নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

অশেংবা, খাঙবা কনবা অমসুং হন্নবা লৈতবা হায়রিবা মচাক অহুমসি মায় পাক্লবগীদমক মথৌ তাই। অদুবু খ্বাইদগী মরুওইবদি নুংশিবনি। - স্বামি বিবেকানন্দ

"ছাত্রগী পুন্সিদা ওজাগী থৌদাং"

কনাগুম্বা ওজা গুরু অমগী মখাদা মহে তম্লিবশিংবু ছাত্র হায়না খঙনৈ। মসিনা জগোয়, ঈশৈ, ইবা-পাবা, পুঙ য়ৈবা, ফি শাবা, ফি লোনবা, ফুরিৎ-ফিরোল তূবা, শান্ন-খোৎনবা তম্লিবা পূন্নমকপুসু কোনশিল্লি।

ছাত্রগী পুন্সিদা ওজাগী থৌদাং হায়নিংঙাই লৈতনা চাউখ্রে। কয়া য়াম্না পাক চাউবা থৌদাংনো হায়বদু মমাঙ মমাঙদা কয়া অমা খন্নক্রবা হৌজিক হৌজিকসু খন্নরিবা অমদি খন্নদুনতা লৈগদবা ৱাফমনি। ছাত্র অমা ফজবা শেন্বীগে হায়রবদি গ্রাসরুটতগী হৌরগদবনি। ইজি পকী পিরামিদকুপ্না মখোঙদি য়াউদনা মথক্তা পংলোন্দা লোনখৎপগুম্না হেক্তমক হৈজিনবা য়াবা নত্তে। হৌজিক্কী মতমদা টোপ্পর ওইরে, এম পি এস সী পরিক্ষ্যাদা মায় পাক্লে, য়ু পি এস সী এগজামদা মকোক মথং তারক্লেককা হায়রিবশিংসি মখোঙ শেংনা হৌরকপা হায়বদি ফাউন্ডেসন ফনা হৌরকপা ছাত্র ঙাক্তনি। তরাই তরাইনা লৌবীগনু। অঙাং হায়বসিদি মখোয়গী গ্রোথকা চান্ন-চান্নবা য়েংলগা তাকপী তম্বীগদবনি। হৈহন্নিংই হায়দুনা নম্ফুদা হেক্তা তাকশিনবা য়াদে। খূদম ওইনা হায়রবদা সনাবুলগী ঈশিং চাইশেনদা হৈবা চন্দে।

ওজা অমা ওইবা তারবদি করিগুম্বা টোপিক অমদা মমুৎ তানা খঙদবা য়াদে, অরানবা ঙাংবা য়াদে। অঙাংদুগী সাইকোলোজিসু খঙবীদুনা পরিং চুম্না লমজিং লমতাকপীগনি। ছাত্রগী লমচৎপু মুন্না কুপ্না য়েংশিনবীদুনা অরানবদা চুমথোকপীগনি। ছাত্রশিংনা স্কুলদা ওজাগা লৈমিন্নবা ফংজবসি পুং মঙা-তরুকখক্তনি। পূন্নমক্না লৈথোকখ্রবসু মহৈগী লমদদি ওজা অমসুং ছাত্র থানবা য়াদ্রবা মরী অমনি। ওজা লৈতনা ছাত্র লিংবা য়াদে অদুগা ছাত্র লৈতনসু ওজা লিংবা য়াদে। মখোয় অনীসি পৈশাগী মমায় অনীদুনি।

ওজা হায়বসি ওইনিংই হায়দুনা হেক্তা ওইবা য়াদে। মসিগী শিনফমসিদি কখোকপা অমা চঙই। খূদম ওইনা পঞ্জরবদা নোর্মেল ওইবা অঙাং অমদা তাকপীবগুম্না খিত্তং বেকৱার্দ ওইবা অঙাং অমদা তাকপীবা য়াদে। মেন্টেল্লি সাউন্দ ওইদবা নৎত্রগা ফিজিকেল্লি মীমান্নদ্রবা অঙাংশিংবু তম্বীবা তারবদি স্পেসল ওইনা য়েংশিনবীবা চঙই। মতম খরা হেন্না কায়থোক্তুনা অমদি খাঙবা কনবগা লোয়ননা টিচিং এইদ মখল মখল উৎপীদুনা তম্বীবা তাই। মেথদ ওফ টিচিংদসু অদুমঙায়- ওজা-ৱারী লীবা হৈবা, দ্রামা হৈবা অমা ওইবা তাবনি। য়াম্না চেকশিনগদবা অমনা অঙাংশিংবু কৈদৌনুংদা কিহনবীরোইদবনি। মখোয়না তৌরিব অদুগা থাগৎপীবগা লোয়ননা মতেং পাংশিনবীগদবনি। ছাত্রশিংনা মপা-মমানা হায়বদগী ওজানা হায়বনা হেন্না লুম্না লৌই। খূদম অমত্তং পঞ্জরবদা আমেরিকাদা পোকখিবী হেলেন কেল্লরবু মাগী ওজা মিশ সুলিভাননা থোইদোক হেন্দোকপা এটেন্সন পীবীদুনা য়েংশিনবীবদগী মমিৎসু উদ্রবী, তাননবগী শক্তিসু মাঙলবী, ৱা ঙাংবসু ঙমদ্রবী মহাকপু পৃথিবীদা মমিং লৈরবী অমা ওইবা ঙমহনখি। অদুবু হায়রিবা পূন্নমকসি ইন্দুনা ছাত্র অমবু মচামক্লি খন্না তম্বীবা ঙম্বা ওজাদি খরা তাঙই।

মথং মথং...

❐ অয়াম ইবেতোম্বী

মৈ ইক্লসি খুন্নাইরোই

মৈদি মৈনি
থৌদৌ নুংথং মৈ
খানা পমচাক মৈ
ফত্তবশিংবু চাকথেকপনি
কান্নদবশিংবু তুমহনবনি।

পুন্সি লম্বীগী ঈচেলদা
ঈতিল্লক্কনি অমাংবা ফত্তবদা নত্তনা,
থৎচিল্লক্কনি পল কয়া কয়া
থিংননবা চুম্না
চেন্থজরক্লিবা পুন্সিগী ঈচেলবু।

ফত্তবা অমাংবা কয়া লৌখৎলগা
থাদোকউ মৈ চাকথেকহল্লু
তাঙ্গোই ওইদ্রিবফাও
থিংজিল্লক্লবসু পল লেপ্তনা
চেল্লকপা ঈচেলদা
থিংবদি ঙল্লোই নিংখায়গনি পল
সিন্দু তুরেলনা মোহেনজোদারো
থুমখিবগুম।

পুন্সি লম্বী ঈচেলদা
থেংনরকপা খুদোংথিবা পুন্নমক
চাকথেকউ থৱায়গী মৈ নঙনা
থোমগাইরম্মু থৎচিল্লকপা পুন্নমক
থৌনাগী মৈ নঙনা চাকথেকহল্লু
য়েক্ল-তিঙ্খং পুন্নমক !
অদুগা ওইখিনুকো হকচাং নঙদি
কোতেক্কী সনাগুম মৈনুংদা
অশেংবা সনাগুম হেন্না মচু ফজহল্লু।

পাঙ্গল শোল্লবা শা মখল
অমনি মীওইবা !
তল্লো পুনশিনবা
খঙলো নশাগী হৌরকফম
থিরো নশাগী অশেংবা মশক
থাদোক্লরো ৱাইখুগী নরমচৎ
চিংখৎনরো অমনা অমবু
চাকথেকপা ঙম্নবা য়েক্লবশিংবু।

অদুবু খুন্নাইশিং চেকশিল্লু
লুরে হৌজিক্তি য়েক্লবা
খন্দোকপনা হেন্না
তৌরোইসি থৌদাং অশাওবনা
মাওইননা, চিনৱা অচীবগী কল্পনা
শেন্বা অকোংকোগুম।

শেল্লসি ঐখোয়গী মচোই তারিবা
চীং-তমগী শকফম
খঙলসি অমনা অমবু
মৈ ঈক্লবা সনাগুম
নীংথিহল্লসি ইরমদম।

❐ বিদ্যালক্ষ্মী চিংশুবম

নঙগী ঐগী কনানো

লমহেনবা থম্মোয়নি ঙাওগনু
য়াদে ৱাখলসে
ৱাখলনা থিরি শকখঙদবী নঙবু
ৱাখলগী ঈপাক্তা কোঙ্গোল ওনখি
মায়থীগনি খঙনা চঙশিল্লুবা
মায়থীখি নফমদা ঙসিদি।
তোর্ব্বান অনীগী ৱারী ওইহৌরসনু
নীংশিংলরোই শকউদবী লম্লানবী।
থেংলা অহিংগী থাবল মরুমদা
থানিল থাজ য়েংজরি
মসিনা ওইরগে মৈচাক্কী পোত্থাফম।
শেংদোক্কে খল্লম্বনি থম্মোয় লকাসিনা
ঙমজখিদে তোর্ব্বান ৱাংমদা
লৈখিবনা, ৱারৌদে কনাদসু
নুংশিরুবনা ইরালনি ৱাহং অমদি
হংলি নঙসে ঐগী কনানো?
পাউখুম পীরমদনা চৎকে খল্লবরা?

❐ পুয়াম অচৌ

হোৎনবা লেপতবগা লোয়ননা মপু মানা পীবিরকপা অদুদা পেন্থোকপা ঙম্বনা মহয় য়ানবা পুন্সি হায়বদু ওইগনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

ক্ষেত্রিময়ুম বিশেশ্বরি, শৈশকপী অমদি আইদিএল মাদর

ঙসি লমদম অসিদা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক দ্রগ চাবগী চাং হেনগৎলক্লিবসি মমা ওইবী কয়ানা থৌদাং মপুং ফানা লৌনরক্তবদগীনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। ঙসিদি মমা ওইবী কয়া অয়ুক্তগী হৌদুনা ক্বা জরদা অমদি তলবনচিংবা চাবা খক নত্তনা ফেসননি হায়দুনা য়ূ থকপা ফাওবা য়াওদবা নত্তে। মমা ওইবী কনা অমনা অয়ুক্তগী ওফিস কারিবনি হায়দুনা নুমীদাংৱাইরম হল্লক্তুনা মচানা করি তৌরি, করি চারি, কনা-কনাগা তিন্নরি হায়বনচিংবা য়েংশিনবা ঙমদবসু য়াওদবা নত্তে। মতাং অসিদা মালেম জয় তৌরম্বা ফ্রাঞ্চকী নিংথৌ ওইরম্বা মমিং লৈরবা মীয়াম্না মহাক্কী থৌনাবু শক্ল-শোন্নরিবা নেপোলিয়ন বোনাপার্টনা হায়বিরম্বা ৱাহে 'অফবা ইমা অমা পীয়ু মালেম জয় তৌগে' হায়রিবা ৱাহে অসি নীংশিংলকই। ৱাফম অসি মতম পুম্বদা অদুমক চুমদুনা লৈহৌরগনি। ঙসিসু মালেম অসিদা অফবা মমা কয়া অমা লৈরি। মখোয়গী মচা-মশুশিং অফবা মী অমা ওইবত্তা নত্তনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা মশক নাইবা মীশক অমা অয়াম্বনা ওইরি।

য়াম্না অরিবা মতমগী থিগৎলুদ্রবসু অমেরিকাগী প্রসিদেন্ট ওইখিবা বরাক ওবামাবু নীংশিংবা য়াই। ক্বা মতপ অমা চারগা অমদি তলব নিক্তুনা চিন্দা উমদুনা মচাদা 'ইবুংঙো ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবা ফত্তে' হায়বদুনদি মচা ওইবশিংনসু ৱাফম অসি লুম্না লৌদবা হায়বসি হৌনশানি।

মণিপুরগী পুৱারী অমদি হৌজিক-হৌজিক্কী ওইনসু য়েংলুবদা মণিপুরী নুপীশিংগী থৌনা মালেম পূন্নমক্না থাগৎনরি। অদুবু ফৎতবনা মশিং য়াম্লক্লবদি অফবা কয়া লৈরবসু মদুগী মগুন নোংম-নোংমগী মাঙথরকপদা নত্তনা খুন্নাই অসিদা অচৌবা চৈথেং অমা শোয়দনা ফংগনি, ফংসু ফংলি। ঙসিগী মমা ওইবীশিংনা মচানুপাদি লায়রদনা মচানুপীশিংনা য়ূ থল্লগা চৎপা ঙমদ্রে, লম্বীদা লৈরে হায়না ফোন তৌরকপদা মমা ওইবীশিংনা ইচানুপী অদু মরক-মরক্তা খরা-খরাদি থকপনি ঙসি খরা হেঞ্জিলুবা ওইরমগনি হায়না পাউখুম পীরকপগী তাঞ্জা য়ৌরকপা অসিদি খুন্নাই অসিদা ফৎতবা লম্বীরোমদা চাওনা অহোংবা অমা লাক্লে হায়না তাকপনি। অদুবু ঙসিসু মণিপুরদা অফবা মমা কয়া অমা লৈরি হায়বদসু হায়মনবা থোক্লোই। অসিগুম্বা ৱাখল্লোল চেনবী অফবা মমা ওইবিশিং অদুগী মরক্তা ওল ইন্দিয়া রেদিওগী এপ্রুভ সিঙ্গর ক্ষেত্রিময়ুম বিশেশ্বরিসু অমনি হায়বা য়াই। মহাক হৌজিক-হৌজিক য়ারলপাৎতা লৈবা জৱাহর নবোদয়া স্কুলদা ফিজিক্সকী ওজা অমা ওইদুনা তুংগী হৌরক্লিবা মীরোলশিং শেম্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবী মীশক অমনি। শৈশকপী বিশেশ্বরি পোরোমপাৎ ক্ষেত্রি লৈকায়দা লৈবা রিটাইয়র্দ এদিসনেল এস পী ক্ষেত্রিময়ুম জন্ম সিংহ অমদি ক্ষেত্রিময়ুম ওংবী রোমাসিনিগী মচানুপীনি। মহাক কৈশামথোং হোদাম লৈরক্তা লৈবা হৌজিক-হৌজিক ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী এদিসনেল এস পি ওইনা থৌ পুরিবা কৈশাম বিজয়কুমারদা য়ুম পাল্লকখি। মহাক্কী মপুরোইবা এদিসনেল এস পি অমা ওইবতা নত্তনা ঈশৈ, শৈরেং অমদি ৱারী মচা ইবা পামজবা মীশক অমসুনি। মহাক মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা পেপরশিংদা কলমনিষ্ট অমা ওইনসু ইবগী থবক তৌরমখি। মখোয় অনীগী মচা অনী লৈরে। মহাক কুমজা ১৯৯২দা মেত্রিক পাস তৌখি। মদুগী মতুংদা কুমজা ১৯৯৪দা ওল ইন্দিয়া রেদিওগী এপ্রুভ আর্টিষ্ট অমা ওইবা ঙমখি। মতম অদুদা ওল ইন্দিয়া রেদিওদা ঈশৈ তরুক শকখি। অদুবু লাইরিক মখা তম্নবা হোৎনবদা ঈশৈদগী অমুক লাপথোক্লা লৈবা তারকখি। দি এম কোলেজদা তম্না-তম্না ঈশৈগী বিশারদসু লোইশিনখি। মদুগী মখা তারকপদা মধ্য প্রদেশকী গ্বালিয়রদা লৈবা জিৱাজি য়ুনিভর্সিটিদা ফিজিক্সতা মাষ্টর তৌখি। লোয়ননা কুমজা ২০০১দগী ওজাগী শিনফমদা তোঙান-তোঙানবা প্রাইভেট স্কুলদা ওজা ওইবত্তা নত্তনা য়ূমদা অঙাং কয়াসু ট্যুসন তৌরকখি। নবোদয়াগী এগজাম থাখ্রবা মতুং কুমজা ২০০৬তা য়ুম পাল্লবা তুংদা এগজাম অদু মায় পাক্লকপদগী উখ্রুলগী নবোদয়া স্কুলদা ওজা ওইনা চহী ৭ হেন্না থবক তৌরকখি।

এদ্যুকেসনগী লম্বীদা চৎখিবনা পামজ-পামজনা ঈশৈদগী লাপ্না লৈরবসু থম্মোয়নুংদা ঈশৈগী তাম্থা অদুমক ঈগী ইচেল ওইনা চেল্লিবা মরম্না স্কুলগী তোঙান-তোঙানবা থৌরম কয়াদা ওজাশিংগী মরক্তগী ঈশৈ কয়া অদুমক শক্তুনসু লাকখি। অদুবু মথক থোংবা শৈশকপা ওজাশিংনা ঈশৈদা মখা তানা ওজা ওইনা-ওইনা অদুমক ঈশৈ শক্লবা পুক্লিং থৌগৎপীরকপনা কুমজা ২০১৮দা অমুক হন্না ওল ইন্দিয়া রেদিওদা ওদিসন পীদুনা বি হায়দা পাস তৌদুনা ঈশৈ তরুক অমুক রেকোর্দিং তৌদুনা ঈশৈ শকপা হৌরকখি। মীয়াম্নসু হেন্না খঙনরবা 'পাল্লরে ঐগী থম্মোয়দা; য়েংঙনে গোপ মচাশে; থাসিগী অহিংসু লোইখ্রে; লাইবক্তা থুংনৌ তম্লমদ্রবা, লমদমসিগী নুংশি ৱারীনি খোংজোমনুবী মমা-মচা' হায়বনচিংবা লৈবাক মীয়াম্না পাম্বা ঈশৈশিং অসি ওল ইন্দিয়া রেদিওদা শকখ্রে। শৈশকপী অমদি ওজা অমসু ওইরিবী ক্ষেত্রিময়ুম বিশেশ্বরিগী তাকপী তম্বিরকপা ওজাশিং হায়রগদি ওজা বিমোলা, লৈখিদ্রবা মাইরেনবম জিতেন, মাইরেনবম নিলবতিদা তম্লকখি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা তাকপী-তম্বিবগা লোয়ননা ঈশৈ শকপা হেক ঙল্লিবা মখৈ ঈশৈ শক্তুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা হায়বসি মহাক্কী ৱাখলনি। ঙসি মহাক্লা লম অসিদা মায়পাক্লা চৎলিবা অসি মহাক্কী মপুরোইবগী মতেং য়াওদনা পাঙথোকপা ঙম্লল্লোই হায়নসু পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি। ঙসি ফাওবদা মহাক্কী মপুরোইবনা ইবা ঈশৈ ময়েক তরেৎকী মথক্তা ঈশৈ শকখ্রে। লোয়ননা পুকচেল শেংনা হোৎনরবদি শেম্বিবা মপুনসু করিগুম্বা খরা শোয়দনা পীবিরক্কনি। মপুনা পীবিরক্লিবা অদুদা পেন্থোকপসু মথৌ তাই। লোয়ননা থবক থৌরম কয়া পায়খৎলকপা মতমদা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা শোয়দনা তান্নবিরগা তৌবিয়ু হায়বসি মহাক্লা লৈবাক মীয়ামদা আপিল তৌনিংবা ৱাফমনি। মহাক্কী মচা অনীমকসু মানা পুরিবা স্কুল অদুদা তমহনবগা লোয়ননা মাগী লৈরিবা ক্বাটরদা লৈহন্দনা মহৈরোয়শিং পুন্না লৈরিবা হোষ্টেলদা অদুমক লৈহন্দুনা মহৈরোয় অমগী তৌফম থোকপা থবকশিং তৌহল্লি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

লিটরেরি ক্যুইজ-৪৮গী ৱিন্নর অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০২ (ঐচ এন এস): পাউচে অসিনা লেপ্তনা চথরক্লিবা হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৮শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর লমশাং এ সীগী মনুং চন্না লৈবা তাওথোং অয়ুংবা ময়াই লৈকায়দা লৈবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ওইখ্রে।

পাউচে অসিগী লিটরেরি ক্যুইজ-৪৮শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর ওইখ্রবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোরকখিবদা, য়ু শুংবা, য়ু য়োনবা, য়ু থকপনচিংবা কয়াদগী মণিপুরী খুন্নাইদা পীরিবা চৈথেং, মীশি-মীনা অমদি থোকহন্নিংদবা থৌদোক ৱাথোক কয়াদগী ঙাকথোক্লবগী পান্দমদা মণিপুরদা কুমজা ১৯৯১দগী দ্রাই ষ্টেট লাউথোকপগা লোয়ননা টোটেল প্রোহিবিসন এক্ট লিশাং শিৎনা চৎনহন্দুনা লাক্লগসু মসিগী চপ চাবা ৱাহন্থোক লৈনা মপুং ফাবা মহয়দি ফংবা ঙমদ্রি। ঙমগনি হায়বসু থাজবা লৈতে। মীয়াম পুন্নমক্না খঙনরবা ৱাফমনি। মসিগী মরুওইবা মরম অমা হায়রগদি এক্ট অসিনা কোমথোক্লিবা ষ্টেট অসিগী সেদ্যুল্ড কাষ্ট অমসুং সেদ্যুল্ড ত্রাইব ফুরুপশিংগী লাইনিং-লাইশোলগা মরী লৈনবা থবক থৌরমশিংগীদমক য়ু শুংবা অমদি শীজিন্নবা য়াহনবা অসিনি। তশেংনা হেক হায়রবদা ঙসি লমদম অসিদা পাক শন্না কাচিন-কোয়া য়ৌনা মরাঙ কায়না ফংলিবা য়ুশিং অসি মরুওইনা অন্দ্রো, সেকমাই, ফয়েং অমদি তম্পাক্তা লৈরিবা কবুই খুলশিং অসিদগী ঙাক্তনি। অৱাংবা চীংদগী চেন্থরকপা ঈচেলবু কনানসু থিংবা ঙমদবগুম হায়রিবা মফমশিং অসিদগী থাদোরকপা য়ুশিংনা মফম শীন্না চাইথোক্তুনা য়ু ফংদবা মফম অমত্তা লৈত্রে। ৱাহং কয়া চোংথোরক্লিবা মীয়াম্না নৈনগদৌরিবা অসি মতাং অসিনি। য়ু শুংলিবমখৈ য়ু থকপা থিংবা ঙল্লোই। য়ু ফংদ্রবদি য়ু থক্লরোই। য়াম্না লায়বা ৱানি।

য়াম্না ঙক্লিবা ৱাফমদি মসি পুম্ন মকসি খঙনা খঙনা গভর্ণমেন্ট অমদি লন্নাই লূপশিংনা য়ু থিংনবা হোৎনরিবা থৌওংশিং অসিনি। পুলিসনা ভেন্দরদগী য়ু থকপা মীওইশিং ফাগনি, য়ু য়োনবা মীদি ফাদে শেল লৌরগা থাদোকই। নুংতিগী শেল খায়বা চৎলি। ফানিংলবা কান্দা ফাই, ফানিংদ্রগা তোকই। য়ু থকপা মীশিংবু শা-ষনদৌনা খল্লি। মী ওইনা উদে। লল্লোনবা-লল্লোনবীশিংনা শুংফমদগী পুথোরকপা য়ু লম্মখাংদা নিশাবন্দনা ফায়। ফাইন লৌই, য়ু মৈ থাদোকই। লন্নাই লূপশিংনসু টেক্স লৌই হায়বা তারে। ফনা য়াম্না ফারবসু, ফনা য়াম্না খোঙ্গোয়নরবসু মনিং তম্না য়ু শুংলিবমখৈ য়ু য়োনবা অমদি থকপদি শুক্তোক তোক্লোই।

দ্রাই ষ্টেটনি হায়রিবা লমদমসিদা য়ুঙাংসু মরাং কায়না মপান্দগী পুশিল্লকই। শঙ্গ লৈবা শেঞ্জাও পায়বশিংনা শেন্দোং চাউনা চাউনা তান্দুনা য়োল্লি। মণিপুরদা য়ু মরাঙ কায়না ফংলি। অকিবা লৈতনা য়ু মরাঙ কায়না থক্লরি। থৌদোক ৱাথোক খূদিংমক্তা য়ু য়াওদবা য়াদবগী চৎনবী অমা লাক্লে। নহা, অহল, নুপা-নুপী খাক্তনা নিশাগী ঈপাক্তা ঈরাক্লরে। মীওই কয়া শিখ্রে। কয়া অমসু শিখিগনি। লমদমসিদা মচা কায়নরবা মমা-মপা কয়া, নৌনা লুখ্রা ওইহৌরবা নুপী কয়া, মপা কায়নরবা নৌরিবা অঙাং কয়া মশীং থিঙমদনা লৈরে। লুরিবদি পুন্নমকসি উনা উনা য়ু থকপা মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লিবসি খুন্নাইসিদা লৈরিবা মীয়ামগী তংদু-লৈতাদবা পুন্সি মহিং, কায়থরক্লবা পুন্সিরোল অমদি শেন্মীৎলোনগসু মরী য়াম্না লৈনৈ। হিংবদা মমল য়াওরক্তবা, পুন্সিবু চুম্না য়েংবা ঙম্লক্তবা, মশানা মশাবু হন্থনা খঞ্জরকপা কয়া অসিদগীসু ওইরকপা য়াই। লমদমসিদা য়ু থক্তবা মীওই কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। য়ু থকপা কয়া অমসু অদুম্মক মশা-মউ ফনা ঈজৎ লৈনা হিংবা য়াওই। অহলশিংনা তাকপীবা অমা লৈ য়ু হায়বসি শীজিন্নবা হৈরগা হিদাকনি, হৈত্রগনা হূনি। অমবু ওইরে অমবু ওইরে য়ু হায়বসিদা ফংহন্দ্রবদি পুন্নমক্কী অফবা ওইগনি। করম্বা থৌরাং অমদি করম্বা থৌশিল পায়খৎকদগে হায়বদুদি কনানসু হায়বা ঙল্লরোই হায়নসু অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৩।০৯।২০২২ ইং, থাংজ; নুমিৎ য়ুংবা মতুং ১২.২৯ ফাওবা লাংবনগী ৭ পাল্লি, মতুংদি ৮ নি পাল্লনি।

মেষ: নচাক নরল হেনগৎপা, মীয়ামগা লোয়নবগী নুংঙাইজবা অমদি ইমুং-মনুং ৱাতান্ননা পাঙবা থবকশিং ইৱা ৱাদনা মায় পাকপা লৈ। নাপল/ফিংবদি ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: খ্বাইদগী ওইজ-ওইথক ফংগদবা নুমিৎনি। অনৌবা ৱাখল্লোন্না পাঙবা থবক শোয়দনা মায় পাক্কনি-মতম মাঙহনগনু। ৱা ঙাঙবদি চেকশিল্লু -চোপ্পা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: লন চাওখৎপা, নীংবা থুংবা, হকচাং নুংঙাইবা হেনবা অমদি শীল-লাঙবা হৈবা নুমিৎনি। অফবা মীংচৎ তালহৌবা য়াগনি। অদুবু অহেনবা লৌশিং খরদি তানশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: লৌশিং ফুদোক্লা থৌপাঙবা ঙমজগনি, ৱাখল তান্নদবা লৈরম্বা তান্নথোকপা য়াগনি অমদি য়েক্লবা মাঙখিনি। ৱানোম্বা য়াগনি। হুরানবনদি থবক্তা য়েংথি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: নোল্লুক্লা চৎচরদি কোক শাবা লৈরোই অমদি চরাঙনদ্রদি মরুপ-মপাংগা মলোম লৈনরোই। খুৎ চাওগনু অদুবু মতাং চাবদদি থৌনা ফুদোকউ-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাঙবা য়াদ্রি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: ৱাফংনবদি ইকায় নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংগনি, অরং-অরাক চেকশিল্লু। নীংবদি থুংগনি, শেল-থুম কান্নগনি, থৌনা ফুদোকপনা লাই-গুরুনা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: হুরানবনা তাথি, অখঙ অহৈ শারদি য়েক্লবা চাওখৎকনি-পঙশিন্নৌ। য়েৎনবগী লমদা খুরৌ খরা থাংই। থেংলপ্পা নথক থোংবগী থৌজাল ফংগনি, নুংঙাইজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ফৎলমদবা ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নীংবা মপা চাগনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি অনৌবা থবক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি। লম চৎপা কান্নগনি অমদি অকিবা হন্থখিনি। মীগী মতেং হেন্না ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: ঙাং-শকপা হৈবা, পোরম শীন্দোকপা হৈবা অমদি থৌনা মতাং চানা ফুদোকপনা চাওনা মায় পাকচগনি অমদি মীংচৎ ফংগনি। মরুপ ফত্তবনা নুংশা থিবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না আশা চাওখিনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মকর: নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিকনচিংবদা চাওনা কান্নগনি অমদি য়ুমগী ৱা নত্তনা অতোপ্পা অমত্তগী ৱা লৌগনু। য়েৎনবা য়াবা মরমদা চেকশিল্লু -পঙশিন্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: লাইবক খরা ফরনি, পল্লম্বা থবক পাঙবা য়াররনি, পাউ নুংঙাইবা তারনি, অরাপ্পা চৎপা মহয় য়ানগনি। মরুপ-মপাং/অঙম্বগা মরী ফবদি ৱাৎলি -ঈৱাং পুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খিত্তং ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

মিন: মরম খঙদনা খুৎচাও থারুনু মীপায়নিংঙাইনি। হান্নদৈ থাংজিনখ্রবা থবক্তা নীংহন্নগনু-শোয়দনা মায় পাক্কনি। মীয়াম পুনবগী কান্নবা লৈরোই- থৌনাদি লৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম খরা ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কৈ

ঙাগী থাওদা য়াওবা

ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং

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

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

কাঙলুপ অনী অদু চাংদম্নদুনা য়েংবদা ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ কী কেপস্যুল চাবা অঙাংশিংনা পারা 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 ঙম্লে। পোলিঅ-ন্সেচুরেটেদ ফেট অমসুং মসিনা অঙাংশিংগী মহৈ-মশিন তম্বদা পীরিবা কান্নবশিং মমাঙদা থোইদোক্লা খঙনরমদে। অনৌবা মতমগী হোংলক্লিবা ঈচেলনা মরম ওইরগা মীয়াম্না চানরিবা চীঞ্জাক্তা ওমেগা-৩ গী 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 অঙীংবা 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 খুদোংচাবা ফংদ্রবদি গুলি ওইনা পুথোরকপা ওমেগা-৩ সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা য়াই।

য়ু এসকী নেসনল সেন্ট ফোর কমপ্লিমেন্টরি এন্দ ইন্টিগ্রেটিব হেল্থ (এন সী সী আই ঐচ) কী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মরুওইবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ অহুমদি অলফা-লিনোলেনিক এসিদ (এ এল এ), ইকোসাপেন্টাইনোইক এসিদ (ঈ পি এ) অসুং দোকোসাহেক্সানোইক এসিদ (দি ঐচ এ) নি।

চহী ৩০ গী মমাঙদা চথখিবা ষ্টদি অমদা এস্কিমোগী মীওইশিং অঙীংবা সমুদ্রগী ঙা মরাং কায়না চাবা মরম্না হার্টকী লায়না নাবা থেংনখিদে। মতুং তারকপদা মখা তানা চথখিবা ইপিদমিও লোজিকেল ষ্টদিশিংদা চয়োল খুদিংগী 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 মীপুম খুদিংমক 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 চথখিবা 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 রুমেটোইদ অরথ্রাইটিসকী লায়ওংশিং হন্থহনবা ঙম্মী। দিপ্রেসন, এটেন্সন দিফিসিট হাইপরএক্টিভিটি দিসওর্দর, ওটিজম, বাইপোলর, দিসওর্দর,, বোর্দরলাইন পর্সনেলিটি দিসওর্দর, স্কিজোফ্রেনিয়া, এলর্জি, অজমা, ক্রোন'স দিজিজ, সিষ্টিক ফাইব্রোসিস, দাইবেটিস, কিদনি দিজিজ, ল্যুপস, ওবেসিটি, মেন্সট্র্যুয়ল ক্রেম্প, ওষ্টিওপোরোসিস অমদি অলসরেটিব কোলাইটিসনা নারবা মীওইশিংদসু কান্নবা ফংবগী খুদম থেংনরে।

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

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