থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মথোৎ-কারক’-মতম অমদি পুন্সি

ইমীৎসিনা উরকখিবদি নত্তে, লাইরিক্তা ইরম্বা থেংনখিবনি - ‘শজি মচানা অহানবা মচি হৌগৎলকপদা অফং-অফংবা/থেংন-থেংনবদা ৱাই’। উজাওদা-ফক্লাংদা, লৈপুংদা-চীংদুমদা ৱাইরুরবদি ফৈ, করিনা করিনো খঙদ্রিবনিনা, শাহিং চাবা কৈ/কৈশাল/নোংশা থেংনরুবদুদা ৱাইশিল্লুরবদি মথ্বায় অদু মাঙগনি। অদুগুম্বা তানফমদুদা মাবু কনবীরগদবদি, মাবু কূপশেন শেন্নরিবা মমাদুনি। ৱাহায় অসি চীনবুঙ ৱারী ওইনা শানবদা য়াওরকপদগী লৌশিনবা য়াবা পাউনি খন্দুনা ‘পাউরৌ’ ওইনা শীজিন্নখিবনি। করম্বা তানফমদা শীজিন্ননবা? ইনখৎলকপা নহাশিংনা অকি-অখং লৈতনা তৌনীং-তৌনীংবা তৌরকপা, চৎনবী অমদি ত্রেদিসন, সোসল-ভেল্যু-সিষ্টমবু শীংনরকপা মতমদা।

নোংমা, নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ূক অমা মরূপ অমগীদা থবক অমগী মতাংদা ৱারী শাবা চৎলুবদা ওন্থোকপা থৌদোক অমা থেংনরকখি। মরূপ্তুগা, মাগী দ্রোইং রুমদুদা ৱারী শারিঙৈ মচানুপা অতোনবা (তীন-এজর) দু চঙলক্লম্মী। মপাদগী লুপা লিশীং অমা লৌখি। জিন-খোঙগ্রাও শেগায়বা অমা শেৎলি, টি-সার্ট অমা, মকোক-মমৈ ওন্ননা উপ্পা তুপি অমগা। য়েংবদা ওন্থোক্লা হৈনদে। ঐনা হায়রুই, ‘ইবুংঙো! নফি-নরোলদু তরূ-তরূ, তনান-তনান শেৎলগা চৎপা য়াদবরা, শেগায়বা খোঙগ্রাও শেৎলিবদুবু করিগীনো’...? ‘পাবুং! মতমসিগী ফেসননি ... নচানা শেৎচরিবা জিন খোঙগ্রাওসি অমনবা নত্তে অহনবনি... থওইনা শেগায়হল্লিবনি’। শেগায়বা খোঙগ্রাও শেত্তুনা ফৈগনগী শরুক উৎথোকপা অনৌবা ফেসন’নি খঞ্জবী লৈশাবীসু কোঙ্গায়নি উরকখিবা ঐহাক্লা।

অৱায় অখুম তৌননবা মতম ফংবা নত্তে। ফৎ থোকখি। হোরেন মহাক্লা লম্বীদা মোটোর সাইকল থৌরক্কদবা খূৎথৌদু শং-শং উই। থোকখিবগা, মমানা লাউনা তান্নদুনা হায়বদু তায় ... ‘হায়, ইবুংঙোমচা, নফিদু অমা হোংদোকখো ... কনা লৈজদবা পিতৎ-পাতৎপা অঙাং মাল্লি ... ফুরীত্তুসু ফমুংদা শ্রু শ্রু নৈশিল্লগা থল্লুবা হেক মাল্লদনা, নমা-নপা য়োনগনু’...। করি করিনো খুল্লম্লগা মোটোর ষ্টার্ট তৌরগা থৌখিবদু ময়েক শেংনা তাহৌদ্রে। মরূপ বীরচন্দ্র ইকায়মাল্লে, য়ারক্তা ঙংগুম হায়রকখি ... “শেম্বদা থোক্লরোইদবা অঙাংনি, মরূপ, ঙাঙবই কান্নবা লৈত্রবা... খদাঙ চোক্লবনি হায়দুনা ঙাঙদ্রে ঐদি’...।

