নম্বাশিংগী অখন্নবা খাখল : - নম্বা ফাল

ঐহাক মীনাই ওইদবা পামদবগুম্না মীনাইশিংগী মপু ওইবসু পামদে, মসি দেমোক্রেসিগী প্রিন্সিপলনি। - অব্রাহম লিঙ্কন

“হে! কোন্না লাকপা বুধি”

ময়াম্না মীরুনী মীশিংনি হায়নবা ঐসে খ্বাইদগী পঙবা হায়গদ্রা, জ্ঞান তাদবা হায়গদ্রা অমদি তৌরে। কোন্না লাকপা বুধি ওইবনা অরানবদু চুমথোকপা শেমদোকপা হেক য়াদবা হায়বদুমসু ওইরে। অশোয়বা খোঙথাংসিনা ঐগী পুন্সিবু ৱাহনবতা নত্তনা চারোল শুরোল ফাওবা শান্তি লৈহল্লোইদৌরি। ঐ মঙাইরে হৈরা শীংঙবনি খঞ্জনা চৎলিবশিং, খুদি অমুক থিবদা খুজিন ফক্তোকই হায়দুনি। হৌখ্রবা পুন্সিগী থেঙ্খাং কয়াদা ঐনা লৌবা ৱারেপ্তা অশোয়বা অরানবা ইয়াও য়াওখিদবনা, পুন্সিদা মায় পাক্লবা মীশক অমনি খঞ্জরিবনি। অদুবু ঙারি চাবা মৈতৈনা শীংদুনবু তল চাবা ময়াং য়ৌবা য়াৱা, ময়াংনা শীংদনবু ব্রেড চাবা মলেসা য়ৌবা য়াৱা হায়বদু তারে।

লাইবক ফবা হায়গদ্রা, ৱানা হোৎনজবগী মহয় চাবা হায়গদ্রা। সরকারগী লোয়শঙদা মতিক চাবা ফম্নাইবা অমা মতম শাংনা ওইদুনা লন-থুম খরা লেপশিঞ্জরে। ঈশ্বরনা চানবীবদগী অকনবা অনা-অয়েক থোইদোকপসু হৌজিক ফাওবগী ওইনা য়াওদ্রি হায়বা য়াই। ইচানুপা অনীখক পোকপদুসু মপানদা মহৈ-মশিন তম্বা থারুবদুসু ঙম্নমক লোইশিল্লে। ময়ুম-মকৈ পানবগী মতাং য়ৌশিল্লক্লে।

অঙাংশিংসিনা পীক্লিঙৈ মতমদগী ঙম্ন-ঙম্নবা, য়ান-য়ানবা ইমা-ইপানা থম্বীরম্বা য়ুমদুদা ঐখোয় ইচিল-ইনাও, ইচল-ইচে পুন্না লৈমিন্নরম্বনি। মতমগী মতুংইন্না ইচল-ইচেশিং ময়ুম পানখ্রবসু, মৌ মশীং হেনগৎলকপা মথং মথং অঙাং পোক্লরকপদগী হান্নগী য়ুমদুদা চল্লক্তবদগী অহলনা থম্বীরমবা হিঙ্গোলসি মতুপ মতুপ থোক্লা য়েম্থোক্লরগা মাগী মাগী য়ুম শানদুনা তোঙান তোঙান লৈনরে। হান্নদি মৈতৈ ইমুং অমগী লৈফম থোকপা কয়াৎ শুনা পাঞ্জরম্বা ইমুংনি। লাইখল তাবা মৈতৈ য়ুমজাও, মমাঙ শঙ্গোই, অৱাংদা ষন গাড়ী চঙবা য়াবা লমবী, লম্বীগা তায়ননা পুংকক চাউবা মমাঙ পুখ্রি, পুখ্রি ময়াদা হৈ পাম্বী, লৈ পাম্বী ময়াম অমসু হৌরম্মী। মনিংদা ইংখোল কোয়ফম, শম্বল ওইরিবা ৱাপল পরেংগী ময়াদা লুখাক কোম, অমাঙশঙ অদুম্মক লৈরম্মী।

