লৌশিং পুক্কে

হার্ট রেটনা দিপ্রেসনগী রিস্ক প্রিদিক্ট তৌবা ঙমই : ষ্টদি

মিহুল চোংবগী চাং (হার্ট রেট) অমসুং দিপ্রেসনগী মরক্তা লৈবা মরী অমা অনৌবা রিসার্ছ অমনা মশক খঙবা ঙমখ্রে। মসিনা পুক্লীং ৱাখলগী অনাবশিং লায়েংবদা অমদি দাইগ্লোজ তৌবদা মতেং পাংবা ঙল্লগনি হায়রি।

মীওই অমগী মিহুল চোংবগী চাং পুঙ ২৪ চুপ্পা এনালাইজ তৌরগা দিপ্রেসন প্রিদিক্ট তৌবা ঙম্লে অমদি মসিগী এক্যুরেসিনা চাদা ৯০ য়ৌই হায়বা অনৌবা পাইলোট ষ্টদি অসিনা খঙবা ঙমখিবনি।

রিসার্ছ অসি ৩৩শু বা য়ুরোপিয়ন কোলেজ ওফ ন্যুরোসাইকোফার্মাকোলোজি কোঙ্গ্রেসদা ভর্চ্যুৱল ওইনা প্রজেন্ট তৌখিবনি। মসিনা দিপ্রেসন দাইগ্লোজ তৌবদা অমদি লায়না অসিগী খ্বাইদগী ইফেক্টিব ওইবা লায়েং মখল খনবদা য়াম্না কান্নরবা য়াই।

দিপ্রেসন হায়বসি ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সিদা য়াম্না খুদোংচাদবা থোকহনবা ঙম্বা মুদ দিসওর্দর অমনি। দিসওর্দর অসিনা ফিজিকেল সিমটোমশিং, লোয়ননা পুক্লীং ৱাখলদা অৱাবা, এঞ্জাইটি, খোয়রাং খোয়শাউনবা অমদি শোম্বনচিংবা তৌহন্দুনা কন্সেন্ট্রেট তৌবা, তূম্বা অমদি ৱা ঙাঙবনচিংবদা হেন্না ৱাহল্লি। দপ্রেসননা থম্মোয়গী লায়ননচিংবা অকক্লবা লায়নাশিংগী রিস্কসু হেনগৎহনবা য়াই।

কনাগুম্বা মীওই অমা য়ামদ্রবদা চয়োল অনী চুপ্পা নুমিৎ খুদিংগী দিপ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরবদি, মঙোন্দা মেজর দিপ্রেসিব ইপিসোদ অমা লৈরম্বা য়াই।

দিপ্রেসন অসি হীদাক-লাংথক শীজিন্নদুনা, ৱারী ৱাতাই শারগা চথবা থেরাপী শীজিন্নদুনা নৎত্রগা অনীমক শীজিন্নরগা লায়েংবা ঙমই। লায়েং মখল অনীমক অসি কান্নবা ফংবদা থা কয়া চঙই। মীওই খরদদি দিপ্রেসন অসি লায়েং চথবদা রেজিষ্টেন্ট তৌই।

য়ু এসতা লায়না অসিগীদমক কেটামিন শীজিন্ননবা এপ্রুব তৌখ্রে। ট্রিটমেন্ট-রেজিষ্টেন্ট ওইবা দিপ্রেসন নাবা মীওইশিংগী তঙ্খাই অমদি ক্লিনিসিয়ন অমনা কেটামিন থারবা মতুংদা লায়না-লাইওং য়াম্না থুনা ফগৎলকপা উবা ফংবা য়াই।

দিপ্রেসন লায়েংবদা কেটামিন শীজিন্ননবা কান্নবা ফংবগী ফিভম অসিনা দিপ্রেসন দিটেক্সন তৌবগী মতাংদা অনৌবা রিসার্ছ অমা তৌনবগীদমক থোঙ অমা হাংবা ওইনা থোক্লি। অসিগুম্বা মেথদ অমদা হার্ট রেট এনালাইজ তৌবসু য়াওই।

হার্ট রেটতা অহোংবা লাকপা অমসুং দিপ্রেসনগী মরক্তা মরী অমা লৈ হায়নদি মমাঙদা চথখিবা রিসার্ছনা সজেষ্ট তৌখ্রবনি। অদুমকপু দিপ্রেসন লায়েংবা হায়বসি মতম কুইনা চন্দনবা মরম্না লৈনরিবা মরী অদু ষ্টদি তৌবদা অরুবা অমা ওইনা থোকই।

