থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লাই মাগা উন্নদুনা ব়ারী শাগে হোৎনরুবা

চহী কুনমুক্কী মমাঙ ওইরমাল্লে, থিয়েত্রিকেল এক্তিভিটি'দা ঐনা কন্না থব়ায় য়াওরিঙৈ মতমদুদনি ঐগী ব়াখল-পোন'নুংসিদা অনৌবা দ্রামাটিক প্লোত অমগী মরু হুনখিবদু। ইথোক্লগা, দ্রামাটিক প্রদক্সন অমা ওইনা ওন্থোক্লগে... কয়ারক হন্না খনখিবনি, থবক ওইনা ওন্থোকপদি ঙমখিদবা। হোরেন ইগে/হয়েং ইগে খল্লিঙৈ ইবা সূপঙম ঙমখিদে। ব়াখল অদু ঙসি নীংশিংলুরগা খঙলকই- হোরেন হায়বা পুংফম/হয়েং কৌবা কোরৌ- সূপলৈ লৈতবা 'মতম'গী শক্লোন অমনি। 'হৌজিক' হায়বসিখক্তনি মতমগী অশেঙবা শক্লোনদি। ঙরাং/ঙসাই/হোরেন/হয়েং... ঐখোয়-মীওইবগী ব়াখলনা শাগৎপা মতমগী শক্লোননি। ...'ঙসি হায়বসি ঙরাংগী হয়েংনি, কনাসু হয়েং য়ৌনা পুন্সিদে'... ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা ব়াহায় অসি ওন্থোক্লা হৈনা শেল্লম্মী।

'ঐ ঈশ্বর উন্নগে' হায়বা ওইরমাল্লে ঐনা ইগে খনখিবা 'প্লে'দুগী মমিংদু- পোৎক্ত্রিবা অঙাং অমগী মমিং থোনখিবদু। প্লে'দুগী মেজোর অমদি মাইনর ক্যারেক্তর লোইনমক শেম্বা লোইখ্রবনি। থৌদোক-ব়াথোক, মথং-মনাও, অহৌবা, ময়ায় অমদি অরোইবা শেমগৎ-শাগৎপগী থবক্তুসু লোইখ্রবনি- ইথোক্কদৌবতা ঙায়রবা। করিগী ইবা ঙমখিদবনো? অচৌবা মরম অমবুদি লৈ। অচৌবা মরমদুগী হৌরকফম, অপীকপা মরম অমনি- থবক্তু অরুবা ওইররোই, কায়াৎ য়াৎপা লোইরবনি হায়না লায়না খন্দোক্লুবা! অচৌবা মরমদুগীসু ঐহাক কনাদসু ব্লেম তৌনীংদে। আই ব্লেম ইত ওন মাইসেল্ফ... ঐহাক ইশানা মরম ওইরগনি- দ্রামা ওইনা তৌসিরা? ফিল্ম ওইনা তৌসিরা? ব়াখল লাইখায় তাখিদবা! ষ্টেজ-প্লে ওইনা পুথোক্লবদি ব়ারীদুনা অয়েংবশিংদা পীনীংলিবা 'ইম্পেক্ট' অদু য়ৌনা পীবা ঙম্লরোই, ফিল্মগী মেদিয়মদা পুথোকপবু ঙম্লবদি অয়েংবশিংগী থম্মোয় লাইয়ুমদা য়ৈবা শাফুদুনা হেন্না কনবা হেনগনি... ব়ারীদু লীদুনা তাহল্লুবা মরুপ-মপাংশিংনা পীরকখিবা ক্রিটিকেল ওবজার্বেসনদুনসু অতোপ্পা মরম অমনি। ব়াখলসিগী চয়েৎনবা, ফিরেপ লৌবা ঙমদবা, অশোনবা ইতৌ অদুনা ঐবু থবক পাঙবা ঙমহনখিদবনি।

ব়াফম অসি ঙসি নীংশিংলুরিবা- ইখিদ্রবা ব়ারীদু হৌজিক ইরগে খল্লকপগী নত্তে, অতোপ্পা মরম অমদগীনি। চরাঙনবা ঐগী পূক্লিং, চনৈনবা ঐগী ব়াখল পূন্নমকসিগী মমি ওইবা ঐগী 'রিদিং-রুম'দুদা চোইনা-চাইনা তারিবা, কদায়দা করি য়াওখ্রবা মফম-মরাঙ খঙদ্রবা চে-চাং অমদি ফাইলশিং, অমুক্তং লোইশিন-খমজিনগে খন নোংমা, অতোপ্পা এনগ্যাজমেন্ট পূন্নমক নাথৈরগা নুমীৎ-চুপ্পা মন্দুনা কান্নদ্রবা চেজেৎ লংথোকখিবা, মরুওইবা চে খন্দোক্লগা মাগী মাগী মকোন ওইগদবা ফাইলশিংদা হাপচিনবই থবক তৌরুবদা থেংনরকখি- মতমদুদা চাইথোকখিবা ব়াখলদুগী মমি ওইনা খোৎচন্দুনা থমখিবা চেনা খরা। লাইনীং-পরৈ চেৎপী, শা-ঙাগী চীঙ্গাক্কা য়েম্মৌনবী মমা লুখ্রাবীনা য়োক্লকখিবা, ব়ারীদুগী মেল-প্রোতাগোনিষ্ট- লানগী চৈথেং অমদগী শোইনাইদুনা পোথারবা আর্মি-ওফিসর... য়ুম্বান-পুন্সি নৌরিঙৈ লান্মীগী শিনফমনা মরম ওই', য়ুমগী নুপীদগীসু কুইনা-লাপ্না লৈরুবা, চৈশুগী মতেং য়াওদনা চথোক-চৎশিন ঙমদ্রবা-কাল, মাগী নুপী শকহেনবী- লৈশারিঙৈ খঙনখিবা পাখং অমগা অরোনবা মরী লৈনৈ- লৈকায়দুনা পাউথোক্লক', ওন্থোকপা পুন্সি-চাংয়েং অমা মায়োক্লরকপা... হকচাং শোইনাইরম্বদগী ব়াখলদুসু শোইনাইরকখি। ঈশ্বর মাগা উন্নগে, উন্নরগা পাউহোমগে, ব়াকৎ পরেং থাঙ্গৎকে খল্লকখিবা মীকূপশিংদুদা থেংনখিবা পুন্সি এক্সপরিয়েন্সশিং অদুনি- প্লে ওইনা, নৎত্রগা, ফিল্ম ওইনা শাগৎকে খল্লুবা। ব়াখলনা লাঙ্গোয় চনখ্রবা মীকূপশিং অদুদা থেংখাং কয়ারক্লি- 'সব কন্সস মাইন্দ' অদুদা ঐগা ঈশ্বরগা ব়ারী শাখিবা। ব়াখলশিংদু ব়াহৈ ওন্থোক্তুনা ইননবা হোৎনরিঙৈ তানফমসিদা লমফৈ-ব়াখল অমসু পাইশিল্লকই কোকসিদা... 'অসিগুম্বা এক্সপরিয়েন্স মায়োক্লরিবসিবু ঐহাক ইথন্তা ওইরিব্রা?... মীওইবগা ঈশ্বরগা করম্না ব়ারী শাবগে? ঈশ্বরনা করম্না ব়া ঙাঙবগে?

ঈশ্বরনা হায়... 'ঐদি মতম চুপ্পদা মীপূম খূদিংমক্কা ব়ারী শাই... ঐনা কনাগা ব়ারী শাবগে হায়বদু নত্তে লুরিবদি... ঐগী ব়া কনানা তাবগে হায়বদুনি মরু ওইরিবা'...।

ঐগী ব়ারেং, থম্মোয়সিগী পাউদম, তত্তনা পাবীবা কনাগুম্বা অমনদি শোয়দনা হংবীনীংগনি... 'লাই থাজদবা নহাক্না ঈশ্বরগা ব়ারী শানীংলুরিবা করিগীনো? হায়, দিস দবল ষ্টেন্দর্দ? হৌজিক্কীনা ব়া অমা, ঙাইহাক লৈরগনা অমা... করম্বা ব়ানো থাজদৌরিবা'...? গৌতম বুদ্ধনা হায়খিবা ব়াদু নীংশিংবীয়ু- অয়ুক্তা, লাই থাজদবা মীশিংদা 'লাই লৈতে' হায়খ্রগা, ব়াহৈদুনা শরা শন, লাই থাজজবা কাঙবুগী নাকোং য়ৌখ্রবা কান, মৈ হৌনা শাউরবা লাই থাজবা কাঙবুগী লুচিংবদুদা 'লাই লৈ' অমুক হায়রকখিবদো! মতৌদুদা ঙক্লবা মাগী অচানবা মনাই অমনা 'করি মতৌনো গুরদেব' হায়না হংলকখিবদা বুদ্ধনা খুমখি... 'লাই লৈ, নৎত্রগা, লৈতে- অনীসি করি খেন্নবগে? চপ মান্নৈ খেন্নদে'। চহী লীশিং অনী চামঙামুক্কী মতুংদা অমুক স্বামি বিবেকানন্দ'না অমুক হংখি রামকৃষ্ণ পরমহঁস'তা 'নহাক ঈশ্বর উরবরা'? 'লৌশিং লৈবা ঐহাক্কী' হায়বই নাপন অমনা ফুদোংলবা ব়াহংনি হায়বা খঙখি রামকৃষ্ণ। নোকফেৎ তৌনা খুল্লকখিবা, 'উরে' হায়বা পাউখুমদুনা হাইগৎলম্বা বিবেকানন্দগী নাপল, উন'না নুংশাদা শৌদোকপগুম মহী চেলহনখি। অদুগুম্বা 'গ্রেৎ-মেন'শিংগী গ্রেৎ এক্সপরিয়েন্স অদু নত্তে ঐগীদি। অঙাওবা হায়বসিসু ব়াখল অমদি খল্লিদনা অদুবু কৌনৈ- অঙাওবগী ব়াখল। ঐহাকসিনা 'ঐ' নত্তবা কনাগুম্বা অমা ওইরম্লবদি... খাঙ'ঙমদ্রবা পুন্সি-চৈনা খাঙলিবা, পুঙমদ্রবা পুন্সি-পোৎলুম পুরিবা কনাগুম্বা অমগী পুন্সি-ঈপাক্তুদা কুমথদুনা শান্নরুঙৈ, ঈশ্বর উন্নবা চৎলুবদা থেংনরকপা এক্সপরিয়েন্স অদুনি ইথোক্লগে খল্লুবা। মীগা লাইগা মায়-মায় ওনশিন্নদুনা ব়ারী শাবা য়াদে... ব়াহং পাউহং তৌনবা য়াদে। মঙোন্দা ব়াহং কয়াদি হংবা য়াই, ব়াকৎ কয়া থাঙ্গৎপা য়াই, পেন্দবা কয়া ফোঙদোকপা য়াই। অদুবু, মাগী পাউখুম অদুদি ব়াহৈ ওইনা কৈদৌঙৈদা পীরক্লোই। অদুবু, পাউখুমদুদি ফংগনি, ব়াহৈ ওইনা নত্তবা, অতোপ্পা মওং অমদা।

মীওইবগা ঈশ্বরগা কৈদৌঙৈদা, ব়ারী শানবা য়ারোই, পাউ ফাওনবদি য়াই। ব়ী কেন্নোৎ তোক তু ইচ অদর, বত, ব়ী কেন কম্যুনিকেৎ ব়ীথ হীম। ব়ারী শানবা হায়বসিনা ব়াহৈগী মতেং লৌরগনি, পাউ ফাওনবা হায়বসিনা পূক্লিং-ইহুলগী খুৎথাঙদনী। 'পূক্লিং-ইহুল'- ব়াহৈগী ব়াংমদা লৈখ্রবা লোন অমনি। ফীলিং ইজ দ লেঙ্গুএজ ওফ দ সোল... লাল্লব্রা? মতাংসিদা, চমম্নবা অমসু থোকই- পাউ ফাওনবা (কম্যুনিকেৎ তৌনবা) হায়বসি ব়াখল (থোত) হায়বসিগী মতেংনদি ওইথোকপা য়াদবরা? 'থোত' অমসুং 'ফীলিং'- অনীমক মীওইবদা মতম অমত্তদা থোকপা য়াই। থোত, ফীলিং অমসুং ব়ার্দ (ব়াহৈ)- কম্যুনিকেসনগী মেদিয়ম অহুমসিগী মনুংদা খ্বাইদগী ইফেক্তিভ ওইদবা মেদিয়ম- 'ব়াহৈ' হায়বসিনি ঈশ্বরগী মফমদা চন্নফম লৈতবা। ব়াহৈগী মেদিয়মদা ফোঙদোক্লিবা পাউ/পাউদম/পাউজেল- অচুম্বসু ওইবা য়াই, অচুম্বা অমত্তা য়াওদবা ওইদ-পাদ-মীনম্বঙাক ওইরম্বসু য়াই। মরম অসিনা ব়াহৈগী মতেং লৌবা কম্যুনিকেসনগী পান্থে, ঈশ্বরগী মফমদা চন্নফম লৈতে।

বেঙ্ক ওফ বারোদা এম য়ু ব্রাঞ্চনা মমল য়াম্লবা লাইরিকশিং তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুব়ারী ০২ (ঐচ এন এস) :

বেঙ্ক ওফ বারোদা এম য়ু ব্রাঞ্চনা বারোদা অনুভূতি প্রোগ্রামগী মখাদা লোকল কম্যুনিটি সর্ভিসকী শরুক অমা ওইনা পব্লিক লাইব্রেরী এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর, খাঙবোক চেরাপুর খুনৌদা মমল য়াম্লবা লাইরিকশিং তেংবাঙখ্রে।

হৌজিক্কী মতমদা ঈ-বুক, ঈ-লাইব্রেরীদা লাইরিকশিং পাবা য়ারগসু লাইব্রেরী রুমদা লাইরিক পাবগী চৎনবী মাঙখিবা অসিদগী খরদং ওইরবসু কনবা ঙম্নবা লাইরিক মখল খরা অসি মতেং ওইনা পাংজবনি হায়না বেঙ্ক ওফ বারোদা এম য়ু ব্রাঞ্চকী মেনেজর লাইশ্রম রতননা ফোঙদোকখ্রে। লোয়ননা লাইব্রেরীদা চঙদুনা মতম-মতমগী থোক্লিবা থৌদোক ব়াথোকশিং য়াওবা লাইরিকশিং পাবীদুনা অহেনবা লৌশিং পুক্কে ফংমিন্নসি হায়নসু মহাক্না আপীল তৌখি।

বেঙ্ক ওফ বারোদা এম য়ু ব্রাঞ্চকী মেনেজরগী লুচিং মখাদা পব্লিক লাইব্রেরী এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর খাঙবোক চেরাপুর খুনৌদা অসিগুম্লবা মমল য়াম্লবা মতেং পাংবীরকপগীদমক পব্লিক লাইব্রেরী এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর খাঙবোক্কী মায়কৈদগী বেঙ্ক ওফ বারোদাগী ষ্টাফ পুন্নমকপু থাগৎপা ফোঙদোরকপগা লোয়ননা মতুং তারকপদসু অতোপ্পা তোঙান তোঙানবা ফার্মশিংদগীসু অসিগুম্লবা মতেংশিং অসি পাংবীরক্কনি হায়বগী অচেৎপা থাজবা লৈ হায়না সেন্টর অসিগী মায়কৈদগীসু ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী তেংবাঙবগী থৌরম অদুদা বেঙ্ক ওফ বারোদা এম য়ু ব্রাঞ্চকী মেনেজর লাইশ্রম রতননা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, খুন্নাই অমা চাউখৎপা হায়বসি লাইরিক্কী মঙাল ফংদনা ওইথোকপা ঙম্লোই। মরম অদুনা ঐখোয়গী হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা লাইরিক পাবগী হৈনবী থম্নবা ঐখোয় পুন্নমক্কা পূক্লিং থৌগৎফম থোকই। মদুগী পান্দমদা তেংবাঙ অসি পীজবনি হায়খি।

KYAMGEI YOUTH PIONEER CLUB
KYAMGEI HEIBONG MAKHONG, IMPHAL EAST, MANIPUR
খঙহঞ্জবা
মী মাঙখ্রে / ꯃꯤ ꯃꯥꯡꯈ꯭ꯔꯦ

খুরাইজম ইনাও মীতৈ (২৮) অপোকপা খুরাইজম বিরবান অমসুং অপোকপী খুরাইজম তম্মু লৈমা, ক্যামগৈ মনিং লৈকাই, ইম্ফাল ইষ্ট মণিপুর, হায়রিবা মীওই অসি হৌখিবা তাং ২৫/০১/২০২৩, য়ুমশকৈশা নুমীৎকী অয়ুক পুং ৮.০০ তাবা মতমদগী য়ুমদগী থোকখিবদগী ঙসি ফাওবা নুমীৎ ৭নি শুরবা ফাওবা য়ুমদা হঞ্জিল্লক্তে, মফম খঙদনা মাঙখ্রে। মহাক্না থোকখিবদা খোংগ্রাও ট্রেক পেন অমুবদা নাকলদা অঙৌবা মচুনা য়ুংনা চেক চৎপা, ফুরিৎ জোকিং অঙাংবা মচুগী মথক্তা অমুবা হাপ কেজেত অমা লিংখি, শেন্দল তোংখি, ওই থংবা পান্থোমদা তেটুনা ইনাও হায়না থাই। ফিট ৫.৪ ব়াংঙি, কুচু মুই হায়রিবা মীওই অসি কনাগুম্বনা থেংনবীরবদি মহাক্কী অপোকপা, অপোকপী, ইমুং-মনুং অমদি মনাক নকপা পুলিস ষ্টেসনদা পাউ পীবীদুনা মতেং পাংবীয়ু হায়না ইলেক্ট্রোনিক প্রিন্ট মীদিয়াগী খুত্থাংদা নোল্লুক্কা হায়জরি।

হায়জরিবা : N. Kishan Singh
President, KYPC
(M) 9862573922/9366837973
HL-P/5868/3

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৩।০২।২০২৩ ইং, ইরাই,
ফাইরেলগী ১৩নি পানবা।

মেষ: য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাংবা অমদি তুংগী পোরম শীনবা হৈবা ব়াৎপা লৈরসু নীংবা থুংগনি, মরুপ্না চাল্লি, থবক পাঙগনি, য়েৎনরম্বা ফরনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃষ: থবক পাঙবা, ইকায় খুম্নবা ফংবা অমদি মীনা থাগৎপিবা লৈগনি। অচুম্বা মাঙওইনৌ ওইজবা য়াম্না ফংজগনি। লমদদি মাঙগনি-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মীব়া লৌদবনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: থাজদনা নক্লবনা তাথিবা, নাপলনা মাঙহনবা লৈরসু লাইবক ফবা, শেন্দোং লৈবা, অঙম্বনা চানবীবা, অরাপ্পদগী কান্নবা ফংবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: অফবা থবক পাঙবদগী অমদি থৌনা মতাং চানা ফুদোকপদগী কান্নবা য়াম্না ফংগনি। অদুবু নোঞ্জবা হৈত্রদি য়েংথিনগনি, খুৎ চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং ইচা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: নচাক নরল অমদি পন্দুনা লৈবা থবক্কী ব়াথোকপা য়াবা লৈ-ব়াঙাং চেকশিল্লু। নীংথিনা খন্থরগা থৌপাঙবদি মাঙবা লৈরোই, শেন্দোং য়াম্মী।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবদি মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: ইমুং মনুং, মরুপ মপাং অমদি লান্দবনা উপায় ওইগদবা নুমিৎনি। মীতোপ্তা থাজবা থম্লবা অমদি ঈব়াং পুরবদি কায়নবা/কিবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- কায়নদনবা হোৎনৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

তুলা: ওইজবা ফংগনি, ময়ামগা মরী ফগনি, নুংশাথিবা কোকচগনি, হকচাং নুংঙাইগনি। মরুপ খনবা হৈত্রদি ফংবা য়াবা মাঙখিনি, চরাঙনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: ঈংনা চিক্লা লৈনবা পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু। চিন্দা পাউদানগনু, অকল-অরিং শীংগনু, মরম চাদনা হোয়া ফগনু। নথক থোংবনা য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: অনীংবা থবক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি-মায় পাকপদি নশাদা লৈরে। য়েৎনবা খুদিংদা মায় পাক্কনি-চিংনগনু। হুরানবনদি কোয়শেল শেন্নৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই-নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: মায় পাকপা ঙসিসু লৈ-অনৌবা আশাগা লোয়ননা পাঙবা থবক খুদিং মায় পাক্কনি। পাংঙমদবা থবক পাঙদুনা নচাক নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: অনম তানবা, হোয়া ফবা, ফিংবনা কান্নবা লৈরোই। লাই-গুরুগী ব়া তাও, মীয়াম্না পাম্নবা থবক পাঙউ, তুংগী পোরম শীল্লু-য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিন: থৌনা লৈবা, ব়াঙাং হৈবা, লাই-গুরুগী ব়া তাবনা চাওনা কান্নগদবা নুমিৎনি। য়েৎনবনা মাঙজবা, চরাঙনবনা ব়াখল তান্নদবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

মীরোল্লবী নুপীশিংনা প্রোটিন

মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক য়ারিবমখৈ চানবা হোৎনগদবনি

নুপা-নুপী অনীনা য়ুম্বানবগী লম্বীদা খোঙদারবা মতুং নুপী ওইবী অদুনা মমা ওইগদৌরে হায়রকপা মতমদা মাগী মপুরোইবা খক নত্তনা মনেমবোক মকুবোক অমদি মরী-মতা খূদিংমক্লা হরাওনরিবনি। মীরোল্লে হায়বা খঙলবা মতুংদদি নুপী ওইবীশিংবু ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা লুনা চান্না তৌবীবা অমদি অব়াবা থবক কয়া হেন্না শুহন্দবগী চৎনবীসু লমদম অসিদা লৈরি। অদুম ওইনমক মীরোল্লবী নৎত্রগনা মমা ওইগদৌরবশিংনা পূক্লুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবগীদমক য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। পূক্লুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা মীরোনবী নুপী অদুগী মশা-মউ অমদি ব়াখল মপাঙ্গল কন্না লৈহনবা মথৌ তাই। মসিনা মরম ওইরগা মীরোনবী নুপীশিংনা চাবা থকপা মতমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মীরোনবী নুপীশিংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী কান্নরবা মচল কয়া চাবা মথৌ তাই। হায়রিবা মচলশিং অদুগী মনুংদা প্রোটিনসু অমনি। মীরোনবী নুপীশিংনা মশা-মউ ফনা লৈনবা অমদি পূক্লুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু তীঞ্জং-কায়জংদবা ওইহন্নবা হোৎনবদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাগদবনি। হেল্থ ক্যের এক্সপার্টশিংগী মতুংইন্না মীরোল্লবী নুপী খূদিংমক্লা নোংমদা প্রোটিন গ্রাম ৭০গী চাংদা য়ামদ্রবদা কঞ্জুম তৌবা মথৌ তাই। অদুবু হায়রিবা অসি মীরোনবী নুপী অদুগী ফিজিকেল এক্তিভিটি অমদি হকচাংগী অরুম্বা মতুংইন্না অহোংবা লাক্কনি। মীরোনবী নুপীশিংনা প্রোটিন চাবা মথৌ তারিবগী মরুওইবা মরমদি পূক্লুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবা অমদি চাউখৎহনবদা প্রোটিননা অচৌবা থৌদাং লৌবননি। মসিগী মথক্তা প্রোটিননা মমা ওইগদৌরিবীশিংগী ব্রেন অমসুং মসলবু মশা-মউ ফনা লৈহনবদসু চাউনা মতেং পাংই। মরম অদুনা মীরোনবী নুপীশিংনা চাবা য়াবা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক খরগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি।

১) ঐখোয়গী অকোয়বদা অমদি অহোংবা মমলদা মরাং কায়না ফংলিবা য়েরুম অসি প্রোটিন চাং য়াম্না য়াওবা অমা ওই। মরম অদুনা মীরোনবী নুপীশিংনা য়েরুম চাং নাইনা চানবা হোৎনগদবনি। হেল্থ ক্যের এক্সপার্ট অয়াম্বনা মীরোনবী নুপীশিংদা য়েরুম চানবা খঙহল্লি। মরমদি য়েরুমদা য়াওরিবা এনেমো এসিদনা পূক্লুংদা লৈরিবা অঙাংগী সেলশিং চাউখৎহনবদা মতেং পাংই। অমরোমদা য়েরুমদা ওমেগা থ্রী ফেটি এসিদ মরাং কায়না য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা অঙাংশিংগী ব্রেন দিভেলপ তৌবদসু মতেং পাংই হায়না থিজিল্লোইশিংনা ফোঙদোরক্লি।

২) লমদম অসিদা ঐখোয়গী অহল-লমনশিংনা ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌরগা য়াম্না পাম্না চান্নরম্বা অমদি হকচাংদা কান্নবা কয়া পী হায়রিবা শঙ্গোম অফম্বা নৎত্রগা শঙ্গোম মপাল অসিসু মীরোনবী নুপীশিংনা চাবদা কান্নবা ওই। মরমদি হায়রিবা শঙ্গোম মপাল অসিদা কেলসিয়ম অমদি প্রোটিন শরুক মরাং কায়না য়াওই। মরুওইনা শঙ্গোম অফম্বগী মহুৎতা শঙ্গোম মপাল ওইনা চাবনা হেন্না কান্নগনি। মসি চাবনা হকচাংদা মথৌ তাবা প্রোটিন অমসুং কেলসিয়ম ফংহনবদা নত্তনা চাবা তুমহনবা, হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবা অমদি হায় ব্লদ প্রেসরদগী ঙাকথোকপসু ঙম্মী। হায়রিবশিং অসিদগী খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা অমা হায়রগদি মীরোনবী নুপীশিংনা মশাগী অরুম্বা কা হেন্না হেনগৎলকপদগী থিংবসু ঙম্মী। ঙমজরবদি নোংমদা শঙ্গোম মপাল তেঙ্গোৎ অমা মীরোনবী নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মতমদা চানবা হোৎনগদবনি।

৩) চাউখৎলকপগী মতুংইন্না কৈথেলদা হৌজিক্তি প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক কয়া পুথোক্তুনা য়োল্লি। অদুবু মপং ওইবা অকনবা পোৎলমশিং চাবগী মহুৎতা কুপ্না তকখায়রবা প্রোটিন পাউদরশিং মীরোনবীশিংনা চানবা হোৎনগদবনি। মসিনা মীরোনবী নুপীনা মখোয়গী হকচাংদা মথৌ তাবা প্রোটিনগী চাং অদু ফংহনবা ঙম্মী। অদুম ওইনমক কৈথেলদগী প্রোটিন পাউদর লৈদুনা চাদ্রিঙৈগী মমাঙদা অখঙ-অহৈশিংগা হান্না তান্নগদবনি হায়রি। মসিগী মথক্তা বদাম অমদি ঐখোয়গী কৈথেলদা মরাং কায়না ফংলিবা ঙা, য়েন, খজিং, ব়াইখুনচিংবসু চাবদা য়াম্না কান্নবা পী হায়রি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মমি ব়ারী

খুল্লাকপা, চকপা ফয়েং

মোচা কাংজম