“থিএটর ক্রোসিং বাউন্দরি”
৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো ড্রামা ফেষ্টিবেল,

- নানি

হায়নবা অমা লৈ, মণিপুরদা থিএটর/ড্রামা য়েংবীনবা ওদিএন্স মশীং হন্থরক্লে। ইনভাইটেসন পীদুনা হায়জরফাওবদা ওদিএন্স লাকপগী চাং হন্থরক্লে। লোয়ননা থিএটরবু থৱায়নি হায়না খঞ্জবা, পামজবা আর্টিষ্ট অয়াম্বা শিনফম অসিনা হিংবা ঙম্লক্তবদগী অতোপ্পা শিনফম অমদা চঙশিন্নখ্রে। মসিগীসু মথক্তা, থিএটর দিরেক্টর কয়ানা অমদি থিএটর গ্রুপ কয়ানা মখোয় মখোয়গী অনৌবা প্রদক্সনশিং পুথোকপদা ৱারে। পুথোক্লুরগা য়েংবীনবা লৈতবা অমদি কান্নফম খঙদবনা শেল, মতম চঙনা থওইনা হোৎনদ্রে। কনাগুম্বা স্পোন্সর লৈবা অমদি অখন্নবা ফেষ্টিবেল অমগীদমক ইনভাইটেসন ফংবা খরখক্তনা অনৌবা প্লে পুথোকপা অসি নত্তনা থোইদোক্লা মায় ওনশিন্নরক্রে। মসি চুম্বসু লৈ, চুমদবসু লৈ। তৌবৈদি, চেকশিন্না অমদি মচু তানা পুথোক্লবদি য়েংবীনবা মীদি থোইদোক্লা ৱাৎলোই হায়না খল্লি। মরমদি মণিপুর হায়বা লম অসিদি লীলা-ড্রামা, জগোয়-ঈশৈ য়াম্না পামজবা মী ঙাক্তনি। অদুনা পর্ফোর্মেন্সকী ওইবা প্রদক্সন অমা পুথোকপদা য়েংবীনবা মীদি থোইদোক্লা ৱাৎনীংঙাই লৈতে। অদুবু করিগীদমক হোলদা লাক্তুনা ড্রামা য়েংলদ্রিবনো হায়বা ৱাহং অসিগী পাউখুমদু থোইদোক্লা অরুবা ওইদে।

কোরস রিপরটরি থিএটরনা পুথোকপা প্লে য়েংবগী টিকেট ফংনদে, মণিপুরগী ৱা খক্তা নত্তনা মালেমগী মফম অমদা হেক্তা উৎপদা য়েংবীনবা ৱাৎতে। মসিনা করিগীনো? য়েংবীগদৌরিবা পূন্নমক্কী থম্মোয়দা থাজবা অমা পীবা অমা মথৌ তাই। থাজবদু মাঙলকপদগী ওইগদ্রা হৌজিক ড্রামা য়েংবীনবা মী ৱাৎলিবসে, মসিমসু ঐখোয়না হংবা য়াবা ৱাহং ওইরি। মণিপুরদা থিএটর ফেষ্টিবেল খরা খরা অদুম পাঙথোক্লরি। নুমিৎ নুমিৎতুদা তাবা থিএটর গ্রুপকী মরুপ-মপাং, খঙন-চান্নবা খরা নত্তনা কৈসু অহেনবা ওদিএন্স লাক্তুনা য়েংলদে। টিকেট কাউন্টর হাংলবসু থোইদোক্লা লৈবীনবা লৈতে। মদুনা তাক্লিবদুনা করিনো ? ঐখোয় থিদোকপা চঙই। অমরোমদা, হন্দক পাঙথোকখিবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেষ্টিবেল ২০২০দদি করিগী ওদিএন্সশিংনা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমিগী ওদিটোরিয়ম মবুক চোন্না-চোন্না তিন্দুনা লীলা য়েংখিবনো? শিনবা-লাংবা অমদি মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিনবা ঙম্বা হায়বসিগী ৱাহন্থোক অমা মতাং অসিদা চোংথোরকই।

