১৬শুবা মণিপুর মতম ঈশৈ নুমিৎ ২০১৯

- নানি

সেপ্টেম্বর ৩০ অসি চহী খুদিংগী ওইনা অপূনবা মণিপুর মতম ঈশৈ কাঙলূপনা মতম ঈশৈ নুমিৎ হায়না থৌরম পাঙথোক্তুনা লাকই। মণিপুরদা ওক্রম ইবোবীনা অহানবা চীফ মিনিষ্টর ওইবা কুম, মতমদুদা ডা. মোইরাংথেম নরনা আর্টস এন্দ কলচরগী মিনিষ্টর ওইখিবা কুমদুদনি সেপ্টেম্বর ৩০ অসিবু **মতম ঈশৈ নুমিৎ** হায়না লৈঙাক্না লাউথোক্তুনা মণিপুর গেজেটতা ফাওবা ফোঙখ্রে। নুমিৎ অসি ওইরক্নবা হোৎনবদা ডা. এম নরনা লৌখিবা থৌদাং অমদি খুমাঙ চাওশিন্না নুমিৎ অসি ওইরক্নবা হোৎনবদা ৱাখল্লোন অমদি ইনর্জি পূন্নমক পুথোক্তুনা হোৎনখিবা ঙসিদি ঐখোয়গী ইরক্তা লৈখিদ্রবা নোংমাইথেম পহারি, বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা, ডা. এল বিরেন্দ্রকুমার অমদি হিংদুনা লৈরিবা মমিং লৈরবা স্কোলরশিং অদুবুসু কাউফম থোক্তে। কুম অদুদগী হৌনা ঙসি ফাওবদা নুমিৎ অসি থৌরম পাঙথোক্তুনা লাকই। কুমসি কুমগা থানা ১৬লকশুবা থৌরমনি। থৌরমসি লৈবাক্কী ওইবা ঈহৌ-ঈরাং লৈখিবনা মরক্তা থৌরম পাঙথোকখিদবা কুম অমা/অনীদি য়াওখিব্রা খল্লি। থৌরম পাঙথোকপা হৌরকপদা ডা. নরগী মতুংদা পায়রকখিবা মিনিষ্টরনদি (হৌজিক্তি লৈখিদ্রে) নুমিৎ অসি জননেতা ইরাবতকী নুমিৎ তাবনিনা মতম ঈশৈ নুমিৎ পাঙথোকহন্নীংদে হায়না কন্না মরৈ য়েৎখিবা লৈখি। অদুবু ডা. নর অমদি অম্মিক্কী অহলশিং অদুনা কন্না হোৎনবদগী নুমিৎ অসি কন্দুনা লৈহৌবনি। মসিগী ৱারী ৱাখোঙশিং অসি হৌরক্লিবা নহা অমত্তনা খঙখিদ্রে, অসিগুম্বগসিসু খঙহন্নবা হোৎনবা হায়বসিসু নুমিৎসিগী মরুওইবা একাদেমিক দিসকোর্স অমা ওইফম থোকই।

