নহাশিংগী অখন্নবা থাখল : - নহা ফাল

মীওইবদা থাজবা মাঙবা তৌরোইদসি মরমদি মীওইবা হায়বসি সমুদ্রগা পান্নবা অমনি। খরিগুম্বা সমুদ্র অদুদা তীল্লরিবা ঈশিংগী শরুক খরা মোৎলবসু সমুদ্র অদু পাক-শন্না মোৎপদি নত্তে। - মহাত্মা গান্ধী

কদোমদনো লম্বেলসিবো?

মাঙখ্রে নুপীগী মচৎ
অওনবা চাউখৎপসিদা
থিবা ফংখিদ্রে মৈতৈ চনুগী শক্তম।
শন্থ্রে মনাগী চেঙহি
মমিংতা ঙাইরে ঙসিদি
ময়াং ক্বাককী শক্তম ওনশিল্লক্লে
মীৎ নারবা চৎনবী,
ঐখোয়গী শক্তম
ইনাৎকী ফিজেৎ তেমশিংনরক্লে
মপানগী ফজবদা মীৎ থক্লি
ঈগী হৌরকফম থিন্নরক্ত্রে,
মৈতৈ চনু ঈতিন তীন্নরে
শাগৈ-জাৎ তীন্নরক্ত্রে।
অপান্বনা অচুম্বা ওইরে
ঈগী মরীদা অমাঙবা য়াওরক্লে।
মীতোপ-মীয়ানচা ওল্লক্লে
য়েলহৌ পাখং মঙ মঙলি
মীকপ থোক্লকপদা
ইফুরুপ মনিং হল্লম্লে।
অশেংবা ঈ থিবদা
উমং-ৱামং, চীং-পাৎ-তুরেল
চহী যুগ কয়াদি চঙগদৌরি
ওল্লক্লিবা অহোংবা নাইবা খোঙচৎ
চাউখৎপগী মিংদা ট্রেন থুংলরে
কংলৈপাক মৈতৈ চনু
মাগী মরাইবক্লা কদোমদা ?
খল্লি ৱাখল অচিকপসিদা
অঙাওবগী চোইরোল ওইরগদ্রা?

❒ *পুয়াম অচৌ খুমনচা*

নঙনা ঙমজরো

মঙ্গোলজাওনা মতৌলৈবীদা,
মৌয়াই অচিনবা অমগী ঐগী থম্মোয়সে
নঙোন্দা বন্ধান থমদবা য়াদরে।
নুংশি কৈথেলদা ফৌমাই চারিবী, পাখৎকনু
শেন্দোয় পীগনি মতম চানা
শেল্লেপসু খরা খরা ইনখৎকে
মতাং মতম চাবা-চাবদা।
মথোইগীদমক চিংনগনু, পেম্মা
সোই-সাং তৌনসি দলিনদা
শেল্লেপ হাৎকদবা মঙ্গোলজাও নত্তেদা।

মতৌলৈবী, ঙমজরোই ঙমজরোই
মরৈ-মরৈ তাবা থম্মোয় বন্ধান লৌবকা
ৱাইরকপা থম্মোয় ওইরমদুনা
ৱাথোক ওইরক্লদি মপু চোংথোক্লক্তুনা
চৈরাপ কোর্ট কাবকা কিজে।
চৈবী চৈথেং কিদবা, থুলদা অমদু তৈবা
নুংশি কৈথেল থুংনা চেল্লিবা
কাও-লমচা,
নঙগী থম্মোয়দুবু মমল কয়াগী মচাঙনো?
মফোল থোক্লবা সেকেন্দ হেন্দগী ওইরমদুনা
মুৎপা ঙল্লোই শেন্দোয় পাম্বদগী শেল্লেপ।

বিলাইতিগী থম্মোয়নি তগৎ-তগৎ তেক্লিবা
থাজদ্রগা হংঙুসিরো মনাক্তা চঙশিন্দুনা,
শামু ফারিবা ভগ্যচন্দ্র মহারাজসিদা।
করিগুম্বা ইনিংথৌনা কোলোইবীরক্লদি
নঙনা ঙমজরো,
নৎত্রদি থম্মোয় বন্ধান লৌবা তাই।
ইনিংথৌদি কুইরেদা লেপ্পক্লিবা উফুল মরকসিদা
মীৎ-না নুঙাইরল্লরোই, তা মঙ্গোলজাও
গান্ধী এভেন্যুদা ওইনা চৎলগা
আনোক উপ্পা বাপুদা ওইনা হংলুরসি
করিগুম্বা তগৎ-তগৎ তেক্লি হায়রক্লদি
নঙনা ঙমজরো, নৎত্রদি দাই লৈতে।

