নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

ঐভোন্দা শুপ্পগী জেনরেসন অমগী নহাশিং পীয়ু, ঐ মালেম পুম্বদা অওনবা অমা পুরক্তুনা উৎকে। - ব্লাদিমির লেনিন

- "মুনা ঙাংবা গুলাপ" -

ইং শোক, থাবান, নুমীৎ খঙহৌদবা মথায় থায়নাগী ৱারীনি। নিংথৌ অমগী মজা ইবেম্মা অহুম লৈরম্মী। কবোক্লৈনা অহল, সনারৈনা য়াইমা, লৈহাওনা অতোনবীনি। মখোয় লোয়নমক মথোৎ কারকপী মপুং মরৈ ফারবী লৈশাবী ঙাক্তনি। তোঙান-তোঙানবা রানিশিংগী মচা ওইবনা মখোয় চহী ফানা হন্নদে। লৈমা নিংথৌকোন্দা চাউরকপনা কেথোক মৌথোক্লা চানিংবতা চা, শেৎনিংবতা শেৎ মনিং তমজৈ মজা ইবেম্মা অহুম্মক। লাইগী মচাদৌনা শক্তি অহুম্মক হেল্লি অদুবু ফজবশিংগী মনুংদা হেন্থোইবী অমা অদুম্মক য়াওবগুম; লৈহাওনা মচেমসি অনীদগী খরা-খিৎ চঙখোল্লি হায়নৈ। মমা তীন্নদবী মচানি হায়বগী মমি তাদে, য়াম্না লুনা তীন্নজৈ: চারে চামিন্নৈ, চৎলে চৎমিন্নৈ, কোইরে কোইমিন্নৈ।

নিংথৌগী মচা ইবেম্মাশিং ওইবনা খোইনৌ মতা শিংককই, অরাম (মীচম) চনুশিংগী মচা-মশুশিংগা লোয়নদে। লৈমা নিংথৌকোলগী মীওইশিং, ফম্নাইবশিং, করিগুম্বদা ফম্নাইবশিংগী নুপী অঙাংশিং খক্তগা তোরোত খোয়দানৈ। লৈপাক্কী হরাও কুম্মৈ, লাইগী থৌদোক ৱাথোক থোরকপদা মজা ইবেম্মাশিংনা নিংথৌ, মহারানি, রানিশিং, লৈমা শিজা, ফম্নাইবশিংগা লোয়ননা কুম্মৈ য়েংজবা, থৌগাই য়াজবা নত্তনা প্রজা মীয়ামশিংগা তোৎন-তীন্নবগী খুদোংচাবা লৈতে। করি করিগুম্বদা কোনুং লান্না চথোকপা তারবসু মনাই মশন্না শেন্নদুনা চৎলি। অদুবু মখোয়গী অপাম্বা অনীংবা খূদিংমক কোনুং মনুংসিদা লোয়নমক ফংহল্লি। চেকপলনা ইকোয় কোয়না খাজিল্লিবা, মনাই মশন্না ঙাক শেল্লিবা চাউরবা কোনুংগী জগা অসি মখোয় অহুমগীদি তোঙানবা সংসার'মনি।

মথোৎ কারকপগী পুন্সিদা অপাম-নুংশিগী ঈথক হৌরকপা হায়বসিদি হৌনশানি, কনানবু থিংবা ঙম্বগে। খোইমু ইন্দবা গল্লাগী লৈরাংনি শাৎকাইরক্কনু পোমদুনা অসুম্মক লৈয়ু হায়বা য়াদবগুম, মজা ইবেম্মাশিংগী থম্মোয়দা ফাওরক্কনু য়াদবা অপাম-নুংশিগী ইথিলবু য়োল্লিং-ফক্লাং চন্দুনা ফাজিনবনদি ওইথোক্তবনা হৈকোল, লৈকোলদা মীৎয়েং থল্লকই, পূক্লিং হুরবা লৈরাংসিগা ইতা শান্ননিংঙকই; অপাইবা লৈচিলদা থম্মোয়গী মপাও তমজনিংঙকই।