মৈতৈগী চৎনবী মতুংইন্না মচানুপা অহলনা মমাঙ নৎত্রগা মখা ইথং থংবদা লৈনৈ, মথংদা মথং তারকপা মনাওশিং মথং মথং লৈনরগা, মমৈদা অতোনবনা মনিং থংবা নৎত্রগা অৱাং ইথং থংবদা লৈনৈ। অতোনবনা অহল কোন্নৈ, অদুনা য়ুম্ফমসি অয়াম্বনা অতোনবনা ফংনৈ। ঐখোয়গীদি য়ুমসু মল্লে, লম্বী থোকফমগীসু য়েংলগা য়ুংনা য়ুংনা য়েনবনা মৈতৈ ইমুং অমগী লৈফম থোকপা কয়াৎশিংদি লায়রদনা, শুমাংগী জগা ফাওবা খাকফম লৈত্রে, লম্বীদা শুমাং ওইরে। বৃন্দা দেবীগী চবুতলা ফাওবা মাঙ্গোল মচিদা হোঙ্গৎলে। য়ুম ইকোন ইকোন্না শারকপনা অহানবা শাখিবদুদগী খরদা ওইরবসু মমাঙদা চৎখৎলগা শানবনা হোরাই ময়াদৌনা মচৌ মচৌ কয়াদি ফজরে। লৈকায়গী য়াওশঙ থাবল ফাওবা চোঙলম্বা শুমাংদু মা-মাগী শম্বল খাজিন্নখিবনা, হৌরক্লিবা ইচাশিং, ইশুশিংদি মখোয় মশেল মশক খঙনদবতা নত্তনা মখুরা মন্দোল ফাওবা মশক খঙনদ্রে হায়বদু য়ৌরে।

হৌজিক্কী মতমদা চৎনবা য়াবা য়াইমরপ চাওবা আর সীসীগী য়ুম অমা শাবদা এল কয়া চংঙী হঙনদ্রে, সী কয়া চংঙী হঙনরে। মতমগী চৎনবীনিনা আর্কিটেক্ট এঞ্জিনিয়রদা দিজাইন তৌহন্দুনা ইম্ফাল ম্যুনিসিপালিটি, পি দি এগী অয়াবা লৌরগা ঙসিদগী চহী খরগী মমাঙদগী ঐগী লৈজবা পৈশা, মাল চাং কায়থোক্তুনা য়ুমসি শাবা হৌরকপনি। ঙসিদি অয়েংবা মীশিংনা ফজৈ ফজৈ হায়নবদা থম্মোয়দা হরাওজবদি ফাওই, চঙখিবা পৈশা, পাঙ্গল লৌশিংগী মমল খরদি হঞ্জিল্লে খঞ্জৈ। ঐনা পোকপদগী ঙসি ফাওবদা তাল্লকপা পৈশাশিং হৈজিন্দুনা শাজবা য়ুমসি ঐগী ইফমদদি অমুক হন্নসু শাবা ঙম্লরোইদবনা সাহজহানগী তাজমহলগুম্বনি।

নোংমা ঐনা ঐগী য়ুমগী তেরেসতা লেপ্লগা ইচিল-ইনাওশিংগী য়ুমশিংদু মথং মথং য়েংঙী। খল্লি ৱাখলদা: মতম অমগী মৈতৈবু শক্তাক্লম্বা মৈতৈ য়ুমজাও, মমাঙ শঙ্গোই, পুখ্রি, ৱাপল লোয়নমক ঐগী মীরোলসিমক্তদা মীৎমাঙদগী উনা উনা মাঙখ্রে। মসিগী মহুত্তা চয়াম পোকপা মচাশিংনা য়ুংবনা য়ুংবা ফৈবনা ফৈবা পীকখ্রবা মফমসিদা মানা মানা থোকপা পংশাদা শানৈ পংলৈদা লৈনৈ। উপায়দি করি লৈ, মী মশীংদি নোংম-নোংমগী হেনগৎলকই হায়দুনা লৈনবা লমদি লোংথোরকউ হায়বা য়াদবনা মীনা ঙাংনবা তাবনি। খরা লৈরদি পৈশা পায় হায়দুনা লম মচেৎ অমা ফাও লৈনিংঙাই লৈরক্লোইদৌরিনি, লমদমসিদা।

ৱাখল অমা খঞ্জিল্লুবদগী কোক ঙাওরক্তুনা তেরেসতগী হাইরং-হাইরং কুমথরকই। ঐখোয়গী মতম ফাওবদদি ইচিল-ইনাওশিংসি চাওবনি খঙদে পীকপনি খঙদে অহল-লমনগী শোতোসি খরদা ওইরবসু ফংঙী। হৌজিকপু ইচানুপা অনীসিদা ৱাখল খলহৌদনা জোইন্ট ফেমিলিগী মওংদা শাখিবা ঐগী য়ুম অচৌবসিবু করম হায়না য়েন্নবীদৌরিবনো? মাগী মাগী নুপী হেক থিরকপদা তীন্নবসু য়ারোই, লাই ৱায়েন্নী। অহল কোনগদবনা য়ুমজাওসি মনাওনিপানা লৌফম থোকই হায়রসু অহলনা য়াগদৌবা লৈতে; ঐনা কোকহল লাইহলনি ঐনা লৌনি হায়রসু অতোনবনা য়ারোই। ৱা-য়াম্নদনবা অমা থোক শাবীসি হায়রসু ঐগী মপোকসিমগীদি ওইদ্রে। পুন্সিসি নে-না তানা ইচা-ইশুশিংগা খুয়া তুশিংনা য়ুমসিগী মখাদা লৈমিন্নজগে খন্না পুন্সিগী পাঙ্গল লৌশিং, হুমাং মমলনা তান্দুনা শাখিবা য়ুমসিনা ঙসিদি ঐঙোন্দা ওনশিন্দুনা ৱাহং অমা হংবগুম তৌরি। করিগী নুপা অনী পোকপা নঙনা য়ুম অসুক চাউবসিমা শাজিল্লিনো?

