পূক্নিং শৌশিং | বামোন অমুমচা

মীহৌ চাউরুনু

লৈবাক অমগী নিংথৌ অমনা মহাক্কী মহা মন্ত্রীগা লোয়ননা উমং অমদা শা তানবা লাক্লম্মী। উমং মনুংদা লমশাং লাকপগা নুংশানগা শাবগা মসিগীসু মথক্তা শা অমত্তা থেংনদবগা নিংথৌ অদু নীংবা কায়বগী মথক্তা শাথিনা চোকথরম্মী। মখোয় অনী চাওরবা উজাও অমগী মখোঙদা পোথানবা থৌরাং তৌরম্মী। মখোয় অনীনা ঙৈহাক অচা অথক পুথোক্তুনা চারিঙৈ–থক্লিঙৈদা মখোয়না তোংলকপা শগোলশিং অদুদসু মখোয়দা পীজনবা পুরকপা তল পুথোক্তুনা পীজনবা শেম শারম্মী। চনাশিং অদু শগোলগী মমাঙদা হেক থম্বা মক্তদা উজাও অদুগী মথক্তা লৈরম্বা য়োংজাও অমনা পরপ পরপ কুমথরক্লগা চনা খুবাম অমা লাক্লগা পরপ পরপ অমুক উজাও অদুদা কাখৎখিরম্মী। য়োংজাও অদুনা উজাও হেক কাখৎপা হৌবগা মহাক্কী মখুত্তগী চনা মরু অমা নাম্থোক্তুনা তাখিরম্মী। য়োং অদুনা তাখ্রিবা চনা মরু অদু তাখিগদবদগী কলহৌনবা মহাক্কী মখুত্তা পায়রম্বা চনা মরুশিং অদুসু লোয়নমক লৈমায়দা চাইখায়দুনা তাখিরম্মী। চাইখায়দুনা তারিবা চনাশিং অদু শগোলশিং অদুনা চাথোকখিরম্মী। মখুত্তা চনা মরু অমা ফাওবা লেমহৌদ্রবা য়োংজাও অদু নীংবা কায়না উজাও অদুগী মথক্তা কাখৎখ্রগা উশা অমদা উংদুনা ফমদুনা লৈখিরম্মী।

নিংথৌ অদুগা মহাক্কী মহা মন্ত্রী অদুগা মখোয়গী মমাঙদা য়োংজাও অদুনা তৌরিবা থৌদৌ অদু য়াম্না নুংঙাইরবা কুন্ধে অমগুম য়েংদুনা লৈরম্মী। কুন্ধে অদু হেক লোইবগা নিংথৌনা মহা মন্ত্রী অদুদা মমাই ওনশিল্লক্লম্মী। মহা মন্ত্রীনা নোল্লুক্লা হঙ্গৎলি, ইনিংথৌ ইবুংঙো, অদোম্না করিগুম্বা পোৎশক অমা হেঞ্জিন্না পান্নবা য়োংজাও অমসুং চনাগী থৌদোকসি হেক্তা নীংশিংবিয়ু।"

ꯃꯤꯍꯧ ꯆꯥꯎꯔꯨꯅꯨ

[illegible]

মণিপুর মীয়ামগী ইহুল খঙনা থবক তৌগনি, ইলেক্সন শোয়দনা মায় পাক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ ঃ ডা. নর

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৩ ঃ ষ্টেট অসিদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা ইশুশিং পার্লিয়ামেন্টদা পুখৎতুনা সোল্ব তৌনবা হোৎনগনি। মীয়ামগী ইহুল খঙনা থবক তৌগনি। থা অসিগী ১৮ দা পাঙথোক্কদৌরিবা অনীশুবা ফেজকী লোক সভা ইলেক্সন অসিদা শোয়দনা মায় পাক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ হায়না লেফট সেক্যুলর ফ্রন্টকী কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়াগী ইন্নর কন্সটিট্যুয়েন্সি মণিপুরগী মীরেপ ওইরিবা ডা. মোইরাংথেম নরনা ফোঙদোকখে।

ঙসি শগোলবন্দ খন্নাম লৈরক্কী কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা মীয়ামগা খন্–নৈনবা মীফমদা মহাক্না হায়, হন্দক পাঙথোক্কদৌরিবা ১৭ শুবা লোক সভা ইলেক্সন অসি য়াম্না ক্রুসিয়েল ওইবা মতম অমদা পাঙথোক্কদৌরিবনি। ইন্দিয়ানা নীংতম্বা ফংলবা মতুংদা দেমোক্রেসিগী ৰাহন্থোক লৈবা কাঙলূপ খুদিংমক মান্নবা মীৎয়েংদা য়েংদুনা সেক্যুলরিজম, সোসিয়েল জষ্টিস নীংথিনা লৈদুনা কন্সটিট্যুসন্না বাউন তৌদুনা লৈজরকপা অসি বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক অসিনা লোয়না থুগায়দুনা মীয়ামদা দেমোক্রেসিগী ৰাহন্থোক ফংহন্দ্রে। নেস্নেলিজমগী ৰাহন্থোক লান্না চৎহন্দুনা ৰান নেসন, ৰান কলচরদা হেন্না য়ূন্ফম ওইদুনা লৈবাক অসিগী মীয়াম্বু মায়ওন অমদা হোইথদুনা পুনবা হোৎনরি। মরম অসিনা লৈবাক অসি অফবা ওইরক্লোই মফম কয়াদা খুদোংথীনিংঙাই ওইবা ফীভম অমদা শোয়দনা লাক্কনি।

মহাক্না মখা তানা হায়, লৈবাক অসিগী কন্সটিট্যুসন কনবা, দেমোক্রেসি কনবগী অচৌবা পোলিটিকেল মায়ওন চুম্নবা তাঞ্জা অমদা পাঙথোক্ক দৌরিবা ইলেক্সননি। হৌজিক মণিপুর অমদি সেন্টরদা পাল্লিবা লৈঙাক অসিদি দিক্টেটোরিয়েল ওইবা, এন্টি পিপল ওইবা অন–দিমোক্রেটিক ওইবা লৈঙাক অমনি হায়বসি লমদম অসিগী মীয়াম্না খঙনরবা ঙাক্তনি। কিশ্বরচান্দদা চত্থখিবা থৌওং অমদি মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা লৈঙাক অসিনা ওৎ–নৈখিবা মীয়াম্না খঙনরবা থৌদোক ঙাক্তনি। সিটিজেন্সিপ এমেন্দমেন্ট বিলবু ষ্টেট অসিগী লৈঙাক অসিনা রাজ্য সভাদা পাস তৌখিদবা অদুগী মনা লৌদুনা হরাউবা ফোঙদোকখ্রগা, নরেন্দ্র মোদিনা লুচিংবা কাঙবুনা করিগী মেনিফেষ্টোদা অমুক হাপলক্লিবনো? মণিপুরগী মীয়ামদা ওইদবা কয়া হায়জন্দুনা পোলিটিক্স তৌরিবা অসি ইকায়বা খঙদবা লমদমসিগী মীয়াম্বু য়োম্থোক্লগা চাবা পাম্বা পোলিটিকেল পার্টি অসিদগী মীয়াম চেকশিনমিন্নবা মতম ওইরে। মরম অসিনা সেন্টরদা বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক অমা লৈহনবা হায়বসে য়াম্না চুম্লোই। বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক অসিবু লৌথোকপা অমদি লৈঙাক পায়হন্দনবা হোৎনবদা মীয়ামগী খূৎতা লৈ। লোয়ননা পোলিটিকেল পার্টি অমতসু য়ারোই। সেক্যুলরিজমদা, দেমোক্রেসিদা, সোসিয়েল জষ্টিসতা ৰাখল্লোন মান্নবা পোলিটিকেল পার্টি কয়ানা পুন্দুনা লৈবাক ঙাকপগী মতম য়ৌরে। অসিগুম্না লৈঙাক লৈরবা মতমদুদা মীয়াম পূন্নমক দেমোক্রেসিগী অশেংবা লৈঙাক অদু শোয়দনা উবা ফংগনি।

