

নত্যাশিঙী অখন্নবা মখল : - নত্থা ফাল

পুন্নি হুমবসি অমুফ্ফা হোম্মা অঙব্বা অম্মা ওইহ্নেবা মাই, সন্ন্যাসশিঙিনা নত্থাখু নত্থা হুন্দোবপীরম্বদি! - চার্লি ছেপ্পিন

মেরাগী থাবল

লৈসি লৈথোনবা কয়া হাণ্ডুনা শৈথাবগী লেইবা নাইদ্রবা নঙগী ফজববু উৎনবা হোৎনবদা চোকথদ্রবনি অইবা-অইবা কয়াদি। মেরাগী নীথিরবা থাবল থাবল্লৈ লৈনমনা শুদ্ধংপা য়েংলু-য়েংলু ইফ্ফদা ফজবা উৰু-উৰু ইনৌতা নৌথোকপা নুংশিবগী হৌরকফমনি নঙদি। পুন্নিং নুংওনহনবা থানি শৈথাক্ষ খঙদ্রে ঐহাক্তি ফংদ্রে অপেনবা রাইহৈ অমঙসু নঙবু শৈথানবা থম্মোয় পেয়া। খঙই ঐসু তশ্শেনা পুন্নিমকসি হেনবননি নঙগী নগুননা অদুক পেদ্রিবা নঙবু শৈথাবদা লেইবা নাইদ্রবা শৈথাবগী ফজববু পামদবা কনা য়াওবগে মঙন লৈববু কনানা ওইনিদবগে পুন্নিং নুংওনববু কনা পামদবগে। মতমগী খোঙচংনি খান্না য়াদবা নঙতনি যৌরাংনা ডায়নরিবা ফজ-ফজদবা ঐসু অমুত্ফংদি শৈথাজগে নঙগী শুদ্ধংপা শত্ৰমসে নুংশিগী শত্ৰম য়েহ্নেবা হোৎনরগে মেরাগী থাবলসিনা যৌনা লৈনা উৎলমগে হে মেরা থা নহাকসু নুংশিবগী হৌরকফম থানি।

□ কেশাম বিজয়কুমার এডিসনল এস পি, ইম্ফাল ইউ

ইমাগী নুমীং

মালেম ইমাবু চিহ্নিগ্গৈ থম্মোয়নুংদা অপোকপী পেলেমমক্ৰি খন মাঙহন্দে থাজবা অনীৰু চাংদ্রবন্দা। মালেমগী তম্পাকথক, পলেমগী মথানুং থমজদে এনা অনীগী খেম্বা! পীক্লিঙে মতমনি নোংমা মান্দা য়েংলুবদা ইমাদু ফমুংদা লৈরমদে কপথি এনা হিক হিক; ইমা য়াওদনা হিংবা ডুংলাই ঐথোয়, মালেম পলেম অনীমক্কা কোনাশিনিবিরি মচা ঐথোয়বু। পলেম অমা চংব্রবসু মালেম ইমাদি লৈহৌরি নুংতি নুমীং খুদিংগী ইমা নীংশিংই।

ইমাবু নীংশিংবগা ঈরোয়ননা পাঙথোক্কি ইমাগী নুমীং নুংতিগী পাঙথোক্কি মালেমগী নুমীংসু নুংতি নুমীং খুদিংগী অনীসিদগী হোম্মা নুংশিবা কনাবু লৈরিবগে? মালেম লৈকোয়পুংসিদা। মালেম লৈকোয়পুংসিদা।

হিদ্দেন

ইয়াং য়াংনা লৈজরম্মা ঐসে কুমথরে ওসিদি অরুবা ঈরেলদা। অসুম কুমথনবা খঙলু অমা থেংনরে, পুন্নিগী ঈচেলদা, ঈরোলনুংদা ঈরেলদুগী মসিবু কৌবরা পুন্নি হায়বদে! তৎতনা হংলিবা ঐগী রাহংনি, পাউমু ফজবা অমঙসু ফল্লরোইদবা; খঙনা খঙনা হংলিবা রাহংনি অশেংবা অচুসা ফন্দনা তেঙ্কগদবা। ইয়াং য়াংনা তাউখজরম্মা ঐসে পল্লুরে য়োংপদগী মোংলা হিদ্দেন অমদা শেঞ্জা-থুমজাগী হিদ্দেন, নঙেদা! মীহাং থিনা হাংলগা থল্লম্মা অপুম-অশানা থল্লবা হিদ্দেন, মদুমসু নঙে। নুপীশিংবু ঈকায়খুমবীদ্রবা হিদ্দেন অমদা।

□ অয়াম ইবেতোদী

অরোংপা মীনোকী য়াতাফম

খুবাক খুংনমগী পুন্নিসিদা খুংনমগী পুন্নিদা নমথংগী হিংগনি খল্লিবরা নহাকসু নোংজাবী মাগী মরালদা চাকথেক্চনি কিজবরা নহাকসু থাবল মাগী মৈচাক্কা। হে অহিংবা কৌবা শকলোংপা তুংলমচংকী মীপায়জাওবীও মাঙলমচংকী রাজগনবীও অদুঙে ঈংখেলক্তা তীনখিবি লোংতবরেনে নাইতোম নত্থা তেংখাখোলদুগী মৈচাক্কা। নীংথম থাগী তবাবা নোংলিক্কা হাংলবা নোংদেন অতিয়াদগী

মকা লাল্লবা মীনোকী লোয়ননা অমুজদি লৈতেংহ্নখিসিবা খুংনম পিফম্মবরা অদুঙে নঙগী মায়থোংদে অদুঙে নঙগী মায়থোংদে হে থরায় মঙগী মপুও কেকু ফোঙলথো কৌদৌবগে লেকখিসিয়ে নথোয়গীসু নোংমদি পুণিমা কৌবা নুমীংতো থাশিদা ওইবা হৌনদে খঙহল্লমসিনে তুংগী মীরোলশিংদা লাইবক মানা গুহনফদে লেপখিসি খোঙফম চেংনা রাখল ফিরেপ হোংফদে লৈচিল পোমাই হাংদাক্কা মায়থোং নঙগী নুংশিবা মীনোক নঙগী শুদ্ধংগী ওইহল্লসি অদুঙে নঙগী নীংতদ্বা পেঞ্জবা মীংয়েং মাগী য়াতাফম পেঞ্জবা মীংয়েং মাগী য়াতাফম।

□ হাকচিংলৈমা মঙাং কচিং বুন্টৌ

পল্লেপফম খঙদ্রবা

হুমাঙতনা চোংলবা হকচাংসে গুইহাক পোখাগে খঙজুই। উরিবা মাঙদা তারিবা ইথৌসিনা পোখাবা গুমেদে। লায়রবগী ফীদা কদোমদা নঙনা খল্লি লায়রবনি। উপাল কয়া য়েংনিং হনবা ঈশিং কয়াক চাইজখি। মতান কয়া থদংপিখি মরাক হুংবা মীংয়েঙদুনা। লেইলমগী রাখল্লোল লাকখি মুল্লগা চাগে খল্লত। অঙম অথৌগী শুরোলনা পিদংলবা ঐগী ফিদা। পলেপফম খঙদনা হিংলি লায়রবা লায়না নারুংবনা, লৈতে ঐগী কনা মায়থিখিবনি লায়রবনা লানফমদুদা অৰ্জুন কয়া লৈরি, কর্ন নঙদি লৈতে অনৌবা দেশ্মাক্কেসিগী লমায়সিনা। □ পুয়াম অটৌ খুমনচা

মমা-মপাশিং অমদি মথক-থোংবশিংগী সপোর্ট য়াওদনা পামজনা চংলিবা লম্বী ওইরবসু মায়পাকপা ব্রাগনি

নোকফেং তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা



ফিলায়ুং জাজো, মিস মণিপুর ২০২২ গী সেকেন্দ রনর অপকী টাইটল ফংথ্রবী

হন্দন্তা পাঙথোকখিবা মিস মণিপুর ২০২২দা সেকেন্দ রনর অপ তাখিবা কামজে ১৭ দিষ্টিক্তকী মনুংচম্মা লৈবা অপোং ভিলেজদগী ফিলায়ুং জাজো য়াম্মা ঈং-চিকপা পামজবা মীওই অমনি। শুপ্রগী চহী ২০ খজা গুইরিবী মিস মণিপুর ২০২২গী সেকেন্দ রনর অপকী টাইটল লৌশ্রবী ফিলায়ুং জাজো দিম্বুলালন্দদা অপোকপা রোয়ো জাজো অমদি অপোকপী থারওন জাজোগা লোয়ননা লৈরি। মহাক জি পি রিমেম কোলেজদগী ইংলিস ওনর্সতা শ্রেজ্ঞাও লৌশিশিনে। মহাক হৌজিক-হৌজিক মোদেলিং কয়াদা শরুক য়াখিবগা লোয়ননা আই এস টি ভিদসু তাঙ্খুল লোলদা পাউ পাবগী থবকসু তৌরি।

কু মজা ২০১৭দগী হৌদুনা তোঙান-তোঙানবা মোদেলিংগী কন্টেস্ট কয়াদা



লৈবাক্তী মীংচং পুরক্কা থবক তৌগনি। মোদেলিংগী লম অসিদা চংপা মতমদা কৈরোই-লৈকায়গী মীওইশিংনা লান্না উবিবা কয়া অমসু য়াওদবা নঙে। অদুবু অদুগুন্না মীংয়েং অদু হৌজিক চাওনা অহোংবা লাক্কে। লোয়ননা লমদম অসিগী মীয়ামসু সপোর্ট তৌবিফম থোকপ্রা হায়না খল্লি। মরমদি লম্বী অসিদা অরানবা অমত্তা য়াওদে হায়বসি পুন্নিমক্কা খঙনরবা রাফমনি। লোয়ননা বিয়ুটি পেজন্টশিংদা শরুক য়ারিবা মীওইশিংবু মীওই খরনা য়াম্মা মমল য়াওদনা উবিবা য়াওদবসু নঙে। অদুবু মতাং অসিদা হায়জনিংবা রাফমদি মীওই খরনা অরানবা তৌই হায়দুনা পুন্নিমকপু লান্না উবা হায়বসিদি লানগনি। চাক চপ্ৰিং অমনা চেংকোক অমা মাঙহল্লি হায়বদুদি লানগনি। মরম অদুনা লৈবাক মীয়ামসু মুন্না মীওইশিংবু পুন্নিং থৌগংহল্লিই। লম্বী অসিদা চঙনিংলিবা চহী নৌরিবা মীওই কয়াসু লৈরি। মথোয়বু ঐথোয় লৈবাক মীয়ামসু সপোর্ট তৌহল্লিই।

হৌরক্কা মীরোলশিংনসু মথোয়-মথোয়না পান্না চংপা পামজরিবা লম্বী অদুনা নীংহয়দনা হোংনবা অমা য়াম্মা মথৌ তাই। লোয়ননা মপু ইবুংঙো মহাকপুসু চেংনা থাগোজদুনা থবক তৌবা মথৌ তাই। মরমদি মহাক্তী থৌজাল য়াওরবদি অমুকা হোম্মা মায়পাকপা হায়বদু ওইগনি। পেরেং টশিংনসু মচা-মশুশিংনা চংপা পামজরিবা লম্বী অদুনা ষ্ট্ৰিড য়াম্মা ফজনা তৌরগা মপুং ফানা সপোর্ট তৌহল্লিই। মরমদি মমা-মপাশিং অমদি মথক-থোংবশিংগী সপোর্ট য়াওদনা অভাং অদুনা পান্না চংপা পান্নিবা লম্বী অদুনা মায়পাকপা ওইরকপা হায়বসি ব্রাগনি। হৌরম অসিগী মতাংদা মীনা হায়বা থক লৌদনা অভাং অদুগী টেলেন্টশিং অদু খঙবি-উবিগা সপোর্ট তৌবিয়ু। ইশাগী ওইনদি মিস বার্ল্ড ২০০০গী টাইটল ফংখিবি প্রিয়াকা চোপ্রাগী পুন্নি বারীনা ইলপাইয়র তৌবা হায়বদু ওই। হৌখিবা মতমদা ফিলায়ুং ওফর খরা লাকখি। অদুবু ইমুং-মনুংনা য়ানিংদবদগী ওফরশিং অদুগী খুদোচাবা লৌবা গুমখিদি। অদুবু হৌজিক ওফরশিং লাক্কাবদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা তামুদনা শরুক য়ানবা হোংনগে খল্লি হায়না মিস মণিপুর ২০২২গী সেকেন্দ রনর অপকী টাইটল ফংথ্রবী ফিলায়ুং জাজোনা পাউচে অসিনা অখন্ননা উনরুংবদা ফোঙদোকখি।

লোয়ননা মহাকপু ফোটোস্টুট তৌবিখিবা লমদম অসিগী শক্কাইরবা ফোটোগ্রাফর থোংবাক্কাবম সনাতোম্মা, মেক অপ আট্টি কেনি কাক্কাইর অমদি দিজাইনর আর্বিদ তোঙ্কবুসু মহাক্কা থাগপা ফোঙদোকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

পৌরাবীদা সী এম ঐচ টি, পি এম জে এ রাইনচিংবা কাদশিং য়েত্থোকথ্বে



ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস): মোধু এন্দ সনানহবী মেমোরিএল ট্রুট পৌরাবী অমদি কোভিড-১৯ জেইহ্টি টাক্স ফোর্স পৌরাবী অনীনা খুংশল্লুদুনা ইম্ফাল ইষ্টকী মনুং চম্মা লৈবা পৌরাবীগী লাইনিংথৌ পুথিবা কন্ম্যুনিটি হোলদা সী এম ঐচ টি কার্দ, পি এম জে এ রাই, ঈ-শ্রম, বেঙ্ক একাউন্ট পালবুক, দিসএবল্ড আইদেঁস্টিটি কার্দ, দিসএবল্ড সটিফিকেট, ব্রিভর কার্দনচিংবা য়েনবগী থৌরম অমা পাঙথোকথ্বে হায়না মোধু এন্দ সনানহবী মেমোরিএল ট্রুট পৌরাবীগী সেক্রেটরি রাহেংবম জনমেঞ্জয়না থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোকখি।

স্বাহতা কেম্প্যান ২.০ পাঙথোকথ্বে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস): ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী স্পেসাল স্বাহতা কেম্প্যান ২.০গী শরুক অমা ওইনা মিনিষ্ট্রি ওফ স্টেটিষ্টিক্স এন্দ প্রোগ্রাম ইমপ্লিমেন্টেশনগী মখাদা লৈবা নেসনল স্টেটিষ্টিকেল ওফিসকী ফিল্ড ওপারেশন্স ডিভিশনগী রিজন্সল ওফিস ইম্ফালনা শীল্ডনা ওফিস অসিগী দি দি জি ওইরিবা ময়ালম্মম মোধুচন্দ্রগী লুজিং মখাদা নোংমগী ওইবা ফিল্মলিনেস ড্রাইভ কেম্প্যান অমা ওসি খুমন লম্প্যাক স্পোর্টস কমপ্লেক্সতা পাঙথোকথ্বে।

কেম্প্যান অসিদা ওফিসগী ষ্টাফ অয়াদুনা শরুক য়াদুনা খুমন লম্প্যাক স্পোর্টস কমপ্লেক্সতা লম-তু শেংদোকখি। কেম্প্যান অয়ুগা

মরী লৈননা দি দি জি ময়ালম্মম মোধুচন্দ্রনা ফোঙদোকখিবদা, হন্দক ঐহীগী ওক্টোবর ২দগী ৩১ ফাওবা চথগদৌরিবা য়ুনিয়ন মিনিষ্ট্রর ডা. জিতেন্দ্রনা লোঙ্ক তৌবা স্পেসল স্বাহতা কেম্প্যান ২.০ অসিদা ওপারেশনগী ওফিস অসিসু শরুক য়াবনি। ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা পায়খল্লেক্সিবা কেম্পোনি অসি য়াম্মা ফবা কেম্পোনি অমনি। লম-তু লু-না চানা শেংদোক্কা লৈবনা ইরমদম মণিপুরব মশক ফজহনবদা নঙনা হকচাং ফনা লৈবদা অটৌবা মতেং অমি ওইরিবনি। ইন্দিয়গী প্রাইম মিনিষ্ট্রর নরেন্দ্র মোদিনসু কেম্পোনি অসিবু হোম্মা মীংয়েং চঙদুনা পাক চাউনা পাঙথোক্কা হোংনরি হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. রাংখেম জীলোব সিংহ এনিস্টেট প্রোফেসর (খাইওট্টে) জেনিফস চাইংমরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৫।১০।২০২২ ইং, থাংজ; মেরাগী ২১ পানবা।

	মেসং: অমুক পুং ১১ তামদগী রাখল থোকপা, মরুপ মপাংগী মতেং ফংবা হৌগনি, য়েহ্নেববু লাকশিনগনি, মীংচং তানবা য়াগনি। যৌয়াম পুর্বাদি য়াখিরাই। লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা খরদি লৈরনি। যৌনি পোংলম : লৈ অভাংবা বুধ: নুমেং য়ুংবা ফাওবা নীংবা মপা চাগদবা অমদি মীচং লৈগদবা খোংশাল লৈ। লান্দবনা য়াইফদগা নুমিৎনি। নচা-ননাইগী লমদা ঈকাইবা নংগনি-শাকং ইয়ু। লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা খরদি লৈ। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক মিথুন: থেংলপ্পা নীংবা থুংবা, রাখল নুংঙাইবা, মীয়ামগী মতেং ফংজবা নুমিৎনি। ললোন ইতিকী থবক্তা মায় পাকনি। পাউসু নুংঙাই অদুবু অখং-অই শাবনদি য়ায়েই। লৈশা পাখংশিংগী- নুন্নি মরী ফংগলি। যৌনি পোংলম : লৈ নাপু/কিসমিস কর্কট: অমুক নীংবা থুংগদবা অমদি অনৌবা যৌরমদৈ কান্না য়াম্মা ফংগদবা লৈ। মীয়াম নত্রস মরুপকী মতেং লৌবা য়াগনি। নচাক নরল চাওখংপগী নুংঙাইজৈ। লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অভাংবা সিংহ: য়েংনবা লৈরম্মসু কোকচুদনা ওইজবা ফংবা, ইমুং মনুংগী বাসু য়াম্মা কান্নাজবা অমদি লাই গুরুগী খৌজাল ফংজবা নুমিৎনি। অনৌবা অশা তৌবা য়াগনি। লৈশা পাখংশিংগী- হোম্মা মরী ফগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক কন্যা: মীপাইয়রা কোকগনি, পল্লম্মা লন থুম থেংলপ্পা ফংবা য়াবসু লৈগনি। পাউদি ইমুং নুংঙাইরোই-মীরা হোম্মা থাজক্কা। লান্দবনা মায় পাকনি-থাঙৌ। লৈশা পাখংশিংগী- য়েহ্নেবনা য়েংশিল্লি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক তুলা: পুন্নিং ফাখনা অমদি ঈংনা নিতি কাইদনা যৌ পাঙগদবা নুমিৎনি। মছ চাওনবা থেংখি-চি য়াগেগু অমদি মীতোপ থাজগন্। মীয়াম লোয়নবা মাঙজগনি। লৈশা পাখংশিংগী- বারৌনবা লৈগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক বৃশ্চিক: নুমিৎগুংবা ফাওবা লাইগুরুনা চানবীগদবা খোঙশাল লৈয়ে-নীংবা থুংগনি। হকচাং নুংঙাইবা অমদি যৌনা ফুদোকপদি পেদবা লৈরসু মীনদি লাকচবা গুমেজৈ। লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবা থাদেকউ। যৌনি পোংলম : লৈ অভাংবা ধনু: নরুংবনা য়েংশিনবা লৈরসু অমদি মরুপ মপাংশিংগা রাখল তামদবা মানবা খরা লৈরসু হৈ শিখনবা মীংচং লৈনা যৌ পাঙবা গুমগনি। যৌরম য়াংহৌবা হৈ। লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক মকর: থেংলপ্পা নীংবা থুংলনি, হরাওবা, ওইজ-ওইখক য়াম্মা ফংজৌ হায়বা লৈ। মরুপ মপাংগদি লান্না ময়রা লৈগনি-মীরা থাজ গন্। থবকী লমদি নুংঙাইজৈ। লৈশা পাখংশিংগী- নুন্নিবনা হেংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক কুম্ভ: হোয়া ফবা অমদি খুং চাওবা য়াজি। অনম তানবা অমদি নাপলনা মাঙওইনগন্, নাইতোম বা তুপথোক্তন্। মরুপ অমদি নথক থোংবনদি চানবীগনি-নুংঙাইজগনি। লৈশা পাখংশিংগী- খরা ফরে। যৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অভাংবা মীন: অমুক নীংবা থুংগনি, রাখল থোক্তনি, নচা-ননাইগী লমদা নুংঙাইজগনি মরুপ মপাং অমদি ইমুং মনুংদা রাখল তামদবা খরা লৈরসু অঙম্মা চানবীগনি। লৈশা পাখংশিংগী- বা ডাঙথোক্তন্। যৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/হিগোক
যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংগীমু মহয়ং ফংগনি।	

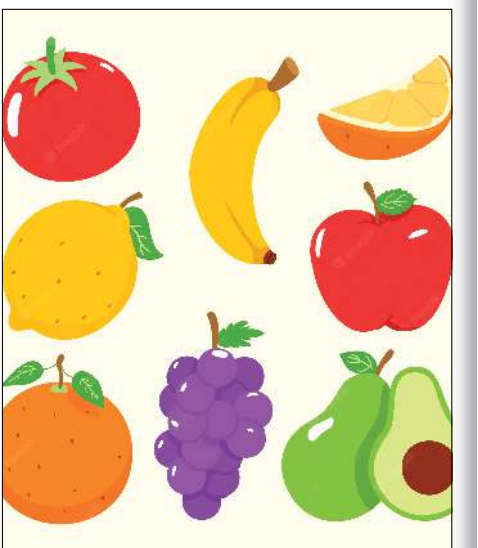
উইহে-রাইহে চাবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং

মীওইবনা নুমীং খুদিংগী চারিবা চীজ্ঞাচা উইহে-রাইহে মরাং কায়না য়াওহনবা মথৌ তাই। বৃটেনগী য়ুনিভার্সিটি ওফ ওক্সফোর্দনা পাঙথোকখিবা ইন্টারনেসনেল ষ্টুদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, নুমীং খুদিংগী অতেকপা উইহে-রাইহে চারবদি হার্টকী লায়না চঙবা গুমেদে।
অতেকপা উইহেদা পোটাসিয়ম, দাইটরি ফাইবর, এন্টিওক্সিডেন্ট অমদি অতৈ কান্নরবা কম্পাউন্ড কয়া য়াওবা মরম্মা হার্ট এটেক নংত্রগা ষ্ট্রোক তৌহন্দে।
ন্যু ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেডিসিনদা ফোঙলকখিবা ষ্টুদিগী রিপোর্টনা হায়খি, নুমীং খুদিংগী উইহে গ্রাম ১০০ রোম চাবা তারবদি থম্মোয়গী লায়নানা মরম ওইরদুনা মী শিহনবগী চাং শরুক অমম থোকপগী অমা হুহুহল্লি। য়ুনাইটেড স্টেটস অমসুং বৃটেনগা য়েংনবদা অতেকপা উইহে চাবগী চাং নেম্মা লৈরিবা চাইনাগী মীওই লাখ ৫ দা চহী তরেং চুপ্পা থিজি ল্লবা মতুংদা রাফম অসি খঙলকপনি। ষ্টুদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভার্সিটি ওফ ওক্সফোর্দকী হুইইদোংদুনা হায়খি, ইনাক কোরাক খুনবা লৈবাকশিংগা চাংদ্রবন্দা উইহে চাবগী চাং নেম্মা লৈরিবা চাইনাদা উইহেদা থম্মোয়গী লায়না গাকথোকপা গুহুগী খুদম ময়েক শেংনা থেংনখি।

করিগুন্না চাইনাদা উইহে চাবগী চাং হেনগংহল্লবদি চহীদা থম্মোয়গী লায়নানা মরম ওইরদুনা মী শিহনবগী যৌদোক লাখ ৫ রোম হুহুহনবা গুমগনি হায়না ষ্টুদি অদুদা শরুক য়াখিবা য়ুনিভার্সিটি ওফ ওক্সফোর্দকী প্রোফেসর বেংমিং চেননা ফোঙদোকখি।

রিচার্চর টিম অদুনা চাইনাগী অর্বান অমসুং করেল লোকেলিটি ১০ দা লৈবা হাম্পিটালশিংগী ইলেক্ট্রনিক রেকর্ড নৈনদুনা মীওই লাখ ৫ গী মওং মতৌ কুপ্পা য়েংশনি। মদুনা নুমীং খুদিংগী অতেকপা উইহে-রাইহে মরাং কায়না চাবা মীওইশিং হার্ট এটেক নংত্রগা ষ্ট্রোক তৌগন্দে হায়বা খঙলকপনি। ষ্টুদিগী রিপোর্ট অসি ন্যু ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেডিসিনদা হন্দক্তা ফোঙলকখিনি।
অমরোমদা, য়ুনাইটেড স্টেটসকী কোলোরোদো স্টেট য়ুনিভার্সিটিনা অথিবিবা ষ্টুদিগী রিপোর্ট মতুংইয়া নুমীং খুদিংগী নাসপাতি চারবদি ব্লদ প্রেসর হুহুহল্লনা ডেঙ্কুলর ফল্লসন ফগলকই হায়রি।

ষ্টুদিদা শরুক য়াখিবা কোলোরোদো স্টেট য়ুনিভার্সিটিগী সরাহ এ জোন্সননা হায়খি, ফাইবর অমসুং ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা নাসপাতি চাবনা ব্লদ প্রেসর হুহুহনবা মরম্মা কার্দিওভাস্কুলার ডিজিজ অমসুং টাইপ-টু ডায়াবেটিসকী রিস্ক হুহুহরকই।
মালেমগী ওইনা ঝাইদগী ফবা উইহেশিংগী মনুংদা



নাসপাতিসু অমনি। ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা নাসপাতি ময়য় ওইরপ চাউবা অমা চাবদা কেলোরি ১০০ দগী হোম্মা য়াওদে।
কোলোরোদো স্টেট য়ুনিভার্সিটিগী রিচার্চরশিংনা মশাগী চহী ৪৫ অমসুং ৬৫ গী মরত্তা লৈবা মীওই ৫০ দা ষ্টুদি অমা চখি। ষ্টুদিগী শরুক অমা ওইনা মীওই ২৫ দা চয়েল ১২ চুপ্পা নুমীং খুদিংগী ময়য় ওইরপ চাউবা নাসপাতি অনী অনী পীজখি। চয়েল ১২ গী মতুংদা চাংদ্রবন্দা য়েংবদা চাং নাইনা নাসপাতি চাবা মীওইশিং অদুগী সিস্টোলিক ব্লদ প্রেসর অমসুং পলস প্রেসর হুহুহরকপা থেংনখি।
সিস্টোলিক ব্লদ প্রেসর হায়বসি মথকী রিডিং অদুনি। খুদম ওইনা কনাগুন্না মীওই অমগী বিপি ১২০/৮০ ওইবা মতমদা সিস্টোলিক বি পিনা ১২০ নি অমসুং দাইষ্টোলিক বি পিনা ৮০ নি। নাসপাতিনা মীওইবদা পীবা কান্নবশিংগী মতাংদা মথা তানা থিজিনগদবা বাংলি। অদুবু হৌজিকমক্কী ওইনদি ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবগী খুদম ফংলে হায়না কোলোরোদো স্টেট য়ুনিভার্সিটিগী সরাহ এ জোন্সননা ফোঙদোকখি।
নুমীং খুদিংগী উইহে-রাইহে অমসুং মনা-মশিং মরাং কায়না চাবা মতমদা কান্নরবা মাইক্রোয়াল্টিমিট, ভিটামিন, দাইটরি ফাইবর, পোটাসিয়ম অমসুং ফাইটোকেমিকেলশিং মতিক চানা ফংবা মরম্মা অনা-অয়েক য়াওহন্দে হায়রি। পুন্নিমক অসিগী মথক্তা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌগদবনি অমসুং মৈখু শীজিবা নংত্রগা য়ু থকপগী হেনবী থাদাক্কাবনি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সজ য়ুস্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেডিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মতং শিলাবা হোংনবদি নঙে