এসোসিএসনগী খৎন-চৈনবনা শান্নরোয়শিংদা খুদোংচাদবা কয়া থোকহনবসিদি তৌহন্নীংদে : থোকচোম মঙ্গিচান্দ

থোকচোম মঙ্গিচান্দ

(হান্নগী মখা...)

ঐখোয়গী মতমদা য়াম্না মমিং লৈখিবা ক্লবশিংদি ওরিয়েন্টেল ক্লব, পোপ্যুলর য়ুনিয়ন ক্লব, য়াব্রা (শিংজমৈ), মোদেল ক্লব, ব্রাইসী বি, এলেভেন ষ্টারনি। হায়রিবা ক্লবশিং অসিনা ৱিন্নর, রন্নর্স-অপ ইত্তৎ তত্তনা তারকখি। ষ্টেট লেভেলগী চেম্পিয়নশিপ্তা বেষ্ট প্লেয়রগী মনা ফংলকখিবা প্লেয়রশিংনা লোইতোংবম সোমোরেন্দ্রো (য়াব্রা এ), লৈশাংথেম উমাকান্ত (য়াব্রা এ), অখোংবম জুগীন্দ্রো (এলেভেন ষ্টার), শানৌজম প্রোবিনজিৎ (য়াব্রা বি) অসিনচিংবনি।

অদুগা, ইন্টরনেসনল থাক্তা কুমজা ১৯৮৬তগী হৌরগা ইন্দিয়ন সেপাক তাক্রো টিমদা য়াওজদুনা শান্নজরকপদা কুমজা ১৯৯৩ ফাওবদি ঐখোয় পোজিসন অমত্তা লৌবা ঙম্লকখিদে। থাইলেন্দ, কোরিয়া, ম্যান্মার মচাশিংনা শান্নরিবা খূৎশান্নশিংদুসু ঐখোয়দগী য়াম্না এদভান্স ওইবগুম তৌই। মখোয়গীদি চহী চূপ্পা টুর্নামেন্ট শান্নবনা ঐখোয়দগী মখোঙ-মখূৎ থুবসু য়াম্না হেল্লি। কুমজা ১৯৮৮তা ক্বালালম্পুরদা তৌখিবা ফর্ষ্ট ৱর্ল্ড সেপাক তাক্রো চেম্পিয়নশিপ্তসু ঐখোয় করিমত্তা লৌবা ঙম্লকখিদে। ৱর্ল্ড চেম্পিয়নশিপ্তুদি পাক হাইজিনবসু ঙমখিদে। অদুবু কিংস কপকুম্বদদি ঐখোয় রন্নর্স-অপ তারকখি। কুমজা ১৯৮৯দা বেঙ্কোক্তা তৌখিবা ৬শুবা কিংস কপ্তুদি ঐখোয় রন্নর্স-অপ তারকখি। কুমজা ১৯৯০ অসিদসু রন্নর্স-অপকী মফমদি অদুমক কনবা ঙম্লকখি। তরারকশুবা কিংস কপ সেপাক তাক্রো চেম্পিয়নশিপ্তসু (১৯৯৩) ইন্দিয়ন টিম্না রন্নর্স-অপ তারকখি।

ঐহাক্না শান্নরোয় ওইজরিঙৈদো য়াম্না ফজখিবা মতাংসি কুমজা ১৯৯৩গী মতম স্বাইসিনি। তৌবসু সেপাক তাক্রো হায়বা গেমসিদি হেক হৌরকপদগী মীতৈ মচাশিংনা মপূং ওইনা শান্নরকপা মশান্ননি। ঐখোয় মতমদা অতৈ ষ্টেটকী প্লেয়র হাইজিল্লকপসু পাক ঙমখিদে। অদুবু হৌজিক্তি ইন্দিয়াগী ওইনসু অওনবা কয়া অমা লাকখ্রে। ইন্দিয়া কেম্পতা পূন্না পূন্না ত্রেনিং তৌমিন্নবা খরা নক্না লোয়নবা ময়াং মচাশিংদি ফন্না য়াম্না ইমপ্রুভ তৌখ্রে। ফেদরেসনগা হেন্না নক্নবা শান্নরোয় ফজনা শেমগৎপা ইন্দিয়াগী ষ্টেট খরদসু সেপাক তাক্রোসি য়াম্না ফগৎলক্রে। ইন্দিয়াগী চীফ কোচ ফাওবা হেমরাজ কৌবা অমনা পায়খ্রে। অদুবু, তাকপী তম্বীবসিদদি মৈতৈ মচাদগী হেনবা নত্তে। ঐখোয় মণিপুর মচাশিংগী মরক্তসু এন আই এস পাস তৌবা মঙা/তরুক হেন্না লৈ। মপান ষ্টেটতা লৈখিবশিংদি বামোন লৈকায়দগী অঙৌবা (ভৈগ্যবতি লৈকায়) মহাক হৌজিক য়ু পিদা কোচ ওইদুনা লৈরি। মশামকসি এসিয়ন গেমস অনীরক্তা শরুক য়ারুরবা কোচনি। মহাক্কী মমিংসি এসিয়ন গেমসকী লিষ্ট থোরকপদা বি এ শর্ম্মা (য়ু পি) হায়দুনা হাপ্লকপদগী ময়াং মচা ওইরবোই নীংদুনা মণিপুর ষ্টেটকী এৱার্দ পীবদা হেক হেক চিংথৈ। অদুবু কোন্না মৈতৈ মচানি খঙলবা মতমদা পীববুদি পীরকখি।

এসিয়ন গেমসকী ওইনা সেপাক তাক্রোগী কোচ মরি খনবদা অহুমদি শুকশোয় শোয়দনা মৈতৈ মচাশিংনা চংলি। হৌজিক হৌজিক সাইগী কোচ ওইরিবা থোকচোম মুহিন্দ্রো, হৈঙাংদগী কিরন, য়ু পিদা কোচ ওইরিবা অঙৌবা মখোয় অহুমসি মমাঙগী এসিয়ন গেমসতসু ইন্দিয়াগী টিম পুদুনা চংখিবনি। অতৈ সেপাক তাক্রোদা এন আই এস লোইখ্রবশিংদি গোৱাদা কোচ ওইনা লৈরিবা ব্রাই হোনি, জোতিন, এ মহাবির, সঞ্জয় অসিনচিংবনি। মখোয়শিং অসিগী মনুংদা সঞ্জয়দি লৈখিদ্রে। অদুগা মণিপুর মচাশিংনা এসিয়ন গেমসতা অহানবা য়াওরকপসিসু কুমজা ২০১০গী এসিয়ন গেমসতগীনি।

-মথং-মথং-

রত্নেশ্বরি গোস্বামী

সেপাক তাক্রোদা মীৎয়েং অমা

ৱর্ল্ড নম্বর ১ ওসাকানা নাইকি কম্পেনিগা খুৎয়েক পীনখ্রে

টৌকিও, এপ্রিল ৫ (এজেন্সী)ঃ

মালেমগী নুপীগী টেনিস শান্নরোইশিংগী মরক্তা নম্বর ১দা লৈরিবী জপান মচা নাওমি ওসাকানা স্পোর্টসকী এপরেল কম্পেনি অমা ওইরিবা নাইকিগা য়ান্নবা অমা পুরক্তুনা খুৎয়েক পীনখ্রে।

মমাঙদা জপান মচা অসিনা জর্মনিগী স্পোর্টস এপরেল কম্পেনি অমা ওইরিবা এদিদাসকা য়ান্নবা লৈরম্বনি। য়ুএসএগী স্পোর্টৱেয়র কম্পেনি ওইরিবা নাইকিগী ফিরোল অমদি পোৎলমশিং অহানবা ওইনা নাওমি ওসাকানা থা অসিদা পাঙথোক্কদৌরিবা জমর্নিগী ষ্টুটগার্ট গ্রান্দ প্রি টেনিস টুর্নামেন্টতা শীজিন্নগদৌরি হায়না কম্পেনি অসিগী ৱেবসাইটতা ফোঙদোরক্লি।

ওসাকানা ফোঙদোকখিবদা মহাক নাইকি কম্পেনিগী শরুক অমা ওইরকপদা চাওথোকচবা ফাওই হায়খি। লোয়নবা নাইকি কম্পেনিনা মঙোন্দা পীগদৌরিবা খুদোংচাবশিং অদুগীদমক্তসু নুংঙাইবা ফাওই হায়খি।

