জৱাহরলালগী অনৌবা ম্যুজিক এলবম ‘য়েন্নীং ইহুল’

- নানি

হৌখিবা মার্চ ১১, ২০১৮দা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটিগী ওদিটো-রিয়মদা মণিপুরদা তাঙনা থোকপা য়াম্না নিংথিজরবা চীং লেম্বা থৌরম অমা পাঙথোকখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা জৱাহরলাল নিঙোম্বমগী **য়েন্নীং ইহুল** হায়বা ইন্সত্রুমেন্টেল ম্যুজিক্কী ওইবা অনীশুবা ভোল্যুম অমা ফোঙখি। মণিপুরগী পোপ্যুলর সিঙ্গরশিংনা শকপা ঈশৈশিং অমদি মণিপুরী ফিল্মদগী লৌথোকপা ঈশৈ খরগা লোয়ননা ফোঙখিবা এলবম অদুদা জৱাহরলালগী থোইদোক্লা চাংয়েংগী মশক ওইবা শুরগী শৈদা খরা হাপলি। মসিনা নৌনা ভোকেল য়াওদনা ম্যুজিক ঙাক্তা তাবগী থোইদোক হেনে দাকপা নুংশিবা মহাও অদু য়াওরি। ওরিজিনেল ঈশৈদগী হেন্না নুংশিবা তানীংবা অমদি নুংঙাইবা ঈশৈশিং ঙাক্তা ওইনা তৌরি। মসিনি মহাক্কী ম্যুজিক এলবম অসিগী মায় পাকপা। ইন্সত্রুমেন্টেল ম্যুজিক অসি মপান লমদসু য়াম্না পাম্নে। মণিপুরদা পাম্নবদগী মপানগী লমনা পাম্বনা হেল্লি। অদুনা ম্যুজিক আর্টিষ্টশিংনা মখোয় মখোয়গী ঈশৈশিং রেকোর্দ তৌদুনা ফোঙনবা হোৎনৈ। ঈশৈ ইবা অমনা ফজবা ময়েক ইদুনা শুর পানবা হৈবা (কম্পোজর) অমনা নিংথিনা শুর শেমদুনা খোঞ্জেল ফজবা সিঙ্গর আর্টিষ্টশিংনা শকপা ঈশৈ অদু অমুক নৌনা ভোইস য়াওদনা ম্যুজিক ঙাক্তনা মপূং ওইনা খোঙলকপদা ঈশৈ অদুগী ফজবা মগুণ হেনগৎহল্লি। ভোইসনা হায়বদা য়ৌদবা, নুংশিবা ৱাৎপা কয়া ম্যুজিক্লা মেনখৎতুনা হেন্না ফজহল্লি। জৱাহরলাল লমদম অসিগী ওইনা য়াম্না চাওথোকচনীংঙাই ওইবা ম্যুজিক কম্পোজর অমনি। থৌবাল নিঙোম্বমদা পোকখিবা আর্টিষ্ট অসি কুমজা ১৯৯৩দগী হৌনা ফ্লুট প্লেয়র অমা ওইনা রুপ রাগতা য়াওদুনা মীয়ামদা শক তাকপা হৌরকখি। কুমজা ২০০০দগী ২০০৩ ফাওবা ন্যু দেল্লিদা লৈবা ম্যুজিক ইন্দষ্ট্রি টি-সেরজিদা কন্ট্রেক্ট ম্যুজিসিজন অমা ওইনা লৈরকখি। আই সী সী আরনা রিকগনাইজ তৌবা অরোহা ইন্দিয়ন্স হায়বা ম্যুজিক গ্রুপ অমগী ম্যুজিক কম্পোজর ওইনসু লৈরকই। শোং এন্দ দ্রামা দিভিজনগী সেনিয়র ইন্সত্রুমেন্টেলিষ্ট অমা ওইনা থবক তৌরিবা জৱাহরলাল, দিভিজন অসিমক্লা পাঙথোকপা নেসনল লেভেল লাইট এন্দ সাউন্দ ‘ক্রান্টি যাত্রা’ হায়বা অদুদা মহাক্লা কম্পোজ তৌবা ‘পুরব কে রখৱালে’ হায়বা ঈশৈ অদুদা বোল্লিৰুদকী মমিং লৈরবা শিঙ্গরশিং- উদিট নরায়ন, সঙ্কর মহাদেভান, শ্রেয়া ঘোশালনচিংবা কয়ানা শকখি। হিন্দি, গারৱালি, মরাথি, লদ্দাকী ভোসপুরি, নেপালি অমদি বেঙ্গলিনচিংবা লোনগী ম্যুজিক এলবম ১৫গী কম্পোজ তৌখ্রে। ম্যুজিক্কী লমদা মহাক্লা তৌরকখিবা খুদোলশিং অসি তশেংনা থাগৎনীংঙাই ওইবতা নত্তনা চাওথোকচনীংঙাইসু ওই।

ম্যুজিক হায়বসি পুন্সিগা শাগোন্নবা অরুবা আর্ট অমনি। ম্যুজিক হায়বসি হৌজিক্তি থেরাপি অমা ওইনা অনা লায়েংদা য়াম্না মরু ওইবা অমা ওইনা শীজিন্নরবা মতমনি। মীওইবগী সাইকোলোজিগা ম্যুজিক্কা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। ৱাখল নুংঙাইরবদি হকচাংসু নুংঙাই। ৱাখলগী নুংঙাইনবা পোত্থাননবা মমল নাইদ্রবা মশক উদ্রবা মচাক অমা ম্যুজিক্লা মীওইবদা পীবা ঙম্মী হায়না মালেমগী অফাওবা রিছার্সর কয়ানা রিছার্স ফাইন্দিং ওইনা ফোঙদুনা চাংয়েং ওইনা চথুবদা মায় পাকপগী ৱারী কয়া লৈরি। মমিং লৈরবা হোস্পিটাল কয়াদা ম্যুজিক থেরাপি অসি অলটর্নেটিভ মিন্স অমা ওইনসু শীজিন্নবা হৌখ্রে। অশোক-অপন নংলবা কয়াদসু ম্যুজিক্লা healing থুনা ওইহল্লি হায়নসু থাজনরিবনি। অনরিএল সিচুএসন কয়াবু ক্রিএট তৌদুনা মীওইবগী সেন্টিমেন্টতা অমদি সোফ্ট কোর্নর কয়াদা থেংদুনা অনৌবা ৱাখলগী ময়োল অমা চোঙহনবা ঙম্মী। ম্যুজিক্লা মীওইবগী পূক্লিংবু ঈং-চিক্লবা ৱাখলগী তাইবঙ অমদা পুদুনা চৎলি। মতাং অসিদা গ্রেট ম্যুজিক কম্পোজর অমগী মমল নাইদ্রবা ম্যুজিক্কী খুদোল তৌরম্বা অমা নীংশিংলকই, রসিয়াগী মমিং লৈরবা ম্যুজিক কম্পোজর **Igor Stravinsky** না ঙসিদগী চহী চাম্মগী মমাঙদা কম্পোজ তৌদুনা রেকোর্দ লৌদুনা থম্বীরল্লবা **Firebird (1908), Rite of Spring (1910)** অমদি **The Soldiers Tale (1918)** অহুম অসি ঙসি ফাওবা হিংদুনা লৈরি। **Stravinsky** গী কম্পোজিসন অহুম অসিদা মহাক্কী ইনর্জি পূম্নমক শীজিন্নখ্রে অমদি মখা তানা অনৌবা মাষ্টর পিছ অমা শেম্নবগী মখৌ লৈত্রে হায়না হায়রমখি। ক্লাসিক ওইরবা ম্যুজিক কম্পোজিসন কয়া ইন্দিয়া অমদি মালেমগী ওইবা লৈবাক কয়াদা মরাং কায়না ফংই। ফজবা ম্যুজিক কম্পোজিসনশিং অদুনা লম অদুগী নৎত্রগা মফম অদুগী কলচরগী মশক শাগৎপদা নত্তনা পুৱারীগী ওইবা ৱারী লিখুন কয়া অমা ঙসিগী কন্টেম্পরি অসিগা শম্নহল্লি। ম্যুজিক্কী থৌদাং অসি হীরম খুদিংমক্তা য়াম্না মরু ওইবা অমা ওইনা লৈরি।

ফজবা ম্যুজিক কম্পোজিসন অমনা খুন্নাই অমগী মীয়াম্বু হৌখ্রবা মাঙলমচৎকী পুন্সিরোল অমদা পুবা ঙম্মী। মমল নাইদ্রবা অদুগুম্বা কম্পোজিসন কয়াশিং অদুনা ঙসি ফাওবদা চাথাঙ-শুথাং নাইনা পুথদুনা মতমসিগী মীওইবদা হিষ্টোরিকেল ইভেন্ট কয়াবু ইনৌ নৌহন্দুনা লৈহনবগা লোয়ননা অনৌবা সিভিলাইজেসন অমা শাগৎপদা অচৌবা থৌদাং কয়া লৌরি। মমিং লৈরবা ম্যুজিক কম্পোজর কয়াগী ক্লাসিক ওইরবা composition symphony কয়ানা ঙসিগী তংদু লৈতাদ্রবা মালেমসিগী মীয়ামদা ৱাখলগী য়েন্নীং চোঙহন্দুনা অপূনবগী শক্তম অমা শাগৎপদসু ৱাখল পূক্লিং পূম্নমক তগৎ-তগৎ তেক্লা লৈহল্লিবনি। ম্যুজিক্কী রোল অসি ঐখোয়গী পুন্সিদা য়াম্না চাউবা থৌদাং লৌরি। মীওইবগী পুন্সিরোলদা, সিভিলাইজেসনদা, দিভলপমেন্ট প্রোসেস, হ্যুমেন রিলেসনশিপ, সোসল অমদি কলচরেল রিফরেন্স কয়াদা অমদি সাইকোলোজিকেল য়ুনিটিং প্রোসেসতা ম্যুজিক্লা অচৌবা থৌদাং কয়া ঙসি ফাওবদা লৌদুনা লাক্লি। অদুনা ম্যুজিক হায়বসি য়াম্না তরাইবা আর্ট ফোর্ম অমা নত্তে হায়বসিমা নাখৈ শেংলে। অদুনা ম্যুজিক্কী ভেল্যু অমদি ইম্পোর্টেন্সশিং অসি খঙনা ঐখোয়না সোসল চেঞ্জ অমগী খূৎলায় অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই হায়বসি খনফম থোকই। মসিদা নত্তনা ঙসিগী চাওখৎলবা মতম অসিদদি ম্যুজিক হায়বসি থেরাপি অমা ওইনফাওবা শীজিন্নরবনি।

মণিপুরদদি ম্যুজিক্কী থৌদাং অসি মায়কৈ কয়াদা মপূং ফানা শীজিন্নরবসু নাইতোম ম্যুজিক পার্ফোমেন্স কয়া মপূং ফানা শীনবদি থেংনদ্রি। মমিং লৈরবা মণিপুরগী ম্যুজিসিয়ন কয়া হৌখ্রে, কয়া অমসু লৈরি। অদুবু মখোয়গী ওইবা ম্যুজিক্তগী ওইবা কম্পোজিসনশিংদি কয়া তোইনা থেংনদ্রি। ইন্দিয়াগী মমিং লৈরবা উষ্টাদ/পণ্ডিট/গুরু কয়াগী ফজরবা কম্পোজিসন কয়া ঙসিসু লৈরি। মণিপুরদদি লৈরবসু রেকোর্দ তৌদুনা কয়া থম্নদবনা খঙদবা ওইবসু য়াই। তোইনা থেংনদে। হন্দক জৱাহরলাল নিঙোম্বম্না মহাক্কী রেকোর্দেদ ম্যুজিক এলবম **য়েন্নীং ইহুল** হায়না মীংথোনবা অমা ফোঙলক্লিবা অসি তরাম্না ওকই। মণিপুরী ফিল্ম অমদি মমিং লৈবা ঈশৈ খরদা খোঙবগী তাবসু নুংঙাইবা লৈ অদুবু মহাক্কী ওইবা কম্পোজিসন্না হেন্না নুংঙাইবা ফাওই। নাকল অমদা খোঞ্জেল ফবা সিঙ্গরশিংনা শক্লম্বা মমিং লৈবা ঈশৈশিং মহাক্কী খূৎলোইজবা ফ্লুট (flute) তা খোঙবগী তোপ তোপ্পা নুংঙাইবা মহাও অমসু ফংবা ঙম্মী। অসুম্না মমিং লৈবা ঈশৈশিংদা রেকোর্দ তৌদুনা ফোঙবা ম্যুজিসিয়ন আর্টিষ্ট খরা লৈখ্রে - গম্ভির বাসি, ইবোহনবী, জৱাহরলাল খরা অসি নত্তবসু লৈরমখিগনি। ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালদসু আই আরগী ম্যুজিসিয়ন খরগী ঈশৈশিং রেকোর্দ লৌদুনা মরক মরক্তা শন্দোকপা তাবা ফংলি। পূম্নমকশিং অসি অফবা খোঙথাং অমনি। হৌজিক্তি এ আই আর ইম্ফালদা জৱাহরলাল অমদি ইবোহনবীগী ফ্লুট অমদি সেক্সাফোনগী ফজবা ম্যুজিক কয়া ফিল্লর ওইনা তাবা ফংলি।

জৱাহরলালগী **য়েন্নীং ইহুল** হায়বা ম্যুজিক এলবম অসিদা পূন্না ঈশৈ ১০, **Despacito** হায়না মীয়াম্না খঙনবা **Louis Fonsi** গী ইংলিস শোং অমা অদুগা মহাক মশাগী ফ্যুজন কম্পোজিসন অনী **"A garland of love & peace"** অমদি ‘পূক্লিং ঈথক’ হায়বসি য়াওরি। অনী অসি তশেংনা ফজবা কম্পোজিসননি, অতাঙবা খুদোলনি। মসিদগী হেন্না নুংঙাইরিবদি ফজরবা ঈশৈগী হান্না লৈজবা শুর অদুগী মথক্তা মহাক্কী ফ্লুটকী কেরেক্টরদা পুশিন দুনা ঈশৈশিং অদু অমুক্কা অনৌবা রাশি অমা হাপ্পা ঙম্বা অসিনি হায়বা তাই। মতুং তারকপদা মসিদগী হেনবা ম্যুজিক্কী ওইবা খুদোল কয়া শোয়দনা মীয়ামদা লান্থোরকখিগনি হায়না খল্লি। মদুমক ঙম্বসু ওইরসনু।

মালেমগী অঙকপশিং

লন্দন্দা লৈবা বৃটিশ ম্যুজিয়ম

মোন্টাগু ফেমিলিদগী পাওন্দ ২০,০০০ দা লৈখিবা ১৭ শুবা চহীচা মতমগী য়ুমজাও, “মোন্টাগু হাওস” তা ম্যুজিয়ম শেমগৎনবা বোর্দ ওফ ট্রষ্টিনা ৱারেপ লৌরম্মী। অহানবদদি হৌজিক হৌজিক বকিংহেম পেলেস ওইরিবা বকিংহেম হাওসতা ওইনা শেমগৎনবা ৱাফম পুখৎলকখি। অদুবু মফম চাবা ৱাৎলি অমসুং শেল য়াম্না চঙগনি হায়বা ৱাফমদা য়ুম্ফম ওইরগা ট্রষ্টিনা য়াখিদে। মোন্টাগু হাওস লৌশিনখ্রবা মতুংদগীদি কুমজা ১৭৫৯গী জেন্যুৱারি ১৫ দা অহানবা ওইনা এক্সিবিশন গেলরি অমসুং রিদিং রুম হাংদোকখি। কুমজা ১৭৫৭ তা নিংথৌ জোর্জ টুনা ম্যুজিয়ম অসিদা ওল্ড রোয়ল লাইব্রেরি খুৎশিন্নখিবগা লোয়ননা লৈবাক অদুদা ফোঙবা লাইরিক খুদিংমক্কী কোপি অমমম লৌনবগী অয়াবা পীখি।

মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমদগী পোৎলম কয়া খোমজিন্দুনা থন্বদগী কাইনথংদা থস্ফম লৈরক্তুনা কুমজা ১৮৯৫ দা ট্রষ্টিসনা ম্যুজিয়মগী অকোয়বদা লৈবা য়ুম ৬৯ লৈশিখি। হায়রিবা য়ুমশিং অদু শীদোক্লগা ম্যুজিয়মগী বিল্ডিং পাকথোক চাউথোক্লম্মী।

লন্দনগী ব্লুমসবরিদা লৈবা বৃটিশ ম্যুজিয়ম অসি মীওইবগী পুৱারী অমদি চৎনবী নাৎতা কৎথোক্লবা ম্যুজিয়মনি। মালেমদা মীওইবা হেক খুন্দারকঔঁদগীনা হৌজিক ওইরিবা ফিভম ফাওবগা মরী লৈনবা পোৎলম লাক্ষ ৮০ রোম কোর্ন্টিনেন্ট খুদিংমক্তগী খোমজিল্লগা ম্যুজিয়ম অসিদা থল্লি।

মমিং লৈরবা ফিজিসিয়ন অমদি সাইন্টিষ্ট সর হেন্স স্লোননা খোমজিনবা পোৎলম খরা থল্লগা কুমজা ১৭৫৩ দা ইহান হান্না বৃটিশ ম্যুজিয়ম শেমগৎখি। কুমজা ১৭৫৯ দা অহানবা ওইনা ম্যুজিয়ম অসিদা মীচম মীয়াম চঙবা য়াহনখি। মতুং তারকপা চহী ২৫০ রোমদা ম্যুজিয়ম অসি তপ্না তপ্না শেমগৎপগা লোয়ননা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ব্রাঞ্চ ইন্সটিট্যুশন কয়া হাংদোকখি। খ্বাইদগী অহানবা ওইনা কুমজা ১৮৮১ দা সাউথ কেন্সিটন্দা বৃটিশ ম্যুজিয়ম (নেচরেল হিষ্ট্রি) হাংদোকখি।

অহানবদা নেচরেলিষ্ট অমসুং ফিজিসিয়ন সর হেন্স স্লোননা তোঙান তোঙানবা মখলগী পোৎলম ৭১,০০০ রোম খোমজিল্লগা য়ুনিভর্সেল ম্যুজিয়ম হাংদোকখি। সুদান, ইজিপ্ট, গ্রীস রোম অমদি অমেরিকাদগী খোমজিল্লকপা খুৎনা ইবা লাইরিক ৭,০০০, শাপা নম্বা লাইরিক ৪০,০০০, অকংবা পান্বী অমদি অয়েকপা লাইনচিংবা পোৎলমশিং অদু মহাক্লা শিখ্রবা মতুংদা অরেম্বদা মাঙখিবা য়াই খনবদগী সর হেন্স স্লোননা নিংথৌ জোর্জ টুদা লৈবাক্কী মরল ওইনবা খুৎশিন্নখি।

বৃটিশ ম্যুজিয়ম শেমগৎনবগী মতাংদা পার্লিয়ামেন্টনা পাস তৌখিবা এক্ট অমা কুমজা ১৭৫৩ গী জুন ৭ তা নিংথৌ জোর্জ টুনা খুৎয়েক পীখি। কুমজা ১৭৫৩ দা অতোপ্পা লাইব্রেরি অনী - কোট্রনিয়ন লাইব্রেরি অমদি হার্লিয়ন লাইব্রেরিসু বৃটিশ ম্যুজিয়মদা পূনশিনখি। কুমজা ১৭৫৯ দনা রোয়ল লাইব্রেরি য়াওশিল্লকখি।

মীপুম খুদিংমক ইকোম কোম্না চঙবা য়াগদবা মওংদা লৈবাক নিংথৌগী নৎত্রগনা চর্চকী নত্তবা ইহান হান্না লিংখৎখিবা ম্যুজিয়মদি “বৃটিশ ম্যুজিয়ম” নি। হৌজিক্তি বৃটিশ ম্যুজিয়ম অসি নেশনেল ম্যুজিয়ম অমসুং লাইব্রেরি ওইরে।

ঙসিদি ম্যুজিয়ম অসিদা মহৌশাগী ওইবা পুৱারীগা মরী লৈনবা পোৎলম অমত্তা থমদ্রে। শাপা নম্বা লাইরিক অমদি খুৎই লাইরিকশিংসু তোখাইনা বৃটিশ লাইব্রেরিদা থমখ্রে। ৱেবসাইট হাংদোকখ্রবা মতুংদগীদি কনাগুম্বা ইন্টরনেটকী খুত্থাংদা ম্যুজিয়ম অসিগী অকূপ্পা পুম্নমক খঙবা য়ারে। মখোঙনা থোংনা ম্যুজিয়ম অসি য়েংবা লাক্লবগী চাংসু অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। কুমজা ২০১৩ দদি মীওই লাক্ষ ৬৭ না ম্যুজিয়ম অসি য়েংবা লাকখি।

বৃটিশ ম্যুজিয়মগী মরমদা মরু ওইবা ৱাফম খরা :-

- পুৱারী অমসুং নাৎকা মরী লৈনবা পোৎলমশিং মরাং কায়না থম্বগীদমক ম্যুজিয়ম অসি মালেম শিনবা থুংনা মমিং চৎলি।
- ফিজিসিয়ন অমদি সাইন্টিষ্ট সর হেন্স স্লোননা খোমজিল্লকপা পোৎলমশিং থম্নবগীদমক কুমজা ১৭৫৩ দা ম্যুজিয়ম অসি শেমগৎখিবনি।
- ম্যুজিয়ম অসিদা তোঙান তাঙানবা পোৎলম ৭১,০০০ রোম লৈরে। গ্রীস, রোম, ইজিপ্ট অমদি অতৈ লৈবাকশিংদগী খোমজিল্লকপা লাইরিক ৪০,০০০, খুৎনা ইবা লাইরিক ৭,০০০, অয়েকপা লাই অমদি অতৈ পোৎলম কয়ামরুম লৈরি।
- কুমজা ১৭৫৯ দা অহানবা ওইনা লন্দনগী মোন্টাগু হাওসতা ম্যুজিয়ম অসি হাংদোক্তুনা মীয়াম চঙবা য়াহনখি।
- ঙসিদি লাইব্রেরিদা অনৌবা লাইরিক মিলিয়ন ১৫০ অমসুং ম্যুজিয়মদনা পোৎলম মিলিয়ন ৭০ হাপচিল্লে।
- অয়ুক পুং ১০ দগী নুংথিল পুং ৫.৩০ ফাওবা হাংলিবা ম্যুজিয়ম মনুংদা মীয়ামগী খুদোংচানব-গীদমক রেষ্টোরেন্ট অমদি কেফে কয়া হাংলে।
- চহী খুদিংগী ম্যুজিয়ম অসি দিসেম্বর ২৪, ২৫ অমদি ২৬ লোয়ননা জেন্যুয়রি ১ দা থোঙ লোল্লি।

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং

পায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপা ঙম্লিবা কীহোম

কীহোম হায়রিবা উহৈ অসি Bromeliaceae ফেমিলিগী মনুং চল্লি। হৌরকফম অমেরিকা ওইবা তারবসু কুমজা ১৬০০ গী অদুৱাইদা য়ুরোপিয়নশিংনা ইহান হান্না থেংনরকখিবনি।

আইস ক্রীম অমদি শেক শেম্বদসু শীজিন্নবা উহৈ অসি মনম নুংশিরিমখৈ মহাউ লৈবা হেল্লি। ভিটামিন মরাং কায়না য়াওবা উহৈ অসি চাং নাইনা চারবদি হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পী।

সাইন্নসাইটিস, অরথ্রাইটিস, চাবা তুমদবা, চাকথাউ অমদি ইন্টেষ্টাইনদা ইনফেক্সন তৌবনচিংবা মখল কয়াগী লায়নাশিং ঙাকথোকপগা লোয়ননা শরু অমদি কনেক্টিভ টিস্যুশিংগী মপাঙ্গল কলহল্লি।

মেনগনিজ য়াওবতা নত্তনা এন্টি ইনফ্লেমেটরি ওইবা মগুন চেনবা মরম্না চহী য়াম্লবা অহলশিংনা চাং নাইনা কীহোম চারবদি অরথ্রাইটিসকী চৈনাখোল খরমখৈ হন্থহল্লি। মহী ওইনা শুম্লগা চাং নাইনা থক্লবদি খনাউদা লোক ফুনবা ফহল্লি। ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওবনিনা লংসসু শেংদোকই।

কীহোমগী অতোপ্পা কান্নবা অমনা ঈ খকহনবা ঙম্বসিনি। মহৌশানা এসিদিক ওইবা মরম্না কীহোম চাং নাইনা চারবদি য়া তীন চাহন্দে অমসুং য়ারী য়াখোঙ চেৎশিলহল্লি। মীরোনবী নুপীশিংগী নুংঙাইবা পাউ অমনা চামৌবা ফহনবগী মতাংদনি।

কোলেষ্টরোল অমদি ফেটকী শরুক শুকয়াও য়াওদবা কীহোম মপুম অমা চাবদা কেলোরি ৮০, ফাইবরগ্রাম ২ অমদি প্রোটিন গ্রাম অমা ফংই। মসিদসু নত্তনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন সিগী চাং চাদা ৪০, থিয়ামাইন চাদা ১০, ভিটামিন বি-৬ চাদা ৮, মেগনেসিয়ম চাদা ৬, লোয়ননা রাইবোফ্লেবিন, ফোলেট, নিয়াসিন অমদি আইরন চাদা ৪ ফংবা ঙম্মী।

ভিটামিন সি য়াওবা মরম্না কীহোম চাং নাইনা চারবদি ইম্যুন সিষ্টম কনখৎহন্দুনা থম্মোয়গী লায়না, গাওট, কেন্সর, ঊৌদোং অমদি ষ্ট্রোক্লচিংবা ঙাকথোকই। কীহোমদা য়াওবা ভিটামিননা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দবগা লোয়ননা দাইবেটিসতগী ঙাকথোকই হায়না লিনস পোলিং ইন্সটিট্যুটকী রিপোর্ট অমনা ফোঙদোকখি। য়ুনিভর্সিটি ওফ মেরিলেন্দ মেদিকেল সেন্তরগী রিপোর্ট মতুং ইন্না কীহোমদা য়াওবা ব্রোমেলিয়ন কৌবা এঞ্জাইম অমনা চাবা তুমহল্লি, অশোকপা ওইশিলহল্লি, লোয়ননা সাইন্নসাইটিস অমদি অরথ্রাইটিস ফহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

ঙ ইহাক্তং পোত্থাবা য়াব্রা য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা -

য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার

ফোরেন্নরগা তোম্বগা ইংলিশতা ৱারী শাবা

ফোরেন্নর : শোমবু করি লমদগী?
তোম্বা : মণিপুরদগীনি, সার।
ফোরেন্নর : মণিপুর হায়দি ?
তোম্বা : হেরা বন্দ য়াম তৌবা লমদো?
ফোরেন্নর : জ্ঞান তাদে।
তোম্বা : হেরা ইকোনোমিক ব্লোককেদ থা অহুমগা তৌবা লমদো।
ফোরেন্নর : ঐবু অমুক্তা ভাপ তাহনবীয়ুদা
তোম্বা : হেরা ধর্নাদা পংফমদা ফম্বা লমদো।
ফোরেন্নর : ঐ মণিপুর খঙদেমী ভাই!!!
তোম্বা : হেরা, লম্বীদি শেমদবা মীগদি মশা নান্ন-নান্না য়াম চৎপা লমদো।
ফোরেন্নর : হায়বদি !!!
তোম্বা : হেরা, হেক শাবগা বিল্ডিং পংনিংদা নিংখায়বা লমদো।
ফোরেন্নর : ভাপ অমুক্তা তাহনবীয়ুদা।
তোম্বা : হেরা, সার লুপা ৫০০/৫০০ লৌরগা, চাক চানহল্লগা নৎত্রদি ভোট থাদৌ য়াদবা লমদো।
ফোরেন্নর : ঐ ঙাওরক্তৌরিকো!!!
তোম্বা : ঙাওরোইদা সার, ইলেক্ট্রিক পোষ্ট য়াম্না খিংগনবা লমদো কাওরব্রো?
ফোরেন্নর : করিনো সার তোম্বনা হায়বীরিবা অদুবো?
তোম্বা : হেরা, ঙাইহাক লৈতনা দিমান্দ লেট্টর থাজিনবা বোম পোকখায়গনবা লমদো?

চীঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি

থাংজীং চাবগী কান্নবা

থাংজীং অসি ঈশিং থরোগী ফেমিলিগী মনুং চনবা ঈশিংদা হৌবা লৈ শাৎপা পান্বী অমনি। তীংখং পানবা থাংজীং মহৈদা য়াওবা মরুগীদমক্তা পান্বী অসি থানৈ। কুন্বী কালেন নাইদনা ঈশিংদা হৌবা পান্বী অসি ইষ্টর্ন এসিয়া, বিহার (লোকেল মিং মখানা), মনিপুর (লোক্তাক), কোরিয়া, জপান অমসুং ইষ্টর্ন রশিয়াদা ফংই। মনিপুরদা থাংজীং মরু অসি হিংনা অমদি থোংলগা চানৈ। থাংজীংদা চীঞ্জাক্কী মচী অমসুং হিদাক ওইনা কান্নবা মচল কয়ামরুম য়াওই।

হন্দক্তা থীজিনবদা থাংজীংদা য়াওরিবা গ্লুকোসাইদশিংনা হকচাংদা এন্তি-ওক্সিদেন্ট ইফেক্টস পী হায়বসি খঙবা ঙমখ্রে। চীঞ্জাক অসি চাবনা হার্টকী অনাবা কয়া (মায়োকার্দিয়ল ইস্কীমিয়া) লাকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি। ঈদা খুদোংথিনিঙাই ওইরবা কলেষ্টরোলগী চাং হেনগৎহনবা য়াবা সেচ্যুরেটেদ ফেটশিংগী চাংসু থাংজীংদা নেম্না য়াওই। চীঞ্জাক্কী মচল ওইনা য়েংবদসু থাংজীংদা প্রোটিন মরাং কাইনা য়াওই। য়াওবগী চাং চাদা ১৪.৫২ নি। অদুনা মসি চাবা হায়বসি হকচাংগী মস্কুলর তিস্যুগীদমক্তা য়াম্না কান্নে।

থাংজীং চাবনা ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা ঈ শেংদোকপগী থবক্তা য়াম্না মরু ওইরিবা স্কলীনবু ফিভম ফনা থম্বদা মতেং পাংই। হ্বাইট ব্লদ সেলশিং অমসুং প্লেটলিটশিংগী তুংফম ওইরিবা স্কলীন অসি ইম্যুন সিষ্টেমগী মরুওইবা শরুক অমনি। সোদিয়মগী চাং নেম্বা অমসুং পোটাসিয়ম্না ৱাংবা মরম্না থাংজীং চাংবনা ঐখোয়গী ব্লদ প্রেসর রেগ্যুলেট তৌই। মসিনা নুপাগী সিমেনগী ক্বালিটি অমসুং ক্বান্টিটি অনীমক ফগৎহল্লি, অদুনা থাংজীং অসি রিপ্রদক্তিভ দিওর্দরশিংগী অনাবশিং অমসুং অঙাং ওইবা ঙমদবা মতৈ মনাওশিংদা য়াম্না কান্নে। মসিদা নত্তনা থাংজীংদা ফাইবর অমসুং কেলিসিয়মসু মরাং কায়না য়াওই। মসিনা চাবা তুম্বদা মতেং পাংই লোয়ননা শরূ অমসুং য়াগীদমক কান্নহল্লি। ঈদা চীনি থাজিনবগী চাং হন্থহনবনা দাইবেটিসতসু কান্নে। থাংজীং চাবনা ব্লদ প্রেসর কায়হন্দনা থম্বদা মতেং পাংবা মরম্না মসি কিদনি ফনা থম্বদা মতেং পাংবা চীঞ্জাক্নি হায়না লৌনৈ। মীরোনবী নুপী অমসুং অঙাং খোম পীথক্লীবী নুপীশিংদি থাংজীং চাবদা চেকশিনগদবনি, য়ারবদি চাদবনা ফৈ হায়না অখঙ-অহৈ খরনা হায়বসু লৈ।