নম্বাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নম্বা ফাল

মীনুংশি লৈয়ু মরমদি নম্বাক্না থেংনরিবা মীপুম খুদিংমক অৱাবগা মাম্বোক্লরিবা অক্তনি । - সোক্রেটিস

ইশুশিংগী লীলাসু লাকখিনিদা

মরুপ অনীখক্তি নুংতিগী অয়ুক্কী ৱাকিং শোয়দনা চৎমিন্নৈ। মরক মরক্তা অতোপ্পা খরসু লম্বী পুনবদগী চৎমিন্নবসু য়াওই। য়ামদ্রবদা পুংখায়মুক কন্তক্লা কিলোমিটর ৫ নৎত্রগা ৬তি শোয়দনা চৎলি। ৱাকিংগী ৱারীসিদি জগৎকী শুরে। রেকোর্দ হঞ্জিনবসু কোঙ্গায়নি। তৌববুদি মীৱা ঙাংনবা হায়বসি মীওইবগী মচৎনি। খরা হেনবা ৱাৎপা হায়বদুনা মী-মীগী ৱানি। মীৱা ঙাংনদ্রবদি পুং ২৪ অসি করি তৌরগা লেনগনি। মসিসু পুক্লিং ৱাখল পোত্থাহন্নবগী মহৌশা লাইরেন্সীগী খুদোল অমা ওইবা তাই।

নোংমগী ৱাকিং ৱারীনি মবান্নিগী-

অহানবা মরুপ : বোনধু ! ঐখোয় নত্থোয়দি মীরোলসিদা মণিপুরসি ফনা য়াম্না হোংলেবো লম্বী-থোং, য়ুম্লে-কৈরে, মহৈ-মশিনগী থাক...।

অনীশুবা মরুপ : হোংঙে হোংঙে বোনধু ! ফনা য়াম্না চাউখৎলে মণিপুরসু। অদুবু মহৌশাগী খলদি নোংম-নোংমগী চাউথরক্লে। চীং মরু কোক্লে, তুরেল ময়াং কংলে, পাৎ মমিংতা ঙাইরেদা।

অহানবা মরুপ : অদুগী ৱাবুদি বোনধু, মহৌশাগী খলদা নত্তেদা মীওইবা ঐখোয়গী খলসু অসুক য়াম্না কায়থরসিদি। চৎন-লোনচৎ, থকখি-খাশি, ব্যাভার পুমওন ওল্লবনিদা।

অনীশুবা মরুপ : চুম্মীনে ! মতমদুদা ঐখোয় অবোক্লা ঐখোয় ইমাকাসি শীংথানপোতে, গৌরিয়া তৌদে, অশেং-অমাং খায়দে, ৱাই শিৎপদা শুমজিৎ মতোল কাংই, ৱাইতৈ লমশেংবদা নুরা মমি তাহল্লি কায়না। ফনা শাউনিংবা, পেন্দবা লৈরবসু ইমাখোয়না চীন্দা-পাউদানবদি লায়রদনা অবোক্তা মীৎনা হঙ্কৎনা ফাওবা য়েংবা ঙমপোতে। অদুদগী ইমাখোয়গী মতমদা ইমানা অমুক ঐখোয় নুপীকসি য়াখিদ্রপোৎনি। অশেং-অমাং খঙদে, শমসা শমসা তৌই, লাই-তীনগী থবক্তা, চাক-এঞ্ঞাং থোংবদা ফেনাৎ তোংই, অমাংশঙ চঙবদা ফি হোংদে...। হৌজিক্লা অমুক ঐখোয় নুপীনা মখুৎনা কক কক খৎতুনা থিরুবা খুৎচাবী মমৌনুপীদুনা ব্যাভার থৌগল্লোনগা তাকশিল্লকই হায়রিনে মনেমদা। মনেমনা মৌ অনৌবী শাদুনা অয়ুক্কী সূর্য্য পূজা, সনধ্যঅ রাট্রিগী সেবাকা চঙজরিপোৎনিদা। মৌদি পুং ৭, ৮ মতুংদা বেদ টি থক্লগা চেপখৎলকদবনা, নুংদাংসু পুং ৮/৯গী মতুংদা মতৈ-মনাও পার্টি য়াওরুরে, অদুদা চৎলুরে, অদাদা চৎলুরে হায়দুনা হল্লকপনা মনেমনা অদুম হোৎনবা তাবা। ঐখোয় নুপীনা, মমৌ ওৎলিদা হায়রম্বা ঐখোয় ইমাদো ঙসিদি শোন্দুনতা লৈরে। লৈকায়দা হৈ-শিংবদা, হৌন-লোনচৎ খঙবদা মমিং হাইপেৎ চৎচরম্বা নুপীসে মমৌনা আজকাল খঙদবী খুনুংগী নুপীনি হায়বদা খুম্বকা ঙমজপোত্রে হৌজিক্তি। ইমুং শান্তি লৈনবা মচা-মমৌগী য়াকা য়েংলগা চৎচরিপোনিদা বোনধু।