নুমীদাংৱাইরম, কোরৌনা মেংথরক্লবা ঙং-ড্রা-নরবা নোংজাবীনা অশংবা চীংশাং পরেংবু কুপশিল্লকপা তাঞ্জা; লমদম তাম্না চাক্তারুবা উচেক শঙ্গু-শঙ্গুনা ময়ুম মায়কৈ তম্না হন্নরকপা মতম; নুমীৎ চুপ্পা'মা কোরৌগী মৈশাদা খুইথরুরবা হৈরাং লৈরাংশিংবু তেখৎহল্লগে মতাগুম লমজাও তোংবা মালংবনা লিরি হুল্লকপা মতমসিদা নুমীৎ খূদিংগী স্না-কোনুংগী খা-নোংচুপ থংবদা লৈরিবা নীংথিরবা লৈকোলদুদা মজা ইবেম্মশিং থোরক্তুনা হকচিক লাংজৈ। মানা মানা পামজবা লৈরাংশিংগী মনাক্তা চঙশিন্দুনা লৈশক, লৈ-চুবু খোইদানা য়েংজৈ, লৈ-নমদা ঙাওজৈ। মজা ইবেম্মা অতোনবী লৈহাওদি নোংচুপ থংবা লৈকোলসিবু খারিবা মচেৎ খরা নীংখাইরবা চেকপল ময়ারোমদা অয়াম্বা মতমদা য়েংদুনতা লৈ। অহানবদদি থোইনা খল্লুদবনি, নিপা'মা চেকপল অহোবসিগী ৱাংমদা মখোয়দা য়েংদুনা লৈবসি। "ঙরাংগী নুপাদু ঙসিসু লাকপা জাৎলনে য়েংথোক্লুবদা অদুম্মক লৈরম্মী।" মচেমসি অনীদুদি তম্বা নুপাদুদা থোইনা মীৎয়েং থল্লুদে।

মথং মথং...

❒ আর কে নরেন্দ্র

"ছাত্রগী পুন্সিদা ওজাগী থৌদাং"

হান্নগী মখা...

ঐখোয়গী ঈকায়খুম্নজরবা ডা. রাধাকৃষ্ণনগী মত মতুংইন্না ভারত্তা ওজাদি য়াম্না মরাং কায়না লৈ অদুবু মথক্তা পনখ্রিবা অসিগুম্বা ওজাদি চাম্মাগী মনুংদা অমত্তনি। মখা তানা মহাক্লা হায়বীরম্মী ওজা হায়বসিদি মিশন্নি বৌধ লম্বোইবশিংনা বৌধ ধর্ম্ম শন্দোকপগুম ওজাশিংনা ছাত্রশিংদা মিশন অমা ওইনা মখোয়গী অচুম্বা অশেংবা অমসুং ইচম চম্বা ৱাখল অদু তম্বীগনি অমদি শন্দোক্কনি। খরগা হেন্না হায়রবদা অসিদি অচাকপা কেন্দল অমনা চাক্ত্রীবা কেন্দলদা মথং মথং চূবগুম্বনি। অসিননি ছাত্রগী পুন্সিদা ওজাগী থৌদাং য়াম্না চাউই হায়নরিবসি। অদুনদি দায়িত্ব চাউরবা ওজাশিংনা ছাত্রগা লৈনরিবা মরী অনী অসি হেন্না কশিন্ননবা থৌদাং মায়পুনবীবা তাবনি। ছাত্রশিংনসু য়াম্না হরাউনা ওজাশিংনা লৌরিবা রোল অসিদা রেস্পোন্দ তৌগদবনি।

ইৱা ৱাদনা ওইজবা তানবনা মী খূদিংমক্কী হৈনবী ওইরবা মতম অসিদা হৌজিক্কী মহৈরোয়শিং অমদি তম্বী তাকপীরিবশিংনা ঈচেলসিবু মোৎহনবদি চুমদে।

লোইশিল্লকপদা অমুক, ছাত্রশিংনা ওজাগা স্কুলদা লৈমিন্নবা মতমদগী য়ুম-য়ুমদা মমা-মপা নৎত্রগা গার্দিয়ান ওইবশিংগা লৈমিন্নবনা হেন্না মতম শাংই। মরম অসিনা ছাত্রগী লমচৎ-শাজৎ শেম্বদা ওজাদা ঙাক্তা ইন্থোকপীবসু য়াদে। ওজা অমদি ছাত্রগী মরক অসিদা গার্দিয়ানশিংগীসু অচৌবা থৌদাং কয়া অমা লৈরিবনি। 'ছাত্রনা' চেন্থরিবা ঈচেলদুনি অদুগা ওজা অমদি গার্দিয়ানননা ঈচেলদুগী তোর্ব্বান অনীদুনি। এদ্যুকেসনবু বাইপোলার ওইনা লৌনরম্বদু হৌজিক্কী মতমদা অহোংবা ময়াম অমা লাকপগা লোয়ননা ত্রাইপোলার হায়বদি- ওজা ছাত্র অমদি গার্দিয়ান অসুম্না চৎনরগনি। ছাত্রগী পুন্সিদা ওজানা লৌরিবা থৌদাংসি মমা-মপা ওইবশিংনা লৌগদবা থৌদাংদগী পংতা তাদনা থোক্কনি।

