নহাশিংগী অখন্নবা থাখল : – নহা ফাল

কনাগুম্বা অমত্তগী পূক্নিং ইথিলবু শোকহনবা ঙমদ্রবদি ফিলোজোফর ওইরুবগী কান্নববু করিনো। -দিওগনেস

নঙগীদমক্তা

হনুবা-হনুবী মতৈ-মনাও চহী ৪০ রোম য়ুম্বানমিন্নরক্লবা মতুংসিদা মশানা য়ান্ননা খায়নবগী ৱারেপ লৌরে। ৱারেপ অসি হাথু হাথু লৌবমক্তি ওইদে। নুমীৎতা, থাদা, চহীদা ৱাখল তানা খন্নমিন্নরবা মতুংদা লৌবা ৱারেপ ওইবনা মতৈ-মনাও অনীমক ৱারেপসিদা নুংঙাইতবা, পেন্নদবা অমত্তা পোক্লদে। মতৈ-মনাও অনীমক ৱাখল তাবা, লাইরিক-লাইশু নীংথিনা হৈবা ঙাক্তা ওইবনা হৌখিবা চহী কয়াসি পেন্নদবা কয়া লৈরবসু মনা-মনিল নাইদনা খাঙলকপনি। ঙল্লিঙৈদগী হৌনা নারি তীন্নদবনা খায়নবগী ৱাখল্লোনসি মতৈ-মনাওগী ৱাখলদা পোক্লকখ্রবনি। অদুবু পীক্লিবা মচাশিংবু খায়নবা- য়ুম্বানগী-মচাগী দশা তাহন্নিংদবগী খাঙলকপনি। অদুবু হৌজিক্তি মচাশিংসু লোইনা শারেপ ফারে। মতিক চাবা মীওই অমমম ওইরে। ময়ুম-মকৈ পান্দুনা মনিং তম্বা পুন্সি মরেল অমদা হিংনখ্রবনিনা মতৈ-মনাওদু মানা মানা পামজবা পুন্সি মরেলদা পুন্সিগী তাঙ্কক অমত্তা ওইরবসু লেন্নরসি হায়দুনা খায়নবগী ৱারেপসি নৌহৌননা লৌরকপনি।

অনেম-অৱাং নাইবা পুন্সি খোঙচৎতা চহী কয়া অৱা-অনা কয়া কয়া থেংনমিন্নরক্লবা অমনা অমবু হেক্তা নুংশিদে হায়বদি ঙমদে। তৌবতবু মাগী মাগী অনীংবা অপাম্বদু তুশিন্নবা ঙমদবগী ৱাতনি। হনুবীদুনা হনুবদুদা হায়রকই, ঐনা নঙবু নুংশিদবদি নত্তে। অদুবু ঙসি অহিংদগী খায়নরগদবনিনা নুংশিবগী ৱাহন্থোক্তি লৈররোই। অদুবু ঙসি নুমীদাংগী চরা অসিমদি চামিন্নখিসি। হনুবদুনসু য়ারদুনা কৈথেল কাদুনা হনুবীদুনা খ্বাইদগী পামজবা ইলিসা অমা কোয়থি থিদুনা লৈরুরে। চাকশঙদা হনুবদুনা এঞ্জাং শেম্মী।

হনুবীদুনা থোং-থাকই। নুমীৎতুদি পেন্নদবা, থরুম্নবা অমত্তা থম্লদ্রে। পাখং লৈশাবী ওইরিঙৈ, য়ুম পানবা নৌরিঙৈগী হৌখ্রবা থৌদোক কয়া নীংশিংমিন্নদুনা নোকমিন্নে শিথ-শিথা।

চাকশঙদা চাক চানবা ফম্মিন্নে। হনুবদুনা খ্বাইদগী পামজবা ঙা মকোক চুপ্লদু নুমীৎতুদদি হনুবীদুদা পীজ নিংদুনা হনুবীগী তেঙ্গোৎতুদা ইলিসা মকোক্তু থোক হাপ্লদুদা হনুবীদুনা ফ্রং শাওদুনা চীন ফেল্লকই, ঐ ঙা মকোক চাদে হায়বা খঙলিবা নৎত্রো? নঙগী অপাম্বদমক মরুওইনা খনবা, ঐনা পাল্লগনি হায়বা খঙদবা, খঙনবসু হোৎনদবা মসিগুম্বা নঙগী ঙকচাও থেকপা লীচৎতুদনি ইবান্নি খায়নরিসে হায়রম্লগা ফুক হৌগৎতুনা মাগী কাদা চঙখি। উপায় লৈত্রবা হনুবদুসু হরাওনা থোংখিবা ইলিসা অদু চাদনা অতোপ্পা মাগী কাদা অদুম চঙখ্রে।

