

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

১২৭শুবা সোরোখাইবম ললিত মপোক কুমওন

নহান, যুমশকৈশা নুমিং, জুন ৫, ২০১৯ - চেবাউ অমা ফংদুনা মণিপুর দ্ৰামাতিক য়ুনিয়নগী ওদিতেয়িয়মদা, সোরোখাইবম ললিত মেমোরিঅল ব্ৰন্তনা শীনবা, মণিপুরী মোদৰ্ন থিয়েতৰগী লময়ানবশিংগী মরজা অমনি শীংখানরিবা, সোরোখাইবম ললিত সিংহগী ১২৭ শুবা মপোক কুমওন পাঙথোকপদু য়াওরুই। অথোয়বা মীথুং ওইগদবা সোরোখাইবম শাগৈদা পোকপা, লমশাং এসেমল্লি কল্টিট্টিয়েলিগী এম এল এ, ষ্টেট প্লায়িং বোৰ্দকী দেপুটি চেয়রমেন, সোরোখাইবম রাজেন লাক্তবদগী, গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা লেংবীরকথিবা, যাইফুল এ সীগী এম এল এ থোকচোম সতাবন্তনা মজুং শনিখি। এম দি যুগী প্ৰসিদ্দেট, অখাম ধীরগোপাল অমসুং ব্ৰন্ত অসিগী চেয়রমেন, সোরোখাইবম ব্ৰজবনি অনীনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা যৌরমদগী ফম্ভাজা লেতেংখি। নাত্য বস্ত্ৰ মিংখোল পীদুনা মীয়াম্মা ঈকায় থুম্মরিবা সোরোখাইবম ললিত সিংহ-মণিপুরী থিয়েতৰ তাইবংগীদি অরঙবা থৰাশিচাক অমনি। মণিপুর দ্ৰামাতিক য়ুনিয়ন লিংখংপদা অটোবা যৌদাং লৌখিবা, য়ুনিয়নসিগীদমক পুলি কথোকথিবা মীশক অমা ওইরবসু, সোরোখাইবম ললিত'তি মণিপুর পুংগী মরলনি। অদুবু, মহাক্সা তাইবংপান থাদোকথিবা নুমিং - ওক্টোবর ২১ (১৯৫৫) অসিবু চহী খুদিগী 'থিয়েতৰ সন্ত্ৰ মণিপুর'না মণিপুরগী থিয়েতৰ-নুমিং' (থিয়েতৰ-দে) হায়দুনা পাঙথোক্লিবা অসিনি।

হৌখিবা চহী খরসিদা পাঙথোকথিবা যৌরমশিংদসু য়াওখি ঐ। লময়ানবসিগী পুলি বারী, মমাঙগীদসু পাথোকথি। অদুবু, হন্দকী যৌরমসি য়াওরুগা হান্না পোকথিবা পুমতোকপ তোপ্পা রাখল অমা পোক্ৰুই। ফমফমলাংদা লেঙশিল্লিবা মীথুংশিংগী রাইই অমদি নুমিংসিদা পাথোকথিবা 'পুলি বারী প্ৰজেক্টেন্স' অদুনা শোয়দনা ওইগনি। তাক্সগা খল্লকথি - শ্ৰী সোরোখাইবম ললিত সিংহ, মণিপুর নন্তবা অতোপ্পা ইন্দিয়গী ষ্টেট অমদা পোকপা ওইরম্মু, মালেম শীমা নংব্ৰ'সু ইন্দিয়া কৌবা নেসন অসি শীন'থুংনা মমিং চংপা মীশক অমা শোয়দনমকী ওইরম'নি। নীংতম্বা-ইন্দিয়া ওইবতা ঙায়রিঙে, ইন্দিয়ন কলচরগী মশক-মচু লেপত্ৰিঙে, মণিপুরী জগোয়-ইন্দিয়ন ক্লাসিকেল দাঙ্গ অমা ওইনা মালেমদা শক্তাক্ষম ওইখিবনি, সোরোখাইবম ললিতকী খুংশেম 'হাওং লৈশং শাফবী'না মণিপুর-থিয়েতৰগী তোমখিন ওইবা মশক্তম, ইন্দিয়াদা উংখিবনি। কুমজা ১৯৫৪-মণিপুর ইন্দিয়াদা তিনবগী মথুম-মরাও হৌরিঙেগী মতমনি। এদুকেনসনগী মঙাল'না চিংলোন মাপন ফাওদুনা লানশিল্লিঙে মতমনি। মণিপুরী থিয়েতৰ'বদি 'ললিত'না ইন্দিয়াদা মশক তাক্সে, 'ললিত'পদি কনানা শক্তাক্ষপী-খবগে ইন্দিয়াদা? এদি চিংনে-দাক্তর রাজেন্দ্ৰ প্ৰসাদ'তগী 'বেন্ত-প্লে' (ফোক-কেভেগোয়)গী মনা লৌবা মীকুণ্ডা 'সোরোখাইবম ললিত'কী মরমদা, ইচম চম্পা শক্তক-রাইই অমা-অনী নন্তনা, কনানসু কৰিমত্তা হায়রল্লেই। মহাক্সা পুলি-প্ৰোফাইল-ৰাঙ্গ এন্দ কল্টিবুসল-চেজাই ওইনা নমদুনা কনাদসু য়েহ্লেহ্লেই। অদুগুস্তা চংনবীদ লমদমসিদা চঙলকপসু কুইদি। মনাদ ফলবা মজুং চহী অমা লৈরগা, তাইবংপানসি থাদোকপ্ৰে।

'ললিত'কী মিং অকাউবগী লৈরোম্মা চনশিনপ্ৰে। 'মণিপুর দ্ৰামাতিক য়ুনিয়ন' অমদি 'সোরোখাইবম ললিত মেমোরিঅল ব্ৰন্ত' অনীনা লাইগী যৌরম (বিচুয়েল) অমগুম অসিগুস্তা যৌরম খৰা পাঙথোকপা, থিয়েতৰ সন্ত্ৰ মণিপুরগী 'মণিপুর থিয়েতৰ দে' (মহাক লৈখিদবা নুমিং)নচিংবদা নীংখিংলগা পুলি বারী মতেক অমা ইনতাইতিশিংদা তাহনবদনতে ঐথোয়না তৌফম থোকপদুদি। তৌফম থোকপদু তৌদনা, চহীগী লাইমাঙ ফম্ভগুম তৌরিবা থবক যৌওং অমা তৌদনা লৈবসিদা লাংতক্ৰবা পোকপদুনি - চাফ গেষ্ট ওইখিবা, যাইফুল এ সীগী এম এল এ থোকচোম সতাবন্ত'না ফোঙদেহ্লেহ্লেহ্লে। মহাক্সা থিয়েতৰগী মী অমা নব্ৰসু, 'ব্ৰন্ত অসিনা পায়খংলকপা থবক খুদিংদা মঙোন্দা শিম্বাকপা যৌদাং চাপ চানা মায়গোং য়াজগে' হায়না পাম্বোম তিংবীরব্দ'দুনি স্বাইগী থাগংনীংঙাই ওইবদি। হৌজিক্তি 'মেমোরিঅল ব্ৰন্ত' অসিগী অটোবা যৌদাং অমা মাঙদা তাৰে - সোরোখাইবম ললিতপু নৌনা অমুক পুথোকপা - 'রিদিক্সোভিং সোরোখাইবম ললিত'। লাইরিক অমা ওইনা কনাগুস্তা অমবু ইথোকহল্লগা, মথংগী মপোক কুমওন নুমিং নংননবা পুথোকপা। অদুবু, ইংলিস লোন অমসুং মীতৈ লোন অনীমজা। মণী বারীসি তাবদা ঐবু স্বাইগী ঙকহমখিবিদি - 'মতমদুনা মঙোন্দা, মঙাশুবা বেদনি হায়নরিবা নাত্য-সান্ত্ৰগী অক্সা গ্যান (মহাক্সা মণী এভ্ৰুশিংদা তাকপীরমখিবা)শিংদু কনানা হাপচিবিবদগে হায়বদুনি'। মালেম শীমা ফাওরিবা কবি 'ওমর খয়য়াম' - লাইপোক্ৰুস্তা কবি অমনি হায়বসি, মহাক-মশা লৈখিদবা মজুং চহী চাভেংকী মজুদা, 'এম্বাদ ফিটচগোলা'না কোয়া খঙহল্লকখিবিবদনা। ললিতপু হৌজিক নৌনা থিবা, গুসিগী থিয়েতৰ বার্কৰিশিংগী তঙায়ফদবা থবক অমনি।