অহানবা মরুপ : অদুগী ৱাবুদি বোনধু ! থম্মোয় প্রোক প্রোক চাকইপোনিদা ঐসু।

অনীশুবা মরুপ : কৈদৌরগেনে ?

অহানবা মরুপ : ঐগী ইচানুপাদু মথন্তা য়াওবনিদো। মাবু ঐগী পাঙ্গল লৌশিং, শেল লোইনা থাদদুনা ডোক্তর ওইহল্লে। মাগী নুপীদুসু মাগা ডোক্তর তম্মিন্নরম্মী হায়বা নুপী অমা লুহোংদুনা লৌরকপদা পুন্সিসে শান্তি ওইনা হিংলনি খল্লুবা খুদিংমক তায়ওন্নরেদো।

অনীশুবা মরুপ : অদুবু কৈদৌরগেনে ?

অহানবা মরুপ : হো, মৌদুনা মৌপ্পাদৌনা মাগী নুপাগী মমিংকা কৌইনে। পুং ৮দা হৌগৎলগা খোঙ্গ্রাও অমা শেৎলগা আনোক অমম্বা অপাকপা অমা উপশিল্লগা দ্রাইভরদা কৌবদৌনা ৱাকিং চৎলসি কাইনা মাগী নুপাগী মমিংকা কৌবদুদি ঐগী মচিংসিগা লীচৈসিনা ময়াংলেন্দুদা শান্থনিংবজাৎনি বোনধু।

অনীশুবা মরুপ : মাঙলে মাঙলে বোনধু, অদুম্লকা তৌ য়াপো নত্তে। মতমসিগী হৱা নুংশিৎতা য়াওরকপা চৎন-লোনচৎনি। বোনধুনা অদুম্না তৌবা তারবদি মথন্তা য়াওবা ইচা ডোক্তরদুনা নুংতিগী থবক চৎলমদাই খুদিংগী পাজি চৎলুখিগে হায়রম্বদো মৌগী খুৎজপ্পিদুনা থক চপখিবদা মনিংথোঙলোমদা থোকখিদোরিনি। বোনধুনা লুনা তৌজরিবা নশুশিংদো ননাক্তগা থাজি ল্লক্লরোইদৌরি। হৌরুবা য়াবা নত্তে, ঐখোয় নত্থোয়দা লীলা লোইরে। মথংগী সিনদি নচা-নমৌগীনি, ঐখোয় নত্থোয়না পামজবা দাইলোগ প্রোম তৌরুবা য়াবা নত্তে।

অহানবা মরুপ : হোইদহে ! ইশুশিংগী লীলাসু লাকখিনিদা।

❐ আর কে নরেন্দ্র

ইমা লৈবাক মণিপুরবু মালেমদা শক তাক্লিবা স্পোর্টস অমদি আর্ট এন্দ কলচরদা লৈরিবা মীওইশিংবু হেন্না পুক্লিং থৌগৎপীবগী তঙাইফদবা লৈরি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

বনিতা কোন্সম, ফাওগৎলক্লিবী এক্টর

ফজবা, চাওখৎপা অমদি মাঙ জিন থানা চৎপবু কনানা পাল্লোই। অদুবু মানা-মানা চৎলিবা লম্বীশিং অসিদা মায়পাকপা হায়বসি হোৎনবগী মখা য়াম্না পোল্লি। কনাগুম্বা খরনা মানা-মানা চৎলিবা লম্বী অদুদা মায়পাক্লকপা মতমদা মাগীদি গোদ ফাদর অমদি মতেং পাংবিনবা কয়া লৈবনা মায়পাকপা ঙম্ননি হায়নরবসু মদুনা পুম্নমক লোয়না চুম্বদি নত্তে। মাগী-মাগী থৌনা অমদি হোৎনজমনগী মখা য়াম্না পোল্লি। মসিগী ময়েক লারবা খুদম কয়া ঐখোয়না মশক নাইবা অমদি মালেম শিনবা থুংনা ফাওবা মীওই কয়াগী পুন্সি ৱারিদগী উবা অমদি তাবা ফংই। গোদ ফাদর অমদি শেল পায়বনা মানা-মানা চৎলিবা লম্বী অদুদা মায় পাক্কনি হায়বা লৈতে। মীওই অদুগী হোৎনজমনগী মখা য়াম্না পোল্লি। ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুরদসু কনা লৈজদবা লৈত-লায়রবা ইমুংদগী হৌরকখিবা শান্নরোই, আর্টিষ্ট কয়া মালেমদা ইমা লৈবাক মণিপুরবু মশক তাক্লি। লোয়ননা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোল কয়াদসু অচৌবা ইথিল অমদি ইনোৎ কয়া পীদুনা অমুক্লা হেন্না মণিপুরবু মালেমদা শক তাক্লবা হোৎনরি। হায়নবা লৈ মদুদি লায়রনা পোক্লকপদি নহাক্কী নরাল নত্তে, অদুবু লায়রনা শিবদি নহাক্কী নরালনি। মরম অদুনা ঐখোয় পুম্নমক্লা ঐনা-ঐনা চৎলিবা লম্বী অদুদা লেপ্পা লৈতনা থৌনা অমগা লোয়ননা হোৎনবা চঙই। চৎলিবা পুন্সিগী লম্বী অদুদা লম্বী অমা হেক্তা ওইবা য়াই মদুদা মায়পাকপা হায়বসি ঐ-ঐগী খুৎতা লৈ হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। লমদম অসিদা ইনখৎলক্লিবা নহা কয়ানা তোঙান-তোঙানবা লম্বী কয়াদা মায়পাক্লা চৎপা লৈরি। লম্বী অদু আর্ট এন্দ কলচর ওইবা য়াই, এদ্যুকেসনদা ওইবা য়াই অমদি স্পোর্টসতা ওইবা য়াই। তৌবতবু লম্বী পুম্নমক অদুদা অকিবা লৈতনা, হনবা লৈতনা হোৎনবা হায়বদুদি য়াম্না মথৌ তাই। মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরবু মশক তাক্লিবা ইনখৎলক্লিবা মণিপুরগী নহা ওইরিবা আর্টিষ্টশিংগী মনুংদা বনিতা কোন্সমসু অমনি। ঙসি মহাক্কী ফজরবা মায়থোং, ফজরবা এক্টিং অমদি ফজরবা শাথেক্লা মীওই কয়াগী পুক্লিং হুবা ঙম্লি।

কোংবা ক্ষেত্রি লৈকায়দগী হৌরকখিবা হৌজিক্লা সোইবম লৈকায়দা লৈরিবা কোন্সম সনাথোই অমদি কোন্সম ওংবি থোইচগী মচা মরিগী মনুংদা খ্বাইদগী অহল ওইরিবী শুপ্পগী চহী ২৬ খক্তা ঙাইরিবী বনিতা কোন্সম মণিপুরগী য়াম্না কন্না ফাওগৎলক্লিবী এক্টর অমনি। ঙসি ফাওবদা তোঙান-তোঙানবা ম্যুজিক ভিদিও এলবম, শোর্ট ফিল্ম অমদি মণিপুরি ফিল্ম কয়াদসু শরুক য়াগ্রে। মহাক্কী মমায়ৱী অমগী অপোকপা ফিল্ম ফোরমদা সেক্রেটরি ওইবা অমনা মহাক্লা ফিল্ম কুম্বা পামজবা অদু মমায়ৱীনা হায়বদগী অহানবা ওইনা সপোর্টিং এক্টর অমা ওইনা মণিপুরী ফিল্মদা খোঙদাবা হৌরকখি। মদুগী মতুংদা ওজা অমদি খঙন-চান্নবা কয়াগী মতেংদগী মথং-মথং লেপ্পা লৈতনা ফিল্ম কুম্বা হৌরকখি।

বনিতা কোন্সমগী পুন্সিগী অহানবা খোঙদাখিবা ফিল্মদি শিরসু য়ারে হায়বা ফিল্ম অসিনি। মদুগী মতুংদা ঙসি ফাওবদা লেপ্পা লৈতনা ফিল্মগী লাইনদা, ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমদি শোর্ট ফিল্ম কয়াদা এক্ট তৌবা হৌরকখি। শিরসু য়ারে, মিৎয়েংনা অমা ৱাখলনা অমা, ইচনগী লাইধি, মিৎলু, শিকি ইবোবি, নঙনা হেন্না নুংশি হায়বনচিংবা ফিল্ম কয়াদসু শরুক য়াগ্রে। লোয়ননা ম্যুজিক ভিদিও এলবম থাজদনা কায়নরে, খোইমু কয়াগী, হোৎনখো, লৈরাং খুদোপ, নিঙোলশিংগী নুমীৎ, হুদ্দোক্লম্লে, ঐগী থম্মোয়গী নুংশিবা, লমলানবা নহাক্লা অমদি রিলিজ তৌরক্লদবা ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমদি ফিল্ম খরসু লৈরি। লোয়ননা ভেন দ্রাইভর, ইচেগী মনি, অকিবা লান্দা অমনি, চেকশিনশি ঐখোয় (কোবিদ লায়না লাইচৎকা মরি লৈনবা শোর্ট ফিল্ম) নচিংবা শোর্ট ফিল্ম কয়াদসু এক্ট তৌখিবা লৈখ্রে। অনৌবা শোর্ট ফিল্ম খরসু লাক্কদৌবা লৈরি।

থাজদনা কায়নরে হায়বা ম্যুজিক ভিদিও এলবম নোমিনি চঙখি। লোয়ননা কুমজা ২০২১দা ভেন দ্রাইভর হায়বা শোর্ট ফিল্মদা বেষ্ট এক্ট্রেসগী এৱার্দসু ফংখি। বনিতা কোন্সমনা আর্টকী লম্বী অসিদা চঙলকপা মতমদা থাংমৈবন্দদা লৈবা ময়াম্বা থোকপা হুইনিংশুবম সুরজ, কিরন কেইজম অমদি ওজা বিমোলনসু চাওনা মতেং পাংবিবদগী লম্বী অসিদা মায়পাক্লা চঙলকপা ঙক্লকখি। লোয়ননা বনিতাগী অপোকপা অমদি অপোকপীনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌবদগী ঙসি ফাওবগী লম্বী অসিদা অৱাৎ-অপা লৈতনা অমদি আর্টকী লম্বী অসিদা চঙদুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙম্ননি হায়রি। বনিতাগী মখা তারকপা পুন্সিদসু মণিপুরী ফিল্মগী লম্বী অসিদা মখা তানা চঙশিন্দুনা অমুক্লা হেন্না মায়পাকপা হায়বদু ওইদ্রুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবগা লোয়ননা মণিপুর ইমাগী মীংচৎ পুরকপনা মহাক্কী অমত্তা ঙইরবা মঙলান অমা হায়বদু ওইরি।

মণিপুরদা লৈরিবা অয়াম্বা আর্টিষ্টশিং লৈত-লায়রবা ইমুং-মনুংদগী হৌরকপনা অয়াম্বা ওইবনা মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচর অসি অমুক্লা হেন্না মালেমগী থাক্তা য়াম্না ৱাংনা পুখৎপা ঙম্লবা লৈঙাক্লসু অঙম্বা মতেং পাংহন্নিংই। লোয়ননা মপানগী লমদা তৌনরিবা মওং হায়বদি দিক্টিক্ট খুদিংগী লৈরিবা অচৌ-অচৌবা মীয়াম পুনবা মফমশিংদা সিনেমা হোল শাবিবা অমদি থৌরম পাঙথোকফম অচৌবা হোল ওদিটোরিয়মনচিংবা মতমগা চান্নবা হোল কয়াসু শাহন্নিংই। মদুনা ঐখোয়গী অপিকপা মার্কেট অসি খরা খজিক্তা ওইরবসু চাওখৎহন্নবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। লোয়ননা লৈবাক মীয়াম্লসু মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরবু অমুক্লা হেন্না চাওখৎনবা মাগী-মাগী ঙমজবা থাক্তা তৌবা য়াবা অমদি পাঙথোকপা য়াবা থবকশিং অমদি মতেংশিং পাঙহন্নিংই। মদুনা ইরমদমগী আর্ট এন্দ কলচর অমুক্লা হেন্না চাওখৎপা ঙম্লবগী চৎলিবা লম্বী অসিদা অচৌবা মতেং অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি। লোয়ননা মণিপুরদা ফিল্ম পুথোকপিনবা প্রদ্যুসরশিংগী মশিংসু য়াম্না ৱাংলি। মরম অদুনা ফিল্ম পুথোকপা ঙম্বা মীওইশিংনসু থোকপীরক্লুনা মখোয়না ফজরবা ফিল্ম কয়া পুথোক্লবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহন্নিংই।

ইরমদম মণিপুরগী হৌগৎলক্লিবা ফিল্ম অমদি আর্ট এন্দ কলচরবু পামজবা মীওইশিংনা লাইরিকসু ফজনা মপুং ফানা তমদুনা মানা-মানা পামজরিবা লম্বী অদুদা মায়পাক্লা চৎপা ঙম্লবা হোৎনহন্নিংই। মদুনা মালেমগী থাক্তা মানা-মানা চৎনিংলিবা লম্বীশিং অদুদা মায়পাক্লা চৎপা ঙমগনি। লোয়ননা মণিপুর হায়বা ইরমদম ইমা লৈবাক অসি স্পোর্টস অমদি আর্ট এন্দ কলচরনা মালেমদা শক তাক্লিবনি। মরম অদুনা ইরম অসিদা চৎলিবা, চঙশিন্নবা হোৎনরিবা অমদি লাক্কদৌরিবা মীরোলশিংবু পুক্লিং থৌগৎপা ওইনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌহন্নিংই। মদুনা মণিপুরী ফিল্মসু, আর্ট এন্দ কলচরসু অমদি স্পোর্টস হেন্না চাওখৎপা পুরকপা ঙমগনি হায়নসু বনিতানা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

ব্রাইট ৱে কন্সল্টেসন সর্ভিসনা লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমদা তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, মে ০৬ (ঐচ এন এস) :

ঙসি অয়ুক কৈশাম্পাৎ লৈমজম লৈকায়দা লৈবা ব্রাইট ৱে কন্সল্টেসন সর্ভিস কৌবা ফার্ম অমগী প্রোপ্রাইটর য়ুম্লাম রেবিকা চনুনা লুচিংবা টিম অমনা লাঙ্গোলদা লৈবা লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমদা লৈরিবা অহল-লমনশিংগী চান-থক্লবা পোৎলমশিং তেংবাঙখ্রে।

য়াম্না চম্না লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমদা পাঙথোকখিবা তেংবাঙবগী থৌরম অদুদা কৈশাম্পাৎ লৈমজম লৈকায়দা লৈবা ব্রাইট ৱে কন্সল্টেসন সর্ভিসকী প্রোপ্রাইটর য়ুম্লাম রেবিকা চনুনা ফোঙদোকখিবদা, ফার্ম অসিনা হৌখিবা নুমীৎ খরনিগী মমাঙদা লাঙ্গোলদা লৈবা ওল্ড এজ হোম অসি ঙসি ফাওবদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতেং অমত্তা ফংদনা মীয়াম্না পীরকপা মতেংদগী ওল্ড এজ হোম অসিগী চোরমেন ওইনাম মঙ্গি কৌবা মীশক অমনা কখোকপা অমগা লোয়ননা হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংবু থন্লি হায়না তাবদা পুক্লিংদা নুংশিবা অমদি নুংঙাইবগা লোয়ননা চাউথোকচবা ফাওবনা মরম ওইদুনা ঙসি ঙমজবা চান-থক্লবা পোৎলমশিং অমদি অতৈ পোৎলমশিং ব্রাইট ৱে কন্সল্টেসন সর্ভিসকী মায়কৈদগী খরদং ওইরবসু হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংদা মতেং ওইনবা হায়দুনা তেংবাঙ অসি পীবনি।

মহাক্লা মখা তারদুনা হায়, কৈশাম্পাৎ লৈমজম লৈকায়দা লৈবা ব্রাইট ৱে কন্সল্টেসন সর্ভিস হায়রিবা ফার্ম অসি মণিপুরদা লৈরিবা থবক ফংদ্রিবা নহাশিংদা থবক পীবা অমদি থবক তৌবা পাম্লগসু শেল পুথোক্লুনা থবক তৌবা ঙমদ্রবা নহাশিংবু মফম অসিদা কৌদুনা ট্রেনিং পীরবা মতুং মণিপুরদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা কম্পেনিশিং, হোস্পিটাল, ওফিস অমদি তোঙান তোঙানবা সেক্তরদা মখোয়গা চান্নবা থবকশিং পীবগী থবক পাঙথোকপনি। করিগুম্বা লমদম অসিদা লৈরিবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা থবক তৌবা পাম্লবসু শেল পুথোকপা ঙমদবদগী থবক তৌবা ঙমদনা লৈরবদি ফার্ম অসিদা লাকপীদুনা ফার্ম অসিনা পীরিবা খুদোংচাদবশিং অমদি কান্নবশিং অসি লৌবীয়ু। লোয়ননা ওল্ড এজ হোম অসি লিংখৎলকপা চহী ফনা য়াম্লবসু ঙসি ফাওবদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী প্রোপ্রাইটর য়ুম্লাম রেবিকা চনুনা ফোঙদোকখিবদা, ফার্ম অসিনা হৌখিবা নুমীৎ খরনিগী মমাঙদা লাঙ্গোলদা লৈবা ওল্ড এজ হোম অসি ঙসি ফাওবদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতেং অমত্তা ফংদনা মীয়াম্না পীরকপা মতেংদগী ওল্ড এজ হোম অসিগী চোরমেন ওইনাম মঙ্গি কৌবা মীশক অমনা কখোকপা অমগা লোয়ননা হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংবু থন্লি হায়না তাবদা পুক্লিংদা নুংশিবা অমদি নুংঙাইবগা লোয়ননা চাউথোকচবা ফাওবনা মরম ওইদুনা ঙসি ঙমজবা চান-থক্লবা পোৎলমশিং অমদি অতৈ পোৎলমশিং ব্রাইট ৱে কন্সল্টেসন সর্ভিসকী মায়কৈদগী খরদং ওইরবসু হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংদা মতেং ওইনবা হায়দুনা তেংবাঙ অসি পীবনি।

তেংবাঙ পীবগী চম্না পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগা মরী লৈননা লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমগী চোরমেন ওইনাম মঙ্গিনা ফোঙদোকখিবদা, লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমগী মিংদা কনাগুম্বা মীওই খরনা ইম্ফালগী অমদি মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈবা মতেং পাংবা ঙম্বা মীওইশিংদগী শেল খায়দুনা লৌরে হায়বা পাউ তারিবসি য়াম্না নুংঙাইতবনি। মখোয়দগী হোমগী মিংদা শেল লৌখ্রবসু হোম অসিদা য়ৌরকপদি ঙসি ফাওবদা য়াওখিদ্রি। করিগুম্বা হোমগী মিং শীজিন্নদুনা তশেংনা মতেং লৌবীরবদি হোম অসিদা য়ৌহনবীরকউ। নৎত্রবদি অসিগুম্বা থৌওং অসি তৈবীগনু হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৭। ০৫। ২০২২ ইং, থাংজ; নুংথিল পুং ২.৫৭ ফাওবা কালেনগী ৬ পাল্লি মতুংদি ৭নি পাল্লনি।

মেষ: পল্লম্বা থবক পাঙবা, য়েৎনবদা মায় পাকচবা অমদি অফা-অপুন কোকচবা নুমিৎনি। মীতোপ্পা উশিত্তবা, হোয়া ফবা মাঙজবা, মীয়ামগা মরী ফত্তবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: মরুপ মপাংনা লৌথোক চাথোক্লিংগনি, খন্থদনা ইচঙ থৌবনা কায়নবা নংগনি। শেন্দোং তানবদি মায় পাক্কনি, মীয়াম্না য়াবা থৌরম পাঙবনা লন চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

মিথুন: অকিবা লৈতনা ইচঙ থৌনা থৌপাঙবনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। খন্থদনা নীংঙক নীংঙকপা পাঙগনু। মচা-ননাই অমদি থবক্কী লমদা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈকায়খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কর্কট: শোক- পনবা অমদি অফা-অপুন নংবা য়াবা মরমদা থৱায় য়াওগনু। লাইবক ফবনা ওইজ-ওইথক ফংবা অমদি লৌশিংনা শামু ফাগদবা নুমিৎনি-কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লান্দবনা মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

সিংহ: নঙগী ওইবা মী লোয়নৌ, মীয়াম্না পাম্লবা থবক পাঙবা মহৈ য়ানগনি। খঙনা খঙনা থৌশাদবনা ফত্তবা হৈনবীরোমদা চঙশিনগনি। লৌশিং চাওবৈ ৱা তাও।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: অনমতা তানগনু অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌগনু-লম অয়াম্বদা মায় পাকচগনি। শেল থুমগী লমদা অমদি অনৌবা থবক থৌরমদা মায় শোয়দনা পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

তুলা: থবক পাঙগনি, ৱাখলগী পাঙ্গল কনবনা নীংথিনা খন্থরগা পাঙবা থবক থৌরম মায় পাক্তবা লৈরোই। লল্লোন ইতিক চাওনা কান্নগনি। মীংচৎসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: অচুম্বা নত্তনা কান্নগদবা মমী উদে-লান্দনবা হোৎনৌ। য়েক্লবসু লায়না ঙমগনি অদুবু মরুপ মপাংগা মরী ফরোই, ৱাঙাং হৈত্রদি চোপ্পা ৱাবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীগী মতেং লৌবা য়াগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: মতাং চাদনা ইচঙ থৌগনু-নচা ননাই ময়েং তাগনি। য়েক্লবদি ঙমগনি, পল্লম্বা লনসু ফংবগী নুংঙাইজবা লৈ, মীয়ামগা পুন্না চৎলু। মীৱা লৌগনু/পঙথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। শেন্দোংসু চাওনা ফংগনি, ৱাখল থাদবা কান্নগনি। নকম্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা অমদি নাপলনা মরুপ কায়হনবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

কুম্ভ: মীচঙ ৱাংতে, অনৌবা থৌরমদনা হেন্না মায় ওনশনবা অশিংবা তাগনি। অফবা মীংচৎ তানবদি কান্নগনি, তুংগী পোরম য়াৎপসু হৈগনি। খোয়রাংবদি ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

মিন: পুক্লিং লাকশিন্না লৈয়ু। হুরানবনা নরলদা মীতাবা লৈ-চিন য়াঙগনু। খঙলসু পঙশিন্নৌ-মদুনা থবক মাঙবা য়াবদৈ কনগনি। লাঙতক্লবনা কায়নবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

ৱাখল খনবা ঙম্লক্তবা

লৌশিং পুক্কৈ

তম্থরকপদা হকচাংদা কান্নদবা অচোয়-অপা চানিংলক্লিবসি অফবা নত্তে

মীওইবনা তম্থরকপা, ৱাখল ফাওবা নীংথিনা খনবা ঙম্লক্তবা মতমদা অথুম-অহাউ, ফাষ্ট ফুদ অমসুং হকচাংদা কান্নদবা অচোই-অপা অমা হেক্তা চানিংবা ফাওরকই। বৃটিশ রিছার্চরশিংনা হায়খি মদুদি দোপামিন কৌবা ব্রেনগী কেমিকেল অমা চাং হম্থরকপা মতমদা মীওইবনা চানিং-থক্লিংবা ফাওরকই। মরুওইনা য়াম্না তৌনিংদবা, বোরিং ওইবা থবক অমা পাঙথোকপা লোইরবা মতুংদা মীওইবনা চিপ, অথুম-অহাউ অমসুং ফার্ষ্ট ফুদকুম্বা হকচাংদা কান্নদবা অচাপোৎ হেক হেক চানিংবা পোক্লকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

য়ুনিভর্সিটি ওফ সেন্ট্রেল লেনকেশায়রগী ডা. সেন্দি মাননা হায়খি, দোপামিন কৌবা ব্রেনদা য়াওবা কেমিকেল অমগী চাং হম্থরকপা মতমদা মীওইবনা খুদিং ইতন-তম্থরকই অমসুং হৈনিংবা পোক্লক্তে। মতমদুদা ফেট অমসুং সুগর য়াওবা অচাপোৎ চাবদা দোপামিন ৱাংখৎলকপদগী ৱাখল নুংঙাইরকই।

ডা. সেনি মান, ফেয়ি ইবিটসন অমসুং বেন এদৱার্দসনা মীওইবগী ৱাখল তম্থরকপা অমদি চিঞ্জাক্কী মরক্তা লৈনবা মরীগী মতাংদা ষ্টদি অনী চথখি। ষ্টদিগী শরুক অমা ওইনা মীওই ৪৫ দা বোরিং ওইবা ভিদিও অমা য়েংহল্লম্মী। হকচাংদা কান্নবা মচি ওইবা চিঞ্জাক অমদি কান্নদবা অচাপোৎশিংসু নাকলদা থম্লম্মী। বোরিং ওইবা ভিদিও য়েংবা মীওইশিংনা হকচাংদা কান্নদবা অচাপোৎ চাবগী চাং ৱাংই হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। ইশম শম্না হায়রবদা মীওইবনা ইতন তম্থরকপা মতমদা অফবা চিঞ্জাক চাবগী মহুৎ হকচাংদা থোইদোক্লা কান্নদবা অচাপোৎ ওইনা চানিংলকই। মসিগী মরুওইবা মরমদি দোপামিন কৌবা ব্রেনগী কেমিকেল অমা চাং হম্থরকপদগীনি হায়রি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি বৃটিশ সাইকোলোজিকেল সোসাইটিগী হন্দক্তা পাঙথোকখিবা চহীগী মীফমদা পুথোরকখিবনি।

অয়াম্বা মতমদা মীওইবনা অচোই -অপা চারিবসি হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা কেলোরিদি হেলহন্দনা চাকচা মাঙদা অরাম্বা কোকহন্নবগীদমক্তনি। হকচাংদা কান্নগদবা অচোই-অপা চারগনা হকচাং ফৈ অমসুং হকচাংদা থোইদোক্লা কান্নরোইদবা ঙাইহাক্কী পূক থনগদবা অচাপোৎ চারগনা তোঙান তোঙানবা লায়না কয়া ওইহল্লকই।

অরাম্বা কোকহন্নবগী নত্তবদা হৈনবী অমা ওইনা অচোই-অপা পংচাদা চাবা মীওইশিং অরুম্বা হেল্লকই। এন বি সি ন্যুজগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মীওইবনা মথৌ তাদ্রবসু অচোই-অপা পংচাদা চাবগী হৈনবী থম্বা মরম্না নুমীৎ খুদিংগী কেলোরি ৬০০ হেঞ্জিন্না চাশিল্লি। মতৌ অসুম্না কান্নদবদা কেলোরি হেঞ্জিন্না চাশিনবগা লোয়ননা হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপদগী মীওই অয়াম্বা নোয়থোরকই অমসুং হকচাংগী

অরুম্বা হেনগৎলকই।

ঐখোয়না চারিবা অচোই-অপা অয়াম্বদা কার্বোহাইদ্রেট অমসুং চিনিগী শরুক চাং ৱাংনা য়াওবগা লোয়ননা হকচাংদা কান্নবা মচল থোইদোক্লা য়াওদে। মতৌ অসুম্না কেলোরি য়াম্না য়াওবা অচাপোৎ হেঞ্জিন্না চাবদগী ঈদা য়াওবা ট্রাইগ্লাইসরাইদ অমসুং হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) ৱাংখৎলক্তুনা লায়না কয়া ওইহল্লকই। অমেরিকান হার্ট এসোসিএসন (এ ঐচ এ)গী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মদুদি মীওইবনা কান্নদবা অচোই-অচা তোয়না চাবদগী হকচাং লূম্বা অমসুং নোয়বা হেনগৎলক্তুনা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই।

অমরোমদা, অচাপোৎ তোয়না চাবনা য়া পুমহল্লক্লবগী মরম ওইরকই। মীওইবনা অচাপোৎ তোয়না চাবা মতমদা বেক্টেরিয়ানা থাদোরকপা এসিদনা য়াগী ইনামেল শোকহল্লি। মরুওইনা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাক চাবা মতমদা য়ারক্তা চঙহৌবা অচাপোৎনা মরম ওইরদুনা য়া শোকচিল্লকই। খুদোংচাদবা অসি কোকহ-ন্নবগীদমক অচোই-অপা হেক চাবগা ঈশিং অচম্বনা চীন-য়া তেংথোক্কদবনি। ঙম্লবদি শেংনা ব্রস তৌথোকপা কান্নগনি। অফবা চিঞ্জাক চাবা ফৈ হায়