

নত্যাশিঙী অখৰাৰা বখল : - নত্যা ফাল

পামজবশিং হুয়েং তুংদা তৌববসু যাই হায়না নহা ওইরিঙে মতমদা মীরাইদুনা থস্বিগনু



ঈশ শৰুপা ইশাণী হোবি অমা ওইবসু ঈশৈ হায়বসি এগী পুন্দিগী শৰুক অমনি লোয়না দুটি অমসুই। অৰাৰা মতমদসু ঈশৈনা পোথফামসু ওইরি। হৌবক্ৰিবা মীৰোলাশিংনা ঈশাণী পামজবশিং হুয়েং তুংদা তৌববসু যাই হায়না নহা ওইরিঙে মতমদা মীরাইদুনা থস্বিগনু হায়না চহী নৌরিবি বেষ্টন মাজিকী লমদা শৰুইবইব শৈশকপী সূপ্ৰিয়া লাইময়ুমনা পাউচে অসিদা ফোঙদেৱক্ৰি।

সূপ্ৰিয়া লাইময়ুম শিংজমৈ থোঙাম লৈকায়া লৈবা লাইময়ুম দেবেন্দ্রজিৎ শৰ্মা অমদি লাইময়ুম ওংবি সৃষ্টিলাগী মচনুপীনি। অপোকা দেবেন্দ্রজিৎ হিন্দুস্তানি ক্লাসিকেল মাজিকী ওজা অমদি গৰ্ভমেট মাজিক কোলেজদা প্ৰিন্সিপাল ওইনা যৌ পুৰকপা অমদি অপোকা মইহেৰোয়শিংবু তাকপী উদ্ভাবনা সূপ্ৰিয়াসু অঙাং য়ালা ওইরিঙেগী হৌনা অদমক য়াওৱকবি। মহাৰু চহী ৬-৭ ৰোম শুরকপা অদুৱাইনা ওল ইন্দিয়া বেদিওগী অঙাংগী থৌৱমদসু শৰুক য়াথি। ভূসি ফাওবদা মহাজিক অপোকাপনা ঈশৈগী লমদা লমজিৎ লমতাকপীদনসু লাক্ৰি। লম অসিদা মায়পাল্লা চপা গুন্নিবা অসি ইমুং-মনুংগী মীওইশিং অমদি ওজাশিংগী মতেনা ওইবা গুন্নিবকবি।

সূপ্ৰিয়াগী অহানবা ভৌসি কলাচৰগী ট্ৰেনিং হিন্দুস্তানি ক্লাসিকেল মাজিকতগী হৌবকবি। অদুৰ বেষ্টন মাজিকসু পামজবা মৱনা মায়কৈ অসিদসু চক্ৰলকবি। ভোকেল কলাচ ট্ৰেনিং অমসুং ভোকেল আৰ্টিষ্টলেসনগী থিওৱি অমসুং প্ৰেক্টিকেল প্ৰেক্টিক্স তৌবা হৌবকবি। ভোকেল কলাচ অমদি ভোকেল আৰ্টিষ্টলেসনদা থেৱিৱিৰি সূপ্ৰিয়াগী জেনৱনি হায়বদি ঈশৈগী মওংদনি। বেষ্টন মাজিকতগী ঈশৈ শৰুপা খক নতনা কোৱিয়ন লেভেয়জ গুণ্ডা অমদি পাৰা গুন্নিবা লোয়না কোৱিয়ন ঈশৈশু শৰু। হিন্দুস্তানি মাজিক অমদি বেষ্টন মাজিকত থেৱা য়ালা লৈ। অদুৰ বেণ্ডিক, ৱিডম, ফ্ৰেন্স, নোটিশদিং সাৰেগম হায়বদি সা, ৰে, গা, মা, পা হায়বসিগা বেষ্টনগী লে, ৰে, মি, ফা, সো হায়বসিগা চপ মায়ে। মৱম অদুনা ভোকেল ষ্টাইলস অমদি আৰ্টিষ্টলেসনদা ফ্ৰেন্স পীৱাগী অনিসিগী থেৱবশিং চপ চানা মশাগী মগ্ৰন গুন্নি ফজবা দিজাইনিং অসি গুন্নি চকনসু হোংনৈ।

সূপ্ৰিয়া ভোকেল মাজিকত বি এচ এচ ডি লখনৌদীয়া মাৰ্ক য়ালা হাংনা সজিত বিসৱাস দিগ্ৰিস ফলকবি। মহাক ইন্দিয়াগী ভোজন-তোজনবা মফমশিংদা পাণ্ডথোকপা ষ্টেট অমদি নেসনল লেভেজগী থাজ কৰ্পাটিনশিংদা শৰুক য়াদুনা টাইটেল কয়াসু লৌৱক্ৰে। কুমাৰ ২০১৮দা পাণ্ডথোকবিবা মেনফেক্টী বেষ্টন ভোকেল সোলা কৰ্পাটিনশিং ফৰ্ট ৱৰ্নস অপ অমদি কোৱিয়ন পোপ কোভৰ সোং কৰ্টেট ২০১৯দসু অহানবা মনা ফখি। লোয়না কুমাৰ ২০১৯দা শিলোংদা পাণ্ডথোকবিবা ওল ইন্দিয়া বেদিওনা শীনবা নোৰ্থ ইষ্ট বেদি কেন সিং বেষ্টন মাজিক সোলা সিং কৰ্টেট সিজন-৪দসু ৱৰ্নস অপ তাদুনা এ আই আৰগী এফ্ৰন্ড বি প্ৰেদ আৰ্টিষ্ট বেষ্টন মাজিক (ভোকেল) ফলকবি। মতম পুন্মজা ষ্টেশাদা গুন্নি শৰুকা অমদি অৰা পোথফামসু ওইবা মৱনা কৰ্পাটিন অমদি পৰ্ফেক্টমেল উৎপাদা অচৌবা মতে ওই। ভোকেল ট্ৰেনিং অমসুং প্ৰেক্টিক্স লেপা য়াদে। অদুৰ ঈশৈগীসু অমদি লাইৱিক্স মতম পীবা গুন্নিবা মতম খায়দেৱসু হোংনৈ। অদুৰ মতমগী মতুংগী কৰাৰা থবৰু হায়া তৌগদগে হায়বগী ফীৰেপ অমা লেবা ফে। লগী অমখত্ৰা পুন্মক হুন্নিবা পুন্নিবসু অফা নতে।

মণিপুৰদা আৰ্টিষ্টী লগী অসি য়ালা শাংনা উভা গুন্নি। অদুৰ ওইনমক অপায়া লগী অদুদি লেপা মাংহনবা তৌগুন্নি। মমাংদি লমদম অসিদা পৰ্ফেক্টমেল উৎপাদা অতোপা এভ্ৰট কৰিক্ৰম অৰ্টিষ্টডিজিটল শৰুক য়াৰা মথৌ তাই। মদুনা পৰ্ফেক্টমেল ডিজিটল শৰুক য়াৰা মথৌ তাই। লগী অমখত্ৰা লুপ্ৰগা লৈবিসু য়াদে, মতম লেইভেই ৱাৰিৰমথৈ হোংনহৌসি। হুয়েং তুংদা তৌববসু যাই হায়না নহা ওইরিঙে মতমদা মীরাইদুনা থস্বিগনু। থস্বিগনুদা ফুন্নিবা ইয়াৰ টেলিভি অদুৰসু থীদোকপীয়া অদুগা মতম লেইভেইডা পোথশক অদুগী ভেলু, কাৰাৰা অমসুং পামজবা অদুদি লেপা খক মাংহনবি। নুপী অমা ওইনা বেষ্টন মাজিক শৰুপা হায়বসিদা অহল-লমন, মৱী-মতাশিংগী মৱতা য়ানিৱদা কয়া অমসু য়াওৱগী। অদুৰ পামজনা হোংনৱকপা অমদি মায় পাৰুকা গুন্নিবক মৱনা ঈশাণী পামজবা অদু মীয়ামদা উপা গুন্নি। নুপী-নুপা হায়বা ওইনা হোংনৱদি মৌপম খুন্নিবক মায়পাৰুকা অমদি। ওইলোই খন্দুনা তুমিমা লৈশিলবদি ভূসি ফজৰিবা পুন্মক অসি ফলমবসু যাই। হৌজিক ইমুং-মনুং, মৰুপ-মপাং অমদি এৰু পুন্নি থৌগংগীবা মীয়াম কয়া লৈবনা মৱম ওইদুনা পুন্মক মায়োন্নি হোয়া-হোয়া মাংলোমদা চক্ৰলকবি। হোংনবা গুন্নিগনি হায়নসু মহাজুৰ মথা তানা ফোঙদেৱক্ৰি। - সূপ্ৰিয়া লাইময়ুম, শৰুইবইব শৈশকপী

আৰ্টিষ্টশিংগী যাইফ থৌৱাং কয়া লৈঙাক্ৰা পায়খৎলগনি হায়থিবা ৰাফম অথুবা মতমদা থবজা ওহোকহলিংই



নোকফেং তৌবা মায়থোঙগী মৱমদা

লৈশাংথেম দয়ানন্দা, তুংগী অচৌবা মঙলান লৈৱিবা আৰ্টিষ্ট

লৈশাংথেম দয়ানন্দা কৈনৌ থোংথা ময়াই লৈকায়া লৈবা লৈশাংথেম নৱনামনি অমদি লৈশাংথেম ওংবি শথিগী মচনুপা মৱীগী মনুংদা ইহনা হুয়া ফজবিবা মচনুপা অহলনি। আৰ্টিষ্ট য়ালা পামজবসু মণিপুৰী মমিগী তাইবঙদা অমদি শুমাং লীলাদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌগনি হায়বা থাজবদি লৈছিদে। অদুৰ পুন্দিগী অহানবা ওইনা 'চ'ৱহল' হায়বা মণিপুৰী ফিল্মদা থোঙাবা হৌবকবি।

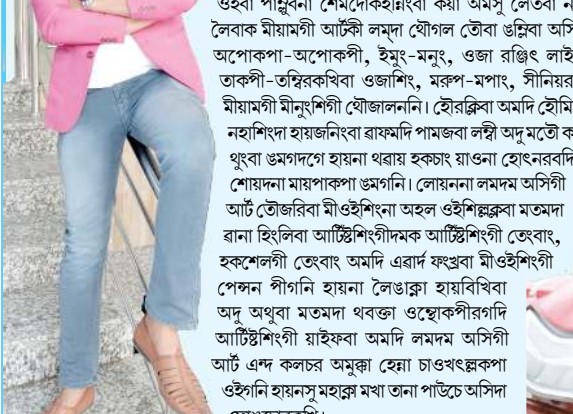


মদুৱী মতুদা 'ঙাইখিকৈ, মৌ অনী, থশ্মোয়ান থশ্মোয়ান, লন, এ মাৰু নুশি' হায়বজিবা ফিল্মশিং অসিদা অচৌবা ৱোল লৌশ্ৰে। অনৌবা ফিল্ম ওইনা থাংজিল্লৰবা থোঙফমা লোয়না অতোপা অনৌবা ফিল্ম ৱৰসু লাক্ৰদৌৱি। ফিল্মগী থবক তৌনা-তৌনা আৰ্টিষ্ট লম অসিদা মমুং তানা খত্ৰা পামদুনা লেইৱিঙেদা সনা লৈবাক নাচোম আৰ্টিষ্ট নুপীগী থোঙেলদা শৈশক্ৰিবা ওজা সনাতেদুনা শুমাং লীলাদা পুশিবদিদা এষ্ট তৌবগী ভাজ পীবিবদগী ফিল্মগা লোয়ন-লোয়না সনা লৈবাক নাচোম আৰ্টিষ্ট শৰুক অমা ওইদুনা শুমাং লীলাগী তাইবঙদসু থোঙাবুদা মীয়ামগী থৌগল তৌৱি। সনা লৈবাক নাচোম আৰ্টিষ্ট মাওঙিঙে মমাংদা ভোজন-ভোজনবা লীলা পাৰ্টিদা য়াওনু।

'বস্তুগী মপাউ, অল্লাই, তেজমিনি, ষ্টৈমো' দা এষ্ট তৌখি। সনা লৈবাক নাচোম আৰ্টিষ্ট য়াওৱক্ৰবা মতুদা 'পামেলদুৱী উখাদা, অহিৎদা নুশিৎ, লৈংকলাদা থফাল, লৈংকলা লৌশ্ৰে অমদি ৰায়ল কাৰ্ভি' নজিবা মীয়ামগী য়ালা পামজা হায়থিবা শুমাং লীলাশিং অসিদা মৰুওইবা ৱোলশিং লৌদুনা বেট গ্লে অমদি সেকেলে বেট প্লেনাৰিবা এৰাৰ্ কয়াসু ফুন্নিবা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌশ্ৰে। অঙাং ওইরিঙেগী হৌনা ঈশৈশু য়ালা পামজবিবদা লমদম অসিগী শৰুইবা শৈশকপা অমদি এভ্ৰট অমসু ওইৱিবা হাওমোম সদানন্দগী মখাদা ঈশৈশু লমদা অৰাৰা দিৱি অমা ওইৱিবা বিসৱদ লৌশিনশ্ৰে। ভূসিসু লমদম অসিগী অৰাওবা শৈশকপা অমদি ওইগে হায়বগী মঙলানসু অদমক লৈৱি।

