চৈনা ফাওরম্লোই খল্লিবশিংগী চৈনাখোল

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

ফিল্ম হায়বসি খুন্নাই অমগী শকয়েন মিংশেলনি। ফিল্মনা মীওই কয়াবু শেম্হোক লৈবা মী হায়বদু ওইহন্দুনা মীরক তীনবা ঙমহল্লিবনি। ফিল্মগী সেলিব্রিটিশিংগী পুন্সিগী ওইবা নুংঙাইবা য়াম্না লৈ। নুংঙাইবা মরক্তা অৱাবসু লাক্তবদি নত্তে। খঙহৌদনা হুম্লকপা নোংলৈ-নুংশিৎ অমগা থেংনরুবদগী চোইজানবা শম্লাং খরদং হাই-হুম্বনা অৱাবনি হায়বদি য়ারোই। মরমদি সেলিব্রিটিশিংদা থেংনরিবা অৱাবা অসিদি মতম মতমগী ওইবা থেংনদবা য়াদবা অৱাবনি হায়না লৌরগা পুম্নমক মায়োক্লবা তাবনি। মীয়াম্না শকখঙবীবা হায়বসিদগী হেন্না নুংঙাইবা করি অমুক লৈখিগদগে।

মণিপুরগী সেলিব্রিটিশিংনা ৱারিবদি শেম্হোক মরাং কায়দবসিসু মরুওইবা মরম অমনি। দোনেসন তোয়বা লমদম ওইবনিনা সেলিব্রিটিশিংদা চঙশিন-চঙশিন্দুনা দোনেসন তৌবগী হৈনবী অমসু লমদমসিগী মীয়াম্না চিনফা পুদুনা লৈরি। থবক অমা তৌদ্রিঙৈদগী হৌনা কনা কনাদগী দোনেসন লৌরুবা য়াগনি হায়না ফোঙদোকপা অসিনি। নৌনা মীয়ামগী থবক তৌরক্লিবা লুচিংবা ওইনিংবশিংগী তৌফম থোকপা মথৌ ওইরি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদনি সেলিব্রিটিশিংদা চৈনা হেক-হেক ফংলিবসি। মসিবুনি অকনবা নোংলৈ নুংশিৎকা চাংদম্নজরিবসি।

লৈকায়দা করিগুম্বা থবক অমা পাঙথোকপা মতমদা সেলিব্রিটিশিংদা লীলা পাংবীয়ু, ফিল্ম পাংবীয়ু, ঈশৈ পাংবীয়ু হায়বসিদনি মখোয়না ৱারিবসি। অসিগুম্বা মতেং খরা হায়রবা অসিদি থোয়নবু লুনা খল্লরোইসি। চহী খরগী মমাঙদা দোনেসনগী নাম্মাদা নম-নমদুনা শেল লৌবগী হৈনবী লৈখিবা লূপ খরসু লমদমসিদা লৈরম্মী। হায়রিবা লূপশিং অদুগী দোনেসন পীনবা হোৎনবদা মশক মমিং নাইরবা মীওই কয়া খা-রাই খঙদনা কোয়চেন চেন্নখি। শক্লাইরবা অইবা অমদা দোনেসন তোয়না লাকমনবদগী ময়ুম-ইঙ্খোল য়োম্হোকচরগে হায়না পাউ-চেদা লাউথোরকপা থেংনখি। অদুবু হৌজিক্তি দোনেসনগী মমিংদা নমদুনা শেল লৌবগী চাং য়াম্না হন্থখ্রে। শেল য়াম্না থোকপা মীওইশিংদা হায়রিবা মখল অসিগী দোনেসন পীবীয়ু হায়বগী অইবা চে লাক্লরম্বদি য়াই। মতমগা চান্নবা শেম্হোক লৈজদবা লমদমসিগী আর্টকী লমদা লৈরিবা মীওইশিংদা দোনেসনগী অইবা চেরোল পীরক্লে হায়বদি তাখিদবা কুইরে। অসিগুম্বা পাউ অমা তারক্তবা হায়বসি অফবা অমনি। মতম পুম্বগী ওইনা আর্টিষ্টশিং অমসুং অইবশিংদা দোনেসন তৌদবা ওইসনু। দোনেসনগী মতাং অসি য়ৌরকপা মতমদদি পাউমীশিংবুসু নুংশিরকই। ইম্ফালগী অকোয়বগী পাউমীশিংদগী খরবু ফরম্বা য়াই। ইম্ফালদগী খরা থাপতোকখিবা মফমশিংদদি লম্বী থৎতুনা দোনেসন তৌবশিংনসু পাউমীশিংদগী শেল লৌনবা গাড়ী খাম্বা হায়বসি অদুম্মক তৌরি। গাড়ীগী মমাঙদা মীদিয়া নৎত্রগা প্রেস হায়না থারবসু লুপা ১০ লৌহৌনবা গাড়ী খাম্বা হায়বসি ইতৎ-তৎতনা তৌবা থৌদৌ অমা ওইরি। লাকচনিংলিবা ৱাফমদি লুপা ১০ গী ৱা নত্তে। গাড়ী খাম্লগা শেল পীননবা হোৎনরিঙৈদা চঙখিবা মতম অমসুং মরম চাদবা অদুনি।

