নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : – নহা ফাল

মায়পাক্লবগী অহানবা খোঙথাংদি থম্মোয় শেংনা পামজবা অদুনি : মোনিকা

মায়পাক্লবগী অহানবা খোঙথাংদি থম্মোয় শেংনা পামজবা হায়বসিনি। তৌগে হায়নবু চপয়ুংনা খনখ্রবদি অদোমবু থিংবিনবা কনা অমত্তা লৈরোই হায়বসি খঙমিন্নসি হায়না চহী নৌরিবী নেসনল য়ূথ আইকোন ২০১৯ এৱার্দ ফংদুনা লমদম অসিগী মিংচৎ পুরকখিবী মোনিকা ইঙুদমনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরক্লি। মোনিকা ৱাংখৈ কোন্সম লৈকায়দা লৈবা অবুজম ববিতাগী মচানুপীনি। মোনিকা হৌজিক-হৌজিক দিল্লিদা লৈদুনা এক্সন এদ ইন্দিয়া প্রোগ্রাম ওফিসরগী কেপাসিটিদা ৱিমেন ফার্মর গ্রুপ্স এন্দ য়ুথ বেজ ফোর্মেসনগা পুন্না সসটেনেবল এগ্রিকলচর এন্দ ওন্ট্রাপ্রেনরশিপতা য়ুম্ফম ওইবা কম্যুনিটি বেজ প্রোজেক্ট অমদা থবক তৌদুনা লৈরি। প্রোগ্রাম ওফিসর অমা ওইনা হৌজিক মহাক্না তৌরিবা প্রোজেক্টশিং অসি য়ুনাইটেদ নেসন্সকী এস দি জি এসকী মখাদনি লোয়ননা কম্যুনিটি লেভেলদা এস দি জি এসকীসু প্রমোট তৌরি হায়না পাউচে অসিনা ৱারী শারুবদা মহাক্না ফোঙদোরকখি।

মহাক্না হায়, একাদেমিক্কী পুন্সিদগী প্রোফেসনগী লম্বীদা চঙলকপা মতমদা চুশিন্ননবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না লুই। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা সোসল ওন্ট্রাপ্রেনরশিপকী মতাংদা য়াম্না থৱায়সু য়াওরকখি। লোয়ননা লাইরিক তম্লিঙৈদগী হৌনা লিদরশিপকী রোলদা ভলন্টিয়রিং এক্সপিরিয়ন্স কয়া অমসু ফংখ্রে। তোঙান-তোঙানবা ওর্গনাইজেসন অমদি ইন্সটিট্যুসনশিংদা ভলন্টিয়রিং অমদি ইন্টরনশিপ তৌখিবনা প্রোফেসনেলগী করিয়রদা টাইম মেনেজমেন্ট তৌবা অমদি প্রোফেসনল দিসিপ্লিন ঙাক্না চৎপদা য়াম্না কান্নবা হৌজিক-হৌজিক ফংলে। নহাশিংগী চাওখৎ থৌরমগী মতাংদা পাঙথোকপা থবক-থৌরম অয়াম্বদা অদুমক শরুক য়ানবসু হোৎনৈ। অদুবু চহী নৌনা প্রোফেসন অসিদা চঙলকপা মতমদা মেন্টল অমদি ফিজিকেলগী ওইবা খুদোংচাদবা অৱাবা কয়া অমসু মায়োক্নন্দবদি নত্তে। লাইবক ফবা হায়গদ্রা নৎত্রগা হোৎনজমন মীয়াম্না উবিবনা হায়গদ্রা ইমুং-মনুং অমদি ঐহাকপু লমজিং লমতাকপীবা কয়া অমগী মতেং অমদি পুক্নিং থৌগৎপীবনা মরম ওইদুনা খুদোংচাদবশিং অদু মায়োক্লবা ঙমখি। লোয়ননা তুংদসু মসিদগী হেনবা থবক কয়া লৈবাক অসিগীদমক তৌবা ঙম্নবসু হোৎনরি হায়খি।

চহী য়াম্না এক্সপিরিয়ন্স লৈবগী ৱাফম খক নত্তনা প্রোফেসন অসিদা চঙলকপা অমদি নেসনল য়ুথ আইকোনগী এৱার্দ ফংলকপা ফাওবগী লম্বীদা থেংনজরকপা এক্সপিরিয়ন্স খরগী মতুংইন্না ইনখৎলক্লিবা অমদি ঐখোয়গী মীরোলশিংদা হায়জনিংবা ৱাফমদি লাইরিক তম্বা হায়বসি য়াম্না শাংবা লম্বী অমা ওইবনিনা ইশা-ইশাগী খুদোংচাবা ফংলকপা হায়বদি লম্বী অমদা হেক্তা ওইবা য়াই মদুবু শাগোন্নদুনা লাইরিক তম্না-তম্না চৎপা ফৈ। ইশাগী পামজবা লম্বী ওইরগদি লম্বী অদুদা চৎপসু ৱারোই। মরম অদুনা লাইরিক্তা লোয়ননা পামজরিবা লম্বী অদুগা অদুমক চৎহন্নিংই। লোয়ননা মরুপ-মপাংশিং তিন্নবদা য়াম্না হৈশিংনা লোয়নবগী তঙাইফদবা য়াম্না লৈ। মরমদি হায়নবা লৈ য়োৎপীনা উগা মরুপ ওইরুবদগী ঈশিংদা তাউদুনা চৎপা ঙমখি। লোয়ননা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা লৈবাক্কী ওইবা থবক-থৌরমশিংদসু শরুক য়াহন্নিংই।

নেসনল য়ুথ আইকোন এৱার্দ ২০১৯ ফংখিবগী ৱারী ঙসিসু অদুমক নীংশিংদুনা লৈরি। নোমিনেসন তৌখিবা মতমদা থেংনখিবা অৱাবশিং অমদি এৱার্দ ফংলকপগী নুংঙাইখিবা চাওথোকচখিবশিং নৌহৌননা নীংশিংলকই। পুন্নমক অসি ইশানা খরা হোৎনজখিবা অমদি মীয়ামগী থৌজালনা ফংবা ঙমখিবনি। মতম পূন্নমক্তা ঐগী খ্বাইদগী পামজবা লম্ অদুদা মায়পাক্লবা হোৎনবদা ‘দ্রিমস দু কম ট্রু ইফ য়ু বিলিভ দেম’ হায়রিবা ৱাফম অসিনা অচৌবা মতেং ওইগনি হায়বগী থাজবা লৈ। ইশা অমা ফরগদি সোসইটি অমা ফনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগনি। মায়পাক্লবগী চৎলিবা লম্বী অদুদা অফবা মরুপ-মপাংশিংগা লোয়ননা চৎমিন্নবা মথৌ তাই। মরম অদুনা মরুপ-মপাংশিংগা য়াম্না হৈনা লোয়নবিয়ু। চহী খরা মপান লমদা লৈরকপা অসিদা পুন্সিদা খঙলুদবা লাইরিক্তা লাইনা ফংদবা পারা কয়া অমসু ফংই হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। তোঙান-তোঙানবা পুন্সিদা থেংনরকখিদবা অৱাবা থৌদোক কয়া অমসু থেংনখি। অদুবু ঐ মীয়ামগী থৌগল তৌদবা য়াদে লোয়ননা তুংগী পুন্সিদা মীয়ামগীদমক করিগুম্বা থবক খরা তৌগে খনবা মরমনা পুন্নমক অদু মায়োক্লবা ঙম্নবা হোৎনখি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

- মোনিকা ইঙুদম, নেসনল য়ুথ আইকোন ২০১৯ এৱার্দি

খল্লো নহাঙ্গীনা কনা?

নহাক লৈরম্বগী ঐনা নুংঙাই তুমখুন তাঞ্জবনি,
চৎলিবনি তাইবঙপাল থাদোক্তুনা; পোৎথারগে খন্না,
পুন্নমক কাউথোক্লল্লগা
ঐ খঙই ঐগী ইথৌ কয়া লৈরি, তৌগদবা লিশিং
লেমহৌরি তাইবঙপালদা...
পুন্নমক অসি হেক খল্লুবদা
পোৎথাগে হায়বা য়াদে,
ঐ কাউদে
পুন্সিদি থবক্লা পুল্লিবনি,
শিন্থা পুন্নমক্তগী
নাম্থোক্তুনা চৎকে খনবসু নত্তে,
তেংবাঙনরিবা তাইবঙপালনি,
ঐগীদমক কনা লৈত্রবসু
চাওথোকচরিবনি নহাক্তি লৈরিদনা ঐগীসু,
কনাগুম্বা অমত্তা থাজবা থল্লরোই খল্লবা
পন্সিনা নঙবুদি অদুমক থাজরি ঙসিসু
মশাগী অশোইববু কুপশিল্লগা অতোপ্পবু মরাল শিবনা
চৎনবি ওইরে তাইবঙসে, অদুবু নহক্তি ঐ ঙকই
নোংমতা নহাক্না হায়নখিবা ৱা নহাক্না ঙাক্তবা তৌখিদ্রি
ঐতনা শোয়বনি অদুবু ইরালসু শিবিদে ঐবুসু ৱারৌবা থম্বিদে
হরাও-হরাও ঐগীদমক অদুমক লেপ্পিরি ঙসিসু
ৱারৌগনুকো নুংশিবি ইয়াথং ঙাক্লবা
হোৎনবদা নঙবু ইখুৎ থাবা য়াওখি অদুঙৈ
নিংথমগী অয়ুক অমদা, নিঙল্লক্ত্রে ঙসিতা,
নহাক লৈরম্বগী ঐ নঙগীসু
ইমায় অসে চোপত্রিবনি মীমাংদা
নহাক্কী নগুনবু শৈথাজবসি তারুবগা হংনরক্কনি
নঙবু কনানো হায়না?
খল্লু নখোয় পুন্নমক অসিগুম্বা পুন্সিগী নহাক্কী
খোঙলোই অদু কনানো?
ঐগীদমক্তি অতৈ কনাসু নত্তে
ঐগী অলর্ম ক্লোকনি, ঐগী অলর্ম ক্লোক
নঙ্গী খোঙচৎ কায়দনবা নঙনা পামজবা এব্রিদেগী
বেটরি ঐসু লেপ্তুনা হাপ্পক্কে
ঐবুসু নুমীৎ খুদিং হৌদোকপীয়ু
নীংশিংহনবিয়ু পুন্সিগী শিন্থা
পাংজগে নহাক্কুম মীৎকুপ অমা শোয়দনা
ওইজগে মীথোই মীহেনবা