অনৌবা রিসার্ছ অসিগী রিসার্ছর মকোক ওইরিবা জর্মনিগী ফ্রাঙ্কফর্টতা লৈবা নিওথে য়ুনিভর্সিটিগী পি ঐচ দি কার্মেন স্কিৱেকেনা হায়, 'হার্ট রেটকা সাইক্যাট্রিক দিসওর্দরশিংগা লৈনবা মরী অসিদা করিগুম্বা খরদি লৈ হায়বসি ঐখোয়না খঙলবনি। অদুবু মদু করিনো অমদি ক্লিনিকেল রেলিভেন্স লৈবরা লৈতবরা হায়বদুদি খঙখিদে'।

দিপ্রেসনগী অনাবদা হার্ট রেট ৱাংবা অমদি নেম্বগী মখলশিং লৈ হায়বসি মমাঙদা রিসার্ছরশিংনা উৎখ্রবনি। অদুবু দিপ্রেসন লায়েংবদা চংবা মতমগী চাং অদুনা মরম ওইরগা মপুঙ ফানা য়েংশিনবদা খুদোংচাদবা ওইদুনা লাকখি। অদুবু কেটামিন শীজিন্ননবা মুদ ইমপ্রুপমেন্ট য়াম্না থুনা তৌহল্লি হায়বা খঙলকপদগী মসি হার্ট রেট অমসুং দিপ্রেসনগী মরক্তা লৈনবা মরী খঙনবা হোৎনবদা শীজিন্নবা য়াগনি হায়বা খঙলকখিবনি। হায়নসু কার্মেননা মখা তারি।

হৌজিক্কী পাইলোট ষ্টদি অসিদা রিসার্ছরশিংনা কেটামিনগী অনাবব য়াম্না থুনা ফগৎহনবা ঙম্বা ফিভম অদুবু হার্ট রেট অমদি দিপ্রেসনগী মরক্তা লৈনবা মরী অদু অথুবা মতমদা এসেস তৌনবগীদমক শীজিন্নরি।

মসিগীদমক রিসার্ছরশিং অদুনা ট্রিটমেন্ট-রেজিষ্টেন্ট মেজর দিপ্রেসিব দিসওর্দরগী অনাবা লৈবা মীওই ১৬ অমসুং কন্ত্রোল গ্রুপ ওইনা এক্ট তৌবা মশা-মউ ফবা মীওই ১৬ রিক্রুট তৌরম্বী। পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী হার্ট রেটশিং অদু দে (অয়ুক-নুংথিল) ৪ অমসুং নুমিদাং ৩ চুপ্পা মিজর তৌখি।

দিপ্রেসন নাবা পার্টিসিপেন্টশিংগী তঙ্খাই অমদা কেটামিন থারম্বী, অদুগা অতোপ্পা তঙ্খাই অমদনা প্লাসিবো পীরম্বী।

মদুগী রিজল্টশিং অদু য়াম্না ময়েক শেংনা ফংখি। কার্মেননা হায়, 'ঐখোয়না খল্লম্বগা চপ মান্ননা দিপ্রেসন নাবা মীওইশিংগী হার্ট রেটতা খ্বাইদগী নেম্বা অমসুং খ্বাইদগী ৱাংবা হার্ট রেট ভেরিয়েসন লৈ। এভরেজ ওইনা দিপ্রেসন লৈবা পেসেন্টশিংদা হার্ট রেট চাউরাক্লা মিনিট অমদা ১০ দগী ১৫ ফাওবা কন্ত্রোল গ্রুপতগী ৱাংবা হেল্লি।'

মহাক্লা মখা তারদুনা হায়, লায়েং চথরবা মতুংদা ঐখোয়না মখোয়গী হার্ট রেটশিং অমুক হন্না ওনখি। মদুদা হান্না দিপ্রেসন লৈরম্বা পেসেন্টশিংগী হার্ট রেটতা অমদি হার্ট রেটতা অনেম অৱাং লৈরম্বা অদু অহোংবা লাক্লুনা কন্ত্রোল গ্রুপকী হার্ট রেটকা হাইরপ নকশিন্নরকখি।

মরুওইনা রিসার্ছরশিংনা থেংনখি মদুদি, আর্টিফিসিয়ল ইন্টলিজেন্স প্রোগ্রাম অমদা হার্ট রেটকী দেটা থাজিনবদা সোফব্রের অদুনা দিপ্রেসন লৈবা অমদি লৈতবা পেসেন্টশিং য়াম্না চুম্না খন্দোকপা ঙমখি।

কার্মেননা হায়, য়াম্না চম্না হায়রবদা পুং ২৪ চুপ্পা হার্ট রেটখক ওল্লগা মীওই অমদা দিপ্রেসন লৈবরা লৈতবরা হায়বসি চাদা ৯০গী চাং এক্যুরেসি য়ৌনা হায়বা ঙমই হায়বসি ঐখোয়গী পাইলোট ষ্টদি অসিনা উৎলি।

রিসার্ছরশিংনা মসিমগসু থেংনখি মদুদি, দিপ্রেসন লৈবা পেসেন্টশিংগী হার্ট রেটশিং অদু নুমিদাংগী মতমদা ৱাংখৎলগা লৈ।

রিসার্ছ অসি য়াম্না আশা লৈবা অমা ওইরগসু, মসি য়াম্না অঙনবা ষ্টেজদা লৈরি হায়না কার্মেননা ফোঙদোক্লি।

মসি অপীকপা প্রুফ-ওফ-কন্সেপ্ট ষ্টদি অমনি হায়বসি ঐখোয়না নীংশিংবা মথৌ তাই। খরা হেন্না চাউবা ষ্টদি অমা তৌবা মথৌ তারি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯। ০৯। ২০২০ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৯.১১ ফাওবা মেরাগী ২নি পাল্লি, মতুং ৩নি পানগনি।

মেষ : হরাওবা ৱাখল লৈনা থৌ পাংবা অমদি লন লেপশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। নচা ননাইগী লম্দা পুক্লিং নুংঙাইবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : খুং চাওগনু, অরং অরাক পীথোক্কনু, খোইরাং খোইশাওনবা ফাথৌ। নঙগী ওইবা মী তাঙই। য়েক্লবনদুম ফনবা তৌবিগনি। অরুবা থৌরম য়ৈথোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - নংবা মপা চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিথুন : হায়বা, ঙাঙবদা মীনা থাগৎপিবা, হকচাংসু নুংঙাইবা অমদি অফবা মরুপা ফংজবা নুমিৎনি। অচুম্বনা মাঙওইনৌ-অরুবা থবক লায়না পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙবদা রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : হকচাংসু নুংঙাইবা, মীচংসু ফংবা অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। মীয়ামগী মতেং পাম্লবদি লৌবা য়াগনি। হুরানবনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : মরুপ মপাংনা য়াম্না লুম্না লৌবা অমদি অফবা মিংচৎ ফংবা নুমিৎনি। ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাংলি, পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন য়াংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : লাইবক য়াম্না ফবা অমদি পন্দুনা লৈরম্বা শেল ফংবগী নুংঙাইজবা নুমিৎনি। লক্লোন ইতিক য়াম্না কান্নগনি। অদুবু মীনা হুন্দুনা ঙাঙবসু লৈগনি য়েৎনরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : য়েৎনবা অমদি মীরা লৌবনা অঙম্বগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি। পাঙ্গল লৌশিং ফুদোকপা ঙমদে-অদুনা থৌয়াম পুগনু অমদি নাইতোম থৌপাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাংলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : শেল থুমগী লম্দা চাওনা মায় পাক্কনি, মীয়ামগী মতেং ফংগনি অমদি ইমুং মনুংসু লোয়ননবনা অঙম্বু লাকশিনবা ঙমগনি। মীনা লাকচবা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : অশা চাওবনা অরুবা থবক লায়না পাংগনি। পোরম য়াৎপা হৈরনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা থবক পাংবা য়ারনি। অদুব শোক-পনবা য়াবা নুংশাথীবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থাগৎপি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : য়েৎনবা য়াওরুনু, হোয়াসু ফগনু অমদি হৈশিংবা শাবনা মাঙজবা লৈগনি। তপথৌ মতম ঙাইনা অখঙ-অহৈ তানৌ। অথেংবদা ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ময় পাকপা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ : য়েক্লবা য়াম্সী, মরুপ মপাং অমদি নথক থোংবনফাওবা চানবীবা ৱাংলি। লৌশিং চাওবা মীগী ৱা লৌরগা থৌ পাংউ। হান্নদৈ পাংবা থবক্তদি কাইরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : নীংজবা থুংই, শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা কান্নগনি অমদি মীয়ামগী মতেং ফংদুনা নুংঙাইজবা লৈগনি। য়েক্লবনদি পাঙ্গল্লি অদুনা নোল্লক্লা চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

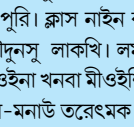
থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

মাইল্লাম বুধ, চিংঙামখা মাইল্লাম লৈকায়

খুদোংথিনিংঙাই ওইরবসু ইকোনোমিক এক্টিভিটিজদি লেপ্পা য়াদে খন্দুনা ইন্দিয়াদা অনলোক-৪ চৎনবা হৌখ্রে। সেপ্টেম্বর থাদা তৌবা য়াবা/য়াদবা হায়না খায়দোকপা গাইদলাইন অমসু থোকখ্রে হায়নরি। চান্নবা ইীদাক অমা পুথোরক্লিব্বা ফাওবদি লাইচৎ অসিগা শাগোন্নদুনা লৈমিন্নবা তারি। ইরমদম অসিগী খল্লুরবদি অসুক্কী মতিক নুংনাংবা ফাওনিংঙাইনি। মরমদি মী নারকপগী চাং অসি হন্থবা লৈত্রি। হেন্না-হেন্নদুম নাবা মশীং হেনগৎলক্লুনা কন্টেনমেন জোন লাওথোকপা মফমসু হেনগৎলক্লি। ফীভম অসি য়ৌরবা ফাওবদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী লায়না অসিগী মরমদা এব্র্যারনেস প্রোগ্রাম পাঙথোকপা থেংনদ্রি। ৱাবা হেনমনবনা মীয়ামসু লাইচৎ অসি থোইনা নাচুংলক্তব্বগুম তৌনরক্লি। হৌজিক খরা তোইনা উরিবা হায়ববু ভলন্টরি হ্যুমেনিটরিয়ন ওর্গনাইজেসন অমা ওইরিবা আই আর সী এস মণিপুর ব্রাঞ্চ অসিনা কাঙলোন চুম্না এস ও পি ডাক্লা এব্র্যারনেস প্রোগ্রামশিং মাগা চৎমিন্নরিবা লম-লমশিংগী টাস্ক ফোর্সশিং অমসুং এসোসিয়সনশিংগা পাঙথোক্লিবসি মঙাইরে হায়বা য়াই। লৈঙাক্লা এব্র্যারনেস পীরিবনি হায়দুনা মোবাইলদা শুপ্পগী কোলর ট্যুন ওইনা সেকেন্দ ৩০ খক্কী ওদিও ক্লিপ ওইনা পীরিবা অসিনা য়ারগদ্রা? অৱাবা মতম অসিদা মীয়ামগীনি হায়না চোংথোক্লরক্লুনা মাগী-মাগী অঙাম্বা চাংদা মতেং পাংনরকপা থাগৎনিংঙাইনি।



খুমন্থেম সঞ্জিৎ, শিংজমৈ মথক থোকচোম লৈকায়

কোরোনাগী লাইচৎসু ফাংপা হায়বদু ওইদ্রি। হেন্নদুম পোজিটিভ কেসকী মশীং হেনগৎলক্লি। হান্নদি শুপ্পগী মপান লমদা লৈরুবা মীওইশিংদনা অয়াম্বা পোজিটিভ ওইরম্বনি অদুবু ভসিদি মপান লমদা চৎলুদবা মীওইনা হেন্না কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবগী চাং হেনগৎলক্লি। কোরোনাগী লাল্লক অসিদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক পুশিল্লকপগী চাংসু অসুম-অসুম হেনগৎলক্লি। পোৎচৈগী মমলসু অদুমক তাংন-তাংনা য়োন্নরি। নুপী-অঙাংদা চৎথবা অরানবা থবকশিংসু লেপ্পা লৈতে। চিংদা পোপি প্লান্ট থাবসু লেপ্পদে, য়াম্ভৎপসু লেপতে। কনানা থারিবনো, অশেংবা পোপি পাম্বী থারিবা মীওই অদুসু ফাবা ঙমদে। তশেংনা অকিবা হায়বদু লৈনদ্রে। মানা-মানা তৌবনা অচুম্বনি হায়না চৎনবগী ফীভম অমদা লাক্লে। পূম্নমক অসি উক্কগা মীচম অমা ওইনা থম্মোয় শোক্লে নুংঙাইতে। খম থেংনা ৱারিঙৈগী চৈরক অসিদা বাই ইলেক্সনগী ইরাং অমুক লাক্লে। লুরিবদি হৌজিক-হৌজিক্কী ওইনা মতৌ করম্না লায়না-লাইচৎ অসিগা লাম্ভেংনগদগে হায়বা অদুনি। হোয়, হিংদবদি য়াদে লাইচৎ ফনা কনবা লাক্লবসু অদুবু লৈঙাক্লা লৈবাক্কী ইকোনোমি শোকপা য়াদে হায়না থবক কয়া চেকশিন্না লৌখৎপগুম ময়াই কাবা চিঙ্গাক পুরকপদা চেন্নরিবা মীওইশিংবু লোগী ওইবা অকনবা চৈরোক পীনবা হোৎনবিয়ু হায়জরি।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা
hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

নত্থাশিংগী অখনবা কখল : – নত্থ ফাল

নিংথিবি চান্দিগড়

ঐনা অহানবা মণিপুর ইমা লৈবাক্তগী খোঙ থাংদোকপা অমদি নিংথিবি চান্দিগড় উবা নুমিৎনি। থুংখিবা নুমিৎতো নুমিদাংনি। কয়াদা নিংথিরবা লম্বীগী নাকন্দা উনা পরেং-পরেং মহৌশাগী নিংথিবদৌনা কয়াদি পুক্লিং হুরিবা। ষ্টিট লেম্পসু পরেং-পরেং কোইলাসকী ফজবা শক্তমদো মৈঙালদুনা য়ৈবদা নুপীনা মশা নানজবগুম। অকোয়বদা অমোৎপা অমত্তা হেক তাদে। অযুক য়েন্দা অঙনবনি য়াম্না থাজদনা খোঞ্জেল অমা তারম্বি, অঙাং ওইরিঙৈ পুন্সি তাঙ্খক অমা নিংশিঙহল্লি। ট্রিক-ট্রিক উচেক্কী খোঞ্জেল তারকপদগী কাদগী মপাল থোক্লুনা য়েংলুবদা উপালশিংদা উচেকশিংনা চোং-ফন শান্নজবদো কয়াদা নিংথিরিবা অদুসু অশুকপা উমংদা নত্তে, লম্বীগী নাকন্দা হৌরিবা উপালশিংদনি। ঐনা কোয়বা চৎলুবদো সেক্টর ১ দা লৈবা সুখনা লেক (পাৎ) তনি। য়াম্না পাক চাওরুবদি নত্তে। লমকোয়বশিংনা কৃক-কৃক ইনে। অহানবদা সুখনা লেক অসি খুৎশেমনি হায়বা খঙলমদে অদুবু কোন্নদি খঙলকই মীওইবনা শেম্বনি। সুখনা লেকতগী ইরাপ লাপ্তনা লৈরে চান্দিগড়গী য়াম্না মমিং চৎলিবা রোক গার্দেন। গার্দেন অদুগী অকোয়বা নুঙনা কোয়শিল্লি। গেট হেক চঙবদগী লোয়বফাও নিংথিনা নুঙনা হক্তুনা লৈতেং কয়া শেম্শি। গার্দেন অদুদা ঈশিং চাইবি অনীখক লৈ। গার্দেন অদুদগী ঐখোয়না য়াম্না তমজনিংঙাইদি গার্দেন মনুংদা নাৎকী চৎনবি ওইনা মিতম কয়া শাদুনা লৈ। লম্বীদা গাড়ি থৌরিবা ওটো দ্রাইভর পূম্নমক ট্রাফিক রুল নিংথিজনা ঙাক্লা চৎলি। মসিননিকো চাওখৎপা য়াম্না নিংথিজবা মফম অমা ওইরিবসে, তমজনিংঙাইনি।

মখোয় য়াম্না নুংশিননা লৈমিন্নৈ। য়ুমসু ৱাংলবা মথোল অহুমদৈ হেন্না ৱাংনা শাদে। য়ুমশিং লোয়না শমজিন্নরগা নিংথিনা শাই। নিংথিজনা মওং মরিল-নাইনা সেক্টর নাইনা খাইদোকই। সেক্টর খুদিংগী অৱা পোৎথাফম হকচাং শাজেল তৌফম পার্ক অমমমসু লৈ। পার্ক অদুগী অকোয়বদু মহৌশাগুম ইশং-শঙই। অয়ুক-নুমিদাংৱাইরম হকচাং শাজেল তৌবা মখোয়গী হৈনবীনি।

টেক্সি য়াম্না নুংশিবা অহলগী কাংলুপ অমগী মমিংনি। মখোয় মণিপুরী মচা ঙাক্তনি। থবক তৌবনিনা লোয়না চিন্নৈ অদুবু থাংজ, নোংমাইজিংদি অনম্বা ওফ লৈবনা চান্দিগড়দা লাইরিক লাইশু তমদুনা লৈরিবা নহাখৈগা পুন্দুনা বোল শানমিন্নৈ। বোল শান্নবা লোয়রগা পুল্লপ অহলখৈনা অহাও-অথুম লৈবিদুনা চামিন্নৈ। চান্দিগড়দা লৈরিবশিং খুদোং থিবা তারকপদা মতম চুপ্পদা মতেং পাংনৈ। মণিপুরদৈ অনা-লায়েংবা লাকপদসু মখোয়না থেংনরিবা অৱাবশিংদসু শরুক য়াই। চান্দিগড়দা মখোয়গা থেংনজরকপা লাইবক ফবনি।

অৱাৎপা হায়বদু লৈতে য়েংলু-য়েংলু খুদিংদা নিংথিজৈ, নিংথিবি চান্দিগড় অতাংবনি। নহাক্কী নপারী-নমোমশিং। জাকির রোজ গার্দেন, জাপানিস গার্দেন পুক্লিংগী ৱারোল কয়া অমদি লেমদুনা লৈহৌরবনি নিংথিবি গার্দেন।

- পামেল, লমদিং লাইশ্রম লৈকায়

নংশিং কুমওননা লাকপদা

হে ইমা মৈতৈ লৈমা
কংলৈ পোকপী ইমাও
অকনবা পোকপী ইমাও
অথৌবা পোকপী পলেমও
পংলবা নরা ঐহাক্লা
ইমাগী লোইনাইদ্রবা নগুনবু
করি হায়না শৈথাশিবা
নুংশিগী ইরানদি মৈহৌরম
কাইনা মীৎলু পীরাং চেল
কৎচনিংবদি ইপোমলাং
ৱাখলনদি লাম্বা ফংজদে
করম্বা লৈকোলগী লৈরাংনা
করম্বা হৈকোলগী হৈরাংনা
ইমাগী চরন্দা কৎশিগে?
তাকপীরম্মু নচাদা
অৱাংবা লোইবী চীংমাইদা
পামেল ক্যামলৈ মতোন্দা
লৈরাংগুম্না শাৎপরা
অমম্বা লোক্কী লোকনুংদা
থৌদু নুংগুম তাবরা?
ইমাগী নতিক নগুনশে
লোইনাইদ্রবা মালেম তাইবঙ
ইদুনা লৈরমলে ময়েক লানা
অকনবা পোকপিনি নঙদি
অথৌবশিংগী মমাসু নঙনি,
ইমাও নুংশিবী, পলেমও পুকফবী
নপারী-নমোম কয়াগী
কাইনা মৈচাক খাংলিবি
পুঙমদ্রবা মৈচাক পুরিবি
মৈতৈ চনু অশেংবিও
অখাঙ কনবী কালেম্বাগী লৈপাকলৈগুম
চৈথেং কয়াগী চৈনা খাংলিবরা?
নুংহিক্লরবা থম্মোয়দুনা।

- সলাম পিংকি চনু, কৈবুল ময়ায় লৈকাই

পাউদমখোল

অপংবগী মরল অশিংবনা চাখিবা,
অফবসু নত্তে, ফত্তবসু নত্তে।
মচা লৈরবা মৌ নহাশিংনা পাখংগা
নুংশি মরী লৈনবা মৌদুগী অফবা
থবকসু নত্তে। পাখংদুগী ফত্তবসু নত্তে।।
লুহোংবা কুইদ্রিঙৈদা মৌশিংনা ফৈরেন্দা
লেত্রিনগী কাদা থৌরি য়ান্দুনা শিন্নরিবসি
উ পান্বী হৌদবগী য়ানবরা?
পাউসি তাবদা নুংঙাইবসু নত্তে।
নুংঙাইতবসু নত্তে। করম্না ওইখিবনো হায়বদো
চুম্মী থিগৎপদা অফবসু নত্তে, ফত্তবসু নত্তে।।
মচা লৈরবা নুপা-নুপীশিংনা অরোনবা
নুংশি মরী লৈনরকপা খুন্নাইদা অফবসু নত্তে
ফত্তবসু নত্তে। নুংশিনরবী নুপীবু নুপাদুনা
থাপ্না পুথোক্লগা ইজৎসু মাঙহনবা
হাৎতোক্লগা তুরেল মপান্দা হুন্দোকপগী চৎনবিদু
খুন্নাইনা তাবদা নুংঙাইবসু নত্তে, নুংঙাইতবসু নত্তে।।

- ওইনাম কুঞ্জকেশ্বর, লাংজিং অচৌবা

ইপু নাউল

হৌরো হৌরো ঙসিগী য়ূম্বীরেল
চৎসি চৎসি খেব চীংগী চীংখোঙদা
কৌরি-কৌরি খুলাম তোয়না
অথৌবা ইপু পাওনা ব্রজবাসিনা
কৌরি-কৌরি খুলাম তোইনা
অথৌবা ইপু পাওনা নাউলনা।।

অদুঙৈ চৈচৎ ১৮৯১
এঙ্গলো মণিপুর লালদা
থাঙগী জগোয় থেক্লা-থেক্লা
চোঙ-চোঙদুনা শাথেং লাম্ভেংনখিবা
খেব চীংগী নাপোমদা
চেনখিবদু ঈচেল ওইনা
অঙাংবা ঈখৈংতনা
তিনখিবনি খোংজোম তুরেলদা
য়েক্লে লাম্মী শীংলক্তা
থাখিবনি থৱায় ফাওবা পাম্মুদনা
য়েক্লে লিশিং-লিশিং
মায়থীবা পীরম্লগা
হাদা অথৌবা ইপু পাওনা ব্রজবাসি
হাদা অথৌবা ইপু নাউল

- সুরেশ খুন্দোংবম

নঙগীসু হকনি

তুফাং খপনা পাইরম্বা
অহাঙবা অতিয়াদা মনীং তম্না
ও! মসা সগন থুদেকপীরে
পোম্নুংদা ফাদুনা থম্বীরে।

খৃৎশেমগী চৎনবী অমুবা
লাঙ্গৈই চনখ্রে, অৱাংবা পল
গুহাগী হঙোই লাবা
মথৌ পোংনা খোংজবা
শুপ্নম শাসন তৌখ্রে।

হিংবগী হক নহাক্কী
ওইদবা নমথাক্কী লৌনম লাংদা
মমল নাইবা লাইখিগুম
ঙসিদি কৈথেলদা য়োল্লেদো।

করিগী অদুক উংদুনা ফম্লিবা
হে! পোনগী চেক্লা
নমখায়রো খারিবা খৃৎশেমগী পল
মনীং তম্না ...
নঙগীসু হকনি।

- হেনরি নোংমাই

নুপী অমা ওইরগদি নুপী ওইবীগী মগুন চেন্দুনা নুপী মানবা পামজে

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

লাইময়ুম গাইত্রি, শক্লাইরবি এক্ট্রেস

মীয়ামগী গাইত্রি, লাইময়ুম চাওবা শর্ম্মা অমদি লাইময়ুম ওংবি ইবেয়াইমাগী মচানুপীনি। মহাক মচিন-মনাউ তরেৎকা লোয়ননা শিংজমৈ চিরোম লৈকায়দা পোকখি। মহাক্কী নুংশিজরবা চহী ১৪ শুরবা লাইময়ুম কিমসন শর্ম্মা (থোই) কৌবা মচানুপা অমসু লৈরে। ইমুং-মনুং পূম্নমক আর্ট পাম্না হৌরকখিবা অমদি মহাকসু অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা জগোই-ঈশৈ পাম্না হৌরকখিবনা অহাংবা মতমদা মিংশেল মচা অমা পাইদুনা এক্টিং তৌদুনা লাকখি। গাইত্রি কলচরেল য়ুনিভর্সিটিদা লেকচরর ওইনসু থৌ পুরি। ক্লাস নাইন কারিঙৈ মতমদগী থিয়টর তৌদুনা মতম শাংনা দ্রমা তৌদুনসু লাকখি। লমদম অসিদা আর্ট তৌবা অয়াম্বা মীওইশিং লাইরিক তমদবা ওইনা খনবা মীওইশিংসু লৈতবা নত্তে। মরম অদুনা মীয়াম্না লাননা উদনবগীদমক মচিন-মনাউ তরেৎমক এম এ ফাওবা লোয়না লোয়শিনখি। মখোয় তরেৎকী মনুংদা খরদি দবল এম এগী দিগ্রি ফাওবা পাইরে।

গাইত্রিগী পুন্সিগী অহানবা ওইনা 'সনামানবী শানরৈ' ফিল্মদা খোঙদারকখি। 'শিরোই লিলি' ফিল্মদনা লিদ রোল লৌরদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা হৌরকখি। চহী ২৬কী ফিল্মগী শাংলবা লম্বী অসিদা হৌজিক ফাওবদা হেল্লোই, নোঙাল্লকপদসু থাবলৈ লৈনম, কম্মান্দো, নুংশিৎ মপী, শজিক থবা, কোরৌঙানবা, নিংঙোল চাক্কৌবা, চনু আই পি এস-২নচিংবা চাওরাক্লা ফিল্ম ১০০ রোমদা এক্ট তৌখ্রে। লোয়ননা টেলি প্লে ২০০ রোম হেন্নসু কুমখ্রে। অৱাবদি কয়ানি অদুবু পামজরুবনা লম্বী অসিদা চৎনবা হোৎনবদা অৱাবা উখিদে। লাইরিক, জ গোই-ঈশৈ অমদি দ্রমা সাইকল থৌদুনা তম্নবা চৎনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়াদি থেংনখি। দ্রমা, জগোই-ঈশৈ অদুমক তৌদুনা লাকখিবনা ফিল্মগী লম্বীদা চঙলকপা মতমদা কেমেরাগা মায়োক্লবা মতমদা থোইনা অৱাবা ওইখিদে। অদুবু এক্ট তৌবদা সিনিয়র আর্টিষ্টশিংনা অমদি মীয়াম্না পাম্বীরোইদরা হায়বগী পাখৎপদি লৈখি। অহাংং- নুংথিল নাইদনা ফিল্ম সুটিং তৌবা অমদি ঈশৈগী প্রোগ্রামদা কু দক তৌবদা থেংনা হল্লক পদা মীওই কয়ানা লান্না ঙাঙবিবা অমদি উবিবা য়াওদবসু নত্তে। অদুবু অরানবা থবক তৌবা য়াওখিদবনা মদুদা ৱারৌরুবা অমদি নুংঙাইতবা থোইনা তৌরুদে। মরমদি আর্টিষ্ট অমগী অৱাবা পূম্নমক্লা খঙবা ৱাগনি হায়বসি খঙবা ঙম্মী। অদুবু হৌজিক্তি অহোংবা কয়া অমা লাক্লে। মমা-মপাশিংনা পুক্লিং থৌগৎপীবগা লোয়ননা মথৌ তাবা মচাকশিং পীবিদুনা ফিল্ম অমদি আর্টকী লম্দা মায়পাক্লা চৎপা ঙম্লবা হোৎনরে। ঙসি ফাওবদা লৈবাক মীয়াম্না নুংশিবিদুনা শকখঙবিরিবা অসিগী ক্রেদিটতি মহাক্কী ইমুং-মনুং অমদি ওজাশিংদা পীনিংই হায়না ফোঙদোরকখি। নিংশা শ্বরনা হেক হোল্লিবা মখৈ মবোক্কী রোল ফাওবা কুমদুনা ফিল্মগী লাইন অসিদা লেপ্পা লৈতনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌগনি।

নুপী অমা ওইনা নুপী মানবা য়াম্না পামজে। মালেমদা য়াম্না ফজবা তোপ-তোপ্পা ট্রেদিসনেল ওইবা ফজবা ফিজেৎ-চাকচা অমা লৈজবা লমদম ইমা লৈবাক মণিপুরদা পোকচরম্বা অসিদগী হেন্না পেঞ্জবা অমদি চাওথোকচবা অনী শুদে। মীয়ামগী গাইত্রি তোঙান-তোঙানবা মপান লৈবাকশিংদা পাঙথোকখিবা দ্রমাগী লম্দা নেসনল অমদি ষ্টেট লেবেলগী থাক্তা বেষ্ট এক্ট্রেস, সপোর্টিং এৱার্দনচিংবা টাইটল কয়াসু ফংখ্রে। নেসনল লেবেলদা এৱার্দ অমদি সর্টিফিকেট কয়া ফংলক্লবসু মদুবু খঙবিনবা লৈতবনা করিসু কান্নফম খঙদ্রে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। আর্টিষ্টশিংগী পেন্সন পীবিবা তারগদি চহী ৪০দগী হৌনা পীহন্নিংই। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু লম্ অসিদা মায়পাক্লা চৎকে খল্লব