থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পূক্নিং, ৱাখল অমসুং লমচৎ -৩

ঐখোয় মীওইবনা, মরন্নাই/ইন্দিভিজ্যুঅল ওইনা চাউথোকচরিবা, অমনা অমগী হেল্লি খন্না নাপন কানরিবসি মহাক মশাদা লৈরিবা (তাশিল্লুবা, খোমজীল্লুবা) লৌশিং (নোলেজ) অদুনা মরম ওইরগা ওইরিনি। মী অমা ওইবগী মতৌ (পর্সোনেলিতি) হায়বদুসু মশাদা য়াওরিবা লৌশিংদুগী মখা পোল্লি, মদুনা শেমগৎলকপনি। অদু ওইরবদি, লৌশিং হায়বসি করিনো? খঙবা মরু ওইরক্লে।... 'তাইবংসিদা থোক্লিবা/থোকখিবা থৌদোকশিংগী পাউ, অচুম্বা অমসুং অশেংবা মহৌশাগী অঙকপশিং, মীওইবগী এক্সপরিয়েন্স... অসিনচিংবা, মহাক মশানা হকথেংনরকপা, লাইরিকশিংদই পারকপা, অতোপ্পনা তম্বীরকপা...' ময়ামদুবু কৌই লৌশিং। মীওইবনা করম্না লৌশিং তানশিনবগে? হকচাংগী করম্বা ইন্দ্রি (ওর্গান)না লৌশিং তানশিনবগী থবক অদু তৌবগে? ইচম চম্বা ৱাফমনি, পূম্নমক্না খঙনরবা। খঙলবসু খন্থনদবা ৱাফম অমা ওইবনা ৱারেং ওইনা ইথোক্লিংলুবনি। ৱারী অনীগী ৱাতায়নি খন্না পাবীয়ু।

মীওইবগী হকচাংদা 'সেন্স-ওর্গান' (সেন্স হায়বসি ইরোনসিদা করি হায়গদবনো খঙদবনা ইংরাজি ৱাহৈসি শীজিন্নজরে) মঙাখক য়াওই- পোৎশক অমবু উবগী/য়েংবগী থবক তৌরিবা 'মীৎ'; খোঞ্জেল অমা তাবগী থবক তৌরিবা 'নাকোং'; মশক ওইনা উবা ফংদবা মনম নম্বগী থবক তৌরিবা 'নাতোন'; হিংনবইদমক খ্বাইদই তঙায়ফদবা চাবা হায়বা থবক্তগী মহাও তংহল্লিবা 'চীন-লৈ' অমসুং অথোৎপা, অমোনবা, অকনবা পোৎ, অঙ্গৈং-অশা খঙহল্লিবা ঐখোয়গী 'উনশা'। ওর্গান মঙা অসিনা তৌরিবা মথৌ, 'পূক্নিং'গা কো-ওর্দিনেসন তৌনরগা মেমোরি ওইনা তুংশিল্লবা মতমদা ওইরকই 'ঐখোয়গী লৌশিং'।

পোৎ অমগী মশক-মতৌ-মগুন লেপ্পদা শীজিন্নরিবা 'সেন্স-ওর্গান' মঙা অসি নত্তবা মোতোর ওর্গান অনী অমগা য়াওরিবসিগী মতেং য়াওদনা, সেন্স-ওর্গান অমসুং পূক্নিংনা মপূম ফাবা লৌশিং খোমজীনবা ঙল্লোই। মদুদি পোৎ অমা অতোপ্পা কনাগুম্বা অমগা পীবা-লৌবা থৌনরিবা 'খূৎ' অমসুং হকচাংসিবু মফম অমদই অমদা য়ৌবদা মতেং ওইরিবা 'খোঙ'! ঐখোয়না তানশিল্লিবা লৌশিং, ঐখোয়গী অৱাবা অমসুং নুংঙাইবা, মায় পাকপা নৎত্রগা মায়থীবা- মথক্তা পঞ্জখ্রিবা সেন্স-ওর্গান অমসুং মোতোর ওর্গানশিং অসি ঐখোয়না করম্না শীজিন্নবগে হায়বগী মখা পোল্লি। নিয়ম চুম্না শীজিন্নরগা, মখোয়, ঐখোয়গী মরুপ অমা ওইনা মথৌ তৌরক্কনি। লান্না শীজিন্নরগা, ঐখোয়গী য়েক্লবা ওইরক্কনি। মরম অসিনা, ইশানা ইশাগী য়েক্লবা অমা ওইরক্তনবগীদমক ইশাগী হকচাং কায়াৎশিংনা তৌরিবা মথৌ মুন্না খঙবখক নত্তনা, পাঙথোরক্লিবা থবক্তুগা ঐ-ইশা (ইন্নর-সেল্ফ) অদুগা করম্না মরী লৈনবা হায়বদু মুন্না খঙদোকমিন্নবা তঙায়ফদবা অমনি।

বেদান্তগী লাইরিকশিংদা ইরম্মী- 'মীৎ হায়বসিনা উরিবসিদি পোৎশক্তুনা, মফম অমদা লৈরিবদু খক্তনি, নাকোংসিনা তারিবসু লাক্লিবা খোঞ্জেলদু খক্তনি, নাতোনসিনা নম্লিবসু মফম অমদগী লাক্লিবা মনমদুনি... অদুবু উরিবা পোৎশক, তারিবা খোঞ্জেল, নম্লিবা মনমদু মশক লেপথোক্লিবদি মীৎ-নাকোং-নাতোন'দুনা নত্তে, ওর্গানশিংসিগা কো-ওর্দিনেৎ তৌননা মথৌ তৌরিবা 'পূক্নিং'দুননি। খুদম ওইনা, নীংথিবা লৈকোল অমদা ফজবা লৈ অমা উরগা, লৈদুগী লৈশক-লৈচু, ফজবা-অথীবা লেপকদৌরিবদি 'পূক্নিং'ননি। লৈদুগী মনাক নকশিন্দুনা নাতোন্না মনম নম্লগা লৈদুগী লৈনম নুংশিবা নৎত্রগা নমথীবা লেপথোক্লিবসু পূক্নিংননি, লৈদই লৈনম শেত্তোক'ঙম্বা মীওইবগী পূক্নিংখক্তনি। মতৌ অসিগুম্না, নাকোংসিনা তারকপা খোঞ্জেল অমা, কদোমদগী লাকপনো... কয়াম লাপ্পা মফমদইনো? নোংথক্তগী লাকপরা? লৈখাদগী থোকপরা? পূক্নিংসিনা লেপ্পনি।

সাইন্স'না হায়- লৈগী লৈনম ওইরসু, অপূম-অশা ওইরসু হৌরকফম ওইরিবা মফম (সোর্স)তুদগী এয়র-মোলিক্যুলশিং অদুদা মথং-মথং থেংনদুনা লাক্লগা, নৎত্রগা মোলিক্যুলশিংদুদা নুংশিংনা হুমদুনা পুরক্লগা নাতোন য়ৌরক্তুনা মনম অমা নম্লিবনি। নমথীবা নৎত্রগা নুংশিবা মনম-করম্না শক্তাক্কদগে হায়বদুদি সাইন্স'না এক্সপ্লেন তৌরমদে। থৌদাং অদু পূক্নিংনা করম্না পাঙথোকপগে? সাইন্সনা তাকপা ঙম্লমদে।

