পন্নরমদবা ৱাফম অমা ফোঙনা পন্নরকপা

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

অঙাং হায়বসি খুন্নাই অমগী অশেংবা লননি। অঙাং লৈত্রবা খুন্নাইদি মশানা মুৎখিবা তাবনি। অদুননি মীতৈশিংনা অমা নৎত্রগা অনীনা ওক্লসি হায়না লাউরিবা অসিমক অরানবা ওইরক্লে হায়না মকন্থি থোক্লা শাউবা মীওই কয়া থোরক্লিবসি।

অঙাং য়াক্লিবমখৈ অচৌবা খুন্নাই অমা শেন্বদা মতেং পাংই। খুৎকন-পাঙ্গনবা হায়বসি মী য়াম্বগী মখাসু পোল্লিবনি। মহৌশাদি মচিন-মনাও য়াম্না পোকপা ইমুংগী মীওইশিং মীয়াম্না খুৎকন-পাঙ্গনবনি হায়না কিনরম্মী। অদুবু চহী খরগী মমাঙদগী অপীকপা ইমুং নুংঙাইবা ইমুংনি হায়না শন্দোক্লুবদগী মীতৈ খুন্নাইনা মীশিং হেনগৎপা ইঙম ঙমদনা লৈরে হায়বসি হৌজিক্তদা অখঙ অহৈশিংনা হায়নরক্লে। খুদম ওইনা হায়রবদা সোসল ৱেলফ্যের মিনিষ্টর ওইরিবী এ কে মিরাবাইমক্ক সু অঙাং য়াম্না পোক্কদবনি হায়না মীয়াম তীনবা মফমদা লাউথোকপা লৈখ্রে। মিনিষ্টর মিরাবাইগী ৱাখল্লোন অসিবু শৌগৎপা মীওই কয়া লমদমসিদা নোংমা কাংদনা মশীং হেনগৎলক্লি।

লুরিবদি অঙাং পোকপা অদুনি। অঙাং অমা উন্ননবা হোৎনবদা হোস্পিটালদা থেংনরিবা অৱাবা অসিদি অঙাং মশীং য়াম্না পোক্কদবনি হায়খিবী মিরাবাইনা থেংনবা নত্তে। নোর্মেল ওইনা উন্নবা য়াবা অঙাংবু নমদুনা থাঙ থারগা উন্নহনবগী চৎনবী অমসু মণিপুরদা কনখৎলক্লি। থাঙ থারগা পোকপা অঙাংদি মশা শোল্লি হায়নবসু লৈরিবনি। অমরোমদনা, থাঙ থারগা অঙাং উন্নখ্রবী মমা অদুনা অঙাং অনীদগী হেনবা য়াদবগী ৱাফমসু লৈরি। অদুনদি অঙাং য়াম্না পোকপা তঙাইফদে হায়বা তারগদি ডোক্তরশিংনসু য়ারিবমখৈ মীরোল্লিবী মমা ওইবী অদুবু নোর্মেল ওইনা অঙাং উনহনবা য়ানবগীদমক মাঙজৌননা পাউতাক পীবীবগী তঙাইফদবা লৈরি। লৈঙাক্লা মীরোলবী মমা অমদা পীফম থোকপা খুদোংচাবশিং মতাং মতম চানা ফংহনবা ঙম্লিব্রা হায়বসিসু নৈনফম থোকই। মী উশিৎতবদা হালেংবা লৈত্রবা ডোক্তরশিং উনজগদবগী শরুক পুন্সিদা অঙাং পোক্ত্রবসু য়ারে খনবা মমা-মপা কয়াসু লমদমসিদা লৈতবা নত্তে। ডোক্তরদি লায়বু লাইরি এটেন্দেন্স ওইরিবশিংনা ফাওবা থকশি-খাশি লৈত্রবদা করম্না হোস্পিটালদা চৎনিংগদবী মমা ওইবীশিং লৈরমগদগে।

অদুবু মমা ওইবীশিংগী মফমদদি মচা হায়বসিনা পুন্নমক্কী অথোইবনি। মচা উবা ফংজদ্রবী মমা ওইবীশিংগী পুন্সিদি নীংবা কায়বা হায়বদু ওইরিবনি। মমা ওইবীগী পাঙ্গল লৈজদ্রবী কনাগুম্বীশিংনা লাইফম খুদিং চৎতুনা ইমিৎতা ইচা অমত্তদি উহনবীয়ু হায়দুনা থৌনিনরিবনি। অসিগুম্বা মতাংসিদনি লায়েংশঙ হায়বসি মথৌ তারক্লিবসি। হৌজিক্তি চীনখক্তদা অঙাং মশীং য়ামহনসি হায়বখক্তসু য়ারোই। অঙাং অনী খক্তং হোস্পিটালদা পোক্লনবা হোৎনবদা মকোক্তা মখুৎ হাপ্লবা মমা-মপাশিংদা অঙাং মশীং য়ামসি হায়রুরবদি ৱা মাঙলগা তোক্কনি। অদুনা মীতৈ খুন্নাই অসিনা মীশিং য়াম্বা খুন্নাই অমা ওইহনসি হায়রগদি চাবোকশঙগা মরী লৈনরিবা মীওই পুন্নমক্না খুন্নাইসিগী ওইবা ৱাখল খনবগী তঙাইফদবা মতম অদু ওইরে। খুন্নাই অসি কন্নবগীদমক্তা চাবোকশঙশিং হান্না তরু-তনানহনবা চঙই। ৱানা তাইবঙ মীরক তীলহল্লক্লবা অঙাংশিংবু অফবা মায়কৈদা লমজিংবা ঙমদবা হায়বসিসু খুন্নাইসিগী অচৌবা অশোয়বা অমনি। অশোয়বা অসি লৈতনবগীদমক্তা অঙাংশিংগী ৱাখলবু অফবা মায়কৈদা পুবা ঙম্ননবা তঙাইফদনা খঙজিনফম থোকপা ৱাফম খরদি খঙজিনবা তারকই।

চহী ১০ শুদ্রিবা অঙাংশিংদি মতম পুন্নমক্তা তমশিনবা অমসুং খঙজিন্ননবা হোৎনদুনতা লৈ। মখোয়গী ৱাখলদা শঙখিবা মচু তরাই-তরাইনা কোকহনবা ঙমদে। মরম অসিনা চহী ১০ গী মমাঙগী মতম অসি য়াম্না চেকশিনবীগদবনি। পীক্লিবা অঙাংশিংদা ইবা তম্বীদ্রিঙৈগী মমাঙদা পাবা হান্না তম্বীগদবনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ৱাখল্লোন ফোঙদোক্লরি। মখোয়না করিগুম্বা পোৎশক অমা লায়না পাবা ঙম্নবগীদমক্তা হেন্না লাইথোক্লবা ফোনিক্স তম্বীহৌবা কান্নগনি। খুদম ওইনা অঙাংদা এনা এপল হায়না তাকপীবা মতমদা এনা হৌবা ৱাহৈশিং খঙহনবীহৌবা নৎত্রগা অঙাং অদুদা মশাগী ওইনা খঙজবা ৱাহৈ হায়হনবা অসিনচিংবা অসি তৌবীগদবনি।

পীক্লিঙৈ মতমদদি অঙাংশিংদা চীন্না হায়রগা তাহনবা হায়বসি য়াম্না মথৌ তাই। ৱারী লীরগা তাহনবা হায়বসিনা খ্বাইদগী অফবা অমসুং অরাইবা পাম্বৈনি। অঙাং হায়বসিদি মতম অয়াম্বদা মমা ওইবীশিংগা লৈমিন্নবনিনা মমা ওইবীশিং অদু গুদ ওরেটর ওইবগী তঙাইফদবা লৈ। য়ারিবমখৈ ৱারী লীরগা তাহনগদবী মমা ওইগদবনি। মমানা ঙাঙলিবা অমদি হায়রিবশিং অদু মচাশিংনা য়াম্না লায়না লৌশিনবা ঙম্মী। অঙাংশিংনা মশাগী চহী ২/৩ শুরকপা মতমদগী নীংশিংবগী শাজেল তম্বীহৌবা য়ারে। নুমীৎ খুদিংগী অয়ুক চাক চারমদাই মতমদা নৎত্রগা নুমীদাংৱাইরম মতমদা নোংমদা থোকখিবা থৌদোক ৱাথোকশিং নৎত্রগা ঙরাং থোকখিবা থৌদোকশিং করি করিনো হায়দুনা হংলগা মখোয়না হায়হনবা অসিসু মখোয়দা নীংশিংবগী পাঙ্গল শেমগৎনবগী অফবা মরম অমনি। পীক্লিঙৈদগী হৌনা পরম চুম্না তাবা ঙম্বগী পাঙ্গল শেমগৎপীগদবনি। অঙাংনা করিগুম্বা মতমদা ফমথরগা ৱারী নীংথিনা তাদে হায়দুনসু নমদুনা ফমহল্লগা ৱারী তাহন্নবা হোৎনবী-রোইদবনি। সাইন্সনা তুমীন্না থবক তৌনা তৌনা নৎত্রগা শান্ন-শান্ননা ৱারী তাহনবা অসি অঙাংশিংগী অফবা অমনি হায়না প্রুফ পীবা ঙমখ্রবনি। তুংদা অফবা মী অমা ওইহনগে হায়রগদি অঙাং অমগী মশাদা তঙাইফদনা আর্ট অমসুং ক্রাফ্টকী ৱাখল লৌশিং লৈহনগদবনি। মচুখনবগী হৈ-শিংবা লৈহন্দুনা মশাগী ফিজোলগী কন্থিনিসন শেমজহনবা অসিসু অফবা মী অমা ওইবা ঙম্নবগী অহানবা খোঙথাংনি। অঙাংশিংবু য়ুমগী মপান দা পুথোকপীবা, পোৎচৈ লৈবদা য়াওহনবীবা, হৈকোল-লৈকোলদা পুথোকপীবা অসিসু অফবা অমনি। পীক্লিঙৈদগী হৌনা মীগী মতেং পাংবগী হৈনবী লৈহনবগা লোয়ননা লমচৎ ফজহন্নবা অমসুং থিজিন-হুমজিনহন্নিংবগী ৱাখল্লোন শেমগৎপীগদবনি।

লৌশিং পুক্কে

মমাগী খোল্লাং পীথকপনা অঙাং খক্তা নত্তনা মমাদসু কান্নবা ফংহল্লি

অঙাং খক্তা নত্তনা মমাদসু কান্নবা ফংহল্লি হায়বা খঙলকপদগী য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকুম্বা চাউখৎলবা লৈবাকশিং অমসুং অতৈ চাউখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপগী থৌরাং পাক-শন্না লৌখৎনরক্লে।

মমাগী খোল্লাংদা মপা লৈতনা কান্নরবা পোৎলম কয়ামরুম য়াওবা মরম্না পোকপদা ঙায়রিবা অঙাংশিংগীদমক্তদি শিদ-হীদাক ওইনা লৌবা য়াই। খোল্লাং পীথকপনা কান্নরিবসি অনীমক্তনি। মমাসু, মচাসু ইম্ম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবগা লোয়ননা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই।

চাউখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপগী থৌওংনা অঙাং অমদি মমাদা করি কান্নবা ফংহনবগে হায়বগী মতাংদা এজেন্সী ফোর হেল্থক্যের রিছার্স এন্দ ক্বালিটি (এ এচ আর ক্যু) না তেন্তকপা রিপোর্ট অমা কুমজা ২০০৭ তা ফোঙলকখি।

রিপোর্ট অদুনা হায়রি, পোকপদা ঙায়রিবা অঙাং অমগী মফমদদি খোল্লাংগী মহুৎ শিনবা য়াবা অতৈ পোৎলম অমত্তা লৈতে। কৈথেলদা য়োল্লিবা তোঙান তোঙানবা মখলগী শঙ্গোম মকুপ (ফোর্ম্যুলা পাওদর) না খোল্লাংগী মহুৎ শিনবা মতমদা অঙাং অদুগী তুংগী পুন্সিদা খুদোংথিবা কয়ামরুম মায়োক্ল রকপা য়াই।

ফোর্ম্যুলা পাওদরনা শঙ্গোমগী মহুৎ শীন্দুনা য়োকপা অঙাং খুদিংমক দাইরিয়া, নাকোঙ লাইখুন, লৱর রেস্পিরেটরি ইনফেক্সন, ল্যুকেমিয়া, টাইপ-টু দাইবেটিস, অজমা অমদি ওবেসিটি (হকচাংগী অরূম্বা হেনবা) গী খুদোংচাদবা মায়োক্ল রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। মসিগীসু মথক্তা মনুং মতম চাদনা শিহনবা ফাওবা য়াই।

অমরোমদা, খোল্লাং পীথকপনা অঙাং অদু খক্তদা নত্তনা মমা ওইবীশিংদসু কান্নবা ফংহল্লি। মমা ওইবীশিংনা মচাদা খোল্লাং পীথকপা মতমদা ব্রেষ্ট কেন্সর অমদি ওভারিয়ন কেন্সরনচিংবা লায়না কয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি। মতম শাংনা মচাদা খোল্লাং পীথকপা মতমদা অতৈ অতোপ্পা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়ামরুম মমা ওইবীশিংদা ফংহল্লি।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী প্রিভেন্টিভ সার্ভিসেস টাস্ক ফোর্স (য়ু এস পি এস টি এফ) কী রিপোর্ট অমনা হায়খি, হকশেলগী ওইবা কান্নবখক্কী ৱা নত্তবদা খোল্লাং পীথকপনা মমা-মচা অনীগী মরী নকশিন্নহল্লি। নুপী ওইবীশিংনা অঙাং উনরবা মতুংদা হেক-হেক মায়োক্লগনবা পোষ্ট-পার্টস দিপ্রেসনগী রিস্কসু হন্থহল্লি। পোষ্ট-পার্টস দিপ্রেসননা মমা-মচা অনীমক্তা খুদোংচাদবা থোকহল্লি।

মমাগী খোল্লাং খক্তা পীথকপা মতমদা ফোর্ম্যুলা পাওদর লৈদ্রবনিনা ইমুংগী চাদিং হন্থহল্লি। অঙাংসু অনা-অয়েক য়াওদ্রবনিনা ঙাইহাক লৈতনা লায়েংবগী শেল তিংলরোই। কুমজা ২০১০ দা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসনা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না অঙাংশিংবু মমাগী খোল্লাং খক্তা পীথকপা মতমদা চহীগী ওইনা দোলর বিলিয়ন ১৩ রোম চাদিং হন্থহনবা ঙমগনি হায়বা খঙলকখি।

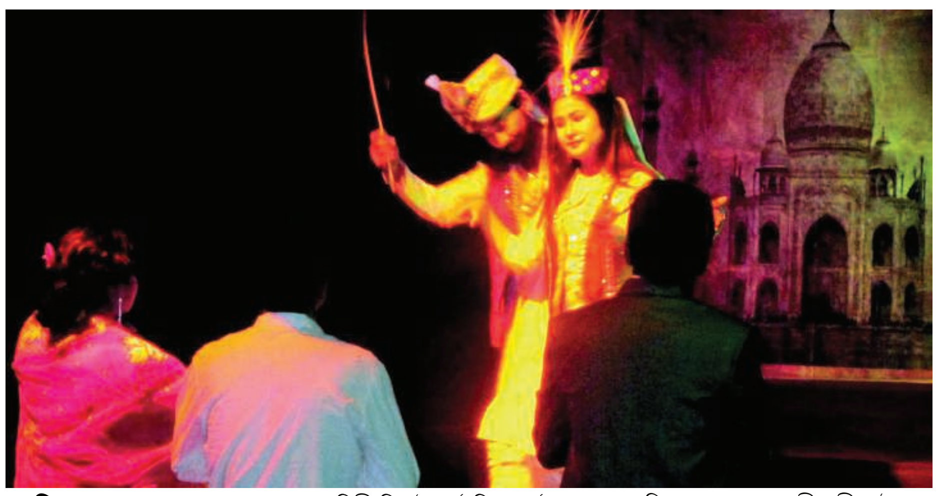
মমাগী খোল্লাং পীথকপনা ঈশিং-নুংশিৎ শেংহনবগা লোয়ননা অকোয়বগী ফীভম লু-নান্না থম্বদসু চাউনা মতেং পাংই। অঙাং অমনা হেক পোক্লকপগা থা ৬ ফাওবা মমাগী খোল্লাং খক্তা পীথকপা তারবদি ফোর্ম্যুলা পাওদর লৈদ্রবনিনা অমোৎ-অকায় হেনগৎহল্লরোই। অঙাং মিলিয়না অমনা ফোর্ম্যুলা পাওদর থকপা মতমদা পাওদর অদুবু হাল্লকপা কন্টেনর (চেখাউ নৎত্রগা কৌটা) মিলিয়ন ১৫০ অমোৎপা ওইনা হুন্দারকই। কন্টেনর খরা রিসাইকল তৌখিবা তারবসু অয়াম্বদি অমোৎপা ওইনা হুন্দোরকপা মরম্না অকোয়বগী ঈশিং-নুংশি (এনভাইরনমেন্ট) মোৎশিল্লকই।

হকশেল, শেল-থুম অমদি এনভাইরনমেন্টতা কান্নবা পীবগী মথক্তা হীরম কয়াদা কান্নবা মরম্না অমেরিকান একাদেমী ওফ পেদিয়াট্রিক্স (এ এ পি), অমেরিকান একাদেমী ওফ ফেমিলি ফিজিসিয়ন্স, অমেরিকান একাদেমী ওফ ওবষ্টেট্রিসিয়ন এন্দ গাইনিকো-লোজি, অমেরিকান কোলেজ ওফ নর্স এন্দ মিদৱাইভস, অমেরিকান দাইটেটিক এসোসিএসন, অমেরিকান পব্লিক হেল্থ এসোসিএসন অমদি ব্রেষ্ট ফীদিং প্রমোসন নেটৱার্ক ওফ ইন্দিয়ানচিংবা কয়ানা অঙাং অমবু হেক পোক্লকপগা থা ১২ ফাওবদি মমাগী খোল্লাং খক্তা পীথক্কদবনি হায়রি।

হায়রিবা মতম অসিদা অঙাংশিংবু মখল অমত্তগী মহী নৎত্রগা মপংগী ওইবা চীঙাক পীজরোইদবনি। মমাগী খোল্লাং পীথকপনা অঙাংশিংবু মশা-মউ ফহনবগা লোয়ননা চপ চাবা চাংদা কান্নরবা ন্যুট্রিয়েন্ট খুদিংমক মচল শুনা ফংহল্লি। এলর্জি, দাইবেটিস, কেন্সর অমদি ইনফেক্সন য়াওনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই। মমাগী খোল্লাং পীথকপনা অঙাংশিংবু পুক্নিং লৌশিং হেনগৎহন্দুনা মহৈ-মশিনদা মাঙজিল থাবা ঙমহল্লি হায়রি।

১৬ শুবা রূপমহল আর্টিষ্ট মেমোরিএল দ্রামা ফেষ্টিবেল ২০১৫

ইম্ফাল ঠিএটরগী *তাজমহল* না নীংতম্বগী খোল্লাউ লাউরক্লি



নোমিতা খোংবান্তাবম

মতমগী খোঙচৎতি কনানসু খাম্বা য়াদে। লায়রবগী মীচঙ কনাসু লৈতে। অদুবু লায়রবা মশেন পুনশিন্নদুনা অঙম্বশিংগী মায়োক্তা লেপ্পবা হোৎনরকই। নীদুনা অসুম্মক হিংলগদি পুন্সি অমা মীমান্নবা ঙল্লরোই হায়বসি লায়রবশিংনা খঙলকই। শুপ্পতগী অহিং অমক্তং ওইরবসু নুংঙাইবা মং মংদুনা পুন্সি তুঙখুন তানবা পাম্লকই। নীংতম্বা তানবদদি লানগী মথৌ তারকই। লান শোক্লরবদি মীশি-মীনা য়াওবা হায়বসিদি মশানা তাবনি। নিংথৌ ওইগে হায়রগদি শিবসু কিদবা তাই।

মথক্কী ৱাখল্লোন অসি ইম্ফাল ঠিএটরনা শান্নখিবা *তাজমহল* না পীরিবা ৱাখল্লোননি। ফম্বাক লীলা অসিগী দিরেক্টর ওইরিবা লোইতোংবম দোরেন্দ্রনা হায়, লীলা অসি কুমজা ১৯৭২ গী মতমদা জি সি তোংব্রানা ইদুনা থম্বীরম্বনি। জি সি তোংব্রাগী মাষ্টর পিছশিংগী মনুংদা অমনি। শেল-থুমগী ফীভম্না অনেম-অৱাং নাইহল্লবা খুন্নাইগী শক্তম অসিবু উরগা নুংনাংজখিবা অইবনা মান্নবা খুন্নাই অমা পুরক্লবগীদমক রিভোল্যুসনগী তঙাইফদবা লৈরে হায়দুনা ইরম্বা লীলানি। লীলা অসিদা য়াওরিবা অয়াম্বা কেরেক্টরশিং সিম্বোল ওইনা পুশিল্লকপনা অশেংবা পুন্সিগা খরদং তাইওননা থোক্লবসু লীলানা পীরিবা পাউজেল অসিবুদি অয়েংবশিংনা শোয়দনা লৌশিনবীগনি হায়না নীংই।

ইম্ফাল ঠিএটরনা ত্রিপুরাদা কুমজা ২০১৫ দা প্লে অসি উৎলুরে। উচিৱাদা পাঙথোকপা কংলা ফেষ্টিবেল হায়না মিংথোনবা ফম্বাক লীলাগী কুম্মৈদসু উৎখ্রে। অদুবু হৌজিক ফাওবগী ওইনা য়েংবদা আর্টিষ্টশিংনা লীলাগী ৱারীদা তোংলগা চৎপগী মচৎ অদু লৈরি। স্ক্রিপ্টকা আর্টিষ্টশিংগা থোং মান্ননা চৎমিন্নরবদি হেন্না ফজবা লীলা ওইরকহনবা য়াবগী থাজবা লৈরি।

১৬ শুবা রূপমহল আর্টিষ্ট মেমোরিএল দ্রামা ফেষ্টিবেলদা উৎলিবা লীলাশিং অসিগা জি সি তোংব্রানা ইরম্বা লীলাশিংনা মশীং খ্বাইদগী হেন্না য়াম্মী। মরমসিনা তোংব্রাগী ওইবা নুংঙাইবা মশক খরা চথরিবা রূপমহল আর্টিষ্ট মেমোরিএল দ্রামা ফেষ্টিবেল অসিদা উবা ফংই। পনবা য়াবদি, রূপমহলনসু জি সি তোংব্রাগী মমিং লৈখ্রবা লীলা কয়া শান্নখ্রবনি।

ঙসি ইম্ফাল ঠিএটরনা শান্নখিবা *তাজমহল* হায়রিবা ফম্বাক লীলা অসিদা শক্তম লাংলিবা আর্টিষ্টশিংদি থোকচোম মহেঞ্জিৎ, মোইরাংথেম বারুন, লাইশ্রম জিতেন মীতৈ, সুপ্রিম শর্ম্মা, মনাওবা, কদমদিনি, রেবিকা, রোহেন, ধোল্লি, গীতাঞ্জলি, দয়ানন্দা, লোইতোংবম দোরেন্দ্র, লৌশাংবম রুসিয়া অমসুং ধনপতিনি। ষ্টেজ অমসুং লাইটনা লোইতোংবম পারিঙানবনা ওইরি। দ্রামা অসিগী ফিজেৎ লৈতেং অমসুং মেক-অপনা টি এচ আনন্দীনা ওইরগা ম্যুজিকনা চাওবা দেবীনি। চথরিবা দ্রামা ফেষ্টিবেল অসিদা ম্যুজিক দিরেক্টর নুপীনা ওইবা অসিসু অতাঙবা অমনি। লীলা অসিনা রিভোল্যুসনগী ঈহৌ শাগৎপদা মতেং পাংই হায়দবা য়ারোই। অওনবা হায়বসি লৈত্রবদি চাউখৎপা হায়বদু ওইরক্লোই হায়বসিনি লীলাসিনা পাম্লিবা পান্দমদি। মীনা মীবু মী ওইনা খন্নরক্তবা, অচৌবনা মচাবু হন্থনা য়েংলিবা অসিমক খ্বাইদগী তমথিবা মহীক অমনি হায়ন লৌদুনা মসিগী মায়োক্তা লেপ্পা মীওই কয়া থোরকই। অচুম্বগা অরানবগা মুক্লহল্লকই। অচুম্বা তৌরিবশিংবু মীয়াম্না লান্না উরিবা অসিমক চুম্লিব্রা হায়না ৱাহং হংলকই। ৱাহং অসিগী পাউখুম ওইনা অচুম্বদি মতম পুন্নমক্তা চুমদুনা লৈগনি হায়বসি তাক্লকই।

> হয়েং ৬/১/২০১৬ তা ন্যু দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী *চরুগী মী* হায়রিবা লীলা অসি উৎকনি