মণিপুরদা লৈরিবা থিএটর হোলশিং - মণিপুর ড্রামাটিক য়ুনিয়ন, অর্য়ান থিএটর হায়রিবা হোলশিং অসিদা মতম মতমগী পুথোকখিবা প্লেশিং মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখি। মদুদগী হেন্দোক্তুনা ক্লব, ওর্গনাইজেসন কয়ানা ড্রামা চেরিটি লৌদুনা মখোয় মখোয়গী থবক থৌরমগী শেলগী তেংবাঙ ওইনবা হোৎনখি। থেংথরক্লবা মতমদদি রুপমহলগী ড্রামাসি থাংজ খুদিংগী টিকেট ফংনদবমখৈ ড্রামা য়েংনৈ। মসিগী চাউরবা মরমসি থিরুবদা - খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো কাউথোকপা চুল্লোই। মহাক্কী প্লেশিং - **ইচাশা ইপা লম্বোইরগে** হায়রিবা প্লে অসি য়েংদবা মীবু ইয়াও য়াওরল্লোই। ফনা য়াম্না য়েংনখি। প্লে অসিনা ময়ূমদা অমদি শিনশঙদা লৈবা মীয়ামবু কৌ কৌদুনা য়েংহনখি। মসিগী মতুংদা **ঐ মমানি, বর ইন্টরভিয়ু, থাগৎচরি ময়াম্বু থাগৎচরি** হায়রিবা প্লেশিং অসি অসুক্কী মতিক মীয়াম্না পাম্নখিবা অমদি য়েংনখিবা প্লে ঙাক্তনি। মসিদা নত্তনা অতৈ প্লে খরসু লৈরি। মদুগী মতুংদগী তপ্পা তপ্পা হোলদা লাক্তুনা প্লে য়েংনবগী হৈনবী অসি মাঙশিল্লকখি। মীয়াম্বু হোলদা কৌদুনা ড্রামা য়েংনীংহল্লম্বা অইবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোনা লৈখিদ্রবা মতুংদগীদি হায়রিবা ফীভমশিং অসি মণিপুরদা খঙহোং হোংখি। মহাক্কী মতমদুগী মমিং লৈরবা প্লেশিংবু হৌজিক অমুক ইনৌ নৌনা পুথোক্তুনা মীয়ামগী পূক্লিং খোনবা ঙমখিগনি হায়বসি চেৎনা থাজৈ। মদুগী খুদম অমা হায়রবদি মহাক্কী প্লেশিংদা শিনবা ফেষ্টিবেলদা মীয়াম্না লাক্তুনা য়েংলরিবা অসিনি হায়না লৌবসু য়াই।

মঙাশুবা এদিসন ওইনা পুথোকখিবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেষ্টিবেল ২০২০গী মঙানি চনবা নুমিত্তা বাংলাদেশকী ভানুবিল মাজহেরগাওন ড্রামা পার্টিনা **‘খাইনবা য়ারোই’** হায়বা আই রাজকুমারনা দিরেক্সন পীবা প্লে অদু উৎখি। প্লে অদু য়েংবদা য়াম্না নুংশিখি। ফেষ্টিবেল অদুদা উৎখিবা প্লেশিংদগীদি খরা শোন্তক তাখি, মদুগী মরম হায়ববু মণিপুরদা থোরক্লবা ভিজানচিংবা তান্নবা অমদি লম লাপ্পা মফমদগী আর্টিষ্টশিং পূনশিন্দুনা রিহার্সেল তৌবদা খুদোংচাদবা কয়া লৈখিবা অদুনা মরম ওইরগা লোন ফাদবা অচৌবা অৱাবা অমা মায়োক্লখিবা প্লে অদুদা উবা ফংখি। অদুবু মখোয়গী থৱায় য়াওজবা অমদি ইপা পাখৎনা হোৎনজখিবা কয়া অদু য়েংলুরগা অমদি লাপ্পা লৈখ্রবা মৈতৈ মশেলগী ইচিন-ইনাওশিংনা তৌজরিবনি হায়বা খল্লুবদা তশেংনা নুংশিবা অমা ফাওখি। অদুনা প্লে অদুগী মরমদা থোইদোক্লা হায়নীংঙাই লৈতে। শরুক য়াখিবশিংদি - Thangjam Jiban, Keisham Bishwajit, Yensembam Romen, Maibam Santosh, Keisham Naresh, Keisham Urnita Chanu, Leichombam Purnima Chanu নি।

তরুকনি চনবা নুমিত্তা, রোঙদুলি সংস্কৃটিক কেন্দ্র, তিনসুকিয়া, অসামগী “**Clandestine Flames (অরোনবা মৈরি)** হায়বা প্লে অদু - গুনোমনি বারুৱানা দিজাইন অমদি দিরেক্সন পীদুনা অসামীজ লোন্দা শান্নখি। গুনোমনি নেসনল স্কুল ওফ ড্রামাগী গ্রেজুয়েট অমনি। প্লে অদুমদি ফেষ্টিবেল অসিগী অনৌবা মশক অমা উৎপা ঙমখিবা প্লে অমা ওইখি হায়না খল্লি। খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোনা মহাক্কী টেক্সতা থম্নবা ৱারী অমদি ৱাহৈ কয়াশিং অদু দিরেক্টর অসিনা ভিজুএল ওইনা য়ারিমখৈ ওন্থোক্তুনা অনৌবা প্লেগী মশক অমা শাগৎখি। হৌরকপদা প্লে অসিগী প্রোটাগোনিষ্ট ওইরিবা বিরেননা লৈখিদ্রবা মতুংদা সংস্কারগীদমক চৎপা প্রোসেসন অমদগী হৌরকখি। প্লে অসিনা লীরিবা ৱারীসি ফোংবা য়াদবা নুংদা লৈবা অরোনবা ৱারী অদুগী অকনবা মৈশা অদুদা য়ূম্ফম ওইবনি। বিরেন কেন্সরনা নারকই। মাগী নুপী মালানা মপুরোয়ববু মীরাইদুনা বিরেনগী মমান্নবা ওইরিবা মমাগা পোকমিন্নবা সুরজগা নুংশি মরী লৈনরকই। বিরেনগী মমানদি লৈনরিবা মরী অসি মুন্না খঙই। মাসু খাঙঙমদবা মৈরি অমা মথম্মোয়নুংদা চাক্লি। অদুবু মহাক ৱা অমত্তদি কাংথোকপা ঙমখিদে, মরমদি মমৌনুপী মালানা য়ূম অদু থাদোক্তুনা চৎখিবদা বিরেনগী অনাবা হেনজিল্লক্কনি হায়বা ৱাখল মুন্না খনখি। বিরেনসু ওইরক্লিবা ফীভম অদু মুন্না খঙই, মঙোন্দা নারিবা কেন্সরগী অনাবদগী মথম্মোয়দা চাক্লিবা মাগী নুপীগী লমচৎ অদুগী মৈনা হেন্না শাবা হেনখি। মমৈথংদা মমানা মচাবু অৱাবা মৈচাক অদুদগী কোক্লবা স্লিপ্পিং পিল মশীং হেন্না বিরেননা থক্লবা ঈশিংদা য়ানশিন্দুনা পীথক্লগা অরোইবা য়াহিপ তালহনখিবা অসিনা প্লেসিগী মপূং ওইবা ৱারীনি। বিরেননা অরিবা দাইরি অমগী মনুংদা য়াওরম্বা গুলাপ অমনা হৌখিবা থৌদোক্কী ৱারী ভিজুএল ওইনা উৎলকপা, অঙাং ওইরিঙৈ পুন্সিগী কাউবা ঙমদ্রবা ৱারী কয়া ফ্লাশ বেক ওইনা বেকগ্রাউন্দা হাপ্তুনা প্লেগী মনুংদা লৈরিবা ইমোসন কয়া অদু চিংথোক্লবা হোৎনরকপা, মমা মচাগী মরক্তা লৈনবা মরী ভিজুএল ওইনা শাগৎলকপা ফজবা প্লে অসিগী মশকনি। প্লে অসিদা শীজিন্নরিবা ম্যুজিক অমদি মপূং ওইবা ঈশৈ অমনা প্লে অসিবু য়োমদুনা পুরি। প্লে অসিমক্তি হান্না লৈরম্বা টেক্স অদু থোইদোক্লা কায়হন্দনা দিরেক্টরনা মহাক্কী অনীংবা অপাম্বগী লিবর্টি অদু লৌদুনা পুথোরকপনি। মায় পাকপা প্লে অমা ওইখি। শরুক য়াখিবা আর্টিষ্টশিংদি ওন ষ্টেজদা - Bornali Gogoi, Hemanga Ranjan Borah, Kamalika Borah, Rajkumar Chutia, Luna Handique, Bhargav Goswami, Birinchi Borah, Ajanabh Bez boruah, Manjil Boruahj, Priyanka Buragohain অমদি ওফ ষ্টেজদা - Dimbeswar Boruah অমদি Sikha Gogoi নি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

❖ **নোংশা অমনা খোংবা অসি মাইল ৫ লাপ্পা মফমদগী তাবা ফংই। মখোয়না খোঙবদা দেসিবেল ১১৪ য়ৌনা হৌনা খোঙবা ঙম্মী।**

❖ কঙ্গারুগী মমৈ অসি লৈমায়দগী থাঙ্গৎলবদি চোংবা ঙমদে।

❖ লফোয়না কোল্লীবসি মখোয়না পাম্বীদা পানবা মতমদা নেগেটিব জিওট্রোপিজম কৌবা প্রোসেস অমা তৌবননি। প্রোসেস অসিগী মতুংইন্না লফোয়না পানবা অসি গ্রেভিটিগী মায়োক্লবা মায়কৈরোমদা, অদুগা নুমীৎকী মায়কৈরোমদা পানখৎলকই।

❖ মীওই অমগী পুন্সিদা স্বিম্মিং পুল অমা পীক থনবা ঙম্বা তিন (সেলাইভা) পুথোকই।

❖ পোলার বিয়র অমনা নোংমদা পেঙ্গুইন ৮৬ চাবা ঙম্মী।

❖ ফিল্ম/মুভিগী ট্রেলর হায়বসি হান্নদি ফিল্ম কাপ্পা লোইরগা ঊৎলম্মী, মরম অদুননি মসিগী মমিং ট্রেলর কৌরিবসি।

❖ উমাইবী অমনা শজি মচা অমবু হাৎপা অমদি মদুবু পুদুনা পায়-খবা ঙম্মী।

❖ হার্ট এটেক অসি অয়াম্বনা নিংথৌকাবা নুমিৎতনা হেন্না তৌবা য়াবগী চাং ৱাংই।

- য়েন্দ্রম থোংবা -

মচলশিং :-

য়েন্দ্রম অফুৎপা ৬ ● ভেজিটেবল থাও টেবল চমচ ৫ ● ময়ায় ওইরপ চাউবা তিলহৌ ২ (পিল্লপ্পা মশুং ওইনা শোইগনি) ● ময়ায় ওইরপ চাউবা খামেন অশিনবা (পিক্লা মশুং তানা শোইগনি) ● মোরোক অতেকপা ২ ● ফদিগোম মৰূ মকুপ চমচ ২ ● জিরা চমচ ১ ● গরম মসলা পাওদর চমচ ১ ● থুম ● আলু ২ (ইঞ্চিমুক চাউবা পিস তাথোক্কনি, য়াওদ্রবসু য়াই)

থোংবগী মওং :

১. পাত্রদা থাও শাহল্লগা তিলহৌ হাপ্পীগনি অমসুং গোল্ডন ওইরকপা ফাওবা ঙৌবীগনি। মৈ মুখৎলগা থাও য়াওহন্দনা পাত্রদগী তিলহৌ লৌতোক্লগা ফুদ প্রোসেসর অমদা হাপচিনবীগনি। তিলহৌ, খামেন অশিনবা অমসুং মোরোক অতেকপা তকখাইরগা নৎত্রগা উংথৎলগা পেষ্ট শেম্বীগনি। ঈশিং হাপ্তনবা হোৎনবীয়ু।

২. পাত্রদা য়াওরিবা থাওদু শাহল্লগা মথক্কী পেষ্ট অসি হাপ্লগা মিনট ২-৩ ঙৌবীয়ু।

৩. শিং অমসুং চনম অশুবা, অকংবা মৰূ-মরাং পূম্নমক হাপচিনবীরগা মিক্স তৌবীয়ু অমদি থাওগা মসলা (তিলহৌ, খামেন অশিনবা, মৰূ-মরাং মিক্স) কা তোঙান্না তানদ্রিফাওবা ওৎপীয়ু।

৪. মসলা অসিদা অশাবা ঈশিং কুপ ২ হাপ্লগা মিদিয়ম মৈরিদা শৌহনবীয়ু।

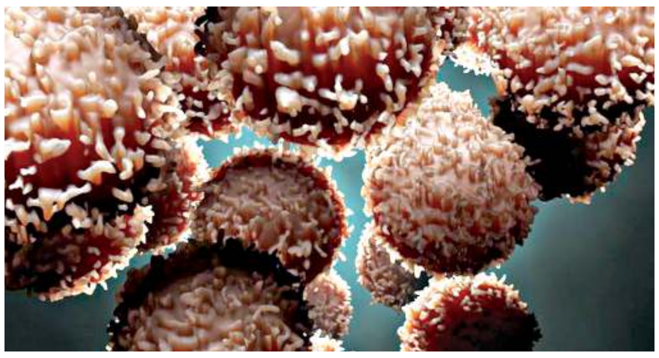
৫. আলু হাপনীংলবদি হাপ্পীরগা তঙ্খাই মুনবা ফাওবা থোংবীয়ু।

৬. য়েন্দ্রম য়ুংনা খাইরগা হাপচিনবীগনি অমসুং মিনট তরা ফাওবা নৎত্রগা নংশিনবা ফাওবা থোংবীগনি। হান্নগী চাংদু শরুক মরি থোকপগী অহুম ওইরকপগী চাংদা আলু হাপ্পীরগা মুন্না থোংবীয়ু।

৭. মৈ মুখৎলগা ফদিগোম মনা অমদি মোরোক অতেকপা ২ শাংনা খায়রগা হাপচিনবীয়ু। অকোনবগী মোরোকসি পাম্বা পামদবগী মতুং ইল্লি।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

কেন্সর লায়নাগী লায়েং পথাপ্তা চাউনা অহোংবা লাক্লবা য়াই



‘নেচর’ হায়না খঙবা জর্নেলদা ফোঙলিবা ষ্টদি অমদা সাইন্টিষ্ট লিশিং হেনবনা কেন্সর সেলশিংগী জেনেটিক কোদ অদু এনলাইজ তৌরবা মতুং কেন্সর লায়েংবদা অনাবশিং অদুগী অখন্নবা লায়েং পথাপ লৈবা ঙম্লগনি হায়না ফোঙদোরক্লি।

সাইন্টিষ্টশিং অদুনা ফোঙদোরকপদা কেন্সর অসি জিগসো পিছ লাখ অমা য়াওবগুম্বনি। চাদা অমখক খঙবা ঙম্লগা লেমহৌবা চাদা ৯৯গী শরুক্তি খঙবা ঙমদনা লাকখিবনি। দি পান-কেন্সর এনলাইসিস ওফ হোল জিনোমস কোন্সোর্টিয়মনা কেন্সর সেল ২৬৮৫কী জেনেটিক কোদ পূন্নমক খঙদোকপা লোইখ্রে।

ওন্টারিও ইন্সটিট্যুট ফোর কেন্সর রিছার্সকী ডাক্তর লিনকন ষ্টেননা ফোঙদোকখিবদা মমাঙদা করিগীদমক্তা সেল অমনা কেন্সর ওইরকপনো হায়বসি খঙবা ঙম্লমদবনি। লৈবাক ৩৭তা তোঙান-তোঙানবা ডাক্তরশিংগী টিম শেমদুনা কেন্সর সেলগী লেমহৌবা জিনোম চাদা ৯৯ অদু খঙদোক্লবা চহী ১০ হেন্না থবক তৌরকখি।

ষ্টদি অদুনা সাইন্টিফিক জর্নেল পেপর ২২দা কেন্সরগী কুপ্লবা ম্যুটেসন থোকপগী তোঙান-তোঙানবা কম্বিনেসনশিং অদু নৈনবা ঙমখি। কেন্সর সেলশিং অসি মীওইবগী হকচাংদা দি এন এ (দিওক্সিরাইবোস ন্যুক্লিক এসিদ)দা ম্যুটেসন থোকপদগী নারমদবা সেলশিং অদুগী শক্তম অহোংবা লাক্তুনা সেলশিং অদু লাকশিনবা ঙমদনা মশিং য়ামখৎলকপনি। নৌনা পায়খৎলিবা প্রোজেক্ট অসিনা মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা কেন্সর থোকহনবা ম্যুটেসনশিং অদু মরিদগীনা মঙা ফাওবা লাকশিনবা ঙম্লে হায়খি।

ম্যুটেসন থোকহল্লিবা অদুগী অশোনবা মফমদা কুপ্লা নৈনদুনা কেন্সর হৌরকপফম অদু খঙদোকপা ঙমগদৌরিবনি। ৱেলকম সানগর ইন্সটিট্যুটকী ডাক্তর পিটর কেম্বেলনা ফোঙদোকখিবদা ম্যুটেসন থোকহনবা খঙদোক্লবা টেক্নোলোজি অসি শীজিন্নদুনা অখন্নবা মীওইশিংগী কেন্সর লায়েংবদা য়াম্না চাউনা মতেং পীরগনি হায়খি।

সাইন্টিষ্টশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা অহেনবা ষ্টদি কয়া পাঙথোক্কদবা লৈরি। দ্রাইভর ম্যুটেসন লৈতবা কেন্সরসু চাদা ৫ লৈরিবনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা দ্রাইভর ম্যুটেসন লৈতবা কেন্সরশিং অসিগী মতাংদা হেন্না কুপশিন্না ষ্টদি তৌবা মথৌ তাই।

ফ্রান্সিস ক্রিক ইন্সটিট্যুটতগী ডাক্তর পিটর ভান লুনা ফোঙদোকখিবদা তোঙান-তোঙানবা কেন্সর মখলশিংগী স্পেক্ট্রমদা লৈরিবা জেনেটিক ম্যুটেসনশিং অদুগী টাইম লাইন খঙদোক্লবা পাম্বৈ পুথোক্লে হায়খি। পেটর্নশিং খঙদোকপনা মরম ওইরগা অনৌবা দাইগ্নোষ্টিক টেষ্ট নৌনা পুথোক্তুনা কেন্সরগী খুদম চাংদম ঙন্না খঙদোকপগী লম্বেলসু লৈরগনি হায়খি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - কিৱি ফ্রুট চাবগী কান্নবশিং

কিৱি ফ্রুট হায়বসি চাবদসু য়াম্না হাউবা হকচাংদা কান্নরবা পোৎলম কয়া অমসু পীক থন্না য়াওবা উহৈ অমনি। নোংমগী কিৱি অনী অনীখক্তং চাং নাইনা চাবা মতমদা হকচাংদা কান্নবা কয়ারুম ফংই। কান্নবশিং অদুগী মনুংদা মখাগীশিং অসিসু পনবা য়াই।

হার্ট অমদি আর্টেরিশিং ফহল্লি: কিৱি অসি ব্লদ ক্লোট্টিং তৌবগী চাং হন্থহনবা, ঈদা ট্রিগ্লাইসরাইদ ফোর্ম তৌবা অমদি ঈচেল ফগৎহনবগী খ্বাইদগী অফবা পাম্বৈশিংগী মনুংদা অমনি হায়না শিংথানৈ। মসিনা মরম ওইরগা হার্ট অমদি আর্টেরিশিংবু মশা ফহল্লি।

ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহল্লি: কিৱিদা ভিটামিন সীগী চাং ৱাংনা য়াওই। ভিটামিন সী হায়বসি হকচাংদা য়াম্না মপাঙ্গল লৈবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমা ওইনা মথৌ তৌই। মসিনা হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। য়ুনাইটেদ ষ্টেট্স দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচরগী মতুংইন্না কিৱি অমদা য়াওবা ভিটাটিম সীগা কোল্লা অনীদা য়াওবা ভিটামিন সীগা চাং মান্নৈ। কিৱিদা ফোলিক এসীদসু য়াওই, মসিনা রেদ অমদি হ্বাইট ব্লদ সেলশিং, অমদি এন্টিবোসিশিংসু পুথোকপা মরম্না হকচাংবু ইনফেক্সনশিংদগী ঙাকথোপদা মতেং পাংই।

মুদ ফগৎহল্লি অমদি অহেনবা ইনর্জি পী: কিৱিদা য়াওবা এক্টিভেটেদ ইঞ্জাইমশিংনা মেটাবোলিক ইনর্জি লেবেল ফগৎহল্লি অমদি ইনর্জি হেনগৎহনবদা ন্যুরোট্রান্সমিটরশিংদা মতেং পাংই হায়বা ৱাফম ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখ্রে।

দাইজেসন ফগৎহল্লি: অতৈ উহৈশিং অমদি মনা-মশিং অয়াম্বদা য়াওবগুম্না কিৱিদসু চাবা থকপা তুমহনবদা মতেং পাংবা পোৎলমশিং চাং ৱাংনা য়াওই। কিৱি মপূম অনী চাবা মতমদা দাইএটরি ফাইবর গ্রাম ৪.২ ফংবা ঙম্মী। কিৱিদা এক্টিনিদিন কৌবা ইঞ্জাইম মখল অমসু য়াওই। মসিনসু দাইজেষ্টসন ফগৎহল্লি হায়না থাজনৈ।

তূম্বা নুংঙাইহল্লি: মীওই কয়ানা কিৱি অসিবু মহৌশাগী ওইবা তূম্বা নুংঙাইহন্নবগী পাম্বৈ অমনি হায়নরি। হায়নরিবা ৱাফম অসিবু অমুক রিসার্ছ কয়ানা চুম্মী হায়না উৎলি।

টাইপৈ মেদিকেল য়ুনিভর্সিটিদা মশাগী চহী ২০ দগী ৫৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নুপা অমদি নুপী ২২ পূন্না মীওই ২৪দা ষ্টদি অমা চথখি। ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা মীওইশিং অদুদা নুংতিগী নুমিদাং তূম্লমদাইদা কিৱি অনী-অনী চয়োল মরী চূপ্পা চাহল্লম্মী। চয়োল ৪ কিৱি চাহল্লবা মতুংদা মীওইশিং অদু তূম্বগী ফিভম ফগৎলকপা থেংনখি। হান্না তূম্লম্বা চাংদগী চাদা ১৫ হেন্না শাংনা তূম্বা অমদি তূম্বা চঙলগা থুনা তূমথবগী চাংসু চাদা ৪১গী চাংদা থুগৎলকপা থেংনখি।

করিগুম্বা অজমানা মরম ওইরগা নুমিদাং তূম্বদা খুদোংচাদবা মায়োক্লরবসু কিৱি চাবদা কান্নবা ফংবা য়াই। সাউথ কোরিয়াগী সিওল নেসনল য়ুনিভর্সিটিগী সাইন্টিষ্টশিংনা কিৱিদা য়াওবা এক্টিদিন হায়রিবা য়াম্না মতীক ইঞ্জাইম অসিনা হ্বাইট ব্লদ সেলশিংগী মশিং হন্থহন্দুনা অজমাগী সিম্পটোমশিং ফহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখি। (অজমা অমদি এল্লর্জি পেসেন্টশিংদা হ্বাইট ব্লদ সেলগী মশিং হেন্না য়াওই)

