

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ষ্টোন এজৰী খাজদৰা পুন্নি মশক অমা

ঙসি হিংলিবা মীওইবা (নঙ-ঐ, ঐথোয়) অসিগী হেক মমাংগী মী মখল, ঙসিদগী চহী ১,২০,০০০ অমদি ৩৫,০০০ - ৪০,০০০ অদুৰাইফাওবগী মনুংদা লৈরম্মা, অদু ন্যাদ্ৰথলমেন হায়রগা খঙনৈ। ঙসিগী মীৰোলসিনা খোনবা মিংনি। ঈশিং-নুংশিকী ফিভম হোংলকপা, চাবা-থৰুপগী (চাঞ্জাক্কী) মওং খেয়রকপদগী তপ্পা তপ্পা মুংখিবনিসু হায়, ঙসিগী মোদৰ্ন-মেন অসি থোক্তকপা, জীবা মখল অনীসি মুক্ৰকপদগী মুংখিবনিসু হায়, চপ-চাবা অসিনা অচুশনি হায়বদুদি কনানসু হায়বা ঙমদে। অমনা হায়, অমনা য়েংলি, য়েংনরক্কি, য়েংনখিগিনি। য়েংননীংঙাই ওইবা বা অমা, অমুক নৌনা পুথোক্কনা অতোপ্পা মৰৈ অমা হৌদাক্ৰমগে হায়দুনা পাউদম অসি ইক্ৰবসু নংচদে। ষ্টোন-এজ হায়নবা, য়োংনা শাবা খুংশু-খুংলায় পুথোক্তিঙে, নুঙনা শাবা খুংলায় নীজিমরিঙে মতমদুগী বারী/লাইরিক খৰা ঐনা মইহোয় ওইরিঙে পাখিবদুগী বারী মতেক অমা নীংশিংলকপনি ঐথোয়না ঙসিসু লেপুনা চখনরিবা প্ৰাষ্টিস অমা নীংশিংলুবদা। প্ৰাষ্টিস! হায়বদি, ঈরোনসিদা ‘থবক-খৌরম’! রিলিজিয়স প্ৰাষ্টিস! সোসল প্ৰাষ্টিস! ইন্দিভিজুঅল প্ৰাষ্টিস! ওইনীংবা অমা ওইসনু। তৌরিবা থবক্ত খাজবা অমগা লোয়ননা তৌরিবনি। খাজবা হায়বসি পুৰ্ণিহদগী পোক্তকই। পুৰ্ণিহদগীনা রাখল পোকই। রাখল হায়বা রাইহে অমদি কলেপ্তা পুথোক্ৰিবা অসিদি ঙসিগী মোদৰ্ন-মেন লাক্ৰবা মতুংসিদি।

হীরমসিদা থিজন-হুমজিন তৌরুবা, পাক্কা শৰা পারুৰবা মীশক অমদি নঙে ঐ। পাক্কা থোকপা/খঙক্ষম থোকপ, ফুল সিলেবসতা যাওবা খরদুতনি পারকখিবা। হোয়, মখল-মখেল-লাইরিক (আউত-বুক) পাবদা অতোপ্পা অহেনবা খরসু পারকখিবরা! মদুদা থেংনরকখিবনি - ‘ষ্টোন-এজ-আৰ্ট’, নুঙগী চক (যুগ) অদুগী মীশিংনা শেমগংলম্মা কলাগী পোথোককশ! পাকপ্ৰবা-চাউপ্ৰবা হীরম অমনি - ষ্টোন-এজ-আৰ্ট। ঐথোয়! ঈরমসিদি মদুগী খুদম চাংদম ফংদুনা কনাগুশ্বা অমনা থিজন-হুমজিন তৌরফুগী রেকোর্দসু লেবা নঙে। কবিবু ইদৌরিবনা? মীনা ইয়ৰ্মা লাইরিকশিংদুদগী লৌথোক-কোংথোক ইক্ৰবা নঙনা। অদুবু, ঐনা ঙসি কবিগুশ্বা খৰা ইনীংলভুনা কলম পায়খংলুরি’সিদি অদুগুশ্বা আৰ্ট অদু থিজিল্লবগী/পারুৰগী পাউদমদু ইগে খল্লুবা নঙে। অদুক থীনা চাওখক্ৰিবা, মশাবু ফিনা কুপকনি হায়বা খন্দিবা, থোং-থাক্ৰুনা অহাওবা চানি খঙদ্রিবা মতমদুনা নুঙদা হক্ৰুনা শভম-মিতম শাগনি হায়বা রাখল পোক্তল্লিবা অমদি থবক ওইনা পাঙথোক্তল্লিবা ... থৌওং অদুগী খল্লবদনি ইথস্তা অঙকপা অমা পোকচরক্কিবা!

পোকপা অমদি শিবা, অনীগী মরকসিদা অহিংবা থরায় অমনা তৌরল্লিবা থবক অদুনি ‘পুন্নি’। চাওখংপা হায়বসি মীওইবগী রাখলদা লাকপা অহোংবদুনি, লাল্লবরা? তপ্পা তপ্পা হোংলকপা, তপ্পা তপ্পা চাওখংলকপগী মতুং ইয়া ধৰ্ম্ম/রিলিজেন/লাইনীংলোন মশক খঙলকখিবনি, লাই-অমদি-লাইনীংলোন পুথোকখিবদগী ‘শিৰবা মতুংগী পুন্নি’ (লাইফ অফতর দেখ) অমদি ‘মথংগী মপোক’ (ইনকানেশন)গী রাখল্লোন থোক্তকখিবনি খল্লম্মী। অদুবু, ‘ষ্টোন-



এজ-আৰ্ট’কী লাইরিক পারুৰদগী খল্লকখিবনি - ঐগী রাখল লাল্লমে। নুঙগী চাক’তা হিংলম্মা মীশিংনা, শিবদা তৌরম্মা থবক (প্ৰাষ্টিস) শিংদুগী বারী পারুৰগা খল্লকখি - মথোয়সু ‘শিৰবা মতুংদা অনৌবা মপোক অমা পোক্তনি’ হায়বা রাখল্লোনসিদা খাজখি। মক্ৰ ওইনা, ‘ন্যাদ্ৰথল’ শিংনা মথোয়গী মী অমা শিবদা, অশিবদু ফুন্দা তরায়-তরায় ফুন্দমদে। মহাক্কা হিংলিঙে নীজিমরম্মা খুংলায় অমদি পামজনা চারম্মা চাঞ্জাক্কি অশিবদুগা লোয়ননা ফুন্দগী চংনগী মতমদুনা লৈরম্মী। মথোয়গী মমাংদা লৈরম্মা, মী-মানবা-থরায় পানবশিং অদুগী মতমদি অসিগুশ্বা থৌওং চখরফুগী থৌওং (শিৰগা ফুন্দা) থেংনদে। ফ্ৰান্সতা ন্যাদ্ৰথল-মেন-শিংনা অশিবা ফুন্দা নুঙগী মোন’দা তুমহনবা, মখুত্তা নীংজঙ পায়হনবা, মোংফমদুগী অকোয়বদা ঘনগী শৰু মচেং তারফুদুনা (শিৰবা মতুংদা) চানবা চাঞ্জাক্কি কংপগী চংনগী অমা লৈরফুগী খুদম ফংই। সেল্বেল এসিয়াগী মফম কয়াদসু অসিগুশ্বা খুদম কয়া ফংবগী রেকোর্দ লৈরফুগী বারী পায়রে।

