নহাশিংগী ওখনবা ৱাখল : - নহা ফাল

করিগুম্বা ওৎনা নহাক্না পামদ্রবদি হেংগ্রোদকউ। মদুবু নওনা হেংগ্রোদকপা ঙমদ্রবদি মদুগীদমক নওনা খল্লিবা ৱাখল মখল্দু হেংগ্রোদকউ। - মেরি এঙ্গলব্রাইট

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

মার্স প্লানেটতা নুংশা শ্বর হোন্নবা ওক্সিজেন শুংবা ঙমখিবদগী মী লৈবগী মঙলান মঙফাওনরগনি

মালেম লৈমায়দগী থা তরেৎকী খোঙচৎকী মতুংদা হৌখিবা ফেব্রুৱারী ১৮দা মার্স প্লানেট (মঙ্গল গ্রহ)দা থুংখিবা পর্সিভরেন্স রোভরনা অওকপা ওইনা অনৌবা ইনোভেসন তৌদুনা টেষ্টৱনৌনা চাওবা মোক্সি কৌবা ইক্যুপমেন্ট অমনা গ্রাম ৫ ওক্সিজেন পুৱারীদা অহানবা ওইনা পুথোকখ্রে। থৌদোক অসিনা চহী কয়াগী রেদ প্লানেট হায়রগসু খঙনরিবা মার্স প্লানেটতা খুন্দানবগী মঙলান অমুক্কা হেন্না নকশিনহল্লক্লে।

অমেরিকাগী স্পেস এজেন্সি নাসাগী পর্সিভরেন্স রোভরনা মার্স প্লানেটতা অনৌবা রেকোর্দ অমা থমদুনা রেদ প্লানেটকী এটমোসফিয়রদগী কার্বন দাই ওক্সাইদ (সী ও২)দগী মীওইশিংনা হিংবদা চঙবা য়াদ্রবা অশেংবা নুংশা শ্বর হোন্নরিবা ওক্সিজেন মায়পাক্না পুথোকখ্রে। তশেংনমক্তি পর্সিভরেন্স রোভরনা মফম অদুদা হৌজিক ফাওবা ওক্সিজেন মরাং কায়না পুথোকপগী থবক হৌখ্রে। পর্সিভরেন্স রোভরগা লোয়ননা পুখিবা রোবোট হেলিকোপ্টরনসু অনৌবা রেকোর্দ অমা থমখি। থৌদোক অসি মালেমদগী লাপ্পা লৈবা প্লানেট অমদা হৈহান হানবা থৌকখিবা থৌদোক অমনি।

অহানবা ওইনা মঙ্গল গ্রহদা ওক্সিজেন মায়পাক্না শুংখিবা :

নাসাগী রিপোর্টকী মতুংইন্না পর্সিভরেন্স রোভরনা শুংখিবা ওক্সিজেন অদু অহানবগী ওইনদি য়াম্না নত্তে। অদুবু ওক্সিজেন শুংবগী মায়পাকপা অসিনা মিসন অসিগী ওইনা চহী কয়াগী মঙলকপা মঙলান অদু থুংনবা অচৌবা মচাক অমা ওইহল্লে। এক্সপরিমেন্ট অসিনা মীয়ামদা উৎলিবদি মঙ্গল গ্রহগী এটমোসফিয়রদগী পোৎশকশিংদগী ওক্সিজেন শুংবা ঙম্না হায়বসি অচৌবা এচিভমেন্ট অমনি। মোক্সি ইক্যুপমেন্টনা পুথোকখিবা গ্রাম ৫গী ওক্সিজেননা মার্স প্লানেটতা মীওই অমবু মিনিট ১০গী ওক্সিজেন পীবা ঙমগনি।

নাসাগী মঙলান :

নাসানা লাক্কদৌরিবা চহী ২০৩৩ ফাওবগী মনুংদা মার্স প্লানেটতা মীওইবনা খোঙদাবগী পান্দম থম্লি। মদুদা ময়োল্লরকপবা খুদোংথিবা অমদি তোঙান-তোঙানবা থেনরক্কবা খুদিংমক ময়োক্লনবা য়াম্না কন্না হোৎনরি। মার্স প্লানেটতা থেনরক্কদৌরিবা অমদি ময়োল্লরকপদৌরিবা খুদোংচাদবশিং অদুগী মনুংদা খ্বাইদগী অচৌবা পোৎশক হায়রগদি ওক্সিজেন পুথোকপা হায়বসিনি। মরমদি মার্স প্লানেট ফাওবা নিপাল চঙনা ওক্সিজেন মরাং কায়না পুবা হায়বসি ওইথোকপা ৱারগদবা থবক অমনি।

মঙ্গল গ্রহদা মতৌ করম্না ওক্সিজেন পুথোকখি :

পর্সিভরেন্স রোভরনা পুখিবা মোক্সি হায়রিবা মেছিন অসিনা ইলেক্ট্রোলাইসিস মেথদ শীজিন্নদুনা মশান নাইদ্রবা হিট পুথোক্তুনা কার্বোন দাই ওক্সাইদতগী কার্বোন অমদি ওক্সিজেন তোঙান-তোঙাননা পুথোক্তুনা ওক্সিজেন শুংখিনি। য়াম্না নুংঙাইবা ৱাফম অমনা মার্স প্লানেটতা কার্বোন দাই ওক্সাইদকী অৱাংবা লৈতে। মরমদি মার্স প্লানেটকী এটমোসফিয়র অসি চাদা ৯৫দি কার্বোন দাই ওক্সাইদনা শেম্বনি। মফম অদুগী এটমোসফিয়রগী চাদা ৫ নাইট্রোজেন, ওর্গন অমদি ওক্সিজেননি হায়রি।

পৱার ওফ পোজিটিভিটি

অফবা ৱাখল খনবনা ইশা নুংঙাইজবতা নত্তনা অতোপ্পা মীওইবুসু মোমোন নোকহনবা ঙম্মী

অফবা ৱাখল খনবা (পোজিটিভিটি) হায়বসি শুপ্নগী মপান্থোংগী ওইবা নৎত্রগা পোজিটিভ এটিট্যুট অদুখক নত্তে। অফবা ৱাখল খনবনা পুন্সিবু নুংঙাইনা অমদি ঈংনা-চিক্না লৈহনবা ঙম্মী। অদুবু মসি হায় হায়দুনসু পুন্সিগী অরুবা তাঙ্কক কয়াবু থৌশারুনু হায়বদি নত্তে। অফবা ৱাখলগী ৱাহন্থোক্তি পুন্সিদা থেংনরিবা, ময়োক্লরিবা অৱাবা খুদোংচাদবশিং অদু মতৌ করম্না অতেনবা মতমদা কোকহনবা ঙমগনি হায়না ৱাখল খনবদুনি। অফবা ৱাখল খনবা হায়বসি হৈনবী অমগুম তপ্না-তপ্না থম্নবগীদমক মালেমগী সাইন্টিষ্ট কয়ানা রিছর্স কয়াসু তৌখ্রে।

অফবা ৱাখল খনবগী হৈনবী থম্নবগী তৌবা য়াবা খরা হায়বা তারগদি : ১) ৱাফম অমগী মতাংদা য়েংলিবা মীৎয়েং অমদি খল্লিবা ৱাখল্লোল নেগেটিভিটি ওইরবদি অদোমনা তৌরিবা থবক খুদক্তা নৎত্রগা নুমীৎ খরনী মনুংদা চাওনা অহোংবা লাক্কনি হায়বগী থাজবা থম্বিরুনু। অফবা ৱাখল খনবগী হৈনবী থম্নবগীদমক ইশা ইথন্তা ৱারী শাবিয়ু। রিছর্সকী মতুংইন্না মশা মথন্তা ৱারী শাজবা মীওইশিং হৈনবী অমা থম্বা নৎত্রগা ফত্তবা হৈনবী লৈরল্লবসু মদু য়াম্না থুনা হোংদোকপা ঙম্মী। অফবা ৱাখল খনবগী হৈনবী লৈখ্রগদি ইশা ইথন্তা মরাল শিজবগী চাং হন্থরক্কনি। লোয়ননা অতোপ্পা মীওইশিংগী মতাংদা লান্না খনবগী হৈনবিসু হন্থরক্কনি।

২) অদোম করম-করম্বা হীরমশিংদা হোংদোকপগী তঙাইফদবা লৈ হায়বদু ইশানা থম্মোয়দা হংজরগা খঙদোকপীয়ু। থবক খুদিংমক নেগেটিভ ওইনা খল্লগা তৌবদি থবক অদু মায়পাকপা ঙম্লোই। তপ্না-তপ্না লৈরম্বা নেভিটিভিটিগী ৱাখল্লোলশিং অদু থাদোক্লবা হোৎনবিয়ু।

৩) ইশানা-ইশাবু খঙজনবগীদমক নোংমদা মতম খরা-খরা কায়থোক্লবা হোৎনসি। অদোমগী ৱখল্লোল করম্বা মায়কৈদা চৎলিবগে হায়বদুসু থীদোকপীয়ু। অদুগা ৱাখল অদু অচুম্বা ওইরল্লগনা থৌনা হাপ্পীয়ু নৎত্রগা ফত্তবা ৱাখল ওইরল্লগনা মদুদগী নাম্থোক্লবা অফবা লম্বী অমা থীবা মথৌ তাই। মতৌ অসুম্না অদোমগী ৱাখল্লোল ইশানা কন্ট্রোল তৌবা ঙল্লক্কনি।

৪) অহানবদা অদোমদা লৈরম্বা নেগেটিভিটিগী ৱাখল্লোলগী পোৎলুম্না ঙম্না চৎলে হায়না খনগনু। ইশানা ইশাবু কোম্না লৈহনবিয়ু। মোমোন নোকপদা অমদি নোকপদা চিংনবা লৈতনা থম্মোয় মকা লাম্না নোকপীয়ু। অপিক-অপিকপা পোৎশকশিংদা নুংঙাইবা মচাকশিং থীবিয়ু।

৫) অফবা ৱাখল খনবা মীওইশিংগী মনাক্তা লৈবিয়ু। অৱাবদা মতেং পাংবগী ৱাখল চেনবা মীশিংগা লোয়নবিয়ু। ফত্তবা ৱাখল্লোল চেনবা মীওইশিং অদোমগী অৱাবা হেনগৎহল্লকপা য়াই। অদুগা ৱাখল চাওবা, নুংঙাইথোকপা হৈবা মীওইশিংনা অদোমগী অৱাবা ৱাখল কাউথোকহনবা ঙমগনি।

৬) ইশানা তাবা পামদবা ৱাহৈ অতোপ্পা মীওইশিংদসু হায়রোই হায়না। ইশাদা নোলুক্না য়েংবগী হৈনবী থম্বা মথৌ তাই। মরমদি রিছর্স কয়াদগী ফংলকপা পোৎশকশিংগী মতুংইন্না মশাদা নুংশি হৈতনা ঙাংজ-শকচবা অমদি তমথিনা হৈনদবা মওংদা য়েংজবা মীওইশিংদনা হেন্না নেগেটিভিটিগী ৱাখল্লোল চেনবা হেল্লি।

হোৎনবা য়াবা হোৎনরল্লবনি, মায়পাক্তবনা তৌকখ্রে হায়না হৌরক্লিবা মীরোলশিংনদি হায়হন্নিংদে

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

বোরুন থোকচোম, নেসনল এৱার্দি

লমদম অসিগী শক্লাইরবা য়াম্না নহা ওইরিবা ফিল্ম মেকর নেসনল এৱার্দি বোরুন থোকচোম কোংবা নোংথোম্বম লৈকায়দা লৈবা দা. থোকচোম হেরাল্ড অমদি শঞ্জেনবম নিংঙোল থোকচোম ওংবি কিরনমলাগী মচানি। মহাক্কী মচিন-মনাও অহুমনি। বোরুননা পুথোকখিবা ইরোম শর্মিলাগী ষ্ট্রগলদা য়ুম্ফম ওইবা ৱারীদা পুথোকপা ফিল্ম 'দি সাইলেন্ট পোইট' কীদমক কুমজা ২০১১দা নেসনল এৱার্দ ফংখি। মহাক শিলোংদা লৈবা সেন্ট এন্থোনি কোলেজদা মাস কম্যুনিকেসন এন্দ ভিদিও প্রদক্সনদা গ্রেজ্যুএসন তৌরকখি। মদুগী মতুংদা চহী তরামুক টেলিভিজন জর্নেলিজমদা থবক তৌখি। বোরুন ফিল্ম পুথোকপগী থবক তৌবগা লোয়ননা হৌজিক-হৌজিকসু দি ৱাই ৩৬৫ ন্যুজ চেনেলদা ইম্ফালদা লৈদুনা করেসপোন্দেন্ট ওইনা থবক তৌরি। লোয়ননা এন ঐচ কে ৱর্ল্দদা সিনেমাটোগ্রাফর অমা ওইনসু তৌখি।