মরূপ বীরচন্দ্রগীদা থোক্লিবা প্রোব্লেমসি, মথন্তগীদা থোকপা নত্তে। ইমুং অয়াম্বদা থোকপনি। অদুক হাক্লা প্রোব্লেমেটিক ওইদবা তীন-এজরসু য়াওদবা নত্তে। মখোয়দু লাইবক ফবা ইমুংনি হায়বা য়াই। অখন্নবা ইমুং খরখত্তুগী ৱারী তোকখিসি। অঙাং হায়বা, শেম্নীংবা মওংদা শেম্বা য়াবা লৈখোমগা চাংদম্নরম্বা চহী তাংকত্তু লোইখিদুনা, মথংগী তাংকত্তুদা চঙশিল্লকপা (চহী তরাহুমদোইদগী তরামাপনফাওবা, ইংরাজি মশীং থিবদা থর্তীনদগী নাইনতীন ফাওবগী) চহী মতাংসি মী অমগী পুন্সিদা খ্বাইদই হেন্না মরু ওইবা তাংকক্লি হায়নরিবসিগী হিষ্টরিকল ওইবা মরমশিং লৈ। ‘তীন-এজ-য়র্স’ হায়না খঙনবা চহী মতাং অসি য়ৌরকপদা মমা-মপা ওইবশিংনা অকিবা অমদি নুংনাংবগা লোয়ননা মচাশিংবু কূপ্না শেন্নে। মরমদি, মখোয়সু চহী তাংকক অদু কাল্লগা, চোঙলকখিবা নত্তে। মতমদুদা ফাওখিবা পূক্লিং-ইহুল কনানসু কাউবা ঙম্লদে, পুদুনা চৎলি অমং য়াইথোঙ কূপ্লমদাইফাওবা। হায়বা ইনবা অঙাং ওইরম্বা, চহী তাংকক অসি য়ৌরকপদা লমকেৎপা অঙাং ওইরকখিবা, তাখ্রে/উখ্রে মালেমগী মফম কয়াদা। লৈলা-মজনু, সিরি-ফরহাদ, সোহনি-মহিৱালগী কাউঙমদ্রবা ৱারীশিং, চহী তাংককসিগী ৱারীনি। খম্বা-থোইবীগী ৱারীনা খমখিবা, ঐখোয়গী ‘শায়োন-তরেৎকী ৱারী’সু, চহী তাংককসিদা থোকখিবা নুংশি-নুংওনগী ৱারীনি। কনামত্তনা পীবা পাউতাক তানীংদবা, মমা-মমাগী পাউতাকসু হু চাইবনি খল্লকপা, কল্লবা থম্মোয়-নিংঙাই-মতমনি ইনখৎলকপা’ তীন-এজগী মতম। ‘নুংশি-কাদা য়ৌনব’না থৱায়দগী মমল য়াম্মী-খল্লকখিবা তানফমদু লাকখি ঐগী পুন্সিদসু।

ইনখৎলক্লিবা মচাশিংবু, মমা-মপা ওইবশিংনা ‘কিজনা অমসুং চেকশিন্না’ শেন্নরিবগী মরম, মখোয়গী ‘লভ-লাইফ’ অদুদা খুরৌ ওইরুনবা, ঈরাং হৌরবা পূক্লিং-ইহুল অদুদগী কন্ননব’খক নত্তে। সাইকোলোজিষ্টশিংনা ‘তীন-এজ রিবেল্লিয়ন’ হায়নফাওবা মিঙ্গৌনবা, অকনবা শাফু অমা খুন্নাইসিদা পীরিবা, খুন্নাই অমগী কলচর অমদি ত্রেদিসন শাগৎপা নৎত্রগা থুগাইবদসু অচৌবা ফেক্টর অমা ওইরিবা অচৌবা খূৎপু অমনি - ‘তীন-এজর গ্রুপস’। থায়নদগী চৎনরকপা ত্রেদিসন অমদি ‘সোসল নোর্মস’ - পূন্নমকপু চেল্লেঞ্জ তৌবা পাম্মী ‘তীন-এজর’শিংনা। মল্লবা, চন্নদ্রবা, মতমগা চূনদ্রবমক্তনি হায়দুনা ইরায় লায়না রিজেক্ট তৌই। মোদর্নিটি/মোদর্নাইজেসনগী মিংদা ‘ফোক-ম্যুজিক’ মীরায়রগা ‘হেভি-মিতেল-ম্যুজিক’তা পূক্লিং লূপশিল্লি। ফিজেত্তা, চাকচাদা, ৱাঙাঙদা, শাঙাঙদা ... কলচরগী এলিমেন্ট খুদিংমক্তা শীংনরকই। তপ্না তপ্না শিথরকই।

