লৌশিং পুক্কে

অজমাগী অনাবা নুমিদাংদনা হেঞ্জিল্লিবা করিগীনো?

নীংশা হোনবা ৱাবা, থবাক খেবা অমদি লোক খূবা হায়বসি অয়ুক নুংথিলগী মতমদফাওবা য়াম্না নুংঙাইতবা ফিভমশিংনি। অহিংগী মতমদা লোক খূবদগী নৎত্রগা নীংশা হোনবা ঙমদবদগী নুংঙাইনা তূপ্লিঁঙৈদা মীকপ থোক্লকপা হায়বসি তশেংনা নুংঙাইতবা, ফিভম অমনি। অদুবু লাইবক থীবদি অজমা নাবা অপূনবা মীওইশিংগী মনুংদা চাদা ৩০দগী ৭০দি নোকচর্নেল অজমা নৎত্রগা নুমিদাংগী মতমদনা অনাবা হেঞ্জিল্লকপা মখলগী অজমা নাই। অজমা নাবা মীপুম খুদিংমক নুমিদাংগী মতমদা অনাবা হেঞ্জিল্লকপা নত্তে, অদুবু মীওই কয়া অমনা অসিগুম্বা মখলগী খুদোংচাদবা অসি থেংনৈ।

নোকচর্নেল অজমাগী মরমদা মমুৎ তানা খঙবনা লোয়ননা নুমিদাংগী মতমদা লোক খূবা অমদি অতৈ লাইওংশিংগা লোয়ননা খুদোংচাদবা মায়োক্লবা মতমদা করি তৌগদগে হায়বদু মখাদা পীরি।

নোকচর্নেল অজমা নাহল্লক্লবগী মচাকশিং

অজমা অসি নুমিদাংগী মতমদা অনাবা হেঞ্জিল্লকপগী মরমশিংদি:

এল্লর্জেনশিংদা এক্সপোজ তৌরুবা: ফমুংগী মা; হূই, হৌদোং, উচি, উচেক্লচিংবা মতু অমদি মশা পানবা পেটশিংগী উনসাদগী কেল্লকপা মকূপশিং; দষ্ট মাইট - হায়রিবশিংঅসি ফমুংকাদা কন্মন ওইবা লৈগল্লি, অমদি মখোয়শিং অসিনা মরম ওইরগা অজমা এটেক তৌহল্লক্লবগী মরম ওইহনবা ঙমই। ঐখোয় মীওইবনা নোংমদা পুং ৬-৯ ফাওবদি ফমুংদা লৈগল্লি। হায়রিবা শাংলবা মতম অসিদা ঐখোয়না এল্লর্জেনশিংদা এক্সপোজ তৌই। মীওই খরদি এল্লর্জেনশিংদা এক্সপোজ তৌরুবা মতুং মতম খরা চোম্থরগা নুমিদাংগী মতমদা এল্লর্জিক রিএক্সন লাকই। এল্লর্জেন অমদা এক্সপোজ তৌরুবা মতুং পুঙ ৩দগীনা ৮ ফাওবগী মতুংদা এল্লর্জিক রেস্পোন্স লাকপা হায়বসি তোয়না থেংনবা থৌওং অমনি। খুদম ওইনা নুমিদাংৱাইগী মতমদা পোলেনদা এক্সপোজ তৌরুরগদি নুমিদাং তূপ্লমদাইদা নীংশা হোনবা ৱাবা অমদি থবাক খেবা তৌরকপা য়াই।

সুপাইন পোজিসন অমদি এসিদ রিফ্লক্স: ঐখোয়না হীপ্তুনা লৈবা মতমদা চাকখাউগী এসিদনা য়াম্না লায়না ইসোফেগস তান্না কাখৎলকপা ঙমই। ইসোফেগস হায়বসি চীন অমসুং চাকখাউবু শম্নহল্লিবা ট্যুব অদুনি। অসুম্না পাখৎলক্লিবা এসিদ অদু অমুক য়োৎশিনখিবগী মহুত্তা খরা অমদি অচৌবা এয়রৱেদা চঙখিদুনা হাগৎপদগী লোক খূবগী থৌওং থোকহনবা ঙম্মী। চাকখাউগী এসিদ কাখৎলকপনা নুংশিৎ উতোংবু খুজিলহনবসু ঙমই, মসিনা নীংশা হোনবা ৱাবগী ফিভম থোকহল্লি।

পোষ্টনেজল দ্রিপ: পোষ্টনেজল দ্রিপ (খৌনাউরোমদা চেম্থরকপা নাতোনদগী তারকপা মহী) অসি নুমিদাংগী মতমদনা খ্বাইদগী হেন্না থোক্কল্লি। লোংনা হীপ্পা মতমদা মহী অসি মনীং থংবা খৌনাউগী শরূক্তা য়াম্না লায়না তারকপা ঙমই, মসিনা লোক খূবগী থৌওং থোকহল্লি। হীপ্লগা লৈবনসু খোঙদগী ফ্লুইদ (মহী) গী শরূকশিং থবাকলোমদা কাখৎহল্লকই, মসিনা নুংশিৎ উতোংগী ফক্লাংদা মহীগী শরূক য়াওবগী চাং হেনগৎলকপদগী উতোং অদু খুজিলহল্লি।

লং ফঙ্কসনদা সর্কেদিয়নগী অহোংবা: ঐখোয়গী লংসনা মথৌ তৌবগী মওং অসি নুমিদাংগী মতমদনা তোঙাল্লি। মসিগী মরমদি, ঐখোয় মীওইবা অসি অয়ুক নুংথিলগী মতমদা মীৎ না শিংনা লৈবগী মওংদা ইভোল্ভ তৌরকখিবনি, ঐখোয়গী লং ফঙ্কসন অসিসু অয়ুক নুংথিলগী মতমদনা খ্বাইদগী হেন্না ফজনা থবক তৌই। নুংশিৎকী লম্বীদা অয়েৎ অপনবা লৈবগী চাং অসি নুমিদাং চূপ্পা হেনগৎত্তুনা লৈ, মসিগী ইফেক্ট অসি অজমা নাবা মীওইশিংদনা হেন্না ময়েক শেংনা উবা ফংই।

হীদাক-লাংথক শীজিন্নবগী মতম: অজমাগী হীদাক চাখিবা অদু নুমিদাংগী মতমদা ময়াই হন্থরক্লবদি নোকচর্নেল অজমা তৌবা য়াই।

ষ্ট্রেস: ষ্টদি অমদা ষ্ট্রেসকা নুমিদাংগী মতমদা অনাবা হেঞ্জিনবা অজমাগগী মরক্তা মরী অমা লৈনবা থেংনখি। ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা হকচাংনা থাদোরকপা হোর্মোননা ইনফ্লেমেসন থোকহনবা ঙমই, মসিনা মরম ওইরগা মীওই খরদা ষ্ট্রেসনা নুংশিৎকী উতোং খূজিলহনবা য়াই হায়না রিসার্ছরশিংনা হায়রি।

নোকচর্নেল অজমাগী লায়েং

অহিংদা অজমা এটেক তৌদুনা মীকপ থোক্লক্লবদি ইনহেলর শীজিন্নগদবনি। (নোকচর্নেল অজমা তৌগনবা মীওইশিংনা ইনহেলর অদু ফমুংদগী খূৎনা লাম্বা ফংবা মফমদা থম্বা ফৈ।) খরা হেন্না য়ুংখৎলগা ফম্বা নৎত্রগা হীপ্লগী পোজিসন অমদা লৈবদসু কান্নবা ফংবা য়াই। মীওই খরদদি ঈশিং খরা থকচিনবদা লোক খূবা ফহনবা ঙমই।

করিগুম্বা নুমিদাংগী মতমদা অজমাগী খুদোংচাদবা তোয়না থেংনরবদি দোক্তরদা য়েংথোক্কদবনি। অজমাগী হীদাক চাবগী মতমদা হোংদোক-হোংজিন তৌবদা খুদোংচাদবা অদু কোকহনবা ঙম্বা য়াই। খুদম ওইনা ষ্টদি খরনা উৎলি মদুদি, ইনহেল্ড ট্রাইএমকিনোলোন মাইক্রোগ্রাম ২০০ নোংমদা মরীরক শীজিন্নবদগীদি হীদাক অসি নুংথিল পুঙ ৩দা মাইক্রোগ্রাম ৮০০ শীজিন্নবনা কান্নবা ফংবা হেল্লি।

দোক্তরনা অজমাগী হীদাক্কী দোজ হেনগৎহনবা নৎত্রগা অতোপ্পা হীদাক-লাংথকশিং হাপচিল্লকপসু য়াই। অজমা অসি কুইর-কুইরগা অনাবা হেঞ্জজিল্লক্কল্লি, নুমিদাংগী মতমদা অজমাগী লাইওং উৎলকপা হায়বসি কন্ট্রোল মতীক চানা তৌদ্রে হায়বনি।

হকচাং শাজেল তৌবনসু নোকচর্নেল অজমা তৌহন্দনবা হোৎনবদা মতেং পাংবা ঙমই। চয়োল ৬ তগী ৮ ফাওবা চয়োল অমদা য়ামদ্রবদা অনীরক্তং ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবনা অঙাংশিংদা নুংমিদাংগী অজমা তৌবগী চাং হন্থহল্লি হায়বা ষ্টদিশিংনা থেংনখ্রে। চয়োল ১০দগী ১২ ফাওবা হকচাং শাজেল তৌবনসু অহলশিং নোকচর্নেল অজমা তৌবগী চাং হন্থহল্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ০৬।০৯।২০২০ ইং,থাংজ; লাংবনগী ১৮নি পাল্লি, মতুং ১৯ নি পাল্লনি।

মেষ: কাইনবা অমদি শাওনবা লৈতনবা মরম চাদনা হোয়া ফবা অমদি অশা হেন্না চাওগনু। য়েৎনবদদি মাই পাক্কনি, ঙাংবা শকপা হৈবনা মীনা থাগৎপিবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

বৃষ: অফবা থবক্তা শেল থাদবা য়াগনি অমদি নংগী ওইবা মীশিং লোইনবা কান্নগনি। থেংলপ্পা মীয়ামগী মতেং ফংগনি, হকচাং নুংঙাইগনি। য়েৎনবদি য়াওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিথুন: নচাক নরল তানশিনবা য়াম্না কান্নগদবা নুমিৎনি। অরুবা ৱারেপতি লৌগনু অমদি অনম তানবগী মহুৎ খোংফম অমা অনি তুংগী খল্লগা হন্দোকপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কর্কট: নিংবা মপা চাবা ৱাৎকনি অদুনা য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ। ইচং থৌর-থৌরগা নরলদা তাইনবা হেনগনি। অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোকপদি ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খন্থদনা ঙাংথোক্কনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

সিংহ: লৌশিং চাওবনা খজিক্তং খন্থবদা কনানসু লাকচবা ঙমলোই অমদি অনৌবা লৌশিং তানশিনবসু মাই পাক্কনি। অফা অপুন কোকচৈ অমদি ইমুং মনুং নুংশিনৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লান্দবনা মাই পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

কন্যা: নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগদবা নুমিৎনি। পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিনবা য়াগনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। মহু চাওবদৈদি খরা চেকশিনবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা: মীচং খোম্বা কান্নবা অমদি শেল থুমগী লমদা কান্নবা য়াম্না ফংজবা নুমিৎনি। মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি ইচং থৌবা য়াগনি। অশাওবদি ফুদোকপা য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: হকচাংদি নুংঙাইবা হেনগনি, য়েক্লববু লাইনা লাকশিনবা ঙমগনি অমদি অরং অরাক ফংবগুম নুংঙাইজগনি। খাংবা কনবৈ অফবা মফম ফংগনি, নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

ধনু: থেংলপ্পা মীয়ামগী মতেং ফংগনি, য়েক্লবা লাকশিনবা ঙমগনি অমদি শেল ফংগনি। অঙনবদদি কান্নফম খংলোই। অখং অহৈগী পাউতাক নত্তনা থৌ পাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মকর: ওইজবা ফংগনি, ললোন ইতিক কান্নগনি অমদি অরাপ্পা মীগী মতেং লৌবা য়াগনি। পাইরক্কী লৌশিংদি শোল্লি অদুনা নতোমতা ৱারেপ লৌদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- খরা শাফরে।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কুম্বা: পাংগে খল্লকপা অফবা থবক পাংবা ঙমজগনি। থৌনা ফুদোকপনা লৈফম অফবাফংগনি অমদি অকিবা লৈরোই। থেংলপ্পা মীংচৎ ফংগনি। ঙকতি কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা খরা নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিন: নিংবা থুংগনি, নচা ননাই চাওখৎপা, ললোন ইতিক্তা শেন্দোং য়াম্না ফংজবা অমদি মীগী মতেংসু লৌবা য়াবা লৈ। য়েৎনরম্বা কোক্কনি। অহৈ অপাদি শারুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/য়াইঙং

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

বিগ্যা ৱাহেংবম, কোংপাল চনম লৈকায়

ষ্টেট অসিদা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা মরম ওইরগা লৈখিদবা মীওই ৩৫ শুখ্রে। মণিপুরগী ৱাংমদা চৎলুদবা মীওই কয়াসু নোংম-নোংমগী পোজিটিভ ওইবগী মশীং হেনগৎলক্লি। অমরোমদা অঙাংশিংসু লাইরিক তম্নবা স্কুল হাংবগী মতাংদা খন্নরি হায়বগী পাউসু তারি। নহারোলশিংনা তুংগী য়ুম্বিনি। মরম অদুনা মহৈ-মশিন তম্বদি য়াম্নমক তঙাইফদে অদুবু নাকল অমরোমদা চহী অমা লাইরিক তমদনা মাংজবগা অমদি অঙাংদা লায়না অসি নারক্তুনা চহীসু মাংবগা লোয়ননা মমা-মপাদসু অচৌবা অৱা পোৎলুম পীবগা করম্বনা হেন্না ফগদগে হায়বদু য়াম্না কুপ্পা খন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। করিগুম্বা লাইবক থীদুনা অঙাং লৈখিদবা য়াওবা থোক্লবদি মমা-মপাশিংনা ওইহৌগদৌরিবা ফীভমগী মতাংদসু খন্থফম থোকই। হৌজি কমক্কী ওইনা য়াম্না মুম্না খন্থরবা মতুংদা অরুম-অয়াং য়েংদুনা ফীরেপ লৌবনা চুমগদ্রা খল্লি। গার্জিয়ন অমা ওইনা হায়জনিংবদি চহী অমা মাংলবসু মাংনা লাইরিক তম্বগী ৱাফম অসি মতম খরদংগদি লেপখিবনা ফব্রা হায়বগী ৱাফম থমজনিংই। মরম অদুনা ষ্টেট অসিগী এদ্যুকেসন মিনিষ্টরনা মথং চহীগী এপ্রিল নৎত্রগা মে অদুৱাইদা সেসন হৌনবা শিনবিবনা পুম্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগানি খল্লি। মরমদি হৌজিক ষ্টেট অসিদা লোকেল ট্রান্সমিসন্দগী হেন্দোরক্তুনা কম্যুনিটি ট্রান্সমিসনগী থাক্তা য়ৌরক্লবরা হায়বগী চিংনবসু লৈতবা নত্তে। তশেংনা হায়রবদা হৌজিক লমদম অসিদা কোভিদ-১৯গী ওইরিবা ফীভম অসি য়েংলুরগা অঙাংশিং স্কুলদা থাবা হায়বসি গার্জিয়ান অমা ওইনা পাম্বা হায়বদু ওইদে। য়াম্না মুম্না খন্থবিরগা অমদি তুংইগী য়েংবিদুনা ফীরেপ লৌবিয়ু।

মাইস্নাম বুধ, চিংঙামখা মাইস্নাম লৈকায়

মণিপুরদসু ইসঞ্জিৱনি ও পি দি চৎনবা হৌখ্রে। নুমীৎ ৮নিগী মনুংদা মীওই ৩৫০০ রোমদা কান্নবা পীখ্রে হায়না পাবা য়াই। অদুবু কান্নবা অসি চপচানা ফংলব্রা হায়বদুদি হংনিংঙাই ওইরি। মরমদি দোক্তর অমনা পেসিয়ন্ট অমা য়েংবা মতমদা পেসেন্টগী অদুগী হকচাংগী ফীভম হায়বদি অরুম্বা, বি পি, পল্স রেট, টেম্পরেচরনচিংবা অসি পেসেন্ট অদুনা দোক্টর অদুদা খঙহনবা চংই। অনাবা অয়াম্বনা মসি হায়বা ঙল্লোই। খঙগে হায়রবদি মাংজৌননা নর্স অমা মনাক্তা লেংদনা থম্বা চংই। ভিদিও কোলগী মথৌ তাবনা স্মার্ট ফোন অমগীসু তঙাইফদবা লৈ। টোকন রেজিষ্টর তৌখ্রবা তুংদা ইন্টরনেটে হাংদুনা থম্নগা মাগী-মাগী ক্যু ঙাইগদৌরিবনি। চাওরাক্লা পুংখায় অমদগী পুং ১মুক চংবসু য়াওই। মতম অসিদা মোবাইল ফোন হাংদুনা থমগনি অমসুং ফোন কোল লাক্লবদি ইন্টরনেট তৎখিদুনা মমাংদগী ঙাইরিবা ক্যু অদু মমৈদা অমুক ইন্থরক্কনি। মসি থোক্তনবা দু নোট দিষ্টর্ব (দি এ দি)তা থম্বা তঙাইফদবরা খল্লি। হীদাক্কী প্রিসক্রিপসন পীরকপদা হীদাক অদুগী কম্পোজিসন ওইনা পীরকপা য়াওবনা হীদাক ফংদবগী অৱাবসু থেংনবা উই। মপুম ওইনা য়েংবদা হৌদোরক্লিবা টেলিকন্সলটেসন সর্ভিস অসি ফৈ হায়না হায়নিংই। অদুবু খরা লুবা অনাবশিং য়েংবা য়াননবা মণিপুরগী পব্লিক হোস্পিটালশিং অসি হান্নগুম মথৌ তৌহন্নিংই। অনাবা মখল খুদিংমক য়েংবা য়াবা হোস্পিটাল ওইদ্রগদি করি কান্নরি। ঙসি ফাওবদা কোভিদ-১৯না মী ৩২ শিহনখ্রে। অদুবু কোভিদ-১৯না নাদবা লায়েংলবদি ফবা য়াবা মী কয়া শিখ্রে হায়বসিসু খঙদোকপা ফৈ হায়জনিংই। লায়েংবা ফংদনা পুন্সি লোয়হনখিবদুদি চুপ্লিবরা হায়বসি লৈবাক মীয়াম্না লৈঙাক্তা হংনিংই।

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

নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : – নহা ফাল

খারসি চেৎনা য়াম্না চেৎনা
পুল্লসি লিপুন ৱাশক্কী পরৈনা
হন্না থোকপা ঙমদনবা
কংলৈ চনুগী থম্মোয়নুংশিদা
ঈগী শম্বল ঈগী শম্বল।

মীতোপকী ঈরিক য়ানশিল্লকপনা
কাওরে চৎনবি কয়া-কয়া
ইচিল-ইনাও, ইমা-ইপা
খল্লকলে ঙম্নমক য়েকনবনি য়েকনবা।

তুংগী মীরোলনা ৱারৌহৌরনি
নমখায়রক্লিবা ঈগী পলশে
কায়থরক্লিবা ঈগী পল অসিনা
কাইখিবা থোক্লবা করিগুম্বদা
তাকখিদরা চিংনরক্লে
কংলৈপাক্তগী কংলৈচাশিং।

সুরেশ খুন্দোংবম
পোইরৌখোঙজিন

নাথৈরবা লম্বী

চৎলি নঙনা নাথৈরবা লম্বীদা
খোঙমি লাম্নি অমগী মতৌগুম
মকোক য়াওদ্রবা লিচিং মখাদা
পন্থুং অমা ফংন্নবগী লানথেংদা।

মমা লৈবাক নুংশিবা শাদুনা
নারক মোংশোং অমদি সহর
পুম্নমক ওইহল্লে তেংথা নাওইফম
মচা কাইনরবা মমা কয়াগী।

ওন্থোকলি খরনা শেন্দাল লম্বী
নাথৈরবা লম্বীদগীসু লম্মুক্লরবা মীওইশিংনা
চমোৎনহল্লে লম্বীদো অশেংবা অচুম্বা
তুংদা কন্না খাকতমখৈ।

চৎনিংলি ঙসিসু লম্বীদো অশেংবা
নাথৈরবা লম্বীনা অচুম্বা শকখ্রবসু
অদুবু লাকখিনি নোংমদি শোইদনা
অমোৎপশিংদো চামথোকখ্রবদা
মিৎলুগী পিরাংতনা।

- নহাকপম নোংপোকঙানবা
উরিপোক পোলেম লৈকায়

থৱায়

থৱায়না তম্নরকই ঐঙোন্দা
লেংদবা মীহুলনা থিল্লকখি নাপ্পদা
নাহেরকই অপিকপা থম্মোয়না
পুক্লিংগী মথৌ কাওথোরকই।

নুংঙাইবগী চরম মেৎখায়দুনা
ৱাখলনা অতিয়াগী মরেপ ওল্লিবনি
নত্তে নোঙগী মখোল
অতিয়াগী থম্মোয় কায়বনি।

পুন্সিগী মচং খন্দোক্তুনা
অরেম্বদা য়োক্লি অহাংবা অমা
পুনশিল্লি অথোৎপা থৌরিনা
নাম্থোকপা ঙমদে অহোবশিদগী

- কৈশাম য়াইফবী, খুরাই হৈগ্রুমখোং

ফৌশুবী

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

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

শুগনবি, নোমগনবি ফৌশুবি,
ঐগী ইমা ফৌশুবিদো

- হেনরি নোংমাই
ককচিং ময়াই লৈকায়

ঐগী খুঙ্গং

তাম্নবা চীংয়া তময়াগী
লীরি হুম্বা মালং তান্থারক্তা
ঈশং শংলবা শঞ্জাবুংগী
পাল্লবা কাংজৈবুংদা
চেন চোংদুনা শান্নজরকই।

তাম্নবা লৌবুক লমহাংসু
শংলবা চীংশাং নাপোমসু
মতমগী খোংলৈ তুংইন্না
হোংখ্রে ঙসিদি পুম্নমক
মাংখ্রে ঙসিদি ঙম্নমক।

ঈশং শংলম্বা চিংমায় কয়াসু
লোইরোই চীংশাং নাপোমশিংসু
মরু ইকোক কোকলে ঙসিদি
তমথিবা মীওইবৈ ৱাখলনা
চাওখৎপগী মরুম থুপ্পা।

হাংলবা শংবান্নরা অতিয়াদা
মনীং তম্না শাখপ তোইরম্বা
পোম্বী-চেকলা কয়াসু
ঙম্নমক লোৎখ্রে ঙসিদি
তমথিরবা মীওইবু কীবনা।

অঙাংবা কুরাও মপালদা
খোয়নিংনা লৈহী চুপচবা
তেন্নৱা শংগু-শংগু পায়রক্তুনা
অমুনবা হৈনৌ চাজবদো
উবা ফংখিদ্রে ঙসিদি।

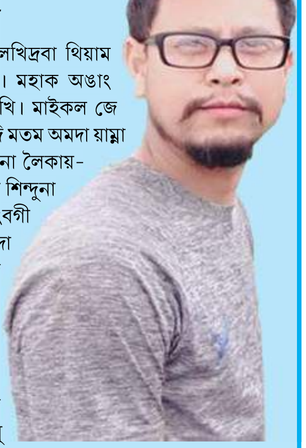
তাংলৌ লৈনা থেংলক্লবা
ইচিক হুল্লবা অহিংদা
নুংশির কৌজেং হারৌ খোঞ্জেল
তাখিদরে ঙসিদি
মতমগী খোঙচৎ তুংইন্না।

- রিশিকান্তা লাইরেনলাকপম,
ৱাংখৈ থম্বালখোং

মায়পাক্লবা হোৎনবদা মহৈরোয় অমগী ৱাখল্লোল চেনবা মথৌ তাই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সৈটরজিৎ থিয়াম, শক্লাইরবা কোরিওগ্রাফর



সৈটরজিৎ, শিংজমৈ থোংঙাম লৈকায়দা লৈবা অপোকপা লৈখিদ্রবা থিয়াম গুলামজাৎ অমদি অপোকপী থিয়াম ওংবি তমুবিগী মচানুপানি। মহাক অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা জগোই-ঈশৈ পাম্না হৌরকখি। ব্রেক দান্স য়াম্না পামজনসু হৌরকখি। মাইকল জেক্সনগী মুভমেন্ট দান্স খুতৌ উরুবদা দান্স তৌনিংবগী ইহুল ফাওরকখি। লাইহরাওবা অমদি মতম অমদা য়াম্না কন্না পাঙথোক্লরম্বা দুর্গা পুজা অমদি পান্থোইবী ইরাৎ থৌনিশিংগী থৌরমগা মরী লৈননা লৈকায়-লৈকায়দা পাঙথোকপা চিত্রহারগী থৌরমদা দান্স তৌদুনা লাকখি। মণিপুর য়ুনিভর্সিটিনা শিন্দুনা পাঙথোকখিবা ম্যেন ফিটতা ফার্ষ্ট তারকখিবনা লম্ অসিদা মখা তানা মায়পাক্লা চঙশিন্নিংবগী অচৌবা ৱাখল্লোল অমসু পোকহনখি। হৌজিক ফাওবদা ম্যুজিক এলবম অমদি ফিল্ম কয়াদা মায়পাক্লা কোরিওগ্রাফ তৌখ্রে। হৌজিক-হৌজিক আরে কে সনাতোম্বী দেবি কোলেজ দা পার্ফোর্মিং আর্টতা এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ওইনসু থৌ পুরি। লোয়ননা বিশ্ব ভারতি য়ুনিভর্সিটিদা পী ঐচ দি তৌরি। লৈবাক শিনবা থুংনা পাক শন্না শন্দোরক্লিবা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা লমদম অসিদা লৈরিবা আর্টিষ্টশিংদা অচৌবা চৈথেং অমদি পীরে। ফিল্ম, ম্যুজিক এলবম অমদি দান্সকী লম্দা থবক তৌবা মীওইশিংবু লমদম অসিগী মীওই খরনা ইথক-ইরাংগী থবকনি হায়না লৌনবা য়াওদবসু নত্তে। অদুবু হৌজিক্কী ওইনদি অহোংবা কয়া অমা লাক্লে। প্রোফেসন অসিনা আর্টিষ্টশিংগী পুকচাক ওইরিবনি। অদুবু প্রোফেসন অসিমক্লা ইমুং-মনুং মপুং ফানা পুবা ঙম্বা হায়বদুসু ওইদ্রি। কোরিওগ্রাফকী থবক অসি ষ্টেট অসিগা মপান লমগা য়েংনরুবদা য়াম্না খেৎনবদি লৈ। অদুমকপু অৱাবা কয়া থেংনরবসু পামজরুবনা মীওই কয়ানা লম্ অসিদা চঙশিন্নরি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

হৌরকপা মতমদা ইমানা ফাওবা ইবুংঙো নঙ দান্স তৌবা অসিনা হিংবা ঙম্লগদরা? মী ওইবা ঙম্লোই হায়বনচিংবা ৱাফম কয়া ফোঙদোকখি। ইমানা হায়রিবা অদুসু থবক অসিনা হিংবা ঙম্লোই, অৱাবা ওইগনি হায়না হায়বিবনি। অদুবু থম্মোয়নুংদা চপয়ুংনা লম্ অসিদা চঙশিন্দুনা মায়পাকপা মীওই অমা ওইদবা য়াদে হায়নসু হোৎনরকখি। লম অসিদা চঙনিংবা নহারোলশিংদা হায়জ নিংবা ৱাফমদি য়ারিবমখৈ প্রোফেসন অসিগী মতাংদা তম্বা য়াবা মহৈ তমহন্নিংই। প্রোফেসন অসিদা খোঙ থাংজিনগে খল্লগদি অতোপ্পা থবক অমগসু তৌদুনা ইনকম অমা লাক্লবা হোৎনবা মথৌ তাই। মরমদি অপীকপা ফুরুপ অমা ওইরুবনা মার্কেটসু য়াম্না পীকপা মরমনা লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিংনা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা হায়জনিংবদি ফনা য়াম্না ফাওরগসু মতম পুম্নমক্তা মহৈরোয় অমগুম অদুমক লৈহন্নিংই। অহানবা ওইনা ম্যুজিক ভিদিও এলবম ‘নুংঙাইবনিদা কোলেজ কারিঙৈ মতম, শেৎ-শেৎ শেৎততকে’ অমদি ফিল্মগী ওইনা ‘মীৎকী কাজলগী নঙনা শাওরগসু ঐদি নুংশি, মীৎয়েংদুগী মরুমদা

ফিল্মগী লৈচল থিরগে হো লোয়ুম্বা, মিত্রং কৈথেল ফিল্মগী শন্নরেম্বী অমদি মন্দলে মথেল ফিল্মগী য়েল্লক্লিবা লৈনমসিদি থুংলরে ঈশৈদা কোরিওগ্রাফ তৌখি। ঙসি ফাওবদা চাওরাক্লা ম্যুজিক ভিদিও এলবম ১০০গী মথক্তা অমদি ফিল্মগী ঈশৈশিংদনা চাওরাক্লা ৬০০ হেন্না কোরিওগ্রাফ তৌখ্রে। হৌজিক মণিপুরী ফিল্মগী ফীভম অসি য়াম্না লুবা ফীভম অমদা লৈরে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অদুবু লমদম অসিগী প্রোদ্যুসরশিংনা য়াম্না কন্না হোৎনরি। মীয়াম্নসু পুকচেল শেংনা অমদি লৈঙাক্লসু লমদম অসিগী প্রোদ্যুসরশিংদা সপোর্ট তৌহন্নিংই। লোয়ননা মণিপুর লৈঙাক্লসু লমদম অসিদা থিয়টর মশীং হেনগৎনা থম্নবা হোৎনহন্নিংই। লমদম অসিগী ৱারবা আর্টিষ্টশিংদসু মতেং পাংনবা অথুবা মতমদা থৌরাং-থৌশিলসু পায়খৎহন্নিংই।

আর্টিষ্টশিংনা খুন্নাই অমদা অচৌবা অহোংবা অমা পুরকপা ঙম্মী হায়বদসু হায়মনবা থোক্লোই। আর্ট এন্দ কলচরগী লম্দা ইনাক খুনবা লমদম অমদা পোকচরম্বা অসিনা মণিপুরী অমা ওইনা য়াম্না চাওথোকচবা ফাওই। অদুবু লমদম অসিগী ওইনসু শেমদোকহন্নিংবা থবক কয়া অমসু লৈ। পোলিটিক্সতা লৈরিবা মোৎলিবা থবকশিং শেমদোকহন্নিংবগী অপাম্বা লৈ। করপসনগী ফীভমসু লমদম অসিদা য়াম্না শাথিবা ফীভম অমদা লৈরে। মরম অদুনা মতম লৈরিঙৈদা শেমদোকহৌকবা ফৈ। আর কে প্রিওগোপালসনা, এন টিকেননা লমদম অসিগী ওইনা খ্বাইদগী পামজবা মহাক্কী কোরিওগ্রাফর ওইরি। সৈটরজিৎ কোরিওগ্রাফরগী লম্দা এৱার্দ খরসু ফংখিবা লৈখ্রে। ম্যুজিক ভিদিও এৱার্দতা বেষ্ট কোরিওগ্রাফর এৱার্দ, ২০০৭দা ‘মিত্রং কৈথেল’ ফিল্মগী শন্নরেম্বী হায়রিবা ঈশৈ অসিদসু বেষ্ট কোরিওগ্রাফর অমদি কুমজা ২০১৮গী ফিল্ম ফেষ্টিবেলদসু বেষ্ট কোরিওগ্রাফরগী এৱার্দ ফংখি। লম্ অসিদা খজিক হৌজিক মায়পাকপা ঙমজরিবা অসি তাইবঙ মপু, মাইকল জেক্সন, অপোকপী, ইমুং-মনুং অমদি ওজাশিংদা ক্রেডিট পীনিংই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা