নখ্যাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নখ্য ফল

পুন্সি অসিদা নঙনা মথৌ তাবদি অচম্বা অমসুং থাজবা হায়বসিনি, মদুতনা মায় পাকপা হায়বসি শোয়দ্রবনি।

- মার্ক ট্বেন

ইমা লৈবাক মণিপুর চাওখৎপা ৱাংলি দিভেলপ তৌদে হায়বা ৱাফম য়াবা ঙল্লোই

মণিপুর চাওখৎপা ৱাংলি দিভলপ তৌদে হায়বা ৱাফম য়াবা ঙল্লোই। মরমদি অতৈ লৈবাকশিংনা তৌবা ঙমদবা ফজরবা আর্ট এন্দ কলচর অমদি স্পোর্টসনা মালেম শিনবা থুংনা মণিপুরবু শক তাক্লি। ইরমদমদা লৈতবা অমদি ফংদবা পোৎশকতা কা হেন্না মীৎয়েং চঙবগী মহুৎতা ইরমদমদা লৈজরিবা ফজরবা টুরিজম সেক্টর, আর্ট এন্দ কলচর অমদি স্পোর্টকী লমদা হেন্না মীৎয়েং চঙদুনা অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা হোৎনবা মথৌ তাই হায়না ইন্দিয়ন রেভন্যু সর্ভিস (আই আর এস)কী ইনকম টেক্স দিপার্টমেন্টতা দিপ্যুটি কম্মিস্নর ওইনা ইম্ফালদা থৌ পুরিবা হরিদাশ রাজকুমারনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরক্লি।

নম্বোল থিয়ামদা পোকখিবা হৌজিক্কা ক্বাকৈথেল থৌনাওজম লৈকায়দা লৈবা য়াম্না নহা ওইরিবা হরিদাশ রাজকুমার, আর কে বিরেন অমদি আর কে প্রমোদিনিগী ইতোন তোনবা মচানি। মহাক্কী মচিন-মনাও অহুমনি। ইম্ফালদা পোষ্টিং তাদ্রিঙৈ মমাংদা কোলকাটাদসু চহী খরা থবক তৌরমখি। মহাক্কী লোয়নবিগী মিংনা দা. এন্দ্রিয়া তোংব্রম কৌই। কোভিদ-১৯ মনুংদা মখোয়গী য়াম্না নুংশিজবা মচা অমসু ফংজখ্রে।

হরিদাশ রাজকুমার ক্লাস টেন ফাওবা দোন বোস্কো লাংজিংদা তম্লকখি। মেট্রিক এগজামদা মাপলশুবা পোজিসনদা লাকখি। অদুগা ক্লাস এলভেন অমদি টুৱেলভনা কে ভি লাংজিংদা অমদি সিভিল ইঞ্জিনিয়রিংনা করনাটকাদা লৈবা এন আই টিদা লোইশিনখি। দিল্লিদা লৈবা এন দি পি সীদা চহী অমরোম থবক তৌরম্লবা মতুং অমদি ওরিষাদসু থা তরুকলোম থবক তৌরম্লবা মতুংদা য়ু পি এস সী এগজাম থানবগীদমক থবক থাদোক্তুনা প্রেপরেসন তৌবা হৌরকখি। দিল্লিদা লৈদুনা এগজাম থানবা হোৎনরকপদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনরকখি। অদুবু অপোকপা অমদি অপোকপী অনীনা য়াম্না কন্না অঙম্বা থাক্তা পুক্নিং থৌগৎপিবা অমদি অৱাৎ-অপা পুম্নমক মেনখৎপীরকপা মরম্না মায়পাকপা ঙম্লকখিবনি হায়নসু মহাক্কা ফোঙদোরকখি।

হরিদাশ য়ু পি এস সী এগজাম অহানবা থাবদা মায়পাক্লকখিদ্রবসু অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা মহাক্কা নিংজখিবা অমদি পামজখিবা থবকশিং অদু হেক থুংদ্রিবা মখৈ হোৎননিংবগী ৱাখল চেল্লকখিবা মরম্না এগজাম অসি থানবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং হায়বদুসু ওইখি। য়ু পি এস সী এগজাম অহুম্লক থারবা ফাওবদা মায়পাকপা ঙম্লক্তুবদা য়ূমগী মীওইশিংনা ফাওবা অতোপ্পা এগজামশিংসু থানবা ফাওবা হায়রকখি। লোয়ননা এম পি এস সী এগজামসু অনীরক থাখি, মদুসু মায়পাকপা ঙমখিদে। মদুনা মরম ওইদুনা মমান্নবা ফাওবনা নোক্লখিবা য়াওখিদবসু নত্তে। অদুবু অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ব্যুরোক্রেট অমা ওইগে হায়না খল্লকখিবনা নিংহন্নবগী তাঞ্জা লাকহন্দনা মায়পাক্তবা য়াদে হায়না হোৎনরকখিবনা মরিরকশুবা য়ু পি এস সী এগজামদা মায়পাকপা ঙমখি।

