অফবা নুমিৎ ফাঙজিন্নবগী অৱাবা

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

থবক খ্বাইদগী চিনবা মীনা খ্বাইদগী নুংঙাইবা মী ওই হায়দুনা অখঙ-অহৈশিংনা তোয়না হায়নবা লৈ। হায়নবা খক্তনা নৎতনা লাইরিক্তসু ইদুনা লৈ। অদুবু লুহোং-কৈহোংবগী পাউকৎ খ্বাইদগী য়াম্না ফংবা মীসু থবক চিনবা মী নত্তে হায়বদি য়ারোই। অসিগুম্বা মখলগী থবক চিনবা মীওইশিং অসিসু মালেমদা খ্বাইদগী নুংঙাইবা মীশিংগী মনুং চল্লক্কদৌরিব্রা হায়না খন্দবসু ঙমদে। করিগুম্বা মতমদনা লৈবাক্কী ওইবা মরুওইবা থৌদোক-ৱাথোক অমসুং থৌরমদা ফাঙজিন্নবা য়াওরকপা অসিসু অরুবা অমনি। মীয়ামগী থবক তৌবা মী মশীং পংয়াম য়াম্বা নত্তে। লৈকায়গী খোংবালবু শেংলবসু, লম্পাকপু শেংলবসু, লম্বীবু শেম্লবসু, ক্লবপু শেমগৎলবসু মীদি পংহোং হোংবা নত্তে। মীয়ামগীনি হায়দুনা থবক তৌরিবা মীওই খরনা থবক পূম্নমক পাঙথোক্ক বা হোৎনবগী ৱানি। মীওই খরনা লম্বীগী মতায়দা শেম্লগা অচৎ-অওকশিং য়েংদুনা মীৱা ঙাঙনরগা লৈবসু কোঙ্গাইনি। জ্বার শান্নদুনা লৈবা, ময়ায় কাবা চীঙ্গাক চাদুনা অরেম্বদা মতম মাঙহন্দুনা লৈবা মীওইশিংদদি লৈবাক্কী ওইবা মরুওইবা নুমিৎ হায়বসি থোইনা খল্লমদবসু য়াই। মীয়ামগীনি হায়দুনা করিগুম্বা খরদং ওইরসু পাঙথোক্লীংলিবা মীওইশিংদদি মালেমগী ওইবা মরুওইবা নুমিৎ হায়বসি অসুক্কী মতিক লুনা লৌনৈ।

ঙরাং মার্চ ২১ অসি মালেমগী মরুওইবা নুমিৎ অনী ফাঙজিন্নখি। ওন্থোক্লা নুংঙাইতবা অমনি হায়না লৌবা তাই। মরমদি মালেমগী ওইবা শৈরেংগী নুমিৎনি হায়দুনা শৈরেং পানবা হোৎনরিঙৈদা শক্ল াইরবা অশৈবা অমনা উ পাম্বী অমা ফাওবা থাহৌদে হায়দুনা নীংবা কায়না ফোন তৌরকই। চুম্মী, ঙরাং ইন্টরনেসনল ফোরেষ্ট্রি দেসু ওইখি। লোল কন্ননবগীদমক্তা অকনবা থৌদাং লৌরিবা অশৈবা অসি উপাল-ৱাপাল থাবসু অদুক্কী মতিক পামজবা মীওই অমনি। নোংমা নুমিদাংৱাইরম অমদনি মহাক্লা তোর্ব্বানদা হৌবা তেরা পাম্বী অমগী মনাক্তা চঙলগা কপখিবা অদু। তেরা পাম্বীনা ঙাঙশং ঙাঙনা ফুগাইনা শাৎলগা লৈমায়দা কেন্দুনা লৈবা উবদা ওন্থোক্লা নীংবা কায়বগী শক্তম লৌখি। মহাক্কী পূন্সিদা রেদিও লীলা কয়া ইখ্রে। মহাক্লা ইবা লীলা কয়া মীয়াম্না খোয়দানা তাখ্রে। মরক-মরক্তা শৈরেংসু ইবা মীশক্লি। তৌবতবু মহাক্কী খূৎই পূম্ন মক্তা নীংবা কায়বগী মমি অমদি অদুম্মক তাদুনা লৈ। ঙরাং মালেমগী শৈরেংগী নুমিৎতসু শৈরেং অমা পাখি। মহাক্লা পারিবা শৈরেং অদুসু নীংবা কায়রবগী শৈরেংনি। শৈরেং অদুদা য়াওরি *“কনামত্তগী খোঞ্জেল তানিংদ্রে, তাবা ঙম্বগী পাঙ্গল লোইখ্রে।”* করিগীদমক্তা মহাক্লা কনামত্তগী খোঞ্জেল তানিংদ্রিবনো হায়বদুদি কনানসু খঙবা ঙম্লোই। অদুবু মহাক্কী থম্মোয়দা নীংঙমদবগী ৱাম্মৈনা ওমদুনা লৈরি হায়বসিমদি ময়েক শেংলবা ৱাফমনি। অশৈবা ওইবগীরা খঙদে মহাক্কী থম্মোয় অসুক য়াম্না নৌরিবসি। পূন্সিদা নীংবা কায়বা থৌদোক কয়ামুক য়াম্না মায়োক্লখ্রবনো হায়বদুসু খঙবা ঙমদে। খঙলিবা হায়ববু মহাক্কী পূন্সিদা নোংমতসু হরাউ নুংঙাইবগী মীনোক উবা ফংদে হায়বসিনি। নীংবা কায়রবা মহাক্লা ইরকপা শৈরেং অমসুং ঈশৈদি মীয়াম্না অদুক্কী মতিক পাম্নে। মসিদগী খল্লকই অইবা হায়বসিবু নীংবা কায়রবা মীওইশিংতনা ইরগনা হেন্না মতিং থোক্লকপ্রা হায়না। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু মহাক্কী খূৎই ফজদে হায়বদি কনানসু হায়বা ঙমদে। ফজবা শৈরেং, ঈশৈ অমসুং লীলা ইবগীদমক্তনি মঙোন্দা মীয়াম্না ইকাইখুম্নবা উৎলিবসি। ফকলোংনা খাবা অমনবা য়ূমদা লৈরবসু কনামত্তনা মঙোন্দা উশিৎ থৌওইদবা ঙমদে। মহাক্কা খঙনৈ-তিন্নৈ হায়রগা চাউথোকচরিবা মীয়াম্নি। মদুনা ওইরম্বা তাই মহাক্লা হৌজিক ফাওবা থিকা তৌদুনা ইনাক খুনগে খন্দমখৈ অইবা হায়বা ফম অসি কোন্দুনা লৈরিবসি।

ঙরাংদি মহাক তশেংনমক নীংবা কায়বা হায়বদু ওইখি। মালেমগী শৈরেংগী নুমিৎকী থৌরমশিং য়াওরিঙৈদা ইন্টরনেসনল ফোরেষ্ট্রি দে য়াওহৌদবনা মরম ওইরগা অনৌবা শৈরেং অমা মাঙজরে হায়না মহাক্লা খল্লি। মহাক্তি লৈনা ফুগাইনা শাৎপা উরগা করিগুম্বা মতমদা কপ্পী, করিগুম্বা মতমদনা নোকই। হঙ্গাম পাম্বী অমগী মকা মরম চাদনা তেকথরগা লৈরম্বা মতমদা মচা কায়নরবা ষণবীনা খা-রাই খঙদবমখৈ খোংবগুম থম্মোয় মৈচাক পুজবা অইবনি। মরম অসিনা মহাক্লা মতম পূম্নমক্তা হৈপাল-লৈপাল, উপাল-ৱাপাল ঙাক শেনবা পামজৈ। উমং-ৱামংদা কোয়বদা অনৌবা ৱাখল থোকই হায়বগী চাউথোকচবা লৈ। নীংখায়গদৌরবা তোর্ব্বানদা হৌবা পাম্বী উরগা পোষ্ট মোদর্নিজমগী শৈরেং ইবা ঙম্বা অশৈবনি। লাইবক থীরিবদি শৈরেংগী খল্লিঙৈদা ফোরেষ্টকী ৱা খল্লহৌদে। উমংগা মরুপ ওইজবা পাম্বা অশৈবা অসিনা ফোরেষ্টকী নুমিৎতা উ পাম্বী অমত্তা থাহৌদে। কয়াদা নীংবা কায়খ্রবনো। মসিদবু করম হায়রোইদগে অফবা নুমিৎ ফাঙনবগী মাঙজবা কয়া লৈ হায়দুনা।

লৌশিং পুক্কে

হার্ট ফরবদি ব্রেনগী মথৌসু ফগৎলকই

হার্ট কী ফীভম ফরবদি ব্রেননা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্মী হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে।

য়ুনিভর্সিটি ওফ ময়ামি অমসুং কলম্বিয়া য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্সর কাঙবু অমনা থিজিনবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। অমেরিকন হার্ট এসোসিয়েসনগী রেক্কমেন্দেসন মতুং ইন্না হার্টকী ফীভম ফনা থম্ন বগীদমক হীদাক মনাগী পোৎলম শীজিন্নরোইদবনি, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহল্লোইদবনি, মৈখু শীজিন্নরোইদবনি, অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌগদবনি, অফবা চীঙ্গাক চাগদবনি, লোয়ননা ব্লদ প্রেসর, কোলেষ্টেরোল অমদি ব্লদ সুগর ৱাংহল্লোইদবনি হায়রি।

হায়রিবা কাঙলোনশিং অসি ঙাক্ল া চৎপা মতমদা ষ্ট্রোক অমদি হার্ট এটেক্কী রিস্ক হন্থহনবগা লোয়ননা ব্রেনগী ফঙ্কসনসু ফগৎলকই হায়না ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ ময়ামিগী হন্নাহ গার্দেনরনা ফোঙদোকখি।

রিছার্সরশিংনা মীওই ১,০৩৩ গী ৱাখল খনবগী মওং, নীংশিংবা ঙম্বগী মতীক ময়াই, অমসুং ব্রেন প্রোসেসিং স্পিদ য়েংশিল্লম্মী। চহী ৬কী মতুংদা অমুক য়েংবদা হার্টকী ফীভম ফনা লৈবা মীওইশিং ৱাখল খনবগী মওংদা অহোংবা অমত্তা লৈতে অমসুং ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা তৌই হায়বা খঙলকখি।

জর্নেল ওফ দ অমেরিকন হার্ট এসোসিয়েসন (জে এ এ্চ এ)দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, অহল ওইরক্লগা ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা তৌহন্নবগীদমক হার্টকী ফীভম ফনা থম্বা মথৌ তাই। হার্ট ফনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা মতমদা ব্রেনগী মথৌসু ফগৎলকই।

অমরোমদা, কেনাদিয়ন জর্নেল ওফ কার্দিওলোজিদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি মদুদি হীরম খুদিংমক্তা হেঞ্জিনবা ফৎতবগুম কা হেন্না হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা হার্ট শোকচিল্লকই।

রিছার্সরশিংনা হায়খি মদুদি চাং নাইনা নোংমগী ঙাইহাক-ঙাইহাক হকচাং শাজেল তৌবা ফৈ। অদুবু হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং য়াম্না ৱাহন্দুনা হকচাং শাজেল তৌবা তারবদি হার্টকী ষ্ট্রকচরদা মতম চুপ্পগী ওইনা অহোংবা থোকহন্দুনা খুদোংথী-নিংঙাই ওইহল্লি।

হকচাং শাজেল তৌবগা হার্টকী ফীভম ফনা থম্বগা করি মরী লৈনবগে হায়বদু খঙদোক্ল বগীদমক রিছার্সরশিংনা কূপ্না য়েংশিনখি। মতম শাংনা অমসুং হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং শাজেল তৌবনা অট্রিয়ল ফাইব্রিলেসন ওইহল্লকই হায়বা মমাঙগী ষ্টদি খরদগী খঙবা ঙমখ্রবনি। অট্রিয়ল ফাইব্রিলেসন হায়বসি হার্টকী মথৌদা চাং নাইরক্তবদগী খোঙজেল য়াঙনা মিহুল হুল্লকপগী থৌওংবুনি।

ওষ্ট্রেলিয়াগী মেলবোর্ণদা লৈবা বেকর আই দি আই হার্ট এন্দ দাইবেটিস ইন্সটিট্যুটকী এন্দ্রি লা গার্চনা হায়খি, কা হেন্না হকচাং ৱাহনবা মওংদা মতম শাংনা হকচাং শাজেল তৌবনা হকচাংদা কান্নবা পীবরা নৎত্রগা অমাঙ-অতা থোকহল্লকপরা হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা মতম কয়াগী মমাঙদগী থিজিন্দুনা লাকখি। হকচাং শাজেল তৌরিমখৈ হকচাংদা কান্নবা পী হায়বা ৱাফম অখঙ-অহৈ কয়ানা ফোঙদোকপা লৈখ্রে।

য়েৎনিংঙাই ওইরিবা ৱাফম অসিগী মতাংদা অচুম্বা অমা চপ চানা খঙদোক্লবগীদমক বেকর আই দি আই হার্ট এন্দ দাইবেটিস ইন্সটিট্যুটনা মপুং ফাবা ষ্টদি অমা চৎথখিবনি। মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফম খরদা মতম চঙনা থিজিনবদা কা-হেন্না হকচাং ৱাহংনবা মওংদা হেঞ্জিন্না হকচাং শাজেল তৌবনা হার্টতা অকায়বা থোকহল্লি হায়বা ৱাফম অসি ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখিবনি।

এন্দ্রি লা গার্চ অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা তোঙান-তোঙানবা জিম খরদা চৎতুনা হকচাং শাজেল তৌরম্বা মীওই খরগী মওং মতৌ কূপ্না য়েংশিনখি। মদুদা মতম শাংনা হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং শাজেল তৌবা মীওইশিংগী হার্টতা অশোয়বা লৈরকপগী খুদম থেংনরকখিবনি। হার্টনা ফীভম ফনা লৈরিবমখৈ ব্রেনসু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্মী হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি।

হার্টকী ফীভম ফনা থম্নবগী মতাংদা ৱার্ল্ড হেল্‌থ ওর্গনাই-জেসন (দব্লিয়ু এ্চ ও) না পীরিবা রেক্কমেন্দেসনদি মচি ওইবা চীঙ্গাক মচল শুনা চাবা, চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ হুম্নিগুম্বা হকচাং শাজেল তৌবা, মপুং ফানা তূম্বা অমসুং নুংঙাই-নুংঙাইবা অফবা ৱাখল খন্দুনা পূক্নিং-ৱাখল চরাংনবা পোকহন্দবা হায়বসিনি। অহল ওইশিল্লক্লগা ৱাখল চোইবগী খুদোংচাদবা মায়োক্ল দনবগীদমক মতম চারিঙৈদা হার্টকী ফীভম ফনা থম্নবা হোৎনগদবনি হায়রি।

ফোক নেরেটিব আর্ট ফেষ্টিভেল অমদি কংলা থিয়েটর মরাথোন - নুমিৎ হুমনি শুজিনখ্রে

‘লাইরিক থীবা-হায়বা’ (সৎসংঘসু হায়নৈ) - কুনশুবা চহীচাগী অহানবা তংখায়দগী হৌরগা অনীশুবা তংখায়গী ময়ায় চল্লকপা অদুৱাইফাওবা মণিপুরগী খুঙ্গং খুনয়াদা য়াম্না তোয়না উনরম্বা আর্ট ফোর্ম অমনি। অরোইবা মীহুল হুল্লিবা তাঙলবা মণিপুরগী নেরেটিভ আর্ট ফোর্মশিংগী মরক্তা অমনি। শিদয়াই হীদাক থাদুনা হিংগৎহন্নবা কন্না হোৎনরিবনি। কংলৈ লিভিং আর্ট (কংলা) না হোৎনরিবা অমদি ফেষ্টিভেল অসি পাঙথোকপগী মরু ওইবা পান্দমসু-অসিগুম্বা আর্ট ফোর্মশিং শিখিদনবা হোৎনবনি।

হুমনি চনবা নুমিৎকী নুংথিল পুং ৩ তাবদা ওজা পুখ্রম্বম গন্ধার সিংহ অমদি শান্ত শঞ্জাম অনীগী ‘লাইরিক থীবা হায়বা’ পাঙথোকখি। পুখ্রম্বম গন্দ্দার সিংহনা নৌনা অমুক শক্তাকপগী মথৌ তাদ্রবা তাঙলবা লৌহৌনবা লৈতবগী অৱাবা কোকহনখিবা, মমীৎ তাংবা মকু ইবুংঙোগী মমীৎ উহনখিবনচিংবগী ৱারী অদু লীবনি। বাংলা লোননা মণিপুরী কলচরদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌরিঙৈ মতমদা শেমখিবা কলা মখল অমনি। সংকির্তনগী শৈশক্তা ঈশৈ ওইনা বাংলা লোন্দা লীবা (থীবা) ৱারীদু ইতিং তিংবা মীতৈলোনগী খোন্থোক্তা হন্দোক্তুনা হায়বনি। ঙসিগী মীরোলদগী লাপথোকখ্রবা ‘ৱারী লীবা’ হায়বা আর্ট ফোর্ম অসি অমুক হন্না মীয়াম মরক্তা পুরক্কে হায়রবদি ‘বেঙ্গলি লোন’ দা থীরিবা লাইরিক্কী মরোল অদু হোংদোকপা অমা দরকার ওইরক্কদরা? লমফাঙলবা ৱাখলনা খল্লুবনি।

থিয়েটর মরাথোনগী মরীশুবা লীলা, হুমনি শুবা নুমিৎকীনা অহানবা, ইম্ফালগী হাওবম মরক থিঙেলদা লৈবা ‘থিয়েটর মিরর’ গী ‘শিদ-হীদাক’ নি। মতম অমগী ওরিয়া দাইরেক্টর ‘ৱারেপ্পা নব’ না তৌরগা, দাইরেক্টরগী থৌদাং অদুনা মচা ইবুংঙো ‘ৱারেপ্পা খাগীঙম্বা’ না লৌবনি। ময়ায় কাবা নিশাদা লায়চুরবা অমদি লমচৎ কান্বা মীশক অমগী লীচৎ চৎলবা য়ূম অমগী য়ূম্নুরেম্বা অমবু মাগী নুপী য়ূম্নুরেম্বীনা ৱারক চেৎপী মমা অমনা লমহেনবা মচা ৱারকপগুম, হিংচাবী নুপী অমগী শক্লোন লৌদুনা ৱারক্তুনা ৱাখল তাবা ফিদম্নীংঙাই ওইবা নুপা অমা ওইহনখিবগী ৱারীনি। ৱারী অসি অয়েংবশিংগী পূক্নিং ৱাখলদা অফা-অপূন্নবা অমত্তা য়াওহন্দনা, ষ্টেজ সেট প্রেপসনচিংবা অমত্তা শীজিন্নদনা, ফাগীগী মচাক-মরল শীজিন্নদুনা শুমাং-লীলা অমা য়েংবদা নুংঙাইরিবা অদুগুম নুংঙাইহন্নবা হোৎনৈ, দাইরেক্টরনা। লীলা হৌবসু শুমাং-লীলাগী মচৎতা হৌই। অয়েংবশিংবু নুংঙাইহনবা, এন্তরটেন তৌবা হায়বদুনা

কলাকার অমনি। সতি সাবিত্রিনা মপুরোইবা সত্যবাননা তাইবং শিন্থা লোইরদুনা লাইরৈবাক্তা চৎখ্রবতুং অশিবগী লাই (যমরাজ) গী খূৎতগী মপুরোইবগী মথ্বায় মঙা মুন্দুনা পুরকখিবতা নত্তনা মপা ইবুংঙোগী মাঙখ্রবা মরৈবাক হনজিনহনখিবা, মচা নুপা পোক্তবনা নিংথৌ খুবম সাহিত্যদা মশক নাইবা মীশক অমা ওইরম্বা ‘ফকিরমোহন সেনাপতি’ গী ৱারী মচা অমদা য়ুম্ফম ওইদুনা ইরমদমসিদা ঙসি ওইরিবা ফীভম অমদি সমস্যা কয়াদা শাদোং ওইরগা শাগৎপা কুমহৈ অমনি ‘শিদ হীদাক’। দ্রামাগী মচাক মরল কয়া হাপচীনবগী থবক অদুনা মণিপুরগী শক্লাইরবা কুমহৈরোইশিংগী মরু ওইবা পান্দমনি। সিরিয়স এক্টিং তৌদে। এক্সপরিয়েন্স লৈরবা, দিজিটেল ফিল্মগী শক্লাইরবা এক্টর, দাইরেক্টর ‘লাই প্রকাস’ - য়ূম্নুরেম্বগী শক্তম লাংদুনা, লিদিং এক্টর অমা ওইনা অতৈ এক্টরশিংবু নীংথিনা লিদ তৌদুনা লীলা শান্নখি। পুন্সিদা হিংমিন্নরিবা মীওই পূম্নমক, য়ূমগী য়ূম্নুরেম্বা-য়ূম্নুরেম্বী অনীমকফাও য়াওনা, তাৎ মতা-মচা য়াওদনা পুন্সিগী মহাও ফংবা ঙমদে হায়বা পাউজেল পুরিবা লীলা অমনি - ‘শিদ-হীদাক’। নুপানা নুপীদা, মপুন মনাইদা, মনাইনা মপুদা, মরুপনা মরুপ্তা তৌনবা তাৎ মচা মচাশিং পুন্সিগী মহাও হাপলিবা, হিংহন্দুনা থল্লিবা ‘শিদ হীদাক’ নি - নমথাক নত্তে। অদুবু, লীলাসিগী অরোইবদা নুপী এক্টরশিং থোক্লক্তুনা মখূৎত্তা শুমজিৎ অমমম পায়দুনা অয়েংবশিংদা হায়রম্মী... লমহেনবা নুপা ৱারক্লবা অমত্তা ঙায়রবা শিদ-হীদাকনি - শুমজীৎ...। পাউজেল-সিমদি খজিক্তং খন্থনীংঙাই ওইরি।

ফাগীনা পাম্বে ওইনা দাইরেক্টর খাগীঙম্বনা শীজিন্নবগী ৱানি। ‘ফকির মোহন সেনাপতি’ না অপাবশিংদা (ৱারীমচা ওইনা) হায়নীংলিবা ৱাফমদি। পুথোক্লিংলিবা ইশ্যুসিদা অরুবা সোসল ইশ্যুনি। এক্টরশিংনসু ‘মহাক্লা তৌরিবসি ফাগীনি’ খঙনা নৎত্রগা খন’না তৌবদুমগা হোংদোকহন্নিংই।

নুমিৎতুগী অনীশুবা লীলা, পিপলস আর্টস এন্দ দ্রামাটিক এসোসিয়েশন, তোপ খোংনাংমখোংগী ‘মীহাৎ’ - মণিপুরগী মশিং য়ামখিদ্রবা নুপী দাইরেক্টরশিংগী মরক্তা অমা ওইরিবী, কুমারি লাইশ্রম লন্ধোনি দেবীনা ইবনি, ক্ষেত্রিময়ূম ইবোহল সিংহনা দিরেক্সন পীবনি। পুং অমগা মিনিট অমা শান্নবা লীলা অসি মণিপুরগী পীক্লবা খুল অমদা থোকপা, চৎনবীগী খুদোংচাবা লৌরগা মীওইবগী মী ওইবা মতৌদুগী ৱাংমদা চৎলকপা শারমচৎ অদু য়ানিংদবগী খোল্লাও অমা লাউরিবা লীলানি।

লুজাইরু - ব্লদ কেন্সরনা নারবী, পুন্সিগী অরোইবা পুংফম ঙাইদুনা হিংলিবী নুপী অমনি। মহাক্কী মপুরোইবা ৱিল্লি- লুজাইরুগী লায়েংবদা লৈজরম্বা শেল থুম পূম্ন মক লোইশিল্লক্লবদা, লায়েংদুনসু ফররোইদবা অনাবদু লায়েংলুবগী কান্নদ্রে খল্লকই। মীনুংশি ৱাংমা লাল্লকই। মাগী মীৎয়েং লুজাইরুগী মনাওনুপী, মথোৎ কারক্লিবী শকহেনবী ‘লুসি’ দা তারকই। মচে লৈখিদ্রবদি য়ূম পান্দ্রিবী মনাওনুপী মতৈদা ময়ূম পানগদবনি হায়বদুগী খুদোংচাবদু লৌহৌনবা মাগী নুপী ‘লুজাইরু’ বুনা শিহন্নিংলকখি। অবোনমৈদা মপুন্সি কৎখ্রবী লুসি - মশা মশা য়ানদুনা লুহোং থৌরম পাঙথোক্ত্রিঙৈ, মনাওনুপী লুসিবু মাগী মখূৎ চলহৌনবা ফত্ত লৌশিং কয়া পুথোক্লকই। ৱিল্লিগী ফত্ত লৌশিং, লুসিগী মমা গমনিলুনা খঙই। মপামদা লৈখ্রবী লুজাইরু, মমাগী মীৎয়েংখাদা লৈখিবনা, মহাক্কী থৌরাং থৌশিল মায় পাকপা ঙম্লক্ত্রবদা, মাসু লুজাইরুগুম লায়েংবা ঙমদ্রবা লায়নাদু নারে হায়জীন্দুনা থেল্লগা মাগী ময়ূমদা পুরকপগী লম্বীদা মখৌরী লাকহৎতুনা হাৎখি।

চৎনবীগী মতুং ইন্না খুল্লাকপনা য়াথং তৌখি-লুসি ৱিল্লিদ লুহোংগদবনি। মবুক তম্পী, অতেবা ষণবী ওইরম্বী গমনিল - মচা কায়নরবী ষণবীনা অউ অউবা ৱাইবগুম - মখূৎমক্লা ৱিল্লিবু থাঙনা থিন্দুনা হাৎখি, চৎনবীদু শীংনখি।

কষ্টমরি লো অমদি জ্যুদিসিয়েল লো অনীগী অরূম অয়াং থাদুনা য়েংলগা জুদিসিয়েরিনা শোকপা য়াদবা মফমদুগী চৎনবীদু শীংনদুনা, শেমদোক্লবগী অকনবা পাউজেল পীরিবা প্লে অমনি- পাদা, তোপ খোংনাংমখোংগী ‘মীহাৎ’। প্লে অসি চৎনবীবু ঙসি ফালবা ইল্লিবা ফুরুপশিংদুগী মীয়ামদা য়েংহনবা কান্নবা থবক অমা শোয়দনমক্কী ওইগনি।

কংলা ঠিএটর মরাথোন-২০১৬

হুইয়েন ইন্দু

লুহোংবগী কেক

- কুমার লোকতোংবা

ৱাকচীংগী উলেন নংঙুরবা নাপী শিংবীশিং, মনা কেল্লুরবা উপাল ৱাপালশিং অনৌবা য়েন্নিং হুল্লকই, অনৌবা ময়োন চোংলকই। মসিগা লোয়ননা হৈরাং মপাল শারকই, উপাল লৈশাৎ তম্লকই। ফাইরেন, লমতা থানা খোংদোইরকপদা মহিক মতাইদগী হৌরগা শা-ঙা, উচেক-ৱায়া, তীল-কাং, তাইবঙ মীওইবা ফাওবদা মালেম অসিদা চাদা নাওদা শন্দোক্লবগী থৌরাং থৌশিল তৌনরি। মসি মহৌশা লাইরেম্বীগী খোঙচৎনি। তৌদ্রবা য়াদ্রবনি। তীল কাংশিংনা মখোয় মখোয়গী মরুম থুনবা/কোক্ল বা/মনা পুংলবা উনা ৱানাশিংগী মরুমদা মকোল মহুম শানরি। উচেক ৱায়াশিং, শা ঙাশিং।

তাইবং মীওইবা ঐখোয়সু ফাইরেল, লমদা থা অনীসিদা য়ূম্বাল কৈবাল, লুহোং-খোংদোং তৌনরি। লুহোংবা হায়বা থৌরমসি তাইবঙ মীওইবগী পুন্সিদা পাঙথোক্তবা য়াদ্রবা থৌদাং অমনি। হায়নবা লৈবা অমনা ঐ শিবা য়াদ্রি ইচা ইশুশিংগী মথৌ মঙম পাঙথোক্ত্রি। হায়না হায়না মচা মশুশিংগী মথৌ মঙম পাঙথোক্তনা শিখিবা মমা মপা কয়া কয়ানি। অমুকসু মপা মমা ওইবশিংনা মচা নুপীশিংনা চহী লীনা ময়ূম পানবা মতমদা চাদা নাওদা তারক্ত্রবদা ৱাজৈ। ময়ূম মকৈ পাল্লগা চাদা নাওদা তারকত্রবদা মীগী মচা ফাওবা য়োক্লবা য়াওনরি। অসিগুম্বা ফীভমশিং তাদনবগীদমক নুপীমচা ওইবীশিংনা চহী কুম্থ্রা ফাওবগী মনুংদা লুহোংথোকপীবা তঙাইফদে। নুপাগীদি য়াম্লবদা চহী নিফুফাওবা কাইদে হায়বা য়াই। থেংনা য়ূম পানবসি মৈতৈ পাওরৌদা হনুথংদা পান লৌবা হায়নৈ।

ঙসি মালেম অসিদা লৈরিবা ফুরুপ খুদিংমক্লা মাগী মাগী ফুরুপকী চৎন-কাঙলোন অমদি লাইনীং লীচৎকী ওইবা লাইথৌ কয়াগা লোয়ননা লুহোংবগী থৌরম পাঙথোক্লরি। মৈতৈ ফুরুপকী ওইনসু চৎন-কাঙলোন অমসুং লাইথৌ-তীনথৌ কয়াগা লোয়ননা লুহোংবগী থৌরম পাঙথোক্লরক্লি। লমদমসিগী মালেমগী লৈবাকশিংদা লাইরিক লাইশু তম্বা অমদি থবক তৌরুবা মীওইশিংনা মীরৈপাক্কী চৎনবী কয়া কয়াসু হাপচিল্লকই। খুদম ওইনা পল্লবদা চহী ১০ রোমগী মমাঙদা ৱেদিং কেস ঐখোয়গী লুহোংবদা য়াওরমদে। হৌজিক্তি মসি তৌদ্রবা য়াদ্রবা ওইনা লুহোংবগী থৌরমদা য়াওশিল্লক্লি। ৱেদিং কেককী হৌরকফমদি রোমানশিংনি হায়বা য়াই। মমাঙঙৈগী মতমদা রোমানশিংগী ইনাক কৈরাক খুনবশিংনা লুহোং খোংদোংবগী থৌরমদা অখন্নবা মখলগী কেক অমা হেক হেক য়াওনরম্মী। হায়রিবা কেক অসি বর কৈন্যা অনীদুনা মরুপ মপাংশিংগা লোয়ননা চামিন্নরম্মী। অদুতসু নত্তনা কেক অদু কৈন্যা অদুগী মকোক্তা থোমজিন্দুনা ইচাই চাইরবদি বর কৈন্যা অনীদুগী পুন্সিদা চাবা থকপা ৱাত্তবা নুংঙাই য়াইফবগী খুদমনি হায়না লৌনরম্মী। অদুদসু নত্তনা তিল্লিবা মরুপ মপাংশিং অদুনসু চাইরিবা কেক মচেৎশিংদুবু চারবদি মখোয়সু তুংগী পুন্সিদা চাবা থকপা ৱাত্তবা নুংঙাই য়াইফবা ওইগনি হায়বগী থাজনবীসু লৈরম্মী। হৌজিক ঐখোয়না উরিবা কেক অসিগী ওন্ন তৈনবদা আমেরিকান ইদিয়ানশিংনা কেক অদু কৈন্যা অদুনা বর অদুদা পীবগী চৎনবী অমসু লৈরম্মী।

মমাঙঙৈগী মতমদা য়ুরোপতদি মরুপ মপাংশিংনা মরু মরাং নিংথিনা হাপ্লবা অকোয়বা কেকশিং পীনরক্লবা অচৌবা টেবল অমগী মথক্তা চীংদুম শানা পৈরম্মী। হায়রিবা কেক অসিগী ৱাংমা ৱাংমদা বর কৈন্যা অনীনা লেপ্লগা তুংগী পুন্সিদা য়াইফনবগীদমক্তা অমনা অমনা চুপ্পা (কিস) তৌবগী চৎনবীসু লৈরম্মী।

8th DEATH ANNIVERSARY
24th MARCH 2016
Theme : Enlighten Day 24th March

Th. Romesh

Th. Promila

L. Nirmala Chanu

হৌখিবা ২০০৮ ইং মার্চকী তাং ২৪গী হৈরোক্কী থাবল চোংফমদা থোকখিবা তমথিরবা নোংমৈ কাপ্পগী মীহাৎতা লাইবক থিখ্রবা থিখ্রবী থোকচোম রোমেস সিংহ, থোকচোম প্রোমিলা দেবী অমসুং লাইশ্রম নির্মালা চনুগী নিপাল্লকশুবা হৈকৎ-লৈকৎ তম্বগী থৌরম অমা লাক্লিবা তাং ২৪-০৩-২০১৬ ইংগী অয়ুক পুং ০৯:০০ তাবা মতমদা হৈরোক পার্ট-১ উমং লাইকোলদা লৈরিবা আর. পি. এন নিংশিং শঙলেন্দা পাঙথোকচরগনি। থৌরম অসিদা ইরমদম অসিগী নুংশিজরবা অহল-লমল, ইমা-ইবেল, ইচে-ইচল, মরুপ-মপাং অমদি ছাত্র নহারোল ক্লব মৈরা-পায়বী এস. পি. ও খ্বাই পূম্নমক্লা মতম চানা লেংবীরক্তুনা থৌরম অসিবু মপূং ফাহনবীনবা অমদি হৈকৎ-লৈকৎ তম্বীরনবা পাউজেঞ্জরি।

পাউজেঞ্জরিবা :-

R.P.N. Memorial Trust Committee
Heirok

HL-P/7944/22Mar.