# মণিপুরী ফিল্মনা মমিৎ-মমায় শিঙ্গৎপা হৌরকপা কুম ২০২৫

মালেমগী ওইবা লায়চৎনি কোভিদ-১৯। মণিপুরদসু ফিল্ম খল্লী ৱা নত্তনা মমল নাইদ্রবা মীওই কয়া-কয়াগী পূন্সি পুদুনা চৎখ্রে। কোভিদ-১৯না লাকপদা মালেমগী ওইনা অহোঙবা কয়া অমা লাকখি। মীওইবা খুন্নাইদা অচৌবা পড়া অমা তন্বীখি। হান্না চৎনরমদবা অমদি হৈনরমদবা কয়া তমহৌখি। ন্যু নোর্মেল অমদা ঐখোয় মায় পাক্লা চঙশিনবা ঙমখি, মায়সু পাকখি। পূন্সি কয়া কোভিদ-১৯দগী কনবা ঙমহৌখি। ন্যু নোর্মেল হায়বসিদা মপুম ওইনা য়াওরিবসি ঐখোয়গী পূন্সিরোলদা অচৌবা চেলেঞ্জ অমা তৌবনি। হৈনদবা হৈনহনবনি। মপান থোকপা য়ারমদে, অহানবদা হৈনখিদে, মদু হৈননবা তমখি। হৈনখি। মদুগী কান্নবনা পূন্সিদা থাজ দবা ওইথোক্লোইদবা কয়া পাঙথোকপা ঙম্মী হায়বদুনি। মায়-নাতোন খুমজিনবা হৈনখি। শ্বর হোনবা নুংঙাইতে হায়রবসু হৌজিক ফাওবদা ফেস মাস্ক হাপ্পগা চৎত্রবদি হৈনদবা কয়া অমা থোরক্লে। ফেস মাস্ক অসি শুপ্পগী কোভিদ খল্লী ৱা নত্তনা ইীরম কয়াদা কান্নে হায়বসি ঐখোয় খঙলকখি। অদুবু কোভিদ-১৯গী মতমদা ইকোনমিগী, সোসল সিষ্টেমগী কাঙলোন্দদি খরা য়াম্না নীংথিনা কায়খি। মদু ফুক্কৎপা ঙমখিদে। মদুদা পুখখিবা হৌজিক ফাওবা ইনখৎপা ঙমদ্রিবনি। মসি ময়ামসিগী মনুংদা মণিপুরী ফিল্মসু অমনি। ফিল্ম উৎখিদে, কাপখিদে, নমখিদে। ফিল্মগা মরী লৈনবা কয়া অমা কোক্তা খুৎ হাপ্পখি। ফিল্ম হায়বসিনা কোনশিল্লিবসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। ঈশৈ শকপা, ইবা, কম্পোজ তৌবা, ম্যুজিক খোংবা, য়ৈবা, থিনবা, এক্টর, কেমেরা, ইদিটিং, ষ্টুদিও, ক্রিয়্যু মেম্বরশিং, সিনেমা হোলদা থবক তৌরিবশিং, ফিল্ম নম্বদা চঙলিবা মচাক ময়াম শান্দোক-শাঞ্জিন তৌরিবশিংদগী হৌরগা মদুদা চঙলিবা মীয়ামগী পূন্সি কয়া অমা থেংনরল্লিবনি। মদু পুম্নমক চপ লেপখিবনি। মদুদগী হৌজিক ফাওবদা হান্না লৈরম্বা ফিল্মগী ঈহৌ খোঙচৎ তপথখিবদু ফুক্কৎপা ৱারিবনি। মণিপুরগী কলচরগী মায়কৈরোমদা য়েংলবসু শাথিনা অহোঙবা পুরকখিবনি। ঐখোয়গী পোকপদগী শিবা ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা পাঙদবা য়াদবা চৎনবী ওইরিবা ত্রেদিশনল ফঙ্কসনরি খূদিংমক্তা অহোঙবা লাকখি। অতৈগীদসু অহোঙবা কয়া লৈরমগনি। মণিপুরদসু খরা ঈংনা তুমীন্না তৌদবা য়াদবা খরা তৌরগা লোইশিনবগী হৈনবী লাকপা হৌখি। মদুদগী খরা খজিক কোমথরক্তুনা ফিল্মগী মায়কৈরোমদা খজিক মায় ওনশিনবা হৌরকপগা কুমজা ২০২৩গী অঙনবা মতম মে ৩দগী লমদমসিদা লান হৌরক্তুনা হৌজিক ফাওবদা নোর্মেল লাইফ হঞ্জিনবা ঙমদদুনা লৈরি। তৌদবা য়াদবা খরা অদুক তৌরবসু শমজিনবগী মায়কৈরোমদা হেন্না মীৎয়েং থম্নরকখি।

লান মরকসিদনি মণিপুরী ফিল্মগী মায়কৈদা য়াম্না শোক্লিবসি। অদুবু ফিচর ফিল্মগী খোঙচত্তি চপ লেপখ্রে হায়না লৌরবসু মসিগা মান্নরপ তৌবা মশক মওংদি হোংদবা অদুগা খজিক্তংদি কাচিন-কোয়াদা খেন্নবা মানবা ৱেব সিরিজনা অমুক মপাঙ্গল কনখৎলক্লিবসে। ৱেব সিরিজ মণিপুরদা হান্না খরা খরা তৌনবা হৌখিবা কুইখ্রে, চহী খরা হৌখ্রে। অদুবু অদুক য়াম্না কন্না হেক্তা মীপুম খূদিংনা মীৎয়েং থম্বা হায়বদুদি ওইদে। লান মরক্তা ৱেব সিরিজ নম্বা হৌরকপদা কেমেরা কায়খিবগী ৱাফম ফাওবা লৈখি। পাউদু ভাইরেল চৎখি। অদুবু খজিক-খজিক চঙশিল্লক্তুনা য়াম্না মায় পাকপা প্রদক্সন অমা পুথোরকখি। ৱেব সিরিজ অদুগী সিজন টু ফাওবা থোকখ্রে। মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখি। ইকনমিরোমদা য়েংলবসু য়াম্না চাউনা কল্লেক্সন তৌবা ঙমখি হায়বগী পাউ লৈখি। অসুম্মাইনা ৱেব সিরিজ কয়া অমদা অনৌবা নহা কয়ানা মীৎয়েং থম্নরকখি, য়াম্না নম্নখি। কুমজা ২০২৪গী লোইশিল্লমদাই ফাওবদা ৱেব সিরিজ কয়া অমা পুথোকপগী পাউ মরাং কায়না তাখি।

চৎলিবা চহী অসিগী জন্যুৱারী ১০দা নিঙোল নাচোম প্রদক্সনগী বেন্নর মখাদা অনৌবা ৱেব সিরিজগী সিজন অমা ওইনা 'লোম্থোক্তবী' হায়বা অমা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভেলপমেন্ট সোসাইটিগী ওদিটোরিয়মদা শো অহুম কাপ্তুনা মীয়ামদা লাম্থোরকখি। প্রেমিয়র ওইবা থৌরমনা নুমিদাংৱাইরমগী পুং ৫ চপ চানা হৌখি। প্রেমিয়রগী থৌরম অদুদা মণিপুর প্রদেশ কোংগ্রেস কম্মিটিগী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা ওনরেবল এম এল এ, কে মেঘচন্দ্রনা অথোইবা মীথুং, হান্নগী এম এল এ রাধাকিশোরনা অখন্নবা মীথুং অমদি ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চ্যেরমেন সূর্য্যকান্তনা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখি। ফিল্ম অদু প্রিতি ইরেংবমনা ইবনি। ৱারী অদু য়ু টুবতা থাগৎলকখি। অসিগুম্বা ৱারী কয়া অমা ইদুনা য়ু টুবতা থাগৎপগী চৎনবী অমসু কন্না মণিপুরদা লৈরকখি। ইচম চম্না ইবা পামজবা অনৌবা রাইটর কয়াগী ওইবা মঙ অমখক মঙজবনি। লাইরিক ওইনা ফোঙদোকপগী খুদোংচাবা লৈতবা, অমরোমদা লাইরিক পাবগী হৈনবী লমদম অসিদদি মাঙখিবা কয়া অসিদা, ফোন পায়রগা তাবা, য়েংবদা হৈনবী ওইরকখিবা মীয়ামদদি মখল কয়াগী ৱারী কয়া তাবা ফংবগী খুদোংচাবদু পীবনি হায়না লৌবা য়াই। ৱারী অদু য়ু টুবতা মীওই কয়া অমনা লেপ্পুনা তান্নখি। য়াম্না মমিং চৎপা অমা ওইখি। মদুগী ৱারী অদুমক লৌখৎলগা ফিল্ম ওইনা পুথোকপগী খোঙজং অসি ৱেব সিরিজদা য়াম্না কন্না চৎনরকখিবনি। 'লোম্থোক্তবী' হায়রিবা ৱারী অসি হান্নন ময়াম্না ৱারীদু পাম্না তান্নখিবা ওইবনা ৱেব সিরিজ ওইনা নম্লে হায়বা পাউ তান্নবদগী রিলিজ তৌরকপগী নুমিৎ খৌরাংনা ঙাইনরম্মী হায়বদু জন্যুৱারী ১০, ২০২৫দা এম এস এফ দি এসকী ওদিটোরিয়মদা উবা ফংখি। ফিল্মদু তশেংনা নুংঙাইবা ময়ামগী অপাম্বা ফংবা হায়বদু ওইখি হায়বসিমা অহানবদা থমজগে। ফিল্মদুগী ওইবা ওইহন্নিংবা কয়া অমদি কম্প্রোমাইজ তৌরগা চৎপনা হেল্লি। মদুৱাইদা খরা হায়নিংবদি লৈরি। মদু ঙাইহাক্তং থমজখিদে।

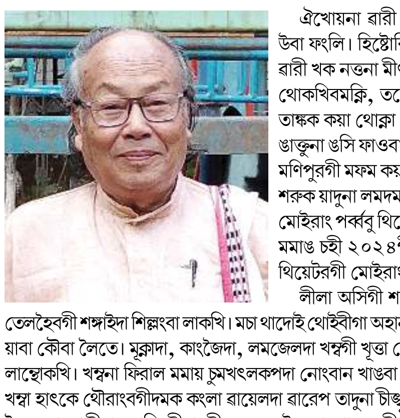
রিলিজিং ফঙ্কসন অদু শীনবদা খূৎলোইদবা মানবা খরা য়াওদুনা খোঞ্জেল তপথখিবদুনা য়েংবদা নুংঙাইতবা খরা থোক্লগসু ফিল্মদু হৌরকপদগীদি লাংলম্বা-নিল্লম্বা কয়াদু চেক-মোক লাউদনা পূক্নিং চঙনা ফিল্মদুনা লীরক্লিবা ৱারী পরিং অদুনা হুমদুনা পুবা ঙমখিবা অসিমক প্রদক্সন টিমগী মায় পাকপনি হায়না থমজগে। ফিল্মদুদা শরুক য়াখিবা এক্টর অয়াম্বনা স্ক্রনদা নৌরিবা ঙাক্তনি। অদুক কা হেন্না ফিল্মগী লমদা য়াইতোং-খমদোংবা ওইদ্রবসু তৌথোরকপদা পকচবা য়াওনা মায় পাকপগী লম্বীদা চঙশিনবা ঙল্লি হায়বসিমসু থমজগে। গীত য়ুম্নামনা দিরেক্সন পীবা প্রীতি ইরেংবমনা ইবা সুর্জিৎনা মপুং ওইবা সিনেমাটোগ্রাফর ওইরিবা 'লোম্থোক্তবী' অহানবা সিজনদা শরুক য়াখিবশিংদি ঝলজিৎ, জিতেশোরিনা মপুং ওইবা হিরো, হিরোইনগী রোল লৌরগা সপোর্ট তৌরিবশিংগী মনুংদা নরেন্দ্র নিঙোম্বা, জয়বিদ্যা নিথৌজম, ঐচ গীতা, ঐচ পুর্নেশোরিনচিংবা সিনিয়র এক্টরশিং য়াওরি। আর্টিষ্ট য়াম্না য়াম্মী, মিং লোইনা খঙদবনা পঞ্জবা ঙমদ্রে। 'লোম্থোক্তবী' সিজন ৱান অসিগী ৱারীসি নুংশি-নুংওনগী মায়কৈরোমদা খরা পৈথনা চৎলি। ফিল্মসিদা আর্টিষ্টিক এস্থেটিক অমা ফজনা হাপচিনবা য়াবশিংদি অয়াম্বনা কম্প্রোমাইজ তৌরগা চৎখ্রে। ৱারী অদুদা হেন্না ইম্ফেসিস পীখিবনা ওইগনি খল্লি। ফিল্ম হায়বা অসোমদা লাক্লগাদি ৱারী অদুসু মরু য়াম্না ওই। অদুবু ৱারী অদুগা শাগোন্নরিবা কেরেক্টরশিংগী এনভাইরনমেন্ট, কলচরেল ভেল্যুশিং কয়া অদুগা লোয়ননা সেন্স ওফ রিএলিটিগী মহাও অদু হেন্না ফংবা ঙম্নবা মায়কৈরোমদা খরা হেন্না মীৎয়েং চঙলগদি হেন্না মপুং ফাগনি থাজে। ফিল্ম অসিগী খোঙচৎ অসি খরা তপথরি, স্পিদ খরা হাপ্পা য়ারি খল্লি। ৱারী লীবা হায়বসিমক্তবু মওং কয়াদা লীবা য়াই। চপ মান্নবা থৌদোক অমদা উহৌবা মী অহুম্না লীবদা ৱারীদু অমত্তা মান্নরোই। ৱারীগী ইমোশনদা লীবা, সিচ্যুএশনদা লীবা, ৱারীদুগী লিয়াংদা চঙশিল্লগা মচঙ ওইবদু মাঙদা থল্লগা লীবা ৱারী ষ্টাইল মখল কয়া থোক্লা লৈগনি। ফিল্ম হায়বা সোমদা লাক্লগাদি টেক্নিকেল অমদি আর্টকী ময়াকশিং য়াওহনবা তাই। হৌজিক্তি অমুক অল্টর্নেটিভ মিন্স অমা থিদুনা মখল কয়াগী নেরেটিভ পীনরিবা মতম অমা হায়বদু ওইরবনি। অমা ওইরবসু অমা ওইরবসু কম্মন ওদিয়েন্সশিংনদি ফিল্ম অসি ফজনা য়াখ্রে হায়বসি হেঞ্জিন্নবা হায়বা তারোই।

অমরোমদা, হেন্না নুংঙাইরিবদি মতম অমা হিন্দী ফিল্ম থিংখিবা মতমদা লো বডজেটতা পুথোকপা দিজি টেল ফিল্ম কয়া থোরকপা মতমদা আর্টিষ্টতগী হৌরগা ফিল্মগী টেক্নিকেল হেন্দ, এদিটিং, কেমেরামেন কয়া অনৌ-অনৌবা পুথোরক্তুনা মণিপুরী ফিল্মগী অহেনবা মচাক-মরল কয়া তানশিনখিবগুম হন্দক্কী মতাং অসিদসু অনৌ-অনৌবা আর্টিষ্টতগী চিংলগা অনৌবা ইরা অমগী ময়োল চোংবা হৌরে হায়না লৌজগে। তশেংনমকসু কুমজা ২০২৫ চঙলকপদগীনা হৌজিক ফাওবসিদা ফিল্ম কয়া নম্নরকপা, পুথোক্নরকপা অসি অফবা খুদম অমনি হায়নসু থমজরি। নিঙোল নাচোম প্রদক্সনগী মখা তাবা কয়া অমা লেপ্পুনা পুথোরক্কনি হায়বগী থাজবা থমজরি।

- নানি



# ইম্ফাল থিয়েটরগী লোইকুম-লোইকা



ঐখোয়না ৱারী ওইনা তাবা, মীৎনদি উবা ফংহৌদ্রবা থৌদোক কয়া অমা লীলা, ড্রামা, ফিল্মগী খৃখাংদা উবা ফংলি। হিষ্টোরিকেল প্লে, ফোক প্লে, মিথ, লিজেন্দগী ৱারী কয়া অমা ঐখোয়না হকথেংননা উনহৌদ্রবসু ৱারী খক নত্তনা মীৎকী কুপ্পে ওইনা লীলা, ড্রামা অমদি ফিল্মগী মেদিয়মদা উবা ফংলি। ঙসি ঐখোয়না অশেংবা থোকখিবমক্লি, তশেংনা লৈরম্না য়াই হায়না থাজনরিবা খম্বা-থোইবীগী ৱারী-শীংবুল অসিসু মোইরাং পর্বগী তাঙ্কক কয়া থোক্লা লীলা, ড্রামা ওইনা শান্নদুনা মীয়াম্না পাম্না য়েংনরি। ফোক প্লে নংত্রগা ত্রেদিশনল প্লেগী মচৎ ঙাক্তুনা ঙসি ফাওবা লীলা কয়া মীয়ামদা উহন্দুনা লাক্লিবা থিয়েটর অমনি 'ইম্ফাল থিয়েটর'। তোঙান-তোঙানবা মণিপুরগী মফম কয়াদা নত্তনা ইন্দিয়াগী ষ্টেট কয়াদা ফাওবা পাঙথোকপা লীলা অমদি ড্রামাগী ফেষ্টিভেল কয়াদা শরুক য়াদুনা লমদমসিগী ফোক প্লে কয়া মরু ওইনা মোইরাং পর্বগী ফজরবা তাঙ্কক কয়া উত্নুনা ঙসিগী মীরোলদা মোইরাং পর্বদু থিয়েটর অসিনা উহন্দুনা লাক্লি। হন্দক্সু ২৩শুবা রূপমহল আর্টিষ্ট মেমোরিয়েল ড্রামা ফেষ্টিভেল মমাঙ চহী ২০২৪গী দিসেম্বর ২৭তগী হৌরক্তুনা হয়েং ফাওবা চৎথনবা অসিগী ইহান হানবা নুমিত্তা ইম্ফাল থিয়েটরগী মোইরাং পর্ব 'লোইকুম-লোইকা' উৎখি।

লীলা অসিগী শক্লা ৱারীদি লায়রবী মমে খম্বুদনী য়াথং লৌরগা নোংয়াই খুমন খম্বনা মথঙ খনবা চিঙ্খু নহা তেলহৈবগী শঙ্গাইদা শিল্লবা লাকখি। মচা থাদোই থোইবীগা অহানবা উনবা মীকুপ্তা নুংশি পরে চেনখি। অঙোম নোংবান সেলুংবনা থোইবীবু পামজে। থোইবীনদি য়াবা কৌবা লৈতে। মরাদা, কাংজেলা, লমজেলদগী খম্বগী খুত্তা লোইনবা মায়থীবা নখি। চাওবা নোংথোননা খম্বগী মীচনদা লেপ্তুনা মহাকপু লৈরোইহঙ্গবা ফম লাম্থোকখি। খম্বনা ফিরাল মমায় চুমখৎলকপদা নোংবান খাওবা ঙমদে। থেঙ্গাং কয়াদা খম্বু মাঙ্গবা শীঞ্জকখি। চিঙ্খুবগা লৌতুদনা খম্বু শামুখোঙদা য়েংখি। খম্বা হায়কে থৌরাংবগীমদক কংলা রাষ্টেন্দা হায়রগা তাদুনা চিঙ্খুবা অমদি নোংবান অনী থাবুম অহুম কৈশুমশঙদা মীয়াৎ তাখি। মীয়াৎকী মতম লোইরবদুনা থোক্লে চিঙ্খুবা। মমোম লাংলেনবু লায়ৱ শঙদগী কৌখৎলে। নোংবানদা ওউট হায়রে। থোইবীনা য়াবা কৌবা লৈত্রে। থোইবীবু কবোদা লোই থারে। থোইবী কবোদা লোইরদুনা তুমলাকপগী মমোম সন্দ্রিক চংনিংখোম্বীগী মাঙ-মীনে কয়া অদুনা ৱানা লেপ্লে। থাবুম অহুম ফাদ্রিদে মমোম থাদোইবা ইপু তম্পাকমুম হঞ্জবা থাদুনা কৌখৎহল্লে। নোংবানদা মমোমবু লোই ওকচৌ, নরানঙাইদা পুশিঙখ্রে পাউতাক্লে। থোইবীনা লোই কারকপদা নোংবাননা খুগা তেরাখানা লোই ওক্তুনা লৈরম্লে। থোইবীনা মোইথৌক তৌদুনা নোংবানবু থল্লম্লগা চেঙ্গো পাৎ তম্না য়াঙ্গৈই খুরুপ থাদুনা লাকপনা খম্বগা ৱাইথুংনখিবু উৎপা ড্রামানি।

ড্রামা অসিগী দিরেক্তর লোইতোংবম দোরেন্দ্রোনা ফেঙদোরকপদা, মোইরাং পর্ব হায়বসি মণিপুরগী অমত্তা ঙাক্তবা ইন্দিজিনস ত্রেদিশনল অমদি সেক্যুলর ওইবা থিয়েটরগী ফোর্ম অমনি। মসিদা মণিপুরগী ত্রেদিশনল আর্ট ফোর্মশিংগী মমি কয়া তারি, লাই হরাওবগী মচাকশিং, ঐখোয়গী ওইবা ঈশৈগী তোঙানবা মশক কয়া- হাইশক, খুল্লং, চিন কাংজেগী নুংঙাইবা কয়া উবা ফংই। অদুবু ঙসিদি ঐখোয়গী ইনাক খুল্লবা মোইরাং পর্বক অসি মাঙখিবা য়ানা লৈরক্লে। মসিসু ক্লাবগী পান্দমদা মোইরাং পর্বগী তাঙ্কক কয়া অসি পুথোকপনি। ত্রেদিশনবু ঐখোয়না মতমগী মিহুলগা চান্না ওর্গানিক ওইনা থম্না চঙই। মতম অসিগী ভাবোকশিংনা মোইরাং পর্ববু পাম্না য়েংননবা হোৎনবা চঙই। ত্রেদিশনল আর্ট ফোর্মশিংবু ঐখোয়না ক্লাসিকেল, সেমি-ক্লাসিকেল অমদি ফোক হায়না অহুম থোক্লা থাদনবা হোৎনবগী য়াই। মীরোল কয়া হায়রবসু লিবার্টি খরসু পীবা মথৌ তাদ্রা হায়না খল্লি। অদুগা মসিনা রি-ইনভেন্ট তৌবনি হায়না লৌবসু য়াই। মরমদি ত্রেদিশননি চপ চাবা মশক অসি ঙসিদি হল্লক্লে। খুদম ওইনা থোইবীগী খম্বুগা পিপ্পাই শমুক মাঙদা থা হায়দুনা ঈশৈ শকপা মতমদা পিপ্পাই শমুকসি পুখোক্লমদে, হৌজিক মসি ভিজুএলাইজ তৌবা ওইনা পিপ্পাই শমুক পুথোকপনি। মোইরাংগী ফোক থিয়েটর ওইবনিনা মতমগী হোংলক্লিবা ঈচেলদা য়াংলেনশর অদু কায়হন্দনা থরবা নীংথৌ লৌবদা অকায়বা লৈতে খল্লি হায়না ফোঙদোক্লখি।

দিরেক্তর লোইতোংবম দোরেন্দ্রোগী প্লে অসি প্রোসিনিয়ম থিয়েটরদা য়েংবগা রাউন্দ থিয়েটরদা য়েংবগা মহাও কয়া মান্নদে। তোঙান-তোঙানবা মহাও কয়া পীরি। থিয়েটরদনা এক্সপেরিমেন্টকী ওইবা ইলিমেন্ট কয়া অমা হাপ্তুনা অয়েংবশিংদা নুংঙাইহল্লি অমদি শুমাং লীলাদনা শুমাং লীলাগী মচৎতা থোক্তুনা অয়েংবশিংনা নুংঙাইহল্লি। 'লোইকুম-লোইকা' হায়রিবা ড্রামা অসিনা মোইরাং পর্বগী মশকশিং অয়েংবশিংদা উহন্দুনা ৱারী ওইনা তাবদগী মীৎতা উহনবগী নুংঙাইবা অদু য়েংলিবশিংদা ফংহল্লি। লীলা অসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি নুপা কাঙলুপ্তা খম্বা-আই বি অকোইজম, নোংবান-এন ইউলিক্স/সী ঐচ শ্রীভাস, চাওবা-জি এ শ্রীভাস, চিংখুবা-টি ঐচ রাকেশ, তম্পাকমুম হঞ্জবা-ও রোহিৎ, শৌরা-এম বারুন অমদি মুবা-টি ঐচ ব্রাজিৎনি। নুপী কাঙলুপ্তা থোইবী-অইচ দ্রিপতি, খম্বু-সী ঐচ রুপা, সেনু-এল দীপা, এংখুরাংবী-এন মোক্ষমী, খম্নুনা অঙাং ওইরিঙে-চিঙ্খুবী লোইতোংবম অমদি ৱারী শকপী-দল্লিয়ু অপনা অসিনচিংবনি। ড্রামা অসিগী ফিজং মরুমদা মথৌ পাঙলিবশিংনা ম্যুজিক্তা এল চাওবা, মেকঅপতা এন মোক্ষমী, কষ্ট্যুমদা টি ঐচ অনন্দি, ষ্টেজ অমসুং লাইটতা টি ঐচ দয়ানন্দ, ও রোহিৎ, এসিষ্টেন্ট দিরেক্তরদা দল্লিয়ু অপনা, স্ক্রুপ্ট অমসুং দিরেক্তরদা লোইতোংবম দোরেন্দ্রো অমদি প্রদক্সননা ইম্ফাল থিয়েটরনি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

# ৱিন্দমিলশিংদা পঙ্খা ৩খক পানবগী মরম করিগীনো?

ঐখোয়না ৱিন্দমিলশিংগী পঙ্খা অহুম পানবা য়াম্না তোয়না উরে। অদুবু পঙ্খা অমত্তং নৎত্রগা অনী পানবা ৱিন্দমিলশিংদি ঐখোয়না ইখঙ খঙদে। হায়রিবশিং অসি করি মরমগীনো হায়বা ঐখোয়না নোংমতা খঞ্জিল্লুবসু তৌদে। ময়াম্না কম্মন ওইনা শীজিন্নরিবা ৱিন্দমিলশিংদা পঙ্খা অহুমখক্তং পাল্লিবগী মরম খঙনবসু হোৎনরুদে। অদুবু ৱিন্দমিলশিংদা মরু ওইনা পঙ্খা অহুমখক্তং পানবগী মরম লৈ।

ৱিন্দ (নুংশিৎ) তর্বাইন দিজাইনগী থিওরিগী মতুংইন্না আইদিয়েল ৱিন্দ পাৱর মেছিন অমনা নুংশিত্তা য়াওরিবা ৱিন্দ পাৱরগী শরুক চাদা ৫৯ লৌথোকপা ঙম্মী হায়রি। নুংশিত্তা য়াওবা পাৱরগী শরুক চাদা ৫৯ খক্তমক লৌথোকপা ঙম্বগী মরু ওইবা মরম অনী লৈ। অহানবদা করিগুম্বা ৱিন্দমিলগী পঙ্খাশিং অদুনা য়াম্না তপ্না উংলবা নৎত্রগা পঙ্খাশিং অদু অমগা অমগা য়াম্না লাপ্পরবদি নুংশিৎ অয়াম্বা ইরায় লায়না এরিয়া ওফ ইনফ্লুএন্স ফাওরগা চৎখিবননি। অদুগা অনীশুবা মরম্না পঙ্খাশিং অদুনা য়াম্না য়াঙনা উংলবা নৎত্রগনা অমগা অমগা য়াম্না নকশিন্নরবদি পঙ্খা অমনা তৌরকপা মথৌদা থংনবা পঙ্খা অদুনা অয়েৎপা ওইহল্লি। হায়বদি নুংশিৎনা ফাওদুনা চৎপদা খুদোংচাহন্দবগা লোয়ননা পাৱর পুথোকপগী চাং হন্থহল্লি।

অসিগুম্বা নুংঙাইতবা থৌওং অনী অসিদগী ঙাকথোক্ল বগীদমক অকক্লবা পঙ্খা মশিং অমনা উংবগী চাং অদু অকক্লবা অমদা লৈহন্দুনা পাৱর য়াম্না পুথোকপা ঙম্মী। পঙ্খাশিং অসি এরো-ফোইলসশিংনা শেম্বনি। মসিনা এরোপ্লেনগী মসা (ৱিং) না নুংশিত্তা মথৌ তৌবা অদুগুম্না চপ মান্ননা তৌই। ৱিন্দ তর্বাইন অমগী মমল অসি করিগুম্বা পঙ্খা মশীং হন্থরবদি মদু কন্ট্রোল তৌনবা মেছিন্নরিশিং হন্থরক্তুনা মমল হোংনা ফংগনি। ঐখোয়না পঙ্খা অমত্তং পানবা ৱিন্দ তর্বাইনশিং অসি কা হেন্না মশক খঙদে। অদুবু পঙ্খা অমত্তং পানবা ৱিন্দ তর্বাইনশিংদি য়াম্না থুনা উংবা হায়বদি রোটেদ তৌবা মথৌ তাই। মসিনা তোঙান-তোঙানবা প্রোব্লেমশিং থোকহল্লি। খুদম ওইনা মখোল য়াম্না হৌবা অমদি ব্রেকিংগী খুদোংচাদবশিং থেংনগনি। পঙ্খা অনী খক্তং পানবা মেছিনসু মথক্তা পনখ্রিবা খুদোংচাদবশিং অসি চপ মান্ননা থেংনগনি। অদুগা পঙ্খা অহুম পানবা মেছিনশিংগী ওইনদি হায়রিবা থৌওংশিং অসি থোকহন্দে। মদুনা মরম ওইরগা ৱিন্দমিলশিংদা ঐখোয়না পঙ্খা অহুম পানবনা মশীং হেন্না উরিবনি।

# ꯁꯥꯏꯟꯇꯤꯐꯤꯛ ... ?

[illegible]

# ঙসিগী ৱাশি ফল

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

তাং ১২।০১।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং; অয়ুক পুং ৬.৩৪ ফাওবা ৱাকচিংগী ১৩ নি পাল্লি, মতুংদি ১৪নি পাল্লনি।

**মেষ:** অফা-অপুন্নবা কোকচবা, মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াবা অমদি শেন্দোং চাউনা ফংগদবা লৈ। মীৱা থাজরবদি শেল চৎখিনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**বৃষ:** য়াকা য়েংনা চঙশিল্লু, নাইতোম খুদক্কী ওইবা ৱারেপ লৌগনু। মীয়াম্নদি হান্নগুম থাগৎলি, হকচাংসু খিঙগনি, য়েক্লবা ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**মিথুন:** খূৎচাও থাবা ওইজবা ফংনবা হোৎনবা য়াগনি। নীংবদুমক অশাওবা, নাপল থাদোক্লগা পাঙবা য়ারনি। নৎত্রদি উনা উনা মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**কর্কট:** খোয়শাওনবা অমদি অফা-অপুন্নবনা নুংঙাইফম খঙদ্রবসু অরং-অরাক ফংবা য়াবা, তুংগী পোরম নীংথিনা য়াৎপা য়াবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা থাগৎপীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**সিংহ:** পাখৎকনু অমদি ঙাইঙমদবা তৌগনু। খল্লৌ অমদি লৌশিং শীজিন্নৌ নঙবু লাকচবীনবা লৈরোই। শেল-থুমগী লমদা থোইনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**কন্যা:** মীপাইরম্বা কোক্লনি, নীংবা মপা চানা অফবা থবক পাঙগনি। নাপল অমদি ঈরাং পুরবদি নঙগী ওইবা মীশিং কায়নবদি শোয়রোই।
লৈশা পাখংগী- মায় খরদি পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**তুলা:** থৌনা ফুদোক্লবদি লেঙদবা লন ফংবগুম নুংঙাইবা, হৈ-শিংনা অফবা থবক্তা ইমুং হুপ্না শেল-থুম থাদবা মতাং চাই। ৱানোম্বসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- ঙাং-শকপা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

**বৃশ্চিক:** নখা থাবগী মতেংনা চাওখৎপগী নুংঙাইজৈ, লান্দবনা মায় পাক্কনা কাওগনু। চিন কল্লবা, য়েৎনবা পাল্লবা নরল মাঙহঞ্জগনি।
লৈশা পাখংগী- খঙলবসু য়েৎপা পামগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**ধনু:** মীকোক থোংবা অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌবা ৱাবা লৈরবসু নীংবদি থুংগনি। মীয়ামগী মতেং লৌবা য়াগনি। হুরানবদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

**মকর:** নাপল অমদি শাওগনবা হায়বসিগী চন্নফম লৈতে, কাওগনু। খূৎ চাউরবসু নীংজবদু খন্থরগা পাঙলবদি শোয়দনা ওইজ-ওইথক ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**কুম্ভ:** য়েৎনবনা মাঙজবা, হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, লাঙতক্ল বনা পোথাফম খঙদবা লৈগনি। থৌনা লৈবনা ওইজবা ফংগনি, ঙাং-শকপা হৈগনি।
লৈশা পাখংগী- থাগৎপীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**মীন:** অরিবা থবক নত্তনা নাইতোম অনৌবা অমত্তা পাঙগনু। চাওখৎনিংলবদি ইমুং-মনুং/অফবা মরুপ/অখঙ-অহৈগী ৱা তাদবা তৌগনু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

# "মেরা-হিয়াঙ্গৈদা ৱা য়াল্লু, থেংলবদা পোইনু, ৱাকচিংদি য়ৌহল্লনু"

## (The Science Behind the Parental Advice)

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

ৱায়ান চুমদ্রবা ৱাপল

য়ূম-কৈ শাবদা শীজিন্নগদবা ৱা য়ানবগী মতমসি লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংনা অকক্লবা মতম পীরম্মী। ৱাদা শুম চাদনবা কোকফাই হাইগত্তনবা, 'মেরা-হিয়াঙ্গৈদা ৱা য়ালহৌ, থেংলবদা পোইনু, ৱাকচিং য়ৌরবদি য়াল্লুরনু' হায়বীরম্মী। অদুবু অতৈ থবকশিংগী- শন্বল খাবা, হৱাইগী চৈ য়ুংবা, পান্থীগী শগাইনচিংবা মতম খরখক্কী ওইনা শীজিন্নবগীদমক্তি অতৈ মতমদা য়ানবা কায়দে হায়বী। য়াম্না শম্না অশিৎ-অৱাম্বা লাক্ত্রিঙৈদা নৎত্রগা নুংশিৎ তাদ্রিঙৈদা ৱা য়ালহৌ হায়না হায়নবসু য়াওই। মসিদা য়াম্না ফজরিবসি ৱাদা শুম চারিবা অমসুং মখল কয়াগী কোকফাই হাইগৎলিবসিগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমসি ৱাদা য়াওরিবা Carbohydrates (starch, sucrose, fructose, glucose, xylose, Arabinose) ননি হায়বসিনি। ৱা মখল খেন্নবগী মতুংইন্না Carbohydrates য়াওবগী চাং খেন্নে। ৱা অরি-অনৌ খেন্নবগী মতুংসু ইল্লি। ৱাদুগী মখোক, ময়ায় অমসুং মতোন্দা য়াওবা Carbohydrate কী চাংসু খেন্নে, ৱা অমগী ময়াই থংবা শরুক্তা Carbohydrate য়াওবগী চাং খ্বাইদগী হেল্লি। লোয়ননা মতম (Season) খেন্নবগী মতুংইন্নসু ৱাদা Carbohydrate য়াওবগী চাং খেন্নে। চহী অমগী মনুংদা ৱাদা Carbohydrate খ্বাইদগী হন্থনা য়াওবা মতমদুদা শীজিন্নগদবা ৱা য়ান্নবা তাকপীরম্বনি।

মতম চানা য়াল্লবা ৱাশিং মওং চুম্না থল্লবদি- য়াল্লবা ৱাশিংদু মতম শাংনা শীজিন্নবা য়াই, য়ূম-কৈ শাবদা শীজিন্নবা য়াই, কুইনা চৎলি হায়না তাকপীরম্মী। য়ানবগী মতম হায়বসি অসুক্কী মতিক মরু ওই। মসিগী মতুংইন্না ৱাদা লাক্কদবা/ইনগদবা তিল, শুম অমসুং কোকফাই কাবগী চাংসু খেন্নে। ৱাদা Carbohydrate কী চাংসি য়াম্না হন্থনা য়াওবা মতমদা তিল অমসুং কোকফাই তাবগী চাং য়াম্না হন্থে। ৱাদুবু শোকহনবা ঙমদে। নীংথমথাগী মতমসি ৱা পান্থীশিং এক্টিভ ওইদে, তূম্বা মতমনি। নোংজুথা লোইখিবগা লোয়ননা ৱাদা য়াওবা Carbohydrate শিংসু লোইশিনখি, শীজিন্নথোকখি। অকংবা মতম (নীংথম থা) চঙলকপগা লোয়ননা Carbohydrate কী চাংসি তপ্না তপ্না শুংদুনা হেনগৎলকই ৱা পান্থীদা Carbohydrate খ্বাইদগী হেন্না য়াওবা মতমসি নোংজুথা লাক্লমদাই শজিবু-কালেনগী মতমসিনি। ইঙা-ইঙেনদা নোং তারিঙৈ মতমসিদদি ৱা পান্থীদা Carbohydrate কী চাং খ্বাইদগী হেন্না হন্থখি। মরমদি মতমসিদা ৱা পান্থীগী নৌনা ইনখৎলকপা ময়োন, মসা-মরেংনা Carbohydrate শিং অদু শীজিন্নথোকখি। মতমসিদা য়ানবা ৱাদি শুম চাবা হন্থগনি হায়রবসু ৱাদুদা ঈশিং-ঈনিল য়াওবগী চাং খ্বাইদগী হেল্লি। ঈশিং ঈনিল য়াম্না ৱাংবা ৱাশিং য়াল্লবা মতুংদা কায়গল্লি, চেকখাইগল্লি, পাম্নদে। মদুগী মথক্তা মতমসি ৱাশোয় (উশোয়) চোংবা মতমনি, ৱা য়ানবদা ৱানৌশিং য়াম্না তেক্কনবা মরম্না অহলশিংনা ৱা য়ালহন্দে।

মরমশিং অসি লৈবনা য়াম্না শাংনা লৈরিবা, নোং চুদবা, অকংবা মতমশিংগী মনুংদা Carbohydrates খ্বাইদগী হেন্না হন্থবা ঈশিং ঈনিলগী চাংসু নেম্বা মতমসি *মেরা-হিয়াঙ্গৈনি, খরা থেংথরবদা পোইনুদা ৱা য়াল্লি।* থেংথরিবমখৈ ৱাদা Carbohydrate শিং য়াওবগী চাং হেনগৎলকই। শুম চাবা, কোকফাই কাবা হেনগৎলক্কনি।

শুম চারবা ৱা

অতোপ্পা ৱাফম অমনা থাংজ অমসুং নোংমাইজিং হায়রিবা নুমিৎ নীনিসি ৱা য়ানবা য়াদে হায়দুনা য়ালহন্দে। মতম পুম্বদা ৱা য়ানবা য়ারবা, অথিংবা লৈত্রবদি ৱা য়ানবগী চাং হেনগৎকনি। অথিংবা থম্বসিনা ৱা য়ানবগী চাং খরদা ওইরবসু হন্থহনগনি। Bamboo Conservation নি। ঙসিদি থাংজ অমসুং নোংমাইজিংসি ৱিকএন্দনি হায়দুনা অয়াম্বা লোয়শঙশিং ছুটি ওইরে। ছুটি ওইরবনিনা ৱা য়ান্নিংবশিংনা ৱা য়াম্না য়ানগদবদুসু য়ানবা য়াদ্রে। লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুগী অশানবা মীৎয়েংদুগী চাউথোকচবা পোকচৈ।

ৱা য়ানবগী কাঙলোন অমসুং ৱাগী মরু ওইবা ৱাফম খরা : 'মতম চানা য়ালহৌরবদি তপ্না চিংথোকপা য়াই' হায়না অহলশিংনা তাকপীরম্বসিমকসু য়াম্না Scientific ওই। য়াল্লবা ৱাশিং ৱাপলদগী চিংথোক্তনা, মশা-মরেং, মনা লৌথোক্তনা, মনাক নকপা য়ান্দ্রিবা ৱাশিংগী মরক্তা, তুথহন্দনা চয়োল মরিমুক থম্বা মতমসু পান্থীদুগী মথৌ তৌজৈ। তুংশিন্দুনা থম্বা মচীঞ্জাক শীজিন্নে। কার্বোহাইদ্রেড য়াওবগী চাং হন্থে। Post harvest transpiration তৌহনবা য়াই।

'য়াল্লবা, মসা হিদোক্লবা ৱাশিং পুথোরক্লগা লৈবাক্তা থাদগনু, তপ্না থমগদবনি' হায়রম্বগী মরমদি ঈশিং ঈনিল ৱাংলিবা ৱাশিং খঙথা থাদবদা ৱাগী মচি-মচিদা চেকখাইগনি, ঐখোয়না কুপ্না য়েংশিল্লুদবগীনি।

'ৱা য়ানবদা মতাং অমা খাক্লম্মু, মতাংগী হেক মথক্তা ককউ' হায়বসি লেমহৌরিবা ৱাদুমক্তদা ঈশিং তুংফম লৈতনবা মতাং নক্না ককপনি। ঈশিংনা মরম ওইরগা ৱারুদা কোকফাই, বেক্টেরিয়া, তিল-কাংশিং শন্দোরকপা য়াই।

ৱা য়ানবা চঙবদা শহুম চাউনা চঙউ- ৱাপলসি উচি-শবী মরাং কায়বনিনা লিলসু মরাং কায়। শহুমদুনা লিলশিং তানশিনবনি।

থাঙ মনম নৎত্রগা মনাক্তা লৈরম্বা নুঙ অমনা ৱাগী ৱাখোঙদা য়ৈবগী মখোলদা ৱাদুগী অরি-অনৌ খঙবা য়াই।

চহী অমখক্তা ঙায়রিবা ৱাদা Carbohydrates য়াওবগী চাং খ্বাইদগী হন্থে। চহী ১-৩ ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা ৱাদনা চনাং খ্বাইদগী হেন্না য়াওই।

চহী মরি শুদ্রিবা নৌরিবা ৱাশিং য়ান্দুনা শীজিন্নদে। মসিগী মরমদি ৱা পান্থীদুবু মপাঙ্গল কন্নবা Lignin য়াওবগী (Lignification) চাং য়াম্না ৱাৎলি। মপাঙ্গল কন্দে। হয়েং কংলবা মতুংদসু য়াম্না তেক্কল্লি।

চহী ৪-৭ ফাওবগী মনুংদা লৈবা ৱাশিং য়ানগনি।

চহী তরেৎকী মথক অমুক ওইখ্রবদি মপাঙ্গল য়াওররোই, শীজিন্নবা য়াররোই। শীং থাবা নৎত্রগা মৈতল লৌনবখক্কী ওইরনি।