

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

খা মণিপুর মায়কৈগী খোরিলোন-শ্বা অথৌবা অমা

সাহিত্যগী খৌরম, লাইরিক ফোঙবগী খৌরমনিচিংবসি যাওখিদবা কুইরে। চেবাউদি তন্তুনা ফংই-চে ওইনা নংত্রগা মোবাইল ফোনদা হাটচএপকী খুংখাংদা। নক্লা লোয়ন-তিমরুবা খরখকী নক্তনা কয়া চহনীংবা ফাওদনুনা চংখিদবনি। লিতরেচর (সাহিত্য নংত্রগা খোরিলোন) দগী লাপথোকখিবা, লাইরিক পানীংবদনুনা যাওখিদবা/চংখিদবদি নক্তে তেপ তোপ্লা মরম অমগীনি। মরমদু হায়দোকচররোই, ইরোই ওইবা রাফমনি। মরমদুনা ওইবা তাই-ঐগী লাইরিক ফোঙবদসু মী ইতিন তিনখিদে। পাঙ্কা-শমা, মশিং য়ালা চেবাউ পীখিদবদনুসু মরম অমবুদি ওইরম্মা হাই।



খোরিলোনগী থবক খৌরমদগী পোখাপ্রবা, ঈফুং কংথ্রবা ঈচেল অমগুগুবা আইবা অমা হায়বদুদি নক্তে। মহাক এক্তিবে ওইরি, ইনর্জি যাওরি, তছুবা পোঞ্জি, ইরকখিনি। চহী ৯০ হেল্লুবা মতুংদফাও লৈথোক চাওবা ইন্দিয়ন পেইন্টর এম এফ হুসেইন, লাই য়েকখি। কলাকার অমগী কলাগী খোঙচং চহীনা মশক লেগ্গা য়াদে। মরম অসিনা আইবা মাইবম নবকিম্বরগী অরোপা পুন্সিগী মশক লেগ্গা য়াখিরোই। নুমিত্তা নৈনখিবা-আইবা অসিগী ১৯৩৮, জন্মবারি ৬ তগী ২০১৯ দিসেম্বর ১২ ফাওবগী পুন্সি খোঙচং, অমদি মগী ফোঙপ্রবা লাইরিক তরাদুগী মরমদা মহাক্লা লোয়ন-তিমরুকাপা মথোয় তরামাথোইনা, মশা-মশাগী এঞ্জপারিয়েল অমদি মথোয়না নবকিম্বরগী লাইরিক পাকরগা মপুন্সিগী ফাওরকপা খরদু তিল্লিবা মীয়াম অদুদা পাউদমনি, লাইরিক/

অদুবু ওজা, মাইবম নবকিম্বরগী ময়ুম'মক্তদা পাঙথোকপা, মশামকী পুন্সি অমসুং সাহিত্যগী সেমিনার অদুদি, ঈয়ুমদগী কিলোমিটার ৩৭ লাগা হিয়াংলম তানা ঐহাক চংখি। দিসেম্বর ৯, এনা কোলকাতাদা লৈরিঙে মরুপ ব্রজমোহননা ফোনদা হায়রকখিবনি 'দিসেম্বর ১১ দা হিয়াংলমদা ওজা নবকিম্বরগী প্রোগ্রাম অমা যাওরুদবা য়াদ্রে, বার্তন এওপেন্দা লৈরে। 'ঐদি ১১ দা হেল্লুকনি পুং ১১.৩০ দা' হায়রুদবা খুন্সকখি, 'এয়রপোর্টতগী দাইরেক্ট হিয়াংলমদা লাকউ, ইভনিং সেসন নংগনি'। ওজাগী লাইনা কনবজাংনি, মথংগী নুমিত্তা পাউ হন্দোরকখি 'প্রোগ্রামদু দিসেম্বর ১২ ওইরয়ে, পুনা চংখিবা য়ারনি'। অসুগা য়াওই - মশা হিংলিঙে পাঙথোকপা শক্লাইবা অমগী 'পুন্সি অমসুং থবক'কী মরমদা পাঙথোকপা তরুকশুবা সেমিনার। মমাদা মীওই মঙাগী অসিগুগু সেমিনার পাঙথোকপা হায় - জি সী তোত্রা (১৯৯৫), য়োক্ত্র সনসম (২০১৮), ফুজন্ সিঙ্গর তপ্তা জয়ন্ত (২০০৫ অমসুং ২০১৯, অনীরক) অমসুং এলাংবম দিনমনি (২০১৮)। চহী কুমমুকী মমাদা গৌহাতি যুনিভার্সিটি অরিবম শ্যাম শম্ভগী মরমদু সেমিনার অমা তৌত্রে হায়বগী পাউ অমা সুরজিৎকুমার লেইতামগী বারেন্দা পল্লি। ঐদি অমাকাও যাওইহে, পাউ ওইনা তাবনি। ওজা নবকিম্বরগীদুনা অহানবনি।

নোংমগী ওইবা সেমিনারদুগী হৌদোক-খৌরম অদুগী অথোয়বা মীথুং ওইখিবা দাক্তর নোংমাইথেম তোপ্লীনা য়ালা চুগা বা অমা হায়খি ... 'কনাগুগু অমনা হিংলিঙে, মহাক্লা তৌখিবা থবকখিৎদুগী মরমদা অফ-কৃত নৈনবা হায়বসি অতুদা রাফম পুথোকপা গুগু হৌনদে, মরমদি হিংলিবা মীদুগী মমাদা মগী অফবতপ পুথোকপা, থাগতুনা গুঙনবা হায়বসি মীওইবগী মচংনি, ... মগী পুন্সিগা শাগোয়বা খৌথোক রাথোকী অচুম-চুমদুদি লেপথোকপাদা কাগনি, অদুবু মহাক্লা তৌরম্মা থবকখিৎগী অচুম-চুম/অফ-ফক্তগী মশক্তি তুংগী মীরোলনা লেপথোকপা অচুম-চুম অসিনা, আইবা আইবা/শৈরেংবা/শৈরাংবা/দাইরেভর/ কলাকারখিৎগী থবকখিৎ নৈনগে হায়বদি মথোয়গী কলা/থবকখিৎগী মরমদা হিংলিঙে নৈনগে হায়বদি মথোয়গী থবকুনা রিদেভর ওইরুকা, প্রোথ লৈরুকা মতমদুদা তৌগদবনি ...।

চেফোঙ ওইনা ফোঙদেভরগা অপাৰিশিঙা নৈনবা লাহোকপনি। বারীমচাগী লাইরিক তরুক - অমুকী শিঙ্গারৈ (১৯৭৯), মস্তিগী নুপী সনাজাওবি (১৯৮২), খোঙ লোনপ্রাণ পান দুকান (১৯৯৫), পাঙ্গলশোনবী ঐসে অমোমগীনি (২০০১), মালেম ঙানবীগী ময়েম (২০০৮) অমসুং থম্মোয়গী মরী (২০১৭) ফোঙপ্রা; থন্দ-কাবা অমা (শৈশবে শৈখা শৈয়েং), নৈন-বারেং-লাইরিক অমা (অঙাংহলগী শক্ত অহুম; জহেরা, কানু অমদি ইন্দু; অঙাংহলস ত্রিপল পর্সোনে (ক্রিকিকেলে এসে) অমসুং নীংমাইহৌবা অমদি অতৈ লীলাশিং (২০১৯), রেডিও-প্লে-পুনা লাইরিক তরো ফোঙপ্রা থমসনল সাহিত্য একাদেমি এরাৱ (২০০৫) 'পাঙ্গল শোনবী ঐসে অমোমগীনি' হায়বা লাইরিকুগীদমক ফংপ্রা, শক্লোন য়ালা আইবা অসিবু মশক খঙনবা হোংনবা অরায়বা নক্তে। পুন্সি অমবু মশক খঙনবা মীওইবগী পুন্সি হায়বসি তেল্লবা মপোক অমনি - হায়নবা লৈ। মী হায়বসিগী অশেংবা মশক্তি শিরাবা মতুংদা খঙলকনি'সু হায়নি। উপন্যাস অমখক ইরম্মা 'দাক্তর কমল' গুন্সিগাও নৈনবা লেইখি।

মাইবম নবকিম্বরগী পুন্সি অমসুং থবক (দা. সনসম নবকিম্ব) শক্লাইবা আইবা মাইবম নবকিম্বর : খা মণিপুর খোরিলোলগী লমজি ত্বা অমা (দা. নোংমাইথেম প্রমোদিনি); মাইবম নবকিম্বরগী 'শৈরোল শৈখা শৈয়েং'দা মীংয়েং অমা (পুত্ৰম কুঞ্জ); মাইবম নবকিম্বরগী নীংমাইহৌবা অমদি অতৈ লীলাশিং (দা. মাখোনামনি মোংখনি); নৈনরোয় অমা ওইনা মাইবম নবকিম্বর (দা. চিরোম রাজকেতন); মাইবম নবকিম্বরগী বারীমচাগীদা মীংয়েং অমা (দা. ঐচ রৌইবালা দেবী); মাইবম নবকিম্বরগী বারীমচা 'থম্মোয়গী মরী'দা মীংয়েং অমা (অমোম সুরজবালা দেবী) - মীয়ামদা পাথোক্তনা তহনখিবা সেমিনার পেপার তরোখিৎগী অথক্ত, অথক্তবা অতোত্রা অতোত্রা নৈন-রাংবা-মরী অমগা যাওরি। চেফোঙ অসি পারগা মাইবম নবকিম্বরগী চাউরাকপা পুন্সি শক্ত অমদি মহাকী ফোঙপ্রা লাইরিকখিৎগী মরমদা খরমখিদি খঙবা গুগুগনি। অদুগা, কবিগুগু অদোত্রা বারেশিংসি গাবীরাবা, মহাকী ওরিজিনেল লাইরিকখিৎগি পানীংবগী ঈশৌ পোক্তকনি। পাবা হৌবিররবা, অদোম লুব্বা ঈপকা অমদা কুমথরবনি কাউবী।

অদুবু, ওজা নবকিম্বরদি মশাগী চহী ৮১ শুজববসু ইবা লেপপ্রবা,

শোর্ট প্লে কম্পিটিসন ফোর ক্রিএটিভ দিরেক্টরগী মকোক-মথং লাউথোকখ্বে

ইফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এন এস): সঙ্গীত নাটক একাদেমী, নু দিল্লিগী মীংয়েং মখাদা টিএটর সেন্টর মণিপুর অমদি মণিপুর টিএটর কলা একাদেমীনা খুংশনুদা এম দি যু হোলনা থা অসিগী ১৩ দরী ১৮ ফাওবা চখাখিবা ৫০রকশুবা শোর্ট প্লে কম্পিটিসন ফোর ক্রিএটিভ দিরেক্টরগী তোঙান তোঙানবা কেটগোরিখিৎগা মকোক-মথং তারবশিঙে লাউথোকখ্বে।

মকোক-মথং তারবশিঙে অমদি কেটগোরিখিৎগি অদুদি, সেট্রিংদা পেরাদাইস টিএটরগী এম ব্রজবিধু অমদি মণিপুর টিএটর একাদেমীগী আর কে মনিমনিদানা অহানবা পোজি সন, রাগ তরং মন্দলগী বসন্তনা অনীশুবা অমদি এম দি যুগী পি ঐচ সরতচন্দ্রনা অহমশুবা তাখি। মেক-অপতা য়ুমজাও লাইরেশ্বী ড্রামাটিক এন্ড কলচরেল যুনিয়নগী কে ঐচ রতননা অহানবা পোজি সন, পেরাদাইস টিএটরগী রাই তেলেশ্বী অমদি মণিপুর টিএটর একাদেমীগী কে ঐচ পোইসননা অনীশুবা পোজিসন, এম দি যুগী এন পুনেশ্বরীনা অহমশুবা পোজি সন তাখি। কল্হুমদা পেরাদাইস টিএটরগী পি সুশীমানা অহানবা পোজিসন, রং তরং মন্দলগী অরুণ য়ুমখামনা অনীশুবা পোজিসন, য়ুমজাও লাইরেশ্বী ড্রামাটিক এন্ড সী যুগী বিনাশখি অমদি মণিপুর টিএটর একাদেমীগী ও থোমদোননা অহমশুবা পোজিসন তাখি। লাইটতা মণিপুর ড্রামাটিক যুনিয়নগী জি কোকেন শর্ম্মনা অহানবা পোজি সন, পেরাদাইস টিএটরগী জি চৌবিসনানা অনীশুবা পোজিসন, মণিপুর টিএটর একাদেমীগী এ মদননা অহমশুবা পোজিসন তাখি। বেষ্ট মুজিক পেরাদাইস টিএটরগী প্রিতি বৈশ্বনা অহানবা পোজি সন, এম দি যুগী কে এচ ঐচ তোপ্লীনা অনীশুবা পোজিসন, মণিপুর টিএটর একাদেমীগী কে সঞ্জিৎ অমদি য়ুমজাও লাইরেশ্বী ড্রামাটিক এন্ড সী যুগী সী ঐচ রিন্দোনা অহমশুবা পোজিসন তাখি। ক্রিটিকী ওইনা য়ুমজাও লাইরেশ্বী ড্রামাটিক এন্ড সী যুগী মনি য়ুম্মা ইমনা অহানবা পোজিসন, মণিপুর ড্রামাটিক যুনিয়নগী বি জে সীনা অনীশুবা পোজিসন, লাইরেনকাবি মুথ ড্রামাটিক যুনিয়নগী নিম্মাংজা খুমননা অহমশুবা পোজিসন তাখি।

গুসিগী রাশি ফল

Table with 2 columns: Zodiac sign (e.g., Aries, Taurus) and corresponding horoscope text in Assamese. Includes a small image of a zodiac sign.

মপোক অমা পোকপা ফংলবদি মণিপুরী মচা অমা ওইনা পোকচগে

Advertisement for 'Machha' featuring a male model. Text includes 'নোকফেং তৌবা মায়খোঙগী মরুমদা', 'অমর ময়াংলম্বম নৌনা ফাওংলাক্লিবা এষ্টর', and 'মপোক অমা পোকপা ফংলবদি মণিপুরী মচা অমা ওইনা পোকচগে'.



করম্মা মতমদা অমদি ব্লদ প্রেসর ওনগদগে: য়ুমদা ব্লদ প্রেসর মোনিটর অমা চাং নাইনা শীজিবনা ব্লদ প্রেসরদা অহোংবা লৈবশিং নিংখিনা খঙহনবদা মতেং পাংই। মসিনা মোনিং হাইপারটেনসন লৈবগী মতমসু খঙহল্লি। অমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন (এ এইচ এ) না কফ-স্টাইল ব্লদ প্রেসর মোনিটর শীজিবনবগীদমক রিকম্পেন্ড তৌই। অসিগুগু মখলগী মোনিটর অসিনা খুংশা নংত্রগনা খুদাংদা এট্চে তৌবা মোনিটরদগী হেয়া চুগা হেল্লি।

এ এইচ এনা য়ুমদা ব্লদ প্রেসর ওনবগী কাঙলোনশিংসু পীরি। কাঙলোনশিং অদুদি- ব্লদ প্রেসর ওন্ট্রিঙেদা: ব্লদর হাঙহনগদবনি, ওন্ট্রিঙে মমাঙ মিনিট ৫ দি নুংঙাইনা অমদি তুমিগা পোখাদুনা লৈগদবনি, মৈথু, যু থক্লোইদবনি, নংত্রগনা ব্লদ প্রেসর ওন্ট্রিঙে মমাঙ মিনিট ৩০ অদুনা হকচাং শাজেল তৌরোইদবনি।

ব্লদ প্রেসর ওনবা মতমদা: নুমিং খুদিংগী মতম চপ মায়না ওনগদবনি, যাংলেন তিংনা, খোঙ কারন চন্দনা অমদি লৈমায়দা খোঙপাকনা নীংখিনা থল্লগা ফমগদবনি, খুংনা স্ট্রেট ওইবা সর্কেস অমদা থমদুনা পায়োমনা হার্ট মপানা লেহনগদবনি, ব্লদ প্রেসর মোনিটরগী কফ অদু পায়োমনা য়েংপা মতমদা কফ অদুগী অরোইবা শরুকুনা খুনিং থেকফম মপাদা তহনগদবনি, ওনবা মতমদা মিনিট অমমগী চাংদা কাগরগা অনীরক নংত্রগনা অহুগুগু ওগ্লগা এভরেজ তেল্লা শৌগদবনি, ব্লদ প্রেসর ওনবা খুদিংমকী রেকোড থমগদবনি, অসুং তৌবসিনা দৌস্তরনা লায়ংবদা খুংয়েং চাহল্লি।

লাইওংশিং: ব্লদ প্রেসর রাংবা হায়বসি খুদোংখীনাঙাই ওইবা চাংদা রাংলকাওনা অয়াম্মনা লাইওংশিং অমত্তা উংকদে। অক্লুবা লাইওং খরদি হাইপারটেনসন লৈবা মীওইশিঙা থেংনগল্লি। অদুবু লাইওংশিং অদু হাইপারটেন্সনা মরম ওইরগা থোকহনবনি হায়বদি চপ চানা হায়বা য়াদে। লাইওংশিং অদুদি: মীংতা ঈ চঙবা উবা, মায়দা ব্লস লৈবা, কোক গাউবা অসিনাচিংবশিঙনি।

অদু হান্না খঙদোকপা মথৌ তাই। কবিগুগু অতোপ্লা অনাবা অমনা মরম ওইরগা থোকহনবা ওইরম্মবদি অনাবা অদু লায়ংথোকপনা মোনিং হাইপারটেনসন অদু হুহুহনবদা মতেং পাংই। কবিগুগু ব্লদ প্রেসরগী হীদাক-লাংথকখিৎগা মরম ওইরগা মোনিং হাইপারটেনসন লৈনবা ওইরবদি দৌস্তর তানবা মথৌ তাই। মসিগীদমক হীদাক চাবগী দোজ নংত্রগনা হীদাক চাবগী মতমদা হোংদোক-হোংজিন তৌরগুগা য়াই। কবিগুগু কেস খঙদদি অহেনবা হীদাক-লাংথকখিৎ চানবগীদমক দৌস্তরনা পাউতাক পীরকপা য়াই। কনাগুগু মীওই খরদি পুন্সি মাইংগী ওইবা ফেস্তরিশিংনা মরম ওইরগা মোনিং হাইপারটেনসনগী খুদোংচাদবা থেংনবা য়াওই। অসিগুগু ফিভম অসিদা দৌস্তরগা তানদুনা চাঞ্জাক, শাজেল নংত্রগনা মৈথু শীজিবনা তোকপনিচিংবা অথরবা পাউতাক লৌবা মথৌ তাই। হান্না এন্টিহাইপারটেনসিভ মেডিকেশনশিং শীজিবনা ওইরগদি হীদাকখিৎ অসি শীজিবনা হৌবা মথৌ তাবা য়াই।

প্রিভেন্সন অমদি কন্ট্রোল: হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমদা হিংবনা অমুকী মতমদা অমদি অতৈ মতমদা হাইপারটেনসন কন্ট্রোল তৌবা গুন্সী। ব্লদ প্রেসর চাং চানা থল্লনা হার্ট এট্রেক অমদি স্ট্রোককুগু খুদোংচাদবা কয়গী রিস্ক হুহুহনবদা মতেং পাংই।