মণিপুরী মতম ঈশৈগী পোমশাংনরক্লিবী শৈশকপী কেবীসনা

থম্মোয় পাউদম | ও সি মৈরা

ঈশৈ হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা মীওইবগা থাদোক্লবা য়াদবা আর্টকী মচাক অমা ওইরক্লি। আর্টকী খ্বাইদগী ৱাংবা থাক অমদা ঈশৈনা লৈরি। ঈশৈ য়াওদনা করিগুম্বা থৌরম অমত্তা পাঙথোক্লরক্রে। অদুনা লমদম অসিদা ঈশৈ শকপশিংনা প্রোফেসনেল ওইবা খোঙজং অমদা চঙশিন্নরক্লি। দিকেদ অমগী মমাঙদা মতম ঈশৈ শকপা, ফোককী ঈশৈ শকপা, ক্লাসিকেলগী শৈশকপা, লাইট ম্যুজিক্কী শৈশকপা হায়দুনা তোঙান তোঙান্না লৈনরম্বা অদুসু হৌজিক্তি ইপুন পুনশিন্নরে। মীয়াম্না তপতা হায়রগা খঙনরিবা জয়েন্তননি মহাক্না শক্লিবা ঈশৈ অসিদগী হেন্না অতৈ ঈশৈ শক্লোই হায়দুনা চপ লেপ্পুনা লৈরি। মরমসিনা মহাক্তি লুহোংবগী, লান্ন-থৌরমগী, ফিরোইগী ঈশৈ শোন্নপুং ময়াইদা চঙলগা শক্তে।

লমদমসিগী শৈশকপা অয়াম্বন-দি মখল কয়াগী ঈশৈ শক্তুনা মশক মচু থোক্লা হিংনবা হোৎনরি। মসিগুম্বা তাঙ্কম অমা য়ৌরকপদা য়েৎনবা কয়া থোকখ্রে। লাইনিং লাইশোনগী থৌরমশিংগী মতাংদা হৌজিকসু য়েৎনবা লোইদ্রি। য়েৎনবা হায়বসিনা মীয়াম অমসুং খুন্নাইসিগীনি। মরু ওইরিবদি আর্টকী লম্বীদা চঙশিল্লক্লিবশিংবু নুংশি-চান্না তৌবীবা অসিনি। আর্ট হায়বসিদি পোকপদগী লোয়নরক্লবনি। আর্টকী ৱাখল লৈবা অমদা থিংলগা, চৈরগা আর্টকী ৱাখল থাদোক্লো হায়বদা হেক্তা য়াগদবা নত্তে। আর্ট হায়বসিদি চুবু চুখ্রবদি কোকহনবা ঙমদবা মচুগুম্বনি। আর্টকী মচু কোকহন্নবা হিদাক অমত্তা হৌজিক ফাওবা লৈত্রি। তুংদসু লৈরক্কনি হায়না থাজবা ঙমদ্রি। অদুগা হৌজিক্কী মীরোলনা আর্টকী থবক তৌরিবা মীওইবশিংবু মমল থন্বীরকপগী চৎনবী অমা কন্না লৈরক্লে। আর্টিষ্টনা য়াওশিন্দ্রিমখৈ থবক অমত্তা মপুং ফাবা ঙম্মোই হায়না লৌনরক্লে।

আর্টকীদমক্তবিনু হায়রগদি শেল পুথোকপীনবসু লেপ্পা লৈতনা থোরক্লি। লাইরিক ফোঙবীনবা পব্লিসর লৈত্রবসু ঈশৈগী থৌরম শিনবীনবা মীদি মশিং খঙদনা থোরক্লি। অদুনসু ঈশৈ শকপা হায়বসি শেন্থোক লৈরবা শিনফম অমা ওইরিবনি। মণিপুরদা তোঙান তোঙানবা ফুরুপ কয়া লৈ। লৈরিবা ফুরুপ খুদিংমক্কী শৈশকপশিংনা শেন্থোক লৈবদি নৎত্রি। মীতৈ হায়রিবা ফুরুপ অসিগী শৈশকপশিংনি শেন্থোক লৈবা শৈশকপা ওইরিবদি। মপান লমদমদা লৈখ্রবা মীতৈশিংগী মরক্তসু শৈশকপা য়াওদবদি নত্তে। হায়রিবা মপান লমদমদা লৈখ্রবা মীতৈশিং অসিগী শৈশকপশিংসু শেন্থোক মরাং কায়রবা শৈশকপা হায়বদুদি ওইবা ঙমদ্রি। মসিনি মীশিং য়ামজদবগী অৱাবা। মসিদনি ঐখোয়না ঐখোয়গী লোল পাকথোক চাউথোকহন্দবা য়াদবগী ৱাফম লাক্লিবসি।

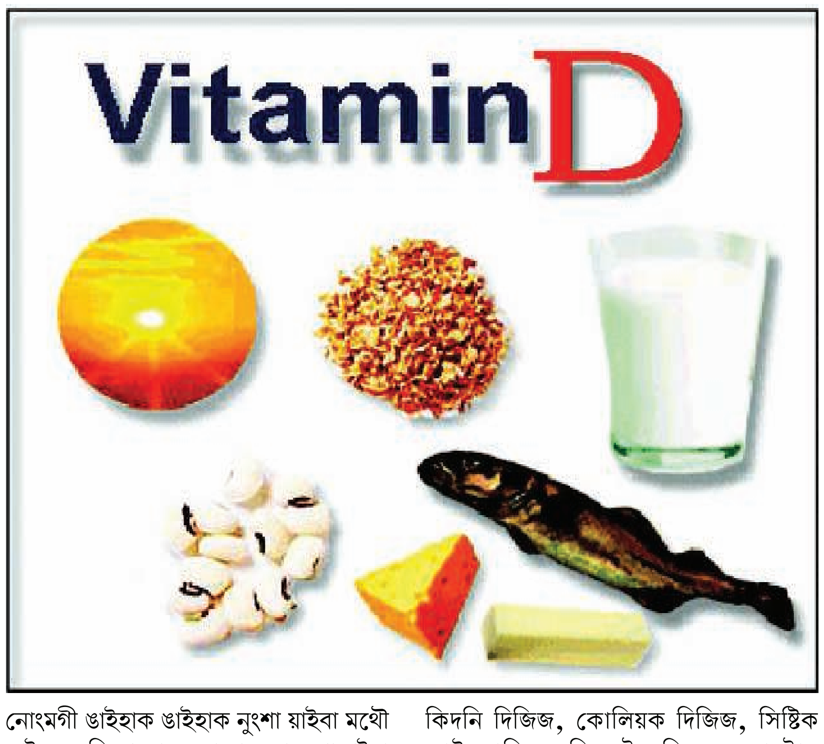
ঐখোয়গী ঈশৈ চাউখৎহনবদা ঐখোয়গী লোল য়াওরবনি। লোল য়াওদনা ঈশৈ চাউখৎহনবা য়ারোই। মরম অসিননি ঈশৈদা লোনয়ান য়াওবা য়ারোই হায়দুনা লোনয়ান খন্দাকপগী খোঙজং অমসু চঙশিল্লক্লিবসি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদনি ঐখোয়না ঐখোয়গী নহা ওইরিবা শৈশকপশিংবু পরম চুম্না শেন্নবগী মথৌ তারক্লিবসি। শৈশকপশিং হায়বসি লমদম অমগী তাঙলবা লননি। মরম অসিননি থম্মোয় পাউদম্না ঙসিদি নহা ওইরিবা শৈশকপশিংগী মায়কৈ য়েংলিবসি। খুনিং কাংখৎলগা য়েংবদা উরকই শৈশকপা কয়া। নহা ওইরিবা শৈশকপশিংবু উরকপদা নুপাদগী নুপীনা মশিং হেল্লি। মীয়াম্না পাম্ন খৎলক্লিবা শৈশকপা ১০ গী মনুংদা নুপীনা তরেৎতি ওই। মসিদুনি নুপীবু হৌজিক্কী মীরোলনা লায়না লৌবা য়ারক্ত্রিবসি।

খুরুপ থানা চেনশিল্লক্লিবা মীতৈ নুপীগী থৌনাদা শৈশকপীশিংগী থৌনাসু য়াওরিবনি। পোক্লম্বগী করিগুম্বা খরদি তৌরম্লগে হায়বসি খন্দবা মী অমত্তনা মশক থোকপা থবক তৌরকপা হায়বসিদি ওইথোক্তবা ৱাফমনি। হোৎনবা য়াওদনা মায় পাকপা ঙম্লোই হায়না খঙলগা চঙশিল্লক্লিবী শৈশকপী নহা মীরোলগী মনুংদা য়াওরিবীনি কেবীসনাসু। মণিপুরী মতম ঈশৈ শকপনা পুম্নমক্তগী হেন্না খোয়জংলিবীনি কেবীসানা। ফিল্ম কুম্বদগীদি ঈশৈ শকপনা হেন্না পামজরবসু মণিপুরী ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমসুং ফিল্ম খরদসু এক্টর অমা ওইনা শরুক য়াখ্রবনি। মহাক্না মণিপুরী ফিল্ম খরগী শৈশকপী ওইখ্রে। মহাক্না ঈশৈ শকখিবা ফিল্ম খরদি মমি, বোইতোন মাঙখ্রে, ওপরেসন লোয়ালম অমসুং অনী অনী মরিনি। মসি নত্তবা ফিল্ম কয়াগীসু ঈশৈ শকখ্রে।

শক্লাইরবা শৈশকপা শগোলশেম টিজেন্দ্র অমসুং গোরি সেঞ্জমবু খোইদাজরিবীনি। কেবীসনা। ঙসিদি মহাক্কী মী মশিং তপ্পা তপ্পা হেনগৎলক্লে। লোন্না লোন্না, চেক্লানা খোংলক্লে, ঙরাংতা উনখিবদা ঙায়রি, কদায়দনো চৎলবা নঙনা হায়না শৈহৌবা তোঙান তোঙানবা ঈশৈশিংসি কেবীসনাগী মণিপুরী ভিদিও ম্যুজিক এলবমশিংনি। হৌজিক্তি মহাক্কী অনৌবা ঈশৈ কয়াসু থোরক্লে। মহাক্না সপোর্টিং এক্টর অমা ওইনা শরুক য়াখ্রবা ফিল্ম খরদি পুন্সিনা লৈরিমখৈ, অথোইবা অমসুং পাখং শরিনি। কেবীসনা খাঙবোক মখা লৈকায় পার্ট থ্রীদগীনি। হৌজিক হৌজিক্কী লৈফমনা বি এস এন এলগী ৱাংখৈদা লৈবা ক্বার্টরদনি। কুমজা ১৯৯৬ কী মার্চ ১৪ দা পোকই। অপোকপগী মিংনা ইবোমচা কৌই। অপোকপীগী মিংনা রাসি কৌই। ঈশৈগী অথোই অহেন তান্নবদা মনা কয়া ফংখ্রে। তুংগী পুন্সিদসু মনা কয়া ফংলকপগা লোয়ননা হেন্না ফৱকপা ওইরসনু।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংনা ভিটামিন দি ফংনবা পান্থে



অঙাংশিংনা শঙ্গোম মরাং কায়না থকপগা লোয়ননা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক নীংথিনা তৌরবদি মথৌ তাবা ভিটামিন দিগী চাং ফংবা ঙম্মী।

য়ুনিভর্সিটি ওফ ইষ্টর্ন ফিনলেন্দগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, ভিটামিন দি মরাং কায়না ফংলবদি শরূগী মপাঙ্গল কনখৎহনবগা লোয়ননা ক্রোনিক দিজিজ কয়াগী রিস্ক হন্থহল্লি।

কুমজা ২০০৭ তগী কুমজা ২০০৯ ফাওবা মশাগী চহী ৬ অমদি ৮ গী মনুংদা লৈবা অঙাং ৫১২ দা চৎথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমা বৃটিশ জর্নেল ওফ ন্যুট্রিসনগী ওনলাইন ইদিসনদা হন্দক্তা ফোঙলকখি। ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, অঙাংশিংনা নোংমদা শঙ্গোম গ্লাস অহুম থকপগা লোয়ননা চয়োল খুদিংগী অনীরক নৎত্রগা অহুম্লক ঙা চাগদবনি। লোয়ন-লোয়ননা নুংশা মঙাল ফংবা মফমদা ঙাইহাক চেন চোংদুনা শান্নগদবনি। মসিনা অঙাংশিংদা মথৌ তাবা ভিটামিন দি ফংহনবা ঙম্মী।

ভিটামিন দিনা শরূগী মপাঙ্গল কলহনবগা লোয়ননা অঙাং অমবু চাউবা শারেপ ফাহনবদা মতেং পাংই অমসুং মপাঙ্গল কলহল্লি। নুংশাগী মঙাল অমসুং অখন্নবা চীঞ্জাক খরদগী অঙাংশিংনা ভিটামিন দি মরাং কায়না ফংবা ঙম্মী।

হকচাংনা কেলসিয়ম লৌশিনবদা ভিটামিন দিনা মতেং পাংবা মরম্না মীপুম খুদিংমক ভিটামিন মখল অসি ৱাৎপা য়াদে। ভিটামিন দি ৱাৎলবদি রিকেট, দিলেদ মোটোর দিভলপমেন্ট, মশল শোন্থরকপা, চীকপা-নাবা, শরূ তেকপা, ওষ্টিওপোরোসিস, কেন্সর মখল খরা, থম্মোয়গী লায়না অমসুং দাইবেটিস ওইহল্লকপা য়াই।

মীরোনবী নুপীশিংদা ভিটামিন দি ৱাৎলবদি পূক্লুংদা লৈরিবা অঙাং অদু নিওনেটেল হাইপোকেলসিমিয়া (ঈদা কেলসিয়ম মরাং কায়না য়াওদবা) অমসুং রিকেট ওইহল্লকপা য়াই।

হকচাংনা ভিটামিন দি লৌশিনবা ঙম্নবগীদমক উনসাদা নুংশা মঙাল য়ৈহনবা মথৌ তাই। হকচাংনা মতৌ তাবা ভিটামিন দি চাদা ৮০ রোম মতৌ অসুম্না ফংলিবনি। কয়াম কুইনা নুংশা য়াইবা মথৌ তাবগে হায়বদু মালেমগী করম্বা মফমদা লৈবগে হায়বদুগী মখা পোল্লি। অদুবু লৈনিংবা মফমদা লৈরবসু নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক নুংশা য়াইবা মথৌ তাই। চেকশিনগদবা অমনা কা হেন্না নুংশা য়াইবা মতমদা সনবর্ন তৌরকপগা লোয়ননা উনসা অমাঙ-অতা থোরকপা অমসুং স্কিন কেন্সর ওইহল্লকপা য়াবগী মতাংদনি। কুচু খেন্নবগী মতুংইন্না নুংশা য়াইবগী মতমসু খেন্নগনি। কুচু মুবা মীওইশিংনা অঙৌবা মীওইশিংদগী শরুক অহুম হেন্না নুংশা য়াইবা মথৌ তাই। কা হেন্না নুংশা য়াইবসু খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মরম্না সন-প্রোটেক্সন ফেক্টর (এস পি এফ) য়াওবা সনস্ক্রিন শীজিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। কালেনথাগী নুংশা কনবা মতমদদি অয়ুক পুং ১০ দগী নুংথিল পুং ৪ ফাওবা সনস্ক্রিন, তুপী অফনবা, সনগ্লাস অমদি হকচাং শীন-থুংনা কুপ্পা ফিরোল শীজিন্নবা মথৌ তাই।

অঙাংশিংনা চীঞ্জাকখক্তদগী ভিটামিন দি মপুং ফানা ফংবা ঙমদে। নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক নুংশা য়াইবগা লোয়ননা চেন চোংদুনা শান্নবসু মথৌ তাই। ভিটামিন দি মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি ঙা মখল খর, চেঙ্গুম, য়েরুম মমুৎ অমদি শঙ্গোমনচিংবনি।

মতম চুপ্পা ইমুংদতা লৈবা অঙাংশিংদা ভিটামিন দি ৱাৎলকপদগী লায়না কয়া পোক্লকপা য়াই। খুদম ওইনা লিভর দিজিজ, কিদনি দিজিজ, কোলিয়ক দিজিজ, সিষ্টিক ফাইব্রোসিস, রিকেট, দিলেদ মোটোর দিভলপমেন্ট, মশল শোন্থরকপা, চীকপা-নাবা অমদি শরূ তেক্কনবা অসিনচিংবনি।

অঙাং অমনা মমাগী পূক্লুংদা লৈরিঙৈদগী হৌনা ভিটামিন দিগী মথৌ তাবদি অদুম্মক লৈরবনি। মীরোনবী মমানা ভিটামিন দি ৱাৎলবদি মচাদসু ভিটামিন মখল অসি মতিক চানা পীবা ঙমদে। মরম অদুনা মতম শাংনা মমাগী খোল্লাং থকপা তারবসু মমাদগী মচাদা ভিটামিন দি ফংহনবা ঙমদে।

খোমজিংবী নুপী অমা ভিটামিন দি ৱাৎলে হায়বা চপ চানা খঙলবদি অখঙ অহৈ ডোক্তরশিংগা তান্নদুনা নোংমদা ভিটামিন মখল অসি মাইক্রোগ্রাম ৪০০ ফংবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। মদুগীদমক নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক নুংশা য়াইবগা লোয়ননা ভিটামিন দি সপ্লিমেন্ট অমা চাবা কান্নগনি। মসিনা মমা-মচা অনীমক্তা কান্নবা ফংহনগনি।

বৃটিশ জর্নেল ওফ ন্যুট্রিসনদা ফোঙলকপা রিপোর্ট অমনা হায়, মমাগী খোল্লাং থক্লম্বা অঙাং অমন পুঙকক চাউরক্লবা মতমদদি নুমীৎ খুদিংগী শঙ্গোম গ্লাস ২/৩ পীথকপগা লোয়ননা নুংশা মরাং কায়না ফংবা মফমদা ঙাইহাক চেন চোংদুনা শান্নহনগদবনি।

অঙাংশিংনা লাই য়েক্লিংবগী খৌরাংবা

ঙাঙোম নোরেন্দ্রজিৎ

ঙসিগী চাউখৎলবা ২১ শুবা চহীচাসিদা থবক ৱানা চৎনরুবা কয়ানা, ঙাইহাক শংবদা সিনেমা, লীলা-দ্রাবা, ঈশৈ অমদি জগোয়নচিংবা য়েংদুনা পোথানৈ। কুম্হৈ ওইনা খঙনরবা পুম্নমকসিগী মনুংদা শম্না থাদোকপা য়াদ্রবা অমা হায়বা তারবদি য়েকপা খোৎপগী শিনফম অসিনি হায়না লৌবা য়াই। ফজবা অমদি ফজহনবগী মথৌসি আর্টিষ্টশিংনা পাঙথোকপদা মওং মরিন তাবা থবক্কী মখা পোল্লি। ঐখোয়গী লমদম অসিদসু য়েকপা শাবগী শিনফমসি মরুওইনা লৌনবগী থাক অদু য়ৌরক্লে। অঙাং খরদি মহৈসি নীংথিনা তম্নবা মশক নাইনা তাকপীনবা ওজাশিং থিবা হৌনরে। পীক্লিবা অঙাংশিংদা লাই য়েকপগী পাড়া হাপ্পুনা তম্বীবগী মরমসি মখোয়গী ৱাখল পরিং চুম্না খনবা তম্বীবনি হায়দুনা লৌবা য়াই। অউবা পোৎতু পরিং চুম্না য়েক্তবদি মানবা ঙম্বা নত্তে। অঙাং পুন্বা অসুম্না পীক্লিঙৈদগী হৈনহল্লবদি মফম, মতম খঙনা থবক থৌরম পাঙথোকপদা পরিং চুম্বা মওংদা ফজবা ৱাখল্লোনগা লোয়ননা শোয়দনা তৌরক্কনি হায়বসি শোয়দ্রবনি। ৱাখল খনবগী চাংসু মনুং য়ৌনা খন্দুনা য়েকপনা মওং মরিল নাইবা অমা ওইহল্লক্কনি।

হৌজিক্কী মতমসিদা পীক্লিবা অঙাংশিং স্কুলদা য়েকপা অসি করম্বা মওংদা তম্বীরিবনো? নীংথিনা তাকপীবা ঙম্নবা ওজাশিংসু হৈবা অমা চঙই। ৱাখলনা শারগা তাক্লোইদবনি। মদুনা মখোয়বু লান্না চৎনবা মচাক ওইগনি। য়েকপা শাবগী শোয়ফদ্রবা থৌরাংশিং মখোঙদগী তাকপীবা মথৌ তাই। স্কুল অয়াম্বনা লাই য়েকপসি তম্বীবা হৌরবনিনা ওজা পুরেনশিংনা মুন্না খন্থদুনা তুংগীদমক খল্লগা তাকপী তম্বীবা মথৌ তারে।

মমা-মপাশিংদা থমজনিংবদি করম্বা পান্দমদা অদোমগী অঙাংশিংবু লাই য়েকপা তমহন্নবা হোৎনবীবনো। মুন্না খন্থবীয়ু। মখোয়গী ক্লাস য়ামখৎলক্লগা অয়াম্বা তোক্লখি। অহলনশিংনসু তোক্লবা মখোয়দা হায়বী। কাঙবু অমনা য়েকহনগনু হয়েং মচা-মশুদা শোয়বা তারে হায়জিন্দুনা অকিবা পোকহল্লি। লান্না লমজিংই। চাউরক্লবা মতমদসু ডোক্তর, ইঞ্জিনিয়ার নৎত্রগা জেনরেল সবজেক্টসু য়েকখিবা লাইশিং অদু য়াম্না মরুওইরিবনি। তৌবতবু মতম অসিদা লাই য়েকপা, লাই শাবা কয়ামুক মরু ওইরবগে খঙবীবা মথৌ তারে।

অঙাং খুদিং ঈশৈ ঙংবা লোয়ননা অপায় অপায়বনা মফম মরাং খঙদনা য়েকপা হৌরকপদা মফম চানা য়েকহন্নবা হোৎনবীয়ু। মথক থোংবা কয়ানা লাইরিক পাবা উরগা মতৌ তম্লিংবসু হৌরকই। অহলশিং খাতা বোয়দা কারন তুরন য়েকপগী ফূবী-চৈবীবদু তৌবীগনু। মখোয়গীসু শরুক তম্বীদুনা মনিং তম্না য়েক খোৎচসনু। মতম অসিদগী লাইরিক ময়েক ইবা তম্বীবসু থেমদুনা হৌবীরো। মখোয়গী পূক্লিংগী অপাম্বদু থেমদুনা শীজিন্নবীয়ু। অঙাং অমমমগী মতমদা অদোমগী মমল চঙনা শেন্নবা ফক্লাং পুম্লাং লাংলমগনি। করিগুম্বা মতমদা মওং তাবসু অদুম্মক থেংনগনি।

ইশম শন্বীদা য়েকপা শাবগী কালা অসি ফজবা অমদি মশক মানবা হায়বসি মাঙদা থল্লগা য়েংলসি। মতম পুম্নমক্তা ফজবা অসিদি অদুম্মক লেঙদনা লৈরগদবা অমনি। অঙাং অমনা উরগসু নৎত্রগা মাগী ৱাখলনা শাগৎচরগা য়েকচরিবা শারিবা পোৎ অদু অশেংবগা কয়াম্না থৈনবগে খঙদোক্লগা, অশোয়বদুসু চুমথোকপা অদুনি মরুওইবসি। মতাং অসিদা ময়েক শেংনা খঙখ্রবদি মতুং তাবদা ৱাখল পরিং অদুম্মক চুমখ্রগনি।

য়াম্নমক হরাউবা নুংঙাইজবদি ইম্ফালদা নুংতিগী ফোঙবা পাউ-চেশিংদা, নোংমাইজিংগী চেফোঙদা ফোঙলিবা অঙাংশিংগী থম্মোয় শেংনা য়েকপা নীংথিরবা লাই কয়া ফোঙবীবা অসিনি। মশা মশানা য়েকচবা লাইশিং উজরগা হরাউজবদা নত্তনা হেন্না অমুক্কা য়েক্লিংবা ফাওবদুনি মরুওইরিবসি। অতোপ্পা অমনা লাই য়েকপা চাংদম্নবা পাঙথোক্লিবা কয়াদা ওন্থোক্লা থৱায় য়াওবীবা মমা মপাশিং থেংনজৈ। মচাশিংনা ফিদাদা পাকথদুনা লাই য়েক্লিবা অদুদা অরাপ্পদগী মঙক থাঙ্গৎতুনা অশোয় অঙাম য়াওবরা য়েংবসু কয়ানি। ঙাইহাক লৈরগা ফল লাউথোক্লকনি হায়রবদি মমা মপানা হেন্না খোয়রাংই। পুম্নমক্কী মথক্তা লাকচনিংবদি অঙাংশিংবু কোয়চেন চেন্দুনা তমহল্লিবা অঙাংশিংগী মরাইবক লেপ্পীবা ঙম্লবরা? মমা মপানা করি তৌহনগে হায়দুনা খনবীবনো লেপ্পা ঙন্বীরবরা। ক্লাস ৱাংলগা লোইনা ওন্নখ্রে কনানা করি করিনা করি পুম্নাং মাঙখ্রে। ইচাদি লাই য়েকপা হৈ হায়দুনা পুদুনা চৎলম্বদু চাউরবা করি তৌখ্রবগে। ঈকাই খুম্নজরিবা মমা মপাশিংদা থমজনিংলিবদি লাই য়েকপা শাবদু কোলেজ অমদি য়ুনিভর্সিটিদা তমদুনা দিগ্রী অমদি মাষ্টর দিগ্রী ফংবা য়াই। অতোপ্পা অমনা লাই য়েকপগী লৌশিং লৈরবা মীওইনা কম্প্যুটর এনিমেসন তমদুনা মশক নাইবা থবক কয়া পাঙথোকপা য়ারি। ঐখোয়না উরিবা কার্টুন এনিসেটেট মুভি পুম্নমক কম্প্যুটরনা য়েকপা ঙাক্তনি। মসিবু মায় পাক্লা পাঙথোকপা ঙম্লবদি কম্পেনি কয়ানা শেল চাউনা পীদুনা থবক শুবীয়ু কৌরক্লনি।

পুম্নমকসিদগী থৈদোকচরগা চাং নাইনা লাই য়েকপা অঙাংশিংদি হায়না তানবা য়াদবা ওইগনদে। মথন্তা মাগী ৱাখলদা ঙাওজৈ। অতোপ্পদসু য়ৈখায় থিনগায় তৌগনেদ। মহাক্কী অপাম্বদা মুন্না খঙবীদুনা লোয়নবীয়ু। থম্মোয় য়াম্না থোৎলি লোয়ননা ৱারৌগল্লি। লাইবক থীবা থৌওং অমনা অঙাংশিং ঙাইহাক লাই য়েক্লিঙৈদা চৈ থাংদুনা ফুবা চৈবা তৌবীরোইদবনি। হঞ্জিন হঞ্জিন তৌরবদি অঙাংদুগী থম্মোয়দা ৱারৌবগা লোয়ননা হায়দোক্তবা অরোনবা শিংনবা অমা ওইখিবা য়াই। থৌওং অসিমক স্কুল ওজা ওইবীরিবা খুদিংনসু লাইরিক পাদ্রগা লাই য়েক্তুনা লৈরে হায়দুনা চৈবীদবা ফৈ। মসিনা অঙাংগী থম্মোয় শোক্লিংঙাই ওইহল্লি। অহল ওইরিবা ঐখোয়না অনীমক্কী মতম খায়দোক্তুনা ৱারী নীংথিনা শাবীরগা মথৌদা পূক্লিং চঙনবা হোৎনবীয়ু। পুম্নমক অসি থমজবগী মরমদি মতম অসিগী লাইরিক তম্বসিদা লাই য়েকপসি লোয়নদুনা অদুম্মক লৈরগনি হায়বসি খঙজিনবীয়ু।

ঙসি ঙসিমক ট্যুসন সেন্টর কয়া হাংলিবা, শেল কয়া তীংদুনা তম্নবা হোৎনরিবা ডোক্তর, ইঞ্জিনিয়ার সাইন্স সবক্তে, জিওগ্রাফি খুদিংদা লাই য়েকপনা মতেং য়াম্না পাংই হায়বসু খঙবীয়ু। অসিদা নত্তনা লাই য়েকপা অমসুং শাবনা পুন্সিগী শিনফম ওইনা চৎলগে হায়রবসু নৌরিঙৈদগী মখোঙ শেংনা হৈবা মথৌ তাই। মরম অসিনা অহল-লমন, মমা মপা পুম্নমক্না য়াম্না মমুৎ তানা খন্থবীয়ু। ইচাশিংগী তুংগী পুন্সি শেন্থদা মখা তানা খঙবীনিংবা লৈরবসু পাউ ফাওনদুনা কুপ্না হংবীগদবনি। লাই য়েকপা লাই শাবদা বেচলর ওফ ফাইন আর্ট (বি এফ এ), মাষ্টর ওফ ফাইন আর্ট (এম এফ এ) হায়দুনা কোর্স লৈবনা শিনফম অসিবু মগুন লৈবা মীশক অমা ওইবা য়াই।

মণিপুরদা অঙাংশিংগী লাই য়েকপগী চাংদম্নবসি য়াম্নমক তোয় হায়বা তারে। গভর্ণমেন্ট ওফিস কয়ানা শিনবা ষ্টেট লেবেল, দিষ্ট্রিক্ট লেবেল মখল কয়াদা লোয়ননা লন্নাইগী ক্লব, লুপ কয়ানসু পাঙথোক্লি। মরক মরক্তা জজমেন্ট তৌবগী খুদোংচাবসু ফংজৈ য়াম্না মওং চুম্বা অদুম্মক থেংনজৈ। চাংদম্নবা অদুদা শেল অমসুং সার্টিফিকেটনা মনা পীরগা অদুম্মক লোইখ্রে। করম্বা চাংদম্নবদা মকোক মতং তাখ্রবশিংদা অপীবা থিমদা য়েক্লিবদু মখোয়গী ৱাখলদা করম্না মমি তাবগে কনাসু খঙনবা হোৎনদে। অয়েকপা লাইশিং ওফিস অমদি ক্লবশিংনা লোয়না লৈখ্রে। লাই য়েকপা হায়বসি অতোপ্পা মীওইনা য়েংহনবা য়াম্না মরুওই। খুদম অমা ওইনা হায়জরবদা নৌরিবা অঙাংশিং ময়াই কাবা চীঞ্জাকপু লান্না শীজিন্নবগী মতাংদা চাংদম্নবা অমা পাঙথোক্লসি। মতমদুদা মখোয়গী ৱাখলনা লাম্বা ফংবা খরা শোয়দনা য়েক্লগনি মদুগী মতুংদা খরনা মনা পীরগনি, খরনা ফজরবসু মনা ফংহৌদবা য়াওগনি, মতাংসিদা ইশাগী ওইবা ৱাখল খরা ফোঙদোকচগে। মথক্তাসু পঞ্জখ্রে নোংমাইজিং খুদিংদা পাউ চেশিংদা অয়েকপগী লমায় অনী ফোঙলি। মসিদা মফম খরা কনবীদুনা ফোঙগদৌরিবা পাউ চেদুগা য়ান্নবীরগা চাংদম্নখিবগী অকুপ্পা ৱারোলগা লোয়ননা মওং তানা ফোঙবীরবদি মকোক মথং তাখ্রবগীসু কান্নজরে। পাউ চে অদুনা ফোঙবীরিবা অদুগী পান্দমসু মপুং ফাগনি হায়না থমজগে। অসুম্না তৌরগদি পাবীরিবশিংসু হায়রিবা থিমসিদা অঙাংশিংগী ৱাখলদা ফাওরিবা তারিবা মমিদু অসি ওইরে অদুগা অফ ফত্তগী মায়কৈ লেপ্পদা খুদোংচাগনি। তুংগী ওইবা লম্বীদা নৌরিবা অঙাংশিংগী মতেংনা অরানবা থবকশিং থিংবদা খরদা ওইরবসু কান্নবা ফংগনি। মরম অসিনা চাংদম্নববু শীনবীরিবা খুদিংনা মসিমগা পাঙথোকপীনবা হোৎনবীয়ু। অতোপ্পা অমনা মনা পীদুনা ঈকাই খুম্নরবা লাইশিংদুবু নীংথিনা ফ্রেম চনবীদুনা চহী নাইনা অদোমগী ওফিস অমদি ক্লবশিংবু লৈতেং ওইবীয়ু।

মীয়াম পুম্নমক্কী মফমদা ৱাখল্লোন খরসি থমজবসিদা অশোয়বা অরানবা অৱাং অপা পুম্নমক অখঙ-অহৈ ওজা-গুরু কয়ানা পাউতাক পীবীদুনা তুংদা ইজবা কয়াদা চুমথোকচনবা তাঞ্জা পীবীয়ু। করিগুম্বা হিরম অমদা অহৌবা অমা নাইরবদি খন্ন-নৈনবগী খুদোংচাবসু ফংলগনি নীংজৈ। হেন্না ফজবা ৱাখল্লোন পাউতাক পীবীরক্লবা মীয়ামগী মফমদা হঙ্গৎচরি।

সনালৈবাক নাচোম আর্টিষ্টকী *মেরা থাওমৈ* উৎখ্রে

নোমিতা খোংবান্তাবম

নিফুমরিশুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল ২০১৫-১৬ হৌজিক ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেন্দা পাঙথোক্লি। থা অসিগী ১৩ দগী হৌরগা মার্চ ৪ ফাওবা চৎথগদবা ফেষ্টিবেল অসিগী নুপী কাঙলুপকী লীলা উৎপা লোইখ্রে। হৌজিক নুপা কাঙলুপকী লীলা উৎলি। নুপা কাঙলুপকী লীলা উৎপা হৌরকপদগীদি ফেষ্টিবেলগী তোঙানবা মশক অমসু লাক্লে। টিকেট ফংই, ফংদে হায়নবা হৌরক্লে। টিকেট লোইথোকখ্রবসু লেপ্পলগা য়েংনিংবা মীশিংদি অদুম্মক থাজিল্লি। পনবা য়াবদি, ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেনগী সীট মমাঙদগীদি হন্দক্লা মশিং য়াম্বা হেনগৎলবনি। সিট হেনগৎলবসু য়েংবা ফংনদ্রিবসিনা তাক্লিবদি শুমাং লীলা পামজবা মীগী মশিং হন্থদ্রি হায়বসিনি।

মণিপুর ষ্টেট কালা একাদেমীনা শীন্দুনা পাঙথোক্লিবা ফেষ্টিবেল অসিগী নুপা কাঙলুপকীসু নুমীৎ হুম্নী শুজিনখ্রে। ঙসি নুপা কাঙলুপকী হুম্নী চনবা নুমীৎতা সনালৈবাক নাচোম আর্টিষ্টকী *মেরা থাওমৈ* উৎখ্রে।

মেরা থাওমৈ হায়রিবা লীলা অসি য়েস মীতৈনা ইরগা ওইনাম প্রফুলোচন্দ্রনা লমজিং-লমতাকপনি।

লীলা অসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরগী মিনিষ্টরনা চীংগী খুল অমগী খুল্লাকপগা নুংশি-চান্নবা লোইনৈ। মখোয় অনীগী নুংশি মরীনা মরম ওইরগা মহৌশাগী চীং-তম অনীগী মচি-মনাও ওইবগী নুংশি মরী অদু নৌহৌননা নীংশিংলকই। মসিদগী মিনিষ্টরনা চীংগী খুলদা মেরা হৌচোংবা য়াওবা লাকই। লাইবক থীবদি চীংগী লালহৌবনা চীংমী-তম্মীগী মরক্তা মান্নদবা ৱাখল্লোন থল্লক্তুনা অথিংবা পীনবা হোৎনরকই। খুৎলাই শীজিন্নদুনা মিনিষ্টরগী পুন্সিবু পীখম্নহন্নবা হোৎনরকই। খুল্লাকপগী মচানুপীবু চীংগী লালহৌবগী লুচিংবগা নুংশিনবদগী লৈশা-লৈশানা মমাগী মিংথোন ফংখি। মীয়ামগী মীনোক-মৈশাদি মায়োক্লবা ঙমখিদে। মীনুংশি য়াওদ্রবা মপা ওইরবা মহাক্না মচা অদুবু হাৎননবা থৌরাং ফাওবা শিল্লকখি। মসিদগী লৈশা-লৈশানা মমা ওইরবী মহাক্কী থম্মোয়দি চৈনানা পীক থনখি। মমা ওইবী মহাক্না শকখঙদবা ইন্দিয়ান আর্মি পার্সনল অমগী মফমদা মচাবু শিন্নরমখি। লাম্নী অদুনসু মহাক্কী নুংশিজবী অমগী মফমদা অঙাং অদু শিন্নরম্লগা অঙাং অসিগী মমা থিবা চৎখি। মসিদগী থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া মথং মথং থোরকখি। অঙাং অদুবু মীকুপ খরগী ওইনা মীনুংশি পীরুবী অদুনা ডোক্তর তম্বা লোইরক্লবা মতমদা অঙাং অদু পুরগা ময়ুমদা থোক্লকখি। মরাল লৈজদবী মহাক্কী মফমদা মীনোক-মৈশাতনা পুময়োম য়োমশিনখি।

নাকল অমরোমদনা, মিনিষ্টরগী মচানুপা আর্মি ওফিসার অদু য়ুমদা হল্লকখিদ্রবসু মমৌ অমসুং মশুবুদি মিনিষ্টরনা লৌশিন্দুনা থমখি। রেন্সম তানবদা হালেংবা লৈত্রবা লালহৌবশিংনা অঙাং অদুবু ফারগা থমখি। ডোক্তরগী মচানি হায়দুনা ফারুরগা মশামক্কী মচা ওইরম্বদা নীংঙল্লক্তে। য়োকচবী মমাগী মীনুংশি পোলোয়দা খঙলকখি। মৈবু ফিনা কুপ্তুনা থম্বা য়াদে হায়বসি ময়েক শেংলকখি। য়োকচবী মমাগী মীনুংশিগী লানঙম ফিরাল থেৎখিবা মেরা থাওমৈনি। লীলা অসিনা পীনিংলিবা পাউজেলদি মীনুংশি হায়বসিদগী হেনবা অতৈ অমমুক লৈত্রে হায়বসিনি। অপোকপা নৎত্রগা অপোকপী হায়বসিদগী হেন্না মরুওইরিবদি নাওশুম হাইগদৌরিবা খুৎ অদুনি। অপোকপীদগীদি য়োকচবীনা হেন্না মরুওই হায়নবসু লৈরিবনি। মমাগী পুকচেল হায়বসি কদায়বু কৌবগে হায়দুনা কুপ্না নৈনরিবা লীলা অমনি।

লীলা অসি হৌবদগী লোইবা ফাওবা খোঙজেল য়াঙনা চৎলি। সনালৈবাক নাচোম আর্টিষ্টকী মতিক ময়াই অদু উৎননবা আর্টিষ্ট পুম্নমক্না থৱায় হকচাং য়াওনা লীলা শান্নৈ। শৌগ্রাকপম হেমন্তগী ফাগীদা তোঙানবা মহাও অমা হাপ্পা থেংনৈ। লীলা অসিদা শক্তম লাংলিবা আর্টিষ্টশিংদি ৱাই নিলচন্দ্র, এন জি মঙ্গিয়াইমা, এম সোমেন্দ্রো, শৌগ্রাকপম হেমন্তা, কে ঐচ বোবি, ঐচ য়ুনিভর্স, ও প্রফুলোচন্দ্রনি। নুপীগী শক্তম লাংলিবা আর্টিষ্টশিংনা ঐচ তোম্পোক, এল নরেশকুমার অমসুং ইন্দ্রজিৎনি। লীলা অসিগী ঈশৈ-নোংমাইগী কাঙলুপতা লৈরিবনা নুপা খোঞ্জেল কে জানেমন, নুপী খোঞ্জেল কে সনাতোম্বা, গিটর আর কে জোন্সন, তবলা এন রোসন, কিবোর্দ রিঙ্গো, বাইওলিন খুন চোরজিৎ, ঈশৈ ময়েক মনিশ্বর থৌবালনি। লীলা অসিদা আর্টিষ্ট পুম্নমক্না থোং মান্ননা লীলা শান্নখি। হৌজিক মতমগী চপ চান্নবা মশক অমা উৎথোক্লবা হোৎনবা লীলানি। অপূনবা হায়বসি কনানা পুরক্কদবনো হায়না মীয়ামদা পাউখোং চনবা লীলানি। চীন্দা খক্তা অপূনবগী ৱা ঙাঙলগা নুংশি-চান্নবা পুরক্কদবা নত্তে হায়বসিনা লীলা অসিগী পাউজেল ওইরি।

উৎখ্রবা অমসুং উৎকদৌরিবা নুপা কাঙলুপকী লীলাশিং

লীলা শান্নগদবা কাঙবু	*লীলা মমিং*	*তাং*
লমজিংবা আর্টিষ্ট এসোসিএসন	শজিবুগী লৈহাও	২৩/২/১৬
পোক্লেনপোকপা আর্টিষ্ট এসোসিএসন	নোংমাংখা	২৪/২/১৬
সনালৈবাক নাচোম আর্টিষ্ট	মেরা থাওমৈ	২৫/২/১৬
ইরমদম মণিপুর আর্টিষ্ট এসোসিএসন	ঙাইখিনি	২৬/২/১৬
নহারোল খোঙথাং আর্টিষ্ট এসেসিএসন	লৈকংলাগী অহিং	২৭/২/১৬
টাইম ষ্টার আর্টিষ্ট য়ুনিয়ন	সিটি পুলিস	২৮/২/১৬
পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএসন	ইনম্মা	২৯/২/১৬
তোমথিন আর্টিষ্ট এসোসিএসন	অমংবা নোং	০১/৩/১৬
মণিপুর কো-আর্টিষ্ট এসোসিএসন	য়াওশং য়াওররোই	০২/৩/১৬
দি নোর্থ ইম্ফাল মণিপুর যাত্রা মন্দল	লোক্তাক	০৩/৩/১৬
সঙাই আর্টিষ্ট এসোসিএসন	মালেমদি কাইহৌদ্রে ইমুংদি কাইরে	০৪/৩/১৬

ꯆꯍꯤ ꯃꯔꯤ ꯃꯄꯨꯡ ꯐꯥꯔꯛꯄꯗꯥ/
চহী মরি মপুং ফারকপদা

Dr. Kh. Deban Singh
Expired on 26/2/2012

নহাক্কী আত্মানা ঈশ্বরগী নাক্তা ঈংনা চিক্লা লৈবা ওইয়ুকো।

নহাক্কী - Kh (O) R.K. Bobi Devi & Family

HL-P/7657/26