নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

'নঙনা মায় পাকপা পাম্লবদি, ক্যংলোন অমদি ভাকপা তাই মদুদি ৱৈদৌঙৈদসু নশাবু মীনমজগনু'

- পাউলো কোইলহো

হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈবনা অনিংবা-অপাম্বা থবক খুদিংমক মায়পাকনা তৌবা ঙমগনি

'হি য়াই, নামাসে চফু হুরানবিনি, ইফুৎনচিংবা ফিল্মশিং দিরেক্ট তৌখিবগা লোয়ননা ধন্মগী মিংদা ইমাগীদমক, নামাসে চফু হুরানবিনি, ইমাগী লমন শিংঙমদ্রে, পিথাদোই অহুম, শন্ত্রে মনাগী চেংহী মনম, হু চাগে, মিরাং মহুম, নঙনা নোকপা য়েংনিংঙই, নুংশিৎ মপি, শোইনাইরবা থম্মোয়' নচিংবা লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্নখিবা ফিল্ম কয়া ইখ্রবা অমদি 'ঐবু হিংখোরা ঐবু শিখোরা, নঙনা নোকপা য়েংনিংঙই, নুংশিরুবা থম্মোয়না ইরাল ওইহৌরে, মীৎলু অনীগী ৱারীনি, ঙসি ইচুম চুম্না ইরাল ওইহৌরে, নীংশিঙবা থোক্তনা কাউরুরবা, ঙম্মদি ফাজৌ, থাদোক্লগে, লুকথদুনা, হায়খিবদাই নঙনা' হায়বনচিংবা মীয়ামগী থম্মোয়দা শক্ল-শোন্নরিবা ঈশৈশিং অসিগী অইবা হেরোজিৎ নাওরোইবম লমদম অসিগী অতাংবা থৱানমিচাক অমনি।

শক্লাইরবা অইবা ওল ইন্দিয়া রেদিওগী দ্রমাগী প্লেরাইটনি, ফিল্ম রাইটর, ঈশৈ ময়েক ইবা হেরোজিৎ নাওরোইবম কৈশামথোং এলাংবম লৈকায় লৈরক অচৌবদা লৈবা নাওরোইবম নোদিয়াচান্দ অমদি কাঙবম নিংঙোল নাওরোইবম ওংবি মোমোনগী মচানি। মহাক্কী মচিন-মনাউ তরেৎনি। মহাক্কী লোয়নবিগী মমিংনা ৱারেপম নিংঙোল নাওরোইবম ওংবি রাধা কৌই। গ্রিতি অমদি নিতি কৌবি মচানুপী অনী লৈরে। হেরোজিৎ নাওরোইবম মমিং লৈরবা রেদিও দ্রমা, ফিল্ম স্ক্রিপ্ট রাইটর, ঈশৈ ময়েক ইবা, ফিল্ম দিরেক্ট তৌবা খক নত্তনা হৌরক্লিবা মীরোল কয়া অমসু লেপ্পা লৈতনা তাকপী-তম্বিবগী থবক তৌরি।

অঙাং ওইরিঙৈ মতমদগী হৌনা অদুমক ইবা পাম্না হৌরকখিবনি স্কুল-কোলেজগী মেগাজিন কয়াদসু ইরকখি। অদুবু ইনখৎলকপা মতমদা চাওরাক্লা চহী ৩ লোম য়াম্না কন্না নাদুনা লৈবা মরম্না য়ূমদগী মপান থোক্তনা লৈরকখি। মদুনা অমরোমদা ইনবগী থৌনা অমা পীখিবা হায়বদু ওইখি। ইবা পামজরবসু অইবা অমা ওইনা মীয়াম্না শকখঙবিনবা অমদি ওল ইন্দিয়া রেদিওগী প্লেরাইট অমা ওইনবা হোৎনবদা মীৎতগী পী তাদুনা হোৎনখি। মহাক্লা ইজবা লীলা-দ্রমা রেদিওদা শান্নরক্কনি হায়না মমান্নবশিংদা হায়খ্রবা মতুংদা শান্নবিরক্তবদগী ইকায়বা নঙখিবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। ইনবা হোৎনরকপদা থেংনরকখিবা অৱাবশিং, ইরবা মতুংদা ফজনা রেসপোন্স ফংদবা, হিংনবগী লানফমদা অৱাবা কয়া মায়োক্লরকপা অমদি ইমুং-মনুংনসু ইবগী লম্ অসিদা সপোর্ট মপুংফানা ফংলক্তবা মরম্না ইবগী থবক অসি পুন্সিগী ওইনা লেপ্পগে হায়না ফাওবা ৱাশকখিবগী থৌদোক থোকখি। অদুবু ইবা পামজবা মশামক্লা করিগী ইবা লেপখ্রিবনো হায়বসি মীয়াম্না খঙবিররোই হায়বনচিংবা ৱাখল কয়া তরেৎ-তরা থোক্লা খল্লবা মতুংদা ৱাশক কাইরবসু ইরগে অমুক হন্না খন্দুনা তপ্না-তপ্না অমুক ইবা হৌরকখি। মদুগী মতুংদা মহাক্লা ইবা দ্রমা, ফিল্ম অমদি ঈশৈ মীয়াম্না পাম্নরকখি। অদুবু লেপ্পা লৈতনা ইনবা হোৎনরবসু ইমুং-মনুংগী লৈত-লায়রবা মেনখৎপা ঙমদবনা মহাক্কী লোয়নবি ফাওবা মপামদা চৎখিবগী থৌদোকশিংসু য়াওখিদবা নত্তে। নুংঙাইতবা থৌদোক কয়া থোকখ্রবসু মহাক্লা কনাদসু ৱারৌরুবগী মহুৎতা মখোয়না ইনবগী মচাক কয়া পীবিরে হায়না ইবরোমদা ওইনা অদুমক মায় ওনশিন্দুনা লাকখি। ঙসি ফাওবদা তোঙান-তোঙানবা ফিল্মগী ৱারী, দ্রমা অমদি ঈশৈ কয়া ইবা ঙল্লিবা অসি নুপী ৩০ হেন্না নুংশিনরকপগী থেংনখিবা এক্সপিরিএন্স কয়া অদুনসু ইবা ঙমখিবনি হায়না য়াম্না থম্মোয় শেংনা মহাক্লা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

মীয়াম্না য়াম্না পাম্নখিবা ফিল্ম, দ্রমা, লাইরিক অমদি ঈশৈ কয়া ইখ্রবসু ঙসি ফাওবদা এৱার্দ কয়া ফংবা হায়বদুদি ওইদ্রি। মরমদি ইবদা ওইনা ঙাওজবা অমদি এৱার্দকী ওইনা থোইনা খল্লুদবা মরম্না এৱার্দকীদমক এপ্লাই কয়া তৌখিদে। অদুবু নঙনা নোকপা য়েংনিংঙই হায়রিবা ফিল্ম অসিগী টাটইল সোং ইবগীদমক বেষ্ট লেরিসিষ্ট এৱার্দ অমদি ফংখ্রে। ইবা হায়বসি তাইবঙ শেন্বা মপুগী খুদোল অমা য়াওদ্রগদি ইবা ৱাগনি হায়না খল্লি। ঙসি মীয়াম্না অইবা অমা ওইনা শক খঙবিরিবা অসি তাইবঙ শেন্বা মপুনা পীবিরকপা খুদোল অমনি হায়না খল্লি। মীবু নুংশিবা, ঙাকপিবা, অচুম-অরান খঙবা ঙম্বা অমদি ধর্ম্ম লৈবগা লোয়ননা তাইবঙ শেন্বা মপুনা পীবিবা থৌনানা ইবা ঙম্বনি। অইবা অমগী পুন্সি হায়বসি তশেংনা অৱাবনা চাদা ৯০নি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মণিপুরদা অইবা অমা ওইবা হায়বসি পামজরুবনা ইবা হায়বদুনি। মার্কেটসু য়াম্না পীকপা, ইবগী অৱামলসু য়ামদবা, পাবিনবসু লৈতবা অমদি পাবিয়ু হায়না লাইরিক খুদোল ওইনা পীরবসু লমদম অসিদা পাবিনবা মশিং য়াম্না ৱাৎলি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অইবা অমনা ইনবা হোৎনবা হায়বসি অচৌবা লানফম অমনি। ঙসি ফাওবদা ফিল্ম ৪০, দ্রমা ৫০, টেলি প্লে ২০ অমদি ঈশৈ ১০০ হেন্না ইখ্রে অদুবু ঙসিসু অদুমক হিংনবগী লন্থী অমা লৈতবগুম ওইনা হিংলি।

হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু থবক অমা হৌরকপা মতমদা কৎথোকপা অমা মথৌ তাই। কৎথোকপা অমগা লোয়ননা হোৎনরবদি নোংমা নৎত্রগা নোংমদি মদুগী মহয় শোয়দনা ফংগনি। পুন্সি হায়বসি নাকল অমরোমদা করিগুম্বা খরা ফংবা অদুগা নাকল অমরোমদা ফংদবা হায়বসি হৌনশানি। মরম অদুনা ৱাফম থোক্তে তৌবতবু হোৎনবদি লেপ্পা য়াদে। ইববু পামজবা মীওইশিং অসি তশেংনা লৈত-লায়রবা মচানা অয়াম্বা ওইগল্লি। ইবগী মৈচাক অসি লৈত-লায়রবনা পোকহনবরা হায়নসু খল্লি। অদুবু ইবা পাম্মী হায়দুনসু মদুদা অদুমক ঙাওদুনা লৈবা য়াদে। হিংনবগী লন্থী অমসু য়াৎতবা য়াদে। হিংনবগী লন্থী অমা লৈরগদি পামজরিবা ইবগী থবক অদু অমুক্কা হেন্না ফজনা ইবা ঙমগনি। পুক য়াওদ্রবদি তুং কোইনা থবক তৌবা ঙল্লোই। তৌবতবু অপাম্বা অদুদি তৌবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। লোয়ননা হকচাং নাদ য়েক্তনা লৈনবা হোৎনবা মথৌ তাই। হকচাং শোল্লবদি অপাম্বা থবকশিং তৌবা ঙল্লোই। য়েক্লবা থম্বগী মহুৎতা য়েক্লবা অদুবুসু মতম শাংনা হিংনবা লাইখুরুমশি। পুন্সিগী মখা তারকপদা তোপ-তোপ্পা একাদেমি অমসু লিংখৎকে হায়না খল্লি। লোয়ননা লমদম অসিগী মীওইশিংনা দিপ্রেসননা নারবা মীওইশিংবু ঐখোয় পুম্নমক্লা সপোর্ট তৌবিসি অমদি দিপ্রেসন্না নারে হায়দুনা ইকায়বা লৈগুমসি। মসিসু লায়না অমনি, অদুবু মতম চানা লায়েংলবদি য়াম্না লায়না ফবা ঙম্মি হায়বসি খঙমিন্নসি হায়না শক্লাইরবা অইবা হেরোজিৎ নাওরোইবমনা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

❒ *হেরোজিৎ নাওরোইবম, লমদম অসিগী শক্লাইরবা অইবা*

লমদম অসিগী মমা-মপাশিংনা মচাশিংনা পামজবা লম্বীদা মপুং ফানা সপোর্ট তৌহন্নিংই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

অনিশা মাইবম, নুপী লীলারোই

অনিশা মাইবম লাঙ্গোলদা লৈবা মাইবম শমদেন অমদি অপোকপী মাইবম ওংবি বিমোলতাগী মচানুপীনি। মহাক্কী মচিন-মনাউ ৬নি। অঙাং ওইরিঙৈ মতমদগী হৌনা জ গোই-ঈশৈ পাম্না হৌরকখি। অদুবু অপোকপা-অপোকপী অমদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা আর্টকী লম্বীদা খোঙাদাবা অসি পামদবনা মরম ওইদুনা মপুংফানা সপোর্ট তৌবিরকখিবা হায়বদু ওইদ্রি। অপোকপা অমদি অপোকপীনা আর্টকী লম্দা চঙহনবা পামদ্রিবা অসিগী মরুওইবা মরমদি আর্টতা চঙলগা মচানা ৱানা হিংগদবদু উবদগীনি। অদুবু পামজরুবনা করি-করিগুম্বা মতমদা লোম্না-থুপ্না লীলা য়াওবা চৎপা অমদি করি-করিগুম্বা মতমদনা লীলা য়াওবা চৎকে য়াদবদগী খৎন-চৈনদুনা অমদি য়ুমগী মীওইশিংদা হায়জদুনা লীলা য়াওনবা হোৎনরকখি। চহী নৌরিবী অনিশা ম্যুজিক এলবম, দ্রমা অমদি নুপী লীলা কয়াদা শরুক য়াদুনা লাকখি। হন্দক পাঙথোকখিবা শুমাং লীলা ফেষ্টিভেল ২০২১-২২দা শান্নখিবা 'লমন' হায়রিবা নুপীলীলা অসিদা বেষ্ট এক্ট্রেসকী মনা ফংখি। কংজাবি মৈতৈ চনুদা য়াওদুনা নুপী লীলাদা শরুক য়াবা হৌরকখি।

মণিপুরী ম্যুজিক ভিদিও এলবম ৭, ট্রাইভেল ম্যুজিক ভিদিও অমদি মণিপুরী গোসপেল ঈশৈগী এলবম কয়াদসু মরুওইবা রোল লৌখ্রে। নুপী লীলা অসি মহাক্লা য়াম্না পামজরুবা মরম্না তপ্না-তপ্না লম্বী অসিদা খোঙ থাংজিল্লকপা হৌরকখি। 'হাউরং লৈশঙ শাফবি' হায়রিবা নুপীলীলা অসিদা অহানবা ওইনা শরুক য়াখি। নুপীলীলাদা ঙসি ফাওবদা মরুওইবা রোল অমদি সপোর্টিং রোলগী থারগা নুপীলীলা ৯ লোমদা শরুক য়াখ্রে। কুমজা ২০১৯দা মোইরাং পর্ব ফেষ্টিভেলদা 'কাউ ফাবা'দা খমনুগী রোলদা বেষ্ট সপোর্টিং এক্ট্রেসকী এৱার্দ ফংখি। লোয়ননা ওরিষাদা পাঙথোকখিবা ওল ইন্দিয়া দান্স-দ্রমা কম্পিটিসনদা 'হিরাচন্দ্র' প্লেদা বেষ্ট এক্ট্রেসকী মনা অমদি কুমজা ২০২০দা মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিভেলদা 'সনা খিং-খিং ঙানবা' লীলাদা বেষ্ট এক্ট্রেসকী মনাসু ফংখি।

লমদম অসিদা লৈরিবা আর্টিষ্ট অয়াম্বনা ৱানা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা হোৎনরি। অদুবু নুপী লীলারোই অমা ওইবা হায়বসিনা অমুক্কা হেন্না অৱাবা-খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরমদি নুপানা শান্নবা লীলাশিং অদুমক ঙসিসু লৈবাক মীয়াম্না তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা কৌদুনা লীলা শান্নরি। অদুবু নুপী লীলারোইশিংদি শুপ্নগী ফেষ্টিভেলশিংদা ওইনা শরুক য়াবা ওইনা তৌরি। মরম অদুনা শীনফম অসিনা হিংনবগী লম্বীদা চাওনা অৱাবা অমা হায়বদু ওইরি। শুপ্নগী পামজরুবা হায়বদুনা শিনফম অসিদা চঙশিনবা হায়বদু ওইরি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা অমদি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা নুপী লীলারোইশিংগীদমক্তসু অখন্নবা থবক-থৌরমশিং পায়খৎহন্নিংই।

নুপী লীলারোই অমা ওইনা হৌজিক মীয়ামগী থৌগল তৌবা হৌরক্লিবা নহা ওইরিবা মীওইশিং অসিনা থেংনরিবা অৱাবশিং অসি লৈবাক মীয়াম্নসু খঙহন্নিংই অমদি উহন্নিংই। আর্টিষ্ট অমা ওইবা হায়বসি পাম্মী হায়দুনসু হেক্তা ওইবা য়াদে। মসিদি শেন্বিবা তাইবঙ মপুনা পীথোরকপা মগুনশিং অদুনা ওইবা ঙম্বনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী মমা-মপা ওইবশিংনসু মচা-মশুশিংনা আর্টপু ওইরো অমদি স্পোর্টসপু ওইরো ফিল্ড খুদিংমক্তা অঙাংশিংনা পাম্লিবা লম্বী অদুদা মপুংফানা সপোর্ট তৌহন্নিংই। ওজা মুক্তাবলি, শামুঙৌ, জুগোলচন্দ্র শর্ম্মা, জোয়কুমার অমদি এস কে মঙাংদা লীলাদা মতৌ করম্না এক্ট তৌগনি হায়বনচিংবা মতম-মতমগী ওইনা তমদুনা লাকখি।

অনিশাগী মখা তারকপা পুন্সিদা ঙসি আর্টকী লম্ অসিদা থাঙজিল্লিবা খোঙথাং অসি অদুমক মখা তানা চঙশিন্দুনা লৈবাক মীয়ামগীদমক শক্লাইবা নুপী লীলারোই অমা ওইদুনা অদুমক থৌগল তৌগে হায়বগী ৱাখল্লোল লৈরি। ঙসিগী নুপী লীলারোইশিংনা মরুওইনা অৱাবা কয়া থেংনরিবা অসি লৈবাক মীয়াম্না খঙবিবা ৱাৎলি। শেল-থুমগী অৱাবা অমদি তোঙান-তোঙানবা অৱাবা কয়া মায়োক্লরি। অদুবু নহা কয়া শরুক য়ারকপা অসিনা হান্নদগীদি খরা খজিক ফগৎলকপদৌনদি তৌরি। ঙসি নুপী লীলারোই অমা ওইনা মীয়ামনা খরা খজিক শক খঙবিরক্তুনা এৱার্দ খরদং ওইরবসু ফংবা ঙন্নকপা অমদি লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙল্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, ওজাশিং অমদি মীয়ামগী মীনুংশিগী থৌজালনা ঙম্বনি হায়না অনিশানা ফোঙদোরকখি।

আর্টপু পামজদুনা লম্ অসিদা চঙশিনবা পাম্লিবা ঐখোয়গুম্বা নহাশিংনা পাম্লিবা লম্বী অদুদা মায়পাক্কবা হোৎনবদা নীংহন্নবা য়াদে। লোয়ননা মীয়াম্না লান্না উরিবা অমদি হন্থনা য়েংলিবা অসিবু অমুক্কা হেন্না মীংচৎ থীনবা থবক তৌরোইশি। হৌরক্লিবা নুপীমচাশিংনসু নুপীলীলাদা চাওনা শরুক য়াবিরগদি নুপী লীলা অসি মীয়াম্না হেন্না পাম্নরকপা হায়বদু ওইগনি। লোয়ননা মণিপুর মচা অমা ওইনা ইরমদমগী ফজরবা ট্রেদিসনেলগী ওইবা ফিজেৎ-লৈতেং কয়া অসি লৈরম্বনা মণিপুরী মচা ওইনা খ্বাইদগী চাওথোকচবা অমসু ফাওই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মখোঙ মরি পানবা গাড়ি থৌরে হায়দুনা নাপল তৌনরবসু গাড়ি পার্ক কদাইদা তৌগনি খঙনদ্রি

পাম্লিবা লৈঙাক অসি লাকখিবদগী লমদম অসিদা তোয়না থোক্লম্বা বন্দ, ব্লোকেদ, ইকোনোমিক ব্লোকেদ তশেংনমক লৈখিদ্রে হায়বা য়ারে। চহী মপুং ফারকপা অসিদা দিভলপমেন্টকী থবক কয়াসু তৌখ্রে। মসিগা ইরোইননা ইম্ফাল ময়োলদা গাড়ি য়াম্না চিল্লিবা অমদি পার্কিং মফম মরাং খঙদনা তৌশিল্লিবশিং অসি থোক্তনবা লৈঙাক্লা অখন্নবা থবক পায়খৎপীরবদি অমুক্কা হেন্না নুংঙাইজগনি। অমরোমদা লমদম অসিগী য়াম্না নুংশিজরবা ইচিন-ইনাউশিংনা চাওখৎলে, শেল পায়রে হায়দুনা নাপল অমগা লোয়ননা মখোং মরি পানবা গাড়ি থৌরিবশিংনা গাড়ি পার্ক কদাইদা তৌগনি অমদি গাড়ি মচা থৌরিবা মীওইশিংবু করিসু লৈতনা উবিবগা লোয়ননা য়াংনা-য়াংনা থৌনরিবা অসি তশেংনা মুন্না খল্লুরগদি য়াম্না ইকায়নিংঙাইহনি। লুপা ১০ পীবা ফদিগোম মপুন অমা লৈনবগীদমক গাড়ি ফদিগোম য়োল্লিবা পোৎফম তান্না থৌজিল্লগা খামজিনবগী ৱাখল্লোল অসি থাদোকপনা ফগনি। মদুনা ইম্ফাল মনুংদা গাড়ি চিনবা ফবা খক নত্তনা পুম্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি। লোয়ননা লৈঙাক্লসু হীরম অসিগী মতাংদা য়াম্না কুপ্না য়েংশিনহন্নিংই।

❒ **ৱাংখেরাকপম মাইপাক, নোংমৈবুং পুং মখোং**

নম্বর থাদনা থৌরিবা গাড়িশিং অসিগী মতাংদা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা অথুবদা য়েংশিনহন্নিংই

ইম্ফাল মনুংদা নিংথৌকাবা নুমীৎ, ওফিস হন্নরকপা মতম অমদি লুহোং-খোংদোংবা মতমদা কা হেন্না গাড়ি চিনবনা অৱাবা কয়া মায়োক্লরে। হৌজিক থোক্লিবা থৌদোক অসি নোংম-নোংমগী অসুম-অসুম হেনগৎলকখিগনি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা য়াম্না মীৎয়েং শানবা থৌরাং পায়খৎপগী মথৌ তারে। নৎত্রবদি ইম্ফাল মনুং মতম খরগী মনুংদা খোংথাফম লৈররোই। অমরোমদা মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা থৌনরিবা মমল য়াম্লবা গাড়িশিং অসি মতম চানা নম্বর লৌদবনা মদুগী খুদোংচাবা লৌদুনা গেঙ খুৎপু অমা শেন্বগী মওংদা পুন্না-পুন্না চৎতুনা গাড়ি হুরানবগী চাং য়াম্না ৱাংখৎলক্লিবনি । নম্বর থাদবা গাড়িদি সী সী টি ভি কেমেরানসু দিটেক্ট তৌবা ঙম্বগী থাজবা লৈতে। মরম অসিনা লৈঙাক্লা নম্বর থাদবা গাড়িশিং অসি মোনিটর তৌবিদুনা করম-করম্বা গাড়িশিং নম্বর থাদবনো, নম্বর থাদবনা করিগীনো হায়বনচিংবা অমুক্তং য়েংবিরবদি অফবা অমা শোয়দনা ওইগনি হায়বসি মায়কৈ কয়াদগী ফোঙদোক্লরক্লি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা গাড়ি নম্বর থাদবা গাড়িশিং থীগৎতুনা চপচাবা মরম খঙদোক্লবা হোৎনবিদুনা মরাল লৈরম্বা মীওইশিং অদু চৈরাক পীবিয়ু হায়জরি।

❒ **য়ুমখাইবম লোকেন্দ্রো, মালোম তুলিয়াইমা**

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 ৩।০৪।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৫.৫৯ ফাওবা লমতাগী ২১নি পাল্লি, মতুং ২২নি পাল্লনি।

মেষ : ফিংবা অমদি অশাওবনা মাঙজবা অমদি কাইনবা নংবা য়াবা নুমিৎনি। মরুপ মপাং লোয়নবা কান্নফম খঙলোই। তপথৌ য়াইফবা খরদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : খোইরাংবা অমদি য়েৎনবনা মাঙজগনি- থিবা হুন্বা কনখো। লেংদবা লন, নচা-ননাই অমদি অরং অরাক লেপশিনবগী লম্দদি মায় পাক্তবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : নীংবা থুংগনি, ওইজবা ফংগনি অমদি অনৌবা অশা লাক্কনি। মীৱা লৌরদি চাদিং হেনবা অমদি লম চৎপদা হুরানবনা তাথিবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইরনি, নীংবা মপা চারনি অমদি অরাপ্পদৈ কান্নগনি। ৱানোম থৌনোম তৌবদি অঙম্বনা য়েংথিবা লৈ। মরুপ লোয়নবা নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : হোয়া ফবনা মতম মাঙজবা অমদি চাদিং হেনবা য়াবা লৈ। পল্লম্বা কয়া ফংবৈ নুংঙাইবা অমদি লেংদবা লন তানশিনবা য়াবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশা চাওবা য়াদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : য়েৎনবগী মাঙজবা, য়েক্লবনা পাঙ্গলবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা নুমিৎনি। মরুপ মপাংগী মতেং ফংবা অমদি লান্দবনা মায় পাকপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : অনীংবা থবক পাংবৈ নুংঙাইবা, খুৎ চাওবগী কান্নবা অমদি শেন্দোং ফংবা লৈ। লম চৎপা কান্নবা ৱাৎকনি অমদি মশক খঙদবা লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : অচানবা কাইনবৈ নুংঙাইতবা অমদি নাপলনা মাঙহনগদবা নুমিৎনি। নোল্লুক্লা চৎলু। ইমুং মনুং অমদি মীয়াম্না য়াবা থবক পাংলদি নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : নীংবা মপা চাগনি, ৱাখলসু থোক্কনি অমদি মীচং খোন্বা য়াগনি। পোরম য়াৎথোকপা হৈগনি অমদি থৌনা লৈবনা থোইনা মীথোই মীহেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : লৌশিং থোকপা ৱাৎপা, ৱাখল ৱাবা অমদি চরাংনবনা মাঙজবা লৈগনি। থিবা কনবা অমদি শকখঙদবা লোয়নদবনা য়াম্না শাফগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : শেল ফংগনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি মীয়াম্না য়াম্না চানবীগনি। অদুবু অনম তানবদি য়াদবা অমদি মরুপ খরগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি-তহাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : থবক পাংগনি, নীংবদুমক পাংবা য়াগনি অমদি অঙম্বনা চানবীগনি। য়েক্লবনা তাথিবদি লৈ-অনম তানগনু অমদি লৈঙাক্কী লম্দা ঈংথনা লৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

অশংবা মনা-মশিং

চাবনা মসলগী মপাঙ্গল শাগৎপদা মতেং পাংই

ওষ্ট্রেলিয়াগী এদিথ কোৱান য়ুনিভর্সিটিদা চৎখিবা অনৌবা রিসার্ছ অমগী মতুংইন্না অশংবা মনা-মশিংশিং চাবনা মসলগী মপাঙ্গলগীদমক অঙকপা কয়া তৌবা ঙমই হায়রি।

জর্নেল ওফ ন্যুট্রিসনদা মার্চ ২৪দা পব্লিস তৌরকখিবা ষ্টদি অদুনা থেংনখ্রে মদুদি পালংশাক অমসুং কেইল (কোবি মনাগা হাইরপ মান্নবা পাম্বী মখল অমা)গুম্বা নাইট্রেট মরাঙ কায়না য়াওবা অশংবা মনা-মশিংশিং চাং নাইনা চাবনা মসলগী ফঙ্কসন ফগৎহনবা ঙম্মী, মদুনা মরম ওইরগা তুশিনবা অমদি শরু তেকপদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

হকচাংনা নাইট্রেটপু নাইট্রিক ওক্সাইদতা ওন্থোকই, নাইট্রিক ওক্সাইদনা ঈগী ঈচেল ফগৎহন্দুনা অমদি হকচাং শাজেলগী পর্ফোমেন্স হেনগৎহন্দুনা ঈ উতোংশিং ফুঞ্জিনবা ফহনবা ঙম্মী।

কেইল

পালংশাক

মনা-মশিং মরাঙ কায়না য়াওবা দাইট মতম শাংনা চাবনা হার্ট হেল্থ অমদি কোগ্নিটিব হেল্থ ফগৎহনবা ঙমই।

চিকাগোদা লৈবা কেস ইন্টিগ্রেটিব হেল্থকী ফাউন্দর অমসুং মেদিকেল দিরেক্টরসু ওইরিবা মেদিসিন ফিজিসিয়ন ডা. কেসি কেল্লিনা হায়, মালেমসিগী খ্বাইদগী হেন্না নুট্রিয়েন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা, কেলোরি য়ামদনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা অশংবা মনা-মশিংশিং অসিসু মনুং চল্লি।

অনৌবা রিসার্ছ অসিগী রিসার্ছরশিং অদুনা ওষ্ট্রেলিয়ন ৩,৭৫৯গী চহী ১২গী হেল্থ দেটা ইভাল্যুএট তৌখি।

নাইট্রেট (মসি পালংশাক, কেইল অমদি লেট্যুসকুম্বা অশংবা মনা-মশিংশিংদা মরাঙ কায়না য়াওই) কী চাং খ্বাইদগী হেন্না চাবা পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা খোঙগী শরুক্কী মপাঙ্গল চাদা ১১ হেনবা থেংনখি। মখোয়গী চৎপদা য়াঙবগী চাংসু অশংবা মনা মশিং হন্থনবা চাবা মীওইশিংদগী চাউরাক্লা চাদা ৪গী চাংদা হেন্না য়াঙখি।

রিসার্ছরশিং অদুনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী ফিজিকেল এক্টিভিটিসু সর্ভে তৌখি। মদুদা পার্টিসিপেন্টশিং অদু হকচাং শাজেল তৌবা তৌদবগা মরী লৈনদনা মনা-মশিং চাবনা মসলগী মপাঙ্গল হেনগৎহনবা থেংনখি।

অশংবা মনা-মশিংনা মসলগী মপাঙ্গল করম্না ফগৎহল্লিবনো হায়বগী মতাংদা তাক্লদুনা নিউ য়োর্ক সিতিদা বেজ তৌবা ইন্টর্নিষ্ট অমসুং গেষ্ট্রোইন্টরোলোজিষ্ট ডা. নিকেট সনপালনা হায়, নাইট্রিক ওক্সাইদনা ঈ উতোংশিংবু রিলেক্স তৌহল্লি অমদি লাওথোকহল্লি। মসিনা মসলশিংদা ওক্সিজেন চাং হেন্না য়ৌহনবা ঙম্মী।

হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা মসলনা ওক্সিজেন চাং হেন্না মথৌ তাই। হকচাং শাজেল তৌরিঙৈ মনুংদা ফ্যুল শেমগৎনবগীদমক ওক্সিজেন অসি তঙাইফদনা মথৌ তাই, অমদি মসি মসল রিকোভরিগীদমক্তসু মরু ওই হায়নসু সনপালনা মখা তারি।

ওক্সিজেন চঙলকপগী চাং হেনগৎলকপনা মসলশিং মথৌ হেন্না নীংথিনা তৌবা য়াহল্লি, মসিনা মরম ওইরগা মসলগী মপাঙ্গল হেনগৎহনবদা মতেং পাংই।

মসলগী মপাঙ্গল হায়বসি ঐখোয়গী হকশেলগীদমক য়াম্না মরুওইবা মচাক অমনি। মসিনা অরূম্বা থাঙ্গৎপা, খোঙনা চৎপা অমদি ফমুংদগী কুমথরকপা ফাওবা য়াওনা, ঐখোয়গী নুংতিগী থবক থৌরমশিং পাঙথোকপদা মতেং পাংই।

চৈনাখোল অমদি অশোক অপনশিংদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা মরম্না হকচাংগী তাং অমদি শরূগীদমক্তসু মসলগী মপাঙ্গল অসি য়াম্না মরু ওই। শা-ঙাশিংগী লীন মসল চাবনা ৱেথ লোস অমদি ৱেথ মেনেজমেন্টতা হেন্না খুদোং চাহল্লি। দাইট অমসুং শাজেল হায়রিবা মসলগী মপাঙ্গল ফংবা প্রোসেস অসিনা কোগ্নিটিব হেল্থ ফগৎহনবা ঙম্মী হায়না ডা. কেল্লিনা হায়রি।

করম করম্বা অশংবা মনা মশিং চাগদগে হায়বগী মতাংদা অনৌবা ষ্টদি অদুগী রিসার্ছরশিংনা থেংনখি মদুদি, পালংশাক, লেট্যুস, কেইল, অমদি বিটরুট হায়বরিবশিং অসিদনা হেল্থ ইফেক্ট খ্বাইদগী হেল্লি।

নাইট্রেটকী চাং ৱাংবা অতোপ্পা অশংবা মনা-মশিংশিংগী মনুংদনা হোপ পাম্বী, হঙ্গাম মুলা, পার্সলি, কোবি ফুন অমদি অরুগুলা (পালংশাক্কা হায়রপ মান্নবা পাম্বী মখল অমা) নচিংবা য়াওরি।

ঐখোয়গী দাইটতা মনা-মশিংগী শরুক য়াওহন্দুনা কান্নবা ফংনবগীদমক সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নরবসু য়াই। অদুমওইনমক তগৎ তগৎ তেক্লিবা অশংবা মনা-মশিং ওইনা চাবনা হেন্না ফৈ হায়না সনপালনা হায়রি।

কেল্লিগী মতুংইন্না অশংবা মনা-মশিংগী মহাউ হৈনদবা মীওইশিংগী ওইনা নৎত্রগা ন্যুট্রিয়েন্টকী চাং য়াম্না মথৌ তাবা মীওইশিংগী ওইনদি সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা কান্নবা য়াই হায়রি। অদুবু মীওই অয়াম্বগী ওইনা অশংবা মনা-মশিংগী কপ অমা চাখিবদা নোংমগী মতীক চাজরে হায়রি। সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবদগীদি অশংবা মনা-মশিংদু চাবনা মমল হোংবসু হেল্লি অমদি নুট্রিয়েন্টশিংগী মখলসু হেন্না ফংবা য়াই হায়না কেল্লিনা মখা তারি।