগনি, অহুমসি ফাথৌ। শেন্দোং ফংজৌ অমদি অনৌবা থৌরম পায়বা য়াবা নুমিৎনি। য়েৎনবা পামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: অয়েৎপা খরা লৈরসু অয়াম্বা থবক শোয়দনা পাঙগনি। অফবা মফম কনবা, ঙাংবা-হৈবা, অরং অরাক ফংবগুম নুংঙাইবা অমদি লৌশিং ফংবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: মীকোক থোংবা ৱাই অমদি হেন্না আশা চাওরুরসু অঙম্বগা মুক্লনি, অখঙ অহৈগী পাউতাক লৌ। থবক্কী নুংঙাইবা অমদি মীয়ামগী মতেংদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: খোয়রাংবা অমদি মুক্লবা খরা লৈগনি, ঈংথরদি লায়না খুদুম চনগনি। চিন শোয়বনা অমদি হোয়া ফবনা মাঙবা লৈগনি, চরাংগনু। মীয়াম্নদি য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা: মায় পাক্কনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি শেন্দোং/কান্নবা য়াম্না ফংজগনি। য়েৎনবা, শাওনবা অমদি অখঙ-অহৈ শাবনা মাঙবতা নংগনি, নোল্লুক্লা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: হৈ-শিংবা শারদি নচা-ননাই ময়েং তাবা অমদি লেঙদবা লন মাঙবা য়াবা লৈরসু নিংবা থুংগনি, মরুপ অমদি নক্লবনা চানবীগনি, মীংচৎ ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

ধনু: অনম তানবা অমদি কিদবনা থবক পাঙগনি, লম চৎপসু মায় পাক্কনি অমদি নচা-ননাই চাওখৎকনি। নিংবা মপাদি চারোই, খল্লিবদুমক পাঙগনি খনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: য়েক্লবা ঙমগনি, পোরম শিনবা হৈগনি অমদি লাই-গুরুগী থৌজাল ফংগনি। অদুবু অশাওবা অমদি নাপলনা নথক থোংববু তাথিবা লৈগনি, তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্ভ: অঙম্বগা মরি ফবা ৱাৎকনি, হকচাং নুংঙাইবসু ৱাৎকনি অমদি অফা-অপুন্নৈ, খাংবা কল্লু। লাইবক ফবদি লৈ অদুনা নিংবদি থুংগনি, মীচঙ লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল খরদি নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিন: য়েৎনরম্বা কোক্কনি, অনৌবা মরুপ-মপাং ফংগনি অমদি অরাপ্পা চৎপা কান্নগনি। মীয়াম্না চানবী অমদি মফম কনবা ঙমগনি। য়েক্লবসু য়াম্মী, তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

❸ লৌশিং পুক্কে

স্প্লিট পর্সনেলিটি দিসওর্দর

মী অমদা মান্নদবা পর্সনেলিটি ২ নৎত্রগা ২দগী হেন্না লৈবা-২

অকক্লবা ফিভম খরদা অকক্লবা পর্সনেলিটিশিং থোক্লকপা য়াই। হায়রিবা সিম্পটমশিং অসিনা মীওই অদুবু পুক্নীং-ৱাখল য়াম্না ৱাহনবা অমদি মশাগী মহৌশাগী ওইবা পুন্সিদা হিংবা ঙম্নবগী পাঙ্গলদা অকায়বা ওইহনবা য়াই।

অতোপ্পা সিম্পটমশিংগী মনুংদা এম্নেসিয়া; মতমগী সেন্স মাঙবা; তরং-মালংগুম্বা ফিভম অমদা লৈখিবা; থৱায় মি মপান থোকপগী এক্সপিরিয়ন্স নৎত্রগা দিপর্সনেলাইজেসন; মীওই মশা অদুগী মান্দবা লীচৎ-শাজৎ উৎলকপা; তূম্বা কায়বা অসিনচিংবশিংসু য়াওরি।

দি আই দি লৈবা মীওই অমনা অতোপ্পা কন্দিসনশিংগী সিম্পটমশিংসু মায়োক্লবা য়াই, খুদম ওইনা মশাবু শোকহঞ্জবা পনবা য়াই। ষ্টদি অমগী মতুংইন্না দি আই দিনা নাবা অপুনবা মীওইশিংগী চাদা ৭০ হেনবনা সুইসাইদ এটেম্পট তৌই হায়রি।

ট্রোমাগী সাইকোলোজিকেল রেস্পোন্স অমা ওইনা দি আই দি তৌহনগল্লি। মরম অদুনা ট্রোমা হায়বসি (মরুওইনা অঙাং ওইরিঙৈদা মায়োক্লখিবা) দি আই দিগী অকনবা রিস্ক ফেক্টর অমনি। ট্রোমা অসি ফিজিকেল এব্যুজ, সেক্স্যুএল এব্যুজ, ইমোসনেল নেগ্লেক্ট, সাইকোলোজিকেল এব্যুজনচিংবদগী ওইহল্লকপা য়াই।