- থোকচোম রবিচন্দ্র

নীংশিং কুমওননা লাকপদা

হে ইমা মৈতৈ লৈমা
কংলৈ পোকপী ইমাও
অকনবা পোকপী ইমাও
অথৌবা পোকপী পলেমও
পংলবা নৱা ঐহাক্না
ইমাগী লোইনাইদ্রবা নগুনবু
করি হায়না শৈথাশিবা
কাইনা মীৎলু পীরাং চেল
কৎচনিংবদি ইপোমলাং
ৱাখলনদি লাম্বা ফংজদে
করম্বা লৈকোলগী লৈপুংনা
করম্বা হৈকোলগী হৈরাংনা
ইমাগী চরন্দা কৎশিংগে?
তাকপীরম্মু নচাদা
অৱাংবা লোইবী চীংমাইদা
পামেল ক্যামলৈ মতোন্দা
লৈরাং গুম্না শাৎপরা
অমম্বা লোক্কী লোকনুংদা
থৌদু নুংগুম তাবরা?
ইমাগী নতিক নগুনশে
লোইনাইদ্রবা মালেম তাইবঙ
ইদুনা লৈরমলে ময়েক লানা
অকনবা পোকপিনি নঙদি
অথৌবশিংগী মমাসু নঙনি,
ইমাও নুংশিবী পলেমও পুকফবী
পুঙমদ্রবা মৈচাক পুরিবি
মৈতৈ চনু অশেংবিও
অখাং কনবী কালেন্থাগী লৈপাকলৈগুম
চৈথেং কয়াগী চৈনা
খাংলিবরা? নুংহিক্নরবা থম্মোয়দুনা

- সলাম পিংকি চনু, কৈবুল ময়াই লৈকাই

আর্টিষ্ট অমা ওইদুনা মীয়ামগী থৌগল মপুং ফানা তৌবা ঙম্নবগীদমক অচুম্বা চৎপা মথৌ তাই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

বালেশ্বরি ৱারেপম, মৈতৈ চনু ফর্ষ্ট রনর্স অপ

বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্তকী মনুং চন্না লৈবা ফুবালা মখা লৈকায়গী লৈখিদ্রবা ৱারেপম মনাউবি অমদি ৱারেপম ওংবি বিমোলগী মচা মরীগী মনুংদা খ্বাইদগী ইতোন তোনবীনি। বালেশ্বরি ৱারেপম মণিপুরগী ইহান হান্না কুমজা ২০১৬দা পাঙথোকখিবা মৈতৈ চনুগী কন্টেষ্টতা ফর্ষ্ট রনর্স অপ তাখিবতা নত্তনা বিয়ুটিফুল স্মাইলগী সব-টাইটলসু লৌখিবি মৈতৈ চনুরা অমনি। বালেশ্বরিগী মীনোক্না মীওই কয়াগী থম্মোয় হুৎখিবতা নত্তনা ফিল্মগী লম্‌দসু খোঙদারক্তুনা মমিগী তাইবঙদসু নহা ওইরিবা মীওই কয়াগী পুক্নিং শুমহৎপা ঙমখি। লোয়ননা মৈতৈ নুপী অমগী ফীদমনীংঙাই ওইবা মগুন কয়া খঙলমদ্রবসু ঙসিদি মৈতৈ চনু কন্টেষ্টতা শরুক য়ারুবদগী মৈতৈ নুপী অমনা মতম-মতমগী ওইনা করম্বা ফিজেৎ শেৎকনি, ৱাঙাঙ-শঙাঙ, ইনাৎ-লাইনিং, চাকচা-য়ুথক, চৎন-লোনচৎ অমদি ফজরবা মৈতৈগী পুৱারী কয়া খঙলকপদগী থম্মোয়নুংদা লমদম অসিদা মৈতৈ নুপী অমা ওইনা পোক্লবগী চাওথোকচবা ফাওজবী তুংগী আশা লৈরিবী এক্ট্রেস অমনি।

হৌরকপা মতমদদি ইচম চম্না নিংথিরবা ফুবালা খুঙ্গংদা হৌরকখি। অদুবু মহাক্কী শাওং-শাথেক, মীনোক-মীতৌ অমদি থৌগলোন উবদগী এন পী সীগী মীওইশিংনা ফোটো শুট তৌবগী থৌরম অমদা নিংথৌখোংদগী মবুং থোকপা মেকপকী থবক তৌবা অনিকেত কৌবা মীশক অমনা ইহান হানবা মৈতৈ চনুদা শরুক য়ানবা পাউতাক পীবিদুনা শরুক য়াখি। ওজা রাজেন লৈশাংথেমনা অহানবা ওইনা ফিল্ম কুম্বগী লম্‌দা সিন মচা-মচাদা য়াওহন্দুনা মমিগী তাইবঙদা খোঙদাবা হৌরকখি। ফিল্ম খরদা সিন মচা-মচা কুম্বগা লোয়ননা ওজা রাজেন অমদি ইমা ধনমঞ্জুরিদা এক্টিংগী ক্লাসসু তম্লকখি। তোম্বা-তোম্বি হায়রিবা ফিল্ম অসিদা অহানবা ওইনা খোঙদাবা হৌরকখিদুনা নঙ কনানো, ঐগী নুংশিববু নঙগীরা, খুৎশা অনী-১, দা নোংদম্বা, নুংশি ইচেল অমদি ৱাকচিংগী লেননচিংবা ফিল্মশিংদা মশকনাইবা এক্ট তৌদুনা মীয়াম্না শকখঙনখিবা মণিপুরগী মমিগী তাইবঙদা ষ্টার অমা হায়বদু ওইরকখি। লোয়ননা কপচেৎপীগী কুন্দো, খুৎশা অনী-২, শঙ্গোমনচিংবা হৌজিক অনৌবা ফিল্ম কয়া অমসু লাক্কদৌরি। লাইবক ফবনা লম্ অসিদা চঙলকপদা ইমুং-মনুংনা সপোর্ট তৌদুনা লাকখি। অদুবু ইম্ফালদগী খজিক লাপ্না লৈবনা চৎথোক-চৎশিনদা অমদি য়াম্না কা হেন্না নুংঙাই-য়াইফবা ইমুং অমা নত্তবনা লম্ অসিদা খোঙদানবা হোৎনরকখিবা মতমদা খুদোংচাদবা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখি। অদুবু মীয়াম্না খজিক হৌজিক শক খঙবিদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙল্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, ইমুং-মনুং, তাকপী তম্বিরকপা ওজাশিং অমদি সীনিয়রশিংগী মতেংননি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

মণিপুরগী মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনরিবা মমি তাইবঙগী ইরোনুংদা চেল্লিবা ইচেলসু মতমগী মতুংইন্না হোংদোকপগী তঙাইফদবা লৈরে। মীয়াম্না মমিগী তাইবঙবু হান্নদগী হৌনা খজিক ইথক-ইরাংগী লম্বী অমনি হায়না খন্দুনা লাকখিবা অদুবু অমুক হন্না অরানবা মওংদা উদনবা ফিল্মগী লম্‌দা থবক তৌরিবা মীপুম খুদিংমক্না হোৎনমিন্নসি। আর্ট হায়বসিদি মপান নাইদে লোইবা নাইরোই, ঙসিনা ষ্টার অমনি, হয়েংনা মীওই অমনা ওইখিগনি অসুম্না অনৌবা কয়া লাক্কনি অমদি অরিবা কয়া চৎখিগনি। অদুবু ফিল্মগী লম্ অসিদা থবক তৌরিঙৈ মতমদা নৌনা খোঙদারক্লিবা নৌজরিবী নুপীমচা কয়াবু অচুম্বা লম্বীদা লমজিংবিদুনা মণিপুরগী মমিগী তাইবঙ মালেমগী থাক্তা ফীদমনিংঙাই ওইবা থাক অমদা পুখৎমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ।

