নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

লায়রবা হ্যুমবসিনা রিভোল্যুসন অমসুং হ্যংন-শুনবগী অপোকপনি । - এরিষ্টোটিল

লাংওনবী

খোঙদারকখি নঙনা মালেমদা,
অতিথি ওইনা লৌনা।
লোয়া তুমিন, নাশোন পীক্লা,
পুঙজাউ থীনখি, খঙহৌদা।
শব্দোকখি চাদা নাউদা,
শুরোল শুথাও শাগে নাতে।
মথং-মথং শীনবা থুংলে,
লৈতানদ্রে তাইবঙ পুম্বা।
নমু মীরক্তা নীঙাইদা।
তোংশাশিংদা লোঞ্জানা
ঈখেলজ্ঞা ঈরুপ্পা।
কয়াদি কুইরে শাথুপ্পিবা।
নঙবু লাক্কবা ফজিনবা
অরাবা ওইরে থৌশিল্লোয়।
ইমুং-মনুং মরুপ-মপাং,
হঙ্গেইনরে মীপাইনরে।
খোরি কৈথেল, খুনতাক লানশিরে,
মীকপ মীরাউথোলদি তত্তরে,
লুপা পাম্বা মশীং নাইদ্রে,
পিতং পাতংশা থীবা ঙমদ্রে।
লাইয়েংশঙদি, নাহেখোয়া নীল্লে।
শিশ্দম শঙদি ইচিক হুল্লে।
শিনফম শঙসু হংচিক লাংলে,
লৌমী-শীম্মি লায়র তাল্লে।
কুমজা কুমওনদি হৌখরে,
মথং লাংওনসু শাফোঙলে,
নঙগী খোঙচৎ তাংথক নাইরে,
পুন্সি মহীঙ মনীঙ হুল্লে।
নঙগী শাথেক লাথুপ যাল্লে,
নতিক নয়ায়না পুরারি শেল্লে,
শাথেৎ লাম্বেংনখিগনি,
লাংওন চয়া, চক কয়া?

❒ শ্যামা তোংব্রম

থৌনা

লোৎশিন্দুনা থম্বসি হেক্তা ঙমদবা
হায়দোক্লিংবনা খোৎলি খোরো-
খোরো।
পুন্সি খোঙচৎকী পাঙলিবা শিন্থাগী
অয়াম্বা মীৎকুপ খুদিংদা কাউঙমদে।
কাউগে খল্লি হেক্তা নীংশিংই
মমৈথংদদি বোম্না পোকখায়বদৌনা
অদুম হায়দোকখ্রে ইচিল অথিবসিনা
মদুদগীদি য়াংলে পুক্নিং ৱাখল।

ঐসে মনমদি খরা কল্লি -
ময়ামসিনা হেক্তা খঙবি খুদিংমক
পাঙগে ফংগে তাল্লিবা লমথুংফমদা
ফীরাল পায়দুনা লেপ্পন্থী মখোয়না।
তংশংবদি ঐসে চাউথোকচৈ ইথক্তা
য়েংজরুবদা ঈশাদা ঈশা ইথক্তা
ঐগী কোয়বাদা লোয়নবিরা নুংশিবশিং
চৎলমলে ইপালনা তাইবঙসিদা ইথক্তা।
নীংশিংজৈ নুংশিনা হৈরৱবা নখোয়
ইচাক ইরাল শুনা পীবিরম্বা
ইখোঙ ইখুৎ ইমিৎ ইনা
লৈরুগনি করি অমুক কিনিঙাই।

❒ কুবের কেশাম

কংলা শা

মৈতে লৈকোলগী কংলা শা
করিগী খোংলি নহাক্লা
অহিং-নুংথিল অনীদা
খোংলনু নঙবু ৱারগনি
তুমলো-তুমলো নুংঙাইনা
কংলে ময়োল কংলাদা
নশুং নমান্নবা কয়াদি
মপুগী চৌরাক কীবনা
নুংঙাইনা তুমখুন তানখরে
ৱারংনু নঙবু কংলাসা
খোংলনু নঙবু তংতনা
মৈতে লৈকোলনুংসিদা
নুংগী ইশাই চৰুদী
মাঙখরে পুম্নমক লোয়খরে
নঙনা তুমখুন তানলিঙৈ
হুদুনা পুখরে শাদুনা
মৈতে লৈকোলনুংগী
মৈতে লৈকোলগী কংলা শা