ৱাফমসিসু তোকখিসি। মথোৎ-কারক’ মতম হায়বসি তীন-এজরস হায়না খঙনবা মখোয়গীদমক্তি, অতোপ্পা কনাদা মপাল তাংনা হিংলম্বদগী মশা-মরোমদোম, ইন্দিভিজ্যুঅল অমা ওইনা লেপচবা ঙম্ননবা হোৎনবগী লুরবা তাংকক অদুনি। মহাক মশাগী মীত্তুনা মশাদা য়েংজবদা উবা মশাগী শক্তম অদু নত্তবা, অতোপ্পগী মীৎয়েংদগীসু মচেৎ-মকায় নত্তবা ‘মপূম-ওইবা’ মীওইবা অমগী শক্তম শাগৎলক্কদৌরিবা পুন্সি তাংকক অসিদনি। মমা-মপা ওইবশিংনা মতাংসিদা মায়োক্লগদৌরিবা সমস্যা ‘তীন-এজ রিবেল্লিয়ন’দুখক নত্তে, মখোয়না মী ওইনা লেপকদৌরিবা যূম্ফম অদু থোনবসুনি। অতোপ্পনা লৌবা ৱারেপকী মখা পোন্না হিংলম্বা পুন্সিদুদগী মশানা লৌবা ৱারেপ্তুগী অচুম-অরান শকলেপচদুনা মরোমদোম হিংজবা পুন্সি তাংকত্তুদা খোঙ থাংজিল্লকপনি। মমা-মপা/য়োকপী-থাকপীরকপা/মথক থোংবশিংনা তাংককসিদা করম লোয়নরকখিবা, অদুনা লেপ্পী মহাক্কী লমচৎ অমদি তুংলমচৎ।

লৌশিং পুক্কে

দাইবেটিসকী মরমদা মীয়াম্না লান্না থাজনবশিং-২

অরানবা ৱাফম-৫: দাইবেটিস নাবা মীওইশংনা চিনি চাবা য়াদে

দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা মখোয়গী দাইটশিং অদু চেকশিন্না মেনেজ তৌবা মথৌ তাই হায়বসিদি অচুম্বা ৱাফম্নি। কার্বোহাইড্রেট চাবগী চাং মোনিটর তৌবসু মরু ওই। অদুমওইনমক ময়াম্না চারিবা চীঞ্জাকশিং অদুদি অদুম্মক চাবা য়াই।

দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা মখোয়গী ঈদা য়াওবা চিনিগী লেবেল কায়দনা থম্নবগীদমক করি চাগদগে অমদি করম্বা মতমদা চাগদগে হায়বদু নীংথিনা প্লান তৌবা মথৌ তাই। দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা অথুম্বা পোৎলমশিং চাবা মতমদা খজিক খজিক্তং চাদুনা অখন্নবা থৌরমশিংদা নীংথিনা চানবা খাক্কদবনি।

অরানবা ৱাফম-৬: দাইবেটিসপু নারবদি মীৎ তাঙবা অমদি খোঙ-খূৎ ককপগী ফিভম ওইহল্লকই

মসি যূম্ফম য়াওদবা ৱাফম অমনি। কেস খরগী ওইনা দাইবেটিসনা মরম ওইরগা মীৎ তাঙবা অমদি খোঙ-খূৎ ককপগী ফিভম লাকহল্লবসু, লায়না অসি নাবু নারবদি ফিভমশিং অসি শোয়দনা মায়োক্লগনি হায়বদি লৈতে। দাইবেটিস নারবসু নীংথিনা মেনেজ তৌবা মীওইশিংদদি হায়রিবা ফিভম অসি য়াম্না তাঙনা থোকই।

সী দি সীনা এষ্টিমেট তৌবগী মতুংইন্না দাইবেটিস নারবা এদল্টশিংগী মনুংদা চাদা ১১.৭না মীৎ উবা ঙমদবগী খুদোংচাদবশিং মায়োক্লে। অদুগা য়ু এসতা লৈবা দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী চাদা ০.৫৬খক্তমক খোঙ ককপগী ফিভম মায়োক্লে হায়রি।

দাইবেটিসকা মরী লৈনবা কমপ্লিকেসনশিং থোকহনবা য়াবগী চাং হেনগৎহনবা রিস্ক ফেক্টর কয়ামরুম এক্সপার্টশিংনা আইদেন্টিফাই তৌখ্রে। হায়রিবশিং অদুগী মনুংদা ওবেসিটি অমসুং ওভরৱেথ ওইবা; মৈখু শীজিন্নবা; হকচাং লেঙ ওত্তবা; ব্লদ প্রেসর ৱাংবা; অমদি কোলেষ্টরোল ৱাংবা অসিনচিংবা য়াওরি।

অরানবা ৱাফম-৭: দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা গাড়ী থৌরোইদবনি

দাইবেটিসপু নারবদি গাড়ী থৌবা তোকপা মথৌ তারে হায়বা লৈতে। অমেরিকান দাইবেটিস এসোসিয়সননা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না, দাইবেটিস নাবা মীওই অয়াম্বনা মশা নৎত্রগা অতোপ্পদা কান্নদবা অশোক-অপনগী রিস্ক লৈহন্দনা গাড়ী নীংথিনা থৌই।

অদুমওইনমক খুদোংচাদবা ফিভমশিং লাক্লবদি মীওই মশাদুখক্কী ওইনা গাড়ী থৌবা য়াবরা য়াদবরা হায়বদু য়েংদুনা লেপকদবনি। য়ু এস দিপার্টমেন্ট ওফ ট্রান্সপোর্টেসনগী মতুংইন্না, দাইবেটিস নারবা মীওইশিং মশাদা অকক্লবা দাইবেটিসকী কমপ্লিকেসনশিং লৈবা নৎত্রগদি গাড়ী থৌবা য়াই। অদুগুম্বা কমপ্লিকেসনশিং অদুগী মনুংদা ব্লদ গ্লুকোজ লেবেল য়াম্না কা হেন্না নেম্বা, নৎত্রগা মীৎ উবা ঙম্বগী চাং ৱাৎপনচিংবা য়াওরি। ইশাদা দাইবেটিসকা মরী লৈনবা কমপ্লিকেসনশিং মায়োক্লরবদি, মদুনা গাড়ী থৌবা ঙম্বগী পাঙ্গলদা অকায়বা থোকহনবরা হায়বদু নীংথিনা চেক তৌথোক্কদবনি।

অরানবা ৱাফম-৮: প্রিদাইবেটিসপু লৈরবদি দাইবেটিস শোয়দনা নারকই

প্রিদাইবেটিস হায়বসি ঈদা চিনিগী চাং য়াওফম থোকপদগীদি হেন্না য়াওবা অদুবু দাইবেটিস নাবগী চাংদি য়ৌদ্রিবা ফিভম অদুবুনি। চেক তৌদনা, থৌশারুদনা অসুম থল্লগদি মসিদগী টাইপ ২ দাইবেটিস ওইরকপা য়াই।

অদুমওইনমক মসি শুকশোয় শোয়দনা ওইরক্কদবা ফিভমদি নত্তে। পুন্সি মরেলদা হোংদোকপদা কান্নবা ফংগনি। চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা অমদি হকচাংদা হেন্না কান্নবা দাইট চাবনা দাইবেটিস নারক্লবগী লাক্লিবা পরিং অদু লেপহনবা ঙম্মী।