ইনখৎলক্লিবি নুপীমচাশিংনা মরুওইনা ফজবা খক অদু উরগা কনাগী লৌনম লাংদা থুদনবসু হোৎনবিগদবনি। থৌনা লৈনা আর্টিষ্ট অমা ওইদুনা থবক তৌনবগীদমক অচুম্বা চৎপা মথৌ তাই। অচুম্বগীদমক্তদি লৈবাক মীয়াম লৈরি অমদি শেম্বিবা তাইবঙ মপুসু লৈরি হায়বসি নীংশিংহন্নিংই। লোয়ননা মণিপুরদা লৈরিবা আর্টিষ্টশিং অৱাবনা অয়াম্বা ওইবা মরম্না ফিল্ম ফোরমনসু আর্টিষ্টশিংগী তুংগী য়াইফনবগীদমক লৈঙাক্না তান্নরগা থবক থৌরম কয়া পায়খৎহন্নিংই।

মণিপুরগী ফজবা ফজবা তোপ-তোপ্পা ফিজেৎ-লৈতেং লৈরম্বনা মণিপুরী অমা ওইনসু য়াম্না চাওথোকচবা ফাওই। অদুবু চাওখৎলবনি হায়দুনা হৌজিক-হৌজিক অহল-লমনসু পামদবা ফিজেৎ কয়া হৌরক্লিবা নুপীমচাশিংনা শেৎনরক্লিবা অসি শেমদোকহন্নিংই। ফিজেৎ হায়বসি মরুওইনা নুপীশিংগী ওইনদি য়াম্না মরুওই। ফিজেৎনা মীওই অদুগী ৱাখল্লোল মশক খঙই। লমদম অসিগী ফিজেৎ-লৈতেংশিংবু মরাং কায়না পুথোক্তুনা অমদি মপান লমদা থাদোক্তুনা ফিজেৎ-লৈতেংদা মীপান তাংদবা লমদম অমা ওইনবসু হোৎনহন্নিংই। লোয়ননা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিং অমদি সীনিয়রশিংবু মশক খঙনা ইকায়খুম্না চৎনবসু হোৎনহন্নিংই হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

বিশ্বরজিৎ থোকচোম, খাঙবোক ময়াই লৈকায়

কোভিদ-১৯গী ওইরক্লিবা ফীভম অসি করম্বা তাঙ্কক অমদা লাক্লবনো হায়বসি লৈবাক মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু লুরিবা ৱাফম অমনা হৌজিক-হৌজিক মণিপুর লৈঙাক্না কোভিদ-১৯বু লাকশিন্নবনি হায়দুনা চৎথরিবা লায়েং পথাপ অসিনা শেল পায়জদ্রবা অহল ওইরবা মীওইশিংদা অসুক্কী মতিক অৱাবা অমা ওইহল্লে। পোজিটিভ ওইরবা অনাবশিংসু নিংথিনা ট্রিটমেন্ট তৌবিদবনা নোংম-নোংমগী কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরবা মীওইশিংগী শিবগী চাংসু হেনগৎলক্লি। কোভিদ-১৯না নারবা মীওইশিংগী মরক্তা ট্রিটমেন্ট ফজনা তৌবিদবদগী শিবা য়াওরবরা হায়বসিসু চিংনদবা ঙমদে। কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা মনুং মতম চাদনা মমল য়াম্লবা মীওই কয়াগী থৱায় মাঙখ্রে। মসিনা মরম ওইদুনা লমদম অসিগী ইমুং-মনুংশিংদা চাওনা অৱাবা পীবা খক নত্তনা য়ূমগী মপি-মপা ওইবা কয়া মনুং-মতম চাদনা লৈখিদবনা লৈহৌরিবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা খুদোংচাদবা কয়া অমসু মায়োক্নরে। অমরোমদা কোভিদ-১৯না নাদবা অনাবা মীওইশিংবু কোভিদনা মরম ওইরগা লায়েংবিদবদগী লৈখিদবা মীওই কয়া অমসু য়াওরে। মরম অদুনা লৈঙাক্না অমদি মরি লৈনবশিংনসু হীরম অসিগী মতাংদা কুপ্না থীজিনবিয়ু। করিগুম্বা তশেংনা মরাল লৈবা দোক্টর, নর্সশিং য়াওরম্লগদি অমদি লান্না লমজিংবা মীওইশিং থেংনরবদি মখোয়দা ফংফম থোকপা চৈরাকশিং পীবিয়ু হায়জরি। লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিন্নবগীদমক লৈঙাক্না হোৎনরিবা অসিদা লৈবাক মীয়াম্নসু হেন্না মতেং পাংশিনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়বসিসু কাউবিগনু।