মহাক্কী অনৌবা পুথোকখিবা 'আই রাইজ' হায়বা দোক্যুমেন্টরি ফিল্মদসু তোঙান-তোঙানবা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী ফিল্ম ফেষ্টিভেলশিংদা এৱার্দ কয়া ফংখি। হৌজিক-হৌজিকসু অনীশুবা ৱর্ল্দ ৱারদা য়ুম্ফম ওইবা 'বেটল ওফ ইম্ফাল' হায়না মিংথোনবা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম অমদসু য়াম্না কন্না থবক তৌরি। লোয়ননা এ আর রহমননগী মীৎয়েং মখাদা এমেজোন প্রাইম ভিদিওদা চৎথরিবা 'কবিথালায়া প্রদক্সন' হায়রিবা ম্যুজিকেল দোক্যুমেন্টরি সেরিজ ফিচরদসু প্রদ্যুসর ওইনসু থবক তৌরি। বোরুন অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ঈশৈ-নোংমাই য়াম্না পাম্না হৌরকখি। লোয়ননা দ্রম থিনবগী থবকসু তৌরকখি। মুম্বাইদা মতম খরা অমুক লৈরুরবা মতুংদা মণিপুরদা থোল্লক্তুনা ফিল্ম পুথোকপগী থবক তৌরগে হায়না চপচানা খনবা হৌরকখি। কোলকোটাদা লৈবা ফিল্ম দিভিজন মুম্বাইদা চৎতুনা মহাক্না পুথোক্লিংলিবা ফিল্মগী আইদিয়া হায়জরুবদা য়ারকপদগী মখোয়না ফিল্ম প্রদ্যুস তৌবিদুনা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম নম্বা হৌরকখি। অদুবু দোক্যুমেন্টরি পুথোকপা হৌরবসু লমদম অসিদা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম কাপফম লৈতবনা ফিল্ম ফেষ্টিভেলশিংদা মহাক্না পুথোকপা দোক্যুমেন্টরি ফিল্মশিং থাবা হৌরকখি। টেগোর ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিভেলদা আউষ্টেন্দিং এচিংভিং এৱার্দ ফংখি। লোয়ননা মণিপুরদসু ষ্টেট এৱার্দসু ফংখি।

দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম পুথোকপা হায়বসি শেলসু য়াম্না ফংদবা মরম্না অমদি ফিল্ম অদুবু প্রদ্যুস তৌবিরিবা মীওইশিংনা মতম চানা শেনফম পীরক্তবনা অৱাবা খুদোংচাদবা কয়া অমসু মায়োক্লদবা নত্তে। লোয়ননা মী অমগী পুন্সি ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা অমদি থোকখিবা পুৱারীগী ওইবা ৱারীদা ফিল্ম অমা পুথোকপা হায়বসি য়াম্না কুপ্না হীরম অদুগী মতাংদা থিজিন-হুমজিন্দবা য়াদে। মতম কয়া চঙনা হোৎনরক্লবসু অৱাবনা হেঞ্জিল্লকপা অমদি অপান্বা ফিল্ম অদু য়ৌরক্তবা মতমদা করি নুংগী লম্ অসিদা চঙলুবনো হায়বনচিংবা ৱাহং কয়া ইশা ইথন্তা হংজবগী মতম ফাওবা য়াওখি। অদুবু চঙশিল্লুরবা লম্বী অসিদা নিংহন্নবা লৈতনা চঙশিন্দবা য়াদে হায়না খন্দুনা ইশাবু থেমজদুনা লাকখি। ফিল্ম মশিং য়াম্না পুথোকপগী মহুৎতা য়াম্না য়ুনিক ওইবা তুংগী মীরোলশিংনা শোন্নহৌগদবা ফিল্ম পুথোকপা পাম্মী। পুন্সিগী মখা তারকপদসু মালেমদা শিংথানিংঙাই ওইবা দোক্যুমেন্টরি পুথোক্লবা হোৎনগনি হায়নসু বোরুননা ফোঙদোরকখি।

