নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

অমম্বনা পুক্নিং শোন্থহল্লোইসি, মঙাল ওইসি; মঙালনা অমম্বা কিবা হৌনদে, ইশানা ইশাবু অপঙবসু শিরোইসি : সবির

থবক শুবা হায়বসি পুন্সিগী চংদবা য়াদ্রবা চাক চাবদৌনা মরুওইবা শরুক অমনি হায়না লুম্না লৌজে। থবক্কিদমক 24x7 থৌরাং তৌরগা লৈজে। ঐনা ফজনা থবক তৌবনা কনাগুম্বা খরদা হকথেংননা নৎত্রগা নাকোয়ননা কানহনবা য়াই খঞ্জবনা থবক চিনবা অসি য়াম্না নুংঙাইজে হায়না য়াম্না নহা ওইরিবা মণিপুরগী লৈহাওদগী হৌখিবা য়ূথশিংগী আইকোন অমসু ওইরিবা ইন্দিয়ান ফোরেন সর্ভিস (আই এফ এস) ২০১২, হৌজিক-হৌজিক সাউদি অরবিয়াদা কন্সুলেট জেনরেল ওফ ইন্দিয়া, জেদাহগী দিপ্যুটি কন্সল জেনরেল এন্দ কন্সল (হজ এফেয়রস) ওইরিবা সবির য়ুমখাইবমনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

সবির য়ুমখাইবম ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্তকী মনুংচন্না লৈবা ওইনাম সওম্বুংদা লৈবা এম দি তায়েব অলি অমদি সাহিদাগী মচানুপানি। মহাক হৌখিবা কুমজা ২০১১গী য়ু পি এস সীনা লৌবা সীভিল সার্ভির্স এগজামিনেসনদা মায়পাক্লকখিবা মীওই অমনি। পাউচে অসিদা মহাক্না মখা তানা হায়খি, ঙসি ফাওবগী পুন্সিগী করিয়র অসিদা মখল-মখা কয়াগী থৌদাংশিং লৌরকখ্রে। চেলেঞ্জেস কয়াসু থেংনরকখ্রে। হৌজিক-হৌজিক তৌরিবা থবক অসি মল্টি টাস্কিং, প্রেসরদা থবক তৌবা, হায় রিস্ক দিসিজন লৌবা, দাইলোগ অমসুং বরগেনিং তৌবা অসিনচিংবা থবক কয়া লেপ্পা লৈতনা তৌরি। লোয়ননা টাইম মেনেজমেন্ট, রিসোর্ছ মেনেজমেন্ট, ইশাগী টিমবু লিদ তৌবা অমদি মোটিভেট তৌবসু এক্সপিরিয়েন্সকী মতুংইন্না অদুমক লাকচখি।

মণিপুরগী নহাশিংনা তশেংনা থাজবিগদবদি মতিক চারবদি থবক ফংদনবগী মরম লৈতে। ইশানা পেনজবা থবক নৎত্রবসু অঙম্বা অমা তৌবা হৌগদবনি। গভর্ণমেন্টকী নৎত্রগা প্রাইভেটকী জোব অমদি সেল্ফ ইমপ্লোয়মেন্ট তৌজবা য়াই। ইশানা-ইশাগী স্কিলস ইম্পরুভ তৌবা লেপ্পা য়াদে। স্কিল তানশিনবা লেপ্পবদি উ অকংবগা চপ মান্নরে, চাওখৎপসু লেপ্পগনি। স্কিল লৈরগা লেম্না মাঙই হায়বদি লানগনি। অশেংবদি লৈরিবা স্কিল অদুগা, লৈরিবা জোবশিংগগী মরক্তা শম্ননবা অতোপ্পা স্কিল অমা ৱাৎপগীনি। মতিক চাবা মী লেম্না মাঙই হায়বদি ঐগী ৱাখল্লোলগী ওইনদি শুকয়া য়ানিংদে।

চহী খুদিংগী ইন্দিয়াদগী মী লাখ ২ রোম হজ তৌবা লাক্লিবা হজশিংগী লৈফম চাফম, ট্রান্সপোর্টেনচিংবগী শিনবা-লাংবসু তৌই। সাউদি আরবিয়াদা ইন্দিয়ান কন্সুলেট জ্যুরিদিক্সন মনুংদা লৈবা ইন্দিয়া মচা লাখ ১০ মুক্কী ৱেলফেয়র অমসুং লেবর ইস্যু কয়াসু সোল্ভ তৌরি। নোংমদা পাস্পোর্ট ৫০০-৬০০ শাদুনা ইস্যু তৌরি। কোভিদ-১৯ লাকপদগী ইন্টরনেসনল ফ্লাইটস থিংজিনখ্রবা মতুংদা হৌজিক ফাওবদা ইন্দিয়া মচা ৪৫,০০০ মুক ইন্দিয়াদা হন্নবা স্পেসিয়ল ফ্লাইটস এরেঞ্জ তৌবদসু কোরদিনেট তৌখি। ইন্দিয়ান ফোরেন সার্ভিস (আই এফ এস) ওফিসর অমা ওইনা তোঙান-তোঙানবা কন্ট্রিশিংদা পোষ্টিং তাবা অমদি মখল কয়াগী রেস্পোনসিব্লিটি পায়বদি মহৌশানি। ঐহাক্না কুমজা ২০১২তা আই এফ এস জোইন তৌরকপদগী হৌজিক ফাওবদা কন্ট্রি অহুমদা পোষ্টিং তাখ্রে অমদি লৈবাক ১২দা দ্যুটি চৎলুরে। ষ্ট্রগল, চেলেঞ্জেসতি মখল কয়ানি অদুবু পুন্নমক থেংনরগা লোইরে, করিগুম্বা খরা তমহৌনবগী তাঞ্জানি খন্দোক্লগা ইশাগী হোৎনফম থোকপা অদুমক হোৎনজে। ইশাগী কলচরবুসু য়াম্না নুংশিজবগা লোয়ননা ইশাগী হৌরকফম কৈদৌনুংদসু কাওজদে। অদুবু হৌজিক্তি ৱর্ল্ড পুন্বসি মীওইবা ঐখোয়গী কম্মন ওইবা য়ুন্নি হায়না তশেংনা থাজরে। মীওইবগী পুন্সি মমল লৈবা কলচর অমদা হেক্তা লৈবদা অদুম এদজষ্ট তৌনবসু হোৎনজে হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ঐখোয়গী ইথৌদি ঙমজবা থাক্তা হোৎনজবনি, হোৎনবগী মহয় করম্বা মতমদা ফংগনি অমসুং করম্বা মওংদা ফংগনি হায়বদুদি শেম্বিবা মপুদা শিন্নখ্রসি, ঙাইঙমদবা তৌরোইসি। ঐখোয়গী অকোয়বদা ওইরিবা অমম্বনা পুক্নিং শোন্থহল্লোইসি, ঐখোয়না মঙাল ওইগদবনি। মঙালনা অমম্বা কিবা হৌনদে। ইশানা-ইশাবু অপঙবা শিরোইসি। নোংমদা পুং ৫-৬ খক্তা হোৎনরগা ৱারে হায়বদি ফাগি মাল্লি। মতিক চাবা মী অমা হায়বসি মহাক্কী গুন, স্কিল অমসুং করেক্টরনা লেপ্পি। জোব নৎত্রগা পোজিসননা লেপতে। ৱানা হোৎনরগা ফংবা পোজিসন অদু থাদোক্লগসু লৈজবা স্কিল অমদি এক্সপিরিয়ন্সনা মান্নবা নৎত্রগা হেন্না ফবা জোব/পোজিসন অমা তানবা ঙম্মি হায়বগী থাজবা লৈজবা মী অদুনি মতিক চাবা মী হায়রিবসি।

হৌজিক্তি ইন্টরনেটনা ইরমদমগা কনেক্ট তৌবা, ই-পাউ লৌবদা য়াম্না লাইহল্লে। অদু ওইরবসু করি-করিগুম্বা মতমদা নোং চুরকপদা মণিপুর নীংশিঙলকই। ইরমদমগী অশঙবা লৌবুকশিং, ফজরবা চীংয়াশিং অমদি ইরমদমগী খুঙ্গংশিং য়াম্না নীংশিঙলকই। ঐগী ফোরেন পোষ্টিং মফম খুদিংদা ঐখোয়না পুক্নিং থৌগৎলগা আই সী সী আরনা স্পোন্সর তৌবা মণিপুরী কলচরেল গ্রুপশিং কৌই। আর্টিষ্টশিংনা মণিপুরী দান্স, থাং-তানচিংবা পর্ফোর্মেন্স উৎপদা ফোরেন্নরশিংনা থাগৎপা উরগা মণিপুরী অমা ওইনা য়াম্না চাওথোকচৈ। চাক এঞ্জাংবুদি ফোরেনদা লৈবা মণিপুরী অয়াম্বনা মণিপুরী এঞ্জাংশিং অদুমক চান্নরমগনি হায়না খল্লি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

- সবির য়ুমখাইবম, আই এফ এস ওফিসর

অশঙবা মতমদা

কোরৌহনবসু ঙাল্লক্লে;
লমগী চেক্লাসু উপালদা;
'হৌরো-হৌরো' লাংলক্লে;
তোংনা-তোংনা মশা হুম্না।।
মীকপ থোক্লে লৌবা,
অশা চেৎতপা মীওইবা,
'অশঙ' মায়কৈ পাংলুসে,
তাওজিং মরু হুল্লুসে।।
ৱাখলগী তুরি মঙলানদা;
শিম্বা লম্বী য়েক্লুনা;
নিংতম মাগী তুংইন্না;
শিম্বা মায়কৈ পাংলুসে।।
নিংহনু লৌউবা,
তঙ্গাই ওনম্ব মহৈদা,
চায়েংলিনি মপুনা,
মঙলান চেৎলু অথৌবা।।
পন্থুং লম্বী শাংবনি;
অঙম-তিংখঙ য়াম্বনি;
অশেংবা ৱাংলেন তান্থাদা;
তেংথারুনু লম্বীদা।।
হিংলি মপোক অসিদা,
করিসু পুরক্তে তাইবঙদা-
করিসু পুখিরোই চৎলমদাই-
পাংলমসি ইতেং কনাদা।।
পুন্সি মাদি লোইখিনি।।
মতম মাদি লৈহৌনি;
হৈরাং-লৈরাং থারমসি;
তেল্লবা অশঙবা মতমদা।।

- সৌরাম খোইহেনবা মীতৈ

মৈ

খোঙথাং কায়রক্লে
পুংলোনগী তাম্বসু
মাংখরে লম্বী
কৈদনো চৎলিবা?
ঐগীতা খনবা
অপিকপা তাইবঙসিদা
কনাদনো তম্লুগদবা,
নঙগী অৱাবা?
তোল্লিদকো,
নঙগী কনা লৈতেদো,
লুপ্পরো ঙসিদি ঐগী তাইবঙদা
মীকুপ অমত্তসু পোৎথারো।

- হেনরি নোংমাই

পুন্সি খোঙচৎ

পুন্সি খোঙচৎ
লেপ্পনা চেম্বরি
ইচেল মাগু
ঈপাক তম্না
লেপ্পা লৈত চেম্বরি
পুন্সি খোঙচৎসু
পুন্থং তম্না।
তাওথরকপা
কাওলিগুম
ইয়াইদা
তাকথিবা কোন্ধোলগুম
মাংখিনি
পুন্সি খোঙচৎসু
খাঙথত্তা
শাজৎ-লিচৎ হৈত্রগদি।
পুন্সি মিংলেন্দি
শিদয়াই-নাদয়াই ওইনা
লৈহৌনবা
হোৎনগদবনি
মীয়ামগীদমক্তা
অঙম্বা খরদি
পাঙলমগদবনি।
ইদোম লাকপা
পুন্সিনি
ইদোম ইথত্তা
হনখিনি
পুন্সি লম্বীদি
পাক চাওই।
পম্থং থৌনা
চৎমিন্নবগীদমক্তা
মপাং শেমুবগীদমক্তা
খোঙলোই থিগদবনি
পুন্সিগী অৱা নুংঙাইদা
শরুক য়াম্মিন্নগদবনি।

- রিশিকান্তা

য়ুম পান্দুনা মৌ ওইরবসু অঙাং ওইরিঙৈদা মঙখিবা মঙলানশিং মঙফাওহনবা য়াই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

য়াইখোম ওংবি বেবিচা অচুমি , মিসেস আইৱা

অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌদুনা পামজবা শিনফমদা খোঙদাবা ঙমখিদবা মীওই কয়া অমসু খুন্নাই অসিদা লৈরি। অদুবু মতমগী মতুংইন্না অঙাং ওইরিঙৈদগী পামজরকপা শিনফম অদুদা চৎচবা য়াবগী খুদোংচাবা লাকপা মতমদা মায়পাক্না চৎতুনা লমদম অসিগী মায়পুরকপা ঙম্বা মীওই কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। মীওইশিং অদুগী মরক্তা য়াইখোম ওংবি বেবিচাসু অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। য়ূম পাল্লবসু মপুরোইবনা নুপী অদুগী পামজবা থবকশিংদা চৎচবদা অথিংবা পীবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। অদুবু মপুরোইবা য়াইখোম নিরজকুমারনা বেবিচানা চৎপা পান্নিবা লম্বী অদুদা অয়াবা পীবিবদগী চৎচবা ঙমখি। বেবিচা থাংমৈবন্দ লাইরেনহঞ্জবা লৈকায়দা লৈবা অপোকপা নেহখু অচুম্মী অমদি অপোকপি ইতোচাগী মচানুপীনি।