মহাক্কী ৱারোল অদুনা মখা তারদুনা নাইকিনা শান্নবগী লমদা ময়েক শেংলবা পুৱারী ইদুনা লাক্লি।

লাক্কদৌরিবা চহী কয়া অসিদা অসিগুম্বা তাঞ্জা ফংগদৌরিবা অদুগীদমক্তা মীৎয়েং থমদুনা লৈরি হায়খি।

জপান মচা ওসাকানা চহী অসিগী ওষ্ট্রেলিয়া ওপন অমসুং মমাঙ চহীগী য়ুএস ওপন গ্রান্দস্লামগী টাইটল অনী লৌবা ঙম্লি। লোয়ননা মহাক্না অহানবা জপানগী শান্নরোই অমা ওইনা মমাঙ চহীগী সেপ্টেম্বর থাদা য়ুএস ওপনগী ফাইনেলদা সেরেনা ৱিল্লিয়মপু মায়থিবা পীদুনা অহানবা টাইটল লৌবা ঙমখিবনি।

এসিয়ান টেবল টেনিসতা সাথিয়ান নোকআউট রাউন্দ য়ৌখ্রে

য়োকোহামা, এপ্রিল ৫ (এজেন্সী)ঃ

জপানগী সিটি য়োকোহামদা পাঙথোক্লিবা এসিয়ান কপ টেবল টেনিস চেম্পিয়নসিপতা ইন্দিয়াগী শান্নরোই জি সাথিয়ান নোকআউট রাউন্দ য়ৌখ্রে।

সাথিয়ানা গ্রুপ সিদা অহুমশুবা পোজিসন তাদুনা নোকআউট রাউন্দ য়ৌখি। টুর্নামেন্ট অসিগী ১০ শুবা সিদেদ ওইখিবা সাথিয়ানা অহানবা মেচ অদু জপানগী কোকিনিৱাগী মখুৎতা ৭-১১, ৯-১১, ১২-১০, ৮-১১দা মায়থীখি। অনীশুবা মেচ অদুসু চাইনিজ টাইপৈগী শান্নরোই লিন য়ুন জুগী মখুৎতা ১২-১০, ৬-১১, ৯-১১, ৮-১১দা মায়থীখি। অদুবু অহুমশুবা লিগ মেচতা মহাক্না ৮শুবা সিদেদ শান্নরোই চাইনিজ টাইপৈগী চি য়োন স্বাংবু ১১-৫, ১১-৪, ১১-৮তা থোইখি। অদুগা মরিশুবা মেচতা সাউথ কোরিয়াগী সাংসুলিগী মখুৎতা ৭-১১, ৪-১১, ১১-৬, ৫-১১দা মায়থীদুনা গ্রুপ অদুগী অহুমশুবা তারগা হয়েং নোকআউট রাউন্দদা কজাক্সটানগী শান্নরোই কিরিল জেরামিসনকোগা লম্বা তৌনগনি।

করিগুম্বা সাথিয়াননা মেচ অদু মায় পাকপা ঙম্লবদি টুর্নামেন্ট অদুগী ক্বাটর ফাইনেল য়ৌদুনা ৱর্ল্ড কপকীদমক ক্বালিফাইদ ওইগদৌরিবনি।

নাকল অমরোমদা ইন্দিয়াগী অতোপ্পা শান্নরোই সরথ কমাল গ্রুপ বিগী মেচ অহুম্মক মায়থীবা নংদুনা চেম্পিয়নসিপ অসিদগী লৈহৌখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ০৬।০৪।২০১৯ ইং, থাংজ, নুংথিল পুং ৩.২৪ ফাওবা শজিবু নোংমা পানবা, মতুংদি ২নি পাল্লনি

মেষ: হরাওবা-নুংঙাইবা, মরুপ-মপাংনা লুনা-চান্না তৌবিবা অমদি পাউ নুংঙাইবা তাবা লৈগনি। লল্লোল ঈতিক্কী থবক্তা চাউনা কান্নগনি। লাই-গুরুনা চানগনি, লৌশিং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - থেংলপ্না নুংশিবা ফংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : লৈতেং ফংবা, মীয়াম্না থাগৎপিবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা লৈগনি। ইচং থৌবনা অমদি অঙম তানবনা কান্নবা য়াম্না ফংজগনি। অদুম্নদি ওইরগা খন্থহৌদবনা লন-থুম মাঙবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজে, নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা

মিথুন: নচাক-নরল ফংবা ঙসিসু লৈ, লাইবক ফগনি অমদি নীংজবা থবক পাংবা ঙমগনি। য়েক্লবা খরদি লৈ অদুনা ফিংগনু অমদি আশাওবা ফাথবা ফগনি। হকচাং খরা নুংঙাইরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - অশা তৌবা য়াগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: থবক্তা চাউনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি, থৌনা লৈবনা শেল-থুমগী থবক অমদি ওইজবা তানবদা মায় পাক্কনি । নচা-ননাই নত্রগা হন্থবা মীনা তেংবাঙবীগনি, মরী-মতানা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

সিংহ: লমদৈ নুংঙাইবা পাউ তাগনি, অরাপ্পা চৎপা কান্নগনি অমদি অনৌবা মরুপ ফংগনি। নখা থাবশিংদগী নুংঙাইবা ফংগনি, অফবা লৌশিং তানশিঞ্জে অচুম্বনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা খরদি লৈখিনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কন্য: য়েক্লবনা ওৎপিবা অমদি মরম চাদনা চাদিং হেন্না তৌবা য়াবা লৈগনি। ইচং থৌরদি হেন্না মাঙগনি। অমরোমদা কিদবনা নথক থোংববু ঙমজে অমদি কাইনবা য়াবদৈ কল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশি মপাউ তাই-নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, পন্দুনা লৈরম্বা থবক পাংগনি অমদি মরুপ-মপাং /নচা-ননাইগী লমদা পেঞ্জবা লৈগনি। অঙম্বনদি লাইবক থীবা নংহনবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা।

বৃশ্চিক : মীচং হেনগৎলি, লল্লোলবগী থবক্তা কান্নগনি অমদি ৱানোম-থৌনোম কান্নগনি। য়েক্লবনা পূক্লিং ৱাহনবা, শক খঙদবনা মাঙহনবা য়াবা খরদি লৈগনি। মরুপতি চাওখৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

ধনু: ৱাখল তামিন্নবা ৱাৎপদৈ খৎনবা নংবা য়াবা লৈ, পন্দুনা লৈরম্বা খরা ফংবা য়াবা লৈরে। নোল্লুকপনা য়াইফবা ওইগনি । অঙম্বগী থৌওংনা মী কাইনবা য়াবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: অফবা মফম ফংগনি, অহলনা চানগনি অমদি ইচং থৌবনা মায় পাক্কনি। অশেংবা মরুপ খল্লগা লোইনদ্রদি নুংশাথিবা নংগনি। অঙম্বনা মরলদা মীতাবা লৈ-শাজৎ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - মরুপ কাইনবা য়াবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

কুম্ভ: মায় পাক্কনি, অয়েৎপা কোকচৈ অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎকনি অমদি থিবা-হুম্বা কল্লু- কান্নবা য়াম্না ফংগনি। অদুবু চেকশিন্দ্রদি ইকায়-নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - তাশিল্লু ঙাঙথোক্কনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

মীন: লিংজেল পানবনা থবক পাংগনি অমদি অয়েৎ-অপন লৈরোই। লৌশিং চাউবা অমদি অখঙ-অহৈগী ৱা থওইদবা তৌগনু। মীতোপ্পা য়েংথিবা লৈগনি-অদুনা পংথা থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - থেংলপ্না নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ঙসি চৈরাওবা নুমিৎনি, অহানবদো!