ঙসি লৈবাক মীয়াম্না শক খরা খঙবিরক্লিবা অসি অপোকপা অমদি অপোকপীগী অচৌবা মতেং অমননি। মখোয়না পাম্বা লম্বীদা চৎপা ঙমখিদ্রবসু মখোয়না মপুং ফানা সপোর্ট তৌরকখি। লোয়ননা মহাক্কী লোয়নবীনসু চাওরবা মতেং পাংলকপনা লম্ অসিদা মায়পুননা চৎপা ঙম্লিবনি হায়খি। ঙসিগী জেনরেসন অসি য়াম্না লাইবক ফরে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরমদি হৌজিক য়াম্না এদভান্স ওইরবা মতমনি। অফবনা করিনো, ফত্তবনা করিনো হায়বসি য়াম্না লায়না খঙবা ঙল্লে। লোয়ননা মানা-মানা তৌগে খল্লিবা লম্বীশিং অদুদা মতৌ করম্না চঙগনি হায়বগী লমজিং লমতাকপীনবা মরাং কায়না লৈরে। মরম অদুনা লৈরিবা এদভান্টেজশিং অসিগী খুদোংচাবা লৌদুনা হোৎনবা কল্লবদি শোয়দনা মায়পাকপা ঙমগনি। মী খুদিংমক চপ মান্নে, শুপ্নগী হোৎনবগী মখা পোল্লকপনি। হোৎনবা য়াবা মখে হোৎনরল্লবনি। মায়পাক্তবনা তৌখিদ্রে হায়বসি অমরোমদা মীপুম খুদিংমক্না হায়হন্নিংদে। মরমদি হোৎনরিবা অদুগী মথক্তা অমুক্কা হেন্না মপুং ফানা হোৎনরবদি শোয়দনা মায়পাকপা হায়বদু ওইগনি। ৱাখল চাওনা খনবা অমসু মথৌ তাই। শুপ্নগী ইন্দিয়া খক্কী মনুংচন্না লৈবগী মহুৎতা মালেমগী লৈবাকশিংগা চাংদম্নবা হোৎনবা ফৈ। থম্মোয়বু শেংনা পাল্লবদি লম্বী অদুদা চৎনবা পাম্বে অমা নৎত্রগা অমদি শোয়দনা লাক্কনি হায়বসি নহাশিংনা কাউবিগনু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কোভিদ-১৯ ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা দি সীশিংনা লৌরিবা থৌদাংগুম্না এক্স কাউন্সিলরশিংসু লৌহন্নিংই

ঙসি-ঙসিমক মণিপুরদা কোভিদ-১৯না লেপ্পা লৈতনা লান্দারক্লিবসি থেংনবদা হান্নদগী কোভিদ-১৯গী লাইচৎ থেংনবদা হেন্না এক্সপরিয়েন্স লৈরুরবা ঙসিসু কোভিদকী ৱরিয়র ওইনিংলিবা এক্স-কাউন্সিলরশিংবু মাগী-মাগী লৈকায় খঙ্গংদা কোভিদকীদমক লান্থেংনহল্লবদি হায়বদি দি সীশিংবু এদমিনেষ্ট্রেটর হাপ্তুনা পুলিস পর্সনেলশিং থাদোক্তুনা ম্যেন রোদশিংদা অমদি কৈথেলশিংদা মাস্ক উপ্তবা এস ও পিশিং নিংথিনা ঙাক্তবশিং চেক তৌবা অসিনদি আই ভি আর শিংদা, লৈকায়দা, পঞ্চায়ট এরিয়শিংদা প্রজাশিংনা করি তৌরি, নহারোলশিংনা পুল্লপ-পুল্লপ রম্মি শান্নরিবা, স্কুল-কোলেজশিংগী গ্রাউন্দশিংদা শানৈ-য়ুনৈরিবা পূম্নমক অহোইননা য়াম্নমক তঙাইফদ্রবা কোভিদ ভেক্সিনেসন কনানা কাপখ্রবা, কনানা কাপত্রিবা, করিগীদমক কাপত্রিবা হায়বনচিংবশিং মমুত তানা মচা খাইনা খঙবা ঙমদ্রে। পূম্নমকশিং অসি তশেংনা খঙননবা লোয়ননা কোভিদকী ভেক্সিনেসন কাপত্রিবা অমদি এস ও পিশিং নীংথিনা ঙাক্ত্রিবা প্রজাশিংবু হেন্না ৱাখল তাহন্নবগীদমক প্রজাশিংগা লোয়নদুনা লাক্লবা এক্স-কাউন্সিলরশিংনা থৌদাং লৌহন্নিংই।

❒ থোকচোম বিরেন, নিংথৌখোং ৱার্দ নম্বর-১৪

নিংখা তম্লবা মতুংদা অহানবা ওইনা ইরিল তুরেল তোর্বানগী লম্বী কোয়লাস থারকপসি নুংঙাইবা ফাওই

ক্ষেত্রিগাউ এ সী অসিদা এম এল এ নহাকপম ইন্দ্রজিৎকী মতমদনা অহোংবা কয়া পুরকপা উরে। এ সী অসিগী লম্বীশিং অমদি লৈরক ফাওবা কোয়লাস থাদবা লৈহল্লোই হায়না কয়ারক হন্না এম এল এ খুদিংমক্না হায়খি। অদুবু থবক ওইনা পাঙথোকপদি ঙমখিদে। ঙসিদি এ সী অসিগী ৪/২১গী মফমদা লৈরিবা ইরিল তুরেল তোর্বানগী লম্বী কয়া পক্না লৌদুনা হৌজিক-হৌজিক কোয়লাস থান্নবা হোৎনরিবা অসিদা প্রজা অমা ওইনা অসুক্কী মতিক নুংঙাইজবা পোকচৈ। মসি ইনিদয়ানা নিং খা তম্লবা অমদি মণিপুরনা ষ্টেটহুদ ফংলবা মতুংদা অহানবা কোয়লাস থাবা লম্বী অমা ওইরগনি। মমাংদা ওইখিবা এম এল এ অমদি মিনিষ্টর কয়ানা তুরেল তোর্বানদা কোয়লাস থাবা য়াদে হায়দুনা থাবিরকখিদ্রবনি। লোয়ননা শিংথাবা য়াবা থবক অমনা ইরিল তুরেলগী খোংনুংদা য়ূম কৈ কয়া শাজিনদুনা লৈশিল্লন্বা কয়া অদুসু লৌথোকপীদুনা লম্বেল শেম্বিরকপা অসিনি। হৌজিকসু অহোংবা কয়া পুরক্লবা এম এল এনা হোৎনবিরি। হায়জনিংবা অমনা হৌজিক-হৌজিক পক্কা লৌবগী থবক চৎথরিবা অসিদা মীয়াম্না বামোন লৈরক হায়না খঙনরিবা অসিসু কোয়লাস থাবা য়াওবিরবদি য়াম্না নুংঙাইজগনি।

❒ অথোকপম ব্রোজেন্দ্রো, তোপ ময়াই লৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪।০৪।২০২১ ইং, থাংজ;
শজিবুগী ১২নি পানবা।

মেষ : অনম তান্নবদা কোক শোবা অমদি শকখঙদবা লোয়নবদা লন মাঙবা য়াবা খরা লৈগনি-তপথৌ। লন অমদি মীয়ামগী মতেংদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : কাইনবা, লন মাঙবা অমদি পামদবা থোক্তনবা ঈংথনা লৈয়ু-মদুনা তুংদা শোয়দনা খুদুম চনগনি থাজৌ। লৌশিং চাওবগী ৱা তাবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবনা মাঙহনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন : নীংবা থুংগনি অমদি অয়াম্বা থবকতা খুৎচাও থাবা য়াগনি। হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি অমদি লান্দবনা থবক পাংগনি। য়েৎনবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : মীচং হেনগৎকনি, হকচাং খিংগনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি। অঙম্বনা চানবীবা খরদি ৱাৎকনি অমদি য়েক্লবনা ৱাহনবনা লৈফম খঙলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ : হকচাং নুংঙাইনবা হোৎনৌ। অনম তানবা থাদোকসি নত্রদি ইশাগী মতিক ময়াই হন্থগনি। অপাম্বা থবক অমদি মীয়ামগী মতেংদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

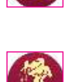
কন্যা : ৱাঙাঙ হৈত্রদি নথক থোংবগা ৱাফংনবা লাক্কনি অমদি হেন্না খুৎচাও থাগনু-মরুপ মপাংগা নুংঙাইনরোই। কিদবনা/মরী-মতানদি কান্নহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পুকচেল চাওথোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা: অচুম্বনা নুংঙাইবা অমদি য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি। নথক থোংবনা চানবীরনি অমদি ৱাঙাঙ হৈরনি। য়েৎনবা মরমদদি মাঙগনি-খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংঙাইবা ৱাখল লাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : পাউ নুংঙাইতবা তাগনি, অখঙ-অহৈ শাবনা মরুপ মপাংগা মুক্ত গনি অমদি ঈরাং পুবনা কাইনবা নংবা য়াই। থেংলপ্না মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীরক চংদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : নীংবা মপা চাবা, অঙম্বনা চানবীবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং চাওবনা কনানসু লাকচবা ঙমলোইদবা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নরদি পামদবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর : অফা অপুন্নবা, অঙম্বনা তাথিবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা লৈগনি। পল্লম্বা শেল-থুম অমদি মরুপকী মতেংদি ফংবা য়াবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা ঙাঙবা লায়দে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।