হনুবীদুনা মাগী নুপানা মতম লৈবা খিবিক্তা মাবু পেন্ননবা হোৎনজৈ হায়বসি খঙবা ঙমজদে। মঙোন্দা ঙা মকোক পীজনিংবগী হনুবগী ৱাখল্লোনদু খঞ্জিল্লুদে। অমরোমদা, হনুবদুনসু মাগী নুপীসি করিসু নত্তবদা ফ্রং-ফ্রং শাউগল্লি হায়বসি নীংশিংদে। মানা ঙা মকোক পামজরগসু মাগী নুপীনা ঙা মকোক পামদে হায়বসি খন্থরুদে। নুপাগী অপাম্বা খূদিংমক মাগী নুপীগী য়াইফবা ওইরে হায়বসিসু নীংশিংলুদে।

মাগী মাগী কাদা মতৈ-মনাও হনুবা-হনুবী অনীদু তূম্বা য়ানদে। ফুম্বংনবা ৱাখলশিংনা। পুন্সি লম্বী লাম্বা ফংলক্লবদা মহাক য়াওদ লেনগদবা পুন্সি মরেলদু খন্থরুবদা অকিবা ফাওরবা হনুবদুনা খনখৈ খল্লবা মতুংদা হনুবীদুগী থোঙজিলদা লেপ্তুনা হঞ্জিন হঞ্জিন হায়জরকই, নহাক য়াওদনা লেমহৌরিবা পুন্সিসি ইথন্তনা লেনবা ঙল্লোই। ঐনা নঙবুদি থম্মোয় শেংনা নুংশি। হনুবী থোঙ হাংদোকউ কৈদৌবগে। হনুবীদুনা হৌজিকপু অমুক হঞ্জিন্নরুবগী করিবু কান্নরুগনি খন্দুনা থোঙ হাংদোকখিদ্রে।

মথংগী অয়ুক্তা হনুবীদুনা থোঙ হাংদোকপদা হনুবদু থোঙজিলদা ঙারগা শিরম্বদু উবদা হনুবীদু থম্মোয় কায়খি। নীংঙমদনা কোনখৎচবদা হনুবদুগী মখুৎ অনীনা মথবাক্তা কোনশিঞ্জরিবা ‘নঙগীদমক্তা’ হায়না থাবা ফাইলদু উরুবদা অমুক্কা হেন্না নুংনাংহল্লি। হাংদোক্লুবদা ফাইলদু, মবান্নিগী লুহোংবা চহীদুদা হনুবগী মমিংদা লৈবা ইন্স্যুরেন্স পোলিসী অমনে, চিঠি অমনে য়াওরম্মী। হনুবীদুনা কপ্পা কপ্পা পাজৈ, চিঠিসি নহাক্লা থেংনবা মতমদা কনা খঙগনি ঐগী অরোইবা পুংফম ওইখিবসু য়াই। করিগুম্বদা মসিমক্লা চীন্দুং ইল্লরবদি নঙগী পুন্সি পন্দোল লোম্লা ঐনা শেন্নজবা ঙমদ্রবসু ইন্স্যুরেন্স পোলিসী অসিনা ঙাক্লৌ পীবা ওইরসনু।

আর কে নরেন্দ্র

মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরবু অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা পূন্নমক্লা হোৎনমিন্নসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

আর কে চনুলেম্বীসনা

মপু মানা পীথোরকপা লমদম অসিগী টেলেন্ট লৈবা নহা কয়ানা ঙসিসু লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরবু ইপা-ইপুনা থম্বিরম্বা নাৎকা শাগোন্নদুনা মখোয়গী লিক্লম ঙাকনা চৎতুনা মালেমগী ফম্বাক্তা অমুক্কা হেন্না অৱাংবা থাক্তা পুখৎপা পাল্লি। অদুবু মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরগী ফীভম অসি অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা হোৎনবা হায়বসিদা আর্ট এন্দ কলচরবু পামজনা চেন-চোংজরিবা মীওইশিংনা লনাই ওইনা মমাংঙৈগুম অদুমক হোৎনরকপগুম মখা তানসু হোৎনগদৌরিব্রা হায়বসিসু ঙসিসু অচৌবা ৱাহং অমা ওইদুনা লৈরি।

