নম্বাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নম্বা ফাল

"থৌনা ফবা হায়বদি করিবু কিরোইদ্রগে খঙবদুনি"। - গ্রেস

সেকেন্দ হেন্দ বুট ইমান্নবীদগী শোত্তুনা শান্নরকখিবদু ঙসিদি ইমুং-মনুংগী মতেং পাংবা ঙল্লে

লমদম অসিগী মীংচৎ লেপ্লা লৈতনা পুরক্লিবি নুপীলক্তগী অথোইবী লমদম অসিগী হৌখিবি হৌজিক্লা গোৱাদা লৈদুনা লাক্লদৌরিবা কুমজা ২০২২দা ইন্দিয়াদা হোষ্ট তৌদুনা পাঙথোক্লদৌরিবা এ এফ সীদা শরুক য়াননবগীদমক প্রিপরেসন কেম্প তৌদুনা লৈরিবি ষ্টার ফুটবোল্লর দাংমৈ গ্রেস চুরাচান্দপুর দিষ্ট্রিক্কী মনুংদা লৈবা দিমদাইলোং ভিলেজদা লৈবা দাংমৈ সাইমোন অমদি দাংমৈ রিতাগী মচানি। মহাক্কী মচিন-মনাও ৫ নি। অঙাং ওইরিঙৈদগী থৌনা শানবা পাম্না হৌরকখি। স্কুলগী স্পোর্টস মিট কয়াদা শরুক য়াদুনা লাকখি। ফুটবোল খক নত্তনা তোঙান-তোঙানবা মশান্না কয়াদা শরুক য়াদুনা লাকখি। মদুগা ফর্ষ্ট অমদি সেকেন্দ তাদুনা মনা কয়াসু ফংলকখি। অপোকপা দাংমৈ সাইমোননসু মচাগী অপাম্বা মতুংইন্না ফুটবোল শান্নবদা সপোর্ট তৌখি। গ্রেসকী য়ুমদগী চাওরাক্লা কিলোমিটর ২ মুক লাপ্পা লৈবা বিষ্ণুপুরদা লৈবা ফুটবোল শান্নফম তান্না স্কুল হেক লোয়রবগা নুমীদাংৱাইরমগী পুং ৩.৩০ নন্নবা সাইকল নৎত্রগা খোঙনা লাক্তুনা ফুটবোল প্রেক্টিস তৌদুনা শানবা হৌরকখি।

কুমজা ২০০৯দা অমফাগী অন্দর ১৪গী ট্রায়েলদা খল্লকতুনা মণিপুর রিপ্রজেন্ট তৌদুনা ইন্দিয়ান ৱিমেন ফুটবোল টিমদা কুমজা ২০১০দা ইন্দিয়াগী টিমগী শরুক অমা ওইনা ইহান হাম্না শ্রী লঙ্কাদা শান্নবা হৌরকখি। মদুগী মতুংদা মখা তানা তোঙান-তোঙানবা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনেল ওইবা টুর্নামেন্ট কয়াদা শরুক য়াদুনা লাকখি। লমদম অসিগী প্লেয়রশিং অয়াম্বনা লৈত-লায়রবা ইমুং-মনুংশিংগী হৌরকফম অয়াম্বনি। দাংমৈ গ্রেসনা ফুটবোল শান্নবদা ইমুং-মনুংনা সপোর্ট তৌরবসু মচা মঙাবু ইচম চম্বা পাম্বৈ অমা ওইদুনা থাক্লবা হোৎনবদা মহাক্কী অপোকপা দাংমৈ সাইমোননসু অৱাবা কয়া মায়োক্লখি। গ্রেস মশামকসু ফুটবোল শান্নবগী বুট অহন্নবা লৈবা ঙমদবা মরম্না মমান্নবিদগী সেকেন্দ হেন্দ বুট লৈখি। সেকেন্দ হেন্দ বুট অদুসু মতম চানা শেল পীবা ঙমদবনা শোত্তুনা লৈবা হায়বদি ওইখি। অতোপ্পা মপান লমশিংদা ফুটবোল শান্নবা চৎনবগী ফোরেন পাসপোর্ট শানবা হোৎনবা চঙবা শেলফম পুথোকপা ঙমদবনা মীওইশিংগী শেল পুশিল্লগা পাসপোর্ট ফাওবা শেমখি। মমান্নবি মশেল তিন্নরকপা মতমদা লৈত-লায়রবনা মরম ওইদুনা নিংবা থুংবদা থৌদোক কয়া অমসু থোকখিবদা নত্তে। মদুনা য়ুমদি লৈত-লায়রবনা অমদি অপোকপা-অপোকপীগী অৱাবা অদুনা থৌনা অমা ফংদুনা খজিক্কচু ওইরবসু য়ুমগী অৱাবদা মতেং পাংবদা য়াদে হায়দুনা হোৎনখি। লাইবক ফবদগী হৌখিবা ২০১৪-১৫ কেলনদা পাঙথোকখিবা নেসনল গেম শান্নবদা করিগুম্বা মণিপুরনা গোল্ড লৌরকপদবি লৈঙাক্কী থবক অমমম পীগনি হায়না মতম অদুগী চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবিনা লাওথোকখি। নেসনল গেম অদুনা গোল্ড লৌবা ঙম্লকখিবদগী হৌজিক-হৌজিক চুরাচান্দপুর দিষ্ট্রিক্কী স্কুল অমদা ফিজিকেল এদ্যুকেসন টিচর (পি ই টি) অমা ওইরকপগী য়ুমগী অৱা-অনাদা মতেং পাংবা ঙম্লে। য়ুমদা মতেং পাংবা ঙম্বা অসিমক মহাক্কী খ্বাইদগী চাওবা এচিভমেন্ট অমনি হায়নসু মহাক্লা হোৎনদোরকখি।

মণিপুরদা নুপীগী ওইবা ফুটবোল টুর্নামেন্ট কয়া শিন্দুনা লমদম অসিগী নুপী ফুটবোল্লর কয়া লাকপা ঙম্নবগী তঙাইফদবা লৈরি। ঙসি ঙমিমক ইন্দিয়াগী নুপীগী ফুটবোল টিমদা মণিপুরগী মচা কয়া য়াওরি। করিগুম্বা মণিপুর লৈঙাক্লা নুপী ফুটবোল টিমদা হেন্না মীংয়েং চঙবিরগদি ইন্দিয়াগী নুপীগী ফুটবোল টিমদা হেন্না শরুক য়াবা ঙমগনি। ঙসি ইমা লৈবাক মণিপুর অমদি ইন্দিয়াগী ওইনা মহৎ শিন্দুনা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোকপা টুর্নামেন্ট কয়াদা শরুক য়াবা ফংজরিবা অসি অহানবদা শেম্বিবা তাইবং মপু, অপোকপা-অপোকপী, ওজা চাওবা অমদি তাকপী তম্বিরকপা ওজাশিংগী থৌজালনা ঙম্বনি। লোয়নন্না হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা হায়নিংবা ৱাফমদি হোৎনবা লেপ্লিগনু। ইশা-ইশানা পাল্লিবা লম্‌শিং অদু হেক থুংদ্রিবা ফাওবা খা চিক্তুনা হোৎনবিয়ু। পুন্সিগী মখা তারকপদা ইন্টরনেসনলগী থাক্তা মমিং লৈবা ক্লবতা ইন্দিয়া রিপ্রজেন্ট তৌদুনা শান্নবা পাম্মী হায়নসু মহাক্লা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

❒ দাংমৈ গ্রেস, ষ্টার ফুটবোল্লর

ঈয়াইথক্কী লৈরাং-ও

থরো থম্বাল থারিকথানা
লৈশাৎ তমজরি
ঈয়াইথক্কী লৈরাং ওই
লাপখ্রবা তামখ্রবা পাৎয়াইসিমক্তদা।
মখল মচু কয়াগী
লৈরাং লৈখলশিংনি
মনীং তম্না লৈশাৎ তমজরিবা

লাইজ ঈয়াইথকসিদা
তোমথিন থাজ ওইনা
ঙাল্লরি নঙনা
মৈরা থাওমৈ মতৌগুম
শম্মান লেংমান্নবশিং লক্তে
অথোইবা লৈরাং ওইনা
পুদুনা লাক্লে নামিবা নুংশিৎনা
লৈরাং মাগী নুংশিবা লৈনমবু
য়েল্লরে মীপূম খুদিংদা

নুংশিবা লৈনমতবু
থিরগা পাইরক্লে খ্বাংজেংবা খোইমুশিং
লৈরাং খোঙ্গুল লীরক্লে
লৈহিতবু মীহৌদুনা
ঈয়াইথক্তা শাৎপদি
তমথীবা মীওইবু কিবরা?
লৈরাং লৈমন চনদ্রিঙৈ
পুন্সি খাঙুথক্তা কেমখিনি কিবনরা?

- রিসিকান্ত

য়ূম পাল্লবি নুপীশিংবু মশানা পাম্না চৎচরম্বা লম্বীদা অথিংবা পীবিগনু, য়ূম পাল্লবী নুপীশিংনসু য়ূম পাল্লবনিনা পুন্সি লোইরে হায়নসু খনবিগনু

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সাইখোম মন্দা চনু (মন্দা লৈমা), শক্নাইরবি এক্ট্রেস

মণিপুরী ফিল্মগী পুৱারীদা সনাগী ময়েক্লা ইদুনা লৈহৌরগদবি মীয়ামগী থম্মোয়দা কোক্লরোইদবা মফম অমা কনবা ঙমখ্রবি বেষ্ট এক্ট্রেসকী টাইটল কয়ারক হন্না ফংখ্রবি সাইখোম মন্দা চনু (মন্দা লৈমা) হৈরাঙ্গৈইথোংগী সাইখোম বাবুধন অমদি সাইখোম ওংবি তরুনিগী মচা মাপনগী মনুংদা মহাক্লা মঙাসুবা মচানি। মহাক হৌজিক্লা ক্বাকৈথেল লাইশ্রম লৈকায়দা লৈবা সলাম ইবোয়াইমাগী লোইনবিনি। মহাক্কী মচা অনী লৈরে। মহাক ঙসি ফাওবদা চাওরাক্লা দিজিটেল ফিল্ম ৫০, ম্যুজিক এলবম ১৮ অমদি ভিদিও ফিল্ম ৩ হেন্না এক্ট তৌখ্রে।

মমিগী তাইবঙদা চঙলকখিবা মতমদা অপোকপা, ইমুং-মনুং অমদি লৈকায় ফাওবনা সপোর্ট পীবিদুনা লাকখি। মহাক্কী পুন্সিগী অহানবা ফিল্ম 'মাঙলুরবা থৱায়' হায়রিবা ফিল্ম অসি লৈকায়গী মবুং-মৌপ্পাশিংনা পুথোকপীখিবা ফিল্ম অমনি। অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা থোইনা মমান্নবি মরক্তা লৈগন্দবা অমদি ৱা কয়া ঙাংগনদবা ওইনা হৌরকখি। অদুবু মোদেলিংগী ওইবা পিকচরশিংদি য়াম্না থৱায় য়াওনা য়েংজরকখি। আর্টিষ্ট অমা ওইগনি হায়বদি মহাক্লা খল্লুবা লৈখিদে। থিয়েটর আর্টিষ্ট, স্ক্রিপ্ট রাইটর অমসু ওইরিবা মহাক্কী অপোকপবু ফিল্ম অমগীদমক আর্টিষ্ট ওইনবা হায়বা লাকপা মতমদা ফিল্মগী কাংবু অদুনা মন্দাবু ফিল্ম অদুগী হেরোইন ওইনবসু হায়রকপদগী ফিল্ম কুম্বগী লম্বী অসিদা চঙলকখি। মন্দা থোইদোক্লা এক্টিংগী ওইবা ক্লাস লৌরকখিবদি লৈতে। ফিল্ম কয়াদা শরুক য়ানা-য়ানা মশা মথন্তা অদুমক এক্টিং তৌবা তমজদুনা লাকখি। অহানবা ফিল্মদা চঙলকখিবদা সীনিয়র আর্টিষ্টশিংনা অমদি মহাক্কী অপোকপনা তাকপী-তম্বিরকখি। লোয়ননা মমাশাবি ইচে সুবিতা হায়রিবা শক্নাইরবী থিয়টর আর্টিষ্ট অমদি দিরেক্টর বুধ চিংথামনচিংবনা কপ্পা-নোকপা অমসুং এক্টিং তৌবা তাকপী তম্বিরকখি। মদুগী মখা তারকপদা এম দি য়ুদা থিয়টরগী ক্লাস তৌরকখি। মহাক আর্টস ষ্ট্রিমদা গ্রেজ্যুএসন লোইশিনখ্রে।

এক্টিংগী লম্বীদা খোঙ থাংজিনগনি খল্লুদনা মমিগী তাইবঙদা ইখঙ খঙহৌদনা চঙলকখিবনা এক্টিং তৌনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়াসু মায়োক্লখি। অদুবু পামজরুবনা অয়ুক-নুমীদাং খঙদনা এক্টিং তৌবা তম্নবগীদমক হোৎনরকখি। ইকাই খরা থিগনবা মরম্না ফিল্ম নম্বা হৌরমদাইগী মমাংদা এক্টিং তৌবগী রিহশেল তৌবা পাল্লকখিদে। অদুবু কেমেরা হেক ওন তৌবগদি ফিল্ম অদুগী পীরিবা রোল অদুগী মতুংইন্না এক্টিং মপুং ফানা তৌবা ঙম্নবা হোৎনখি। ফিল্ম নম্বা লোইদুনা রিলিজ তৌখ্রবা মতুং ফাওবা মশানা কুমখিবা ফিল্মশিং অমদি ম্যুজিক এলবমশিং ইকায়জবনা মরম ওইদুনা য়েংখিদে। মীয়াম্না মন্দা নঙগী হন্দক্কী ফিল্ম নৎত্রগা ম্যুজিক এলবমদো মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনৈ হায়রকপা মতমদা তুমিন্না য়েংজবা হায়বদু ওইখি।

ঙসি ফাওবদা মীয়ামগী থৌগল তৌদুনা লম্‌ অসিদা খজিক মায়পাকপা ঙল্লিবা অসি মহাক্কী অপোকপা-অপোকপী, লৈকায়গী, প্রদক্সন টিমগী সপোর্ট অমদি তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিংগী মপাননা ঙম্বনি। মরমদি হৌরকখিবা মতমদা মশা মথন্তা ফাওবা ফিল্মগী লম্বী অসিদা চঙগনি হায়বা খঙখিদে। 'ইঙেনগী অতিয়া' হায়রিবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখিবা ফিল্ম অসিগী ফুংবংননা, পুক্লিং নুংশিনা হায়বগী তাঙ্কক 'মানা ঙসাই হায়বা অচৌবা মীশিংদি অৱাবা পুন্নমক মাংদা থম্মগা নোকমী-নোকমী য়েংলগা লৈ হায়বদো, অদুবু ঐসে মী মচা ওইরা মাল্লে...পীসে লেপ্পু হায়বা য়াদ্রে...' হায়বা এক্ট অসিদা তৌবা মতমদা তশেংনমক থম্মোয় শোক্লা কপ্পা হেনমনখিবনা মশা শোন্থরকপনা নুমীৎতুগী ওইনা ফিল্ম সুটিং তৌবা লেপখি। মন্দাগী ওইনা খ্বাইদগী নুঙাইবা মীৎকুপ অমা হায়রগদি 'কবোকলৈ' হায়রিবা ফিল্ম অসি রিলিজ তৌখিবা নুমীৎতুনা ওইখি। হায়রিবা ফিল্ম অসি রিলিজ তৌখিবা মতমদা মণিপুরগী মফম কয়াদা মী চিক্ল-চায়নবা ঙমখিদে। লোয়ননা য়ুম পান্দুনা মতম খরা লেপ্পুরবা মতুংদা ফিল্ম কুপ্লকখিবা মরম্না মীয়াম্না ফিল্ম অসি য়েংবা পাম্বিরোইদরা হায়বগী নুংঙাইতবা ৱাখল অমসু লৈখি। অদুবু মীয়াম্না য়াম্না নুংশিনা পাম্না য়েংবিখিবা মরম্না ফিল্মগী খোঙচৎ অসিদা খ্বাইদগী নুংঙাইবা মীৎকুপ অমা হায়বদুসু ওইখি। ফিল্ম অসিদা বেষ্ট এক্ট্রেসকী মনাসু ফংখি।

শক্নাইরবি এক্ট্রেস মন্দাগী 'ঐ লাকখিনি' হায়রিবা ফিল্ম অসিদা য়ুরেসিয়া ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিভেল মোস্কো, ১২শুবা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ, লন্দন ইন্টরনেসনল মোসন পিকচর এৱার্দ, রোম ইন্দিপেন্দেন্ট প্রিজমা এৱার্দ, ফর্ষ্ট টাইম ফিল্মমেকর্স সেসন য়ু কে অমদি মোজিমোসন ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিভেল নেদরলেন্দনচিংবদা কুমজা ২০১৯দা নোমিনি তৌবদা য়াওখি। 'নৱা শৈদম' হায়রিবা ফিল্ম অসিদসু টেগোর ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিভেল শান্তিনিকেতন আউটষ্টেন্দিং এচিভমেন্ট এৱার্দ, মোমেন্ট ইনভিটেসনল ফিল্ম ফেষ্টিভেল ন্যু য়োর্ক, এস এফ ৩ স্মার্ট ফোন ফ্লিকর ফেষ্টিভেল অষ্ট্রেলিয়া, গ্লোবল ইন্দিয়ন ফিল্ম ফেষ্টিভেলনচিংবা নেসনল লেভলগী ফেষ্টিভেল কয়াদা নোমিনি তৌখি। লোয়ননা ব্রাইট ফিল্ম এক্সলেন্ট এৱার্দ ২০০৩, পি এ এফ আই এন এল এ ফিল্ম এৱার্দ ২০০৪, লেট কেনেদি মেমোরিয়ল এৱার্দ ভিয়ুৱর্স চোইস ২০০৪, 'অঙাঙবা কুরাউ মপান' ফিল্মদা নোর্থ ইষ্ট পিপল্‌স চোইস এৱার্দ ২০০৫তা বেষ্ট এক্ট্রেস, জুরি স্পেসিয়ল মেন্সন এৱার্দ ২০০৬, 'কবোকলৈ' ফিল্মদা ৭শুবা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম ফেষ্টিভেলদা বেষ্ট এক্ট্রেসকী এৱার্দনচিংবা টাইটল কয়া ফংখ্রে। লোয়ননা 'কবোকলৈ' হায়রিবা ফিল্ম অসিদা পেনোরমা ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেলদা বেষ্ট এক্ট্রেসকী নোমিনি তৌবদসু য়াওখি।

মণিপুরগী ফিল্ম অসি হৌখিবা চহী খরগা হৌজিক্তা য়েংনরুবদা অহোংবা কয়া লাকপগা লোয়ননা য়াম্না চাওখৎলে। অনৌবা আর্টিষ্টশিং অসিসু য়াম্না টেলেন্ট লৈবা হায়বদু ওই। মতম অমদা ফিল্ম অমা রিলিজ তৌবা মতমদা মীয়ামগী থম্মোয়দা লাংতক্লবা অমদি খোইরাংবা অমগা লোয়ননা খৌরাংনা ঙাইনরম্বা অদু খরা খজিক মমি শাল্লকপগুম তৌরি। মসিগী তোঙান-তোঙানবা মরম কয়া লৈরম্বসু য়াই। অদুবু মণিপুরদা লৈরিবা সিনেমা হোলশিং অসি মতমগা চুনবা মওংদা ফজনা শাগৎপা অমদি মতম শাংনা দিজিটেল ফিল্ম ওইনা লাকখিবা অসি থাদোক্তুনা মালেমগী ওইনা য়েংবা য়ানবা সেলুলোইদ ফিল্ম ওইনা পুথোক্লবদি মণিপুরী ফিল্ম মালেমগী ফিল্মশিংগা চাংদম্নবা ঙমগনি। মরমদি অৱাৎপা কয়া অমা লৈরগসু মণিপুরদা পুথোক্লিবা ফিল্ম শিংথানিংঙাই ওইবা ফিল্ম কয়া য়াওরি। ফিল্মগী ৱারী পরিংসু হোংদোকপগী তঙাইফদবসু লৈরি। মরমদি মণিপুরগী ফিল্ম য়েংলিবা ওদিয়েন্সশিং য়াম্না মেচ্যুয়র ওইরে। লোয়ননা ওদিয়েন্সশিংনা করি পাল্লিবগে হায়দুসু থিদোক্লগা ফিল্ম পুথোক্লবদি মণিপুরী ফিল্ম অমুক্কা হেন্না ফজবা হায়বদু ওইগনি।

আর্টকী লম্‌দা চঙবা পাম্বা নহাশিংনা লুচিংবা অমগী মগুন লৈবা মথৌ তাই। কলচরবুসু য়াম্না নুংশিবা ঙম্বগী ৱাখল্লোলসু চেলহন্নিংই। মন্দাগী খ্বাইদগী পামজবা এক্ট্রেস লৈখিদ্রবী শক্নাইরবী এক্ট্রেস দেবলানা ওইরি। পামজবা এঙ্গাংনা চমথোংনি। মণিপুরী মচা অমা ওইনা খ্বাইদগী চাওথোকচবনা আর্ট এন্দ কলচর অমদি স্পোর্টসকী লম্‌দা পুকৈ থন্না অহল-লমনশিংনা থম্বীরম্বা ইরমদম অসিদা পোকচরম্বা অসিনি। অদুবু শেমদোকহন্নিংবা কয়া অমসু লৈরি। য়ুম পাল্লবা মতুংদা ইমুং-মনুংনা নুপীশিংবু মানা-মানা হান্না পাম্না চৎচরম্বা লম্বী অদুদা অথিংবা পীরিবা অসি শেমদোকপা মথৌ তাই। লোয়ননা নুপীশিংনা পাম্না চঙশিল্লিবা লম্বীশিং অদুদা মনিং তম্না চৎহনবা ঙম্নবা মীয়াম্না মতেং পাংহন্নিংই। নুপীশিংনসু য়ুম পাল্লে, ঐগী পুন্সি মসিনা লোয়রে হায়না খনবিগনু। য়ুম পাল্লবা মতুংদসু ইশা-ইশানা পাম্না চৎলিবা লম্বী অদুদা অদুমক চৎপা ঙম্নবা হোৎনবিয়ু। মদুদা মপুরোইবা, ইমুং-মনুং অমদি খুন্নাইনসু পুক্লিং থৌগৎপিয়ু। অফবা চিঙ্গাক চাবা, অফবা ৱাখল খনবা, ৱাখল নুংঙাইনা লৈবা, মীগী মতেং পাংবা অমদি হকচাং শাজেল তৌবসু মীওই খুদিংনা মথৌ তাই। পুন্সিগী মখা তারকপদা খুন্নাইদা অচৌবা পাউজেল পীবা মীয়ামদা কান্নগদবা তোপ-তোপ্পা ফিল্ম অমদি দোক্যুমেন্টরি ফিল্মদা শরুক য়াগে হায়না খল্লি। আর্টকী প্লেটফোর্ম অসি কনবা ঙম্নবা লৈঙাক খক্তদা হোৎনবিয়ু হায়বদুদি খরা ৱাগনি। মরম অদুনা আর্টকী লম্‌দা লৈরিবা মীওইশিংনা পুন্না হোৎনমিন্নবা অমা চঙই হায়নসু পাউচে অসিদা মমিগী তাইবঙদা শক্নাইরবী মন্দা লৈমনা ফোঙদোরক্লি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

এন ঐচকী লম্বী ফরুগা ষ্টেট অমদি খুঙ্গংগী লম্বী ফতবদি লম্বী-থোঙ নুংঙাই হায়বা য়ারোই

হৌজিক মণিপুরগী নেস্নেল হায়ৱেশিং মমাংগা য়েংনরুবদা ফীভম ফগৎলে হায়বা য়াই। অদুবু নেস্নেল হায়ৱে খক্কী লম্বী ফরগা ষ্টেট হায়ৱে অমদি ইন্তর ভিলেজ রোদশিং ফত্তনা ষ্টেট অসিগী লম্বী থোঙ নুংঙাইরে হায়বদি য়াদ্রি। লম্বী থোঙ ফহনবা হায়বসিসু খুন্নাই অসিবু চাওখৎনবগী অচৌবা মচাক অমা ওইরিবনি হায়জনিংই। ষ্টেট অসিগী মনুং হঞ্জিনবা লম্বীশিংসু পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা পুকশেল শেংনা পার্সনটেজ থিদনা কুইনা চৎনবা মওংদা লম্বী শেন্বীরগদি লৈবাক মীয়াম্না হরাওবা হায়বদু ওইগনি। নোং তাদবা কুইরকপগী খুঙ্গংদা লৈজরিবা মীয়ামদি লম্বীগী উফুলনা লায়না তিন্না কয়া চেল্লক্লবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। য়ুমদগী ফিরোল ফজবা শেৎ চাদুনা ওফিস অমদি তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা চৎনবা থোরক্লবসু খুঙ্গংশিংগী ওইরিবা লম্বীগী ফীভম অসিনা চৎকদৌরিবা পন্থুংফম য়ৌবদদি হান্না য়ুমদগী থোরকখিবা ফীভম অদুদগী ওন্থোকপা ফীভম অমদা লৈবা হায়বদু ওইরে। খুঙ্গং চাওখৎহনসি নৎত্রবদি সিটিদা খুঙ্গংগী মীওইশিং হোংদোক্লরকপনা সিটিদা য়ুম কুংনা তারকপনা মী চিনবগী অচৌবা মরম অমা ওইরক্কনি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা খুঙ্গংগী মীওইশিংনা লম্বী ফত্তবগী থেংনরিবা অৱাবশিং অসি উবিরদুনা মতম চানা লম্বী শেম্বী শাবীবগী থবক তৌবিয়ু।

❒ মাইবম সোমেন, লাংমৈথেৎ ময়াই লৈকায়

লোকদাউন মনুংদা ওনলাইন ক্লাস অমসুং স্মার্ট ফোননা মহৈরোয়শিংদা পীরিবা চৈথেং

স্মার্ট ফোন পায়বগী কান্নবা কয়া লৈরবসু মাঙজবা কয়া অমসু থোক্লি। কোভিদ-১৯ লায়না লায়চৎনা লমদম অসিদসু অমাং অতা কয়া থোকহনখি। লোকদাউন মনুংদা স্কুলশিং থিংজিনখিবদগী ওন লাইন ক্লাস তৌনবনি হায়দুনা মহৈরোয়শিংদা স্মার্ট ফোন পায়হনবা মরম্না চুমথোকপদা ৱারগদৌরবা হৈনবী কয়া অমসু লৈখ্রবরা হায়বগী মমা মপাশিংনা চিংনবসু লৈ। মহৈরোয় অমা ওইনা ফোন শীজিন্নবা ফংলমদবা, য়ারমদবা অদু তোকখিদুনা শেল পায়বা মমা মপা কয়ানা মচাগীদমক স্মার্ট ফোন লৈনখি। ৱাখল মপুং ফাদ্রিবা অফ ফত্তা নীংথিনা খঙদ্রিবা মহৈরোয়শিংনা স্মার্ট ফোনবু অরানবা মওংদা শীজিন্নদুনা ফত্তবা সঙ্গগা লোয়নরক্তুনা মফম মতম নাইদবদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক চাবা য়াওনরে। য়ুমদা মতম শাংনা ফাজিন পুনশিন্দুনা থম্বা য়ারক্তবা অমদি চৈ থাংবা ঙল্লক্তবগা লোয়ননা মতম লেনবা ৱারকপদগী পীরিবা ফোন অদুদা মতম লেনফম ওইরকপা, গেম মশান্না কয়াদা এদিক ওইরকপনচিংবগী থৌদোক কয়া থোক্লি। মরম অদুনা মতম লৈরিঙৈদা ৱাখল লেপ্পা ঙমদ্রিবা চহী শুদ্রিবা অঙাংশিংদা স্মার্ট ফোন পীবিদুনা মহৈগী ওইবা লম্বীদা নত্তনা অতোপ্পা লম্বীদা স্মার্ট ফোন শীজিন্নবদা অথিংবা থম্বা ফগনি।

❒ প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং লৈকায়

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 ২৩।০১।২০২১ ইং, থাংজ;
ৱাকচিংগী ১০নি পানবা।

মেষ : য়েৎনরম্বা কোকচগনি, থি-হুন্বগী কান্নবা ফংজগনি অমদি পল্লম্বা শেল-থুম ফংজবগী নুংঙাইবা লৈগনি। হুরানবদে চেকশিনবা অমদি অঙম্বগা মুক্লন্দবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : হরাওবা-নুংঙাইবা য়াম্না ফংজৌ হায়বা নুমিৎনি। মরী মতা নত্রগা লোয়নবশিংগী মতেং ফংজবা নুমিৎনি। নোল্লুক্লা চৎত্রদি অঙম্বনা চানবীবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : পাঙ্গল ফুদোকপা য়াবা থবক্তা মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি অকিবা লৈতনা ওইজবা তানবা মায় পাক্কনি। থাজদনা নক্লবনা তাথিগনি-ঈংথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না অশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইবা, শেন্দোং তানবা লম্‌দা মায় পাক্কনি অমদি নহৈ নত্রগা নচা ননাইগী লম্‌দসু মায় পাক্কনি। পোরম হৈত্রদি ইমুংদা ৱাথৈশনবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : চিংনবা খরা লৈরসু নীংজবা থবক্তি পাংগনি অমদি মীনা তেংবাঙবিগনি। অদুবু হন্থবা লোয়নবনা ৱাবা অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাৎপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নরল চাওখৎপা, নুংঙাইথোকপা পাম্বা অমদি নথক থোংবনা চানবীবগী নুংঙাইবা ফংজবা নুমিৎনি। লৈঙাক্কী লম্‌দদি মীখা পোন্দনবা তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- শাওনদনবা হোৎনৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : ঙাঙ-শকপা হৈবনা মরুপ মপাংশিংবু হরাওহনগনি অমদি মখোয়গী মতেংসু ফংগনি। য়েৎনবনা মাঙজগনি অমদি অফা অপুনগী লম্‌দা য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : নীংজবা থুংগনি, ওজা-গুরুনা চানবীগনি অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা কান্নবা ফংজগনি। লৌশিং ফুদোকপদি খরা ৱাগনি-পংশিন্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : মায় পাকপা ঙসিসু লৈ। য়েক্লবনা ফাওবা চানবীগনি অদুনা খুৎচাও থাদুনা অফবা থবকশিং পাংহৌবা য়ারগনি। অনৌবা মরুপ লোয়নবসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : থৌনা ফুদোকপা য়াদবা, মরুপ মপাংগসু য়ান্ননবা চৎপা ফবা অমদি অশাওবা ফাথবনা য়াইফগদবা নুমিৎনি। ৱাখফলগী পাঙ্গল শোনগনি-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ব : মীংচৎ ফংগনি, অরং অরাক ফংবৈ নুংঙাইজবা অমদি পোরম শিন্দোকপা হৈবা নুমিৎনি। পাংঙমদবা থবক থৌনা ফুদোক্লদি পাংগনি। য়েৎপদি য়েৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

মিন : হরাওবা নুংঙাইবা, খন্থরগা পাংবনা অফবা মফম কনবা ঙমগনি অমদি ওইজবা য়াম্না ফংগনি। হকচাংসু খিংগনি অমদি পাউসু নুংঙাইবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

এন্টিওক্সিদেন্টকী মরমদা খঙজিনবা য়াবশিং-২

দাইটরি এন্টিওক্সিদেন্টকী অকুপ্পা মওং মতৌবু মমুৎ তানা খঙনবা হোৎনবা হায়বসি অরায়বা অমদি ওইদে। চীঙ্গাক্তা মহৌশানা এন্টিওক্সিদেন্ট কয়া য়াওজৈ, অদুগা হকচাংগী এন্টিওক্সিদেন্ট দিফেন্স মপাঙ্গল কনখৎহল্লি হায়না ক্লেম তৌবা মশিং থীঙমদ্রবা কম্পাউন্দ কয়া অমনা দাইটরি সপ্লিমেন্টশিং ওইনা ফংই।

উহৈ-ৱাহৈশিং, মনা-মশিংশিং, স্পাইসশিং, মরূ-মরাঙশিং, অমদি নটনচিংবা চীঙ্গাকশিংদা এন্টিওক্সিদেন্ট ওইনা থবক তৌবা কম্পাউন্দ লিশিংলোমদা য়াওই।

খুদম ওইনা অঙ্গুর, সেম, নাসপতি, চেরি মখলশিং, অমসুং বেরি মখলশিংদা পোলিফিনোল এন্টিওক্সিদেন্ট কৌবা প্লান্ট কেমিকেলশিংগী কাঙলুপ অমা য়াওই। মহৌশাদগী ফংলক্লবা পোলিফিনোল এন্টিওক্সিদেন্ট মখল ৮,০০০ হেন্না লৈ।

মচু পানবা উহৈ-ৱাহৈশিং অমসুং মনা-মশীংশিংদসু কেরোটিনোইদ কৌবা অতোপ্পা এন্টিওক্সিদেন্টকী ক্লাস অমা চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই।

অদুমওইনমক, অসিগুম্বা মহৌশাগী চীঙ্গাক্তগী ফংবা এন্টিওক্সিদেন্টশিং অসি দাইটরি সপ্লিমেন্টশিংদা য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টশিং অদুগা য়াম্না খেন্নে।

খুদম ওইনা, ভিটামিন ঈগী মখলশিং অসি মহৌশানা ফংবা ভিটামিন ঈ অমসুং খুৎশেমগী ভিটামিন ঈ য়াওনা তোঙান তোঙানবা মওংদা লৈ। অসিগুম্বা ভিটামিন ঈগী মখলশিং অসিগী হকচাংদা তোঙান তোঙানবা ইফেক্টশিং লৈ।

মহৌশানা আইসোলেটেদ এন্টিওক্সিদেন্ট কম্পাউন্দগী দোজ ৱাংনা য়াওবা সপ্লিমেন্টশিং অমসুং এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ৱাংবা চীঙ্গাকশিং হায়রিবা অনী অসিনা হকশেলদা পীবা কান্নবশিং খেন্নবা য়াই।

এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা চীঙ্গাকশিং অসি য়াম্না কা হেন্না কান্নবগা লোয়ননা হকশেলগীদমক মরুওইজরবসু এন্টিওক্সিদেন্ট দোজ য়াম্না ৱাংনা য়াওবা সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা হায়বসিদি মীওই খুদিংমক্কী ওইনা চানবা ওইদবা য়াই। অদুগা মীওই খরদদি মদুনা হকচাং শোকহনবফাওবা য়াই।

এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঙ্গাকশিং মরুওইনা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিংশিং মরাঙ কায়না য়াওবা দাইটনা ঐখোয়গী হকশেলদা কান্নহল্লি হায়বসি ময়েক শেংলবা ৱাফমনি।

অদুমওইনমক, সপ্লিমেন্টতগী ফংবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংনা লায়না তিলনাশিংদগী ঙাকথোকপগী মতাংদদি কয়া ময়েক শেংনা খঙদ্রি।

এন্টিওক্সিদেন্টশিংগী কন্সেন্ট্রেটেদ দোজ য়াওবা সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবনা হকশেলগী অকক্লবা হীরমশিংদা কান্নহনবা য়াই হায়না ষ্টদি কয়ানা উৎখ্রে।

খুদম ওইনা ওমেগা-৩ ফেট মখলশিং, কর্কমিন, সেলেনিয়ম, রেসভরাট্রোল, অমসুং ভিটামিন সী য়াওনা এন্টিওক্সিদেন্ট সপ্লিমেন্টশিং অসি হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়ামরুমগা মরী লৈনৈ হায়না রিসার্চরশিংনা হায়রি।

অদুমওইনমক, মীওই অমনা অকক্লবা মরম অমগীদমক অকক্লবা

এন্টিওক্সিদেন্টশিং শীজিন্নবদা হকশেলদা কান্নবা ফংলগসু, সপ্লিমেন্ট এন্টিওক্সিদেন্টশিং শীজিন্নবা হায়বসি মতম পুন্নমক্তা অফবা ওই নৎত্রগা মথৌ তাই হায়বদি নত্তে।

রিসার্চ খরগী মতুংইন্না, অকক্লবা এন্টিওক্সিদেন্ট সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবনা হকচাংগী নেচরেল সিগনেলিং পাথৱেশিংদা অকায়বা থোকহনবা য়াই অমদি হকশেলদা চৈথেং পীবা য়াই হায়রি।

মসিদসু নত্তনা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ৱাংনা য়াওবা সপ্লিমেন্টশিংনা অকক্লবা মীওই কাঙলুপ খরদা খুদোংথীবা থোকহনবা য়াই হায়না ষ্টদিশিংনা উৎখিবা লৈরে।

খুদম ওইনা, ভিটামিন ঈ সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবগা মশা-মউ ফবা নুপাশিংদা প্রোষ্টেট কেন্সরগী রিস্ক ৱাংখৎহনবগা মরী লৈনৈ হায়না সাইন্টিষ্টশিংনা হায়রি। মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংদনা বেটা কেরোটিন সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবগা লং কেন্সরগী রিস্ক ৱাংখৎহনবগা মরী লৈনৈ হায়রি।

লায়না-তিলনাশিংগী রিস্ককা মরী লৈননা এন্টিওক্সিদেন্ট সপ্লিমেন্টকী ময়েক শেংবা কান্নবশিং রিসার্চ তৌবদা ফংবা ঙমদ্রি।

ইভিদেন্স খরগী মতুংইন্নদি ভিটামিন ঈ, ভিটামিন এ, অমসুং বেটা-কেরোটিন য়াওবা সপ্লিমেন্ট দোজ ৱাংনা শীজিন্নবনা শিবগী রিস্ক হেনগৎহল্লি হায়না উৎলি।

মসিনা তাকপদি অকক্লবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংগী সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবনা হকচাংগী মহৌশাগী ওইবা এইন্টিওক্সিদেন্ট দিফেন্স নেটৱার্কতা অকায়বা পীবা য়াই অমদি চাং কায়না শীজিন্নরবদি হকশেলদা শোকহনবফাওবা য়াই হায়বনি।

মসিগী ওন্না তৈনবদা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ, মরু-মরাং, অমদি অতোপ্পা মহৌশাগী পোত্থোকশিংগী চাং ৱাংবা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়বা দাইটশিংগা লায়না তিলনাগী রিস্ক হন্থহনবগা মরী লৈনৈ, অমদি হকশেলদা অকায়বা থোকহনবা অমত্তা লৈতে হায়না রিসার্চ কয়ানা উৎতুনা লৈরি।

মরম অসি লৈবনা ঐখোয়না এন্টিওক্সিদেন্টশিং অসি মহৌশাগী চীঙ্গাক্তগী ওইনা ফংনবা হোৎনগদবনি হায়না এক্সপার্টশিংনা হায়রি। হায়-দোজ এন্টিওক্সিদেন্ট সপ্লিমেন্টশিং অসি হেল্থকেয়র প্রোভাইদর অমনা অকক্লনা রিকম্মেন্দ তৌবা নৎত্রগদি শীজিন্নদনবসু এক্সপার্টশিংনা হায়রি।