থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

কাশ্মীরগী ঈরাং! কৈদৌঙৈ লোইগনি?

হৌজিক হৌজিক ফোঙ ফোঙ শারিবা ইন্দিয়াগী ৱাথোক অমা হায়বা তারবা - কাশ্মীরদগী স্পেসল ষ্টেটস লৌথোক্লবা, ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুসনগী আর্টিকল ৩৫ (এ) অমসুং ৩৭০ লৌথোকখিবা, ষ্টেট অসিবু য়ুনিয়ন টেরিটোরি অনী থোক্লা খায়দোকখিবা (জম্মু এন্দ কাশ্মীর অমসুং লদাখ), মদুগী মতুং তারকপা লৈতাদবা ফীভম, ইন্দিয়া অমসুং পাকিস্তান অনীগী দিপ্লোমেটিক এন্দ বিজিনেস রিলেসন তৎনখিবা অসিনা য়ুনাইটেদ নেসন্স সিক্যুরিটি কাউন্সিলগী থাক্তা ৱাফম অসি পুখত্তুনা খন্নরকপা শুকশোয় শোয়দনা ওইগনি। মণিপুরদা থোক্লিবা থৌদোক অমদি ইস্যুশিং অসিদি দিল্লিগী লুচিংবশিংগী নাকোংদা হাপ্লীবা জাৎ নত্তে, ৱাথোক ওইনা লৌবা নত্তে। মণিপুরগী এসেমব্লিনা ৱারেপ ওইনা লৌখ্রবা ‘পিপলস প্রোটেক্সন বিল’ ফাওবা ইন্দিয়ন প্রসিদেন্ট’না হন্না ফাওবা য়েংদনা ‘দষ্ট বিন’ দা থাদদুনা থম্বা ঙম্লিবনি। জে সী আই এল পি -শক্তি লৈবা, মীয়ামগী সপোর্ট ফংবা লূপনি হায়নরম্ব’দুফাওবা হৌজিক ময়াই চমখ্রেদনা! ঈহৌ হৌদৌ তনখ্রবনি। নুপীমচা অমা মশাগী স্কুল-বোর্দিং (হোষ্টেল) দা চিংননীংঙাই ওইনা শিরম্বা, মীশিদুগী অচুম্বা পুথোকউ হৌরিবা অকনবা মীয়ামগী ঈহৌ-মদোম ঈংথখিবা ঙাইরিদনা! সী এম শিল্লু হায়দুনা হৌরম্বা লালহৌদুসু ঈংথখ্রে। তুং-কোইনা চৎকদবা ঈহৌ অমত্তদি হৌহন্নীংই, ঈহৌনা থনবা লমদমনিনা, ঈহৌ পামজবা মীয়ামনিনা। ঙাইহাক ঙাইহাক হৌরল্লগা মদোম নেমজখিবা ঈহৌমক্তা ওইবনা, সেন্ত্রেল লিদরশিংনসু লমদমসিগী মীয়াম্বু উশিত্তবসু হেল্লবা! ঈহৌ হৌহন্নীংবই ৱাদি নত্তেকো, শেরান্ননা লৌবীখিনি। নীংবা থুংদবা, পেন্দবা, শাউনীংবনা থল্লবা থম্মোয়নিনা, নীংঙাই কল্লগা থেমজিনবীরক্দ্রা খল্লুবনি। থেমজিনবীবই মহুত্তা হেন্না কনবা চৈফু পীরক্কনি হায়বদি খল্লুদে।

ঐখোয়গী ৱাসি কাউথোকখিসি ঙাইহাক্তং। ওগষ্ট ৫, কাশ্মীরবু নাখৈ শেংনা, চহী ৭২গী মতুংদা ইন্দিয়াগী শরুক অমা ওইহনখিবা, তোঙানবা লৈঙাক পথাপ অমনা পুল্লম্বদু লৌথোকখিবা নুমিত্তগী মফমদুদা ওইরিবা ফীভম, টেলিফোন/মোবাইল/ইন্টরনেট পুম্নমক থিংজিন্দুনা থমখ্রবনা অশেংবা পাউ অমত্তসু ফংবা ঙমখিদবনা তাংদাংবা খঙদ্রবসু, ৱাখলনা হাইফেৎ লামশিন্দুনা য়েংলুসি। ঙসিগা থানা নুমিৎ কুন্নি শুজিল্লক্লে কাশ্মীরগী মীয়ামগা মালেমগী মফম অমত্তগী মীয়ামগা পাউ ফাওনহনখিদবা - টেলিফোন লাইন, মোবাইল ফোন অমদি ইন্টরনেট কন্নেক্সন পুম্নমক শম্নহন্দনা থল্লকখিবনি। অশেংবা পাউদু ফংহন্দবদু নত্তে কম্যুনিকেসন পুম্নমক থদৎখিবগী মরুওইবা পান্দমদি। শেমজিন-শাজিনবা অরানবা পাউ শন্দোকখিদুনা লাকশিনবা ৱাবা ঈরাং অমা শাগৎলকপা থিংনবগী চেকশিন থৌরাং অমনি। হান্না চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বা (ফরুক অব্দুল্লাহ অমদি মেহবুবা মুফটি) য়াওনা মীওই চামরিরোম মশাগী ময়ূম-ময়ূমদা ফাদোক অমমমগুম থল্লিবনি। স্কুল, কোলেজ পুম্নমক থিংজিন্দুনা থল্লিবনি। লম্বী-লমজাওদা মীওই মঙা শুনা পূনবা য়াদ্রিবনি। মশীং য়াম্লবা সিক্যুরিটিগী মীওইশিংনা মীয়াম্বু ঙাক-শেনবীবগী মিংদা চিংন-মীৎয়েংনা য়েংলিবনি।

অচৎ-অওক অমত্তা মনীং তম্না চৎচবা ফংদ্রিবনি। অদুগুম্বা ফীভমদা কোরৌ নুমিৎ কয়ানি থমখিগনি? মীচম-মীয়ামদু করম্না পুন্সি লেল্লমগনি? করি ৱাখল খল্লমগনি? অদুগুম্বা ফীভমদা লৈখিবগী এক্সপরিয়েন্স ঐখোয়সু ফংখ্রবনা, কাশ্মীরগী মীয়াম্না থেংনরমগদবা খুদোংচাদবা/খোয়শাউনবা থম্মোয়সিদা ফাওরকই।

অসিগুম্বা ফীভমদা করম্না ওইরকখিবা? কনানা ওইহল্লকখিবা? শাংলবা কাশ্মীরগী পুৱারীদু তেনখ্রবা পাউদম অসিনা কোনশিন্নবা হোৎনজরোই। কানবা য়াদ্রবা হিষ্টরিগী তাঙ্কক কয়ানা শেমগৎলকখিবা লৈবাকশিংগী শক্তমনি। ঐখোয়না তারু-খঙলুরিবসিদি খরতনি। অচুম-অরান কনানসু লেপঙল্লোই। কাশ্মীরি-মুসলিমশিংনা খল্লি - ‘পাকিস্তান্দা কাশ্মীর পূনশিনবা - মখোয়গী দিমান্দ অসি অচুম্বনি’। ইন্দিয়ন অমদি কাশ্মীরি-পন্দিৎশিংনা হায় ... ‘আ মৈহৌরোলদগী কাশ্মীর, হিন্দুশিংগী লম ওইদুনা লাকই, ইন্দিয়াগী শরুক ওইন’সুম লৈগদবনি’। বৃটিশ রুল্লরশিংনা চহী চহুম হেন্না লৈঙাক চূপ্লি পায়শিল্লুবা, মদুগী হেক মমাঙদনা মুসলিমশিংনা খুদুম চনশিন্দুনা চহী কয়া লৈঙাক্লম্বা অদুনা হিন্দু-মুসলিম অনীগী মরক্তা লৈনফম থোকপা মরী অদু কায়থরকখিবগী অচৌবা মরম অমনি। ঙসিদি, অনী অসি কৈদৌঙৈদা অমত্তা ওইবা য়াররোইদবগুম উহল্লে।

কাশ্মীর’দা হৌরিবা, ইন্দিয়াদগী তোখায় তানীংবগী খূৎলায় (নোংমৈ) পায়বা ঈহৌ অসিদি ঙরাং-নহালতা হৌরকপনি হায়বা য়াই, কুমজা ১৯৯০গী মতুং তারকপা মতম অদুৱাইদগীনি। কুমজা ১৯৯৩ মার্চকী তারিখ ৯দা শেমখিবা পোলিটিকেল, সোসল অমদি রিলিজিয়স ওর্গনাইজেসন ২৬ পূনশিন্নদুনা শেমখিবা ‘ওল পার্টিজ হুরিয়ট কনফরেন্স (উর্দু লোন্দা তেহরিক-এ-হুরিয়ট) অদুনা ‘কাশ্মীর’দা নীংতম-ঈহৌ নৎত্রগা পাকিস্তান্দা তিন্নবগী ঈহৌ শাগৎপগী অহৌবনি - খুন্নাইলোন অমদি লৈঙাক্লোন নৈনবা কাঙবুনা হায়বনি। ‘হুর’ হায়বা অরাবিক ৱাহৈদুদই হৌখিবা ‘টুর্কিস’ লোন্নি ‘হুরিয়ট’। নীংতম্বা হায়বনি। লূপ অসি লিংখৎপগী পান্দমদি অসুম্না হায় ... ‘অল্লাহবু পেলহন্নবা ইস্লামগী চৎন-কাঙলোন ঙাক্না নীংতম্বা অমদি চান্ন-চিন্ননা লৈমিন্ননবা হোৎনব’নি...। পান্দম অসি ফংনবা পায়খৎকদবা থবক থৌরম অমদি থৌরাংদুগী মতাংদুদি মখোয়গী থৌমীশিংদুতবু খঙহনবরা? কিহনবা, খংহনবা, মীহাৎ-মীপুনগী থবক লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলকখি। আর্টিকল ৩৫ (এ) অমদি ৩৭০ মতম খরগী (টেম্পোররি) ওইনা শেমখিবনি হায়রগসু কন্সটিট্যুসনগী শরুক অমা ওইনা লৈরিবনিনা, ‘জম্মু অমসুং কাশ্মীর’ ইন্দিয়াগী শরুক অমা ওইনা নাখৈ শেংনা লৌবা য়াদবা, ইন্দিয়ন-লো এপ্লায় তৌবা য়াদবা ফীভম অমদা লৈরম্বনি। মদুনা মরম ওইদুনা, কাশ্মীরি নহাশিংগী মরক্তা নোংমৈ পায়বা নত্তবা ‘নূংনা থাবা’ (ষ্টোন পেল্টর) হায়বা কাঙলূপ অমা শেমগৎতুনা সিক্যুরিটি-পর্সনেলশিংবু, নোংমৈ কাপ্পসু য়াদবা, লাকশিনবা ওন্থোক্লা ৱাবা তানফম অমা শেমগৎলম্মী। হৌজিক, টেলিফোন লেন্দ-লাইন ৫০,০০০ মুক্তি শমজিনহনখ্রে, হায়, ঈরাংসি কৈদৌঙৈ নেম্লক্কনি? তম্বা ঙমদে কনানা!

লৌশিং পুক্কে

নোংমদা মীওই অমনা থুম গ্রাম ৫ দগী হেন্না চারোইদবনি

ইন্দিয়াদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বা থুম কা হেন্না চাবগী হৈনবী লৈ হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে। জোর্জ ইনষ্টিট্যুট ফোর গ্লোবেল হেল্ঠ মীওই ২২৭,০০০ কী মরমদা থিজিনবদা মীওই অয়াম্বা ৱর্ল্ড হেল্ঠ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না রেক্কমেন্দ তৌবা চাংদগী শরুক অনী থোক্লা থুম চায় হায়বা খঙলকখিবনি।

দব্লিয়ু ঐচ ওগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না নোংমদা মীওই অমনা থুম গ্রাম ৫ দগী হেন্না চারোইদবনি হায়রি। অদুবু ইন্দিয়াদা লৈরিবা মশাগী চহী ১৯ হেল্লবা মীওই অয়াম্বা নোংমদা থুম গ্রাম ১০.৯৮ গী চাংদা চায় হায়না জোর্জ ইনষ্টিট্যুট ফোর গ্লোবেল হেল্ঠকী রিপোর্টনা ফোঙদোকখি।

‘জর্নেল ওফ হাইপরটেন্সন’ দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা রিছার্চরশিংনা হায়খি, খা অমদি নোংপোক থংবা ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বা থুম য়াম্না চায়। মরুওইনা ট্রিপুরাদদি চাংচৎতা মীওই অমনা নোংমদা থুম গ্রাম ১৪ রোম চায় হায়রি। মসি দব্লিয়ু ঐচ ওগী রেক্কমেন্দেসনদগী শরুক অহুম হেল্লবনি।

খুঙ্গং অমদি সিটিদা লৈরিবা মীওইশিংগী মরক্তা থুম চাবগী চাং থোইদোক্লা খেন্নবা লৈতে। খুঙ্গংদা লৈবা মীওইশিংনা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক চাবগী চাং নেম্লবসু থুম য়াওবা আচার চাবগী চাং ৱাংই।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা জোর্জ ইনষ্টিট্যুট ফোর গ্লোবেল হেল্ঠকী ক্লেয়র জোন্সননা হায়খি, হৌখিবা চহী ৩০ গী মনুংদা ইন্দিয়নশিংনা চাবা-থকপগী মওং হোংলক্লে। উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং চাবগী চাং হন্থরকপগা লোয়ননা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক অমসুং ফাষ্ট ফূদ চাবগী চাং হেনগৎলক্লে। প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক অমদি ফাষ্ট ফূদতা থুম, চিনি অমসুং হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, হকচাংগী অৱম্বা হেনবা অমসুং কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ, মরুওইনা হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক তৌবগী চাং হেনগৎলক্লে।

জোর্জ ইনষ্টিট্যুট ফোর গ্লোবেল হেল্ঠকী ইগজিক্যুটিব দিরেক্টর বিবেক ঝানা হায়খি, ইন্দিয়ানা দব্লিয়ু ঐচ ওগী রেক্কমেন্দেসন ঙাক্লা চৎপগা লোয়ননা কুমজা ২০২৫ ফাওবগী মনুংদা থুম চাবগী চাং চাদা ৩০ রোম হন্থহন্নবা থৌরাং লৌখৎপগী তঙাইফদবা লৈ। নেসনল সোল্ট রিদক্সন প্রোগ্রাম পায়খৎপগা লোয়ননা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লিবা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ অমসুং হাইপরটেন্সনগী চাং হন্থহন্নবা থৌরাং লৌখৎকদবনি হায়রি।

মীওইবনা চারিবা চীঞ্জাক্তা থুম হায়বসি য়াম্না মরুওইবা মচল অমনি। খজিক্তং ৱাৎপা নৎত্রগনা খজিক্তং হেনবদা এন্সাং মহাউ হন্থহল্লি। মতৌ অসুম্না মীওইবগী হকচাংদসু থুম খরা হেন্না চাবা নৎত্রগা চাং ৱাৎনা চাবা মতমদা খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। নোংমদা মীওইবনা থুম চামচ অমদগী হেন্না চারোইদবনি। হায়দ্রবাদতা লৈবা নেসনল ইনষ্টিট্যুট ওফ হেল্ঠকী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না ইন্দিয়াদা লৈরিবা মীওইশিংদি নুংশা মরক্তা তোয়না থোকপগা লোয়ননা হুমাং য়াম্না তাবা মরম্না নোংমদা থুম গ্রাম ৬ ফাওবা চাবা য়াই হায়রি।

অদুম ওইনমক ইন্দিয়ন অয়াম্বা থুম য়াওবা অচার অমদি পাপর

য়াম্না চাবা মরম্না থুমগী শরুক হন্থনা চাবা মথৌ তাই। থুম চাবগী চাং চাদা ২৫ হন্থবা মতমদা মীওইবগী পুন্সি শাংদোকই হায়রি। চহী য়ামশিল্লক্লবা মীওই অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিংদি থুম য়াম্না চাবসু ফৎতে।, চাং য়াম্না হন্থনা চাবসু ফৎতে। থুমগী চাং ৱাৎনা চাবা মীওইশিংদা হাইপোনেট্রিমিয়া নারকপা য়াই। খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা লায়না অসিনা নারবা মীওইশিং অয়াম্বা মতমদা তূম্নিংদুনতা লৈবগা লোয়ননা ৱাখল নীংথিনা খনবা ঙমহন্দে।

থুম হায়বসি সোদিয়ম অমসুং ক্লোরিননা পুল্লগা শেল্লকপনি। মরম অদুনা থুম য়াম্না চারিবমখৈ হকচাংদা সোদিয়মগী শরুক হেনগৎলকই। হকচাংদা সোদিয়ম য়াম্না য়াওরবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। ষ্টদি অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না নোংমদা মীওইবনা থুম চাবগী চাং হন্থরিবমখৈ ব্লদ প্রেসরসু হন্থরকই হায়রি।

সোদিয়ম হায়বসি হকচাংদা য়াম্না কান্নবা মিনরেলনি। অদুবু মিনরেল অসিগী চাং য়াম্না চারবদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ, কোরোনরি হার্ট দিজিজ, হার্ট ফেলিয়র অমসুং ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হেনগৎলকই। মরম অদুনা অহল ওইরবা মীওই, মৈখু শীজিন্নবশিং, দাইবেটিসনা নারবশিং অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংবশিংনা য়ারিবমখৈ থুমগী চাং হন্থনা চাগদবনি। ব্লদ প্রেসর ৱাংলবদি ব্রেনদা অকায়বা থোকহল্লকই। থুম য়াম্না চারগা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈবা মীওইশিং নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থরকই। মরম অদুনা থুমগী চাং হন্থনা চাবগা লোয়ননা নোংমদা মিনিট ৩০ রোম হকচাং শাজেল তৌগদবনি। কিদনিনা ঈদা য়াওবা অমোৎপশিং চুমথোকপদা মরুওইবা থৌদাং লৌই। কিদনিগী মথৌ লেপখ্রবদি ঈদা য়াওবা মহীগী খল কায়রকপগা লোয়ননা মী শিহনবা য়াই। ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওই খুদিংমক কিদনি ফেল ওইরকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লে। কিদনিগী লায়না লৈবা মীওইশিংনা থুমগী চাং হন্থনা চাদুনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা মতমদা কিদনিগী ফীভম ফগৎলকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। কিদনিগী ফীভম ফনা থম্নবগীদমক থুমগী চাং হন্থনা চাবা মথৌ তাই।

অমরোমদা থুম য়াম্না চাবা মীওইশিংগী ঈদা সোদিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওরক্তুনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াই হায়রি। থুম য়াম্না চাবনা ইদিমা ওইহল্লক্তুনা খোঙ, খুৎ অমদি খুজেং পোমখৎলকপা য়াই। ইদিমানা মরম ওইরগা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা মফমদা উনসা পোমখৎলকপা য়াই। পুম্নমক অসিগী য়েংলুরগা য়ারিবমখৈ থুমগী চাং হন্থনা চাবা মথৌ তাই।

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ১০০ অমসুং লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ১০১ গী ৱিন্নর ওইখ্রবশিংদা মনা পীখ্রে

অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম (স্পোর্টস)

ঙাশেপম সঙ্গীতা (লিটরেরি)

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস): হুইয়েন লানপাউ পাউচে অসিনা লেপ্পুনা চথরক্লিবা হুইয়েন লানপাউগী স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ১০০গী ৱিন্নর ওইখ্রবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম অমসুং লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ১০১ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা ঙাশেপম সঙ্গীতাদা হুইয়েন লানপাউ গ্রুপ ওফ পব্লিকেসন্সনা মনা খুৎশিন্নখ্রে।

সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায়দা লৈবা পাউচে অসিগী ওফিসতা পাঙথোকপা মনা খুৎশিন্নবগী থৌরম অদুদা হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ১০০ গী মনা ফঙখ্রবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম, অপোকপা লৈখিদ্রবা মনিকচান্দ অমদি অপোকপী লৈখিদ্রবী ইতোবী অনীগী মচানুপানি। নোংমৈবুং সেরাম লৈরক্তগী হৌজিক্লা তাওথোং অয়ুংবা ময়াই লৈকায় লমশাংদা লৈবনি।

অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক হৌজিক ফোং-ফোং শারিবা লৈবাক্কী ইস্যু অমা ওইরিবা বেবিসনাগী মীশি অসিগী মতাংদা লৈঙাক্লা পুকচেল শেংনা অচুম্বা ৱায়েল অথুবা মতমদা পুবীরক্লো। মরাল লৈবশিং পুথোক্তুনা মতিক চাবা চৈরাক পীগদবনি। মর্দর কেস নত্তে, মশা মতোমতা শিজবনি হায়রগসু ফোংনা লৈবাক মীয়ামদা লাউথোকপীরো। ঈরাং অসি লোইশিন্নবা শিনবীয়ু।

থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফাওই। অকনবনা খুল্লিংবা অশোনবনা লৈঙমদবা লমদম অমা ওইরে। পুকচেল শেংবা, অচুম্বা ফজবা লীচৎ, থকশি-খাশি, মীনুংশি হায়বদো অমত্তা লৈত্রে। লৈঙাক মপুনা মতম চানা অচুম্বা খোঙথাং লৌখৎতুনা ক্রাইমদা চেন্নবা কয়া অহকপা চৈরাক পীদুনা লো লৈবা লমদম অমনি খঙহল্লবদি লমদম অসিদগী মখল মখা কয়াগী ক্রাইম মুথৎপা ঙমগনি। ঈংনা চিক্লা হিংবা ঙমগনি।

তেল্লবা মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সিনি। অমুক্তং পোকপা মীওইবগী মপোকনি। মীরোল কয়া অমা চৎখিনি, মীরোল কয়া অমা লাক্কনি। চহী লিশিং কয়া হৌখ্রে, চহী লিশিং কয়া লাকখিনি। করম্বা মতমদা হৌখিবা, করম্বা মতমদা লোইগনি খঙদবা তাইবংনি। ঐখোয় অচুম্বা মশক খঙসি, পুকচেল শেংনা অচুম্বা থবক তৌসি। কল্লকপা, মীহৌবা পুম্নমক থাদোক্লগা ঐখোয় খুদিংমক নুংশি-চান্ননা হিংমিন্নসি হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ১০১গী মনা ফংখ্রবা য়ুরেম্বম অৱাং লৈকায়দগী ঙাশেপম সঙ্গীতা, অপোকপা মনি অমদি অপোকপী শান্তি অনীগী মচানুপীনি। এম এ মণিপুরীনি।

সঙ্গীতানা ফোঙদোকখিবদা, ক্যুইজ অসি অনীরকশুবা ওইনা ৱিন্নর ওইবদা য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। লাইরিক্কী অৱাৎপা লৈবনা তোয়না ৱিন্নর ওইবদি ঙমদে। ক্যুইজ অসিনা হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিংদা কান্নবা পীবতা নত্তনা মণিপুরী সাহিত্যবু পামজবা মীওই কয়াদসু কান্নবা য়াম্না পী। মণিপুর সাহিত্যগী ওইনা সেলেবস নাইনা তম্লিবা লাইরিকশিংদা য়াওরিবা অইবশিংদি মশিং খরতনি। ঐখোয়না তমদবা অতোপ্পা অইবা-অইবী কয়া অমদি মখোয়গী লাইরিক কয়াবু মশক তাকপনা য়াম্না কান্নবা পী। অদুগা অমুকসু মণিপুরী ইতিহাসকী মরুওইবা থৌদোক কয়া ক্যুইজসিগী অহানবা ক্বেসনদা হাপ্পসিনা পুৱারীবু নীংথিনা মশক তাক্তুনা খঙহল্লি। হৌজিক লৈঙাক্কী ইস্যু ওইরিবা বেবিসনা অমদি ৱেখাগী মীশিগী অশেংবা লংলা-লংজিল অথুবা মতমদা লৈঙাক্লা পুথোকপীদুনা ইমুং-মনুংগী অৱাবা কোকহন্নিংই হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

হরাওবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮: অমুতোম্বী দিভাইন লাইফ ইংলিস স্কুল, ৱাবগাই লমখায়দা ক্লাস ফাইব তম্লিবী মহৈরোয় ভেলেন্টিনা এলাংবমবু হন্দক চীফ মিনিষ্টরস গ্রীন মিসনগী ব্রান্দ এম্বেসেদর ওইনা খল্লকপগীদমক হরাও তয়াম্বা ফোঙদোক্লি হায়না স্কুল অসিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি। ভেলেন্টিনাবু ইনভাইরনমেন্টেলিষ্ট ওইরক্লবা পূক্লিং থৌগৎপগা লোয়ননা ট্যুসন ফি স্কোলারশিপ ওইনা পীরগনি হায়রি।

ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বশিং শীজিন্নবা হৌরসি : সনাজাওবা

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস): ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বা লোল ময়েক অমদি অতৈ থল্লম্লিবা কয়া অসি শীজিন্নরসি হায়না মণিপুরগী নিংথৌ মৈদিংঙু লৈশেম্বা সনাজাওবনা ঙসি মীলালগী ১৬ রকশুবা মপোক কুমওন থৌরমদা ফোঙদোকখ্রে।

জিএম হোলদা ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগী হৌরকপদা মীলালগী লুচিংপুরেল ওইরম্বা অকাবা অমদি মীলালগী প্রসিদেন্ট ওইরম্বা টি ঐচ বাবুচান্দগী মফমদা লৈ-শু কৎতুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুংলেন ওইখিবা মণিপুরগী নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা হায়খি, ঙসিগী চাউখৎলবা মালেমসিদা মীগীদা তাঙদুনা লৈবসি ঈকায়নরবা মতমনি। ঐখোয়গীসু লোল ময়েক, ঙমখৈ, লৈঙাক্লোন, লাইনিং-লাইশোন লৈবাক অমা ওইবগী চপ চাবা লৈফম থোকপশিং ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্মী। ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্লিবশিং ঐখোয়না শীজিন্নবা হৌরসি। থম্বীরম্লিবা কয়া অসি নুংশিবা হৌরসি।

লমদম অমগী খ্বাইদগী মরুওইবসি লোল অমসুং ময়েক অসিনি। মসি ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা নীংথিনা থম্বীরম্মী। ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্লিবা মালেমদা অতাঙবা ইরলশিং, লোল ময়েক অসি চাউখৎনবা হোৎনবা তঙাইফদে। মীলাল খক্তনা চেন-চোংদুনা অততাই ওইহনবগী মহুৎতা ঐখোয় খুদিংমক্লা অমত্তা ওইনা চঙশিনসি। লমদমসিগী ফজরবা লোল ময়েক অসি মপুং ফানা চাউখৎপা পুরক্লবগীদমক ঐখোয় পুম্নমক্লা অমত্তা ওইনা থৌদাং লৌমিন্নবা তঙাইফদে। ঐখোয়গী লোল ময়েকপু চাউখৎনবা অমদি লমদমসিগী ওইনা হেন্না পাকথোক চাউথোক্লবা হৌরক্লিবা মীরোলদা হেন্না হেন্না খঙহন্নবা হোৎনরসি। ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্লিবা তাঙলবা লোল ময়েক অসি তুংগী মীরোলশিংনা হেন্না হেন্না মপুং ফানা খঙহৌনবগীদমক ঙসিগী মীরোল ঐখোয়না অমত্তা ওইনা হোৎনবা চঙই। লোল ময়েক চাউখৎহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় খুদিংমক্লা লৌফম থোকপা থৌদাং কয়া অদু লৌদুনা হোৎনবগী তঙাইফদবা লাক্লি। অহল-লমনশিংনা থম্বীরম্বা লাইরিকশিং ঐখোয়গী ময়েক্তা ওন্থোকপা চঙই। লৈরম্লিবা লাইরিকশিং অসি ট্রান্সলেট তৌনবা খোঙজং চঙশিল্লবদি হেন্না ৱাহন্থোক লৈগনি। ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বা লোল ময়েক্কী মরুওইবসি ঐখোয় খুদিংমক্লা খঙমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। মীলালনা লোল ময়েক চাউখৎনবা হোৎনবদা থৌদাং কয়া লৌদুনা লাক্লি। লোল ময়েক চাউখৎনবগীদমক লেপ্পুনা হোৎনরক্লিবা মীলালগী ফাউন্দেসন দেগী থৌরম পাঙথোক্লি। অসিগুম্বা থৌরম অসিসু য়াম্না মরুওইবা অমনি হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা মীলালগী প্রসিদেন্ট য়াংলেম বিরেননা প্রসিদেন্ট ওইখি। মীতৈ নেসনল ফ্রন্টকী লুচিংপুরেল ইমা ৱাঙম্বী লৈমা, সোসল এক্টিভিষ্ট ডা. এন সনাতোম্বা, মুতুম চুরামনি, এদভোকেট বোবোরাজ, সোসল ৱার্কর নাওরেম ওপেন্দ্রো, কে এম ব্লুমিং হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী চেয়রমেন কেঐচ মেঞ্জোরসু গেষ্ট ওফ ওনর ওইখি। মীতৈ ময়েক চাংদম্নবদা মকোক মথং তারবশিংদসু মনা-মথুম য়েন্থোকখি। কুঞ্জো নাওরেমনা ইবা আই এস এম হায়না মিংথোনবা লাইরিক অমসু ফোঙখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯।০৮।২০১৯, নিংথৌকাবা, থৱানগী ১৯নি পানবা।

মেষ : লেংদবা লন ফংবা, মীয়াম্না য়াবা অমদি ইমুং-মনুং ৱাখল মান্ননা থৌ পাংমিন্নবা মায় শোইদনা পাক্কনি। মীকোক থোংবদি ৱাবা, অরেম্বদা চাদিং তৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : থাগৎপিবা ফংগনি, হৈশিংবনা লন অমদি অফবা মফম ফংগনি, লল্লোন ইতিক কান্নগনি। য়েক্লবনা ওৎপা অমদি মরুপ-মপাংগা শাউনগনি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : অরুবা থবক্তা শেল থাদবা শোইদনা মায় পাক্কনি, অনৌবা থৌরমসু চিংনদনা পাংবা য়াগনি। অদুবু লৌশিং চাউবা মীগী ৱাদি তাউ-নত্রবদি লন মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈত্রদি খৎননি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কর্কট : হেন্না হোয়া ফবা অমদি খুৎচাউ থাবা তৌগনু-চেকশিন্দ্রদি নথক থোংবগা মরী ফরোই। খাংবা কনবনা য়েৎরম্বদি কোক্লনি। নমথাক তৌগনু শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : পোত্থাফম খঙদবা খোইরাং-খোইশাওবা অমদি নথক থোংবতা নত্তনা মরুপ-মপাংনফাও য়েংশিনবা লৈগনি। নোল্লুক্লা অমদি ঈংনা চৎলদি শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অথেংবদা ইকাই খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা : হকচাং খরা নুংঙাইরনি, ঙাঙ-শকপা মীনা চানবীগনি, ওইজবা তানবদি শোইদনা ফংগনি। অদুবু নক্লবা কাইনবগী নুংঙাইরোই, য়েক্লবনা পাঙ্গলগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : মীচং ৱাৎতে অমদি পাংঙমদ্রবা থবক লায়না পাংগনি। নীংজবা ৱাখল্লোন্না মীনা তাকপা ঙাইদনা থৌ পাংবা য়াগনি। পাউদি নুংঙাইতে, চিন য়াংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : লৈঙাক্কী থবক্তা মাঙলোমদা চিংনদনা চংশিনবা য়াগনি। কনানসু লাকচবা মতিক লৈরোই, মতম কুইনা পল্লকপা থবক পাংবসু য়ারনি। অরাপ্পনদি চানদে।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : খন্থরগা থৌ পাংউ শোইদনা মায় পাক্কনি, অরং-অরাক ফংগনি অমদি নচা ননাই অমদি পাঙ্গল ফুদোকপা লমদা মায় পাক্কনি। লল্লোন ইতিক্তদি কান্নবা ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : নীংবা থুংগনি, ৱাখল থোক্কনি, লৈফম নুংঙাইবা ফংগনি অমদি লৌশিং তানশিনবা য়াগনি। লনদি চৎলি, নথক থোংবনা চানবীবা ৱাৎলি-ৱাঙাঙ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্ভ : কাইনবগী নুংঙাইতবা, শকখঙদবনা অকিবা নংহনবা অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈগনি। পূক্লিং ফাথবা, অনম তান্দবা অমদি চরাংনদবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : হরাওবা নুংঙাইবা, শেন্দোং ফংবা, মীচং হেনগৎপা অমদি মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি। নক্লবশিংগদি মরী ফবা ৱাৎকনি অদুনা মীনা য়ানবা চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - কাইনবা য়াই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মেলোদি, লুকানন্দ ক্ষেত্রিময়ুম হরাউ তয়াম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস): নোর্ঠ ইষ্টকী ওইনা অসামদা পাঙথোকখিবা সনসিল্ক মেগা মিস তা ৱিনর ওইরকখিবি লাঙপোকলাকপম মেলোদি অমসুং গার্নিয়র মেন মেগা মিষ্টর নোর্ঠ ইষ্ট ৱিনর অমদি মিষ্টর ইন্টরনেসনেল ইন্দিয়া ২০১৯ গী মিংথোল ফঙলকখ্রবা লুকানন্দ ক্ষেত্রিময়ুম অনীবু পাউমীশিংগা উনবা থৌরম অমদা প্রেস ক্লব ইম্ফালতা হরাউ তরাম্না ওকখ্রে।

মেগা ইন্টরটেনমেন্ট নোর্ঠ ইষ্ট অমসুং পেজেন্ট ইভেন্ট ওর্গনাইজরনা শিন্দুনা পাঙথোকখিবা পাউমীশিংগা উনখিবগী থৌরম অদুদা মেগা ইন্টরটেনমেন্ট নোর্ঠ ইষ্টকী ফাওন্দর অভিজিৎ সিংহানা হায় মেগা ইন্টরটেনমেন্টনা নোর্ঠ ইষ্ট রিজনগী ওইনা খ্বাইদগী চাওবা বিয়ুটি এন্দ ফেসন ইভেন্ট অমা ওইনা মেগা মিষ্টর নোর্ঠ ইষ্ট ২০০৯ দগী অমদি মেগা মিস নোর্ঠ ইষ্ট ২০০৩ দগী হৌরদুনা পাঙথোরক্লি। মহাক্লা হায় ইচম চম্না বেসিক ট্রেনিং তৌরগা অমদি এক্সপিরিয়ন্স য়াম্না লৈবসু নত্তনা শরুক য়াখিবা মোদেলিং ইন্দষ্ট্রিদা য়াম্না চাওনা মায়পাক্লকপা অসি য়াম্না চাওথোকচনিংঙাইনি। কন্টেষ্ট অদুদা মিজোরাম ষ্টেটকী অহানবা নহা ওইনা জোনাথন থাঙ্গো অমসুং সিক্কিমগী সোনম পোল তেঞ্জিঙ ভুটিয়া সু মায়পাকখি। লোয়ননা সনসিল্ক মেগা মিস নোর্ঠ ইষ্টতা মেঘালয়গী তনৱী রক্শম অমদি সিক্কিমগী রাজেশ্বরি সু কন্টেষ্ট অদুদা মায়পাকপা হায়বদু ওইখি। অভিজিৎনা মখা তারদুনা হায় ষ্টেট অমদি ইন্টরনেসনেলগী থাক্তা পাঙথোকপা মোদেলিংগী কন্টেষ্টশিংদা শরুক য়ানবসু শেম শারি। প্রেস ক্লব ইম্ফালদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা লাঙপোকলাকপম মেলোদি অমদি লুকানন্দ ক্ষেত্রিময়ুম মখোয় অনীনসু কন্টেষ্ট অদুদা থেংনরকখিবা অৱা-নুংঙাই কয়া অমসু ফোঙদোকখি। মণিপুরগী মীয়াম্না থৱায় হকচাং য়াওনা মীয়াম্না পূক্লিং থৌগৎপীরকপা অমসুং সপোর্ট তৌবিরকখিবা অদুগীদমক মখোয় অনীনা ইকাইখুম্নবগা লোয়ননা থাগৎপা ফোঙদোকখি।

HL-B/5557/18