করিগুম্বা ফিভম খরদদি, অঙাং অমা য়াম্না তশেংনা এব্যুজ মায়োক্লরক্ত্রগসু, সেফ ওইবা য়ূমগী ইনভাইরনমেন্ট অমদা চাউরকপা নৎতবা ওইবসু য়াই। খুদম ওইনা মীওই অদু য়াম্না তম্বা ঙমদবা, তঙদু লৈতাদবা মমা-মপাশিংগা লৈমিন্নবনা মদুদগী লাকপা ষ্ট্রেস অদুনা মরম ওইরগা অনাবা অসি হৌরকই।

দিসোসিএটিভ আইদেন্টিটি দিসওর্দর অসি অতোপ্পা দিসওর্দরশিংগা লোয়ননা পুন্না নামিন্নবসু য়াই। মসিনা তাকপদি লায়না অসিবু ওইহল্লিবা মরম অদুমক অদুদগী তোঙান তোঙানবা মেন্টল হেল্থ দিসওর্দর কয়া পোক্লকপা য়াই হায়বনি।

দি আই দিগা লোয়ননা পুন্না নামিন্নবা য়াবা অতোপ্পা কম্মন ওইবা দিসওর্দরশিংগী মনুংদা বোর্দরলাইন পর্সনেলিটি দিসওর্দর; দিপ্রেসন; সবষ্টেন্স য়ুজ দিসওর্দর; পোষ্ট-ট্রোমাটিক ষ্ট্রেস দিসওর্দর; ইটিং দিসওর্দর; এঞ্জাইটি; ওবসেসিভ-কম্পলসিভ দিসওর্দর অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

দি আই দি অসি দাইগ্নোজ তৌবদা মতম চঙই। লান্না দাইগ্নোজ তৌবসু তোয়না থোক্কল্লী অমদি দোক্টরশিংনা নারিবা মীওই অদুগী সিম্পটমশিং নীংথিনা ওবজার্ব তৌবা চঙই।

দাইগ্নোসিস অমা নীংথিনা তৌনবগীদমক দোক্টরশিংনা তোঙান তোঙানবা পর্সনেলিটিশিং অদুবু য়েংবগা লোয়ননা মদুশিংদুনা মীওই অদুবু করম্না এফেক্ট তৌবগে হায়বদু য়েংবা মথৌ তাই।

লায়না অসিগী সিম্পটমশিং মপুঙ ফানা য়েংনবা হোৎনবদা মতম হায়বসি য়াম্না মরু ওইবা ফেক্টর অমনি। মরমদি দি আই দিগীদমক লায়েংবা লাকপা মীওইশিং অসি অনম্বনা অতোপ্পা পুক্নীং-ৱাখলগী অনাবশিংগা মরী লৈনবা সিম্পটমশিংসু লৈগল্লি।

মসিগী মথক্তা দি আই দি অসি অতোপ্পা দিসওর্দরশিংগা লোয়ননা পুন্না নামিন্নগনবা মরম্না দোক্টরশিংনা দাইগ্নোসিস অমা তৌদ্রিঙৈদা অতোপ্পা কন্দিসনশিংগী সিম্পটমশিং খন্দোকখিবা মথৌ তাই। অতোপ্পা কন্দিসনশিং অদু হান্না লায়েংনবগীদমক থেরাপিশিং নৎত্রগা হীদাক-লাংথকশিং প্রিস্ক্রাইব তৌরকপা য়াই।

লায়েংবগী মতাংদদি, দি আই দি অসি করম্না লায়েংগদগে হায়বগী গাইদলাইন লৈতে। অয়াম্বা মতমদা দোক্টরশিংনা কেস-কেসগী মতুংইন্না ট্রিটমেন্টশিং প্রিস্ক্রাইব তৌই।

দি আই দিগী অকক্লবা হীদাক-লাংথক লৈতে। ট্রিটমেন্ট প্লানশিংনা দি আই দিগা লোয়নবা অতোপ্পা কন্দিসন খুদিংমক মেনেজ তৌই, অমদি প্লানশিং অসিদা সাইকোথেরাপিগা লোয়ননা সিম্পটমশিং অদুগীদমক মথৌ তাবা হীদাকশিংগা পূন্না থাবা য়াই।

সাইকোথেরাপি নৎত্রগা টোক থেরাপি হায়বসি দি আই দি নাবা মীওইশিংগী মরুওইবা ট্রিটমেন্টনি। কোগ্নিটিভ বিহেবিয়রেল থেরাপিগুম্বা টেক্নিকশিং শীজিন্নবনা কান্নবা ফংবা য়াই।

দি আই দিগী ওইনা সাইকোথেরাপিগী পান্দমদি মীওই অমগী আইদেন্টিটিশিং অদুবু পূনশিন্নহনবদা মতেং পাংবনি অমদি পোষ্ট-ট্রোমাটিক এক্সপিরিয়ন্স অদুবু মায়োক্লবা ঙম্নবা তম্বদা মতেং পাংবনি।

অতোপ্পা থেরাপিশিংগী মনুংদা আর্ট থেরাপি, মুভমেন্ট থেরাপি, অমসুং রিলেক্সেসন টেক্নিকশিং অসি দি আই দিগী ট্রিটমেন্টতা চন্নফম লোইনমক লৈবা য়াই।

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