ঙসি শজিবুগী নোংমা পানবা মীতৈ থাপালোন (মালিয়া ফম্বালচা কুমশিং) গী ৩৭১৪ শুবা চহীগী অহানবা থা (শজিবু) গী অহানবা কোরৌ নুমিৎনি। গ্রেগোরিয়ন কেলেন্দর হায়না খঙনবা, খৃষ্টিয়ন লাইনীং থাজবা কাঙবুশিংনা লাইগুম লাৎচবা 'জিসস খৃষ্ট' শিরবা মতুংদগী কুম পাবা হৌরকখিবা থাপালোন অদুগীনা ২০১৯ শুবা চহী হৌখিবদু ঙসিদগী কোরৌ নুমিৎ ৯৫গী মমাঙদনি। নুমিৎ অসিবু চহী হৌবা নুমিৎ, ন্যু য়রস' দে হায়না পালন তৌনৈ, পাঙথোক্নৈ। ফক্লাংদা থেৎপা থাপালোন অসি লমদমসিদা পুথোক্লকত্রিঙৈ নিংথৌকোনগী মাইচৌশিংনা কোরৌ-কুমশিং পারগা মরু ওইবা নুমিৎ অমদি থৌরমশিং অঙম-অথৌশিংগী খূৎথাংদা লৈপাক শিন্না য়ৌখিনবা শগোল-পাউ চেন্নরম্মী। চহী হৌবা নুমিৎ খুদিং চহী হৌরে লাউথোকপগী থবক (থৌরম) অদুবু চহী লাউবা (চৈরাওবা) হায়না খঙনখিবা শোয়দনা ওইগনি।

শজিবু নোংমা পানবা নুমিৎপু চৈরাওবা নুমিৎ ওইনা মমাঙঙৈদই লৌনরম্লবসু, লমদমসিদা রামান্দি লাইনীং চঙলকখিঙৈদগী মতম কুইনা বেঙ্গোলিশিংগী চহী হৌবা নুমিৎ, 'বৈশাখ থাগী অহৌবা' (পোইলা বৈশাখ) বু 'চৈরাওবা নুমিৎ'নি হায়না মতম শাংনা চৎনরকখি। থাদোকপা ঙমদ্রবা চৎনবীসি ঙসিসু অদুম মখা চত্থরি। মশীং য়াম্লবা ইমুং কয়াদা অতোপ্পা চৈরাওবা অমসু পাঙথোক্নৈ। কুমসি চহীগী ওইনা নুমিৎ অদু এপ্রিল ১৪দা তায়। ঙসি পাঙথোক্লরিবা চৈরাওবসি নত্তবা, এপ্রিল ১৪দসু অতোপ্পা চৈরাওবা অমা শোয়দনমক্কী পাঙথোক্লরক্কনি। গ্রেগোরিয়ন (ইংলিস) কেলেন্দরগী অহানবা নুমিৎ, জন্যুৱারী ১বু চহী হৌবা নুমিৎনি হায়না লৌনবসিদি ইন্টরনেসনল কম্যুনিতিগীনি, মালেম শিন্না পাঙথোক্নৈ। মসি নত্তবা, লোকল কেলেন্দর অমা লৈজবা কম্যুনিতি অতৈগীসু অতোপ্পা ন্যু য়র নুমিৎ অমা শোয়দনমক্কী লৈনরমগনি। অদুবু লোকল ন্যু য়র নুমিৎপু অনী থোক্না তোঙান তোঙানবা নুমিত্তা পালন তৌবদি মীতৈ/মৈতৈ হায়বা ফুরুপ অসি নত্তনা অতোপ্পা অমা লৈরম্লোই। মৈতৈ চৈরাওবা' হায়ব'মগা 'হিন্দু চৈরাওবা/ময়াং চৈরাওবা' হায়ব'মগা - চহী হৌবা নুমিৎ সেলেব্রেট তৌববু রিলিজিয়স লাইন'দা অনী থোক্না খায়দোক্লম্মী- কয়াদা লাইবক থীখ্রবা!

চহী কুল্লামুক্কী মমাঙদা ঐগী মরুপ বামোন (ব্রাহ্মন) অমগা কন্সত্রক্টিব অর্গুমেন্ট অমখক য়েংনখি। চৈরাওবা অনী থোকপই মতাংসিদনি। অনী অসি করম্বনা অচুম্বনো? হায়বই মতাংদুদনি। মাগী পাবুং অদুসু বেঙ্গোলি খূৎপায় পায়দুনা কুঠি য়েংলিবা, লাই-তীল খুরুম্লিবা, পুজা-নুংজা তৌরিবা য়ক লাউবা হিন্দুনি। ঐদি খনখি-মাগা মরৈ য়েৎনবসি য়েৎনবগী ফল তারোইদবা, কান্নদবা এক্সর্সাইজ অমা ওইগনি, য়েৎনদবা ফগনি। মানা হায়নীংলিবদু করিনো, খঙদোক্লগা তোক্লগে। অদুবু, ঐনা ইয়েৎ য়েত্তবদুদা, মানা চুম্মী খঞ্জরকপা, নোংমা পানবদা চৈরাওবসি মীতৈ ফেনাটিসিজম, এন্টি-হিন্দু মুভমেন্ট অমগী শরুক অমা ওইনা উবগী মওং অমরোমদা চঙশিল্লকখি। ঐদি, ঐগী মরুপ বামোন অমগী সেন্টিমেন্টতুবু ইকায় খুম্নদুনা ৱা ঙাঙখিদবনি। নোকমি-নোকমি তারম্বদগী 'ঙসিদি পারা অমা তম্বীরগে' খল্লকখি।