য়ু পি এস সী এগজাম অহানবা, অনীশুবা অমদি অহুমশুবা থারক্লবা ফাওবদা মায়পাকপা ঙমখিদবনা পুক্নিংদা অৱাবদি ফাওখি অদুবু হোৎনববু লেপত্রবদি নোংমদি শোয়দনা মায়পাক্নি খন্না হোৎনরকপনা কুমজা ২০১৫গী য়ু পি এস সীগী এগজামদা মায়পাকপা ঙমখি। য়ু পি এস সীগী এগজাম অসি শুপ্নগী সিলেবস অসিগী মনুংদগী হংলক্কদবনি হায়বা ৱাফম লৈতবনা তোঙান-তোঙানবা করেন্ট এফেয়র্স অমদি জি কেনচিংবা লাইরিক কয়া পাবগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়ননা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা য়ু পি এস সী এগজাম থারিবনি হায়দুনা মতম কয়া চঙহনবদি ইশাগী মাঙজবা হায়বদু ওইগনি। মরম অদুনা য়াম্না মূন্না খন্থরবা মতুংদা প্লানিং অমগা লোয়ননা চঙশিনবা মথৌ তাই। য়ু পি এস সী এগজাম থানবগী কোচিং তৌনা-তৌনা এগজাম অসিদা মায়পাকখ্রবা সীনিয়র কেন্দিদেটশিংগা উনদুনা ৱারী-ৱাতাই শাদুনা মখোয়দগী মতেং লৌবসু তঙাইফদে।

হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা তোঙান-তোঙানবা এগজাম কয়া থাবগা লোয়ননা এক্সট্রা করিকুলর ওইবা থবক কয়াসু তমশিনবা মথৌ তাই। মদুনা পর্সনেলিটি দিভেলপমেন্টতা চাওনা কান্নবা পীবা হায়বদু ওই। মণিপুরদা সিভিল সর্ভিসেস এগজাম থানিংবগী ইহৌ অমা লাক্লিবা অসি য়াম্না ফৈ। অদুবু য়ু পি এস সী এগজাম থারিবনি হায়দুনা ফেসন অমগুম্না তৌবদি তৌহন্নিংদে। মরমদি মসিনা মরম ওইদুনা মীওই কয়াগী পুন্সি মাঙখিবসু য়াওদবা নত্তে। মরম অদুনা তশেংনা এগজাম অসি থারগে হায়রবদি কৎথোকপা অমগা লোয়ননা প্লানিং অমগা লোয়ননা চঙবা য়াম্না মথৌ তাই।

মণিপুরগী লিটরেচর পামজবা অমদি লমদম অসিগী কলচর নুংশিজবা মরম্না মহাক্কী মখা তারকপা পুন্সিদা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা মণিপুরি সবজেক্তা পি এইচ দি তৌনিংবগী অপাম্বা লৈ। য়ু পি এস সী এগজাম থাবদা মণিপুরী সবজেক্টসু ওপসনেল অমা ওইনা লৌরকখি। লোয়ননা হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা ষ্টেট অসিবু অমুক্কা হেন্না চাওখৎপা পুরকপা ঙম্লবগীদমক মণিপুরগী লো এন্দ ওর্দর হান্নগা য়েংনরুবদা য়াম্না ফরে হায়বা মালেমদা খঙহন্দুনা ষ্টেট অসিদা অচৌ-অচৌবা মল্টি নেসনল কম্পনিশিংবু পুশিল্লক্লবগী থৌরাং-থৌশিল পায়খৎহন্নিংই হায়না হরিদাশ রাজকুমারনা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

❐ *হরিদাশ রাজকুমার (আই আর এস), দিপ্যুটি কম্মিস্নর ওফ ইনকম টেক্স*

এডিটরগীদমক অখন্নবা চিঠি অমা-২

হেন্না থাগৎপগীসু হরাওবীরল্লোই খঞ্জে, মরম হায়যু হায়রগনা অচুম্বগীদমক পুন্সিবু পাম্মুদনা মতম কয়া কথোক্তুনা লাক্লবা জর্নেলিজমদা ঙাওজবা অদুগুম্বা মগুণ লৈরবা এডিটরশিংগী থাগৎ ৱাহৈ অমদি অথিবা মীচৌই খেয়াবা লৈত্রবনি হায়বসু ইকায় খুম্না খঙজিজ খিবা মতম কুইরে। তু ইনবদি ঙমবা, চৎসিরা হায়নদি খঙবা অনীসিগী চৈনবা মরক্তা পুন্সিসে নোংমা-নোংমা হৌখিবনা তৌগদবা থবক কয়া অমসু নাথেহনগবনি। অদোম লাইবক্লা তম্বা হায়বসিদা থাজবা মীশক অমরা? চুম্মী, পুন্সিসে তৌগদবা থবক্কীদমক তাইবঙসিদা খোঙদারকপনি। অদুবু অফবা লৈবনা ফত্তবা লৈরম্বগুম অকনবশিংগীদমক অশোনবসু লৈরম্মী।

