মতম শাংনা ইশামক্কা পুনমিন্নদুনা লীলা মখল কয়া শান্নমিন্নরকপা থোইদোকপা শক্লাইরবা শুমাং লীলাগী আর্টিষ্ট থিংনাম নিলকমল

তাবদা খ্বাইদগী নুংঙাইতবা পাউ অমনি হায়জগে। মতম চুপ্পদা নোকফেৎ নোকফেৎতা তৌদুনা লৈবা, ঙসি ফাওবা ঐগা লোয়নরকপা মতমদা কা হেন্না অশাউবা উৎখিদবা, মবূক ঈংনা, মশা য়াম্না নাঞ্জবা আর্টিষ্ট অমনি থিংনাম নিলকমল। মহাকপু নীংশিংবদা ৱারী কয়া অমা লেপ্পা নাইদনা ঐগী নীংশিংবদা লাক্লি। য়াম্না শাংনা ঐগা লীলা পুনমিন্নরকখিবনি।

শুমাং লীলাদদি নুপী শাবগী রোল অসি অসুক্কী মতিক চাউই। মখোয়ননি মণিপুরী শুমাং লীলাবু হেন্না মতিক-ময়াই হাপ্পকখিবা। মখোয়মক থোরক্লমদ্রবদি শুমাং লীলাবু মীয়াম্না পাম্নবগী চাংসি অসুক্কী মতিক হন্থরম্বা য়াই। মালেমসিদা নুপী মানবী কয়া অমা লৈ। অদুবু ঐখোয়গী শুমাং লীলাদা য়াওরিবা নুপী শাবীরিবা ঈকায় খুম্নজরিবা আর্টিষ্ট অসিগী মতিক-ময়াই অসিদি পুংতোপ তোপ্পনি। নুপী শাদোরকপদা মশা-মশাগী হৈনবী অমা য়োক্তুনা পুরক্লগা, মদুগী মনুংদা কেরেক্টর অদু চঙশিনখ্রগা, অহিংবা রোল অমা ওইনা মীয়ামদা পুথোক্তুনা লাম্থোকপা ঙম্বা অসুক্কী মতিক চঙখোনবা ঙাক্তনি। নুপী মরাই অমা হেল্লি, ফজবদা, ৱাঙাং-শাঙাংদা, ঈংজ-তপচবদা খুদিংমক্তা ঐখোয়গী নুপী শাবী আর্টিষ্টশিং অসিনা তৌরিবসি অশেংবা নুপীমক্না ফাওবা ঙমদবা ঙাক্তনি হায়না হায়নরিবনি। শুমাং লীলানা মঙাল নাইনা লৈরম্বদগী মতম-মতমগী মতুংইন্না কয়া অমা লাকখি, কয়া অমসু চংখি। মদুগী মরক্তুদনি মশক থোক্লা মঙাল নাইনা থোরকখিবা ময়াম্না ককচিং কোমোল হায়রগসু খঙনৈ, খরা অমনা মেমথোইবী শাবী হায়রগসু খঙনৈ। মশাদা ফাগিগী শরক অসিগী চাং অসিসু য়াম্না য়াওরবা লৈরম্বগী পকচৈ। তৌথোরকপদা হেক চুশিন্নবা, মীনা য়েংনিবা, মানা ঙাংবদু হেক তানিংবা হায়বদু থোকপা মীশক অমা ওইরকখি। মশক মতৌসু মহাক্কী মতমদা মঙ্গেম্দগী হেনবা লৈরমদে হায়না হায়নখিবনি।

শক্লাইরবা আর্টিষ্ট অসি ককচিং দিল্লিক্কী মনুং চৈরা লৈরিবা, ককচিং খুনৌ, থিঙোম লৈকায়দগীনি। মচিন-মনাও তরেৎ শুই। নুপা ৪ নি অদুগা নুপীনা ৩নি। অপোকপগী মিংনা থিংনাম মংলেমঙাং অমদি অপোকপীগী মিংদা থিংনাম ওংবী মাধবীগী ইহান হানবা ওইনা ফজখিবা মচানি। অঙাং ওইরিঙেলগী হৌনা লীলা পাম্না য়েংলকই। অদুমক্তি ওইরগা পীক্লিঙেলগী হৌনা নুপীগী মওংদা নুপী মান্না অমদি নুপীগী শাজৎ-লীচৎ লৌরগা হৌরকখিবা মীশক অমদি ওইরকখিদে। য়াম্না নৌরিঙেলগী মতমদা ককচিং খুনৌ দ্রামা পাটি হায়দুনা থুয়েরোবদা অমা লৈ। মদুদা 'ময়া সংসার' হায়বা ড্রামা অমা তপ্নী। মদুসু পামজরবনা লীলা তপ্পদু অদুম য়েংই। লীলাদদু অঙাং অমা চৎই। অঙাং নুপামচা নবচন্দ্র কৌবা অমগী রোল অদু মহাক্না লীলা তম্না নুংথিনি য়েংবদগী মহাকপু রোল অদু শাহনখি। মশানগা হায়না পামজদুনা লৈরম্বদু হরাওবনা লোইখি। লীলা তম্বদুদা য়াম্না নোক্লিংবা থৌদোক অমা থোকখি। মপু শাবদুনা নবচন্দ্র শারিবা কোমোলদা মানা হায়রিখৈ অদুম হায়রকউকৌবা হায়না হায়খিবা ওইরে। অদুদা মাসু হোই হায়না খুম্মা তপ্পদু হৌরে। মপু শাবদুনা 'নবচন্দ্র' হায়না কৌরকপদা মানা হায়রিখৈ অদুম হায়বদুদা মাসু নবচন্দ্র হায়না হায়খি। 'অদু নত্তে' হায়না অমুক হায়রকপদা মাসু 'অদু নত্তে' হায়না অমুক খুমখি। মপু শাবদুনা 'ইহে শোয়রেনে' হায়রকপদা মাসু অমুক 'ইহে শোয়রেনে' হায়না অমুক খুম্বদগী লীলা তম্লিবা ময়ামদুনা ৱা-ৱা নোকপদা পুক্লি পায়নখিবগী নুংঙাইরবা ৱারী লৈখি। লীলাদু মফম অহুম-মরিনা হায়বদি- ককচিং খুনৌদা, চইরেলদা, শুগুনুনচিংবদা শান্নখি। মসিগী ৱারী অসি কোয়থংদা তখেল্লম্ম চাওবা, মমাং ঈফাল তেল্লী, ওইনম বাবু হোইগা লীলা পুনমিন্নরকপা মতমদা ৱারীসি লীরবদগী মরমদগী নোক্লিবনা ইপোমদা ওইনা রমায়নগী লীলা তম্বদা মদুগা চপ মান্নবা দাইলোগতু শীল্লিখি। মদুসু ময়াম্না য়াম্না পাম্নবা ওইখি। তংগংদি মদুগী ইপোম অদু নিলকমোলনা অঙাং ওইরিঙেলদা লীলা তম্বদা শোয়বদগী হায়খিবা দাইলোগশিং অদুনি।

লীলাদা নুপী শাবী ময়াম- লুৱাংবী শাবী ইবাতোম্বী, সাবিত্রি শাবী রাতৈ, তোম্পেননচিংবনা লীলাদা তৌরিবা ময়ামদু উকবদগী নুপী শানিংবগী ৱাখল্লেন অসি ফংজরকখি। অদুগা মহাক মশামক্তি নুপীদৌনা শাজৎ-লীচৎ অমদি মওং-মতৌদি কয়া তৌরকখিদে। হেন্সু হৈখিদে। নুপীদৌনা নুপী মান্নসু হৌরকপন্তি ওইখিদে। ঐগা লীলা পুক্লিঙেলসু লীলা তৌরিঙেদে নুপা ওইনা লৈ। লীলাগী মেকআপ তৌবা হেক হৌরেবা, ফিহোলবা, শম হাপ্পবা মতমদদি মহাক নুপী তপ্পা তপ্পা ওল্লেরকপনি। নুপীদা নুপীনি, মাগী লীলা পামিন্নবসু অসুক্কী মতিক দুনা চংখিবসি তংশংনা নুংঙাইজেইদে। নহাক্কী নুংঙাই, ঈশ্বি-ঈরাং, মীৎনা য়েংবদা খঙনৈ, অদুনা লীলা ময়াইদা ইমপ্রেশনদা তৌরগা, হাপ্লিবা দাইলোগ অমা নারে হায়বদু তাবদা য়াম্না নুংঙাইখিদে। ঙসিদগী চহী ২ মুক্তি মমাঙদা ঐগা ফল্লিয়দুনা কুইনা ৱারী শাখি। নাবগী মরমসু হায়রগী। হৌজিক্তি ঈশা য়াম্না নুংঙাইরে হায়রমখি। মখোয়শিগী খ্লো-খ্লো তৌনবা অদুম্না নুংঙাইনা ৱারী শানদুনা নোকমিন্নখিবনি। মহাক্না লীলা পুক্লিঙেদা নুংঙাই-নুংঙাইবা ৱারী কয়া অমা লৈখি। মদুগী ৱারীদুগ্ন ঐগী সেরিজ ওইনা ঈথবরকখিবা ৱারেংদা নোংমা ফজনা ফোঙজরকে। মহাক্না মেমথোইবী শাবী হায়না মমিং শেংনাক কাইনা চংলকপা মতমদা নুপামচা হায়না য়াম্না পাম্নখি। নুপামা শাবা নুপীনি হায়বা ফাওবা খঙলবদা তাম্না তারাদুনা য়েংলখি। ঐখোয়গী লীলা পুক্লিঙে মতমদুসু লীলা মফম অয়াম্দনা মাবু য়েংনবগীদমক ঐখোয়গী লীলা মফম থিদুনা লাকখিবা কয়া অমা য়াওই। লীলাগী মফমদা অচাপেৎদা ময়াম লৈদুনা পুশিল্লদুনা ঐখোয় ময়াম চামিন্নখিবনি। ঐখোয়গী পাটিদা ঐগা পুন্না লীলা মশীং কয়া অমা পুনমিন্নরকখি- ঐনা নীংশিংবদা ইহান হানবা ওইনা মাগা পাখিবসি- লক্ষ্মী চেষ্টা, অপরাইবা চৈচিল, লানংগী পুংখোল, ঐ থক্কবা কংলাশা, শৎরাতা অত্যিয়া, মাইবী পাগত, শক্তিকুপী নোংলৈ, নুঙ্গাইরবী চৈলৈ, কলিগী কৃষ্ণ, ভালোহে পেম্মা, চাওতলগাগী মগৌ, কেবিন্দা কেথরী, হিকৎরবা শঙ্খল, নৈহৎপীরবা থবল হায়রিবাশিং অসিনা মহাক্না পুন্না পুথোকমিন্নখিবা লীলাশিংনি। মসিদগীসু খরা হেল্লমগনি, ঐনা কাউখিবা ওইগনি খল্লি। মসি নত্তবা হাম্না অতোপ্পা কুমুম্বা, মহাক্না য়াওরঙ্গদুনা অমুক পুনমিন্নখিবা লীলা খরসু লৈখি। হায়রিবশিং অসি লীলা অমদা হায়না খল্লবা ওইদে হায়না য়েংলি। অদুনা য়াম্না শাংনা লীলা তৌমিন্নরকখিবা। ঙসি খঙহৌদনা মহাক্কী পাউ অসি তাবদা এ য়াম্না নুংঙাইখিদে। নুংশিরবা হে মমল নাইখিদ্রবা মণিপুরগী শুমাং লীলাবু য়োকখৎপীবদা অটোবা থৌদাং লৌবিরকখিবা, নহাক্কী শিক্ষাগী মতম লোইদুনা মপুনা নঙবু কৌশিং দুনা চংখিবসি তংশংনা নুংঙাইজেইদে। নহাক্কী থরায় মিরেলনা মপুগী নাক্তা ঈংনা চিক্লা পোখাদুনা লৈরবা ওইনসু হায়না নীজরি।

— নানি

নহাশিংগী অখন্নবা কাখল :- নহা ফল্লা

হেন্না ফবা কংলৈপাক অমগীদমক ৱাখল মান্নবা নহাশিং

খুয়াই অমা চাওখৎপা হায়বসি খুয়াইদুনা লৈরিবা মীওইশিং পুম্না থোং মান্না চাওখৎ লক্লীদা চখমিন্নবা চহই। চাওখৎপা হায়বসিদদি মীওইনা অমা নংত্রগা অনী লৈহৌবা য়াদে। মরমদি লৈহৌরিবা মখোয়না চাওখৎ লক্লীদা খুরৌ থাংলকপা য়াই। মরম অসিননি অহল-লমনশিংনা তাৱাগী চেংদুনা লেংথোং ফাই হায়বা পাউরৌ শীজিন্নরক্লিবা। মণিপুরগী ইম্ফালগী অৱাং নোংপোক্কী ষ্টেটশিংগী মনুংদা লম কোয়বশিংনা য়াম্না পাম্না লাক্লিবা লমদম অমনি। মরমদি ষ্টেটসিদা টুরিষ্ট স্পোট কয়া অমা লৈবগীনি। খুদম ওইনা লোক্তাক পাৎ, কৈবুল লমজাও নেশনল পার্ক, উখ্রুলগী শিরুই লিলি, লৈরাংমগী ৱাটরফোল, খোঙজোম ৱার মেমোরিএল কমপ্লেক্সনচিংবা কয়া লৈরি। অদুবু হায়রিবা মফমশিং অসি মখোয়না খল্লগা লাকখিবা অদুগা মফমদুনা ওইরম্বিবা মওংদুগা চপ মান্নরদ্রু হায়বসি হংবা য়াবা হাৎরনি।

মহৌশাগী ওইবা ফজবা হায়বসিদগী হেন্না ফজবা অমমুক লৈতে হায়নে। অদুবু মহৌশাগী ফজবা মফমশিংসিদা মীওইনা ঐখোয়না ৱাখল লৌনবগী অমদি পঙবলগী ওসিদি ফজবরবা মফমশিংসি প্লাষ্টিক চেয়ং, বোট্টল, য়ু লিপ্পিনা ৱাই চাইরে। মসিনা ফজবরবা মফমশিং অসিবু অসুক্কী মতিক মোংহল্লে। মফমশিংসিদা চৎপা কোয়বদি য়াম্না পাম্না অদুগা চৎলুরিবা মফমশিং অদুদা মখোয়না চাক চারম-থক্কৎশী অরেমখাক, অমোংপা প্লাষ্টিকচিংবা কয়া চইখাইদুনা লংথোক্লুনা হেক্তা থক্ষনখি। মসি ময়াম্না উনরবা ঙাক্তনি। প্লাষ্টিককী অমোংপা চাইদবা লম্মী, মফম মণিপুরদদি ইরৈ লৈশিল্লক্লে। লম কোয়বশিংনা লাকপা মফম অদুগা প্লাষ্টিক চাইদবা মফম অমত্তু মণিপুরগী ওইনা পাল্লগদি কল্লা ফোর্ট অসিনি। মফম অসি লাইমম ওইবদা নত্তনা লাক্লিবা লম কোয়বশিং সিক্যুরিটিনা নীংথিনা চেক তৌদুনা প্লাষ্টিককী পোলথিন পুশিল্লদদে অমদি মনুংগদী মপাদম্সু পুথোকহল্লদে। মসিগী তোঙানবা সিষ্টেম অমা শেমদুনা লৈজে। মরম অসিনা কল্লা মনুংদা প্লাষ্টিক চাইবা উদে। মতৌ অসুল্লা অতৈ টুরিষ্ট স্পোটশিংসু কাঙলোন অসি চৎনদুনা ইক্লবদি কান্নগনি খল্লি। চার-থক্লগা অরেমথাকশিং হৈবদোকচনবা মী মশীং থীবা ঙমদ্রবসু খুদেক্লিরুবা, শেংদোক্লিবা মীগী মশীংদি থীবা ঙমগনি, মশীং য়ামদে। মসিগী মনুংদা ৱাখল্লোন মান্নবা নহাশিং পুনশিল্লদুনা শেম্না গ্রুপ 'ফোর বেটর কংলৈপাক' নদি তোম্নানে তোঙানবা মফমশিংদা লু-নাম্না থল্লখবগী খোঙজং অমা চঙশিল্লক্লে।

গ্রুপ অসিনা মী তীনবা মফমশিং, অমোং-অকায় য়াম্না চাইবা মহৌশাগী ফজবদা মশক থিহন্নিংঙাই ওইবা অমোংপা অমদি প্লাষ্টিকশিং খুদোক্তুনা লম-তু শেংবগী থবক কয়া চৎদুনা লাক্লি। মখোয়না পাঙথোক্লিবা থবক যৌরমশিং অসিদি য়াম্না থাগৎনিংঙাইনি। মরমদি ৱাখল মান্নবা নহাশিং পুনশিল্লগা খুয়াই অসিগী অফবা থবক খরদি মখোয়না পাঙথোকলিবনি। করিমত্তা তৌনবা লৈবদুদি কবিগুপ্তা কান্নবা হীরম খরদা খৎ থারিবসিনা হেয়া ফৎত্রা। মরমদি হায়নবনা লৈ 'সমথিং ইজ বেটর নথিং'। ফোর বেটর কংলৈপাক্কা পাঙথোরক্লিবা থবক যৌরমশিং কল্লগা হৌরকখি, কল্লগা চৎথিরি হায়বসি খঙনবা গ্রুপ অসিগী কো-ফাউন্দর অসসু ওইরিবা লমদেং ময়াই লৈকায়দগী ৱাইখোমমুম মঙালগা উনরবা মহাক্না ফোঙদোরকই, গ্রুপ অসিগী মমিং 'ফোর বেটর কংলৈপাক' হায়না থোনবগী মরমদি ঐখোয়না ইমা লৈবাক্কীদমক অঙবনা অফবা তত-তানবনা খুয়াই অমা শেমনা কংলৈপাকসিগী ওভরওল বেটরমেনকীদমক লিংখৎবনা ওর্গানাইজেশন অমনি। মসি মমাঙ চহী ২০২৫গী জুলাইদা শেমখিবনি। সোসল মীডিয়াদা অমোংপা মফমশিং উরকপদগী ঐগী মরূপ চোংথাম চিংলাইগা মফম অদু শেংনসি হায়না ৱারেপ্লখি। থবক অসিগীদমক ঐখোয়না মীয়ামদা ওর্গানাইজ তৌবদা পোষ্টর অমা শেল্লগা থাগৎচৈ। ঐখোয়গী ৱাটচএপ গ্রুপতা পোল অমা শেমজদুনা মী মশীং য়েংথোক্লগা ৱাখল মান্নবা মরূপ-মপাং কয়া থোক্লকপদগী ঐখোয়না মফম অদুদা পাল্লগা শেংদোকপা হৌরকখি। তংশংবদগীদি ঐখোয় অমোং-অকায় খঙ্ক শেংবা নত্তনা মণিপুরগী ইম্যু নংত্রগা খুয়াই অসিবু চাওখৎনবগী লক্লীদা ঐখোয়না হায়বা মাঙ থাদুনা চৎচসনি। ঐখোয়গী পাদমম হায়রগদি মণিপুর ইমাসি হীরম খুদিংদা চাওখৎনা, তরু-তানাবদবু ওইরো, মতেং পাংনবদবু ওইরো অমদি ইরৈপাকসিদা অৱাবা অমা থোক্লকপদা ঐখোয়না পুম্না তেংবাংমিন্নদুনা হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন্দা শেমথংলকখিবা গ্রুপনি।

মহাক্লনা মখা তানা ফজবা হায়রকখিবদা, ঐখোয়গী পাদমম অসি সোসল মীডিয়া শীজিন্নদুনা মীয়াম্না ৱাখল তাকনবা, এৱেয়োর্নেস পাঙথোক্লনা পুম্না ৱাখল তমিন্নবা হায়বসিনি। গ্রুপ অসিগী অহানবা হৌদোকপদদি শেল খায়দুনা থবক পাঙথোকপা হৌরকখিবনি। মতু তারকপদদি মীয়াম্নসু কন্ত্রিবুট তৌবীদুনা হেয়া চাঁদা ফজনা শীনসি হায়বগী মতুঙইন্না কন্ত্রিবুশন কয়া তৌনরকপা হৌরকখি। অসুম্না ঐখোয়না শেল খায়দুনা থবক তৌরকপসিদা মণিপুর লৈঙাক্কী সোসল ৱেলফেয়র দিপার্টমেন্টসু মমাঙ থাদগী হৌনা মতেং পাংবীরকপা হৌরে। মতু তারকপদু ওর্গানাইজেশন অসি হেয়া চাওখৎনবা অঙবনা অফবা মণিপুর অমা ওইনবা ইমা চঙশিল্লদুনা লু-নানবা, অমজনিংঙাই ওইবা খুয়াই অমা শেম্না হায়বসিনি ঐখোয়গী পাদমমনি অমদি চঙশিল্লিবা থবক খোঙজংনি হায়নসু ফোঙদোরকখি। নহাশিং অসিনা চঙশিল্লিবা থবক খোঙজংসি য়াম্না থাগৎনিংঙাইনি। শেলসু নীংথিনা থোক্লিপা, মতৌ অসুম্লিবা মহৌরোয় নহাশিংনা শেল খায়দুনা মীয়াম্না য়াইফনবা থবক্তা খুৎ থারকপনিংঙাই ওইদি পুক্লি খৌগৎনিংঙাইনি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

মীওইবনা তূমদনা (স্লিপ ৱাকিং) চংলিবা করিগীনো?

ফমুংদা তুমদুনা লৈরিবা কনাগুম্বা মীওই অমনা, মীংকপ থোকপা তৌদনা, তুম্না তুম্না হৌগৎলক্লগা কোয়চৎ চৎপগী থৌওং অসিবু স্লিপৱাকিং নংত্রগা সোমনাম্ব্যুলিজম হায়নসু খঙনৈ। মসি মপুং-মরৈ ফারবা মীওইশিংদগীদি অঙাংশিংগী মরক্তুনা তোয়না থোকপা হেল্লি। অঙাংশিংনা মপুং ফারকপগা লোয়ননা স্লিপৱাকিংগী থৌওং অসি থোকপগী চাং হন্থরকই। মরক মরক্তা অমুক অনীরক স্লিপৱাকিং তৌবদি থোইদোকপা অকায়বা লৈতে অমসুং লায়েংবগী মথৌ তাদে। অদুবু তোয়না তৌরক্লবদি হকচাং মনুংদা তুক্কা মরী লৈনবা অরবা অনাবা অমা লৈরম্বা য়াই।

মরমশিং: স্লিপৱাকিংবু, তুমদুনা লৈরিঙেদা থোকপা তায়ান্নবা লীচৎ নংত্রগা থৌওং (পেরাসোমনিয়া) অমা ওইনা মশক তাক্লে। ৱাফম অসিনা খৎহল্লিবদি, থৌওং অসি এন-৩ স্লিপ হায়না খঙনবা, নন-রেপিদ আই মুভমেন্ট (এন আর ই এম) স্লিপকী তুমখুন খুয়া তুমথবরপা মতম অসিদা থোকই হায়রবসিনি। এন আর ই এমগী অতোপ্পা অনাবা মখল অমনা, স্লিপৱাকিংগা লোয়ননবা য়াবা স্লিপ টেররস অসিনি। মপুং ফানা তুম্বা ফৎদবা, পক্লিং ৱাবা, লাইহৌ হৌবা, তুক্কী মতম কায়বা, লম চৎপা নংত্রগা তুম্না অকায়বা থোকপা অমসুং ইমুং-মনুংদা তুমদনা চৎপগী ৱারী লৈবা হায়রিবসিং অসি য়াওনা তোঙান তোঙানবা মরম ক্যান্দগী স্লিপ ৱাকিংগী থৌওং অসি থোকরবনি। মসি অহলশিংনা তৌরক্লবদি হকশেলগী ওইবা অরবা ফীভম খরা লৈরম্বা য়াই। কনাগুম্বগী মুমদা তুমদনা চৎপা মীওই লৈরবদি মীওই অদু স্লিপৱাক তৌরিঙেদা মশাদা অশোক-অপন থোক্তনবা চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপা তঙাইফদে।

লাইওংশিং: মহৌশানা অহিংগী মতম ডক্লিঙে-তুমথরবা মতু পুং ১-২ লৈরগা তুমদনা চৎপগী থৌওং অসি তৌগনি। মসি ভইহাক উইদুনা লৈরিঙে মতমদি কয়া তৌদে, অদুবু তৌরকপসু য়াই। অমুক্তা তৌবা মওংদা নংত্রগা য়াম্না তোয়না তুমদনা চৎপসু য়াওই। মিনট খরা চংলক্লগা মীংকপ থোক্লকবা অমসুং মতম শাংনা চৎপসু থেংনৈ। তুমদনা চৎপা মীওই অমনা মথুংদগী হৌগৎলগা কোয়চৎ চৎপা, ফমুংদা ফল্লগা মমিং পাঙথোক্লবা লৈবা, মমিং-মনা ইরাং লংখৎপা, মীনা কৌবা-ঙাংবা তাদবা নংত্রগা ৱারী শানবা য়াদবা, হৌদোকলগদগা মীংকপ থোক্তবা, মীংকপ থোক্লবা মতুংদা ভইহাক ইন্তাউ ঙাওবা, তুমদনা চৎলি হায়বা অমুক্তা নীংশিংদবা, তুম্বদা অকায়বা থোকখিবা মরমদগী নুংথিলগী মতমদা মথৌ তৌবদা ৱাবা অমসুং অকি-অৎপ থোকপগী লাউ-খোংবা অমদি মখোঙ মথুৎ ফিংনা হাই-হুক্কপা অসিনচিংবা মওং-মতৌ কয়া উৎলকপসু য়াই।

