নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

মীনা খিগদবদি শিববু নত্তে, অদুবু হিংবা শুকপ্রৈ হৌদবসিবুনি খিগদবদি'

- মার্কস ওরিলিয়স

লমদম অসিগী ম্যুজিক চাওখৎনবগীদমক কলচরেল একচেঞ্জগী থৌরম কয়া পাঙথোকপা মথৌ তারি

'সনাগী থম্বাল; করিগী অদুক ৱারৌবিরি; কংলৈ নোংশা নিপান; ৱি আর ৱন; পায়রক্লনি; মতম কয়া লেল্লি; খঙহৌদনা; শুম্বিরো; লাইগী লৈবাক্তি লাইরৈপাক; করি খল্লি নিঙোল পুক্লিং অমদি নতেমফমদা তেরো' হায়বনচিংবা মীয়াম্না পাম্নখিবা য়াম্না নহা ওইরিবা শুপ্নগী চহী ৩২ খক্তা ঙাইরিবা ডা. রাজকুমার সত্যদিত্য ইন্দিয়ন ক্লাসিকেল ম্যুজিক (ভোকেল) অমদি মণিপুরী মতম ঈশৈগী শৈশকপা অমনি। মহাক মোইরাংখোম সৌগাইজম লৈকায়গী লৈখিদ্রবা আর কে মনিহার অমদি আর কে ওংবি জিবনলতাগী মচানি।

ডা. রাজকুমার সত্যদিত্য দেল্লি য়ুনিভর্সিটিগী দিপার্টমেন্ট ওফ ম্যুজিক্তা 'মণিপুরী নত সঙ্কীর্তনা : এ কম্প্রেহেন্সিভ ষ্টদি ৱিদ স্পেসিএল রিফরেন্স টু ইটস ম্যুজিক' হায়বা টোপিক্তা পি এচ দি তৌদুনা দোক্টরেটকী দিগ্রি ফংলকখি। লোয়ননা দেল্লি য়ুনিভর্সিটি অসিমক্তদা এম এ অমদি এম ফিলসু ম্যুজিক্তা লোইশিনখি। কুমজা ২০১২দা য়ু জি সীনা লৌবা নেট এগজামদসু মায়পাকপা ঙমখি। মহাক লখনৌদা লৈবা ভাতখন্দে সঙ্গিত ৱিদ্যাপিথকী মখাদা সঙ্গিত বিসরদসু লোইশিনখ্রে। অসিগুম্লবা টেলেন্ট য়াম্না লৈরবা রাজকুমার গী হোৎনজমন্না ষ্টেট অমদি নেসনল লেভেলগী ওইবা এৱার্দ কয়া অমসু লৌবা ঙমখি। 'নেসনল বালশ্রি ওনর এৱার্দ, কালাজিবা পুরুস্কার, ষ্টেট রেঙ্ক এৱার্দ, য়ং টেলেন্টেদ আর্টিষ্টস এৱার্দ, ষ্টেট লেভেল ওপন ম্যুজিক কম্পিটিসনদা অহানবা মনানচিংবা এৱার্দ কয়া ফংখিবতা নত্তনা মহাক ওল ইন্দিয়া রেদিওগী এপ্রুভদ আর্টিষ্ট অমসুনি। 'য়েনিং অমদি লিক্লা' অমসুং 'নঙদি ঐগী থৱায়নি' হায়রিবা মণিপুরী ফিল্ম অনী অসিদসু ঈশৈ শকখ্রে। লোয়ননা ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালগী ফেব্রুৱারী অমদি সেপ্টেম্বর থাগী ঈশৈ (সোং ওফ দি মন্থ)কী ঈশৈসু শকখ্রে।

ডা. রাজকুমার সত্যদিত্য ইন্দিয়া অমদি মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফম কয়াদা পাঙথোকপা ফেষ্টিভেলশিংদা শরুক য়াখ্রে। মহাক দেল্লিদা লৈবা তানশেন মহাৱিদ্যলয়দা ম্যুজিক ইন্সট্রক্টর অমদি কেন্দ্রিয় ৱিদ্যালয়, লোক্তাকতা ম্যুজিক টিচর ওইনসু থৌ পুরম্মী। হৌজিক-হৌজিক্লা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরগী দিপার্টমেন্ট ওফ ম্যুজিক্তা গেষ্ট ফেকলিটি ওইনা থৌ পুরি। রাজকুমারগী ইমুং-মনুং ঈশৈ-নোংমাইদা থৱায় য়াম্না য়াওজবা ইমুংনি। ঈশৈ শকপা পামজরবসু ইমুং-মনুংদা ঈশৈ শকপা য়াওরক্তবনা ঈশৈ তম্নবা হোৎনবদা খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লরকখি। অদুবু পামজরুবা কৌবনা অমদি ইমুং-মনুংগী মতেংনা অহানবা ওইনা বি. বিদ্যপতি শর্ম্মদা ঈশৈ তম্বা হৌরকখি।

শৈশকপা অমদি শৈশকপী অমা ওইনবা হোৎনবদা ইন্দিয়ন ক্লাসিকেল ম্যুজিক য়াম্না ফজনা খঙবা অমা মথৌ তাই। ঈশৈবু পামজবা মমা-মপাশিংনা মচা-মশুশিংবু ঈশৈ শকপগী লমদা চঙহনবা পাম্লবদি মালেমগী লৈবাক কয়াদা শক্লরিবা শৈহেক-শৈদা কয়া খঙহন্নবা হোৎনবিবা তঙাইফদ্রে। মহৈরোয়শিংনসু মীমাং থোক্তুনা মহাক্লা উৎলিবা ম্যুজিক ওইবা য়াই নৎত্রগা দান্স ওইবা য়াই মদুগী মরমদা মচা খায়না তিল্লিবা মীয়ামদা ফোঙদোক্তুনা খঙহনবা ঙম্নবগী টেলেন্ট লৈনবা হোৎনবসু য়াম্না মথৌ তাই। লোয়ননা মচাশিংনা পামজরিবা লম্বী অমা হেক্তা ওইবা য়াই, লম্বী অদুদা মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংবু সপোর্ট তৌবিবা য়াম্না মরুওই। ইন্দিয়ন ক্লাসিকেল ম্যুজিক মপুং ফানা তম্লবা মীওই অমা লেম্না মাঙবা হায়বদু ওইরোই। শৈশকপা অমা ওইনা-ওইনা তোঙান-তোঙানবা স্কুল-কোলেজ অমদি য়ুনিভর্সিটিশিংদা ওজা অমা ওইনসু থবক তৌবা য়াই। রাজকুমারগী মখা তারকপা পুন্সিদা ঈশৈ অদুমক শক্তুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবগা লোয়ননা হৌরক্লিবা মীরোলশিংবু মশানা খরা খজিক খঙজ রিবশিং অদু মমুৎ তানা তাকপী-তম্বিবগী থবক তৌবা পাম্লি। মালেমগী ফজরবা ম্যুজিকশিংগী মনুংদা মণিপুরী ম্যুজিকসু অমনি। অদুবু লমদম অসিদা লৈজরিবা ম্যুজিক অসি অমুক্লা হেন্না ফজবা ওইবা ঙম্নবা মালেমগী লৈবাক কয়াগী কলচরশিংবু খঙনবগীদমক কলচরেল একচেঞ্জগী থৌরম কয়া লেপ্পা লৈতনা পাঙথোকপা মথৌ তারি।

লমদম অসিদা ঙসিসু আর্টিষ্টশিংবু তোঙানবা মীৎয়েংদা অদুমক য়েংবিরি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা অসিগুম্বা ৱাখল্লোল অসি হোংদোকপগী তঙাইফদবা লৈ। তৌবতবু চহী খরগী মমাংগা য়েংনরুরগদি অচৌবা অহোংবা কয়া অমদি লাক্লে। ঙসি খরা খজিক ওইরবসু লৈবাক মীয়ামগী থবক তৌবা হৌবা ঙমজরক্লিবা অসি লৈখিদ্রবা ওজা বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা, ওজা বি বিদ্যাপতি শর্ম্মা, পেরেন্টস লোয়ননা লমজিং লমতাকপীরকপা সীনিয়র অমদি লৈকায়গী মীওইশিংগী থৌজালনা ঙম্বনি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

❒ *ডা. রাজকুমার সত্যদিত্য, য়ং টেলেন্টেদ আর্টিষ্ট এৱার্দি*

খ্যাকিংলাকচা

য়েন্নিংথা

অনৌবা চহীগী মরাল লৈজদ্রবা তরু-তশেংলবা অয়ুক অদুদা অৱাবনা লুপ্লবা থম্মোয়সে পুদুনা ইশামক্কী পাউ অমখক তম্লুনবা মণিপুরদা থোরকপনি। চহী ১০! চহী ১০বু কয়াম কুইবা মতমনো? মীটর ১০০ শাংবা থোং অমা ফাওবা চহী তরাদা লোইখিদবা য়াওইনা। ঐনা মহাক্কী মনাক্তগী চহী ১০গী মমাংদা লাকখি। য়াম্না পাম্মুজনা মহাকপু নুংশিনা ইমাগী মনাক্তা থল্লমখিবনি য়ুম্বুরেম্বী ওইনা। ঐনা মহাকপু ওস্থোক্লা নুংশিজখিবনি। নোংমা মহাক্কী মতৌ অমদা নুংশিবনা খাঙবা ঙমদ্রদুনা ঐনা মহাকপু নীদুনা পুরকখিবনি। থম্মোয়বু অঙকপা ফংনা থোৎহন্দুনা য়ৌহল্লকপা মহাক্কী ৱাহৈ খুদিংমক ঐনা য়াম্না পাম্মুজনা ঙসি ফাওবা থমজিল্লি। নোংমসু ইনে মানবীনা শিথ-শিথ নোক্লদুনা লক্লরকখিবনি ঐঙোন্দা তোম্পোক থরোশংবিসে ইকায়রেনেহে।

