মণিপুরী ফিল্ম থবাতোনগী টিমবু তরাম্না ওকখিবগী থৌরম

- নানি

মণিপুরী ফিল্মগী পুৱারীদা ফিল্ম অমগী ৱারী পরিংদা সেরিজ নাইনা পুথোরকপা অসি **থবাতোন** হায়রিবা ফিল্ম অসিসু অমনি। মসি নত্তবা অতোপ্পা ফিল্ম অমা অনীসু লৈখ্রে। অদুবু চাং মান্ননা মায় পাকখিত্রা নৎত্রগা পাকখিদত্রা হায়বা অদুমদি হায়বা ঙমদে। **থবাতোন** হায়রিবা ফিল্ম অসিগী দিরেক্টর অমদি প্রদ্যুসরনসু ফিল্ম অসি পার্ট ৫ ফাওবদি পুথোক্লবা থৌরাং তৌরে হায়না মীয়ামদা থমখ্রে। হৌজিক ফাওবদা পার্ট ৩ মায় পাক্লা পুথোকখ্রবা মতুং অসিদা পার্ট ৪ পুথোক্লবা শেম শাবা হৌখ্রে। ফিল্ম অসিগী মতাংদদি থোইদোক্লা নৈনদুনা মীয়ামদা নৌনা হায়রুবগী কান্নবা লৈত্রে হায়না খল্লি। মরমদি হন্না হন্না মীয়াম্না য়েংদুনা লাকখ্রবা ফিল্ম ঙাক্তনি। হন্দক পার্ট থ্রী রিলিজ তৌবগী থৌরম অদু অঙকপা অমা ওইখি। ভাগ্যচন্দ্র ওপন এয়র থিএটর (বোট) কী অদুক চাউখ্রবা ওদিটোরিয়ম অদু মীয়াম্না চোন্না চিক্লা চাইনবা ঙমদনা তিনখি। অদুগুম্বা মীয়াম অমা ফিল্ম হৌরবা ফাওবদা মপান্দা লৈখি। মপান্দা লৈরিবা কাঙবুনা নূংনা থোমজিল্লক্তুনা ফিল্ম য়েংলিবা ওদিএন্সতা পান্দুনা শাথিনা অশোক অপন নংহনখি। মসিগী পাউ অসি খরা ঙল্লিঙৈ মতমদা বোটতা তোইনা থোকখি। অদুবু কুইরে বোটতা রিলিজ তৌবদা ওদিএন্স মবুক চোন্না তিল্লক্তবা। মসিনা তাক্লিবসি ফিল্ম য়েংনীংবা মীগী মশীং হন্থরক্লত্রা হায়বা ৱাহং অসি থোরকই। অদুবু তশেংনমক্তি, মীয়াম্না য়েংনীংবা ফিল্মদদি থৌদোক অসি হৌজিকসু থোক্লি। হন্দক **থবাতোন-৩** রিলিজ তৌবা মতমদা থোকখিবা থৌদোক অদুনা মণিপুরী ফিল্মগী ওদিএন্স মশীং হন্থদ্রি হায়বদু ময়েক শেংনা তাক্লি। তশেংনা হায়রবদি মদু অখন্নবা মীয়াম্না ঙাইনবা ফিল্ম খরগী ৱানি। মণিপুরী ফিল্ম লোইনমক্তি হেক্তা ওদিএন্স মরাং কায়না লৈরি হায়বমক্তি য়াদবা মতাং লাক্লে। য়েংবগীদি অদুম য়েংনৈ। হান্না দিস্ক থোরকপদা মশীং য়াম্না লৈনরম্বা অদুসু হৌজিক্তি মশীং য়াম্না হন্থরে। ফিল্মগীনি হায়বা বিজি নেস পূম্নমকশিং অসি তপ্পা তপ্পা মীয়ামদগী লাপথোরকপদৌনা তৌরি। মসিগী মরম চপ চানা থিদোকপা অমা চংই।

য়ুট্যুবতা থাগৎলকপা মতমদা ফিল্ম খুদিংমকশিং অসি চাং মান্ননা ভিয়ুবর মশীং য়াম্না য়েংনবা থেংনরে। মসিনদি ফিল্মগী ওদিএন্সনি হায়না লৌবা য়াবা নত্তে। ফিল্ম হায়বা অসি য়াম্না তোঙানবা সেরিয়স ওইবা অমনি। ফিল্মদা য়াওরিবা, উৎলিবা পূম্নমকশিং অসি মীয়ামদা থুনা হেক্তা য়ৌহনবা ঙম্মী। মসিগী মতৌসু মীয়াম্না হেক্তা থুনা তমগল্লি। অদুনা ফিল্মগী দাইলোগ ইবা, থৌদোক শেম্বা হায়বসি তরাইবা অমা ওইদে। ইন্দিয়াদা লৈরিবা আর্ট ফোর্ম খুদিংমকশিং অসি সেন্সর তৌদে। করিগুম্বদা লিটরেচর ফোর্মদা লৈবা লাইরক অমদি প্রদক্সন ওইনা লৈবা প্লে অমা অনীদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী হেনজিনবা ৱাহৈ ৱাতা অমদি মীয়ামগী পূক্লিং খোইরাং খোইশাওনবা থোরক্তুনা ঈরাং হৌরক্লবা মরম ওই হায়না আইনগী মতেং লৌরগা থিংবা য়াওবদি লৈখ্রে। অদুগা পাক্তক্লনা হেক্তা সেন্সর তৌবা হায়বদুদি আর্ট ফোর্স অমত্তদা তৌবা থেংনদ্রি। অদুবু ফিল্মদদি মনীং তম্না সেন্সর য়াওদনা মীয়াম মাঙদা উৎপা য়াদবগী কাঙলোন অমা ইন্দিয়াগী ওইনা লৈরি। অদুনা ফিল্ম খুদিংমক সেন্সর বোর্দ অমনা চ্যেক তৌরগা মীয়ামদা উৎপা য়ারে হায়না থাদোরক্লিবনি। অদুনদি ফিল্ম হায়বা অসি তরাই তরাইনা হেক্তা তৌবা য়াদবা অমনি হায়বসি য়াম্না নাখৈ শেংই। মসি খঙনা প্রদ্যুসরশিং, দিরেক্টরশিং অমদি এক্টরশিংনা য়াম্না চেকশিন্নৈ। মণিপুরদসু মসিগী চৎনবী অসি হৌজিক ফাওবা ঙাক্তুনা লৈরি।

হৌজিক মপূং ওইনা লাক্লিবা ৱাফমদি ফিল্ম অমগী ৱারীদা পরিং শেমদুনা য়াম্না মায় পাক্লা সেরিজ ৩ য়ৌনা পুথোকপা হায়বসি থোইদোক্লা পংলায় লায়বা অমদি মায় পংপাক পাক্কনবা অমা ওইদে। মমাঙদা মণিপুরী ফিল্ম অমা লৈখ্রে। অদুবু পার্ট ১দা মায় পাকখিবা অদু য়ৌনা কা হেন্না মথং লাকপশিংদা মায় পাকখিবগী খুদম লৈখিদে। হোলিরুদ ফিল্মদদি ষ্টোরি-লাইনদা পরিং চথবা সেরিজ য়াম্না লৈখ্রে - মদুগী মনুংদা খরদং পনবা য়াবদা সেরিজ ৫ য়ৌনা পুথোকপদা মায় পাকখিবশিংগী মনুংদা - **Rambo, Police Story, Ice Age, Death Wish, The Vampire, Matrix** হায়রিবা খরা অসি পনবা য়াই। মসি নত্তনা সেরিজ ১০ হেন্না পুথোকপদা মায় পাকপা ফিল্ম খরা অমসু লৈরি মদুদি **Harry Potter** পনবা য়াই। বোল্লিরুদ ফিল্মদসু অদুক কা হেন্না মশীং য়াম্না পুথোকপা নৎত্রবসু অহুম মরিগুম্বা পুথোকপদা মায় পাকপা ফিল্ম খরা অমসু লৈরি। মদুগী মনুংদা পনবা য়াবা খরদি **– Golman, Yamla Pagala Deewana, Saheb Bibi Aur Gulam, Krishh, Dhoom, Baaghi, Race, Daabang, Raaz, Housefull, Hate Story** খরা অসি পনবা য়াই। মখোয় অসি ষ্টোরি - লাইনদা কন্টিন্যুটি লৈবা নৎত্রগা কেরেক্টরস ফোলো অপস ষ্টোরি হায়নসু খঙনৈ। মণিপুরী ফিল্মগী ওইনা **থবাতোন** হায়রিবা অসি হৌজিক ফাওবগী ওইনদি পার্ট ৩ ফাওবদি পুথোকখ্রে, পার্ট ৪ ফাওবা পুথোক্লবা শেম শারি হায়না তারি। ফিল্ম অসিসু ষ্টোরি লাইন অমদি কেরেক্টরস ফোলো অপ ওইনা চথরকপনি। পরিংনি হায়রগসু ত্রিলোজি অমা ওইনদি লৌবা য়াবরা য়াদত্রা হায়বা অদুমদি খন্নবা অমা চঙলি। ত্রিলোজি হায়বা অসি লাক্লবদি মাগী তোঙানবা কেরেক্টরিষ্টিক অমা লৈজরি। মদু **থবাতোন**দা শোকপরা শোক্তবরা হায়বসি কূপ্পা নৈনবা মথৌ তারি।

লৈখিদ্রবা ইন্দিয়াগী য়ুনিয়ন ইনফোর্মেসন এন্দ ব্রোদকাষ্টিং মিনিষ্টর ওইবিরম্বী শুসমা স্বারাজনা ফিল্ম হায়বসি ইন্দষ্ট্রি ষ্টেটসতা পুখৎনবা লাউথোকখিবা লৈখ্রে। অদুবু মদু মখা তানা কয়া য়াম্না ফিল্ম ইন্দষ্ট্রিবু ইন্দষ্ট্রিগী থাক্তা পুখৎনবা করি থৌরাং লৌখৎখ্রবগে অমদি মদুনা ফিল্ম পুথোক্লিবশিংদা কয়া য়াম্না কান্নবা পীরবগে হায়বদুমদি থোইদোক্লা অনৌবা পাউ লৈতে। পূম্নমকশিং অসি ওইদুনসু ফিল্মগী ৱর্ল্ড অমা লেঙদনা লৈরি। ফিল্মনা মালেমগী মীয়ামদা শাথিনা কান্নবা পীরি। ফিল্মনা মীওইবগী ৱাখল শেংদোকহল্লি। অনৌবা মায়কৈ অমদা পুদুনা অনৌবা পুন্সিরোল অমগী য়াইফবা কয়া পুরকপা ঙম্লি। মীওইবা হায়বা খুন্নাই অসিনা লৈরিমখৈদি ফিল্ম হায়বসি অদুম লেঙদনা লৈখিগনি।

মণিপুরদা **থবাতোন** সেরিজনা অহুম্লক শুনা মায় পাক্লা পুথোরকপদা ইভরগ্রীন হায়বা ওর্গনাইজেসন অমনা Health Do, Thangjam Enterprisesকী মোনিন, হেরোজীৎ জ্বেল্লরি অমদি মিদিয়া পার্টনর ওইনা বি বি লাইভকা পূনশিন্দুনা হৌখিবা নবেম্বর ৯, ২০১৯দা শান্নপুং স্পোর্টস কমপ্লেক্স লংথবাল ফুরামখোঙ, ইরাবত রোদতা **রিসেপ্টসন সেরেমোনি ওফ থবাতোন টিম** হায়বা অমা শীন্দুনা পাঙথোকখি। থৌরম অসি মণিপুরদা ইনৌ নৌবা অমা ওইনা য়াম্না মায় পাক্লা পাঙথোকখি। মণিপুরদা ফিল্ম তৌজরিবশিং, এক্টরশিং অমদি টেক্নিকেলগী ওইবা মরী লৈনবা পূম্নমকশিংবু তরাম্না ওকখি। খুদোলপোৎ পীদুনা এক্টরশিং অমদি টেক্নিসিয়নশিংবু ইকায়খুম্নবা উৎখি। তশেংনমক মসিদি য়াম্না পূক্লিং থৌগৎনীংঙাই ওইবা থৌরম অমা ওইখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা থবাতোনগী ফুটবোল টিমগা শান্নপুং স্পোর্টস কমপ্লেক্সকী টিমগা ফ্রেন্দলি মেচ অমা শীন্দুনা শান্নখি। থৌরম অদুনা মণিপুরী ফিল্মগী থৌমীশিংদা অনৌবা থৌনা অমা পীবগা লোয়ননা হৈনীংহনবা অমা পোকহল্লি। অসুম্না থৌনা পীদুনা মণিপুরী ফিল্মবু হেন্না মাঙদা চৎখৎনবা হোৎনরিবা অসিগুম্না মণিপুরী ফিল্ম উৎনবা মফম লৈত্রিবা অসিগীসু য়েংবীদুনা অফবা মতমগা চুনবা সিনেমা হোল মচা মচা মণিপুরগী মফম কয়াদা শাবা হায়বসি হৌজিক্কী মতমসিদা য়াম্না মরু ওই। অতোপ্পা ষ্টেটশিংদসু গভর্ণমেন্টকী মায়কৈদগীবু ওইরো, অদুগা মীয়াম মরক্তগীবু ওইরো, অমনা অমদা মতেং পীনদুনা মতিক চাবা সিনেমা হোল ফনা য়াম্না শানখ্রে। অদুনা পুথোরক্লিবা ফিল্মশিংবু হোলদা মরাং কায়না য়েংনবগী থৌরাং পায়খৎনখ্রবনি। মণিপুরদদি ফিল্ম উৎফম লৈতবগী অৱাবা অমা থেংনরিবসিগী য়েংদুনা মীয়াম মরক্তগীসু অনৌবা ৱাখল পোক্তুনা সিনেমা হোল শাবদা মীৎয়েং থম্লরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈজরি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- লিপষ্টিক অয়াম্বা শাবা মতমদা ঙাগী মকু য়াওই।
- খোইহী অসি কৈদৌনুংদা পুম্বা নাইদে। আর্কিওলোজিষ্টশিংনা ইজিপ্টকী মংফমশিংদগী চহী ২০০০ লিরবা চাবদা য়াম্না য়াওবা, পুমদবা খোইহী ফংখ্রে।
- থা অসি য়াম্না তপ্পা-তপ্পা চহী খুদিংগী মালেমদগী লাপথোক্লি। চহী মিল্লিয়ন ৮৫গী মমাঙদদি থা অসি মালেমদগী ফিট ৩৫ খক্তং লাপ্পা মফমদা চৎলম্মী।
- অন্টেহরিজ হায়রিবা থৱানমিচাক অসি নুমিৎতগী শরুক ৬০,০০০ চাউবা হেল্লি।
- চিলে হায়রিবা লৈবাক অসিগী এটাকামা দেজর্টতা লৈবা কালামা হায়রিবা টাউন অসি অমুক্তংফাওবা নোং তাখিদ্রি।
- মোম্পাক অমগী অৱম্বা অসি হল্লিঙৈ মতমদা ওইরম্বা অৱম্বগী চাং অদুদগী মল্লবা মতমদনা শরুক ১০ হেন্না লূম্মী, মরমদি চূপশিনখিবা অমোৎপশিং অদুননি। অমোৎপশিং অদুদা য়াওরিবসিনা তীল-কাঙ অশিবশিংগী মকুপ, মীওইবগী উনশাগী অশিবা মকুপশিং, লুপৌ, শম, হুমাং, উফুল, লৈঙোই অসিনচিংবা কয়া য়াওই।
- স্পেসটদি গ্রেভিটি লৈতবনা মরম ওইরগা এষ্ট্রোনোটশিং কপ্পা ঙমদে।
- সেকেন্দ অমগী শরুক ১০০ থোকপগী শরুক অমবু 'জিফি' অমা কৌই
- কাটি অসি লিওনার্দো দা ভিন্সিনা পুথোক্লম্বনি।

- চিক্কন অফঘানি -

মচলশিং

- চিক্কন পাউন্দ ৩ মখায়, পিচ চাউরপ চাউরপ শেম্লগা মকু লৌথোকপীগনি।
- লাইম জুস চমচ ২।
- জিঞ্জর পেষ্ট চমচ ২।
- গার্লিক পেষ্ট চমচ ২।
- ক্রিম চমচ ৩।
- ইলাইচি মকুপ চমচ ১।
- কশুনট পেষ্ট চমচ ৩।
- থুম অমসুং শুগাইবা কুইদ্রিবা গুন মোরোক, ভেজিটেবল ওইল চমচ ২।

থোংবগী মওং :

চিক্কন পিচশিং অদু তরূ-তনানবা ফী নৎত্রগা পেপর তাৱেল অমনা কংহনগদবনি।

চিক্কন পিচশিংদু অমুক মচিন তুম্বা থাঙ মচিন্না চক-চক থিল্লগা পাত্র অমদা হাপচিনবীগনি।

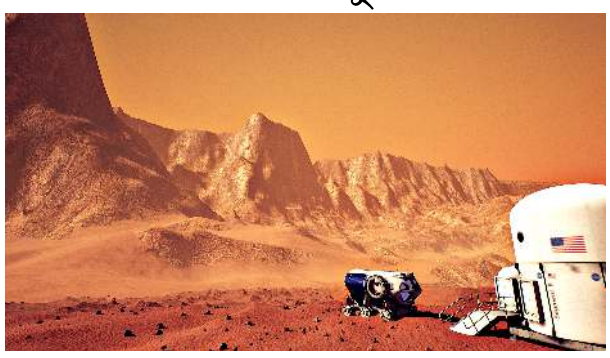
ময়ায় ওইরপ চাউবা মখা পাকপা পাত্র অমদা লাইম জুস, জিঞ্জর, গার্লিক পেষ্ট, ক্রিম, ইলাইচি মকুপ, কশুনট পেষ্ট, থুম, গুন মোরোক মকুপ অমসুং থাও পূল্লপ থাকচিল্লগা মিক্স তৌগনি। মিক্সচর অদুদা চিকন পিচশিংদু নিংথিনা তোৎশিনবীগদবনি।

লাইম মিক্সর তোৎলবা চিক্কন পিচশিংদু বেকিংগী অপাকপা পাত্র অমদা হাপ্পগা পুং ২দগী ৪ ফাওবা রেফ্রিজরেটরদা মরিনেট তৌগদবনি।

হৌজিক ময়ায় ওইরপ চাংদা গ্রিল অমা শাহনবীরগা চিক্কন হাপচিল্লগা মিনট ২৫ নৎত্রগা মুন্দ্রিফাওবা থম্বীগদবনি। মরক্তা চিক্কন পিচশিংদু অমুক্তং মথঙ্গা ওনবীগদবনি।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

মার্স প্লানেটতা জিব লৈবা য়াবগী মতাংদা য়ু এসকী সাইন্টিষ্টনা ফোটো উৎতুনা ক্লেম তৌরক্লি



মালেমদা জিব পানবা ময়াম অমা লৈরিবা অসিদগী হেন্দে দাক্লা অতোপ্পা প্লানেটতা জিব পানবা লৈবা য়াত্রা হায়বগী চাংয়েং তৌদুনা তোঙান- তোঙানবা সাইনিষ্টশিংনা পায়খৎখিবা প্রোজেক্টশিংগী মনুং চন্না য়ু এস এগী ওহাইয়ো য়ুনিভর্সিটিদা রিছার্সর অমা ওইরিবা সাইন্টিস অমনা ফোঙদোরকপদা রেদ প্লানেট হায়না খঙনরিবা মার্স প্লানেটতা তিন-কাং গুম্বা জিব পানবা লৈবগী খুদম চাংদম ফংদুনা প্লানেট অদুদা অতোপ্পা জিব পানবা লৈবা য়াবগী খুদম চাংদম ফোটোনা উৎপা ঙমখ্রে।

য়ু এস এগী ওহাইয়ো য়ুনিভর্সিটিগী প্রোফেসর ইমেরিটস ৱিল্লিম রোমোর্সনা পাঙথোকখিবা রিছার্স অদুনা মার্স প্লানেটতা য়ু এস এগী 'মার্স রোভর্স'না লৌখৎলক্লিবা তোঙান-তোঙানবা খুদম চাংদম অমদি ফোটোগ্রাফশিং অদুদা য়ুম্ফম ওইরগা মার্স প্লানেটতা জিব পানবা লৈবা য়াবগী খুদম ফংলে হায়না প্রোফেসর রোমের্সরনা ফোঙদোকখি।

প্রোফেসর রোমের্সরনা মখা তারদুনা মার্স প্লানেটতা লৈরিবা য়ু এস এগী রোবোর্ট 'মার্স রোভর্স'না চহী কয়া অসিদা পীরক্লিবা ফোটোগ্রাফ অমদি খুদম চাংদমশিং অদুনা মরম ওইরগা মার্স প্লানেটতা মমাঙদা জিব পানবশিং লৈরম্বগী খুদমশিং অদু ফোসিলাইজ মওংদা লৈখিবা অমদি হৌজিক হৌজিক জিব পানবা খরা লৈবগী খুদম ফংলে হায়না ফোঙদোকখ্রে।

মার্স প্লানেটতা মরু ওইনা তিন-কাংগী শক্তম লৌরিবা জিব পানবা কয়া অমা প্লানেট অদুগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা লৈরি হায়বগী খুদম চাংদম ফংলে হায়খি। প্রোফেসর ফোঙদোকখিবদা তিন-কাংশিং অদুগী মরক্তা মশা পানবা অমদি অৱাংবা মফমদগী অনেম্বা মফম ফাওবদা চোংদুনা পায়বা ঙম্বগী খুদম চাংদম ফংখি। লোয়ননা তিন-কাংশিং অদুদা লৈরিবা মখোঙ মখুৎকী শক্তম অদু চোংবা অমসুং পায়বা ঙম্বগী চপ চাবা প্রমান ফংই হায়খি।

মার্স প্লানেটতা লৈরিবা মার্স রোভর্সনা রেদ প্লানেট অদুদা তোঙান-তোঙানবা জিব পানবা লৈত্রা নত্রগা লৈতত্রা হায়বগী স্কেনিং তৌদুনা লাকখিবনি। রোভর্স অসিনা থারকপা ফোটোগ্রাফশিং অদুগী মতুং ইন্না মালেমগী মীয়াম্না রেদ প্লানেট হায়না খঙনরিবা মার্স প্লানেটতা অপিকপা জিব পানবশিংনা হিংবা ঙম্বগী শক্তম অদু লৈবা মরম্না মার্স প্লানেটতা অপিকপা জিব পানবশিং অসিদগী থাক ৱাংবা অতোপ্পা থৱায় পানবা জিবশিং লৈরম্বা য়াই হায়বগী ৱাখল্লোল ফোঙদোকখি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - কারোৎ অখাবী চাবগী কান্নবশিং

কারোৎ অখাবী হায়বসি মালেমগী মফম শিনবা থুংনা থানৈ। কারোৎ অখাবীদা হকচাংনা মথৌ তাবা মচী ওইবা পোৎলম কয়া য়াওই। গ্রাম ৯৪ লূম্বা তগৎ তগৎ তেক্লিবা কারোৎ অখাবী অমদা কেলোরি ২০, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ৪, ফাইবর গ্রাম ২, হকচাংনা নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন সীগী চাং চাদা ৯৩, ভিটামিন এগী চাং চাদা ৪৪, ফোলেটকী চাং চাদা ১৭, পোটাসিয়মগী চাং চাদা ৮, জিঙ্ককী চাং চাদা ৫ অমদি আইরনগী চাং চাদা ৪ য়াওই।

ভিটামিন সীগী চাং য়াম্না য়াওবা মরম্না লায়না-তীলনাশিংদগী ঙাকথোকই, শরু শেমগৎপা অমদি অশোকপা ওইশিলহনবদা য়াম্না কান্নৈ। ভিটামিন এসু মরাঙ কায়না য়াওবনা উনশা অমদি মীৎ উবা ঙম্বগী ফিভম ফগৎহল্লি।

কারোৎ অখাবী অসিদা য়াম্না মতীক লৈবা এন্টিওক্সিদেন্ট টশিং হায়বদি কাটচিন, গালিক এসিদ, ইপিকাটচিন অমদি ক্লোরোজেনিক এসিদনচিংবা য়াওবনা হকচাংগী সেলশিং মাঙ-তাকপা থোকপদগী ঙাকথোকই।

কারোৎ অখাবী অসি মমাঙঙৈদগী হৌনা দাইবেটিসকা মরী লৈননা হীদাক ওইনা শীজিন্নদুনা লাকই। চহী খরগী মমাঙদগী ষ্টদি কয়া তৌরবা মতুংদা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং কন্ট্রোল তৌবদা কারোৎ অখাবীগী থৌদাং খঙবা ঙমখ্রে। নোংমগী কারোৎ অখাবী মিলিগ্রাম ২০০০ চয়োল ৪ চাবনা ব্লদ সুগর লেবেল কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা লৈখ্রে। দাইবেটিস নারবা মীওইশিংগীদমক্তদি কারোৎ অখাবী অসি য়াম্না কান্নবা হীদাক মখল অমনি।

কারোৎ অখাবীদা কেন্সরদগী ঙাকথোক্লবা মচাকসু য়াওই হায়বসু রিছার্স তৌবদগী খঙবা ঙমখ্রে। অদুবু চথখিবা রিছার্স অদুদি কারোৎ অখাবীগী এক্সট্রেকপু য়াম্না কন্সেন্ট্রেসন ৱাংবা চাংদা শীজিন্নদুনা চাংয়েং তৌবনি। অদুনা ঐখোয়না নুংতিগী চানরিবা চাংদা চীঞ্জাক ওইনা চাবনা কেন্সরদগী কয়ামুক য়াম্না ঙাকথোকপা ঙম্বগে হায়বদুদি হেন্না কূপ্পা থিজিনবা মথৌ তারি।

মথক্তা পল্লিবশিং অসিখক্তং নত্তনা কারোৎ অখাবী চাবনা হকচাংদা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহল্লি, হকচাংগী অৱম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্বা মচাক কয়াসু য়াওই। কারোৎ অখাবী চাবগী কান্নবা কয়া লৈরবসু চাং য়াম্না চারবদি খোঙ হামথবা, ওবা, পূক নাবনচিংবা ওন্না-তৈনবা ইফেক্ট লাকপসু য়াই। মীরোনবী নুপীশিংগী ওইনদি কারোৎ অখাবী চাবা অফবা ওইদে। ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হন্থহন্নবা হীদাক লাংথক চারিঙৈ মতমদা কারোৎ অখাবী চাগে হায়রবদি দোক্টরদা হান্না তানগদবনি। হীদাক কান্নবা মচাক কয়া য়াওরগসু মসিনা হীদাকশিংগী মহুৎ মপুঙ ফানা শিনবা হায়বদুদি ঙম্লোই।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১।১২।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং, পোইনুগী ৫ নি পানবা।

মেষ : অয়েৎপা খরা চেল্লসু লৌশিং চাউবা অমদি লাইবক ফবা লৈবনা নথক থোংববু লায়না খুদুম চনবা ঙমগনি। থাজদবা মরমদগীসু কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : হকচাং নুংঙাইরে, য়েক্লবসু হন্থরনি অমদি মীয়ামগা লোয়ননা চৎপা থবক মায় পাক্কনি। শেল পনবা, নীংবা মপা চাদবা অমদি অফবা মরুপ তাঙবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবনা কনানসু লাকচবা ঙমলোই অমদি মতম কুইনা খঞ্জরকপা লৈরগদি চিংনদনা পাংবা য়াগনি। খুদোংথীবদি লৈ-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবা থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট : লাইবক থোইনা ফগনি, লল্লোন-ইতিক্তা য়াম্না কান্নগনি অমদি ইকায়খুম্নবা ফংগনি। থবক্কী লম্দা মরুপ-মপাংগা য়েক্লবদি লৈগনি। হন্থবনা ওৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : অরাপ্পদগী কান্নবা ফংবা নত্রগা থাজদবা মরমদগী থোইনা কান্নবা ফংগনি। মীয়াম্নসু য়াই। লৈজবা লৌশিং ফুদোক্তুনা পাংবা থবকশিং শোইদনা পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : মীয়ামগা মরী ফরনি, লেংদবা লন চাওখৎপগী নুংঙাইবা হেনগৎকনি। কিদবনা মীকোক থোংগনি, লৈঙাক্কী থবক্তা মায় পাক্কনি। মীতোপ্তগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - অরেম্বদা তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : ওইজ-ওইথক খরদি ফংগনি অদুবু পোত্থাফম খঙদবা অমদি মরম চাদনা ইচং থৌবনা মাঙনীংঙাই ওই। নোল্লক্লা চৎত্রবদি লন কাইগনি, অরং-অরাক চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - খৎনবা য়াই-তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি অদুনা থৌয়াম পাংগে খনগনু, য়েক্লবনসু পাঙ্গল্লি অদুনা তপথৌ। অরং-অরাক ফংবা য়াবসু লৈ অদুবু কাইনবা য়াবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : পন্দুনা লৈরম্বা লন ফংবা য়াবা অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবৈ নুংঙাইবা নুমিৎনি। পূক্লিং পেম্থোক্লা নুংঙাইজবা ফংগনি। অদুবু কল্লক য়েংথিবা য়াম্মী-পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

মকর : মীচং হেনগৎকনি অমদি লল্লোন ঈতিক্তা মীকোক শোইদনা থোংগনি । নীংহন্নগনু অনীংবদু পাংহৌরে-মীকোক থোংগনি। মরুপ অফবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ : পাংঙমদবা থবক লায়না পাংগনি, নথক থোংবনা চাল্লগনি অমদি চাদিং হন্থহনবা ঙমগনি। য়েৎনবা খুদিংদা লায়না মায় পাক্কনি। শেন্দোংদি ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : শেল-থুম অমদি মীচং খোম্বগী থবকশিং মায় পাক্কনি। অনৌবা থৌরম পাংবা য়াগনি অমদি নচা ননাইসু চাওখৎকনি। নথক থোংবনদি য়েংশিল্লি-লাইথোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।