করিগুম্বা মতমদা তুমদনা চৎপা মীওইনা মফি-মরোল শেংচিনবা, ৱা ঙাংবা নংত্রগা চাবা-থকপনচিংবা মীপাইন্নিংঙাই ওইদে, মখক্তু ফখিগনি, অদুবু য়াম্না তোয়না তৌরক্লবদি মরী লৈনবা ডাক্তরগা উল্লিঙেদা তাম্নৌবনা থোকনবগীদমক খুদোংথীবা কয়ান্দগী ঙাকথোকহৌবা অমগনি। মরক-মরক্তা তুমদনা চৎপা হায়বসিদি থোইদোক্না মীপাইন্নিংঙাই ওইদে, মখক্তু ফখিগনি, অদুবু য়াম্না তোয়না তৌরক্লবদি মরী লৈনবা ডাক্তরগা উল্লিঙেদা তাম্নৌবনা থোকনবগীদমক খুদোংথীবা কয়ান্দগী ঙাকথোকহৌবা অমগনি।

পুৱারীদা ঙসি

1. কুমজা ২০০৯ গী এপ্রিল ১৯ দা, ইন্দিয়াগী মুস্লিম মাইনোরিটি কাঙলুপ খরনা, মুস্লিমগী টেরর এটেকতা হিংনা ফাহৌবা মোহম্মদ আজমল কাসবকী দিফেন্স কাউন্সেল ওইবা এস জি অব্বাস কাজমিদা মহাক্কী খোঙথাং অদুগদী হন্দোক্লবা খঙহনখি। অদুবু কাজমিনা মহাক্তি সুপ্রীম কোর্টকী য়াথং ইনবনি হায়না য়াখিদে।
2. কুমজা ২০০৯ দা, ওল মণিপুর এথনিকল সোশিও কলচরল ওর্গানাইজেশন (অমস্কো)না শীন্দুনা মপাউ কেথোলমানবী কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকপা 'শজিবু খুদোল তম্না, ঈগী খোম্লল লীবা'গী যৌরমদা অমস্কোগী নিঙোলশিংনা চিংবুরোই মপা-মতোন অমসুং মবুং-মৌপাশিংদা ঙমজবা ফি-রোলশিং অনৌবা চহীগী খুদোল ওইনা তমখি।
3. কুমজা ২০০৯ দা, ৱাঙ্গেইমুফুটবোল এসোসিএশন, ৱাঙ্গেইনা শীন্দুনা পাঙথোকপা অনীশুবা লোজেম য়াইমবী দেবী মেমোরিএল সেভেন এ সাইদ ষ্টেট লেভেল ওপন ফুটবোল টুর্নামেন্ট, ২০০৯ গী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা ফাইনেলদা মেটেতমা ক্লাব এস য়ু, ৱাঙ্গৈ অমসুং এস সি কে, কেথেল্পোকলগী সেমি-ফাইনেল চংখি।
4. কুমজা ২০০৯ দা, চাইনাগী কোনুং বৈজিংদা পাঙথোকপা আই এস এস এফ বর্ল্ড কপ সুটিং চেম্পিয়নশিপতা ইন্দিয়াগী গগন নরং, নুপাগী মিটর ১০গী এয়র রাইফল ইভেন্টতা ৬শুবা পোজিশন তাহৌখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা: ডো. ৱাখেম জীবোল সিংহ, এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) ডেলিমস চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯।০৪।২০২৬ ইং, নোংমাইজিং; অযুক পুং ১০.৫০ ফাওবা কালেনগী নীনি পাল্লি, মকুদি ৩নি পাল্লনি।

মেষ: ভাং-শকপা অমদি নীংথিনা পোরম শীন্দোকপা হৈগনি। নুংথিল পুং ১ ফাওবা মরূপ-মপাংগী মতেং ফংগনি, লাইবক ফৈ। ফিংলবদি মাঙজে।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফংগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাওবা

বৃষ: লৌশিং ফুল্লোক্তা অনীংবা পাওবদি মায় পাক্কনি, অনম তানবগীসু কান্নবা ফংগনি। নুংথিল পুং ১গী তুংদনা হেয়া লাইবক ফংনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ হিংগাক

মিথুন: কিবা পোকপা অমদি ৱাখল শেরায়বা খরা লৈরবসু নুংথিল পুং ১ ফাওবদি লাইবক ফংনি, মীচঙ লৈগনি। নাপল লোয়নরবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাওবা

কর্কট: হকচাং খিঙবা, অফবা থবক পাঙবা, ওইজবা ফংগদবা নুমিৎনি। অকিবা লৈতনা অমদি নীংহ্নুদবনা ঙসিসু মাঙলোমদা চঙশিল্ল।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ অঙাওবা

সিংহ: হাংগুম পোরম য়াথোকপা হৈগনি, ঈকায় খুম্নবীগনি। নুংথিল পুং ১ দগীদি মিপাইরম্বা কোকচগনি। অফা-অপুনগী থবক্তদি পাঙদোক্লি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা মপা চাগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গম

কন্যা: পাউ নুংঙাইবা তাজবা, খঙ্গনবা কান্নবা ফংজবা, থেংলপ্পা নচাক-নরল চাওখৎপা ফংগনি। অফবা মরূপতি তাওগনি, পঙথগনু।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ নাপু/কিসমিস

তুলা: নুংথিল পুং ১ ফাওবা য়াম্না ফবা খোঙশাল লৈগনি, নীংবদুমক পাইহৌবা য়াগনি। মীয়ামগী মরী ফনবা নোল্লুব্রুদি চঙবা য়ারোই।
লৈশা পাখংগী- মরী ফবা ৱাংলি।
যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাওবা

বৃশ্চিক: নীংবা থুংগনবা নুমিৎনি। লাই-গুরুনসু খৌজালবীগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাংলি, ডাকপা ভল্লোইনবা ৱাদি ডাংথোক্লবা য়াওনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফংনি।
যৌনি পোংলম: লৈ অশংবা/হিংগাক

ধনু: নুংথিল পুং ১দগী মতম মঙলম্বা ফরনি। লৌশিংদি হান্নগুম চাউগনি, খঙ্গবরবদি মায়থিরোই, নুংঙাইবা পাউ তাগনি। য়েংনরবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ হিংগাক

মকর: নচা-ননাই অমদি মীয়াম্না য়াম্না চানবীগনি, থবক পাওগনি। লৌথোক-চাথোক্লিংবদি য়াম্মী, নরল চেকশিল্লু, নোল্লুকপা কাউগনু।
লৈশা পাখংগী- মরী ফংকনি।
যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাওবা

কুম্ভ: নুংথিল পুং ১ ফাওবা মীংবা থুংগনবা খোঙশাল লৈগনি, য়েক্লবা ঙমগনি। অদুবু য়াকা য়েংদনা অকল-অরিং শিংবদি নরল মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- ঐনা মতাল্লে খল্লা চৎলু।
যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাওবা

মীন: নুংথিল পুং ১দগী নীংবা মপা চাবা, ৱাখল থোকপা অমদি অনৌবা যৌরমদা মায় পাকপা লৈ। ফিংলবা/ৱা য়াম্না ঙাংবদি মায়থিগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
যৌনি পোংলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয় মহয় ফংগনি।

ওঙ্খোকপনিদা! Shade-net-house পু Greenhouse নি হায়বসু য়াওরি! 'গ্রীনহাউস' হায়না মমিং থোনবগী মরম লৈজে

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

(The Science Behind the Technology)

পাষ্টিকশিংদা উক্কম পীনবা Shade House

Greenhouse effect পীবা ঙম্বা Greenhouse

মণিপুরদা পোৎ অমা নংত্রগা ৱাহৈ অমগী মাহৌশক তাবা অনী-অহুমদি হেজা শুই। মমাঙঙৈদগী লৈজরক্লবা ফজবা ৱাহৈ পরেং অমগীসু মতমগী খোঙচৎ মতুংইন্না ৱাহৈঙ্কেক মত্তা-তরুক শুরকপসু য়াওই। ইনথখৎলক্লিবা নহাশিংনা য়াম্না চম্ন্নমলি।

লৌউ-শিংউচাওখৎলকপগা লোয়ননা লৌউকাংলোল্দা অহোংবা কয়া লাকই। নীংথম থাগী মনা-মশিং কালেনদা পুথোক্লবা হোৎনরকই, কালেনগী পোৎ নীংথমথাদা পুথোক্লবা হোৎনরকই। মসিগীদমক Greenhouse শানৈ। উক্কমদা হৈনবা পাম্বী থাননবা Shade net house শেমদুনা পাম্বীশিংদুগী হৈনজবা উক্কমগী শক্তদু থম্বা মসি শাবগী অতোপ্পা মরম অমনা অকনবা নুংশাগী মৈশা, অকনবা নুংশিৎ, লেন, অকনবা নোংগী শাফু অমসুং তীল-কাং অতৈ জিবশিংদগী ঙাকথোক্লবা শেম্নি। Protected cultivation অমগীদমক শেম্নি।

উক্কম পীনবা জালি (নেট) না শাবা Shade-net-house কী মনুং-মপান অনীমক মঙাল, মৈশা, ঈশিং-ঈনীল অমসুং নুংশিৎ ফগুদোক-ফগুনদা তৌহল্লি। নেটকী অবুং-অরোং শেদ্দিগী মতুংইন্না নুংশিৎ-ফগুদোক-ফগুনদা কয়াদা ফগজিনগী চাং থেংজৈ। Shade-net-house কী মনুংদা থারিবা পাম্বীশিংগী চনবা Microclimate অমা লৈহল্লি। মসিদা থানরিবসি উক্কম ওইরপ তৌবা পাম্বী, কেপসিকম, খাম্মেন অশিনবা, উমাটোক, ফ্রিগোমালনচিংবা, অতাঙবা মরাশিং হৈনবা (Hardening) শীল্লিজে।

মণিপুরদা ওইনদি অসিগুম্বা Shade-net-house নংত্রগা Shade House শিং অসি অয়াম্না অশংবা মচুশী ওইগল্লি। অশংবা মচুশী শঙদি/ঘুমনি হায়দুনা Greenhouse নি হায়না খঙৈ, হায়নে। মসিমদি য়াম্না চুমদে। মচুশীদমক্তি অমুবা, অঙৌবা, অঙাঙবা, লৈ মচু (Pink), য়ানশিন্নবা মচু, মখল মখলনি। শঙ মনুংদা পাম্বীগী থোরাইবিবা মচুশিং খুদিংমা মচু থখুমবনি। অঙৌবা মচুশী Shade House পু White House কৌগো? Red House, Pink House হায়বা অমা লৈতে। অসিগুম্বা অরনবা, High density polyethelene (HDPE) না শাবা নেটনা খাজিল্লগা (৩০%), খরা হেয়া কুপ্পবা নেটশিং (৫০%-৭৫%) না মথক কুপ্পে। মসি নংত্রগসু ৩০%, ৩৫%, ৫০%, ৬০%, ৭৫%, ৯০% লৈরিবশিংগী, থাগদৌরিবা পাম্বীদুনা পাম্না উক্কমগী চাংগা মরী লৈননা অপাক্ষ অমনা খাল্লগা অপাপ্পা অমনা হেজ্জা থুপ্পা য়াই।