বেবিচানা য়ূম পাল্লবা মতুংদা পুন্সিগী অহানবা ওইনা শরুক য়াখিবা ওনলাইনদা পাঙথোকখিবা আইৱা মিসেস ইন্দিয়া ২০২০দা থর্দ রনর্স অপ তারকখি। লোয়ননা মিসেস কেটৱক্ষ টাইটল, মিসেস ক্বারেন্টিন ক্যুনগী ফর্ষ্ট রনর্স অপকী টাইটলসু লৌরকখি। অঙাং লৈরবা নুপী অমনা য়ূমগী থবক ইনখাং অমদি মপুরোইবা, মনেম-মকুবোক অমদি অঙাং শেন্নবগী চিল্লবা মতমদগী মশানা পামজবা থবক অমগীদমক মতম কাইথোক্লবা হোৎনবা হায়বসি অরাইবদি নত্তে। অদুবু পামজরুবনা হেনবনা অমদি মপুরোইবা অমদি য়ুমগী মীওইশিংনা মতেং পাংবিবদগী আইৱা মিসেস ইন্দিয়া ২০২০দা শরুক য়ানবা হোৎনবদা থোইনা অৱাবদি থেংনখিদে। অদুমকপু পুন্সিগী অহানবা ওইনা অচৌবা অৱাংবা থাক্তা পাঙথোকপা আইৱা মিসেস ইন্দিয়া য়াওনবা হোৎনবদা অৱাবদি কয়া অমদি থেংনখিদবদি নত্তে। অদুবু ৱানা হোৎনজরুবগী মহয় ওইনা অহানবা য়াওবা মতমদা টাইটল কয়া লৌবা ঙম্লকপা অসিদা অপেনবা অমদি নুংঙাইবা ফাওই হায়না বেবিচানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা বিয়ুটি পেজেন্ট কয়াদসু শরুক য়ানবা থৌরাং কয়া তৌনবা হোৎনরি। মণিপুরী অমা ওইনা মণিপুরগী ফজরবা ট্রেদিসনেলগী ওইবা নুপী ওইবিগী লৈতেংশিং অদুক্কী ফজবা অসিনা য়াম্না চাওথোকচবা ফাওবা হায়বদু ওই। লৈতেংশিং অসি অতোপ্পা মপান লমগী মীওইশিংনসু য়াম্না পাম্মি। ফজবা কয়া লৈরিবা লমদম অসিদা খুন্নাই অসিগী ওইনা শেমদোকহন্নিংবা কয়া অমসু লৈ। মৌ অমা ওইরগা অঙাংসু লৈরবা নুপী অমনা অসিগুম্বা অকে-অমৌগী থবক তৌবা ফত্তে হায়না ঙাঙনবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। অসিগুম্বা ৱাখল্লোল অসি মীয়াম্না থাদোকপীবা ফৈ। মরমদি নুপী অমগী পুন্সি অসি য়ুম পাল্লবা মতুংদা লোয়শিনখিবা হায়বসি অরানবা ৱাফমনি। মরমদি য়ূম পাল্লবা নুপী অদুগীসু মঙলান কয়া অমা লৈরি হায়বসি খুন্নাই অসিদা লৈরিবা মীওইশিংনা খঙবিবা মথৌ তাই। হোয়, করিগুম্বা য়ুম পাল্লবা নুপী অমনা অরানবা লম্বীদা চৎপা ওইরবদি মদুগী থবক অদু তৌবা ফত্তে, পুন্সিদা মাংজবা কয়া লাক্কনি হায়বা য়াই। অদুবু অফবা লম্বীদা চৎনবা হোৎনবদদি মৌ ওইদুনা অঙাং লৈরবসু নুপী অদুনা পামজরিবা লম্বী অদুদা সপোর্ট তৌহন্নিংই হায়না ফোঙদোরকখি।

মরুওইনা লমদম অসিগী নুপাশিংদা হায়জনিংবা ৱাফমদি মাগী-মাগী নুপীশিংনা পাল্লিবা, চৎনিংবা লম্বীদা সপোর্ট তৌহন্নিংই। মরমদি নুপী অমনা কৎথোক্লিবা অসি অদুক্কী মতিক কৎথোক্লে হায়বা য়াই। মশাগী পামজবা কয়া অমদি য়োকপী থাকপিরকপা মমা-মপা, মচিন-মনাও অমদি ইমুং-মনুং পুম্নমক থাদোক্তুনা লাক্লিবনি। মরম অদুনা মপুরোইবশিংনা মহাক্কী নুপীবু য়াম্না নুংশিনা লোয়নবিবগা লোয়ননা নুপী অদুনা পামজরিবা লম্বী অদুদা সপোর্ট তৌহন্নিংই। অমরোমদা য়ূম পাল্লবা নুপীশিংনসু য়ূম পাল্লে হায়দুনা পুন্সি লোয়রে হায়না খনবিগনু। য়ূম পান্দুনা মৌ ওইরবসু মহাক্না পামজরিবা লম্বী অদুদা অফবা ওইরগদি চৎনবা হোৎনবিয়ু। অফবা ওইরবদি অহানবদা অথিংবা, অয়েৎ-অপন কয়া লৈরবসু শোয়দনা পুম্নমক্না সপোর্ট তৌরক্কনি। মরম অদুনা অদোম-অদোম্না মঙখিবা মঙলানশিং য়ূম পাল্লবসু পাঙথোকপা য়াই হায়বসি কাওথোকপীগনু।

বেবিচাগী পুন্সিদা খ্বাইদগী পামজবা অমদি মহাকপু য়েংলগা থৌনা হাপচখিবা নুপীদি বোক্সিংগী লম্‌দা মমিং লৈরবি মেগ্নিফিসেন্ট মেরি কোমনা ওইরি। লোয়ননা লমদম অসিগী খুনুং ঈশৈসু য়াম্না পামজবা হায়বদু ওইরি। মহাক্কী পামজবা শৈশকপীনা রোজি হৈস্নাম অমদি পামজবা এক্টর অমদি এক্ট্রেসনা কাইকু অমসুং সোমা অমদি অবেনাওনি হায়রি। পুন্সিগী ওইনা অহানবা আইৱা মিসেস ইন্দিয়া ২০২০ য়াওরুবদা মায়পাক্লকপা অসিগী ক্রেদিট মহাক্কী মপুরোইবা, অপোকপা-অপোকপী, ইমুং-মনুং, আইৱাগী মণিপুরদা লৈরিবা টিমশিং অমদি সর ভুমিচান অমসুং মেদাম সুজাদা পীনিংই। লোয়ননা অসিগুম্বা লম্বীসিদা শরুক য়াগে খল্লিবা নুপীশিংনা শোয়দনা শরুক য়াবিয়ু হায়নসু ফোঙদোরকখি।

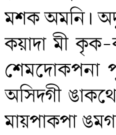
ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ৱাহেংবম প্রেমচান্দ কুম্বিচা, শগোলবন্দ হৈনৌপোক

মী অমগা-মী অমগগী মরক্তা খেন্নবা লৈতনা থোং মান্ননা চৎমিন্ননবা অমদি অরাপ্পা-অনকপা খেন্নবা লৈতনা লৈঙাক্কী খুৎশিন থৌরাং স্কিম প্রোগ্রাম ময়াম অমা পায়খৎতুনা লাক্লি। লুরিবদি ৱাচৎ-ৱানোম হৈবা, মীচং-শঙ্গ লৈবা, মীখলদা থৱায় য়াওবশিংগীনা লৈঙাক্কী স্কিম খুদোংচাবসি লৌদুনা লাক্লি হায়বসি ঐখোয়না মীৎনা উরবনি, নাকোংনা তারবনি। লৈঙাক্কী থৌশিল থৌরাং ময়াম অমা শোৎথহৌরবা মীয়াম অমদি লোইজিং-লোয়াদুদা মপুং ফানা পীবা ঙম্বা হায়বসি লৈঙাক্কী থৌমিশিংনা পুকচেল শেঙবা, ঐখোয়গী মীহুৎকী অচান-মীরাই নাইদনা য়েংবা ঙম্লক্লকান্দা চাওখৎ থৌরাংশিংগী কান্নফম লৈগনি। হেন্না মরুওইরিবদি লৈঙাক্কী থৌশিল-থৌরাংদা মীয়াম্না মীয়ামগী কান্নবা ফংনবা শরুক য়াবা, অশেংবা অচুম্বা বেনিফিসরি খনদুনা তঙাইফদনা মথৌ তাবা মীওইদুদা খুদোংচাবদু মীয়াম খঙনা পীবিরবদতা চাওখৎপা ইরমদম অমা ওইগনি। লোয়ননা হৌজিক-হৌজিক ওইরিবা কোভিদ-১৯গী ফীভম অসিদা মীখল পাঙথোক্লবগীদমক তৌরিবা থবক থৌরমশিংদা মী মশিং য়াম্না পুল্লিবা অসি তশেংনা য়াম্না কীনিংঙাই ওইবা মশক অমনি। অদুবু মীখলনা হেন্না লুই হায়বগী মওংদা মীখলগী মীফম কয়াদা মী কৃক-কৃক ইননা ফম্মিন্নদুনা তৌরিবা থৌওং অসি খজিক শেমদোকপনা পুম্নমক্কী য়াইবা ওইগনি। লোয়ননা লায়না-লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা হায়দুনা লৈঙাক্লা য়াম্না কন্না হোৎনরিবা অদুসু মায়পাকপা ঙমগনি। নৎত্রবদি লাইচৎ অসি লাকশিনবা ৱাগনি খল্লি।



ৱাংখৈরাকপম মাইপাক, নোংমৈবুং পুং মখোঙ

মণিপুরগী চুংশিন্নবা লৈঙাক অসিনা মণিপুরদা চীং-তম অনীমক থোং মান্ননা চাওখৎনবনি হায়দুনা চীংদা চৎসি হায়বা প্রোগ্রাম অমা পাংথোক্লি। অদুবু মসিগী কান্নবা কদাই ফাওবা ফংলবগে হায়বসিমদি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি হায়নিংই। মণিপুর লৈঙাক্লা চীংদা পায়খৎলিবা তোঙান-তোঙানবা বিলদিং কন্সট্রক্সনশিং অমদি লম্বী থোং শেমগৎ-শাগৎপদা অয়েৎ-অপন লৈতনা মরী লৈনবা মিনিষ্টর, এম এল এ, ওফিসিয়ল অমদি কন্ট্রেক্টরশিংনা য়েংশিনবিরগা দিটেল প্রোজেক্ট রিপোর্ট (দি পি আর)তা পীরিবদুগী মতুংইন্না মতিক চানা ইশাগী য়ুমমক্লি খন্না শাবিরবদি পুম্নমক্কী অফবা ওইগনি। চীং-তম থোং মান্ননা য়াইফনবগীদমক লৈঙাক্লা পায়খৎলকপসিদা কনাগুম্বশিংনা অয়েৎ-অপন পীদনা হেন্না ফগদবা মওংদা মতেং পাংশিল্লগা অফবা চাওখৎপা মণিপুর অমা ওইহন্নবা হোৎনমিন্নসি হায়জনিংই। ফনা য়াম্না শেমগৎ-শাগৎপা তৌরবসু ক্বালিটি লৈনা শেমদ্রবদি শীজিন্নদ্রবসু মথন্তা নীংখাইখিগনি। ঠিকাদারদি শেল ফঙখিবা য়াই, তমদসু ক্বালিটি লৈনা থবক শুদ্রবদি মীয়াম্না হেক-হেক কমপ্লেন তৌবা য়েংশিনবা থেংনবিরমগনি। অসুম্না পুম্নমক্কী য়াইফনবা হোৎনবদা ঐগী থৌদাং লৈ খনবা হায়বসি তৌফম থোকপা অমনি। চহী কয়াগী মমাংদগী লমদম অসিদা শেমগৎ-শাগৎলিবনি হায়না তৌরিবা থবকশিং অসিগী মনুংদা য়াম্না ফজনা থবক তৌবা মীওই খরসু য়াওদবা নত্তে। অদুবু অয়াম্বনা মশাগী কান্নবা হান্না য়েংদুনা থবক তৌবা ওইনা উইহায়বদা লানগদ্রা?

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 ৩।১০।২০২০ ইং, থাংজ; মেরাগী ১৭নি পানবা।

মেষ : পল্লম্বা থবক পাংনবা হোৎনবা অমদি পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিনবা য়াগনি। থেংলপ্পা মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি লাই-গুরুনা চানবী।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা য়াম্না ঙাঙদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : য়াম্না ঙন্না অফবা খোঙশাল লৈ। কিবা চিংনবা খরা পোক্লবসু হকচাং নুংঙাইবা অমদি মীয়ামগী মতেং পাল্লবদি লৌবা ফংগনি। মীতোপ থাজবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফনা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : লেংদবা চাওখৎনবা হোৎনবা মায় পাক্কনি অমদি শেল ফংগনি। নিংহন্নদনা থৌনা লৈনা হোৎনজরদি মায় পাক্কনি। নাপলনা মাঙহনবদি ঙসিসু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : অঙম্বগা মুক্নরম্বা কোকচদুনা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎতুনা অনিংবা থবক পাংবা ঙম্লগনি। ঈকায়খুম্নবা ফংগনি অমদি পোরম য়াৎপা হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : মীনা ইনশিনবা লৌবনা পুক্নিং ৱাবা অমদি পাংবা য়াবা থবক মাঙবা লৈগনি। থিজিন্দুনা লাকপা অমদি অচুম্বদা যুম্ফম ওইরগা লাকপা থবক্তি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : অঙনবদা লাইবক ফবা অমদি শেল ফংবা য়াবা খোঙশাল লৈগনি। ঈরাং পুরদি মরম চাদনা মীঙোন্দা শেল পীথোকপা অমদি অঙম্বগা কাইনবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : লল্লোন ইতিক কান্নগনি, হকচাংসু নুংঙাই অমদি ইচং থৌবনা মীনা লাকচবা ঙমলোইদবা লৈ। লৈঙাক্কী লম্‌দা কাইননি, পাইরক্কী লৌশিং শোনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, মীংচৎ ফংগনি, শেল ফংগনি অমদি ঙাঙবা-শকপা লৈবা নুমিৎনি। নঙগী ওইবা মীশিংগী মতেং লৌবা য়াগনি। মরুপ ফংই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : পাউদি নুংঙাইবা তাজে, অরাপ্পা মীগী মতেং লৌবসু কান্নগনি অমদি খল্লুদবা ওইজবা ফংগনি। মরুপ মপাংনা তাথিবা নুমিৎনি অদুনা নথক থোংবৈ ৱা তাউ।
লৈশা পাখংশিংগী - মতাং চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর : য়াম্না ঙন্না ওইজবা ফংগনি, থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাজবা অমদি নচা ননাই ফংজবগী নুংঙাইবা লৈ। মীয়াম্না থাগৎপি। ঙসি নাপল থাদোকপনা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী অদুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

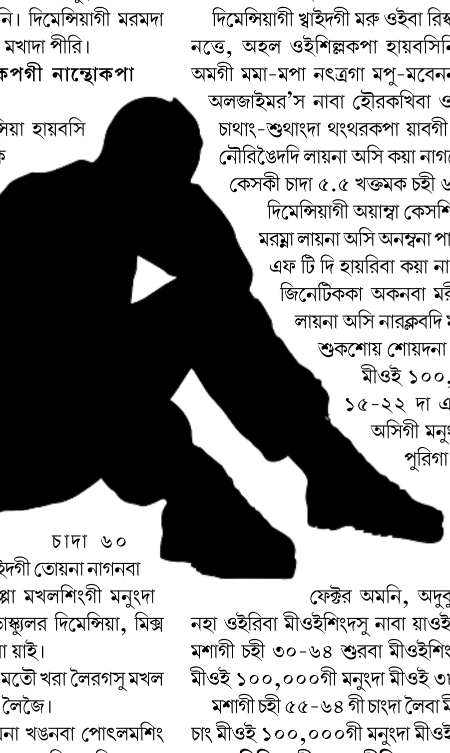
কুম্বা : মায় পাকচবা, মীচং খোম্বা য়াবা অমদি অনৌবা অশা লাক্তুনা অনৌবা থৌরম পাংবা ঙম্বা অমদি মায়সু পাকচবা নুমিৎনি। হম্থবা লোয়নবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা ঙাঙদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন : অঙনবদা নীংবা থুংগদবা খোঙশাল লৈ। য়েৎনরম্বা কোকচদুনা শেল থুম ফংবা/অফা অপুন কোকচবা লৈগনি। ইমুং-মনুং লোয়ননা চৎপনা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

দিমেন্সিয়াগী মরমদা মীয়াম্না লান্না থাজনবশিং-১



দিমেন্সিয়া হায়বসি নীংশিংবগী পাঙ্গল হন্থরকপা, ঙাঙনরিবা লোল কাউরকপা, প্রোব্লেম সোল্ভ তৌবা ঙম্লক্তবা অমদি অতৈ ৱাখল খনবগা মরী লৈনবা থৌওংশিং মাঙলকপগা লোয়ননা নুংতিগী থবক থৌরমশিংদা অকায়বা লাকপগী ফিভম অদুনি। দিমেন্সিয়াগী মরমদা মীয়াম্না লান্না লৌনবা ৱাখল্লোনশিংগী মরমদা মখাদা পীরি।

দিমেন্সিয়া হায়বসি অহল ওইশিল্লকপগী নাম্থোকপা য়াররোইদবা থৌওং অমনি:

মথক্কী ৱাফম অসি অচুম্বা নত্তে। দিমেন্সিয়া হায়বসি অহল ওইশিল্লকপগী মহৌশাগী ওইবা শরুক অমা নত্তে।

রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না ইন্দিয়াদা দিমেন্সিয়ানা নারবা মীওই মিল্লিয়ন ৪ হেন্না লৈ হায়রি। হায়রিবা মীওইশিং অসি মশাগী চহী ৬০দগীনা ৯০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অহলনা অয়াম্বনি। অদুবু অহল খুদিংমক্তদি লায়না অসি নাবা নত্তে।

দিমেন্সি অমসুং অলজাইমর'স দিজিজ অনী অসি অমত্তনি:

মসিসু অচুম্বা নত্তে। অলজাইমর'স হায়বসি দিমেন্সিয়াগী মখল অমনি। দিমেন্সিয়াগী অপুনবা কেসকী চাদা ৬০দগী ৮০ ফাওবদি অলজাইমর'সনা ওইদুনা খ্বাইদগী তোয়না নাগনবা দিমেন্সিয়া মখল ওইরি। দিমেন্সিয়া অতোপ্পা মখলশিংগী মনুংদা ফ্রন্টোটেম্পরেল দিমেন্সিয়া (এফ টি দি), ভাস্কুলর দিমেন্সিয়া, মিক্স দিমেন্সিয়া অমদি লেৱি বোদি দিমেন্সিয়া পনবা য়াই।

দিমেন্সিয়া মখল খুদিংমক্তা চপ মান্নবা মওং মতৌ খরা লৈরগসু মখল খুদিংমক্কী তোপ তোপ্পা পেথোলোজি অমমম লৈজে।

অলজাইমর'স দিজিজগী ওইনা প্লেক হায়না খঙনবা পোৎলমশিং শাগৎলক্তুনা ব্রেনদা চঙশিল্লকই। হায়রিবা পোৎলমশিং অসিনা ব্রেন সেলশিংদা অকায়বা পী, অমদি হাৎতোকই। মসিগী ওন্না-তৈনবদা ভাস্কুলর দিমেন্সিয়াদদি ব্রেন সেলশিং শিবগী থৌওং অসি ষ্ট্রোককুম্বা তৌখিবদগী ওক্সিজেন ৱাৎপনা মরম ওইরগা ওইহল্লি।

এফ টি দিদনা ফ্রন্টেল অমদি টেম্পরেল লোবশিংদা এবনোর্মেল প্রোটিন ফোর্ম তৌরক্তুনা মফম অদুদা লৈরিবা ব্রেন সেলশিং শিহল্লকই।

ইমুংগী মীওই অমা দিমেন্সিয়া নাখ্রগদি ইমুংদুগী অতোপ্পা মীওইশিংদসু নারক্কনি:

মীয়াম্না য়াম্না তোয়না হায়নবা অরানবা ৱাফম অমা হায়রগদি 'দিমেন্সিয়া অসি তশেংনা জিনেটিক ওইবা লায়না অমনি' হায়বসিনি। ইমুংগী মীওই অমা দিমেন্সিয়া নাখিবা য়াওরগদি মতুংদা ইমুং অদুগী অতোপ্পা মীওইশিংদসু লায়না অসি শোয়দনা নারক্কনি হায়না থাজনৈ। মসি অরানবা ৱাফম অমনি।

দিমেন্সিয়া মখল খরদা জিনেটিক কম্পোনেন্ট য়াওরগসু অয়াম্বনদি জিনেটিকক্কা থোইদোকপা মরী লৈনদে।

দিমেন্সিয়াগী খ্বাইদগী মরু ওইবা রিস্ক ফেক্টর অসি জিনেটিক ফেক্টর নত্তে, অহল ওইশিল্লকপা হায়বসিনি। অদুমওইনমক, কনাগুম্বা অমগী মমা-মপা নৎত্রগা মপু-মবেননা মশাগী চহী ৬৫ শুদ্রিঙৈদা অলজাইমর'স নাবা হৌরকখিবা ওইরগদি লায়না অদু মখোয়গী চাথাং-শুথাংদা থংথরকপা য়াবগী ওইথোকপা ৱাংই। অদুবু চহী নৌরিঙৈদদি লায়না অসি কয়া নাগন্দে। অলজাইমর'সকী অপুনবা কেসকী চাদা ৫.৫ খক্তমক চহী ৬৫গী মমাঙদা নাবা থেংনৈ।

দিমেন্সিয়াগী অয়াম্বা কেসশিং অলজাইমর'স দিজিজ ওইবা মরম্না লায়না অসি অনম্বনা পারি পুরিগা মরী লৈনদে হায়বনি। এফ টি দি হায়রিবা কয়া নাগন্দবা দিমেন্সিয়া মখল অসিদি জিনেটিকক্কা অকনবা মরী লৈনৈ। অদুবু মীওই অমদা লায়না অসি নারক্লবদি মহাক্কী মচা-মশুদা লায়না অসি শুকশোয় শোয়দনা নারক্কনি হায়বমক্তি লৈতে।

মীওই ১০০,০০০গী মনুংদা শুপ্নগী মীওই ১৫-২২ দা এফ টি দিনা নাই। মখোয়শিং অসিগী মনুংদা চাদা ১০-১৫খক্তং পারি-পুরিগা অকনবা মরী লৈনৈ।

দিমেন্সি অসি অহলখক্তংদা নাই :

অহল ওইশিল্লকপা হায়বসি দিমেন্সিয়াগী রিস্ক ফেক্টর অমনি, অদুবু তাংনা থোকপা কেসশিংদদি নহা ওইরিবা মীওইশিংদসু নাবা য়াওই। সাইন্টিষ্ট খরনা পারি মদুদি, মশাগী চহী ৩০-৬৪ শুরবা মীওইশিংদা দিমেন্সিয়া নাবগী চাং অসি মীওই ১০০,০০০গী মনুংদা মীওই ৩৮-২৬০খক্তংনি।

মশাগী চহী ৫৫-৬৪ গী চাংদা লৈবা মীওইশিংদনা লায়না অসি নাবগী চাং মীওই ১০০,০০০গী মনুংদা মীওই ৪২০গী চাংদা হেনগৎলকই।

এলুমিনিয়মগী কোন শীজিন্নবনা অলজাইমর'স নাহল্লি :

কুমজা ১৯৬০গী মতমদা সাইন্টিষ্টশিংনা থেবশিংদা এলুমিনিয়মগী চাং ৱাংনা কাপশিন্দুনা য়েংখি। থেবশিং অদুদা অলজাইমর'সনা নাবা মীগী ব্রেনদা ফোর্ম তৌবগা মান্নবা মওংদা ন্যুরোলোজিকেল লেজনশিং দিভেলপ তৌরকপা থেংনখি। অতোপ্পা ষ্টদি খরদা প্লেকশিংগী মনুংদা য়াওবা এলুমিনিয়মগা অলজাইমর'সকা মরী লৈনৈ হায়বা খঙবা ঙমখি। অদুমওইনমক, মশা ফবা ব্রেনদসু এলুমিনিয়ন য়াওবা থেংনখি, অমদি ইলিমেন্ট অসিনা লায়না অসি থোকহনবনি হায়বগী মতাংদদি রিসার্ছরশিংনা হায়বা লৈত্রি।

ষ্টদিশিংদা যুম্ফম ওইরগা এলুমিনিয়ম কেনদা য়াওবা মহী-মনাইশিং থকপা নৎত্রগা এলুমিনিয়মগী কোনদা থোং-থাকপা অচা-অথকশিং চাবনা অলজাইমর'সকী রিস্ক হেনগৎহল্লি হায়না লান্না শন্দোক্লরি।