রিদমস ওফ মণিপুরগী অঙকপা খুদোল দান্সিং দ্রম্মর্স

– নানি

ম্যুজিক্কী তৌবা ঙম্বা অমদি মহাক্কী নুংগী ওইবা মফোংদোক অসিদি য়াম্না ময়াই কল্লি। থম্মোয়গী কাচ্চি দা নপ্তুনা লৈবা মশক উদবা দোট অমফাওবা হেক চিংথোক্তুনা মপাং দা পুথোকপা ঙম্বদা নত্তনা মদুগী ফিল্লিংস অমদি ইমোশন অদু য়ৌনা অতাবশিংদা ইরায় লায়না হায়বা ঙংমী। মসি খোঞ্জেল ফজবা, হায়বা ঙাংবা হৈবা মী অমত্তনা ৱাহৈনা ফোঙদোকপা ঙমদবা শরুক অদুনি ম্যুজিক্না লৌরক্লিবা থৌদাংসি। অদুনা ঙসিদি ইনফোর্মেশন টেক্নোলোজিনা, সাইন্সনা খম থেংনা চাওখৎলে হায়না ক্লেম তৌরবসু করিগুম্বা অমত্তনা ঙমদবা মীওইবগী পূক্লিং-ৱাখলগা মরী লৈনবা সাইকোলোজিকেল ম্যুজিক থেরাপি ফাওবা চথদুনা লায়েং পরিংদা মচল অমা ওইরক্লিবসি। ঐখোয়না ঐখোয়গী হৌরক্লোনশিংসি মীৎ উইশিন্দুনা থিরুবা মতমদসু শোয়দনা থেংনগনি মণিপুর ম্যুজিককী ওইবা খোঙহৌ অমা অমদি মদুগী খোঙচৎ অমা। খোঙচৎ অদু য়াম্না তপ্পদি য়াই, অদুবু মদুনা ঙসিদি খজিক-খজিক তপ্পা-তপ্পা চঙশিল্লকপনা মণিপুরী ম্যুজিককী চাউরবা কুম্মৈ অমা মালেমগী মফম খরদা পাঙথোকপা ঙমখ্রে। মণিপুরগী মশক, মসিগী মতিং, মসিগী ময়াই পুম্নমকশিংসি ঐখোয়গী তোঙান তোঙানবা আর্টকী গ্রুপ (থিয়েটর, ফিল্লিং) নৎত্রগা শান্নরোইশিং (স্পোর্টস পার্সন্স) শিংনা তাক্লম্বদু ঙসিদি ঐখোয়গী নাংকী ওইবা শরুক্না কুয়োম ওইনা য়োমশিল্লগা শেম্বা ম্যুজিক কম্পোজিশন/এসেম্বলনা মীৎ থকহনবা ঙমখ্রে। ৱাফমসিগা মরী লৈননা ঙসিগী ঐগী কলমসিদা থৌরম অমা য়াওজরুবদা মোংজরকপা ৱাফম খরদং কাংজনবগী তাঞ্জাদু লৌজরি।

রিদমস ওফ মণিপুর, তোঙান-তোঙানবা লমদমসিদা শীজিন্নরিবা মণিপুরী ফোক অমদি হিন্দুস্থানি ম্যুজিক ইন্সত্রুমেন্টশিংগী ওইবা এসেম্বল তৌরগা প্রজেন্টেশন তৌবা অতাঙবা গ্রুপ অমনি। মসিগী ইকান কান্নদনা অতোপ্পা 'তরেৎ শেনফাং' হায়না মিঙ্গৈবা মণিপুরী চীং অমদি তমগী ম্যুজিকশিংতনা মপুং ওইবা পিপ্রাইগী পুখম, চাইশেল, মখল কয়াগী অপীকপদগী অচৌবা ফাওবগী তেঙ্গোৎশিংদা য়ৈরগা থোকপা খেন্নবা মখোলশিংনা ঙাক্লৌ পীরগা পেনা ধোলোক, লাংদেন, মৈতৈ পুঙ, ভাইওলিননচিংবা মখল কয়াগী ম্যুজিককী ওইবা ম্যুজিকেল প্রজেন্টেশন অমা য়াম্না মশক থোক্লা মণিপুরগী অতাঙবা ম্যুজিকোলোজিস্ট অমা ওইরিবা সঙ্গিত নাটক একাদেমী এৱার্দী এন টিকেনগী লমজিং মখাদা শেমদুনা পর্ফোর্মেন্সশিং পীখিবগী ৱারী ৱাখোঙসু লৈখ্রে।

রিদমস ওফ মণিপুর কুমজা ১৯৮৫গী জুলাই ১৫দা নাগা মপাল কংজাবী লৈরক্তা লৈবা ঙাঙোম ইবোপিশক হায়রিবা ভাইলিনিষ্ট অমদি দান্সর ওইনসু লৈবীবা ওজা অসিগী য়ুমদা মতমদুগী থৱায় য়াওবা ম্যুজি সিয়নশিংগা পুনশিন্দুনা শেমখিবা ম্যুজিক কম্পোজিশনগী ওইবা শীংথানিংঙই ওইবা গ্রুপ অমনি। হৌজিক্তি চহী ৪০ শুখ্রে। হৌগৎলকপদা য়াম্না ৱানা মেম্বরশিংনা অরৈবা অঙম্বা তরেৎ শেঞ্জা লুপা ১০/১০ খায়নদুনা লিংখৎখিবা অদুগা সিনেমা চেরিটি শো লৌদুনা ফন্দ তাল্লকখিবা ওর্গনাইজেশন অসি ঙসিদি ইন্দিয়াগী চাউর-চাউরবা থৌরম কয়াদা ইনভাইটেশন ফংদুনা পর্ফোর্মেন্স পীরুবগী পুৱারী অমা শেমগৎপা ঙম্লকখি। ইন্দিয়া মনুংদতা নত্তনা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফম ৮দা চত্তুনা অচৌ-অচৌবা ফেষ্টিভেল কয়াদা শরুক য়ারুরে।

রিদমস ওফ মণিপুরনা চৎলুবা মফমশিংদি- জপান, হোংকোং, সিঙ্গাপোর, লাউজ, থাইলেন্দ (অনীরক হন্না চৎখিবা), ভিয়েটনাম অমদি আফ্রিকাগী ত্রিনিদাদ হায়রিবা মফম অদুদা ২০১৩দগী হৌনা মহাক্কী মালেমগী খোঙচৎ অসি হৌরকখিবনি। হৌজিক ফাওবদা গ্রুপ অসিনা ম্যুজিক কম্পোজিশন ২০ পুথোকখ্রে। মসিগী মনুংদা 'জর্নি' অমদি 'দান্সিং দ্রম্মর্স' হায়না মিংথোনবা অনী অসিমদি নেশনল এৱার্দ ফংবা ঙমখ্রে। ইন্দিয়াদা পাঙথোকপা খ্বাইদগী চাউবা ইন্টরনেশনল থিয়েটর ফেষ্টিভেল ওইরিবা 'ভারত রঙ্গ মহোটসব' হায়বা নেশনল স্কুল ওফ দ্রামা, মিনিষ্ট্রি ওফ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী মখাদা শীনবসিদা অনীরক হন্না ইনভাইট তৌরক্তুনা শরুক য়াখ্রে। হেন্না নুংঙাইরিবদি ঐখোয়গী নুপীমচা দ্রম্মরশিংগা আফ্রিকা অমদি জপানগী দ্রম্মরশিংগা পুন্না কুমজা ২০১৭ অমদি ২০১৮দা পর্ফোর্মেন্স পীখিবা অসিনি।

রিদমস ওফ মণিপুরগী প্রদক্সন 'দান্সিং দ্রম্মর্স' অসি করিগী অসুক য়াম্না পোপ্যুলর ওইরিবনো, মসিদা করি লৈরিবগে হায়বসি য়েংবদা য়াম্না নুংঙাইবা অমা ফাওই। লাংদেন হায়বা মৈতৈগী পুঙ মখল অসি মরু ওইনা মৈতৈগীদি মরু ওইবা পুঙ অমনি। মৈতৈ পুঙদি কোন্নথংদা লাকপনি, অশেংবা মৈতৈগী পুঙ অমা ওইরিবা পুঙ অসি নুপাশিংতনা অয়াম্বা য়ৈদুনা লাকই। মৈতৈগী ফজবা ঈশৈগী শৈদা, খুনুং ঈশৈ, পেনা ঈশৈ, জগোয় মখল-মখলগা শাগোন্নবা ঈশৈ খৃদিংমক্তা লাংদেন হায়বা পুঙ অসি শীজিন্নৈ। অদুবু নুপীনা য়ৈবদি কয়া চৎনরক্তে। অসুক য়াম্না মতিক-ময়াই চেনবা পুঙ অসি ঐখোয় মশেলগী মনুংদা ফাওবা অশেংবা মমিং খঙনবদি য়ামদে। পুঙ অসিগী পোপ্যুলরিটি অসি রিদমস ওফ মণিপুরনা হেন্না থৌদাং লৌরকপনি হায়বা ফাওবা য়াই। 'দান্সিং দ্রম্মর' হায়রিবা প্রদক্সন অদুদা নুপীমচাশিংতনা লাংদেন থিংদুনা, মখোয়না থিল্লিবা তাম্বা অদুগী ইহুল পীবা ঙম্বা শাথেক খৃৎথেক য়াওনা শেম্বা ম্যুজিক কম্পোজিশন অসিনা অয়েংবা অতাবশিংদা অনৌবা ঈথক ঈপোম অমা য়ৈহনবা ঙম্মী।

রিদমস ওফ মণিপুরগী ওইনসু প্রদক্সন অসিমক্না অনৌবা মপোক অমগা লোয়ননা লিংখৎপা ঙম্লকখিবনি হায়বসি চাউথোক্লা হায়বা য়াই। গ্রুপ অসিগী প্রসিদেন্ট ওইনা থৌ পুরম্বা লৈখিদ্রবা য়ুম্নাম জ্ঞানেশ্বরগা ৱারী শানখিবা তাঞ্জা অমদা ঐখোয়গী ম্যুজিক্কী য়ুম্বজন অমদি মসিগী ফজবা এস্থেটিক অসি ফুদোকপা অমা য়াম্না মথৌ তাবগী মতাং, লাংদেনগী মতাং, ঐখোয়গী পুঙ মখল কয়াসিগী খোঞ্জেল অমদি মখোয়গী মতিং ফুদোক্লিংঙাইগী ওইবা থৌদাং কয়াগী মতাংদসু কুপ্পা ৱারী শানখি। কুম অমা, চপ চাবা কুমশিং অদুদি নীংশিংদ্রে, অসামগী বিহুগী ম্যুজিক আর্টিষ্ট টিম অমগা রিদমস ওফ মণিপুরগী আর্টিষ্টশিংগগী ওইবা অসাম অমদি মণিপুরগী ফোককী ওইবা ম্যুজিক প্রজেন্টেশন অমা পাঙথোকখি। মদুসু অনৌবা মহাও অমা পীবা ঙমখি।

ঐখোয়গী ওইজবা মপাঙ্গল য়াম্না কনবা লাংদেন হায়রিবা পুঙ অসি নুপাশিংতনা মপুং ওইবা য়ৈবা ঐখোয়না উরকখি। দান্সিং দ্রম্মর্স হায়রিবা প্রজেন্টেশন অদুদদি ইনখৎলক্লিবী নুপীমচাশিংতনা মখুত্তা ষ্টিক পায়দুনা লাংদেন য়ৈনা য়ৈনা মৈতৈ জগোয়গী শাথেক কয়াগা লোয়ননা ঈথক ঈপোম অমা পীবা হৌরকখিবা অসি মণিপুরগী মীয়ামদা ইনৌ নৌবা অমা ওইনা নুংঙাইবা মথেল অমসু ওইখি। অদুবু মতমদুদা ফুরুপ অসিগী অহল-লমন খরনদি নুপীনা পুঙ য়ৈবগী ফজবা ফজদবগী মতাংদা তোঙান-তোঙানবা ৱাফমশিং থম্নরকপা লৈখি। প্রজেন্টেশন অদুদা হেন্না নুংঙাইরিবনা ম্যুজিক কম্পোজিশন অদুনি। য়াম্না মিনিংফুল ওইবা কম্পোজিশননি। কম্পোজিশন অদুদা শীজিন্নরিবা মৈতৈগী পেনা, বাঁশি, কর্টাল, মৈতৈ পুঙ, ইফেক্ট তাম্বা কয়াবু হেন্না মশক থোকহল্লিবা, ব্যুটিফাই তৌরিবা ইফেক্ট কয়াশিং অদুগী খোঞ্জেলনা তোঙান-তোঙানবা তাঙ্কশিংদা মফম অমদি মরম চানা চানা শীজিন্নদুনা লমদমসিগী কলচরেল এস্থেটিক্সকী নেরেটিভ অমা শাগত্তুনা অহেনবা মহাও অমা পীনবা হোৎনবা অসিনসু প্রজেন্টেশন অদুগী হেন্না মায় পাকপা ওইখিবনি হায়বা য়াই।

মণিপুরদা প্রজেন্টেশন অসি উৎপা হৌরকখিবদগী দুরদর্শন নেশনল এৱার্দ অনীরক ফংবা ঙমখিবা অসিসু প্রজেন্টেশন অদুগী অহেনবা মায় পাকপগী ষ্টেপ অমা ওইখি। ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদা টুর চৎপা হৌরকখিবগা লোয়ননা ইন্টরনেশনলগী থাক্তা শীনবা ফেষ্টিভেল কয়াদা মায় পাক্লা উৎলুবা অসিনা দান্সিং দ্রম্মর্স হায়বা ম্যুজিক কম্পোজিশন অসি তরাইনা লৌবা য়ারক্লে।

গ্রুপ অসিগী ফাউন্দেশন দেদসু অনৌ-অনৌবা আর্টিষ্টশিংনা পীবা ফজ-ফজরবা পর্ফোর্মেন্সশিং মীয়ামদা উৎখি। মখা তানা হেন্না ফজবা প্রদক্সন কয়া অমসু পুথোরকখিগনি হায়বগী থাজবা থল্লি। রিদমস ওফ মণিপুর মাঙদা হেন্না য়াঙনা চঙশিন্দুনা মায় পাকপা ওইরকসনু হায়না থৌনিজরি।

ঐখোয়গী ব্লদ গ্রুপ মান্নদ্রিবা করিগীনো?

সেলশিংনা মরম কয়াগীদমক্তা প্রোটিন অমসুং চিনিনচিংবা পোৎশকশিং অসি শীজিন্নৈ। থোইদোকপা মরম অমদি- ইম্যুন সিষ্টেম অসিবু 'মরুপকা' 'য়েক্লবগা' অনী অসি মশক খঙবা ঙমহন্নবা অমসুং হকচাংদা লাদারকপা য়াবা 'লম্লানবগা' 'ইশাগা' অনী অসিগী খেন্নবা খঙহন্নবগীদমক্তনি। ঐখোয়গী সেলশিং অসিদা ইম্যুনগী সেলশিংবু ঐখোয় ইশা অমত্তনি হায়বসিতা নত্তনা করম্বা মখলগী সেলনো হায়বদুসু খঙহনবা তোঙান তোঙানবা খুদম কয়ামরুম য়াওরি। রেদ ব্লদ সেলশিংদা এ বি অমসুং ও হায়রিবা খুদমশিং অসি য়াওই অমসুং অতোপ্পা মখলগী খুদম অমা য়াওবা নৎত্রগা য়াওদবগী মখা পোন্না পোজিটিভ নৎত্রগা নেগেটিভ ওইবসু য়াই।

মী খৃদীংমক্কী মশাদা ও সুগর য়াওই অমসুং এ অমদি বি সুগরশিং অসি পুন্না লৈমিন্নবা ঙম্মী। মরম অসিনা মপানা এ পীরগা মমানা বি পীবা মতমদা অঙাং অদু এ বি ওইগনি। করিগুম্বা অনীমক্না এ বি নৎত্রগা ওগী জিনশিং অসি মথং শিংনা পীরবদি অঙাংগী ব্লদ টাইপ অদু এ বি নৎত্রগা ও ওইগনি।

ৱাফম অসিদগী ঈ কাপ্পা অমসুং এ বি ও সিষ্টেমগী প্রোব্লেম অমা থোকই। কনাগুম্বা মীওই অমগী মশাদা য়াওরিবা সুগর অসি এ নত্তবা তারবদি ইম্যুন সিষ্টেমনা মদুগী মায়োক্তা এন্টিবোদিশিং থাদোক্লকনি অমসুং মহাক্কী মশাদা টাইপ এ বি ব্লদ অসি কাপ্পবদি হকচাংনা মদুবু লৌশিল্লু হায়বা য়াদবগা লোয়ননা মহাক শিগনি। টাইপ ওগী ঈ অসি ঐখোয় পুম্নমক্তা ও সুগর য়াওবা অমসুং অসিগুম্বা ব্লদ টাইপ অসিদা কনানসু এন্টিবোদিশিং থাদোক্তবা মরম্না মীপুম খৃদিংমক্কী মশাদা কাপ্পা য়াই। টাইপ এ বিগী ব্লদ অসিসু ব্লদ সুগর পুম্নমকপু মশামক ওইনা লৌবা মরম্না ব্লদ গ্রুপ মখল অমা হেক্তা কাপ্পদা অকায়বা লৈতে।

নথোশিংগী অখনবা কাখল : – নথ ফাল

লমদসিগী মচঙ ওইবা নহা কয়া পুথোক্লবা কন্না হোৎনরক্লিবা ৱারিয়র্স মুইএ থাই একাদেমী

লমদমসিগী ইনখৎলক্লিবা নহাশিং ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী ঈপাক্তা লৃপ্তুনা শুম চারবা নহাশিং ওইরকপা, সোসল মীদিয়া কয়াদা নাতৈ চাদবা মওংগী ওদিও-ভিদিও কয়া থাগত্তুনা নহাশিংবু অরানবা লম্বীদা চৎখিদুনা লূপথরক্লবা খুন্নাই অমা ওইরক্কদবদগী কন্দুনা মতিং থোকপা, মচঙ ওইবা নহা কয়া অমা পুথোক্লবা কন্না হোৎনরিবা ইন্সটিট্যুশনশিংগী মনুংদা 'ৱারিয়র্স মুইএ থাই একাদেমী' অসিসু অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। একাদেমী অসিদা কথোকপগা লোয়ননা নহাশিংবু তাকপী-তম্বীদুনা লমজিংবীরিবা ওজানা গ্রান্দ মাষ্টর লোইতোংবম থোইবনি। মহাক্কী মখাদা মশক নাইরবা কোচ কয়ানা তেংবাঙদুনা একাদেমী অসি চঙ থোকপা নহাশিংগী শিন্দমশঙ অমা ওইনবা হোৎনরি।

ইম্ফাল ইষ্টকী থোংজু পার্ট টু কোরৌ লৈকায়দা লৈরিবা একাদেমী অসি কুমজা ২০২৪ দগী শাফোঙলকখিবনা ঙসি ফাওবা লেপ্তুনা মতিক চারবা কোচ নহা কয়া অমনা য়োমশিন্দুনা হৌজিক-হৌজিকমক প্লেয়র ৮০ রোমদা তাকপী-তম্বীবগী থবক চথরি। কোচশিং অসিগী মনুংদা শীংথাবা য়াবা খরদি লাইশ্রম য়াইমা, জিমস এসএচ, অসেম তোদ্দোনবা, গোলমৈ মরেম্পু কবুই, গোলমৈ ননাও কবুই, লিকমাবম সুরজ, য়েনশেম্বম শিবাজি অসিনচিংবনি। মুইএ থাই হায়বসি করম্বা মশান্নানো, মতৌ করম্না শান্নৈ হায়বসি অখঙবা খরনা খঙলবসু খঙদ্রিবশিংগীদমক শন্নপ্পা শক্তাকচবা তারবদা মসি 'আর্ট ওফ আইথ লিম্বস' হায়রগসু খঙনবা থাইলেন্দদগী হৌরকখিবা লমদম অদুগী ত্রেদিশনল আর্ট ফোর্ম অমনি। একাদেমী অসিগী কোচ ওইনা লৈরিবা লাইশ্রম য়াইমনা ফোঙদোরকপদা, দ আর্ট ওফ আইথ লিম্বস হায়বদি খৃৎলায় ৮না শান্নবা হায়বনি। মদুদি কিন অনী, খুনিং অনী, খৃউ অনী অমদি খোঙ অনী অসিবুনি। মুইএ থাই অসি হৌজিক্তি মখল অনী থোক্লা অমুক খায়দোক্লে। মদুদি 'প্রো ফাইট' হায়বা অমা অদুগা 'এমেচর ফাইট' হায়বা অমগনি। প্রো ফাইটতনা গ্লোব অনীখক্তং উপ্পগা শান্নবনি। অদুগা এমেচর হায়রগনা গার্দ হাপ্লগা রুল অমগী মখাদা শান্নবনি। মুইএ থাই অসি হৌজিক্তি নহাশিংনা য়াম্না পাম্না শান্নরকপা মশান্না অমা ওইরক্লে।

মণিপুরদসু মশান্না অসি তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টশিংদা শান্নকোলশিং শেমগত্তুনা শান্নবা হৌরক্লে। মসিগী অপুনবা বোদি অমসু লৈরে। মদুদি 'ওল মণিপুর মুইএ থাই লভর্স এন্দ প্লেয়র ওর্গনাইজেশন' হায়বসিনি। ওর্গনাইজেশন অসিগী হেদ ওফিসনা চঙাঙ্গৈদা লৈ। হেদ ওফিস অসিগী মখাদা ওর্গনাইজেশনশিংসি লোইনা পুনবনি। ওর্গনাইজেশন অসিগী মখাদা কুমজা ২০২৪দগী শাফোঙলকখিবা ৱারিয়র্স মুইএ থাই একাদেমী অসি থোইদোক হেন্দোক্লা শেল-থুম য়াম্না লৈদুনা শেমগৎলকখিবা নত্তে। অরৈ-অরৈবা শেল পুথোক্লবগা লোয়ননা মীতোন্দগী পূ-লংদুনা প্লেয়র ময়াম অমা শান্নবা য়ানবা শেমগৎলকখিবনি।

মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকপদা, হৌজিক-হৌজিক একাদেমী অসিদা মোর্নিং বেটচতা অয়ুক পুং ৬তগী ৮.৩০ ফাওবা, নুংথিলদনা নুমিদাংৱাইরম পুং ৫দগী ৭ অমদি পুং ৭ তগী নুমিদাং পুং ৮.৩০ ফাওবা শান্নরি। তোঙান-তোঙানবা বেটচশিং অসিদা শান্নরোই কয়া অমা অঙম্বা থাক্তা শেম্লিংবগী অপাম্বদি হৌজিকসু লৈরি। অদুবু অৱাৎপদি হৌজিক অদুক্কী মতিক লৈরে। মরু ওইনা ঐখোয়না ফাইট রিং অমা একাদেমী অসিদা হাপ্লিংবনি। মসি ফাইটরশিংদদি য়াম্না মথৌ তাই, মসি হৌজিক ফাওবা হাপ্পা ঙমদনা লৈরি। মরমদি মসি শাগৎপদা শেল য়াম্না চঙই। ঐখোয়গীদি স্পোন্সর তৌবীনবসু লৈজদবনিনা শেমগৎপা ঙমদ্রি। লোয়ননা ঐখোয়গী প্লেয়র ২দি হন্দক লাক্লিবা ওক্তোবর ২২দগী ৩১ ফাওবা পাঙথোক্লদৌরিবা ৩শুবা এসিয়ন য়ুথ ওলিম্পিক গেম বরাইন, ২০২৫দা ইন্দিয়াগী ওইনা মহুৎ শীন্দুনা শরুক য়ারুগদৌরি। মসিদসু চৎকদৌরিবা শান্নরোই অনী অসিগী মতেং ময়াম্না পাংবীবা মথৌ তারি। মখোয়গী দাইট অমদি চৎকদৌরিবা খোঙচৎ অসিগী মতেং পাংবীদুনা শান্নরোইশিংবু পূক্লিং য়ৌগৎপীনিংবা পূকচেল চাউরবা ইরৈচাশিংগী মীৎয়ে চিংশিল্লক্লি। মুইএ থাইগী ওইনদি ওলিম্পিক শান্নবা চৎকদৌরিবা অসি মণিপুরগী ওইনা মখোয় অনীনা অহানবা ওইগদৌরি। হৌজিক্কী ওইনদি শান্নরিবা প্লেয়রশিংসি অহেনবা হেবি দাইট চারগা শান্নবা নত্তে। ইচম চক্লা লফেই, য়েরুম অমদি ময়াম্না চানরিবা চীঞ্জাকশিং অসি অদুম্মক চারগা শান্নবনি।

মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখিবদা, শান্নকোল অসিবু পুথোকপীরিবা অসিনা ঐখোয় ময়াম্না নুংশিনা পাবুং হায়না মিঙ্গৌজরিবা নোংমৈকাপ্পম নিংথেমপিশকনি।

মহাক্লদি হৌজিক ফাওবা ঐখোয় ময়াম্বু পূক্লিং য়ৌগৎপীদুনা লাক্লি। লোয়ননা মফম অসিবু মহাক্লা শেনফম অমত্তা লৌদনা লেম্না কথোকপীদুনা শান্নরোই ময়াম্বু শান্নহল্লিবনি হায়খি। নোংমৈকাপ্পম নিংথেমপিশকনা ফোঙদোরকপদা, ইচানুপাসু মুইএ থাই অসি শান্নৈ। শান্নরোই ময়ামসিনা শান্নফম খঙদদুনা লৈবদু উরুবদা নুংঙাইরক্তবদগী মফম অসি ঐহাক্লা পীদুনা শান্নবা হৌহনখিবনি। মখোয় ময়াম্না লমদমসিগী মিংচৎ পুরকপদুনা ঐগীসু নুংঙাইজবদা নত্তনা হোৎনজরিবা অসিগী মহয় চাবা হায়বদু ওইগদৌরিবনি হায়রকখি। অসিগুম্বা লমদমসিগী নহা কয়াবু শেমগৎনবা হোৎনরিবা একাদেমী অসিবু লমদমসিগী মীয়াম্না অঙম্বা মতেং পাংবীদুনা মপুং ফাবা একাদেমী অমা ওইহন্দুনা মচঙ ওইবা মশা-মউ ফবা নহা কয়া অমা পুথোকপা হায়বসিনা একাদেমী অসিগী মপুং ওইবা পান্দম ওইহৌরি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

পুৱারীদা ঙসি

গ্লেরৈঙ্গমি থাগৈ

১। কুমজা ২০১০ গী জুলাই ২০ দা বর্ল্ড বেঙ্কনা দিভেলপমেন্ট ওফ ইন্টর-ষ্টেট ত্রান্সমিশন এন্দ দিষ্ট্রিব্যুশন নেটৱার্ক অমসুং কম্পোজিট স্কিমগী মখাদা মণিপুরগী পারর ত্রান্সমিশন শেমগৎনবা লুপা ক্রোর ৭২৭ থাদবদা অয়াবা পীখি।

২। [illegible] ৪০১০ [illegible] ১৯৬৯ দা এপ্লোনোটশিং নৈল আর্মষ্ট্রোং অমসুং ইদরিন 'বজ' এলড্রিন অনীনা এপোল্লো ১১গী লুনর মোদ্যুলদগী কুমথদুনা থাগী লৈমায়দা খোঙদাবা ইহান হানবা মীওইবা হায়বদু ওইখি।

৩। কুমজা ১৯৪৪ দা জর্মন ওফিসল কাঙবু অমনা এদোল্ফ হিটলরবু বোম অমা পোকখায়হন্দুনা হাৎনবা হোৎনবদা নাজি লিদর অসি বোম পোকখায়বা অদুদা অশোক-অপন খরা থোকপা নত্তনা, মায় পাকখিদে।

৪। কুমজা ১৯৭৬ তা অমেরিকাগী ভাইকিং ১ রোবোট স্পেসক্রাফ্টনা মার্সকী লৈমায়দা ইহান হানবা ওইনা মায় পাক্লা তাখি।

৫। কুমজা ২০০৭ তা প্রসিদেন্ট জোর্জ দব্লিয়ু বুশনা টেররিষ্ট ওইরমগনি চিংনবা মীওইশিংবু ফাজিন্দুনা থম্বা অমসুং মচীন হংবদা তাথী-তাওইনা তৌবা নৎত্রগা মশাগী লাইনীংগী ঈকায়-খুম্নবা মাঙহনবা য়াওনা তমথিনা অমসুং মীনুংশি লৈতনা লোয়নবা থিংনবা এগজিক্যুটিভ ওর্দর অমদা খৃৎয়েক পীখি।

৬। কুমজা ২০১০ দা সেনেট জুদিসিয়রি কম্মিটিনা ইলেনা কাগানবু সুপ্রীম কোর্টকী ৪শুবা নুপী জজ ওইহন্নবা ভোট পীখি।

৭। [illegible] ৪০১০ [illegible] ১৭৮৬ [illegible] ৪ [illegible] ৮৮ [illegible]।

ঙসিগী রাশি ফল

তাইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টে) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০।০৭।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং; নুমিৎয়ুংবা পুং ১২.১৪ ফাওবা ঈঙেনগী ২৫ নি পাল্লি, মতুদি ২৬ নি পাল্লনি।

মেষ: মীয়াম্না পাম্নবা, নরল চাওখৎপা, থাজদনা কান্নবা য়াম্না ফংজবা নুমিৎনি। নীংবা থুংবদি ৱাবা, নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌরোইদবদি লৈ।
লৈশা পাখঙগী- মরীদি ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: হরাওবা, নীংবা মপা চাবা, শেন্দোং চাউনা ফংজবা, পাইরক্কী লৌশিং চাউবনা কনানসু লাকচবা ঙম্লোইদবা নুমিৎনি। অশাওবনদি তাথি।
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: কিগনু, থৌনা ফুদোকপনা মায় পাকচৌ হায়বা লৈ। অফবা মরুপ তাঙবা, খঙদনা আশা চাউবা য়ারোইদবা, ৱায়াম ঙাংলোইদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখঙগী- অশাওবা উথোকপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: নীংহন্নগনু, শোয়দনা মায় পাক্লগনি। তৌবতবু অশাওবদি লোয়নগনু নৎত্রদি কায়নগনি। নুংথিলদা অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখঙগী- হেন্না আশা চাউরুনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: য়েৎনবদা মায় পাক্লনি, মরুপ-মপাং অমদি নচা-ননাইগী মতেং লৌবা য়াগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি, থৌনা ফুদোকপা কান্নগনি।
লৈশা পাখঙগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, নথক থোংবনা কয়াদা চাল্লিবা, ওইজ-ওইথকসু য়াম্না ফংগনি। মীনা ইনশিনবা লৌরবদি মরুপ-মপাং কায়নগনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: নীংবদুমক মী ঙাইদনা পাঙবা য়াগনি। নচা-ননাইগী মতেং কান্নগনি। নাপল অমদি ঈরাং লোয়নরবদি মৈ অমদি মীয়ামগী অকিবা নংগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: ঈকায়বা নংদনবা ৱা য়াম্না ঙাংগনু, নুংশা থিবা নংদনবা ফিংগনু, খৃৎ চাউগনু। য়েৎনরম্বদি ফরনি। মীয়াম/নচা ননাইনা য়াবদমক পাঙউ।
লৈশা পাখঙগী- পূকচেল পীকশিনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: পোরম শীন্দোকপা অমদি অরং-অরাক্কী লমদা লাইবক ফগনি। ময়েং তাফদ্রবা নরল ফংবগী নুংঙাই। অফা-অপুনগী থবক্তদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখঙগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: নীংবা মপা চাগনি, শেন্দোং য়াম্না ফংগনি, মীয়াম্নসু চানবীগনি। অদুবু লৌশিং চাউবা মীগী ৱা তাদ্রবদি থবক খরদি হান্নগুম পনখিনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

"খৃৎকেনবীনি পায়রুনু"- চেঙ্গুম খর'মা চাবা য়ারবসু খরা অমদি হু চেল্লি !

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

(The Science Behind this Parental Advice)

নোংজু থাদা লমদমসিদা ফংবা নারিন চেঙ্গুম

চেঙ্গুম হায়বসি অহাওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুং চল্লি। য়াম্না পাম্নৈ। মহাওদুনা লাং ওইরগা হু চেনবা লম্লক্কী চেঙ্গুম চারুবদগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লে। ওবা-ফায়বদগী হেন্দোক্তুনা মীশি-মীনা তোয়না য়াওই। মসিগী মরু ওইবা মরমদি লম্লক্কী চেঙ্গুম হাওই চাবদা হকচাং ফৈ হায়নবতা নত্তনা মতম পুম্বদা ফংবা নত্তবা, লৈনিংবা মতমদা লৈবা ফংদবা, কুইনা থেংনরুদ্রবা অমা ফংলবনি খন্না হু চেনবা চেঙ্গুমদু হু চেন্দবনি খন্না চারুবনা অয়াম্বনি। খুদোংচাদবশিং অসি থোক্তনবা ১০০% চাবা য়ারবনি খঙলবা চেঙ্গুমখক চাগনি।

মণিপুরগী লম্লক্তা ফংলিবা চাবা য়াবা চেঙ্গুমশিং খুদম ওইনা নারিন চেঙ্গুম মখলশিং, ফৌবাক চেঙ্গুম, খোঙনাং চেঙ্গুম, থাংজিয়েন, উয়েন, তেক-তেক পান, চরুয়েন, উচেকখোঙ, লৈবাক মরুমনচিংবনি। মখোয় অসিগী মথক্তা উচিনা, কংলায়েন মখল চেঙ্গুমগী মনুং চল্লিবনি। হায়রিবা চেঙ্গুমশিং অসিগী অকক্লবা মমিং অমগী মনুংদসু মখল Species ময়াম অমা লৈরিবনি। মখোয়দুগী মরক্তা হু চেনবা কয়া অমা য়াওরকপনা চাবা য়াদবা মখলদু চারুবা মতমদা খুদোংচাদবা হেক্তা থেংনৈ। নারিন, উচিনা, কংলায়েনগী মরক্তদি হু চেনবা কয়া থেংনদ্রবসু অতৈ চেঙ্গুমশিংগী মরক্তদি য়াম্না নক্লবা মান্নবা, কয়া খেন্নদবা চেঙ্গুম কয়া অমসু লৈবনা হু চেন্দবনি খল্লুরগা হু চেনবা চেঙ্গুম মখল ওইরম্বা তোয়না তায়, থেংনৈ। চহী খৃদিংগী তায়। মতাং অসিদা নীংশিংজনিংবা অমনা লাই ওইগ্রবা ইপা-ইপুশিংদুনা চেঙ্গুম মরক্তা হু চেনবা-চেন্দবা লৈ, হু চেনবশিংদু চারুবদি লায়রদনা, শোক্লু-পায়রুবদা খুদোংচাদবা কয়া থেংনগনি হায়বদু খঙনবা চেঙ্গুমশিংগী মরক্তা চাবা য়াদবা চেঙ্গুম খরদা 'খৃৎকেনবী' হায়