জয়াদেব শর্ম্মা, অরিবম ব্রহ্মপুর

কোভিদ-১৯গী লায়না লাইচৎ অসিনা মরম ওইদুনা মীপুম খুদিংমক পুক্নিং লৈতানা হিংলক্তবা মতম কুইশিল্লক্লে। করম্বা নুমীৎতনা লায়না লাইচৎ অসি ঐখোয়গী শরুক অমুক য়ৌরক্কদৌরিবনো হায়বসু ঙমদে। অসিগুম্বা ৱাফম কয়া খঞ্জিল্লুবদা তশেংনা অতোপ্পা ৱাখল অমত্তা খন্নবা ঙম্নদ্রে। কোভিদ-১৯গী হৌজিক ওইরক্লিবা ফীভম অসিনা মরম ওইদুনা থা কয়া ৱাদুনা লৈরক্লবা মীওইশিংনা ঙাইহাক অশঙবা মতমদা মী তিনদবা মতমদা অহাংবা মফমশিং, পার্ক, লম্বী, লম্পাক অমদি অয়ুক্তা লম্বীদা অশেংবা নুংশিৎ ফংনবা চৎচবা মতমদা মীওই কয়ানা হুই পুদুনা লাকপা মরমনা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লহল্লে। মীওই খরদি লম্বীদা, পার্কতা, লম্পাক্তা চৎকদবা ফাওবা হুই পুরগা লাকপশিং থেংনগদ্রা খনবগী চৎপা ফাওবা কিবা ফাওনরে। মরম অদুনা হুইবু য়াম্না নুংশিনা লোইবিরিবা ইচিন-ইনাওশিংদা হায়জনিংবা ৱাফমদি য়ারিবমখৈ মী লৈবা মফমশিংদা, অয়ুক্কী মতম অমদি নুমীদাংৱাইরমগী মতমদা লম্বী চৎপদা হুই পুদুনা চৎপিগনু অমদি পুবিরক্কনু। তঙাইফদনা অদোম-অদোম্না লোয়বিরিবা হুইশিং অদু মপানদা পুথোক্তবা য়াদদনা পুথোকপীরক্লবসু মীয়াম তিনবা মফমশিংদা পুথোকপীরক্কনু। হৌজিক মীপুম খুদিং কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা মরম ওইদুনা য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদবদগী ৱানরিবনি। মরম অদুনা ঙাইহাক অশঙবা মতমদা অহাংবা পার্কতা অমদি শানবুংদা চৎতুনা পোৎথানবা অমদি হকচাং শাজেল তৌনবা চৎনরিবনি। অসিগুম্বা মতম অসিদা হুই পুনরক্তুনা অমুক মীয়ামদা অৱাবা পীবিগনু হায়জরি।

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 ৩১। ১০। ২০২০ ইং, থাংজ;
মেরাগী থানিল।

মেষ : নিংবা থুংবা, মরুপ মপাংনা লোয়নবা পাম্বা অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাকচবা নুমিৎনি। নচা ননাইগী লম্‌দা পূক্নিং ৱাবা অমদি লন চৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : অহেনবা ফমথোলগী অশা তৌবা য়াগনি । অরং অরাক্কী নুংঙাইবা ফংগনি অমদি মতাং চানা থৌনা ফুদোকপনা ওইজবা ফংগনি। চরাংনরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : খুরৌ থাংবা অমদি য়েৎনবনা মাঙজবা লৈগনি । হকচাং নুংঙাইরোই অদুনা হোয়া ফগনু। থবক মায় পাকপগীদি নুংঙাইজৈ অমদি নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কর্কট : থবক পাংবা য়াবা অশা লাক্কনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি। চিংনবা থাদোকউ-মরুপ মপাং অমদি মীয়াম্না চানবীরনি। অনৌবা ৱাখল্লোন পোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ : অঙম্বগা মরী ফবা ৱাৎলসু অমদি মরুপ-মপাংনা তাথিবা লৈরসু মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি নিংহন্নদবনা মায় পাক্লবগী পান্থেনি। খুৎতি চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম লৌখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : য়েৎনবা পামগনু, অশাওবনা মাঙওইনগনু অমদি চিন য়াংগনু। মীয়ামগা লোয়নবদি নুংঙাইবা অমদি পেনবা লৈগনি। অতাঙবা লনদি চেকশিনবা কাউগনু ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা তাশিনবা ওইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা : য়েৎনবনা অমদি মীনা হায়বা লৌবনা লন ময়েং তাবা য়াই। লৌশিং ফুদোকপা ৱাই। অদুবু অনিংবা থবক্তি পাংগনি, মীচং খোম্বা য়াগনি, নিংবা থুংই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : অরাপ্পগা পুনবা থবক মায় পাকপা ৱাগনি অমদি ইমুংদা হুরানবদৈ চেকশিল্লু। মীচং হেনগৎপা, নিংবা মপা চাবা অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : অরিবা লন ফংবা, মরী মতা নত্রগা নক্লবনা চানবীবা অমদি মীংচৎ ফংবগুম নুংঙাইবা লৈগনি। হন্থবা লোয়নবা অমদি খোইরাং খোইশাওবনা মাঙহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : লৌশিং ফুদোকপা ঙমদবা অমদি য়েৎনবা খরা লৈগনি-খাংবা কল্লু। অফা অপুনগী থবক য়াওরুনু। লাই গুরুনদি চানগনি অমদি পোরম য়াৎপা হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অরুবা ৱা ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

কুম্বা : য়েক্লবা লৈরবসু লাকশিনগনি, অনৌবা অশানা মফম কনবা ঙমগনি। নচাক নরল ঙসিসু চাওখৎকনি অমদি অচুম্বনা মায় পাক্কনি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : নাপল অমদি অনম তানবা থাদোকউ-নোল্লুক্না চৎপনা য়াইফগনি। মীয়াম লোয়নবা লুই অমদি হোয়া ফবনা নরল মাঙনবগী মরম ওইগনি। তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

পেন্দমিককীদমক লৌখৎপা চেকশিন থৌরাংশিংনা ফিজিকেল অমদি মেন্টল হেল্থতা চাউনা শাফু পী-১

মালেম পূম্বদা শন্দোক্লিবা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎকী চেকশিন থৌরাং ওইনা য়ূমদগী মপান থোকপা য়াদবগী চৎন-কাঙলোন অসিনা হকচাং শোক্নিংঙাই ওইবা মওংদা পুন্সি লেনবগী চাং য়াম্না হেনগৎলক্লে হায়না গ্লোবেল ওনলাইন সর্ভে শীজিন্নদুনা চথখিবা ষ্টদি অমনা উৎলি।

ওবেসিটি কৌবা জর্নেল অমদা পব্লিস তৌরকখিবা ষ্টদি অদুগী মতুংইন্না হকচাং লেঙ ওৎপা ৱাৎপগী চাং হেনগৎলকপা, ফিজকেল এক্টিভিটি হন্থরকপা, অমদি মরুওইনা হকচাংগী অরূম্বা হেনবা মীওইশিংদা এঞ্জাইটি লৈবগী চাং হেনগৎলকপা অমদি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপনচিংবা ফিভমশিং য়াম্না ময়েক শেংনা থেংনখি হায়রি।

চাইনাগী ৱুহানদা কোভিদ-১৯গী ইহান হানবা কেস থেংনখ্রবা মতুংদগী লায়না লাইচৎ অসি মালেম পূম্বদা য়াম্না খোঙজেল য়াঙনা শন্দোরক্তুনা হকশেলগী লমদা য়াম্না কা হেন্না খুদোংচাদবা ফিভম অমা থেংনবা হৌরকখি।

চৎলিবা চহী অসিগী মার্চ ১১দা ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না কোভিদ-১৯ বু মালেম পূম্বগী লাইচৎ (পেন্দমিক) অমা ওইরে হায়না লাউথোকখি। মতম অদুদগী হৌনা ভাইরস অসি শন্দোকপগী চাং হন্থহন্নবগী পান্দমদা মালেমগী মফম কয়াদা সোসল দিষ্টেন্সিংনচিংবা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎলক্লি। য়ূমদগী মপান থোক্তবা, ক্বারন্টিন তৌবা অমদি সোসল দিষ্টেন্সিংনচিংবা কয়া অসিনা লায়না লাইচৎ অসি শন্দোকপগী চাং হন্থহল্লগসু থৌওংশিং অসিদগী ওইরকপা য়াবা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবশিং অদুদি মপুঙ ফানা খঙবা ঙমদ্রি।