- ঐগা! নঙগী লুহোংবদু ঐহাক লাকখি, কুইদ্রিকো?
- নঙনা চহী মঙা হানখিবনি।
- নুমিত্তু কয়ানি পানবনো?
- ফাইরেনগী মঙানি পানবনি। পঞ্চমি নুমিৎনি।

- ইচানুপীগী নাহুৎপসু পঞ্চমি নুমিৎ'তা ওইখিমাল্লে? ফাইরেন থাগী মঙানি পানবা! ... ফাইরেন থা নত্তবা, লমতা থাগী থাংজ নুমিৎ অমা খল্লুদ্রিবা করিগীনো?

- করিনোনে ইতাও! ইশাগী অমদি ইচাগী মরুওইবা থবক অমা তৌবদবু অফবা নুমিৎ-থা, থাবান করিনো য়েংদনা তৌবা হৌনবরনে?

- অফবা নুমিৎ থা য়েংলমদাইদনা থৱান-লাংবন-মেরা থাগী কয়ানি পানবনো থিরকপা, জন্যুৱারী-ফেব্রুৱারী য়েংলুদবা... অদুগুম্বা থাচৎ অদুগী অহানবসি শজিবু থানি হায়বসিদা ঐগানা য়ানীংদ্রিবসিনা করিগীনো?

- শজিবু থানা অহানবনি হায়বসিদা ঐহাক্না য়ানীংদবা কদায়দা উৎখ্রবগেনে?

- চহী অমগী অহানবা থা অসিগী অহানবা নুমিৎ, শজিবু নোংমা পানবসি চহী হৌবা নুমিৎনি হায়বা ঐগানা য়ানীংদ্রিবসিদি? ঙসাইদগী নুমিৎ অসিদা চৈরাওবা লাল্লি, মীতৈ ফেনাটিক'নি হায়না য়েৎলিবসিদি? ... ইশানা পামজবা লাইনীং অমদা পূক্লিং লুপচবা করিসু কায়দে - হিন্দু-ইস্লাম-খৃষ্টিয়ন! অদুবু শজিবু, কালেন, ইঙা, ইঙেন থাচৎসিবু থাজরুরবদি অহানবা থাগী অহানবা নুমিৎ অসি চহী হৌবা নুমিৎনি হায়বসিদদি য়েৎনগুমসি। অহাওবা এঞ্জাং মথেল কয়া লাংদুনা চাক চরা অমা লান্নদুনা চামিন্নবনি, লাইনীং লম্বী পুশিনগুমসি। মথেল লুকোয় লাঙদুনা পিবুক থন্না চারগা নুংথিল ঙাইহাক চীংদুম অমদা কারগা চাবা তুম্নবা হকচিক ঙাইহাক লাংলুবনি...।

নুমিৎতুদগী মরুপতো বামোন ওইরবসু শজিবু নোংমা পানবদা চৈরাওখি। মপাগীদমক য়েংদুনা পোইলা-বৈশাখ, বেঙ্গলি ন্যু য়র নুমিত্তসু লাওরি হায়। মীতৈগী য়ুমথোঙ/য়ুমকোক খুদিংমক্তনি, ঙসি নৎত্রগা এপ্রিল ১৪দা চৈরাওবা থৌরম পাঙথোক্লরক্কদৌরিবা। কুমগী এঞ্জাং-নাপি অনৌ-অপেন কৈথেলশিংদা য়োন্নরিবা, ঙরাং নহান য়োন্নরম্বা মমলদুগী শরুক অনীনি। শোয়দনা লৈরগদবনিনা মমল তাঙনা য়োলহৌরগে মী মচাগী ৱাখলদুনি। দিমান্দ হেন্দুনা সপ্লাই ৱাৎপদগী পোৎকী মমল হেনগৎলকপদু নত্তে। শোয়দনা লৈরগদবনি য়োলহৌরগে, মমল হেন্না লৌহৌরগে হায়বনি। মাইরেল অমা হংলুববু লুপা ২৫০! খংপ্রেক খংখি। য়াইপল অহুমদা লুপা ২০! হৈবক পাম্বী অহুম/মরিদা লুপা মঙা! ... অদুমক্তদা কৃক-কৃক! কৈথেলদু চৎফম লৈতবনি।

