নহাশিংগী অখন্নবা খাখল : - নহা ফাল

'নঙগী পুন্সিগী চংয়েংদা মায়োক য়াও। নঙনা মায় পাল্লবদি, লুচিংবা ওমগনি নঙনা। নঙনা মায়থীরবদি, লমজিংবা ওমগনি নঙনা।' - স্বামি বিবেকানন্দ

লাইয়েকপশিংসু নুংঙাইবা পুন্সি মহিং অমদা হিংবগা লোয়ননা ইমা লৈবাক্কী মীংচৎ পুরকপসু ওস্মী হায়বসি মমা-মপা ওইবশিংনা খঙবিয়ু

হৌখিবা চহী খরগী মমাংদা লমদম অসিদা মমা-মপা ওইবশিং খক নত্তনা খুন্নাই অসিনসু মখোয়গী মচা-মশুশিংবু লাই য়েকপা আর্টিষ্ট অমা ওইবা হায়বসি পাম্নরমদে। তোঙানবা মীৎয়েং অমনা য়েংবিদুনা অঙাওবা মীওই অমগুম য়েংবিরমদবসু নত্তে। অদুবু হৌজিক্তি আর্টকী লমদা য়াম্না নুংঙাইনা হিংদুনা মালেমগী মশক নাইবা মীশক অমা ওইবা য়ারে। অচৌবা সিটিশিংদা সপোর্টর কয়া অমা লৈ। লোয়ননা মতিক চাবা আর্টিষ্ট অমা ওইরগদি অরংবা থৱানমিচাক অমগুম অদুমক মালেমদা মীয়াম্না শক্ল-শোন্দুনা লৈহৌগনি হায়বসি হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা অমদি মমা-মপা ওইবশিংনা খঙবিয়ু হায়না লমদম অসিদগী হৌখিবা হৌজিক্লা হরয়ানাদা লৈরিবা শক্লাইরবা ফাইন আর্টিষ্ট হেমলেট শৌগ্রাকপমনা ফোঙদোরক্লি।

মহাক ইরোম মৈজ্রাওদা লৈবা এস ঐচ দোলকেশ্বর অমদি শৌগ্রাকপম ওংবি কুলাপচাওবিগী মচা তরেৎকী মনুংদা অনীশুবা ওইনা ফংজখি। লাই য়েকপা অঙাং ওইরিঙৈদগী অদুমক য়াম্না পাম্না হৌরকখি। লাইয়েকপগী অহানবা চঙশিল্লকখিবা মতমদা নম্বোল ফৈইজিং চিংমাংদা লৈবা ওজা লাইশ্রম ফুলিন্দ্রোনা আর্টকী লম্দা লমজিং-লমতাকপীরকখি। কুমজা ১৯৮৭-৯২ ফাওবা মমিং লৈরবা কোলকাটাদা লৈবা বিশ্ব ভারতি শান্তিনিকেতন য়ুনিভর্সিটিদা দিপ্লোমা ইন ফাইন আর্টস অমদি ১৯৯২-৯৪ ফাওবা পোষ্ট দিপ্লোমা ইন পেন্টিং তম্লকখি। কোলকাটাগী বিশ্ব ভারতি শান্তিনিকেতন য়ুনিভর্সিটিদা মহৈরোয় অমা ওইদুনা লৈরিঙৈ মতমদা মহাক্না তামো অঙৌবি হায়না কৌজবা (থাংজম অশ্বিনিকুমার) কৈশামপাৎতা লৈবনা অচৌবা মতেং কয়াসু পাংখি। মখোয় অনীনা লমজিং লমতাকপীবা অমদি শিংঙমদ্রবা মতেং কয়া পাংখিবনা ঙসি আর্টকী লম্ অসিদা মীয়ামগী থৌগল খরদং ওইনা তৌবা ঙম্লিবনি হায়না মহাক্না নোল্লুক্না পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

২০১৭ এ আই এফ এ সী এস এৱার্দ ফঙখিবা পেন্সিলনা য়েকপা হেলমেটকী অয়েকপা লাই।

শক্লাইরবা ফাইন আর্টিষ্ট হেমলেট ঙসি ফাওবদা মহাক্না য়েকপা পেন্টিং কয়া মালেম শিনবা থুংনা খঙনরক্লি অমদি পাম্নরক্লি। লোয়ননা মহাক্না য়েকপা পেন্টিং কয়া মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিং অমদি ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা এগজিভিসন তৌখ্রে, ঙসিসু পেন্টিংগী প্রোজেক্ট কয়া পায়দুনা লেপ্পা লৈতনা লাইয়েকপগী থবক চৎথরি। লম্ অসিদা শিংথানিংঙাই ওইবা থবক কয়া তৌবগীদমক এৱার্দ কয়া অমসু ফংখ্রে। কুমজা ১৯৮৮ অমদি ১৯৮৯দা অনীরক মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমি এৱার্দ ফংখ্রে। লোয়ননা কুমজা ২০২০দা বাংলাদেশতা পাঙথোকপা আই দব্লিয়ু এসকী ফর্ষ্ট ওনলাইন ৱাটর কলর কম্পিটিসন ওনরেবল মেন্সন এৱার্দ, ন্যু দেল্লিদা কুমজা ২০১৯দা পাঙথোকপা দি লর্নিং কর্ভ সেলেব্রেটিং ইন্দিয়ন লেংগ্বেজদা রনর্সঅপ এৱার্দ, পোলেন্দা কুমজা ২০১৯দা পাঙথোকখিবা আই দব্লিয়ু এস পোলেন্দ ইন্টরনেসনল ষ্টেপ বাই ষ্টেপ ৱাটর কলর কম্পিটিসন ওনরেবল মেন্সন এৱার্দ, ন্যু দেল্লিগী ডা. অম্বেদকর ইন্টরনেসনল সেন্টরদা কুমজা ২০১৮দা পাঙথোকখিবা কে ভি এস এন্দ এন ভি এস নেসনল লেবেল আর্ট কম্পিটিসন এৱার্দ, বোলিভিয়াদা কুমজা ২০১৭দা পাঙথোকখিবা আই দব্লিয়ু এস বোলিভিয়া ইন্টরনেসনল ৱাটর কলর ওনরেবল মেন্সন এৱার্দ অমদি হঙ্গেরিদা পাঙথোকখিবা আই দব্লিয়ু এস ফর্ষ্ট ইন্টরনেসনল ৱাটর কলর ওনোরেবল মেন্সন এৱার্দ অমসুং ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোকখিবা এগজিবিসন অমদি কম্পিটিসনশিংদা এৱার্দ কয়া লৌখ্রে।

মতম অমদা ইরমদম মণিপুরদা লাইয়েকপা তম্নবগী মফম চাবা অমদি ওজাশিং লৈরমদে। অদুবু ঙসিদি নুংঙাইবা অমনা লাইয়েকপা তম্বা খক নত্তনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা তম্নিংবা পোৎশক কয়াগী ওজা মতিক চানা লৈরে। লোয়ননা সোসল মীদিয়া অমদি য়ু ট্যুবতা য়েংদুনা লাইয়েকপা য়াম্না লায়না তম্বসু য়ারে। লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা লাইয়েকপগী তোঙান-তোঙানবা মখলশিং অমদি অনৌবা টেক্নিক কয়া ফেসবুক পেজ হেমলেট শৌগ্রাকপম আর্ট অমদি য়ু ট্যুবকী হেমলেট শৌগ্রাকপম'স আর্টতা চঙদুনা খঙনিংবা অমদি তান্ননিংবা ৱাফম কয়া কম্যুনিকেট তৌদুনা অরাইবা মওংদা লাইয়েকপা তম্বগী খুদোংচাবসু লৌবিয়ু। লমদম অসিগী হৌরক্লিবা লাইয়েকপবু পামজবা মীরোলশিংনা তঙাইফদনা আর্ট কোলেজদা এদমিসন তৌদ্রিঙৈ মমাংদা হৈগদবা ফন্দামেন্টেল স্কিলশিং দিভলপ তৌনবা অমদি টেকনিক কয়া হায়রিবা ফেসবুক পেজ অমদি য়ু ট্যুব চেনল অসিদগী য়াম্না লায়বা মওংদা তম্নবসু হোৎনবিয়ু।

মণিপুরগী হৌরক্লিবা মীরোলশিং য়াম্না হৈথোই-শিংথোইবা টেলেন্ট লৈবা হায়বদু ওই। মরম অদুনা লমদম অসিগী মমা-মপা ওইবশিংনা মচা-মশুশিংনা পামজরিবা লম্বী অদুদা পুক্লিং থৌগৎপীবগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়ননা খুন্নাই অসিনসু মখোয়বু থৌনা অমা পীবীবগা লোয়ননা শৌগৎপীরবদি মণিপুরগী হৌরক্লিবা মীরোলশিং মালেমগী মীওইশিংগা শাথেং-লান্থেংনবা ঙম্বদগী হেন্দোক্তুনা মণিপুর ইমা লৈবাক্কী মীংচৎ হেন্না পুরকপা ঙমগনি। লমদম অসিগী হৌরক্লিবা লাই য়েকপা পামজবা মীরোলশিংনা ৱাখল হন্থবগী মতম অদু ওইদ্রে। লাইয়েকপগী প্রোফেসনদা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা স্কোপ য়াম্না চাওনা লৈ হায়বসি খঙবিয়ু। লাক্কদৌরিবা চহী খরগী মনুংদা ইরমদম মণিপুরদা লাইয়েকপা পামজবা মীরোলশিংগীদমক আর্ট ইন্সটিট্যুট অমা লিংখৎনবগী তশেং-তশেংবা মঙলান অমসু লৈরি হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

❒ হেমলেট শৌগ্রাকপম, মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমি এৱার্দি

নুংশিবী ২০২০

চৎলনি নঙদি শোয়দনা,
ঙসি ইনুঙয়াই মপুঙদা,
পুরদুনা চৈনা কয়া।

খাঙলম্বনি নঙসু চৈথেং কয়া,
মীনোক মীচৈ, তাথী শোইনাইবগী,
পুন্নমক খোঙচৎশিননি, অহোংবগী।

নরালদি নত্তে নঙগীদি,
মৈশা লাংজবনি নক্লবগী,
চীক্লম্বনি ওনশিন্দুনা।

শীন্নজখিবনি ঐগীদি নতম্বাক্তা,
ঐগী 'জপান লানদো'
ঐখোয়বু থাদোক্লমদাই মাঙওইননা।

লৈহৌরগনি থম্মোয়দা,
নঙতবু নীংশিংদুনা,
মৈতান্না ৱাখৈনদ্রিমখৈ।

শোন্নরবসু নঙবু য়াইতম্বীনি,
পাঙ্গলবিনি থারম্লগে ঐনদি,

ৱাংলেনসিদি য়ৌশিল্লক্লে কায়নবগী।

পুবীখ্রো মাবুসু, লমহেনবিদো,
থম্বীরম্লনু মালেমদা,
লোয়নবীখ্রো মরোয়-মনাওশিং।

শীন্নবিরম্লো অনৌবী ২০২১দা,
ঙাকপী শেনবীনবা কুমজাসিমা,
ওকচরি অনৌবি নঙবু তরাম্না।

নাথৈবীরো লাঞ্জংসিদগী,
পুবিরো অথোইবা খোঙচৎ অমনা,
অইংবা অতপ্পা পুন্সি অমদা।

- তোংব্রম শ্যামা

পুক্লিং থৌগৎমিন্নদুনা মালেমদা তমজনিংঙাই ওইবা লমদম অমা ওইবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

হিদংময়ুম রানি, ফাওগৎলক্লিবী শৈশকপী

ফাওগৎলক্লিবী চহী নৌরিবী ইন্দিয়াগী লোল চাওরাক্লা ২৪দা শৈশক্লিবী হিদংময়ুম রানি হৈরোক পার্ট-২ বজারদা লৈবা হিদংময়ুম দেবানন্দ শর্ম্মা অমদি ফজবিগী মচানুপীনি। ৱাংজিংদা লৈবা স্কুলদা ক্লাস থ্রি কারিঙৈ মতমদা টিচর্স দেগী থৌরম অমদা ওজা অমনা ঈশৈ শক্লবা মিং পানখৎনবা হায়রকপদা মমান্নবি অমনা রানিসু ঈশৈ শকপা হৈবনি হায়না খঙহৌদনা মিং পানখৎখি। টিচর্স দেগী থৌরম অদুদা ঈশৈ শক্লগনি হায়না লৈখিদ্রবা ওজা নবদিপতা অহানবা ওইনা ঈশৈ তমখি। অদুবু টিচর্স দে নুমীৎতা ঈশৈগী থৌরম লৌথোকখিবনা নুমীৎ অদুদা ঈশৈ শকপা ফংখিদে। নুমীৎ অদুদা ঈশৈ শকপা পাম্নবসু ঈশৈ শকপা ফংখিদবনা রানিনা মমীৎতা পী তাবমখৈ কপ্পা উবদা মহাক্কী অপোকপনা রানিগী ঈশৈ শকপা পামজবা মতৌ অদু উবদা মখা তানা ঈশৈ শকপা তমনবা থৌরাং তৌবিখি।

অহানবা ওইনা লৈখিদ্রবা ওজা নবদিপতা ঈশৈ তমখি। মদুগী মখা তাবদা লমদম অসিগী শক্লাইরবি শৈশকপী অসেম বিমোলা, ওজা হিমাচলদা ঈশৈ তম্লকখি। ক্লাস ৮ কারিঙৈ মতমদা য়াম্না নৌনা সঙ্গিত বিশারদ লোইশিনখি। হৌজিক্লা মখা তানা নিপুন তল্লি। রানিগী পুন্সিগী অহানবা ওইনা 'শান্তি পান্বী হে ইমা' হায়বা ঈশৈ তরা য়াওবা লৈবাক নিংবা ঈশৈগী ওদিও কেসেট অমা ফোঙখি। বিরভদ্র য়ুম্নামনা পুথোকপা 'তাং ২৪' হায়বা ফিল্মদা 'থল্লি ঐনা লোম্না চিক্লা' হায়বা ঈশৈ অমা শুপ্নগী চহী ১৩ শুরকপা অদুৱাইদা ফিল্মদা ঈশৈ শকপা হৌরকখি। লোয়ননা 'ইমা লাকখিনি' হায়বা ফিল্মদসু ঈশৈ শকখি। মতৌ অসুম্না ম্যুজিক এলবম কয়াদসু মথং-মথং ঈশৈ শক্তুনা লাকখি। 'ৱাখলনা লৈতাফম খঙদ্রিবা, অনম কনগনু, থাবল' হায়বনচিংবা মীয়াম্না পাম্না তানখিবা ঈশৈশিংনি।

ঈশৈ তম্বা হৌগৎলকপা মতমদা লৈকায় অমদি খুনগী অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংনা অপোকপদা নুপীনা ঈশৈ তমহল্লগা করি কান্নগদৌরিবনো? ময়ুম পাল্লগা নুপা ময়ুমদা চৎখিগদবনি হায়বনচিংবা ৱাফম কয়া হায়রকখিবা লৈ। অদুবু অপোকপা অমদি অপোকপী অনীনা মীয়াম্না হায়রকখিবা ৱাফমশিং অদু নাচুংবা লৈতনা ঈশৈগী লম্দা শক্লাইবা শৈশকপী অমা ওইবা ঙম্নবা থৌনা হাপ্পিবগা লোয়ননা ঈশৈ লেপ্পা লৈতনা তমহল্লক্তুনা য়াম্না ঙন্না বিশারদ লোইশিনবা ঙমখি। য়ুমদা ঈশৈ শকপা তম্বা মতমদা নুঙনা থারকখিবা থৌদোক ফাওবা থেংনখি। লোয়ননা অৱাবা কয়া অমসু মায়োক্লখি। অদুবু পুন্নমক অদুবু মায়োক্লদুনা ঙসি ফাওবা হোৎনদুনা লাকখিবনা রানি মণিপুরদা খক নত্তনা গুৱাহাতি, দেল্লি, মহারাষ্ট্র অমদি চান্দিগরনচিংবা ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা চৎতুনা ঈশৈগী শো কয়া পীখ্রে। চাওরাক্লা ইন্দিয়াগী লোল ২৪ মুক্তা ঈশৈ শক্তুনা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা লাইভ শো পীখ্রে। এৱার্দ কয়াসু ফংখ্রে লোয়ননা কম্পিটিসন কয়াদা মকোক থোংবা ঙমখি। কুমজা ২০১৬-১৭দা ইন্দিয়ন আইদোলদসু মণিপুর রিপ্রজেন্ট তৌদুনা শরুক য়াখ্রে।

মণিপুরী অমা ওইনা মপান লমদা অমদি ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা তোঙান-তোঙানবা লোলশিংদা ঈশৈ শকপা মতমদা মফমশিং অদুগী মীওইশিংনা অপেনবা ফোঙদোরকখিবদা য়াম্না নুংঙাইবা অমা ফাওই। লোয়ননা মণিপুরী অমা ওইবগী চাওথোকচবা কয়া অমদি লৈ অদুবু খ্বাইদগী চাওথোকচবা অসি মপান লমদা চৎতুনা মণিপুরী অমা ওইনা থৌগল তৌবা ঙমজবা অসিনি। ৱাখল্লোল মান্নদবনিনা লমদম অসিদা শেমদোকনিংবা কয়া অমা লৈরবসু শেমদোকপা খরা ৱাগদরা হায়নসু খল্লি। অদুবু মী অমনা করিগুম্বা থবক অমা তৌবা হৌরকপা মতমদা মীওই অদুবু পুক্লিং থৌগৎপীবগী মহুৎতা লান্না শন্দোকপিবা, তুংদা ঙাওনবগী থবক অমদি হুন্দুনা ঙাওনবগী থৌওং অসি তৌহন্নিংদে। অসিগুম্বা খুন্নাই অসিদা লৈরিবা লিচৎ অসি তঙাইফদনা অহানবদা শেমদোকহন্নিংই। মদুনা মীওইবগী মরক্তা নুংশি-চানবা অমদি মতেং পাংনদুনা ঈং-তপ্পা খুন্নাই অমা পুরকপা ঙমদুনা চাওখৎপা লমদম অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি।

ঙসি ফাওবদা মণিপুরগী তোঙান-তোঙনবা মফমশিংদা চৎতুনা মণিপুরী অমা ওইনা ঈশৈগী লম্দা থৌগল তৌবা ঙম্লিবা অসি মরুওইনা মহাক্কী অপোকপদা ক্রেদিট পীনিংই। লোয়ননা অপোকপী মমা, ইমুং-মনুং অমদি তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজাশিংগী মীনুংশিগী থৌজালনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙমজরিবনি। মখা তারকপা পুন্সিদসু মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লমশিংদা চৎতুনা ঈশৈ শক্তুনা মীনুংশিং অমদি থৌজালগী পাউজেল পুদুনা ঈশৈ শকখিগনি। মদুমক তৌবা ঙম্নবা ঙসিসু লেপ্পা লৈতনা ঈশৈ শকপা মখা তানা তল্লি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ঈশৈ শকপগী লম্দা চঙবা পাম্লগদি তঙাইফদনা ঈশৈগী বেসিকশিং খঙবা খক নত্তনা মতম অসিগী চৎনরিবা ৱেষ্টর্ন, ক্লাসিকেল অমদি লাইট ম্যুজিকনচিংবা মখল-মখা কয়াসু তম্বগী মথৌ তাই। লোয়ননা কম্পিটিসন য়াম্না ৱাংবা মরম্না মতম-মতমগী হোংলক্লিবা ইচেলশিংদা পুকচেল শেংনা থবক তৌবগী তঙাইফদবা লৈ হায়নসু রানিনা মখা তানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

পুক্লিংগী অওনবা পুরকপা ঙমদুনা লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ফ্রুপশিংসু ঈংনা তপ্পা লৈবা ওইরসনু

লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ফ্রুপ খুদিংমক অনৌবা চহী অসিনা লাকপসিদা পুক্লিংগী অওনবা অমা পুরক্তুনা অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা কোভিদ-১৯গী ৱারবা চৈথেং মরক অসিদা নুংশি-চানবা, য়াইফ নুংঙাইবা লমদম অমা পুরকপা ঙম্বা হায়বদু শেন্বীবা তাইবঙ মপুনা পীনবিবা ওইসনু। লোয়ননা চহী অমা হেঞ্জিল্লক্কদৌরবা কোভিদ-১৯সু চহী অসিনা লাকপসিদা মালেমদগী মরু ফংনা মাঙখিবা হায়বদুসু ওইরসনু। কোভিদ-১৯গী ভেক্সিন পুথোরকপা হৌরকপদগী মীওইবা খুন্নাইনা কোভিদ-১৯ মাঙহনবা ঙম্লগনি হায়না য়াম্না নুংঙাইরম্মী। লাইবক থীবদি হৌজিক কোভিদ-১৯গী হীদাক অসি শীজিন্নবা হৌদ্রিঙৈদা কোভিদ-১৯ অনৌবা লায়ওং য়াম্না শন্দোক্নবা কোভিদ-১৯গী লায়না অমা শন্দোরক্লিবা অসি য়াম্না চেকশিন্নিংঙাই ওইরি। ইন্দিয়াগী ষ্টেট খরদসু অনৌবা কোভিদ-১৯ লায়না অসিনা নাবা মীওই কয়া লৈখ্রে। মণিপুরদসু অনৌবা কোভিদ-১৯ য়াম্না কন্না শন্দোক্লিবা য়ু কেদগী লাকপা মণিপুর মচা অমসু থুংলখ্রে। অদুবু মহাক অদু অনৌবা লায়না অসিনা নারবরা হায়বদি ঙসি ফাওবদা চপ চানা খঙবা ঙমদনা লৈরি। মরম অদুনা ঐখোয় পুন্নমক্লা য়াম্না চেকশিন্না লৈবা অমা মথৌ তারি হায়জনীংঙই।

❒ অবদুল মনাল, থেবাল মোইজিং

নুপী ওইবিগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবা মীওইশিং মথং-মথং অহকপা চৈরাক পীরিকপা অসি নুংঙাইদে

মণিপুরদা কোভিদ-১৯গী ৱানরবা মতম অসিদা তাবদা অকিবা পোকপা নুংঙাইতবা পাউ কয়া লেপ্তুনা তারি। নৌরিবা নুপীমচাশিংবু থাজহন্দুনা পুথোকপীরগা নুপী ওইবিগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবিরগা লমহাংদা হাৎতোক্লগা থম্বিরম্বগী থৌদোক কয়া তোয়না থোক্লি। লমদম অসিদা ঙসিসু য়েংবদা মীদি মানবা শা-কৈগী ৱাখল খনবা মীওই কয়া অমা অয়ুক-নুমীদাং মফম খুদিংদা খুদোংচাবা লৌগদবগী কোয়চৎ চৎতুনা লৈরিবনি।

অমরোমদা নুপীদা ওৎ-নৈদুনা হাৎতোকপীরম্বা মীওইশিংদা চৈরাক পীদুনা মীওই ২ খক পুন্সি চুপ্পগী ওইনা কৈশুম শঙদা লৈনবা অমদি মীওই অমবুনা শিবগী চৈরাক পীখিবা অসি য়াম্না ফৈ হায়না খনজৈ। ক্রাইম এগেনষ্ট ৱিমেন্স (সী এ দব্লিয়ু) গা মরী লৈনবা মীওইশিংনা লৈকায়-লৈকায়শিংদা নুপীশিংদা চৎথবা ক্রাইমগা মরী লৈনবা থবকশিংগী মতাংদা এৱ্যারনেস পীহন্নিংই। নুপীশিংদা চৎথবা ক্রাইমগা মরী লৈনবা থৌদোকশিংদা ৱায়েল চৎথবদা কুইনা-কুইনা চঙহন্দনা অথুবদা লংলা লংজিল পুথোক্তুনা মরাল লৈবশিংবু অকনবা চৈরাক পীহন্নিংই। ঙসিগী ইকায়খুম্নজরিবা নিংঙোল ওইবিশিংনা অমসুং মৌগী শিংদা চল্লবী নুপীশিংনা মোবাইল ফোনদা ওইদ-পাদবা অমদি নাতৈ চাদবা ৱারী শানবা তোকপীরো। অসিগুম্বা থবকশিং অসি মখা তানা অদুমক চৎথরবদি লমদম অসিদা থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া অদুমক থোক্লককখিগনি। মমা-মপা ওইবশিংনসু মচা-মশুশিংবুসু ফজবা পাউতাক কয়া পীবিদুনা ৱারেক-ৱাতেন্বীয়ু হায়জরি।

❒ ওইনাম কুঞ্জকেশ্বর, লাংজিং অচৌবা

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 ২।১।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৯.১০ ফাওবা পোইনুগী ১৮ নি পাল্লি, মতুংদি ১৯নি পাল্লনি।

মেষ : য়েৎনবদা মায় পাকপা, মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিনবা য়াবা অমদি পন্দুনা লৈরুবা থবক পাংবা য়াবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাওবদি লৈরি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা ঙাঙদবনা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : পুক্লিংদা কিবা পোক্লসু নীংজবা থুংগনি, ললোন ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংগনি অমদি অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনবা কান্নগনি। হৈপাদি শারুন্।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মিথুন : মীৱা লৌদবা, অনম তান্দবা, নচা-ননাই চেকশিনবনা অমদি নাপল তৌদবনা মায় পাক্কনি। হান্নদগী পাংলকপা নত্তনা অনৌবা থৌরম পায়গনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঈৱাং পুরদি মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

কর্কট : নীংজবা থুংগনি, হরাওবা নুংঙাইবা অমদি অরুবা থৌবু লায়না পাংঙম্বা নুমিৎনি। অরং অরাক অমদি মীংচৎসু ফংবগী নুংঙাইজবা লৈগনি-চিংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : খাংবা কনবা অমদি থিবা-হুম্বা হৈবতনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। হৈমন শিংমল্লদি য়েক্লবা চাওখৎকনি, অরোন অথুপ হায়দোকপা য়াদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাইঙমদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

কন্যা : ৱাখলগী পাঙ্গল কনখৎপা, ললোন-ইতিক্তা চাওনা মায় পাকপা অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবসু লৈগনি। অদুবু চিঞ্জাক কাম্বগী নুংঙাইতবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা : অয়াম্বা থবক্তা মায় পাক্কদবা লৈ অদুনা মতম মাঙহনগনু অমদি মী-ঙাইগনু। পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবনা খুদক্কী ৱারেপ লৌবসু অকাইবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইগনি, অকল অথৌগী থবক্তনা হেন্না মীথোই-মীহেনগনি অমদি য়েক্লববু ঙমগনি। চরাংনরদি অমদি খুৎ চাওরদি মীপাইবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাইবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

