এডিটোরিয়েল

থানানা ঙানু চানিংলকপা

*হৌজিক্তী মতমদা সেক্যুরিটি পার্সোনেলশিং খন্না মতমদা শেঙ্গা–থুমজাগী তৌখিবা লৈ হায়বসিগী মমি ঙসিসু অদুমক মণিপুরগী লৈরিবা খুনাই অসিগী ওইনা মফম খুদিংমেত্তা মরম খুদিংমেত্তা তারে হায়বসি ঙসি মণিপুরগী মীয়াম্না ইখঙ–খঙনরবা ঙাক্তনি। অর্বান এরিয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী মপুং ওইনা মণিপুরগী নত্রগা মপাম্বগী লাকপা মীওইশিংনা য়েংলিবা মফম অসি ইম্ফাল সহরনি। ইম্ফাল সহরদা থোকপা থৌদোকশিং অসিনা মণিপুরগী চাওরকপা ওইরিবা ফিডমশিং অমসুং লো এন্দ ওর্দরগী ফিডম অসি মপাম্বগী লাকপা মীওইশিংনা য়েংবদা খঙবা ঙম্মী। মসিদগী ইম্ফাল সহরদা থবক তৌরিবা লো এন্দ ওর্দরগা মরী লৈনবা পার্সোনেলশিং অসিদি কা–হেন্না চেকশিন্দবা য়াদে হায়বসি অহানবদা খন্না তাই। মথৌ তৌরিবা পার্সোনেলশিং অসিনা অদুক্কী মতিক মথৌ মশক খঙনা থবক তৌবা তারগদি মণিপুর অসি খ্বাইদগী হেন্না আইন ঙাক্রা চংপা সিটিজেনশিংনা লৈবা চাওখৎলবা সনালৈবাক অমনি হায়না লৌখিগদৌরিবনি হায়বসি মথৌ তৌরিবা পব্লিক সার্ভেন্টশিংনা খঙবগী মথৌ তারে। সরকারগী ত্তোঙান–ত্তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী ওইনা থোকপা ওর্দরশিংনা সঙাই ফেষ্টিবেল পাংথোক্লিক্টেদা ইম্ফাল ময়োলদা লৈরিবা মফম কয়াদা চংথোক–চংশিনগী অথিংবা কয়া খঙা থেংনৈ। অদুবু অথিংবা অসি ঙাক্রদৌরিবা পার্সোনেলশিংনা মখোয়–মখোয়গী থেংনরুবা প্রোব্লেমশিং অদু খুদক–খুদক্কী ওইনা সোন্থ তৌনবা হোংনবদা মখল–মখা কয়াগী থৌওংশিং চংথৈ হায়বসিদি চংথোক–চংশিন তৌরিবা মীওই খুদিংমক্না খংউী। করিগুম্বা মতাংদা অথিংবা কয়া লৈরবসু পার্সোনেলশিংনা মখোয়গী অপাম্বশিং অদু ফংবা তারগদি মদু কোমথোক্তুনা অথিংবগী ব্রাংমদা থবক কয়া চংথদবা নত্তে হায়বসিমসু থন্নীই। ইম্ফাল সহর লু–নান্না থম্বনা হোংনবদা মীয়ামগী মতেং চংই হায়বসি সরকারনা হায়চ্রবসু মীয়াম্না খঙি। সহরসিদা চংনরিবা শেঙ্গা–থুমজাগী মওংশিং অসিনা ইম্ফাল সহর লু–নান্না থম্বা হায়বসিদা অচৌবা অপম্বা অমা পীরি হায়বসিসু মীয়াম্না ইখং–খঙবা পোংনি। লঙ্গীগী চিন্নইদা উপাই লৈজড্রবী কয়ানা ইমুং–মনুং পুনবা হোংনবদা নোংমগী অরৈবা খরা য়োন্নবা হোংনজরি। মখোয় অদুবুনা ইম্ফাল সহর মশক থিহল্লি হায়না লৌবসি লানগদবসু মাল্লি। ইম্ফাল সহরগী মরমচৎ অমসুং খ্বাইরন্দ কৈথেলগী মরমচৎসু মুন্না খঙবা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা অমনি। খ্বাইরন্দ কৈথেলগী মরমচৎতা নুপীশিংগী ওইবা কৈথেল কয়া শেমগৎলৈবা অদুগী মথক্তা নাকলদা নুপী ময়াম্না ষ্ট্রিট ভেন্দর ওইনা ফম্বসিসু নুপী কৈথেলগী ওইফম থোকই। করিগুম্বা নুপা ঙাক্তা ফম্বা কৈথেল ওইরন্নগদি নুপী কৈথেল হায়বসি মীংথোল ওইরস্রোই। অমরোমদা নুপী কৈথেলদা নুপাশিংনা ফম্বা য়াদবগুম অয়াবা অমগী মখাদা নোংমাইজিং নুমিৎ খুদিংদা সন্দে মার্কেট হায়দুনা হাংনরিবা অসি ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসন্দা নত্রগা মরী লৈনবা কাংবুদা শেল থিরগা নোংমগী চারা তায়বা হোংনবা কাংবুনি। মসি খঙনা লৈরবা ফাওবা মণিপুর পুলিসকী কাংবুনা অমুক শেনখায় কয়া লৌনবা হোংনরকপা হায়বসি অচ্রবা করি লৈবগে হায়বা পাল্লিবা সরকার অসিনা খঙবগী মথৌ তারে। করিগুম্বা মতাংদা য়ুনিফোর্মদা লাকপা নত্রগা নন–য়ুনিফোর্মদা লাকপা পার্সোনেল কয়ানা হায়রিবা সন্দে ভেন্দরশিং অমসুং ষ্ট্রিট ভেন্দরশিংদগী য়াম্না কয়া শিজিন্নবা রাহৈদা কনানা য়ারগী পোং য়োন্নিবনো হায়বনচিংবা রাহৈ শিজিন্নরকপা মতমদা মথক থোংবশিং য়ৌনদুনা ব্রায়েনবগী মতাং ফাওবা য়ৌনবা কয়া অমা লৈপ্তে। মসি মক্তদা মরান্নই ওইনা শেন খায়বা ওফিসারশিং য়াওরকপগী অমসুং নুমিৎ খুদিংগী ইম্ফাল সহরগী খ্বাইরন্দ কৈথেলদা পোৎ য়োন্নিবশিংনা করীগী শেন খায়গদৌরিবনো হায়না হংলুবদা য়েৎনরকপদগী ঙানু অমত্তা চাগে তৌনি হায়না ফোংনরকপা ফাওবা য়াওরি। মসিনি ইম্ফাল সহরদা মশক থিহল্লিবশিংগী মরক্তা লৈরিবা পার্সোনেলশিংগী মঙন।

অসিগুম্বা থৌদোক কয়া তত্তনা থোক্লি হায়বসি মণিপুরগী পুলিসকী মকোক থোংবা ওফিসিয়েলশিংসু অদুম্মক খঙবা ঙাক্তনি। মখোয়না মথা থাবদা লৈবা খুৎলাই পাইবা পার্সোনেলশিং অদু রারকপা ঙমদবদগী থোকপা থৌওংশিংনি হায়বসি য়াবা তাবনি। অহানবদা অচৌবা শেনফম দিমান্দ তৌরম্বদগী ঙানু চানবা শেল খরদদি হাঙ্গীঘু হায়বগী মওংদা শেনখায় চৎথরি হায়বসিদি তশেংনা মণিপুর পুলিসকী মথক্তা লৈরিবা ইন্টলিজেন্স এজেন্সিদা মথৌ তৌরিবা মীওইশিংনা খঙলবা ঙাক্তনি। মসি ফাওবা অদুমক চংথবা তারবদি করম্না মতমদা ইম্ফাল সহর মশক ফজহনগনি হায়বসি চাওরাক্লা হোম দিপার্টমেন্টনা য়েংবা তাই। নৌনা খন্নবা মতুং দ্যুটিদা লাকপা ওফিসরশিং অসি অয়াম্না প্রোবেসনগী মনুংদা লৈবা ঙাক্তা ওইগনি, অদুবু মখোয়না শেংলিবা য়ুনিফোর্ম অদুগী ব্রাংমদা তৌরকপা থবকশিং অদু য়েংশিন্না মথৌ তারি নত্রগনা মখোয়না য়ুনিফোম শেত্তনা করম্না থবকশিং তৌরিবগে হায়বদুসু হোম দিপার্টমেন্টগী ইন্টলিজেন্সিয়ানা য়েংশিন্না তাবনি। মদু নত্রগদি মণিপুরবু মশক থিহনবদা হোম দিপার্টমেন্টনা অচৌবা শরুক য়াই হায়না লৌবা তাই। ষ্ট্রিট ভেন্দরনা মণিপুরবু মশক তাকপনি অমসুং মণিপুরগী লৈত–লায়রা কয়াসি মায়োক্লবদা খ্বাইদগী হেন্না চাওনা শরুক য়ারিবসি ইমা কয়ানি, মখোয়দগী শেল তান্দুনা মশাগী ইনকমগী ব্রাংমদা ইমা ইবেল অমদি ইচিন–ইনাওশিংদা অরাবা পীরগা নুংঙাইগনি খল্লিবশিংদি কনানো হায়বা খন্দোক্লবা হোংনবা হায়বসি হোম দিপার্টমেন্টকী মথৌনি। চুম্না হায়বগী ব্রানি, ত্তঙাই ফন্দবা কয়ানা মরম ওইরগী ইম্ফাল সহর মশক থিহন্দদা সহরসিবু তশেংনা নান্না থম্বনা হোংনবদা মরুওইবা খৌদাং লৌরিবশিংনা অমোং–অকায় পাম্বগী মহুৎতা হেনজিন্না মশাগী মথৌ অদুগী ব্রাংমদা থবক তৌরকপনা কন্দাই ফাওবা সহর অসি মশক থিহন্নগে হায়বদু থিজিন্না ফৈ।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ফেস্তিভেলনা লম্বী খঙহন্দবা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

ষ্টেটসিগী ওইনা অঙম–অথৌ কয়ানা শরুক য়াদুনা মণিপুরবু মশক্ তাক্রিবা সঙাই ফেস্তিভেল হৌবদগী ঙসি ফাওবা ওইরিবা লম্বীগী ফিডম অসিদি অঙকপা অমা ওইরে। ইম্ফাল ইষ্ট অমসুং রেষ্ট ফাওনবদা করম্না লম্বীদা চংকদগে হায়বসি ফাওবা খঙদবা মওংগী ত্রাফিক রেগুলেসন অসি সরকারগী খ্বাইদগী জ্ঞান তাদবা থৌওংনি হায়না লৌদবা ঙমদে। খ্বাইরন্দ ফাওবা লাক্লবা হোংনবদা করম্না মফমদগী য়ামম্রবা ওটো রিক্সোশিংগী মনুংদা কন্দাইরাইদগী তোংগদগে হায়বসি অঙকপা অমা ওইরে। মসিদা অমুকসু লম্মুকহল্লিবা অসি লম্বী শেমদোক–শেমজিন্দা খুদক–খুদক্কী ওইনা লম্বী থিংজিনবা অসিমসু খ্বাইদগী হেন্না চাওবা মরম অমনি। লৈকাইগী নত্রগা সরকারগী ওইবা থবক্লা অমসুং থৌশিলনা লম্বী চংপদা মথোং খংহন্দবনি হায়বসিসু চুমগম্না খল্লি। ত্রাফিক কন্ট্রোল তৌরিবশিংনসু ফ্লেক্সাতা মথোং খংদবা রাহৈ খরা থেংলগা লম্বী ময়াইদা য়ুনিফোর্ম শেংলগা লেপশিনবনসু মীয়াম চংফম খঙহন্দে। মসিমতং চুমথোক্লবা হোংনবা য়ারোইহ্না হায়বসি এডিটরগী খুথাদা খঙজনিংই।

অদোমগী,
নোংদ্রেনখোঙ্গা লুরাং
অয়াংপাল্লি

কেপিতেলিষ্ট দিমোক্রেসিদা মীচমগী পুন্সি

কেপিতেলিষ্ট দিমোক্রেসিদা নুপীদা ইকাইখুম্নবা অমদি মীওইবগী হক চেগী লৈরাংগুম ফজবদি করি হংভুরনি। লৈদ–লৈদুমঙাই চ্রাফমদি ইরৈ লৌবা। ঙাংন–শরুরিবা পুম্নমক তৌনরিবা খোদোক খোদা খুদিং মানবদা ওইরমগনি হায়দুনা হিদাক থাবগী লায়েং ওইনা তৌরি। ঙাংথোরকপা, তৌথোরকপদা মুন্না খল্লগী তৌবগী তঙাইফদবা লৈরিবনি। মসি নত্তদুনা খন্থবা নৈনবা য়াওদনা পাংঙথোক্লরবদি মীয়াম্না য়ানিংদিবা মোব ত্রাইয়েল হায়বদুগী থোইদোকপা খোয়বা লৈত্রে। চাংতঙা মাংজৌনদা শেম–শারবা প্রী–প্লান হায়না খঙনবা শাশিন্নবা খুৎশেমগী মীহাৎ ঙইহাক লৈতনা লেপ্পা লৈতনা ময়োল লম দিল্লিদা থোক্লি। হন্দক্কী পালিদা দিল্লিগী কোতলামুবরকপুরদা অশানবা য়ুম অমগী অহমশুবা মথোলদা লৈবা জিনপ্রান ইরমদম অসিগী তুংগী শিংথাবা য়াবা মীশক্লি। মুন্নাইগী টাটা ইনষ্ট্রিট্যুট ওফ সোসিয়েল সাইনতগী ডোক্টরেট দিগ্রী ফলবা মশাগী চহি ৩৩ শুরবা ইনখংলক্লিবা সোসিয়েল সাইন্সিস অমনি। অদুবু তমথিবা মীহাৎ অমদা মপুন্সি লোমখে খঙহৌদনা। ঐখোয়গী ঈরক্তগী চংহৎ। হল্লক্লরোইদবা লমদম অমদা মহাক্লা করি হায়না শকউদবা মখোয়না পাউ তুন্নগনি হায়বা ঙমত্রা? জিনপ্রানগী মথংদা কনাদা পালি তারক্কনি হায়বা ঙমত্রা? বেঙ্গলোর হায়নরন্নদগী বেঙ্গলুরু হায়নরক্লিবা প্লান সিতৌনি হায়রিবা মফম অসিদসু নৈনবী অমঙম তুহৎপীবগী পাওদমখোং ফংলক্লি। কোথানুর পুলিসনা কোনবা বাইরাথি ক্রোস (লমলোং) রোদতা নুপী অমদা মীওই ৩ না ঙাংহৈদবা রাঙাং ইঞ্জিনিয়ারগী অমদি মখল খুদিংমক্কী মীয়ামগীনি লৈশিন্না থমজিন্না লেপ্পা নত্তে। কদোমদগীনো খংহৌদে হেক্তা লাওরকই, মেছিনদু চলাইবা য়াদরে, অদুসু কায়রে আদানু মাংগ্রে বীল হেন্না শারমলে রা রা হেক্তা লাওইদো। দ্রগ ময়োম ময়াম ফারে ফারে রা রা সেক্যুরিতিগী মীনা হেক্তা ওইহল্লি মন্ত্রিগী মী য়াওরে হায়দুনা অখঙ অহৈ ফোংচিনবদা মী উদনবা শেম্বা হৈবা হৈবী লৈবনিনা হাপ্তা ফাদে মোং হাদ তুমিন তুমিন লোংশিনখিবনি। মীহাৎপুঙগী রাথোকশিং ঙসিসু লোইদরি ওইরেম্মী লৈঙাক মপুশিংগী ঈ মরি নোংঙায়গী সিফাইনা পল্লোন হন্দুনা জাতী শাগেং ঈ ওইবননা ঙাক শেলহন্না থৈদোকখিদো মীহাৎ হৈবা মহাক্তো। অঙম্বা শাগেং ঈ ওইবননা অঙম্বা অঁতৈসু মথৌ চিনবা শাদুনা শেন্দোংগী মশিং থিদুনবু লৈখি। মপিথুর সনা লৈবাকসে অরুপ অতাও কয়াগী লৈতেংদো ঙাওজবী লৈমা কোনগী শুরোন চারোন কয়ানা ইরাং কোকখোং পুদুনা মীয়ান লাইনিং লাইশোলদা ওইদ–পাদবা কয়া অঙম্বশিং মরক্তগী থরাইজাও কয়াসু শেল্লেপ তিংদনা শেন্দোংগী ফিরাল ফংহৌদোদৌরবনি। মহৈরোই কয়ানা অফবা ওজা পিবিয়ু মহৈ হৈবা মী অমা ওইবা ফংহৌয়ি হায়দুনা পাওমলুববু মীতৈলোন খংদবা মমা লোনসু অর্থ কাওরবা অঙম্বশিং শামু মথুন্দা পেনা খোংবগা মান্নরেদো । মহৈলোইশংগী লায়নাদি লাইওং খংবা মহৈগী অর্থ খঙবা অঙম্বা লৈত্রবনিদো । লমদমসিগী হিরম খুদিংমক লৈরিবা লোইশং মপুশিং লৈবাক্কী মপুশিং ললৈমো ওক্লবগী ফলনা ঙাওনা ফৈনা পৈশিল্লিদা চেকপদ রানা রানা খাগত্তুনা মচাগী মশুগী শুথাংগী মীয়ামগী মহেংনা। সেকেন্দ হেন্দগী সোলার ইন্দিকেটর সিগনেল লাইট শিজিন্নবা য়াদদমখৈ ডেকোরেসন ওইনা উংলিবনিদো ঙমজত্রো ঐখোয়ঙম্মা ফ্রি দা খিল্লগা থমসি তাক্কিবনি মীরম ডেলিগেটশিংদা । শেঙ্গাও পায়বা ত্রোরপত্তীগী লমদমনি ঊংলিবনি শেম্বা লোইশিন্দবা লগ্নী, বিল্ডিং থোংশিং ইচম চম্না থম্বা নত্তেনে । লাইরৈবাক্তা চংথৈবা অঙম অথৌ শেজাও পায়বা কয়ানা লাইরৈবাক্তো হিংলিবা পুন্সি মহিংবু তাইবংদা চংনবা হৌননবা খিনখিবা সি সি টি ভি কেমারা ঙসিসু খংহন্দনা থম্নবনি । মীয়ামগীদমক্তা য়াইফনবা লাইরৈবাক্কী লনলৈমা মফমসিদা লাকপদা মখোয়না অঙম্বনি মীয়ামগী থৌদা পুরিবনি হায়দুনা ফাজিন্দুনবু থমখরেনে পারি ইমোমও । মীয়ামগীদমক্তনি হায়বা য়াবা লৌবা য়াবা পুম্না মীয়ামতদা খুৎ থাঙহংদুনা খুবাক খুহন্দুনা সোসিএল রারকনি লাওথোক্লিবনি নোংমতা থৌঙ্গালদা থাম্না বঙ নুংথিলদা ঙাল্লবফাওবা মুথৎপদি লাইরদনা মুথৎলো হায়না শন্নিদফাও হায়দবা মীওই ঙাক্তনি। অহিংবা তাইবং মীওইশিং লমদমসিদা লৈবশিংগী শিজন্নবা য়ানবা পুরকপদা মতম শাংনা শিজন্নবা য়াদ্রিবসি লাইরেবাক্কী থরাইশিংনা শিজবননি । পোং খুদিং লাইগী খরা মীগী খরা হায়বদুনি তৌবতবু মীগী হায়বদুদি মখোয়গীনি । প্রজানা ভাবোক ওইহল্লগা লৈবাক নিংথৌ অঙম্বশিংগী লোইশংগী অঙম্বশিংগা–শেন্দোং য়েন্নবগী হৈ–শিংবা তান্নবদু য়েংহন্নমিনে । অফস্পাসু সিক্যুরিটিদা অমুক থংজিন, সেন্টরদা অমুক থংজিন ষ্টেতা অমুক ইত্থোরক আই এল পিসু তৌবগী ফিডমশিনিদো । মীতোপ মীরানচাসু হৈরাং লোঞ্জা চারম্না দরান লমখোপ তৌদুনা লৈরম্না মফমদা য়া তোপকে থৌরাংবুগী থিংলক্লেনে। সিক্স সেডুলগী শৈরেং থিগে হায়রক্লে, লেন্না ফংগদৌরিবা লমলৈমি খঙলেনে মীতোপ মীরানচা মখৈসু । মরিন য়াওদবা লৌশিং হৈতবা –মপানা মপুনি থনম্না লমশিংদবু মীতোপ্পা চাওহল্লেনে নিঙাই ফিগিবু শান্নরক্লে । লমদমশিদা পোকপা লমদমশিগী ঈনা ঈরাইবা ওইরবদি করিগী মমালোনবু খঙলোইদবা ঙংবা ঙমলোইদবনো খংদমান্নে অঙম্বশিংসে । তারোকো পারি ইমোম নখোংসু অঙম– অথৌ অমদি লমদমশিদা লৈরিবা মীরানচা খুদিমকসু লমদমসে সিক্স সেডুল হাদুনা য়োন্নবা কৈথেল লুকমায় লৈতেদো । পান্নবদি থিরুও জাতী অমখক লৈবা মফমশিংদদি লৈগনি লুকমায়শিংদো মফমসিদি জাতী কয়া পুন্না লৈবননিনা য়াদেদো । লমদমসিবু লাইহৎবিবী লুবাক মণিপুর স্না লৈবাকসে চীংনা ক্লোরেদনা কোয়েনা পনখিংবা চীংমিনা কুপ্পা কুপ্পা পনঙাকলিবা মণিপুর কৌবা লমদমনে লমদমনে।

“ মীতৈ ইমাগী লাইবাওনিকো ”ঃ ক্রোরপতি লমদমনি উংলিবনিনে

চুম্না লান্না ফজবা থিবা শঙাই ফেষ্টিবেলদি হৌদোকখরে, ফোঙদোকখরেদো অথোইবা মহাক্লা লমকোয়বশিং লাকহন্নবা শান্তি থম্না চঙই হায়নবু । কয়াদা চুম্না লাইবাও পিবমক্তা মায়রবা রাহৈ অমফাও ককনিংঙাই ওইহন্দনা টুরিজম ফেষ্টিবেল অসিগী মরি লৈননা ম্যানমার চিফ মিনিষ্টর য়াওনা ফসনসিদা ফোংদোক্লি । লৈবাক অনিগী ফিরানশিং য়াওবা বেল্লুনশিং থাগত্তুনা নাকল অনিগী নুংশিনবা মরি ফোংদোকপগা লললোন ইতিক্কী মরমদা হায়দগী চংমিয়দুনা লাকপদগী হন্দক্কী খোংথাং অসিনসু অমুক্তা হেন্না হায়দগী চংশিলহয়বগী খোংথাং অমা ওইরবনি । লমদমমিদা শান্তি লৈনা হীংবা ঙম্নবগী খোংথাংদি ঙসিগী লমদমসিগী লৈঙাক মপুশিংগী ঈ শিংবা, কখোকপগী থৌনা লৈবা অচ্রবা তৌবা ঙম্না মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক মতম খঙনা থবক তৌবা চংইদো । লমদমসিগী হেক্তা মান্না অদুগা লবীগী খুতিদা থাল্লম্না নুংথিলগী মতমদা অরেম্বদা মৈ মাংহন্না উরবসু মুথৎনবা হায়বসু তৌরোইদো, মশানসু মুথৎলম্লোই । অরেম্বদা অয়ুক নুংথিল মতমদা অরেম্বদা চংহন্নল্লিবা মাংহল্লিবদো উনা– উনা চংথিনি থবক চিনবা শান্না । পুকচল শেংনা মীয়ামগী য়াইফনবা লমদমসিগী চাওখৎনবা হোংনদুনা লৈশিক্লিবা মেছিনশিং অমনবনা অহন্না শাবা ময়াম অচৌবা শেনফম ফুরিংখাও শেলগী চাওনা কায়থোক্লদৌরিবনি । অনৌবা বিল্ডিং, থোং, লম্বী, মদুগী ইন্দিকেটর লাইটশিং, সি সি টিভি অনৌবা খিন্দুনা শাবা শেন্না কয়া টিভিদা খবরদা অদুদা অদু তোংখৈ অদু শঙ্গারে মীয়াম খংগদৌরিবনি । হৈ রা গী মথক্তা লৈরবদি কা হেন্না নোয়রে / ফেট য়াম্না হেনবা হায়না হায়রে।

মীওইবা খুদিংমক হকচাংগী পাঙলগীমক, অইং–অশাগী , শোক এবজোর্পসন অমদি অঁতৈ অতোপ্পা মথৌগীদমক মহাও (ফেট) খরদি দরকার লৈ । নুপীদগী নুপানা মহাও চাং হেন্না দরকার ওই । অখঙ অঁহৈশিংগী মোং মতুংইন্না মহাওগী শরুক অসি নুপীশিংনা চাদা ৩৫ দগী হেন্নবা অমদি নুপানা চাদা ২৫ দগী হেন্নবদি মখোয় অদু ওবেসিটি ওইরে ।

বীজানগী মিংয়েংদগী হায়রি, নোয়খংলক্লিকসি হকচাংনা শীজিয়াথোকখিবা কেলোরিদগী হকচাংদা তুংশিলহৌবা কেলোনিরা হেনবদগীনি । ওবেসিটি হায়বসি মী মীগী হিংবগী মওং, চীঙাক, চহি, নুপা–নুপী, থবক্কী মওং, হিদাক থাবা (মেডিকেসন) , পারি পুরীদগী লোয়নবকপা, চুরুপ থকপা, তশেংনমক য়াম্না লুবা অনাবা অমনি, অসিনা মরম ওইদুনা খুদোংথিনিঙাই ওইবা কয়ামরুম থোক্লকই, মদুদি হৈনিংদবা, চোকখবা, তুন্না য়াদবা, খোঙ–খুং, লু–তাং চিকপা ইলিবেটেদ কোলেসতরোল (এলডিএল), মশিংখাদা নুং বৈবা, থাগী খোঙাৎ কয়ারকপা অমসুং অঙাং ওইবা ঙমদবা, নুপী নুপাগী ওরগান দা অকায়বা লাকপা, হায় ব্লদ প্রেসর (হাযপরটেন্সন), এথেরোসক্লেরোসিস, এনগিনা পেকটোরিস, কেন্সর মখল খরা, ডাইবেটিস (ভাইপ–II) অসিনচিংবনি । হায়রিবশিংগী মথক্তা মেটাবোলিক সিন্দ্রোম হায়বদি হকচাংদা য়াওরিবা ত্রাইগ্লাইসরাইদ অমদি ঐস ডি এল কোলেসতরোল লেবেল অনিগী অনেম অরাংদগী থোরকপা, অদুগা অয়াম্না মেডিকেল প্রাকটিসনর (ফিজিক্সীয়ান) শিংনা খঙনা অমদি খঙদবনা ইলথোকপনা ডাইবেটিস অমদি হাঁট কা মরি লৈনবা লায়নাশিংগী হৌরকফমনি । ইং ২০০৭ দা ফোংখিবা ডাইবেটিস এটলাস কী মতুং ইন্না পৃথিবীদা ডাইবেটিস না নাবা ক্লোর ২৪ গা লাক্ষ ৬০ লৈ, অদুগী মনুংদা ৮০% দি চাওখংত্রিবা লৈবাক্তা ওই। ২০০২ দা ডাইবেটিস নারবা মীওই ক্লোর ২নাক্ষ ১০নি। অদুবু ২০০৭গী নাবেম্বর ১৪ বার্ল্ডডাইবেটিস ডে নুমিত্তা ক্লোর ৪ লাক্ষ ২০ ডাইবেটিস না নারে হায়না লাওথোবক্তে। হায়া পানরম্বদি ২০২৫ তা লৈগদবা ডাইবেটিস্না অদু চহি ১০ ঙনখংনা ২০১৫ দা লৈরগনি হায়না ফোংদোকপ্রে। পদমশী এরার্ড ফংপ্রবা ফোটিস হোসপিতাল দা ডাইবেটিস এন্দ মেতাবোলিক ডিসওর্দর গী ডাইরেক্তর অমসুং হেড ওইবতা নত্তনা হর্বেললাইফ ইন্দিয়া গী ন্যুট্রিসন এডভাইজরি বোর্দ কী মেম্বরসু ওইরিবা ডা. অনুপ মিশ্রানা হায় রুরলে এরিয়া দা লৈরিবা মীওইশিং কা হেন্না নোয়রে, অদুগী অর্বান মিদল ক্লাস গী মীওইশিং খত্তা নত্তনা হৌগৎলক্লিবা অঙাংশিং অসিসু কিনিংঙাই ওইরে। মতম অমদি ডাইবেটিস নাবগী চহি অসি ৪০ নি হায়নৈ, অদুবু হৌজিক্তি চহি নৌরিবা অঙাংশিংসু ডাইবেটিস নারে। মসি কিনিঙাই ওইদবরা?

য়ুএসএ গী অপুনবা মীশিংগী চাদা ৬১ নোয়রে, চাদা ২৭ না নোয়বদগী নারে। ইংলেন্দ সু য়ুএসএ গা মাঙ্গে নুপা অঙমগী মনুংদা নুপী অনি অদুগা নুপী অঙমগী মনুংদা অমা নোয়রে। জর্মনিদা চাদা ৫০ য়ৌরে, রুসিয়াদা চাদা ৫৪ য়ৌরে, ব্রাজিল অমসুং চাইনাদা চাদা ৩৬ য়ৌরে, য়ুরোপীয়ান কম্যুনিটি দা চহি ৩৫ দগী ৬৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবশিংদা চাদা ৫০ য়ৌরে। ১৯৮২ দগী হৌনা জাপানদা চহি ২০ দগীনা ২৯ ফাওবদা লৈবা মীওইশিং কা হেন্না নোয়বা শরুক অনি হেনগৎলে। মালেমগী ওইনা ১.৮ বিলিয়ন ওবরহেত ওই মসিগী মনুংদা ইন্দিয়া খঙদা মীওই ১.১২ বিলিয়ন ওবেসি ওইগনি হায়না পানরি। ইন্দিয়াদা মীওই ৫% অপুন্না পোপুলেসনগী ওবেসি ওই। ইন্দিয়াদা নুপীনা চাদা ৫০, চাদা ৩২ নোয়রে। অদুগা দিল্লিঙবা সহরদদি অমুক্তা হেন্না নোয়বগী চাং অসি হেক্লি। অঙাংদা কা কখবরগী চাংসু সহরশিংদদি চাদা ১৬ য়ৌরে। মণিপুরদা নুপানা ১৩.৪% নুপীনা ১৭.১% ওবরহেত ওইরি।

খঙ–হৈবনা মীওইশিংনা হায়রি মদুদি হকচাংগী অরুম্না অসি শাজেল তৌরগা, লমাৎ শাজং শেমদোক্লগী, চাবা থকপা ককখরগা, মেছিচিংবা কয়া শীজিয়দুনা হন্থহনবা য়াই হায়না মোং পীরি। অদুবু ঐখোয়না চেকশিনগদবদি হকচংগী অরুম্না লৌথোক্লিক্টেদা হকচংনা মাগী মথৌ তৌবা ঙমজনবগীদমক দরকার লৈবা মচি ওইবা চিঙ্গাক অদুদি ওপনিচিন লেবেল দা পীগদনি। তশেংনমক হায়রগদি ওপটিমম লেবেলদা হকচংনা দরকার ওইবা মচি ওইবা চিঙ্গাক পীবগা লোয়নবা নোংমগী চারিরবা চাকলেন মহৎ শিনবা ঙয়া লোয়নবা ব্রেট মেনেজমেন্টগীদমক্তা খ্বাইদগী ফরবা অমদি বার্ল্ডনম্বর ১ ওইরবা চীঙাক্তি “ হর্বেলাইফ ”™ গী প্রদক্তশিংসিনি।

হিপোক্রেট (ফাদর ওফ মেডিসিন) না হায় মদুদি হকচাং ফবা হায়বসি অচুম্বা মথলগী চীঙ্গাক দরকার লৈবা চাংদা শাজেল তৌবা চংই।

অরোইবদা য়াম্না মরুওইবদি ঐখোয় পুম্নমক্তা খঙনদুনা লৈরবা অদুবু জান্না তাবদি রাংলিবা অসিবু ঐখোয় পুম্নমক পুন্শিল্লগী অপুনবা অমা শাগংলগা অসিগুম্বা মীওইবগী পুন্সিবু , লমাখাংলা মাহুল্লিবা য়াম্না য়াংনা শন্দোরক্লিবা ওবেসিটি কৌবা লায়চং অসিবু অমুক্তা মায়োকমীয়সি হায়না ঙসি হর্বেলাইফ মঙ্গিপুরনা পালন অসি পাঙথোকফরি।

কর্সি হর্বেল লাইফ ইন্টনেন্সেল প্রাইবেট,
ইন্দিয়া মণিপুর চেপ্তর

ঙসি ‘রার্ল্ড এন্টি ওবেসিটি ডে’ গা মরি লৈননা ফোংজবা

এন্টি ওবেসিটি ডে

ওবেসিটি হায়বসি হকচাং কা হেন্না লুম্না / নোয়বা হায়না লৌনে। অশেংবদি ওবেসিটি হায়বসি বেডি ফেট হেননবু খঙনে। খ্বাইদগী খুদোংথিনিংঙাই ওইবা ঙাকথোকপা য়াবা লান্নাশিং অসিগী হৌরকফমদি ওবেসিটি হায়বসিনি। নেসনলে সেন্তর ফোর ডিজিজ এন্দ প্রীভেন্সন, য়ু এস এ গী রিপোর্ট মতুংইন্না পৃথিবীদা লৈরীবা মীওইশিংগী চাদা ৫০ অহলদা অদুগা চাদা ২৫ দি অঙাংশিংদা কা হেন্না নোয়। রার্ল্ড হেল্থ ওর্গানাইজেসন গী রিপোর্ট কী মতুংইন্না মতম চাদনা শীরিবা মীওই ১০০ গী মনুংদা চাদা ৭০ দি থম্মোয়গা মরি লৈনবা অনাবশিং (সি.ভি.ডি.) ষ্ট্রোক, ডাইবেটিস অমদি কেন্সর মখল খরা অদুগা হায়রিবশিং অসি চাদা ৮০ দি অনোয়বা অমদি কা হেন্না নোয়রগা মরি লৈনে। ওবেসিটি হায়বসি লায়চং অমা ওইনা য়াম্না থুনা শন্দোকক্লি। ডবলিয়ু এস ও গী সিডনি দা ফমথিবা কনফরেন্স তা লাওথোকপ্তে মদুদি ওবেসিটি (কা হেন্না নোয়বা) ওইবা অসিনা টেরোরিষ্ট তগী হেন্না কিনিঙাই ওইরে। নোয়বা অমদি কা হেন্না নোয়বদগী থোরকপা য়াবা অমদি জ্ঞান তামিনবগীদমক্তা চহি খুদিংগী নবেম্বর তা ২৬ তা রার্ল্ড এন্টি ওবেসিটি ডে হায়দুনা হর্বেললাইফ, মণিপুরনা পাঙথোক্তুনা লাক্লি।

$$\text{বি.এম.আই} = \frac{\text{রোপেকেজি)}}{\text{হাইট (এম)}^2}$$

বি এম আই হায়বসি এক্সপার্টশিংনা শীজিন্নবা মী অমদী অরুম অয়াং খঙনবা ইন্দ্রদগী ফোরমুলা অমনি। আইসিএমআর (ইন্দিয়ান কাউন্সিল ফোর মেদিকেল রিছোর্স) গী মতুং ইন্না করিগুম্বা বি এম আই না ১৮ গী মখাদা লৈরবদি হায়রিবা মীওই অদু ময়াং কংলে, ১৮–২২.৯ ফাওবগী মনুংদা লৈরগদি নোয়রে, অমদি ২৫ গী মথক্তা লৈরবদি কা হেন্না নোয়রে / ফেট য়াম্না হেনবা হায়না হায়রে।

মীওইবা খুদিংমক হকচাংগী পাঙলগীমক, অইং–অশাগী , শোক এবজোর্পসন অমদি অঁতৈ অতোপ্পা মথৌগীদমক মহাও (ফেট) খরদি দরকার লৈ । নুপীদগী নুপানা মহাও চাং হেন্না দরকার ওই । অখঙ অঁহৈশিংগী মোং মতুংইন্না মহাওগী শরুক অসি নুপীশিংনা চাদা ৩৫ দগী হেন্নবা অমদি নুপানা চাদা ২৫ দগী হেন্নবদি মখোয় অদু ওবেসিটি ওইরে ।

বীজানগী মিংয়েংদগী হায়রি, নোয়খংলক্লিকসি হকচাংনা শীজিয়াথোকখিবা কেলোরিদগী হকচাংদা তুংশিলহৌবা কেলোনিরা হেনবদগীনি । ওবেসিটি হায়বসি মী মীগী হিংবগী মওং, চীঙাক, চহি, নুপা–নুপী, থবক্কী মওং, হিদাক থাবা (মেডিকেসন) , পারি পুরীদগী লোয়নবকপা, চুরুপ থকপা, তশেংনমক য়াম্না লুবা অনাবা অমনি, অসিনা মরম ওইদুনা খুদোংথিনিঙাই ওইবা কয়ামরুম থোক্লকই, মদুদি হৈনিংদবা, চোকখবা, তুন্না য়াদবা, খোঙ–খুং, লু–তাং চিকপা ইলিবেটেদ কোলেসতরোল (এলডিএল), মশিংখাদা নুং বৈবা, থাগী খোঙাৎ কয়ারকপা অমসুং অঙাং ওইবা ঙমদবা, নুপী নুপাগী ওরগান দা অকায়বা লাকপা, হায় ব্লদ প্রেসর (হাযপরটেন্সন), এথেরোসক্লেরোসিস, এনগিনা পেকটোরিস, কেন্সর মখল খরা, ডাইবেটিস (ভাইপ–II) অসিনচিংবনি । হায়রিবশিংগী মথক্তা মেটাবোলিক সিন্দ্রোম হায়বদি হকচাংদা য়াওরিবা