জ্ঞান তারকপদা লৱাইদা ঈশিং চাইদুনা মমাগা ইচানুপা পাখং অনীদুনা জ্ঞান খরা তারব্রো তারব্রো হায়না লাক্লরম্মী। ঐনা লাওরম্মী, “য়ুমসি শারমদ্রবা জ্ঞান মাঙলম্লোই। হে! ‘কোন্না লাকপা বুধি’।”

আর কে নরেন্দ্র

অৱা-নুংঙাই থিদনা থম্মোয়না পামজনা চৎলিবা লম্বী অদুদি শোয়দনা মায়পাক্কনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

ইরোম রোবার্ট, ফাওগৎলক্লিবা দ্রমর

শৈথাবদা লোয়বা নাইররোইদবা মালেমদা অনি শুরোইররোইদবা পোক্লফম লমদম ঈমা মণিপুরবু মালেমগী লৈবাক কয়াদা অৱাবা কয়া খাঙদুনা অৱাংবা থাক্তা শক তাক্লিবা লমদম অসিগী আর্টিষ্ট কয়াগী মনুংদা শক্লাইরবা লমদম অসিগী মৈতৈ পুং য়ৈবা অমদি তোঙান-তোঙানবা মখলগী দ্রমসু য়ৈরিবা ইরোম রোবার্টসু অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

ইরোম রোবার্ট অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা পুং য়ৈবা-থিনবা পাম্না হৌরকখি।মহাক চিঙামখা লিৱা রোদ অহোংশাংবম লৈকায়দা পোকখি। অপোকপগী মিংনা ইরোম বসন্তা অমদি অপোকপিগী মিংনা ইরোম ওংবি লোকেশ্বরি কৌই। মচিন-মনাউ অহুমগী মনুংদা রোবার্ট অহলনি। অপোকপি মমা লোকেশ্বরিসু ওল ইন্দিয়া রেদিওগী শক্লাইরবী শৈশকপী অমা ওইবনা রোবার্টসু ম্যুজিক পাম্না হৌরকখি। য়ুমদা মমানা ম্যুজিক কয়ামরুমগা লোয়ননা ঈশৈ শকপা উরুবদগী মঙোন্দসু তোঙানবা মখলগী ৱাখল অমা ফাওখি। অপোকপী মমাগা লোয়ননা ঈশৈ শকপদা থিল্লিবা তবলা উবদা মহাকসু তবলা থিনবা পামলকখি। চহী মঙা-তরুক ফারকপদা ওজা ক্ষেত্রিময়ুম অমুয়াইমাদা অহানবা ওইনা মৈতৈ পুং থিনবা তম্বা হৌরকখি। মখা তারকপা ওইনা ওজা মহন্তা শর্ম্মাদা পুং-জগোইসু তম্লকখি। লোয়ননা পুং য়ৈবগসু য়াম্না মরী লৈনবা মার্সিয়ল আর্টসু তমখি। মৈতৈ পুং থিনবা হৌরকখিবদগী মথং-মথং তম্লক্তুনা মৈতৈ পুং, ধোলোক, তবলা, খোলনচিংবা মখল-মখা কয়াগী পুং থিন্দুনা মীয়ামগী থৌগল লেপ্পা লৈতনা তৌবা হৌরকখি।