ঙসি-ঙসিমক ফনা অৱাবা মায়োক্ল রবসু অমদি ইমুং-মনুংগী অৱাবা কয়া তুংওইনরমদুনা লমদম অসিগী মশক নাইরবা আর্টিষ্ট কয়ানা হোৎনবিরম্বদগী ঙসিদি মালেমগী থাক্তা মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরনা লমদম অসিবু শক্তাকপগা লোয়ননা অচৌবা ফীদা অমসু কল্লি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরবু অমুক্কা হেন্না অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা য়াম্না কন্না হোৎনরি। মসিদা মণিপুর লৈঙাক্লা হান্নদগী খরা-খরা মতেং পাংবিরিবা অসিগী মথক্তা মশক থোক্লা মতেং পাংবিরবদি মালেম অসিদা মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরবু চাওখৎলকপদা থিংবিনবা কনা অমত্তসু লৈরোই। তৌবতবু লৈঙাক য়াওনা লৈবাক মীয়াম্নসু লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিংবু পুক্নিং থৌগৎপীবা অমদি মখোয়গী হিংনবগী লম্বী য়াৎপীবা মথৌ তাই। লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিং হিংনবগী লম্বীবু ফংখ্রবদি ইমরমদমগী আর্ট এন্দ কলচরদি অদুমক মশা মতোমতা মালেমগী থাক্তা আর্টিষ্টশিং অসিনা পুখৎলক্কনি।

লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরবু অমুক্কা হেন্না অৱাংবা থাক্তা পুখৎপা পামজবা নহাশিংগী মনুংদা হৈরাংগোই থোং অহোংশাংবম লৈকায়দা লৈবা আর কে অরুন অমদি আর কে ওংবি বালাগী শুপ্নগী চহী ২২ খক্তা ঙাইরিববি মচানুপী আর কে চনুলেম্বীসনাসু অমনি। আর কে চনুলেম্বীসনা অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা আর্ট এন্দ কলচরবু য়াম্না পাম্না হৌরকখি। মহাক্কী অপোকপসু লমদম অসিগী মশকনাইবা আর্টিষ্ট অমনি। ইনখৎলকপা মতমদগী হৌনা থিয়টরদা খোঙদাবা হৌরকখিবগা লোয়ননা ঈশৈদা য়াম্না ঙাওজরকখিবা মীশক অমা ওইবনা ঈশৈসু তমদুনা শৈশকপী অমসু ওইরি। লোয়ননা নুপী শুমাং লিলা, টেলিপ্লে, ৱেব সিরিজ অমদি শোর্ট ফিল্ম কয়াদসু শরুক য়াখ্রে। আর কে চনুলেম্বীসনা হৌজিক-হৌজিক বি এস সী ফোর সেমিষ্টরদা তম্লি।

প্রদিপ য়াংলেমনা দিরেক্ট তৌবা শোর্ট ফিল্ম ‘দ দ্যুটি’; শোরি ৱাহেংবমনা দিরেক্ট তৌবা শোর্ট ফিল্ম ‘মীনুংশি’; সুর্জাকান্তানা দিরেক্ট তৌবা টেলিপ্লে ‘নিংঙোল’; জোয়চান্দ মোইরাংথেমনা দিরেক্ট তৌবা ৱেব সিরিজ ‘নুরাবি দ ভর্জিন’; মনাওতোননা দিরেক্ট তৌবা শোর্ট ফিল্ম ‘মসিরা নচনগী খুদোল’; সুরনা দিরেক্ট তৌবা ৱেব সিরিজ ‘কনানা কনানো’; লুৱাং কংলৈনা দিরেক্ট তৌবা ৱেব সিরিজ ‘চীঙুলেম্বী’ নচিংবদা এক্টর অমা ওইনা শরুক য়াখ্রে। লোয়ননা জোয়চান্দ মোইরাংথেমনা পুথোকপা ‘মঙালগী ইপাক্তুদা’ হায়বা ফিল্ম অমদসু শরুক য়াখ্রে। লোয়ননা নুপী শুমাং লিলা রোজি ভর্ম্মচারিময়ুমনা পুথোকপা ধর্মবির কর্ণা অমদি গ্যানেন্দ্রোনা পুথোকপা কৈবুল লমজাগী তম্নরাই হায়বসিদসু শরুক য়াখ্রে। ধর্মবির কর্ণা হায়রিবা নুপী শুমাং লিলা অসিদা মরুওইবা এক্ট তৌদুনা বেষ্ট এক্টরগী এৱার্দসু ফংখ্রে। লোয়ননা ওদিও দ্রমা সনালৈ অমদি খম্বা থোইবি (সিরিএল) দসু শরুক য়াখ্রে।

ঙসি আর্ট এন্দ কলচরগী লম্দা মীয়াম্না খরা খজিক শক খঙবিবগা লোয়না মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙমজরিবা অসি অপোকপা-অপোকপী অমদি ওজাশিংনা ঙাকপী-শেনবিবগা লোয়ননা লমজিং লমতাকপীবদগী ঙম্বনি। লোয়ননা আর্ট এন্দ কলচরগী লম অসিদা মায়পাক্লা চৎপা ঙম্বনি। মখা তারকপা পুন্সিদসু লৈবাক মীয়ামগীদমক আর্ট এন্দ কলচরগী লম অসিদা মপুংফানা চঙশিন্দুনা থৌগল তৌগে হায়না খল্লি। মসিগা ইরোইননা মণিপুরী ফিল্মদসু মখা তানা খোঙদাগে হায়না খল্লি।

আর্ট এন্দ কলচরগী লম অসিদা ইহান হানবা ওইনা ওজা রোজি ভর্ম্মচারিময়ুমনা পুশিনবিরকখি। লোয়ননা ওজা গুরুং, ওজা সুর্জাকন্তা, ওজা শ্যামকিশ্বর, ওজা লোকেন, ওজা জোয়চান্দ অমদি ওজা তাংবি, তামো তাইসননচিংবনা য়াম্না সপোর্ট তৌরকখি। লোয়ননা মহাক্কী ইমুং-মনুং অমদি মবুং-মৌপ্পাশিংনসু অঙম্বা মতেং পাংদুনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌরকপদগী অৱাবা কয়া মায়োক্লরবসু আর্ট এন্দ কলচরগী লম অসিদা মায়পুননা চৎপা ঙমখিবনি। লোয়ননা ঈশৈগী লমদনা ওজা বিদ্যপতি, ওজা গ্যানেন্দ্রোনচিংবনা তাকপি-তম্বীরকখি হায়না আর কে চনুলেম্বীসনানা ফোঙদোরকখি।

ঙসিগী তাইবঙ পান অসিদা হিংলিবা মীওই খুদিংমক্লা আর্ট এন্দ কলচর য়াওদনা হিংবা অসি ওইথোকপা ৱাগনি। অমদি লৈবাক অমগী মশক লমদম অদুগী আর্ট এন্দ কলচরনা মশক তাক্লিবনি। মরম অদুনা লমদম অসিদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্লা ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা থম্বিরম্বা কলচরশিংবু য়োকখৎনবা হোৎনমিন্নবা চঙই। মরমদি ঐখোয় ইশাগী লৈজরিবা আর্ট এন্দ কলচর অসি মাঙখিবা তারবদি মালেমগী লৈবাক কয়াগী মীওইশিংনা ঐখোয় মণিপুরীশিংবু মশাগী আর্ট এন্দ কলচর লৈতবা ওইনা হন্থনা লৌনখিনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরবু পাম্না চঙলক্লিবা মীওইশিংনা ইরমদমগী কলচরবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎলমগে হায়বগী য়াম্না ফজবা ৱাখল্লোল অদু পুরদুনা চঙবিরকউ। মদুনা অশেংবা ইরমদমগী আর্ট এন্দ কলচরবু মালেমদা অমুক্কা হেন্না মশক থোক্লা তাকপা ঙমগনি।

তশেংনা ঐখোয়গী ইরমদম অসিদা লৈরিবা ইপা-ইপুশিংনা থম্বিরল্লিবা মমল য়াম্লবা কলচর অসিবু য়োকখৎতুনা থম্বা হায়বসি ঐখোয় পূন্নমক্কী থৌদাংনি। ঙাইহাক্কী অনিংবা-অপাম্বা অমদি কান্নবা থীবগী ৱাখল্লোলনা ঐখোয়গী কলচরবু য়োকখৎপা হায়বদুদি অৱাবা ওইগনি। মসিগীদমক লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পূন্নমক্লা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা পুকচেল শেংনা থবক তৌবা মথৌ তাই। ঙসি মালেমগী ওইনা আর্ট এন্দ কলচরগী লমদা মাঙজিন থানা চৎলিবা লৈবাকশিংগী পুৱারি হঙ্গৎনা য়েংলুবদা লৈবাক অদুদা লৈরিবা মীপুম খুদিংনা অমদি লৈবাক অদুগী গভর্ণমেন্ট য়াওনা হোৎনবনা মরম ওইদুনা মফম অদুগী নৎত্রগা লৈবাক অদুগী আর্ট এন্দ কলচর চাওখৎপা ঙম্বনি হায়বসি পূন্নমক্লা হেন্না খঙনরবা ৱাফমনি। মরম অদুনা ঐখোয় পূন্নমক্লসু মাগী-মাগী অঙম্বা থৌদাংশিং অদু লৌমীন্নরসি হায়না আর কে চনুলেম্বীসনানা ফোঙদোরক্লি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

চয়োল অমা চুপ্পা পাঙথোরকপা ব্লদ দোনেসন কেম্প লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৯ (ঐচ এন এস) : ৭৯-দি এম সী এস সী ষ্টোলৱার্টস, ফ্রেন্দশিপ এদ্যুকেসনল একাদেমী টিন্সিদ রোদকী অনীশুবা ফাউন্দেসন দেগা মরী নৈনা এপ্রিল ২৩দগী ২৯ ফাওবা চয়োল অমা চুপ্পা পাঙথোরকপা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প ঙসি রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ ত্রান্সফ্যুজন মেদিসিনদা লোইশিনখ্রে হায়না লাইফ সেভর্স মণিপুর (লিসম) গী মেনেজিং দিরেক্টর কে পদ্মকুমার শর্ম্মনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, চয়োল অমা চুপ্পা পাঙথোরকখিবা নিঙোল ওইবীশিংদা কখোল্লবা ঈ ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প এন্দ কেম্প্যেন অসি লাইফ সেভর্স মণিপুর, ৭৯-দি এম সী এস সী ষ্টোলৱার্টস, ষ্টেট ব্লদ সেল এন ঐচ এম মণিপুর, এস বি টি সী মণিপুর, এম এস শিবদুট্টৱা এজেন্সী খ্বাই নাগামপাল, এম/এস নোর্থইষ্ট মার্কেটিং এজেন্সী কৈশাম্পাৎ অমদি রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ ত্রান্সফ্যুজন মেদিসিনগা খুৎশম্নদুনা ব্লদ দোনেসন কেম্প অসি পাঙথোরকখিবনি। চয়োল অমা চুপ্পা পাঙথোরকখিবা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প এন্দ কেম্প্যেন লোইশিনবগী থৌরমদা রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ ত্রান্সফ্যুজন মেদিসিনগী হেদ ডা. এ বরিন্দ্র শর্ম্মা, ৭৯-দি এম সী এস সী ষ্টোলৱার্টসগী প্রসিদেন্ট ড. ইবুঙোচৌবা, ৭৯-দি এম সী এস সী ষ্টোলৱার্টসগী ভাইস প্রসিদেন্ট ডা. এম অমলা, লাইফ সেভর্স মণিপুরগী মেনেজিং দিরেক্টর কে পদ্মকুমারনচিংবা শরুক য়াখি।

ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প এন্দ কেম্প্যেন লোইশিনবগী থৌরম অদুগা মরী লৈননা ৭৯-দি এম সী এস সী ষ্টোলৱার্টসগী ভাইস প্রসিদেন্ট ডা. এম অমলানা ফোঙদোকখিবদা, ঙসিগী নিঙোল ওইবীশিংদা কখোল্লবা ঈ হায়বা থীমদা পাঙথোক্লিবা ঈ কৎপগী থৌরম অসিদা শরুক য়াখিবা ব্লদ দোনর খূদিংমকপু থাগৎচরি। নুমীৎ তরেৎনি চুপ্পা চথরকপা ঈ কৎপগী থৌরম অসিদা নুপী ৭ অমদি নুপা ২৭না পুন্না মীওই ৩৪না ঈ কৎখি হায়নসু ফোঙদোকখি।