চহীগী ওইনা পাঙথোকপা থৌরম অসি ষ্টেটকী ওইনা অচৌবা ফঙ্কসন অমা ওইনা ইরাবত দে হায়না পাঙথোক্লি। মণিপুরগী গেজেটতা ফোঙলবসু মতম ঈশৈগী নুমিৎ অসিদি ষ্টেটকী থাক্তা ষ্টেটনা লৌশিন্দুনা পাঙথোকপমক্তি হৌজিক ফাওবগী ওইনদি লৈত্রি। মসিগীসু মতম অমা শোয়দনা লাকখিনি হায়না খল্লি। মরমদি মসি মণিপুর লৈঙাক্কী গেজেটতা ফোঙদুনা লৈরবনি। থৌরম অসিগীদমক ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অসিনা অচৌবা রেসপোন্সিবিলিটি অমগা লোয়নননা শেনফম থাদদুনা অমদি ষ্টেটকী ওইবা মেছিনরি শীজিন্নদুনা চাউনা পাঙথোক্নবা হোৎনফম থোকই। হৌজিক ফাওবা ষ্টেট লৈঙাক্না মসি করম্না উরিবগে অমদি শিল্লিবগে হায়বসি অম্মিককী থৌ পুরিবশিং অমদি ষ্টেট লৈঙাক অনীমক্কা পূন্না ফম্মিন্নরগা ৱাতামিন্নবা অমদি খন্নফম থোকই। মসিগী থৌরাং লৌখৎলম্বা য়াই। মদুগী রেসপোন্স অমা ষ্টেট লৈঙাক অসিনা অথুবা মতমদা মীয়ামদা থম্বীফম থোকই। মরমদি মসি অচৌবা পুৱারীগী শরুক অমনি। মসিনা পোলিসি অমগী মতাংদা লাক্লবসু, নুমিৎ অসিগী থৌরমসি ১৬লক পাঙথোক্লক্লবা হায়বসি ইচম চম্না লৌবা য়ারক্ত্রবনি। নুমিৎ অসি করিগীদমক মতম ঈশৈ নুমিৎ হায়না থোল্লিবনো হায়বগী ৱাফম নীংশিংবগা লোয়নননা মতমদুগী অহল লমনশিং অদুনা মণিপুর ইমাগীদমক অমদি মণিপুরী খুন্নাইগীদমক লৌখিবা থৌদাং অদুগী মতাংদা ঙসিগী মীরোল অসিনা মমুৎ তানা খনফম থোকই। নুমিৎ অসি তয়াঙ-তয়াঙনা হরাও-তয়াম্বনা চাং হেন্না চৎপদৌনা তৌরিবা অসিগী মথক্তা মণিপুরী মতম ঈশৈগী ৱাদা নত্তনা খুন্নাই অসিগী তুংলমচৎকী য়েংলগা ইশাগী ওইজবা ফিরেপ অমা লেপ্লবা হোৎনরকখিবা, ইশাগী লোল, ইশাগী ৱারী, ইশাগী ইথোস, ইশাগী নেসনেলিজম পুরক্নবা হোৎনখিবা কয়া অদু থম্মোয়দা থমদুনা মতমসিগী মীরোল অসিনা অচেৎপা ফিরেপ অমা লৌনবগীদমক থম্মোয় থম্মোয়দা নৌহৌননা ৱাশক অমা শক্লবগী থৌরম অমা নুমিৎসিদা হাপ্পদা মরীল চুম্বা থৌরম অমা শোয়দনা ওইগনি অমদি মীয়ামগী পূক্নিং খোনগনি। ঈশৈ শক্লবা, জগোয় শানবা, পেনবদগী চোঙ-ফনবা নুংঙাইবা ফোঙদোকপা থিংবা য়াবা নত্তে, কৈসু কায়দে, অদুন্নমক্তি ওইরগা নুংগী ওইবা ৱাফম অমা মাঙদা থল্লগা থৌরম পাঙথোকহন্নীংই। চহী খুদিংগী ওইবা থিম অমমম পুথোক্তুনা মদুগী মরমদা নৈনবা অমদি মদুগী মরমদা হৌরক্লিবা নহাশিংদা থৌনা পীবগা লোয়নননা মশা মশানা শীনশুজরিবা শিনফম অসিগী প্রোফেসনেলিজম অদোমদা হেন্না চঙশিন্নবা হোৎনবা হায়বা অসিসু য়াম্না মরু ওইনা অম্মিক্না খন্নফম থোকই।

সেপ্টেম্বর ৩০, হায়বসি মণিপুরগী পুৱারীদা য়াম্না মরুওইবা নুমিৎ অমনি। মীয়ামগী লুচিংবা ইরাবতকী মপোক থৌরমসু নুমিৎ অসিদা তারি। ষ্টেট লৈঙাক্না নুমিৎ অসি ষ্টেটকী থাক্তা পুখৎতুনা থৌরম পাঙথোরকপা চহী ফনা য়াম্লক্লে। নুমিৎ অসিসু অহানবদদি থোইদোক্না ষ্টেট লৈঙাক অসিনা ৱা ওইনা লৌরমদে। ইরাবত হায়বসি ষ্টেটকী থাক্তা পুখৎনীংখিদবা মীওই কয়া লৈখি। পুবাঞ্চল ষ্টেট অমা জিওগ্রাফিকেল্লি শেমগদবনি-শেমলোইদবনি হায়বা ৱাফমদা য়ানবা-য়ানদবা য়াম্না কন্না লৈখি। মসিনা মায়কৈ অমা ওইখ্রগা সেপ্টেম্বর হায়বা থা অসিদি মণিপুরগী পুৱারীদা য়াম্না মরুওইবা থা অমনি। অসিগুম্বা থাচৎ অসিদা অম্মিকনা মতম ঈশৈ নুমিৎ থৌরম পাঙথোক্নবগী অয়াবা চে খূত্তা পায়দুনা লাকখিবা অসি য়াম্না লাইবক ফবা অমনি। মণিপুরী ফিল্ম, মণিপুরী থিএটর, মণিপুরী শুমাং লীলাগী ফাওবা ষ্টেটনা রিকগনাইজ তৌদুনা গেজেটতা ফোঙবা নুমিৎ অমা লৈত্রিবনি। মতম ঈশৈগীদি লৈরবনি। কয়াদা চাউথোকচনীংঙাই ওইরবনো। মসিগী ভেল্যু অমদি মসিগী ইম্পোর্টেন্স অদু ঐখোয় মশক খঙনা থৌরম পাঙথোকপা অমদি নহাশিং অসিনা থকসি-খাসি নাইবা মওংদা চঙশিনবীফম থোকই। মদুনা অহল-লমনশিং অদুনা হোৎনজরল্লিবা খরা অদুগী মমল খঙবা ওইনা থোক্কদৌরিবনি। মণিপুর মতম ঈশৈবু কলচরগী থাক অমদা পুখৎকে হায়রবদি, কলচরগী শরুক অসি ঐখোয়না কৈদৌনুংদা কান্দুনা চৎপা তৌহৈদে। ঐখোয়গী খুন্নাই অসিগী লৈহাওদগী হৌরকপা কলচরগী মশক অমত্তা থৌগল্লোন অমদি চৎন-কাঙলোন কায়না চথবা অমত্তা থেংনবীরোই। থকসি-খাসি, থৌগল্লোন অমদি উৎলিবা আর্টকী ফোর্ম অদুগী মনুংদগী হেন্দোক্তুনা মপূং ফাবা মশক ঙাক্তা ওইনা শোয়দনা উবীগনি। ঐখোয়না তৌজরিবা কলচরদা মীনা থীনা হায়নবা অমদি করেম্নবা অদুদি ঐখোয়না থিংলুবা ঙল্লোই। অদুবু কলচর তৌরিবা খুদিংমক্কুদি মদু ঙাক্না, থক-খা নাইবা, মীমাং-পোমাংদা করি তৌফম থোকপগে হায়বদু খঙনা চৎফম থোকই। ঐখোয়না ঈশৈ শকপদা ঙাওশিন্নবা ওদিএন্সশিংনা লাউ খোংদুনা জগোয় শাদুনা মীৎলমদা মওং চাদবা কয়া তৌরবসু মদু ঐখোয়নদি তৌফম থোকপ্রা খন্থফম থোকই। নেটৱর্ক মিদিয়াগী খূথাংদা থৌরম লাইভ টেলিকাষ্ট তৌদুনা উৎলিবা অদু মীওই কয়া অমনা য়েংলিবনি। অয়েংবশিংনা শিল্লিবা থৌরম অদুবু করিনি হায়না খনখিনি? নেসনল এৱার্দি কয়ানা মাঙদা ফমদুনা চীং লেম্না লৈরিবা ওদিটোরিয়ম অদুগী দেকোরম ঙাক্তনা ফৈজৈনরকপদা, লৌশিং লৈরবা থৌ পুবশিংনা নিংথিনা কন্ট্রোল তৌদুনা ফজ রোল অমা শেমগৎপীফম থোকই। মীয়াম মাঙদা ফজদবা মওং অমত্তা উহন্দনা মতম ঈশৈগী চীং লেম্বা কয়া অদু মীমাংদা উৎথোক্লবা হোৎনফম থোকই।

কুমসি কুমগী ওইনা ১৬লকশুবা ওইনা পাঙথোকপা, মণিপুরী মতম ঈশৈ নুমিৎ, সেপ্টেম্বর ২৯ অমদি ৩০ নুমিৎ নীনি চুপ্পা ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন (আই এম এ), লম্ফেলগী হোলদা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অসিগা মরী লৈননা মতম ঈশৈগী শৈশকপী য়েনসেম্বম বিলাসিনিদা লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱার্দ পীদুনা ইকায় খুম্নখি। লোয়নননা লৈখিদ্রবা মমিং লৈরবা লমদম অসিগী শৈরেংবা, শৈশেম্বা, পোইট, কলচরেল এক্টিভিষ্ট বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মগী মফমদা ত্রিবুট পীদুনা ইকায় খুম্নবা উৎখি। বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মনা ইবিরম্বা ঈশৈ অহুম মতমসিগী শৈশকপা - দল্লিয়ু বিদ্যামনি (ৱা অমত্তা হংজগে লাকপনি, কুইরোই শুপ্নতগী অমত্তনি), আর কে বসন্ত (ক্রু কু ক্রু কু খোঙলি লমখুনু, মনা পুংলা লাই-ওইরবা তেরা পান্বীদা) অমদি কে এস ঐচ দেবেন্দ্রোনা (খাঙুথক্কী শিঙ্গারৈ, থরোইনবী থাবল্লে) শক্তুনা ইকায় খুম্নবা উৎখি। লোয়নননা লমদম অসিদা লৈরিবা তোঙান-তোঙানবা কাঙলূপশিংগী ঈশৈশিং লাম্হোক্তুনা অপূনবা মণিপুর মতম ঈশৈ হায়বসি কাঙলূপ খুদিংমক্কীনি। কাঙলূপ ফুরুপ খায়দবা এপেক্স বোদি অমা ওইনা লৈরিবা লূপ অসিনা লমদম অসিদা খুন্দা লৈতামিন্নরিবা ফুরুপ খুদিংগী মীওইশিং য়াওহন্দুনা থৌরম পাঙথোকমিন্নবা হায়বসি মতমসিগী ওইনা য়েংলুরবসু য়াম্না ৱাহম্হোক লৈবা থৌরম অমনি হায়না লৌদবা য়ারোই।

থাজবরা, থাজদবরা? *অঙকপনা থল্লবা মালেম*

- নহাক্না চহী ৮গা থা ৭কা নুমিৎ ৬নি লেপ্তুনা কন্না লাউরবদি কোফি কপ অমা শাহনবা কোন্ননবা সাউন্দ ইনর্জি পুথোক্কনি।
- শেকপী অমনা নুমিদাং অমদা তীল-কাঙ ৬০০০ তগীনা ৮০০০ ফাওবা চায়।
- লোক খূবদা কামথোরক্লিবা নুংশিৎ অসি পুঙদা মিটর ৬০ গী চাংদা য়াঙই, অদুগা হকথী খনবগীনা পুঙদা মিটর ১০০ গী চাংদা য়াঙই।
- মালেমগী মফম অমা হেক্তদগী ঙানু অমনা নহাকপু য়েংদুনা লৈ হায়না খনবরা? খল্লগদি নহাক এনাটিদেফোবিয়ানা নারবনি।
- হামেংগী মীৎ নহা অসি রেক্টেঙ্গুলর ওই।
- থা তরানিথোইনা চহী অমা শাই হায়বদি ঐখোয় খুদিংমক্না খঙলে। সেকেন্দ কয়ানা চহী অমা শাই হায়বদি অদোম খঙবীরমদবসু য়াই। চহী অমা অসি সেকেন্দ ৩১,৫৫৬,৯২৬ না শাই।
- উচেকশিং অসি স্পেসতা লৈবা ঙমদে মরমদি মখোয়না মচীঞ্জাক য়োৎনবগীদমক গ্রেভিটি মথৌ তাই।
- ঐখোয়গী খোঙদগী নোংমদা হুমাং এম এল ৪৭৩ পুথোকই।
- ভেনস হায়রিবা প্লানেট অসিদদি নোং চুবা মতমদা মেটেল ওইনা তাই।
- ঐখোয়না নিংশা হোঞ্জিনবদা ফংলিবা ওক্সিজেনশিং অসিগী চাদা ২০ দি ব্রেননা শীজিন্নৈ।
- দোঙ্কি (গধা) অমগা জেব্রা অমগা পারগা মচা অমা পোক্লবদি মদুদি জোঙ্কি কৌই।
- Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllan-tysiliogogogoch অসি ৱাহৈ ওইনা হায়বদা খ্বাইদগী লুবা লম অমগী মমিংনি। মসি ৱেলস হায়রিবা লৈবাক অসিদা লৈ।

তলগা চানবা আলুগী এঞ্জাং

মচলশিং :

- ময়াই ওইরপ চাওবা আলু ৪/৫ মকু খোল্লগা মশুং মচা- মচা তানা শোইদোক্কনি।
- ময়াই ওইরপ চাওবা তিলহৌ অমা কুপ্না শোইদোক্কনি।
- চনম মনাও ২/৩ কুপ্না শোইদোক্কনি (হৈনদ্রবদি হাপ্তবা য়াই)।
- ইঞ্চি অমগী শীং কুপ্না শোইদোক্কনি।
- খামেন অশিনবা ২/৩ কুপ্না শোইদোক্কনি।
- মোরোক অতেকপা ১/২ কুপ্না নৎত্রগা শোইনিংবা মওংদা শোইদোক্কনি।
- য়াইঙং মকুপ চমচ অমা।
- মোরোক পাউদর চমচ অমা।
- অজৱাইন চমচ অমা।
- হিং খীত্তং।
- অর্মজর চমচ অমা।
- থাও চমচ অহুম।
- ঈশিং কপ ২নৎত্রগা ৩।
- ফদিগোম মনা খরা।

থোংবগী মওং : থাও শাহল্লগা অজৱান হাপচিল্লগা হান্না ঙৌবীরনি। মথংদা তিলহৌ হাপ্পীরগা মেংনা মুল্লকপগী চাং ফাওবা ঙৌবীগনি। মথংদা শীং, চনম অমসুং মোরোক অতেপ্পা হাপচিনবীরগা শীং অমসুং চনম অতেকপগী মনম মাঙদ্রিফাওবা ঙৌবীগনি। মথংদা য়াইঙং পাউদর, হিং অমসুং মোরোক অকংবা পাউদর হাপচিল্লগা নীংথিনা তোৎখাইবীগনি। হৌজিক চামথোক্লবা আলু অশোইবশিং, থুম হাপচিল্লগা নীংথিনা মিক্স তৌগনি। মথংদা ঈশিং হাপ্লগা প্রেসর কুকর ৩/৪ রক কামথোক্লগা থোংগনি। প্রেসর কুকর মখুম হাংলগা মখুম খরা কুকরগী মতাইদা চমচনা ঙাইহাক্তং মৈ লিরি লিরি থারগা থোংগনি। মথংদা গরম মসালা, আর্মচুর পাউদর হাপচিল্লগা নীংথিনা মিক্স তৌগনি। হৌজিক ফদিগোম মনা চাইশিল্লগা চাবীবা য়ারে।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

পেরেলাইজ তৌরবা মীওই অমা ব্রেন্না কন্ট্রোল তৌবা স্যুট লিৎলগা চৎপা ঙম্লে

টেট্রাপ্লেজিক/ক্বাদ্রিপ্লেজিয়া (মখুৎ মখোঙ অনীম্মক পেরেলাইজ তৌবদগী লেংবা ঙমদবা)মীওই অমা মহাক্কী লেঙবা ঙমদবা মখুৎ অমসুং মখোঙসি অদু ব্রেন্না কন্ট্রোল তৌবা রোবোটিক স্যুট অমা লিৎলগা চৎপা ঙম্লে হায়না রিসার্চরশিংনা ফোংদোকখ্রে।

মশাগী চহী ২৮ শুরবা ফ্রান্সকী লিওন সিটিদগী থিবোল্ট কৌবা নুপা অমা ফিট ৪০ ৱাংবা দোলান মথক্তগী তারকপদা মহাক্কী স্পাইনেল কোর্দ শোক্তুনা লেংজুমগী মখাথংবা শরুক পেরেলাইজ তৌখি। অদুবু মহাক্কী ওই থংবা খুৎ অদুগী খুৎজেং অদু লেংবা খর ঙমখিবদগী হুইল চিয়র অদু জোইষ্টিক অমা শিজিন্নদুনা মফম অমদগী মফম অমদা য়ৌবা ঙল্লিবনি।

ফ্রান্সকী য়ুনিভর্সিটি ওফ গ্রেনোবলগী বায়োমেদিকল সেন্টর ক্লিনাটেক অমসুং সি ঈ এ রিসার্চ সেন্টরগী রিসার্চরশিংনা চহী অনী থবক পাইখৎলবা মতুং থিবোল্টকী মকোক্কী নাকল অনীম্মক্তা রিকোর্দিং দিবাইস হাপ্তুনা সোন্সোমোটোর কোর্টেক্স (মোটোর ফঙ্কসন অমসুং সেন্সেসন কন্ট্রোল তৌফম) অদু মপাঙ্গল হেলহনখি।

ব্রেনগী সিগনেলশিং অদু ইলেকট্রোদ গ্রিদনা কলেক তৌরবা মতুং দিকোদিং এলগোরিথম অমদা ট্রান্সমিট তৌহনখি। মদুগী মতুং সিগনেল অদু রোবোটিক স্যুট (ইগজোস্কেলেটেল) অদুদা পীদুনা লেঙবা ঙমহল্লিবনি।

থিবোল্টনা চহী অনীরোম ট্রেনিং তৌরবা মতুং ভর্চুএল সিমুলেসন শিজিন্নদুনা সিলিংদগী য়াম্বা সপোর্টকী মতেংনা খোংকাপ ৪৮০ চৎপা ঙমখি হায়না ইরাই নুমিত্তা রিসার্চরশিং অদুগী ষ্টদি অদু লেন্সেট ন্যুরোলোজি কল জর্নেলদা ফোঙদোকখি।

ব্রেনগী সিগনেলশিং অদু দিকোদিং এলগোরিথম অদুদা পীরবা মতুং রোবোটিক স্যুট অদুদা লেং ওৎপগী কমান্দ অদু পীবনি। টেগনোলোজি অসি এক্সপরিমেন্টেল ষ্টেজদা লৈরি। শেমদোক শেমজিন তৌদুনা ফগৎহল্লবা মতুংদা অনাবা কয়াগী পুন্সি কনবা ঙমগনি হায়না লেন্সেট ন্যুরোলোজি জর্নেল অদুদা ফোঙদোক্লি।

চিঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - তিলহৌ চাবগী কান্নবা অমসুং মাঙজবশিং

তিলহৌ অসি এল্লিয়ম হায়রিবা মনা-মশিংগী কাঙলুপ অমগী মনুং চল্লি। কাঙলুপ অসিদা য়াওরিবশিংদি নাকুক্কী, নাপাকপী, চনম, স্কেল্লিয়ন্স, লিক্স অসিনচিংবশিংনি। এল্লিয়ম পান্বী কাঙলুপ অসি চীঞ্জাক ওইনা চানবা অমদি হীদাক ওইনা শীজিন্ননবগীদমক মালেমগী মফম শিনবা থুংনা নীংশিংবা থোক্ত্রবা মতমদগী থানদুনা লাক্লি। তিলহৌ অসি চাউবগী চাং, মওং, মচু অমসুং মহাউদা খেন্নবা মখল কয়ামরুম লৈ।

মালেম পূম্বগী ওইনা চহী অমদা তিলহৌ পাউন্দ বিলিয়ন ১০৫ পুথোকই হায়না পানরি। য়ুনাইটেদ নেসন্সকী ফুদ এন্দ এগ্রিকলচর ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না চাইনাদা তিলহৌ খ্বাইদগী য়াম্না পুথোকই হায়রি।

তিলহৌ চাবগী কান্নবশিংগী মনুংদা ওবেসিটি, হার্ট দিজিজ অমুসং কেন্সর মখল কয়ামরুমগী খুদোংথীবা হন্থহনবা, ৱাখল নুংঙাইহনবা, উনশা অমসুং শমগী হকশেল ফনা থম্বনচিংবা য়াওরি। মখোয় অসি ভাইটামিন, মিনরেল অমসুং এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওই।

তিলহৌগুম্বা মনা-মশিংশিং চাবগী চাং হেনগৎপনা মপুঙ ওইনা য়েংবদা মোর্টেলিটি, দাইবেটিস অমসুং হার্টকী লায়নাশিংগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি হায়বা ষ্টদি কয়ানা উৎতুনা লৈরি।

কেন্সর: এল্লিয়ম ভেজিটেবলশিং অসি ষ্টোমাক অমসুং কোলোরেক্টেল কেন্সরগা মরী লৈননা ষ্টদি তৌখ্রে। তিলহৌনা লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা অমদি কান্নবা কয়া পীরিবা অসি ওর্গানোসলফর কম্পাউন্দগী চাং ৱাংনা য়াওবা অসিনা ওইরম্বা য়ারি। কম্পাউন্দশিং অসিনা কেন্সর লায়না কোকহনবগী মেকানিজমগী মতাংদদি চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। অদুবু ট্যুমর অমদি ম্যুটাজিনেসিসকী গ্রোথ হেনগৎহল্লক্তবা অমসুং ফ্রী রেদিকেল শাগৎলকপা থিংবদগী ওইরম্বা য়াই হায়না পানরি। কেন্সর থোকহল্লিবা ফ্রী রেদিকেলশিং শাগৎপা থিংবদা মতেং পাংবা এন্টিওক্সিদেন্ট ভাইটামিন সিসু তিলহৌদা মরাং কায়না য়াওই।

কোলোন কেন্সর: উহৈ অমসুং মনা-মশিং খুদিংমক মরাং কায়না চাবনা কোলোরেক্টেল কেন্সরগী খুদোংথীবা হন্থহনবদা মতেং পাংই। ষ্টদি অমদা চয়োল খুদিংগী তিলহৌ য়াওবা চীঞ্জাকশিং ৭লক্তগী হেন্না চাবনা কোলোরেক্টেল কেন্সর হন্থহনবদা মতেং পাংই হায়বা উৎখ্রে।

প্রোষ্টেট কেন্সর: জর্নেল ওফ দ নেসনল কেন্সর ইনষ্টিট্যুটতা ফোঙখিবা রিপোর্ট অমদা রিছার্সরশিংনা পোপ্যুলেসন-বেজ, কেস-কন্ট্রোল্ড ষ্টদি অমা তৌদুনা এল্লিয়ম ভেজিটেবল চাবগা প্রোষ্টেট কেন্সরগা লৈনবা মরীগী মতাংদা থিজিনখি। মদুদা এল্লিয়ম ভেজিটেবল খ্বাইদগী চাং য়াম্না চাবা মীওইশিংদা প্রোষ্টেট কেন্সরগী রিস্ক খ্বাইদগী নেম্বা থেংনখি।

ইসোফেজিয়ল অমসুং ষ্টোমাক কেন্সর: সর্ভে-বেজ হ্যুমেন ষ্টদি এনিমেল ষ্টদি কয়াদা এল্লিয়ম ভেজিটেবল চাবনা ইসোফেজিয়ল অমসুং ষ্টোমাক কেন্সরদা য়াম্না কান্নবা থেংনখি।

তূম্বা অমসুং মুদ: তিলহৌদা য়াওবা ফোলেটনা দিপ্রেসন হন্থহনবদা মতেং পাংই। হোমোসিষ্টিন হায়রিবা এমিনো এসিদ অসিনা ঈ অমসুং অতৈ ন্যুট্রিয়ন্টশিংবু ব্রেনদা য়ৌগদবদগী থিংই, অদুগা ফোলেটনা অমুক হোমোসিষ্টিন শাগৎপা থিংই। হকচাংদা হোমোসিষ্টিনগী চাং হেন্না য়াওরগদি সেরোটোনিন, দোপামাইন অমসুং নোরেপিনেফ্রিননচিংবা নুংঙাইবা ফাওহনবা হোর্মোনশিং পুথোকপদা অপনবা পী। হায়রিবা হোর্মোনশিং অসি মুদখক্তং নত্তনা তূম্বা অমসুং অরাম-খৌরাংবা পোকপবুসু রেগ্যুলেট তৌই।

উনশা অমসুং শম: উনশা অমসুং শমগী ষ্ট্রকচর পীরিবা কোল্লাজেন শাগৎপা অমদি মেন্টেন তৌনবগীদমক মথৌ তাবা ভাইটামিন সি অসি তিলহৌদা মরাং কায়না য়াওই।

ন্যুট্রিসন: তিলহৌ অসি ন্যুট্রিয়ন্ট চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই। কেলোরিদি নেম্লগা ভাইটামিন, মিনরেল অমদি এন্টিওক্সিদেন্টনচিংবা কান্নবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং মরাং কায়না য়াওই। শোয়দোক্লবা তিলহৌ কপ অমদা চাউরাক্না কেলোরি ৬৪, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ১৫, ফেট গ্রাম ০, কোলেষ্টরোল গ্রাম ০, ফাইবর গ্রাম ৩, চিনি গ্রাম ৭, প্রোটিন গ্রাম ২ অমসুং নোংমগী মথৌ তাবা ভাইটামিন সি, ভাইটামিন বি-৬ অমসুং মেঙ্গানিসকী চাদা ১০ অমসুং মসিদগী হেন্না য়াওই। চাংদি য়ামদ্রগসু কেলসিয়ম, আইরন, ফোলেট, মেগ্নেসিয়ম, ফোস্ফোরস অমসুং পোটাসিয়ম অমদি ক্যুর্সেটিন অমসুং সলফরনচিংবসু য়াওই।

মাঙজবা: তিলহৌ চাবগী মাঙজবশিংদি য়াম্না য়ামদে। অদুবু হকচাংদা কান্নবা চীঞ্জাক খুদিংমক হেঞ্জিন্না চাশিল্লবদি মাঙজবা লৈ। তিলহৌ চাবনসু এলর্জি তৌগনবশিংদা খুদোংচাদবা থোকহনবা য়াই। চিঞ্জাক্নো হকচাং ফহনবা অমদি লায়নাদগী ঙাকথোকপা হায়বসি ঐখোয়না চারিবা অপূনবা চিঞ্জাক অমদি চাবগী মওং অদুগী মতুং ইল্লি। চিঞ্জাক মখল অমখক্তংদা য়াম্না চাববুদি মখল শুনা চাবনা হকচাং ফহন্নবগী পাম্বৈনি।

তিলহৌ অমসুং মীৎকী পি: ঐখোয়না তিলহৌ শোইবা মতমদা মীত্তগী পি তারক্লিবা অসি সিন-প্রোপানিথিএল-এস-ওক্সাইদ কৌবা গ্যেস মখল অমা তিলহৌদা য়াওবননি। নেচর জর্নেলদা ফোঙখিবা ষ্টদি অমদা হায়খি মদুদি, তিলহৌদা য়াওরিবা পি তাহন্নবগী মচাক অদু লৌথোক্তুনা খায়বদা পি তাদবা অদুগা থিওসল্ফিনেটকী চাংসু হেন্না য়াওবা তিলহৌ মখল পুথোকপা১ ঙম্বা য়াই হায়রি। থিওসল্ফিনেট হায়রিবা পোৎশক অসিনা অতেকপা তিলহৌদা মহাও হেনগৎহনবগী থৌদাং লৌই।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৬।১০।২০১৯ ইং নোংমাইজিং, অয়ুক পুং ১০.৫৫ ফাওবা মেরাগী ৮নি পাল্লি, মতুং ৯ নি পানগনি।

মেষ : থাজদবা মফমদগী কান্নবা ফংগনি, অফবা মফম ফংগনি অমদি অরাপ্পা চৎপা কান্নগনি। অঙম্বগা মুক্নবা অমদি ইশিনবা লৌরদি লন ময়েং তাবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরুপ-মপাংনা তাথি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃষ : অশাওবা ফাথবা, খুৎ চাউদবা অমদি মীনা ইনশিনবা লৌদবনা য়াইফবা ওইগনি। মীয়াম্না য়ানবা চৎপা অমদি মীয়ামগা লোয়নননা চৎপনা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম খরা ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, ৱাঙাঙ হৈবা ৱাৎপা অমদি য়েক্নবনা মরুপ কাইনহনবা য়াবা লৈ অদুনা ফিংগনু। লল্লোন ইতিক্তদি য়াম্না কান্নগনি, লন চংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : মায় পাক্কনি, অনৌবা অশা লাক্কনি অমদি লাই-গুরুনা শোইদনা চানগনি। অচুম্বা চৎলু অচুম্বনা পূন্নমক লাকশিনবা ঙমগনি। হুরানবনা মাঙহল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : থাজদবা মফমদগী কান্নবদি ফংগনি অদুবু হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি - অদুনা পোত্থাবদি ফৈ। লন চংগনি অমদি মীয়ামগী মতেং ফংগনি। লল্লোনবদি মাঙই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : কোক শানিংঙাই য়াম্না লৈ অদুনা তপথৌ অমদি অচম্বা চাও। ঙাইঙমদবা তৌগনু নঙগীসু মতম লাক্কনি। ৱা য়াম্না ঙাঙলদি খৎনগনি, অরং-অরাক মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবগী য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা : নথক থোংবনা চৈবি-ঙাঙবীবা য়াবা লৈ অদুনা ৱাঙাঙ শাজৎ হৈয়ু। মরুপকী মতেংদি মহৌশাগুম লৌবা য়াগনি অমদি অনীংবা থবক পাংগনি, য়েক্নবা কোকই।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : মীৱা লৌরবা অমদি অহৈ অশিং শারবা কান্নবা অমত্তা ফংলোই, হেন্নদুম পংশিনগনি অমদি লন ময়েং তাগনি। পূক্নিং ফাথৌ, খাংবা কল্লু-শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ওইদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ চিনি/অঙাংবা।

ধনু : হরাওবা-নুংঙাইবা মীচং হেনগৎপা, পাংগে খনবা থবক্তা কোক থাদরদি শোইদনা মায় পাক্দবা নুমিৎনি। মীয়াম লোয়নবা কান্নগনি, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অনা-অয়েক শাফরে, অরং-অরাক ফংবা য়াবা লৈ অমদি লাই-গুরুনা চানগনি। মরুপ-মপাং অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবা য়াবা মতমনি-ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা: শেল-থুমগী থবক্তা কান্নগনি, ৱাখল থোক্কনি অদুনা মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা খজিক্তং খন্থরগা পাংবা থবক খুদিং শোইদনা মায় পাক্কনি। শক খঙদবনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : মচা-মনাই চাওখৎপা, নীংবা মপা চাপা, ইমুং-মনুং ৱা তানবনা হেন্না কান্নবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনবা লৈগনি। নোঞ্জনা চৎপনা খুদোংথীবদগী কনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।