সেক্যুলরগী ৰাখল্লোন্দা মীরেপ ওইরিবা মহাকপু অমুক্তং মীয়ামগী মীহুৎ ওইনা থাবিয়ু। মীয়ামগী থাজবা মাঙহল্লোই। ইলেক্সন্দা শেলনা ভোটরগী রাইট লৈবগী হৈনবী থাদোকসি। পরম চুম্না ইলেক্সন থেঙনসি। মীয়াম্নসু শেলনা ভোট লৈবদা য়াবিগনু হায়না আপিল তৌখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা মীয়ামগা খন্– নৈনবগী থৌরমদুদা সি পি আই (এম) গী ষ্টেট সেক্রেটরী কেএসঐচ শান্ত, সি পি আই মণিপুর ষ্টেটকী ষ্টেট সেক্রেটরী লাইশ্রম সোটিনকুমার, ফোরৱাদ ব্লোজকী সেক্রেটরী খোমদ্রাম জ্ঞানেশ্বর অমদি লৈকাই অদুগী য়াম্লবা মীয়াম্না শরুক য়াখিবগা লোয়ননা মায়কৈ অদোমগী মীয়াম্না কেন্দিদেট ডা. নরদা অঙম্বা শেলগী তেংবাঙ পীবিবগা লোয়ননা ইলেক্সন মায় পাক্লবা থৌজাল পীখি।

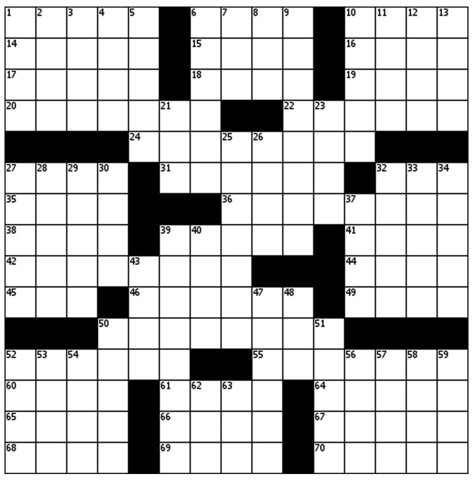
'পুন্সি লৈপুন দোট কোম' ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৩ ঃ ইরুংবম দেবেননা ইবা 'পুন্সি লৈপুন দোট কোম' হায়না মিংথোনবা শৈরেং লাইরিক অমা ঙসি ওল এসেমব্লি রোদতা লৈবা মণিপুর হিন্দী পরিষদ হোলদা ফোঙখ্রে।

মণিপুরী লিটরেরী সোসাইটি, ইম্ফালনা শীন্দুনা ঙসি পাঙথোকখিবা শৈরেং লাইরিক ফোঙবগী থৌরমদুদা জি পি রুমেন্স কলেজকী হান্নগী লেকচরর থাংজম ইবোপিশকনা অথোইবা মীথুংলেন, দি এম কলেজ ওফ আর্টসকী এসোসিয়েট প্রোফেসার ডা. এস লনচেবা মীতৈনা ইকায়খূম্নবা মীথুংলেন অমসুং মণিপুরী লিটরেরী সোসাইটি, ইম্ফালগী প্রসিদেন্ট শামুলাইলাৎপম প্রহ্লাদ শর্ম্মনা থৌরম মপু ওইখি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা থাংজম ইবোপিশক্না অথোইবা মীথুংলেনগী ৰারোল পীরদুনা হায়, ইরুংবম দেবেন অসি মহৌশাগা শাগোন্নবা নহা ওইরিবা কবি অমনি। মহাক্কী শৈরেং লাইরিক অসিদা ফাগী চেনবা, নুংগী ৰাহন্থোক লৈবা ৰাহৈ–ৰাতা কয়া লেঙদুনা ইবা শৈরেং লাইরিকনি। মখা তানা শৈরেং লাইরিক কয়া পুথোক্লবা ৰাফম কয়ামরুম মহাক্কী মায়কৈদগী থমখি।

Crossword # 130



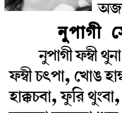
ACROSS
1. Assisted
6. One who mimics
10. Land unit
14. Work hard
15. Window glass
16. Implored
17. Actress ____ Barkin
18. Mental image
19. Judge's garb
20. Foolish
22. Motto
24. Native American slipper
27. Soup containers
31. Easing of pain
32. Pitcher handle
35. Spur on
36. Coordinated outfit
38. Certain star
39. Bed supports
41. Double-reed instrument
42. Supervisor
44. Lions' homes
45. Always, in poems
46. Writer ____ Hemingway
49. Perimeter
50. Banished one
52. Apparel
55. Uncompromising
60. Halt!
61. At hand
64. More painful
65. Merit
66. Small pastry
67. Select group
68. Eat formally
69. Takes to court
70. Rent

DOWN
1. Drifting
2. Evils
3. Surrealism's Salvador ____
4. Tied
5. Jeans material
6. Per person
7. Lily ____
8. WSW's opposite
9. Appraise again
10. Chef's garment
11. Drain obstruction
12. ____ McEntire of country music
13. First garden
21. Likewise not
23. Existence
25. More transparent
26. Slangy negative
27. Indian boat
28. Over
29. At no time
30. Big Dipper component
32. Receded
33. Beside
34. Actress Della ____
37. Method
39. Snakes
40. Letterman's rival
43. Visionary
47. Commences
48. Senator ____ Kennedy
50. Actress ____ Keaton
51. Artist's stand
52. Dumbstruck
53. Asian language
54. Shredded
56. Burrowing rodent
57. Operatic melody
58. New Jersey team
59. Family diagram
62. Water (Fr.)
63. Right you ____!

পাউখুম লমায় ৭ দা

ꯇꯦꯁ꯭ꯇꯦꯗ DUTTA ꯇꯦꯁ꯭ꯇꯦꯗ

মালেমগী মমিং লৈরবা নুংশংগী হিদাক অর্সিনাসক পাইলস কেপসুল দত্তা ক্লিনিকতগী ফংবিগনি



অঙৌবা পকপা
অঙৌবা পকপশিংবু থুনা ফহনবা ওম্না ইঞ্জেক্সন থুংলরে। হৌজিক্কী অঙৌবা পকপশিংনা থোইনা ৰারুবগী দরকার ওইদ্রে। ইঞ্জেক্সন অসি শীজিন্নবনা পূং ২৪ গী মনুংদা অঙৌবা পক্লিবা মফম অদুগী মচু হোংলক্কনি। লোয়ননা পুংফ ফহনবা ঙম্মী। লোয়ননা মায়হিং, স্কিন অজমা, উরিং, মায় চাফৎপা মখল খুদিংগী স্কিন দিজিজ লায়েংজরি।

নুপাগী সেক্সকী সমস্যা (মেল সেক্সুএল প্রোব্লেম)
নুপাগী ফম্বী থুনা থোক্লনবা, ফম্বী পাবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোম্বা, নুমিদাংদা ফম্বী চৎপা, খোঙ হাম্বা অমসুং মপান থোকপদা ফম্বী লোয়নরকপা, ফীনুংগী হকচাংদা হাক্কচবা, ফুরি থুংবা, নাই চাবা অসিনচিংবশিং অসি অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিংনা অথুবা মতমদা ফহনবা ঙম্রে।

নুপীগী সেক্সকী সমস্যা (ফিমেল সেক্সচুএল প্রোব্লেম)
নুপীগী ফিঙৌ চৎপা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইদ্রবা অদুগা চাং হেন্না নৎত্রগা ৰাৎনা চৎপা, মনম নমথিবা হকচাং মনুংদা হাক্কচ্চবা, ফুরি থুংবা, নাই চাবা অমদি অতৈ লায়নাশিং অসি অথুবা মতমদা ফহনবা ঙম্রে।

দাইবেটিসকী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙম্রে
দাইবেটিসকী লায়না লৈরবদি ব্রেট চাং হম্বরক্কনি অদুগা সেক্সকী মপাঙ্গলসু শোম্বরক্কনি অদুনা অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিং অসি শীজিন্নরবদি মতম খরগী মতুংদা দাইবেটিক্সকী চাংসু নোংমা নোংমগী হম্বরক্কনি অদুগা সেক্সকী মপাঙ্গলসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্কনি অদুনা অথুবা মতমদা তান্নবীয়ু।

ব্রেষ্টকী প্রোব্লেম
অয়ুরবেদিক্কী মেদিসিন্না অদোমগী অপীকপা অমসুং চোম্বা মখলগী ব্রেষ্টপু হেক য়েংবদা ফজবা, পূক্নীং চীংশিন্ননিংঙাই ওইবা অমসুং মপূং মরৈ ফানা থম্নবগীদমক ঙসিমক লাক্তুনা ব্রেষ্ট ওইন্টমেন্ট অমদি হীদাক শীজিন্নবীয়ু।

নুংশং
ঈ তাবা, চাফৎপা পোম্বা, হাক্কচ্চবা, নুংশং কল্লাইনচিংবা নুংশংগী মখল অসি ওপরেসন তৌদনা হীদাক শীজিন্নরগা পুংফ ফহনবা ঙম্রে। নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা কান্নবা খঙবা ঙমগনি।

শমগী প্রোব্লেম
শম কেনবা, কোক তাঙবা, পোক হৌবা, শমজাবী অসিনচিংবা লায়নাশিংদা কোক্তা তৈনবা থাউ অদুগী অতোপ্পা হীদাক খরগা শীজিন্নরবদি শম কেনবা হম্বরক্কনি অনৌবা শম হৌগৎলক্কনি অমসুং পোক্কী মচু ওল্লক্কনি।

গ্যাষ্ট্রিক্কী প্রোব্লেম (পুক্কী লায়না)
পুক নুংশিৎ কাবা, চাবা থকপা তুমদবা, অসিনবা কাখৎপা, চানিং থক্লিংবা পোক্তবা, পুক নাবা, পুক থীনবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা অসিনচিংবা অসি অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিং অসিনা লায়না ফহনবা ঙম্রে।

নাকোংগী প্রোব্লেম (না তাদবা)
না তাবা ৰাৎপা, নাকোংদা ঙংদুনা লৈবা হান্না করিসু তৌরমদবা, নাকোংদা তাবগী চাং ৰাৎলকপা অমদি অতোপ্পা মখলগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্রে। অমুক্তং লাক্লগা তান্নবীয়ু।

তাং চিকপা অমসুং খ্বাঙ নাবা
তাং চিকপা, খ্বাঙ নাবা, খোঙ খূৎ শিথবা, মশল নাবা, খূৎ হাইগৎপা ঙমদবা অজমা, লোক খুবা, মীহুন কা হেন্না চোংবা, থবাক খেবা শ্বর ফুনবনচিংবগীদমক রাবীরুগনু য়াম্না থুনা উনবিদুনা কন্টেক তৌবীয়ু।

য়ু করম্না থাদোক্কনি
অফবা মখলগী অয়ুরবেদিক্কী হীদাক শীজিন্নদুনা য়ুদগী লাপথোকহনবা ঙম্মী। নুংঙাইবা পুন্সি মরেলনা ওইহনবা ঙম্মী। থুনমক তান্নবীয়ু।

SL/Package

Please Contact DR. (VAID) A.K. DAS | DUTTA CLINIC (REGD. NO. 55503) AYURVEDIC & UNANI MEDICINE Khoyathong Christian Literature House Building Thangal Bazar Road, Khoyathong, Imphal

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Join Indian Army Recruitment 2019

Indian Army Invites applications for the post of Soldier General, Soldier Clerk, Soldier Technical & Various Vacancy. Apply Online before 23 May 2019. Indian army recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to Registration & other rules are give below… Official website is www.joinindianarmy.nic.in

Join Indian Army Recruitment 2019 – Nagaur (Rajasthan) Army *Rally – Soldier General, Soldier Clerk, Soldier Technical & Various Vacancy* – ***Last Date 23 May 2019***

Post Name	*Soldier General, Soldier Clerk, Soldier Technical*
No Of Vacancy	Not Specified
Pay Scale	As Per Rules of Indian Army
Qualification	12th, ITI
Age Limit	17 to 21 years, 17 to 23 years
Job Location	All India

Join Indian Army Recruitment – 130th Technical Graduates Course (TGC) (40 Vacancy) – ***Last Date 09 May 2019***

Post Name	130th Technical Graduates Course (TGC)
No Of Indian Army Vacancy	40
Pay Scale joinindianarmy.nic.in	56100 – 1,77,500/- Level 10
Qualification	B.E./B.Tech
Age Limit	20 to 27 years
Indian Army Job Location	All India

Riflemen vacancy in Tripura Police Recruitment 2019

Tripura Police recently published Riflemen recruitment notification 2019; Check all details here and apply on/before 08-06-2019.

Tripura Police March 2019	*Notification Details*
Riflemen	*10TH, ITI, Diploma*
Job Location	*West Tripura*
Total Vacancies	*1488*
Date Added	*08/03/2019*
Last date to Apply	*08/06/2019*

Join Indian Army Recruitment 2019

Indian Army Invites applications for the post of Soldier General Duty, Soldier Clerk & Various Vacancy 2019. Indian army recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to apply & other rules are give below… Official website is www.joinindianarmy.nic.in

Join Indian Army Recruitment – Himachal Pradesh Army Rally – Soldier General Duty, Soldier Clerk & Various Vacancy – ***Last Date 18 May 2019***

Post Name	*Soldier General Duty, Soldier Clerk*
No Of Indian Army Vacancy	*Not Specified*
Pay Scale	*As Per Rules of Indian Army*
joinindianarmy.nic.in Qualification	*12th*
Age Limit	*17 ½ – 21 Years,*
Indian Army Job Location	*All India*

ITBP Recruitment 2019

ITBP aka Indo-Tibetian Border Police Force Invites applications for the post of 496 Medical Officer. Apply Online before 01 May 2019. ITBP Recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to apply & other rules are given below… Official website is www.itbpolice.nic.in

Indo-Tibetian Border Police Force – ITBP Recruitment – 496 Medical Officer Vacancy – ***Last Date 01 May 2019***

Post Name	*Medical Officer*
No of ITBP Vacancy	*496*
Age Limit	*Max- 50*
itbpolice.nic.in Qualification	*PG/ Diploma/MBBA*
Pay Scale	*56100-177500(Level 12)*
ITBP Job Location	*All India*

শারুংবম বীনোদিনী

ꯑꯍꯤꯡꯁꯤꯅꯥ ꯂꯣꯏꯗ꯭ꯔꯤꯉꯩ
অহিংসিনা লোইদ্রিঙৈ

(লাইরিক অসি হৌজিক হৌজিক মীয়াম্না পাম্না পানরিবা নোভেলনি। লাইরিক অসিদা মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ ইম্ফালনা পীবা "ডা. যামিনি সাহিত্য মনা" অমদি সাহিত্য সেবা সমিতি, মণিপুর ঃ ককচিংনা পীবা "য়েন্দ্রেম্বম সুরলতা পুরস্কার" ফংখ্রে।)

অরোইবা শরুক

ঙরাংগী মখা...

"হোয় তাথোইবগা পূন্না লাক্লগে, মানা ওফিসতগী হল্লক্লগা নুংথিল, নুমিদাংৰাইরম তারনি।"

"কৈশু কায়দে, ৰারী লীনিংবগীনি থল্লগে।"

ফোন থম্মী, নুংঙাইবদু খরগা অমুক হেনগৎপগুম তৌই। চাক থোংদোক্তুনা মেদামগী চাক পীরুবদু থোঙদি অদুম হাংদোকপীরকখিদ্রে। পুলিস লাক্তুনা লাঙবদুসু মাবু ফাবা লাকপা ওইনা খল্লব্রা খঙদে। ঐ শিরম্লবসু খঙবীগদবা লৈতে। চাক্তুসু থোঙ হাংদোক্তুনা লৌশিনগনি থাজদে। সিরিঞ্জদু উবদগী উচিন মখুন চঙবগুম চঙখ্রবনি। অচাপোৎসু পোৎমা চনবা বোরা অমা লৈরবনিনা চাক লাম্বসু খঙলরোই। চাক পুখমদু টুল মথক্তা থনম্লগা ঐ চাক চাথোক্লুই। শউনগী বেগ অদু পুলিসতা শিন্নরগে খনখিবদুসু শিন্নহৌদ্রে। সুনিবলা লাক্লগা তানদবা য়াদ্রে। পুলিস মচা–মশুদা শিন্নবা চুমদে, হৈনথোকপা হৈবা পুলিস য়াম্মী হায়নৈ। পুলিস অচৌবদা প্রেস–মেন য়াওনা ইমাঙদা হাংদোকহল্লগা মীয়াম খঙহনবা করিসু কায়দে। মপু লৈতবা ওইরগা ওর্ফান হোমদা কখোকপীয়ু হেক্তা হায়গে। ইরলসু নত্তবসিবু কৈদৌবগী পাম্মুদোইনো?

নুমিত্তুগী অহিংদুমদি ৰাখল ৰাই শংনা ফম্মুং চঙখি। হাৎপা নংহৌদ্রবনিনা হিংহৌরে ঐদি। মাদি নুংঙাইরম্মনিদা, লিচৈনা শেখবা খুদিংগী মরাল অমমম ফন–ফন চোংথোক্লম্লনিদো। পুলিসনা শিবপ্রসাদকী ফোটো য়াওই হায়খিবদুনদি ঐগী পোরম চুম্লে। মিষ্টর মহেন্দ্রনা কেমেরাদু পুলিসতা শোয়দনা শিন্নরমগনি। মদুগী লৌশিং লৈবা নুপাদু অমুক্তং উনরবদি কেমেরাদু ঐনা হাপচিনখিবনি হায়গে হায়ববু লাইরৈবাক্তা ওইনা উনবরসু খঙদ্রে। নুপাগী হৌনশারা খঙদে, লাক্কদবদি মাল্লগা নোংমা ফাওবা লাক্তবসি, ইকায়বনা ফরিব্রা? শাউনীংবনা ফরিব্রা? দিল্লিগী ৰারীদু মাদি কাউখ্রমাল্লে। নুংশিবগী নীংশিংবীবনি, সুম উনীংবৈ লাকহন্নীংবনি। নুপী লৈত্রে হায়বনিনা ঐনা ফাদুনা লৈররনি কিরবরা করিনো? ৰারী ময়ামসি মঙোন্দা লীনিংই। হেক থৰায়! ঙসি অহিংসিমদি চৎলো মাগী মনাক্তা, মাগী ফৈজুপ্তু ফজনা চিংখৎপীরম্মু। ফম্মুং নাকলদা ফমদুনা ঐগী ৰারীসি লীরম্মু। লাইবক্তা চায়থরকপা মশমদুসু তপ্না হুগৎপীরম্মু। মানা নুংঙাইনা তুম্বদু নুংশি–নুংশিনা য়েংলকউ। লোন্না নাকোং ময়াদা মঙদা লাকউ হায়রম্মু। থৰায়দা পাখোন শিখিবদুসু করম থোক্লি খঙদনা অদুম তুমখ্রমাল্লে ঐদি।

অয়ুক য়াহৌরকপদু চিকমাংনরে অচিকপদা। ফম্লে ফমুং মথক্তা, খল্লে ৰাখল মওন–মওন। থৰায়দা থাখিবা পাখোন্দুবু তৌদা তৌরমগদ্রা? থম্মোয় চরাঙনরকই মদোম তুমিন। থম্মোয়না থাবা পাখোননি থম্মোয়তনা খঙফম থোকই। থম্মোয় কায়বগী ৰারীদুবু মাবু খঙলম্লরোইদ্রা? ফম্মুং নাকলদা ফমদুনা লীয়ু হায়জখিবনি তাইবঙনা তুমখুল তাল্লিঙৈ। তাফম থোকই মানসু, তারগা করি ওইরম্নি, ঐগীদমক ৰাবদু নত্তনা। শেংলবা থম্মোয়গী ৰাহংশিংদু পূক্নীংনা পাউখুম পীরকখি। নাইতোম হিংবা পুন্সিগী হৌনবীদু হৌরকখি। চেকশিঞ্জরম্বা খুদিংমক নোংমা–নোংমগী লায়থোরক পুন্সিনা পেন্না হোঙলকপদি পুন্সি ফাগিনি খল্লকখি। মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

থম্মোয়দি চাবী থাবা য়াবা ঘড়ীগুম্বা নত্তে। চাবী থাদ্রগা লেপ্পা অদুগুম্বা যন্ত্র অমা নত্তে। থবক কন্না নোম্লগা পুন্সিরোই হায়বা তাবনি। অদু নত্তে, চাকয়াম, শায়াম চাদুনা কিদনি অসিদগী ফত্ত–হৌদি লৌথোকপদা পাঙ্গল শীজিন্নথোক্তুনা হার্টকী থবক অমসুং সারকুলেসন হেঙ্গৎহনবসি পুন্সিদনবা হায়বদি থুনা শিনবগী মরম ওই। চীঞ্জাক্তগী লাকপা ফত্ত–হৌদি হকচাং শাগৎপদা চঙদবা অমোৎপশিং অদু লৌথোক্তুনা ঈ শেংহনবা তাই নৎত্রবদি সেল পূম্নমক হু চাইবা তাই, মরাই তাগনি অদুগা ব্লড প্রেসর হঙ্গৎলকপা মতাং অদুগা মাংবা, হুমাং, ঈশিং লৌথোক্লবগী মতাংগা মান্নবা ৰাফম মক ওইরিবনি। কেলোরী য়াম্না চাশিনবা প্রোটিন হেন্না চাশিল্লগা ব্লড প্রেসর হাইগৎপগা, মেটাবলিজম থুজিনবগা হকচাংগী মৈশা কান্নদবা মওংদা হেনগৎহনবগা অমসুং কিদনিদা শাথিনা অৰাবা অহেনবা থবক পীবগা লোয়নবনি। অদুনা পুন্সিগে হায়রবদি মীয়ায় চল্লকপদা নোয়–পেন্নবা চারিবনি হায়বা চীঞ্জাক অসি চাং হন্থবা তাই। মদুতনা নোয়বা হায়বসি (ফেট) মওং অমদা হকচাংদা উহল্লোইদবনি। কেলোরীদা ওনগনু। থবক শূবা–শূদবা চাউবা–পীকপা, ৰাংবা মতুং ইন্না খেন্নৈ। হেল্লি হেন্দে হায়বসি ফেট মহাও কারকপদতদা য়েংগদবনি।

মথংদা কিদনিদা অৰুম্বা পোৎলুম পীদনবা লাক্লগনি। শঙ্গোম অমসুং হৈনা খ্বাইদগী কিদনিদা অৰাবা পীদে। শঙ্গোম লফোই, থাংদুপ, অৰাথবী খ্বাইদগী ফৈ। শা, ঙা, থাউ, ঘী, চনাং (চাক হৰাই, পাল, তল, আলু, মঙ্গ্রা, উ, মঙ্গ্রা) ককথগদবনি। চোইদবা চেঙ–গেহুগী আটাল, নট (লৈবাক হৰাই) কেসিনট, ব্রাজিল নট, হৈজুগা শীজিন্নগনি। য়েরুম, ছানা য়ারিমখৈ হন্থনা শীজিন্নবীয়ু। মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপনা পুন্সিনবগী খ্বাইদগী অশম্বা উপাইনি। থা অমগী লানবা, চায়োল অমগী লাল্লকপা, ফত্ত–হৌদি পৈশিনবা শেংদোকপা, চাদনতা লাকপা পোখাবা কৌবা ফংজদ্রবা পুক খোইরীন্নচিংবা ইন্দ্রি ঙাইহাক পোখাহনবা তাবনি। ৰাজরবা ইন্দ্রিশিং নুংশিবীদুনা পোখাহনবীয়ু। হার্টকী থবক হন্থহল্লি, ফত্ত হৌদি পোকহনবগী থবক হন্থহল্লি। চরা হেন্দোক্লবদি চাশিনবা মতমদা চীঞ্জাক য়াম্না চঙদে। চীঞ্জাক ইচঙ চঙদনা নোয় পেলহল্লি। মাঙখ্রিবা অৰুম্বা অদু চীঞ্জাক খরদনা মেনখৎপা ঙমই। চরা হেন্দনা সুম চাশিনবদা হকচাংগী অৰুম্বা হন্থবদু চরা হেল্লগা খরা খরদা চাশিনবদা অদুম হেন্না লুমহনবা য়াই।

চয়োলদা নোংমা চরা হেনবা অদুগা চহী ১ গী মনুংদা নুমিৎ ৫/১০ চরা হেন্দোকপা কান্নে। চরা হেনবা হৈনদ্রগা হৈ, মনা–মশিং ঙাক্তা চাদুনা নুমিৎ খরা লৈথোকপা পুন্সিনবগী মরু ওইবা থবকনি।

মথংদা আর্টরী ঈ ঈতোং অসি মশা ফনা থম্নবা লাক্লগদবনি। শা, য়েরুম, মাখন, ছানা, শঙ্গোম মপান অসি য়াম্না চারবদি ঈদা কোলেষ্টরোল কৌবা খোইরুগুম্বা মহাও জাৎ অমা পোকই। মদুনা শিংলি অসি ফুলহল্লি। মনুং–মপান্দা য়োমদুনা রবরগুম শুপতোক শুপচীন ঙম্লম্বা অদু ফাত্তোকপা ঙমদে। সুম শুপচিল্লকই। ই চেনবা ৰারকই, ফুল্লকই। অদুনা চেল্লিবা ঈ অদুনা আর্টরীগী মনুং থংবা ৰালদা কন্না য়ৈশিল্লি, থেঙজিল্লি। অসিবু ব্লড প্রেসর কৌই। ঈ উতোং অদু মরাই তাই।

মথং মথং ...