থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মীখলদা মায়-পাকপা/মায়থীবগী মরম অমা

নহান তমখিবা 'থম্মোয় পাউদম' অদু ইথন্তা অমুক পাজরুঙৈ ৱাখল অমা পোল্লককখি - হীরমদুগা মরী লৈননা মীনা তানীংগদবা পাউ অমদি তমহৌদ্র'মাল্লে। পাউদুদি অতৈ নত্তে, পোলিটিসিয়ন অমদি পোলিটিকল লীদরশিংনা তৌরিবা মী লল্লোনবই থবকসিদা ঐখোয়গী পূক্নিং ৱাখলবু করম্না মমল লেপ্তুনা লল্লোনবগে হায়বগী ৱাফম অদুনি। খ্বাইদই চাউবা, খ্বাইদই হেন্না মায় পাকপা লল্লোনবদি 'ইলেক্তোরেল পোলিটিক্স'তা মায় পাল্লবা 'ইলেক্তেদ পিপলস রিপ্রজেন্টেটিব' ময়াম অসিনি। ইলেক্সন'দা মায়থীরবা পোলিটিকল কেন্দিদেটশিং, মখোয়না মায়থীবগী মরু ওইবা মরম - 'মখোয় মশানা মশাবু ভোটরশিংগী মীৎয়েংদগী য়েংবা ঙমদবা' অদুনি, মহাক মীয়ামগী মীহুৎ ওইবদা মতিক চাদব'না নত্তে। মীয়ামগী মীহুৎ ওইবদা থোইদোক্লা মতিক চারবা, মহৈ মশীন মতিক চানা হৈরবা, মীয়াম্বু শুমহৎনা ৱা ঙাঙবা হৈরবা কেন্দিদেট কয়া, মঙোন্দগী হেন্না মতিক চাদে খন্নবা কেন্দিদেটশিংনা ভোট মশীং কয়া হেন্দুনা মায়থীবা পীরম্বা উখরে। অমনা অমদই হেন্নদবা, কৃক কৃক ইন্নবা ইলেক্টোরেল কন্টেষ্ট'তা শুপ্নগী ভোট অমখক হেন্দুনা কাখিবসু থেংনখরে।

ভোট লেপ্পা পোলিটিকল লিদরশিংগী 'ভোট ত্রেদিং বিজিনেস'কী ৱারীদু শাদ্রিঙৈ ৱারী মচা অনীখক্তং লীজহৌগে। অমনা, ফিদম্নীংঙাই ওইরবা মহৈ-মশীনসু মতিক চানা হৈরবা, অৱাঙবা থাক্কী মহৈ-লোইশঙ (তাইবঙ মহৈকোল/য়ুনিভর্সিটি) অমদা ওজা ওইবা মীশক অমনা ইলেক্তোরেল পোলিটিক্স'তা খোঙ থাংজিল্লুবই ৱারীনি। মহাক্লা 'ভোট লেপ্পগনি' লাউথোরকপদা মীওই কাঙলূপ খরদি হরাওখি ... 'মখোয়গুম্বা, লাইরিক হৈবা মীশিংনা পোলিটিক্স'তা চঙলক্লবদি লৈবাক অসি চাওখৎলনি, অফবা লৈঙাক পুরক্ল'নি'...। অদুগুম্বা মীওই কাঙলূপ্তুদা য়াওখিবনি ঐহাকসু। লৈবাকসিদা পোলিটিকল-চেঞ্জ (অওনবা লৈঙাক) অমা পুরকপা পাম্বা মীওই খুজোক্তুদা য়াওরমগনি অদোমসু। মীখল নুমিৎ নকশিল্লকপা, কেন্দিদেটকী ময়ূমদা মীওই শঙ্গু-শঙ্গু পূনবা হৌরক্লবা মতমদুদা নোংমা, 'ওজানা ভোট লেপ্লি' তাবদুদা হরাও-মথোয় কাজরবা, মহাক্লা লাইরিক তম্বীরকপা, নহামকসু নৎত্রবা অহল হায়'দুসু ওইদ্রিবা খরা পূনশিন্নরগা নোংমা মরুপ অমগীদা চাক চরা অমা চামিন্নরগা ভোট'তুদা ওজাবু ভোট কাহন্নবা করম্বা ষ্ট্রেটিজি লৌখৎসিগে ৱা-তান্নে। মতমসিগী চৎনবী, চাকচা মাঙদা লিকর য়াউম অম'নি, কনাগুম্বনা অহুম-মরি থকচিল্লুরবা কৌবনা, চাক-চা'তোক্লগা খরা তপ্লা, নুমিদাংৱাইরম ওজাগীদা চৎলসি হায়দুনা, ঐখোয় মঙা-তরুক চৎলুবনি, নুংঙাইবা মুদ অমদা ... ঐখোয়না খন্নখিবা ৱা অমদি তৌগে খন্না য়াৎথোকখিবা থৌরাং-থৌশিলগী পাউ অদু তারগা ঐখোয় ওজা হরাওনি, পূক্নিং থৌগৎপীরক্কনি, হরাওবনা লুতোন শাৎকনি। অদুবু তায়ওন্নখি। মীখলগা মরী লৈনবা মীটিং অমা পাঙথোক্লুরে (অদুসু মাগীদমক), হীদাক খরা থক্লুরে (ঙাওবা-ফৈবগী থাক্তুদি য়ৌদনা) হায়বা পাউ অদু মঙোন্দা হান্না য়ৌরল্লে। পাউদু হান্না তারবনা ঐখোয়বু উবমক্তদা ফ্রং শাউগৎলদুনা হায়রকই ... 'য়ু থক্লুরবদি ঐগী নাক্তা লাক্কনু ... ভোট খোমবই নমাদা য়ু থক্তৌ লৈরবা, ভোট খোম্বা য়াওবীনু ... চৎখ্রো চৎলো য়েংনীংদে'...। মাবু তশেংনা নুংশিজবা ভোটরশিংদু মনাক্তা চঙবা হঙ্গোইখি। ভোটপুদি মঙোন্দা পীরবসু, পাক্লা শন্না হেন্দোক্লা ভোট খোম্বা ঙমখিদে।

অদুগা, মাগী রাইভেল কেন্দিদেটতুগী কেম্প'তনা, থকপা পাম্বা কাঙবুগী মচি-মচিদা শিংজু-বোরা-কাংহৌ, ওক-য়েন-অঙৌবা প্লেট মচা মচা সপ্লাই তৌনবা টিম অমা, ঙৌননবা টিম অমা নিতিগী অৱাংপা লৈহন্দে। মরুপ অমনা হায়রকপনি - কেন্দিদেট মশামক্তুসু লৈকায় লৈকায়দা ভোট খোম্বা চৎপদা থকপা-চাবা পামজবা কাঙবু মরক্তুদা য়াওশিল্লি, য়াউম অম'নিসু চিংমিন্নে, অৱাংপদা মেনখৎনবা শেল পীরম্লগা, গঞ্জা থকপা অহল মরক্তসু হেক্তা ফম্লম্মী। মখোয়দা নোংমতা অথীবা খোন্না চৈরুদে।

অসুম্না পাঙথোকপা মীখলদা মায় পাক্কদবা মীরেপ করম্বনো? ঐবু অমুক হায়হনবীরনু, অদোম্না খঙবীরিবদুনি। অনীশুবা মখলগী মীরেপসিদি মীখল নুমিৎ অদুদসু ভোটর খুদিংমক্তা ভোটকী মমল পীগনি। অহানবা মখলগী মীরেপ, মীগী অমসুং লৈবাক্কী ফনবা খনবা মখোয়দি মীয়ামগী অপাম্বা খঙদবনি হায়দুনা ভোট পীবিদে। অদুগসু হায়গনি - অফবা মীদি পোলিটিক্স য়াওদে, মীখলদা মীরেপ ওইরক্তে।

অসিগুম্বা পোলিটিক্সকী 'গিভন সিচ্যুয়েসন' অসি চাওখৎপা লম, লাইরিক হৈবা (এদ্যুকেটেদ) ভোটর' ঙাক্তা লৈবা লমশিংদদি কমদৌই? করম্বা মীরেপ্লা মায় পাকপগী চাং ৱাংবগে? মফমদুদা লৈরুদ্র'সু, মখোয়গী ইলেক্সন য়াওরুদ্র'সু পারুবা লাইরিকশিংদগী খঙই - 'ভোটরশিংনা ইলেক্সনগী মতমদা করম্বা মীরেপ্লা লৈবাক্কী অফবা থবক তৌরক্কদগে হায়বদু মখোয়না ঙাঙলি-শক্লিবা, অরুবা ইস্যু কয়াদা নৈনহল্লগা হায়রকপসু তারগা, করম্বনা অফবা কেন্দিদেটনো হায়বদু লেপথোক্লগা ভোট পী'। পোলিটিকল পার্টিশিংদুনসু খ্বাইদই হেন্না মতিক চাবা, খ্বাইদই হেন্না খঙ-হৈবা মী খল্লগা মীরেপ ওইনা থাদোকই। ক্বালিটি অমসুং ক্বালিফিকেসন, অমনা অমদই হেন্নদে। অদুদি, ভোটরশিংনা করম্বা মীরেপ্তা ভোট পীনীংগনি? ইন্দিয়াদা চৎনবগুম, চাওখৎপা লমশিংদদি পার্টি লাইন'দা/কম্যুনেল লাইন'দা য়েংলগা ভোটরশিংনা ভোট পীদে। মীখলদুদা মায়থীবা নংদৌরিবা কেন্দিদেট অদুগী মরু ওইবা/খ্বাইদই চাউবা অশোয়বসি 'মহাক্লা মশাবু ভোটরদুগী মীহুৎথোঙদগী য়েংলগা উজবদা অৱাংপা লৈখিবা নৎত্রগা ময়েক শেংনা উবা ঙমখিদবা' অদুনি। লৌমীশিংগা উন্নবদা লৌমীগী লোন শীজিন্নবা, শিন্মীশিংদনা শিন্মীগী লোন। টেলিভিজনগী খূৎথাংদা নৎত্রগা মীয়াম তিনবা মীফমদা ৱা ঙাঙবদা, মহাক্লা মীহুৎ ওইদৌরিবা মীয়ামদুগী খোম্থোক্তুমক মাগী চিনবাগ দগী থোকহনবা ঙম্বা, প্রোফেসরনা মহৈরোয়দা লেকচর পী'গুম পীদবা মীশক্তুনি মীখলদা মায় পাক্তুনা মীয়ামগী লুচিংবা ওইরক্লিবা, ভোটকী মমল

পোষ্টর কেম্প্যেন রেল্লি চৎখ্রে

ককচিং, দিসেম্বর ১৭ (ঐচ এন এস):

খা মণিপুর কোলেজ ককচিং টিচিং অমসুং নন-টিচিং ষ্টাফশিংনা শীন্দুনা কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবা পাউজেল পীবা পোষ্টর কেম্প্যেন রেল্লি অমা ঙসি ককচিংদা চৎখ্রে।

ষ্টে প্রোটেক্টেদ ফ্রোম কোরোনা, নো ক্যেরলেসনেস অন্টিল দিয়ার ইজ এ কিয়োর, ৱিয়র মাস্ক প্রোপর্লি, ফ্রিক্বেন্টলি ৱাশ হেন্দস ৱিথ সোপ, মেন্টেন সোসল দিষ্টেন্স মিনিমম সিক্স ফিট হায়না থাবা বেন্নর মখাদা চৎখিবা ঙসিগী পোষ্টর কেম্প্যেন রেল্লি অদু ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী ককচিং সুপর মার্কেটতগী হৌদুনা ককচিং কৈথেল ফাওরগা ককচিং কৈথেল মচা ফাওবা চৎখি। রেল্লি অদুদা কোলেজ অসিগী টিচিং অমদি নন-টিচিং ষ্টাফশিংনা শরুক য়াখি। লোয়ননা ককচিং কৈথেলদা মথৌ তৌরিবা ত্রাফিক পর্সনেলশিং অমদি পাউমীশিংদা হেন্দ সেনিটাইজরশিংসু য়েন্থোকখি। রেল্লি অদুগা মরী লৈননা খা মণিপুর কোলেজ ককচিংগী প্রিন্সিপাল পি রঘুনা ফোঙদোকখিবদা, মীপায়নিংঙাই ওইরবা কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎ অসিগা মীওইবা ঐখোয়গা লৈমিন্নরকপা চহী অমা মপুং ফারক্লে। হৌজিক ফাওবা লায়না-লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা হিদাক লৈত্রি। হিদাক পুথোকপগী চাংয়েংগী থাক্তা লৈরে। হিদাক পুথোক্ত্রিবা ফাওবদি লায়না অসিবু থেংননবা লৈঙাক্লা পীরিবা মাস্ক ফজনা, কাঙলোন চুম্না উপ্পা, খুৎ-শা তোয়না সাপোননা হামদোকপা অমদি মীয়াম পুনবা মফমদা সোসল দিষ্টেন্স থম্বা হায়বনচিংবা চৎন-কাঙলোনশিং অসি ঙাক্লা চৎপগী মথৌ তাই হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

অয়েকপম অশাবলা, কোংবা

কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরে হায়দুনা কন্টেনমেন্ট জোন থাজিনবিরল্লগা য়ুমদগী মপানসু থোকপা য়াদ্রে। লাইবক থিবদি কন্টেনমেন্ট জোন থাজিনবিরল্লগা কনানসু অমদি মরী লৈনবশিংনা হন্না ফাওবা য়েংবিরক্তরে। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা মতৌ করম্না হিংবা ঙমগদৌরিবনো? মরম অদুনা অথুবা মতমদা মরী লৈনবশিংনা য়েংশিনবিয়ু। মরমদি ফীভম অসিদা মতম শাংনা লৈরবদি মী শিবা শোয়দনা য়াওনরক্লগনি। লোয়ননা মরী লৈনবশিংদা হংজনিংবা ৱাফমদি কন্টেনমেন্ট জোনদা লৈরিবা মীওইশিং অসিগী করি মরালনো? য়াম্না নুংঙাইতবা ৱাফম অমনা পোজিটিভ ওইবা মীওই অদুদি কোভিদ ক্যের সেন্টরদা লৈখরে। অদুগা নেগেটিভ ওইদুনা য়ুমদা লৈহৌরিবা মীওইশিংবু নুমিৎ ১০/১৫ ফাওবা য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদে হায়না কন্টেনমেন্ট জোনদা লৈরি। কন্টেনমেন্ট জোনদা লৈরিবা নেগেটিভ ওইবশিংদুনা লায়না অসি অমুক শন্দোরক্কনি হায়রিবরা? কন্টেনমেন্ট জোনদা লৈরিবা মীশিংগী অনা-লায়েং, চান-থক্নবা অমদি করম্না হিংলিবগে হায়বসু কনানসু য়েংশিনবিদবা অসি কদাই ফাওবা চুম্বগে? য়ুমগী মীওইশিং খক নত্তনা য়ুমদা য়োক্লিবা শা-ষনশিং ফাওবা অচৌবা চৈথেং ফংলে। মরম অদুনা মরি লৈনবশিংনা অসিগুম্বা থৌওং অসি থোক্তনবা য়েংশিনবিয়ু।

ৱাংখৈরাকপম মায়পাক, নোংমৈবুং পুং মখোঙ

চুংশিন্নবা লৈঙাক অসিনা পায়খৎলিবা চাওখৎ থৌরাংগী মনুং চন্না মিনিষ্টর এম এল এশিংনা মাগী-মাগী এ সীশিংদা পায়খৎলিবা মরু ওইনা ইরম নালা শেম্বা, লৈরক-খুল্লক কোয়লাশ থাবনচিংবগী থবক-থৌরমশিং অফবা খোংথাংনি। তৌবতবু পায়খৎলিবা অমদি শেম-শারিবা থবক খুদিংমক কয়াম কুইনা চৎনগদগে, ক্বালিটি লৈবরা-লৈতবরা হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি। মীচম প্রজা অমা ওইনা পায়খৎলিবা থবক থৌরম খুদিংমক ক্বালিটি লৈনা শেম্নবা হোৎনবিয়ু হায়জরি। মরী লৈনবা মিনিষ্টর অমদি এম এল এশিংনসু হকথেংননা য়েংশিনবিয়ু। হেন্না মরু ওইরিবদি থবক শুগদৌরিবা থিকাদার নৎত্রগা দিভলপমেন্ট কম্মিটিশিংনা ঐগী লৈকায়নি, ঐগী থোঙ্গালনি খল্লগা মতিক চানা শেম্বিবা মথৌ তাই। মিনিষ্টর-এম এল এগা নক্নবা মরী মতা নৎত্রগা ৱর্করশিংনা অপাম্বা মওংদা শেম্বগী চৎনবি থাদোক্লসি। লৈকায় মীয়াম্নসু য়েংশিনবিবা চঙই। থবক শুবা লোয়খ্রগা নুংঙাইতবা ফোঙদোকপনদি অচুম্বা লম্বীদা চঙশিনবা ঙল্লোই। পোৎশক খুদিংমক পুম্নমক্লা ঐগী-মিগী নাইদনা মাংজৌননা য়েংশিল্লবদি লৈবাক্কী অমদি পুম্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি হায়জনিংই।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৮।১২।২০২০ইং, ইরাই; নুংথিল পুং ২.২৩ ফাওবা পোইনুগী ৪নি পানবা।

মেষ : নচা ননাইগী লম্দা পূক্নিং ৱাবা, লৈঙাক্কী লম্দাঅঙম্বগা মুক্লবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা লৈগনি। অদুবু মরুপ মপাং লোয়নবা থবক মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : হেন্না অশা চাওগনু মদুনা নথক থোংবগা মরী ফরোই অমদি থিবা হুম্বা কন্দ্রদি থবক পনগনি। নরল, ননাই অমদি মীংচৎতি ফংগনি। ঙাঙ-শকপসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : পূক্নিং ফাথনা থৌপাংবা অমদি ঙাইঙমদবা তৌদবনা য়াইফবা ওইরগনি। খূৎচাওদি থাগনু অমদি হুরানবনা শেন্নৈ-কাউগনু। অনৌবা থবক পাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : ঙসিসু নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি অমদি ললোন ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংগনি। মরুপ অফবা ফংগনি অমদি শেল-থুমগী লম্দা নুংঙাইজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : কনানসু লাকচবা ঙমলোই, খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি মীচংতা নত্তনা মীনা থাগৎপিবা লৈগনি। ফিংলবা অমদি খোইরাং খোইশাওরদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : হকচাং নুংঙাইরে, থবক পাংলে অমদি তুংগী পোরম য়াৎপা য়ারে। য়েৎনবা মরম অমদি হুরানবনা য়েংশিনবদি লৈরি। মীৱা থাজবা লুগনি। অচুম্বা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - শকখঙদবা লোয়নগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : অনৌবা থবক্তা খুকউ শেল্লু। মরম চাদনা মী থাজগনু অমদি চিনসু য়াংগনু। হকচাং নুংঙাইবা, মীয়াম লোয়নবা কান্নবা অমদি মখোয়না তেংবাংবীবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : অনম কনবা অমদি নাপল থাদোক্লদি মাঙগদবা লৈতে। ললোনবদদি য়াম্না কান্নরনি অমদি মীরক চংলগা পূক্নিং মকা লাম্না নুংঙাইবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াম্না হরাওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নবা ৱাৎকনি অমদি পাঙ্গল ফুদোকপা য়ারোই। য়েৎনবা লম্দা অনম তানগনু অমদি ৱা ঙাঙদবনা য়াইফগনি। থেংলপ্পা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : হরাওবা, নুংঙাইবা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংজবা নুমিৎনি। অফা অপুন্নবা অমদি নক্লবনা অয়েৎপা খরদি চেনগনি। শেল-থুমগী লম্দা নীংবা থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, মরুপ মপাং অনৌবা ফংগনি অমদি য়েক্লববু লায়না লাকশিনবা ঙমগনি। অরুবা ৱারেপ নাইতোম লৌবা য়ারগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : শেল ফংগনি, লৈঙাক্কী লম্দা মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি অরুবা থবক পাংবসু য়ারগনি। অঙম্বনা চানবীবা ৱাৎপা লৈ-ফিংগনু অমদি খোইরাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ষ্ট্রেস লৈবদগী পোথাহন্নবা খ্বাইদগী ফবা চীঞ্জাকশিং

ঐখোয়না ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা মদুদগী পোথানবা লম্বী থিরকপা হায়বসি মশানা তাবনি। মতম মতমগী ওইনা লাকপা ষ্ট্রেস হায়বসি অদুম্মক থেংনগদবা লৈরবনি, মদুবু থেংনদনবা হোৎনবা হায়বসি অরায়বা ৱাফম নত্তে। অদুগা ক্রোনিক ওইবা মওংদা লৈরবা ষ্ট্রেসনা হকচাংগী ফিজিকেল অমদি ইমোসনেল হেল্থ অনীমক্তা য়াম্ন চাউনা শোকহনবা য়াই। তশেংনা হায়রবদা, মসিনা থম্মোয়গী লায়না অমসুং দিপ্রেসনগুম্বা লায়না কয়া লৈরকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎহল্লকপা য়াই।

অদুবু নুংঙাইনিংঙাই ওইবা ৱাফম অমা ওইনা অকক্লবা চীঞ্জাক খরদা ষ্ট্রেস ফহনবা ঙম্বগী মতীক-ময়াই য়াওই হায়রি। লমদম অসিদা য়াম্না লায়না ফংবা, ষ্ট্রেস হন্থহনবদা মতেং পাংবা চীঞ্জাক খরা মখাদা পীরি।

লৈবাক মঙ্গ্রা : লৈবাক মঙ্গ্রাগুম্বা ন্যুট্রিয়েন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা কার্বোহাইদ্রেটকী সোর্স ওইবা পোৎলমশিং চাবনা ষ্ট্রেস হোর্মোন কোর্টিসোলগী লেভেল হন্থহনবদা মতেং পাংবা য়াই।

কোর্টিসোল লেবেল য়াম্না চেকশিন্না রেগ্যুলেট তৌরগসু ক্রোনিক ষ্ট্রেসনা কোর্টিসোল দিসফঙ্কসন তৌহনবা ঙমই, মসিদগী ইনফ্লেমেসন, চীকপা-নাবা, অমদি অতৈ পামদবা ইফেক্ট কয়া লাকহনবা য়াই।

লৈবাক মঙ্গ্রা অসি অফবা কোর্বোহাইদ্রেটকীদমক্তদি য়াম্না কান্নবা চীঞ্জাক অমনি। মসিদা ভিটামিন সী অমদি পোটাসিয়মনচিংবা ষ্ট্রেস রেস্পোন্সকীদমক মরুওইবা ন্যুট্রিয়েন্ট মরাঙ কায়না য়াওই।

শা-য়েনগী ওর্গান মিট : ষন অমসুং য়েনগুম্বা শাশিংগী হার্ট, লিভর, অমসুং কিদনিনচিংবা অসি বিটামিন বি, মরু ওইনা বি১২, বি৬, রিবোফ্লেভিন, অমসুং ফোলেটনচিংবা ষ্ট্রেস কন্ট্রোল তৌবদা মথৌ তাবা মচাকশিং মরাঙ কায়না য়াওই।

মুদ রেগ্যুলেট তৌবদা মতেং পাংবা দোপামাইন অমসুং সেরোটোনিননচিংবা ন্যুরোট্রান্সমিটরশিং পুথোকপদা বিটামিন বি মথৌ তাই।

বিটামিন বি সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা নৎত্রগা শাগী ওর্গান (কলেজাগুম্বা হায়রগসু খঙনবা)শিং চাবনা ষ্ট্রেস হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই।

য়েরুম : শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা ন্যুট্রিয়েন্ট কয়া য়াওবা মরম্না য়েরুম অসিবু মহৌশাগী মল্টিভিটামিন হায়রগসু খঙনৈ। য়েরুমদা ভিটামিনশিং, মিনরেলশিং, এমিনো এসিদশিং, অমদি এন্টিওক্সিদেন্টশিংনচিংবা অফবা ষ্ট্রেস রেস্পোন্সকীদমক মথৌ তাবা পোৎচাকশিং মরাঙ কায়না য়াওই।

য়েরুমদা কোলিন কৌবা, চীঞ্জাক খরখক্তংদা মরাঙ কায়না ফংবা, ন্যুট্রিয়েন্ট অমা মরাঙ কায়না য়াওই। ব্রেন হেল্থতা কোলিননা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং লৌই হায়বা খঙবা ঙমখ্রে, অমদি মসিনা ষ্ট্রেসতগী ঙাকথোকপা ঙমই।

এনিমেল ষ্টদিশিংনা হায়রি মদুদি, কোলিন সপ্লিমেন্টনা ষ্ট্রেস রেস্পোন্স ফগৎহনবদা অমদি মুদ ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

শেলফিশ : শেলফিশশিং অসি টৌরিনগুম্বা এমিনো এসিদশিং চাং ৱাংনা য়াওই, মসিদা মুদ ফগৎহনবা ঙম্বা মতীক-ময়াইশিং য়াওই হায়রি। দোপামাইনগুম্বা ষ্ট্রেস রেস্পোন্স রেগ্যুলেট তৌবদা তঙাইফদনা চঙবা ন্যুরোট্রান্সমিটরশিং পুথোক্লবগীদমক টৌরিন অমদি অতৈ এমিনো এসিদশিং মথৌ তাই। টৌরিনদা এন্টিদিপ্রেসন ইফেক্ট য়াওই হায়না ষ্টদিশিংনা উৎলি।

শেলফিশশিং অসি ভিটামিন বি১২, জিঙ্ক, কোপ্পর, মেঙ্গানিস, অমদি সেলেনিয়মনচিংবা মরাঙ কায়না য়াওই। মখোয়শিং অসি মুদ ফগৎহনবদা মতেং পাংবা পোৎলম ঙাক্তনি।

ফেট্টি ফিশ : মেকরেল, সালমোন অমদি সার্দিন্সনচিংবা ফেট্টি ফিশশিংদা ষ্ট্রেস লেভেল হন্থহনবা অমসুং মুদ ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ভিটামিন দি অমসুং অতোপ্পা ন্যুট্রিয়েন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওই হায়রি।

চনম : চনমদা গ্লুটাথিয়োনগী লেভেল হেনগৎহনবদা মতেং পাংবা সল্ফর কম্পাউন্দশিং চাং ৱাংনা য়াওই। গ্লুটাথিয়োন হায়রিবা এন্টিওক্সিদেন্ট অসি ঐখোয়বু ষ্ট্রেসতগী ঙাকথোক্লবা হকচাংগী ফার্ষ্ট লাইন ওফ দিফেন্সকী শরুক অমনি।

নুমিৎলৈ মরূ : নুমিৎলৈ মরূদা ভিটামিন ঈ মরাঙ কায়না য়াওই। হায়রিবা ফেট-সোলুবল ভিটামিন অসিনা য়াম্না মপাঙ্গল কনবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমা ওইনা মথৌ তৌই, অমদি মসি মেন্টল হেল্থকীদমক তঙাইফদবা পোৎলম অমনি। মসিদা নত্তনা নুমিৎলৈ মরূদা মেগ্নেসিয়ম, মেঙ্গানিস, সেলেনিয়ম, জিঙ্ক, বিটামিন বিশিং, অমদি কোপ্পরনচিংবা ষ্ট্রেস হন্থহনবা ন্যুট্রিয়েন্টশিংসু চাং ৱাংনা য়াওই।

ব্রোকোলি : ব্রোকোলিগুম্বা কোবিগী মখলশিং অসি হকচাংদা কান্ননিংঙাই ওইবা মচাক কয়া য়াওবগীদমক খঙনৈ। অসিগুম্বা মনা-মশিং মখল অসি মরাঙ কায়না য়াওবা দাইট চাবনা কেন্সর, থম্মোয়গী লায়না, অমসুং দিপ্রেসননচিংবা পুক্নীং-ৱাখলগী খুদোংচাদবশিং হন্থহল্লি।

হৱাই চনা : হৱাই চনা অসি মেগ্নেসিয়ম, পোটাসিয়ম, ভিটামিন বি, জিঙ্ক, সেলেনিয়ম, মেঙ্গানিস, অমদি কোপ্পরনচিংবা ষ্ট্রেস হন্থহনবা ভিটামিন অমদি মিনরেলশিংনা পীক থন্না য়াওই। চাবদসু য়াম্না হাউবা হৱাই অসি এল-ট্রিপ্টোফানসু মরাঙ কায়না য়াওই। ট্রিপ্টোফান অসি মুদ রেগ্যুলেটিং ন্যুরোট্রান্সমিটরশিং পুথোকপদা মথৌ তাই।

ব্লুবেরি : ব্লুবেরিনা মুদ ফগৎহনবা য়াওনা হকশেলগী ওইবা তোঙান তোঙানবা কান্নবা কয়ামরুম পীবা ঙমই। ব্লুবেরি অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনবা এন্টি-ইনফ্লেমেটরি অমদি ন্যুরোপ্রোটেক্টিভ ইফেক্টশিং লৈবা ফ্লেভোনোইদ এন্টিওক্সিদেন্টশিং চাং ৱাংনা য়াওই। মসিনা ষ্ট্রেসকা মরী লৈনবা ইনফ্লেমেসন হন্থহনবা য়াই অমদি ষ্ট্রেসকা মরী লৈনবা সেলুলর দেমেজশিংদগীসু ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা য়াই হায়রি।

মমি ৱারী

মী, অমোৎপা

থৱান

Thawan is a poet and musician from Imphal.