য়াওশং ময়াদদি লৈকায় খুদিংগী লৈশাবীশিংনা লম্বী থৎলগা শেল নীবগী থবক তৌই। মসিদসু ইতৎ-তৎতনা পাউমীশিং অৱাবা নংলি। অসিগুম্বা মতাং অসিদনি কনা কনাদা দোনেসন তৌবা য়াই নৎত্রগা কনা কনাবুনা দোনেসন তৌরোইদবনি হায়না খঙদোক্লবগী এৱার্নেস পীবা মথৌ তারক্লিবসি। লমদম অসি এৱার্নেস প্রোগ্রামগী মথৌ য়াম্না তারি। ঐচ আই ভি/এইদসকী মরমদা পাঙথোকপা এৱার্নেস প্রোগ্রামশিংদদি মীয়াম শরুক য়ারি। খুঙ্গংগী লমশিংদা এগ্রিকলচরগা মরী লৈনবা এৱার্নেস প্রোগ্রাম হেক হেক তৌরি। লেপ্রোসিগা মরী লৈনবা এৱার্নেস প্রোগ্রাম চহী খরগী মমাঙদা তোয়না থেংনরম্লবসু হন্দক মরক্তি থেংনখিদ্রে। করম্না ইশা ইশাবু থবক পীজগদগে হায়বগী মতাংদা এৱার্নেস প্রোগ্রাম কয়া মরক-মরক্তা পাঙথোকপা থেংনৈ। মতিক চাবা লুচিংবা অমা ওইনবগীদমক লিদরশিপ ট্রেনিং প্রোগ্রাম খরসু চহী ২০ লোমগী মমাঙদা তৌরম্মী। মণিপুরদা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টি অমনা খজিক্তং মরাই চাইরকপদা লিদরশিপ ট্রেনিং প্রোগ্রামগী ৱা তাখিদবা কুইরে। হৌজিক ফাওবগী ওইনা লিদরশিপ ট্রেনিং প্রোগ্রাম শুংতৌ তৌদবা পোলিটিকেল পার্টি খরসু লৈতবা নত্তে। মণিপুরদা অনৌবা থবক য়াম্না পাম্লৈ। অনৌবনিবু হায়রবদি মীপুম খুদিংমক্তা চঙশিন্দুনা শরুক য়ানবা হোৎনরি। অদুবু হৌজিক ফাওবগী ওইনা অনৌবা মখল অমা ওইনা দোনেসন তৌবগী মতাংদদি এৱার্নেস প্রোগ্রাম পাঙথোকপদি লৈত্রি। লম্বীদা মমায় মমিৎ ইথক-থক্কৎপা চরাংনবী অঙাং খরা থাদোক্লগা দোনেসন তৌহনবদা লৈবাক ৱাথোক ওইরক্কদবা য়াম্না লৈরি। গাড়ী মশীং হেনগৎলকপগা লোয়ননা এক্সিদেন্টকীসু চাংসু হেনগৎলক্লি। মরমসিনা ফিৱাল মতৎ অমা অনী পায়রগা, ফানশাং অমা থাংদোক্লগা লম্বী থৎতুনা দোনেসন তৌগনি হায়বগী ৱাখল অসি খরা থাদোকপসু চুপ্লে। লম্বী চৎলিবশিংনসু থওইনা ওনশিন্নদুনা ঙাঙনবা তনবদগী লুপা ১০ পীরম্লগা গাড়ী কন্না থৌরগা চৎখিনবা হোৎনরিবা অসি অচুম্বা নত্তে। দোনেসননিবু হায়রবদি হেক্তা পীগনি খনবসি অরানবা অমনি। লাল্লে খঙনা খঙনা সেলিব্রিটিশিংনদি হায়জবা ঙমদ্রি। মসিনি সেলিব্রিটি ওইরুবগী অৱাবসি। মহাক্তি শক তাকখৎপনি, মহাক্তি মীয়ামগী খন্দবা মীনি, মহাক্তি মীগী মতেং পাংনিংদবনি হায়না লান্না পাউথোকখিনি খনবদগী হায়নিংবা কয়া হায়জবা ঙমদনা সেলিব্রিটিশিংনা থম্মোয় খুদুম শুদুনা খাঙলিবগী চৈনাখোল অসিদি কনানা তারিবগে। মশাগী গাড়ী থাউহাননিংঙাই লৈত্রবসু, মচা-মশুগী স্কুল এদমিসন তৌবা ঙমদ্রবসু মীংচৎ কন্নবা হোৎনবদা সেলিব্রিটিশিংনা ঙল্লিবমখৈ দোনেসন পীনবা হোৎনরিবা অসিসু খনজিল্লু-রগদি নুংশিবা অমনি।