ধনু : লৌশিং তানশিনবা ঙমজবা, মরুপ মপাং চাওখৎপা অমদি ওইজ-ওইথক চাওনা ফংজবা নুমিৎনি। অদুবু খুৎ চাওবা অমদি হেন্না অশা চাওবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবগী অৱাবা খঙবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : নীংজবদুমক ফংবা য়াবা অমদি নুংঙাইবতা নত্তনা শেল ফংবা য়াবা নুমিৎনি। নাপলনা চাদিং হেলহনগনি, নোল্লক্না চৎলু অমদি নচা ননাই চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ : ৱাখল নুংঙাইবা, অনৌবা পোরম কাংবা য়াবা অমদি থৌনা লৈনা অনীংবা পাংবা ঙম্বা নুমিৎনি। ইমুং মনুংগী ৱা-তাবনা কনানসু লাকচবা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : নুংশিবা মরুপ ফংজবা অমদি অফবা মিংচৎসু ফংবা য়াবা নুমিৎনি। লৈতানা থৌ পাংবনা চাদিং হন্থগনি অমদি নুংঙাইবা অমদি লন ফংগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা হোৎনবদা চহীগী খেন্নবা লৈতে

মীওই কয়ানা থাজনরম্বগী ওন্না তৈনবদা, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্নবা হোৎনবা হায়বসি অহল ওইরবা মীওইশিংদসু অরুবা ৱাফম অমা ওইদে হায়না ষ্টদি অমদা খঙবা ঙমখ্রে হায়রি।

অহল ওইরক্লবা মতমদদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা হোৎনবদা অৱাবা ওই হায়না মীওই কয়ানা লৌনরবসু অনৌবা ষ্টদি অসিনা মদু লাল্লি হায়না উৎখ্রে। হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বনা হকশেলদা পীবা কান্নবশিং অদু ফংবা পাম্বা অহল ওইরবা মীওইশিংদা রিসার্চ অসিনা থৌনা অমা পীরে হায়রি।

য়ুনাইটেদ কিংদমদা লৈবা হোস্পিটাল অমদা চথখিবা ওবেসিটি প্রোগ্রাম অমদা মীওই অমনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা হোৎনবদা মশাগী চহীনা অকায়বা অমত্তা পীদবগা লোয়ননা নহা ওইরিবা মীওইশিং অমদি চহী ৬০ হেল্লবা অহলশিংগী মরক্তা মান্নবা রিজল্টশিং ফংবা ঙমখি হায়রি।

ষ্টদি অদুগী সিনিয়র ওথর ওইরিবা য়ুনাইটেদ কিংদমদা লৈবা ৱার্ৱিক মেদিকেল স্কুলগী হ্যুমেন মেটাবোলিজম রিসার্চ য়ুনিটকী সাইন্টিফিক লিদ ডা. থোমাস বার্বরনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবনা হকশেলদা কান্নবা ফংগদবা মীওইশিংগী মতাংদা হায়খি মদুদি, হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি চহী তাঙ্কক খুদিংমক্কী ওইনা মরু ওই। অদুবু ঐখোয়না অহল ওইবা হেঞ্জিল্লকপগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লবগী ওইথোকপা হেনগৎলকই হায়রি।

রিসার্চরশিংনা হায়, অহল ওইরবা মীওইশিংনা দাইবেটিস, ওষ্টিওআর্থ্রাইটিস, অমদি মুদ দিসওর্দর(খুদম ওইনা এঞ্জাইটি অমদি দিপ্রেসন) নচিংবা য়াওনা চহী য়াল্লবা মীওইশিংদা নাগনবা লায়না ৫০ রোম হেনববু মেনেজ তৌনবা হোৎনবদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবনা কান্নবা পীবা য়াই। অহল ওইরবা মীওইশিং শিবগী চাং হেনগৎলকপা অমদি হকচাং নাদা য়েক্তনা লৈবগী চাং হন্থরকপা অসিসু হকচাং নোয়বগা মরী লৈনৈ।

অনৌবা ষ্টদি অসিগী রিজল্টশিং অসি ক্লিনিকেল এন্দোক্রাইনোলোজিদা পব্লিস তৌরকখিবনি।

ডা. বার্বরনা হায়, অহল ওইরক্লবা মতমদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থন্নবগী মতাংদা থৌশানদবগী মরম কয়ামরুম লৈ। মরমশিং অদুগী মনুংদা অহল ওইরবা মীওইশিংগীদমক হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি চানদবা ৱাফম অমনি, অমদি দাইটতা হোংদোক হোংজিন তৌদুনা অমদি হকচাং শাজেল তৌবগী চাং হেনগৎহন্দুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা ঙম্বগী পাঙ্গল অদু অহল ওইরবা মীওইশিংগীদদি হন্থরকই হায়বা অরানবা ৱাফমনচিংবা য়াওরি।

মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংদা এদমিনিষ্টর্দ তৌবা ৱেথ লোস প্রোগ্রামশিং অসি ভেল্যু লৈ হায়বগী ইভিদেন্স অদু ষ্টদি অসিনা উৎলে।

ডা. বার্বরনা মখা তারদুনা হায়, অহলশিংনা হোস্পিটাল-বেজ ওবেসিটি সর্ভিসশিং অসি মখোয়গীদমক নত্তে হায়না ফাওরম্বা য়াই। মদু ওইদুনসু মশা নোয়বা অহলশিংনা মখোয়গী হকশেল অমসুং হকচাং-নুংঙাইনা লৈনবগীদমক হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা মরু ওই হায়বসি সর্ভিস প্রোভাইদরশিং অমদি পোলিসি মেকরশিংনা এপ্রিসিয়েট তৌগদবনি হায়নসু মহাক্না মখা তারি।

রিসার্চরশিংগী টিম অদুনা কুমজা ২০০৫ অমসুং ২০১৬কী মরক্তা চথখিবা ৱার্ৱিকশায়র ইনষ্টিট্যুট ফোর দি ষ্টদি ওফ দাইবেটিস, এন্দোক্রাইনোলোজি, এন্দ মেটাবোলিজম (দব্লিয়ু আই এস দি ঈ এম) প্রোগ্রামগী ওবেসিটি সর্ভিসতা পার্টিসিপেট তৌখিবশিংগী মরক্তগী মীওই ২৪২বু রেন্দম ওইনা খনগৎতুনা মখোয়গী মেদিকেল রেকোর্দশিং এনালাইজ তৌখি।

পার্টিসিপেন্টশিং অদুবু রিসার্চরশিং অদুনা কাঙলুপ অনী হায়বদি, চহী ৬০ শুদ্রিবা মীওইশিং অমদি চহী ৬০-৭৮ ওইবা মীওইশিং হায়না খায়দোক্লম্মী। প্রোগ্রাম অদু হৌবগী মতমদা পার্টিসিপেন্ট খুদিংমক বি এম আই ৪০দগী হেন্দুনা মশা নোয়বগী খুদোংচাদবা লোইনা লৈখি। কাঙলুপ অনী অদুদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকপগী চাং অদু এনালাইসিস অদুনা চাংদম্নখি।

পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা দাইটতা হোংদোক্তুনা অমদি হকচাং শাজেল হেন্না তৌদুনা মশা-মশাগী হকচাংগী অরূম্বা মেনেজ তৌখি, অমদি মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংনা মীওইশিং অদুগী মথৌ তাবগী মতুংইন্না প্রোগ্রাম অদু কষ্টমাইজ তৌখি। মখোয়বু পুক্লীং থৌগৎপগা লোয়ননা সাইকোলোজিকেল সপোর্টসু পীরম্মী।

দব্লিয়ু আই এস দি ঈ এম প্রোগ্রাম অদু হৌদ্রিঙৈ অমদি লোইরবা মতুংদা রিসার্চরশিংনা পার্টিসিপেন্টশিংগী হকচাংগী অরূম্বা ওনখি।

প্রোগ্রাম অদুদা চহী খরা য়াম্বা কাঙলুপ অদুনা মতম খরা হন্থনা হায়বদি, থা ৩৩.৬ অদুগা নহা ওইবা কাঙলুপ অদুনা থা ৪১.৫ য়াওখি। অদুবু হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকপগী চাংদি মান্নখি।

চহী তাঙ্কক খুদিংমক্তা লৈবা মশা নোয়বা মীওইশিংদা, মরুওইনা চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈনবা হকশেলগী খুদোংচাদবা থেংনরবা মীওইশিংদা হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বদগী ফংগদবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিং অদু পল্লদুনা ডা. বার্বরনা হায়, ওবেসিটিকীদমক পুন্সি মরেল মেনেজ তৌনবা হোৎনবদা ইশাগী চহীনা অপনবা অমা ওইহল্লোইদবনি।