যৌরমদগী যৌরম মপু, ব্ৰন্ত অসিগী চেয়রমেন, সোরোখাইবম ব্ৰজবনি'না, মশামক থিয়েতৰগী মী অমা নংব্ৰসু, গুসিগী থিয়েতৰ যৌমিশিংদা মীং-মায় পাঙহনবা রা খৰা হায়বসি ... মীতৈ হায়বা জাতিসি মহৌশানা কুমহৈ পাঙ্গা জাতিনি, অনীশুবা মালেমগী লাঞ্জাও মতমদা, খৰা অমনা অথাপ্পদা লান চেয়ব্ৰবসু খৰা অমদি ঙংবে ইন্দুনা থোঞ্জগা জাপানিজ লাম্বীশিংগা ব্ৰিটিশ লাম্বীশিংগা নোংমৈ কাপ্তব্দু য়েংবা থোকই হায়... মীহাং-মীপন - ঈরাঙ থোজুনা, লাইফ সিকুয় ওইব্ৰবা মতমদা য়ুমদগী মপান থোক্তনবা কৰ্ফি লাইথোক্ৰুবা মতমদা কৰ্ফি য়েংবা থোক্ৰিবা লমদমনি ... ঈশিং ঈচাওগুস্তা নেচরেল কালামিতি থোক্ৰবসু কুমহৈ ওইনা য়েংনরিবা লমদমনি ... অসি য়ৌনা ইয়াং পাম্বা, কুমহৈ পাম্বা লমদমসিদা থিয়েতৰগী পৰ্ফোমেল য়েংবীনবা ভাবোক রাংলিবিসি কৰিগীনো? লাই-হরাওবগী ভাবোক অহিং চুপ্পা বাতবনি। য়ুম-য়ুমদতা পাঙথোক্ৰুস্তা 'দুগা পুজা', পাম্বোইবী-ঈরাং যৌনি ওহ্লেহ্লেহ্লেহ্লেহ্লে - অতোপ্পা লাই-হরাওবা অমা পাঙথোকপা য়ানবা। অসি য়ৌনা কুমহৈ পাম্বা মীতৈশিংনা থিয়েতৰ-পৰ্ফোমেল য়েংবীয়ু য়ারিত্ৰিবা - পৰ্ফোমেলিং অদুদা, কুমহৈগী মথেল রাংলমগনি শোয়দনা। মহাক্সা ৰাফম'সিমসু খৰবা য়াৰা অমনি। ঐথোয় অমুজুং ঈশাবু হুদংনা য়েংবা চুমগনি।

লৌশিং পুট্ৰৈ

থৈবোং অমদি কফোই চাবগী কান্নবা

খা নোংপোক এসিয়াদা মক্ৰ ওইনা ফংবা থৈবোং হায়রিবা উইহ অসি মলবেৰি কাঙলপকী মনুং চল্লি। মপাম্দা তিংখংগী মণুংদা ইকন-কনবা মক্ৰ পাল্লগা মনুংদা থোং-থোং লাউবা মতোং য়াওবা উইহ অসিগী হৌরকফম ইন্দিয়ানি। উইহে অসিবু স্বাইদগী য়াম্মা পুথোক্ৰিবা লৈবাক্তি থায়লেন্দ অমসুং ভিয়েটনামনি।

ফাইবরগী চাং ৰাংনা য়াওবা মতোংগী শৰক অসি জাম, চতনি, কেলি, কেক অমসুং অতৈ অথুম-অহাউশিং শেহ্দ্দা শীজিয়ে। মুন্দিবা অশংবা থৈবোংবু এঞ্জাং ওইনা থোংলগা চাবা যাই। মনুংদা য়াওবা মক্ৰবুনা ফংলগা চামে।

ফেটকী শৰক য়াওদবা অদুগা এনজিগী চাংদি ৰাংবা উইহে অসিগী সাইন্টিফিক ওইবা মমিংদি *Artocarpus Heterophyllus* কৌই। ভিটামিন, মিনৰেল, ফাইবৰ, ইলেক্ট্ৰোলাইট, ফাইটোনিট্ৰিয়েট, কাৰ্বোহাইড্ৰেট, ফেট অমদি প্ৰোটিন মৰাং কয়না য়াওবা থৈবোংদা কেলোৰি চাং ৰাংনা য়াওববসু কোলষ্টেৰোল নংব্ৰগা সেচুৰেটেদ ফেটি য়াওদে।

থৈবোং গ্ৰাম ১০০, খক চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি এনজি কিলো কেলোৰি ৯৫, কাৰ্বোহাইড্ৰেট গ্ৰাম ২৩, চিনি গ্ৰাম ১৯.০৮, দাইটৰি ফাইবৰ গ্ৰাম ১.৫, ফেট গ্ৰাম ০.৬৪, প্ৰোটিন গ্ৰাম ১.৭২, ভিটামিন এ গ্ৰাম ৫, বেটাকেরোটিন গ্ৰাম ৬.১, ল্যুটিন জিজনেশিন গ্ৰাম ১৫৭, ভিটামিন বি-১ মিলিগ্ৰাম ০.১০৫, ভিটামিন বি-২ মিলিগ্ৰাম ০.০৫৫, ভিটামিন বি-৩ মিলিগ্ৰাম ০.৯২, ভিটামিন বি-৫ মিলিগ্ৰাম ০.২৩৫, ভিটামিন বি-৬ মিলিগ্ৰাম ০.৩২৯, ভিটামিন বি-৯ গ্ৰাম ২৪, ভিটামিন সি মিলিগ্ৰাম ১০.৮, ভিটামিন ঈ মিলিগ্ৰাম ০.৩৪, কেলসিয়াম মিলিগ্ৰাম ২৪, মেগনেসিয়াম মিলিগ্ৰাম ২৯, আইরন মিলিগ্ৰাম ০.২৩, ফোফফরস মিলিগ্ৰাম ২১, পোটাশিয়াম মিলিগ্ৰাম ৪৪৮ অমসুং জিঙ্ক মিলিগ্ৰাম ০.১৩ নি।

অথুস্তা উইহ ওইজববসু দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা চাবদা ব্লদ সুগর ৰাংখংলক্কনি হায়বগী নুংশাখিবা পোক্ৰিঙাই ওইব্ৰবা উইহে অসি চাবনা পীরিবা কান্নবশিংদি ইম্মান সিস্টম মপাদ্ৰল কলহন্দুনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা, ব্লদ প্ৰেসর মেটেন তৌদুনা থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোকপা, চাবা তুমহনবা, কোলোন কেলস অমদি নুংশংদগী ঙাকথোকপা, মীং ফহনবা, উনশা ফজহনবা, অজমাদগী ঙাকথোকপা, শৰুদী মপাদ্ৰল কলহনবা অমসুং ঈদা য়াওবা হিমোগ্লোবিনগী চাং ৰাংখংহনবা অসিনচিংবনি। অঙকপা মণুগ কয়া চেঞ্জগা উইহে অসি চাং নাইনা চাববদি মতম কুইনা পুলি নুশাংনা হিংবা গুম্মী।

অমরোমদা, তোপ তোপ্পা মনম অমদি মহাউ অমগা লোয়ননা হকচাংদা কান্নবৰা মচল কয়ামক্ৰম য়াওবা কাফোই হায়রিবা উইহে অসি LYTHRACEAE ফেমিলিগী মনুং চল্লি। মসিগী সাইন্টিফিক ওইবা মমিংনা *PUNICA GRANATUM* কৌই।

চাংচংতা কাফোই পান্ধীগী অৰাংবা মিটর মঙাদগীনা মিটর নিপাল



ফাওবনি। পান্ধী অমদা সেৰ্টিমিটর ৬ তগী ১০ ফাওবগী দাইমেটর ওইবা অমসুং অমমগা গ্ৰাম ২০০ রোম লুস্তা উইহে কয়ামক্ৰম পাঞ্জি।

গ্ৰাম ১০০ লুস্তা কাফোই অমা চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি কেলোৰি ৮৩, সোল্যুবল অমদি ইন্সোল্যুবল দাইটৰি ফাইবৰ গ্ৰাম ৪, নোংমগী হকচাংনা মথৌ তাবা ভিটামিন সি চাদা ১৭, পেণ্টোথেনিক এসিড, ফোলেট, পাইরিডোক্সিননচিংবা ভিটামিন বী, ভিটামিন কে অমদি কেলসিয়াম, কোপ্পর, পোটাশিয়াম, মেগনিজনচিংবা মিনৰেলশিংনি।

পুণিকেলাজিন কৌবা কাফোই খন্তদা য়াওবা কম্পাওন্দ অমনা হাট অমদি শিংলী-নাওৰী ফগংহল্লি হায়বা হন্দজা থিঞ্জিন হুমজিনবদগী খঙবা গুল্লে। পুণিকেলাজিননা কোলষ্টেৰোল অমদি ব্লদ প্ৰেসর হনথহনবগা লোয়ননা ঈগী ঈচেল ফগংহল্লি। মরম অদুনা হাটকী লায়না লৈবা মীওইশিংনা নুমীং খুদিংগী চাং নাইনা কফোই চাববদি ষ্টোক অমসুং হাট এটেক্ৰিচিংবা তুংদা থোক্ৰুদবা খুদোংখিবাশিংদগী ঙাকথোকই।

অতোপ্পা থিঞ্জিন হুমজিনবা অমদগী কফোই চাবনা ব্ৰেষ্ট কেলস, প্ৰোষ্টেট কেলস, কোলোন কেলস, ব্লদ কেলস অমসুং অতৈ কেলস মখল খরদগী ঙাকথোকপা গুম্মী হায়বা খঙলে।

ইন্টৰনেশনেল জৰ্নেল ওফ ইম্পোষ্টেচন রিসৰ্চতা ফোঙলকপা রিপোর্ট অমগী মতুং ইয়া নুমীং খুদিংগী কফোই মহী য়াউম নিপাল থক্ৰবদি ফিমুংগী হকচাং মপাদ্ৰল কনখংলক্কুনা য়ুম্মাল পুলি মপুং ফাহল্লি হায়রি।

নুমিং খুদিংগী ময়ায় ওইরপা চাউরবা কাফোই মপুম অমা চাববদি হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন সি চাদা ৪০ রোম ফংবা গুম্মী।

মসিনা হকচাং মনুংদা থোকপা ইনফ্লেমেসন খরমথৈ হুহল্লি। কেলস, থম্মোয়গী লায়না অমদি দাইবেটিসনচিংবা লায়না পুম্মক ইনফ্লেমেসননা ওইহল্লকপা মরম্মা নুমীং খুদিংগী চাং নাইনা কফোই চাবা য়াম্মক তঙাইফদে। কাফোইনা য়াওবা কান্নবৰা মচলশিংনা রাখল লায়না অমদি শৰু পাথরকপগী খুদোংখিবা মাঙজেননা ঙাকথোকপা গুম্মী।

ইমা কৈথেল, কালেনথা

মমি বারী

থরান



Thawan is a poet and musician from Imphal.