অসিগুশ্বা বারী কয়াসিগী মথক্তা, ঙসিগী মীৰোল (মোদৰ্ন মেন) সিনা স্বাইদগী ঙক্ৰিবদি - লুৰবা, মল্লবা, চিংনুংদা হুংলগা লৈবা শুক্ৰংদা (শুক্ৰংদুগী মথক/কোকতোনথংবা লৈমায়দা), অঙাংবা, নাপু অমদি অমুবা মৈতান মচু নীজিমরুনা মতু-চোম্মা-ঘন (মতমদুনা মরায় কায়না ফংলম্মা) শল্লুপ শল্লুপ লৈবগী শক্তম কয়া হক্ৰুনা লৈরম্মা অদুনি। খুৰবা মখল, শক্ৰুদুনা নোহুংগা চঙবা নঙনা চঙবা ঙমদবা শুক্ৰংদুদা কমদৌনা মতমদুগী কলাকার/কলাকারশিংদুনা কবি খুংলায় নীজিমদুনা মিতমশিংদু হক্ৰল্লিবা? ঙসিগী চাওখংলবা মতমসিদিগাওবা, মনুং অদু ঙলহরবা থাওটৈ পুশিনবা বারিবসিদা কবি পাষ্ট্ৰ নীজিমদুনা, মিটৰ ১৮ শাংবা শুক্ৰংদুগী কোকতোন থংবা শৰুভুদা হক্ৰগবা? খক্ৰুদবদি মদুনি। মতম কুইনা কনানসু খঙবীদনা লৈরফুদু, কুমজা ১৮৭৯ স্পেনিষ্ট আৰ্কিওলজিষ্ট দোন মাসেলিনো সাঁদি সোতওলানা চহী মঙতা ডায়রীৰী মচানুপীংগা লোয়ননা শুক্ৰংদুনা লেনতৰ্ণ পায়রগা চঙলুবদা মচানুপীদুনা হায়রকখি হায় ... ‘পাপা! তোরোস, তোরোস!’ ... (পাপা! ঘন! ঘন!)। থৌদোক অসি স্পেনগী নোংপোক থংবা শৰুভু লৈবা ‘অক্ৰিমিরা’ শুক্ৰংদা থোকখিবা থৌদোক অমনি। থৌদোক্ৰুনা, মালেম পুশ্বদা ‘ষ্টোন-এজ-কেভ-আৰ্ট, নৌনা থিজনহনবদা অকনবা ঈনোট পীখি হায়।

কোংবা মক্ৰ চাংথক লাইফলেনে লম্বী শেশ্বা হৌথ্ৰে

ইফ্ফাল, মাৰ্চ ০৬ (ঐচ এন এস): কোংবা মক্ৰ চাংথক লাইফলেনে ফাওবা লম্বী শেশ্বা হৌথ্ৰে হায়না কোংবা মক্ৰ লাইফলেনে অগুশ্বা শেশ্বা শেমগং লূপকী প্ৰসিদ্দেট খাঙনবা নন্দোন প্ৰেসতা থাদোৱকপা চেৱোল অমনা হায়রি। চেৱোল অদুনা হায়, কোংবা মক্ৰ লাইফলেনে অগুশ্বা লূপনা শীন্দুনা ফম্মাইবা সনামহী টেম্পল বোৰ্দ্, কলা ফম্মৌ ৬৪, উমংলাই কনবা অগুশ্বা লূপনিচিংবা য়াওনা লৈবাক্কী মীফম পাঙথোক্ৰুনা কোংবা মক্ৰ লাইফলেনে শেমগংনবা লেপুথ্ৰে। কোংবা মক্ৰ লাইফলেনে চাংথোং তুৱেল অফৈৰী নমু পোংথোক্ৰম, ৰাকন পহোং, কু শ্বী-কালেন নাইদনা লাইজ ইৱাইফম ইৱিক অমনা লাইথুং-লায়না কোক্ত্ৰে। ইপা-ইমাগী শঙৰী-শঙলেন শান্ত্ৰে। লুক হৌফম লৈৱে। মীতিনশঙ শাৱে। খুদিংমক অসি কোংবা মক্ৰ লাইফলেনে কনবা অগুশ্বা লূপনা হোংনবনি। কলচর মিনিষ্টর এল জয়ন্তুকুমাৱ, এম পি ৰঞ্জন,

ওজাশিংনা ৱিল্লে হক্ৰৰ ষ্ট্ৰাইক চখত্ৰে

ইফ্ফাল, মাৰ্চ ০৬ (ঐচ এন এস): ওজাশিংনা চখরকপা খোঙজগী মনু চ্চা জেদ ঈ ও ওক্ৰিস ৱাদ্ৰাইদা ৱিল্লে হক্ৰৰ ষ্ট্ৰাইক চখত্ৰে হায়না ৱাদ্ৰাই জোন এমেষ্টৰগী জেনৱেল সেক্ৰেটৰি টিকেননা প্ৰেসতা থাদোৱকপা চেৱোল অমনা হায়রি। চেৱোল অদুনা হায়, চীফ মিনিষ্টর, এদুকেসন মিনিষ্টরগী মতুংইয়া লৈঙাক্কী ফুল ফগংহয়বা মোদেল ফুলশিং এ সী ৬০ দা থম্বা কেবিনেটনা ৱাৱেপ লৌত্ৰে। শক্ৰবসু লৈত্ৰে। অদুবু লাইবক থীবদি ফজন্তবা বিল্ডিং অদুদা তমগদৌৱিবা মইহোয়শিংদু কনানা তৰীদৌৱিবনা হায়বসি লৈঙাক্কা খঙদ্রবদি খোঙদা অগুশ্বা য়াজবগুশ্বনি। যু জি সীনা কভর তৌবা কোলেজ ওজাশিংদা তৱেংশুবা পে পীপ্তগা এদুকেসনগী মক্ৰওইবা থৌদাং লৌৱিবা প্ৰাইমারী, গ্ৰেজুএট লেকচরশিংদানা তৱেংশুবা পেগী মছংতা মঙাশুবা পে পীৱকপা অসি লাইবক থীবনি। ওজাশিংগী ৱাইট কনবা অমদি তুংগী মীৱোলগী য়েংলগা ৱিল্লে হক্ৰৰ ষ্ট্ৰাইক অসি তঙাইফদনা চখরকপনি। ওজাশিংনা লৈঙাক্কা অহেনবা পে তানবা লৈতে। আৱ ও পি ২০১৯ ৱেক্টিফিকেশন তৌবীয়ু হায়বনি হায়রি।

দ্রগকা কোয়না মীওই ১ ফাৱে

ইফ্ফাল, মাৰ্চ ০৬ (ঐচ এন এস): থৌবাল দিষ্ট্ৰিক্ট পুলিসকী এস পি ডা. এস ইৱোৰচাগী মীংয়েং মখাদা য়াইৱিপোক পুলিস ষ্টেশনগী ইক্সপেক্টর এম দি ৱিয়াজউদন শাহনা লুচিংবা টিম অগুশ্বা থা অসিগী ৪গী অয়ুক পুং ৮.৪০ ৱোম তাবা মতমদা য়াইৱিপোক কৈথেলগী তেৱাৰ্চন পৱেংদগী নুপা অমা দৱিয়ু ৱাই টেব্লেট লিংশিং ১৮গা কোয়না য়াইৱিপোক পুলিস ষ্টেশননা কেস ফাৱে হায়রি।

ঙসিগী ৱাশি ফল অইবা : ডো. ৱাংথেম জীৱাল সিংহ চাংমৱোং, ইফ্ফাল।

তাং ০৭/০৩/২০২০ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৯.২৯ ফাওবা লমত্ৰাগী ১২ নি পাল্লি, মতুং ১৩ নি পানগনি।	
 মেঘ : য়েংনরম্মা কোকজগনি, থিবা ফুন্দগী কান্নবা ফংগনি, লাই-গুৰুনা চানগনি অমদি লম চংপা কান্নগনি। মীয়ায় লোয়নরগা নুঙাইগনি। ৰাখল থোকপদি ৰাংকনি। লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা চানগনি। থৌনি পোংলম : লৈ অঙেৰা/শম্বেম।	
 বুধ : লাইক ফৰা ঙসিসু লৈ, মৰপ-মপাগী মতেং লৌবা অমদি নিংহন্নদনা পাংবা খুদিং মায় পাকপা লৈগনি। লল্লোন-ইতিক কান্নগনি। হুয়ানবদৈ চেকশিল্ল। লৈশা পাখংশিংগী : নীংজবা থুংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা।	
 মিথুন : অশাওবা অমদি য়েক্ৰনবা লন ময়েং তাহনবা য়াবা লৈ, খহুইহৌদনা নথক থোংবগা মুক্ৰবা ৱেৱাৱাই-তপথৌ। ইমুং-মনুগী ৰা তাহনা থোংবা শাকগনি। লৈশা পাখংশিংগী : অশাওবনা মাঙওইনগনি। থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।	
 কৰ্কট : হুৱাওবা নুঙাইবা অমদি নীংবা থুংবা নুৰিগনি। য়েংনবা তৌদনা অথুবা থবক পাংহৌৱো, অফবা মফম অমদি কজ্জবা ঙমগনি। থৌনা ফুদোৱকা য়াগনি। লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা ফংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা।	
 সিংহ : থাজবনা নুঙাইবা ফংগনি, অৱাৱা মীয়া লোয়ননা পাংবা থবক মায় পাক্ৰনি। মীয়াৱসু লুপ্তা চাৱা তৌবীগনি। লৌশিং তানশিনবগী থবকসু শোহিনা মায় পাক্ৰনি। লৈশা পাখংশিংগী : লাইক ফংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ অঙেৰা।	
 কন্যা : লল্লোন ইতিক্কী থবক হাউনা কান্নগনি, মীনা লাকচবা ঙমলৈবা, নচাক নৱল চাওখংপগী নুঙাইবা লৈগনি। লাই-গুৰুনা চানগনি। ময়ম চান্দনা থৌনা ফুদোৱকা। লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।	
 তুলা : থবক পাগনি, অনৌবা থৌৱমদনা হোৱা ওইজ-ওইথক ফংগনি, লেংদবা লন চাওখংকনি। অঙদুনা চেৰীবা অমদি পোৱম ইহতবনা ননাই মাঙবা লৈগনি। লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা ফংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিমিস।	
 বৃশ্চিক : পল্লম্মা শেল অমদি অৱং অৱাক ফংবৈ নুঙাইবা অমদি শিল্লম শিল্পা পাংবা হেৰা নুৰিগনি। মৰুপকী মতেং লৌবা য়াগনি। অফা-অপুন লৈৱমসু কোকজগনি। লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা মপা চানগনি। থৌনি পোংলম : লৈ অঙেৰা/শম্বেম।	
 বনু : য়েক্ৰবা মাঙখিনি, পল্লম্মা শেল-থুম ফংগনি অমদি মীয়ায়গা মৱী ফংগলনি। অঙদুনা থোহিনা চানগনি, মাঙলোমনা চঙশিল্ল, পাইৱক্কী লৌশিংনা মায় পাক্ৰনি। লৈশা পাখংশিংগী : নুংশি ৰাখলদা নুঙাই। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা।	
 মকৰ : লল্লোন ইতিক্কী থবক হাউনা ফংগনি, পুৰ্ণিং ৰাখল নুঙাইগনি। মৰুপ-মপাংনা মাঙহৱনিংবা অমদি ময়ম চান্দনা ইংং থৌবনা নৱল মাঙবা য়াবা লৈগনি। লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা ফংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।	
 কুৱা : ৱাংং হেংগংপা ঙসিসু লৈগনি, পাংঙমদবা থবকসু লায়না পাগনি, নক্ৰবশিগী মতেং লৌবনা ওইজ ওইথক ফংবা হেংগনি। হোৱা অখঙ অই শাবদি ফতে। লৈশা পাখংশিংগী : নীংজবা থুংগনি। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা/থোহিৎ অমুবা।	
 মিন : য়েংনবা লৈৱম্মা কোকজগনি অমদি থিবা হুৱা হেংবগী শেল-থুমগী লমদা কান্নবা ফংগনি। থেংলম্মা মীয়াৱা চানবীগনি। মচ্চ চাউনবা মৰুপ মপাং কাইননবা হাই। লৈশা পাখংশিংগী : মীৱা লৌগনি। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা/থোহিৎ অমুবা।	
থৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীয়ু মহয় ফংগনি।	

পজেং-ফিৱাল থেংসি হায়ৱবদি লম খুদিংমক্তা শৰুক ৱাহমীংই নোকফেং তৌবা মায়থোঙগী মক্ৰমদা

সোৱি সেঞ্জম, লমদম অসিগী শক্কাইৱবা শৈশকপা অমসুং মুজিক দিৱেঙ্কট

অৱাৰা মচা লেম্মা মাংদে হায়বা অহল-লমননা হায়নরম্মা ৱাইহে তশেংনা চুম্মী হায়না কনাগুশ্বা মীওই খরনদি থবক ওইনা তৌদুনা মীয়ামদা উংখিবা কয়া অমসু লৈত্ৰে। পোকপদগী শিবা ফাওবগী তেল্লবা পুন্নি অসিদা কনাগুশ্বা খৰদি তোপ-তোপ্পা থবক-খৌৱম কয়া পাঙথোক্ৰুনা খুন্নাই অসিদা লৈৱিবা অৱাৰা-নুঙাইবা মীপুম খুদিংমকপু মিকুপ অমত ওইৱবসু পোংথোহলবগী পান্দমদা অহিং-নুংখিল মীয়ামগী থৌগল তৌবা মীওই কয়া অমসু তৈতবা নঙে। মণিপুৱদা ঈশৈগী লমদা শক্কাইৱবা-শক্কাইৱবী কয়া হৌত্ৰে, কয়া অমসু থোক্তল্লি। লমদম অসিদা লৈৱিবা তোঙান-তোঙানবা ফুৰুপশিংবু অমত্তা ওইনা পুশিগবা হোংনরিবা মীওইশিংগী মৱত্তা লমদম অসিগী শৈশকলিবা মীওইশিংসু অটৌবা থৌদাং লৌৱি। শক্কাইৱবা লমদম অসিগী শৈশকপশিং অদুগী মনুংদা সোৱি সেঞ্জমসু অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্তৌ।

লমদম অসিগী মীয়াৱা সোৱি সেঞ্জম হায়না খঙনৱবসু মহাক্কী অশেংবা মহাক্কী অহল-লমননা থোনবিরম্মা মিংদিং সেঞ্জম বিশেশ্বৰ কৌই। অদুবু সোৱি হায়বা মীয়াৱা পান্না পীবিথিবা মীং মহাক্কী ওইনদি য়াম্মক লকি ওইবা মীং অমনি হায়না পাউচে অসিদা লমদম অসিগী শক্কাইৱবা শৈশকপা অমদি মুজিক দিৱেঙ্কট সোৱি সেঞ্জমনা ফোঙদোৱকনি। সোৱি হায়বা মীং অসি নোকফদেগী লমদা শক্কাইৱবা থৌদাম ৱোহিনিকুমৱানা নম্মা কৌবদগী মীয়াৱা কৌনৱকখিবনি। সেঞ্জম বিজোয় অমদি সেঞ্জম ওংবি মেমতোম্মী অনীগী মচানুপানি। সেঞ্জম ওংবি দাইনা সোৱি সেঞ্জমগী লোয়নবনি। নুমীং অমদি থাজঙম য়েংজৱিবা মচানুপা লাংওনহনবা অমদি মচানুপী লমদাই অনীগী ওইনবা কন্যা হোংনৱি। সোৱি হৌজিক-হৌজিক ইফ্ফাল ইষ্টকী লৈবা শৈজাংদগীনি।

পান্না হৌৱকখি। ঈশৈ শকপা মীশক অমা ওইগনি হায়বগী ঈশৈ ইওন-ওলাবদৌনা খনবনা মুজিক দিৱেক তৌবগী লমদা অৱাৰা কয়া অমসু থেংনৱকখি। অদুবু ঙসিদি মশামক ঈশৈ পুৱাৱীদা মুংলৱোইদবা ঈশৈ কয়াসু পুথোকপ্তে। মহাক্কী অপোাকপগী মনাউনুপা (মখুৱা) অমদি মহাক্কী ওইৱিঙৈদা তপ্পা হৌৱকখি। মখা তারকপা ওইনা শৈশকপা থিংবাইজম বিপিন, ওজা কামেশ্বৰ লোয়ননা থৌদাম ৱোহিনী কুমাৱ, ওজা জি মহাক্কা ফোঙদোৱকখি। ঈশৈগী লমদা য়ান্না ওলা

য়ান্না পাখংনা অমদি মীয়াৱা পান্নাৱা ৰাংকনি পান্নাৱা ঈশৈ অমা ওইখি। কাংশোয় থোংবনা মচুনা অমুবনি। মহাক্কী পামজবা শৈশকপনা মহাক্কী স্বাইদগী পামজবা এঞ্জর অমদি এল্ট্ৰেসতি ইগো কা হেৱা লৈতবা মীওইশিংনা ওইৱি।

হৌৱক্কিবা নহাশিংনা য়ান্না কন্যা হোংনহয়িংবা অমদি ফাওৱে হায়দুনা মহাকপু তাকপী তদ্বিৱকপা ওজাশিংবু কাওদবা ফৈ। মদুনা তুগী পুসিদা অটৌবা মায়পাকপা ওইগনি হায়নসু মহাক্কা ফোঙদোৱকখি। তশেংনা তুং কোয়না অফাওবা মীশক অমা ওইগে হায়ৱগদি তদ্বা লেপা যাদে লোয়ননা তোঙনবা তোপ-তোপ্পা মীয়াৱা তৌনদবা থবক তৌনবা হোংনগদবনি হায়নসু মহাক্কা ফোঙদোৱকখি।

সোৱি সেঞ্জমনা মণিপুৰগী ওইনা স্বাইদগী পামজবা অমদি চাওথোকচবা হায়ৱগদি মালেমগী লৈবাকশিংদা লৈতবা পীল্লবসু পীল্লা ঈশাগী লোল-ময়েক, মৰ্শেল আৰ্ট লৈৱম্মা অমদি কলচর কয়া লৈৱম্মা অসিনা ওইৱি। মণিপুৰী অমা ওইনা অপাশ্বা-চাউথোকচবা কয়া লৈৱগসু লমদম অসিদা মহাক্কা কবিগুশ্বা খৰদি শেমদোকহয়িংবা লৈতবসু নঙে। লমদম অসিগী টেলেন্ট লৈৱবা নহা কয়াবু মপান লমদা ইণ্টৰনেসনলগী থাক্তা হীৱম কয়াদা শৰুক য়াৱনবগী লম্বী য়াংপীবা অমদি পুৰ্ণিং থৌগংপগী তঙাইফদবা লৈ। ইণ্টৰনেসনল অমদি নেসনলগী থাক্তগী লমদম অসিগী টেলেন্ট লৈৱবা নহাশিংদা পীৱকপা খুদোচাবশিং অদু লমদম অসিগী মীয়াৱাসু শৰুক য়াৱনবা হোংনফম থোকই অমদি হোংনবিগদবনি। মদুনা মালেমগী থাক্তা মশক খঙনৱক্কিবা মণিপুৰবু অমুক্কা হোৱা মশক নাইবা লমদম অমা ওইবা ঙমগনি। লোয়ননা লমদম অসিদা লৈৱিবা আৰ্ট এন্ড কলচৱবু নুংশিজবা মীওইশিং পুশিগুদা লমদম অসিগী আৰ্ট এন্ড কলচৱবু হোৱা অৱাং থাক্তা পুৱকপা ওলাবা হোংনমিগবগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়ননা পজেং-ফিৱাল থেংসি হায়ৱবদি লম খুদিংমক্তা লমদম অসিগী নহাশিংবু শৰুক ৱাহমীংই হায়নসু মহাক্কা মখা তানা পাউচে অসিদা ফোঙদোৱকখি।

ডা. খাইহেম অখৌবা



মৈখু শীজিমবনা মীওইবগী হকশেলদা পীবা চৈচথংগী মতাংদদি ঐথোয় অয়ায়না খঙনৈ, অদুবু মৈখু শীজিমবগী হেনবী অসিনা মীওইবগী পুৰ্ণ িং-ৰাখলদসু অকায়বা পীৱাৱা হায়বসিদি ৱাহং অমা ওইৱি। অনৌবা ষ্টুদি অমগী মতুংইয়া মৈখু শীজিমবনা পুৰ্ণিং-ৰাখলদসু অকায়বা পী হায়না উংলি। হায়ৱিবা ষ্টুদি অসিদা চুৰ্চক থকপা দিপ্ৰেসন নাৱকপগা অনী অসিগী মৱক্ত মৱী অমা থেংনত্ৰে। হায়ৱিবা ষ্টুদি অসি প্লোস ৱান কৌবা জ

হকচাং শাজেল তৌবগী চাং অমদি চাবা-থকপগী হেনবী অসিনিজিৱশিংগী ইনফোৰ্মেশনসু পীৱম্মী। য়ামদ্রবদা নোংমগী চুৰ্চক মচৈ অমদকী তাদনা থকপা নংত্ৰগা হিংলিঙে মতমদা য়ামদ্রবদা চুৰ্চক ১০০ দগী তাদনা থকপা মীওইশিংবু ষ্টুদি অদুদীদমক্তা ‘ম্যোকৰ’ হায়না খায়দেৱক্কম্মী।

মইহোয়শিং অদুগী (HRQoL) খঙনবগীদমক প্ৰো. লেভিন অমদি মহাক্কী থোঙলোয়শিংনা হকশেলগী দাইমেলন

৮ গী ৱাহং ৩৬ য়াওবা ক্ৰেসবোৱে অমা মেনশিমাবগীদমক মইহোয়শিং অদুদা হায়ৱম্মী। হকশেলগী দাইমেলন ৮ অদুদি - ফিজিকেল ফক্সনিং; ৱোল ফক্সনিং ফিজিকেল; বোদিলি শোন; জেনৱেল হেল্ঠ; জেনৱেল হেল্ঠ; ভাইটালিটি; সোসল ফক্সনিং; ৱোল ফক্সনিং ইমোসনেল; অমদি মেটেল হেল্ঠ হায়ৱিৱশিং অসিনি। হায়ৱিবা পেৰামিটৰশিং অসিগীদমক ০ দগী ১০০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা স্কোৱ অমনা ইণ্টেগ্ৰিৱি অদুনা মশাগী মেটেল অমদি ফিজিকেল হেল্ঠক্কী মতাংদা কয়াম খঙনবগে হায়বদু উংলম্মী।

টিম অদুনা মইহোয়শিং অদুগী দিপ্ৰেসিৱ সিম্পটোমশিং খঙদেৱ বগীদমক বেক দিপ্ৰেসন ইনভেণ্টৰি (বি দি আই) সূ শীজিমৱম্মী। বি দি আইগী স্কোৱ ০ দগী ৩ ফাওবা লৈবা আইটেম ২ ১ লৈ।

বি দি আইগী মতুংইয়া ফাইনেল স্কোৱদা ৱেক ০-১৩না ‘দিপ্ৰেসন শুক্ৰে লৈতবা নংত্ৰগা স্কাইডগী য়ামদনা তৌবা’ কাজপ্ত ৱিপ্ৰসেণ্ট তৌই; ৱেক ৪-১৯না ‘মাইল্ড দিপ্ৰেসন’; ৱেক ২০-২৮না ‘মোদৱেট দিপ্ৰেসন’; ৱেক ২৯-৬৩না ‘সিভিৱ দিপ্ৰেসন’ ৱিপ্ৰসেণ্ট তৌই।

পুম্মকসিগী মথক্তা, ষ্টুদি অদুনা মৈখু শীজিমবগা বি দি আইগী স্কোৱ ৰাংবগা মৱী লৈতবা থেংখি। মণিসিগু মথক্তা মৈখু শীজিমবা মইহোয়শিংনা মৈখু অমুক্কা শীজিমদ্রিবা মইহোয়শিংদগী ক্লিনিকেল দিপ্ৰেসন নাৱকপা য়াবগী চাং শৰুক অনীদগী অহমফাওবা হেল্লম্মী।

য়ুনিভৰ্চিটি ওফ প্ৰিষ্টিনাদা, মৈখু শীজিমবশিংগী চাদা ১৪না দিপ্ৰেসন নাৱম্মী, অদুবু মৈখু শীজিমবশিংদা চাদা ৪খঙং দ্ৰিপেসন নাৱম্মী। য়ুনিভৰ্চিটি ওফ বেলগ্ৰেদকীনা মৈখু শীজিমবশিংনা চাদা ১৯ অদুগা মৈখু শীজিমবশিংগীনা চাদা ১১ দিপ্ৰেসন নাৱম্মী। অদুগা ‘ভাইটালিটি’ অমদি ‘সোসল ফক্সনিং’ পেৰামিটৰশিংদা ৱিক্ৰেষ্ট তৌগী মতুংইয়া, লেপুনা মৈখু শীজিমবা মীওইশিংদনা দিপ্ৰেসিৱ সিম্পটোমশিং হোৱা লৈৱম্মী অমদি মেটেল হেল্ঠক্কী ফিভম শোকপসু হেল্লম্মী।

মৈখু শীজিমবা, মেটেল হেল্ঠ অমদি পুন্নিগী ক্লাটিটি মৱক্ত লৈনবা মৱীগী মতাংদা মখা তানা থিগ্ৰিৱ মৱী তঙাই হায়বদু ষ্টুদি অসিগী ফাইন্দিংশিং অসিনা উংলি হায়না স্কোঙদেৱক্কনা প্ৰো. লেভিনা হায়, মৈখু শীজিমবা অ