হেন্না নুংঙাইরিবদি, অতৈ মনা-মশিং অমদি উহৈশিং চাবদা কান্নবশিং মপুঙ ফানা ফংনবগীদমক মকুসু চাবা মথৌ তাবা অদু কিৱি অসিদদি মথৌ তাদে। ইঞ্জাইম অসি মনুংদা য়াওবা মতোং অদুদগী ফংই।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৯।০২।২০২০ ইং, নোংমাইজিং,
ফাইরেনগী থানিল।

মেষ : খন্থদবা অমদি ফিংবদগী নথক থোংবনা ৱারৌগনি, অনৌবা থৌরম পাংবদা চরাংনগনু অমদি খুৎচাউ থাগনু। ঙাঙবা শকপা অমদি পোরম য়াৎপদি হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হকথেংনবনা চিংনবা কোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : ফমথোল কাবগুম নুংঙাইজবা অমদি লেংদবা লন ফংবৈ নুংঙাইবা লৈগনি। অরিবা শেল খরা পল্লসু অনৌবা ওইজ-ওইথক তানবদি শোইদনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মিথুন : পূক্লিংদা চিংনবা পোক্লসু মীৱা লৌদ্রদি মাঙনিংঙাই লৈতে। ইমুং-মনুং ৱা তানবনা অমদি অচুম্বদা য়ূম্ফম ওইরগা পাংবা থৌরম মায় পাক্কনি। নাপলদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : হরাওবা নুংঙাইবা, নীংবা থুংবা অমদি মীচং হেনগৎপা ঙসিসু লৈগনি। নতোমতা ৱারেপতি লৌগনু, নচাক-নরল চেকশিন্দবা তৌগনু। মরুপ লোয়নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ : ৱাঙাঙ শোইরদি অরং-অরাক মাঙগনি, অখঙ-অহৈগী ৱা তাদনা পোরম য়াৎথোক্কনু। য়েৎনবদি মায় পাক্কনি অমদি হনবা লৈতনা মাঙলোমদা চঙশিল্লো।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন য়াংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : নীংবা থুংগনি, মায় পাক্কনি, ৱাখল্লোন অনৌবা লাক্কনি অমদি মীচং লৈ। অদুবু থবক্তি মঙম শান্দে অমদি মরুপ-মপাংগা ৱাখল তান্নদবা লৈতনবা তাশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

তুলা : পাঙ্গল থোক্লা থৌ পাংদবা ফৈ অমদি মরুপ-মপাং কাইনদনবা হোৎনৌ। লাইবক ফবনা অনীংবা খরদি পাংবা ঙমগনি। মীয়াম লোয়নবা নুংঙাইফম খঙলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃশ্চিক : নকন্থিনা নরল ফোইদৎপা য়াবা লৈ অমদি য়েক্লবনা পাল্লি। অশাওবা ফাথৌ অদুবু হনবদি হনগনু। চরাংনবনা অঙম্বগা মুক্লগনি-য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মোং হাগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : খুরৌ থাংবা লৈররসু তপ্পা মায় পাক্কনি। অহৈ অশিং শাবদি মরুপ্পা নুংশিরোই। নোল্লুক্লা ঙাঙউ অমদি চম্না চৎলু-মদুনা অরং অরাক ফংবগুম মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : লাইবক ফবতা নত্তনা লন-থুমগী লম্‌দা চাউনা কান্নবা লৈগনি। পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি নচা ননাই ফংবগী নুংঙাইবসু লৈগনি। মরী মতানদি ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

কুম্বা : ঙক কনবনা কাইনবা য়াবা অমদি চাদিং হেন্না তৌবা য়াবা লৈ। লল্লোন ইতিক্কী লম্‌ অমদি মীচং খোম্বগী লম্‌দদি থোইনা মায় পাক্কনি। অঙম্বনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিন : হোয়া ফবনা মতম মাঙবা হেনগনি অমদি খুৎচাউ থাগনু। অদুবু মরুপ্পদি চানবীগনি অমদি থৌনা উৎথোকপা য়াবা নুমিৎনি। ঙাঙ-শকপা হৈ অমদি মীংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।