অওইবা নঙনা ইকায়দুনা লুকথখিবদো কয়াদি নীংথিজখ্রে। নঙগী নুংশিজখ্রবা নতৌদো উবদা ঐনা ইশাবু নঙোন্দগী কঞ্জবা ঙমখিদে। ঐনা খনখি নহাক্লা খঙহৌদনা উফুল মরিক অমা ওইনা ঐঙোন্দগী মাঙখ্রবসু মালেমগী লৈবাক শিন থুংনা খুজিন্না খোৎতুনা নঙবু থিগনি। নত্তে! মসিখক্তা নত্তে! নহাক্কী ৱাখলতনা ঐগী পুন্সি ওইরিবনি। ঐনা নঙবু য়াম্না তেনবা শৈরেং অমনি হায়নিংই। পারিবমখৈ পেনবা নাইদবা থম্মোয়দা চুপশিন্দুনা কুইনা লৈহৌবা। লৈপুনগী নুংশিরবা নুমিদাং অদুদা নঙনা ঐঙোন্দা হায়খি। নুংশিবগী মমিৎ উদে। অদুবু মহাক্লা খজিক্তং থেঙবদা ঐবু অসুক্কী মতিক নাহল্লি। অদুগা ঐনা নঙবু পুন্সি চুপ্পা অসিমা নুংশি। ঐগীদি নুংশিবা হায়বদো নহাক্লি। ঐ কাউদ্রি। ঐনা হিংলিবমখৈদি কাউবা ঙম্লোই। থবক মফমদা চৎনবা ঐনা নঙবু থাদোকপা তাখি। থম্মোয়নুংশিদা নঙগী নুংশিববু চেকশিন্না হাপচিন্দুনা পুখি। নঙগা লাপ্নরবা মতুংগী নাইতোম তারবা অহিংশিংদো নঙতবু নীংশিঙখি। হৌজিকসু ময়েং তাদ্রি। তুমথবা য়াদ্রবা মমীৎ তাংলবা অহিংশিংদুদা ঐনা ওইনজখি।

ঙসিদি কুইরবা ইপাও অসে নঙগী নফমদা তম্লবা তারি। ইনে মানবিনা নোংমা ঐবু উখিবদুদা হায়রম্মী নঙ নুংঙাইরি অদুগা ঐবু ঙাইরি। ইমা লৈখিদবগী পাউসু হায়রম্মী। খরা কুইরমাল্লে। নঙনা ঐবু ঙাইরি তাবদো ঐনা ঐগী নুংশিববু পুথোক্তুনা ঐনা নঙোন্দগী নুংশিবা শরুক কয়ারক হেল্লি হায়দুনা নহাক্লা খঙননিংখি। ঐনা গাড়ি তোংনা-তোংনা খনখি, নঙগী ৱাখল। ইনেদা ঐ লাক্কনি হায়বদো নঙ হরাউরমগনি। নঙনা ঐবু ওকলমগনি। থম্মোয়নুংশিদা নহা ওইবগী ৱাখলনা লাক্তনা ইল্লকখি। নুংশিববু মতম খরা থেমদুনা থল্লুবা, তাঞ্জাদুদা মথৌ ফরকখি। হোংলপ্লে মফমদো। লৈ-শুগা কয়া হৌরমদরে। ঐনা থোঙ্গালদা তপ্পা-তপ্পা চংলকপদা ইনে মানবিনা কপ্পগী খোঞ্জেল তারকই। শুমাংদা ফি অঙৌবনা কুপশিন্দুনা নঙদি কয়াদা নুংঙাইনা তুম্লল্লিবা। ঐনা হৌদোকপা নঙনা তাখিদে। ঐনা নঙবু নুংশিজবা নঙ ময়েক শেংনা খঙবনি।

ঐঙোন্দা নহাক ৱারৌফম থোক্তে। ঐনা নঙবু লোৎতুনা থম্লিংখি। নত্তে, ঐনা নঙবু হৌদোক্কনি। ঐ করিসু খঙহৌদে। থবক্লা য়াদবদগী নঙগী ননাক্তগী চৎখিবনি। মরাইবক থিরবি নুপীমচা অদো কল্লুবখক্তনি। হোয়, হৌজিক মহাক ঐবু খঙনা লুহোংলবনি। নচানুপা অমসু ফংজরে। কনাসু লৈতবা য়ুমজাও অসিবু ঙাক্তুনা নঙনা ঐবু ঙাইবা থম্মোয়সে ঐঙোন্দগী লংথোকনিংখি খল্লুরগা। ঐসু ঙাইখি। অদুবু মসিদি নত্তে। নঙ নবুক য়াম্না ফৎতে। থম্মোয়সিদা ঙসি ফাওবা নীন্দুনা লৈহৌরি। করিগুম্বদা নোংথি-নোংমংবা অহিংদা নঙগী নুংশিবনা ইশা পুম্বদা ফুদোরক্তুনা তমথিনা নাহল্লি। অহল ওইরবা থম্মোয়সিদা নুংশিবগী মথৌনা হৌজিক ফাওবা হন্দ্রি। হিংবা কুইরবা ঐগী পুন্সিদা লোইবা নাইদবা য়েন্নিংথা হায়বদুনি 'নঙ'। নঙ খক্তনা ঐবু নুংশিবরা! ঐদি নঙবু ঐঙোন্দগী হেন্না নুংশি। নঙনা নশাবু নুংশিজবা অদুদগী হেন্না নুংশি। নঙগী নুংশিববু চীংথোক-চীংথোক্তুনা নঙগী হকচাংবু শাগৎতুনা মপান থোক্তবা পুক্লিংগী মীৎনা ঙসি ফাওবা নঙবু হঞ্জিন-হঞ্জিন য়েংলি। হায়য়ু নঙসু নশাদগী ঐনা হেন্না নুংশিবা নত্তরা?

❒ *কৈশাম য়াইফবি, খুরাই হৈগ্রুমখোং*

মতম ঙাইদনা অপাম্বা লম্বীদা খোঙজেল য়াঙনা চঙশিনহৌবনা য়াইফবা হায়বদু ওইগনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

কাংজম দেনুব, শক্লাইরবি মোদেল

শক্লাইরিবী লমদম অসিগী মোদেল কাংজম দেনুব হাউবম মরক কাংজম লৈকায়দা লৈবা বিরেন্দ্র কাংজম অমদি কাংজম ওংবি তরুনিবলাগী মচানুপিনি। দেনুবকী অৱাংবসি ফিট ৫.৮নি, মসিনা মরম ওইদুনা ইনখৎলকপা স্কুলিংগী মতমদা মীয়াম্না নোক্লবিখিবগী থৌদোক কয়াসু থোকখিদবা নত্তে। অদুবু মহাক্লা মশাগী অৱাংবা অসি করম্বা লম্বীদা চৎলগা ফগদগে খল্লকপদগী অহানবদা স্পোর্টসকী লম্দা চঙদুনা ফেন্সিং মশান্নদা শান্নরমখি। অদুবু মোদেলিংগী লম্দা অমুক চঙলকখি। মোদেলিংগী লমদা চঙবা পাম্লবসু লম্ অসিদা মতৌ করম্না চঙশিনগদগে অমদি তম্বনা কদাইদা তমগনি খনবদা অৱাবা অমসু ওইখি। অহানবা ওইনা শিংজমৈদা লৈবা য়ুনিক মোদেল মেনেজ মেন্টদা তম্বা হৌরকখি।

অপোকপী মমানা মোদেলগী লম্ অসিদা চঙবগী মহুৎতা লাইরিকলোমদনা হেন্না চঙহন্নিংখি। অপোকপা মপানদি মচানা পামজ রিবা লম্বী অদুদা অদুমক চঙশিন্নবা পুক্লিং থৌগৎপীদুনা লাকখি। মহাক্কী হেক পোকমিন্নবি মচেনসু মতেং য়াম্না পাংবিরকখি। য়ূমগী মীওইশিংনা সপোর্ট তৌরবসু মরি মতা কয়ানা লম্ অসিদা চঙহন্নিংখিদে। অদুবু তপ্না-তপ্না নেসনল লেবেলদা পাঙথোকপা মোদেলগী তোঙান-তোঙানবা ইভেন্ট কয়াদা শরুক য়াদুনা মণিপুরগী মায়পুরকপা ঙমখি। লম্ অসিদা চৎনবা হোৎনবদা অমদি তোঙান-তোঙানবা ইভেন্ট কয়া শরুক য়ানবা হোৎনরকপদা শেল মপুংফানা পুথোকপা ঙমদবনা অৱাবা কয়া মায়োক্লরকখি। মিস নোর্থইষ্ট দিভা ২০১৭দা শরুক য়াখিবা মতমদা য়াম্না পুক্লিং নুংশিবা থৌদোক কয়া অমসু থোকখি। অদুবু মদুদগী ফংলকখিবা এক্সপিরিএন্স কয়ানা মতুং তারকপা ইভেন্টশিংদা য়াম্না কান্নবা ওইখি।

কাংজম দেনুব গুৱাহাটিদা পাঙথোকখিবা ফেস ওফ নোর্থইষ্ট ২০১৮দা ৱিন্নর, ফেস ওফ রেদিএন্ট ২০১৯গী ৱিন্নর, কুমজা ২০১৭তা পাঙথোকখিবা মিস মণিপুরদা ফাইনেলিষ্টকী মনুং চনখিবগা লোয়ননা ষ্টেট আইকোন সবটাইটল, মিস নোর্থইষ্ট দিভা ২০১৭দসু ফাইনেলিষ্টতা য়াওরকখি। মিস কুট ২০১৭দা ফর্ষ্ট রনর্সঅপকী টাইটল লৌখি। মিস স্প্রিং ২০১৮দা গ্রেসফুল ৱাক সবটাইটলসু লৌখি।

লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা মোদেলগী লম্ অসিদা চঙবা পাম্বা মীওইশিংদা হায়নিংবা ৱাফমদি মশানা মশাবু থাজবা, পর্সনেলিটি ফজবা, ঙাঙবা-শকপা য়াম্না হৈবা অমদি থম্মোয় শেংনা য়াম্না কন্না হোৎনবা য়াম্না মথৌ তাই। মোদেলগী লম্ অসিদা চঙবা মতমদা শুপ্নগী শক ফজবা খক্তনা চঙগদবনি হায়বা লৈতে। শুপ্নগী মওং তাবা পর্সনেলিটি লৈবা অমদি তোঙান-তোঙানবা তোপ-তোপ্পা মগুন অমা লৈবা য়ুনিক ওইবা মথৌ তাই। পাম্বু পাম্লবদি হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা লেপ্পা লৈতনা চঙশিনবিয়ু। মরমদি মতম হায়বসি কনা অমত্তনা ঙাইবিদে। মোদেলগী লম্ অসিদা চঙলক্তুনা টাইটল খরদং ওইরবসু লৌরক্তুনা ইমা লৈবাক মণিপুরগী মিংচৎ পুরকপা ঙল্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, মহাক্কী মচে, অহানবা তাকপিরকখিবা ওজা লিও লৈশাংথেম অমদি মতেং পাংবিরকখিবা মীপুম খুদিংমক্কী থৌজলনা ঙম্বনি। সুরজ ৱাহেংবম, ৱাংখৈ ফি মন্ত্রি অমদি মেকঅপ আর্টিষ্ট জিয়া নোংথোম্বমনচিংবগী মতেংসু পুন্সিগী ওইনা কাউবা ঙম্লোই।

মতম অমগা য়েংনুরবদা লমদম অসিদসু মোদেলগী লম্দা চাওনা অহোংবা কয়া অমা লাক্লে। লমদম অসিদা মোদেলগী ওইবা অচৌবা ইন্সটিট্যুট কয়া অমসু লিং-খৎপা মথৌ তারি। মদুনা লমদম অসিদগী ইন্টরনেসনলগী থাক্তা মশিং য়াম্না অফবা মোদেল পুথোকপা ঙম্বা খক্তা নত্তনা হৌরক্লিবা মোদেলবু পামজবা মহৈরোয়শিংদা অচৌবা কান্নবা পীবা হায়বদু ওইগনি। লোয়ননা বিয়ুটি ইভেন্টস কয়া তোয়না শিনবা অমসু মথৌ তারি। মণিপুরগী ফিজেৎ-চাকচা অমদি ট্রেদিসনেলগী ওইবা ফজবা কয়া লৈরম্বা অমদি লমদম অসিগী নুপীশিংগী থৌনা উরুবদা মণিপুর মচা অমা ওইনা চাওথোকচবা ফাওই। লোয়ননা লমদম অসিগী মীরোলশিংনা অৱাংবা ৱাখল খনবগা লোয়ননা অচৌবা মঙলান কয়া মঙবা য়াম্না মথৌ তাই। মখা তারকপা পুন্সিদা মোদেলগী লম্দা মালেমগী থাক্তা মশক নাইবা মীশক অমা ওইবা ঙম্নবা হোৎনবগা লোয়ননা ইন্সটিট্যুট অমা হাংদোক্তুনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা তাকপী-তম্বিবগী থবক তৌবা পাম্মী হায়না মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

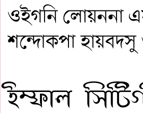
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

অথাপ্পদগী এঙ্গাং য়োনবা লাকপী নুপীশিংবু তাম্থোকপনা কোভিদ ঙাকথোকপা ঙমদৌরিব্রা?

চহী কয়াদগী টি বি, মলেরিয়া, লেপ্রোসি অমদি লায়না লাইচৎ কয়া ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনা মুথৎনবা ফনা কন্না হোৎনরবসু ঙসি ফাওবা মুথৎপা ঙমদনা লৈরি। কোভিদ-১৯সু মঙাই মীওইবগী হকশেলদা চয়েৎ-খোয়েৎনদুনা তুং কোইনা অদুমক লৈরবসু ময়াই। অদুবু কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবা পাম্বে লৈনা-লৈনা পাম্বে অদুবু শীজিন্নহনবগী মহুৎতা কৈথেল থুগায়দুনা নোংমগী চরা তাঞ্জবা লাকচরিবি ইমা-ইবেল, ইচল-ইচে কয়াগী পুকচাক থদৎপিবা অসিবু হৌনব্রা? ঙসিদগী নুমীৎ খরনি মমাংদগী হৌনা অরাপ্পদগী অয়ুক অঙনবদা মনা-মশিং, হৈ-রা ইম্ফালদা য়োল্লুনবা লাকচরিবি কয়াবু য়োন্নবা মফম পীবিদবা, পুজরকপা মপোৎ-মচৈ লংথোকপীবা, চখাইবিবগী থৌওং অঙম্বা কয়ানা তৌবিরি। কোভিদ-১৯ পেন্দিমিকনা কল্লিঙৈদদি লৈঙাক্লা থা মঙা-তরুক লেম্না চেং, থুম, থাউ অমদি অলু পীবিদুনা লৈত-লায়রা কয়াগী হিংনবা মচাক অমা ওইরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি মদুগী কান্নবসু লৈত্রবনা লায়রবা কয়াদি অৱাবদা অৱাবা হাপ্লে। এঙ্গাং য়োনবা লাকপা ইমা-ইবেল অমদি ইচে-ইচলশিংবু তানখাইবিবগী মহুৎতা এস ও পি ঙাক্লা পোৎ য়োলহনসি। মদুনা লৈতা লাইরবা ইমা ইবেলশিংগী অৱা অনাদা অচৌবা মতেং পাংবা হায়বদু ওইগনি লোয়ননা এস ও পি ঙাক্লা পোৎ চৈ য়োলহল্লবদি লায়চৎ অসি শন্দোকপা হায়বদসু ওইরোই।

❒ **এল ইবোমচা, তাউথোং**

ইম্ফাল সিটিগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা টোইলেট মরাং কায়না শেমগৎ-শাগৎপগী মথৌ তারি



ইম্ফাল ইষ্টকী মনুং চনবা ৱাংখৈ এ সীদগী ভোৎ কাদুনা টার্ম কয়াদা লৈঙাক পায়বা য়াওখ্রে। অদুবু এ সী অসিগী মীয়ামগী থম্মোয়দি পেন্দ-পেন্দনা অদুমক লাকখি। অদুবু হৌখিবা তেল্লবা মতম খরা অসিদা চুংশিন্নবা লৈঙাক অসিদা মিনিষ্টর ওইনা ৱাশকখিবা মহাকনা লম্বী-লৈরক মচা-মচাশিং অয়াম্বনা কোইলাস থাদুনা মীয়ামদা নুংঙাইবা মঙলান অমদা লৈবগী থৌনাদি পীবিবা হৌরে হায়বা য়াই। অমরোমদা শেমগৎ-শাগৎপগী মনুং চন্না ইম্ফালগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিং অয়াম্বনা মীনা কৃক-কৃক ইনবমখৈ চিল্লি অদুবু পব্লিক টোইলেটকী মশিংদি অদুক্কী মতিক ৱাংলি। ওল্ড অমদি ন্যু সেক্রেটেরিএট মমাং, কৈশামপাৎ, ৱাহেংবম লৈকায়, খুয়াথোং, কংলাপাৎ অমদি কাংজেবুং মনিং অসিগুম্বা মফমশিং য়াম্না মরুওইবা মী তিনবা মফম অমা ওইবনিনা পব্লিক টোইলেট অমমম থম্বিরবদি মীয়ামগী খুদোং চাদবশিং অসি কোক্কনি হায়না খল্লি। অসিগুম্বা মীয়াম্না মায়োক্লরিবশিং অসি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টনা কুপ্না য়েংশিনবিরবদি হেন্না ফবা লৈঙাক অমনি হায়না লৈবাক মীয়াম্না হায়নরক্কনি। মরম অদুনা ইম্ফাল সিটিবু স্মার্ট সিটি অমা ওইনবা পায়খৎলকপা থৌরাংশিংদা ৱাফম অসিগী মতাংদা খন্থহন্নিংই।

❒ **ৱাংখৈরাকপম মায়পাক, নোংমৈবুং পুং মখোং**

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৭।০৩।২০২১ ইং, থাংজা; অয়ুক পুং ৬.১২ ফাওবা লমতাগী ১৩ নি পাল্লি, মতুং ১৪নি পানগনি।

মেষ: নিংবা মপা চাবা ৱাৎকনি-হেন্না থাজরুনু। নাইতোম ৱারেপ লৌবা অমদি ফিংবসু য়ারোই। অদুবু ঈংথনা পাংবা থৌ-অয়াম্বদি মাই পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- তপথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: খোইরাংবা অমদি লাংতক্লবনা থবক পাংবদা মচু তাবা ৱাৎকনি-তপথৌ ঙাইঙমদবা তৌগনু। নরল চাওখৎনবা পোরম য়াৎপদি মহৈ য়ানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী-ঙাংথোকপদা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিথুন: মীচং লৈগনি, নিংবা থুংগনি অমদি অনৌবা থৌরমদনা হেন্না মাই পাক্কনি। য়েৎনবা য়াবদৈ লৈথোকউ-লৌশিং চাওবা শাবা কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

কর্কট: পাউ নুংঙাইবা তাগনি, মরুপ মপাংনা তেংবাংবীগনি অমদি শেল ফংগনি। মীয়াম মরক চংলগা হেন্না নুংঙাইজগনি। খুৎ চাওবদি য়াখিরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

সিংহ: হরাওবা নুংঙাইবা, পুক্লিং মকা লাম্বা অমদি ললোনবদা শেন্দোং চাওনা ফংগদবা নুমিৎনি। অঙম্বনা চানবীরনি অদুবু অরং অরাক্তি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজে।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা: হকচাং নুংঙাইরনি, অনিংবা থবক পাংলনি অমদি মরুপ মপাংশিংনসু চানবীরনি। অচুম্বনা মাংওইনৌ, ইমুংগী ৱা তাও। য়েংশিনবদি য়াম্মী।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

তুলা: শেল-থুমগী লমদা চাওনা মাই পাক্কনি, নিংবা মপা চাবা অমদি ৱাখল খন্থুরগা থাংবা খোংথাং মহৈ য়ানবা লৈ। মচু চাওবনা শেন্নৈ-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মীতোপ থাজগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি অমদি লৈঙাক্কী লমদা অনম তানগনু। নথক থোংবনদি য়াম্না চাবীগনি অমদি মীয়াম্না থাগৎপিগনি। শেন্দোং ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মাই পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

ধনু: য়েৎনবা মরম অমদি হোয়া ফবগী লমদা মাই পাকপা ৱাগনি। থৌনা ফুদোকপা অমদি ঙাং শকপগী লমদা মাই পাক্কনি। খাংবা কল্লু-ফরক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক/খোইদিং অমুবা।

মকর: পংশিল্লি অদুনা ৱা য়াম্না ঙাংগনু-মহৌশা পাংবা থৌরম নত্তনা অনৌবা অরুবা অমত্তা পাংগনু। পাউসু ইনুং নুংঙাইরোই-পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবগী ৱা তাবীয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

কুম্ভ: নিংবা ঙসিসু থুংগনি, মীচং খোম্না য়াগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেং ফংগনি অমদি লাই-গুরুনা চানবীগনি। শকখংদবা থাজগনু, নোল্লুকউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

মিন: নিংজবা পাংগনি, নচা ননাই ফংগনি, লাইবক ফগনি, শেন্দোং চাওগনি। লৈঙাক্কী লমদা মীকোক থোংবা ৱারসু অঙম্বুবদি লাইনা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

হকচাংগী ফেটনা

লৌশিং পুক্কে

নুপীশিংবু থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোকপরা?

ষ্টদি অমদা নুপা অমসুং নুপী অনীমক্তা হকচাংগী মসল মাস ৱাংবগা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ (সী ভী দি)না শিহনবগী চাং নেম্বগা মরী লৈনৈ হায়বা থেংনখ্রে।

হকচাংদা ফেটকী চাং ৱাংবগসু নুপীশিংদা সী ভী দি মোর্টেলিটি রিস্ক নেম্বগা মরী লৈনৈ অদুবু নুপাশিংদদি ফিভম অসি ওইদে হায়রি। কার্দিভাস্কুলর হেল্থকীদমক নুপীশিংনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদগীদি মসল মাস শাগৎপনা হেন্না মরূ ওই হায়না রিসার্ছরশিংনা ক্লেইম তৌরি।

ষ্টদি অসিবু পাঙথোক্লিবা রিসার্ছরশিংনা হায়রি মদুদি, হৌখিবা চহী ৫০মুক অসিদা য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সগী নুপা অমসুং নুপী অনীমক সী ভী দিনা মরম ওইরগা শিবগী চাং হন্থরক্লি।

অদুবু শিবগী চাং হন্থরক্লিবা অসি নুপাশিংদগীদি নুপীশিংদনা হেন্না তপ্লি, অদুগা তশেংবগীদি মশাগী চহী ৩৫-৫৪দা লৈবী নুপীশিংগী ওইনদি হার্ট এটেক তৌবগী চাং হেনগৎলক্লি।

মসিগীসু মথক্তা, রিসার্ছনা হায়রি মদুদি সী ভী দিগী খুদোংচাদবা থৌদোকশিং থোকপগী চাং নুপাশিংদগী নুপীশিংদনা হন্থরজরগসু এক্যুট কার্দিওভাস্কুলর ইভেন্ট তৌবদা শিবগী চাং অমদি তৌরুরবা মতুংদা ফগৎলকপা ৱাবগী চাংদি নুপীশিংদনা ৱাংবা হেল্লি হায়রি।

সী ভী দিনা নুপা অমসুং নুপীদা মান্নদবা মওংদা শোকহনবগী ফিভম লৈবা অসিনা মসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক দোক্টরনা নুপা অমসুং নুপী পেসেন্টশিংদা মান্নদবা এদভাইসশিং পীগদ্রা হায়বসি য়াম্না থুনা লেপথোকপা মথৌ তারক্লি।

লোস এঞ্জেলসতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিসার্ছরশিংনা চথুখিবা অনৌবা ষ্টদি অদুনা নুপীশিংনা হকচাংদগী ফেট মাঙহন্নবা হোৎনবদগীদি মসল মেন্টেন তৌবা নৎত্রগা হেনগৎহনবনা হেন্না পুক্লীং চঙ্গদবনি হায়রি।

অনৌবা ষ্টদি অসিগী ফাইন্দিং অসি জর্নেল ওফ দ অমেরিকান হার্ট এসোসিয়সনদা য়াওরকখিবনি।

রিসার্ছরশিং অদুনা নেসনল হেল্থ এন্দ ন্যুট্রিসন এগজামিনেসন সর্ভে (এন ঐচ এ এন ঈ এস) ১৯৯৯-২০০৪ দগী বোদি কম্পোজিসন দেটা এনালাইজ তৌখি, অমদি সী ভী দি মোর্টেলিটি দেটানা এন ঐচ এ এন ঈ এস ১৯৯৯-২০১৪দগী লৌখি।

দেটা অদু চহী ২০ হেল্লবা নুপী ৫,৬২৭ অমসুং নুপা ৫,৮৩৬তগীনি।

দেটা অদুদা য়ূম্ফম ওইরগা রিসার্ছরশিং অদুনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুবু কাঙলুপ মরি থোক্লা খায়দোকখি। কাঙলুপশিং অদুদি:

মসল মাস নেম্বা অমসুং বোদি ফেট নেম্বা

মসল মাস নেম্বা অমসুং বোদি ফেট ৱাংবা

মসল মাস ৱাংবা অমসুং বোদি ফেট নেম্বা

মসল মাস ৱাংবা অমসুং বোদি ফেট ৱাংবা অসিনচিংবনি।

দেটা অদুনা উৎলি মদুদি, নুপা-নুপী অনীমক্তা মসল মাসকী য়েংদনা ফেটকী চাং ৱাংবগা সী ভী দি মোর্টেলিটি ৱাংবগা মরী লৈনৈ।

অদুমওইনমক, সী ভী দি মোর্টেলিটিদা এফেক্ট তৌবা অতোপ্পা ফেক্টরশিংসু য়াওনা য়েংলক্লবা মতুংদদি বোদি ফেটকা সী ভী দিনা মরম ওইরগা শিবগী রিস্ককগী মরক্তা লৈনবা মরী অদু নুপীশিংদি মপুঙ ফানা অহোংবা অমা লাকখি।

এদজষ্টমেন্টশিং অদু শেল্লবা মতুংদা রিসার্ছরশিং অদুনা থেংনখি মদুদি, মসল মাস নেম্বগা লোয়ননা বোদি ফেটসু নেম্বা নুপীশিংগা চাংদম্নবদা বোদি ফেট ৱাংবগা লোয়ননা মসল মাসসু ৱাংবা নুপীশিংনা সী ভী দিনা শিহনবগী রিস্ক অদু চাদা ৪২ হন্থে।

নুপাশিংগীদি মসিগী মান্নদবা মওংদা, মসল মাস নেম্বগা লোয়ননা বোদি ফেট নেম্বা নুপাশিংগা চাংদম্নবদা মসল মাস ৱাংবগা লোয়ননা বোদি ফেট ৱাংবা নুপাশিংনা সী ভী দি মোর্টেলিটি রিস্ক চাদা ২৬ খক হন্থবা থেংনখি, অদুগা মসল মাস ৱাংলগা বোদি ফেট নেম্বা নুপাশিং রিস্ক চাদা ৬০ হন্থবা থেংনখি হায়রি।

রিসার্ছরশিং অদুনা থাজে মদুদি, হেল্থক্যের প্রোফেসনেলশিংনা নুপীশিংদা এদভাইস পীবদা ফোকস তৌগদবা হীরম হোংদোকপা মথৌ তাই হায়বদুদা মখোয়গী ষ্টদি অদুনা সপোর্ট তৌই। হোংদোকপা মতৌ তারিবা অদুদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা হোৎনবগী থৌওং অদুদগী হকচাং শাজেল তৌদুনা মসল মাস হেনগৎহনবরোমদা হোংদোরকপা অদুনি।

নীংশিংগদবা ৱাফম অমা হায়রগদি, নুপীশিংনা ফেটতগী ফংলিবা প্রোটেক্টিব ইফেক্ট অদু সী ভী দিগী অতোপ্পা রিস্ক ফেক্টরশিং এদজষ্ট তৌরবা মতুংদখক্তং উবা ফংলকই। সী ভী দিগী রিস্ক ফেক্টরশিং অদুগী মনুংদা কোলেষ্টেরোল লেবেল, হায় ব্লদ প্রেসর (হাইপরটেন্সন), দাইবেটিস অমসুং প্রিদাইবেটিস, অমদি হোর্মেন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (ঐচ আর টি) অসিনচিংবা য়াওরি। হায়রিবা রিস্ক ফেক্টরশিং অদুগা বোদি ফেটকগী মরক্তা য়াম্না কমপ্লেক্স ওইবা মরী অমা লৈনৈ। খুদম ওইনা হকচাংগী অহেনবা অরূম্বনা দাইবেটিস অমসুং হাইপরটেন্সনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি, মদুনা অমুক সী ভী দিগী রিস্ক ৱাংখৎহল্লি।

পুম্নমকসি ওইদুনসু, নুপীশিংদদি হকচাংগী ফেটনা প্রোটেক্সন খরা পীবা ঙম্বগী থাজনিংঙাই ওইবা মরম চাবা লম্বী কয়া উৎলি। অদুবু ফেট লৈরিবা হকচাংগী মফম খেন্নবগী মতুংইন্না কান্নবা অমসুং কান্নদবগী ফিভমদসু খেন্নবদি লৈ হায়রি।