❒ ওইনাম জিতেন

কোভিদকী চৈথেং

পিকশিল্লকই ৱাখলশে
অসুম্না অসুম
ঐসে,
মীয়াম্না ইপ্তোক্লবা
হম্বনা য়েঙবিরবা
মীওই অমনি হায়না
খল্লুবা মীৎকুপ্তা
ৱাখলসে
খঙশোন হেক শোন্থরকই।
মীয়ামগীদমক্তা খল্লগা
থৱায় খুবাক্তা হাপ্পনা
থৌনা ফনা চোঙথোক্লবা
ঐনা তেংবাংজরবা
হোৎনকরিবা কয়া অদু
ঙসিদি,
মীকুপসিদা লোয়না মাঙগে
ঐনা কোভিদ-১৯গী
অনাবা অমা ওইরকপসিদা।
ৱাখলসে
চাওথোকপা ঙমদ্রে
মহৈশাগুম
পাঙ্গল থৌনা পুম্বসু
মাঙখিবগুম্রে
ইশোন শোন্থরকই
ৱাখলসিসু পুক্নিংসিসু
মকা লাম্বা ঙমদ্রে
মায়থোঙসু মহৈশাগুম হরাউনা।
অদুগ,
ৱাখল পীকখবা য়াদে
থৌনা লৈতবা য়াদে
কোরোনাগী লাম্বেংসিদা
তমথিরবা মহিকসিবু
মায়থীবা পীরক্লগা
লানঙম ফীরাল পায়রবা লাম্মী ওইনা।

❒ রিসিকান্ত লাইরেনলাকপম

হিংলিঙৈ

হিংসি পুন্না, হিংমিন্নসি নুংশি চান্নগা
হিংসি পুন্না, হিংমিন্নসি নুংশি চান্নগা
হিংখো ঙসিগী
শোৎথরবা খুন্নাইসিগীদমক।।
হিংখো য়াওরে তুংগী মীরোলশিংগীদমক।।
শেন্নম্বু ইতিহাস অমা
ময়েক লানা ইদুনা,
খঙহল্লম্মু মালেম পুম্বদা নহাক্কী থৌদাং,
হিংদুনা লৈহৌগনি
অহিংবশিংগী তাইবঙদা,
হোৎনজমন্দুনা হিংলিঙৈ নহাক্লা।
চৎথরবসু থাদোক্তুনা তাইবঙগী
ময়াগী হকচাংদুনা নহাক্কী।।
হিংলি হায়বতা ঙাইরবা পুন্সি ওইহনগনু।
হিংবগীদমক, হিংবগী লানফমদা
হিংবা খক্তা নত্তনা,
হিংলিবা থৱায়শিংগীদমক
হোৎনরম্মু হিংলিঙৈ।।

❒ সুর্জকান্তা সাদোকপম

দিফেন্স সর্ভিসসু য়াম্না চীং লেম্বা প্রোফেসন অমনি, মচাশিংনা প্রোফেসন অসিদা চঙবা পাম্লবদি মমা-মপাশিংনা পুক্নিং থৌগহন্নিংই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

মেঘনাথ সোইবম, এন দি এ এগজাম মায় পাকখ্রবা

পুন্সি হায়বসি মখল মথেলনি। কনা অমনা তাংলবা মীওই মপোক অসিবু লূম্না খঞ্জদুনা হিংলিঙৈ তেল্লবা মতম অসিদা করিগুম্বা খরা তৌরমদবা য়াদে হায়না মানা-মানা পামজবা লম্বীদা চৎতুনা অহোংবা-অওনবা খুন্নাই অমা পুরকপগা লোয়ননা মরৈবাক-মরমদগীদমক কৎথোক্তুনা হোৎনরি। কনা অমনা পুন্সিগী অশেংবা ৱাহন্থোক অদুবু নাথৈরল্লগা অরানবা থবক কয়া তৌদুনা মতম মাঙহন্দুনা অদুমক লাইজ থক্কী কোঙ্গোনগুম তুমিন্না মাঙখি। অদুবু কনা অমদি লাইজ থক্কী কোঙ্গোনগুম্বনি হায়নরিবা পুন্সি অসিদা ফংলিবা তেল্লবা মতম অসিবু য়াম্না ফজনা শীজিন্নদুনা মশানা পামজরিবা লম্বী অদুদা মায়পাকপা ঙম্বা খক নত্তনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংবু অচুম্বা লম্বীদা পুরক্নবা হোৎনবদা অচৌবা ইথিল পীবা ঙম্বা মীওই কয়া অমসু লৈতবা নত্তে।