অরানবা ৱাফম-৯: দাইবেটিস নারবা মীওইশিং মশা খিঙ-খিঙ লাউনা লৈবা ঙমদে

মসিসু অরানবা ৱাফমনি। শেংনা হায়রগদি হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি দাইবেটিস মেনেজ তৌনবগী মরুওইবা মচাক অমনি। হকচাং শাজেল তৌবনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা, অমদি ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা মতেং পাংই। হায়রিবা অনীমক অসি কমপ্লিকেসন থোকহন্নবগী রিস্ক ফেক্টরশিংনি। হকচাংনা ইন্সুলিন নীংথিনা শীজিন্নবদসু হকচাং শাজেলনা মতেং পাংবা ঙমই। অদুমওইনমক হকচাং শাজেল তৌবনা করিগুম্বা মতমদা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং ৱাংখৎহনবা, করিগুম্বা মতমদনা নেমথহনবা য়াই।

অরানবা ৱাফম-১০: দাইবেটিস অসি অতোপ্পা মীওইশিংদগী লৌনরকপা ঙম্মী

মসি যূম্ফম য়াওদবা ৱাফমনি। দাইবেটিস অসি মহীক-মতাংশিংনা থোকহনবা নত্তে, মরম অদুনা মীওই অমদগী অতোপ্পা মীওই অমদা শন্দোকপা ঙমদে। মসি নোনকম্যুনিকেবল দিজিজ অমনি হায়না দোক্টরশিংনা ক্লাসিফাই তৌই।

অরানবা ৱাফম-১১: নেচরেল প্রদক্ট খরনা দাইবেটিস ফহনবা ঙম্মী

হৌজিকমক্কী ওইনদি দাইবেটিস ফহনবা ঙম্বা পাম্বৈ অমত্তা লৈত্রি। দাইবেটিস ফহনবা ঙম্লে হায়না ক্লেইম তৌরিবা খুদিংমক অরানবা ঙাক্তনি। হর্বেল নৎত্রগা নেচরেল প্রদক্ট কয়াদি শীজিন্নবদা খজিক্তং কান্নবা নৎত্রগা শূক্কান কান্নদবা য়াওই। করিগুম্বা ফিভম খরদদি মখোয় অসিনা থোইনা হেন্নদুম খুদোংথীনিংঙাই ওইহনবসু য়াওই হায়রি।

কে এন টি এলনা মিষ্টর লিআংদিনাং পানমৈগী ইমুংদা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৪ (ঐচএনএস): তমেংলোং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা নোনে বজারদগী কিলোমিটর ৬৭ লোম চৎলগা লৈবা ফালোং ভিলেজ পার্ট ৱান্দগী মিষ্টর লিআংদিনাং পানমৈগী য়ূম খঙহৌদনা থা অসিগী ১১গী অয়ূক পুং ১০.৩০ রোম তাবদা মৈনা তুম্না চাকখিবদগী অৱাবা কয়া মায়োক্লদুনা লৈরিবা অসিদা কংলৈপাক ন্যুজ তেংবাঙ লূপ (কে এন টি এল) মণিপুরনা ঙরাং চান-থক্লবা চেঙ, হৱাই, থুম-থাও, ফুরিৎ-ফিরোল অমদি শেলগী ওইবা মতেংশিং পাংখ্রে।

তেংবাঙশিং অদু মিষ্টর লিআংদিনাং পানমৈগী য়ূমদা কে এন টি এল মণিপুরগী মেম্বরশিংনা চৎতুনা ঙরাং খূৎশিন্নখি হায়রিবা মরায়বক থীরবা ফেমিলি অদুগীদমক খৃষ্টমাস মমাঙদা য়াম্বা য়ামদবা অঙম্বা খরতা ওইরবসু মতেং ওইনবনি হায়দুনা কে এন টি এল মণিপুরগী এগজিক্যুটিভ মেম্বরশিংনা অতেনবা মতমদা তেংবাঙনবা ৱা লেপ্নজরগা তেংবাঙশিং অদু খূৎশিন্নখিবনি। মখা তানা ফেমিলি অসিবু নুংশিবীদুনা মীয়াম্না অমদি লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু মতেং পাংবীয়ু। চীংমী-তম্মী ঐখোয় ইমা অমত্তগী মচানি খন্না পূন্নমক্লা মতেং পাংবীয়ু হায়না কে এন টি এলগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

