হিংলিঙৈ মীরাইবীবা মানখিবা অইবী খাইদেম প্রমোদিনী

– নানি

লমদমসিগী লিটরেচরগী ৱাফম খল্লুবদা ওল্লেক্লা থাক ৱাংনা লৈরম্মী। অঙনবা মতম হায়গদ্রা, অরিবা মতম হায়গদ্রা মতমদুদা কনানা ইরম্বনো, কনানা থল্লম্বনো খঙদবা ফজরবা পাউতাক-পাউজেল অমদি লৌশিংগী মৈরা ওইনা চুখৎলম্বা ওরেল ফোর্মদা লিটরেচরগী মচাক ফনা নীংথিনা মরাং কায়না ফংলি। অঙাংশিংনা শান্নবদা, ঈশৈ ওইনা শক্লবদা, অহল-লমনশিংনা মচা-মশুশিংবু মথৌনা মরিংজেল হাপ্লবা পীক্লিঙৈদগী হৌনা নাকোংদা তাহন্দুনতা লৈরকখিবা ফজরবা হৌজি ক্লান্দি শৈরেং হায়গদ্রা, ঈশৈ হায়গদ্রা কয়া অমা ঈরুজবদা, নুংশা য়াইবদা, তূল্লমদাইদা, থাবলদা মখল মথেলগী নাওথেম, নাওশুম শৈরোল কয়া চিঙ্খাং য়েদুনা লাক্লি। অদুগুম্লবা তাবুনুংদা মরোল নাইনা থুপ্তুনা থম্বীরম্বা লনগৈ কয়া অদুনা খুন্নাই অসিগী মীরোল-মীরোলদা চৎনদুনা, থাজনদুনা পূক্লিং-ৱাখলদা অনৌবা ময়োল চোংহন্দুনা লাক্লি।

অসুম মখা চখৎরকপনা ইথোক্লবা লিটরেচর কয়া অমা অমুক থেংনরে। মদুগী পরিংদা অমুক লাকপদা অইবা লাইগুম্লবা মীশক কয়া অমা অমুক থেংনরে। অদুবু নুপী অইবীশিংদি পাক্লা থেংনরকখিদে। মীয়াম্না হেক মমিং খঙনা থেংনরকখিবদি লমদমসিগী অইবী অহুমনি। বিনোদিনী, প্রমোদিনী, থোইবী অহুম অসি হৌজিক য়াম্না কন্না শীংথানরক্লি। নুপী অইবীশিংদা য়োৎশবী মখোঙ অহুম হায়বদু অহল অহুম অসিনি হায়না শোন্নরি, চুমসু চুম্মী। মখোয়না লমদমসিগী লিটরেচরগী মখোঙ শোমদুনা হোৎনবীরম্বা কয়া অদু মমল নাইদে। অহুম অসিগী ইবগী মওং, ফোঙদোকপগী মতৌ, ৱাহৈগী লৈচল, ৱারী খৃৎলিগী খেন্নবদি মশক থোক্লা লৈ। মায়কৈ অদোমদা য়াম্না নকশিন্না লাকচরোই। ঐনা ঙসি খজিক্তং থমজগে খল্লিবদি লৈখিদ্রবী ওজা খাইদেম প্রমোদিনীগী মতাংদনি। মহাক ঐহাক্না য়াম্না নক্লা লোয়নজখিবা, মথম্মোয় শেংনা লিটরেচরবু, মখল খৃদিংগী মণিপুরগী ত্রেদিশনল আর্টপু নুংশিজখিবা, মণিপুরী ফিল্মবু য়োকখৎপীরম্বা ওজা অসিগী অথুপ্পমক্তি নত্তবা মপানগী ওইবা মীৎয়েংদা লোয়নজহৌবগী ৱারী খরা সুম নীংশিংলকপদু ইথোক্লগা থমজনিংবগীনি।

