# কুন্থামাথোইরকশুবা নোকফদেগী মপোক থৌরম অমদি মণিপুরী ফাগিগী মশক

- নানি

**" A day without laughter is a day wasted"**
**- Charlie Chaplin**

অচুম্বমক্নি, নোংমগী মনুংদা অমুক্তং ওইরবসু নোক্রুবদি মীশক অদু পূন্সিগী নুংঙাইবা নুমিৎ অমা মাঙজরবনি। নোকপা হায়বসি পূন্সিগী মচি ওইবা শরুক অমনি হায়নরিবনি। অদুবু ঐখোয়গী লৈরিবা ইনভাইরনমেন্টকী ফীভম অমদি হোংলক্লিবা মশক অসিদা করিবু য়েংলগা নোক্লিং ইথিল অসি পোক্কদৌরিবনো। ৱাহং অসিসু হৌজিক-হৌজিক মীয়ামগী মরক্তা হংনবা ৱাহংশিংগী মনুংদা অমনি। লমদমসিদা হৌখিবা চহী অনী মখায়মুক অসিদা ওইরকখিবা শাথিবা শক্লোন অমনা ময়ুম-মকৈ মৈ থাদোকপীখ্রবা, ময়ুমগী ইঙ্খোলদা হৌবা মনা-মশিং অমা চিন্দমক্তবা কয়া কুইরবনো? মৈনা লাউ-খোংনা মৈরী থোক্লে চাক্লকপা অদু য়েংনা য়েংনা খুদি থিনা চেক্লকখিবশিং ঙসিসু পূন্সিগী খুদি থিবদগী হৌগৎপা ঙমদনা রিলিফ কেম্প অমদি প্রি-ফ্রেবিকেটেদ হাউসশিংদা করম্বা মতমদা য়ুমদা লৈবা ফংগদগে হায়বগী মঙলান মরক হিংলিবা অদুদা কনাগী নোকপা চঙগদগে? ফনা য়াম্না নোক্লে বা হোৎনরবসু ঙাইহাক্তি চীনবান চিংথোক্তুনা নোক্লম্বনা য়াই। অদুবু মদুনা অহিং চিক্লক্লবা মতমদদি হেন্নদুম মৈশা লাংহল্লে হায়বা ৱাফম অসি ইন্টনেল্লি দিসপ্লেসদ পার্সনশিংগী মায়কৈদগী থম্ন রক্লিবনি। মসিনা ওইরক্লিবা ফীভমসিগী নাকলদা য়েংবা মীৎয়েং অমনি।

পূন্সিদা মচি ওইরিবা নোকপা হায়বা অসি ফাগী তৌবা হৈবা ঙাক্তগী কুম্মৈ নৎত্রবসু ইমুং-মনুংদা ইচাশিং, ইশুশিংগা ৱারী শানবদসু পেন্না পেন্না নোকপসু কোঙ্গাই অমা লৈ। অদুবু থৌওইনা নোক্লবা শীনবা থৌরমসু খুন্নাই অমগী মরক্তদি অদুম মশানা লৈবা তাবনি। ফাগী হৈবশিংনা ফাগী তৌরগা মীয়াম্না ইকোয় কোয়না নৎত্রগা সিস্টেম নাইনা ফম্লগা পুক্লি পায়না নোকপগী থৌরমসু অদুম মরৈরিবনি। মণিপুরদদি অসিগুম্বা মখলগী নোকপা হায়বা অসি শুমাং লীলানা পীরকখি। শুমাং লীলানা পীবা নোকপগী মহাও অসিদি মচি কাই। ঙাইহাক নোকপা নত্তে। মতম কুইনা নীংশিং-নীংশিং নোক্লিবনি। অঙাং ওইরিঙৈদা য়েংলগা নোকখিবা ফাগিগী মতাং কয়া অহল মতম ওইরবশিংনা নীংশিংলগা মথন্তা পেন্না নোক্লিবনি। অদুগুম্বা নোকৱা ঙাংবা উৎপা হৈবা, চীন-কাংজৈগুম ওরো ওরো থোক্তুনা মায়কৈ শুনা লৈরিবা অয়েংবা খুদিংদা চপ মান্নবা মহাও পীবা ঙমখি। মপুক্লি পায়দুনা পেন্না পেন্না নোকহনবা ঙমখি। মতম-মতমগী ওইবা মমিং লৈরবা ফাগী তৌবা ওজাশিং য়াম্না থোকখ্রে। অকোনবদা খ্বাইদগী কাউনদনা মমিং লৈখিবা খরদি- ওইনাম বাবু, তখেল্লম্বম চাউবা, ময়াং ইম্ফাল তেম্বী হায়রিবা ওজাশিং অসি কনানসু কাউবা ঙমদে। মখোয় নত্তবা কয়াসু লৈতে। অদুবু লোইনমক পঞ্জদ্রে। মখোয় লীলাগী কাঙবু অমদা অমা য়াওবদা অদুম য়ারে। অদুবু মখোয়না পুনশিল্লগা লীলাসু তৌরম্মী।

কোন্নথংদদি ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালনা ফাগী খক্তগী ওইবা ইপিসোদ শেম্বদা মমিং ফাওবা এ আই আর ইম্ফালনা থোল্লবা 'ইপোম' হায়বা মশান্না অমসু পুথোরক্তুনা কয়াদা নুংঙাইহল্লম্বনো? রেদিওদা নোংমাইজিং খুদিংগী ইপোম লাকপা মীয়াম্না ঙাইনদুনা পুন্না পুন্না ফম্লিন্নরগা শুমাংদা, মাঙ্গোলদা রেদিও মচা অমা থারগা ৱা-ৱা নোকখিবদু কয়াদা নুংঙাইখ্রবা মীকুপশিংনো? ওজাশিং অসিনা মতমগী মতুংইন্না থুপখ্রবা মতুংদদি নহারোলশিংনা মহুৎ শীনবমক্লি হায়দ্রবসু ফাগিগী শক্লোন পুবা কয়া অমা থোরকখিবনি। অদুবু ঙসিদি অদুগুম্বা অহল-লমনশিং অদুগী ৱাখল মীৎয়েং, ৱাহে-ৱাতা, শাজৎ-শকওং, মখোয় মশা-মশানা ফাগী শেমগত্তুনা, শুংগত্তুনা পুথোরকখিবা কয়া অদুমদি ঙসি খুদুং ইনবা ঙম্বা অমত্তা থোরক্তবগুম তৌরক্লি। ইপোমদা লৈরিবা ফাগিগী মশকশিং অমদি ৱারী-ৱাখোংশিং অদু কনাগুম্বা অইবা অমত্তনা ইরগা শেমখিবা নত্তে। আর্টিষ্ট মশা-মশাদুনা ফম্লিন্নরগা ঐনা সি হায়রক্কে হায়না অমা হেক পুথোরকপদা ঐনা সি হাপচিল্লক্কে হায়না তান্ন-তীক্লরগা শেমখিবা ঙাক্তনি হায়না অহল-লমনশিং অদুনা তাকপীরমখি।

ফাগী হায়বা অসিমদি মীওইবা খুন্নাই অসিনা হেক লৈরিবমখৈ মুৎপা নাইদনা লৈরগদবনি। ঐখোয়না য়েংদবগীনি, মী খুদিংমক্কী মশাদা য়াম্না নোক্লিংবা, ফাগীতনা য়োম্লগা চৎলিবনি। মসিবু মনুং ফাওনা য়েংবা হৈবা, উবা ঙম্বা অমা মথৌ তারি। অদুগুম্বা মীশক ওইগদবা অদুমদি খরা তাঙনা থোক্লে। ফাগী শান্নবশিংনা মরাং কায়রক্তুবা মতমদনি মণিপুরদা মিমিক্রিগী ওইবা প্রজেন্টেশন অমা থোরকখিবা। হৌজিক্তি নোকফদে হায়রিবা অসিনা শাফোঙলকখিবা চহী ৩১ শুখ্রে। মদুগী থৌরম অমা থা অসিগী ২৫দা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমীগী ওদিটোরিয়মদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা লমদমসিদা নৌনা থোরক্লিবা ফাগী তৌবা- কে ঐচ ইরাবোত (মীথাই শাবা হায়রগা খঙনবা), সী ঐচ রামেশচন্দ্র (ইযৌ হায়রগা হেন্না খঙনবা), টি ঐচ ইবোমচা (কবোক্লে ইনাওচা হায়রগা খঙনবা) অমদি সাইখোম সুর্জিৎতা ঈকায় খুম্নবা উৎপা অদুনা থৌরমগী মপুং ওইবা শরুক অমা ওইখি। থৌরমগী লোইশিল্লকপদা গ্রুপ অসিনা শান্নবা 'লল্লোনলোইদবা লল্লোনবা' হায়বা প্লে মচা অমগসু খুদোল তমখি। প্লে অদুসু নোক্লবা শেম্বনি। খরা হেন্না সিরিয়সলি তৌহন্নিংই। ফগীদা ফগী তৌবা নত্তবা, সিরিয়সনা কন্নম্না ফগী তৌবা য়াবগে, মদুনা মমল কয়াম লৈগদগে হায়বা চাংয়েং অদুসু তৌরগা য়েংহন্নিংই।

নোকফদে কলচরেল ফাউন্দেশন অসিনা আর কে ফিল্মস, ইম্ফালগা খুৎশম্নরগা ফাগীদি পামজবা মীগী মীতৌ তম্বদা চঙখোনবা নহাশিং খোমজিন-তাশিন্দুনা মখোয়গী হৈ-শিংবা টেলেন্ট টশিং অদু উখোক্লবগী প্লেটফোর্ম অমা পীদুনা লাক্লি। অয়াম্বনা নোকফদেগী থৌরমশিংদা মিমিক্রিনা মপুং ওইনা প্রদক্সন তৌবা উই। আর্টিষ্টশিংবু হেন্না মমুৎ তানা কাঙলোন অমগী মনুংদা লাক্লবা হোৎনবগী মায়কৈরোমদদি খরা শোথবগুম থেংনৈ। মরমদি আর্টিষ্ট পুম্নমক্না মাগী মাগী হৈনজবী মীতৌ তম্বগী মওংদগী হেন্দোক পাথোরক্তবা থেংনরিবা অসিনিনে মসিগী খুদম। মখোয় অসিদা অনৌবা আর্টিষ্টিক টেলেন্ট অদু হেন্না মপুং ফানা ফুদোকহন্নবা মখল কয়াগী ত্রেন তৌরগা অনৌবা নোকফদেগী ফাগীগী শক্লোন অমা য়াওনা শেমগৎলক্লগদি হেন্না অফবা ওইগনি খল্লি। আর্টিষ্ট মশা-মশাগী ওইবা ফিরেপ লেপচনবা মশানা হোৎনজদুনা ফিন্দা ফংনবা য়াম্না য়াওনখ্রে। মসিমক নোকফদেগী চউরবা খুদোল অমনি হায়দবা য়ারোই।

মিমিক্রি হায়বা অসি ইতোপ তোপ্পা মখলগী ফাগী মতা অমনি। মরী লৈনদবা ফাগীগী মখল অমা ওইরবসু আর্টিষ্ট অদু মীগী পুক্লিবু পায়দুনা শান্নবা ঙম্বগী মতিক ময়াই অমদি চেল্লবনি। মসিনি পীথোরকপা হায়রিবসে। পীথোরকপসিগী মথক্তা ত্রেনিং অমগা হাপচিল্লবদি করি ওইগনি। মিমিক্রিনা স্টেপিং স্টোন ওইরগা আর্টকী তাইবংদা চোংশিল্লক্তুনা ঙসিদি ফাগিগী অটৌবা ফিন্দা অমা ফংদুনা মফম চাউনা কল্লবা আর্টিষ্ট ফনা য়াম্না মণিপুরদসু, বোল্লিরুদ/হোল্লিরুদতসু য়াওনরে। ইন্দিয়াগী মমিং লৈরবা কমেদিয়ন অয়াম্বা মিমিক্রি আর্টিষ্ট ওইনা হৌরকখিবনি। খরদং পনবা য়াবদা- নেরেল্লা ভেনু মাধব (দিসেম্বর ২৮, ১৯৩২-জুন ১৮, ২০১৮) হায়বসি ৱারঙ্গল, হায়দ্রবাদতা পোকখিবনি। মহাকমশাগী চহী ১৬ শুবদগী মিমিক্রি আর্টিষ্ট ওইনা মীয়াম্না শক খঙবা হৌরকখিবনি। মহাক্কী শীংথানিংঙাই ওইরবা অখন্নবা পর্ফোর্মেন্সকীদমক ইন্দিয়া লৈঙাক্লা মহাকপু কুমজা ২০০১দা পদ্মশ্রী এৱার্দ পীদুনা ঈকায় খুম্নখি। মসিদগী হেন্দোক্তুনা অন্ধ্র প্রদেশকী মতম অমগী চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বা পি ভি নরসিমহা রাওনা নোমিনেট তৌদুনা কুমজা ১৯৭২-৭৬ ফাওবা এম এল এ অমা ওইনা এসেমব্লীদা ফমখি। অন্ধ্র প্রদেশতা লৈবা কাকাটিয়া য়ুনিভর্সিটিনা মহাকপু ওনরেরি ডেক্টরেট দিগ্রী ফাওবা পীখি। মহাক্লা লৈখিদবা মতমদা ষ্টেটকী থাক্তা ফুনরেল ফাওবা পাঙথোকখি। মহাক্কী মতুংদা লাকখিবা আর্টিষ্ট কয়া- রাজু শ্রীভাষ্টাভা, অসান ৱুইরেশি, সুফিয়ান শৈখ, সকীল সিদিক, মোইন অখতার, সুনলি গোভর, ভারতি সিংহা, সুগনধা মিশ্রা, সনকেট ভোম্লে, সুদেশ ভোম্লে, কপিল শর্ম্মা, সুনিল পাল, জোনি লেবর, সোনু নিগম, পুর্বি সিনহা, জ সরন্ট সিনহা, বিজয় ঈশ্বরলাল পরার (ভি আই পি), সুদেশনচিংবা য়াম্না লৈখ্রে। মণিপুরদসু নোকফদেনা য়ুম্ফম ওইরগা লেপখৎলকখিবা আর্টিষ্ট কয়া অমা ফাগীরোই অমগী ফিন্দা ফংনবা কয়া লৈখ্রে।

নোকফদে কলচরেল ফাউন্দেশননা ফাগিগী ঈরম তক্তনবা হোৎনরিবা অসি হেন্না মপাঙ্গল কমখৎহনবা মথৌ তারি। মীওইবা মশেলগী মরক্তা নোকপতনা অপূনবগী পাঙ্গল অমদি মীনুংশি পুরক্লনি হায়বসি চেৎনা থাজৈ। শুক্তোক্লে রবদি থাঙ শৎনরক্লনি, নোকমিন্নরবদি কোন্নরক্লনি। হরাও-নুংঙাইনা পূন্সি হিংবা হায়বসিদা ফাগী হায়বসি খ্বাইদগী মরু ওইরি খল্লগা মরী লৈনবশিংনসু পাংবা য়াবা তেংবাঙ পাংহন্নিংবগী অপাম্বা লৈ হায়না থমজগে।

## নখোশিংগী অখনবা কাখল : - নখা ফাল

# আর্টিষ্টশিংবু পূক্লিং থৌগৎলিবা এৱার্দ - মনিফা

ঐখোয় মীওইবনা পাঙথোকপা থবক থৌরমশিংসি কুপ্পা য়েংশিনবীবা, শীংথানবীবা, পূক্লিং থৌগৎপীবা হায়বসি য়াম্নমক তঙাইফদবনি। মীওইবা অমনা মশানা পামজবা হীরম অমদা থৱায় য়াওনা হোৎনজরিবা অদুগী মমল নৎত্রগা থাগৎ ৱাহৈ খরা হায়বীদুনা মহাকপু থাগৎপীবা, পূক্লিং থৌগৎপীবা হায়বসি মঙোন্দদি মমল নাইবা নত্তে হায়না খল্লি। মরু ওইনা লমদমসিগী আর্টিষ্টশিং অসিবু পূক্লিং থৌগৎপীবা, থাগৎপীবা হায়বসি য়াম্না মথৌ তারি। আর্টিষ্ট অমনা পাঙথোকচরিবা মহাক্কী থবক থৌরমশিং অদুবু এপ্রিসিএট তৌবীবা হায়বসিনা মদুগীদমক শেল ফংবদগী হেন্না মমল য়াম্মী হায়না খন্নরিবনি। দ্রামাগী লমদসু তোঙান তোঙানবা ফেষ্টিভেল অমদি কম্পিটিশননচিংবা কয়া পাঙথোক্তুনা তোঙান তোঙানবা আর্টিষ্টশিংদা এৱার্দ কয়া পীদুনা লাক্লি। ফিল্মগী ওইনসু মালেমগী থাক্তা মমিং লৈরবা এৱার্দ কয়া অমা পীদুনা এক্টরশিংদা ঈকায় খুম্নবা উক্তুনা লাক্লি। ফিল্মগী লমদা শীংথাবা য়াবা এৱার্দ খরদি 'দ একাদেমী এৱার্দ' (ওস্কার), পাল্ম দি' ওর (কানস ফিল্ম ফেষ্টিভেল), গোল্ডন গ্লোব এৱার্দ, বি এ এফ টি এ ফিল্ম এৱার্দ, দাদা সাহেব ফাল্কে এৱার্দ, ফিল্ম ফ্যের এৱার্দস, ইন্টরনেশনল ইন্দিয়ন ফিল্ম একাদেমী এৱার্দস অসিনচিংবা শীংথাবা য়াই। ইন্দিয়াগী ওইনদি দাদা সাহেব ফাল্কে এৱার্দ হায়বসিনা সিনেমাগী ওইনদি খ্বাইদগী ৱাংবা এৱার্দ ওইরি।

মণিপুরগী ওইনসু মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ অমদি মনিফা অসি ফিল্মগী ওইনা অচৌবা এৱার্দশিংনি। মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ অসিনা মণিপুর লৈঙাক্লা পীবনি অদুগা মনিফা অসিনা লন্নাই ওইনা পীবা এৱার্দনি। এৱার্দশিং অসি মণিপুরী ফিল্মবু হেন্না থাক ৱাংনা থম্নবগী পান্দমদা পীদুনা লাকপনি। মনিফা হায়বদি মণিপুর ফিল্ম এৱার্দ হায়বনি। মণিপুরী ফিল্মগী টেলেন্ট লৈরবা আর্টিষ্টশিংদা ফিল্ম ফোরম মণিপুরগা খুৎশম্নদুনা কুমজা ২০১২দগী এৱার্দ খুৎশিন্নবগী থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মসি হান্নদি সাহিত্য সেবা সমিটি (এস এস এস)না শীন্দুনা এস এস এস মনিফা হায়না মমিং থোন্দুনা ককচিংদা পাঙথোক্তুনা এৱার্দ য়েম্থোকপগী থৌরমসিগী মাপলশুবা এদিশন ফাওবা পাঙথোক্লক্সী। অদুবু ১০শুবা এদিশনদগীদি ষ্টেট লেভেল ওর্গনাইজেশন ওইরিবা থৌনানা এস এস এসকী মেম্বরশিংগা পুন্দুনা থৌরমসি পাঙথোক্তুনা লাক্লি। কুমসি চহীগী ওইনসু থা অসিগী ২০দা সেন্ট্রেল পব্লিক হোল, সঙ্গাই লম্পাক, ৱাই এম স্কুল, দি ঐচ ক্যু ককচিংদা ১২শুবা মনিফা, ২০২৫ পাঙথোকখ্রে।

থৌরমসিদা মণিপুরগী ফিল্ম কয়ানা অথোই-অহেন চাংদম্নদুনা এৱার্দ কয়া লাম্থোকখ্রে। এৱার্দশিং অদুদি বেষ্ট মণিপুরী ফিচর ফিল্ম, বেষ্ট নন-ফিচর ফিল্ম, বেষ্ট এক্টর ইন লিদিং রোল (মেন), বেষ্ট এক্টর ইন লিদিং রোল (ফিমেল), বেষ্ট দিরেক্তর, বেষ্ট ষ্টোরি, বেষ্ট স্ক্রনপ্লে, বেষ্ট ম্যুজিক দিরেক্তর, বেষ্ট এদিটর, বেষ্ট প্লেবেক সিঙ্গর (মেন), বেষ্ট প্লেবেক সিঙ্গর (ফিমেল), বেষ্ট লিরিসিষ্ট, বেষ্ট আর্ট দিরেক্তর, বেষ্ট মেক-অপ, বেষ্ট কোষ্ট্যুম দিজাইনর, বেষ্ট এক্টর ইন সপ্পোর্টিং রোল (মেন), বেষ্ট এক্টর ইন সপ্পোর্টিং রোল (ফিমেল), বেষ্ট সিনেমাটোগ্রাফি, বেষ্ট সাউন্দ, বেষ্ট চাইল্ড আর্টিষ্ট, বেষ্ট বেকগ্রাউন্দ স্কোর, জুরি স্পেসল এৱার্দ, স্পেসল মেন্সন (এৱার্দ ৩), নেতা ইরাবত লীলারোই লাইফ টাইম এৱার্দ (মণিপুরী সিনেমা), নেতা ইরাবত লীলারোই লাইফ টাইম এৱার্দ (শুমাং লীলা), মাইপাক সনাহল মণিপুরী জগোয়/ঈশৈ লাইফ টাইম মনা অসিনচিংবনি।

লাম্থোকখ্রিবা এৱার্দশিং অমদি মনাশিং অসিবু ফংখ্রবশিং অদুদি, নেতা ইরাবত লীলারোই লাইফ টাইম মনা (মণিপুরী সিনেমা) থাংমৈবন্দ লৌরংপুরেল লৈকায়দগী অয়েকপম নিঙোল চোংথাম কমলাদা পীখি। নেতা ইরাবত লীলারোই লাইফ টাইম মনা (শুমাং লীলা)না অচানবিগৈ অৱাং লৈকায়দগী অকোইজম বেঙ্গোলদা পীখি অমদি মাইপাক সনাহল মণিপুরী জগোয় লাইফ টাইম মনানা ব্রহ্মপুর লাইপুবম লৈকায়দগী লাইপুবম বিনোদা পীদুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি। বেষ্ট ফিচর ফিল্ম এৱার্দনা জিবনলতা থোকচোমনা পুথোকপা দিনেশ নাওরেমনা দিরেক্সন পীবা 'ওইথরৈ', স্পেসল জুরি এৱার্দ: নন-ফিচর ফিল্মনা মাইবম ব্রজেশ্বরিনা পুথোকপা টি ঐচ দেবেন্দ্রনা দিরেক্সন পীবা 'দ লিগেসি ওফ 4-জেনরেশন্স', স্পেসল জুরি এৱার্দনা বিল্লা ঙাথেমগী ফিল্ম 'মঙালম্না'দা পীখি। স্পেসল মেন্সন এৱার্দনা হিদংময়ুম বিগ্যানিনা পুথোকপা ক্ষেত্রিময়ুম প্রিয়োব্রতনা দিরেক্সন পীবা 'মঙালম্না', হুইদ্রোম নাওবোইদা য়াহৌথেংবা খোইমু ফিল্মগী প্লেবেক সিঙ্গরগীদমক অমদি মঙাংম্না ফিল্মগী কুমারজিৎতা সিনেমাটোগ্রাফরগীদমক পীখি। বেষ্ট দিরেক্তরনা ওইথরৈ ফিল্মগী দিনেশ নাওরেম, বেষ্ট এক্টর ইন লিদিং রোল (মেন)দা ওইথরৈ ফিল্মগী সুরজ ঙাশেপ্পম, বেষ্ট এক্টর ইন লিদিং রোল (ফিমেল)দা সুনিতা ফিল্মগী নর্মাদা শৌগাইজম, বেষ্ট এক্টর ইন সপ্পোর্টিং রোল (মেন)দা মঙালম্না ফিল্মগী দুমগা ক্ষেত্রিময়ুম, বেষ্ট এক্টর ইন সপ্পোর্টিং রোল (ফিমেল)দা য়াহৌথেংবা খোইমুগী রত্না ক্ষেত্রিময়ুম, বেষ্ট চাইল্ড আর্টিষ্টনা ঙম্নবা লানফমসে ফিল্মগী লাইশ্রম লমঙালবী, বেষ্ট আর্ট দিরেক্তরনা সুনিতা ফিল্মগী পুইনবতি থোঙাম, বেষ্ট ওদিওগ্রাফর (সাউন্দ)দা সুনিতা ফিল্মগী নবপান দেকা, বেষ্ট এদিটরনা সুনিতা ফিল্মগী হিরানমোই গোগোই, বেষ্ট সিনেমাটোগ্রাফরনা সুনিতা ফিল্মগী নিহাল ভন্দারি, বেষ্ট ম্যুজিক দিরেক্তরনা খোল্লাং লম্মন ফিল্মগী ননাও শগোলমাং, বেষ্ট প্লেবেক সিঙ্গর (মেন)দা খোল্লাং লম্মন ফিল্মগী দিপু খুনু, বেষ্ট প্লেবেক সিঙ্গর (ফিমেল) দা সুনিতা ফিল্মগী লোইজিংখোম্বী, বেষ্ট লিরিসিষ্ট ও সী মৈরা, বেষ্ট স্ক্রনপ্লে অমদি বেষ্ট ষ্টোরি রাইটরনা এল প্রেমচান্দদা পীখি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

# ঙানুনা খোংবগী মখোল খোম্থাং য়ৈদ্রিবা করিগীনো?

ঙানুনা খোংবগী মখোল অসি খোম্থাং য়ৈবা তৌদে অমসুং মসিগী মরম অদু কনানসু খঙনদে হায়বা য়াম্না তোয়না হায়নবা ৱাফম অমখক লৈ।

অসিগুম্বা মমাংঙৈদগী হায়নরক্লবা ৱাফম অসিদা অচুম্বা খরা য়াওই হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ সেলফোর্দকী রিছার্চর ত্রেভর কোক্সনা ফোঙদোরক্লি। মহাক্লা দাইশি হায়না মিংথোনবা ভর্চুয়েল ওইনা পুথোকপা ঙানু অমখক একোষ্টিক রিছার্চ সেন্টরদা ভর্চুয়েল ওইনা খোংহন্দুনা চাংয়েং তৌখি।

প্রো: কোক্সনা অহানবদা খুদোংচাদবা খরা মায়োক্লরবা মতুংদা হায়রিবা ঙানু অসিবু খোম্থাং য়ৈদবা কা অমগী মনুংদা খোংহল্লগা মখোল অদু রেকোর্দ তৌখি অমসুং মদু খোম্থাং য়ৈবা কা অমদা থোকপা মখোলগা চাংদম্নদুনা য়েংখি। ইকুই কুইদনা লন্দনদা পাঙথোকখিবা বৃটিশ এসোসিএশন ওফ সাইন্স ফেষ্টিভেলদা মহাক্লা হায়, চপ চাবা ফীভম অমা শেম্লবদি ঙানুনা খোংবগী মখোল অসি তশেংনমক খোম্থাং য়ৈ। মদুদা থোক্লিবা মখোল অদু ওম্থোক্লা ঙকপা মখোলনি।

অচৌবা চীংমায় অমগা নক্লনা ভর্চুয়েল ওইবা ঙানু অমা থম্না মতমদা খোম্থাং অমদি ময়েক শেংনা থোকই, অদুবু ঙানুনা খোংবগী মখোল অসি য়াম্না থুনা মাঙখিবা মরম্না ময়েক শেংনা তাবা ফংহৌদে। "মরম অসিদগী য়াম্না তোয়না হায়নরিবা ৱাফম অসি থোক্লকপনি" হায়না প্রো: কোক্সনা হায়রি।

মহাক অসি, মতুম তাবা পোৎশক অমসুং জিজ্ঞগুম্বা থক্তোকখিনবা পাম্বৈ শীজিন্নরগা খোঞ্জেল অসিবু মাঙহন্দুনা ষ্টেদিয়ম, রেইলৱে ষ্টেশন অমসুং চর্চশিংদা থোকপা খোম্থাং য়ৈবগী থৌওংশিং থিংনবা হোৎনবগী হীরমদা স্পেসিএলাইজ তৌবা মীশক অমনি।

# পুৱারীদা ঙসি

গ্রেগরিয়ান ক্যালেন্ডার

১। কুমজা ২০১১ দা, মণিপুরগী অপূনবা শক্তম থুগাইবা য়ারোই হায়না কুমজা ২০০০ গী সেপ্টেম্বর ২৮দা ইম্ফালদা চৎখিবা অটৌবা খোঙচৎ অদু নীংশিংদুনা ১১শুবা মণিপুর ইন্টিগ্রিটি এন্দ সোলিদরিটি দেগী থৌরম কোনুং লম্পাক্তা লৈবা লময়ানবা শঙলেন্দা পাঙথোকখি।

২। কুমজা ১৯২৮ দা, অনা-লায়েংগী থিজিল্লোই ক্লোটলেন্দগী অলেকজেন্দর ক্লেমিংনা ইহান হানবা য়াম্না কান্নবা এন্টিবাইওটিক পেনিসিল্লিন পুথোকখি।

৩। কুমজা ২০১১ দা, মণিপুর জুদো এসোসিএশননা শীন্দুনা খুমন লম্পাক ইন্দোর ষ্টেদিয়মদা পাঙথোকপা ১৮ শুবা ষ্টেট লেভেল জুদো চেম্পিয়ন্সিপতা ময়াই লম্বী স্পোর্টস এসোসিএশন (মলসা), ময়াং ইম্ফালনা গোল্ড মেদল ১৮, সিলভর মেদল ১৫ অমসুং ব্রোঞ্জ মেদল ১০ পুম্না মেদল ৪৩ ফংদুনা টিম চেম্পিয়ন ওইখি।

৪। কুমজা ১৯৯৫ দা, ইজরেলগী প্রাইম মিনিষ্টর য়িটজাক রবীন অমসুং পি এল ওগী চেয়রমেন য়াসর অরাফটনা হ্বাইট হাউসতা য়াম্ন-চে অমদা খুৎয়েক পীমিন্নদুনা ইজরেলগী মিলিটরিনা ৱেষ্ট বেঙ্ককী সিটিশিং খুদুম চন্দুনা থম্নগী মতম লোইশিনখি অমসুং পেলেষ্টিনিয়ন ষ্টেট অমগী য়ুম্ফম থোনখি।

৫। জোন্স হোপকিন্স য়ুনিভর্সিটিনা পাঙথোকপা রিসর্চ অমগী মতুং ইন্না কুমজা ২০২০ দা কোরোনা ভাইরসকী লায়চৎতা মালেম পূম্বদা শিখিবা মীওই মশীং মিল্লিয়ন ১ য়ৌখি।

৬। [illegible]

# ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৮।০৯।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং;
নুংথিল পুং ২.২৮ ফাওবা মেরাগী ৬ নি পাল্লি, মতুংদি ৭নি পাল্লনি।

**মেষ:** অশাওবা উৎথোক্তবা অমদি মরুপ খনবা হৈবনা নুংঙাইজবা হেনগনি। নক্লবগী ৱা তাবা, মাঙজৌননা পোরম য়াৎপনা চাওখৎপদি ফংগনি।
লৈশা পাখঙগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**বৃষ:** ৱাঙাং খজিক্তং চেকশিল্লবদি ঙসিনা হেন্না নুংঙাইজগনি। হন্থবদি অরুবদা লোয়নদবা ফগনি। শেল-থুমগী মতাংদদি খৎচাও থাবা য়াগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

**মিথুন:** ঙসিসু অনৌবা থবক্তা মায়পুননা হোৎনবা য়াগনি, মীয়াম্নসু চাল্লি, নচা-ননাই চাওখৎকনি। অখঙ-অহৈ তান্নরবদি ফিদম্নফম ওইগনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**কর্কট:** চরাংনগনু অমদি নীংবা খুদিংমক পাঙদবা য়াদে খনগনু। মীয়াম্নদি তেংবাঙবীগনি। নীংহন্নদ্রবদি লাকচবীনবা লৈরোই, নরনসু চাওখৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

**সিংহ:** আশা চাউরুবরা হায়ববু মরুপ কায়ননি, খাঙবা কন্দ্রবদি য়েক্লবা হেনগৎকনি অমদি নরল মাঙগনি। অফবা মরুপ/অঙম্বা খরনসু তেংবাঙবীগনি।
লৈশা পাখঙগী- পুক্লিং ফাথনা লৈথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

**কন্যা:** অফবা মরুপ, অফবা লৌশিং অমদি অচুম্বা উথোকপা খরা ৱাৎকনি। কান্নবা খরা ফংলবসু অরুবা থবক্তদি পাউতাক লৌদবা য়ারোই।
লৈশা পাখঙগী- নীংবদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

**তুলা:** মীয়ামগা হান্নগুম মরী ফৈ, লাই-গুরুনা য়াবা লম্বীদা চৎচবনা হেন্না ৱাখল নুংঙাইগনি। লুশিন্না খল্লুনু, মহু চাউবদগীদি চেকশিনবা ফগনি।
লৈশা পাখঙগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**বৃশ্চিক:** নীংবা থুংগনি, অঙম্বনা চানবী, শেন্দোংসু চাউগনি অমদি হায়দোকখিবা ৱা ঙাকচবা ঙমগনি। তহা-তহাবা অমদি অশাওবনদি তাথি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**ধনু:** ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজগনি, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি, লৌশিং তানশিনবা য়াগনি। তৌবতবু হৈত্রবদি লনদি মখোঙ পানগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**মকর:** অনৌবা আশা অমদি ইমুং-মনুংগী মতেংনা পাম্বৈ ওইগদবা নুমিৎনি। শেন্দোং তানবদা চাউনা মায় পাক্কনি। অখঙ-অহৈ তান্নদ্রবদি ফরোই।
লৈশা পাখঙগী- নশাগীতা খল্লবদি ৱারৌনগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**কুম্ভ:** থবক পাঙগনি, মীচঙ লৈগনি। নাইতোম অরুবা থবকতি পাঙগনু। মৈদগী চেকশিল্লু, মতাং চাদ্রবদি খোঙফম ১/২ দি হন্দোকপা ফগনি।
লৈশা পাখঙগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**মীন:** মাঙফম থোকপদা মাঙহন্দবা ঙম্বা হায়বসি তুংগীদমক মায় পাকপনি। য়ারিবমখৈ লাই-গুরুগী পাউতাক্লা চৈশু ওইয়ু, নাইতোম চৎকনু।
লৈশা পাখঙগী- ৱা ঙাংদবনা মফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

# নৌরিবা উহয়শিং চাবদা হাওত্রিবসি পাম্বীদুগী চারোল-শুরোলগীদমক্লি !

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

(The Science Behind this Views)

কনা অমত্তনা মীতাদ্রিবা অশংবা হৈবোং

নৌরিবা, পীক্লিবা, মপুং ফাদ্রিবা অশংবা উহয়শিং চাবদা খায়, হাওতে। শা-উচেক, মী-কনা অমত্তনা চাবীদে। চানিংবা ফাওনদবা মরম্না নৌনা পানখৎলক্লিবা মপু পান্দবা লম্লক্কী উহয়শিং ফাওবদা কনা অমত্তনা মীৎয়েং থম্নুদে। হেকপদা কনা অমত্তনা অথিংবা পীরক্লরোইদবা ওইরবসু হেক্লুবগী কান্নবা অমত্তা লৈতবা মরম্না হেক্লুদে।

মপুং ফা