মহাক্লা পুং থিনবা তম্নবা হোৎনবদা অৱা-নুংঙাই কয়া অমসু থেংনখিদবা নত্তে। সাইকল থৌদুনা পুং য়ৈবা-থিনবা তম্লকখি। ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিং অসাম, ভোপাল, ন্যু দিল্লি, মধ্য প্রদেশ, ঝরখন্দ, জয়পুর, মুম্বাই, রাঞ্চি, গুৱাহাটি, নাগালেন্দ, অরুনাচল প্রদেশ, ৱেষ্ট বেঙ্গল, চেন্নাই, লুধিয়ানা অমদি মালেমগী লৈবাক থাইলেন্দ, মন্দলে, ভিয়াং চান, স্পেন অমসুং কোঙ্গোনচিংবা মফম কয়াদা মৈতৈ পুংগী ফজরবা পার্ফোর্মেন্স কয়া উৎখ্রে। পুং য়ৈবা খক নত্তনা দান্স-দ্রমাসু তৌরকখি লোয়ননা সোনি টিভিগী মুম্বাইদা পাঙথোকখিবা ‘ইন টরটেনমেন্ট কে লিয়ে কুছ ভি করেগা’ এক্রোবেটিক শোদা মার্সিয়ল আর্টতা গ্রান্দ ফিনালি লৌখি। লমদম অসিদা লৈরিবা আর্টিষ্ট অয়াম্বনা লায়রবা ইমুং-মনুংশিংদগী হৌরকপনা অয়াম্বনি। অদুবু লমদম অসিগী চাওথোকচবা হায়রগদি আর্টপু পামজরিবা আর্টিষ্টশিংনা অৱা-নুংঙাই থিদনা য়াম্না কন্না হোৎনরকপনা মালেমগী থাক্তা লমদম অসিগী ফজরবা পুং-ঈশৈ অমদি তোঙান-তোঙানবা হীরম কয়াদা মিংচৎ পুরক্তুনা লাকখিবনি। নহা ওইরিঙৈ মতমদদি মানা-মানা ঙম্নবা চেন-চোংদুনা হিংনবা হোৎনৈ লোয়ননা লৈঙাক্তগীসু মতেং খরদং ওইরবসু ফংনৈ। অদুবু অহল ওইশিল্লক্লবা মতমদদি কনাগুম্বা অমগী মতেং ফংদবনা য়াম্না ৱানা হিংবা আর্টিষ্টশিংগীদমক্তা করিগুম্বা খরদি তৌহন্নিংই। লমদম অসিগী লৈঙাকপশিংনা অহল ওইরবা আর্টিষ্ট খুদিংমক্কী শোনজিল্লক্লবা অহল ওইরবা মতমদা করিগুম্বা মতেং খরা পাংবিনবা পোরম খরা য়াৎপিরবদি শাফগনি। হৌজিক ইশা নহা ওইরবসু হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদা অহল ওইশিল্লক্লবা মতমদা করম্না হিংগনি খনবদা ঐখক্তা নত্তনা লমদম অসিদা লৈরিবা নহা ওইরিবা আর্টিষ্ট কয়াসু খল্লুবদা ৱাদবা নত্তে।

রোবার্ট মশামক ম্যুজিকসিয়ন অমা ওইরগসু মহাক্লা পামজবা থাগোন্নজদুনা মতৌ তমজবা আর্টিষ্টতি মহাকপু পুং য়ৈবা তম্বিরকখিবা ওজা মহন্তা শর্ম্মনি। পামজবা লমদম অসিগী শৈশকপা অমদি শৈশকপিদি তিজেন্দ্র, রনবির থৌনা, অরবিন অমদি পুস্পরানিনি। পামজবা এঞ্জাংনা ঙা থোংবনি। ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা ষ্টেট কয়াদা অমদি মালেমগী লৈবাক কয়াদা লমদম অসিগী ফজরবা পুং-ঈশৈ উৎপা চৎলুবা মতমদা মফম অদুগী মীয়াম্না থাগৎপিরকপা অমদি লমদম অসিগী পুং-ঈশৈবু ফজৈ অমদি পাম্মি হায়না ফোঙদোরকপদা মণিপুরী অমা ওইনা য়াম্না চাউথোকচবা ফাওই। অদুবু মালেমগী মফম কয়াদা চৎলুরবা তুং ইরমদম মণিপুরবু নুংশিবা ফাওবনা আর্টিষ্টশিংগীদমক মপান লৈবাক্তা মাগী-মাগী আর্টপু য়োকখৎনবগীদমক তৌহৌরিবা থবকশিংগুম্না লমদম অসিগী লৈঙাকপশিংনসু তৌহন্নিংই। লমদম অসিগী লৈঙাক্লা আর্টিষ্টশিংগীদমক করিগুম্বা অমত্তা তৌবিদে হায়বদি নত্তে। অদুবু লমদম অসিগী ফজরবা আর্টপু অমুক হেন্না মালেমগী থাক্তা য়াম্না মপুং ফাবা, ফজবা শিংথানিঙাই ওইহন্নবা হোৎনবগা লোয়ননা হেন্না মালেমগী লৈবাক কয়ানা তম্নিংবা ফাওরক্লবগীদমক তোঙান-তোঙানবা স্কিম কয়া পায়খৎতুনা চাওখৎনবা হোৎনহন্নিংই। মীয়াম্না লম্ অসিদা খজিক শক খঙবিরকপা অমদি ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা অমদি মালেমগী লৈবাক কয়াদা কোয়না চৎতুনা ফজরবা লমদম অসিগী পুং-ঈশৈবু উৎপা ঙমজরিবা অসি মহাক্কী অপোকপা-অপোকপী, খুৎশম্না পুবিরক্তুনা তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজা ক্ষেত্রিময়ুম অমুয়াইমানা খুৎ পায়দুনা তাকপিরকখিবনা ঙম্বনি। লোয়ননা ওজা মহন্তা, ওজা রাশে, ইয়াম্বা ভগৎ, হাওবম নিশেশ্বর, নেলসন শর্ম্মনচিংবা মীওইশিংদা ক্রেদিট পীনিংই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা করিগুম্বা লম্ অসিদা চঙদুনা লমদম অসিগী মিংচৎ পুরকপা পাম্লগদি মতমগা চান্নবা মওংদা ফজরবা লমদম অসিগী আর্টপু তোপ-তোপ্পা মওং অমদা পুথোকপা ঙম্নবা হোৎনবা মথৌ তাই। তৌবতবু মহৈ অমা তম্বা হায়বসিদা ইথক থোংবা অমদি তাকপি-তম্বিরিবা ওজাশিংবু য়াম্না ইকাইখুম্নবা, ওজা মশক খঙনা চৎপগা লোয়ননা নোলুক্লা চৎপা তঙাইফদে। মায়পাকপা হায়বসি করিসু নত্তে থম্মোয়না পামজনা চৎলিবা লম্বী অদুদা অৱা-নুংঙাই থিদনা চৎপা ঙম্বদুনি। লোয়ননা হকচাং ফনা লৈনবগীদমক ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবিগনু হায়না ফাওগৎলক্লিবা দ্রমর ইরোম রোবার্টনা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

ময়াংলাংজিং ইবুধৌ কৌব্রু মেরিটোরিয়স এৱার্দ সেরেমোনি পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৯ (ঐচ এন এস): ময়াংলাংজিং ইবুধৌ কৌব্রু মেরিটোরিয়স এৱার্দ সেরেমোনি পাঙথোকখ্রে হায়না ময়াংলাংজিং ইবুধৌ কৌব্রু লাই কম্মিটিগী সেক্রেটরি বসন্ত চোংথামনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ঙসি থৱানগী নোংমা পানবা থা খূদিংগী উমংলাই কাবগা মরী লৈননা অয়ুক পুং ১০ তাবা মতমদা কম্মিটি অসিনা শীন্দুনা ময়াংলাংজিং লৈকায় ৮গী খুল অসিদা লৈবা তোঙান-তোঙানবা স্কুলগী মহৈরোয় অমদি খুল অসিদা লৈবা ময়াংলাংজিং হায় স্কুল আইদিয়েল পব্লিক স্কুল অমদি পোপ্যুলর একাদেমী ইংলিস স্কুলগী মহৈরোয়শিংনা হন দক ২০২২গী ঐচ এস এল সী এগজামদা মায় পাক্লকপা মহৈরোয় খূদিংমক্তা শেল অমসুং সর্টিফিকেট পীদুনা মহৈরোয়শিং তুংদা মী অমমম ওইরক্লবা মতমদা লমদম অসিবু চাউখৎ মায়কৈদা পুরক্লবগী পান দমদা থৌরম অসি পাঙথোকপনি। এদ্যুকেসন হায়বসি খ্বাইদগী মরুওইবা শরুক অমনি। এদ্যুকেসন য়াওদনা খুন্নাই অমা চাউখৎপা য়ারোই।

থৌরম অদুদা ময়াংলাংজিং গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান তখেল্লম্বম তোম্পোক মীতৈনা চীফ গেষ্ট, কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট থোঙাম থোইবনা প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা ময়াংলাংজিং গ্রাম পঞ্চায়টকী ৱার্দ মেম্বর কে ঐচ জি বোনকুমার, এল ইবোচা, ও ইনাওবী অমদি এন ধিরেন মীতৈ লোয়ননা মরুওইবা মীওইশিং অমসুং পেরেন টশিংনা শরুক য়াখি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মৈগী অচৌবা কুম্ভে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৯ (ঐচ এন এস): ইন্দিয়ানা নীংতম্বা চহী ৭৫ মপুং ফারকপগী থৌরম, অজাদি কা অমৃট মহোৎসবকী শরুক অমা ওইনা মিনিষ্ট্রি ওফ পৱার, মিনিষ্ট্রি ওফ ন্যু এন্দ রিন্যুৱেবল ইনর্জি অমদি গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরগা পুন্না খুৎশম্নদুনা ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী ৱাবগাই ময়াই লৈকায়দা লৈবা কম্যুনিটি হোলদা ‘ঙাল্লবা ইন্দিয়া অমদি ঙান্দুনা লৈরগদবা পুন্সিগী’ হায়বা পান্দমদা মৈগী অচৌবা কুম্ভে থৌরম পাঙথোকখ্রে।

পৱার অমদি রিন্যুৱেবল ইনর্জি সেক্তরগী পায়খৎলিবা মায় পাকখ্রবা থবকশিং অমদি পায়খৎকদৌরিবা থবক থৌরমশিংবু মীয়ামদা হেন্না খঙহন্নবগী পান্দমদা পাঙথোকপা থৌরমদুদা ৱাবগাই এ সীগী এম এল এ ডা. উশম দেবেননা অথোইবা মীথুং, ককচিংগী দি সী সলাম সোমোরজিৎ অমদি ময়েংবম জয়েন্ত জিলা পরিষদ মেম্বর, ৱাবগাই জেদ পিনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুংলেনগী ৱারোলদা এম এল এ ডা. উশম দেবেননা ফোঙদোকখিবদা, হান্নদি মণিপুরগী পৱার দিপার্টমেন্ট অসি মতম অয়াম্বা শেল পুখবা দিপার্টমেন্ট অমা ওইদুনতা লাকখিবনি। অদুবু ইন্দিয়াদা বি জেপি লৈঙাক লাকখিবদগী প্রি-পেদ মিটর সিষ্টম হৌদোক্তুনা লৈঙাক্কী শেল কনবা ঙম্লে। মসিনা মৈ মাঙহনবদগীসু কনবা ঙম্লে। হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা ইন্দিয়া শিনবা থুংনা খুঙ্গং অমদি চীংগী মনুং হঞ্জিনবা মফম কয়া য়ৌনা মৈ ঙালহন্নবা হোৎনরক্লিবা অসি ঐখোয় পুম্নমক্লা শৌগৎমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা য়ুনিভর্সেল হাউসহোল্ড ইলেক্ট্রিফিকেসন, মুভি ওন ৱান নেসন ৱান গ্রিদ, মুভি ওন কঞ্জ্যুমর রাইটস, মুভি ওন রিন্যুৱেবল ইনর্জি, মুভি ওন কেপাসিটি এদিসন অমদি তোঙান তোঙানবা কলচরেল পর্ফোর্মেন্স কয়া উৎপগা লোয়ননা মীয়ামগা দি জি এম ওইরিবা টি ঐচ ইবোমচাগসু মৈগী মতাংদা ৱাহং পাউহং পাঙথোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৩০।০৭।২০২২ ইং, থাংজ;
থৱানগী ২নি পানবা।

মেষ: নীংবা মপাদি চাদ্রসু পন্দুনা থবক পাঙবা, শেল-থুম ফংবা। অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাইজবসু লৈগনি। অদুবু নথক থোংবনা য়ানবদি চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা অফবা খোঙশাল লৈ-খুৎচাও থাহৌবা য়াগনি। অফবা লৌশিং তানশিনবা কান্নগনি, শেল-থুম কান্নগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা তেংবাঙবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: অয়ুক্তা নীংবা থুংবা ৱাৎলসু নুমিৎয়ুংবা মতুংদদি লাইবক ফরনি। মীয়াম্না চানবীবা, মীয়ামগা লোয়নবগী নুংঙাইজবা নুমিৎনি। অনমদি তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: অয়ুক্তা লাইবক ফগনি, মীচঙ খোম্বা অমদি অনৌবা থবক পাঙবা হৌহৌবা য়াম্না ফৈ। নচাক নরলগী লমদা কোক শাদনবা নাইতোম ৱারেপ লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা নীংবা থুংবা, শেন্দোং য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। নচা-ননাইগী লমদা পুক্নিং ৱাবা লৈরসু অয়েৎ অপন লৈরম্বদি শোয়দনা কোকচগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: নুমিৎয়ুংবা মমাংদা শেন্দোং তানবৈ থবক্তা খুৎচাও থাহৌবা য়াগনি। মীয়ামগী মতেং ফংগনি, নরল চাওখৎকনি, নীংহন্নদবনা মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: থবক পাঙগনি, শেল ফংগনি, মীচঙ হেনগৎকনি, কনানসু লাকচবা ঙম্লোই। মীয়াম পুনবা নুংঙাইজবা অমদি অনা-অয়েক লৈরম্লসু ফবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মীপায়বা পোকপা লৈরম্লসু নুমিৎয়ুংবা মতুংদা কোকচরগনি, হেন্না আশা চাওনা ওইজ-ওইথক ফংনবা চঙশিনবা য়ারগনি। ৱা ঙাঙবদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