করপসন ফ্রীগী মহুত্তা নো করপসন হায়রগদি হেন্না শাফবা হেল্লক্কনি

লৈবাক অসি করপসনগী তীলনা লাকহল্লকপা কুইরে। করপসন তৌবা য়ারোই হায়নদি পূন্নমক্লা লাউনরি। অদুবু ঙসি ফাওবদা করপসন অদুমক চখুরি হায়বসি পূন্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু ঙসি ফাওবদা থম্মোয় শেংনা করপসনগী মায়োক্তা লেপ্পা ঙম্বা হায়বদুদি ওইদ্রি। করপসন হন্থহন্নবা পাম্বৈ খরা হায়বা তারবদি এদ্যুকেসন, ত্রান্সপরেন্সি অমদি ওনেষ্টি ওইনরবদি লমদম অসিদা করপসন তৌবগী চাং খরমখৈদি হন্থরক্কনি। লোয়ননা ঐখোয় ইশা ইশানা তৌরু তৌরুবা থবক্তা পুকচেল শেংনা অমসুং মনুং মপান ফাওনা উহন্নবা হোৎনরবদি করপসন হায়বসি মথন্তা অদুমক নেমথজখিগনি। লৈঙাকপশিং অমদি লৈঙাক্কী থবক তৌরিবা মীওইশিংনা পুকচেল শেংনা থবক লৌবীরবদি লমদম অসিদা করপসনগী শাথীরবা ফীভম অসি খরমখৈদি হন্থখিবা য়াই। মীয়াম্নসু থবক তৌনবা হোৎনবদা শেল পীবগী হৈনবী থাদোকপা ফংগনি। ফ্রী করপসন নৎত্রগা করপসন ফ্রী হায়না য়াম্না কন্না হোৎনবগী থৌওংদি লৈরে। অদুবু মীওই খরনা মদুগী ৱাহন্থোক লান্না পুরগা চৎপসু য়াওদবা নত্তে। মদুনা প্রোগ্রাম অসিবু মশক থীহল্লকপসু য়াই। করপসন ফ্রীগী মহুত্তা নো করপসন হায়রগদি হেন্না শাফবা হেল্লক্কনি হায়না নীংই। করপসন ফ্রীগী অতোপ্পা ৱাহৈ অমা হায়রগদি ত্রান্সপরেন্সি হায়বসিনা ওইহন্নীংই।

❒ এম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায়

লমদম অসিগী মহৈরোয়শিং কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা মহৈ তম্বা ফংনবা শীলহন্নীংই

কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা মীপূম অয়াম্বা ৱানরে হায়বসি লৈঙাক্লা খঙলবা ৱাফমনি। চৈরেক অসিদা মণিপুরদা থা ১০ হেন্না মহৈ-মশীন তম্বা ফংলত্রবা মতম অসিদা মহৈরোয়শিংগীদমক খনবীদুনা মহৈ তম্বা ফংহনবীনবা লৈঙাক্লা ফজবা থৌরাং কয়া পায়খৎহন্নীংই। লোয়ননা তুংগী যূম্বীরেল ওইরক্কদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী করিয়র মাঙদনবা করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে হায়বদুসু য়াম্না কূপ্না থিদোকপীদুনা লাইচৎ অসিগী মরক্তা কোভিদ-১৯গী চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্লা চৎনহন্দুনা করম্বা ফীভমদা লাইরিক তম্বা য়াগদগে হায়বগী পোলিসি প্রোগ্রাম য়াৎতুনা মপূং ফানা থবক থৌরমশিং পায়খৎহন্নীংই। হৌজিক হৌজিক স্কুল অয়াম্বদা ওনলাইন ক্লাসনি হায়দুনা চথনরিবা অসিসু মহৈরোয় খুদিংমক্লা মদুগী কান্নবা ফংলত্রা হায়বসিসু অচৌবা ৱাহং অমনি। লমদম অসিদা লৈত-লায়রগী পনখৈদা লৈরিবা মহৈরোয়শিংগী মনাক্তা ওনলাইন ক্লাস য়াওননবা মোবাইল অমদি লেপটোপনচিংবা লৈতবনা ওনলাইন ক্লাস য়াওবা ঙমদনা লৈরি। মরম অদুনা ওইরিবা ফীভম অসিদা মরী লৈনবশিংনা মতিক চাবা থবক থৌরম পায়খৎতুনা লাইরিক তম্বা ফংহন্নবা হোৎনহন্নীংই।

❒ নিংথৌজম সোনিট, হৈরোক পার্ট টু

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 ২৫।১২।২০২০ইং, ইরাই;
পোইনুগী ১১ নি পানবা।

মেষ : পন্দুনা লৈরম্বা থবক পাংবা, মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিনবা য়াবা অমদি মরুপ মপাংগী মতেংনা নুংঙাইবা ফংজবা নুমিৎনি। ৱা ঙাঙবদি লুবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : লেংদবা লন চাওখৎপগী নুংঙাইবা অমদি ঙাঙ শকপা হৈবনা কান্নগদবা নুমিৎনি। মী থাজবা অমদি হন্থবা লোয়নবনা মাঙজগনি। অচুম্বা চৎলু-য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি-চরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মিথুন : চাওনা নীংবা থুংজবা অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাকচবা নুমিৎনি। মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা পাংগে খনবা থবক্তু পাংবা য়াগনি। অনম তানবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নাপল থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইরে-খুৎচাও থানা থৌপাংবা য়ারগনি। অয়াম্বা থবক্তা মায় পাক্কনি-ঙাঙবা শকপা হৈগনি, থৌনা ফুদোকপা য়াগনি। মী অমুক ঙাইরনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : অয়েৎ অপন কোকচগনি, খাংবা কনবগী কান্নবতা নত্তনা য়েৎনবদসু মীনা ঙমলোই। ইমুং-মনুং লোয়নবনা শিংবা ওইগনি। হুরানবনা থবক্তা য়েংথি।
লৈশা পাখংশিংগী - অরোনবা ৱা ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নাপল তৌরদি মরুপ্পা ৱারৌগনি, ফত্তবা ৱাখলনা মাংওইনরদি লাই-গুরুনা তাথিগনি অমদি কিবা নংগনি। নথক থোংবনা ঙাঙবা লৌরদি নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা অমদি ওইজ-ওইথক ফংবা নুমিৎনি। মাংলোমদা চিংনদনা চংশিল্লু-কনানসু লাকচবা ঙমলোই। মীংচৎতুম ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : মায় পাকপৈ নুংঙাইবা, নথক থোংবনা শোইদনা চানবীবা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা নুমিৎনি। নক্লবদৈ চাওনা কান্নবা ফংগনি। চিনদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু : হকচাং নুংঙাইরে, লৌশিং তানবদি থোইনা চাওখৎকনি, মরুপ মপাং লোয়নবৈ নুংঙাইবসু লৈগনি। মীয়াম্না পাম্নবা থবক পাংবা ৱাগনি-ঈরাং পুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : লাইবক ফবা অমদি মীকোক থোংবা ৱারসু নচা ননাইগী লম্দা নুংঙাইজবা অমদি অনীংবা থবক লায়না পাংবদি লৈগনি। মীয়াম্নসু য়াম্না থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : হরাওবা নুংঙাইবা অমদি থৌনা লৈবনা অফবা মফম কঞ্জবা নুমিৎনি। অকিবা অমদি চিংনবা থাদোকউ মায় পাকপা অমদি অরং অরাক ফংবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : মরুপ মপাং অমদি ইমুং মনুং পুন্না থৌ পাংমীন্নবগী নুংঙাইবা ফংজৌ হায়বা লৈ। অয়েৎপা কোকচবতা নত্তনা পোরম শিন্দোকপসু হৈগনি। খুৎতা চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙবদা রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

মপু খিবা

থৱান

Thawan is a poet and musician from Imphal.