পূক্নিং হায়বসিগী সাইন্টিফিক দিফিনিসন করিনো? কনাগুম্বনা হায়- ব্রেনগী ফঙ্কসন অমনি। অমনা হায়, 'নত্তে, নর্ভস সিস্টেমনা পাঙথোকপা মথৌ অমনি'। উবা, তাবা, মনম নম্বা, মহাও খঙবা, অঙ্গৈং-অশা ফাওরিবা-পূম্নমক হকচাংদগী শেত্তোকপা য়াদ্রবা কায়াৎশিংগী মথৌ ঙাক্তনি। মরম অসিনা, পূক্নিংগী মথৌ-থৌদাং, হকচাং কায়াৎশিং অদুনা পাঙথোক্লিবা মথৌশিংদুগী শরুক অমনি- সাইন্সনা হায়বনি। বেদান্ত'না হায়রিবনা- পূক্নিং হায়বসিনা পূমতোপ তোপ্পা অমনি, হকচাংদগী তোঙাল্লি। পূক্নিংসিনা নীংলিবা ৱাখলসিনা খল্লিবা... ওবজার্ভেসন, ফীলিংস, রিজনিং... নীংশিংবা, স্পেক্যুলেসন... অসিনচিংবা মেন্টেল এক্তিভিটিশিং হকচাং কায়াৎশিংনা পাঙথোকপা ফিজিকেল এক্টিভিটি অমত্তা নত্তে। ঐখোয় কনামত্তনা ঐগী হকচাং কায়াৎশিংবু পূক্নিং-ৱাখলগী অনীংবা, অপাম্বা মতুংইন্না মথৌ তৌহনবা ঙল্লোই। সেন্স-ওর্গানশিংনা উরকপা, থেংনরকপা মতুংইন্না পূক্নিংবু মথৌ তৌহনবনি। মীৎনা উবগী পাঙ্গল মাঙখ্রবা, তাইবংপানসিগী মশক-মতৌ-মচু, নীংশিংবা ওইনা লৈহৌবা মমিশিংদু নত্তনা মতম-চূপ্পগী ওইনা মাঙখ্রগনি। তাবগী শক্তি লৈত্রবা, পূক্নিং-হকচাং অনীমক্তা খোঞ্জেলগী মফম মাঙখ্রবনি। মপাম্বোংগী তাইবংগা, নুংগী ওইবা তাইবংগা অনীগী মরী তৎখ্রগনি। ফিজিকেল ৱর্ল্ড অসিগা মেন্টেল ৱর্ল্ড অসিগা, অনীগী মরী তৎখ্রবসু- পূক্নিং ৱাখল অনীগী মথৌদুদি লেপখিরোই। তূম্লিঙৈ মঙ মঙলিবা, পূক্নিংনা মথৌ লেপ্তবননি। সাইন্সনদি হায়- ব্রেনগী নিউরোন-সেলশিংদা তূংশিনখিবা মেমোরিদু, মূৎলমদাই থাউমৈনা খংঙান ঙাল্লম্বগুম, কাউরমদাই মঙদা লাক্লম্বনি- ৱী দ্রিম তু ফোর্গেৎ। ইমীৎসিনা উখিবা, নাকোংসিনা তাখিবা, উন্নখিবা কনানা, পারকখিবা লাইরিক্লা, থেংনখিবা এক্সপরিয়েন্স'না ঐবু ইমপ্রেস তৌখিবা... ইমপ্রেসন ওইনা পূক্নিংসিদা লৈহৌবা মেমোরি ময়াম অদুনা 'ঐ' কৌবা ক্যারেক্তর অসি শেল্লকই- ঐগী লমচৎ ওইরকই।

লৌশিং পুক্কে

ইনর্জি লেভেল হেনগৎহন্নবগীদমক

ইশানা তৌজবা য়াবা মহৌশাগী ওইবা পাম্বে খরা-৩

চাক চাহৌদবা/চরা হেনবগা চোকথবা, এঞ্জাইটি, অমসুং পুক্নিং চঙবা ৱাৎপগা মরী লৈনৈ হায়না ষ্টদি খরনা উৎখ্রে। অয়ুক নুংথিলগী মতমদা হকচাংবু মঙম হাপ্লবগীদমক চীঞ্জাক মতীক চানা চাবা হায়বসিসু মরু ওই। মসিগী মরমদি চীঞ্জাক চাবা য়াম্না ৱাৎপনা কেলোরি অমসুং তঙাইফদনা মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিং, খুদম ওইনা আইরনগুম্বা ৱাৎহল্লকপা য়াই, মসিনা ইশাগী ইনর্জি লেভেলদা অদুক্কী মতীক শোকহনবা য়াই।

এদেদ সুগর অকক্লবা চাংদগী হেন্না চাদবা

ঐখোয়না হকচাং চোকথবা ফাওরকপা মতমদা, অথুম্বা অমসুং চিনিনা পীক থন্না য়াওবা অচাপোৎশিং থিরকপদা ইরায় লায়না ফংই। অদুমওইনমক, চিনিনা ঙাইহাক্কী ওইনা ইনর্জি হেনগৎহনবা ঙম্লবসু, মদু য়াম্না থুনসু ময়েং তাখি অমদি হান্নদগী হেন্না চোকথবা ফাওহনবা য়াই।

মসিগী মরমদি, চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক্লা ব্লদ সুগর লেভেলদা খংৱাং ৱাংখৎপা অমা থোকহল্লি, মসিগী মতুংদা চিনিগী শরুকশিং অদুবু ঈগী ঈচেলদগী হকচাংগী সেলশিংদা পুখিনবা য়াম্লবা ইন্সুলিনগী চাং অমা হকচাংনা থাদোরকপনা ব্লদ সুগর লেভেল য়াম্না ৱাংলম্বা অদু খঙনেম নেমথখি।

য়াম্না নুংঙাইবা ৱাফম অমা ওইনা, ষ্টদি অমদা উৎখ্রে মদুদি, হোল গ্রেনশিং, তগৎ তগৎ তেকপা উহৈ-ৱাহৈশিং, অমসুং মনা-মশীংনা পীক থন্না য়াওবা দাইট চাবা মতমদা চাংদম্নবদা রিফাইন তৌরবা কার্বোহাইদ্রেটশিং অমসুং এদেদ সুগর চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট চারুরবা মতুংদনা চাদা ২৬ হেন্না চোকথবা ফাওই হায়বগী রিপোর্ট তৌরকখি।

এদেদ সুগরগী চাং য়াম্না চাবনা হকচাং নোয়বা, টাইপ ২ দাইবিটিজ, অমসুং থম্মোয়গী লায়নাগী রিস্কসু হেনগৎহনবা য়াই, মরম অদুনা এদেদ সুগর চাবা মতমদা অকক্লবা চাংদগী হেন্দবনা ইশাগী ইনর্জি লেভেল অমসুং ইশাগী হকশেল অনীমক্তা কান্নবা পীবা ঙমই।

ইশাগী ইনর্জি লেভেলসু হেন্না ষ্টেবল ওইনা অমসুং চোকথবগী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা অথুম্বা চানিংবগী খৌরাংবা অদুসু কোকহনবা পাম্লবদি এদেদ সুগরগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মহুত্তা তগৎ তগৎ তেক্লিবা বেরিশিং, অকংবা উহৈ (দ্রাই ফ্রুট)নচিংবা চাদুনা য়েংবা য়াই।

ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা

ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা হায়বসি হকশেলগী ওইবা মায়কৈ কয়ামরুমগীদমক অসুক্কী মতীক মরু ওই।

মরুওইনা, দিহাইদ্রেসননা ঐখোয়গী ব্রেনগী ফঙ্কসন, মুদ, ইনর্জি লেভেল, অমসুং অতৈ অহেনবা কয়াদা য়াম্না চাউবা ইফেক্ট অমা পীবা য়াই।

খুদম ওইনা পল্লবদা, অপীকপা ষ্টদি অমদা থেংনখি মদুদি, দিহাইদ্রেসননা চোকথবা ফাওবগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি অমদি শান্নরোয়শিংদা মস্কুলর পর্ফোমেন্স শোকচিলহল্লি।

জেনরেল ওইবা রুল অমা ওইনা, ঈশিং খৌরাংবা হেক পোক্লকপা খুদিংগী হায়দ্রেট ওইনা লৈবা ঙম্লবগীদমক ঈশিং থকচিন্দুনা য়েংগদবনি। করিগুম্বা মীওই অদু য়াম্না অকনবা থবক শূরবা নৎত্রগা অশাবা ক্লাইমেটতা লৈবা ওইরগদি ঈশিং থকপগী চাং হেনগৎপা মথৌ তাবা য়াই।

নীংশিংগদবা অমনা, চহী য়াম্লবা অহলশিংদি মশাদা ঈশিং মথৌ তারকপা খুদিংগী ঈশিং খৌরাংবা ফাওরকপা হায়বদু ওইদবা য়াই। অদুনা হায়দ্রেট ওইনা লৈনবগীদমক মখোয় মশানা ঈশিং হেন্না থক্লবগীদমক নুমিৎ চুপ্পগী ওইনা নীংশিংজ দুনা লৈনবা হোৎনগদবনি।

অতোপ্পা মীওইশিংগা পুনবা লোন্দিন্নবা

খুন্নাইগা পুনবা-শম্নবা হায়বসি অফবা হকশেল মেন্টেন তৌদুনা থম্নবগীদমক অসুক্কী মতীক মরু ওই।

তশেংনা, খুন্নাইগা তোৎনা তিন্নদবা, শম্নদবা (সোসল আইসোলেসন)না মুদ লৈবা ৱাৎপা অমসুং চোকথবা পোকহনবা ঙমই, মসি মরুওইনা চহী য়ামশিল্লক্লবা মতমদনা হেল্লি।

করিগুম্বা হকচাং চোকথবা ফাওরবা অমদি পুক্নীং-ৱাখল হন্থবা ফাওরক্লবদি মরুপ মপাংশিংগা তোৎনা তিন্নবা-লোয়নবা, ক্লব নৎত্রগা ক্লাস অমদা য়াওশিনবা, ভলন্টরি ওইবা থবকশিং তৌবা, নৎত্রগা হোবি অমা শাগৎনবা হোৎনবনা কান্নবা ফংবা য়াই।

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

কোরস রিপর্টরিনা শীনবা ঠিএটর ইভেন্ট ২০২১ হৌখ্রে

মালেম শীনবা থুংনা শন্দোরক্লি বা কোভিদ-১৯ না মরম ওইদুনা চহী ২ ফানিংচিৎ মণিপুরদা ঠিএটর খক্তা নত্তনা মখল খূদিংগী পর্ফোর্মিং আর্ট খূদিংমক চপ লেপ্তুনা লৈরুরে। হৌজিক সেকেন্দ ৱেভতগী খরা শাফরকপা মতম অসিদা আর্টিষ্টশিং মশা খজিক খজিক লেঙবা হৌরকপদা ঙাইরি। মণিপুরী ঠিএটরবু নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পুখৎতুনা লমদম অসিগী ফজরবা নাৎকী ওইবা মশক কয়া তাক্তুনা অটোবা ফিদা অমা কল্লিবা কোরস রিপর্টরি ঠিএটর ইম্ফালনা শীন্দুনা ঠিএটর ইভেন্ট ২০২১ হায়বা অমা ঙসিদগী হৌরগা নুমীৎ তরুকনি চুপ্পা চখণদবা ফেষ্টিভেল অমা কোরসকী স্রাইন প্লে হাউসতা হৌদোকখ্রে।

কোরস রিপর্টরি ঠিএটরগী *পূর্বরঙ্গ*গী সিন অমা

ঠিএটর ইভেন্ট অদু লমদম অসিগী মশক নাইরবা ঠিএটর, ম্যুজিক, ফিল্মগী দিরেক্টর ওইরিবা মালেমদা মশক নাইরবা ঈকায়খুম্নরবা পদ্মশ্রী অরিবম শ্যাম শর্ম্মনা হৌদোকখি। হৌদোকপগী থৌরমগা মরী লৈননা মণিপুরগী ফজরবা কলচরগী নুংগী ওইবা ৱাফম কয়া মরিক চুম্না থমখি। মণিপুরী কলচরদি থিবা-হুম্বা ৱাৎপনা ঐখোয়না মসিগী ফিলোসোফিকেল এস্পেক্ট অসি মমুৎ তানা খঙবা ঙমদ্রিবনি। ঐখোয় থিজিনগদবা য়াম্না ৱাৎলি। ঐখোয়না ঐখোয়গী হৌরক্লোন অমদি মসিগা শাগোন্নরিবা ফজরবা কলাগী মশকশিং অসি মমুৎ তানা খঙগে হায়রবদি লাই হরাওবা হায়বসিসু মুন্না খঙদবা য়াদে। লাই হরাওবদা য়াওরিবা পরিং, অমদি মসিদা শক্লিবা ঈশৈগী ফজবা শৈরোল মদুনা ঐখোয়গী পুন্সিরোলগা শাগোন্নরিবা কয়া অসিনা ঐখোয় ইশাদা পাউখোংগুম্না চন্দুনা অরুবা ৱারম কয়া ফোঙদোক্লি। মসিবু খঙননবা হোৎনবা হায়বসি তরাইবা অমদি নত্তে। ঐখোয়গী জগোয়গী খুৎথেক অসি মখল য়াম্না য়াম্মী। খুৎথেক খূদিংগী ৱারম অমমম লোয়নরি। ৱারমশিং অদুগী ৱাফোং অদু ঐখোয়না মমুৎ তানা খঙলবা মতমদা ঐখোয়দা অনৌবা পুন্সিরোল অমগী লীক্লম অমা শোয়দনা ফংবা ঙমগনি। হৌরক্লিবা নহাশিংনা হীরম অসোমদা খরা হেন্না কুপথনা নৈনদুনা মমুৎ তানা খঙননবা হোৎনহন্নিংই। অমরোমদা, ঠিএটর হায়বসি মীওইবগী পুন্সিগী মরমচৎ অমদি সোসলগী ওইবা অটোবা ইস্যু কয়াবু সোল্যুসন পীননবা অমত্তা ঙাইরবা উপায় অমনি হায়না লৌবা য়াই। ঠিএটর অরাইবা নত্তে। ঠিএটরগী খোঙচৎ অসিসু পুন্সিগী অশেংবা মশক অমা ফংননবা থিবগী খোঙচৎ অমনি। ঠিএটরনা খুন্নাই অমগী তুংলমচৎকী অফবা মায়রম অমা পীননবা হোৎনরিবনি। কোরস রিপর্টরি ঠিএটরগী চোরমেন ওইরিবা রতন থিয়াম হীরম অসোমদা মায়পুননা চঙশিল্লিবা মতিক চারবা মীশক অমনি। হৌখিবা মতম কয়াদা মহাক্কা লোয়ননা ঠিএটরগী কাঙলোন কয়াদা খুৎ থামিন্নখিবা অমদি নৈনখিবা কয়া অদু ঙসি নৌহৌননা নীংশিংলকই। ঙসিদগী হৌনা পাঙথোক্কদৌরিবা ঠিএটর ইভেন্ট অসিনসু মণিপুরী ঠিএটরগী অফবা মায়রম অমা শোয়দনা পীবা ঙম্লগনি হায়বগী থাজবা থম্লি হায়না ফোঙদোকখি।

কোরস রিপর্টরি ঠিএটরগী চোরমেন রতন থিয়ামনা ইভেন্ট অসি লমদম অসিদা থেঙ্খাং অনীরক্তা থোকখিবা নুপীলালগী থৌনা ফরবী ইমাশিংদা কৎচবা ফেষ্টিভেল অমনি হায়না থমখি। শ্রীঅরিবম শ্যাম শর্ম্মবু লিভিং লিজেন্দ ওফ মণিপুরনি হায়না শীংথাদুনা মহাক্লা অনৌবা মণিপুরী ঠিএটরগী খোঙচৎ অমা হৌরকপা মতমদা লৌরকখিবা থৌদাং, মণিপুরী মতম ঈশৈগী মশক অমা শাগৎনবা হোৎনবদা অনৌবা ফজবা লমদমসিগী মীহুল অমদি মচু শংবা ঙম্বা ঈশৈ কয়া পুথোকপীবতা নত্তনা মহাক্কী ফিল্ম খূদিংমক্তা য়ুনিভর্সেলিটি অমদি হ্যুমেনিটিগী আপীল তৌরদুনা লমদমসিগী কলাগী ফজরবা এস্থেষ্টিক হাপ্তুনা মালেমগী মীপুম খূদিংদা য়ৌহনবা ঙম্লি। মদুমক্লা লমদম অসিবু মালেমদা শক তাকপদা অটোবা মফম অমা কনবা ঙম্লি। মহাক্কুম্বা মতিক ময়াই লৈরবা মীশক অমবু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অমদি মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী মায়কৈদগী অখন্ননা ডোক্টরেট ফাওবা ওন্নর তৌদুনা পীফম থোকই। অতোপ্পা ষ্টেট অমদা লৈবা মীশক অমা ওইরম্লবদি ঙসি ওইরিবা ফীভম অসিদগী য়াম্না হোংলমগনি হায়না রতন থিয়ামনা থমখি।

শ্রী শ্যাম শর্ম্ম মণিপুরগীদমক্তদি তাঙলবা লন অমনি। মহাক্কী ঈশৈ অমদি ফিল্মশিংনা হৌরক্লিবা নহাশিংদা অনৌবা ৱাখলগী ইনোৎ অমা পীবা ঙম্লিবনি। পদ্মশ্রী এৱার্দ ২০০৬তা, ডা. ভি. শান্তরাম লাইফ টাইভ এচিভমেন্ট এৱার্দ ২০০৮, নেসনল ফিল্ম এৱার্দ ১৫সু ফংখ্রবা মালেমগী থাক্তা পীবা এৱার্দ কয়া অমসু ফংবা ঙমখ্রবা মীশক অমনি। মহাক্কী ফিল্ম *ইমাগী নিংথেম*, ১৯৮২দা গ্রান্দ প্রি এৱার্দ, ১৯৯১দা *ইশানৌ* ফিল্মনা কান ফিল্ম ফেষ্টিভেলদা ওফিসল সিলেক্সন ফংবা ঙমখিবা ইন্দিয়ন ফিল্ম ওইখিবনি, *সঙাই, দ দান্সিং দিয়ার ওফ মণিপুর* হায়বা অসিদা ১৯৮৯দা আউটষ্টেন্দিং ফিল্ম ওফ দি ইয়র ফংবা ঙমখিবনি। অসিগুম্বা মমল নাইদ্রবা এৱার্দ কয়া ফংবা ঙমখ্রবা শ্রী অরিবম শ্যাম শর্ম্মবু, ঠিএটর ইভেন্ট ২০২১ হৌদোকপগী থৌরমগা লোয়ননা কোরস রিপর্টরি ঠিএটর ইম্ফালনা ফেলিসিটেট তৌদুনা অৱাংবা থাক্তা ঈকায়খুম্নবা উৎখি।

ঠিএটর ইভেন্টকী শরুক অমা ওইনা কোরস রিপর্টরি ঠিএটরনা ইনৌ নৌনা পুথোকপা 'পূর্বরঙ্গ' হায়বা প্রদক্সন অমা উৎখি। প্লে অসি ভারত মুণিনা ইরম্বা নট্য শাস্ত্রগী অহৌবদা য়াওরিবা পর্ফোর্মেন্স অমা পীবদা অশোয়-অঙাম থোক্তনবা অমদি মঙ্গোল ওইননবগীদমক ঈশ্বরদা নীজবা মখলগী পূজা অমনি। হায়রিবা শরুক অসিদা অনৌবা মীৎয়েং অমগা লোয়ননা দিজাইন তৌদুনা পুথোকপনি। মসিনা তুংদা লাক্কদৌরিবা প্লে খূদিংমক্কী য়াইফবা ওইনবগীদমক ঈশ্বরদা নীজবা প্রোলোগকী শরুক অদু পর্ফোর্মেন্স ওইনা উৎপনি। শরুক য়াখিবশিংদি- ইবোমচা সোরোক, রোমিলা, রোমাবতি, ব্রোজেশ্বরি, তরুনি, জয়া, রোজিতা রসিয়া, কল্পনা, রুপচন্দ্র, দিপক, কেন্নি, প্রেম, এলেক্সনি। অদুগা স্ক্রিপ্ট, ম্যুজিক, দিজাইন অমদি দিরেক্সননা রতন থিয়ামনি।

হয়েং ঠিএটর ইভেন্টকী নীনি চনবা নুমীৎতা লাইরেনকাবী য়ুথ ড্রামাটিক য়ুনিয়নগী *শারুং খুল* নুংথিল পুং ৪ চপ চানা স্রাইন প্লে হাউসতা উৎকনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কাঁরি হায়রি, কাঁরি পাম্লি

মৈতৈ/মীতৈসু সেদুন্ড লিষ্টিতা চলহন্দুনা মান্নবা খুম্নহি অমা পুরক্লবা হোৎনবা মথৌ তাঁই

মণিপুরদা চীংমী-তম্মীগী মিঙ্গৌ চীংদা লৈখিবদুবু চীংমী, ময়াম্বনি, তমদা লৈহৌবদুনা তম্মী, মনাওনুপানি। ওকয়াম লোইদুনা লৈখিবদগী চীংথক্তা কাখৎখিদরে। মণিপুরনা ইন্দিয়াদা তীল্লবা মতুংদা এস টি চনখিবনি, মৈতৈসুনি। শেঞ্জাও পায়বা পোলিটিসিয়ন অমদি হিন্দু লাইনিং চৎপশিংনা মাঙই, শেংই, তীন্নবা য়াদে হায়জিনবদগী খাইবুং খাইবুং তান্নখি। চীংদনা খৃষ্টিয়ন লাইনিং চৎনখি। মচিল-মনাও অনী নুংশিনবগী ৱারীদি মেরা ৱায়ুংবগী ৱারীদি মালেমথক্তা অদুম্মক ঙালদুনা লৈহৌরগনি। চহীচা ৪১১-৪২৮দা কংলাদা পানখিবা মৈদিংঙু নাওখোম্বগী মতম, খাবা পিবাশিংনা তাংখুল ওনখিবা, চহীচা ৯৮৪দা মৈদিংঙু ইরেবনা কংলাদা হাউমচা লোয়শঙ থমখি। মখোয়গীসু য়েক সলাই লৈ। খুদম ওইনা তাংখুল-দুইদং, সদাং, খনুদাং, খদাং, চাওদং, সিথুদং, কিংদাংনিনচিংবনি। কবুই-কামৈ, গাংমৈ, লোংমৈ গোলমৈ, রেংমৈ, পানমৈ অমদি ফাওমৈনচিংবনি। মৈতৈ/মীতৈগী ওইনা মঙাং, লুৱাং, খুমন, অঙোম, মোইরাং, খাঙানবা, সরাং লৈশাংথোমনচিংবনি। মান্নবা খুন্নাই অমগীদমক্তা এস টিদা চলহনবা মথৌ তারি। হয়েংদা ঙাইরে মীখল। হৌখিবা কুমজা ২০১৭কী মীখলদসু এন পি পিগী মেনিফেষ্টোদা য়াওখ্রবনি। বি জে পিগীসু মেনিফেষ্টোদা হায়রিবা ৱাফমশিং অসি হাপহন্নিংই। মদুনা লমদম অসিদা পুন্না হিংমিন্নবদা অটোবা মতেং হায়বদু ওইগনি খল্লি।

❒ জয়কুমার তখেল্লম্বম, খুরাই অহোঙ্গৈ লৈকায়

লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা মতিক চাবা কেন্দিদেটশিং খলহৌদুনা চাউখৎপা লমদম ঔইহল্লসি

হৌজিক হৌজিক লৈরিবা ১১শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী অসিগী মপুন্সি লাক্লিবা চহী ২০২২গী মার্চ ১৯ ফাওবা লৈরিঙৈসিগী মনুংদা পাঙথোক্কদবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী ইলেক্সন অসিদা কেন্দিদেট ওইগদৌরিবা অমসুং শৌগৎপশিংনা লৈকায় খূদিংগী মফম খূদিংদা ভোট খোম্বগী থবক খৌরমশিং খম থেংনা কনখৎনরক্লে। ষ্টেট অসিদা এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সি ৬০ মক্কী কন্সটিট্যুএন্সি খূদিংমক্তা কেন্দিদেট ওইগদবা মীওই ৪/৫, ৫/৬, ৭/৮ অমদি ৯ ফাওবগী মনুংদা লম্বা তৌননবা শেম-শাদুনা লৈবা য়াওনরি। কন্সটিট্যুএন্সি অমত্তদা মীওই অনীগী (ষ্টেট ফাইট) খক্তনা লম্বা তৌনবা য়াওদে। কেন্দিদেট মশীং য়াম্মনবনা মরম ওইরগা ভোটর ওইরবশিংনা করম্বা মীশক্তা শৌগৎলগা ফগনি হায়বা ফাওবা খনবদা চম্মুবা কয়া অমা লৈরে। অসিগুম্বা মওং অসিদা মী অমা খন্নবা হোৎনরক্লপদা শেঞ্জাও পায়বা লৈবাক মীয়ামগীদমক্তদি খল্লোইদবা অমদি থবক তৌরক্লোইদবা কেন্দিদেট অমনা হুমদুনা পুখিবসু ওইথোকপা য়াবনা অসিগুম্বা মীশকশিং অসিদগী ঐখোয় মাঙজৌননা চেকশিনহৌবা তাবনি। ইলেক্সন হায়বসি ঐখোয়গী লোলদা মীখল হায়না ৱাহন্থোক ওইনা খঙনবনিনা লাক্কদৌরিবা কুমজা ২০২২গী অঙনবা শরুক্তা পাঙথোক্লগাদবা এসেমব্লী ইলেক্সন অসিদা ঐখোয় পুম্নমক্না মতিক চাবা মীহুৎ অমমম মণিপুরদা লৈরিবা কন্সটিট্যুএন্সি ৬০ খূদিংগী খলহৌনবা হোৎনমিন্নরসি। মদুনা হৌজিক অমদি তুংদা লাক্কদৌরিবা মীরোলশিংগীদমক্তা য়াইফবা হায়বদু ওইগনি। নৎত্রবদি ঐখোয় পুম্নমক হান্নগী হান্নগুম অদুম্মক মখা তানা হিংবা নত্তনা অতোপ্পা লম্বী লৈতে।

❒ এল ইবোমচা, তাওথোং

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৩। ১২। ২০২১ ইং, নিংথৌকাবা; পোইনুগী ১০ নি পানবা।

মেষ: থবক ইনখাংদা শেল-থুম থাদবা য়াবা, ইমুং মনুংগী মতেংনা থবক পাঙবা অমদি মীয়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: মীচঙ ৱাৎতবা, লাইবক ফবা অমদি শেন্দোং তানবদা চাওনা কান্নবা নুমিৎনি। মরুপকা মুক্লবা,অঙম্বা তান্নবদা অমদি চাদিং হেনবদা পেন্দবা লৈ-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথবনা নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন: নচাক নরল চাওখৎনবা হোৎনহৌরো, অনৌবা থৌরমদা খুৎচাও থাবা য়ারনি। লানগে খনগনু, কোক থাদরগা পাঙবা থবক্লা নথক থোংবু পেলহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙসিসু লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: অরাপ্পদগী কান্নবা ফংজবা অমদি অনৌবা মরুপ-মপাংগী মতেংগা লোয়ননা পাঙবা থবকশিংনা হেন্না কান্নগনি। অঙম্বনা য়েক্লবদা হেন্না চানবী-পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- কায়নদনবা হোৎনৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: খন্থদ্রদি মরুপ মপাংগা শাওনবা অমদি পামদবা নংবা য়াবা লৈ। অশাওবা ফাথবা অমদি নোল্লক্লা চৎলদি ফগনি। নথক থোংবনা য়েংশিল্লি খঙনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা: নিংজবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাওনা কান্নগনি অমদি হকচাং নুংঙাইবসু হেনগনি। অরং অরাক ফংবগুম চাওখৎকনি। য়েক্লবদৈদি চেকশিল্লু -য়েৎনরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হ