১৬শুবা বেষ্ট ওফ আম্মিক্কি থৌরাংদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট সেন্টরগী প্রিলিমিনরি রাউন্দ

- নানি

চহী চা কয়াগী পুৱারী লৈরবা লমদম অসিগী থাক ৱাংনা লৈরিবা কলচরগী অহকপা থৌদাং অমা লৌবা হায়বসি তারাইবা অমদি নত্তে। লমদম অসিদা কায়বগী লোইবা নাইররোইদবা ইপা-ইপুনা থন্বীরম্বা ঈশৈগী শৈরোল, নুংওনবা শুর, মখল কয়াগী ম্যুজিক্কি ইন্সট্রুমেন্ট অমদি থম্মোয় ফুকপা ঙস্বা শৈদা কয়া অসি মপূং ফানা চিংথোক্তুনা লমদম অসিগী অপূনবা ঈশৈগী মশক অমা শাগৎপা ঙমলোদরা হায়বসি মতম কুইনগী মমাঙদগী মীরোল কয়ানা হংদুনতা লাকখ্রবা ৱাহংনি। করিগীদি ঙল্লোই, শোইদনা ঙমফম থোকই। ঐখোয়গী ইরলনি, ঐখোয়না ঙাকচগদবনি। লুরিবদি ঐখোয়না ইপা ইপুশিংনা থন্বীরম্বা মচাক মরল কয়া অসি কয়াম মুন্না খঙবা ঙল্লবগে? চীং অমসুং তমগী তোঙান তোঙানবা শৈশক্লোইশিংনা মখোয় মখোয়গী ওইবা ট্রেদিসনগী শৈশক কয়া ঙসি ফাওবা শক্তুনা মীরোল মীরোল কয়াদা শুথাং-পুথাং পুথদুনা লাক্লি। মণিপুর হায়বা অসিদা লৈরিবা শৈশকশিং অসি মখল য়াম্না য়াম্মি। চীংগী ফুরুপশিংগী শৈশক শৈরোল কয়া লৈরি। শৈরোলশিং অসিদা ঐখোয়গী নাৎকী ওইবা শক্তম ময়েক শেংনা য়াওরি। কাঙলূপ ফুরুপ অমগী হৌরকলোন অমদি মখোয়গী পুন্সিরোল থিরকপা মতমদা নাৎকী ওইবা শৈশকশিং অমদি মদুগী শীজিন্নবগী মওং মতৌ কয়া অদু য়াম্না মরু ওই। তমগীদা য়েংলবসু মখল কয়াগী শৈশকশিং ইপা-ইপুশিংনা শেমগৎপীরম্মি। অপীকপা অঙাংশিংদা ৱাহৈ-ৱাতাগী পাউখোং ওইনা নত্রগা করিগুম্বা অমদা চাংদম পীদুনা লৌশিং তানবা, তুংলমচৎকি মীরোলদা ৱারী শিংবুন কয়াগী ৱারী মচিন চিংথোক্তুনা অঙাংশিংদা পাউতাক ওইবা শৈরোল কয়া অমসু থন্বীরম্মি। খুদম ওইনা অমা অনীদং পল্লবদা- *তোং তোং তোংদুম্বী, চক্রীক নাক্রীক চৱাইবী...’ তিং তিং চাওরো, থবীনা করিঙৈ কাহৌরো...’ সে সে সেবোতি নঙগা ঐগা কাওনসি কনানা ঙমগে য়েংনসি...* ঐখোয়গী অপীকপা নুপীমচাশিংবু থৌনা হাপ্পা, শাদা লান্দা থৌনবা, হকচাং শাজেল শরুকসু য়াওবা, য়েক্লবশিংনা লান্দারকপদা নুপী ওইবীশিংগী লিংজেল ফুদোক্লবা তাঙলবা শৈরোলশিংনি। মসিদি খরখক্কি ৱানি ওন্থোক্লা য়ামখ্রবা পুক্কৈনি। শান্নবগী ঈশৈনি হায়রবসু লমদম অসিগী ঈশৈগী ৱাহন্থোক অসিদি য়াম্না চাওই। ঐখোয়গী অসিগুম্বা কাঙলূপ ফুরুপ কয়াগী ইপা ইপুশিংনা

থন্বীরম্বা শৈদা কয়াশিং অসি নৈনবা তাই। থিগৎপা তাই, মদুনা পুরিবা ৱাংঙুলোন অমদি ৱাহন্থোক কয়া অদু মীরোল মীরোলদা থনমনবা হোৎনবা তাই। পুম্নমকশিং অসি আম্মিক্কী পান্দমশিং মনুং চন্না লৈরিবা নুংদা লৈরিবা ৱাখল্লোনশিংনি। পান্দম অসি ফংনবা তপ্না তপ্না চংশিল্লক্লিবা খোঙজ ংশিংনি।

মসিগী মথক্তা মৈনা ঈশিংনা চামদুনসু কোক্লরোইদবা ফজরবা খুনুংলোনগী, হৌরক্লোনগী লোইশিল্লকপদা, মমীং লৈরবা লমদমসিগী শৈশকপী অরাম্বম যমুনা, মমীং লৈরবা শৈরেংবা রাজেন্দ্রা ওক্রম অমদি অম্মিক্কী প্রসিদেন্ট, শগোলশেম টিজেন্দ্রনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইদুনা অচম্বা থৌরম অমসু পাঙথোকখি। লৈবাক্কী ওইবা ঈরাং খরা লৈবনা হৌখিবা চহী ২০১৯দা শিনগদবা বেষ্ট ওফ অম্মিক চৎলিবা চহী অসিগী জন্যুৱারী ৩০দা ওইনা জৱাহরলাল নেহরু দান্স একাদেমি হোলদা পাঙথোক্লগনি হায়না হায়রি। লাক্কদৌরিবা মেগা ফিনালে অসিদা শরুক য়াগদৌরিবা দিষ্ট্রিক খুদিংমক্কী খনগৎলবা ফাইনেলিষ্টশিংগী ওইবা অখন্নবা ৱার্কশোপ অমসু পাঙথোক্লবা আম্মিকনা শিল্লি হায়না থৌরম লোইশিল্লকপদা লাওথোকখি। মদুনা পার্টিসিপেন্টশিংদা করম্না ষ্টেজদা কনফিদেন্স লৈনা পর্ফোর্মেন্স পীবা ঙমগদগে, ওদিয়েন্সশিংবু করম্না মাগী ঈশৈনা এট্রেক্সন পীদুনা কন্ট্রোল তৌগদগে, ষ্টেজদা থোরকপদা পর্সনেলিটি করম্না দিভেলপ তৌগদগে, লোয়ননা ঈশৈ শক্লিঙৈদা ঈশৈ অদুনা পিনিংলিবা মেসেজ অমদি ইমোসন অদু বোদি লেংগ্বেজনা করম্না সপ্পোর্ট তৌগদগে অমদি ম্যুজিক্কী ওইবা মরু ওইবা কাঙলোন কয়াগী মতাংদা নৈনগনি হায়না হায়রি।

বেষ্ট ওফ আম্মিকতা শরুক য়াখিবশিং ঙসিদি মশক মমীং নাইবা শৈশকপা ওইনা মীয়াম মাঙদা থোরক্লি। মখোয়গী অখন্নবা প্লেটফোর্ম অমা পীদুনা পর্ফোর্মেন্স পীহন্নবগী চাউরবা তাঞ্জা অমা পীদুনা লাক্লি। প্লেটফোর্ম অসিনা মখোয় মখোয়বু শক তাক্লবগী চাউরবা মফম অমসু ওইরিবনি। ঈশৈ অমা হায়বসি খোঞ্জেল ফরে হায়দুনা পংশক শকপা য়াদে, শক্লিবা মীশক অদুগী পর্সনেলিটি অমদি মহাক্কী এটিচ্যুদ অদুনা ঈশৈ অদুগী মথ্বায় হাপ্তুনা অতাবশিংগী পূক্লিং অমদি ৱাখলবু নিংথিনা হোংহনবা ঙমগদৌরিবনি হায়বসি শৈশকপশিংনা মুন্না খঙবা অমা মথৌ তারক্লে। অমরোমদা প্লেবেক শিঙ্গর অমা ওইগে হায়রবদি করি করি ময়াই অমা চেনগদগে হায়বসিসু মরু ওইবা অমনি। চুম্নগী ময়েক অমদা শুর অমা শকপদুনা মপূং ফাবা প্লেবেক শিঙ্গর অমা ওইবা য়াদে। অদুবু মণিপুরদদি মসিগী মরু ওইবা কয়াশিং অসি থোইদোক্লা ইখন খন্নদনা পংশক্তা শক্লবগী মওং অমাদি চৎথবা উবা ফংলি। মসিসু খরা হেন্না কুপ্না নৈনবা মথৌ তাই। পূম্নমকশিং অসিগী কাঙলোন অসি আম্মিকনা শিন্দুনা থৌরম কয়া অমদি ৱার্কশোপ কয়া পাঙথোক্লবদা মাই পাক্কনি। হৌরক্লিবা নহাশিং অসিনদি অসি য়ৌনা লামশিনবা ঙল্লোই হায়না থাজৈ। আম্মিকনা অফবা মাইকৈ অমগীদমক হোৎনরিবা অসি মখা তানা অতোপ্পা মরী লৈনবা হীরম কয়াদসু লামশিন্দুনা হৌরক্লিবা নহাশিংদা মমুৎ তানা খঙহন হৈহননবা অখন্নবা থৌরাং খরা লৌখৎপা মথৌ তারি।

মশক নিংথিনা য়াওরবা শৈরোল কয়া অমসু লৈরি- পেনা ঈশৈ, খোংজোম পর্ব্ব, মোইরাং সাই, খুল্লং ঈশৈ, খুনুং ঈশৈ। মসিগী মথক্তা মালেমগী থাক্তা শকখঙলবা নট সঙ্কীর্ত্তন লৈরি। নট সঙ্কীর্ত্তন কুমজা ২০১৩গী দিসেম্বর ৬তা য়ুনেস্কোনা মণিপুরগী নট সঙ্কীর্ত্তনবু ইন্টেনজিবল কলচরেল হেরিটেজ ওফ হ্যুমেনিটিগী লিষ্টতা চন্দুনা মালেমগী থাক্তা ইকায় খুম্নখ্রবনি। মসিমসু ঐখোয়না য়াম্না চাওথোকচনিংঙাই ওইরিবনি। নট সঙ্কীর্ত্তন হায়রিবা অসি হিন্দু ফাওন্দেসন কচরেলগী মশক্তা শেমগৎপা ওইরবসু মসিদা লৈরিবা শৈশক-শৈদা অমদি মসিদা লোয়নরিবা ৱাখল্লোন পূম্নমকশিং অসিদি ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা য়াম্না পূক্লিং চংনা লমদম অসিগী কলচরেল ট্রেদিসনগী মশক্তা শেমগৎ শাগৎলম্বনি। নট সঙ্কীর্ত্তনগী শৈশক খুদিংমক্তা ঐখোয়গী পেনাগী শৈশক অমদি ঐখোয়গী পুন্সিরোলগী মশক অদু মরাং কায়না য়াওরি। নট সঙ্কীর্ত্তনগী শৈশক, পেনাগী শৈশক, খোংজোম পর্ব্বগী তোপ তোপ্পা মহাও পূম্নমকশিং অসি য়াওবা মণিপুরি মতম ঈশৈগী মশক অমা ঐখোয় শেমগৎপা ইরায় লায়না ঙম্ফম থোকই। পূম্নমকশিং অসিনা মাঙদা থম্লগা অপুনবা মণিপুর মতম ঈশৈ কাঙলূপ (আম্মিক)না মশাগী ফীভম অমা শেমজনবগীদমক বেষ্ট ওফ অম্মিক হায়বা টাইতলগী মখাদা কুম খুদিংগী পাঙথোক্তুনা লাকপা স্তেটকী থাক্তা থৌরম শিন্দুনা লাক্লি। কুমসি চহীসিগী ওইনসু দিষ্ট্রিক খুদিংগী ওইনা মেগা ফিনালে অসিদা শরুক য়ানবগীদমক দিষ্ট্রিক খুদিংমক্লা থৱায় য়াওনা প্রিলিমিনরি রাওন্দ পাঙথোক্তুনা মেগা ফাইনেলগীদমক ফি শেম্বা হৌনখ্রে।

ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক সেন্টরগী ওইনসু হৌখিবা দিসেম্বর ২৯, ২০১৯দা সিকো ক্লবকী গ্রাউন্দ, য়াইস্কুল জন্মাস্থামদা প্রিলিমিনরি রাওন্দ পাঙথোখ্রে। দিষ্ট্রিক অসিগী মনুংদা লৈবা তোঙান তোঙানবা মফমদগী পূন্না কম্পিটিটর ১৭না শরুক য়াদুনা মখোয় মখোয়গী মপূং ফাবা পর্ফোর্মেন্সশিং পীনখি। কম্পিটিসন অদুদা জি সুরচন্দ্রা শর্ম্মা, ম্যুজিক কমপোজর/ দিরেক্টর, ও গীট, ম্যুজিক কম্পোজর/দিরেক্টর অমদি কে শান্ত, টল্লিষ্টনা জ্যুরি পেনেল ওইনা ফমখি। থৌরম অদুদা হয়ুম বেন্দনা ওক্রেষ্ট্রা ওইনা শরুক য়াখিবা কম্পিটিসন অদু তশেংনা মাই পাকপা মপূং ফাবা কম্পিটিসন অমা ওইখি। অতৈ দিষ্ট্রিকশিংগুম্না আম্মিক্কী গাইদলাইন মখাদা রাওন্দা অনী থোক্লা পাঙথোক্লি। অরিবা ঈশৈদা য়ুমফম ওইবা অমা অমদি মশাগী চোইসতা য়ুমফম ওইবা শৈদান্নবগী রাওন্দ অনীদা কম্পিটিটরশিংনা মশা মশাগী মতিং থোক্লা য়াম্না নিংথিজনা থৌরম অদু চৎথখি। প্রিলিমিনরি রাওন্দ অসিদা মখাগী মীওই অহুম অসি মেগা ফিনালেদা য়াওনবগীদমক খনগৎখরে। মখোয় অদুদি- ১। এস ঐচ. সুচিত্রা, ২। রোবার্ট থৌনাওজম অমদি ৩। ইরেংবম মনোজনি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- শামুশিং অসি অয়াম্বনা ব্লু ৱেল অমগী মরৈনা হেন্না লূম্মী।
- মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী চহী নৌরিবা মমা-মপা অসি চাইনাদা লৈ। কুমজা ১৯১০ দা মখোয়গী মচা পোকখি, মতম অদুদা মখোয় চহী ৮ অমদি ৯ শুখি।
- ১৬শুবা অমদি ১৭ শুবা চহীচাগী মতমদা টর্কিদা মীওই অমনা করিগুম্বা কোফি থকপা থেংনরবদি মীওই অদু হাৎলম্মী।
- অব্রাহম লিনকোনগী হূই, ফিদোসু এসাসিনেট তৌরগা হাৎখি।
- ইংলেন্দদি হাউসকী স্পিকর অসি মশাগী ৱাখল্লোন ফোঙদোকপা য়াদে।
- ঙসিদগীনা চহী ৩০০০ লোমগী মমাঙদদি ইজিপ্সিয়ানশিং অয়াম্বনা চহী ৩০ শুরকপা মতমদা শিরম্মী।
- মালেমদা খ্বাইদগী ইহান হান্না শীজিন্নখিবা কন্ট্রাসেপ্টিব অসি ক্রোকোদাইলগী অমাংবনি, মসি ইজিপসিয়নশিংনা ২০০০ বি সিদা শীজিন্নখি।
- ৱেইন’স ৱর্ল্ড হায়রিবা ফিল্ম অসি শূপ্নগী চয়োল অনীখক্তংদা নম্বা লোইশিনখি।
- এন্সেন্ট ইজিপ্টতদি প্রিষ্টশিং অসি পিশূম অমদি পা য়াওনা মখোয়গী মশাদা হৌবা শম খুদিংমক ফোইদৎলি।
- কুমজা ১৬৬৬ তা থোকখিবা য়াম্না চাউনা মৈ চাকপগী থৌদোক্তা লন্দন তঙ্খায় অমা মৈনা তুম্না চাকখি, অদুবু শূপ্নতগী মীওই ৬ খক্তং অশোক-অপন নংখি।

মায় পাকখ্রবশিংনা তোখায়বা থবক অমা তৌবা নত্তে, ময়াম্না তৌনরিবদু অতোপ্পা মওংদা তৌবখক্তনি !

হেনরি ফোর্দ - কমদৌনা ওইরকখিবগে?

হেনরি ফোর্দকী মিং পল্লকপদা মীয়াম্না মশীং য়াম্লবা ফোর্দ কম্পনিগী তোঙান তোঙানবা মখলগী গাড়িশিং শোয়দনা নীংশিংগনি। ফোর্দ মোটোর কম্পনি লিংখৎতুনা মীওইবা খুন্নাইদা অচৌবা খুদোল অমা তম্লম্বা মীওই অসি কুমজা ১৮৬৩ গী জুলাই ৩০ দা মিচিগানগী ইচম চম্বা লৌমী অমগী ইমুংদা পোকখি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা মীগী মখাদা থবক তৌবগী মহুৎ মশানা মশাগী থবক তৌজবা পাম্লকখিবা মীওই অসি অনৌ অনৌবা ৱাখল্লোন কয়া

অদুবু ফোর্দকী অপাম্বদি পুমতোং তোঙাল্লি। মশানা মশাগী মপু ওইজবা হায়বসিনা মহাক্কী অমত্তা ঙাইরবা অপাম্বনি। মরম অুনা কুমজা ১৯০৩ গী জুন ১৬ তা মীওই কয়াদগী মতেং লৌরগা ফোর্দ মোটোর কম্পনি লিংখৎখি। ললোন ইতিক্কী মরমদা থোইদোক্লা খঙজদবা তারবসু তম্ল-তম্লগা কয়ারক হন্না শোয়রবা মতুংদা মদুগী পরা তম্লগা পুন্সিদা মায় পাকপা মীশক অমা ওইরকখিবনি। হেনরি ফোর্দকী তোপ তোপ্পা মতিক ময়াই অমনা মহাক্কী অশানবা পুথোক্তুনা পুমনৌ নৌবা থবক্তা খুৎ থারগা কয়ারক হন্না শোয়রবা মতুংদা মদুগী মমল য়াম্লবা পরা কয়া তম্লকখি।

মমাগী খুদুং ইন্দুনা লৌমী অমা ওইরম্বা য়াবা ফোর্দনা কুমজা ১৮৭৯ দা মিচিগানগী কার কম্পনি অমদা থবক চঙখি। মফমদুদা মহাক্লা চহী অনী মখায়রোম থবক তৌদুনা তম্বা য়াবা তম্লবা মতুং কুমজা ১৮৮২ দা ময়ুমদা হল্লকখি। তুংদা মহাক্লা তম্বা ওইনা দিট্রোইটকী তোঙান তোঙানবা ফেক্টরিশিংদা থবক তৌখি। অহাঙবা মতমদনা উ য়াল্লগা য়োন্দুনা শেল তাল্লম্মী।

কুমজা ১৮৮৮ দা ফোর্দনা ক্লারা ব্রাইয়ান্টকা লুহোংলবা মতুং কুমজা ১৮৯১ দা দিট্রোইটতা ময়ুম হোংদুনা এদিসন ইলেক্ট্রিক ইল্যুমিনেটিং কম্পনিদা থবক তৌখি। ইলেক্ট্রিসিটিগী মরমদা থোইদোক্লা খঙলমদবা ফোর্দনা থবক অদু তৌবদগী অনৌবা পরা অমা তম্নবগী খুদোংচাবা ফংলম্মী। কুমজা ১৮৯৬ তা মহাক কম্পনি অদুগী চীফ এঞ্জিনিয়র ফাওবা ওইখি। কনাগুম্বা অমা ওইরম্লবদি ফমথোল অদুদা পেনথোক্তুনা ময়ায় ওইরপ নুংঙাইবা পুন্সি মহিং অমদা অদুম্মক হিংবা হেন্দোক্লা য়ারম্লবনি। মীৎয়েং অদু অতোপ্পদসু উহনবগা লোয়ননা মীওই কয়াগী মতেং লৌবা ঙম্বা হায়বসিনি। মদুনা মরম ওইরদুনা মশামক শেন পায়জদ্রবসু অমদি থোইদোক্লা খঙ হৈবা মীশক নৎত্রবসু মতাং মতমগী মতুং ইন্না মতেং পাংবীনবা মীওই কয়া থোরকখি। ফোর্দ মোটোর কম্পনিনা খ্বাইদগী ইহান হান্না “মোদেল এ” কৌবা কার অমা পুথোক্লবা মতুংদা মখল কয়াগী গাড়ি মথঙ মথঙ পুথোকখি। গাড়ি পুম্নমক মমল হোঙবগা লোয়ননা শীজিন্নবা নুংঙাইবা মরম্না মীয়াম্না পাম্নবা গাড়ি ওইখি।

মতৌ অসুম্না মায় পাক্লবা মীশক অমা ওইরবা হেনরি ফোর্দনা কুমজা ১৯১৮ দা য়ু এস সিনেটকী মীখলদা মীরেপ ওইখি অদুবু মায় পাকপদি ঙমখিদে। তুংদা মহাক্লা “দ দিয়রবোর্ন ইন্দিপেন্দেন্ট” কৌবা পাউচে অমা পুথোক্তুনা জ্যুশিংগী মায়োক্তা লৈবা ৱারোল কয়া ফোঙলুবদগী মহাক্কী মীংচৎ থিহন্নবগী মরম ওইখি। অদুম ওইনমক মীয়াম্না পাম্নগদবা মওংদা গাড়ি মথঙ মথঙ পুথোকপদগী ইনাক কৈরাক খুনবা মীশক অমদি ওইবা ঙমখি। মহাক্কী লৈবাক্কী তোঙান তোঙানবা মফমদা স্কুল অমদি ম্যুজিয়ম কয়া হাংদোকখিবগা লোয়ননা অৱা অনা তারবশিংগী মতেং পাংখি

চিঙ্গাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওবা চীঙ্গাকশিং

এন্টিওক্সিদেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদসু পুথোকচবা অমদি চীঙ্গাক্তগীসু ফংবা পোৎশক অমনি। মখোয়না হকচাংগী সেলশিংবু খুদোংথীনীংঙাই ওইরবা ফ্রী রেদিকেলশিংনা মাঙহনগদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। ফ্রী রেদিকেলশিং অসি হকচাংদা চাং ৱাংনা য়াওরবদি ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস হায়না খঙনবা ফিভম অমা ওইহল্লি। ফিভম অসিনা হকচাংগী দি এন এ অমদি সেলগী মরুওইবা ষ্ট্রকচর কয়াবু অমাঙ অতা থোকহল্লি। ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস অসি মতম কুইনা লৈরবদি হার্টকী লায়না, টাইপ ২ দাইবেটিস অমদি কেন্সরনচিংবা ক্রোনিক দিজিজ কয়া থোক্লকপগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওবা চীঙ্গাক চাবনা ঈদা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ৱাংখৎহন্দুনা ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস লৈবদগী ঙাকথোক্তুনা লায়না-লাইওং কয়া অসি নারকপগী রিস্ক হন্থহল্লি।

সাইন্টিষ্টশিংনা চীঙ্গাক্তা য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ওন্নবগীদমক তোঙান তোঙানবা পাম্বৈ কয়া শীজিন্নৈ। খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈশিংগী মনুংদা অমা হায়রগদি এফ আর এ পি (ফেরিক রিদ্যুসিং এবিলিটি ওফ প্লাজমা) এনালাইসিস হায়বা অসিনি। পাম্বৈ অসিনা তৌরিবা অসি চীঙ্গাক্তা য়াওরিবা এন্টিওক্সিদেন্ট অদুনা ফ্রী রেদিকেলশিং মাঙহনবগী চাংগী মতুংইন্না এন্টিওক্সিদেন্ট অদুগী চাং লেপ্পনি। এফ আর এ পিগী ভেল্যু ৱাংলিমখৈ এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ৱাংনা য়াওই।

এন্টিওক্সিদেন্ট চাং ৱাংনা য়াওবা চীঙ্গাক খরা মখাদা পীরি:

দার্ক চোকলেট: এফ আর এ পি এনালাইসিসকী মতুংইন্না দার্ক চোকলেট গ্রাম ১০০ দা এন্টিওক্সিদেন্ট ১৫ মিল্লিমোলস য়াওই। মসি ব্লু বেরি অমদি রাস্কবেরিদা য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টতগী চাং হেল্লিবনি। ব্লুবেরি অমদি রাস্পবেরি গ্রাম চাম্মদদি শুপ্নতগী মিল্লিমোল ৯.২ অমদি ২.৩ মথংশিংনা য়াওই। অতোপ্পা চোকলেটশিংদগী দার্ক চোকলেটতনা হকচাংদা কান্নবা পোৎলমশিং য়াওবগী চাং হেল্লি।

ব্লুবেরি: ব্লুবেরি অসি কেলোরি নেম্না য়াওরবসু ন্যুট্রিএন্টশিং অমদি এন্টিওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওই। তোয়না চানবা হৈ-রা অমদি মনা-মশিংশিংদগী ব্লুবেরিদনা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং খ্বাইদগী ৱাংনা য়াওই হায়না ষ্টদি কয়ামররুম্না হায়রি।

ষ্ট্রোবেরি: ষ্ট্রোবেরি অসি মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্না চানবা বেরিশিংগী মনুংদা অমনি। মসি চাবদা য়াম্না হাউবগা লোয়ননা ভিটামিন সী অমদি এন্টিওক্সিদেন্টসু মরাং কায়না য়াওই। এফ আর এ পি এনালাইসিসকী মতুংইন্না ষ্ট্রোবেরি গ্রাম ১০০ দা এন্টিওক্সিদেন্ট মিল্লিমোল ৫.৪ য়াওই। ষ্ট্রোবেরিদা এন্থোসিয়ানিন কৌবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অমা য়াওবনা মরম ওইরগা মসিগী অঙাংবা মচু অসি ওইহনবনি। এন্থোসিয়ানিনগী চাং হেন্না য়াওবা ষ্ট্রোবেরিদি মচু হেন্না ঙাঙ্গনি।

হৈজাম্পেৎ: হৈজাম্পেৎ অসি দাইটরি ফাইবর, ভিটামিন সী, মেগ্নেসিয়ম অমদি এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওই। এফ আর এ পি এনালাইসিসকী মতুংইন্না হৈজাম্পেৎ গ্রাম ১০০ দা এন্টিওক্সিদেন্ট মিল্লিমোল ৪ য়াওই।

বিন্স (হৱাই): এফ আর এ পি এনালাইসিসকী মতুংইন্না অশংবা বিন্স গ্রাম ১০০ দা এন্টিওক্সিদেন্ট মিল্লিমোল ২ য়াওই।

বিট্স: বিট্স অসি বিটরুট হায়রগসু খঙনৈ। এফ আর এ পি এনালাইসিসকী মতুংইন্না বিটরুট গ্রাম ১০০ দা এন্টিওক্সিদেন্ট মিল্লিমোল ১.৭ য়াওই।

পালংশাক: পালংশাক গ্রাম ১০০ দা এন্টিওক্সিদেন্ট মিল্লিমোল ০.৯ য়াওই।

- ক্যুমিন রাইস -

চেঙ ফুৎলগা (শৌহল্লগা) মহি মপূং ফানা চুপশিনহল্লগা নৎত্রগা মহি চীথোক্লগা অনী থোক্লা থোংবা য়াই। অকোনবগীসিনা চনাং য়াওহন্দবনা পাম্নবা হেল্লি।

মচলশিং :
- বাসমতি চেঙ কুপ ১, ঈশিং কপ ৩, থুম-থাও/ঘী তেবল চমচ ২
- তিলহৌ অচৌবা ১ (কুপ্না শোইগনি), জীরা চমচ ২
- ঈশিং কপ হাফ, ফদিগোম খরা

থোংবগী মওং :
- বাসমাতি চেঙ ঈশিংনা শেংনা চামবীগনি
- চেঙদা ঈশিং কপ ৩ অমসুং থুম হাপ্লগা শৌহনবীগনি
- মুল্লম্লগনি হায়বগী মতমদা (চপ চানা মুন্দ্রবসু য়াই) মৈথক্তগী থাংথরগা মহি শেংনা চিথোক্কনি। চেঙ অফুপদু তোঙান্না থন্বীখ্রো।
- অতোপ্পা পাত্র অমদা থাও/ঘী শাহল্লগা তিলহৌ হাপ্লগা ঙৌবীরো। তিলহৌ মচু লাংশিল্লকপা মতমদা জীরা হাপচিনবীরো। সেকেন্দ খরা জীরাদু ঙৌবীগনি।
- হৌজিক চেঙ হাপ্লগা নীংথিনা ঙৌবীরো।।
- চেঙদা ঈশিং কপ হাফ অমা হাপ্লগা মকুম কুপশিনবীরো
- মৈ লিরি লিরি থারগা মহি কংহনবীয়ু
- হৌজিক চাক মপূং ফানা ওইনবা মিনিট অনী নৎত্রগা অহুম মৈ থাদনা থন্বীরো।
- ফদীগোম হাপ্লগা চাবা য়ারে।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১২ । ১।২০২০, নোংমাইজিং,
ৱাকচীংগী ১৭ নি পানবা ।

মেষ : লাক্কদবা শেল অমদি থবক্তা অয়েৎপা চেনগনি অদুনা খাংবা কল্লু অমদি থিবা হুম্বা লেপকনু। খূৎচাও থাগনু, ৱা য়াম্না ঙাঙগনু অমদি থৌনা ফুদোকপা য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : নীংবা মপা চাগনি অদুনা খুদোংচাবা মাঙহনগনু অমদি মীচং খোম্বা য়াগনি। নরলদা মীতাবা অমদি অয়েৎপা চেনবদি লৈগনি- অদুনা খাংবা কল্লু, মীৱা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : ঙক কল্লদি লন মাঙবদা নত্তনা পামদবা নংগনি, পূক্লিংদসু চিংনবা খরা লৈরসু মীয়াম্না য়াবা পাংলদি অফবা মহয় ফংগনি। হোয়া ফরুনু নরল কাইবা লাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : নীংবা থুংগনি, পূক্লিং পেনগনি অমদি লেংদবা লন ফংবা য়াবা লাকই অমদি কনানসু লাকচবা ঙমলোই। ফিংলদি নুংশাথিবা নংগনি অমদি থবক পনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : নুংঙাইবা, লান্দবনা মায় পাকপা অমদি অফবা লৌশিং তানশিনবা য়াবা নুমিৎনি। য়েৎনবনা ইমুংদা ফাওবা ঈংলোই অমদি ৱাঙাঙ হৈতবনা লন-থুম পনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খৎনদনবা হোৎনৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নীংবা থুংগনি, শেল-থুমগী লম্‌দনা হেন্না মায় পাক্কনি, অনৌবা পোরম কাংবা য়ারগনি। অদুবু মৱৌ চাওবনা থবক্তা য়েংথি অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ৱাবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা ।

তুলা : লম্‌ খুদিংদা মায় পাক্কনি, থবক পাংগনি, পামজবা লৈফম ফংগনি অমদি মীকোক থোংগনি। অরুবা ৱারেপ লৌবা য়াগনি অমদি অপাম্বা লৌবসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : মীপাইবা ফাওগনি- মলোইদবা থবক্তা হোয়া ফগনু। খোইরাংবনা পোত্থাফম খঙলোই, চিন শোইরগা লনদা তাইনগনি। অখঙ অহৈ তানৌ ,শাওগৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা য়াম্না ঙাঙগনু ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : মীতোপ্পা ইনশিনবা লৌরবা লন মাঙবতা নত্তনা ইমুংদসু খৎনবা নংগনি। থিবা হুম্বা কন্দ্রদি অফা অপুন্নবা নংগনি। থেংলপ্পা পন্দুনা লৈরম্বা খরদি শোইদনা পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা ঙাঙদবনা শাফগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : লাইবক ফগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাওনা কান্নগনি, থাজদবা মফমদগীসু কান্নবা শোইদনা ফংগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, মীয়াম্না য়াই। নোল্লুক্কদি চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোক্লা পাংবা থবকশিং শোইদনা মায় পাক্কনি, লল্লোনবদসু কান্নগনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি অমদি ৱানোম থৌনোম মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : নচাক নরল চাওখৎকনি, থৌনা লৈবনা মায় পাকপা হেনগনি অমদি নথক থোংবনা থাগৎপিগনি। য়েৎনবগী থবক মায় পাক্কনি অমদি চাদিং হন্থহনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।