ওজা খাইদেম প্রমোদিনী নুপীনি, অদুবু মথম্মোয় য়াম্না চাউবীনি। মহাক্কী পৃন্সিগী ঙাক্লৌ ওইনা মশানা খোঙফম চেৎনা লেপখিবদি মীনা লাকচবা য়াদবা, মশাগী মরিংজেল অমদি মথৌনা মতাং মতম চানা চানা উথোকচবা অসিনা মরুনি। ওজাগী লাইরিক ফনা য়াম্না ফোঙখ্রে। অখঙ-অহৈ কনাগুম্বশিংনা ওজানা ইরম্বা লাইরিক (ৱারেং, দ্রামা, লীলা, ফিল্ম, শৈরেং, লমকোয় ৱারী) মথেল কয়া অমনি। মশানা হেক খোয়দাজখিবসি অতোনবা, চাওখৎপগী থাক নেল্লিবা খুন্নাই অসিগী কাচিন-কোয়াদা তুশোন-মানশোন্নানা লৈরিবা মীয়ামগী ৱারী লীদুনা ইথোকপসিনি হায়না থমজনিংই। মহাক্কী ৱারী অয়াম্বা মপান লমদা চৎলুবগী নৎত্রগা চাওখৎপা লমদমগী ফীভম মতৌ, পৃন্সিরোল উরগা ফাওরকপা ইথিল অদু নত্তে। লমদমসিগী চীংগী মনুং হঞ্জিনবা খুল কয়াগী ৱারীনি। লীবীদ্রবা খঙবীদ্রবা থম্মোয়গী মপাউ কয়া অদুনি থৱায় চঙনা ইরিবসি। লাইরিক ওইনা ফোঙলিবসি। মতমদুদা ঐনা শুম তাজ হৌবদা খঙজবদা মানা ইবসি লমকোয় ৱারীসু নত্তে, করিনো হায়বা ঙমদে, দাইরিদা খোৎচিল্লকখিবদু ইরিবরা খঙদে হায়না থৈদোক-থৈদোক্লগা থম্বীখিবা মানবা কয়া অমা লৈখি। মদু ওজানা থৌওইনা হকচিন্না লৌখিদে। খন্নিংবা খঙ্জৌ, হায়নিংবা হায়জৌ, ঐগীদি ঐঙোন্দা ফাওবদু ইবনি, ফোঙবনি। করিগুম্বা মতমদা খোঙ্খাং য়ৈরকপা য়াই হায়না হেক-হেক হায়খিবা ঐগী নাকোংনা তাহৌই।

ঐসি ওজা খাইদেম প্রমোদিনীনা লূনা-চান্না তৌই। মরমদি নহা অমা ওইনা ঐ মণিপুরগী আর্টস এন্দ কলচরবু থম্মোয় শেংনা পামজরকপা, নুংশিজরকপা, মদু ওইনবা হোৎনবদা অহল-লমনশিং তোয়না উনদুনা ঐনা হেক খঙনিংবমখৈ তেং-তেংখৈ হংখিবা কয়াদি শীংথানরকখিদবা মীশক অমা ওইনা হৌরকখি। ওজাসুনি তাঞ্জা চানা থেংনবদগী ঐগী পূক্লিং খঙবীবদগী লুনা তৌবীখিবনি। ঐ ওজাগী ক্লাকৈথেলগী য়ুমদা য়াম্না তোয়না চৎলি। তোয়বা হায়বসি থাগী ৱা নত্তে। অয়াম্বা মতমদনি। মশা-মউ ফরিঙৈ, তেবল মচা অমা পুথোক্তুনা শঙ্গোইদা, মাঙ্গোলদা ফম্লগা লাইরিক ইবা ঙসিসু ঐগী মিৎসিদা শঙ-শঙ উরি।

ঐগী থৌরম কয়া ওজাদা হায়জদুনা ওজানা য়েংবীখি। খরদা নত্তে, হেক হায়রুবা খৃদিংগী অদুম ওজা লেংবীরকপনি। ওজাদগী ঐনা ঙল্লিঙৈ মতমগী ৱারী কয়া মরাং কায়না তাজহৌই। ওজ নসু অখাকপা লৈতনা লীবীরক্মী। মতমদুগী নুপীনা লাইরিক তম্বগী অৱাবা, ইমুং খৃদিংনা নুপীশিংবু লাইরিক হৈরগা করি কান্নদোইনো হায়দুনা লাইরিক তমহন্দবা, নুপীশিংগী হৈনিংবা খঙনিংবশিংবু নমশিন্দুনা থম্বীবা কয়াগী পেন্দা ৱারী, নেতা ইরাবতকী ৱারী, মতমদুদা খুন্নাইগী লৈরম্বা চৎনবী, মথেল হেক শুনা লীবীরম্বনি। অহলশিং অসিনা উথিবা খনখিবা খুন্নাইগী পৃন্সিরোলগী ৱারীশিং অদু হৌরক্লিবা নহাশিংদা নীংথিনা তাকপী-তম্বীরম্বগী থৌদাং অদুমক লৌদুনা ঐগুম্বা করিসু লৈতবা অমদা মমল য়ামখ্রবা ৱারীশিং লীবীরমখিবনি হায়না ঐনা থাজে।

ওজা প্রমোদিনী নৌনা হৌরকপা আর্টপু পামজবা অমদি মদুদা চঙশিল্লিবশিংবু মখোঙ শোম্বা, থৌনা পীবা, ৱাখলগী ময়োল চোংহনবা ঙম্বা য়াম্না তাঙবা লমদমসিগী পাউতাক্লেই অমসু ওইখি। ওজানা হিংলিঙৈ মতমদা মশাদা কথোকপা, নুংশিবা হায়বা অসিনা পুময়োম য়োমখি। আর্টকী থৱক্লিবু হায়রবদি হেকহায়রুবা মতমদা হেক্তা লেংবীরক্কনি, শরুক য়ারগনি।

ওজাগী লাইরিক ফনা য়াম্না ফোঙবীরম্মী। ফোঙদুনা পুথোকপীরম্বা লাইরিকশিং হৌজিক নৌনা অমুক পারগা য়েংবীয়ু। মহাক্কী ৱারী খুৎলি অমদি থৌদোকশিং খৃদিংমক পুৱারীগী শরুক অমগুম্বনি। মতমদুগী লম্মিৎ-তুম্মিৎ, পৃন্সি মহিং খৃদিংমক অসি মহাক্কী লীথোরকপা ৱারী খুৎলিদা য়াওগনি। মদুদগী ইনৌ নৌনা মতমদুদা মীওইবা অমদি খুন্নাই অদু করম তৌরম্বগে হায়বদু শাগৎপা য়াগনি, মদুগী মমি নীংথিনা তাগনি হায়না খল্লি। ওজ ীগী ৱারীদি তুকথরবা, মীরাইবীরবশিংগী ৱারীনি। মীওইবগী মীনুংশিনা য়োম্বনি। মীওইবগী ঊননা কুপ্তুনা লৈবা শেংলবা থম্মোয়গী মপাউ ঙাক্তনি। অদুবু মতম অদুদদি ওজাগী ৱারী লাইরিকশিং অসিগী মমল অদুক য়াম্না লৈখিদবা অমদি মহাকপু থোইদোক্লা খঙবীখিদবগুম্না উখি। মদু মতমদুদা য়াম্না নুংঙাইখিদে, অদুবু খঙবা হৈবা য়াম্মনবনা ঐখোয় ৱা ঙাংবদি ঙমখিদে।

ওজাগী অশাংবা থৌরম অমা লূপ অমনা শীন্দুনা পাঙথোকপগী পাউ তাখি। য়াম্না নুংঙাই। ওজাগী মতাংদা ৱাক্ষম খরদংসু খঙজনিংবা চপ চানা ফাওখি। অদুবু অওৎ-অপা শাবা তাগনি খন্দুনা কাংথোক্তনা লাক্লে। ঙসিদি পূক্লিংদা য়াম্না মোংলক্লে। করিগুম্বা খরা হায়নিংবগী ইখৌ লাংবা পোক্লক্লে। ইহান হানবা মণিপুরী কলর ফিল্ম পুথোকখিবসু ওজা প্রমোদিনীনি। ঙসিদি ফিল্মগী কাঙবুনসু মহাকপু চপ চানা কাউবীখিগুম তৌরে। কনাগুম্বা অমত্তা মহাক্কী মমিং পনবা তাবা ফংদে। খঙদবগীরা নৎত্রগা মীরাইবগীরা হায়বা ঙমদে। অদুবু ওজা প্রমোদিনীনা হিংলিঙৈগী মতমদা মহাকপু অখন্নবা শীংথাবীবা কৈসু থোইনা মহাক্লা পামখিদে। মনা-মথুমগী ৱাসু কৈসু খল্লুদে। মদুগীদমক মহাক ইবা নত্তে, মদুগীদমক মহাক হিংবা নত্তে হায়বসি মহাক্কী ৱাহৈনি। ওজাবু নীংশিংজবগা লোয়ননা থম্মোয়দা ফাওরকপা কাউঙমদবা খরা কাংথোকচবনি।

নথোক্লিংগী অখনবা কাখল : – নথ্ব ফাল

মতমসিদা য়াম্না নৈননিংঙাই ওইরিবা দ্রামা অহিং নঙ লোইখিনু

স্ক্রপ্টরাইটর এন্দ দিরেক্তর রঞ্জিৎ নিংথৌজা

ৱারী অমা লৈরবদি ৱারোইশিন লৈগনি, পাউখোং অমা চল্লবদি ফোঙবা তাবনি। অদুবু কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী কুকি খৃৎলায় পায়বা মিলিটেন্টশিংনা মীতৈশিংদা ওনশিন্দুনা লান্দারকপদগী হৌরকখিবা কাঙলুপ অনীগী ঈরাং অসিগী ৱারোইশিন নৎত্রগা পোলোইদি ঙসি ফাওবা কনানসু হায়বা ঙমদ্রি, উবা ফংদ্রি। লান অসিগী ৱারোইশিন করি ওইরক্কদগে খঙদ্রবসু মসিনা মরাল লৈজদ্রবা মীচম কয়া অমগী পৃন্সিবুদি মাঙহনখ্রে, কয়া অমবুনা ময়ূম-মকৈ উৎ ওলহনখিবদগী লাঞ্জেন্নরক্তুনা রিলিফ কেম্পশিংদা চঙজফম লৌদুনা লৈনরি। লানসিনা মীওই কয়া অমসু শোয়নাইহন্দুনা ৱানা পৃন্সি লেন্নরি। লাঞ্জেনবদি নত্তবা মশাগী ময়ূমদা লৈজবা অদুগা লানসিগী চৈথেংনা খম থেংনা ৱারবা মীওই কয়া অমসু লৈরি হায়বনচিংবসি ময়েক শেংনা উৎলিবা দ্রামানি 'অহিং নঙ লোইখিনু'।

অশেংবমকসুনি লানগী খুদোংচাবা লৌরগা মরন্নাই নুংঙাইহৌনবা মীওই কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। অদুগা কথোকপতনা মাঙ থাদুনা মরল-মথুম কথোকপদগী হেন্দোক্তুনা থৱায় ফাওবা কৎপা ঙম্বা মীওই কয়া অমা লৈ হায়বসি ঐখোয় লোয়নমক্লা খঙনরে। শুমাং লীলা অমদি ফিল্মগী স্ক্রপ্ট ইবদা মীয়াম্না হেন্দোক্লা শক খঙনরবা রঞ্জিৎ নিংথৌজানা ইবা দ্রামা 'অহিং নঙ লোইখিনু' হায়বসিনা মীয়ামদা পাউজেল কয়া পীবদা নত্তনা ৱাখল কয়া অমসু খলহল্লি। দ্রামা অসি মণিপুর য়ুথ কলচরেল ওর্গনাইজেশন (এম ৱাই সী ও) না শান্নদুনা হন্দক পাঙথোকখিবা কংলা থিয়েটর মরাথোন-২০২৫দা উৎখিবদা নত্তনা মনা খরসু ফংখ্রবনি। দ্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি য়াইফবা মোরে চত্তুনা লল্লোন-ইতিক তৌজবনি। অহংবীগা লুহোংলবা মতুং ইকুই কুইদ্রিঙৈ ইকো ভেন অমা লৈজরে। মোরে-ইম্ফাল লল্লোনবদা ফীভম ফগৎচরে। মখোয় অনীগী মচা পিবা মহৈ তম্বা হৌরক্লে। ইখঙ খঙহৌদনা লমদমসিদা অকিবা ৱাথোক অমা থোক্লে। মৈ থাবা, হাৎন-শুনবা হৌরক্লে। য়াম্লবা শেনফম অমগী লল্লোনপোৎ হাপ্লগা মোরেদগী হল্লকপদা শকখঙদবা খরনা গাড়ীদু মৈ থাদোকপীখি। মথ্বায় হিংনবা চেল্লকপদা অরুবা লোক অমদা তাশিন্দুনা য়াইফবা মখোঙ নাম্মা তেকখি। খুল ঙাকপশিং থেংনদুনা হিংবদি হিংহৌই। মখোঙ নাম্মা শোয়নাইদুনা হিংহৌরবা য়াইফবা মীয়াম্না খঙবী-উবীখিদ্রে। রিলিফ কেম্পতা লৈহৌদবনা মরাইবক্লা নাথৈবীরে। চিনহাই কনবী সনারৈ অমদি মনিতোম্বীগী মরল খরদসু শিংদোক্কে খন্না থুমোক-তাইরুক শাদুনা হোৎনৈ। মাগী নুপীনা কটা লোন্দুনা মরুপ অমখক য়াওজে। ফংগদবা থাদা ঈরাং কনশিল্লতুনা মরুপ লেপখি। সনারৈগা মনিতোম্বীগদি মরুপ ফংলমগনি খনবদগী শেল লৌবা লাকপদা য়াইফবগী শুমাংদা ফুনৈ। অহংবীনা মরুপ য়ৈথোকখ্রে তম্লবদা শাউরদুনা সনারৈ অমদি মনিতোম্বীনা য়াইফবগী কাদা চঙলকপদদি য়াইফবা অরোইবা য়াহিপ তাল্লম্মী। সনারৈ অমদি মনিতোম্বীসু নীংঙমদনা হনখি। অচুম্বা অরানবা খঙদ্রবা, অহিংগা মান্নরবা খুন্নাই অসিদা শকখঙবীদনা মীয়াম্না উবীদনা নুংশিরবা মপুরোইববু মথাদা চেজেৎ কোঞ্জরিবী অহংবীগী তেংথাখোলনি 'অহিং নঙ লোইখিনু'।

দ্রামাসিগী অইবা অমদি দিরেক্সন পীরিবা রঞ্জিৎ নিংথৌজানা ফোঙদোরকপদা, স্ক্রপ্ট অসিনা হায়নিংলিবদি খুন্নাইসিগী মীয়ামসি মীনম্বা মশেলনা চমজরবা মীয়াম্বু লম্মুক্লহল্লে। অমম্বদা কোক থেঙ্গাইনরি, মসিগী চৈথেংনা করম্বা মীওইশিংদা ফংলি হায়বা খঙনদবা মসিনা পুরক্লিবা খাংভুথক্তা থৱায় কয়াবু ওৎলি। ৱাকৎফম লৈত্রবা মীয়ামগী খোল্লাও তাবীনবা লৈত্রদুনা মাগী মাগী মতম ঙাইবগুম মীয়াম্না পোত্থাফম থীরকই। উপায় হায়বদুগী মসা মরেং পুমতোয় তোয়না তেকখ্রবা মপুরোইবনা তাইবংগা কায়নখিবা মীকুপ্তুনা পোত্থাজরে খল্লদুনা থম্মোয় কায়না লাউরি 'অহিং নঙ লোইখিনু, এগী ইপুরোইবসে নুংঙাইনা পোত্থারিয়ে'। মসিনা কনামত্তনা উবীদনা লানগী চৈথেং ফংলিবা থৱায় কয়াগী খোঙ্গুল লীবীনবা লুচিংবা থিনবা হোৎনবনি হায়রি।

দ্রামা অসিদা য়াইফবগী শক্তম লাংখিবা সগোলশেম শ্যামচান্দ লানসিনা মখোঙ শোয়নাইহল্লবা অমগী কেরেক্টর য়াম্না মান্না শাখি, ফজবা এক্ট তৌখি। অহংবী শাখিবী ঙাম্থোই নুপী থোক্লা এক্ট তৌখি। থৌনা লৈবী, অখাঙ কনবী নুপী অমগুম উহনবা ঙমখি। শেন্দোই খোম্বী শাখিবী সুম্মা ক্ষেত্রি অমদি সোইবম রোম্লি অনীগী এক্টিংসু অয়েংবশিংবু পেলহনবা ঙমখি। হেন্না থাগৎনিংঙাই ওইরিবদি রোম্লিনা ককচিংদা ঙাংনবা খোল্লে খোন্দা শীজিন্নখিবদুনি। জিতেনকুমার নাওরেমগী ফজরবা মতাং চাবা বেকগ্রাউন্দ ম্যুজিকনা অয়েংবশিংবু কপহনবা অমদি নোকহনবদা নত্তনা দ্রামা অসিনা পীনিংলিবা মহাও অদু অয়েংবশিংদা য়ৌনা ফাওহনবদা অচৌবা মতেং ওইনখি। দ্রামা অসিদা অহিংগী মতমদা ইমুংদা থাউমৈ পোদোন অমখক পায়রগা এক্ট তৌবগী সিন অমা য়াওবসিনা পোদোন অদুগী ফজবা অমদি মদুদগী কারকপা অমুবা কালি অদুনা দ্রামা অসিগী মণ্ডণ হেন্না হাপ্পদা নত্তনা প্রক্টিকেল ওইনা শীজিন্নবসিগী ৱাখল্লোন পুথোরক্লিবা লাইট ব্রোজেন থাগৎনিংঙাইনি। দ্রামা অসি মপুং ওইনা য়েংবদা য়াম্না নুংঙাইবা, শরক শিহনবা লৈতনা মপাঙ্গল কন্না শান্নবা দ্রামা অমা ওইখি। মসিগা লোয়ননা ঙসিগী মণিপুরী খুন্নাই অসিদা ওইরিবা ফীভম অমদি মতমসিগী ৱাথোক-লাম্থোকশিং অসিগা য়াম্না চুনবা হায়বদুসু ওইরি। অদুম্নদি ওইরগা য়াইফবনা অহিং অমদা মহাক মশাগী পেন্দবগী মৈচাক খাঙবদা মপূক্লিংদা ফাওরকপা পেন্দবগী, নীংঙমদবগী খোল্লাওনচিংবা অমত্তা ফোঙদোক্লম্বা তৌদনা ইনুংঙাল্লকপদা হৌগৎলক্তনা শিদুনা লৈরম্বা অসিগী মরম খরা হেন্না কুপথনা দিরেক্তরনা য়েংলিবশিংদা উৎপীরগদি অয়েংবশিংনা হেন্না নুংঙাইবা অমদি ৱাখল তাবা ঙম্বা মখলগী দ্রামা অমা ওইগনি। দিরেক্তরনা দ্রামা অসিবু অমুক্লা হন্না মীৎয়েং চঙদুনা শেমদোক-শাদোক্লবগী তাঞ্জা লৌনিংঙাইদি ওইরি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

গমনা নপ-নপ লাউরিবগী মরম করিগীনো ?

গম হায়রিবা পোৎশক অসি ঐখোয়না করিগুম্বা মমায় অনী নপশিন্নহনবগী থবক থৌওংশিংদা পাক-শন্না শীজি ন্নৈ। গম খৃদিংমক নপ-নপ লাউঁই। অদুবু মখোয়গী নপ্পগী মপাঙ্গল কনবা নৎত্রগা কন্দবা হায়বদুদি অমগা অমগা মান্নদে। মখোয়বু শারক্লিবা মচাকশিং অদুগী মখা পোন্না কন্না নপ্পা নৎত্রগা নপ্তবগী চাং লেপকনি। গমশিং অসি শা-ঙাদগী ফংবা থাউশিংনা শাবা য়াই, মনা-মশিংদগী শুংদোক্লবা মহিশিং ওইবা য়াই নৎত্রগা কা হেন্না মৈনা চাক্কনবা পোৎশিং ওইবা য়াই। গমগী বেসিক ওইবা মখল অনী লৈ। মখোয় অদুদি অমনা ঈশিংদা তুমগনি অদুগা অতোপ্পা অমনা ঈশিংদা তুম্বা ঙম্লোই। অহানবগী গম মখল অসিদা হায়দ্রোক্সিল গ্রুপশিং য়াম্না য়াওই। সেলুলোজদা বেজ তৌবা মচাকশিং মরু ওইনা চে, ফি অমসুং কার্দবোর্দশিংদসু হায়দ্রোক্সিল গ্রুপশিং য়াওই।

হায়দ্রোক্সিল গ্রুপশিংনা মরম ওইরগা গমনা হায়দ্রোজেন বোন্দশিং শেম্বা ঙম্মী। মসিনা লৈমায়গা তায়শিন্নহনবদা মরু ওইবা মথৌ তৌহল্লি। হায়রিবা গমশিং অসি মহৌশানা ফংবা পোৎলমশিং খুদম ওইনা জেলাটিন (মসল প্রোটিন কোলাজেনদগী ফংবা), তকখায়রবা মরু-মরাংগী পাউদর অমসুং মনা-মশিংদগী ফংবা মহিশিংদগী শেম্মী। অদুম ওইনমক হায়রিবশিং অসিদগী শেম্বা গমশিং অসি মপাঙ্গল শোল্লি অমসুং ঈশিংগা থেংনবা মতমদা নপ্পা ঙম্লক্তবগী থৌওংশিং থোকই। ঈশিংদা তুম্বা ঙমদবা গমশিংদা সিন্থেটিক ওর্গানিক ওইবা মচাকশিং খুদম ওইনা ইপোক্সি-রেসিন্স অমসুং পোলি-এসিদশিং য়াওই। মসিগী কেমিকেলশিং অসিনা য়াম্না অকনবা মিরাং মহুমগা মান্নবা শকওংশিং অমগা অমগা শমজিন্নদুনা শেম্মী। মিরাং মহুমগা মান্নবা মশক-মওং অসিনা লৈমায়গা তায়নবা শরুক্তা য়াম্না কনবা কেমিকেল বোন্দসু শেম্বা ঙম্মী। হায়রিবা অসি ওক্সিজেন য়াওনা শেম্বনি। হায়রিবা বোন্দ অসি অদুক্কী মতিক কল্লি অমদি ঈশিংনা মসিবু মাঙহন-তাকহনবা ঙমদে। মসিনা মরম ওইরগা সিন্থেটিক গমশিং অসি মীয়াম্না পাম্না শীজিন্নৈ অমদি ইন্দষ্ট্রিগা মরী লৈনবা থবক থৌরমশিংদসু হায়রিবা গম মখল অসি পাক শন্না শীজিন্নৈ।

[illegible] ?

[illegible]

উচেকনা চাখিবগী অরেম্বা হৈ চাবদা হাউবনি, অদুবু চারুনু, হেক্তোক্কনু

(The Science Behind this Parental Advice)

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

উচেকনা মমুন ফারবা উহৈ চাবা

ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ মতমগী অচাপোৎসি উহৈ-ৱাহৈনা মপুং ওইরকই। চহী চুপ্পা উহৈ ফংই। শান্নবা ৱারকপগা উহৈশিং হেক্তুনা চায়। মরাং কায়না, য়ুম খৃদিংগী হৌনবনিনা হৈ হেকপদা অহলশিংনা থোইনা অথিংবা পীদে। খুহেক থীবা, মসা থুদেকপা, মপুং ফাদ্রিবা উহৈশিং অরেম্বদা কেলহনবগী মীচৈদি তায়, মরক মরক্তা চৈসু চায়। মুল্লে, ফজে হায়দুনা হেক্লুরগা উচেকনা চাখিবগী লেমখাক ওইরম্বা য়াওই। হেন্না হাউই হায়নৈ। উচেককী লুখাক চায় হায়দুনা লক্লে। হৈ হেকপদা তৌগদৌবা-তৌরোইদবশিং অহলশিংনা তাকপী। তাক্লিবা অমসুং চৈ-থাংলিবা পূম্নমক্তুগী মরক্তা ঐনা খ্বাইদগী হেন্না চমম্নদুনা লাকখিবসি- উচেকনা চাখিবগী অরেম্বা হৈ হাউবনিসু হায়বা, চারুনুসু হায়বা অদুগা হেক্তোক্কনুসু হায়বসিনি।

উচেকনা চারম্বা হৈশিং হাউবগী মরম : মপুং ওইনা উহৈ চাদুনা হিংবা উচেকশিং (Frugivours) উহৈগী মহাও খঙই। অথুম্বা, অশিনবা, অখাবা, অয়াকপা খঙনবা Taste bud শিং উচেক্কী মচিন মরৈ ঙৌ, খনাওনচিংবদা য়াওজে। উচেক্কী Taste bud মশীং য়ামদে, চাউরাক্লা ৩০০ মুক্লি। উচেক মখল খেন্নবগী মতুং ইন্না মশীং খেন্নে। য়েনগী Taste bud ২৪০-৩৬০ মুক লৈ তেনৱাগী ৩৫০ মুক লৈ।

উহৈগী মচুশিংদা অঙাঙবা, কমলা মচু অমসুং নাপু মচুনা হৈশিংগী মুনবগী চাং লেপ্পদা মতেং পাংই। থাপ্পা লৈরিবা উচেকশিংগী মীৎয়েং চিংশিল্লি। উচেক্কী মচিননা হৈশিংদা থীনবদা হৈদুগী অথোৎ-থোত্তগী (Texture) চাং খঙই। মতোং য়াওদবা শীগংনবা হৈ অমত্তা উচেকনা চারম্বগী লেমখাক থেংনরোই। উহৈগী মওং মতৌ, চাউ শাংবগী চাং খঙই। উহৈগী মনম, মহাও খঙনবা মপুং ফাবা Olfactory gland য়াওজে।

উচেকশিংনা পামদবা অখাবা, চানিংদবা নৎত্রগা চিংনবা উহৈশিংবুসু খঙবা ঙম্মী। হূ চেনবা উহৈশিং চাদে। মরম অসিনা মী তাদবা মফমদা কনাগুম্বনা চানিংঙাই লৈরক্লবা মতমদা উচেকনা চাখিবগী খুদম ফংলবদি উহৈ মখলদু চাবদা চিংননিঙাই লৈতে হায়না অহলশিংনা তাকপীরম্বসু লৈ। উচেকনা অহাউবতমক খল্লগা চায়। মরমশিং অসিনা উচেকনা চারম্বা হৈশিং হাউই হায়নরিবনি।

অদুবু ঙসিগী মীরোলনা ফৌ অমসুং অতৈ মরু-মরাং হুনবদা উচেকনা চাদনবনি হায়দুনা লৌ হিদাক তোৎশিল্লগা হুনবা অমসুং উচেকশিং হাৎপসিদি য়াম্না চুমদে। মালেমসিদা লৈরিবা মরু-মরাং চাদুনা হিংবা উচেক (Granivorous) মখল য়াম্বা নত্তে। চাদা ৮.৩ খক্তনি। হুনগদবা মরু-মরাংশিংদু মখোয়না উদনবা মৈতান মকুপ তোৎশিনবা নৎত্রগা লৈবাক্লা ওমশিনবা চঙই। উচেক হাৎনবা থবক তৌবা চুমদে। উহৈ চাবা উচেককী (Frugivorous) মখলসু য়াম্বা নত্তে চাদা ৩.৪ খক্তনি। হৈশিংদু বেগীং নৎত্রগা নেটিং তৌবা য়াই, শেল য়াম্না চঙবা নত্তে। মখোয়না লম্লক্কী উহৈশিং চাজরুনি, হাৎফম থোক্তে। মালেমসিদা লৈরিবা উচেক পূম্নমক্কী চাদা ৫৮.৯ দি তীল ফারগা চায় (Insectivorous) মীওইবগীদমক লৌউ-শিংউদা চাউনা মতেং পাংলি। মরম অসিনা লৌফমশিংদা উচেককী কাইদোংফমশিং (Bird perches) শেমদুনা থম্লে। লৌফমদা তীল তাবগী চাং হন্থহল্লি।

উহৈশিংবু নেট শীজিন্নদুনা উচেক্তগী ঙাকথোকপা

উচেকনা চাখিবগী অরেম্বা হৈদু চারোইদবগী মরম : উচেকনা চাখিবগী হৈখাক (লেমহৌবা) চাবা হাউই, থুম্মী হায়নরবসু উচেককী মচিননা শন্দোরকপা য়াবা বেক্টেরিয়া মখল কয়া অমা হৈখাক্তুদা য়াওরকপা য়াই। উচেককী মচিন তৈথোকচবগী মওংসিসু মচিনগী য়েৎ ওই খক্তনি। মদুসু শেংবা নত্তে। উচেককী মচিন্দুনা হৈ মখল শুনা মফম খৃদিংদগী চারুবা হায়বসি মচিন্দা মীওইববু লায়না থোকহনবা ঙম্বা কোকফাই বেক্টেরিয়া কয়াগী লৈফম ওইরক্কনি। নুংশিৎনা পুরকপা কোকফাই, বেক্টেরিয়া, ভাইরসনচিংবা কয়া অমা উচেকনা চাখিবদগী মমায় নাম্মা ফাৎলবা উহৈদুদা য়াওরকপা য়াবা মরম কয়া অমা লৈবনা উচেককী লেমখাক চাবা ফত্তে হায়বসি মতম পুম্নগী ওইনা চুমগনি।

হৈখাক্তু হেক্লোইদবগী মরম : উচেকশিংনা য়াম্না পাম্না চাবা হৈশিংগী মনুংদা বেরী মখল পূম্নমক, কমলা, হৈথুম, হৈখা, হৈত্তপ, হৈনৌ, অৱাথবী, পোংহৈতোন, এপ্পল, অঙ্গুর অমসুং চেরী খৃদিংমক্লচিংবগী মচেৎ খরা চারম্লগা পাইখিবা অমুক হল্লক্লগা হান্নগী হৈদু অমুক মখা তানা চাবা য়াওই। ঐখোয়না হেক্তোক্লরবদি অতোপ্পা হৈ অমা অমুক চাবা হৌখ্রনি। মসিদা নত্তনা উচেকনা চাখিবগী লেমখাকশিংদা য়াওরম্বা য়াবা মীৎনা উদবা মহিকশিং য়াওরম্বা য়াবা মরম্না পায়দবনা হেন্না ফৈ। পূম্নমকসিগী মথক্তা ঙসিদি উচেককী মথীশিং পঙপায় পায়দনবা, নেত্তনবা, থেংলুদনবা Ornithologist শিংনা হায়রিবসি মমাংঙৈগী লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংনা হায়বীরম্বা "উচেকনা চাখিবগী অরেম্বা হৈ চাবদা হাউবনি, অদুবু চারুনু, হেক্তোক্কনু।" হায়বা ৱাহৈ পরেংদু নীংশিংলকই। মসিগীদমকসু চাউথোকচৈ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওস্টেট) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৩।০২।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং;
নুংথিল পুং ১.৫৬ ফাওবা ফাইরেনগী ২৫ নি পাল্লি, মতুংদি ২৬নি পাল্লনি।

মেষ: মীনা ঈকায় খুম্নবীবা, পোরম শীদোকপা অমদি ঙাং-শকপা হৈবা, পল্লম্বা থবক অমদি শেল-থুম ফংবগী নুংঙাইজগনি। খৃৎচাও থাগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃষ: থাজদবা কান্নবা ফংজবা, অরাপ্পগা মতেং লৌনবা য়াবা, হকচাং নুংঙাইবনা ওইজ-ওইথক হেন্না তানশিনবা ঙমজগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

মিথুন: মীকোক থোংবদি খরা ৱারবসু নীংবদি থুংগনি, মীয়াম্না নতুংদা লেপ্পি, চিংনদনা খৃৎচাও থাবা অমদি থৌনা ফুদোকপা য়ারগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কর্কট: থৌনা ফুদোকপদি মতাং চাদবা অমদি নখা থাবনা উশিত্তবা লৈ, ফিংগনু। হকচাং নুংঙাই, শেন্দোং চাউনা তানবসু মতাং চারে।
লৈশা পাখংগী- মিংচৎ ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

সিংহ: য়েৎনবা পামগনু, কান্নবা ফংলোই। মীৱা লৌবনা কিবা পোকপা অমদি তৌফম খঙদবা ওইগনি। লৌশিং চাউবগী ৱা তাদবা তৌগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাখিরোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: মীয়াম অ