ধনু: খাঙবা কনবা, য়েৎনবা য়াওরুদবা, মীতোপ্তা হেন্না থাজবা থমদবা, ঈরাং পুদবনা মাঙবা য়াবা কয়াদগী কনগনি। পোরম য়াৎথোক্লগা থৌ পাঙনবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা অচৌবা মায় পাকপা লৈগনি, অনৌবা থৌরম চিংনদনা পায়খৎপা য়াগনি। অদুবু নাপলনা মাঙহনবা, মীতোপ্পা য়েংথিবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ইশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: নীংবা থুংজবা, মীচঙ ৱাৎতবা, ইচঙ থৌবনা হেন্না কান্নজবা নুমিৎনি। মায়থিবা হায়বা লৈরোই-মতম মাঙহন্দনা অফবা থবক্তমক পাঙনবা হোৎনহৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিন: থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি, শেন্দোং য়াম্না ফংগনি, অফা-অপুন কোকচগনি, অনৌবা থৌরম পাঙহৌরো। ফিংবদি য়ারোই, চিন কনবসু চোপকনি-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

নিয়ম চুম্না চানবা

লৌশিং পুক্কে

চীঞ্জাক থোং-থাকপগী মরুওইবশিং

চাবা-থকপদা চেকশিনবখক্তনা থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকপা ঙমদে। চাগদৌরিবা চীঞ্জাক অদু করম্বা মওংদা থোংবগে হায়বদুসু য়েংশিনবা মথৌ তাই।

ইন্টরনেসনল রিছার্চরশিংগী টিম অমনা ফোঙদোকখিবা মতুংইন্না থোং-থাকপগী মওং শোয়রবদি চীঞ্জাক অদু চারুবদগী কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) ওইহল্লকপা য়াই। ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ এদিনবরগী স্মিথা কাকদেনা হায়খি, ইন্দিয়া, পাকিষ্টান, বাংলাদেশ অমসুং শ্রিলঙ্কানচিংবা খা এসিয়াগী লৈবাকশিংদা মৈশা কন্না পীরগা থোং-থাকপগী হৈনবী লৈ। থৌওং অসিনা কোরোনরি হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

চাইনাদদি থোং-থাকপা মতমদা মৈ পীক্লা লৈথরগা থোংবগী চৎনবী লৈ হায়না ষ্টদিগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখি। চীঞ্জাক খুদিংমক মৈ কন্না লৈখৎলগা মৈশা য়াম্না ফংহন্দুনা থোংবা মতমদা ট্রান্স ফেট্টি এসিদ (টি এফ এ) অমসুং এদভান্সদ গ্লাইকেসন এন্দ-প্রদক্ট (এ জি ঈ) নচিংবা নিও-ফোর্মদ কন্টামিনেন্ট (এন এফ সী) কয়া থোরকই। মসিনা মরম ওইরগা সী ঐচ দিগী রিস্ক হেনগৎলক্তুনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপনি হায়রি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ এদিনবরগী এদিনবর মাইগ্রেসন, এথনিসিটি এন্দ হেল্ঠ রিছার্চ গ্রুপ, সেন্টর ফোর পোপুলেসন হেল্ঠ সাইন্সেস অমসুং অশর ইনষ্টিট্যুট ওফ পোপ্যুলেসন হেল্ঠ সাইন্সেস এন্দ ইনফোর্মেটিক্সতা রিছার্চর ওইনা লৈবা স্মিথা কাকদেনা হায়খি, মৈশা কন্না পীরগা থোংবা নৎত্রগা ঙৌবগী মথক্তা খাংদা লেমহৌবা থাউ অমুক হন্না শীজিন্নবনসু হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

এসিয়াগী লৈবাক খরা, মরুওইনা ইন্দিয়াদদি উয়ান নৎত্রগা খাংদা করিগুম্বা চীঞ্জাক অমা তাউখিবগী লেমহৌবা থাউ অমুক হন্না শীজিন্নবগী হৈনবী লৈ। মদুগীসু মথক্তা মরু-মরাং য়াম্না শীজিন্নৈ। পুম্নমক অসিনা মরম ওইরগা নিও-ফোর্মদ-কন্টেমিনেন্ট (এন এফ সী) য়াম্না থোরকপদগী হার্ট দিজিজ ওইহল্লকপনি।

খুদোংচাদবা অসিদগী ঙাকথো-ক্লবগীদমক য়ারিবমখৈ মৈ কন্না লৈখৎলগা থোংলোইদবনি অমসুং অচাথাউগী মহুত্তা ওলিভ ওইল ওইনা শীজিন্নগদবনি হায়রি। ‘ন্যুট্রিসন’ জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ এদিনবরগী রাজ এস ভোপাল অমসুং নেসনল দাইবেটিস, ওবেসিটি এন্দ কোলেষ্টরোল দিজিজেজ ফাউন্দেসন (এন-দি ও সী) গী স্বাতি ভরদৱাজ অমসুং অনুপ মিশ্রানা হায়খি, ইন্দিয়া য়াওনা সাউথ এসিয়াগী লৈবাকশিংদা চৎনরিবা থোং-থাকপগী মওং অমসুং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপনা মরম ওইরদুনা ক্রোনিক হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) গী চাং ৱাংখৎলকপনি।

তোঙান তোঙানবা মফমদা চৎনরিবা থোং-থাকপগী মওং খেন্নবগী মতাংদা চাইনিজ রেষ্টোরেন্ট চেন, বুধন রাইটসকী চেফ মদন রাইনা হায়খি, ইন্দিয়াদা চৎনরিবা থৌওংগা মান্নদবা মওংদা চাইনাদদি থোং থাকপা মতমদা থাউ অমসুং মরূ-মরাং কা হেন্না শীজিন্নদে। ইন্দিয়াদা হার্ট দিজিজগী চাং ৱাংবগী মরমসু মসিমক্লা ওইরম্বা য়াই।

অমরোমদা, কন্সল্টেন্ট ইন্টর-ভেনসনেল কার্দিওলোজিষ্ট সুবরো বেনর্জিনা হায়খি, হকচাংদা কান্নবা পী হায়না থাজবা চীঞ্জাক কয়াসু থোংবগী মওং শোয়রবদি হকচাং শোকহল্লকপা য়াই। ঙা চাবা ফৈ হায়রবসু থাউদা তাউরগা চারবদি থোইদোক্লা কান্নদে। মরম অদুনা দাইবেটিস অমদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ ঙাকথোক্লবগীদমক কাঙলোন চুম্না থোং-থাকপগী মওং মীয়ামদা মমুৎ তানা খঙহনবা মথৌ তাই হায়না এপোলো গ্লেনইগলস হোস্পিটালগী কন্সলটেন্ট ইন্টরভেনসনেল কার্দিওলোজিষ্ট সুবরো বেনর্জিনা ফোঙদোকখি।

হার্ট দিজিজ নৎত্রগা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজনা চহী খুদিংগী চাউখৎলবা লৈবাকশিংদা মীওই মিলিয়ন ১৭ হেন্না শিহল্লি। হার্ট য়ৌনা ঈ পুরিবা অর্টরিশিংগী ৱালদা মপং-মপং পৈশিল্লকপদগী ঈচেলদা অকায়বা থোরক্তুনাা লায়না অসি ওইরকপনি। লায়না অসি ওইহল্লকপগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরশিংদি মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাদবা, অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনবা অমসুং মৈখু শীজিন্নবনি।

চহী য়ামশিল্লকপা হায়বসিসু থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লক্লবগী মরুওইবা মরম অমনি। নুপী ওইবীশিংদি চহী য়ামশিল্লক্তুনা থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদা ইষ্ট্রোজেন (হোর্মোন) গী চাং হন্থখিবা মরম্না হার্ট দিজিজ, ষ্ট্রোক অমসুং হার্ট ফেলিয়রগী রিস্ক ৱাংখৎলকই।

চহী য়ামশিল্লকপা অমসুং জিনদা অশোয়বা লৈবগী মতাংদদি করিসু তৌনিংঙাই লৈতে। অদুম ওইনমক পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা হায়বসি ইশা ইশাগী খুৎতা লৈবা থবক্নি। লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি য়ু অমসুং মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা, ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবগী মহুত্তা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিং মরাং কায়না চাবা, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং মতম চানা ব্লদ প্রেসর চেক তৌবা অসিনচিংবনি।

মালেমগী ওইনা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজগী কেস চাদা ১০ রোমদি মৈখু শীজিন্নবদগী ওইহল্লকপনি। মশামক মৈখু শীজিন্নদ্রবসু শীজিন্নবা মীগী মনাক্তা লৈরবদি চপ মান্নবা মওংদা খুদোংথীনিংঙাই ওই।

কনাগুম্বনা য়াম্না হন্থবা চাংদা য়ু খরা খরা থকপনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়নবা তারবসু হীরম অসিগী মতাংদা চপ চাবা খুদম পুথোকপা ঙমদ্রি। থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোক্লবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌরাংদি, পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা, হকচাং শাজেল তৌবা, নীংথিনা পোথ্খাবা ৱাখল চরাংনহন্দবা হায়বসিনি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে