নম্বাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নম্ব্র ফাল

শাখিরেবা কল্লক মীহৈবতনা থল্লবা মালেম অসিদা পর্মিনেন্ট ওনমন্তা লৈতে, ঐখোয়গী অখবসু পর্মিনেন্ট নত্তে। - চার্লি চেপলিন

“মখুৎতুদা খুদুম্না শুহৌরো”

হয়েংদি কৃষ্ণ জন্ম অষ্টমী নুমীৎনি। পুক্লিংকাসি ইনৌ নৌথোককইদা ভাই গুনেশ্বর। যুমদা ঙসি হায়থক্পসিদা খঙদে, নঙবু ঐখোয় যুমদা চৎনিংঙৈ-চৎনিংঙৈ হায়দাইনে, চৎলুরসিরো? হোরেল থৌবাল পার্কিংদগী শুগানু যৌগদবা অথোৎবগী বসতা তোংলগা কককিং বজারদা কুমহৌরগা লোইরে। দোরেলগী ৱাইদুদা গুনেশ্বরনা খুল্লকই, “করিনো কককিংগী পাখংসি ঙসিদি যুমদা খঙকৎ চৎনিংনা তৌরিদা, ইবেতোম্বীদি পার্মিসন লৌরকঅদ্রো? অযাবা যাওদনা নমুম চৎলুই হায়দুনা হয়েং অমুক কোলেজগী ভেরেন্দাদা লেপ্পু ফম্মু চান্দ্রক তৌহল্লদি ঐদি য়েংবা ঙমজরোই হায়রিসিনি। “দোরেল” হো পাউ ফাওনরে, মাদি হয়েং অমুক ওইনা ৱার্দেন্দা হায়নরগা হায়থককনি হায়রকবনে। মখোয়গী ময়ুম লাংমৈদোংদুসু ঐখোয়গী কককিং ফাওরগা চৎতৌরিনি, নঙদি খঙজপোত্তেনে হোজাইতাবনিনা।

“গুনেশ্বর” অদো, লম্বী পুল্লদি পুন্না বস মনুংদা ফিল্মগী মওংদা য়েৎকা ওইগা ফম্মিন্না মহারানি থোংখোংগী মঙ্গললা চানা অপোকপদুরা খরা লৈশিল্লগা শাই-শাইদুনা চৎমিন্নবা য়াদ্রো? ঐঙোন্দদি য়াম্না হায়খিবদাইনে: নুপা মান্দে, নরিল পান্দে, নোংঙানবনা হানখিবনি নুপী ওইনা পোক্লমগদবনি কাইনা। হো মাগী মৌপ্বা ঐখোয় উরগা কাফাৎপা কোলেজ গেটতা ভারাদা লৈবদো মাসু মচেগা পুন্না ময়ুম হাইথনি হায়বদুদা চান্স মাংঙিনি, নৎত্রবদবু পুং অমা অনীগী খোঙচৎপু লেম্না মাঙহনগদ্রো? বোম্বে টু গৱা ফিল্মগী রোমান্সনা ইম্ফাল টু লাংমৈদোং ভাইয়া কককিং বজারগী রোমান্সতা শোকপা য়াপোৎতেদা ভাই গুনেশ্বর। মখোয়গীদুদি ফিল্মনি মান্নবা এক্টিং তৌশিন্নবনি, ঐগা ইবেতোম্বীগীদি রিয়েল লাইফ শুটিং ওইগদৌরিনি কৈনো; অদুবু উপায় লৈতে নঙগী তয়াইমদৌনা ইশেন নুপাসে হাইফেৎ চয়েৎ খোয়েৎনৈ।

শ্বাইদা অদুম নুংতিগী উনদুনতা লৈরসিবু নখোয়গী লোয়া লমদুদা করি অমুক অহেনবা লৈরগেনে? হায়দি কোলেজ ভেরেন্দা, লেদিস হোষ্টেলগী গেট মমাঙ, ৱার সিমিত্রিগী নাপী মথক্তা ফম্মিন্নবদগী হেন্থোইবা শ্বৰ্গগী অম্ব্রাপুরগুম থম্মোয়বু শৌদোকহনবা ঙম্বা করম্বা জ গা লৈরগেমী। নৎত্রগা পাখংনা লৈশাবীদা ফোম রাক খুন (ঐনা নঙবু নুংশি); লৈশাবীনা পাখংদা চান রাক খুন (ঐনা নঙবু নুংশি) ফোঙদোক্লফম জেমস বোন্দ আইলেন্দনি খঙনরিবা অহিং নুংথিল খায়দবা, মী খূদিংমক শুকতুম তূম্নদবা বেঙ্কোক্কী ঈথৎ ফুকেটকুম্বা নুংশি-নুঙোল কাংথোক্লফম পাৎ-য়াকা লৈরজাৎলোমী, টেলি মানবা কককিং পাখং নঙবু। হোজাই তাবা নঙনা খংঙোই, হয়েংসে কৃষ্ণ জন্ম অষ্টমী নুমীৎনি, অহিং চুপ্পামা লিকোন শান্নদৌরিনি। ইবেতোম্বীগা ঐগা ফম্মিন্নদুনা, লেংজুমগা-লেংজুমগা ঙান্না মীয়াম মমাঙদা নুংশি পাওখোং ময়াম’মা চন্নদৌরিনি। ইবেতোম্বীনা ঈকায়রপ তৌনকা মখুৎতুনা লিকোনদু পায়রগা ঐগী খুৎতা, ‘হাপচরগেনে পাম্মুবা, থৱায় মঙা মিগা থানা তরুক শক্কবা সমুদ্রগী থরোই অন্ডৌবা তরুকসে পাখংগী লোং-উপ মানবা খুৎতুনা। লৌবীয়ুকো লোইমুম্না।” কাইনা মাগী খুৎতুদুমনা ঐগী খুৎতা শুধরকদৌরিনিনে। শিদবু তিং লাওরোইদবগী মরম লৈত্রা, নত্তদ্রা পাশিন্দুনা য়েংঙুনে? ভাবেক মামুদ য়া লাওনা নোক্কদৌরিনি। ঐনা অমুক, লৌজরগনে ম্না ইবেম্মা, ইমাগী মমৌ ওইগদৌরিবী কাইনা খুমদৌরিনিনে, ভাই। মথংগী রাউন্দদা ঐনা অমুক হাপতৌরিনি, মানা অমুক লৌদৌরিনা। নোংঙানবকা খঙহৌরোইদৌরিবিনিদা। লিকোন শান্নবগী বিটসিনা অমনি ভাই। নঙগা বেমবেমবা অহিং চুপ্পা থোংনাও রাংম-ৱাংমগী খোনসি চঙবা ৱারীদু নত্তে, লিকোন শান্নবদগী ওপন দাইলোংনি লৈশা পাখংশিং মীয়াম মাঙনা নুংশি পাওখোং চন্নজদনা। গুনা গুনেশ্বরনা, “অদুমুমম মপা, মচিনমনাও, লৈকায়গী মবু-মৌথাশিংনা ফুদরোইরনে?” দোরেল, “পিয়ার কিয়া তো দরনা কিয়া।”

লিকোন শান্নবগী মরমদা ঐদি করিমত্তা খঙদে মমিং তাবদগী হেন্না, করমহাই তৌবা মশান্ননো ভাই দোরেল। অদুনবু ঐখোয়দা ঙসি চৎলসি হায়রিনী অদুগা হয়েং ইবেতোম্বী খোয়গী মখুরা থিকাদারদুগী ময়ুমদা অহিং চুপ্পদুমা লিকোন শান্নদৌরিনি। মখোয় মদোমচাগা লৈকায়গী মৌ খরগনা লিকোন ঙাক্কনি হায়না তায়। ইম্ফালদগী পেত্রোমেক্সকা ৱাইখ্রমাল্লে। সঙ্গোই হিদাক মপাল মানবা লাউদ স্পিকর য়াওবা চপি থারগা খোংবা গ্রামাফোনদা জাতি কৌবী শকহেনবী..., নুংশিগী তেন্না পাল্লবদা মীগী ওইখিনি...কা খোংদগদৌরিনি।

গুনেশ্বরনা খঙনিংনা তকপদুদা দোরেলনা লিকোন শান্নবগী ৱারী লিথরকই। ঙল্লিঙৈ মতমদদি লৈকায় লৈকায়গী মচিন চৎপা পৈশা পায়বা মীওই অমনা শীন্দুনা থৱান থা লাংবল থাদা লিকোন খেল (মফম) লিংদুনা পাখং লৈশাবীশিং পুন্না ফম্মিন্নদুনা লিকোন শান্নবসি চৎনরম্মী হায়। নুমীদাংগী চাক তোল্লবা মতুংদগী অহিং চুপ্পা পোদোন থানদুনা শান্নরম্মীসু হায়। অদুবু হৌখিবা চহী খরসিদদি নহারোল গ্রুপ খরনা অথিংবা পীবদগী পাক শন্নদি পাঙথোক্লদ্রবসু য়াম্না লিক্লা অকক্লবা নুমীৎতা অকক্লবা মফম খরদদি পাঙথোক্লরি। তশেংবদি ঙল্লিঙৈ মতম পুন্সিসি য়াম্না চম্না লেন্নরিঙৈ: ফৎতবা ৱাখল, লৌনম নমথাক, চিরোলগী চৎনবী য়ৌরক্ত্রিঙৈ মতমদুদা পাখংশিংনা মানা মানা পামজবা লৈশাবীশিংদা থম্মোয়গী অপাম-নুংশিগী য়াৱাশিং মহৌশাগী ফজবা উপাল-ৱাপাল, শিঙেল লৈরাংশিংদা প্রমাণ তৌদুনা তীল্লিবা মীয়াম মমাঙদা ফোঙদোক্লবগী তাঞ্জা পীবা মশান্না অমনি। লৈশাবীশিংনবু থম্মোয়গী অপাম-নুংশিগী ইহুলদু শিঙেল লৈরাংগী থোৎ নৌবা মওং-মতৌদা প্রমাণ তৌদুনা পাখং মকাদা ফোঙদোকচবা য়াম্না চম্বা মশান্না অমা ওইজরবসু মালেমগী জাতি অতৈদা লৈতবা অপাম-নুংশিবু য়াম্না চম্না মীয়াম খঙনা ফোঙদোকচনবগী তাঞ্জা পীবা চৎনবীসি তোপ-তোপ্পা মৈতৈ খুন্থোক -লোনগী মনুং চন্না য়াম্না মগুল লৈবা মশান্না অমসুনি হায়না পাউদম্মী।

মথং মথং...

□ আর কে নরেন্দ্র

ইরমদম মণিপুরদগী হেন্না ফজবা মফম মালেমগী অতৈ অতোপ্পা মফমশিংদা লৈতে, তৌবতবু হেন্না ফজনবা হোৎনবা মথৌ তারি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

জোয়া সাপম, ফাওগৎলক্লিবী মোদেল

মালেম তাইবঙ পানবা অসিদা ফজবা পোৎশক কয়ানি। অদুবু মীওই খুদিংগী ফজবগী ৱাহন্থোকসু তোঙান-তোঙাল্লি। মীপুম খুদিংনা য়ানবা ফজবা পোৎশকসু লৈতবা নত্তে। লৈরাং অমখক্কী লৈ পরেংগী ফজবসু অতাংবনি। লৈরাং কয়ানা পুনশিল্লগা শেম্বা লৈ পরেংগী ফজবসু মালেমদা ফজরবা পাউজেল অমা পীবগা লোয়নন্না অতাংবা ফজবা অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। কাংলুপ কয়ানা পুনশিল্লগা নুংশি চাননা লৈমিন্নবা লমদম অদুসু লাইরৈপাক্তগী হেন্না ফজবা লৈবাকনি হায়বদা হায়মনবা থোক্কদরা! হায়মনবা থোক্লবসু কাংলুপ কয়া লৈরবসু নুংশি চাননা লৈমিন্নববু ঙল্লবা লৈবাক অদুদি তাইবঙমপু মহাক্লসু অদুগুম্বা লমদম অদুদা শোয়দনা লাক্তুনা লৈনিংলমগনি। অদুবু মালেমগী লৈবাক কয়াদা ফজরবা ৱাখল্লোল অসি লৈনরগসু থেংখাঙ কয়াদা অকনবা মশক উবা ঙমদবা শাফু অমনা তত্তনা য়ৈখায়-থিনগায়বসু য়াওদবা নত্তে। অদুবু ফজরবা ৱাখল্লোল অদুবু পামজবগা লোয়নন্না ঙাক্লা চৎনবা অমদি কন্নবা হোৎনজবা মীশকসু মালেম অসিদা লৈতবা নত্তে। জোয়া সাপমসু কাংলুপ কয়াগী মরক্তা নুংশি-চাননা হিংবা পামজবা মীওইশিংগী মরক্তগী মীশক অনীগী নুংশিগী লিপুন্দগী থোক্লকপা ফজরবা পাউজেল পীরিবা পোম্লম্বদগী মকা লাম্না শাকৎলক্লিবা লৈরাং অমগুম্বনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

চঙবা মতমদা লমদম অসিগী মীয়াম্না য়াম্না লান্না উবা অমদি মীওই খরনসু খৎপা-লাংবগী থবকনি হায়নবিবা য়াওদবসু নত্তে। লমদম অসিদা খক নত্তনা মালেম শিনবা থুংনা লায়না-লাইচৎ ওইনা পাকশন্না কোভিদ-১৯ শন্দোরকপা মরমনা মীপুম খুদিংমক লোইনা ৱানবা হায়বদু ওইরে। মালেমগী লৈবাক কয়াদা অমদি ইন্দিয়াদসু অশি-অনা কয়া থোকহল্লে।

লাইরবা ষ্টেট অমনি হায়নরবসু লমদম অসিগী ফজবা কলচর অমদি তোঙান-তোঙানবা কাংলুপ কয়ানা নুংশিনা লৈমিন্নবা অসি উবদা মণিপুরী অমনি হায়বদা চাওথোকচবা ফাওই। য়ারিবমখৈ কাংলুপ অমগা কাংলুপ অমগা য়াম্না নুংশি-চান্ননা হিংনবা হোৎনবগা লোয়নন্না করিগুম্বা মঙজরিবা মঙলান অসিনা থুংবা হৌরক্লবদি কনা লৈজদ্রবা মীওইশিংগীদমক অমদি অঙাংশিংগীদমক অঙম্বা থবক তৌগে হায়নসু খল্লি। মোদেলিংগী লম্ অসিদা চঙবা হৌরকপদা ঙাইরি হায়বা য়াই। চৎকদবা লম্বী য়াম্না শাংলি, ৱারবসু ৱানা এদ্যুকেসনগা লোয়নন্না চৎনবদি হোৎনরি। মোদেলিং হায়বসি শুপ্নগী শক ফজবা খক্লা য়াবা লম্বী অমসু নত্তে। শক ফজবগা লোয়নন্না ফজবা ৱাখল, মীয়ামগী পুক্লিং হুবা ঙম্বা আইদিয়া অমদি টেলেন্ট লৈবা মথৌ তাই। মরম অদুনা লম্ অসিদা মায়পাক্লা চঙদুনা ইমা লৈবাক মণিপুরগী মিংচৎ পুরকপা ঙম্নবগীদমক মখা তানা মোদেল অমা ওইবদা তঙাইফদনা চঙবা মচাকশিং তাশিন-খোমজন্দিনা তমগে হায়নসু খল্লি। হৌজিক লম্ অসিদা খজিক্তং মায়পাক্লকপা হৌরকপা অসি অপোকপা-অপোকপী, ইমুং-মনুং অমদি তাকপী-তন্বিরকপা ওজাশিংগী থৌজালনা ওইবা ঙম্লকখিবনি। মখা তানা নুংশি থৌজাল পীবিরবদি অমুক্কা হেন্না মায়পাক্তুনা ইমা লৈবাক মণিপুরগী মায় পুরকপা ঙম্নবা হোৎনগে খল্লি হায়দুনসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

জোয়া সাপম খোংজোম সাপম ময়াই লৈকায়দা লৈবা সাপম রাজেন অমদি সাপম ওংবি উলফৎ চিসতি অনীগী মচানুপীনি। হৌজিক-হৌজিক উরিপোক্তা লৈবা এন জি কোলেজদা বি এ সেকেন্দ ইয়রদা তম্লি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা অনৌ-অনৌবা দ্রেস কয়া শেৎতুনা মোদেলিংগী লম্‌দা চৎপা পাম্না হৌরকখি। মণিপুরদা শিনখিবা ফেসন শো কয়াদসু শরুক য়াদুনা হৌরকখি। কুমজা ২০১৮দা পাঙথোকখিবা সনসিল্ক মেগা মিস নোর্থ ইষ্টতা বিউটি ফেসকী টাইটল লৌবা ঙম্লকখি। ওনলাইন পেজেন্ট ওইনা আইৱা সুপর মোদেলগী টাইটলসু লৌখি।

অহানবদা মোদেলিংগী বেসিক আইদিয়া সর্লিয়ো লৈশাংথেমদা তম্বা হৌরকখি। লাইবক ফবনা মোদেলিংগী লম্‌দা চৎপা অসিদা ইমুং-মনুংনা সপোর্ট তৌবিবা অসি য়াম্না লাইবক ফৈ হায়না খল্লি। মোদেলিংগী লম্‌দা চৎনা-চৎনা যু পি এস সীগী এগজাম থাদুনা আই পি এস ওইবসু পাম্লি। মহাক্কী খ্বাইদগী পামজবা মোদেলদি নিম্রিট ৱালিয়ানি। মণিপুরগী ওইনা খ্বাইদগী পামজবা শৈশকপীদি পুস্পরানি। অমদি পামজবা ফিমেল এক্টরনা বালা হীজম অমদি পামজবা মেল এক্টরনা অমর ময়াংলম্বমনা ওইরি। খাঙল্লরোই পিরাংসে হায়বা ভিদিও এলবম অমদা এক্ট তৌখ্রে। জোয়াগী খ্বাইদগী পামজবা এঞ্জাংনা য়েন থোংবা ওইরি। করিগুম্বা ফিল্মগী লাইনদা এক্টিং তৌবগী তাঞ্জা ফংলবদি শোয়দনা খোঙদাগে হায়নসু খল্লি হায়না ফোঙদোরকখি। মোদেলিংগী লম্‌দা খক নত্তনা হীরম খুদিংদা চৎকে খল্লিবা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা নহারোলশিংদা পেরেন্টশিংনা সপোর্ট তৌবিবা তঙাইফদে। পেরেন্টশিংনা পাম্মী হায়দুনা মচাশিংদা প্রেসর পীদুনা দোক্টর, ইঞ্জিনিয়র, ৱকিল অমদি তোঙান-তোঙানবা প্রোফেসনশিংদা পুশিন্নবা হোৎনবিদবা ফৈ। মরমদি মীওইবা খুদিংগী হৈনবী অমদি পামজবা তোঙাল্লি। মরম অদুনা মীরোলশিংনা পাল্লিবা লম্বী অদুদা মায়পাক্লা চৎপা ঙম্নবা গাইদ তৌবিবগা লোয়নন্না সপোর্ট তৌবগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়নন্না লমদম অসিগী দিজাইনর গুনবতি অধিকারিময়ূম, মেক অপ আর্টিষ্ট তোনদোন লাইশ্রম অমদি শক্লাইরবা ফোটোগ্রাফর সনাতোম্বা খোংবান্তাবমবসু থাগৎপা ফোঙদোরকখি।

হৌজিক হৌজিকসু মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোক্লিবা ব্যুটি পিজনশিংদা শরুক য়ানবা থৌরাং তৌবগা লোয়নন্না মহাক্লা পাম্না চৎলিবা লম্বী অসিদা মায় পাক্লবা থৱায় য়াওনা হোৎনরি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৫ (ঐচ এন এস): পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী ২০শুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি পেলেস কম্পাউন্দদা লৈবা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেনদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা মপোক কুমওন থৌরম অদুদা দিপার্টমেন্ট ওফ আর্ট এন্দ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরগী দেপ্যুটি দিরেক্টর (প্রোগ্রাম) গুরুময়ুম ধর্ম্মদাসনা অথোইবা মীথুং, মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগী প্রসিদেন্ট এম পুর্ণিমাসি লৈমনা থৌরম মপু অমদি রঙ্গনিকেতনগী চেয়রমেন অজিৎ দাসনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী জেনরেল সেক্রেটরি অথোকপম সন্তোশনা ফোঙদোকখিবদা, মপোক কুমওন পাঙথোকপা অসিনা মাঙলমচৎতা তৌখিবা কয়াবু নীংশিংবতা নত্তনা হিষ্ট্রি শেম্বদা মরুওইরি। এসোসিএসন হায়বসি ইন্সটিট্যুসন অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। লীলা কাঙলুপ অসিদগী থোকখিবা মীওই কয়ানা ঙসিদি মণিপুরগী লীলা কাঙলুপ কয়া মায়পুনদুনা চৎলি। লোয়নন্না মায় পাকপা মীওই অমমম ওইখিবদা পূক্লিংদা অপেনবা ফাওই। পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএসন্না একাদেমীলোমদা চঙশিল্লগনি হায়বা ৱাফম থম্বগা লোয়নন্না শুমাং লীলাগী মরমদা পেপর কয়া খোমজিন্দুনা তুং কোয়না লৈহৌবা য়ানবা পান দম থমদুনা থবক তৌরি হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা শুমাং লীলানা ঙল্লিঙৈ মতমদা শরুক য়াদুনা অচৌবা থৌদাং লৌরকখ্রবা অহল ওইরবা আর্টিষ্ট কয়াগী মফমদা অচম্বা খুদোলপোৎ পীদুনা ঈকায়খুম্নবা উৎখি। লোয়নন্না লীলা কাঙলুপ অসিগী লাইওইখ্রবা লীলারোয় অমদি লীলা কাঙলুপ অসিবু ওইনবা হোৎনবীখিবা মীওইশিংগী মফমদা হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা ঈকায়খুম্নখি।

মেদিসিনেল প্লান্টশিং থাখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৫ (ঐচ এন এস): ভারত স্বাভিমান ট্রষ্ট, পতাঞ্জলি যোগ সমিটি, যুব ভারত, মহিলা পতাঞ্জলি যোগ সমিটি, কিষান সেবা সমিটি ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা অর্চ্যরয়া বালকৃষ্ণগী মপোক নুমীৎকা মরী লৈননা মেদিসিনেল প্লান্ট থাবগী থৌরম অমা লাইনিংথৌ অচঙবা থৌগল লূপ, সেক্তাগা খুৎশম্নরগা লাইনিংথৌ অচঙবা কম্ম্যুনিটি হোলগী অকোয়বদা পাঙথোকখ্রে হায়না পতাঞ্জলি যোগ সমিটি ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী দিষ্ট্রিক্ট প্রভারি এম ইনাওচাগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মেদিসিনেল প্লান্ট থাবগী থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শওস্বুং জেদ পি জিলা পরিষদ আই রোবিচন্দ্র, প্রসিদেন্ট ওইনা ভারত স্বাভিমান ট্রষ্ট ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী দিষ্ট্রিক্ট প্রভারি সলাম প্রেমচন্দ্র, গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা পুংদোংবম জি পিগী হান্নগী প্রধান আই প্রেম, চীংঙারেলদা লৈবা মরিশুবা অসাম রাইফলসকী ওফিসর ইন-চার্জ মেজর সন্দিপ ভট্ট, পুংদোংবম জি পিগী উপ-প্রধান কে ঐচ জনধোনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুগী মনুং চন্না প্রসিদেন্ট ওইখিবা সলাম প্রেমচন্দ্রনা মেদিসিনেল প্লান্ট থাবনা মীওইবা খুন্নাইদা কান্নবা কয়া পীবদা নত্তনা অনা-অয়েক য়াওরকপা মতমদা শীজিন্নবা য়াই। লোয়নন্না মেদিসিনেল প্লান্ট পাক শন্না থারবদি ষ্টেট অসিগী শেন্মীৎলোনদা চাউনা কান্নবা পীবসু ঙমগনি। মরম অদুনা ঐখোয় পুম্নমক মেদিসিনেল প্লান্ট থাবগী মায়কৈরোমদা চঙশিনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৬।০৮।২০২২ ইং, থাংজ;
থৱানগী ৯ নি পানবা।

মেষ: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা অফবা খোঙশাল লৈ, শেন্দোং চাওনা ফংগনি, নচাক-নরল চাওখৎকনি অমদি ইমুং-মনুং পুন্না থৌপাঙমিন্নবা য়াম্না ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংবা, ৱাখল থোকপনা খজিক্তং খন্থরগা পাঙবা থবক-থৌরম খুদিং শীংথানিংঙাই ওইনা মায় পাক্কনি। অশাওবনদি তাথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা নীংবা থুংবা, শেন্দোং য়াম্বা অমদি অফবা খোঙশাল লৈগনি। অহে-অশিং তান্নবদি য়াদে-থিবা হুম্বা কল্লদি মাঙনিংঙাই লৈতে।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: নথক থোংবনা তাকপা লৌরদি মীথোই মীহেনগদবা নুমিৎনি। ইমুং-মনুংগী ৱা অমদি অচুম্বদা য়ুম্ফম ওইনা থৌপাঙবসু মায় পাক্কনি। নরলদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

সিংহ: অয়ুক পুং ১২ফাওবা নীংবা থুংগদবা, শেন্দোং চাওনা ফংগদবা অমদি নীংবা থুংগদবা অফবা খোঙশাল লৈ। তুংদা অনম তানবনা কায়নবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথবনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা লম অয়াম্বদা মায় পাক্কনি। মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম ফংবা য়াবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎকনি। য়েক্লবনদি য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: নুমিৎয়ুংবা মমাঙদা চাওনা মায় পাক্কদবা অফবা মতমনি-খুৎচাও থাহৌরো অমদি নীংবদুমক পাঙহৌবা য়াগনি। মীনা ইনশিনবা অমদি য়েৎনবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: থেংলপ্পা নথক থোংবনা চানবীবা, নীংজবা থুংবা অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎপা লৈগনি। মীকোক থোংনবা হোৎনবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: অয়ুক্কী মতমদা নীংবা শোয়দনা থুংগদবা খোঙশাল লৈ-মতম মাঙহনগনু। নখা থাবগা ৱারৌনবদি লৈগনি-মরম চাদনা য়েৎনবা য়াওরুনু, ৱা ঙাঙদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীবু হুন্দুনা ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মকর: থবক পাঙগনি, শেল ফংগনি, ইমুং-মনুং ৱাখল মান্নবনা শেন্দোংসু য়াম্না তানবা য়াগনি। য়েক্লববু লাকশিন্দুনা মীংচৎ ফংনবা হোৎনবসু মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা মীপায়রম্বা কোকচগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, মরুপ-মপাংনা ফনা শোন্নবা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা লৈগনি- চিংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: মীয়ামগী মতেং অমদি নুংঙাইজবা ফংগনি অদুবু য়েক্লবসু লৈ অদুনা নোল্লুক্লা চৎপদি ফৈ। হন্থবা লোয়নগনু অমদি লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

য়ুদা লায়চুরবশিং লায়েংনবা

অনৌ-অনৌবা পাম্বৈশিং পুথোক্লবা হোৎনরি

য়ুদা লায়চুরবা মীওইশিংদা মরুওইবা এঞ্জাইম অমা ৱাৎপা অমসুং হকচাং ফনা নুংঙাইত্রবসু য়ু থক্ত্রবদি লৈবা ঙমদে। স্বিদেনগী লিঙ্কোপিং য়ুনিভর্সিটিদা সেন্টর ফোর সোসল এন্দ এফেক্টিভ ন্যুরোসাইন্স (সী এস এ এন) গী মকোক ওইনা লৈবা মারকস হেলিগনা হায়খি, পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমনা মরম ওইরগা মীওইবনা য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবনি। হায়রিবা এঞ্জাইম অসি মমাঙদা কেন্সরগা মরী লৈননা পাঙথোকখিবা ষ্টদি কয়াদা কুপ্না থিজিনখ্রে। অদুবু মসিনা ব্রেনদা মরুওইবা মথৌ অমা পাঙথোকহল্লি হায়বদি খঙবা ঙমখিদে।

য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবা মীওইশিংদা ব্রেনগী ফ্রন্টেল লোবতা অশোয়বা লৈ হায়বা মতম কয়াগী মমাঙদা খঙবা ঙমখ্রে। অদুবু মতৌ করম্না অশোয়বা লৈহল্ল-কপগে হায়বদুগী বাইওলোজিকেল মেকানিজমদি হন্দক্তা অহানবা খঙবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ মিয়ামি অমসুং লিঙ্কোপিং য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা চৎখিবা ষ্টদি অদুগী রিপোর্টনা হায়খি, ব্রেনগী ফ্রন্টেল ফঙ্কসনদা অশোয়বা লৈরবদি মীওইবনা পূক্লিং ৱাখল ফাথবদা ৱানা থোকই। ফ্রন্টেল ফঙ্কসন নীংথিনা মথৌ তৌরবদি মীওইবনা য়ু য়োনফম মপা ফাওরগা চৎলবসু ইশানা ইশাবু ফাথজদুনা য়ু থক্তবা ঙম্মী। মসি পুম্নমক পি আর দি এম ২ হায়রিবা এঞ্জাইম অসিনা থোকহনবনি। হায়রিবা এঞ্জাইম অসিনা তোঙান তোঙানবা জিনশিংগী মথৌ কন্ট্রোল তৌদুনা নর্ভ সেলশিংগী মরক্তা নীংথিনা পাউ ফাওনহনবা ঙম্মী। এঞ্জাইম অসি চাং হন্থনা পুথোক্লবদি নর্ভ সেলশিংদা সিগনেল মপুং ফানা ফংহনবা ঙমদবা মরম্না পূক্লিং ৱাখল ফাথবা ঙমহন্দে হায়না প্রোফেসার মারকস হেলিগনা ফোঙদোকখি।

রিছার্চরশিংনা উচিদা অলকোহোল দিপেন্দেন্স ওইহন্দুনা চাংয়েং তৌরম্মী। মদুদা য়ু য়াওদ্রবদি লৈবা ঙমদবা উচিশিংনা পি আর দি এম ২ এঞ্জাইম চাং হন্থনা পুথোরকপা মরম্না পূক্লিং ৱাখল ফাথবা ঙমদে হায়বা খঙলকখিবনি। ‘মোলিক্যুলর সাইকিয়াট্রি’ জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসিগী মতেংনা য়ুদা লায়চুরবা মীওইশিং লায়েংনবগী অনৌবা পাম্বৈ পুথোক্লবা হোৎনরি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ ভর্জিনিয়াগী দাইনা দিনেস্কনা লুচিংদুনা চৎখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি মদুদি, মথন্তা নাইতোম লৈবা মীওইশিং য়ু থকপগী চাং ৱাংনা লৈ। ময়ুম-মকৈ পাল্লবা মীওইশিংদি ইমুং-মনুং অমসুং নুপী-অঙাংগী ৱাখল খনবা মরম্না য়ুদা লায়চুবগী চাং নেম্না লৈ। মথন্তা নাইতোম লৈবা মীওইশিংদি তুংগী ৱাখল থোইদোক্লা খন্দবা মরম্না য়ুদা লায়চুবগী চাং ৱাংনা লৈ হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখি।

রিছার্চরশিংনা নাইতোম লৈবা মীওই ১৬১৮ বু অতোপ্পা ময়ুম মকৈ পাল্লবা মীওইশিংগা চাংদম্নদুনা য়ু থকপগী মওং মতৌ কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। মদুদা নাইতোম লৈবা মীওইশিংনা য়ু থকপা অমসুং য়ুদা লায়চুবগী চাং ৱাংই হায়বা খঙলকখিবনি।

য়ুদা লায়চুবা হায়বসিনা কনাগুম্বা মীওই অমগী লম্নাই পুন্সিদা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়নন্না ইমুং মহী লাংহল্লি অমসুং মশাগী মথৌ মওং তানা পাঙথোকপা ঙমহন্দে। মরক মরক্তা নোংমা ফাদোক হন্থবা চাংদা য়ু থকপনা হার্টতা কান্নবা পী হায়না মেদিকেল ষ্টদি খরগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখিবা তারবসু য়ু হায়বসি লায়চুগনবা ওইবনা মসিদা লায়চুখ্রবদি হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক শোকচিল্লকপগা লোয়নন্না হীরম খুদিংমক্তা অমাঙ অতা থোকহল্লকই। য়ুনা মীওইবগী ৱাখল খনবগী মওংদা অহোংবা থোকহন্দুনা মশা মথন্তা শিনিংবগী ৱাখল ফাওহল্লকই। মালেমদা সুইসাইদ তৌদুনা মশা মথন্তা শিজরিবা মীওইশিংগী মনুংদা য়ু কা হেন্না থকপা মীওই কয়ামরুম য়াওরম্বা থেংনখি। মদুগা লোয়নন্না য়ুদা লায়চুবা মীওইশিং সুইসাইদ তৌবগী চাং ৱাংই হায়বা খঙলকখি। মতম শাংনা য়ু থক্লক্লবা মীওইশিংদি অরেপ্পা ৱাখল খনবা ঙমদবগা লোয়নন্না অয়াম্বা মতমদা খোয়রাং খোয়শাউনবা পোকই। মদুগীসু মথক্তা পেনক্রিজ, লিভর অমদি ইসোফেগসতা কেন্সর নারকপা য়াই।

য়ুনা চাবা তুমহনবা অমদি মেটাবোলিজমদা অকায়বা থোকহনবা মরম্না অফবা চীঞ্জাক চারবসু হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী কান্নরবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং লৌশিনবা ঙমদে। ফোলেট, রাইবোফ্লেবিন, ভিটামিন বি-৬ অমসুং সিলেনিয়ম ৱাৎপা মরম্না মশল নাবা, ওনিংবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, নর্ভ দিসওর্দর অমসুং দিপ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্নে। হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী কেলসিয়ম লৌশিনবদা ভিটামিন দিনা মতেং পাংই। অদুবু য়ু থকপা মীওইশিংদি ভিটামিন দি ৱাৎপা মরম্না কেলসিয়ম লৌশিনবা ঙমদবদগী শরূ শোন্থরক্তুনা ওষ্টিওপোরোসিস ওইহল্লকপা য়াই। য়ুদা কেলোরিগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না য়ু থকপা মীওইশিং হকচাংগী অনোয়বা অমদি অরূম্বা হেনগৎ-লক্তুনা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকপা য়াই।

নুপানা মতম শাংনা য়ু থক্তুনা লাক্লবদি টেষ্টোষ্টেরোন (মেল সেক্স হোর্মোন) হন্থরকপগা লোয়নন্না ইষ্ট্রোজেন (ফিমেল সেক্স হোর্মোন) হেনগৎলকপা মরম্না ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল শোন্থরকই। নুপীনা য়ু থক্লগা অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। মরমদি য়ুনা ঈগী ঈচেলদা তীনখিবগী মতাংদা নুপাদগী নুপীনা খোঙজেল য়াঙবা হেল্লি। খ্বাইদগী শাংনা য়ু থক্তুনা লাক্লবা মীওইশিংদা পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমগী চাং হন্থরকপা মরম্না পূক্লিং ৱাখলগী ফীভমদা অহোংবা থোকহল্লি হায়রিবা ৱাফম অসিনি। এঞ্জাইম মখল অসি চাং হন্থরক্লবদি মীওইবনা ৱাখল ফাথবা ঙমদে। মরম অদুনা ফৎত্রে খঙলবসু য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমহন্দে।

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