❒ *আর কে নরেন্দ্র*

লোইশিনখিদ্রবা ৱারী

লোইশিনখিদ্রবা ৱারীনা
লীরি ঙসি ঐগী তাইবংদা
লোম্হোক্তবা পিরাংনা
শিন্থরি মীৎলু পিরাং মশীং খঙদনা
থম্মোয় কাইরবা মাগীদি
পিরাং অদুগা মরুপ ওইররি।
মনিং তল্লবা থৱায়না
মথন্তা চৈনা খাংজরি
নাইতোম তারবা মাগীদি
ঈশ্বর মাবু ৱারৌরি।
হৌখ্রবা পুন্সিগী ৱারীবু
করিনি হায়না খনগনি
পুন্সিনা হিংলিঙৈ লোইঙল্লোই ৱারীদি
থৌদোক্তুনা লৈরিখে কাউঙল্লরোই।
মসিবু হায়রসিরা লোইশিনখিদ্রবা ৱারী।

❒ *ওইনাম জিতেন*

ফৌশুবি

খ্বাংদা খ্বাংচেৎ মচি লাং,
কোক্তা শম্বুল চেৎনা পুন;
খুৎপাই চেৎনা পাইহৌই
মবুক থনবা ফৌ শঙবাই।

চোকথরবা হকচাং থওইদা,
অহিং নুংথিল খঙদনা
নিংগোংদা য়াংকোক্লা য়েহৌই;
নোংমগী চারা তালহৌই।
মবুক লাল্লবা; চরি তৎলবা
চরা নাম্মা শিৎলবিদো,
হৈ-হোই লাওহৌই
মোমোন মিনোক তমদুনা।

শুগনবি, নোমগনবি ফৌশুবি,
ঐগী ইমা ফৌশুবিদো

❒ *হেনরি নোংমাই*

লায়রবগী অধিকার

লাক্লে মালেমদা লানজাও
কোরোনাগী লানজাও
লাম্হেংনরি পূম্নমক্লা।
শিনি-নানি কীদনা
হিংদবদি য়াদেদো।
অদুবু হিংগনি করম্না
ককপিরবদা শেম্হোক লম্বী।
নোংমগী শুরুগা চরা তাল্লিবশিংদদি
কয়াদা চাওখ্রবা পোৎলুমনো
থাংগৎলিবা
হে ! লৈঙাকপশা
লায়রবসু মীনি।
ঙসিগী লানফমশিদা খেন্নবা লৈত্রে
লাইরবনা কনা ইনাকখুনবনা কনা।
মহীক অসিনবু চঙখ্রবা ইমান-মান্নরে।
লৈঙাকপশা খন্থবিরো ৱাখলদো
মালেমশে তুমশিল্লক্লে।
ৱাখল খন্থবা মতম ওইরে।
তুল্লবসু হৌবিরো
পীবিরো লাইরবগীসু হিংবগী অধিকার

❒ *ববিনা খোংবানতাবম*

খুমনিংদ্রবা ৱাহং

চমন্নরে ঙসিসে, লংজিন মাঙখ্রে পুৱারী
লালহল্লসিরা মসিবু
পিক্লবা তম্পাক ময়োন্দা
খুন্দারম্মী শলাই তরেৎ,
তম্পাক ময়োনবু কোল্লিবা
চীঙশাং পরেংশিংদা, চীঙগী ফুরুপচা কয়ানি
লৈমিন্নরকই নুংশি চান্না, চীঙমি তম্মী পুল্লপনা
ঙাকলকই নুংশিরবী ইরমদম
লিশাংশিৎনা য়েলহৌঙৈদগী।
হৌজিক্লা করি ওইরবা?
অশেন্বা ৱারীগী ওইদবা ৱাহং
থৌদোক অমা ৱাথোক কয়া
ঙাঙবদা তাদ্রে লান্না চৎখ্রে
ময়াই চমখ্রে অচুম্বা পাউখুমগী।
পনখৈ লাল্লে খাংবদা ৱারে
তানিংদ্রে ওইদবা ৱাহৈশিং
ঙাঙলনু হঞ্জিন-হঞ্জিন
কৌরক্লনু জুন ১৮
২০০১গী জুন ১৮ দো।

❒ *সৌগাইজম লৈঙাকলেম্বী*

শক্লাইরবা ওজাশিংনা ফোক ম্যুজিক্কী লমদা মমল নাইদ্রবা শৈশক কয়া থম্বিরল্লিবশিং য়োকখৎপা চঙই : নহাকপম দিপু

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

নহাকপম দিপু, শক্লাইরবা শৈশকপা

লমদম অসিগী নহা ওইরিবা হৌগৎলক্লিবা মীরোলশিংনা ঙসিসু মৈইরোলদগী লৈরক্লবা নাইকী ওইবা কলচরশিং অমদি ফিজেৎ-চাকচাগা লোয়ননা ঈশৈ-নোংমাইবু নৌহৌননা মালেমদা শক তাকপগী থৌদাং কয়া লৌদুনা লাক্লি। ঙসি ঙসিমকসু লমদম অসিদা লৈরিবা ইনখৎলক্লিবা আর্ট এন্দ কলচরদা থৱায় য়াওজবা নহা কয়ানা হায়া লৈজরম্বা কলচরশিংবু অনৌবা মহোক কয়া হাপচিন্দুনা ফজরবা কলচর অমা ওইহল্লি। অদুমকপু ঐখোয় পুম্নমক্লা হোংনমিদ্রবদি লমদম অসিগী ঐখোয়গী হান্নগী লৈজরম্বা কলচরশিং অসি কনবদা অরাবগী ফীভম অমদা লাকপগী মমি চাউনা উরে। অমরোম্না লমদম অসিগী মীওই কয়াসু আর্ট এন্দ কলচরবু হিংহন্দবা য়াদে হায়বগী ৱাখল্লোন্দা নীংজবা লৈতনা থবক থৌরম কয়া পায়খৎলি। লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরবু হিংহনসি হায়দুনা লম অসিদা থবক তৌরিবা শক্লাইরবা শৈশকপা সিনিয়র আর্টিষ্টশিং অমদি ওজাশিং য়াওনা হৌগৎলক্লিবা মীরোলশিংনা য়াম্না কয়া হোৎনদবদি নত্তে। মসিদা লৈঙাক্লা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবীরগদি মখোয়না হোৎনজরিবা পুম্নমক অসি চাউনা মহৈ শোয়দনা য়ানগনি।

লমদম অসিদগী কলচরবু য়োকখৎতবা য়াদে হায়না হোৎনজরিবা নহা ওইরিবা আর্টিষ্টশিংগী মনুংদা খুমুং ঈশৈ শৈশকপা অমদি প্লেবেক সিঙ্গর অমসু ওইরিবা নহাকপম দিপুসু অমনি। শৈশকপা দিপু অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা আর্ট এন্দ কলচরবু য়াম্না পামজনা হৌরকপসু মহাক্না চৎনিংনরিবা লম্বী অদুদা তাকতুনা থম্বিরম্বনি। অদুগা অমদি মীৎয়েংদা শেংনা মীওইবা অমনা পঙ্গু য়ৌদনা য়াদে হায়না হোৎনবদি ফংই হায়বগী মতাঙদা দিপুসু মহাক্না পামজরিবা শিনফম অসিদা অৱাবা থিদনা হোৎনরকপদি।

ঙসি লমদম অসিগী শক্ল ইরবা আর্টিষ্টশিংগী মনুংদা মহাকসু অমা ওইরক্লে। 'হিংবগী মহাও' হায়রিবা ফিল্ম অমদা অহানবা খোংজম পর্বগী শক্লাইরবী শৈশকপী ওজা সুন্দরিগা ফিল্মগী টাইটল শোং শকখিবা অমদি সম্পা বেন্দদসু ঈশৈ শক্তুনা হৌরকখিবা লমদম অসিগী শক্লাইরবা খুনুং ঈশৈ শৈশকপা অমদি প্লে বেক সিঙ্গর অমসু ওইরবা নহাকপম দিপু ঙসিদি মীয়াম্না শকখঙবিবা আর্টিষ্ট অমা হায়বদু ওইরে। 'কল্লকই কল্লকই ... হায়রিবা ঈশৈ অসিসু মীয়াম্না য়াম্না পাম্না তানখিবা ঈশৈ অমনি। হৌরকপা মতমদা দিপুনা ৱাকচিংগী উলেন হায়রিবা এলবম অমদসু ঈশৈ শকখি। মহাক্না ময়াম্না থোকপা হেম্বানা মুজিক দিরেক্টর ওইবা 'সনাগী থম্বাল' হায়বা অপুনবা ঈশৈ অমদসু শরুক য়াখি। লমদম অসিগী অমত্তা ঙাইরবা মালেম শিনবা থুংনা মমিং লৈরবা লোক্তাক পাৎ ইমাবু শোথাবা ঈশৈ অমদি শাবি মানজা পাম্মুবা হায়বনচিংবা ঈশৈ কয়া শক্তুনা মীয়ামগী থৌগাল তৌবা হৌরক্তুনা মীয়াম্না শক খঙবা হৌরকখি। তগ্গা-তগ্গা মীয়ামগী থৌগাল তৌরকখিদুনা 'ঐখোয়সিবু কানানো' হায়রিবা ফিল্ম অসিগী 'তান্না উরিবা লোইবি চিংশাং' হায়রিবা ঈশৈ অসিদা কুমজা ২০২০গী মণিফা এৱার্দতা বেষ্ট মেল প্লেবেক শিঙ্গরগী এৱার্দ ফংখি।