শুমাং-লীলা অমদি ফিল্মগী লগী অসিদা চক্ৰলকপা মতমদা লাইবক ফবনা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা অথিবা পিবিবিবা লৈতবনা পামজবিবা লগী অসিদা চপ চাদা থৌনা অৰাবদি থেংখিবিদে। ওইনামদা লৈবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংসু য়ালা সপোট তৌবিবা হায়বদু ওইখি। ফিল্মগী লমদা চক্ৰলকপা অসি ওজা ৰাজিৎ লাইখুৱা পুশিববিৱকবি। অঙাং ওইৱিঙেগী মঙলজৰকবিবা অমদি পামজবি হৌৱকবি। ফিল্মগী লমদা চক্ৰলকপা অসি ওজা ৰাজিৎ লাইখুৱা পুশিববিৱকবি। অঙাং ওইৱিঙেগী মঙলজৰকবিবা অমদি পামজবি হৌৱকবি। ফিল্মগী লমদা চক্ৰলকপা অসি ওজা ৰাজিৎ লাইখুৱা পুশিববিৱকবি। অঙাং ওইৱিঙেগী মঙলজৰকবিবা অমদি পামজবি হৌৱকবি।

লমদম অসিগী ওইনা য়েংলুৱগদি ফিল্মগী লগী অসি শুমাং চাওশিল্লক্ৰে অদুৰ শুমাং লীলাগী মৱাইবিভি য়ালা ধীৱে হায়বা যাই। মণিপুৰী অমা ওইনা ষ্টাইলী চাওথোককৰা হায়ৱগদি মালেমদা মণিপুৰবু আৰ্ এন্ড কলাচ অমদি স্পোৰ্টা শক তাকপা গুন্নি হায়ৱিবা লগী অসিদা ৰাজিৎ শৰুক য়াৰা গুন্নি অসিনি। অদুৰ লমদম অসিদা পোন্ধুনা অমুকা হোয়া চাওখৎপা ষ্টেট অমা ওইবা পাম্ভবনা শেমদোকহৰিবা কয়া অমসু লৈবনা নতে। ভূসি লৈবাক মীয়ামগী আৰ্টিষ্ট লমদা থৌগল তৌবা গুন্নিবা অসি মহাজিক অপোকা-অপোকা, ইমুং-মনুং, ওজা ৰাজিৎ লাইখুৱাম, তাকপী-তস্তিৱকবিবা ওজাশিং, মৰুপ-মপাং, সীনিয়ৰ অমদি মীয়ামগী মীয়াশিংগী থৌজালনি। হৌৱক্ৰিবা অমদি হৌমিৱৰগদি নহাশিংদা হায়জনিংবা ৰাফমদি পামজবা লগী অদু মতে কৰা।



ডা. অখিৎম অথৌবা

কন্যা শৰুৰা মণিগনি মথোমগীদমব?

লৌউ থানা হৌৱকপদা অতিদাদা নোংগী মপৈ-মপৈ উদা হুন্নি ইক্ক থোঙৱেই মইহে-মৰোং লেজ্জনি মোমোন নোকটৈ ৰাখলদা। হৌবিবা কুম ৰুয়া হৌমোন থা মতমদা ঈশিং ফজবদগী অৰাৰা কমা মায়োন্নিবা লৌৱোক থাদা ঈশিং চাওবনা কুম ৰুয়া হায়বদে হেৰু থোকবি। কুমসিদি মদুনা পুন্মক উৰিৱে নোংজু-নুশা মতম নহিৱে। অৰাবদা মশৰুক ওইৱা থৌবিবা হুন্নি য়ালা কমা হেৰুশিমা হোংনৈ। মীংলুনা পীৱাং চেমেবেই মায়থোংদা মোমোন নোংগী মপৈ কুমতমথৈ য়েইজ, নাশোমদা শোঙি উৰিবা কুইৱে। অহাৰা হৌৱক অশৰুবা মৰু লুপ্ৰ য়ানবা বৈ চৰোনা থনশ্ৰে। চাক চনা-চনা থৌইনা মহাজিক নুপী অচৌবিদা হায়ৱক, 'সুপ্ৰতি হৌসে খৰদি থোজনি অৰাবেস নোংফুনা উৰিৱে মীগী শেল ষিৱক ওইৱবসু শিংদোকৰি'। মৱক অদুনা মচনুপা পৌইৱে হায়ৱক 'বাৰা-বাৰা এগী ফুৰিং ফজবা অমা'। অয়ুক অঙনকৰা অহল মচনুপাগা লৌবুজ চহত্ৰা মহাজিক লৌখম য়েইজ। মচনুপাৰা বাৰা হৌসে কেইদেই হুন্নিহৌনে? থৌখিবা কুইৱেইদা মুন্নি কমা অদু মতমগী থোঙাউতকননা থিবা অগনি অসু হৌখিবা থৌইকবি মঙলান মঙলান মণিগনি মমি উৰুশী। মহাজিক লৌখমদা ফজনা মুন্নিবা বৈ চৰোনা নিংথিজে। লৌ য়োৰা খঙন-চনবা মীশিংদা য়েইমনিদা লোয়না হায়জৰে। হুয়েংগীনি হায়না লেত-লেত তৌবা য়ানবনিদা মুন্নিদগী পোংচৈ খৰা পৈশা খৰা হায়া পীৱাগা অৰাৰা অদু হুয়েং লৌ য়ো লোয়ৱগা পীগে হায়না লৌৱে। নিংথিবা শিল-লাফুদা থপ্ৰে, থবক-ইংখাং লোয়ৱদুনা পোংথানৱে।



অয়ুক অঙনকৰা ককা-ককা হায়না কৌৱকই। থৌইবনা হাও তাৰে-তাৰে হায়ৱগা মপাল থোক্ৰই। অয়ুক অঙনকৰা মনাওশিং ওইৱম্মী থৌইবনা কৰি লেৱগে নজু? মনাউনপাদুনা হায়ৱকই-ককৰী লৌবুজ পৈবা হৌসে মীনা মৈনা লোয়না থাৱশ্ৰে। ৰাদু হেৰু অথবা থৌইবনা মোজা ফুৰিং হুন্নি হুন্নিদা হা! হায়ৱগদা হুয়া য়েংলমদা চেমেবেই মহাজিক লৌবুজ তুন্নি। অচৌবসু তাৱশী মাসু তম্বি-তম্বি চেমেবেই, মানা চেমেবেইদা কমা অথবা লৈমদে। থৌইবনা লৌবুজ হৌৱকপদা অহল খৰা লৈৱশী মচনুপা গুন্নিবকী কয়াদ ফজবিদা মীগী ৰাখজোল সেদবা ৰাইহে অকববা কয়া গুন্নিবকী মথোম মৰি শাৱশী। অদুৰ থৌইকবি মঙলান পুন্নি উকি মপৈ ওইনা পৈদুনা লৈবদু উদা খঙইদনা নুপা ওইজববসু খাৰা গুন্নিদা হৌনা কপথোৱকই। মনাজে হৌবিবা অহলশিং অদুনা মহাজিক থোমজিৱিৱশী। এনা কনাদা লালুকী হৌৱালোনে এ ওইনা মৈ থাৰি। অচৌবসু লৌখম হৌৱকই মপৌইদা নুপানবু কয়া হৌৱালোনে হায়ৱগা অচৌবসু মমিহৌ মপি লেপুনা থৱকই। অসুনা অৰাৰা মথজ অৰাৰা হায়বদু তাৰে কনাদা উৰিৱগনি মথোয়গী অৰাৰা গুন্নিবক ৰাইহে খৰা হায়বিৱদা নজা!!! - পামেল, লমদিং লাইশম লেকায়

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন মীয়ায়না কৰি হায়ৱি, কৰি পাল্লি. ওইনাম কুঞ্জকেশ্বৰ, লাংজি অচৌবা. ষ্টেট অসিদসু কোভিড-১৯গী লায়না লাইচং অসি যৌদবা মফম লৈশিল্লক্ৰে হায়বা যাই। লৈঙাক্ৰ সু লাইচং অসিবু লাক্ৰশিমবগীদমক থবক-থৌৱম কয়া পায়খৎতুনা লাক্ৰি। অদুৰ য়ালা নুংগুইতবদি থৌৱাশিং অসিগী মনুং চায়া লাইচং অসিবু শৰে দাৱজনবা অমদি লায়ংনবা হোংনৱিবা হেল্পকী মৱী লৈনবশিংগী মৱতা চাওনা পাউ ফাওনবা ৰাংপা, থওইদবা, কোৱিডেনেসন লৈতবা মকোক থোংবা ওফিসৱশিংনা প্ৰোপৰ মনিটৰিং অমসুং সুপাৰডিজিটল তৌবিবদগী মমি তাৱি। লায়না অসিগী মতাংদা টেলিৱা, পাউচেনা অমদি ৱেডিং-টেলিভিজনদা পঙলুও লাওনবা কাৰাৰা ফংগদবা মাদে। অসুক কয়া হোংনৱি হায়ৱগা কৱিগীদমক লাইচং অসিনা নাৰা অমদি শিবা মীগী মশীং হেনগংলক্ৰিৱে। হেৰু দিপাৰ্টমেণ্ট অসি মপু পান্ডগুলা মানা-মানা তৌনিংবদা তৌদনা লৈবগী থৌওংসু উদবা নতে। অমৱোমদা কোভিড-১৯গী লায়না অসিবু গুৰুথোকমিৱাসি হায়ৱদি লৈঙাক পায়বিৱিবা ইকাযুখুজৰিবা মীওইশিং, মণিপুৰদা লৈৱিবা সোচল ওগনাইজমশিং, মহৈৱোয় লুপ্ৰশিং অমদি হেৰু দিপাৰ্টমেণ্টকী মীওইশিংগা লোয়না অকনবা মওংদা অমতা ওইবা থৌদাং লৌমিয়াদুনা চাংন-কাংলোনশিং চংহৱবা থবক-থৌৱমশিং লৌখংমিৱৱবদি লাইচং অসি গুৰুথোক্ৰে হোংনৱবা অচৌবা মতে ওইগনি। নংৱবদি লায়না অসি লমদম অসিগী লাক্ৰশিমা হোংনৱবা ৰাগনি থল্লি। নিংথৌজম ৱোবিবন, হৈৱোক পাৰ্ট-২ মনিং লৈকায় কোভিড-১৯ চৈৱক অসিদা মহৈৱোয়শিংগীদমক এম ও বি সী অমদি এচ সীগী স্কোলাৰশিপ পীনবা মৱী লৈনবা দিপাৰ্টমেণ্টশিংনা লৌখৎলক্ৰিবা থৌৱাং অসি তশংনমক থাগংনিংগুইনি। অদুৰ এগ্ৰাই তৌবা তঙাইফদনা চঙগদবা দোকুমেন্টশিং তাহেজুৱা হোংনৱবা মহৈৱোয়শিংনা চাওনা খুদোচাদবা কয়া মায়োন্নি। মৱম অদুনা মৱী লৈনবা দোকুমেন্টশিং হায়বদি ও বি সী, এচ সী অমদি ইনকমগী সৰ্টিফিকেট পীবিৱিবা দিপাৰ্টমেণ্টশিংনা অথবা মতমদা নোংম-নীনিগী মনুংদা য়ালা লায়না পীথোক্ৰা হোংনবিয় হায়জ ৱি। লায়না হীৱম অসিগী মতাংদা লৈঙাক্ৰসু মীংয়েং চঙহলিংই। হৌজিক লমদম অসিগী অয়ালা মফমশিংদা চেঞ্জিবা ওটেৱিগী অতোংলম মমল থাও তাংবনা মৱম ওইৱগা হেনগংলে। মৱম অদুনা লেত-লায়ৱ ইমুং-মনুংগী মহৈৱোয়শিংনা হায়ৱিবা দোকুমেন্টশিং অসি তাহেজুৱা, মৱি লৈনবা বেক্ৰদগী ওথোৱাইজেনস লেটৱ লৌনবা চপা অমদি বেক্ৰদগী শাংলবা কু লেপ্ৰদা অদুকী মতিক অৰাৰা কয়া মায়োন্নি হায়বা যাই। মৱম অদুনা মৱী লৈনবশিংনা মহৈৱোয়শিংনা হৌজিক-হৌজিক থেংনৱিবা অৰাবশিং অসিবু উৰিৱদা মহৈৱোয়শিংগী শাফগদবা থৌৱাং থৌশিল পায়খৎপিয় হায়জৰি। মহৈৱোয়বু য়োকৎপীয়া।

ওসিগী ৱাশি ফল. অইবা : ডো. ৰাংখেম জীৱেল সিংহ এমিটেড গ্ৰোফেচৰ (বাইওমেট্ৰী) জেনিটিক চাইমেৰোং, ইম্ফাল. তাং ৭ ১ ১ ১ ২ ০ ২ ০ ২ ইং, ৰাংখেম; অয়ুকী পুং ৭.২৮ ফাওবা মেৱাগী ২ ২নি পানবা, মজু ২ ২নি পানগনি। মেঘ : ৰামোম থৌদোম কৰাৰা, লাই-গুৰুগী মতেনা ইকায়ফুৰিবা, পাল্লা থিবা থাৰা অমদি লনসু থৌখিগা কৰাৰা লৈগনি। হৱানৱদে চেক্ৰিছ। লেশা পাৰ্থশিংগী - ৰা গুন্নিবক। থৌনি পোংলম : লৈ অথবা/হিগোকা। বৃষ : কীৱায়া মাণ্ডিৰি, মৰুপ-মপাং মৱাং কাইগনি, লৈঙাকী লমদা মীকোক থোংগনি অমদি মীয়ায়না চানবিগনি। লাইবক ফবা লৈ, শেদোংসু চাওনা ফগনি। লেশা পাৰ্থশিংগী - মীৱা লৌগনু। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা। মিশুন : ক্ৰেপলু গুন্নিদা অনীবা থবক লায়না পাংগদবা নুশিগনি। থৌনা হেয়া লায়না মায় পাৰুগী মমম ওই। অৱ অৱাজি খৰা চেক্ৰিছ। হা য়ালা গুন্নি। লেশা পাৰ্থশিংগী - হেয়া ফগন। থৌনি পোংলম : লৈ অস্ত্ৰো। কৰ্কট : হৱাওবা নুংগুইবা, ৰাখল থোকপা, মীচসু হেনগংপা অমদি হকচাং থিবা নুশিগনি। হেংনৱন পুন্নিং নুশিবা নংনৱনা য়াবদি লৈ। অঙননা য়ানবা চহল। লেশা পাৰ্থশিংগী - লাইবক ফগনি। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা। সিংহ : চাৱনৱদি ওইকবা মাঙনি অমদি নীৱমক পাংদা-য়াদে বনগনু। হকচাং নুংগুইদা, পাইক্ৰি লৌশিং লৈগনি, লৈঙাকী লমদা মীকোক থোংবা লৈ। লেশা পাৰ্থশিংগী - নুশি মৰী ফে। থৌনি পোংলম : লৈ অস্ত্ৰো। কন্যা : মতা চাননা ইং থৌগন-নৱল মাঙনি। লৈঙাকী লমদা নোঙল চঙলু অমদি ফিল্ম। মীয়ায়নি য়াগনি অমদি শেল থুগী/লায়েন ইতিজ মায় পাৰুগী। লেশা পাৰ্থশিংগী - নীংবা গুংই। থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অথবা। হুৱা : নীংবামক কনাসু ইনশিৱা গুইদা পাংবা য়াগনি, লাইবক ফগনি অমদি ক্ৰেপলু গুন্নিগনি। হেংনৱন পুন্নিং নুশিবা নংনৱনা য়াবদি লৈ। লেশা পাৰ্থশিংগী - লাইবক ফগনি। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা। বৃষিক : নীংবা ফংই, মীনা থাংগপিবা অমদি লৌশিং ফুন্নিগা অৰাৰা থবক ফিল্ম লৈনা পাৰা ওইগনি। থেংলপা মজ চাওনা তাথিগনি - খুকট শেনবা ফে। লেশা পাৰ্থশিংগী - পুন্নি ফাওই। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা। মনু : পাউ নুংগুইবা অগনি, অৱাজি মতে লৌবা য়াগনি অমদি মীয়ায়না চানবিগনি। লাই-গুৰুগী চানবিগা, লৈবাকী লমসু মায় পাৰুগা য়ালা ফবা নুশিগনি। লেশা পাৰ্থশিংগী - নুশি মৰী ফে। থৌনি পোংলম : লৈ অস্ত্ৰো। মৰু : নীংবা ৱাইকী হেয়া থুবা নুশিগনি। মীয়ায়না পাংবা থবক মায় পাৰুগী অমদি লৈঙাকশিল্পী লমদা মুইফে। থৌনা পাংসু মায় পাৰুগী হায়বা লৈ। লেশা পাৰ্থশিংগী - ৰাখল নুংগুই। থৌনি পোংলম : লৈ হিগোকা। মিন : হকচাং নুংগুইবা অমদি লৌশিং ফুন্নিগা ৰাংপা নুশিগনি। অদুৰ গাজ দাবা মৱমগী কাৰাৰা ফগনি অমদি হেংনৱন মায় পাৰুগী। মীয়ায়নি ৰাৱেগনি। লেশা পাৰ্থশিংগী - ৰাশোনবা লৈগনি। থৌনি পোংলম : লৈ অস্ত্ৰো।

লৌশিং পুকে. টাইপ ২ দাইবেটিস নাৰা হৌৱকপা মতমদা হকচাংদা কৰি কৰি খুদম উৎলকপা য়াবগে. টাইপ ২ দাইবেটিসনা মীওইকী ঈদা য়াওম থোকপা চিনিগী চাংদগী য়ালা কা হেয়া ৰাংহল্লি। লায়না অসি নাৰা হৌৱকপা মতমগী খুদমশিং খঙদোকহৌদুনা লায়না অসিবু থনা লায়ংহৌৱবদি খুদোংথিগনিংগুই ওইৱবা কমপ্লিকেশনিং হুহুংনৱদা মতে পাৰা গুন্নি যাই। টাইপ ২ দাইবেটিস হায়বসি হৌজিকী মতম অসিদা য়ালা তৌয়না নাগনবা লায়না অমা ওইৱে। প্ৰিডাইবেটিক ওইবা মীওইকী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং মশাগী লৈখম থোকপা চাংদগী হেয়া য়াওই, অদুৰ ফিতম অসিদা দাইবেটিস নাৰে হায়বমজি য়াৱি। সেন্টৰ ফেৱৰ দিজিটল কন্ট্ৰোল এন্ড প্ৰিভেনশনগী মতুংগী প্ৰিডাইবেটিক ওইবা মীওইকী লায়ংহৌৱবদি চহী মতমগী মনুংদা টাইপ ২ দাইবেটিস নাৱকহল্লি হায়ৱি। টাইপ ২ দাইবেটিস নাৱকপা অসি তপ্পা তপ্পা হৌজিকপা য়াই, অমদি গুন্নিঙে ষ্ট্ৰেজদদি য়ালা অকনবা সিম্পটমেচিং উত্তবা য়াই। মসিনা মৱম ওইৱগা মীওই কনাদি মশাদা লায়না অসি লৈৱে হায়বা খঙজদে। মৱম অদুনা গুন্নিঙে মতমদা উৎলকপা খুদমশিং তঙাইফদনা খঙজনিবা মথৌ তাই। টাইপ ২ দাইবেটিসকী গুন্নিঙে মতমদা উৎলকপা খুদমশিংগী মনুংদা য়াওবশিংদি: মপান তৌয়না থোকপা - ঈদা চিনিগী চাং ৰাংনা য়াওৱবদি কিদিনা অহেনবা চিনিশিং অদু ফিল্টৰ তৌদনা হকচাংগী মপানদা থাদোকখনিবা হোংনৱকই। মসিনা মৱম ওইৱগা মৰুওইনা নুশিগা মতমদা মপান তৌয়না থোকহল্লক্ৰগী মৱম ওইহক্ৰই। ঈশিং থৌৱাংগী হেনগংলকপা - হকচাংদগী চিনিগী অহেনবা শৰুক লৌখোকখনিবগীদমক মপান তৌয়না থোকপা অসিদা মৱম ওইৱগা হকচাংদগী ঈশিংগী শৰুক কা হেয়া মাওহল্লি। মসিনা দাইৱিৱেসন তৌৱজনা ঈশিং থৌৱাংগী চাং হেনহল্লক্ৰই। মতম পুন্মজা চৰাম চংনৱা - মতম পুন্মজা চৰাম চংনৱা ফাওবা লৈবা হায়বসি টাইপ ২ দাইবেটিস নাৰা হৌগংলকপগী খুদম ওইবা য়াই। দাইবেটিস লৈবা মীওইকী মথোয়না চাৰিবা চিঞ্জাতগী ইনজি মতীক চানা ফবা গুন্নিগদে। এথোয়না চাৰিগনিবা চিঞ্জাক অসি দাইবেটিস সিস্টেমদা গুৰুকোজ হায়ৱিবা অচাৰি চিনি অসিদা কৰাখহল্লি, মসিবু হকচাংগা ফুল ওইনা শীজিগৈ। অদুৰ দাইবেটিস লৈবা মীওইকী অদুৰ য়ালা চোকথবা ফাওহল্লি। ঈগী ঈগীলগী হকচাংগী লেনশিংদা চিনি মতীক চানা য়োবা মসিনা মৱম ওইৱগা টাইপ ২ দাইবেটিস নাৰা মীওইকী অচা অথক চাৰিগনি গুন্নিগদি ওইৱবসু চৰাম চংনৱা অদু ফাওনুনা ত লৈ। য়ালা চোকথবা ফাওবা - টাইপ ২ দাইবেটিস মীওই অমদি ইনজি লেবেলদা অকৰাৰা পী, অমদি মসিনা মীওই অদুৰ য়ালা চোকথবা ফাওহল্লি। ঈগী ঈগীলগী হকচাংগী লেনশিংদা চিনি মতীক চানা য়োবা গুন্নিগদি অসুনা য়ালা চোকথবা অসি থোকহল্লি। ময়েক শেনবা উৰা গুন্নিগদা - ঈদা চিনিগী চাং হেয়া য়াওবনা মীংতা য়াওবা অপীকাৰ টাই তাহেংশিং মাও তাকহল্লি, মসিনা উৰা গুন্নিগী পাৰুল