থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

৪২ শুবা খা-মণিপুর দ্রামা ফেষ্টিবেল - ৪

কংলৈ লিভিং আর্টস (কংলা), উচিৱা-ঙসিগী মণিপুরী থিয়েটরগী খোঙচৎ অসিদা মতিং থোক্লা থৌদাং য়াদুনা, মপাঙ ওইবা অতোপ্পা লূপ কয়াগা খুৎশম্নদুনা চৎমিন্নরিবা, মরুওইবা থিয়েটর-ওর্গনাইজেসন অমনি। লূপ অসিনা মণিপুরগী থিয়েটর তাইবংদা হেক মিতম্লকখিবা চহীদুদগী ঙসি ফাওবা, খা মণিপুর দ্রামা ফেষ্টিবেল- মরুওইবা চাংয়েং ফম্বাক অমা ওইদুনা লাকখিবনি। ঐদি খল্লি-লূপ অসিনা শীন্দুনা চহী খুদিংগী পাঙথোক্লিবা 'কংলা থিয়েটর মরাথোন' মিংথোনবা থিয়েটর ফেষ্টিবেল অসিমকসু, লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী খা-মণিপুর-দ্রামা-ফেষ্টিবেল অসিনা ইন্সপাইর তৌদুনা পাঙথোকহনখিবরা?

ফেষ্টিবেল অসিগী মাপনশুবা লীলা 'মঙলান ওইহৌরে'- কংলা, উচিৱাগী অনৌবা খুদোল অমনি। 'কংলা'গী থোইদোকপা মতৌ অমনা, খা-মণিপুর-দ্রামা ফেষ্টিবেল অসিদা মখোয়না কৈদৌঙৈদা হান্নগী অমনবা প্রদক্সন অমা নৌহল্লগা পুথোক্তবা অসিনি। হন্দক্কী দ্রামা অসিসু লূপ অসিগী প্লে-রাইট-দিরেক্টর 'প্রেমজিৎ'কী খ্বাইদই নৌবা প্রদক্সন'নি। অখন্ননা পুথোক্লকপনি। লীলাগী খুৎই অমসুং খুৎপুথোক্তা থোইদোকপা চাংয়েং তৌননবা হোৎনদে। 'সরকারগী থবক অমা ফংবা হায়বসিনা, পুন্সিগী লুম্লবা পোৎলুম য়াংহন্নবা অমত্তা ঙাইরবা পাম্বৈনি' হায়বা মীয়ামগী থাজনবীসিদা য়ুম্ফম ওইদুনা শাগৎপা ফম্বাক কুম্মৈনি। লুম্লবা পুন্সিগী পোৎলুমদু থাংথনবা ময়ুম ইংখোল বন্ধান থমদোক্তুনা সরকারগী থবক অমগীদমক ৱানোমশেল ওইনা পীরুই থানিনগী মমা লুখ্রা ওইহৌরবী ইবেমহল'না। কোর্টকী অথিংবা অমদগী থবক অদু হাপখিদে।

লায়রকোন্দা ওইর'সু অৱা কোঙ্গায় মায়োক্লগে, নুংশি ৱায়থুংনসি হায়দুনা থানিনগী চান্নবী সনাতোম্বী'না পিরোইননা হায়জবা, নুঙগী থম্মোয় ওলহল্লবা থানিন'না লোনথোক্তবা অমগুম লেপহৌব'দুনা লীলাদুগী ক্লাইমেক্সনি।

ওক্টোবর ২৯ গী অনীশুবা লীলা, রুপালয়া থিয়েটর, এলাং-খাংপোকপীগী 'অশিবগী মীৎলুদা পিরাং' উৎখি। বেঙ্গলগী মমিং চৎলবা লীলাইবা মনোজ মিত্র'গী 'মৃত্যু চোখের জোল' হায়বদুদগী রতন থিয়াম'না এদাপ্টেসন তৌথোকপনি। বোনি থোঙামচা'না দিরেক্সন তৌদুনা পুথোকপনি। চহী খরগী মমাঙ বোনি অমদি রুপালয়া থিয়েটর য়ঙ য়ঙ লাউনা লীলা তৌরম্মী। বোনি'না অতোপ্পা শিনফম অমদা মায়পুনখিবদগী, রুপালয়া থিয়েটরসু তপ্পা তপ্পা লুপখিবনি। কুইরবগী তুংদা হিংগৎলকই, পিরাং শিন্থৌ য়াররোইদবা হিংনা হিংনা শিরবা অহিংবা থৱায় অমদা পিরাং শিন্থহন্নবা হোৎনবগী সিরিয়স প্লে অমগা লোয়ননা। কুম লায়না অমনা নাদুনা ইমুংগী কা অমদা, মচা-মমৌ অমদি মশামক্কী লোয়নবীদুমক্না ফাওবা থওইবীদ্রবা য়ুম অমগী য়ুম্বুরেম্বা অমদা য়ুম্ফম থোনবা দ্রোইং-রুম-প্লে অমখকনি। য়ুম্বুরেম্বদুগী মচানুপা অহলদুগী অহানবা ফংজবা মচানুপাদু য়াম্না কন্না নায়। অফাওবা দাক্তর কৌদুনা শেল চঙনা লায়েংই। ইমুংদুগী মীকোক খুদিংমক্লা পাম্মী- ইমুংদুগী তাঙলবা লন, ইমুংদুগী তুংগী য়ুম্বী ওইদৌরিবা অঙাংদুবু অঙম্বা পাম্বৈ পুম্নমক পুথোক্তুনা লায়েংদুনা কলহৌবা। হৌজিক্কী য়ুম্বী ওইরিবা অহল ওইরবা য়ুম্বুরেম্বদুদি- কান্নদ্রবা, শিখ্রবসু য়ারবা অমগুম কনানসু থওইবীদে। ফনা কন্না হোৎনদুনসু অঙাং অদু কনবা ঙমখিদে। থংনবা কাদা, লৈখিদ্রবা অঙাং অদুগী মমানা তেংথাবা থম্মোয় শোক্লবা মীকপখোন দুনা পিগী ঈরা ঈহৌহনবা ঙমদ্রবা য়ুম্বুরেম্বগী নুপী য়ুম্বুরেম্বীনা মপুরোইবদা হায়... 'কাসিদা ঐখোয় লৈরি হায়বসি মখোয়দা খঙহন্নবা নঙ অমুক্তা খোঞ্জেল থোক্লা কপ্পু'...। অশিবগী মীৎলুদগীবু পিরাং শিন্থরকপা হৌনবরা?

তারিখ ৩০, ফেষ্টিবেলগী অরোইবা নুমীৎ, ককচিং দ্রামাটিক য়ুনিয়ন'গী 'য়াচন য়াওদ্রবা শগোল' খক্তমক উৎখি। বাশিখোং দ্রামাটিক য়ুনিয়ন, হান্না এন্ট্রি তৌরম্লগা কোন্না হন্দোকখি। শ্রীলেখক কৌবা অইবা অমগী এম নরান'না দিরেক্সন তৌবা প্লে অসি, কমপ্লেক্স ওইবা দ্রামাটিক প্লোৎ অমা ফ্লাসবেক টেক্নিক শীজিন্নদুনা মীয়ামদা লাম্থোক্লবা হোৎনবনি। দাক্তর হরি কৌবা, লমদমসিগী শগোলবুসু নুংশিজবা প্রোফেসনেল দাক্তর অমনা ইম্ফাল সহর ময়োন'দা লায়েংশঙ অমা হাংদোক্লবা জাপানিজ দাক্তর 'ফুকি আকি য়াকানিকো' থুংলগদবা নোংমা ৱাংলিঙৈ খুৎলায় পায়বা নহারোলশিংনা ফাদুনা পুখি। মতম কুইনা হল্লকখিদে। শিখ্রে হায়না লৌনরবা দাক্তর হরিগী অরোইবা মথৌ মঙম পাঙথোক্লবা, মাগী লোয়নবী সনামানবী নবদ্বিপ'তা চৎখিবদগী ময়ুম লমদমদা হল্লক্তুনা, লৈশারিঙৈগী নুংশি খোংলোয় 'গোবিন্দ'গা থেংনদুনা চেন্নাইদা য়ুম লিংদুনা লৈখি।

মচানুপী পেপে'না মপাগী খোঙ্গুল লীরুনবা ইম্ফালদা হল্লক্তুনা হৌখ্রবা লামায় মথং মথং হাংদোরকপা অদুনা মরুওইবা দ্রামাটিক এক্সন'নি। পেপেগী বর্থ-দে সেলেব্রেসন অমদা বোমগী এটেক অমদা মমা-মৌপ্বা অমদি দেদ্দি অহুম্মক লৈখিদবগী পাউ তম্লুবা মীকুপ্তা অপোকপা মপা 'দাক্তর হরি' লৈখিদবদগী, কনা লৈজদবী পেপে 'য়াচল য়াওদ্রবা শগোল' অমগুম লৈহৌখি।

লৌশিং পুক্কে

ওক্সিজেন ৱাংলবদি উরিং থুংহল্লি

ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংদ্রবদি হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং, মরুওইনা লংসতা অকায়বা থোকহন্দুনা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লে। অদুবু হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদগী ওক্সিজেন ৱাৎপনা উরিং থুংহল্লি হায়বা খঙলে।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী সেন দিগোদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিছার্চরশিংনা চথুখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়, অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংদ্রবদি তুখোঙ অমসুং স্কিন সেলশিংদা পক্তুনা লৈবা প্রোপিওনিবেক্টেরিয়ম একনিসনা থাউরেক পুম্নমক ফেট্টি এসিদ ওন্থোক্তুনা উরিং থুংহল্লি।

নুংশিৎ-নুংশা শেংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং উরিং থুংলকপগা লোয়ননা অতৈ অতোপ্পা উনসাগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিচার্দ গেলোনা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, কিং'স কোলেজ লন্দনগী রিছার্চরশিংনা চথুখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খ্রে মদুদি, উরিং থুংবা মীওইশিংগী উনসা খুইগন্দে অমসুং থুনা অহল ওইশিলহন্দে। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি উরিং থুংবদগী থৱায় নুংঙাইতনা লৈরিবা লৈশাবীমচা-শিংগীদমক্তদি নুংঙাইরবা পাম্বৈ অমনি। উরিং থুংলম্বদগী ফরক্লবা মীওইশিংগী হ্বাইট ব্লস সেলদা টেলোমেরিস য়াম্না য়াওবা মরম্না হকচাংগী সেলশিং মতম কুইনা পুন্সিদুনা লৈ হায়বা রিছার্চরশিংনা খঙবা ঙম্লকখি।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা কিং'স কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিগী সাইমন রিবেরোনা হায়খি, কনাগুম্বনা উরিং থুংলে হায়না থৱায় নুংঙাইতবা ফাওরম্বা য়াই। অদুবু উরিং থুংবা মীওই খুদিংমক থুনা অহল ওইদে হায়বা থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। অদুম ওইনমক উরিং থুংবগী নুংঙাইতবা-অৱাবা ৱাখল কোকহনগে হায়রবদি য়ুমথোঙ খুদিংমক্তা ঈরায় লায়না ফংলিবা জিরা শীজিন্নবা য়াই। এন্টি-ইনফ্লেমেটরি, এন্টি-ফঙ্গেল অমসুং এন্টি-বেক্টেরিয়লগী মগুন চেনবা জিরানা লোক থুংবা অমদি অজমাদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা উরিংসু ফহল্লি। জিরা খরা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদু তৈরবদি উরিং থুংবা ফৈ।

উরিং থুংহন্দনবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌরাংদি মায় অমসুং হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা থোরকপা হুমাং শেংনা তৈথোকপগা লোয়ননা ঈশিং মরাং কায়না থকপা অমসুং অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈতবা হায়বসিনি।

ন্যু দিল্লিগী অগরৱাল হোমিও ক্লিনিক্কী পঙ্কাজ অগরৱালগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না উরিং থুংহন্দনবগীদমক চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই হায়রি। থাউ অমসুং ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওবা চীঙাক কা হেন্না চারোইদবনি অমসুং সোদা নৎত্রগা চিনি য়াওবা সোফ্ট দ্রিঙ্ক থক্লোইদবনি।

অৱাবা ৱাখল খনবা, পূক্নিং-ৱাখল লাংতক্লবা অমসুং ষ্ট্রেসনা উরিং থুংহল্লি। য়ারিবমখৈ নুংঙাইবা ৱাখল খন্নবা হোৎনগদবনি। ইশা ইশাগী উনসাগা চান্নদবা অমসুং অহোংবা কোস্মেটিক শীজিন্নবনা তুখোঙ ফুঞ্জিল্লকপদগী উরিং থুংহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ইশাগী উনসাগা চান্নবা অমসুং মগুন লৈবা কোস্মেটিক খক্তমক শীজিন্নগদবনি।

কালেনথাগী শারবা মতমদা হুমাং মরাং কায়না থোরকই। হুমাং থোরকপনা তুখোঙ পুম্নমক শেংদোক্লিবনি। অদুবু থোরক্লিবা হুমাং অদু চাং নাইনা তৈথোকপা মথৌ তাই। হুমাংদা ফৎতবা টোক্সিন কয়ামরুম য়াওই। মরম অদুনা অয়াম্বা মতমদা রুমাল নৎত্রগা টাৱেল অমা পায়রগা হকচাংদা থোরকপা হুমাং পুম্নমক শেংনা তৈথোকপা মথৌ তাই।

য়ারিবমখৈ মায় মোৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। অফবা মখলগী ক্লিঞ্জর অমা শীজিন্নরগা অয়ুক্কী নুমীদাংগী চাং নাইনা মায় তাথোকপা মথৌ তাই। নুমীৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাগদবনি। এন্টিওক্সিদেন্ট, ভিটামিন অমসুং ন্যুট্রিয়ন্ট মরাং কায়না য়াওবা মনা-মশিং অমদি উহৈ-ৱাহৈনা হকচাং ফহনবগী মথক্তা উরিংসু থুংহন্দে।

নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা থৌরাং অমনি। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংগী অমোৎপা পুম্নমক শেংদোকপগা লোয়ননা উনসা ফজহল্লি অমসুং কুচুসু শেংহল্লি। অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা নৎত্রগা হীপচিন্দুনা খক লৈরোইদবনি। অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবনা মেটাবোলিজমদা মতেং পাংশিনবা মরম্না হকচাংগী কয়াৎশিং ফহল্লি অমসুং উনসা ফজহল্লি।

উরিং থুংগনবা মীওই ওইরবদি য়ারিবমখৈ লংজমগী ফিরোল শেৎপগা লোয়ননা তোয়না শুদোকপা মথৌ তাই। হকচাং শাজেল তৌদুনা হুমাং তাহল্লবা মতুংদা শেংনা ঈরুজথোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। হুমাং থোরক্লবা মতুংদা অশিবা সেল কয়া পৈশিন্দুনা লৈবা মরম্না উরিং থুংহল্লকপা য়াই। খ্বাইদগী মরুওইরিবদি নুংশিৎ-নুংশা শেংবা মফমদা লৈবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, অশেংবা নুংশিৎ (ওক্সিজেন) মরাং কায়না ফংদ্রবদি উনসাদা পকপা বেক্টেরিয়ানা তুখোঙ ফুঞ্জিলহন্দুনা উরিং থুংহল্লকই।

অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতগী উরিং থুংহল্লকপগী মরম খঙবা ঙম্লবনিনা মতুং তারকপদা উরিং থুংহন্দনবা থৌরাং লৌখৎপা অমসুং উরিং ফহন্নবা হোৎনবদা মতেং ওইরগনি হায়রি। অমরোমদা, উরিং থুংগনবা মীওইশিংনা থোইদোক্লা থৱায় নুংঙাইতনিংঙাই ওইদে। উরিং থুংগনবা মীওইশিং থুনা অহল ওইশিল্লক্তে হায়না কিংস কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিষ্ট সাইমন রিবেৱোনা লুচিংদুনা চথুখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখি।

মমি ৱারী

মীৎকুপশিংদুদা

অতোম রজিব সিংহ