ঈশৈগীদমক্তা চোংথোরক্লিবা অঙোম রোবিন্দ্রো

এ সি খোম্বা হায়রগসু খঙনবা অঙোম রোবিন্দ্রো তোঙান-তোঙানবা লম কয়াদা আর্টকী থবক তৌরিবা মীশকনি। ক্লাসিকেল ম্যুজিকতা ভোকেলগী ৱাখল মতিক চানা লৈরবা মীশকনি। ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালগী এপ্রুব (১৯৯৭) সিঙ্গরনি। ময়াম্না শৈশকপা ওইনা খঙনৈ। খরা অমনা বাঁসি খোংবা ওইনা খঙনৈ। মীওই খরনা পেনা খোংবা ওইনা খঙনৈ। খরনা কি-বোর্দ খোংবা ওইনা খঙনৈ। মীওই খরনা ম্যুজিক দিরেক্টর ওইনা খঙনৈ। মীয়াম্না খঙলিবসি লম খরদা থবক তৌবদগীনি। থবক তৌদ্রবদি খঙলোই। ঈশৈগী আর্ট মখলসি চাউখৎহন্নবা হোৎনবদা মহাক চোকথবা করিসু লৈতে। ঈশৈগীদমক মহাক পোক্লকপনি। ঈশৈগীদমক মহাক হিংখিগনি। শিরবসু ঈশৈগীদমক শিগনি হায়না থৌনা ফনা পাউখুম পীরক্লিবা ম্যুজিক দিরেক্টর অঙোম রোবিন্দ্রোনি।

রোবিন্দ্রো ইম্ফাল ৱেষ্টকী মনুং চনবা ঙাইরাংবম অৱাং মমাঙ লৈকায়দগীনি। অপোকপগী মিংনা তোনু মীতৈ অদুগা অপোকপীগী মিংনা লৈমজাওবী কৌই। মচিল-মনাও ৩ পোকপগী মনুংদা মহাক্লা অহলনি। লায়রবা খুঙ্গংগী পূন্সিদা পোক্লুবনা হিরম খুদিংমক্তা নীংবা থুংলক্তে। নীংবা থুংদবা পুন্সিনা হোৎনবদি শুকলেপ লেপতে। লেপ্তুবগী মহৈনা ঙসিদি মীয়াম্না শকখঙলবা শৈশকপা অমদি ম্যুজিক দিরেক্টর ওইবা ঙম্লে।

ঈশৈদা ঙাওজবা রোবিন্দ্রোনা ঈশৈ হায়বসি মীওইবগী তঙাইফদনা চঙবা লৈতেং অমনি হায়। ঈশৈ হায়বসি করিনো হংবদা মহাক্লা হায়, ঈ হায়বদি ইমা, ইপা অদুগা শৈ হায়বনা শেমলোন হায়বদি লৈশেমলোনগী মীৎয়েংদা য়েংগদবনি। শম্লা মীওইবগী লৈশেমলোনগী হৌরক ৱারীদা ইপা-ইপুশিংগী খোঙচৎ লীক্লমবু হৌরক্লিবা মীরোলদা খঙহন্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং য়ারিবা আর্ট মখল অমনি ঈশৈ। মীওইবগী থম্মোয়দা পানগদবা, অশেংবা ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা, থম্মোয় শেংনা শকপা ঈশৈ অদুম্মক ফজগনি। মীপুম খুদিংমক্লা তানিংগনি।

অফবা ঈশৈ, ফজবা ঈশৈ, মীয়াম্না তানিংবা ঈশৈ হায়বসি ওইহনবদা শক্লিবখক্তনা ঙমদে। ঈশৈ ময়েক ইরিবা, শক্লিবা অমদি শৈপানবা, শৈশেম্বা অহুম্মক চঙই। চাউখৎলকপগী মতুংইন্না অয়ৈ-অখোং তৌরিবা ম্যুজিকেল ইনষ্ট্রুমেন্টেলিষ্টশিংসু তঙাইফদবা অমদি ওইরে। ঙসিগী মীরোলসিনদি ঈশৈসি ইথক ইরাং, হরাও কুম্মৈগী মচল অমখক ওইনা লৌবদি লানগনি। মীওইবগী পূন্সিগী পোকপদগী শিবা ফাওবদা ঈশৈ চঙবগী মথক্তা মীওইগী সিবিলাইজেসন্না লৈরিবমখৈ অদুম্মক লৈহৌগদবা মচলনি। তুংগী মীরোলশিংগী ফাওবা ৱাখল খল্লগা ঈশৈ শেম্বা তঙাইফদে হায়বসি ম্যুজিক দিরেক্টর রোবিন্দ্রোগী মঙলাননি। রোবিন্দ্রোগী পান্দমনি।

মহাক্কী মপা পোকপা মপুবোক তম্পাজাও মীতৈজৌ ঈশৈ শকপনি। মপুবোক্তগী ঈশৈগী মঙাল লাকপা হৌখি। মতুংদা নারোকপম পুন্সি কৌবা ঙাইরাংবমদগী নট সংস্কৃতন শকপা অমদা ঈশৈ তম্লকখি। অদুগা মতম ঈশৈগী লম্বীদা চঙলকপদি শুমাং লীলাগী শৈশকপা হুইদ্রোম বসন্তা অমদি তবলা য়ৈবা জিবন অনীদগী তম্বা হৌরকখি। মশাগী চহী ৯ চঙলকপদগী ঈশৈ তম্লকই। নম্বোলদগী লাল কহ্নাই কৌবা অমদগী বাঁসি খোংবা তম্লকই। ৱাংখৈ য়োংলান লৈরক্তগী রিঙ্গোদা কি-বোর্দ খোংবা তম্লকই। লিলোং চজিংগী ওজা তোম্পোক্তগী পেনাগী চৈজিং পায়বা তম্লকখি। ঈশৈগী লমদা শীজিন্নরিবা ম্যুজিকেল ইনষ্ট্রুমেন্টশিং মথং মথং খঙহৌনবা, হৈহৌনবা ঙসিসু তম্বগী থবক লেপত্রি।

মহাক্কী হৈজবা আর্টশিং উৎথোকপা হৌরকপদি মণিপুরগী শুমাং লীলাদগীনি। মণিপুরদা লৈবা শুমাং লীলা কাঙলুপ খুদিংমক্তা মহাক য়াওরমদবা অমত্তা য়াওদে। চহী ২০ হেন্না শুমাং লীলাদা কৎথোক্তুনা লাক্লবনি। অদুবু খ্বাইদগী নোক্লিংবা অমদি অঙকপা পোক্লিবদি তোঙান তোঙানবা কাঙলুপশিংদা য়াওরকপসি ট্রেদ অমখক্তদা নত্তে। তবলা য়ৈবা, বাঁসি খোংবা, পেনা খোংবা, কি-বোর্দ (ওর্গান) খোংবা অমদি ঈশৈ শকপা ওইননি। কংলৈ ইরমদম আর্টিষ্ট এসোসিএসন খুম্বোংগীদা শৈশকপা ওইনা; লিম্হোইঙম্বী আর্টিষ্ট য়ুনিয়ন; পাউনা কৈথেল অমদি ৱেষ্টর্ন যাত্রা মন্দলদনা বাঁসি খোংবা ওইনা; বীর টিকেন্দ্রজিৎ আর্টিষ্ট য়ুনিয়ন্দা কিবোর্দ অমদি বাঁসি খোংবা ওইনা য়াওরকখি। দিদিকেটেদ ৱর্ল্ড আর্টিষ্ট য়ুনিয়নদা বাঁসি, কিবোর্দ অমদি পেনা অহুম্মক খোংই। কাঙলুপসিদা য়াওরিঙৈ এন জি ইবোহলনা ইবা *শংবান্নরবা অতিয়া* কৌবা লীলাদা মহাক বেষ্ট সিঙ্গর অমদি বেষ্ট ম্যুজিক দিরেক্টরগী মনা ফংখি।

তুংদা সনা লৈপাক নাচোম আর্টিষ্টতা কিবোর্দ খোংবা ওইনা য়াওরম্লবা মতুং কুমজা ২০১৩ দা লিংখৎপা লমজিংবা আর্টিষ্ট য়ুনিয়ন্দা কিবোর্দ অমদি বাঁসি খোংবা ওইনা য়াওরকই। মহাক্তি আর্টকী লমদা চিলহাও থিদে হায়বসি মচিলনসু ফোঙদোক্লে, থবক্লসু উৎলে। মহাক্কী হৈথোই শিংথোইবশিং উৎথোক্লুবা হোৎনরকপদা শুমাং লীলানা য়াদবদগী শুমাং লীলাদগী কুমজা ২০১৪ দগী তোকথোক্লগা তোঙান তোঙানবা আর্টকী লমদা খোঙ থাংজিনবা হৌরে।

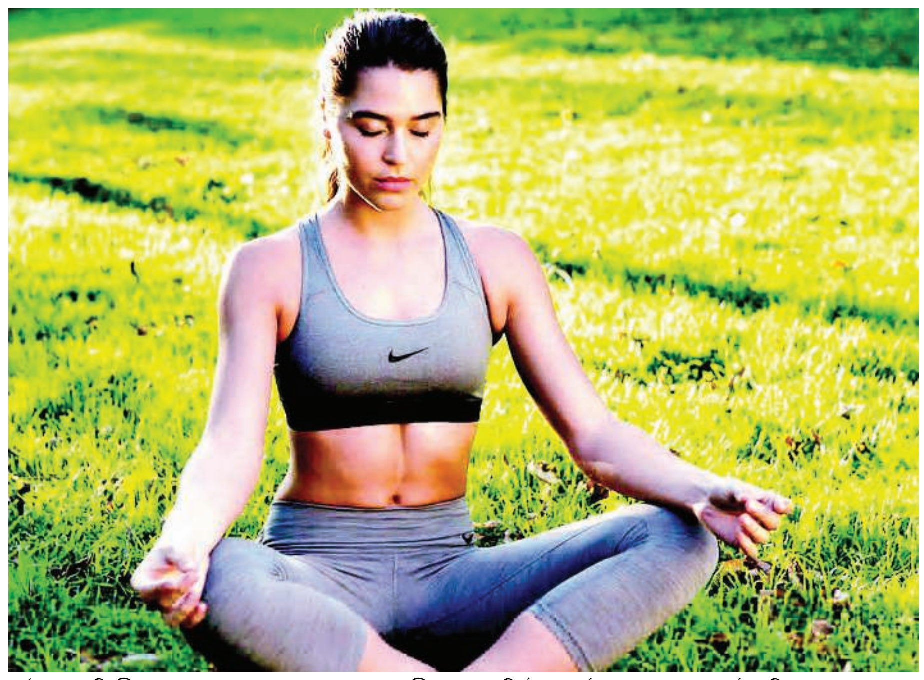
বি টি রোদতা লৈবা মাষ্টর সাউন্দ (এম এস) রেকোর্দিং ষ্টদিওদা ম্যুজিক দিরেক্টর অমা ওইনা লৈরি। মতম ঈশৈ অমদি ফোক ম্যুজিক্তা য়ুম্ফম ওইবা তোঙান তোঙানবা ঈশৈ ১০০ হেন্না দিরেক্সন পীখ্রে। ওদিও এলবম ওইনা পুথোকখ্রবশিংগী মরক্তা এটেরেক্টনা কুমজা ২০১৫ দা মরিংলোল অমদি মীতৈলোল অনীমক্তা পুথোকপা *মোমোনদি নোক্লি মায়থোংনা*, শৈপালনা কুমজা ২০১৫ দা পুথোকপা ঈশৈ ১৭ য়াওবা *নঙনা ইনাক্তা*, মালেমনা কুমজা ২০১৫ দা পুথোকপা *ঈশৈ চরোং*, এম এস প্রদক্সনগী *মালেম শৈথারোল*, (শৈশকপী সনাহনবী), পূক্লিং ৱারকপগী মতিক ময়াই (থরোঙাংবী লৈমা), পূক্লিং ৱারকপা (উমাকান্তা অমদি ব্রোজেন মঙাঙ), কংলা নোংলৈয়াং (চেচে অমদি নাওবী), ইমোইনু শৈথারোল (রোমা), লাইপাউ (কমলা অমদি বিজিতা), শজিবুগী নোংমা পানবা (লোইজিংখোম্বী চনু), লৈবাক নীংবা (ওকেন্দ্রোনা ইবা ঈশৈ ময়েক্তা য়ুম্ফম ওইদুনা পাঙথোকপা কম্পিপটিসনদগী খনগৎলবা অহানবদগী ১০ শুবা ফাওবগী ঈশৈ ১০ য়াওবা) নচিংবা ঈশৈশিংদা মহাক ম্যুজিক দিরেক্টর ওইনা থবক তৌখি। ভিদিও এলবম ৫ রোম পুথোকখ্রে অদুবু ফিল্মগী লাইনদদি অমত্তা য়াওদ্রি। আর্টতা থম্মোয় শেংনা তৌরবসু শঙ্গ অমদি শোল পায়দবা য়াদে হায়নসু রোবিন্দোনা ফোঙদোরক্লি।

অঙোম রোবিন্দ্রো ম্যুজিক দিরেক্টর অমা ওইবগী মথক্তা ঈশৈ শকপগী লম্বীদা নৌনা খোঙদারক্লিবা মহৈরোয় কয়াদসু তাকপী তম্বীবগী থবক চখুরি। *মালেম* হায়না মিংথোনবা লূপ অমগী সেক্রেটরিগী থৌ পুরি। মালেমনা মতম মতমগী ওইবা আর্ট এন্দ কলচরগী খন্ন-নৈনবা ৱার্কশোপ অমসুং সেমীনারনচিংবা পাঙথোকপগী মথক্তা ষ্টেটকী থাক্তা ঈশৈ চাংদম্নবা কয়াসু পাঙথোক্লি। জৱাহরলাল নেহরু ভিদ্যালয়া খুম্বোংদা কিবোর্দ অমদি পেনাগী অখন্নবা কোর্স অমা হাপচিন্দুনা মহৈরোয় কয়াদা তাকপী তম্বীরিবা রোবিন্দ্রোনি। মহাক্লা শকখিবা লৈবাক নীংবা ঈশৈ *নোকখি ইরৈবাক্কী য়াইফনবা লানফমদা/হোৎনখি তুংগী মীরোল কন্নবা/থেংনখি খুৎলাই য়াওদা য়েক্লবশিং/পুরকখি নীংতম্বা থৌনাগী পাম্বৈতনা* ঙসি ফাওবা মীয়াম্না নীংশিংনরি। ঈশৈ অসিমক ভিদিও এলবমদা নম্নবা থৌরাং তৌরি। মহাক্কী হোৎনবা কনবা অসিনা লেপত্রবদি নোংমা নৎত্রগা নোংমদি লমদমসিদা শক্লাইরবা মীশক অমা ওইরকপা য়াই।

লৌশিং পুক্কে

পূন্সি শাংদোকহন্নবা পাম্বৈ- মেদিটেসন

চাং নাইনা মেদিটেসন তৌবা মীওইশিংগী নুংঙাইবা পাউ অমা ওইনা রিছার্চরশিংনা হায়খ্রে মদুদি নুমীৎ খুদিংগী মেদিটেসন তৌবা মতমদা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়না নাহন্দে অমসুং হকচাংগী সেলশিং শিহন্দে। সেল শিহন্দ্রবনিনা পূন্সিসু শাংদোকহল্লি।



দি এন এ (দিওক্সিরাইবোজ ন্যুক্লিয়র এসিদ) গী থাক্তা মেদিটেসননা কদায় ফাওবা কান্নবা ফংহনবগে হায়বগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা কুপ্না থিজিল্লম্মী। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী আইওৱাদা লৈবা মহারিশি য়ুনিভর্সিটি ওফ মেনেজমেন্ট (এম য়ু এম) গী রোবার্ট স্নিদরনা হায়খি, মেদিটেসন তৌবনা জিনদা অহোংবা থোকহন্দুনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে অমসুং থম্মোয়গী লায়না চঙহন্দে।

রিছার্চরশিংনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা নুপা অমসুং নুপী ৪৮ গী মওং মতৌ কুপ্না য়েংশিনখি। হায়রিবা মীওইশিং অদু পূন্সি মহিং শেমদোকহনবগা লোয়ননা নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা মেদিটেসন তৌহল্লম্মী। চয়োল ১৬ কী মতুংদা অমুক হন্না য়েংবদা মীওইশিং অদুগী ব্লদ প্রেসর হন্থরকপগা লোয়ননা হার্টকী ফীভম ফগৎলকপা থেংনখি।

ইনষ্টিট্যুট ফোর নেচরেল মেদিসিন এন্দ প্রিভেন্সনগী দিরেক্টর স্নিদরনা হায়খি, ব্লদ প্রেসর হন্থহনবগা লোয়ননা থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোক্তুনা পূন্সি শাংদোকহন্নবগী মতাংদা মেদিটেসন তৌবা কান্নগনি হায়বা ৱাফম খঙলবনিনা মীপুম খুদিংমক নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা মেদিটেসন তৌগদবনি। থম্মোয়গী লায়না নাবা মীগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপা মরম্না অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসিনা মীওইবা খুন্নাইদা চাউনা কান্নবা ফংহল্লগনি হায়না মোলিক্যুলর বাইওলোজিগী প্রোফেসার জোন ফেগানা ফোঙদোকখি। টৌলেমরেজ কৌবা এঞ্জাইম অমনা সেলগী মপাঙ্গল কনখৎহন্দুনা পূন্সি শাংদোকহল্লি হায়বা ৱাফম অসি কুমজা ১৯৮৪ দা অহানবাওইনা খঙনরকখি। এঞ্জাইম অসিনা সেলগী অকোয়বদা কুয়োম অমা য়োমশিন্দুনা থম্বদগী ব্লদ প্রেসর হন্থরক্তুনা থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বনি হায়রি।

মতমগী খোঙলৈ মতুংইন্না মীপুম খুদিংমক মথৌ চিন্নরকপদগী হোবে-হোবে অমসু অমসু নংনবা হোৎনবদা ৱাখল চরাংনরকই। ৱাখলনবু চরাংনরবদি হকচাংগী সেলশিং শিথরক্তুনা লায়না কয়া চঙলক্লবগী মরম ওইহল্লি। চাউবা পীকপগী ৱাফম্না তোঙান্না থমখ্রগা মীপুম খুদিংমক মথৌ চিন্নবা ঙাক্তনি। অদুবু নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক মতম কাইথোক্তুনা মেদিটেসন তৌরবদি ৱাখল চরাংনবা ফহল্লি। ৱাখল চরাংনবা, লাংতক্লবা অমসুং পূক্লিং ৱাবা কোকহন্নবগীদমক মেদিটেসন তৌবা মতমদা হকচাং মনুংগী সেলশিং শিহন্দে। ফ্রী রেদিকেলনা থোকহল্লকপা অমাঙ-অতা কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী।

হোৱার্দ য়ুনিভর্সিটি কোলেজ ওফ মেদিসিনগী ওটেলিও রেন্দোলনা হায়খি, মীপুম খুদিংমক পূন্সি মহিং শেমদোক্তুনা ৱাখলগী চরাংনবা কোকহনগদবনি। চাকচা-য়ুথক অমসুং পূন্সি মহিং শেমদোকপা মতমদা থম্মোয়গী লায়না, দাইবেটিস অমদি কেন্সরনচিংবা পূন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না খুদিংমক ঙাকথোকপা ঙম্মী।

চাউখৎত্রে হায়রিবা থায়না মমাঙঙৈদা মীপুম খুদিংমক হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌরম্বা মরম্না পূন্সি শাংনরম্মী। ঙসিগী চাউখৎলে হায়রিবা মতম অসিদদি মীওই অয়াম্বা ফমজিন্দুনতা লৈরবনিনা পূন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না কয়া নারকপদগী পূন্সি তেলহল্লে। মথৌ চিন্নরকপদগী মতম ঙাইহাক কাইথোক্তুনা হকচাং শাজেল তৌবদি লায়রদনা তূম্বা ফাওবা মপুং ফানা তূম্বা ফংনরক্লে।

চাবা-থকপগী মতাংদা য়েংলুরবসু অদুমঙায়রে। মনা-মশিং অমদি উহৈ-ৱাহৈ চাবা ফৈ হায়দুনসু তীলহাৎ-হীদাক অমদি হার য়াওবা চীঙ্গাকশিং নুমীৎ খুদিংগী চারবনিনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, দাইবেটিস লৈবা অমসুং কেন্সর নাবা মীগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপা মশানা তাবনি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা অকোয়বগী ঈশিং নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অমদি অঙ্গং-অশাখল কায়থরকপনসু মীওইবগী হকশেলদা চাউনা শীংনরক্লি।

পুম্নমক অসি ওইদুনসু ঐখোয়না অঙম্বা চাংদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎচবা মতমদা য়াম্না চাউনা কান্নবা ফংই। নোংমগী ঙাইহাক মতম কাইথোক্লগা মেদিটেসন তৌবা হায়বসিসু পংলু-লুবা থবক্তি ওইরমগদবা মান্দে।

চুমথাং ক্রিএটিভ আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী *মচীন-মনাও* উৎখ্রে

চুমথাং ক্রিএটিভ আর্টিষ্ট এসোসিএসন্না শান্নবা শুমাং লীলা *মচীন-মনাও* ঙসি শুমাং লীলা নিংথম কুম্মৈদা উৎখ্রে। ঙসি উৎখিবা লীলা অসিদা য়াওরিবা আর্টিষ্ট অয়াম্বা শুমাং লীলাগী নৌরিবা আর্টিষ্টশিংনি। মশীং য়ামজদবা মণিপুরী শুমাং লীলাগী আর্টিষ্টশিংগীদমক্তা খল্লগদি অনৌবা আর্টিষ্ট কয়া থোরকপা অসি মীয়াম্না তরাম্না ওকফম থোকই। অদুবু আর্ট হায়বসিদি পামজৈ হায়দুনসু হেক্তা য়াবা অমদি নত্তে। য়োকখৎলিবনি হায়দুনা য়োকখৎলুরবসু মতাং মতম চাদ্রবদি শেরান্নবা মায়কৈ অমদা চৎখিগদৌরিবনি।

মরম অসিননি নৌরিবা আর্টিষ্টশিং চেকশিন্না শেন্নবা ঙম্বা লীলাগী দিরেক্টর মশীং য়াম্না লৈবগী তঙাইফদবা লৈরিবসি। মতম অমদা মণিপুরী শুমাং লীলাদা দিরেক্টরশিংগী ওইবা অকনবা লান অমা তৌরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি দিরেক্টর মশীং হন্থখ্রে হায়না লৌবা তাই। লীলাগী লূপ অমত্তা আর্টিষ্ট ওইনা লৈরিবা মীশক অমনা লীলা অমগী দিরেক্টরনি হায়দুনা থোরকপা অসিদি ঙল্লিঙৈ মতমদা পাঙথোক্লুরম্বা শুমাং লীলাগী পরম-পাড়া অদুনি। শুমাং লীলা অসি ঙল্লিঙৈ মতমদদি অইবা অমসুং দিরেক্টর হায়বসি লৈনরমদে। খরা থেংথরকপা মতমদা দিরেক্টরগী অচৌবা শক্লোন অমা মণিপুরী শুমাং লীলাদা উবা ফংখি। হৌজিক্তি লীলা লূপ অয়াম্বদা লীলা অদুদা য়াওরিবা সেনিয়র আর্টিষ্ট অমনা দিরেক্টরনি হায়দুনা থোরকপগী মশক উবা ফংলে। আর্টিষ্ট মশেলনা দিরেক্সন পীনববু ওইরবসু অতোপ্পা দিরেক্টর অমনা দিরেক্সন পীববু ওইরবসু মথৌ তারিবদি নুংঙাইবা লীলা মীয়ামদা য়েংহনবা ঙম্লবা হোৎনবা অসিনি।

নুংঙাইবা লীলা ওইহনবা ঙমদ্রবদি মীয়াম্না পাম্না কৈদৌনুংদসু লৌশিল্লোই। অসিগুম্বা মতাং অসিদনি নৌরিবা আর্টিষ্টশিংনা য়াম্না চেকশিনগদৌরিবসি। অনৌবনিবু হায়রগদি মহাও তংদ্রিঙৈদা ইম্হোক্কনবা অয়েংবশিংনি হায়বসি আর্টিষ্ট পুম্নমক্লা মতম পুম্নমক্তা নীংশিংদুনা লৈগদবা লাইৱানি।

হায়রিবসি খঙনা চুমথাং ক্রেএটিভ আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী আর্টিষ্টশিংনসু লীলা শান্নবগী মথৌ তারি। ঙসি উৎখিবা *মচীন-মনাও* হায়রিবা লীলা অসিদা শক্তম লাংলিবা আর্টিষ্টশিংদি থৌনাওজম ইবোমচা, খুরাইজম ইতো, লোংজম ইবোমচা, থোকচোম রোকি, মোইরাংথেম হরিচন্দ্র, নীংতম্বা মীতৈনি। নুপীগী শক্তম লাংলিবশিংনা ক্ষেত্রিময়ুম বিমোলজিৎ, সুরেশ লুৱাং অমসুং ক্ষেত্রি সনানি। রামেশ্বর শর্ম্মনা ইবা ঈশৈ শৈশক্লিবা নুপা খোঞ্জেলনা শান্তানি। নুপী খোঞ্জেলনা বিনোয়না শৈশক্লি। ম্যুজিক্কীদমক্তা কিবোর্দ পাইলোট, পেদ দ্রম রোমেশ, গিটর মনাওবী, তবলা পুন্যা, বাঁসি কান্তনি।

লীলা অসি নিংথেমপিশক ৱারোকপমনা ইরগা দিলিপকুমার শর্ম্মনা লমজিং লমতাকপনি।

লীলা অসিগী অশম্বা ৱারীদি নুপা অমদা নুপী মচিন-মনাও অনী লৈশিনবগী ৱারীনি। শেঞ্জাও পায়বা চাওবগী অমত্তা পোকচবা মচানুপানি। কেথোক্লা হৌরকই। শংবান্নবীগা য়ুম্বানবগী অরোনবা লম্বীদা খোঙদাখি। মচানুপা অমা ফংজরবা মতমদা চিলদ্রেন হোমদা থমখি। মনিনা মহৈ-মশিন তম্বা লোইরবা মতুংদা মমা-মচানা মণিপুরদা পুবীয়ু হায়দুনা কন্না তকশিল্লকখি। মশাগী অমদি ইমুং-মনুংগী মীংচৎ কন্নবগীদমক শংবান্নবীবু মীহাৎ থীনা হাৎখি। মনিনা মণিপুরদা থোরক্লবা মতমদা সনা কৌবী ঈং-তপচবী নুপী অমগা লুহোংখি। য়ুম্বানবগী লম্বীদা খোঙদারবসু মনিগী ৱাখলদি হোংবা লৈখিদে। অতোপ্পা নুপীশিংদসু মীতারকখি। মমৈথংদদি সনাগা হেক পোকমিন্নবী তোম্বীদসু মীতারুই। মদুদগী তোম্বীবু মনিদা কন্যা কৎখি। লীলা অসিগী পোলোইদা মনি শংবান্নবী হাৎলুবগীদমক কৈশুমশঙদা লৈখি।

নুপীগী হক কন্নগদবনি হায়দুনা মায়কৈ কয়াদগী তোঙান তোঙানবা খোঙজং কয়া চঙশিন্নরক্লিঙৈ মতম অসিদা অসিগুম্বা মখলগী পাউজেল পুবা লীলা অমা পুথোরকপা অসিদি লীলা লূপ অসিবু থাগৎতবা ঙমদে। লীলা অসি খরা হেন্না মোম্হোক-ফৈইদোক্লগা নুংঙাইহনবা য়াখিগনি। নৎত্রগদি তোৎপা নমদবা শিংজুগুম্না অয়েংবশিংনা লৌনরকপসু য়াই। লীলা অসি উৎপা লোইরবা মতমদা পোষ্ট সো টৌক্কী থৌরমসু পাঙথোকখি। থৌরম অসিগী মোদরেটরনা ক্ষেত্রি জুগিন্দ্রোনা ওইখি। লীলা অসিগী ফিজেৎ-লৈতেংগী মতাংদা য়াম্না কুপ্না খন্ন-নৈনখি। শউনগী মোজা তোংলগা থোরকপা অমসুং পুলিস ইন্সপেক্টরগী তুপি এস আই অমনা উপ্পগা থোরকপগী থৌদোক্তা চয়েৎনবা কয়া লৈরি হায়না নৈনখি।

হয়েং ফেব্রুৱারি ১ দা নহারোল খোঙথাং আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী *ৱারী ওইহৌরে* উৎকনি।