মমা-মপা ওইবা খূদিংমক্লা মচাবু অচুম্বা লম্বীদা লমজিং-লমতাকপীদুনা মচানা অফবা মীওই অমা ওইরক্লগা নুংঙাইজগনি হায়বা ৱাখল্লোননা লাইনিং ওইদুনা পুন্সিগী লম্বীদা থেংনরিবা লানফম কয়াদা অৱা-অনা থিদনা কন্না হোৎনরি। মচা ওইবা কয়ানসু মমা-মপাগী পূক্নিংগী ইহুল খঙনা হোৎনরকপদগী মীয়াম মরক্তগী মীথোই-মীহেল্লকপা মতমদা মমা-মপাশিংনসু মচা পোকচবগী মহৈ য়াল্লে হায়না চাউথোকচবগা লোয়ননা নুংঙাইজবা ফাওজে। অফবা মচা ফংজবা হায়বসি মমা-মপাশিংগী ওইনদি খুৎনা থা লাম্বা ফংবগুম্বনি। মচাগী মায় পাক্লকপা মীকুপতা মীয়াম মমাঙদা মায়থোং মকা লাম্না মোমোন মীনোক্তা লোয়ননা লেন্নজরিবনি। মচানা মীথোই-মীহেল্লকপদা মখোয়না ৱাজখিবা পূম্নমক অদু কাউথোকখিদুনা মখোয়গী অনীংবা-অপাম্বা থুংলে খন্না থম্মোয়দা অপেনবা ফাওজে। অফবা মচা ফংজরুবগী মহয়না ঙসি মেঘনাথ সোইবমগী মমা-মপা অনীসু মচানা এন দি এ এগজাম মায় পাক্লকপা মীকুপতা মচানা মীথোই-মীহেনবা ঙল্লে হায়না মীয়াম মমাঙদা চাউথোক্লা মচাগী কুম্মৈ য়েংজরি।

এন দি এ পাস তৌরবা মেঘনাথ সোইবম থৌবাল কিয়াম ৱাংমতাবদা লৈবা সোইবম ইবোমচা অমসুং সোইবম ওংবী লক্ষ্মী সলাম অনীগী মচানুপানি। মহাক ক্লাস ফাইভ ফাওবা কাঞ্চিপুরদা লৈবা কেথোলিক স্কুলদা মহৈ তম্লকখি। মদুগী মতুং তারকপদা পাঙ্গৈদা লৈবা সাইনিক স্কুলদা ক্লাস টুয়েল্ভ ফাওবা অমুক তম্লকখি। অঙাং অমবু অফবা মীশক অমদি মতিক চাবা মী অমা ওইরক্নবা হোৎনবদা স্কুলগী থৌদাং য়াম্না চাউনা য়াওই হায়নবদুনি। মেঘনাথসু মহাক্লা তম্লকখিবা সাইনিক স্কুলনা মঙোন্দা অচৌবা ইথিল পীদুনা তুংদা লাক্কদৌরিবা পুন্সিগী লম্বী অসিদা দিফেন্স সর্ভিসতা চঙদবা য়াদে হায়না চপ চানা লেপ্তুনা লাকখি। মহাক্কী স্কুলদা তম্মিন্নরকপা হৌজিক্লা দিফেন্স সর্ভিসতা লৈরিবা মথক থোংবশিং অমদি স্কুল অদুদা থেংনরকখিবা ওফিসরশিং উরুবদগী মেঘনাথতা অমুক্তা হেন্না থৌনা হাপ্তুনা মমা লৈবাক্কী থৌগল তৌগে হায়না অখাঙ কনবা অমগা লোয়ননা হোৎনরকখি। মহাক্লা টুয়েল্ভ তম্লিঙৈ মতমদা অহানবা ওইনা কুমজা২০১৯দা এন দি এ এগজাম পীখি। অদুবু লাইবক থীবদগী এগজাম অদু মায় পাক্লকখিদে। মায়থীবদি পুন্সিনা লৈরিবমখৈ শাগোন্নদুনা চৎকনি হায়না খন্দুনা নীংহন্নবা তৌদনা মতুংদদি এগজাম অসিদা মায় পাক্তবা য়াদে হায়না মশাদা থৌনা লিংজেল হাপচদুনা অমুক্তা হেন্না কন্না হোৎনরকখি। মীওইবনা হোৎপু হোৎনরবদি ঙমদবা লৈতে হায়বদুনি। হোৎনবগী মহয়না মীওইবনা থা লৈবাক ফাওবা য়ৌবা ঙম্লিবনি। মহাক্লা লেপ্পা লৈতনা হোৎনজরকখিবা অমদি মতমগী মমল খঙনা কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা থমজিনখিবা লোকদাউনগী তাঞ্জা লৌদুনা এন দি এ এগজামগীদমক শেম-শারকখিবা অদুগী মহয় ওইনা মেঘনাথ কুমজা ২০২০গী সেপ্টেম্বর থাদা পীখিবা এন দি এ এগজামদা মায় পাকপা ঙম্লকখি।

কুমজা ২০২১গী ফেব্রুৱারী থাদা মহিসুরদা লৈবা এ এফ এস বিদা পীখিবা এস এস বি সর্ভিস (সর্ভিস সেলেক্সন বোর্দ) ইন্টর্ভিয়ু মায় পাক্তুনা মেদিকেল চেক অপনচিংবা তৌদবা য়াদ্রবা থবকশিং অদু তৌরবা মতুং ওল ইন্দিয়াগী ওইনা রেঙ্ক ৪০৫দা য়াওরক্তুনা এন দি এ ১৪৬ কোর্সতা কেদেট ওইনা ট্রেনিং তৌনবা মেঘনাথ হৌজিক-হৌজিক কোল লেট্টর ঙাইদুনা লৈরি। মহাক্লা মায় পাক্লকপা অসি মহাকপু পোকপীবা মমা-মপা, তাকপী তম্বীরকখিবা ওজাশিং অমদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা ক্রেদিট পীনিংই হায়না ফোঙদোক্লদুনা মেঘনাথ অথুবা মতমদা নেসনল দিফেন্স একাদেমীদা জোইন্ট তৌদুনা মমা লৈবাক্কী থৌগল মতোল লোম্না তৌবা ঙম্নবা ট্রেনিং তৌনবা থৌরাং তৌদুনা লৈরি। এন দি এ এগজাম থাবগী মতাংদসু মহাক্লা থেংনখিবা এক্সপরিএন্সশিং অদু দিফেন্স সর্ভিসতা চঙবা পাম্বা অমদি এন দি এ এগজাম থাবা পাম্বা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা খঙহন-উহন্নিংবগী ফজরবা ৱাখল্লোল ওইনা মহাক্লা অসুম্না ফোঙদোরকখি।

এন দি এ এগজাম থানবগী শেম-শারিবা মীশক অমনা মহাক্লা তম্লিবা লাইরিক অদু মমুৎ তানা খঙজিনবা মথৌ তাই অমসুং রিট্টন এগজামদা য়াওরিবা পেপর খূদিংমক্তসু পূক্নিং চঙবীগদবনি। এস এস বিগী ওইনা মহাক মশামকসু কোচিং চৎলকখি। মদুদগী এস এস বিগী মতাংদা চাউরাকপা ৱাফম কয়া খঙবা ঙম্লকখি। লোয়ননা মহাক্কী এন দি এ এগজাম থানবগী হোৎনরকপা মতমদা রিটয়র্দ লেফটিনেন্ট কর্নেল কৈরুংবনসু লমজিং-লমতাকপীরকখি হায়রদুনা দিফেন্সতা চঙনিংলিবা মীওই অমনা এস এস বি ইন্টর্ভিয়ুগীদমক য়ারিবমখৈ মশানা শেম-শাদুনা পর্সনেলিটি দিভেলপমেন্ট তৌনবা হোৎনগদবনি। লোয়ননা মথক-থোংবা সিনিয়রশিং, ওজাশিং অমদি ওফিসরশিংগী পাউতাক লৌবা য়াম্না মথৌ তাই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

এস এস বি ইন্টর্ভিয়ু অসি য়াম্না তোপ-তোপ্পা মখল অমগী ইন্টরভিয়ু অমনি। ইন্টরভিয়ু অসি মায়োক্লনবগীদমক লাইরিক খক্তা হৈবনা য়াদে। মীওই অমদা ওফিসর অমা ওইবগী চপ চাবা মগুন য়াওব্রা হায়বসু ইন্টরভিয়ু অসিদা য়াম্না কুপ্পা য়েংশিল্লি। অসিগুম্বা মীওই অমগী মগুন অসিদি থা ১/২দা হেক্তা চেনবা য়াবা মগুন নত্তে। মরম অদুনা মীওই অমনা মশানা মশাবু মশক মুন্না খঙদোকচদুনা মশাগী অশোয়বা চুমথোকচদুনা পর্সনেলিটি দিভলপমেন্টদা হেন্না মীৎয়েং চঙবা য়াম্না মরুওই। এস এস বিদা চৎলুবা অসি অসুক্কী মতিক কান্নবা ফংই। পর্সনেলিটি দিভেলপমেন্ট তৌবদা নত্তনা মীওই অমগা হেক্তা মায়োক্লবা ঙম্নবগী ইথিলসু পীরি। এস এস বি চৎলুরবা মীওইশিং অফবা মীশক অমসু শোয়দনা ওইবা ঙমগনি হায়বসি মহাক্কী অচেৎপা থাজবনি। পুন্সিদা পান্দম অমা থম্বসি য়াম্না মরুওই। মসিনা মীওই খুদিংদা হোৎননিংবগী ইথিল অমা ফাওহল্লি। থম্লিবা পান্দম অদু ফংদবা য়াদে হায়না হোৎনরকপা মতমদা মমা-মপা, ওজা অমদি মরুপশিংনসু অচৌবা থৌদাং লৌবীবিবা মথৌ তাই। মখোয়না শোয়দনা ঙমগনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা পীদুনা অমদি পূক্নিং থৌগৎপীরকপদগী ঙসি এন দি এ এগজামদা মায় পাকপা ঙম্লকখিবনি। মরম অদুনা লমদম অসিদা লৈরিবা মমা-মপাশিং, ওজাশিং অমদি মথক থোংবশিংনসু হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা মানা-মানা পাম্লিবা লম্বীশিং অদুগী পন্থুং য়ৌবা ঙম্নবা পূক্নিং থৌগৎপীবা অমদি অচুম্বা লম্বীদা চৎপা ঙম্নবগীদমক লমজিং-লমতাকপীবা য়াম্না মথৌ তাই। দিফেন্স সর্ভিসতা চঙবা পাম্লিবা মীওই অমনা মহাক্কী পান্দম অদু ফংদ্রিবা ফাওবা ৱাখল চোইথোক্তনা অচেৎপা থাজবগা লোয়ননা লেপ্পা লৈতনা হোৎনহন্নিংই হায়নসু ফোঙদোরকখি। মণিপুরদা মমা-মপা অয়াম্বনা মচাশিংবু দিফেন্সতা চঙহনবদা অকিবা ফাওবা থেংনৈ। অদুবু মতাং অসিদা হায়জনিংবা ৱাফমদি দিফেন্স সর্ভিস হায়বসি য়াম্না চীং লেম্বা শিনফম অমনি। অমুক্তং পোকপা মীওই মপোক অসিদা ইমা লৈবাক্কী থৌগল তৌবা ফংবদি চঙনা সর্গ কাবগুম্বনি। মরম অসিনা মমা-মপা ওইবশিংনা মচা-মশুশিংনা দিফেন্স সর্ভিসতা করিগুম্বা চঙনিংবগী ৱাখল্লোল লৈরবদি মখোয়বু পূক্নিং থৌগৎদুনা লমজিং-লমতাকপীয়ু হায়না চান্দিগড়গী পাঞ্জাব য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজদা এম এ ইংলিস তৌরিবী গিতাঞ্জলি খাঙেম্বমনা মেঘনাথকা অখন্ননা ৱারী শারুবদা মীয়ামগী পুক্নিং চিংশিল্লকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কর্ফিয়ু মতম শাংনা থম্লকখিবনা লমদম অসিগী লৈত-লায়রবা শিন্মীশিংদি খম থেংনা ৱারে

মতম শাংনা কোভিদ-১৯ ফর্ষ্ট ৱেভ অমদি সেকেন্দ ৱেভনা মীচম মীয়াম মরুওইনা নোংমগী শূজ-নোমজরিবা কয়াদা অচৌবা চৈথেং পীরে হায়বসি হায়মনবা থোক্লোই। টোটেল কর্ফিয়ুনা শিন্মীশিংদা শূফম-নোম্ফম খঙহন্দ্রে, শেন্থোক লম্বীসু লৈত্রে। অদুবু হিংদবদি য়াদে। চৈরক অসিদা ক্লাস টেন অমসুং ত্বেল্ভ এগজামগী রিজল্ট হায়দোকপা হৌরে। সেকেন্দরি কোলেজগী মিং চনবসু হৌরক্লগনি। প্রাইভেটকী সেকেন্দরিদা মিং চনবদা লুপা লিশিং ৭তগী হৌরগনি। য়ুনিফোর্ম লৈবা অমদি লাইরিক লাইশু লৈবদা শেল কয়া অমসু চঙনখিগনি। লৈত-লায়রবা ইমুংশিংদগী চঙগদৌরিবা শেলশিং অসি মতৌ করম্না কোভিদ-১৯গী অৱাবা মতম অসিদা পুথোক্কনি খনবদা অৱাবা ওইনরে। ক্বালিটি লৈবা লৈতবা ফীভম্না য়াদবনা প্রমোসন পীরে। মখোয়গী মরাইবক্লা কদোমদা পুগনি। ওনলাইন ক্লাস তৌবা অসিনা ষ্টুদেন্টসশিংগী পুন্সিদা কয়াম মপুং ফাগদৌরিবা। স্মার্ট ফোন রিচার্জ লৈবগী চৈথেং কয়াসু মমা-মপাশিংনা থেংনরি। শেল পায়জদবা, শেন্থোক লম্বী লৈজদবা লৈত-লায়রবা মচাশিংদদি অমুক্তা হেন্না চৈথেং পীবা হায়বদু ওইরে। কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসিনা পূম্নমক্কী হৌরকফমনি হায়বা য়াই। মরম অদুনা কোভিদ-১৯ অসি অথুবা মতমদা ঐখোয় পূম্নমক্লা লাকশিন্নবা ৱারবসু ৱানা হোৎনমিন্নবা চঙলি নৎত্রবদি মরুওইনা শিন্মীশিং অমদি প্রাইভেট সেক্টরদা থবক তৌরিবা মীওইশিং অদুম্মক ৱাবা তাবনি।

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা, সিখোং বজার

দিঙ্কো রোদ থোনখিবগুম মিরাবাইগীসু ইম্ফালগী মফম অমদা মহাক্কী মমিং থোনবীয়ু

এসিয়ন গেমসতা গোল্ড লৌদুনা মণিপুর অমদি ইন্দিয়াগী মিংচৎ পুরকপা ঙমখিবা লৈখিদ্রবা দিঙ্কোগী মমিং লৌদুনা খুমন লম্পাক্কী নাকলদা লৈরিবা লম্বীবু দিঙ্কো রোদ হায়না থোন্দুনা লৈঙাক্লা ইকাই খুম্নবা উৎখি। ঙসি ঐখোয়গী ইরক্তা দিঙ্কো লৈখিদ্রবসু মহাক্কী মমিং হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা তুংদা শক্ল-শোন্নদুনা লৈহৌরগনি। মতৌ অসুম্না হৌজিক-হৌজিক টোকিওদা পাঙথোক্লিবা ওলিম্পিক্সতা ৱেথলিফটিং মশান্নদা সিলভর মেদল লৌরকপা ঙমখ্রবী সাইখোম মিরাবাইবু ইকাই খুম্নবা উৎপা ওইনা অমদি মহাক্কী মরিংজেল, মথৌনাবু হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা খঙহৌনবগীদমক লৈঙাক্লা মিরাবাইগী মমিং লৌরদুনা ইম্ফালগী মফম অমবু মিরাবাইগী মিংদা থোলহন্নিংই। মদুনা মহাক্কী কথোকপা অমগা লোয়ননা ইমা লৈবাক মণিপুর অমদি ইন্দিয়াগী মায় পুরকপা ঙমখিবা অদু তুংদা লাক্কদৌরিবা মীরোলশিংনসু নীংশিংবা হায়বদু ওইহৌগনি। মসিদা নৎতনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা শান্নরোয় কয়াদসু অচৌবা ঈথিল অমা পীদুনা মানা-মানা পামজনা শান্নরিবা মশান্নশিং অদুদা থৱায় য়াওনরক্তুনা লমদম অসিগী মিংচৎ অমুক্তা হেন্না পুরকপা ঙমগনি হায়না খল্লি। কনাগুম্বা খরনা শান্নরোয়শিংবু য়াম্না থওইদবা মওংদা ঙাংন-শক্লরম্বা অদু ঙসিদি মীপূম খূদিংমক্লা ইকাই খুম্নবা অমগা লোয়ননা শান্নরোয়শিংগী থৌনা, মরিংজেল থাগৎপগা লোয়ননা পূক্নিং থৌগৎলদুনা শেলগী মতেং কয়া পীবগা লোয়ননা লৈঙাক্কী অচৌবা ফম কয়াসু পীরি। অসিগুম্বা অওনবা অমা লাক্লিবা অসি শান্নরোয়শিংগীদমক্তদি য়াম্না লাইবক ফবনি হায়না খল্লি।

❒ লোইতাম ধনজিৎ, তেরা বজার

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 ৩১।০৭।২০২১ ইং, থাংজ;
ইঙেনগী ২৩ নি পানবা ।

মেষ: ঙক কনবনা মীকোক থোংবা ৱাবা অমদি হন্থবা লোয়নবনা মাঙজবা লৈগনি। মরুপ খরগী মতেং ফংবা, নরল চাওখৎপা অমদি মীয়াম্না পাম্নবদি ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: য়েক্লবা লৈরম্লসু ময়েং তাখিনি, ঈকাইখুম্নবা ফংজৈ অমদি লেঙদবা লন চাওখৎনবা হোৎনবা মায় পাক্কনি। অদুবু চিন কনবা অমদি হোয়া ফবদি কায়নবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খোইরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: লৌশিং ফংজগনি, নচাক নরলসু চাওখৎপগী নুংঙাইজবা অমদি ইমুং-মনুং লোয়নবগী চাওখৎপা লৈগনি। ৱানোম থৌনোমদি কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: অনীংবা থবক পাঙবৈ নুংঙাইজবা, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনবা, মীচঙসু লৈবা অমদি পাউসু নুংঙাইবা তাজবা নুমীৎনি। য়েক্লবদি য়াম্মী।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: পুক্নিং ফাথনা ঈংনা থৌ পাংউ, নত্রদি মীপায়বা নংগনি। মরুপ লোয়নবা অমদি অঙম্বগা লোয়নবা মতাং চাদবা নুমীৎনি, চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা: ঙাংবা-শকপা হৈবা অমদি থৌরম য়াৎপা হৈবনা কান্নবা ফংগনি। হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। য়েৎনবা অমদি শাওনদি য়াওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: নীংজরকপা থবক পাঙগনি, লাইবক ফগনি, অনৌবা আশা লাক্কনি অমদি মীচঙ য়াম্না লৈগনি। নচা ননাই/হুরানবগী নুংঙাইতবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: মীচং লৈরনি, অঙম্বনা চানবীরনি অমদি নীংবা থুংলনি। পাইরক্কী লৌশিংদি শোল্লি, মীকোক থোংবা ৱাবদি লৈগনি, মীৱা থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু: ঙাং-শকপা হৈগনি, ইমুং-মনুংগী ৱা তাবা ফগনি, পল্লম্বা থবক্কী মরমদা নুংঙাইজবা অমদি মীংচৎ ফংবা নুমীৎনি। হোয়াদি ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

মকর: অচুম্বনা মাঙওইনৌ অমদি নক্লবশিং/অখং অহৈগী ৱা নত্তনা কনাগীসু ৱা লৌগনু। লাংতক্লগনু অমদি চরাংগনু-মাঙবতা থংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়নিংবা লৈরসু ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা ফরে, নীংবদু পাঙবা য়াগনি। লাইবক ফগনি অমদি আশা খরা উগনি। মীতোপ থাজবা অমদি লম চৎপা লুই।
লৈশা পাখংশিংগী- মীচঙ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: ঈরাং পুবা, অনম তানবা অমদি হোয়া ফবা অমত্তা কান্নরোই। নোল্লুক্লা চৎপা, মরুপ খনবা হৈবা অমদি মরম চানা থৌ পাংবনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুকচেল চাওথোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ফ্লেভোনোইদ ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক

চাবনা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন তপথহনবা ঙমই

ষ্ট্রোবেরি অমসুং মোরোক্লুম্বা ফ্লেভোনোইদ মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা মীওই অমগী কোগ্নিটিভ দিক্লাইন(পুক্নিং-ৱাখলগী মপাঙ্গল শোন্থরকপনা নীংশিংবা, অনৌবা পোৎশক অমগী মরমদা তম্বা/খঙজিনবা, পুক্নীং চঙবা, নৎত্রগা ৱারেপ লৌবনচিংবা ঙম্লক্তবগী ফিভম ওইরকপা) তপথহনবা ঙমই হায়বা অনৌবা ষ্টদি অমনা থেংনখ্রে।

অমেরিকান একাদেমি ওফ ন্যুরোলোজি জর্নেলদা য়ুমশকৈশা নুমিৎতা ফোঙলকখিবা ষ্টদি অদুগী মতুংইন্না নোংমগী ফ্লেভোনোইদ মিল্লিগ্রাম ৬০০ লোম চাবা মীওইশিংনা নোংমগী মিল্লিগ্রাম ১৫০খক্তমক চাবা মীওইশিংদগী কোগ্নিটিভ দিক্লাইন লাকপগী চাং চাদা ২০ হন্থে হায়রি।

ষ্ট্রোবেরি গ্রাম ১০০দা ফ্লেভোনোইদ মিল্লিগ্রাম ১৮০ রোম য়াওই, অদুগা শেম মপুম অমদনা ফ্লেভোনোইদ মিল্লিগ্রাম ১১৩ রোম য়াওই হায়না ষ্টদি অদুনা হায়রি।

ফ্লেভোনোইদ হায়বসি উহৈ-ৱাহৈ অমদি মনা-মশিংশিং কয়াদা কম্মন ওইনা ফংবা অকনবা এন্টিওক্সিদেন্ট এবিল্লিটিশিং লৈবা কম্পাউন্দশিংগী কাঙলুপ অমনি হায়না ডা. ৱাল্টর ৱিল্লেটনা হায়রি। ডা. ৱাল্টর ৱিল্লেট হাভার্দ টি.ঐচ. চান স্কুল ওফ পব্লিক হেল্থতা ইপিদেমিওলোজি অমসুং ন্যুট্রিসনগী প্রোফেসর ওইবগা লোয়ননা হাভার্দ য়ুনিভর্সিটি ইন কেম্ব্রিদজ, মাসাচুসেট্সকী প্রোফেসর ওফ মেদিসিনসু ওইরি।

ব্রেনদা ঈ সপ্লাই তৌবগী ফিভমদা অমাঙ অতা থোকপা হায়বসি কোগ্নিটিভ দিক্লাইন ওইহল্লক্লবা মরুওইবা মরম অমনি হায়না ফোঙদোক্লদুনা ৱিল্লেটনা হায়, ফ্লেভোনোইদকী এন্টি-ইনফ্লেমেটরি প্রোপর্টিশিংনা ব্লদ সপ্লাইবু প্রোটেক্ট তৌবদা মতেং পাংই, মসিনা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন তৌরকপবু তপথহল্লি।

কোগ্নিটিভ দিক্লাইন তৌরকপনা দিমেন্সিয়া অমসুং অলজাইমর'সকুম্বা লায়নাশিং লাকহনবা ঙমই।

চহী ২৫ রোম চুপ্পা চথখিবা ষ্টদি অদুদা পার্টিসিপেন্ট ৭৫,০০০ রোম্না শরুক য়াখি। ষ্টদি অদু হৌগৎলকপা মতমদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী এভরেজ ওইবা চহী অদু ৫০ ওইখি, অদুগা হৌজিক্তি মখোয়শিং অদু মশাগী চহী ৭০-৮০গী মথক ওইরে হায়না ৱিল্লেটনা হায়রি।

মহাক্লা হায়, মীওইবগী ব্রেনগী ফঙ্কসননা মথৌ হন্থবা (মপাঙ্গল শোন্থবা) অসি চহী ২০ হেল্লকপা অমসুং ৩০ হেল্লকপা মতমদগী হন্থরকপা হৌরক্লে, অদুবু হায়রিবা ফিভম অসি ঐখোয়না ইশাগী চহী ৭০গী মথক লানখৎলক্ত্রিফাওবদি অয়াম্বনা খঙবা ঙমগন্দে। অসুম্না মথৌ হন্থরকপা (মপাঙ্গল শোন্থরকপ)গী অঙম্বা লম্বীদা নাম্থখিগদবা অদু ফ্লেভোনোইদ মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চারগদি ঙম্বগী চাং অদু হন্থহন্দুনা মপাঙ্গল শোন্থরকপগী চাং অদু তপথহল্লি হায়নসু মহাক্লা মখা তারি।

পার্টিসিপেন্টশিংদুগী দাইটশিংবু চহী ২০ হেন্না ট্রেক তৌরবা মতুংদা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন তৌরকপগী চাং ওন্নবগীদমক মখোয়বু রিসার্চরশিং অদুনা চহী মরিগী মতম তাঙ্কক অমগী মনুংদা ক্বেসন্যের অমবু কয়ারক হন্না পাউখুম পীহনখি হায়না ৱিল্লেটনা হায়খি।

পার্টিসিপেন্ট খুদিংমক্কী কোগ্নিটিভ দিক্লাইন অদু 'য়েস' নৎত্রগা 'নো'গী ৱাহং তরুক্কী মতেংনা কালকুলেট তৌখি। ৱাহংশিং অদুগী মনুংদা 'নহাক পোৎচৈশিংগী অতেনবা লিষ্ট অমা খুদম ওইনা পোৎ লৈনবগী লিষ্ট অমা নীংশিংনবা হোৎনবদা হান্নদগী ৱাবা হেনবরা?' অমদি 'নহাক হৌজিক্তা খল্লম্বা ৱাখলদু থংনবা মীৎকুপ্তা নীংশিংবা ঙমদবরা?' হায়বনচিংবা য়াওরি।

ষ্টদি অদু চহী দিকেদ কয়া চুপ্পা চথখিবা ওইবনা মসিগী রিজল্টশিং অসি চহী অমা-অনীরোমতমক চঙনা চথবা ষ্টদিশিংদগী ভেলিদ ওইবা য়াম্না হেল্লি হায়না ষ্টদি অদুগা মরী লৈনদবা ডা. দেনিএল পোট্সনা হায়খি। ডা. দেনিএল পোট্স অমেরিকান একাদেমি ওফ ন্যুরোলোজিগী ফেলো অমা ওইবগা লোয়ননা য়ু এস দিপার্টমেন্ট ওফ ভেটরান্স এফের্স ইন টস্কালুসাগী এটেন্দিং ন্যুরোলোজিষ্টসুনি।

ৱিল্লেটনা হায়, মীওই অমনা নোংমদা চাগদবা ফ্লেভোনোইদশিংগী অকক্লবা চাং লৈতে, অমদি মখোয় অসি মশিং থীরোইদবনি নৎত্রগা চাং ওল্লোইদবনি।

মসিদসু নত্তনা, ফ্লেভোনোইদশিং চাবনা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন তৌরকপগী চাং তপথহন্নবগী থৌদাং অমা লৌবখক্তনি। ঐখোয়না হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমদসু হিংগদবনি, মসিদা চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা অমদি মৈখু শীজিন্নদবসু য়াওই হায়না মহাক্লা হায়রি।

পোট্সনা হায়, কোগ্নিটিভ ফঙ্কসন প্রিজার্ভ তৌবদা মেদিটরনিয়ন দাইট অসি য়াম্না ইফেক্টিভ ওইবগী খুদম ফংলে, অমদি হায়রিবা দাইট অসিগী মনুং চনবা চীঞ্জাক কয়া অমা ফ্লেভোনোইদ চাং ৱাংনা য়াওই।

ঐখোয়গী কোগ্নিটিভ হেল্থতা ন্যুট্রিসনগী থৌদাং য়াম্না চাউই, অমদি চাবা থকপগা মরী লৈননা ঙসি ঐখোয়না লৌরিবা ফিরেপ অসিনা ঐখোয়গী তুংগী পুন্সিদা ব্রেন প্রোটেক্ট তৌবদা য়াম্না অচৌবা থৌদাং লৌরিবনি। ফ্লেভোনোইদ মরাঙ কায়না য়াওবা উহৈ অমসুং মনা-মশিংশিংগী মনুংদা ষ্ট্রোবেরি, ব্লুবেরি, কোমলা, মোরোক অমসুং সেলেরিনচিংবা য়াওরি হায়নসু মহাক্লা মখা তারি।

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