কুম্বা: নীংজবা থুংগনি অমদি অনৌবা অশাগা লোয়ননা অনৌবা ৱাখল্লোন্না পাংবা থবক মহয় য়াগনি। য়েৎনবা, হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীতোপকী ৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : নচা-ননাই চাওখৎপা অমদি মখোয়গী মতেংনা অনীংবা থবক পাংবা ঙমগদবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা নরলদা মীতাবা লৈরসু মীয়াম্নদি তেংবাঙনীংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ওমেগা-৩ ফিশ ওইলনা

মহৈ-মশিন তম্লিবা অঙাংশিংদা লৌশিং হেনগৎহল্লি

ঙাগী থাউদা য়াওবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদনা হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পীবগী খূদম ফংলে। দোকোসাহেক্সানোইদ এসিদ (দি ঐচ এ) অমসুং ইকোসাপেন্টাইনোইক এসিদ (ঈ পি এ) মরাং কায়না য়াওবা ওমেগা-৩ ফিশ ওইলনা মহৈ-মশিন তম্লিবা অঙাংশিংদা লৌশিং হেনগৎহল্লি হায়রি।

স্বিদেনদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ গোথেনবর্গকী সালগ্রেনস্কা একাদেমীদা মেটস জোন্সননা চৎখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, মহৈ মশিনদা পূক্লিং চঙবা ঙমদবা অঙাংশিংদা ফেট্টি এসিদ অসি পীজবা মতমদা য়াম্না চাউনা কান্নবা ফংবগী খূদম ফংলে। মশাগী চহী ৯ অমসুং ১০ শুরবা স্বিদেনগী স্কুল তম্লিবা অঙাং ১৫৪ দা চৎখিবা ষ্টদি অমদা ৱাফম অসি খঙবা ঙমখিবনি। থা অহুম চুপ্না অঙাং খরদা ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬কী কেপস্যুল পীজবগা লোয়ননা অতোপ্পা অঙাং খরদা ইচম চম্বা (মওংদি চপ মান্নবা) পাম ওইলগী কেপস্যুল পীজরম্মী।

কাঙলূপ অনী অদু চাংদম্নদুনা য়েংবদা ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ কী কেপস্যুল চাবা অঙাংশিংনা পরা ফাগনবা অমসুং হৈথোই-শিংথোইবা হেল্লি হায়বা খঙলকখি।

'চাইল্ড সাইকোলোজি এন্দ সাইকিয়াট্রি' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা য়ুনিভর্সিটি ওফ গোথেনবর্গকী মেটস জোন্সননা হায়খি, ঙাগী থাউদা য়াওবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ পীজবনা অঙাংশিংগী ৱাখল লৌশিং হেনগৎহল্লি হায়বা চপ চানা খঙবা ঙল্লে। পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেট অমসুং মসিনা অঙাংশিংগী মহৈ-মশিন তম্বদা পীরিবা কান্নবশিং মমাঙদা থোইদোক্না খঙনরমদে। অনৌবা মতমগী হোংলক্লিবা ঈচেলনা মরম ওইরগা মীয়াম্না চনরিবা চীঞ্জাক্তা ওমেগা-৩গী চাং য়াম্না হন্থনা য়াওরি। মসিনা মরম ওইরগা অঙাংশিংগী মহৈ-মশিন তম্বদা অকায়বা থোকহল্লি। ব্রেনগী সেল মেমব্রেনশিং পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেটনা শেম্বনি। মসিগীসু মথক্তা ব্রেনগী সিগনেলিং সিষ্টেম রেগ্যুলেট তৌবা অমসুং নর্ভ সেলশিংগী মরক্তা সিগনেল ট্রান্সমিট তৌবদা পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেটনা মরুওইবা থৌদাং লৌই। মরম অদুনা ঙাগী থাউদা য়াওবা ওমেগা-৩ না ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লিবনি।

অমরোমদা, অমেরিকান হার্ট এসোসিএসন (এ ঐচ এ)গী রিপোর্টনা হায়খি, সালমন, মেক্করেল, সার্দিন অমসুং টুনাগুম্বা অঙৈংবা ঈশিংদা লৈবা ঙাশিংদা ওমেগা-৩ মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা চয়োল অমদা অনীরক হায়রিবা ঙা মখলশিং অসি চারবদি হার্টকী ফীভম ফনা থম্বা ঙম্মী। দোকোসাহেক্সাইনোইদ এসিদ (দি ঐচ এ) অমসুং ইকোসাপেন্টানোইক এসিদ (ঈ পি এ) মরাং কায়না য়াওবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদনা ব্লদ প্রেসর অমসুং ট্রাইগ্লাইসরাইদ হন্থহনবগা লোয়ননা ঈ উতোং ফুলহন্দে। হার্টকী মথৌ কায়হন্দবা মরম্না হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক তৌহন্দে। হার্টকী লায়না নারবা মীওইশিংদসু খঙহৌদনা হার্ট এটেক তৌরগা শিবা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি। কনাগুম্বনা সালমন, মেক্করেল, সার্দিন অমসুং টুনাগুম্বা ওমেগা-৩ য়াওবা ঙা চাবগী খূদোংচাবা ফংদ্রবদি গুলি ওইনা পুথোরকপা ওমেগা-৩ সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা য়াই।

য়ু এসকী নেসনল সেন্টর ফোর কমপ্লিমেন্ট এন্দ ইন্টিগ্রেটিব হেল্থ (এন সী সী আই ঐচ)কী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মরুওইবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ অহুমদি অলফালিনোলেনিক এসিদ (এ এল এ), ইকোসাপেন্টাইনোইক এসিদ (ঈ পি এ) অমসুং দোকোসাহেক্সানোইক এসিদ (দি ঐচ এ)নি।

চহী ৩০ গী মমাঙদা চৎখিবা ষ্টদি অমদা এস্কিমোগী মীওইশিং অঙৈংবা সমুদ্রগী ঙা মরাং কায়না চাবা মরম্না হার্টকী লায়না নাবা থেংনখিদে। মতুং তারকপদা মখা তানা চৎখিবা ইপিদমিওলোজিকেল ষ্টদিশিংদা চয়োল খূদিংগী অমুক্তং ওইরবসু সমুদ্রগী ঙা চাবা মীওইশিং হার্টকী লায়নানা মরম ওইরগা শিবগী চাং নেম্মী হায়বা খঙলকখি। মরম অদুনা য়ুনাইটেদ ষ্টেটস গভর্ণমেন্টনা কুমজা ২০১০ দা ফোঙখিবা দাইটরি গাইদলাইন অমদা মীপূম খূদিংমক চয়োল অমগী মনুংদা সমুদ্রগী ঙা শোয়দনা চাগদবনি হায়রি। মসিগী মরুওইবা মরমদি সমুদ্রগী ঙাদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ মরাং কায়না য়াওবননি।

কুমজা ২০১২ দা সাইন্টিষ্ট কাঙবু অনীনা চৎখিবা ষ্টদিশিংদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ য়াওবা চীঞ্জাক চাং নাইনা চাবা মীওইশিং হার্টকী লায়নানা মরম ওইরগা শিবগী চাং নেম্মী হায়বা ময়েক শেংনা খঙবা ঙমখি। কুমজা ২০১২ দা পাঙথোকখিবা অতোপ্পা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, ঙাগী থাউদা য়াওবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদনা র্যুমেটোইদ অরথ্রাইটিসকী লায়ওংশিং হন্থহনবা ঙম্মী। দিপ্রেসন, এটেন্সন দিফিসিট হাইপরএক্টিভিটি দিসওর্দর, ওটিজম, বাইপোলর দিসওর্দর, বোর্দরলাইন পর্সনেলিটি দিসওর্দর, সিজোফ্রেনিয়া, এলর্জি, অজমা, ক্রোন'স দিজিজ, সিষ্টিক ফাইব্রোসিস, দাইবেটিস, কিদনি দিজিজ, ল্যুপস, ওবেসিটি, মেন্সট্র্যুয়ল ক্রেম্প, ওষ্টিওপোরোসিস অমদি অলসরেটিব কোলাইটিসনা নারবা মীওইশিংদসু কান্নবা ফংবগী খূদম থেংনরে।

ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদনা এদোলেসেন্ট দিপ্রেসন, ওটিজম স্পেক্ট্রম দিসওর্দর, ব্রেন ইঞ্জ্যুরি, ঐচ আই ভি ইনফেক্সননা থোকহল্লকপা খূদোংচাদবশিং, মীরোল্লিঙৈ মনুং অমসুং অঙাং উনরবা মতুংদা মায়োক্লবা দিপ্রেসন, ইপিলিপসি, ওটোইম্যুন দিজিজ, অলঝিমর'স দিজিজ, দাইবেটিক কিদনি দিজিজ অমসুং সদন কার্দিয়ক দেথকী মতাংদা করি কান্নবা পীবগে হায়বদু মমুৎ তানা খঙনবা নেসনল ইন্সটিট্যুট ওফ হেল্থনা শেল থাদরগা ষ্টদি কয়া চৎথরি।