ফিটনেস ক্লবশিং, রেষ্টুরেন্টশিং অমদি থবক শূফম নোম্ফম্ন চিংবা য়াম্না থুনা থিংজিল্লকখিবা অদুনা চাবা থকপা অমদি ফিজিকেল এক্টিভিটিগা মরী লৈনবা হৈনবীশিংদা অহোংবা অমা লাকখি। কোভিদ-১৯ নারক্কদ্রা হায়বগী পাখৎপা লৈবগী মথক্তা য়ূমদগী মপান থোকপা য়াদে হায়বা য়াথং থোক্লকখিবা অদুনা নাইতোম তাবগী ইথিল অমসু ফাওহন্দুনা অমুক্তা হেন্না ষ্ট্রেস অমদি এঞ্জাইটিগী চাং হেনগৎহল্লক্লবা মচাক অমা ওইখি।

পেন্দমিক মনুংদা ষ্ট্রেস লৈবনা ওইহল্লকপা য়াবশিংদি-- হকশেলগী, শেল থুমগী নৎত্রগা থবক ফংদবনচিংবগী মতাংদা এঞ্জাইটি লৈবা অমদি পাখৎপা ফাওবা; তূম্বা কায়বা নৎত্রগা তূম্বগী পেট্টর্নদা অহোংবা লাকপা; চাবা-থকপগী হৈনবীদা অহোংবা লাকপা; কন্সেন্ট্রেসন ঙমদবা; পুক্নীং ৱাখলগী অনাবা য়াওনা ক্রোনিক ওইবা অনাবশিং ফিভম শোকপা হেঞ্জিল্লকপা; য়ু, হীদাক মনা অমদি অতোপ্পা পোৎলমশিং শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলকপা অসিনচিংবশিংনি।

ষ্ট্রেস লৈবদগী তূম্বগী পেট্টর্নদা অহোংবা লাকপা, অচাপোৎ তোয়না চাবা অমদি অথুম্বা চীঞ্জাকশিং চাবনসু হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহল্লকই।

কোভিদ-১৯গী লোকদাউন থম্বা হৌদ্রিঙৈ অমদি হৌগৎলকপা মতমদা মশাগী চহী ১৮ অমদি মথক্কী মীওইশিংদা ফিজিকেল এক্টিভিটি, সেদন্টরি বিহেবিয়র, তূম্বা, পুক্নীং ৱাখলগী হকশেল অমদি চাবা থকপগী হৈনবীনচিংবদা লাকপা অহোংবশিংবু চাং ওন্নবা ইন্নোভেটিব ওইবা ওনলাইন গ্লোবেল সর্ভে ষ্টদি অমা লুইসিয়ানা ষ্টেট য়ুনিভর্সিটি (LSU)কী রিসার্ছরশিংনা দিজাইন তৌখি।

ফেসবুক, রিসার্ছ সেন্টর অসিগী ৱেব পেজ অমদি ইমেলগী খুথাংদা চথখিবা অনোনিমস ওইবা ওনলাইন সর্ভে অদু চহী অসিগী এপ্রিল ৩দগী মে ৩ ফাওবা চথখিবনি। সর্ভে অদু মীওই ১২,০০০না শরুক য়াখি অমদি সর্ভে ৭,৭৫৩বু এনালাইজ তৌখি।

শরুক য়াখিব পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী মনুংদা চাদা ৯৫ রোমদি য়ু এস, য়ুনাইটেদ কিংদম, ওষ্ট্রেলিয়া অমদি কানাদাদা লৈবা মীওইশিং ওইরম্মী। পার্টিসিপেন্টশিং অদু অনম্বনা অঙৌবা ফুরুপকী মীওই, নুপী, অমদি ইমুং অমদা মীওই অনীখক্তং লৈবা মশাগী চহী চাংচত্তা ৫১গী চাংদা লৈবা মীওইশিং ওইরম্মী।

পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী মনুংদা চাউরাক্না চাদা ৩২ রোমদি হকচাংগী অরূম্বা হেনবা (ওভরৱেট), চাদা ৩৪ রোম্না ওবেসিটি অমসুং চাদা ৩২ রোম্না হকচাংগী অরূম্বা চাং চপ চাবা মীওইশিং ওইরমখি। পেন্দমিক মনুংদা মীয়ামগী পুন্সি মরেলদা য়াম্না চাউনা অহোংবা লৈবগী ফিভম অমা ওনলাইন সর্ভে অদুগী রিজল্ট অদুনা উৎখি।

পুন্সি মরেলদা য়াম্না ময়েক শেংনা অহোংবা লাকপা থেংনখিবশিং অদুদি —

পেন্দমিক তৌরিঙৈ মনুংদা ফাষ্ট ফুদ নৎত্রগা রেষ্টুরেন্টনচিংবদা চত্তুনা চাবা-থাকপা তৌবগী চাং চাদা ১০ হন্থরকখি, অদুগা য়ূমদা থোং থাক্তুনা চাবগী চাংনা চাদা ২৬ হেনগৎলকখি।