লৌশিং পুক্কে

খ্বাইদগী ইহান হান্না শোন্থরক্কদবা মশলদি খোঙ অমসুং খ্বাঙগী মশলশিংনি

মশল শোন্থবা হায়বসি য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমনি। খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লবা মীওইশিংনা করিগুম্বা থবক অমা তৌগে হায়না ৱাখলদা খঞ্জবা তারবসু মশল শোন্থখিবনা মরম ওইরদুনা পাক-হেক পাঙথোকপা ঙমদে।

মশল শীজিন্নদুনা হকচাং-শাজেল তৌদবা হায়বসিনা মশল শোন্থরকপগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমনি। তোয়না শীজিন্নদবা তারবদি মশল মনুংদা য়াওবা ফাইবর পুম্নমক ফেট ওন্থোরকই। মসিনা মরম ওইরদুনা মমাঙদা ইরায় লায়না তৌবা ঙম্লম্বা থবক কয়া পাক হেক তৌবা ঙম্লক্তে। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরবদি তপ্পা-তপ্পা মশল কনখৎলক্তুনা অৱাবা অসি কোকহনবা ঙম্মী। অদুবু চহী য়ামশিল্লক্তুনা অহল ওইরক্লবদি পাক হেক ফহনবা ঙমদে।

মশলগী মপাঙ্গল খ্বাইদগী কনবা চহী মতাং অসি মশাগী চহী ২০ দগী ৩০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওইশিংনি। মালেমদা খ্বাইদগী মমিং চৎলবা, ফাওরবা শান্নরোয়শিংসু হায়রিবা চহী মতাং অসিদা লৈবা মীওইনা অয়াম্বনি। অদুম ওইনমক চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌদুনা মশলগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা হায়বসি চহী মতাং অমদা হেক্তা অদুমক লৌখৎপা য়াবা থৌরাংনি। হৌজিক হৌজিকমক লমশাং চেনবা লমজেলদা মশাগী চহী ৪০ হেল্লবা মীওই কয়া অফবা লমজেল্লোয় অমমম ওইনা লৈবা অদুমক য়াওরিবনি। মরম অদুনা ওইনিংবা চহী মতাং ওইজরবসু হকচাং ফনা লৈনবগীদমক মশলগী মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না ফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু চহী খরা য়ামশিল্লক্লবদি হকচাং শাজেল তৌবা হৌদ্রিঙৈদা নীংথিনা খঙ-হৈরবা ট্রেনর নৎত্রগা ফিজিওথেরাপিষ্ট অমগী পাউতাক লৌদুনা খুদোংথিবা থোরক্তনবা চেকশিন-থৌরাং লৌখৎহৌগদবনি। চহী য়ামশিল্লকপগা ইরোয়ননা মশলগী মপাঙ্গল শোন্থরকই অমসুং হান্না নহা ওইরিঙৈদা ইরায় লায়না তৌবা ঙম্লম্বা থবক কয়া অহল ওইরবকান্দা পাক-হেক তৌবা ঙম্লক্তে। মসি মীওই অয়াম্বদা নীংবা কায়নিংঙাইগী মশক ওইবা তারবসু চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরবদি মশলগী মপাঙ্গল তপ্পা-তপ্পা অমুক কনখৎহনবা য়াই হায়বা ৱাফম অসি কাউরোইদবনি। করিগুম্বা কান্দা অনাবা মখল খরনা মশল শোন্থরক্লবগী মরম ওইহল্লি। খুদম ওইনা ফ্লু (ইনফ্লুএঞ্জা), গ্লেন্দুলর ফিবর, এচ আই ভি, লাইম দিজিজ, হেপাটাইটিস সী, টি বি, মেলেরিয়া, সিফিলিস, পোলিও অমদি দেঙ্গি ফিবরনা মশল শোন্থহল্লি।

মীরোল্লিঙৈ মনুং অমসুং মতুংদা নুপী খুদিংমক্কী ঈ দা য়াওবা ষ্টেরোইদকী চাং ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা আইরন ৱাৎপনা মরম ওইরদুনা মশল শোন্থরকই।

করিগুম্বা কান্দা লায়না মখল অমনা মতম শাংনা নাবা তারবদি মশলদা ঈ

অমসুং ন্যুট্রিয়ন্টশিং ফংহনবা ঙমদবা মরম্না মশলগী মপাঙ্গল শোন্থরকই।

কনাগুম্বা মৈখু শীজিন্নবা অমদি চাকচা য়ুথক ফজদবা মীওইশিংসু কোলেস্টরোল ৱাংখৎলক্তুনা ঈ পুবা শিংলী উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী মশলদা ঈ মরাং কায়না ফংবা ঙমদবা মরম্না মশল শোন্থরকই।

দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংসু মশল শোন্থরক্তুনা হকচাং শোন্থরকই। ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং ৱাংখৎলকপদগী মশল ফাইবরগী মথৌ লেপখিবা অমসুং শিংলী ফুঞ্জিল্লকপদগী ফীভম অসি ওইরকপনি।

থম্মোয়গী মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদ্রবা মীওইশিং অমসুং থবোম্বীগী অনাবা লৈবা মীওইশিংদসু মশল শোন্থরকপা থেংনৈ। কিদনিনা মথৌ ফজনা তৌরক্তবা মতমদসু খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকই।

হকচাংদা য়াওবা রেদ ব্লদ সেল ৱাৎপগী থৌওংবু এনিমিয়া হায়না খঙনৈ। ফীভম অসি মায়োক্নরবা মীওইশিংদা ঈনা মশলশিংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংহনবা ঙমদবদগী মশল শোন্থরকই। মশলশিংবু হকথেংননা অমাঙ অতা থোকহনবা য়াবা মরম কয়ামরুম লৈ। খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমদি শান্ন-খোৎনবদা শোকপা-পনবা য়াওখিবা অসিনি। করিগুম্বা কান্দনা ৱার্মিং-অপ তৌদনা হকচাং শাজেল তৌরুবদগী মশলদা শোকপা য়াওই। মতমদুদা মশলগী ফাইবরশিংদগী ঈ থোরক্তুনা পোমখৎলকই অমসুং ঙাংশঙ ঙাঙনা খামদুনা ঈ অশিবা চঙলকই। মসিনা মরম ওইরদুনা মশল শোন্থরকই।

অতোপ্পা অনা-অয়েক য়াওরকপা মতমদা চারিবা হীদাক-লাংথকশিংগী সাইদ ইফেক্ট ওইনা মশল শোন্থহল্লকপা য়াওই। মতম শাংনা মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা অমদি হীদাক মনাগী পোথোক শীজিন্নবনসু মশল শোন্থরক্লবগী মরম ওইহল্লি। মশলগী টিস্যুশিংনা ওক্সিজেন অমদি মরু ওইবা এঞ্জাইমশিং ফংদবদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপা মরম্না মাঙজৌননা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌদুনা ঈদা ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংহনবা অমসুং নুমীৎ খুদিংগী মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা হায়বসিনি।

খ্বাইদগী ইহান হান্না শোন্থরক্কদবা মশলদি খোঙ অমসুং খ্বাঙগী মশলশিংনি। মথংদা অতৈ-অতোপ্পা মশলশিংসু তপ্প-তপ্পা শোন্থরক্কনি। মরম অদুনা হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা অখঙ-অহৈশিংগা তান্নদুনা খোঙ অমদি খ্বাঙগী মশলশিং মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা হোৎনগদবনি। মসিগীসু মথক্তা নুমীৎ খুদিংগী ঙাইহাক-ঙাইহাক নুংশা য়াইদুনা ভিটামিন দি ফংনবা হোৎনগদবনি।