থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঐবু ঐনা খঙলবরা ?

ঐ হায়বা, ইংরাজি গ্রম্মারদা ফর্ষ্ট পর্সন (অহানবা মীশক) ওইবা মীশকসিবু করিনো? ‘ঐ’ - পাউ অমা তম্বদা শীজিন্নবা ৱাহৈ ওইরগদি, পাউ তল্লিবা অহানবা মীশক অদুনি। পাউ অদু তারিবা মীশক অদুনা, নঙ/নহাক হায়বা অনীশুবা মীশক অদুনি। তারিবা অমদি তল্লিবা, মীশক অনীদু নত্তবা, ঙাঙনরিবা ৱাদুদা শরুক অমা ওইরিবা মীশক অদুনি - মা নৎত্রগা মহাক অহুমশুবা মীশক (থার্দ পার্সন)।

ঙসিগী পাউদম অসিগী হীরম অমা ওইনা লৌখৎচরুরিবা ‘ঐ’ - মীতৈলোনগী গ্রাম্মা নৈনগে খনদুনা পাউ তম্বা নৎত্রগা ইবদা শীজিন্নরিবা ঐ অদু নৎচদে। নঙ/নহাক, মা/মহাক - পুন্নমক ওইরিবা, লেঙ-ওৎপা তৌদুনা করিগুম্বা খরা তৌরিবা, করিগুম্বা খরা খল্লিবা ‘সেলফ’ হায়বা অদুনি।

ঐ/ঐহাকসিবু কনানো ? হু আর য়ু ? - কনানো’মনা হংলকপদা ঐনা করম শক্তাক্কনি? করম্না ঈশক তাক্কনি! খনফম খঙদে, হায়ফম খঙদে। অদুবু কনাগুম্বনা হংলক্লবদি, য়াংনা হেক্তা হায়দোকখি - ঐহাক মিষ্টর এক্সনি। করম্বা এক্স ? মীতৈ মচা সিষ্টর এক্স ! ঈমা ঈপানা থোনবীবা ঈমিং অদু ওইরম্মী, ঐনা পোল্লুবা শাগৈদুগী মিং ওইরম্মী। ঐগী অশেংবা শক্তাক ৱাহৈ ওইরমদে। ঐ, নঙ, মা - অমদা হেক্তা কৌরবসু য়াবা মিং। মথংদা অমুক হায়রুগনি - বেঙ্কতা থবক তৌরম্বা, লীলা-দ্রামাদা ঙাওজবা, ইবা-পাবা পামজবা ... অসিনচিংবা হায়রুরসু, শিনফম অমা ওইরম্মী - ঐনা পামজনা তৌরুবা থবক অমা, শিন্থা অমা! ‘ঐ’দুদি শক্তাল্লমদে। ঐ ইন্দিয়ন অমনি ! অমুক য়েংলুই হায়দুনা। অতৈগী ৱাদি তোকখ্রসি, ইন্দিয়নশিংনফাও’ থাজ দে - ঐ ইন্দিয়ন অমনি। অমুক তাক্লুই শন্দোক্লা - ঐহাক, মণিপুরদগী ইন্দিয়ননি। মণিপুর! মণিপুর কদায়দা লৈবগে? মণিপুরবু ইন্দিয়া‘রা? খঙফম থোকপদুনা খঙদ্রবা ! শক্তাক্লুবগী করি কান্নে ! কাইনথংদা খোয়শাউননা হায়রুরে - আই’ম এ মীতৈ ... ঐহাক মীতৈ অমনি ! হ্বাৎ ? হ্বাৎ’জ মীতৈ ! ... ইত’জ এ নেসনেলিটি আইদেন্টিটি ! অসুম্না, ঐ নাগানি, কুকিনি, পাঙলনি ... মাগী মাগী শক্তাক্লফম ওইরকই।

তশেংনা ঐ চমম্লে। ‘ঐ’ হায়বসি শক্তাক্লবা হোৎনবা, ঐ তশেংনা চমম্লে। ‘ঐ মীতৈনি’ হায়বা শক্তাক অসিদা অতাবা কনানা ঐবু খঙবা ঙম্ল’দ্র ? মীতৈ-সনামহি, মীতৈ-হিন্দু, মীতৈ-খৃষ্টিয়ন, মীতৈ পাঙল ... মখা তাবা শক্তাক ৱাহৈ -তঙায়ফদবমক্তনি।

অসুম্না, কনাগুম্বা অমনা মশানা মশাবু শক্তাকপদা - মমিং-মথা, লৈফম-শিনফম, ধর্ম্ম-লাইনিং হায়রকপদু তারগা খঙবা ঙম্লোই মহাক কনানো? সাধুমক্লি খল্লুবা, হুরানবসু ওইরম্মি; হুরানবনি খল্লুবা, সাধুদৈসু হেল্লম্মি। অঙকপনি মীওইবা ! পুকচেল চাউবা, নুংশি হৈবনি খল্লুবদুনসু নুংশি হৈতবা মীহাৎপা ওইরকপা, অঙকপা নত্তে। পুন্নমকসি করিদগীনো? খল্লুরগা খঙলকই - ঐনা ঐবু খঙদনা মীবু করম’ খঙলুনি ? মীশক ওইরো, পোৎশক ওইরো মুন্না খঙলবতদনি মশক তাকপা ঙমদৌরিবা। ঐনা ঐবু খঙজদবদুননি ঈশক তাকপা ঙমদ্রিবা। ঈশক তাকপা ঙম্নবা থিরুবা তারি ঈশাবু। মাঙখিবা পোৎ থিবদি থোইনা লুবা নৎলমদে, ঐনা ঐবু থিজবা ’সিদই লুবা লৈরমদে। কদায়দা করম’ থিগনি ?

ঐনা ঐবু খঙবদা, ঐবু শক্তাকপীনবা অনীশুবা নৎত্রগা অহুমশুবা মীশক অমা চঙই। মথৌ পাঙবা ঙমদ্রবা, করি তৌনি খঙদ্রবা, লানফমদা লম্মুক্লরবা অর্জ্জুনবু কৃষ্ণনা লম্বী তাক্তুনা, মশাবু মশক খঙহনখি, তাইবংসিবু শক্তাকখি। ব্রাহ্মন অমা ওইনা পোকখিবা ‘অহিমশাকা’ - মীথোয় মীহেনবা, কল্লবা থৌরবা, লৌশিংবা মীশক অমা ওইরক্লবা মতুংদা, মাবু শেম্বীরিবা গুরুমক্কী লোয়নবীবুসু মাগী মতিক ময়াইনা শুমহৎপা ঙম্লক্লবদা, ‘গুরুদগীসু হেল্লবা অথোয়বা মীনি’ হায়বা নাপন’না থুমহৎখি। মাগী পুন্সি লোমহন্নবা গুরুনা পান্বে থিরকখি। মহাক্লা তমখিবা মহৈগী শকখঙচে অদু পীনবা ‘গুরু দক্ষিনা’ ওইনা, তোঙান-তোঙানবা মীশক্কী খুদোনবী লীশিং অমগী লৈ পরেং অমা গুরুদা পীনবা খঙহনখি। গুরুনা খনখি, মীওই লিশিং অমা হাৎতুনা খুদোনবী লৌনবা হোৎনবদা ‘অহিমশাকা’ই পুন্সি মাঙগনি। মঙক্তা খুদোনবী পরেং শিবা (অঙ্গুলিমালা) দাকু হায়না মমিং চৎলকখি। ‘অঙ্গুলিমালা’ দাকুনা হকথেংনবা লীশিং’ শুবা মীশক্তু ‘গৌতম বুদ্ধনি’ - অঙাং ওইরিঙৈ হিন্দিগী লাইরিক্তা তল্লকখি। ঈংনা মোং হাদনা, তপ্পা চৎলিবা ‘বুদ্ধ’বু মখুত্তা থাঙশাং পায়দুনা তান্নরক্লিবা ‘অঙ্গুলিমালা’না তান্নবা ফংখিদে। কন্না লাউখি ‘ঙাইখো ! চৎপা লেপখো!’ মমায়দা অকিবগী মমি মচেৎ অমত্তা তাদবা ‘বুদ্ধ’না খুমখি ... ‘ঐবুদি লেপ্লে ! নঙদি কৈদৌঙৈ লেপকদগে?’

ৱাহং ওইনা খুম্লকপা বুদ্ধগী পাউখুম অদুনা অহিমশাকা (অঙ্গুলিমালা)বু মশাগী মশক খঙহনখি। লম্বী অচৎ-অওক্তগী লন-থুম-শেল মুল্লগা মতু-মচা থাক্লবা রত্নাকর দাকু, নারদ-মুনি থেংনরমদ্রবা, বাল্মিকি মুনি ওইরক্লম্লোই, রামায়ন লাইরিক ইরম্লোই। বুদ্ধ, জিসস, মহাবীর মখোয়গুম্বদি খরতনি। নহাক, ঐহাক, মহাক - ময়ামসিগীদমক্তি শকয়েং মিংশেল ওইনবা অনীশুবা মীশক অমা তঙায়ফদবা অমনি। লোকমান্য (বাল গঙ্গাধর) টিলক’না মোহন দাস করমচান্দ গান্ধি’ বু মশা মশক খঙজবদা তেংবাংখি। কৃষ্ণনা অর্জ্জুন’দা তাকখিবনি হায়রিবা, সুখদেব মুন্যিনা লেংশিল্লম্বা ‘শ্রীমদ ভাগবদ গীতা’না, চহী লীশিং কয়াদগী ঐগুম পঙবা কয়াবু মশানা মশাবু য়েংজনবা শকয়েং মিংশেল ওইরক্লি।

স্কোয়র কিলোমিটর ২২,৩২৭ পাক চাউবা, মীতৈ-নাগা-কুকি-পাঙলশিংগী লম ওইবা, ইম্ফাল কৌবা সহরদুনা কোনুং ওইবা, দিষ্ট্রিক্ট ১৬ ওইবা (নাগাশিংনা য়াদ্রিবা) জগোই অমদি শান্ন-খোৎনব’দা হেন-থোইবা, মণিপুর কৌবা লমদমসিদা খোয়রী লীশাং তাখিবা মীশক অমা ওইরুবনা ঐহাক তশেংনমক অৱাবা অমা ওইরে ‘ঐ’বু খঙজনবা হোৎনবদা। নীংশিংলক্লে-পাচা মীচৈ’না হায়রম্বদো - লম অসিদা ঐবু খঙবা অমত্তংদি থোরকপা ফৈ।

‘চেরিটি সো উৎপা য়াররোই হায়না ৱারেপ লৌখ্রে’

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা চেকশিন মীফমগী ৱারেপ মতুংইন্না ফিল্মগা মরী লৈনবা মীপুম খুদিংমক্লা ঙাক্লা চৎকদবা ৱারেপ কয়া লৌরে হায়না ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী ইনফোর্মেসন এন্দ কম্যুনিকেসন সেক্রেটরি এল প্রেমানন্দনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ৱারেপশিংদি হৌজিক লৈরিবা লৈবাক্কী তংদু-লৈতাদবা ঈরাং অমদি লমদম অসিগী মীয়ামগী ইহুল ঈকায় খুম্নবা উৎপা অমদি শৌগৎপা ওইনা সিনেমা হোল নত্তবা লৈকায়-লৈকায়দা অমসুং লম্পাক্তা সিনেমা চেরিটি অমদি ফ্রি সো উৎপা য়াররোই। অনীশুবা ৱারেপতা অথুবা মতমদা মণিপুর এসেম্বলীগী সেসন কৌদুনা লৈবাক্কী ওইবা মণিপুরগী শক্তম কায়হনবা য়ারোই হায়বা ৱারেপ লৌদ্রিবমখৈ মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেলদা ফিল্মগা মরী লৈনবা মীপুম পুন্নমক্লা শরুক য়াদবা হায়না লেপ্পরে। মথক্কী ৱারেপশিং অসিগী মায়োক্তা লৈবা ফিল্মগী থৌমীশিং চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না এক্সন লৌগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ফোকলোর অমদি সাহিত্য হায়বা হিরমদা সেমিনার পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): সোসাইটি ফোর ফোকলোর এন্দ লিটরেরি রিছার্স, মণিপুরগী ১১ শুবা ফাউন্দেসন দেগা মরী লৈননা থা অসিগী ৯ দা হৌজিক্কী মতমদা ফোকলোর অমসুং সাহিত্য হায়বা হিরমদা সেমিনার পাঙথোক্লগনি হায়না সোসাইটি অসিগী সেক্রেটরি এস সনাতোম্বীনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, রিছার্স স্কোলার ১৩না দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিস এন্দ কলচরেল ষ্টদিজ মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা তোঙান তোঙানবা হিরমদা চে পাথোক্কনি। সেমিনার হৌদোকপগী থৌরমদা দিন ওফ হ্যুমেনিটিজ প্রোফেসর চুংখাম জস্বাবন্তনা চীফ গেষ্ট, সোসাইটি অসিগী প্রসিদেন্ট প্রোফেসর এম মনিনা প্রসিদেন্ট ওইগনি। থৌরম অসিদা য়ুনিভর্সিটি অসিগী মহৈরোয়, ওজ াশিং অমদি রিছার্স স্কোলার কয়ানা শরুক য়াগনি হায়রি।

থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): কোলেজ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী ইলেক্সনদা মোনিটরিং সেলনা থমখিবা কোদ ওফ কন্দক্ট ঙাক্লা চৎখিবগীদমক থাগৎপা ফোঙদোক্লি হায়না মোনিটরিং সেল ওফ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন ইলেক্সন ২০১৯-২০ সেসন (এমসু, এম এস এফ, কে এস এ, সুক) কী কনভিনর কে ঐচ সেরাজউদ্দিননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ঙসি মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা কোলেজশিংগী য়ুনিয়নগী ইলেক্সন মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রে। মোনিটরিং সেল ২০১৯-২০ না থমখিবা কোদ ওফ কন্দক্ট নীংথিনা ঙাক্তুনা ইলেক্সন পাঙথোকখি। ইলেক্সন অসিদা কোলেজ খরদা পামদবা থৌদোক থোক্কে তৌবদা মোনিটরিং সেল অমদি মোনিটরিং সেলগী য়ুনিটশিংনা অশোয়-অঙাম য়াওদনা কোলেজ য়ুনিয়নশিংগী ইলেক্সন মায় পাক্লা পাঙথোকখি। ইলেক্সন মায় পাক্লা পাঙথোক্লুবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা আর ওশিং অমদি ইলেক্সন কম্মিটি মেম্বরশিংবু মোনিটরিং সেলগী মায়কৈদগী থাগৎপা ফোঙদোক্লি। তুংগী য়ুম্বীরেল ওইগদৌরিবা মহৈরোয়শিংনসু মোনিটরিং সেলনা থমখিবা কোদ ওফ কন্দক্ট ঙাক্লা চৎখিবগীদমক মোনিটরিং সেলগী মায়কৈদগী থাগৎপা ফোঙদোক্লি হায়রি।

লৌমীশিংদা মরু-মরাং য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): মিসন ফোর ইন্টিগ্রেটেদ দিভলপমেন্ট ওফ হোর্টিকলচরগী মখাদা দিষ্ট্রিক্ট ওফিসর (হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন) বিষ্ণুপুরনা শীন্দুনা রবি লৌরোক্তা থাগদবা মরু-মরাং য়েন্থোকপগী থৌরম অমা ঙসি ওফিস অসিদা পাঙথোকখ্রে।

হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন বিষ্ণুপুরগী এ ও (ঐচ ক্যু), ও কুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মরু-মরাং য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা তৌবুল গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান থোকচোম ওংবী ননাওবীনা অথোইবা মীথুং, দিষ্ট্রিক্ট ওফিসর হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন বিষ্ণুপুর বি প্রেমজিৎনা থৌরম মপু ওইখি। এ ও (ঐচ ক্যু), বিষ্ণুপুর ও কুমারনা অখন্নবা মীথুং ওইখি। থৌরম অদুদা লৌমী ১৫০ রোমদা রবি লৌরোক্তা থানবা মরু-মরাংশিং য়েন্থোকখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৯।১১।২০১৯ ইং, থাংজ, নুংথিল পুং ২.৪০ ফাওবা
হিয়াঙ্গৈগী ১২ নি পাল্লি, মতুং ১৩ নি পানগনি।

মেষ : ঙসিসু অফ ফত্ত য়ান্নবা নুমিৎনি। নথক থোংবনা চানবী, লমদগী কান্নগনি, মীয়াম্না য়াই অমদি নুংঙাইবা পাউ তাই। অদুবু মরুপ কাইননি, হস্তবনা উশিৎলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : অফ-ফত্ত চপ মান্নবা নুমিৎনি। অশাওবা অমদি ঈরাং পুবনা নুংশাথিবা অমদি কাইনবা নংগনি। শেল-থুম, মরুপ মপাং অমদি মীংচৎ ফংবদি শোইদনা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনগনি-পুক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : পাংঙমদ্রবা থবক পাংবগী নুংঙাইবা, নরল হেনগৎপা অমদি লৌশিংনা মায় পাকচৌ হায়বা নুমিৎনি। ফিংবনা মরুপ কাইননি,অঙম্বনা ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : অশা চাওরুবরা হায়বু নথক থোংবনা তাথিবা নংগনি। লৌশিং চাওবনা চানবীবা ৱাৎপনা য়েক্লবনা ওৎপিগনি। শেল অমদি মীংচৎ ফংবা য়াবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কনবৈ অফবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

সিংহ : হেন্না অশা তৌদ্রদি অমদি অশাওববু লাকশিনবা ঙম্লদি লম্ খুদিংদা চাওনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। থাজদবা কান্নবা ফংবা অমদি মীকোক থোংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : ঙসিসু খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা চাউনা শেন্দোং ফংগনি। খোইরাং খোইশাওনবা খরদি লৈগনি-ফাথৌ, য়েৎকনু, ৱাঙাঙ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : আশাওবনা কাইনহনবা, নমফুদা থৌ পাংবা পাম্বা অমদি নথক থোংবনা চৈবীবা য়াবা লৈ। শৈন্দোং, মরুপ অমদি নঙগী ওইবা মীদগী কান্নবদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপা চেকশিল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : মতম মাঙবা অমদি কল্লকপা য়েংথিবা য়াম্বদি লৈগনি। অদুবু লেংদবা লন ফংবা অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎপদি লৈগনি। মীৱা অমদি অনৌবা মী থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : হনবা লৈতনা হোৎনৌ অমদি অরৈবা থৌনা ফুদোকপা কান্নগনি। য়েক্লবনদি লৌথোক চাথোকনীংগনি অমদি মীরক্তা চংলগা নুংঙাইফম খঙলোই ,খূৎ চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মকর : য়েৎনবা অমদি অফা অপুনগী থবক নত্তনা অতৈ লম খুদিংদা চাওনা মায় পাক্কনি। লাই-গুরুনা শোইদনা চানবীগনি অমদি মরুপ-মপাংগী মতেং ঙসিসু ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : অচুম্বনা মায় পাক্কদবা অমদি লৌশিং চাওবনা খজিক্তং খন্থরগা পায়বা থবক খুদিং মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। হুরানবদগীদি চেকশিল্লু অমদি হস্তবা লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - অয়েৎপা কোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

মিন : নীংবা থুংগনি, লাইবকসু য়াম্না ফৈ অদুনা অনৌবা থৌরম পায়খৎপা য়াগনি। মরুপ-মপাংগা খৎনবা য়াবা লৈ অদুনা চিন য়ামগনু অমদি অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে / খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

নুংথিলদা ঙাইহাক তূম্বা: কয়াম কুইনা তূমগদগে

নুমিৎয়ুংবা মতুংদা ঙাইহাক তূম্বা হায়বসি মীওই খরদদি য়াম্না নুংঙাইবা, হৌগৎলকপা মতমদা হকচাংসু য়াম্না তেখৎপা অমদি থবক থৌরমশিং লোইশিনবদা পাঙ্গল লৈনবগী মরম অমা ওই। য়াম্না তেন্না মিনিট ২০ লোমগী চাংদা ঙাইহাক তূম্বনা খ্বাইদগী হেন্না কান্নে। তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী চহী অমদি তূম্বগী সাইকল খেন্নবগী মতুংইন্না চপ চানা কয়াম কুইনা তূমগদগে হায়বদুদি খেন্নগনি।

চোকথরুরবা হকচাংবু অমুক হন্না তেখৎহন্নবগীদমক নুংথিলগী মতমদা মিনিট ২০ তূমগদবনি হায়না য়ুনাইটেট ষ্টেটসকী নেসনল স্লিপ ফাউন্দেসননা রিকম্মেন্দ তৌরি। কয়াম কুইনা তূম্লগা চপ চাবগে হায়বদুদি মীওই অমগা মীওই অমগা খেন্নবা য়াই, অদুবু হকচাং তেকখৎনবা অমদি মীৎ-না শিংনবগীদমক ওইরগদি মতম তেন্না তূম্বনা হেন্না ফৈ হায়না এক্সপর্ট অয়াম্বনা য়ানরি।

অদুমওইনমক, শাংনা তূম্বগীসু কান্নবা খরদি লৈবসু য়াই। খুদম ওইনা, চৎলিবা চহী অসিগী হৌগৎলকপদা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদা মশা-মউ ফবা মীওই অমনা মিনিট ২৫, ৩৫ অমদি মিনিট ৪৫ ফাওবা তূম্বনা ষ্ট্রেস অমদি ফেটিগকী সাইনশিং কোকহনবা থেংনখি। মসিনা মখোয়গী পুক্লীং চঙবা অমদি ফিজিকেল পর্ফোমেন্সতসু ফগৎহনবা থেংনখি।

নেসনল স্লিপ ফাউন্দেসননা কুইনা তূম্লবদি দীপ স্লিপতগী হৌগৎলকপা মথৌ তাবনা হৌগৎলক্লবা মতমদা ইহৈ হৈনিংদবা অমদি ইচোক চোকথবা ফাওবা য়াই হায়রি।

স্লিপ সাইকলনা মরম ওইরগা নুংথিল ঙাইহাক তূম্বগী চাং থম্বা অসি য়াম্না মরু ওই। মীওই অমা তূম্বা মতমদা মহাক্কী ব্রেন অদু তূম্বগী ষ্টেজ কয়াদা ফাওদুনা চৎলিবনি। মান্নদবা ষ্টেজশিংনা মান্নদবা ব্রেন ৱেবলেঙথ থোকহল্লি অমদি মদুনা মরম ওইরগা ঈগী ঈচেলদা তোঙান তোঙানবা হোর্মোনশিং থাদোকই। থৌওং অসিনা মরম ওইরগা মীওই অদু করম্বা স্লিপ ষ্টেজদগী হৌগৎলক্লিবনো হায়বদু খেন্নবগী মতুংইন্না মহাক্লা হৌগৎলক্লবা মতমদা ওইরিবা ফিভম অদুসু খেন্নে।

ঙাইহাক তূম্বদা খ্বাইদগী কান্নবা অসি মীওই অদু তূম্বগী অহানবা নৎত্রগনা অনীশুবা ষ্টেজদগী হৌগৎলকপা মতমদা ফংই।

মীওই অমবু দীপ ষ্টেজ য়ৌনা তূমহল্লবদি মপানগী ষ্টিমুলিশিংদা রেস্পোন্স তৌবগী চাং হন্থে। অসিগুম্বা ষ্টেজ অসিদা মীওই অমবু হেন্না চোকথহন্নবা ব্রেন্দগী কম্পাউন্দশিং পুথোকই, মসিনা মহাকপু নুমিদাং চূপ্পা তূমদুনা লৈহনবদা মতেং পাঙ্গদৌরিবনি।

অহলশিংগী ওইনা ঙাইহাক তূম্বগী খ্বাইদগী ফবা চাং অসি মিনিট ১৫-২০ ওইরগসু চহী খেন্নবগী মতুংইন্না মতম অসিসু খন্নে।

খুদম ওইনা, পোকপদা ঙাইরিবা অঙাঙশিংদি ইনর্জি য়াম্না মথৌ তাবা মরম্না নোংমদা অয়াম্বা মতমশিংদা তূমদুনা লৈ। অপীকপা অঙাংশিংদসু নুমিৎ চূপ্পা কুইনা কুইনা তূম্বা য়াই, মসি মশা মউ ফনবগীদমক য়াম্না কান্নে।

ইনখৎলকপা অঙাংশিংদদি হোর্মোনদা অহোংবা লাকপা, লাইরিক লাইশু পাবা অমদি স্কুল ঙন্না কাবনচিংবা তোঙান তোঙানবা চেলেঞ্জ কয়া থেংনবনা মখোয়বু চোকথহন্নবগী মরম অমা ওই। ইনখৎলকপা অঙাংশিংগী ওইনদি মিনিট ৩০-৬০ ফাওবা তূম্বনা খ্বাইদগী হেন্না কান্নে।

নুংথিল ঙাইহাক তূম্বা হায়বসি মতম তেল্লবা অমদি মীওই অদুগী নুমিদাং তূম্বদা অকায়বা পীদ্রগদি মহাক্কী নোংমগী তৌগদবা থবক-থৌরমশিংদা য়াম্না মতেং ওই।

২০১৯ দা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী এক্সপার্ট অমনা হায়খিবদা, নুংথিল ঙাইহাক তূম্বনা মীওই অদুগী কোগ্নিটিব পর্ফোমেন্স ফগৎহনবা, শোর্ট টর্ম মেমোরি ফগৎহনবা, মুদ ফগৎহনবা, উইনিংবা অমদি চোকথবগী চাং হন্থহনবা, এথলেটিক পর্ফোমেন্স হেনগৎহনবনচিংবা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া ফংবগী ইভিদেন্স থেংনরে হায়রি।

অদুবু মীওই খরদদি নুংথিলদা ঙাইহাক তূম্বা অসি কান্নদবা থৌওং অমা ওইবা য়াই। খুদম ওইনা ইন্সোম্নিয়াগুম্বা তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং লৈবা মীওইশিংগী ওইনদি নুংথিল ঙাইহাক তূমথোকখ্রবদি নুমিদাংদা তূমথবা য়াদবগী খুদোংচাদবা হেনগৎহনবা হাই।

য়াম্না কান্নবা মওংদা নুংথিল ঙাইহাক তূম্বগী কাঙলোন খরা মখাদা পীরি:

- **য়ান্নবদা মিনিট ৩০ দগী হেন্না তূমদবা:** খ্বাইদগী ফবা চাংদি মিনিট ২০ নি অদুগা মিনিট ৩০ দগী হেল্লোইদবনি। মসিনা দীপ স্লিপ ষ্টেজ য়ৌথিদুনা হৌগৎলকপা মতমদা ইতন-তনবা, হৈনিংদবা পোকহনবা থোকহন্দবদা মতেং পাংগনি।
- **অচীকপা মফম থীদুনা হীপথরগা তূম্বা:** মসিনা ঙাইহাক তূম্বদুদা মপুঙ ফানা নুংঙাইনা তূম্বা ফংহনগনি।
- **থেঙনা তূম্লোইদবনি:** নুমিৎয়ুংবা নৎত্রগনা নুমিৎয়ুংবা হেক মতুংদা তূমহৌগদবনি। নুমিদাংৱাইরম তূম্লবদি নুমিদাংগী মতমদা মীৎ শিংদুনা লৈবদগী নুমিদাং তূম্বা মতমদা অকায়বা থোকহনবা য়াই।
- **রুটিন অমা থমগদবনি:** রিসার্ছ খরগী মতুংইন্না হৈনবী ওইনা চাং নাইনা নুংথিল তূম্বা মীওইশিংনা নুমিদাংগী মতমদা নুংঙাইনা তূম্বা য়াই হায়রি।

নুংথিল তূম্বগী মতাংদা খ্বাইদগী খুদোংচাবা চাং অসি মীওই অয়াম্বগী ওইনা মিনিট ২০ ওইরবসু, অতোপ্পা মীওইশিংদা খেন্নবা য়াই। ইশা-ইশানা খ্বাইদগী হেন্না চানবা তূম্বগী চাং অদু মিনিট ১০ দগীনা ৪৫ ফাওবগী মনুংদা থিদোকপা য়াই।

পুন্সিদা মায়পাকপা হায়বসিদি মতম খরগী অৱাইবা পোৎশক অমগুম্বনি, মরুওইরিবদি মীয়ামগী থম্মোয়বু পেলহনবনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

কুমজা ২০১৭ তা থোকচোকম কিষন (বেজ গিটারিষ্ট), রাজ অয়েকপম (ফ্রন্ট মেন, ভোকেলিষ্ট), দিনেশ সাইখোম (দ্রমর), নোংলেন অথোকপম (গিটারিষ্ট), রোনাল খুমন্থেম (গিটারিষ্ট) অমদি কিটি তখেল্লম্বম (কিবোর্দরিষ্ট) হায়রিবা নহা ওইরিবা মীওই ৬ অসিনা পুনশিন্দুনা ‘ইনোসেন্ট আইজ’ লীংখৎখি। অহানবা ওইনা বেন্দ অসিনা কুমজা ২০১৭কী শিরোক ফেষ্টিবেলদা পর্ফোমেন্স পীবা হৌখি। ফেষ্টিবেল অদুদা বেন্দ অসিনা বেষ্ট ভোকেলিষ্টকী এৱার্দ ফঙবা ঙম্লকখি। অসুম্না শিরুই ফেষ্টিবেলগী মনুং চন্না পাঙথোকপা ষ্টেট লেবেলগী শিরোক ফেষ্টিবেল ২০১৭তা বেষ্ট ভোকেলিষ্ট অমদি ২০১৮ অমসুং ২০১৯গী শিরুই ফেষ্টিবেলগা ইরোইননা পাঙথোকপা শিরোক ফেষ্টিবেলদা হোল নোর্থ ইষ্টকী ওইনা বেষ্ট ভোকেলিষ্টকী টাইটল লৌবা ঙমখি। কুমজা ২০১৮গী শঙাই ফেষ্টিবেলগী মনুং চন্না পাঙথোকপা শঙাই পিষ্টা হায়রিবা ম্যুজিক্কী থৌরম অসিদসু ৱিনর ওইবগা লোয়ননা বেষ্ট ভোকেলিষ্টকী টাইটলসু লৌখি। ইনোসেন্ট আইজ লীংখৎলকখিবগী নুংশিরবা ৱারী অমদি ৱাহন্থোক লৈতবসু নত্তে। রেপ ভিক্টিম ওইরবী (ইকায়খুম্নবা মাঙহনবিখ্রবী) নুপীশিংনা মখোয়গী পুন্সিদা খুদোংথীবা নংখিবগী চৈথেং অদুবু মমিৎতা উদুনত্তা, নীংশিঙদুনা লৈরিবা কাউঙমদ্রবা থৌদোক অদুগী অৱাবশিং অদুবু উরদুনা নহা ওইরিবা মখোয় ৬ না বেন্দ অসিগী মমিং **‘ইনোসেন্ট আইজ’** হায়না মিংথোনখি। বেন্দ অসিগী ওইনা খ্বাইদগী পামজবা অমদি নীংজবা মালেমগী ম্যুজিক বেন্দশিংগী মনুংদা *‘গন্স এন্দ রোজেস’* হায়রিবা রোক বেন্দ অসিনা ওইরি।

ইনোসেন্ট আইজ বেন্দনা লমদম অসিগী মীয়ামগী মীনুংশি অমদি থৌজাল ফংদুনা লাক্লি, মখা তানা মীয়ামগী মীনুংশি অমদি থৌজাল অদু ফংলগদি মালেমগী মফম কয়াদা চৎতুনা পর্ফোমেন্স পীবা চৎনবগী মঙলান অমসু লৈহৌরি। নহা ওইরিবা ম্যুজিক বেন্দদা কৎথোকপা অমা য়াওনা ম্যুজিকপু নুংশিদুনা, পামজদুনা চঙশিল্লক্লিবা লম্বী অসিদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনরি। লমদম অসিদা ম্যুজিকপু পামজবা মীওই কয়া অমা লৈরগসু লৈবাক্কী ঈরাং লৈবা অমদি ম্যুজিক রোক্কী ওইবা কন্সর্ট কয়া তোয়না শিনবা ঙমদবনা লম্ অসিদা প্রোফেসনেল ওইনা লৈবা পাল্লগসু হিংদবদি য়াদবনিনা ম্যুজিক্কা লোয়ননা হিংনবা হোৎনবদা অহল-লমনগী, লৈকায়গী অমদি থম্মোয় মহাক্কী চৈনা কয়া অমসু খাংদুনা হিংলি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। ইনোসেন্ট আইজ বেন্দগী ওইনা অয়াম্বনা ১৯৮০গী মতমগী হার্দ ওইবা ঈশৈশিং শক্লি অদুবু মতমগী অহোংবগী মতুংইন্না মিক্স তৌরগা মতম অসিগা চুনবা ওইনবা হায়দুনা অরাংবা ঈশৈ অমদি অতপ্পা ঈশৈশিং শক্লি। মফম কয়াদা পর্ফোমেন্স তৌরুবদা ফংলকখিবা অৱামলশিং অদুনা ম্যুজিক বেন্দ অসিগী ফন্দ অমা থমদুনা বেন্দ অসিগী অৱাৎ অপা মেনখৎনবসু হোৎনরি। চহী অসিদা পাঙথোকখিবা শিরোক ফেষ্টিবেলদা ইনোসেন্ট আইজনা পীখিবা পর্ফোমেন্স অদুদা মীয়াম্না য়াম্না অপেনবা-নুংঙাইবা হায়বদুসু ওইখি।

ফাওগৎলক্লিবা ম্যুজিক বেন্দ অসিগী ফজরবা ৱাখল্লোল কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। ইনখৎলক্লিবা লমদম অসিগী টেলেন্ট লৈরবা নহা কয়া অমনা ময়াই কাবা চিঙ্গাক চাদুনা তাঙলবা পুন্সিবু করিসু খন্থরুবা তৌদনা মশানা-মশাবু মাঙহনবা উরুবদা ইনোসেন্ট আইজ বেন্দনা থম্মোয় কায়হৌরি। ময়াই কাবা চিঙ্গাক চাদুনা নিশাগী ইরোম্নুংদা লুপ্তুনা লৈবগী মহুৎতা পামজরিবা লম্ অমদা হেক্তা চঙশিন্দুনা চৎহন্নিংবগী অপাম্বসু ফোঙদোরকখি। চঙলুবা লম্বী খুদিংদা মায়পাক্কনি হায়বা অদুদি লৈতে অদুবু মালেমদা শক তাক্লমদবা য়াদে হায়দুনা হোৎনরবদি কৈদৌবগীসু মায়পাকপা ঙম্লোইদগে? ময়াই কাবা চিঙ্গাক চাবগী মহুৎতা ম্যুজিকপু নিশা অমা ওইনা শীজিন্নরবদি ইশাদসু কান্নবা অমদি মীয়ামবুসু ইন্টরটেন্দ তৌবা হায়বদুসু ওইগনি। লমদম অসিগী মিংচৎ তাল্লম্বনা পান্দম ওইরিবা ইনোসেন্ট আইজগী ম্যুজিক বেন্দনা লমদম অসিগী মচা অমা ওইনা লৈঙাক্কী মায়কৈদা ম্যুজিক লভর্সশিংগী ওইনা ম্যুজিক্কা লোয়ন-লোয়ননা হিংবা ঙম্নবগীদমক করিগুম্বা লম্বী খরা য়াৎহন্নিংবগী অপাম্বসু ফোঙদোরকখি। লোয়ননা মণিপুরদা লৈরিবা ম্যুজিক কোলেজদা ৱেষ্টর্নগী ওইবা ইনষ্ট্রুমেন্টশিং তম্নবগী কোর্স হাপচিনবিরবদি লমদম অসিগী রোকপু পামজবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা মপানদা চৎতুনা তম্বগী মহুৎতা ইরমদমদা তম্বা ফঙহল্লবদি অমুক্কা হেন্না নুংঙাইবা হায়বদুসু ওইগনি হায়না ইনোসেন্ট আইজগী বেন্দনা ফোঙদোরোকখি।

ম্যুজিক বেন্দ অমা লীংখৎপা অসি অরাইবদি নত্তে অদুবু তুংগী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা ম্যুজিক বেন্দ শেমগে খল্লগদি তঙাইফদবা চেকশিন ৱাফম কয়া অমদি লৈ অদুবু খ্বাইদগী মরুওইরিবদি দিসিপ্লিন লৈবা অমদি অমনা অমবু ইকায়খুম্নবা য়াম্না মথৌ তাই। মতম শাংনা ম্যুজিক বেন্দদুবু হিংহন্দুনা চৎহনগে খল্লবদি ‘মরুপ পুল্লগা ঈশৈ তৌসিরা, ঈশৈগীদমক্তদা মরুপ পুনসিরা’ হায়বা ৱাহৈ অসিগী ৱাহন্থোক য়াম্না মমুৎ তানা খঙনা চৎমিন্নগদবনি। ম্যুজিক বেন্দ অদুদা পুল্লিবা মীওইশিংগী মনুংদা য়াম্না হৈথোই-শিংথোইবা য়াওবদি ফৈ অদুবু হেন্না মথৌ তারিবদি হোৎনবা কনবগী থৌনা অমদি ইগো য়াওদনা তাথোক-তাশিন তৌবগী মগুন চেনবা তঙাইফদে হায়না ইনোসেন্ট আইজ বেন্দনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা মৈতৈ