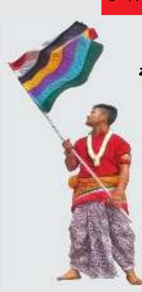
মীপুম খূদিংনদি পাম্লরমগনি অফবা, অকনবা। অদুবু ঐনা হায়জবদি ফত্তবা অমদি অশোনবা হায়বসি

অফবা অমদি অকনবশিংগী মরাইবক শেম্বীবা শকউবা মরুপ্পি হায়না খনবসু য়াম্রা 'সিতনি। পুম্নমক ৱাখলগী অঙাওবা ৱাহংগী পাউখুম ওইরবসু লাইবক্তা তল্লমদবা মীশক অমগী হোৎনজমন, অরোইবদা, লাইবক্তা তায়নরগা লোইখিবা সিগীদমক্তা অদোম্না লাইবক্তা তম্বা হায়বা ফিলোজোফি অসিগী মক ওইবদু খজিক্তং ইনোং হাপচৰনি। হোয়, মী অমনা সেরিয়স ওইনা খল্লিবা ৱাখলদু মী অমগী মফমদা করিসু খল্লমদবা য়াই। মদুনা অদুবু ওইদুনা লিলা, দ্রামা, সিনেমাদা ৱারীগী ফজত্রবা মচাক ওইদুনা য়েংলিবা মীবুসু তরেৎ-তরা থোক্লা ৱাখলসিংগী কিসি থোক্লরি। অদোমগী পুন্সিগী মরী লৈনবা নহা ওইরিঙৈগী নুংশি-নুংওনগী মরুপ কয়ালক্তা হেন্না কাউঙমদবা কায়নখিবা লৈখিবদু অদোমগী লাইবক্তা তল্লমদবননি খন্দোকপদা খজিক্তং অৱা-পোখাবীরবদি ঐগী চল্লবা ৱাহংগী পাউখুম পীবিদ্রবসু য়াজরে। ঐ ইশামক অদোমগী কনা নত্তে। অদুবু অদোমদি ঐগী ওইনদি লাইবক্কী মখা পোনখিবা চৈথেং ফংহৌরবী মতম অমগী অদোম্না শুকখঙ খঙবীখিদ্রবা পুন্সি অমখল্লি। মসিমখক্তং শক তাকচগে।...

মতিক চানা মতম পীবা ঙম্লবদি মালেমগী থাক্তা ফজরবা ঈশৈশিং পুথোকপা ঙমগনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

ননাও শগোলমাং
শরুাইরবা ম্যুজিক দিরেক্টর



লমদম অসিগী শরুাইরবা ম্যুজিক দিরেক্টর ননাও শগোলমাং (শোরোখাইবম প্রেমকুমার)গী মমা মরিনি। পুন্না মচিন-মনাও ১৯নি। মহাক্কী মমা অহল ইবেম্বু অমদি মমা য়াইমা কুলামচু লৈখিদ্রে। অদুগা মহাকপু হেক পোকপীবা অহুমগুবা ইমানা অন্তৈবি অমদি মমাতোননা থাবল্লে কৌই। শগোলমাং বাজারদা লৈবা মহাক্কী অপোকপগী মিংনা সোরোখাইবম য়াইমা কৌই। ননাউ শগোলমাং অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ঈশৈ-নোংমাই য়াম্না পাম্না হৌরকখিবা মীশক অমনি। মহাক চহী মত্তা চঙনা গিটার তমদুনা বিশারৌ ফাওবা লোইশিনখ্রে, বাঁসি খোংবদসু চহী অনীগী কোর্স অমদি ভোকেলদা চহী অহুমগী কোর্সসু লোইশিনখ্রে। মহাক বাঁসি অমদি সেক্সাফোনদা ওল ইন্দিয়া রেদিওগী এপ্রুভদ আর্টিষ্ট অমসুনি।

ননাও শগোলমাং য়াম্না ৱানা হৌরকখি। ম্যুজিক দিরেক্টর ওইদ্রিঙৈ মমাংদা লমদম অসিগী মশক নাইরবা ম্যুজিক বেন্দ কয়াদা চহী কয়া বাঁসি অমদি সেক্সাফোন খোংদুনা লাকখি। তশেংনা হায়রবদা ইচম চম্বা বাঁসি অমদি সেক্সাফোন খোংলম্বা মীশক অমদগী ম্যুজিক দিরেক্টর ওইবগী মহাক্কী পুন্সিগী লম্বী অৱাইবদি ওইখিদে। ঙসি ফাওবদা চাওরাক্লা মমিং লৈরবা ফিল্ম ৬৫গী ম্যুজিক দিরেক্টর ওইখ্রে লোয়ননা তোঙান-তোঙানবা ম্যুজিক এলবমগী ঈশৈ য়াওনা চাওরাক্লা ইশৈ ২০০দগী ৩০০ ফাওবা পুথোকখ্রে। মহাক্লা ম্যুজিক দিরেক্ট তৌবা অনৌবা ফিল্ম ৬ অমগসু লাক্কদৌরি।

মহাক্লা ম্যুজিক বেকগ্রাউন্দ স্কোর তৌখিবা মমিং লৈখিবা ফিল্ম খরা পল্লবদা 'ঙাইনা-ঙাইনা, রুমাল, ঐ মী কি, চহী ১৪, বোরা উচি, ৱাথোক, পেক অমা, তোরো, কোম্বিরৈ, শজিকথবা, লৈকায় লালুম্বা, কোরৌঙানবা-২, খুৎশা অনী, নিংঙোল মৱা, মন্দলে মথেল, নৈহৎপিরবা থৱায়, নুংশিবি ইম্ফাল, নুরৈ, লাইজ, থাসিদা থাবল, লৈকায় লাল্লুম্বা-২, চনু আই পি এস, বঙ্গলাদেশকী সনা তম্ফা, শিল্লেমা, দা নোংদম্বা, থম্মোয় কিশি, মৌ, কৌরৌঙানবা-৩, চনু আই পি এস-২, মিষ্টর মঙাল, বোইতোন লাক্লে, ঐ এক্টর নত্তে, মুৎলমদাইগী থাউমৈ, ইনম্মা, বুলেট, কুন্দোসে নঙগিনি, ইবুংগী ইবেম্মা, থম্মোয়না থম্মোয়দা, বিগো লাইভ অমদি নঙগী খোঙথাং'নচিংবা ফিল্ম কয়ানি।

ওজা কয়ানা তাকপীরকপা অমদি মহাক্লা লুম্না লৌজবা তা জেঙম হায়না কৌজবা লমদম অসিগী শরুাইরবা ম্যুজিক দিরেক্টরনসু মহাকপু পুক্নিং য়াম্না থৌগৎপিখি। লমদম অসিগী শরুাইরবা শৈশকপা, শৈশকপী অমদি ম্যুজিক দিরেক্টর কয়াগী মমিং চৎখিবা ঈশৈ কয়াদা বাঁসি অমদি সেক্সাফোন খোংবগী থবকসু তৌদুনা লাকখি। বাঁসি অমদি সেক্সাফোন খোংবগা ম্যুজিক কম্পোজ তৌনবা হোৎনবগা অনী অসিগী মরক্তা চাওনা খেন্নবা কয়া লৈবনা অহিং-নুংথিল কয়া তুমদনা হোৎনখি। ফিল্ম অমগী ঈশৈ য়াওনা ফিল্ম অদুগী ম্যুজিক বেকগ্রাউন্দ পীবা হায়বসি য়াম্না চেলেঞ্জিং ওইবনা য়ূমগী নুপী-অঙাংশিংদা ফাওবা মতম পীবা ঙমখিদে। লোয়ননা য়ূমগী লৈত লায়রবসু মেনখৎনবা হোৎনবদা চৈথেং কয়া ফংখি। ম্যুজিক্তা মতম পীবা ঙম্নবগীদমক য়ূমগী মথৌ তারকপা শেল থুম অরৈবা লোইনা পীথোকখ্রবা মতুংদা মহাক্কী তঙাইফদবা চঙদবা য়াদ্রবা শেনফম খরা খাকহৌদুনা ষ্টুদিওদা অয়াম্বা মতম লেল্লি। অদুবু লাইবক থিবা হায়গদ্রা, লমদম অসিগী মার্কেট য়াম্না পীকপনা হায়গদ্রা নৎত্রগা হোৎনজমন মতিক চানা ফংবা ঙমদবনা মহাকসু অতৈ আর্টিষ্টকুম্না ঙসিসু অদুমক অৱাবদি কোকপা লৈত্রি। শুপ্নগী পামজরুবা শিনফম অমা ওইরুবনা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা ম্যুজিক দিরেক্ট তৌবগী লম্ অসিদা লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লি। হৌজিক-হৌজিক মশামক্কী লমলোং বাজারদা নোংইন রেকোর্দিং ষ্টুদিও কৌবা ষ্টুদিও অমা হাংদোক্তুনা লমদম অসিগী ঈশৈবু পামজবা মীরোল কয়াবু তাকপী-তম্বিবা অমদি অফবা আর্টিষ্ট পুথোক্লবা তুম্বা-চাবা খঙদনা হোৎনরি।

