থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ৱাই এল দি সী য়ু-চহী ১২শুরে

য়ুমজাও লাইরেম্বী দ্রামাটিক এন্দ কলচরেল য়ুনিয়ন - ৱাই এল দি সী য়ু খাগেম্পল্লি হুইদ্রোম লৈকায়দা, কুমজা ২০০৭কী জুলাই তারিখ ১দা লীংখৎখি। হৌখিবা জুলাই ১দা য়ুনিয়ন অসিগী ১২শুবা মপোক কুমওন পাঙথোকখি। দ্রামাটিক য়ুনিয়ন নৎত্রগা থিয়েটর ওর্গনাইজেসন অমগী 'ফাউন্দেসন দে' নুমিত্তা ময়াম্না তৌনরিবা, রিচ্যুঅল অমগুম পাঙথোক্লরিবা থৌরমসি মখোয়না পুথোকখিবা লীলাশিং অমদি ফংলকখিবা মনাশিং নৌহৌননা নীংশিংদুনা চেবাউ পীদুনা কৌরিবা মীশিংদা ৱারী লীদুনা তাহনবা অমদি নক্ক'-চান্নবা মীথুংশিংদুবু মখোয়না পাঙথোকখিবা থবক থৌরমশিংদুগীদমক থাগৎ-ৱাহৈ খরা হায়হল্লম্বা অদুনি। মণিপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী থৌরম খুদিংমক্তা ১৯৫৪, ইন্দিয়া পুম্নই দ্রামা ফাংনবা, ন্যু দিল্লি'দা পাঙথোকপা অদুদা 'ফোক কেটেগোরি'দা বেষ্ট প্লে'গী মনা ফংলকখিবই ৱারী-ঙসি ফাওবা লীরি লেপ্তুনা। ইন্দিয়াগীসু অদু মঙাই - হৌখ্রবা মতমগী য়াইফ-নুংঙাই ৱারী (পাষ্ট গ্লোরি) অম গী এনসিয়েন্ট সিভিলাইজে সনগী ৱারী লীরগা চাউথোকচনীংঙাই ওইরিবনি। চাওখৎপগী মঙাল ফংলবা, লাইরিক-লাইশু হৈরবা ঙসিগী মণিপুর-মীরোলসু লাইরিক্কী মঙাল ফংদবা, ককই-থাংবা-ফুৱাউনবা ইপা ইপুশিং অদুনা শেমগৎলম্বা নাৎকী-পুক্কে (কলচরেল-ত্রেজর) অদুগীদমক চাউথোকচরিদনা! ঐখোয় হৌখ্রবা মতমগী নীংশিংবা মরক্তা লৈবা হৈনবা মীওইনি। ৱি লিভ ইন দ পাষ্ট! পুন্সি হায়বসিদি হৌজিক কৌবা মতমসিনি। ঐহাক হৌজিক মসি তৌরি/তৌগে খল্লি হায়বসিদি অয়াম্বনা হায়গন্দে। হায়দ্রিবদু তৌগে খক দবননি/তৌরুদবননি।

য়ুমজাও লাইরেম্বী দ্রামাটিক এন্দ কলচরেল য়ুনিয়ন - এম দি য়ুগী স্কুলিংদগী হৌরকখিবা এক্টর/দাইরেক্টর, হন্দক তাইবংপান থাদোকখিবা চবুংবম গুনিন্দ্রোগী লীচিং মখাদা শেমগৎলকখিবা, দ্রামাটিক আর্ট'তনা হেন্না সিরিয়স ওইনা মথৌ পাঙলিবা কলচরেল ওর্গনাইজেসন অমনি। তোঙান-তোঙানবা কম্পিটিটিব অমদি নন-কম্পিটিটিব ফেষ্টিবেল কয়াদা শরুক য়াদুনা মণিপুরী-থিয়েটর-তাইবঙদা মশক নাইবা মফম অমা কল্লবা থিয়েটর গ্রুপ অমনি। এপ্রিল থাদা, পদ্মকুমারগী সাহিত্যগী কুমহৈগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকখিবা দ্রামা ফেষ্টিবেল অদুদা 'শল্লাংগী থোং লান্দুনা' হায়বা দ্রামা অমনা অয়েংবশিংবু শুল্লল্লগা ফেষ্টিবেলদু লোইদ্রিঙৈ, মশামকসু 'শল্লাংগী থোং' দু লান্দুনা তাইবঙ ৱাংমদা চৎখিবদুদা থিয়েটর লভরশিংনা লাংতক্লখি - য়ুমজাও লাইরেম্বী দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী লাইবক কদোম' থোক্লগনি? অতোপ্পা দাইরেক্টর লৈত্রে হায়বই ৱা নত্তে। শ্যামকিশ্বর (ইনাওবী) লৈরি, মমাঙদসু গুনিন্দ্রোগী মহুৎ শিন্দুনা লীলা কয়া দিরেক্সন পীখ্রবা। দিরেক্সনগী কোকথোঙদু মরেংজুমদা থোনগত্তুনা পুবা ঙম্বা সিনিয়র এক্টর কয়া অমসু লৈরি। মফম অমদি মতম'না মীওইববু মশাদা লৈরম্বা ফোঙদোক্তবা মতিং ফুদোকহল্লকই। মতাং চাবদা থোক্লক্কদৌ' লৈরবা গুনিন্দ্রোগী মহুৎ - দাইরেক্টর' দু হান্না খঙনীংলুবনি লাংতক্লগনবা মীওইবা অমা ওইরুবনা। লাংতক্লবদুনা ঐহাকপু জুলাই অমগী ফাউন্দেসন-দে থৌরমদুগী চেবাউ ফংবদা চৎনীংবগী লাংতক্লবা হেলহনখি।

ৱাখলনা পূরগা চৎখিবা, তৌরক্কনি খনবা ফাউন্দেসন-দে-সেলেব্রেসন অমগী মওং মতৌ অদুগা খরমখৈ মান্নর'সু, থৌরমদুগী মপূম ওইবা মশক্তদি তায়োন্নানা থোকখি ইফমদা। য়ুমজাও-লাইরেম্বী-দ্রামাটিক য়ুনিয়ন'গী মপোক কুমওন থৌরমদি মখোয়গী ৱারী লীবদুনা মরুওইবা নত্তে। থিয়েটরগী শিনফম অসিদা শিনপাঙলিবা কলাকারশিংনা মনা মথুম ফংলকপা, অতোপ্পা লূপ কয়ানা থোইদোকপা মিংথোল পীরকপদা থম্মোয়দা হৌরকপা নুংঙাইবা-অপেনবগী ইহুলদু লোৎঙমদদুনা অদুগুম্বা কলাকারশিংদুবু ইকায়খুম্নবা উৎপদুনা হেন্না মরু ওইবনি। কুমসি চহীগী ওইনসু তোঙান তোঙানবা মনা অমদি মিংথোল ফংলকপা কলাকার তরুক (৬) তা 'সাল' অমদি 'শকখঙ-চে' অমমম পীদুনা ইকায়খুম্নখি। অহানবদা, কলাক্ষেত্র, মণিপুরগী অহল ওইরক্লবী এক্সেস 'শ্রীমতি হৈস্নাম সাবিত্রি দেবী (মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ'না হাওবম ইবুংঙোয়াইমা শেলগী মনা, ২০১৯ থিয়েটর এক্টিংগীদমক পীরকপদা); অনীশুবা, পাম্বোইবী নাট্য মন্দিরগী য়ুম্নাম রাজেন্দ্র সিংহ (মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ'না, দ্রামাগীদমক নাট্যভুষন, ২০১৯, মিংথোল পীরকপদা); অহুমশুবা, মণিপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী ডাক্তর লমাবম গোজেন্দ্র সিংহ (মণিপুরী সাহিত্য পরিষদনা, ২০১৯গী জমিনি সুন্দর গুহা সনাগী মেদল পীরকপদা); মরিশুবা, রুপমহল থিয়েটরগী লোইতোংবম ব্রজমোহন সিংহ (২০১৫গী মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমি এৱার্দ অমদি বি এম মেকোলা থিয়েটর সেন্টর এৱার্দ ২০১৯ ফংলকপদা); মঙাশুবা, আই এ এস ওইনা রিটয়র তৌরগা লিটরেরি এক্টিভিষ্ট অমা ওইরক্লিবা কাঙজম রাধাকুমার (মীকূপ অমত্তং হায়বা মাগী ৱারী মচাগী লাইরিক্তুদা মণিপুরী সাহিত্য সমিটি, থৌবালনা 'নিঙোম্বম প্রমোদিনি নীংশিং মনা, ২০১৮ পীরকপদা); তরুকশুবা, ব্লুমিং কলচরেল একাদেমিগী দাইরেক্টর নিঙোম্বম জাদুমনি সিংহ'দা মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ'না অশাংবম মিনকেতন অঙাং নাৱা সাহিত্য মনা, ২০১৯ পীরকপদা)। অতোপ্পা কলাকারশিংবু ইকায়খুম্নবা উৎপা থৌরমদুগী মথক্তা, থৌরমদুগী অতোপ্পা থোইদোকপা মশক অমনা ইনভাইটি অমদি থৌরম মপুশিংনা আশা মাঙশিল্লক্লবা মণিপুরী থিয়েটর অমদি মরূ ফুকপা হৌরক্লবা মণিপুরী কলচরগী মরমদা শাংলপ তৌবা নৈন-মীফম অমা মখা শমথখিবা অদুনি।

চহী ১২খক্তা ঙায়রিবা 'য়ুমজাও লাইরেম্বী দ্রামাটিক এন্দ কলচরেল য়ুনিয়ন মণিপুরী থিয়েটরগী তাঙলবা লন অমনি, থাজবীয়ু।

লৌশিং পুক্কে

'শিংদা কান্নরবা মিনরেল অমসুং ভিটামিন কয়ামরুম য়াওবা মরম্না কেন্সর, হার্ট দিজিজ অমদি দাইবেটিস ঙাকথোকপা ঙম্মী'

নীংশিংবা থোক্তুবা মতদগী মীওইবনা থোং-থাকপদা মহাউ হেনগৎহন্নবগীদমক শিং শীজিন্নদুনা লাক্লে। চাইনাদদি খৃষ্টতনা পোক্কদবা চহীচা ৬ ৱাৎলিঙৈদগী শিং অদুম্মক শীজিন্নরক্লে। খৃষ্টগী মতুং অহানবা চহীচাদা আরব লল্লোনবশিংনা মিদল ইষ্টতগী য়ুরোপতা পুরকখিবা শিংবু থোং-থাকপদা মরুওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নবগী ৱাফম ইংলিস রোয়ল কোর্টনা কম্পাইল তৌবা কুকবুম ১৩৯০ রোমদা ময়েক শেংনা য়াওরি।

Zingiberaceae ফেমিলিগী মনুং চনবা শিংদা কান্নরবা মিনরেল অমসুং ভিটামিন কয়ামরুম য়াওবা মরম্না কেন্সর, হার্ট দিজিজ অমদি দাইবেটিস ঙাকথোকপা ঙম্মী। ফিনুংগী হকচাংসু মপাঙ্গল কনখৎহল্লি।

সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মালেমদা মী খ্বাইদগী য়াম্না শিহল্লিবা লায়নাশিংগী মনুংদা হার্ট দিজিজসু অমনি। শিংদা ভিটামিন বি-৬, মেগনেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম য়াওবা মরম্না থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী। ভিটামিন বি-৬ না হার্ট দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি অদুগা মেগনেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়মনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। হায়রিবা কম্পাউন্দ অহুম্মক পুল্লপ য়াওবা মরম্না শিং চারবদি হার্ট দিজিজগী রিস্ক হন্থরকই।

শিংদা পোটাসিয়ম, মেগনেসিয়ম অমসুং ভিটামিন বি-৬ য়াওবগী মথক্তা মেনগনিজমসু মরাং কায়না য়াওই। ন্যুরোলোজিকেল হেল্থকীদমক য়াম্না তঙাইফদবা মিনরেল অমা ওইরিবা মেনগনিজনা সেক্স হোর্মোন টেষ্টোষ্টেরোন পুথোকপদা মতেং পাংবা মরম্না ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। য়ুনিভর্সিটি ওফ মেরিলেন্দ মেদিকেল সেন্টরগী রিপোর্ট মতুংইন্না হকচাংদা মেনগনিজমগী চাং ৱাৎলবদি ইনফটিলিটি অমসুং ইরেক্টাইল দিসওর্দরগী খুদোংচাদবা মায়োক্লহল্লি হায়রি।

অমরোমদা, সী দি সীগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, তোঙান তোঙানবা কেন্সর মখলশিংগী মনুংদা অনীশুবা খ্বাইদগী কম্মন ওইবদি কোলোরেক্টেল নৎত্রগা কোলোন কেন্সরনি। নুপীদগী নুপাদনা চাং ৱাংনা নাবা থেংনরিবা কোলোন কেন্সর ঙাকথোক্লবগীদমক চাং নাইনা শিং চাবা মথৌ তাই। 'কেন্সর রিছার্চ' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ মিনসোটাগী রিছার্চর চুল-হো জিওংনা হায়খি, শিংদা য়াওবা জিঞ্জরোল কৌবা মচল অমনা কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। রিপোর্ট অসিদা য়ুম্ফম ওইরগা নেসনল ইনষ্টিট্যুট ওফ হেল্থনা শিং শীজিন্নরগা কোলোন কেন্সর ঙাকথোক্লবা ক্লিনিকেল ট্রাইয়ল অমা পাঙথোক্লবা হোৎনরি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ মেরিলেন্দ মেদিকেল সেন্টরগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, শিংদা য়াওবা মেনগনিজ অমসুং মেগনেসিয়মনা ব্লদ সুগরগী খল কায়হন্দনা থম্বদা মতেং পাংই। মরম অদুনা দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা শিং চাবদা কান্নবা ফংগনি।

প্রোষ্টেগ্লেন্দিন কৌবা হোর্মোনগুম্বা কেমিকেল মখল অমনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা মফমদা চীকপা-নাবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লহল্লি। শিং চাবনা হায়রিবা কেমিকেল অসি থিংজিন্দুনা থম্বা মরম্না চৈনাখোল হন্থহল্লি।

অমেরিকান কেমিকেল সোসাইটিগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনদি নুমীৎ খুদিংগী চারিবা চীঞ্জাক্তা শিং অমসুং মোরোক য়াওহনবা মতমদা হকচাংনা কান্নবা কয়ামরুম ফংই। মরুওইনা ইম্যুনিটি কনখৎহল্লি অমসুং ব্লদ সুগর রেগুলেট তৌই।

জিয়াহুৱান লি, গেংজুন দু অমসুং মখোয়গা লোয়নবা রিছার্চরশিংনা উচিদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা শিংদা য়াওবা জিঞ্জরোলালোন অমসুং মোরোক্তা য়াওবা কেপসাইসিননা কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা খঙলকখি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অদু জর্নেল ওফ এগ্রিকলচরেল এন্দ ফুদ কেমিষ্ট্রিদা হন্দক্তা ফোঙলকখি।

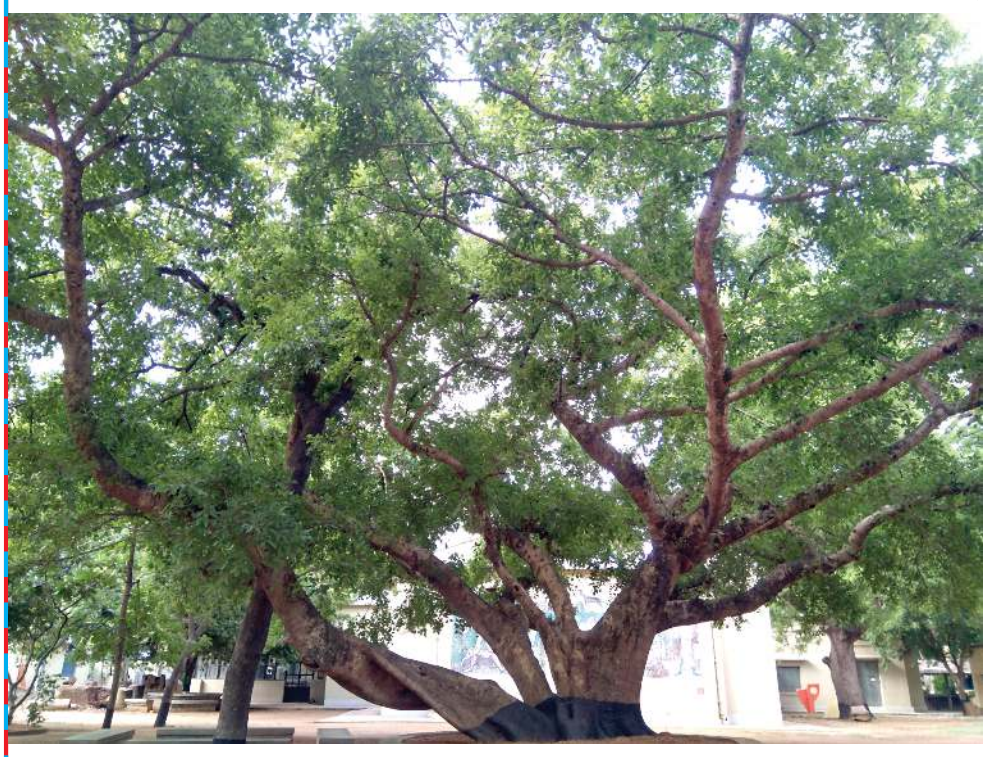
Solanaceae ফেমিলিগী মনুং চনবা অমসুং সাইন্টিফিক ওইবা মমিংনা Capsicum Annum কৌবা মোরোক্তা কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওই। খামেন অশিনবা অমদি আলুসু Solanaceae ফেমিলিগী মনুং চল্লি। লেবোরেটরিদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা এন্টি-বেক্টেরিয়ল, এন্টি-কার্সিনোজেনিক, এনালজেসিক অমদি এন্টি-দাইবেটিসকী মগুন চেনবা কেপসাইসিসনা অনোয়বা মীওইশিংদা এল দি এল কোলেষ্টরোল হন্থহনবা ঙম্মী। মোরোক্তা কেপসাইসিন মরাং কায়না য়াওই। মদুগীসু মথক্তা ভিটামিন সী য়াওই। ত্গৎ-ত্গৎ তেকপা মোরোক গ্রাম ১০০ দা ভিটামিন সী মাইক্রোগ্রাম ১৪৩.৭ য়াওই হায়রি। মসি নোংমদা মীওইবনা মথৌ তাবা চাংগী চাদা ২৪০ নি। ভিটামিন সীনা শরু, উনসা অমদি অতৈ হকচাংগী কয়াৎশিং মপোপ কায়হন্দনা থম্বদা মতেং পাংই। মোরোক্তা য়াওরিবা পোটাসিয়ম, মেনগনিজ, আইরন অমদি মেগনেসিয়মনা সেল অমসুং হার্টকী ফীভম ফনা থম্বদা মতেং পাংই। নিয়াসিন, পাইরিদোক্সিন, রাইবোফ্লেবিন অমদি থিয়ামিননচিংবা বি-কমপ্লেক্স গ্রুপকী ভিটামিন মরাং কায়বা য়াওবা মোরোক গ্রাম ১০০ দা নোংমগী হকচাংনা মথৌ তাবা (রেক্কমেন্দেদ দেলি অলাৱেন্স) ভিটামিন সী (এস্কোর্বিন এসিদ) চাদা ২৪০, ভিটামিন বি-৬ (পাইরিদোক্সিন) চাদা ৩৯, ভিটামিন এ চাদা ৩২, আইরন চাদা ১৩, কোপ্পর চাদা ১৪ অমসুং পোটাসিয়ম চাদা ৭ য়াওই।

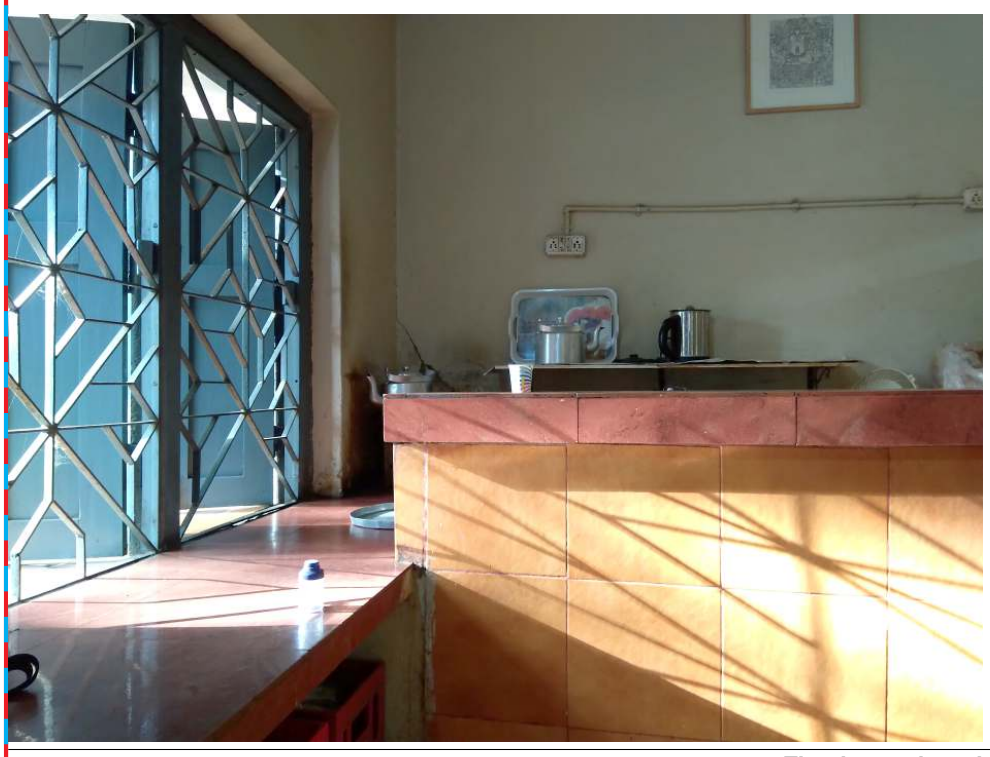
মোরোক চাবদা শাবা ফাওরিবসি কেপসাইসিনোইদ কৌবা মচল অমা য়াওবননি। মসিনা নাতোন ফুনবা ফহনবগা লোয়ননা ষ্ট্রোক তৌরক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। হেন্না কান্নব ফংনবগীদমক শিং অমসুং মোরোক পুন্না চামিন্নগদবনি হায়রি।

মমি ৱারী

শান্তিনিকেটন

তিংথৌনু





Tingthounu is a visual art practitioner.