লমদম অসিগী মমি শাল্লক্লবা খুনুং ঈশৈগী শৈশকপা অমা হোৎনরিবা অমদি মশামকসু খুনুং ঈশৈগী শৈশকপা অমা ওইরিবা নহাকপম দিপু ইম্ফাল ইষ্টকী মনুংচা লৈবা তোপ নাওরিয়াগী কোংপাল নাউরোইবম লৈকায়দা লৈবা নহাকপম মনিঙং অমদি নহাকপম ওংবি ইন্দুবালা অনীগী মচা মরীগী মনুংদা অনীশুবা মচানি। শৈশকপা দিপু চহী নৌরিঙৈদগী নট সংকৃতনগী ঈশৈ তম্বা হৌরক্তুনা লুহোংবা অমদি ধর্ম-কর্মগা মরি লৈনবা থৌরম কয়াদা ঈশৈ শকপা হৌরকখি। লম্বী অসিদা খোঙদারকপা মতমদা মতিক চানা ইমুং মনুংগী মতেং ফংহন্দবদগী অৱাবা-খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লখি। লোয়ননা ইমুংগী লৈত-লায়রবনা মরম ওইদুনা অৱাংবা থাক্লি মহৈ ফাওবা তম্বা ঙমখিদে। অদুগ থম্মোয়দা ঈশৈল খঙনা ঈশৈগী লম্দা মীয়াম্না শক খঙবিবা আর্টিষ্ট অমদি ওইগে হায়না হোৎনরকখি। নোংমা লৈকায়গী মহাক্কী কাকা রতন কৌবা মীশক অমনা নহাক্কী ঈশৈগী শৈশক তাবা য়াম্না নুংঙই। নহাক করিগুম্বা খুনুং ঈশৈ তম্বদি মশক নাইবা মী অমা ওইবা ঙমগদবা মাল্লি হায়বা ৱাফম ফোঙদোরকখি। ৱাফম অদু হেক তাবা মতুংদা দিপুনা থিজ্বনা তৌদনা লমদম অসিগী শক্লাইরবী খুনুং ঈশৈ শৈশকপী লৌরেম্বম বেদবতিদা ঈশৈ তম্বা হৌরকখি। লোয়ননা লমদম অসিগী শক্লাইরবা সংকৃতন শৈশকপা ওজা সুরচন্দ্রদা সংকৃতন ঈশৈ তম্বরকখি। মসিগী ইরোইননা খুনুং ঈশৈ তম্বা হৌরকপদা পেনাগী শৈশক খঙবগী মথৌ তারকপনা পেনাসু ওজা আর কে সুরজিৎতা পেনা খোংবা অমদি পেনাগী শৈশক তম্বরকখি।

তোঙান-তোঙানবা মীওই কয়া তপ্পা-তপ্পা উনরকপদগী ইনাৎকী ওইবা লম্লোমদা হেল্লা চঙশিল্লকপা পাল্লকখি। লমদম অসিগী ওজাশিংনা শকপিরম্বা ফোক ম্যুজিক্কী শৈশক খরা হাপচিন্দুনা ফ্যুজন লোমদা পুশিল্লক্লুনা ঈশৈ শকপা হৌরকখি। পুন্সিদা নিংবা থুংদবা কয়াদি য়াওখি। ঙসি ফাওবসু নিংবা থুংবা হায়বদু ওইদ্রি। ঈশৈ তম্বা হৌরকখিবদগী হৌরদুনা ঈশৈ শকপা হৌরকপা ফাওবদা মশাগী ওইবা গাড়ি অমা ফাওবা তোংদুনা চৎনিংঙাই লৈতবনা প্রোগ্রাম ফাওবা অশেংবা মরম তাকথোকপা ঙমদনা লাকপা ঙল্লরোই হায়না হায়দোকখিবসু য়াওদবা নত্তে হায়নসু মহাক্না ফোঙদোরকখি।

লৈবাক অসিগী শক্লাইরবা ওজা কয়ানা ফোক ম্যুজিক্কী লমদা তাংবনা মমল নাইদ্রবা শৈশক কয়া থম্বিরম্বা অসিবু হৌরিক্লবা মীরোলশিংনা অমুক্তা হেল্লা অনৌবা মচাক কয়া হাপচিন্দুনা হোৎনরবদি লমদম অসিগী ফজরবা ফোক ম্যুজিক অসি মালেম শিনবা থুংনা শকখঙবিরকুনা মশক থোকপা অমা ওইরক্লনি হায়বসি মহাক্কী অচেৎপা থাজবনি।

মনিফা ২০২০গী বেষ্ট মেল প্লেবেক সিঙ্গর, ১৯শুবা নেসনল যুথ ফেষ্টিবেল ২০১৫দা অনীসুবা পোজিসন অমদি কুমজা ২০১৯-২০গী শুমাং লিলা ফেষ্টিবেলদা বেষ্ট মেল সিঙ্গরনচিংবা এৱার্দ কয়াসু লৌখ্রে।

ডা. খাইদেম অথৌবা

মাইস্নাম বুধনা ব্রিন্নর ওইখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৫ (ঐচ এন এস) :

পাউচে অসিগী লেপ্পুনা চথরকপা লিটরেরি ক্যুইজগী ৩৭শুবা তাঙ্কক্কী ওইনা চিংঙমমা মাইস্নাম লৈকায়দা লৈবা মাইস্নাম বুধনা ব্রিন্নর ওইখ্রে। লিটরেরি ক্যুইজ ৩৭শুবা তাঙ্কক্কী ব্রিন্নর ওইখ্রবা মাইস্নাম বুধনা ফোঙদোরকখিবদা, হুইয়েন লানপাও লিটরেরি ক্যুইজগী ব্রিন্নর ওইরক্তুনা ইশাগী অনীরবা খরম ওইরবসু ফোঙদোকচনবগী তাঙা হায়না খঙ্গে। হৌগৎলক্লিবা অঙাংশিং অসিবুদি মীতৈ ময়েক অসি চৎলবনি। অদুবু মীয়ায় চনবদগীনা অহল ওইরবশিং অসি অয়াম্না মীতৈ মথক অসি হৌজিক ফাওবা ইবা পাবা হৈরবদি ঙঙাইফগদবা মমাংদা মহাক্না মথকসু মথক চৎপা ঙম্বা অমদি পাবা ঙম্বা হৌরবা খল্লি। মসিদা কনা অমত্তা অয়েৎপা লৈহৌনিংঙৈ অমসুং মরী লৈনবগীদমক ঐখোয়গী মৈতৈ পুক্লিং চিংশিঙ্গিরি। হীরম অসিগী মতাংদা মরী লৈনবশিংনা লৌখৎকদবা থোকপা থবক লৌখৎতবসি য়াম্মক খিন্নমল্লবনি হায়না খল্লি।

অতোপ্পা ৱাফম অমনা ঐখোয়গী মৈতৈ ময়েক অসিদি পাউদ্রিঙৈদগী চৎলগদবনি। মৈতৈ ময়েকদি লোল অমসুং ঈয়েক অসিগী মতাংদা হায়জনিংবদি ঐখোয়না অহল-নহা খায়দনা লোল অমসুং ঈয়েক অসি শীজিন্নবা হায়বসি য়াম্না মখৌ তাই। ঐখোয়গী মৈতৈ ময়েক অসি ঐখোয়গী ঈয়েক পুম্নমক অসিগী মতাংদা অসি চৎলবা পাম্বদা প্রাপ্তিকী মহুৎ শীনবা অতোপ্পা শীজিন্নবা অমা মৌরীগী থৌরাং থৌশিল পায়খৎপা ঙম্বগী থৌদোক হায়দুনা মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

নোংলৈ-নুংশিৎকী চৈথেং ফংলবা ইমুংশিংদা তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৫ (ঐচ এন এস) :