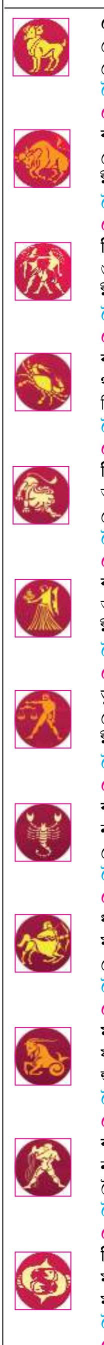
চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরকখিবদা, নুমীৎ তরেৎনি চুপ্পা পাঙথোরকখিবা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প এন্দ কেম্প্যেনগী থৌরম অসিদা লমদম অসিগী এসোসিএসন, ক্লব, ওর্গনাইজেসন অমদি পুকচেল চাউরবা-চাউরবী খ্বাই খিবিক্লা লাকপীদুনা ঈ কৎপগী থৌরম অসিদা শরুক য়াদুনা ঈগী তঙাইফদবা লৈরিবা মীওইশিংদা ঈ ফংহন্নবগী ৱাখল্লোন্দা ঈ কৎপা লাকপীখিবা মীওই খূদিংমকপু লাইফ সেভর্স মণিপুর অমদি ৭৯-দি এম সী এস সী ষ্টোলৱার্টসগী মায়কৈদগী তৌবীমল খঙবা উৎচবগা লোয়ননা ঈকায়খুম্নবা উৎচরি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

পনবা য়াবদি, লাইফ সেভর্স মণিপুরনা হৌখিবা চহী কয়াদগী লমদম অসিদা লৈরিবা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন, ক্লব, এসোসিএসন, মহৈরোয় লূপ অমদি তোঙান তোঙানবা কাঙলুপশিংগা পুন্না খুৎশম্নদুনা মণিপুরদা তঙাইফদবা ঈগী মথৌ তাবা মীওইশিংদা ঈ ফংহন্নবগী পান্দমদা ষ্টেট অসিগী চীং অমদি তমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প অসি পাঙথোক্তুনা লাক্লি। অদুমকপু ঙসিসু ঈগী অৱাৎপা মেনখৎপা ঙমদনা লৈবনা লৈবাক মীয়াম্নসু মতেং পাংবীয়ু হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৩০।০৪।২০২২ ইং, থাংজ;
শজিবুগী থাশু।



মেষ: শেল-থুম ফংবা, হরাওবা, নীংবা থুংবা, মরুপকী মতেং লৌবা য়াবা অমদি ললোন ইতিক কান্নবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা নরলদা য়েংশিনবদি লৈরি-চিন য়াংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংবগী নুংঙাইজবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃষ: অঙম্বনা চানবীরনি, অফবা মীংচৎ ফংলনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নরগনি। লৌশিং ফুদোক্লা শেন্দোং তানবসু মায় পাক্কনি। মীতোপ থাজবদি য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: নীংবা মপা চাবনা শেল-থুমগী লমদা চাওনা মায় পাক্কনি। ঙসিসু নুংঙাইবা পাউ তাজগনি অমদি অনৌবা অফবা মরুপ ফংগনি। মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: হন্থবা লোয়নবা অমদি অশাওবনা মাঙজবা খরা লৈরসু খুৎচাও থাবগী কান্নজবা অমদি নীংহন্নদবনা মীকোক থোংনা থৌপাঙবদি লৈ। ফিংবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

সিংহ: নীংথিনা পোরম য়াৎলগা পাঙবা থবক্তদি মায়থিবা লৈরোই অমদি অফবা থবক্তা নচাক নরল ফাওবা কায়দুনা থাদবা য়াগনি। য়েৎনরদি পুক্নিং নুংশিবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কন্যা: মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা কান্নগনি, লান্দবনা মাঙওইনবা অমদি ইমুং মনুং লোইননা পাঙবা থবক থৌরমদসু মায় পাক্কনি। মীতোপ্নদি হুন্দুনা ঙাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: নোল্লুক্লা চৎত্রদি লম মাঙগনি অমদি মীকোক থোংবা ৱাগনি। শেন্দোং তানবদি চাওনা কান্নগনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি মীয়ামগা মরী ফবা হন্থরক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেং

বৃশ্চিক: মতম মাঙবা ফরনি, থৌনা ফুদোক্তুনা মীচং খোম্বা য়ারগনি, নথক থোংবনা চানবীরগনি। ঙাংশকপদি হৈবা ৱাৎলি-অরং-অরাক চেকশিঞ্জবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

ধনু: য়েক্লবা ময়েং তারনি, শেল থুম ফংনবগী লম্বী লাকই, অফবা মফম ফংজগনি, অফাঅপুন কোকচরগনি। হুরানবনা নচা-ননাইদা য়েংথিবদি লৈ-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংনরদি মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: থবক ইন্‌খাং, নচা-ননাই অমদি মীয়াম পুনবদা নুংঙাইজবা ফংগনি। নাইতোম থৌ পাঙদবা ফগনি অমদি অরাপ্পা চৎপসু হুরানবদগী চেকশিঞ্জবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: খোইরাংবা খর লৈগনি-শাওগৎতনবা হোৎনৌ। নীংহন্নদবনা নুংঙাইবা মফম কঞ্জবা অমদি য়েক্লববু ঙমজদুনা নীংবদুমক পাঙবা লৈগনি। ললোন ইতিক কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

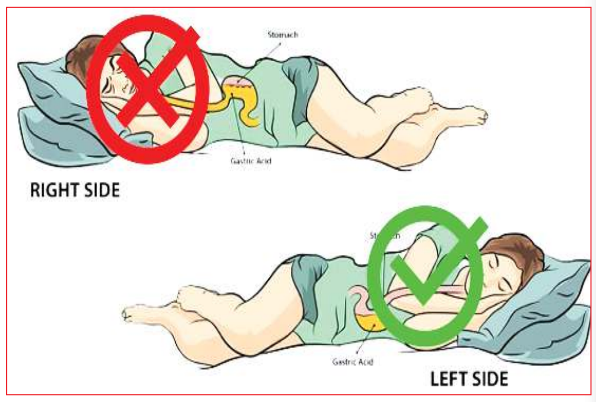
মিন: য়েৎনবনা মাঙনবগী মরম লাক্কনি অমদি নথক থোংবনা নরল মৎপিবা য়াবা লৈ-মতাং চাদনা থৌনা ফুদোক্কনু। মরুপ মপাংগী মতেংদি লৌবা মতাং চাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

তূম্বদা ওইরোমদা

লৌশিং পুক্কে

চেপ্লগা তূম্বনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ



মীপুম খুদিংমক তূম্বগী মতাংদা মশা মশাগী ওইবা হৈনজবা ফীভম লৈজৈ। কনাগুম্বনা ওয়রোমদা চেপ্লগা তুম্বা হৈনৈ। অতোপ্পা খরনা য়েৎলোমদা চেপ্পা অমসুং খরা অমনা লোংনা নৎত্রগা উপ্পা তূম্বা হৈনৈ।

অয়ুর্বেদকী মতুংইন্না তুম্বগী তোঙান তোঙানবা মওং মতৌশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী ফবা মওংদি ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্বনি। ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্বনা হার্টকী মথৌদা মতেং পাংশিন্দুনা ঈগী ঈচেল ফগৎহনবগা লোয়ননা, চাবা তুমহল্লি, হকচাং মনুংদগী ফত্ত-হৌদি লৌথোকপদা মতেং পাংশিল্লি, স্পলিনগী মথৌ ফগৎহল্লি অমসুং হিরম কয়াদা কান্নবা ফংহল্লি।

স্মোল ইন্টেষ্টাইননা হকচাং মনুংগী অমোৎ-অকায় পুম্নমক ইলিওসিকেল ভাল্ভ (আই সি ভি) ফাওনা পুথোরল্লগা লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা থাদোরকই। লার্জ ইন্টেষ্টাইননা অমুক পুক্কী য়েৎথংবা শরুকলোমদগী ওয়থংবা শরুক্তা লৈরিবা কোলোনদা অমোৎ-অকায় পুম্নমক ইন্থোরকই। ওয়রোমদা চেপ্লগা তুম্লবদি স্মোল ইন্টেষ্টাইনদগী অমোৎ-অকায়

পুম্নমক আই সি ভি ফাওরগা লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা চঙলকপদা গ্রেভিটি (মালেমগী চিংশিনবগী মতিক ময়াই) না মতেং পাংশিল্লি। চেপ্লগা তূম্বা তারবদি অমোৎ-অকায় পুম্নমক কোলোনদা ইরায় লায়না চঙলকপা মরম্না অয়ুক য়াহৌরগা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি।

ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্বগী অতোপ্পা কান্নবা অমনা হার্টকী মথৌদা মতেং পাংশিনবগী মতাংদনি। হকচাংদা খ্বাইদগী চাউবা ঈ উতোং ওইরিবা ওর্টানা হার্টতগী থোরল্লগা কুমথখি। মরম অদুনা ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্বা মতমদা হার্টনা ওর্টাদা ঈ থাদোরল্লগা হকচাংগী মফম শীনবা থুংনা য়েনবদা লায়না থোকই।

হার্টতগী থাদোরকপা ঈনা হকচাংগী মফম শীনবা থুংনা চেল্লুরগা ইন্টরিয়র ভেনা কাভা (আই ভি সী) ফাওদুনা হল্লক্লগা হার্টতা অমুক চঙখি।

আই ভি সী অসি স্পাইনগী য়েৎলোমদা লৈ। মরম অদুনা ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্বা মতমদা ইন্টেষ্টাইননা আই ভি সীদগী খরা খজিক লাপথোকপা মরম্না হকচাংগী তোঙান তোঙানবা মফমদগী চেল্লকপা ঈনা হার্টতা চঙখিবদা লায়না থোকই।

লিম্ফেটিক সিষ্টেমগী শরুক অমা ওইরিবা স্পলিন অসি ওয়থংবা শরুক্তা লৈ। স্পলিননা লিম্ফকী ফিল্টর ওইবদা নত্তনা ঈ চুমথোকপগী মথৌসু তৌই। ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্লবদি স্পলিনগী মথৌদা মতেং পাংশিল্লি।

অয়ুরবেদকী মতুংইন্না চাক চাবা তোল্লগা ওয়রোমদা চেপ্লগা হীপকদবনি হায়বা ৱাফম অমা লৈ অয়ুক্কী চাক চাবা তোল্লগা নুমীৎ চুপ্পা অমা তুমগদবনি হায়বা নৎতে। অদুবু মিনিট ১০ রোম ওয়রোমদা চেপ্লগা তুম্লবদি চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই। চাকখাউ অমসুং দাইজেষ্টিভ এঞ্জাইম পুথোক্লিবা পেনক্রিজনা হকচাংগী ওয়থংবা শরুক্তা লৈবা মরম্না মায়কৈ অসোমদা চেপ্লগা তূম্লবদি ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক্লা চাকখাউদা চঙবা অমসুং পেনক্রিজনা দাইজেষ্টিভ এঞ্জাইম পুথোকপদা মতেং পাংশিল্লি। করিগুম্বা য়েৎলোমদা চেপ্লগা তূম্বা তারবদি চাকখাউ অমসুং পেনক্রিজগী ফীভমদা অকায়বা থোকহল্লি।

অমরোমদা পুক্কী য়েৎথংবা শরুক্তা লিভর অমসুং গোলব্লদর লৈ। ওয়রোমদা চেপ্লগা হীপ্লবদি লিভর অমসুং গোলব্লদরনা ইকোম কোম্না বাইল থাদোরকপা ঙম্মী। মতৌ অসুম্না দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমদা মতেং পাংশিনবা মতমদা ইৱা-ৱাদনা চাবা তুমহনবা ঙম্মী।

হকচাংগী ওয়থংবা শরুকপু মরুওইবা লিম্ফেটিক সাইদ হায়না খঙনৈ। লিম্ফ ফ্লুইদ অয়াম্বা ওয়থংবা মায়কৈদা লৈবা থোরাসিক দক্তিতা চেনশিল্লকই। লিম্ফ ফ্লুইদতা য়াওরকপা প্রোটিন, গ্লুকোজ, অতৈ মেটাবোলাইট অমদি অমোৎ-অকায়নচিংবা পুম্নমক লিম্ফ নোদশিংনা চুমথোল্লগা হার্টকী ওয়থংবা শরুক্তা থাজিল্লকই।

অখঙ-অহৈশিংনা থিজিল্লবা মতুংদা খঙলকপা ৱাফম মতুংইন্না ওয়রোমদা চেপ্লগা তূম্বনা পীরিবা কান্নবশিংদি লিম্ফেটিক দ্রেনেজদা মতেং পাংবা, হার্টকী মথৌ ফগৎহনবা, খোঙ হাম্বা, নুংঙাইহনবা, স্পলিনগী মথৌ ফগৎহনবা, চাবা তূমহনবা, ঈগী ঈচেল ফগৎহনবা অমসুং বাইলগী ঈচেল ফহনবনি।

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