হন্দক ভারতকী নেসনল এদ্যুকেসন পোলিসী অমুক নৌনা শেম্বীরকপবু তরাম্না ওকচৈ। থুনমক ইমপ্লিমেন্ট তৌবীবা ঙম্বা ওইবীয়ু লোয়ননা ছাত্রগী পুন্সি শেম্বদা ওজাগী থৌদাংসু নীংশিংবীয়ু।

❒ অয়াম ইবেতোম্বী

ঐখোয় পুম্নমক পুক্লিং থৌগৎমিন্নদুনা অফবদা ফৈ, ফত্তবদা ফত্তে হায়বগী থৌনা লৈমিন্নদুনা অওনবা পুরকমিন্নসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

মোইরাংথেম লিন্দা, ফিমেল এক্টর

অৱাবা মরক্তা নুংশিবা মশেল পুনবগী নুংঙাইবা হায়বসিসু অঙকপনি। অৱাবা পূম্নমক কাউথোকই। অমরোমদা অৱাবা মরক্তা মীনুংশি খঙদবা মীগা পুল্লগনা অমুক্তা হেন্না অৱাবা হায়বদু ওই। হোংনা ফংহল্লিবা মমলগী মরুমদা করি লৈবনো হায়বসিসু খঙমিন্নবা ফৈ। অদুগা হোংনা ফংই হায়দুনা পুম্নমকপুসু অহোংবা মমলদা পীগদবনি হায়বা ৱাখল্লোলগী মতাংদসু খন্থমিন্নবা চুমগনি। মরমদি মদুনা পোত্থোক পুথোক্লিবা মীওইশিংনা মশাগী ওইবা অশেংবা ফজবা পোত্থোক পুথোক্লবসু অমদি পুথোকনিংলবসু খুন্নাই অদু মাঙজিল থাবা ৱাগনি অমদি চাওখৎপসু থিন্থগনি লোয়ননা খুন্নাই অদুদা লৈরিবা মীওইশিং অদুগী মরক্তা অমনা-অমবু সপোর্ট তৌনরকপগী চাং ৱাৎকনি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংদসু ৱাখল্লোল অদুনা পুক্লিং শোন্থহনবা অমদি থৌনা মাঙহনবা হায়বদু ওইগনি। মরম অদুনা লুচিংলিবা মীওইশিংনা মীশক খুদিংগী অমদি পোৎশক অদুগী মমল খঙনা লেপ্লিবগা লোয়ননা পুক্লিং থৌগৎপীবা চঙই। মাগী-মাগী ফংফম থোকপা ফংহনবা হায়বসি মান্নবা অমদি চাওখৎপা খুন্নাই অমা পুরক্লবগী মচাক অমা ওইগনি। মশা ককথৎপীরগা অতিয়াদা পাইয়ু হায়বদুদি ফনা য়াম্না থৌনা ফবা, টেলেন্ট লৈবা মীওই ওইরগসু হোৎনবা য়াবা হোৎনরবসু অতিয়া পক্লা পায়বা হায়বদুদি মঙলান অমগা চপ মান্নগনি। মী মশেন শাওনৈ, মী মশেন খৎনৈ, মী মশেন নত্তনসু অমনা অমগী মতেং পাংনবা তাইবঙ পানবা অসিদা কনা লৈতে। মরম অদুনা ঐখোয় মশেল অমনা-অমবু পুক্লিং থৌগৎমিন্নবা অফবদা ফৈ, ফত্তবদা ফত্তে হায়বগী থৌনা লৈমিন্নবা চঙই। হৌরক্লিবা মীরোলশিংগী লম্বী য়াৎপীরম্বা হায়বসি মপি-মপা ওইরিবা অমদি লুচিংবশিং অদুগী থৌদাংনি। পুম্নমক চৎখিগদবা ঙাক্তনি, অদুবু মীওই খরদি চৎখ্রবসু ঙসি ফাওবা নীংশিংনদুনা লৈহৌরি।

চৎলিবা লম্বী অদুদা করিগুম্বা ইরমদমগী থৌদাং খরাং লৌরমগে হায়না হোৎনরকপা নহাগী মশিং য়ামখৎলকপা হায়বসি ঐখোয়গী খুন্নাই অসিগী য়াম্না অফবা খুদম অমনি। ইরমদম অসিগী অদুগুম্বা ৱাখল্লোল চেনবা নহাশিং অদুগী মরক্তা চহী নৌরিবী মঙলান অমগা লোয়ননা খোঙদারক্লিবী ৱাবগাই য়াংবি মনিংদা লৈবা মোইরাংথেম লিন্দাসু অমনি। লিন্দা মোইরাংথেম মনিবাবু অমদি মোইরাংথেম ওংবী ইনাওতোম্বীগী মচানুপীনি। মহাক্কী মচিন-মনাও অহুমনি। চহী ২২ খক্তা ঙাইরীবি লিন্দা গ্রেজ্যুএসন লোইরে। মহাক পীক্লিঙৈদগী হৌনা আর্ট এন্দ কলচরবু য়াম্না পাম্না হৌরকখিবী নুপীমচা অমনি। অহানবা ওইনা মহাক্কী নেনে মন্দাকিনি কৌবী নুপী অমনা নুপী লীলাদা পুশিনবিরকখি। মদুগী মতুংদা অহানবা ওইনা পেলেস কম্পাউন্দা লৈবা ইবোয়াইমা শঙলেনদা খম্বা থোইবীদা য়ূম্ফম ওইবা নুপী লীলা অমা শরুক য়াবা হৌরকখি। মদুগী মখা তারকপদা ঙাইরংবম কেপ্টেনগী মখাদা আইস্ক্রিম হায়না মীঙথোনবা লীলা অমদা অমুক য়াওখি।

লীলা অসিদা সেকেন্দ বেষ্ট সপোর্টিং এক্ট্রেসকী এৱার্দ ফংখি। উচিৱাদা ৱার্কশোপ অমগী মনুংচন্না পুথোকপা ইমা শান্থলেম্বী থিয়েটর প্লেদা হিরোইন অমগী শক্তম লাংখি। পুন্সিগী মখা তারকপা খোঙচৎ অমা ওইনা নুপী লীলা শান্নবা লেপ্তুনা থিয়েটরদা অমুক খোঙদাবা হৌরকখি। ঐ মমানি, করিনুংগী নুপী ওইজরুবা, ৱাংমা-ৱাংমা হায়বনচিংবা লীলা কয়াদসু শরুক য়াখি। হৌজিক্লা থিয়েটরগী থবক লেপ্তুনা শোর্ট ফিল্ম কয়াদা খোঙদারকখি। চাওরাক্লা ঙসি ফাওবদা খুঙ্গং নীংঙোল, ঙমজবা খুদোল, কংলুরবা ইচেল, কোরোনা লাইচৎতা য়ূম্ফম ওইবা শোর্ট ফিল্ম অনীদসু এক্ট তৌখি। ঙসি ফাওবদা তোঙান-তোঙানবা টোপিকশিংদা য়ূম্ফম ওইবা শোর্ট ফিল্ম কয়াদা শরুক য়াখ্রে। ওজা অজিৎ য়ুম্নামগী মখাদা ফিল্মসু কুমখি। লাক্লিবা চাক্কৌবা অসিগী মনুংদা রিলিজ তৌগদবা শোর্ট ফিল্ম অমসু নম্বা লোইখ্রে। ৱেব সেরিজ খরদসু এক্ট তৌখিবা লৈখ্রে। লোয়ননা ফজৈ হায়বা ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমসু পুথোকখ্রে।

লিন্দাবু লম্বী অসিদা পুশিল্লকখিবা অসি মহাক্কী নেনে থোকপা মন্দাকিনিনসু তাকপী-তম্বিরকখি। মহাক কুমজা ২০১৯দা বেষ্ট সপোর্টিং এক্ট্রেস এৱার্দ ফংখি। মহাক এক্টিভ সর্ভিসতা থবক তৌবা পামজবা মীশক অমনি। লোয়ননা আর্টকী লমদা লৈরিবা অহলশিংনা আর্টকী লমদা অমুক্তা হেন্না খোঙদাবা ঙম্নবা তাকপীরক্লবদি লম্বীসিদা অদুমক চঙশিনবা পাল্লি। মহাক্লা ঙসি ফাওবদা লম্বী অসিদা মায়পাক্লা চৎপা ঙল্লিবা অসি মহাক্কী অপোকপা-অপোকপী, মহাক্কী নেনে অমদি তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিংগী থৌজালদগী ঙমজবনি হায়নসু লিন্দানা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

লীলা য়াওবা চৎপা অমদি সুটিং তৌবা লোইরগা থেংনা অপোকপগা হল্লকপদা অৱাবা কয়া অমসু মায়োক্লখি। অদুবু পামজনা চৎলিবা লম্বী অসিদা ওজা অমদি সীনিয়র কয়াগী মখাদা থবক তৌবা ফংবা অসিসু য়াম্না নুংঙাই হায়বা ৱাফমসু মহাক্লা ফোঙদোরকখি। হৌজিক-হৌজিক মণিপুরদা থিয়েটরগী ফীভম খরদি ফগৎলে হায়না নীংই। ঙসিদি তোঙান-তোঙানবা থিয়েটর কয়ানা ৱার্কশোপনচিংবা থৌরম কয়া শিন্দুনা মণিপুরগী থিয়েটরবু মালেমগী থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবিরকপা অসি য়াম্না থাগৎনিংঙাইহনি। মসিদা পুম্নমক্লসু মতেং পাংবিয়ু হায়নসু লিন্দানা মখা তানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

ডা. এস রাধাকৃষ্ণন ভারত সিক্ষা এৱার্দ ২০২২ এম য়ুদা পীরকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৯ (ঐচএন এস): আউটষ্টেন্দিং কন্ট্রিব্যুসন ইন এক্সটেন্সন ওফ আউটরিচ প্রোগ্রামগা মরী লৈননা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা ডা. এস রাধাকৃষ্ণন ভারত সিক্ষা এৱার্দ ২০২২ পীরকখ্রে হায়রি।

এৱার্দ অসি দিপার্টমেন্ট ওফ এদল্ট কন্টিন্যুইং এদ্যুকেসন এন্দ এক্সটেন্সন মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ডা. রাজকুমার সুরেশনা এপ্লাই তৌখিবনি। দিপার্টমেন্ট অসিনা এক্সটেন্সন এন্দ ফিল্ড আউটরিচ এক্টিভিটিজকী মতাংদা পায়খৎখিবা থবক থৌরমশিং অদুগা মরী লৈননা ডা. আর কে সুরেশনা এপ্লাই তৌখ্রবা মতুং এৱার্দ অসিগীদমক মণিপুর য়ুনিভর্সিটিবু খল্লকখিবগা লোয়ননা থা অসিগী ৫ টিচর্স দে নুমীৎতা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা ভারত সিক্ষা এৱার্দ অসি পীরে হায়না লাউথোরকখিবনি।

অমরোমদা, ডা. আর কে সুরেশনা হোৎনদুনা এপ্লাই তৌখিবা অদুগী মহয় ওইনা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা ডা. এস রাধাকৃষ্ণন ভারত সিক্ষা এৱার্দ ২০২২ লাম্থোরকখিবা অদুবু দিপার্টমেন্ট ওফ এদল্ট কন্টিন্যুইং এদ্যুকেসন এন্দ এক্সটেন্সনগী ওজা, ষ্টাফশিং অমদি মহৈরোয়শিংনা থাগৎপা ফোঙদোরকখিবগা লোয়ননা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (মুসু)গী মায়কৈদগীসু থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

খোল্লাও দেবেন লৈখিদবগী ইরাবত ভবনদা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৯ (ঐচ এন এস): মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীল, সী পি আইনা শীন্দুনা পার্টি অসিগী অচৌবা কন্দোলেন্স মীটিং অমা পাঙথোক্তুনা লৈখিদ্রবা শক্লাইরবা সিনিয়র জর্নেলিষ্ট নোংমাইথেম দেবেন লৈখিদবগী অৱাবা ফোঙদোকপগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না এম এস সী, সী পি আইগী এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি এম জয়কুমার লুৱাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুদা পার্টিগী সেন্ট্রেল এগজিক্যুটিভ মেম্বর ডা. এন নর, পার্টিগী কন্ট্রোল কম্মিসনগী চ্যেরমেন কমরেদ এল ইবোয়াইমা, পার্টিগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল থোইরেন, ভেটরান থিওরিটিসিয়ন থোকচোম য়াইস্কুল অমদি জি তোম্বা শর্ম্মানা ময়াই তাঙবল লৌখি।

অৱাবা ফোঙদোকপগী থৌরম অদুদা লৈখিদ্রবা শক্লাইরবা সিনিয়র জর্নেলিষ্ট নোংমাইথেম দেবেনন‍া হিংলিঙৈ মতমদা খুন্নাইগীদমক লৌরম্বা থৌদাংশিংগী মতাংদা পার্টি অসিগী সেক্রেটরি এল থোইরেননা মীয়ামদা থমখি। দেবেনন‍া খোল্লাও দেবেন হায়নরল্লিবা অসি মীয়ামগী অৱা-অনা, পেন্দবা অমদি ৱাকৎ কয়াসি নুমীৎ খূদিংগী অয়ুক্তা য়ুমথোঙ খূদিংদা উহল্লম্মী। মতম অদুদা কমরেদ দেবেনন‍া লৈঙাক্কী লুচিংবা ফম্নাইবা, সিক্যুরিটিগী অকিবা য়াওদনা মীয়ামগী রাইটকীদমক ইবা তোক্লমদে। মী খূদিংমক্কী লায়রবা শেল-থুমগী অৱাবা অমদি ওৎ-নৈবীবগী ৱাকৎ খূদিংমক খোল্লাও খবরগী খুত্থাংদা দেবেনন‍া থেংনবা তোক্লমদে। মহাক পাউমী অমা ওইবদা নত্তনা পার্টি অসিগী য়ুনিট কৈশামথোং লোকেল শাগৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লোকেল সেক্রেটরি ওইরম্মী অমসুং ষ্টেট লেভেলগী ওইনসু ষ্টেট কাউন্সীল মেম্বরসু ওইরমখি। পার্টিগী থৌদাংশিং অফস্পা, মণিপুরী লেংগ্বেজ, ষ্টেটহুদ দিমান্দগীদমক ৱাখল তাহন্দুনা মুভমেন্ট কয়াদা শরুক য়াহনখি। লোয়ননা মহাক পাউমীগী লূপ ওল মণিপুর ৱার্কিং জর্নেলিষ্ট য়ুনিয়ন (অমজু) শাগৎলকপদা অচৌবা থৌদাং লৌখিবা মীশক অমনি হায়নসু থৌরম অদুদা ফোঙদোকখি। থৌরম অদুদা লৈখিদ্রবা কমরেদ দেবেনগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্লা লৈরুনবগীদমক মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা থৌনিজখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১০।০৯।২০২২ ইং, থাংজ;
লাংবনগী থানিল।

মেষ: শেন্দোং চাওনা ফংজগনি, অফবা মীংচৎসু ফংগনি, য়েৎনবদা মায় পাক্কনি অমদি লাইবক ফগনি। অশাওবনা নরল কায়গনি, থৌনা ফুদোকখিনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃষ: পোরম য়াৎপা হৈবা ৱাৎপা, ৱা ঙাঙবা লুবা অমদি অঙম্বনা য়েংথিবা খরা লৈগনি-শাজৎ হৈয়ু। অনিংবা থবক্তি পাঙগনি। লান্দনবা হোৎনৌ-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: থাজদনা ঙসিসু কান্নবা য়াম্না ফংগনি, অরাপ্পগী মতেংগা লোয়ননা পাঙবা থবকশিং মায় পাক্কনি। মীয়াম্না চাল্লি, নুংঙাইবা ফংগনি। শিখাং খাংবদি ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: অনম তানগনু, ঐ মঙাইরে খনগনু অমদি নীংবদুমক পাঙগনি খনগনু। মীয়াম্নদি হান্নগুম য়াই অমদি থৌনা ফবনা শেলথুমগী লমদসু কান্নজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

সিংহ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি। শেন্দোং য়ামগনি, য়েৎনবা লৈরল্লসু কোকচগনি, ইমুং মনুং ৱাতান্নরদি হেন্না কান্নগনি। চোপ্পা য়াবদি লৈ-ৱাঙাং হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: মায় পাক্কনি, অনৌবা থৌরম পাঙনবা হোৎনৌ-অফবা মরুপকী পাউতাক লৌ। নত্তবা উপাইনা থৌ পাঙগনি খনগনু-তুংদা কায়নবা লাক্কনি-থাজৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি চেৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: হন্থবা লোয়নরদি অমদি চরাংনরদি মতম মাঙগনি অমদি থবক পনগনি। অদুবু মীগী মতেংনা ইৱা ৱাদনা শেল থুম ফংগনি, মীথোই মীহেনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরীদি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: থৌনা ফুদোকপা মতাং চাদ্রসু নীংহন্নদবনা থবক পাঙগনি। ঙাঙ-শকপা অমদি তুংগী ফগদবা খল্লগা থৌ পাঙহৌরো, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি-তন্থগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

ধনু: কল্লকপা য়েংথিবা ৱাৎতে-য়েৎনরুনু অমদি লোয়নবা মরক্তা য়েক্লবসু য়াওই-পংথগনু। থৌরম শিনবা হৈবনা অনিংবা থবক্তি শোয়দনা পাঙগনি-চিংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: থবক্কী লমদা চাওনা মায় পাকচবগুম নুংঙাইজগনি, মীয়ামগা মরী ফগৎকনি। নচা-ননাইগী লমদা পুক্লিং পেঞ্জগনি। মহু চাওবনা লান্না পাউথোকপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: ৱাখল নুংঙাইজবা, অনৌবা আশা লাকপা অমদি য়েক্লবা লৈরল্লসু লায়না লাকশিনবদি ঙমগনি। অদুবু মরুপ মপাং অমদি মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- কায়নবা য়াবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: লাংতক্লগনু অমদি চিন য়াংগনু-চাদিং হেনগনি অমদি চোপকনি। অঙম্বনদি চানবীগনি অমদি অফবা মফম কনবা ঙমগনি, থৌনা হন্দবনা ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংদা কান্নখ্রবা

ষনগী শঙ্গোমগী মতাংদা খঙজিনবা য়াবশিং

ষণনা হরাওরিঙৈদা শুম্বা শঙ্গোমদা কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওবগা লোয়ননা হকচাংদা কান্নবা হেল্লি হায়বা কুপ্পা থিজিনবদগী খঙবা ঙল্লে। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ ৱিস্কোন্সিন-মেদিসনগী রিছার্চরশিংনা থিজিনবদা খঙলকখি মদুদি ষননা হরাওবা মতমদা কেমিকেল অমা থোরকপা মরম্না কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওবা শঙ্গোম পুথোরকই।

য়ুনিভর্সিটি অসিগী লোরা হর্নান্দেজনা লুচিংবা রিছার্চর কাঙবু অমনা মচা পোকপদা ঙায়রিবা জর্সি ষন খরদা থিজিনবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। হকচাংদা কান্নগদবা অফবা শঙ্গোম ফংনবগীদমক ষনবু পূক্লিং ৱাখল নুংঙাইনা লৈহনবা মথৌ তাই।

কেলসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা শঙ্গোম চাং নাইনা থকপনা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। অদুবু ষন অয়াম্বা হাইপোকেলসিমিয়ানা নাবা মরম্না কেলসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা শঙ্গোম থকপা ফংনরক্তে। হাইপোকেলসিমিয়া হায়বসি কেলসিয়মগী চাং ৱাৎপগী থৌওংবুনি। জর্নেল ওফ এন্দোক্রাইনোলোজিদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা লোরা হর্নান্দেজনা হায়খি, ষননা হরাও-তয়াম্না লৈরবদি সেরোটোনিন কৌবা কেমিকেল কম্পাউন্দ অমগী চাং ৱাংখৎলকই। মদুনা মরম ওইরগা কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওবা শঙ্গোম পুথোরকই।

রিছার্চর কাঙবু অসিনা ষন মখল অনীদা মীরোনবদগী হৌরগা মচা পোক্লবা মতুংদা মখা তানা থিজিনবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। ষনশিংনা হরাওরবদি সেরেটোনিন কৌবা কেমিকেল মখল অমা হকচাং মনুংদা ৱাংখৎলকই। মদুনা মরম ওইরগা মখোয়না পুথোরকপা শঙ্গোমদা কেলসিয়ম য়াওবগী চাং ৱাংখৎলকই। ষনগী অশেংবা শঙ্গোম থকপনা মীওইবদা কান্নবা কয়ামরুম পী। খরদং পল্লবদা শৰু কলহনবা, উনশা ফজহনবা, ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎলক্তুনা লায়না কয়া ঙাকথোকপা, য়া কলহনবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দবা, দিহাইদ্রেসন তৌহন্দবা, নিংশা শ্বর মরী ফহনবা, হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দবা, ওষ্টিওপোরোসিসতগী ঙাকথোকপা অমসুং কেন্সর মখল খরদগী ঙাকথোকপা অসিনচিংবনি।

তশেংবদি শঙ্গোম অসি ষনবীনা ষন্নাউ পীথক্লবগীদমক মশাগী মেম্মরি গ্লান্দদা শুংবনি। ষন্নাউ অমনা মপাঙ্গল মপুং ফাদ্রিবফাওবা মমাগী শঙ্গোম থকপা মথৌ তাই। মীওইবদসু অদুম্মঙায়রে, অঙাং অমনা হেক পোক্লকপগা থা ৬ ফাওবদি মমাগী খোল্লাং মবুক থন্না থকপগী তঙাইফদবা লৈ। অদুবু ষনগী শঙ্গোমদি ষন্নাউ খক্তদা নত্তনা মীওইবদসু কান্নবা পী। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচর (য়ু এস দি এ) না পীবা গাইদলাইন মতুংইন্না মীপুম খুদিংমক মশা-মউ ফনা লৈনবগীদমক চাং নাইনা শঙ্গোম থক্কদবনি হায়রি।

চাং নাইনা শঙ্গোম থক্লবদি ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-১২, ভিটামিন দি, কেলসিয়ম, কার্বোহাইদ্রেট, ফোসফরস, সিলেনিয়ম, মেগনে-সিয়ম, প্রোটিন, জিঙ্ক অমদি রাইব্লোফ্লেবিননচিংবা হকচাংদা কান্নরবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং ফংবা ঙম্মী।

কেলসিয়মনা কেন্সর, শৰু পাথরকপা, অরথ্রাইটিস, মাইগ্রেন হেদেক, প্রি-মেন্সট্রুয়েল সিন্দ্রোম অমদি ওবেসিটিনচিংবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। হকচাংদগী কান্নদবা ফেট লৌথোক্তুনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদসু মতেং পাংই। শেল ইচঙ চঙহন্দনা অরায়বা মওংদা কেলসিয়ম ফংনবগী পান্বেদি চাং নাইনা শঙ্গোম থকপনি। কেলসিয়মনা হার্টকী মথৌ নীংথিনা তৌহনবগা লোয়ননা ষ্ট্রোক তৌহন্দে। জপানদা মতম শাংনা চথখিবা ষ্টদি অনীগী রিপোর্ট মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা কেলসিয়ম চারবদি ষ্ট্রোক, এথরোসক্লেরোসিস অমসুং কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়রি। কেলসিয়মনা শৰুগী মপাঙ্গল কন্না থম্বদা মতেং পাংই। ওষ্টিওপোরোসিসনচিংবা শৰুগী লায়না কয়া শঙ্গোম থকপনা ঙাকথোকপা ঙম্মী। অঙাংশিংবু নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা শঙ্গোম পীথক্লবদি শৰু কলহনবদা নৎতনা য়াগী মপাঙ্গলসু কলহল্লি।

মীওইবগী হকচাং অসি চাদা ৮০ রোমদি ঈশিংগী শরুকনি। ঈশিংনা হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা তৌহনবা ঙল্লিবনি। ঈশিং থক্রবদি দিহাইদ্রেসন তৌদুনা কয়াৎ অয়াম্বা শোকচিল্লকই অমসুং খুদোংথিবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। অদুবু ঈশিং ফংদবা মতমদা শঙ্গোম গ্লাস অমা থক্লবদি দিহাইদ্রেসন তৌহন্দে। মালেমদা খ্বাইদগী মশক ফজবী নুপীনি হায়না লৌনরিবা নাইলগী মহারানি ক্লিওপত্রাগী মরমদা মীয়াম্না শোয়দনা খঙনরল্লগনি। ক্লিওপত্রানা নুমীৎ খুদিংগী শঙ্গোমনা ঈরুজবগী হৈনবী থম্মী। শঙ্গোমনা উনশা ফজহনবগা লোয়ননা কুচুসু শেংহল্লি। মরম অদুনা অকে অমৌগী তোঙান তোঙানবা পোৎলম (কোস্মেটিক) শাবদা শঙ্গোমবু মরুওইবা মচল অমা ওইনা হাপ্লি। মেদিকেল রিছার্চ অমগী রিপোর্টনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা শঙ্গোম থক্লবদি হকচাংদা কান্নরবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়ামরুম ফংবা ঙম্মী। অমরোমদা সোদা য়াওবা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপনা হকচাংদা কেলসিয়মগী চাং হন্থহল্লি। হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা তৌহনবদা কেলসিয়ম চঙই। মরম অদুনা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপগী মহুৎ নুমীৎ খুদিংগী শঙ্গোম থক্কদবনি হায়না দাইটিসিয়নশিংনা রেক্কমেন্দ তৌরি।

এসিদিটি অমদি পুক শাওগৎপগী খুদোংচাদবসু শঙ্গোম থক্লগা কোকহনবা ঙম্মী। শঙ্গোম গ্লাস অথনবা অমদা ভিটামিন এ অমসুং ভিটামিন বি মরাং কায়না য়াওবা মরম্না মীৎ ফহনবগা লোয়ননা রেদ ব্লদ সেল (আর বি সী) কাউন্ট হেনগৎহল্লি; কার্বোহাইদ্রেট য়াওবনা হকচাং কনখৎহল্লি; পোটাসিয়ম য়াওবনা নর্ভশিংগী মথৌ ফগৎহল্লি; মেগনেসিয়ম য়াওবনা মশল কলহল্লি, ফোসফরস য়াওবনা পাঙ্গল কলহল্লি অমসুং প্রোটিন য়াওবনা অমাঙ অতা থোক্লবা সেল শেমগৎপদা মতেং পাংই। চাং নাইনা শঙ্গোম থক্লবদি অহল ওইশিল্লক্লবসু নহা অমগুম হকচাং কন্না অদুমক লৈবা ঙম্মী হায়রি।

অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট হায়খি, চাং নাইনা শঙ্গোম থক্লবদি কোলোন কেন্সর নারবা মীওইশিংগী পুন্সি শাংদোকহনবা ঙম্মী। অদুবু চেকশিনগদবা অমনা শঙ্গোমদা য়াওবা লেক্টোস কৌবা মচল অমনা কনাগুম্বা পুক নুংঙাইতবা, নুংশিৎ কাবা, পুক নাবা অমসুং খোঙ হামথবগী খুদোংচাদবা মায়োক্ল-হনবা য়াই। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু ষনবীনা হরাওরিঙৈদা শুম্বা শঙ্গোমদা কান্নবা মচল কয়ামরুম য়াওই হায়বসিমদি ময়েক শেংনা খঙলবা ৱাফমনি। মরম অদুনা শঙ্গোম শুল্লমদাইদা ষনবীবু য়ারিবমখৈ হরাওহনগদবনি হায়রি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ূম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাক্কী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে