ঈশৈগী মমোম লাংলেন সরিতা গজমির

থম্মোয় পাউদম | **ও সি মৈরা**

মণিপুরী ফিচর ফিল্ম মৈচাক্কী ঈশৈ লতা মংগেস্করনা শল্লগনি হায়বদগী হৌরগা ঈশৈ ওইনা থোরল্লুবা মতম ফাওবদা অঙকপা পাউ অমা ওইনখি। *নঙসে হায়না* শক্কদবা মতাংদা লতানা *নঙতে হায়না* শল্লুবসু মীয়াম্মদি অদুম্মক পাম্মখি। মণিপুরী সেল্লুলোইদ ফিল্ম লোইশিল্লক্লমদাই মতমদসু মপান লমগী শৈশকপা কয়াসু মণিপুরী ফিল্মগী ঈশৈ শকখি। মপান লমগী শক্লাইরবা শৈশকপশিংনা শকপা ঈশৈ কয়া হিট সোং ওইখি। মীয়াম্না ঈশৈ ওইনা হায়নিংঙাই লৈতনা পাম্নখ্রবসু ফিল্ম ওইনদি পুথোরক্ত্রিবা কয়াসু লৈরি। মপানগী অমসুং মনুংগী ৱা হায়বা অমা ঈশৈদদি লৈতে। ঈশৈ হায়বসিদি মীয়ামগীনি। ৱাহন্থোক খঙবা খঙদবসু থোইনা মরী লৈনদে। মরমসিননি লোল তীন্নদবা মীওই কয়ানা তোঙানবা ফুরুপ অমগী ঈশৈ কয়া থৱায় য়াওনা তান্নরিবসি। তাবা খক্তসু নত্তে, ঙংবা অমসু য়াওরিবনি। ঈশৈ ঙংদবা মীদি নুংঙাইবা মশক খঙদবা মীনি হায়নবসু লৈরিবনি। অদুগা ফাখ্রবা ঈশৈ নোংমত্তা ওইরবসু ঙংই হায়নবসু লৈরি।

মপানগী মীওই নৎত্রবসু লমদম অসিদা লৈবা তোঙান তোঙানবা ফুরুপ কয়াগী মীওইশিংনা মণিপুরী ঈশৈবু থৱায় য়াওনা তারি অমসুং শক্লি। মরিং, থাদৌ, কবুই, তাংখুল অমসুং কুকিগী শৈশকপা কয়ানা মণিপুরী ঈশৈ নীংথিজনা শক্লি। হায়রিবা ফুরুপশিং অসিদা নত্তনা লমদমসিদা লৈরিবা য়েলহৌমী পুন্নমক্লসু মণিপুরী ঈশৈবু থৱায় তানা শক্লি।

ঈশৈগী মতাং অসি য়ৌরকপদা পন্নিংলিবা শৈশকপা অনীদি সরিতা গজমির অমসুং সোনালি মুখর্জিনি। সোনালি মুখর্জিগী ঈশৈ কয়ানা লমদমসিগী মীয়ামগী থম্মোয় শুন্ধৎখি। মহাক্কী *চিঠিসু মপু ওন্নরে* হায়বা ওদিও কেসেট অদু দিমান্দ য়াম্না লৈখি। সরিতানা মণিপুরী মতম ঈশৈদা অচৌবা মফম অমা কল্লম্মী। মতম ঈশৈতা নত্তনা ফিল্মগী ঈশৈসু শল্লম্মী। মহাকপু ঈশৈ শকহনবা খক্তা নত্তনা এক্টর অমা ওইনা শেমগৎননবা ফিল্মগী দিরেক্টর কয়ানসু হোৎনখি। ঙসিদি মণিপুরী মতম ঈশৈদগী সোনালি মুখর্জিগী মমিং তপ্না তপ্না শমায় লৈথোকখ্রে। অদুবু সরিতা গজমিরগী মমিংদি হৌজিকসু অদুম্মক শোন্নরি। সরিতানা ঈশৈ শকপা মতমদা অয়াম্বা মতমদা মখুৎ ওই না মাইক্রফোন পায়। মখুৎ য়েৎনা তান থাগল্লি।

সরিতা লৈখিদ্রবা সান্তবীর গজমিরগী মচানুপীনি। অপোকপীগী মিংনা কলাৱাতি গজমির কৌই। কুমজা ১৯৭৮ গী ফেব্রুৱারি ২৭ তা তাইবঙদা খোঙদারকই। মন্ত্রিপুখ্রি লল্লোংগৈদগীনি। ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালগী শকখঙলবী শৈশকপী অমনি। মহাকপু শৈশকপী অমা ওইনবগী অকনবা ইথিল পীরকখিবদি মহাক্কী মচে সুসিলা গজমিরনি। মখোয়গী ইমুং মনুং অসি ঈশৈ-নোংমাই পামজবা ইমুংনি। নেপালি নিঙোল সরিতা গজমিরগী পারী পুরীবু হঙ্গৎনা য়েংবদা শৈশকপা কয়া লৈখি। সরিতাগী মচিন-মনাও মরিনি। মখোয় নুপী ঙাক্তনি। নুপা য়াওদবা মচিন-মনাওগী মনুংদা মহাক্লা অনীশুবীনি। য়াম্না পীল্লিঙৈ মতমদগী হৌনা ঈশৈ শকপা হৌরকখি। মহাক্লা অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা শকপা ঈশৈশিং তারগা স্কুলগী ওজাশিংন লুনা তৌখি। মঙোন্দা ম্যুজিক্কী ইনষ্ট্রুমেন্ট টনচিংবা খুদোল কয়াসু তন্বীখি। অঙাংগা লোয়নবা পামজবী সরিতানা য়ুমগী লৈতেংগী পোৎলমশিং কলেক্সন তৌবসু য়াম্না পামজে। সরিতানা মণিপুরদা লৈবসিদা খ্বাইদগী নুংঙাইবসি মীতৈ ওইনা পোল্লমদ্রবসু নিঙোল চাক্লৌবা লাকপা মতমদা মীতৈগী পিবাশিংনা মহাকপু চাক্লৌবীবসিনি হায়না ফোঙদোকই। মহাক্লা চাক্লৌবা চৎপা মতমদা মীতৈ নুপী অমগুম্না ফনেক ময়েক নাইবা য়াওনা মখল কয়াগী লৈতেং শীজিন্নদুনা চৎলি। ঈশৈ শকপা মতমদসু মীতৈ নুপীনা শেৎপা ফিজেৎ-লৈতেং শেৎ-ইন্দুনা ঈশৈ শক্কনবী সরিতানি। থোকচোম বিজয়া, ঐচ রঘুমনি, অসেম বিমোলা, মোধু অমসুং লাইশ্রম মেম্মাদগী ঈশৈ তল্লকই। মাইরেম্বম জিতেনদগীসু মণিপুরী মতম ঈশৈগী লৌশিং কয়া তানশিল্লকখি। মহাক্লা মণিপুরী মতম ঈশৈ শকপা হৌরকপা মতমদা নেপালি ফুরুপকী মীওইশিংনা নেপালি ঈশৈতমক শকহন্নিংবগী অপাম্বা ফোঙদোকপা লৈখি। মহাক্লা নেপালি ঈশৈ মীরাই হায়না খল্লগা মীওই খরনা ময়ুমদা নুঙনা থোমজিল্লকপগী থৌদোক ফাওবা লৈখি। হৌজিক্তি নেপালি নিঙোল অমনা মণিপুরী মতম ঈশৈ অমসুং ফিল্ম ঈশৈ শক্তুনা ফুরুপ মশেলগী ওইবা নুংশি চান্নবা শাগৎপা ঙম্লে হায়না শিংথাবীরে হায়না মহাক্লা ফোঙদোকই।

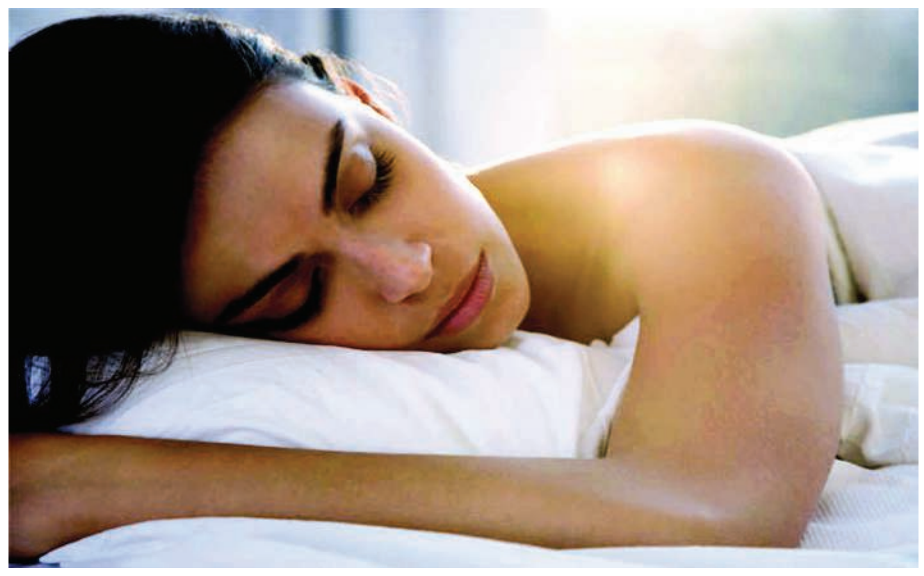
সরিতানা ফিল্মগী ইহান হানবা ঈশৈ শকখিবসি *খোঙচৎ* ফিল্মগীনি। হায়রিবা ফিল্ম অসিগীদমক্তা জিতেন খাইদেমনা সুর পানবা *চৎলসিনে নঙগা ঐগা সহরগী লৈকোলদা* হায়বা ঈশৈ অসি ইহান হান্না শকখি। মহাক্লা ফিল্ম ঈশৈ শক্ত্রিঙৈদা মতম অমদা য়াম্না কন্না খোংনরম্বা ওদিও কেসেটকী ঈশৈ ৫০০ হেন্না শকখি। মহাক্লা মহাক্কী খোঙ্জেলগা খ্বাইদগী চান্নজবী ঈশৈগী ওজা অসি লাইশ্রম মেম্মানি হায়না লৌজে। মসিগী মরমদি মেম্মাদা মহাক্লা মতম শাংনা ঈশৈ তল্লকপনা ওইরম্বসু য়াই। সরিতানা হৌজিক ফাওবগী ওইনা মীতৈ নিঙোল নৎত্রবসু মীতৈলোলগী ঈশৈ খ্বাইদগী মশীং য়াম্না শকপী শৈশকপী হায়বদু ওইরে। মঙোন্দগী হেন্না য়াম্না মীতৈলোলগী ঈশৈ শকপা ঙম্বী মীতৈ নত্তনা অতৈ ফুরুপকী মীওই অমত্তা লৈত্রি।

লৌশিং পুক্কে

তূম্বা, য়াহৌবগী মতম নাইগদবনি

নুমিৎ খুদিংগী তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইবনা মেটাবোলিক হেল্‌ঠ ফগৎহল্লি হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়রি, তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইদ্রবদি গ্লুকোজ মেটাবোলিক অমসুং ইনর্জি হোমিওষ্টেসিসতা চাউনা অহোংবা লাকহল্লি। ইশম শম্না হায়রবদা ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক্লা হকচাংনা শীজিন্নখিবা ইনর্জিগা খল মান্নহল্লক্তবনি।



ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা পেন্সিল-ভেনিয়াগী য়ুনিভর্সিটি ওফ পিটসবর্গতা সাইকিয়াট্রিগী প্রোফেসার ওইবা মার্টিকা হোলনা হায়খি, তূম্নিংবা মতমদা তূম্বগা লোয়ননা য়াহৌবগী মতম চাং নাইদবা অমসুং অহিং থেঙলবা ফাওবা তূমদবা নুপীশিংদা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইহল্লকই।

হকচাংগী কয়াৎশিং মথৌ নীংথিনা তৌহন্নবগীদমক নোংমদা পুং ৭ মপুং ফানা তূম্বগা লোয়ননা ফমুং চঙবা অমদি অয়ুক য়াহৌবগী মতম নাইগদবনি হায়না রিছার্চরশিংনা ফোঙদোকখি।

ষ্টদি ওফ ৱিমেন'স হেল্‌ঠ অক্রোস দ নেসন (এস দব্লিয়ু এ এন) গী দেটাশিং রিছার্চরশিংনা ৱাফম অসি খঙলকখিবনি। মরুওইনা মীয়ায় চল্লবা মীওইশিংদা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লহল্লি হায়রি। ষ্টদিগী শরুক অমা ওইনা মশাগী চহী ৪৮ দগী ৫৮ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওই ৩৭০ গী মরমদা থিজিনখি। মদুদা তূম্বা অমসুং য়াহৌবদা মতম নাইদবা মীওইশিং ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকপগা লোয়ননা বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) হেনগৎলকই হায়বা খঙলকখি।

'স্লিপ' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, নুংতিগী ওইবা চাংদগী পুং ২ খক থেঙথনা তূম্বা মতমদা চহী ৫ লৈরগা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইহল্লকই। পুন্নমক অসি হকচাংগী সর্কাদিয়ন রিদম শোয়বদগী ওইহল্লকপনি। ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক তূম্বগী থৌওং, খোঙ হাম্বা, মপান থোকপা, নিংশা শ্বর হোল্লিবা, তূম্বা অমদি য়াহৌবনচিংবা পুন্নমক সর্কাদিয়ন রিদমগী মনুং চল্লি।

অমরোমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ পিটসবর্গকী রিছার্চর কাঙবু অমনা থিজিনবদা ফেসবুক অমসুং ত্বিটর কা-হেন্না শীজিন্নরবদি তূম্বগী মওং মতৌদা অকায়বা থোকহল্লকই হায়বা খঙলকখি। য়ুনিভর্সিটি অসিগী পোষ্ট দোক্টরেল রিছার্চর জেসিনা সী লেভেন্সননা হায়খি, মতমগী অনৌবা খুদোল অমা ওইরিবা সোসল মীদিয়ানা মীওই তূম্বদা চাউনা অহোংবা থোকহল্লকই। সোসল মীদিয়ানা তূম্বগী মওং মতৌদা কমদৌনা অকায়বা পীরকপগে হায়বদু খঙদোক্লবগীদমক রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১৯ দগী ৩২ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওই ১,৭৮৮ গী মওং মতৌ য়েংলম্মী।

ফেসবুক, য়ুট্যুব ত্বিটর, গুগল প্লস, ইন্সটাগ্রাম, স্নেপচেট, রিদিট, টম্ব্লর অমদি পিন্টরেষ্টনচিংবা মখল কয়াগী সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা মীওইশিংদা চথখিবনি। চাংচৎতা মীওই অয়াম্বা নুমীৎ খুদিংগী মিনিট ৬১ রোম তোঙান তোঙানবা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগা লোয়ননা চয়োল অমদা ৩০ রক্কুম্বা শীজিন্নৈ হায়রি। ষ্টদিদা শরুক য়াখিবা মীওইশিং অদুগী মনুংদা মীওই চাদা ৩০ রোম মপুং ফানা তূম্বা য়াদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরকপা থেংনখি। নুমীৎ খুদিংগী তঙাইফদবা থৌদাং অমা ওইনা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা মীওই খুদিংমক তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকই হায়বসু রিছার্চরশিংনা থেংনরকখি। 'প্রিভেন্টিভ মেদিসিন' জর্নেলগী ওনলাইন ইদিসনদা ফোঙলকখিবা রিপোর্টনা হায়খি, ডোক্তরশিংনা লায়েংবা মতমদা অনাবা মীওইশিংগী সোসল মীদিয়াগা মরী লৈনবা হৈনবী খঙদোকপা মথৌ তাই। পিটস সেন্টর ফোর রিছার্চ ওন মীদিয়া টেক্লোলোজি এন্দ হেল্‌ঠকী দিরেক্টর ব্রাইয়ন এ প্রিমেকনা হায়খি, মীওইবনা তূম্বা য়াদবা মতমদা সোসল মীদিয়াদা মায় ওনশিল্লি। অদুবু সোসল মীদিয়া শীজিন্নরিবমখৈ তূম্বা য়াদবগী চাংসু হেনগৎলক্কনি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিছার্চর গ্লোরিয়া মার্কনা হায়খি, তূম্বা য়াদবা মীওইশিং হকচাং শোকচিল্লকপদগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহন্দে। মসিনা মরম ওইরদুনা লৈবাক্কী শেল-থুমগী ফীভমদা অকায়বা থোকহল্লকই।

মহাক্লা হায়খি, অনৌবা মতমগী ইনফোর্মেসন টেক্লোলোজি শীজিন্নবনা তূম্বা কায়হল্লকপগী মতাংদা ষ্টদি কয়া চথনখ্রে। অদুবু তূম্বা ৱাৎপনা ইনফোর্মেসন টেক্লোলোজি শীজিন্নবদা কমদৌনা অকায়বা থোকহল্লকপগে হায়বগী মতাংদা অহানবা ওইনা থিজিনবনি। তূম্বা ৱাৎলবনি ইথৌদা পূক্লিং চঙবা ঙল্লক্তবা মরম্না পূক্লিং ৱাখলগী ফীভমদা অহোংবা লাকহল্লি অমসুং হকচাংগী কয়াৎশিং মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমহন্দে হায়রি।

মীতৈ চীঞ্জাক শিংজু

ডা. উমাবতি অথোকপম

শিংজু হায়রগা ঐখোয়না চাবা য়াবা মনা-মশিং মখল খরা পুনশিন্দুনা ঙারী-ঙাতাই নৎত্রগা হেন্তাক, থুম, মোরোক, থোইদিং অশুবা, হৱাই অশুবা অমদি মরোই মপাং কয়ামুক থাক্তুনা শেন্বা মথেল অসিবু খঙনগনি। শিংজুগী ৱাহন্থোক য়েংলুরগসু মনা-মশিং মখল শুরবা (শীং-শু) হায়না হনবা য়াই। চাবা য়াবা মনা-মশিং পুন্নমক শিংজুদা হাপ্পদি য়াই অদুবু শিংজুগীদমক অখন্ননা লৈরবা মনা-মশিং মখল কয়ামুকসু লৈতবা নত্তে, খুদম ওইনা শিংজুগীদমক চুনরবা শিংজুপান, কোম্প্রেকনচিংবা।

মীতৈ খুন্নাইদা য়াম্না ঙল্লিঙৈ, নীংশিংবা থোক্ত্রিঙৈ মতমদগী হৌনা শিংজু অসি শীজিন্নরক্লে। তাইবঙ মীনা খুন্দা লৈতাদুনা লৈত্রিঙৈ খোয়ুম লাইশিংগী মতমদগী হৌনা শিংজু হায়বা মথেল অসি য়াম্না পাম্নুনা শীজিন্নরক্লে হায়বসি কক্লিংঙাই লৈতনা চুম্লবা ৱাফম অমনি, মসিগী মতিক চারবা খুদমদি কুম অমগী কুরাৎ লমতাইবদা লাইশিংগী চাকথা শিংজু শুদুনা পীরি। লমতা থাগী অহানবা থাংজদা খাঙলিবা শরোই ঙারোইশিংগী চাকথাদা শিংজুনা মপুং ওইনা তল্লি। লাই হরাওবগী লাই শরোই খাংবদা শিংজু অসি চিথুবা য়াদনা য়াওরি, মীতৈগী ইনাৎ পুন্নমক্কী হৌরকফমনি হায়না লৌনরিবা লাই হরাওবগা শিংজুগা তৎন থানবা য়াদবা মরী অমা লৈনরি।

মীতৈনা রামান্দি ধর্ম্ম লৌরবা অমদি লৌদ্রিঙৈদা ইমুং অমদা অঙাং অমনা তাইঙহেক ফাওরকপদগী মঙানি ইপান থাবদা মাইবীনা হৈবীমনা শিংজু অমদি শুকশোয় শোয়দনমক্কী য়াওহল্লি। পীল্লিবা নৱাদুগী মচিনদা তাইবঙ চীঞ্জাক চীন্দম্বা হৌবা ওইনা ইপা চাক, ইপু চাক, মম-মম, কু-কুক ইনবা অহানবা হৌনবা তাইবঙ চীঞ্জাক শিংজুনা ওইরি, মরমসিদগীসু মীতৈ অমা ওইনা পোল্লবা অমগী মপুন্সিদা হৈবীমনা শিংজু কয়া য়াম্না মরুওইবগে হায়বসি খঙবা ঙম্লে। ঙসিগী সংবীধান্না য়াদুনা চৎনিংবা অপাম্বা ধর্ম্ম চৎলবা অখঙ-অহৈ, য়াইতোং-খমদোং, মাইচৌ পুন্নমক অসি মীতৈগী ইমুংদা অঙাং ওইনা পোকখিবমক্তনি, শম্না হায়রবদা অপোকপী মমাশিংনা হৈবীমনা শিংজু য়াওরবা য়াঙ্কোক মৈথক্তা লান্দুনা নচা লৌগেরা, য়াঙ্কোক লৌগেরা হারকপা মীকুপতা কান্দুনা লাকখিবা অমত্তা য়াওরল্লোই। হায়জনিংবদি শিংজু হায়রিবা মথেল অসি মীতৈগী পোকপদগী শিবফাওবদা নাওশুমদগী মংফমফাওবদা ইরোয়দা লোয়নরিবা চীঞ্জা অমনি হায়বসিনি। তৌবগীদি শিংজু অসি ঙসিদি তোঙান তোঙানবা ফুরুপ খুদিংমক্লসু পাম্না চানবা মথেল অমা ওইরক্লে।

মীতৈগী শিংজুদা তোপ তোপ্পা মহাও অমা য়াওরি মসিগী মহাও অসি খুন্নাইসিতনা পুথোকচবা খুদোল অমনি। য়াম্না ঙকপা অমদি তোঙান তোঙানবা মনা-মশিং ময়াম, লৈনুংদা তাবা, ঈশিংদা হৌবা, উথক্তা পানবা, মরোই মপাং মখল ময়া অমা পুনশিন্দুনা শেম্বা শিংজু চারুবদা য়েমৌনদুনা হায়বদি (ফুদ পোইজনিং) থোক্তুনমী শিখি হায়বা ঙসিফাওবা তাদ্রি। মরমসিনা মীতৈগী ইপা ইপুশিংনা চাবা য়াবা য়াদবা চীঞ্জাক্কী মগুন অসি ইখঙমক খঙলমদ্রবরা হায়বসি লানগনি। চপ মান্নবা মচলশিংনা শুবা শিংজু ঙরাংগা ঙসিগা মহাও মান্নদে, তোঙান তোঙানবা মচলগী মতুংইন্না মহাও খেন্নবা ফংই। মফম মফমগী ওইবা শিংজুগী মহাও তোঙান তোঙান লৈজরি। খুদম ওইনা মোইরাংগী ঙাচিং অয়াইবা থাকপা শিংজুগী তোঙানবা মহাও, সেকমাইগী ঙারী নম্ন, মেরোক শানা মহি য়াওবা শিংজু অসিনচিংবনি।

মীতৈগী শিংজুগা মীরমগী চতনী নৎত্রগা সলাদকা চাংদম্নবা য়াবা নত্তে। মীতৈগী চাকচা হৈজানবা, চাক ঈশিংগী থৌরম অমদা মীতৈগী শিংজুগী মহাওগী মফম সলাদ নৎত্রগা চতনীদগী ফংবা ঙম্লোই, হোয় মখোয়গীসু তোঙানবা চীঞ্জাক্কী মগুন (ফুদ ভেল্যু) লৈরম্বা য়াই। শেল্লি শারিবা মচলশিংগী মতুংইন্না তোঙান তোঙানবা শিংজুগী মখল লৈ। মচল ময়াম পুনশিনবা ময়াম্না খঙনরিবা শিংজু অসি নত্তবা তোঙানবা শীজিন্নফমসু লৈবা শিংজুগী মখলসু লৈতবা নত্তে খরদং লৌখৎলবদা, হৈবীমনা শিংজু, লফু শিংজু, পাঙ্গং শিংজু, শীং ঙমু শিংজু।

হৈবীমনা শিংজু : শিংজু মখল অসি মীতৈগী নাৎকা য়াম্না নক্লবা থাদোক্লবা য়াদ্রবা অমনি। কুরাৎ লমতাইবা, মঙানি ইপান থাবা, শরোই খাংবদা য়াওদবা য়াদে। লাই তীনগী থবক্তসু নত্তনা ইমুং-মনুংদা চানবা মথেল অমা ওইনা হৈবী মনা খক্তগা, মঙ্গল অশুবগা শেন্বা শিংজু অসি মহাও লৈবা অমনি।

লফু শিংজু : মশিং য়াম্না য়াওবা শিংজু মখল অসি মমাঙঙৈ অহল-লমনশিংনা নুংথিল তুল্লরগা মীৎ-না শিংনবা মোরোক শানা চানিংলকপা মতমদা মচা-মশুশিংদা শুহন্দুনা চানরম্বা, হকচাংদসু ফরবা, কান্নরবা শিংজু মখলনি।

পাঙ্গং শিংজু : মখল অসি পাম্থোকপু কংহন্দুনা শেম্বা পাঙ্গংনা কুপ্না শোইরগা ঈশিংদা তিংথোক্তুনা পোপহল্লবা মতুংদা ঙারী ঙাতাই মরোই মপাং হাপ্তুনা শুবা শিংজুনি। মমাঙঙৈ অহল-লমনশিংনা ফনা কন্না নারবা অনাবা অমদি চাবোকপী ফাওবনা শিংজু মখল অসি চাবদা করিমত্তা অকায়বা লৈতে য়াই হায়না পীজনরম্মী।

শীং ঙমু শিংজু : শিংজু মখল অসিদি মোইরাং থাংজিং হরাওবগী লাইরোই নুমীৎ খক্তদা শীজিন্নৈ। মমাঙঙৈ খোয়ুম লাইয়ামশিংনা হরাও নুংঙাইবা ফোঙদোক্তুনা শানৈ য়ুনৈখিবগী মওং মতৌ নীংশিংদুনা শীং অমদি ঙমু পুন্না শুবা মগুন লৈবা শিংজু মখলনি।

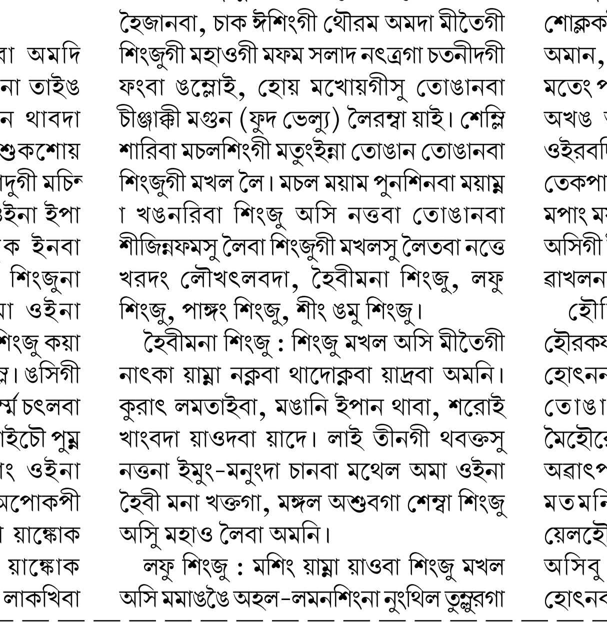
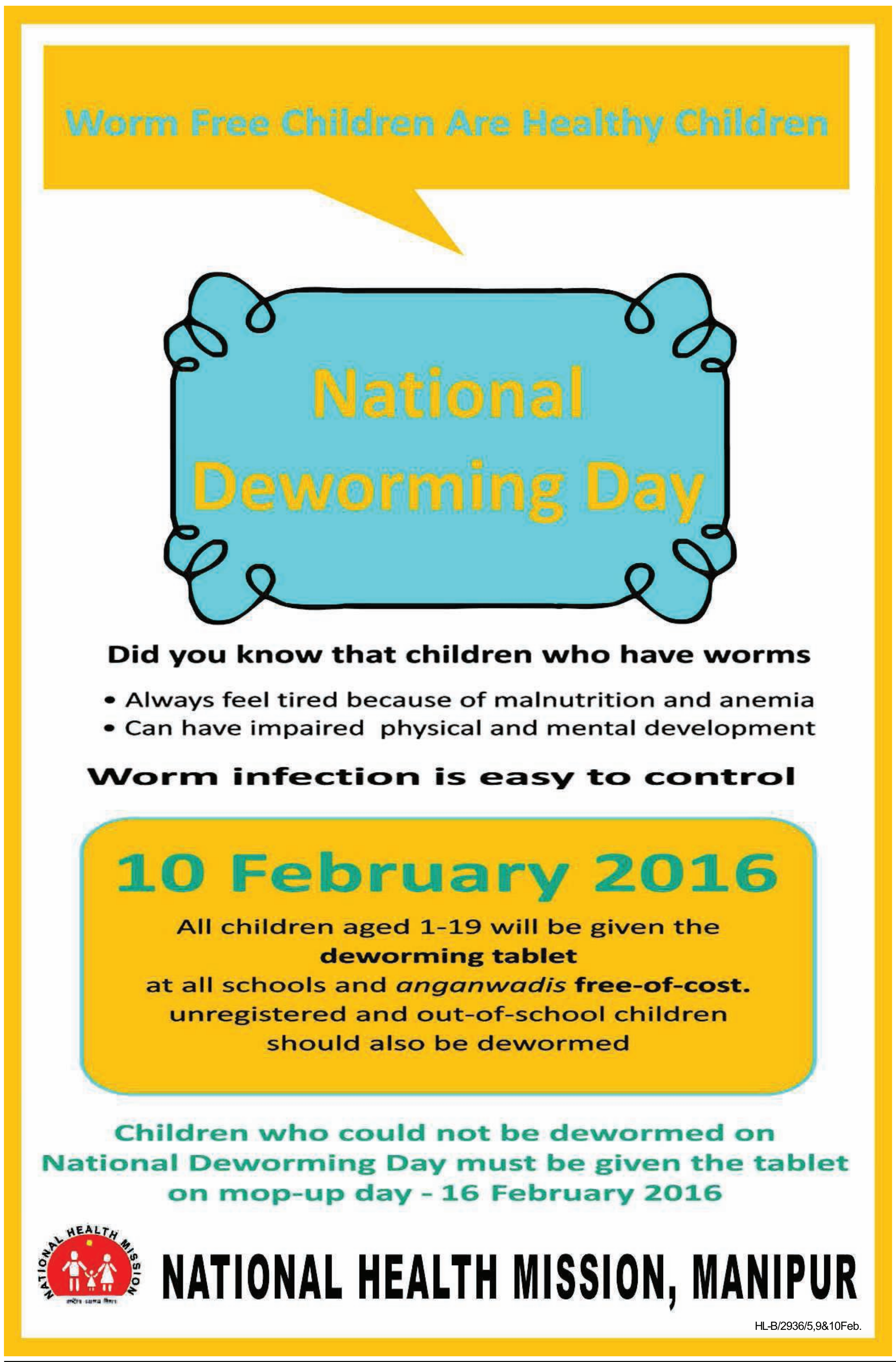
ঙসিগী মীরোল অসিদা মমাঙঙৈ লৈরমদবা লায়না মখল কয়ানা লান্দাররি। মসিগী নুংগী ওইবা মরম য়েংলকপদা পুন্সি মহিং খেন্নরকপা, থৌসু খেন্নরকপা কয়া অসি চাউরবা মরম ওইরি। মমাঙঙৈ খুৎনা চকৃদা ফৌ তক্তুনা, শুম্বলদা শুদুনা চারিঙৈদা নুপীশিংদা অচৌবা হকশেল কাঙলোন অমা ফংহল্লম্মী। অচৌবা লমজাও-লম্দ্মাংশিংদা কোয়না চেন চোংদুনা শান্নরজরম্বা অঙাং কয়া য়ুমগী কা মনুংদা টি ভি য়েংদুনা লৈনরে, মসিনা অঙাংগী হকশেলদা হায়নিংঙাই লৈতনা শোল্লকই। অদুবু মখল পুন্নমক্কী অনাবদা অশঙ-অমান, মনা-মশিং, চাবনা ফগৎপদা চাউরবা মতেং পাংলি হায়বসি লায়েংলিবা ডোক্তর অমদি অখঙ অহৈ পুন্নমক্লা য়ানরবা ৱাফমনি। অদু ওইরবদি তোঙান তোঙানবা মচুগী তগৎ-তগৎ তেকপা মনা-মশিং অমদি মনম নুংশিরবা মরোই মপাং ময়াম য়ান্নদুনা শেন্বা মীতৈগী শিংজুগী মফম অসিগী মীতৈ খুন্নাইসিদা কয়াম চাউরবগে হায়বসি ৱাখলনা লামশিনবা য়ারে।

হৌজিক্কী চক অসিদি ঐখোয় ঐখোয়গী হৌরকফমবু হন্না অমুক্লা থিজিনবগী মুন্না খঙননবা হোৎননবগী চপ চারবা মতাং অদুনি। তোঙান তোঙানবা জাতি খুদিংমক্লা মাগী মাগী মৈহৌরোলগী পোৎলম খুদিংমক্তা কন্না থিজিল্লিবা অৱাৎপা লৈরল্লবসু, মেনখৎন্নবা হোৎনরিবা মতমনি, মতাংসিদা মীতৈ ঐখোয়গীসু য়েলহৌঙৈদগী লৈরল্লবা চীঞ্জাক মথেল, শিংজু অসিবু থিজিনবা, য়োকখৎপা মুৎখিদনবা হোৎনবগী মতম চপ চারে হায়নিংই।

ভারত রঙ্গ মহোৎসবতা শুমাং লীলা উৎলুনবগী ইম্ফাল থাদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৯ : নেসনল স্কুল ওফ দ্রামানা শীন্দুনা হৌখিবা ফেব্রুৱারি ১ দগীনা ফেব্রুৱারি ২৫ ফাওবা পাঙথোক্লিবা ইন্টর্নেসনল ঠিএটর ফেষ্টিবেলদা উৎনবগীদমক্তা সঙাই আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী লীলাগী কুম্মৌরোয়শিং ইম্ফাল থাদোকখ্রে।

ঙসি অয়ুক ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেন্দগী লীলাগী মীওইশিং অদুবু লমথাবগী থৌরমদা অন্দ্রো এ সীগী এম এল এ, টি ঐচ শ্যামকুমারনা অথোইবা মীথুং ওইদুনা পাঙথোকখি। ভারত রঙ্গ মহোৎসবতা মণিপুরীগী ওইবা তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়া মমাঙদা উৎপা লৈখ্রে। হায়রিবা



থৌরম অসি শক্লাইরবা ঠিএটর এক্টিভিষ্ট রতন থিয়ামগী প্লে অমনা হৌদোকখিবনি। শুমাং লীলাসু শরুক য়াবগী খুদোংচাবা পীরকপা অসি এন এস দিনা মণিপুরী শুমাং লীলাবু শকখঙলকপনি হায়না থাগৎনরক্লি। ঙসিগী লমথাবগী থৌরম অসিদা মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগী প্রসিদেন্ট পুর্ণিমাসি, কাউন্সীল অসিগী লাইফ টাইম প্রসিদেন্ট গুনচন্দ্র শর্ম্মা, ঠিএটর দিরেক্টর ক্ষেত্রি জুগিন্দ্রো অমসুং শক্লাইরবা দিরেক্টর নবা ৱারেপ্পসু শরুক য়াখি। লীলা উৎলুননবা হোৎনবদা অঙম্বা মতেং পীনরকখিবা এম এল এ ইবোহনবী, ৱার্ক্স মিনিষ্টর রতনকুমার, এম এল এ শ্যামকুমার, এম এল এ, ও লুখোই, হুইদ্রোম বিক্রম, খুরাইজম লোকেন, এম এল এ ব্রোজেন, জেদ ট্রেবেলস অমসুং নাইট সুপর দ্রাইভর'স ৱেলফেয়র এসোসিএসনবু সঙাই আর্টিষ্ট এসোসিএসন্না থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।