"Greenhouse" হায়বসিদি মচুশী নত্তে। Polyfilm নংত্রগা Glan না থাবসু থাবা, মথকসু কুপ্পা শঙগুম্বা Structure অমনা নুংশানা য়ৈরবা মতুংদা শঙগী মনুংদুনা মপালদগী হেয়া শাবা "Greenhouse effect" লৈহল্লি হায়দুনা Greenhouse কৌখিবনি। Greenhouse না মপানগী মৈশা লৌশিন্দুনা মপালদগী মনুংনা শাবা হেয়াবা শেম্নি। Shade-net-house না মনুং ঈংনবনা শেম্নি। "Greenhouse" হায়বা ৱাহৈসি Swiden গী Meteorologist Nils Gustaf Ekholm না চৈহৎ ১৯০১ দগী শীজিন্নরকপনি। মসিনা ৱাহৈঙ্কেক মান্নবা ৱাহৈবুদি চৈহৎ ১৮৯৬ তা Svante Arrhenius কী চৈন Physicist অমনা মাগী 'Hot house theory' দা শীজিন্নখ্রে।

নুংশাগী মৈশানা মালেমগী নুংশিংকী লৈরাওনদা (Troposphere) য়াওরিবা ঈশিং মনিল, কার্বোনডাইওক্সাইদ, মিথেন অমসুং অতোপ্পা গ্যাসশিংবু শাগৎহনবা, অদুবু হেনথংকল্লিবা অশাবা মৈশাদু অমুক মালেমগী ৱাম্না লাদুনা চংখিবনা মন্নবা মালেম পুম্না শাবা হেনগৎলক্লিবা "Green house effect" অসিগা চপ মান্নবা মওংনি হায়দুনা Poly house পু Green house হায়না শীজিন্নরক্লে।

অয়াম্বা মীওইশিংনা শীজিন্নরিবা Greenhouse সি Polyethelene না শাদৈ। য়াম্না তাঙ্গা মান্নসনা শাবসু য়াওই। নুংশাগী মৈশানা য়ৈবদা মচু মমেন মাঙনবা, শেংয়াংদনবা, চেকথায়নবা, কেমদবা (Uv stabilized), ঈশিং পকশিল্লগা লৈবা (Anti drip) মাইক্রোন ২০০ নংত্রগা মসিদগী হেয়া থাবা Polyethelene (PE) না শাবা, পাম্বীশিং থাননবা শারিবা শঙনুং Greenhouse হায়না খঙনৈ।

করম্না Green house মনুংদু শাবা হেনগৎলিবনো? মনুং-মপান ফাওনা উবা গ্লাস নংত্রগা Polyethelene না শাবা, পাম্বীশিং থাননবা শেল্লিবা শঙনুংদা নুংশাগী অরাংবা মথক অমসুং নাকপা থারিবদু ফাওনা Short wave ওইবা নুংশা মঙালশিংদু চংলকই। মঙালদু শঙ মনুংগী পাম্বী অমসুং লৈবাক্তুদা চুপশিল্লি। মখোয়শিংদগী থাদোকপানা Long wave infrared ওইনা থাদোকই। থাদোক্লবা মৈশাদু গ্লাস নংত্রগা Polyethelene দু ফাওগত্না ইরায়-লায়না থোকখিবা ঙমদে। শঙ মনুংদু শাগৎলকই। Green house effect লৈহল্লি।

গ্রীনহাউসকী কান্নবনা করিনো? নীংথম থাগী মতমদসু গ্রীনহাউস মনুংদদি শারবনিনা অশাবা মতমগী পাম্বীশিং মনা-মশিং থাবা য়াই। লৌপাক্তা লীংথোক্লকপদা চারাশিং অতাঙবা হৈনবা নুংঙাইনি। কালেনদগীদা ঙাওনা পুথোক্লকপা থবী, মাইকেন, থোঞ্জেক, ইরকেম্পচিংবা চারাশিং ঙাকথৎনা শেম্বা য়াহল্লি। কালেনগী মতমদা Greenhouse মনুংদু ঈংথরনবা ঙম্বা খৃৎলাসুংবনা হাপ্পা অরাঙ্গা পাম্বীদদি নীংথমথাগী পাম্বীশিং থাবা য়াই। হায়রিবা খৃৎলাম্বীশিংদু হাপ্পদা শেল য়াম্না চঙই। অয়াম্বা মণিপুরগী Greenhouse শিংনা হাপ্লদে, কালেনগী পাম্বীশিং হেয়া থানরে।

পোৎ অমগী মমিং লাম্না থোনজিনবীবা হায়বসি কান্নগুম্বা অমদা অতোপ্পা অমগী মমিং ওইনা কৌশিল্লুবগুন্নি। ইনথখৎলক্লিবা নহাশিংনা লাম্না লাম্না লৌথিদনবা য়াম্না চেকশিননবা চহই।