প্রোগ্রেসিভ আর্টিষ্ট লেবোরেটরিগী ৪৭শুবা দান্স দ্রামা প্রদক্সন উর্বশিগী নাপল

- নানি

মণিপুরগী পুৱারীদসু থেঙ্খাং কয়ারক্তা ঐখোয়না থেংনখ্রে, লমদম অসিদা থোকখিবা অকিবা ফংলবা মীশি-মীনা কয়াদগী হেন্দোক্তুনা খুন্তাক-লানশিরবা ফাওবদা ঐখোয়গী লমদমসিগী নাৎ, শক্তমগা শাগোন্নবা জগোয়-ঈশৈ অমদি ঐখোয়গী কল্চরেল ভেল্যু কয়া অদুদি খক ময়েং তারকখিদ্রি। ঐখোয়গী জগোয়-ঈশৈ অমদি তাম্বাদি ঐখোয়গী ইশাগী মিহুলদা নপ্পুনা য়াওরকখ্রবনি। মণিপুরগী অরোইবা নীংতম লাননি হায়না খঙনরিবা ১৮৯১গী অচৌবা লানফম অদুমক্তদসু ঐখোয়না ময়েক লানা উখ্রে। পল্লেল, লাঙথেল, খোংজোমনচিংবগী অকনবা লানফমদুদা লমদমসিগী অথৌবা কয়ানা মরৈবাক্কীদমক থৱায়না পোন্থা পীখ্রবদা, মণিপুরগী নীংতম ফিরাল চিংথখিদুনা কংলাদা য়ুনিয়ন জেককী ফিরাল চিংখৎখ্রবদা, ধোবি লৈনৌ কৌবা লানদুগী শক্তম খুদিং উহৌবা ওজা অমনা খোংজোম লানদা থোকখিবা থৌদোকশিং অদুবু মহাক্কী ওইবা শৈশক অমদা ৱারী ওইনা লীদুনা মীপুম খুদিংদা নেশনেলিজমগী অনৌবা ময়াক অমা হাপ্তুনা থৌনা পীখিবদু ঐখোয়না করম্না কাউগনি। অদুগুম্বা ঈশৈ অদুবু ঙসিদি খোংজোম পর্ব্ব হায়দুনা ঐখোয়গী তাঙলবা শৈশক অমা ওইনা লৈরিবা অসিনি। মদু লাননা পীবা ঐখোয়গী খুদোল অমনি। অমরোমদা অনীশুবা মালেমগী লাঞ্জাও মণিপুরদা য়ৌরক্তুনা বোম থাদদুনা মীওই কয়া শিরবা অমদি লাঞ্জেন্নরবা মতমদা ঐখোয়গী তোপ-তোপ্পা জগোয়গী মশক অমা থোরকখিবা অদুনি। লাননা ঐখোয়গী কলচরগা শাগোন্নবা ঈশৈ-জগোয় কয়াবুদি কৈদৌনুংদসু নমথদুনা থম্বা ঙম্লক্তে। মণিপুরদা অকনবা মওংদা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী হৌনা চঙশিল্লক্লিবা হৌজিকমকসু লোইশিনবা নাইদ্রিবা ঈহৌ ঈরাং লান্দা অসিনা ঐখোয়গী ফজরবা ঈশৈ-জগোয় অমদি কলচরবু নাথৈবা খক ঙমদ্রি। হৌখিবা মে ৪, নোংমাইজিং নুমিত্তা প্রোগ্রেসিভ আর্টিষ্ট লেবোরেটরিনা ৪৭ লকশুবা ওইনা পুথোরক্লিবা দান্স দ্রামা 'উর্বশিগী নাপল' হায়বদু য়াম্না চাউনা মায় পাক্লা উৎখ্রে। থৌরম অদু চীফ মিনিষ্টরগী আর্টিষ্টকী তেংবাঙ শেন্থংগী মীৎয়েংখাদা পালনা পুথোরকপনি।

প্রোগ্রেসিভ আর্টিষ্ট লেবোরেটরি (পাল), লম্বোইখোঙনাংখোঙ ঙসিদি য়াম্না লায়না লৌবা য়াদ্রবা মণিপুরী জগোয়গী ইন্সটিট্যুট অমনি। ইন্সটিট্যুট অসিদগী হৌখিবা আর্টিষ্ট কয়া ঙসিদি নেশনল অমদি ইন্টরনেশনলগী থাক্তা কাখত্তুনা মণিপুরী জগোয়গী এস্থেটিক্স, ফিলোসোফি অমদি মসিগী কলচরেল এস্পেক্ট কয়া অদু হেন্না ময়েক শেংনা তাকথোক-উখোক্তুনা লমদম অসিদা নত্তনা মণিপুরী জগোয়বু হেন্না মশক তাকপা অমদি মতিক ময়াই কয়া অসিবু শন্দোকপদা অচৌবা পাম্বৈ অমা ওইরিবনি। পালগী শীংথানিংঙাই ওইবা থৌশিল-থৌরাং কয়া মণিপুরী জগোয় অমদি কলচরবু ঙাক্লৌ ওইনবা ৱার্কশোপ, সোর্ট ট্রেনিংনচিংবা জগোয়গী মরমদা, ঈশৈগী মরমদা মরু ওইনা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা ত্রাইবশিংগী ফজরবা শৈরোলশিংগা শাগোন্নবা ম্যুজিকেল ইন্সত্রুমেন্টশিংবু য়োকখৎনবগী পান্দমদা মচঙ ওইবা থৌদাং কয়া লৌদুনা হৌরক্লিবা নহাশিংদা অনৌবা ইথিল কয়া পীদুনা লাক্লি। অদুগুম্বা ইথিলশিং অদুনা ঙসিদি মমিৎ মমায় পাঙখিবা খোঙজেল য়াঙনা চঙশিনখিদুনা অহেনবা থৌদাং কয়া লৌখিবগী মহয়সু ঐখোয়গী মীৎসিনা হৌজিক-হৌজিকমক উদুনা লৈরি। পাল হৌরকপা, লিংলকপা মতমদা লৈখিবা লাই ওইখ্রবা ওজা গুরু কয়াশিংগী ৱাখল পান্দম অদুগী পরিংদগী খুবৈ অমা হায়দোক্তনা ঙসিসু মাঙলোমদা য়াঙনা চঙশিল্লি।

হন্দক পুথোল্লিবা দ্রান্স দ্রামা অসিগী মমাঙদদি মতম কুইনদগী ফজবা দান্সকী কোরিওগ্রাফ অমা ঐখোয় ইশাবু শকখঙবা য়াবা শাথেক উরক্তবা কুইরে। হন্দক পালগী অনৌবা প্রদক্সন অমা ওইরিবা 'উর্বশিগী নাপল' অসিনা ঐবু মীৎ থলহনবতা নত্তনা মতম কুইনদগী করিনো ইহাং হাঙবা অমা লৈবদৌনা ফাওরকখিবা অদু মেনশিনবা ঙম্লে। ঐখোয়না পীক্লিঙৈদগী উরকপসি লাই হরাওবদা দান্স দ্রামা হায়দুনা লৈকায়গী অমুক্তা জগোয় তৌজদ্রিবা নৎত্রগা কাঙগী চালি খরা খরা তম্লগা শাজবা নুপীমচা-নুপামচাশিংনা মমিৎ-মনা শীংবা ওজা অমা নেক্লগা ঐখোয়গী ওইজবা ফোককী ৱারী, ফুঙ্গা ৱারীনচিংবা অমদা যুম্ফম ওইরগা মিনট খরগী ওইনা শাবা জগোয়, শকপা ঈশৈ অদু খক্তবু ওইনা খঙলকখি। কোন্নথংদদি দান্স দ্রামা হায়বসি য়াম্না মরু ওইবা অদুগা পাক হেক্তা তৌবা য়াদবা অখঙ-অহৈ এক্সপার্ট ময়াম অমা চঙবা অরুবা আর্ট ফোর্ম অমনি হায়বসি খঙলকপনি।

জগোয় অদু খক্তা নত্তনা মদুদা শক্কদৌরিবা ঈশৈ, য়েংদৌরিবা খোংগদৌরিবা কয়া অদু পুল্লপ তাশিল্লগা শেল্লক্কদৌরিবা কোরিওগ্রাফ অরাইবা অমত্তা নত্তে। মতম, ৱাখল, শেল ফন্না নীংথিনা চঙবা পংতৌ হেক্তা তৌশিনবা য়াদবা আর্ট ফোর্ম অমনি। পালগী উর্বশিগী নাপল হায়বা অসিদা শীজিন্নরিবা ম্যুজিক, ঈশৈ, অয়েংবশিংনা ময়ূমদা হনখিবদা পীখিবা মখল-মথেলগী মহাও, মদুনা ৱাখলগী মচিঞ্জাক ওইদুনা নিলদুনা লৈহল্লিবা, অনৌবা মীৎয়েং কয়া অমা য়েংহনবা ঙন্মকখিবা অসিমক্তি অচৌবা মায় পাকপা অমনি। য়েংলিবা ঐখোয়দা ফাওরিবা অসিদি খরা অসিনি। চিনদা 'ফজখ্রেদা' হায়বা অসিনি য়ুম য়ৌবা ফাওবদা মশীং কয়ারক শোনখিবা। মদু পুথোল্লবা হোৎনবদা কোক শারমগদবা, মতম চুপ্পা ৱাখল খন্দুনা করম্না করি করি হাপকদগে হায়বা খল্লমগদবা, চঙগদৌরিবা শেলগী, মতমগী অৱাবা কয়া অদুদি অয়েংবশিংনা খঙলরোই। দান্স দ্রামা অদুগী দিরেক্তর ওইখিবা নামৈরাকপম টিকেনবু অখন্ননা থাগৎতবা ঙমদে। মহাক মশামক পালগী ওজা-গুরু কয়াগী খুদুং ইল্লকখিবনি। ঐমক্না খঙবদা পালগী গুরু ওইরম্বা কয়া অমা লৈখিদ্রে। হৌজিক খরা লৈরি। মসিগী মনুংদা এন টিকেননা করিগুম্বা অমত্তা তৌদনা পালবু কোয়শেন শেন্নদুনা কথোক্তুনা লাকখিবনি। মহাক্কুম্বা মীশক লমদমসিদা অতাঙবনি হায়বসিমক্তং তেনশিন্না থমজগে।

উর্বশিগী নাপল দান্স দ্রামা অদু য়াম্না ফজখি। তাঙলবা শৈশক কয়া, ফজবা ম্যুজিক, নীংথিনা শেম-শারবা পোশাক-খোঙফম, লেপফম, উৎফম মওং তানা শেল্লবা কোরিওগ্রাফ কয়া অদুগা লোয়ননা ঐখোয়গী ক্লাসিকেল মণিপুরী দান্সকী ফজরবা শাথেক, ৱাহন্থোক লৈরবা হকচাংগী মুভমেন্ট কয়ানা মোং হাদনা নীংথিনা জগোয়গী পরিংনা লিবা ৱারীনি 'উর্বশিগী নাপল'। ৱারী অসিমক্তি মীওইবদা মতম চুপ্পা পড়া অমা ওইনা, পাউতাক অমা ওইনা লৈরবা, ঐখোয়দা ওজ াশিংনা হন্না হন্না লিবীরকখ্রবা ৱারীনি। মীওইবদা নাপল হায়বা অসিনবু হেক কারক্লবা মহাক্কী মাঙনবগী মশক্তি হায়বা অদুমক্তা যুম্ফম ওইবনি। পালনসু মসিগী মেসেজ অসি ঙসিগী হৌরক্লিবা নহাশিংদা/মীরোল অসিদা পীনিংবদগী অমদি ৱারী অসিদা লৈরিবা শাগৎনিংবা মঙলান অদু য়েংলগা পুথোকপা ওইগনি খল্লি।

নর-নরায়নগী ফৈরুন্দগী পুথোকখিবা উর্বশিনা মহাক অসি খ্বাইদগী মশক ফজবী, জগোয় হৈবী, পুম্নমকপু মহাক্কী জগোয়না শুন্দ্ধৎপা ঙন্বীনি, ঐঙোন্দগী হেনবা লৈতে হায়না নাপল কারুবদগী অরোইবদা মহাক শগোল ওনখিবা অদুগী মরু ওইবা ৱাফমদু নৌহৌননা নীংশিংবনি। আর্টিষ্ট খুদিংমক্না লেংথোং মান্নমা পীখিবা পর্ফোর্মেন্স অদুনে, ফজবা ম্যুজিক্কী তাম্থাদুনে, অদুক য়ামখ্রবা অয়েংবশিং অদু মচি লেঙহনবা ঙমখিদবা অসিনি মায় পাকপা। শরুক য়াখিবা আর্টিষ্টশিং মশীং য়াম্না য়াম্মী। খুদিংমকপু থাগৎচরি। পন্নিংবা মীওই খরদং পল্লবদা- ৱারী অসিবু শেমগৎলিবা রাজমনি অয়েকপম, মপুং ওইবা চীফ কোরিওগ্রাফর ডা. সিনাম বাসু, ম্যুজিক এরেঞ্জর আর কে উপেন্দ্র অমদি সন্দিপ, লাইট অরিবম মদন অমদি ইমোতোম্বা লোয়ননা লিরিক্স অমদি দিরেক্সন পীরিবা নামৈরাকপম টিকেনবু থম্মোয় শেংনা থাগৎচরি।

নৃত্যশিংগী অখনবা কাখল : – নৃত্য ফালন

হেলেনা সলাম মথন্তনা শান্নবা দ্রামা পুয়াগী খুদোল অঙকপগী মশক্তি

মণিপুরী দ্রামাগী খোঙচত্তা আর্টিষ্ট অমখক্কা পর্ফোর্মেন্স পীদুনা মিনট ৪৫ রোম শাংবা দ্রামা অমা উৎপা হায়বসি লমদমসিদা মমাঙথক্তা ইয়াও য়াওখিদ্রিবা তাঙনা থোকপা প্লে মখল অমনি। আর্টিষ্ট ময়াম অমনা পুনশিন্দুনা পুং ১ শাংবা দ্রামা অমা উৎনবা হোৎনবদা করিগুম্বা মতমদা অয়েংবশিংগী পুক্নিং ফাবা ঙমদবদি বোরিং চুবা ফাওবা য়াওগনিরম্বা। অদুবু মণিপুরী থিয়েটরগী ঈচেলদা আর্টিষ্ট অমা ওইনা হনবা লৈতনা লেপ্লা নাইননা নৌরিষ্টে মতমদগী ড্রামা ফাওবা হোৎনদুনা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি অফ কলচরদগী থিয়েটরদা মাষ্টর লোইশিনখ্রবী হেলেনা সলামগী মশা মথন্তনা এক্ট তৌদুনা উৎখিবা দ্রামা 'পুয়াগী খুদোল' হায়রিবসি অসুক্কী মতিক থাগৎনিংঙাই ওইরবা, মীৎফম হোংবা ঙমখিদবা দ্রামা ওইখি। 'পুয়াগী খুদোল' হায়রিবা দ্রামা অসি মিনট ৪৫ রোম শাংই। মসিদা হেলেনা সলামনা মথন্তনা মীকুপ অমা ফাওবা মীৎফম চৈথোকখিবা তৌহন্দনা মায় পাক্লা উৎখ্রে। অমুক্কা হেন্না থাগৎনিংঙাই ওইরিবনা মহাক্কী দ্রামা অসি শুগ্গী প্রোসিনিয়ম খক্তা শান্নদুনা উৎপা নত্তনা ৪-সাইদেদ থিয়েটরগী হায়না খঙনরিবা শুমাং লীলাগী স্টেজ দা চহীসিগী মার্চ ১দা উৎখিবা লৈখ্রে। মথন্তনা মায়কৈ মরিমক্তা অয়েংবশিংগী ময়েক শেংনা উৎনবা এক্টিং তৌবা হায়বসি অরাইবা অমদি নত্তে। অসিগুম্বা সোলো পর্ফোর্মেন্স দ্রামা অসিগী স্ক্রিপ্ট ইথিবা রাইখোম অমুচৌনে। অদুগা মসিবু দ্রামাটাইজেশন তৌদুনা দিরেক্সন পীখিবনা বুধ চিংথামনি। দ্রামাসিদা শক্তম লাংলৈবী হেলেনা সলাম খুরাই নান্দেবম লৈকাইদগীনি। মশাগী চহী ২৪ রোমতমক শুরাইবী অথাঙ কনবী হায়রবা লৈতনা হেলেনরক্লবী এক্টর অসি কুমজা ২০১১গী নুপী শুমাং লীলাদা খোঙদারকখি। অসুম্না মথং-মথং লাকপনা ঙসিসু লেপ্না লৈতনা থিয়েটরগী লমদা মাঙজিল থাবা, তোমথিন ওইবা এক্টর অমা ওইবা ঙম্বা হোৎনরি।

'পুয়াগী খুদোল' হায়বা দ্রামা অসিদা মথন্তনা এক্ট তৌনবা হোৎনরকপদা অমদি মসিবু পানখৎলকপদা করি-করি অরাবা খুদোংচাদবা থেংনখিবগে হায়বগী মতাংদা মহাক্না ফোঙদোরকখিবদা, এগী ওইনা সোলো পর্ফোর্মেন্স অসিদগী পুয়াগী খুদোল অসিনা অহানবনি। ঐঙোন্দা ওজানা কোল তৌবিরক্লগা অসুম হায়না মালেমগী অপুনবা খোরিরোলগী ফাউন্দেশন দেদা পর্ফোর্মেন্স অমা উৎনবগীদমক হায়বিরকখি। ওজা রাইখোম অমুচৌগী পোইটিক ফোর্ম অসি সোলো ওইনা শেমগে হায়না খল্লি হায়রকপদা অসুক্কী মতিক নুংঙাইবা অমদি হোৎনবা নিংবগী ইহুল মীকুপ অদুদগী ফাওখি। অসুম্না ফেব্রুৱারী ১১দা স্ক্রিপ্ট ইরাং-থৌনি তৌরগা থা অদুগী ২০দগী দ্রামা তম্বা হৌখি। অদুগা মার্চ ১দা উৎখি। তেল্লবা নুমিৎ ১০নিগী মতম অদুদা দিরেক্টর ওজা বুধ অমদি এসিষ্টেন্ট দিরেক্টর ওজা শান্তিবালানা কুপ্না য়েংশিনবিদুনা কন্না হোৎনখি। ওজা অমুচৌনা পীরকপা অতেনবা পোইটিক স্ক্রিপ্ট অদুগী থীমগী মতুংইন্না ওজা বুধ চিংথামনা মাগী হৈ-শিংবা ক্রিএটিভিটি হাপচিল্লগা হেন্না মশক থোকহল্লবা দ্রামাটাইজেশন তৌদুনা মপুং ওইবা সোলো পর্ফোর্মেন্স অসি শেমখিবনি। অশেংবদি মিনট ১৫ রোমগী পর্ফোর্মেন্স ওইগদবনি। অদুবু ওজ না শেম্লিবা, হাপচিল্লিবা সিচুএশন চুবা ক্রিএটিভ দ্রামাটাইজেশননা লোয়ননা ঐঙোন্দা মসি হাপসি, মসি লৌথোকসি হায়বনচিংবা ময়াম অমনা মপুং ওইদুনা সোর্ট প্লে ওইদনবদু লাইবক ফবদগী মপুং ফাবা এবষ্ট্রেক্ট সোলো পর্ফোর্মেন্স অসি ঐহাক্না পাঙথোকপা ফংজখিবনি। ওজানা তাকপী-তম্বীবশিং অদু ঐহাক্না পাঙথোকপা ঙম্বা হোৎনবগা লোয়ননা ওজ

না ঐঙোন্দা থক্কীবিবা এক্সপেক্টেশনশিংদু মাওথন্দনা ঙাক্লা চৎনবা হোৎনখি। লীলা তম্না মতমদা ঐঙোন্দা রাবা, চোকথবা হায়বা খঙখিদে। হেন্না হোৎননিংবা ফাওখি। ওজানা হায়রিবশিং পাঙথোকপা ঙম্বা কন্না হোৎনখি। মদুদা হেন্না নুংঙাইবা ফাওরকখি। লোয়ননা য়াম্না চেলেঞ্জিং ওইবা অমনা ওজানা ঙসি হাপচিল্লকখিবা মতেকশিংদু পরিং নাইনা থম্বা লীলা উৎপা নুমিৎ ফাওবা পাক্লা প্রোসেস লেপ্না লৈতনা হোৎনখি। শাংবা মিনট ৪৫গী মতম অদু ইথন্ত্না পরিং কায়দনা শান্নবা হোৎনবদগী অরাবা অমদি নুংঙাইবা কা লৈখি। দ্রামা অসিগী ওইনদি ম্যুজিক অসি য়াম্না মরু ওই। ঐহাক্কী কো-পার্টনর অসি ম্যুজিকনি, ঐনা হায়বদু ম্যুজিকনা ঐহাক্কী পুন্নখিনি।

সোলো পর্ফোর্মেন্স অসিদা ম্যুজিকনা ঐগী কো-পার্টনর অমা ওইনা ঐঙোন্দা ইমোশন সিচুএশন ক্রিএট তৌবদা মতেং য়াম্না ওইখি। ওজাগী অনৌবা এক্সপেরিমেন্ট অমনা পর্ফোর্মরসি ওদিয়েন্সকা হকথেংননা ইন্টরেক্ট তৌহল্লি। অদুগা পর্ফোর্মেন্স স্পেস অসিনা অহাংবা ৪-সাইদেদ ওইবনিনা সাউন্দসু প্রোসিনিয়ম ওদিটোরিয়মদা নত্রবগুম্বা মাইক ফিট তৌবদু য়াদবা অদুগা স্পেসসু হোলো ওইবনিনা খোঞ্জেলসি নিল্লগা লৌখি। মরম অদুনা ভোকেল ওভর প্রোজেক্সন মথৌ য়াম্না তাখি। চেল্লেঞ্জিং য়াম্না ওইখি। অদুবু আর্টিষ্ট অমা ওইবনা অসিগুম্বা মতমসিগী ফোং-ফোং শারিবা সিচুএশন অসিগসু চান্নবনা পর্ফোর্মেন্স অসি পাঙথোকপা ঙমজবসিদা অৱাবদগী নুংঙাইবনা য়াম্না হেল্লি। দ্রামা অসিদা ওজানা য়াম্না ফজবা মেসেজ অমা য়াওহল্লি। মদুদি 'পিছ কেননোট বি রিদাউট ৱার ওফ দিফেন্স- তংদু লৈতাবা হায়বসি কৈদৌনুংদা লাম্থেংনবনা পুরকপা ঙম্লোই' হায়বা অসিনি। অসুম্না হেলেন সলামনা মহাক্কী পুক্নিংগী ৱাফমশিং ফোঙদোরকখি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

মীওইবনা কোক চীক্লিবা করিগীনো?

সাইনসশিং অসি মিরাং-মহুম মান্না ব্রেইন অসিবু ইকোয় কোয়শিন্দুনা লৈবা ঈ পুবা শীংলি মচা-মচাশিংগী নেটৱার্ক অমনি। হায়রিবা নেটৱার্ক অসিদা সেরেব্রোস্পাইনেল ফ্লুইদ (সি এস এফ) হায়না খঙনবা, ব্রেইন অসিবু মতম পূম্বদা চোৎ চোৎ লাউনা থম্বা মহী অমসুং স্পাইনেল কোর্দনা চেনশিন্দুনা প্রেশর হেক হেক পী। অসিগুম্বা প্রেশর অসি মশাগী পীফম থোকপা চাং অদুদগী হেন্না পীরকপা মতমদা সাইনসকী নেটৱার্ক মনুংদা লৈরিবা শীংলিশিং অদু মরীল চৎলকপদগী কোক চীকপা হায়বসি ওইরকই।

সি এস এফ অসি চাং নাইবা মওং অমদা অনৌবা অমনা মহুৎ শীন্দোকপা মথৌ তাই। মসিগীদমক্তা ঈশিং হায়বসি মথৌ তাই অমসুং ইচম চম্না হকচাংদা ঈশিং মরাং কায়না য়াওদবা মরমদগী কোক চীকপগী থৌওং কয়ামরুম থোকহল্লি। করিগুম্বা, সী এস এফতা থুমগী অয়াকপা শরুক য়াওবগী চাং অসি খজিক্তং হেল্লবদি মশাগী প্রেশর ৱাংখৎলক্তুনা কোক অসি হম-হম লাউনা চীক্লকই, অদুবু ঈশিং থক্লগা মিনট খরগী মতুংদা অমুক ফখি। কোক চীকপগী মওং অদু ন্যুরোকেমিষ্ট্রিদা অহোঙবা খরা লৈবা, নৎত্রগা শীংলিগী হৌরকফম মরুশিংদা ইচম চম্না প্রেশর পীবগী চাং হেল্লকপা হায়রিবশিং অসিনসু মান্নহন্দবা য়াই। ব্লদ প্রেশর ৱাংবা অমসুং হকচাংদা অপোম-অতঙ লৈবা অসিনসু সী এস এফকী প্রেশর অসি হেনগৎহল্লি।

দ্যুরা মেটর হায়বসি, ব্রেইন অসিবু কুপশিল্লিবা অপাবা মপ্রামগী কুয়োম অহুমগী মনুংদা মপান ইথং থংনা লৈবনি। মসিদা অকায়বা থোক্লবদি কোক চীক্লকপা য়াই। হকচাংদা ইচম চম্না ৱাখল নুংঙাইতবনচিংবা লৈরবসু কোক চীক্লকপা য়াবা মরম্না, ঐখোয়না ষ্ট্রেশ লৈবা মতমদা থৌওং অসি তোয়না থেংনৈ। মসিনা কোক চীকপগী খ্বাইদগী হেন্না ওইথোকপা য়াবা মরম অমনি। শীংলিদা অকায়-অতোয় থোকপদগী কোক চীকপসু য়াওই। সেন্ত্রেল নার্ভস সিষ্টেমগী অকোয়বদা লৈবা মপ্রাম (মেম্ব্রেন)শিংদা অনা-অয়েক থোকপদগী কোক চীকপসু য়াওই। মসিনা য়াম্না হেঞ্জিল্লক্লবদি মেনিঞ্জিটিশ হায়না খঙনৈ।

[illegible]

নৌনা তম্লক্লিবা (পাল্লক্লিবা) মাইরেনদু খুদোম্বী থীল্লুনু, পুমখিনি!

(The Science Behind the Belief)

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

থবী মপালদা হয়িংখোই ইনবা

য়াম্না তাঙনা মাইরেন (নৎত্রগা থবী, খোংক্রম, তোর্বোট, শেবোটনচিংবা- শম্না Cucurbits) পাম্বী অমা অনীখক থারিবা নৎত্রগা হৌরিবা মফমদা; অমোমগী মপাল লাকপা হৌরকপা, মহয় তম্বা উরকপদা, তম্লক্লিবা মহয়দুদা "খুদোম্বী থীল্লুনু পুমখিনি" হায়নৈ। অয়াম্বা মীওইশিংনা তানরবা ঙাক্তনি। ঙসিদি হায়রিবা মহয়-মরোংসি লৌবুক্তা য়াম্না পাক্লা শন্না থানরবা মতমসিদদি হায়নদ্রে। খুদোম্বীনসু থীল্লুদ্রে, পায়সু পায়রুদ্রে; লায়না-তীলনানা শোল্লবা মহয়খক নত্তনা।

খুদোম্বীনা থিনবা ফত্তে, পুমগনি হায়রবদি মহয়দু পায়ররোই। করিগুম্বা অমোৎপা, লায়না থোকহনবা ঙম্বা হিংকুপ (Microbs) কয়া য়াওবা পোৎলমশিং পায়রুরবা মতুংদা নৌরিবা মহয়দুদা অমুক পায়রবদি মহয়দু লায়না পল্লকপা য়াই। বেক্টেরিয়েল নৎত্রগা ফঙ্গেল দিজিজ কয়া শন্দোরকপা য়াই হায়না খল্লম্বসু য়াই। মসি নৎত্রগসু অতোপ্পা মরমশিং লৈরম্বদি য়াই। অদুবু এগ্রিকলচরেল সাইন্সকী মীৎয়েংদদি নৌরিবা মহয়শিংনা (Cucurbits) মতম চাদনা পুম্বা, মপুং ফাবা ঙমদবগী মরমশিং অসি য়াম্না য়াম্মী। অদুবু খুদোম্বী থিনবমক্কদি মরী অমত্তা লৈনদে। অমোমগী মপাল লাকপা হৌরকপদগী চাউখৎলকপা অমসুং মপুং ফারকপা, হেকপা য়াবগী চাং হৌরকপা হায়বসি য়াম্না Complex ওইবা Biological process অমনি। মসিদা মরু ওইনা অমোমগী মপালদা মতীক চানা লৈরিক য়ৌরকপা, নুংশাগী মঙাল, ঈশিং, মচীঞ্জাক, লায়না-তীলনা কয়াগী মখা পোল্লি। খুদোম্বীনা থিল্লুবা নৎত্রগা খূৎনা থেংলুবা খূদিংমক পুমগদবদি নত্তে।

ককর্বীটশিংনা মহয় ওইবা ঙমদবগী মরমশিং : ১) মাইরেন, থবী, জুকিনি (য়াম্না কন্না থাগৎনরক্লি), তোর্বোট, খোংক্রম, শেবোৎনচিংবা ককর্বীটশিংগী পাম্বী অমত্তদা মপালশিং লাবা, অমোম হায়না তোঙান তোঙান্না শাৎলি। লাবগী মপালশিংদা য়াওরিবা লৈরিকশিং অমোমগী মপালদা মশীং য়াম্না (মতিক চানা) য়ৌহল্লকপা চঙই। মপুং ফাবা মহয় অমা ওইনবগীদমক মান্নবা নৎত্রগা মান্নদবা হয়িংখোইশিংনা অমোমগী লৈদুমক্তদা ৮দগী ১৫ রক ফাওবদি তঙাইফদনা লৈরিক পুদুনা য়ৌরক্লম্বা চঙই। অমোমগী মপালশিংনা নোংমখক শাৎপা মরম্না লৈরিকশিংদু অয়ুক পুং ৯দগী নুংথিলগী পুং ৪ ফাওবগী মনুংদা অমোমগী মপালদা য়ৌরকপা চঙই। অমোমদুদা পুরক্লিবা লৈরিককী চাংদু মপুং ফাদ্রবদি মহয়দু কেন্দ্রবসু মওং কায়বা অপীকপা, শুংজিনবা নৎত্রগা অপৈবা মাইরেন নৎত্রগা থবী, জুকিলি, অতৈ-অতৈ ওইরনি।

২) নুংশা য়াম্না শাবা, য়াম্না ঈংবা নৎত্রগা লৈচিল য়াম্না থাংবা মতমদা খোইশিং মপাঙ্গল শোন্থে। মথৌ কন্না পাঙবা ঙমদে। নুংশিত্তা ঈশিং মনিল য়াম্না ৱাংবা মতমদা লৈরিকশিংদু নপ-নপ লাউবা হেল্লি, খোইনা পুথোক-পুশিন তৌবদা খুদোংচাদে অমসুং নুংশিৎ য়াম্না কনবা মতমদদি লৈরিকশিং ফজনা য়ৌহল্লকপা ঙমদে।

৩) হয়িংখোই অমনা নোংমদা মপাল ১০০ মুক্তা য়ৌশিনবা (Visit) ঙম্মী শঙম অমমুক চাউবা ককর্বিটকী লৌফম অমদা তঙাইফদনা হয়িংখোই ১৫,০০০ মুক মথৌ তাই। অকনবা খোই শিবা হিদাক কয়া অমা পাক শন্না শীজিন্নরকপসিনা লৌবুক্তা খোইগী মশীং য়াম্না হন্থরে।

নৌরিবা মাইরেন মনুংদা হল চঙবা

মরমশিং অসি লৈবনা পাম্বী অমা অনীখক য়াম্না থাপ্লা, তোখাইনা লৈবা মফমশিংদা হৌজরিবশিংগী মহয় পানবগী চাং নেম্মী। Fertilize তৌবা ঙমদনা কেনগল্লি।

পাম্বীশিংনা ফংফম থোকপা ফংদবদগী মহয় ওইদবা, কেনবা, ঈশিং ৱাৎপা নৎত্রগা হেনবা- পাম্বীদুনা ফংফম থোকপা নৎত্রগা ঐখোয়না পীফম থোকপা ঈশিংগী চাংদগী য়াম্না হেনখিবা নৎত্রগা য়াম্না ৱাৎপা মতমদা নৌরিবা মহয়শিং কেল্লি।

নুংশাগী মৈশা : নুংশা শাবগী চাং কা হেন্দুনা য়াম্না শাবা দিগ্রী সেলসিয়স ৩৫ নৎত্রগা য়াম্না ঈংবা দিগ্রী সেলসিয়স ১০গী মখাদা লৈখিবা মতমদা নৌনা তম্লক্লিবা মহয়শিংদু কেল্লি। মখোয়গী চান্নজবা অঈং-অশাগী চাংদি দিগ্রী সেলসিয়স ২০ দগী ২৮ ফাওবনি।

মচীঞ্জাক : পাম্বীশিংগী মচীঞ্জাক ৱাৎপা মতমদা নৌরিবা মহয়শিং কেল্লি। ঐখোয়না হাপ্পরিবা মচীঞ্জাকসিদি মখল খরখক্লি। মশীং শুনবা, চাং চানবা হোৎনদবসিসু কেন্নবা মরু ওইবা মরম অমনি।

লায়না-তীলনা : লায়না-তীলনা কয়ানা নৌরিবা মহয়শিংবু পুমহল্লি, তীলশিংনা নৌরিবা মহয়শিংদা মরুম কোকশিন্দুনা হল চঙহল্লি, কেলহল্লি। Squash bugs, cucumber beetle শিংনসু মহয় মপাল কেলহল্লি।

মহয় য়াম্মনবা : পাম্বীগী মশা/চৎলিবা মরী অমদা মশাগা চানদনা মহয় মশীং হেন্না পাল্লগসু পাম্বীদুনা মচীঞ্জাক পীবা ঙমদবদগী নৌরিবা মহয়দু কেল্লি।

মপুং ফাদ্রিবা মহয়শিংনা কেনফম থোক্তবা চাংদা হেন্না কনখিবদগী পোত্থোক কা হেন্না হন্থহল্লি। কেনবগী মরমশিং খঙদোক্তুনা কেলহন্দবা মতমদা শেম্থোক হেনগনি। হেন্না শুনিংবা পোক্কনি।

মাইরেন পুল্লিবা, কেল্লিবসি খুদোম্বীনা কেলহনবদি নত্তে।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১১।০৫।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং;
নুমিদাং পুং ৮.০২ ফাওবা কালেনগী ১৪নি পাল্লি, মতুংদি থানিলনি।

মেষ: মরুপ-মপাং পুনবগী নুংঙাইজৈ, অনৌবা আশাগা লোয়ননা শেন্দোং চাউনা ফংগনি। পূকচেল চাউথোকপা ঙমদ্রবদি হন্থবা লোয়নগনু, ঈরাং তৌগনু।
লৈশা পাখঙগী- মরী ফৎত্রবসু মীচঙদি লৈগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: লাইবক ফবা, নক্লবগী মতেং লৌবা অমদি থৌনা ফুদোকপনা অফবা মফম কন্দুনা নুংঙাইজগনি। তীন্নবা মরক্তা য়েক্লবা লৈ, অনম তানবা ফরোই।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: অশাওবনা নচাক-নরল মাঙহন্নবা শীনগনু, খন্থরগা ঙাংউ, য়েৎনবনা কান্নগদবা লৈরোই। হকচাং নুংঙাই, পোরম শীন্দোকপদি হৈ, ৱানোম্বা কান্নগনি।
লৈশা পাখঙগী- ঙাং-শকপা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: অফ-ফত্ত য়ান্নৈ। লান্দবনা অমদি অচুম্বনা পাম্বৈ ওইরবদি শেল-থুমদা নত্তনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংজগনি। নত্তবনা মাঙ থারবদি লাই-গুরুনা ৱারৌগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি, থৌয়াম পুগনু অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌগনু। নীংবা মপা চাবা, নচাক-নরল অমদি মরুপ-মপাং ফংজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: অরং-অরাক লৌশিনবা য়াবা, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা, থৌনা ফুদোকপনা ঙসিসু ওইজবা হেন্না ফংগদবা নুমিৎনি। খন্থদনদি হোয়া ফগনু।
লৈশা পাখঙগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

তুলা: পূক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা, মীচঙ ৱাৎতবা, মরুপ-মপাং অমদি নচা-ননাইশিংনা থাগৎপীবা নুমিৎনি। নথক থোংবনদি তাথিবা লৈ, ৱাঙাং চেকশিল্লু।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃশ্চিক: লৌশিং চাউবা, নচা-ননাই চাওখৎপা, লান্দবনা মায় শোয়দনা পাক্কদবা নুমিৎনি। মীয়াম অমদি ইমুং-মনুংনা নঙগী তুংদা লৈ, মাঙলোমদা চঙশিল্লু।
লৈশা পাখঙগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: শেল-থুমগী লমদা মায় পাক্কনি, অনৌবা ৱাখল লাক্কনি, কান্নগনি। নাইতোম ৱা তুপ্পা য়ারোই, খন্থদনা শাওগৎপনা নচা-ননাই ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: অফবা মিংচৎ তানবা মতাং চাগনি। ঙাং-শকপা অমদি তুংগী পোরম শীন্দোকপা হৈগনি, খুদোংচাবা মাঙহনগনু। অশাওবনা মাঙহনবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখঙগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: হোয়া ফবনা মীপাইবা নত্তনা করিসু ফংলোই। য়েৎনরুনু অমদি মীৱা পঙথা থাজগনু, অপঙ তাগনি। লাই-গুরুগী পাউতাক লৌরগা থৌ পাঙউ।
লৈশা পাখঙগী- পূকচেল চাউথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মীন: মীয়াম পুনবনা অকিবা লৈরম্বা কোকচগনি, লৈতেংগী পোৎ ফংবগী নুংঙাইজগনি। অনম তাল্লবা, নত্তবনা মাঙওইনরবদি লুনা থমজবা লন মাঙগনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।