মহাক্কী হোৎনজমনগী মহয় ওইনা মহাক মশামক্লা ম্যুজিক দিরেক্ট তৌখিবা অমদি বেকগ্রাউন্দ ম্যুজিক পীখিবা ফিল্ম কয়া মণিফা এৱার্দকী নোমিনি তৌখ্রে। লোয়ননা কুমজা ২০১৯-২০গী 'বঙ্গলাদেশকী সনা তম্ফা' হায়রিবা ফিল্ম অসিদা মণিপুর ফিল্ম ষ্টেট এৱার্দকী ওইনা বেষ্ট ম্যুজিক দিরেক্টরগী ষ্টেট এৱার্দ ফংখি। মালেমগী থাক্তা মমিং লৈগদবা ঈশৈ কয়া পুথোকপা পাল্লবসু ঈশৈ অমদা মতিক চানা মতম পীবা ঙমদবা অমদি হিংনবগী লানফমদসু শরুক য়াবনা মরম ওইদুনা য়াম্না ফজবা ঈশৈ পুথোক্লবা হোৎনবদা অচৌবা খুদোংচাদবা কয়া অমসু মায়োক্লন্দবা নত্তে। করিগুম্বা ঈশৈ অমদা মতম মতিক চানা পীবা ঙম্লবদি মালেমগী থাক্তা শীংথাবা য়াবা ঈশৈ কয়া পুথোকপা ঙমগনি। ঈশৈ অমদা মতিক চানা মতম পীবা ঙমদবগীসু মরম কয়া লৈ। হীংদবসু য়াদে, ঈশৈসু পুথোক্তবা য়াদে অদুবু অৱাৎপা কয়া লৈরবসু ঈশৈগী লম্ অসিদা পুন্সি চুপ্পা কৎথোকলগে খল্লি। লৈঙাক্লা আর্টিষ্টশিংগী য়াইফ থৌরাং পায়খৎলকপা অসি য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। মরম অদুনা য়াইফ থৌরাং অসি মপুংফানা মথৌ তৌহন্নিংই হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২০।০২।২০২১ ইং, থাংজ; নুংথিল পুং ১.৩২ ফাওবা ফাইরেলগী ৮নি পাল্লি, মতুং ৯নি পানগনি।

মেষ : শাগৈ মরী-মতানা চানবীবা, য়েক্লববু ঙমজবা অমদি মীংচৎ ফংজবা নুমিৎনি। য়েৎনবদি কোক্লসু হৈথোই শিংথোইবা ৱাংলি, মরুপ্পা নরলদা মীতাই।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙবদি হৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : হরাওবা নুংঙাইবা, লন চংবা, নীংবা থুংবা অমদি লল্লোন-ইতিক্তা চাওনা কান্নবা নুমিৎনি। চিংনবা, কিবা পোকপদি লোয়নৈ-শকখঙদবা থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : মীয়ামগা মরী ফগৎলকপা অমদি থেংলপ্পা শেল-থুমনচিংবা কান্নবা ওইগনি। মরী মতানা ৱারৌবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোনবা লৈ-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙক কনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : চেপ্পা য়াবা লৈ-ৱা য়াম্না ঙাঙগনু। মরুপ মপাং অমদি মীয়ামগী মতেংনা নুংঙাইবা খরদি ফংজৌ হায়বা নুমিৎনি। হান্নগুম থৌনাদি হনগনু-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : হোয়া ফবা অমদি খুৎ চাওবগী কান্নবা ফংগদবা নুমিনি অমদি ৱাখলগী পাঙ্গল য়াম্না লৈবনা মীনা ইনশিনবা লৌদনা খন্থরগা থৌ পাংবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : মীপাইবা পোকপা অমদি শেরান-তরান ৱাখল খনবা লৈরসু মীকোক থোংগনি অমদি চাদিং হন্থজবা ঙমগনি। মীয়াম্না থোইনা লুনা খনবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : মীংচৎতি হান্নদগী হেননা ফংগনি অমদি তুংগী পোরম য়াৎথোকপসু ফগনি। শাওগৎপা অমদি ঙক কনবনা মাঙজবা ফংগনি- অচম্বা চাও শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঈংথনা মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : নীংজবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি, হকচাংসু নুংঙাইজবা অমদি মরী মতা অমদি মরুপ মপাং নুংশিনবা হেনবা নুমিৎনি। অরং অরাক ফংই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : মীচং লৈগনি অমদি লাইবক ফগনি অদুনা চিংনদনা খুৎচাও থাবা কান্নগনি। লমদগী কান্নবা ফংগনি অমদি লৌশিং লৈনা নরল তানশিনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : অনম তানবা মতম মাঙগনি অমদি নরল ময়েং তাগনি। মীয়াম্নদি লোয়নবা পামগনি অমদি পাংঙমদবা থবক পাংগনি। খুৎচাওদি থাগনু-মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : নচা ননাই চাওখৎপা, ঙাঙবা শকপা হৈবা অমদি মরী মতানা য়াম্না চানবীবা নুমিৎনি । য়েক্লবনদি পাঙ্গল্লি অদুনা চরাংনরদি মরুপ মপাং কাইনবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - হোয়া ফগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : নীংজবা থুংগনি অমদি অনৌবা থৌরম পাংবা য়াগনি। পল্লম্বা লম ফংগনি, য়েৎনবা কোকচগনি অমদি হকচাং নুংঙাইরনি। থেংলপ্পা পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মণিপুরী লোলবু চাওখৎনবা হোৎনবদা ইনিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা লৌরক্লিবা থৌদাং থাগৎনিংঙাইনি

মণিপুরী লোলবু চাওখৎনবা হোৎনরকপদা লমদম অসিগী ইকায়-খুম্নজরিবা রাজ্য সভাগী এম পিসু ওইরিবা ইনিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা হন্দক পার্লিয়ামেন্টতা পুথোক্তুনা খন্ন-নৈনরকপা অসি তশেংনা শীংথানিংঙাই ওইবা খোঙথাং অমনি। মহাক্লা মণিপুরী ইয়েকপু ইন্দিয়াগী শেলয়েক্তা হাপ্পবা হায়খিবা অদু ঐখোয় পুম্নমক্কী য়াইফবনি। ইশাগী ইরোল, ইয়েক লৈজরিবা নিংথৌ পান্দুনা মনিং-মখা তম্না লৈঙাকচরম্বা লমদম অমনি। অদুবু ঙসিদি ইমারোল অসিগী ময়েক মাঙশিল্লকপগুম তৌরি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা ইনিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা পার্লিয়ামেন্টতা মণিপুরী লোলগী ময়েকপু শেলয়েক্তা হাপ্পবা পুখৎখিবা ৱাফম লমদম অসিগী মীয়াম্না হরাওবা ফাওই। অদুবু ঙসিসু মণিপুরী লোল অমদি ময়েক অসি চাওখৎনবগীদমক তোঙান তোঙানবা থবক থৌরম কয়া পায়খৎপগী তঙায় ফদবা লৈরি। মতম খরগী মমাঙগা য়েংনরুবদা মণিপুরী লোল অমদি ময়েক অসিগী মতাংদা লৈবাক মীয়াম্না খরা খজিক ৱাখল তারকপগী মমি উরক্লিবা অসি অফবা খুদম অমনি। ঙসিসু মণিপুরী লোলবু তোঙান তোঙানবা ওফিসল ওইবা দোক্যুমেন্টশিংদা শীজিন্নবগী তঙায়ফদবা লৈরি।

❐ **চোংথাম বিমোল মৈতৈ, লংথবাল কুঞ্জ**

ষ্টেট অসিগী এম পি অনীনা পার্লিয়ামেন্টতা পুথোকখিবা পোইন্ট শীংথানিংঙাইনি

কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক মনুংদা পাঙথোকখিবা পার্লিয়ামেন্ট মীফমদা ষ্টেট অসিগী এম পি অনীনা লৌখিবা থৌদাং তশেংনমক শীংথানিংঙাইনি। মখা তারকপা পার্লিয়ামেন্টকী সেসনশিংদসু মতৌ অসিগুম্না থৌনা লৈনা লৈবাক অসিগী ৱাফম কয়া পুখৎপা ঙম্বা ওইসনু। হঙ্গৎনা য়েংলুবদা লৈখিদ্রবা য়ূম্নাম য়াইমা অমসুং আর কে জয়চন্দ্র অনীনা লৌরম্বা থৌদাংসু থাগৎনিংঙাইনি। অতৈ অতোপ্পা এম পিশিংগী দেল্লীদা চৎলগা পার্লিয়ামেন্টতা শুপ্নগী ফল্লুনবগী থম্বা এম পি ওইখি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। দোক্টরেট দিগ্রী পায়বা, প্রোফেসর ওইরম্বা, চীফ মিনিষ্টর, মিনিষ্টর অমদি এম এল এ ওইরম্বা কয়া'মা পার্লিয়ামেন্টতা শরুক য়ারুরে। অদুবু মণিপুরগী মরু ওইবা ইস্যু কয়া পুখৎনবা হোৎনবদা মায় পাকপা ঙমখিদে। ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লমদম অসিগী মীয়াম্বু অতোম্বীগী মচাগুম উবীরিবা অসি তশেংনা হায়রবদা লমদম অসিগী লুচিংবশিংনা লমদম অসিগী মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবশিং অদু ময়েক শেংনা খঙহনবা ঙমদবগীনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অদুবু হন্দক লমদম অসিগী মীয়াম্না থাগৎলিবা এম পি অনী অসিনা লৌরক্লিবা থৌদাং অসিদি তশেংনা থাগৎনিংঙাই ওইরি।

❐ **এল ইবোমচা, তাওথোং**

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

লৌশিং পুক্কে

দাইবেটিসকী দ্রগনা

অনোয়বা মীওইশিংদা হকচাংগী অরূম্বা তাথহল্লি

হকচাং নোয়বা (ওবেসিটি) হায়বসি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা পাক শন্না থেংনরিবা হকশেলগী খুদোংচাদবা অমনি। সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী)গী রিপোর্ট মতুংইন্না হকচাং নোয়বগী খুদোংচাদবা থেংনবগী চাং অসি চহী খুদিংগী লেপ্তুনা হেনগৎলক্লি।

মীওই অমগী হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা লৈরিবরা হায়বা খঙনবগীদমক দোক্টরশিংনা অয়াম্বা মতমদা বি এম আই (বোদি মাস ইন্দেক্স)কী মতেং লৌই। বি এম আই ২৫ দগী ৩০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মপুঙ মরৈ ফারবা (এদল্ট) মীওইশিং হকচাংগী অরূম্বা হেনবা (ওভরৱেথ)গী মনুং চল্লি। হকচাং নোয়বা (ওবেসিটি) মীওইশিংগী বি এম আইনা ৩০ নৎত্রগা ৩০দগী হেল্লি।

হকচাং নোয়বনা মীওইবগী পুন্সি নুংশাংবগী চাং হন্থহল্লি অমদি মসি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ, টাইপ ২ দাইবেটিস, নন-অলকোহোলিক-রিলেটেদ ফেট্টি লিভর দিজিজ, অমসুং অকক্লবা কেন্সর মখলশিং (ব্রেষ্ট, ওভারিয়ান, এন্দোমেট্রিয়ল, প্রোষ্টেট, লিভর, অমসুং কোলোন কেন্সর য়াওনা)গী অচৌবা রিস্ক ফেক্টর অমসু ওইরিবনি।

হৌজিক হৌজিক্কী ওইনদি হকচাং নোয়বগী খ্বাইদগী মরুওইবা লায়েং ওইনা দাইট অমসুং হকচাং শাজেল অনী পূনবা অসিনি। হায়রিবা পুন্সি মহিংদা শেমদোকপগী থৌওং অসিনা থা ৬ ফাওবগী মনুংদা কান্নবা ফংদ্রগদি ক্লিনিকেল গাইদলাইনগী মতুংইন্না বি এম আই ৩০ অমসুং ৩০গী মথক্তা লৈবা মীওইশিং অমসুং বি এম আই ২৭ অমসুং ২৭তগী হেনবা মরী লৈনবা অতোপ্পা অনাবা লৈবা মীওইশিংগী ওইনা হীদাক-লাংথকশিং শীজিন্নবা রেক্কমেন্দ তৌই। অদুবু হায়রিবা হীদাক-লাংথকশিং অদু শীজিন্নবদা কান্নবগী চাং, মমল অমসুং সেফটি ইস্যুশিংনা মরম ওইরগা শীজিন্নবগী চাং হন্থহল্লি।

ইঞ্জেক্টেবল সেমাগ্লুটাইদ হায়রিবা অসি টাইপ ২ দাইবেটিস অমসুং কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ লৈবা এদল্টশিংদা শীজিন্ননবগীদমক য়ু এস এগী ফুদ এন্দ দ্রগ এদমিনিষ্ট্রেসন (এফ দি এ)না এপ্রুভ তৌবা দ্রগ অমনি।

টাইপ ২ দাইবেটিস অমসুং ওবেসিটি লৈবা এদল্টশিংদা চথখিবা ফেজ ২ ক্লিনিকেল ট্রায়ল অমদা ইঞ্জেক্টেবল সেমাগ্লুটাইদ ট্রিটমেন্টনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা থেংনখি।

ফেজ ২গী রিজল্ট অসি উরুবদগী ইনভেষ্টিগেটরশিংনা গ্লোবেল ফেজ ৩ ট্রায়ল অমা তৌখ্রে। মশাগী চহী ১৮ অমসুং ১৮দগী হেল্লবা মীওইশিংদা সেমাগ্লুটাইদকী সেফটি অমসুং ইফেক্টিবনেসকী মতাংদা থিজিন্নবগীদমক পাঙথোকখিবা ফেজ ৩ ট্রায়ল অদু সেমাগ্লুটাইদ ট্রিটমেন্ট ইফেক্ট ইন পিপল ৱিথ ওবেসিটি (STEP) হায়না মিংথোল্লি।

ট্রায়ল অদুগী পার্টিসিপেন্টশিং অদু বি এম আই ৩০ য়ৌবা নৎত্রগা ৩০দগী হেনবা মীওইশিং নৎত্রগা বি এম আই ২৭ য়ৌবা নৎত্রগা ২৭তগী হেনবা হকচাংগী অরূম্বগা মরী লৈনবা হকশেলগী খুদোংচাদবা লৈবা মীওইশিংনি।

রিসার্চরশিং অদুনা চয়োল ৬৮ চুপ্পা অপূনবা পার্টিসিপেন্ট ১,৯৬১গী মনুংদা মীওই ১,৩০৬তনা সেমাগ্লুটাইদ ইঞ্জেক্সন চয়োল খুদিংগী পীরম্মী অদুগা অতোপ্পা মীওই ৬৫৫দনা প্লাসিবো ওইনা চয়োল খুদিংগী পীরম্মী। পার্টিসিপেন্ট খুদিংমক্কী পুন্সি মরেলদা হোংদোকহনখি।

চাংচত্তা সেমাগ্লুটাইদ পীবা কাঙলুপ অদুগী পার্টিসিপেন্টশিংগী হকচাংগী অরূম্বা য়াম্না শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা চাদা ১৪.৯ হন্থরগা প্লাসিবো পীবা কাঙলুপকী মীওইশিংদনা চাদা ২.৪খক্তং হন্থরকপা থেংনখি।

ট্রায়ল অদুদা ফংখিবা হকচাংগী অরূম্বা হন্থবগী চাং অদুদি:

৫% নৎত্রগা মসিদগী হেন্না হন্থরকপনা সেমাগ্লুটাইদ পীবা কাঙলুপগী পার্টিসিপেন্ট ৮৬.৪% অদুগা প্লাসিবো পীবা কাঙলুপকীনা পার্টিসিপেন্ট ৩১.৫% ওইখি।

১০% নৎত্রগা মসিদগী হেন্না হন্থরকপনা সেমাগ্লুটাইদ কাঙলুপকী ৬৯.১%, অদুগা প্লাসিবো কাঙলুপকী ১২% ওইখি

১৫% নৎত্রগা মসিদগী হেন্না হন্থরকপনা সেমাগ্লুটাইদ কাঙলুপগী পার্টিসিপেন্ট ৫০.৫%, অদুগা প্লাসিবো কাঙলুপকী ৪.৯% ওইখি।

ষ্টদি পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী খ্বাঙ চাউবগী চাং, ব্লদ প্রেসর, ফাষ্টিং লিপিদ লেবেল, অমসুং ব্লদ গ্লুকোজসু সেমাগ্লুটাইদ পীবা কাঙলুপনা প্লাসিবো পীবা কাঙলুপতগী হেন্না ময়েং তাবা থেংনখি।

কাঙলুপ অনীমক্তা থেংনখিবা সাইদ ইফেক্টশিংগী মনুংদা মাইল্ড ওইবদগীনা ময়ায় ওইরপ্পা চাংফাওবগী ওনীংবা অমসুং দাইরিয়া য়াওখি। গেষ্ট্রোইনষ্টিইনেল সাইদ ইফেক্টশিংনা মরম ওইরগা ট্রিটমেন্ট লেপখিবনা সেমাগ্লুটাইদ কাঙলুপকী মীওই মশিংনা প্লাসিবো কাঙলুপকী মীওইশিংদগী মশিং হেনখি।

ষ্টদি অসিগী ফাইন্দিংশিং অসি য়াম্না থাজনিংঙাই ওইরগসু লিমিটেসন খরদি লৈরি। লোয়ননা অনা লায়েংদা শীজিন্নবা য়ারবরা হায়বা খঙনবগীদমক অতোপ্পা ট্রায়লশিং চথবদি মথৌ তারি হায়রি।