চাউরাক্লা ঙরাং নুমীদাংৱাইরম পুং ৫ রোম তারকপা অদুৱাইদা শিংখিবা অকনবা নোংলৈ-নুংশিৎনা শাথিনা শোকহল্লক্লবা লম্লাই ও সীগী মনুং চম্না লৈবা য়াইঙংপোকপী পি ঐচ সী য়াওনা থম্লাপোকপীদা ইমুং মরি, সনাশাবীদা ইমুং অমা, হৈরোইমদা ইমুং ৭ পুম্না ইমুং ১৪দা ঙসি লম্লাই এসেম্রী কন্সটিট্যুএন্সীগী হন্দক্তা এম এল এ ওইরম্লবা কে ঐচ ইবোমচানা মশা চত্তুনা খুদোংথিবা নংলবা অরাবা তারবা ইমুং-মনুংশিং উনখিবগী লোয়ননা মখোয়গী নোংলৈ-নুংশিৎনা অতেক-অকায় থোকহন্নবা য়ুম-দুকানদনিংবা শেমজিন-শাজিনবা মতেং পায়রে হায়রি।

নোংলৈ-নুংশিৎনা হুমদোক্তুনা অতেক-অকায় থোকহন্নবা লম্লাই এ সীগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা চৎতুনা য়েংশিনবগী খোঙচৎ অদুদা এম এল এ, কে ঐচ ইবোমচানা লম্লাই ওইনা ইমুং-মনুংশিং অদুদা মতেং ওইনবগীদমক জিন্সু বান ১৫ অমদি শেল ওইনা লুপা লিশিং ২৫গী মতেং পাখি। খোঙচৎ অদুগী রকম অমা ওইনা কে ঐচ ইবোমচানা হায়খিবা থাজবসু এম এল এ, কে ঐচ ইবোমচানা নোংলৈ-নুংশিৎনা অতেক-অকায় থোকহল্লবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা শরুক্কী শাফু পাংনবা এস দি ওদা রিপোর্ট অমসু থাগৎখি। লোয়ননা এস দি ওগী মায়কৈগীসু অৱা-অনা তারবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা লৈঙাকী মায়কৈদগী পাংবা য়াবা মতেংশিং শোয়দনা পাংগনি হায়বগী থাজবসু এম এল এ, কে ঐচ ইবোমচানা নোংলৈ-নুংশিৎনা চাউনা চৈথেং পীরবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদ ফোঙদোকল্লমখি।

পনবা য়াবদি, ঙরাং নুমীদাংৱাইরম শিংখিবা অকনবা নোংলৈ-নুংশিৎ অদুনা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদসু অমাঙ-অতা কয়া থোকহনখিবনি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) জেনিসস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৬।০৩।২০২২ ইং, থাংজ;
লমতাগী ২৪ নি পানবা।

মেষ: পোরম শীনবা অমদি মী শুম্নবা ঙাং-শকপা হৈগনি, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি, ৱানোম-থৌনামসু কায়গনি, লন চঙগনি। মীতোপ থাজবদি লুই।
লেশা পাখংশিংগী- মীপাইবা পোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিংগোক

বৃষ: য়েক্লবা লৈরকুসু মাঙখিনি, মীয়ামগা মরী ফংগৎনি, হকচাং নুংঙাইবা হৈগনি। মীয়াম্না পাম্নবা থবক্তা খুমাঙ চাওশিনগনি। মীতোপ্পা ইনশিনবদি লৌগন্।
লেশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাক্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিংগোক

মিথুন: ঙসিসু খাইদগী হেল্লা শেন্দোং ফংগদবা অমদি অনৌবা আশা লাক্কদবা খুদোং চাগনি। থৌনা লিংজেল পুথোক্লা থৌপাওবা কায়গনি। মীয়াম্না চানবীগনি।
লেশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কর্কট: হকচাং নুংঙাইবা, মীচঙ হেনগৎপা, শেন্দোং য়াম্না অমদি নীংবা মপা চানা নুমিৎনি। অশাওবগী মাঙজবা, ৱাঙাং হৈত্রদি নথক থোংবগী মরী ফঙবা লৈগনি।
লেশা পাখংশিংগী- চোম্না যাবা লৈ-চেকশিন্নু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা / হিংগোক

সিংহ: খাঙবা করবৈ কায়বা অমদি ইমুং-মনুং তাজন্না থৌপাওবাগী অফবা মহৈ হংজবা নুমিৎনি। শকখঙবগীদমক ইনশিনবা লৌরদি তৌহৈনবা থৌদোক চাগনি-পংথংন্।
লেশা পাখংশিংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিংগোক

কন্যা: নোল্লক্লা চৎপা, মীৱা লৌদবা অমদি চিঙ্গাক কামদনবা য়াইফবা নুমিৎনি। লেঙদবা লনদি চাওখৎকনি, নথক থোনবদা চানবীগনি। মীয়াম্না অহৈগদী রা তাউ।
লেশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

তুলা: অনীংবা থবক পাঙবা ঙমজবৈ নুংঙাইজগনি অমদি খম্বুরগী পাঙবা থবকশিংদি কনানসু মাঙহনবা ঙল্লোই। অশাওবনা মাঙওইরনদি নুংশা থিবা নংগনি।
লেশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃশ্চিক: থৌনা ফুদোক্লা থৌ পাওই-শোয়দনা মায় পাক্কনি। নঙগী ওইবা মীশিং লোয়ননা হাজংম য়াম্না কায়গনি। অফা-অপুন লৈরৱোই। অদুবু ফংবা য়াবদি পনগনি।
লেশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাওই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা / কিসমিস

ধনু: হরাওবা নুংঙাইবা, শেন্দোং য়াম্না ফংবা অমদি ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। অফবা থবক অমা পাঙংগে খল্লদি মীনা ইনশিনবা ঙাইগনু।
অফবা মরুপ খনবা লুগনি।
লেশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু / কৌ

মকর: থৌনাগী হনগং, পাইরক্কী লৌশিং চাওগনি-নাইতোম রা তুঙ্গা য়াগনি অমদি মীনা লাকফবা ঙল্লোই। মীয়াম্না পাম্নবা অমদি নচা-নানাইগী য়াইফবা নুমিৎনি।
লেশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কুম্ভ: শেল-থুমগী লমদা কায়গনি, নীংবা মপা চাগনি অমদি য়েক্লবা হম্বগনি। চিন শোয়রাগা নরল মহোং তাবা অশাওবনা কায়নবা নহৎনবা য়াবা লৈ।
লেশা পাখংশিংগী- লাইবক কৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

মিন: থবক পাওগনি, মীচঙ লৈগনি, অনৌবা ৱাখল্লোয়া মাঙলোমদা চঙশিনবা য়ারগনি। হেৎনরক্তা কোক্লনা শেল-থুম কায়গনি। হৈ-শিংবা শারদি চাদি হেনগনি।
লেশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু / কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয় মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্লে

পূক অমদি খ্বাঙ মপাদা

নোয়বশিং প্রোটেষ্ট কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই

হকচাংগী অরুম্বা হেনবগা লোয়ননা খ্বাঙ নোয়বা মীওইশিং প্রোষ্টেট কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই হায়বা স্তদি অমদগী খঙলে।

মশাগী চহী ৫২ হেল্লবা, ইটলি, স্পেন, বৃটেন, নেদরলেন্দস, গ্রীস, জর্মনি, স্বিদেন অমসুং দেনমার্ককী মীওই ১৪১,৮৯৬ কী মওং মতৌ রিছার্চরশিংনা কুপ্পা য়েংশিনখি। চহী ১৪ চুপ্পা চথখিবা স্তদি অদুদা হকচাংগী অরুম্বা হেনবা মীওই ৭,০২২ প্রোষ্টেট কেন্সরদা নারকপা থেংনখি। বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংখল-কপগা লোয়ননা পূক অমসুং খ্বাঙ মপাদা নোয়বা মীওইশিং কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই হায়বা খঙলকখি। য়ুনিভর্সিটি ওফ ওক্সফোর্দকী রিছার্চর টিম অমনা পাঙথোকখিবা স্তদিগী রিপোর্ট অসি স্বিদেনগী গোটিনবর্গতা হন্দক্তা পাঙথোকখিবা য়ুরোপিয়ন ওবেসিটি সমিটতা পুথোরকখিবনি।

মরকসিদা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী রিপোর্ট অমনা হায়খ্রে মদুদি, মীরোল্লিঙৈ মনুংদা হকচাংগী অরুম্বা হেনবা নুপীশিংনা অনোয়বা অঙাং পোক্লকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। কেন্সর, পর্মেনেন্ট স্পেস্টিক ফোর হেল্থ রিছার্চকী টেরেসা হিলিয়রনা হায়খি, নুপী ওইবীশিং মীরোল্লিঙৈ মনুংদা য়াম্না চেকশিনবা মখৌ তাই। মচি ওইবা চিঙ্গাক মচল শুনা চাবগা লোয়ননা য়ারিবমখৈ ব্লদ সুগর অমসুং বোদি ৱেথ হেনগৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। মীরোল্লিঙৈ মনুংদা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপগা লোয়ননা ব্লদ গ্লুকোজ ৱাংখৎলক্লবদি পুক্লদা লৈরিবা অঙাংগী মেটাবোলিজমদা অকায়বা থোকহন্দুনা অনোয়বা অঙাং পোক্লকপা য়াই।

রিছার্চরশিংনা তোঙান তোঙানবা নুপী ২৪,০০০ রোমদা চথখিবা স্তদিগী রিপোর্ট অসি 'মেটর্নেল এন্দ চাইল্ড হেল্থ' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি।

মীপুম খুদিংমক চুং ফিরাল চানা অমসুং মশা মউ ফনা লৈবা পাম্লবসু হীরম অসিগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংদি লৌখৎনদে। মরম অদুনা হকচাংগী অরুম্বা হেনবা মীগী মশিং অসুম অসুম হেনগৎলকপনি।

চাং নাইনা দিটোক্স দ্রিঙ্ক থক্লবদি হকচাংগী অরুম্বা হুম্বহনবগা লোয়ননা হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকই অমসুং নোংমদা হকচাংনা মখৌ তাবা ন্যুট্রিয়েন্ট পুম্নমক ফংবা ঙম্মী। কনাগুম্বনা নুমীৎ খুদিংগী চম্প্রা মহী, খোইহী অমসুং শীং তীংবগী মহী থক্লবদি হকচাংগী অহেনবা ফেটশিং লৌথোকখিবগা লোয়ননা কান্নবা ন্যুট্রিয়েন্ট কয়ারুম ফংবা ঙম্মী।

হকচাংগী অরুম্বা হুম্বহনবগীদমক চম্প্রা অমসুং কোল্লা

অশোয়বা তীংবগী মহী থকপা কান্নগনি। চম্প্রানা লিভরদগী বাইল লৌথোক্লগা ইন্টেষ্টাইন্দা থাদোকখিবা ঙম্মী অমসুং এন্টিওক্সিদেন্টকী মগুন চেনবা কোল্লানা হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকপা ঙম্মী।

গ্রীন টি অমসুং চম্প্রা মহীগী কান্নবা মীপুম খুদিংমক্লা খঙনরে। অদুবু অনী অসি য়ানশিন্নরগা থকপনা অমুক্তা হেল্লা কান্নে হায়বা মীওই অয়াম্না খঙনদে। গ্রীন টিদা চম্প্রা মহী শুমজিল্লগা থকপনা হকচাংদা কান্নবা কয়ারুম পীবগী মথক্তা হকচাংগী অরুম্বা হুম্বহনবদসু মতেং পাই। পুম্নমক অসিগী মথক্তা মতম মতমগী অতেকপা মনা-মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চারবদি হকচাং ফনা অমসুং অনা-অয়েক য়াওদনা লৈহল্লি।

হকচাংগী অরুম্বা হুম্বহনবা হায়বসি অরায়বা থবক নত্তে। হম্বা শরুক অদু অমুক হেনগৎলক্লবা হোৎনবা হায়বসিনা অমুক্তা হেল্লা ৱাবা থবক্লি। য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদোগী রিছার্চর টিম অমনা ফোঙদোকখিবা মতুংইন্না কনাগুম্বা মীওই অমা মতম শাংনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দনবগীদমক ইশা ইশানা চেকশিন থৌরাং লৌখৎচবগী তঙাইফদবা লৈ।

মতম শাংনা চথগদবা ৱেথ লোস প্রোগ্রাম অমদা শরুক য়াবসু কান্নগনি।

ইদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদোগী নিয়া এস মিটচেলনা হায়খি, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, থম্মোয়গী লায়না লৈবা অমসুং দাইবেটিসনা মরম ওইদুনা হকচাংগী অরুম্বা হুম্বহনবদা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। অদুবু হকচাংগী অরুম্বা হুম্বহনখিবা মতমদা লায়নাশিং অসি নারকপা য়াবগী রিস্কসু মথন্তা হন্দোকখি। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক নুমীৎ খুদিংগী হকচাং লেঙ-ওৎপা থবক তৌবগা লোয়ননা চাকচা-যুথক শেমদোক্তুনা পুন্সি মহিং শেমদোকপা মখৌ তাই।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা যুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবা নত্তে