অশেংবা আর্টিষ্ট ওইখিবী ইমা পিশকনা থুপখিবা

- নানি

মণিপুরদা ফিল্ম তৌরিবা আর্টিষ্টশিংগী মরক্তা মপূং ওইনা কৌনবী মীংসি 'অবোক পিশক', 'ইমা পিশক' হায়বসিনি। ঐমক্তি ইমা হায়না কৌজে। ইমাগী মীংসি আর্টিষ্টশিংনা মানা মানা কৌনীংবা অবোকপু হায়রসু, ইমাবু কৌরসু য়াম্না পকচৈ। মীং কৌবদা ইমানা খুমদোরকপসি ওন্থোক্লা নুংশি। য়াম্না পকচৈ। ইমানা মখোনসি শিথরপ শিথরপ তৌরগা ৱা হায়বসি য়াম্না কাউঙমদে। অহল ওইরবসু লৈ নাচোম অমা চিন্দনা সরক্তা থোরক্তে। ইমানা চিনবা নাচোমসে অসুক্কী মতিক ফজে। ইচম চম্বা লৈ অমা ইমাগী নাপ্পদা হেক ঙানখিবদা লৈদুগী মতিক ময়াই অমা হেক্তা চোংথোরকই। ইমাসি তশেংনমক অঙকপনি। ইমাসি তোপ তোপ্পা অমনি। খঙবীহৌবশিংনসু শোয়দনা হায়গনি, "ইমাগী পুন্সিসি কল্লকচৈ" হায়না। ইমাগী পুন্সি চূপ্পা আর্টস হায়বসি লোয়নখি। শাথিনা শোল্লবা, হৌগৎ-কাংখৎপা ঙমদ্রবসু মহাক্না পামজবা ঈশৈদি অদুম শকখি। ইমানা অরোইবা খোঙচৎ ওইনা চৎকদবা মীৎকুপ খরদা ঙাইরবা ফাওবদা মহাক্না থম্মোয়দা মতম চূপ্পদা লাৎচদুনা থমজরিবা 'ভগবান শ্রী কৃষ্ণ' মশামক লেংবীরক্তুনা ইমাগী নাক্তা ফম্লরে হায়না মচা মশুশিংদা হায়রম্মী, লোয়ননা ইবুংঙোগী মীংলেন শোন্দুনা ঈশৈ শকপা তোকখিদে। অরোইবা মতম ফাওবদা, খোঞ্জেল থোক্তুবসু মহাক্কী য়েৎ থংবা খুদোনবীনা তান-থাদুনা মথম্মোয়দা পেন্না ঈশৈ শকখি। ইমাদি হিংলিঙৈদসু ঈশৈসি অসুক্কী মতিক পামজখি। অয়ূক্কী, নুমিদাংৱাইগী লাইশোন ঈশৈ শক্তুনা মপূক্লিং লুপচবা হায়বসি হেক লৌশিং তারকপদগী চথদুনা লাকখিবদু নোংমতা ফাওবা লেপখিদে। মশা ফনা ঙমদ্রবসু ফমুংদা হিপ্পা হিপ্পা ঈশৈ শকপা হায়বসি মাগী থৌদাং ওইনা লৌখিবনি। অদুমক্লসু ইমাগী হকচাং শেংনা লৈবা ঙমখিব্রা হায়বসি খন্নবা য়াবা ৱাফম ওইখি। মহাক্কী মশাদা কল্লকপা, মীহৌবা অমদি মীনম্বা হায়বসি য়াওখিদবা ইমানি। ইমানা খরা থেংজিল্লক্লবা, অহল মতম ওইরবা, চৎপদি ঙন্লিবা মতমদুৱাইদগী হৌনা খ্বাইদগী পামজখিবা মচুসি য়েল্লো মচুসিনি। মসিগী মচুদুদা 'হরে কৃষ্ণ' হায়বা মীংসু উনম ওইনা নমদুনা নীংথিনা ইজবা হায়বসি ইমাগী পামজবীনি। মশাসু য়াম্না নাল্লি। অমাং-অশোই মফম খঙনা তরু-তনান্না লৈজবা পামজবা ইমানি।

আর্টিষ্ট অমা ওইনা মহাক্কী মতৌ অসি য়াম্না তমজনীংঙাই লৈ। আর্টিষ্ট অমনা মহাক্কী পামজরিবা আর্ট অদুদা পুন্সি চূপ্পা কথোকপা ঙম্বা হায়বসি, চিন্দা পংহায়দা হায়নরবসু অয়াম্বনা ঙম্নদে। ইমাদি মদু ওইখিদে, ইমাদি থম্মোয় শেংনা মহাক্কী আর্ট অদুদা লুপখি। ইরোয় লোইবা ইমাগী পুন্সিগী খোঙচৎসু মদুগা লোয়ননা চৎখি। ঐখোয়না মণিপুরী থিয়েটরগী খোঙ্গুল লীবা হৌরকপদা ইমাগী মীংসি থেংনখি। কোন্নথংদা ইমাগা উনদুনা ৱারী-ৱাতাই কয়ারক হন্না শানখি। অমুক হেন্না লাইবক ফবদি 'মায়োফিগী মচা' হায়বা ফিল্ম অদুদা ইমাগা পূন্না এক্ট তৌমিন্নখি। ফিল্মদু নম্বগী উখ্রুলদা কেম্প তৌদুনা শুটিং চৎপা মতমদসু ইমাগা ঐগা থাদোক্লখিদে। ইমাগী ৱারী অমদি ইমাগী মতমদা লৈরম্বা থিএটরগী খোঙচৎ অমদি ইমানা থেংনরকপা কয়াগী ৱারী কয়াশিং অদু ঐদি ইশিনহৌনবা হোৎনবদা ঐগী অচৌবা থবক অমা ওইখি। মণিপুরদা থিএটরগী ৱা ঙাকসু নত্তনা কোয়না চৎতুনা কৃষ্ণ সাইকলগী লীলা ময়াম অমা উৎলকপা মতমদা ইমাহোয়না লৌখিবা থৌদাং অসিদি অসুক্কী মতিক চাউই। লম অমদগী অমদা, অমদগী অমদা লাপ্পা লাপ্পা খোঙনা অমদি ষণ গাড়ীদফাও চৎতুনা ইমাহোয়না পার্ফোর্মেন্স পীরুবগী ৱারীসিদি অৱা নুংঙাইনি অমদি য়াম্না নুংঙাইবা এক্সপরিএন্স অমনি। মদুগুম্বা কয়া অদুনা মণিপুরদা লৈরিবা পার্ফোমিং আর্টসশিং অসিবু মপাঙ্গল য়াম্না কলহল্লকখিবনি। অনীশুবা মালেমগী লাঞ্জাও অমদি মদুগী মরমদা ইমাহোয়না শাগৎলম্বা মণিপুরী থিয়েটরগী মশক অমদি মখোয়না থোল্লম্বা মণিপুরী থিএটরগী য়ূম্ফম অদুদনি ঙসি মণিপুরী থিএটরনা য়ূমজাও য়ূমলিংদুনা মালেমদা মঙাল নাইরিবা।

অসিগুম্লবা মণিপুর ইমাগী তাঙলবা লনগৈ ওইনা মঙাল নাইনা লৈরম্বী ইমা থিয়াম নিংঙোল লৌরেম্বম ওংবী পিশক হৌখিবা নবেম্বর ৩, ২০১৯গী নুংথিল পুং ৩.৩০ তাবদা তাইবঙপাল থাদোকখ্রে। ইমানা লৈখিদবসি মশাগী চহী ৯৭ হায়রকখ্রে। হৌজিক্কী মতমদা চহী শাংনা পুন্সিবশিংগী মনুংদা ইমাসু অমা ওইখি। ইমাগী মশাদা অতোপ্পা মেদিকেলগী ওইবা লায়না অমত্তা লৈখিদে। মশা য়াম্না শেংখি। অহল ওইরকপগী শোন্থরকপা নত্তনা লায়না অমনা ইমাবু পুখিবদি ওইখিদে। কৈশাম্পাৎ লৈমজম লৈকায়দা কুমজা ১৯২৩গী ফর্ষ্ট নবেম্বরদা পোকখিবীনি। ৱাংখৈ পুরানা রাজবারি টুদা লৈবা লৌরেম্বম ইবোতোম্বীগা লোয়ননা য়ূম্বাল লম্বীদা খোঙদামিন্নরকখি। য়ূম পাল্লবা মতুংদা মমাঙদা লৈরম্বা ইমাগী এক্টিভিটিজ কয়া অমদি লেপ্তুনা লৈখি, অদুবু অথেংবা মতমদা ইহান হানবা ওইনা এম কে বিনোদিনিনা ইবা, নিংথৌজা লানচানা দিরেক্সন পীবা 'থেংমনখ্রে রধামানবী' হায়বা ভিদিও ফিল্ম অসিদা শক্তম লাংদুনা থোরকখি। লৈখিদ্রবী এম কে বিনোদিনিনা মহাক্কী মতম অমগী হৈথোই শিংথোইবা অমদি তোপ তোপ্পা মতিক ময়াই কয়া অদুবু নীংশিংদুনা ফিল্ম অসিদা য়াওনবা হায়রকখিবনি। সিগী মতুং ইকান কান্নদনা এম কে বিনোদিনিনা ইবা "মায়োফিগী মচা" হায়বা ওকেন অমকচমনা দিরেক্সন পীবা সেল্লুলোইদ ফিল্ম অমদা কূমদুনা হেন্না মশক থোকপা এক্টর অমা ওইনা নৌনা থোরকখি। সিগী মতুংদগীদি মণিপুরী ফিল্ম কয়াদা মায় পাক্লা কূম্বা হৌরকখ্রে। ইমানা কূম্লম্বা ফিল্ম খরদংগী মমিং পল্লবদা - শগোল শানবী, থৱান্মীচাক্লা কেনখ্রবদা, অমম্বসু অঙানবনি, ষ্টার, প্রলোয়গী মৈরি, রিপোর্টর, মোমোন মীনোক, শকথীবী তম্ফা, ঙল্লোই ঐদি কায়নবা, চঙ-শি-চঙ, য়েনীং অমদি লিক্লা, ঐ অমুক হল্লকখিনি, খোংফম অমা শোয়বদা হায়রিবশিং অসি পনবা য়াই। মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটিনা ইমাগী কথোকপা অসি য়েংদুনা লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱার্দ পীদুনা ইকায়খুম্নবা উৎখি। মণিপুরী সাহিত্য পরিষদনসু নত্য ভুশন হায়বা এৱার্দ পীখি।

মায়থোঙ য়াম্বা ইমাগী পুন্সিগী খোঙচত্তা মণিপুরী থিএটরগী মায়কৈদা অমুক য়েংলুবদা অরিবা মণিপুরী থিএটরগী মমিং লৈরবা অমদি লীরবা লীলা কয়াদা ইমানা শরুক য়াদুনা মণিপুরী থিএটরগী মুভমেন্ট য়াঙখৎনবা কন্না হোৎনজরম্মী। মতমদুদা ইমানা কুম্বীরম্বা নীংশিংবা দ্রামা খরদি - লভ-কুশ, শাবিত্রি-সৈত্যবান, নাল দময়েন্তি, মীরাবাই, রেজিয়া সুলটান, সটি খোঙনাং, অরেপ্পা মরুপ, রনা প্রটাপ, উরিরৈ মাধবী, মাইনু পেমচা, কুরাঙ্গ নয়নি, ভক্ত রাজ ভাগ্যচন্দ্র হায়রিবশিং অসি নীংশিংবা য়াই। মনোহরসাই শৈশক অসি ইমা অসিনা হিংলিঙৈগী মতমদা য়াম্না পামজরম্বা শৈশক অমনি। মশামকসু শৈশক অসি পামজনা শকচখি। রামজি প্রভুগী থৌগল মতম চূপ্পগী ওইনা তৌদুনা লাকখি। অয়ূক্কী নুমিদাংৱাইগী আর্টি কৎপদা ইমা অমদি মহাক্কী কাঙবু রামজি প্রভুগী থৌগল শৈশক শক্তুনা মপূং ফাহনখি। শৈশক অসি ইমানা য়াম্না নহা ওইরিঙৈদগী হৌনা শকচরকপনি। ঙসিদি ইমানা নুংশিনা মমিৎতগী মপি তাদুনা শকচরম্বা নুংশিরবা শৈশক অসি অমুক হন্না তাবা ফংলরোইদো।

অসুক মমল য়ামখ্রবা তাঙলবা লমদমসিগী কলচরগী পার্ফোর্মিং আর্টিষ্ট অমা ওইনা লৈরম্বী ইমানা হন্দক খঙহৌদনা লৈখিদবা অসিনা লূম-লূম লাওনা লৈরম্বা কলচরগী খনা অমা পৈথবগুম তৌরি। মহাক্কী চাউরবা মফম অসিমদি মতম চূপ্পগী ওইনা অহাঙবা ওইনা লৈহৌরগনি। মেনশিনবা ৱারগদবা মফম অমা কনবীরম্বা অহল অসিনা লৈখিদবা অসিদা তোঙান-তোঙানবা কলচরগী পার্ফোমিং আর্ট গ্রুপশিংগী মায়কৈদগী নীংঙমদবা ফোঙদোক্লরকপা তানরি। অসিগুম্বা মমল য়াম্লবা আর্টিষ্ট কয়া অমা থুপখ্রে। মখোয়না চৎখিবদা অখন্নবা ইকায়খুম্নবা উৎফম থোকপা খরদি মরী লৈনবশিংগী মায়কৈদগী তৌহঞ্জনীংবনি। অদুবু কনাদা খুদোনবী থিল্লুরগা কনানা তৌবীগনি। লমদম অসিদদি মমল নাইবা অহলশিংবু থৌশাদবগী চৎনবী অমা মতম শাংনা চৎনদুনা লাক্লবা পামজখিদ্রবা চৎনবী অমা ওইরক্লে।

হে ইমা নুংশিরবী, নহাক্কী থৱায় মিরেলনা ইমানা পামজবা ইবুংঙো মাগী খুয়াখাদা মতম চূপ্পগী ওইনা ঈংনা চিক্লা লৈতানা লৈবা ওইবীয়ু। ইবুংঙো মহাক্লসু হরাও হরাওনা লৌশিনবীদুনা মতম চূপ্পগী ওইনা ৱাজরক্লবা ইমাবু নুংঙাইনা নথানুংদা কোনশিনবীয়ু। করিগুম্বা ইমাগী থৱায়না অমুক হন্না তাইবঙ মীওইপোক্তা পোক্লবদি লমদম অসিদা অমুক হন্না হল্লক্তুনা মণিপুরী কলচরবু হেন্না মাঙদা পুখৎপীবদা অচৌবা থৌদাং য়াহনবীবা ঙমহনবীয়ুকো।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- ৱোমবেট হায়রিবা শা মখল অসি ক্যুব ওইবা মথী ফায়।
- ৱেষ্টর্ন লোলেন্দ গোরিলাগী সাইন্টিফিক নেম 'গোরিলা গোরিলা গোরিলা' কৌই।
- শগেলশিং অসি মচীন্দগী নীংশা হোনবা ঙমদে।
- গ্রেভিটি লৈতবনা মরম ওইরগা এষ্ট্রোনোটশিংনা স্পেসতা কপ্পা ঙমদে।
- জিরাফশিংনা উৎশিংদগী হেন্না কুইনা ঈশিং য়াওদনা লেনবা ঙম্মী।
- উটতগী জিরাফনা হেন্না কুইনা ঈশিং য়াওদনা হিংবা ঙম্মী।
- ইরোই অমবু হোটেলগী কা অমদগী নোংমৈনা কাপ্পা হায়বসি টেক্সাসতা ইল্লিগেলনি।
- মীওইবগী হকচাংদা য়াওবা দি এন এ পুম্নমক শমজিন্নরগা তিংথোক্লবদি প্লুটোগা নুমিৎকগী মরক্তা লৈবা অরাপ্পা অদুগুম্বা ৬ শাংগনি।
- লফোই হায়বসি বেরি মখল অমনি।
- মালেমদা লৈরিবা মীওইবা পুম্নমক্কী অরূম্বদগী মালেমদা লৈরিবা ককচেল পুম্নমক্কী অরূম্বনা হেল্লি।
- চহী অমদা শার্কনা হাৎপা মী মশিংদগী য়ুবী তারকপদা শিবা মী মশিংনা য়াম্বা হেল্লি।
- ভর্জিনিয়া হায়রিবা লম অদুদদি নুপীদা তিকি-তিকি হোৎপা অসি ইল্লিগেল ওই।
- খরম্বীশিং অসি মকোক তৎখ্রবসু চয়োল কয়ামরূম হিংবা ঙম্মী।

- তোমেটো চিক্কন -

মচলশিং

- অচৌবা তিলহৌ ১, কূপ্পা শোইবীগনি।
- চনম মনাও ৪, কুপ্পা শোইবীগনি।
- ওলিভ ওইল চমচ ১, জিরা মকুপ চমচ ২।
- য়াইঙং মকুপ চমচ ১, থুম চমচ ১।
- গুন মোরোক মকুপ চমচ ১, ইলাইচি মকুপ চমচ ১/২।
- উশিংজা ইঞ্চি ১গী মচেৎ অমা।
- লোংপাল মকুপ চমচ ১/৪।
- টেজবাট মনা ২।
- নটমেগ মকুপ চমচ ১/৪, মকু য়াওদবা য়েন মফে ৬, খামেন অশিনবা গ্রাম ৪০০ খরা হেল্লপ মকু খোক্লগা মেৎখাইগনি।

থোংবগী মওং :

তিলহৌ, চনম অমসুং শিং প্রোসেসর শীজিন্নরগা পেষ্ট শেম্বীগনি। অচৌবা পাত্র অমদা থাও ময়ায় ওইরপ্পা মৈশা পীরগা শাহনবীরগা তিলহৌগী পেষ্ট হাপ্লগা ওৎল-ওৎলগা মিনট ১০ ঙৌগনি। জীরা, য়াইঙং মকূপ, থুম, গুন মোরোক, ইলাইচি, উশিংশা, লোংপাল, তেজপাট অমসুং নটমেগ হাপ্লগা মিনট ১দগী ২ ফাওবা ওৎলগা ঙৌবীগনি। য়েন পিচশিং পাত্রদা হাপচিন্দুনা মরূ-মরাংশিংদুগা ওৎখাইমিন্নগনি। মিনট মঙারোম ঙৌরগা খামেন অশিনবদু মহীগা লোয়ননা হাপচিনবীরগা ওৎপীগনি।

মৈশা নেমথহনবীরগা পুঙ্খাই অমা হেন্না মৈ লিরি-লিরি থারগা থোংবীয়ু। মরক মরক্তা ওৎপীবা য়াই।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

অহানবা এষ্ট্রোনোট ফ্লাইটকী মাংওইননা বোইংগী ষ্টারলাইনর কেপসুলগী মরু ওইবা টেষ্ট পাঙথোকখ্রে

সুন্দ্রংদা এষ্ট্রোনোটশিং পুগদবা বোইংগী স্পেসক্রাফট ষ্টারলাইনর লোঞ্চ তৌদ্রিঙৈ মাংওইননা য়ু এস এগী ন্যু মেক্সিকো সিটিদা নবেম্বর ৪দা ইমরজেন্সি এবোর্ট সিষ্টম অদু চাংয়েং তৌখ্রে।

য়ু এস এগী স্পেস শটল প্রোগ্রাম অদু কুমজা ২০১১দা পোথাখিবদগী প্রাইবেট সেক্টরদা নাসা (নেসনল এরোনোটিক্স এন্দ স্পেস এদমিনিষ্ট্রেসন)না বোইং কম্পনি অমসুং স্পেসএক্স কম্পনিদা এষ্ট্রোনোট তোংবা য়াবা স্পেস শটলগী মহুৎ শিন্নবা স্পেক্রাফট শান্নবা কন্ট্রেক্ট পীখি।

কুমজা ২০১৪দা স্পেসএক্সতা য়ু এস দোল্লর বিলিয়ন ২.৬ অদুগা বোইংদনা য়ু এস দোল্লর বিলিয়ন ৪.২ পীখি। নাসানা কম্পনি অনীম্মক্লা স্পেসক্রাফট অদু কুমজা ২০১৭তা পুথোরক্কনি হায়না থাজনম্বনি অদুবু স্পেক্রাফট অনীম্মক পুথোকপা ঙমদ্রি।

বোইং কম্পিনিনা শাবা ষ্টারলাইনর স্পেক্রাফট অদুগী শরুক অমা ওইগদৌরিবা ইমরজেন্সি এবোর্ট সিষ্টম অদু নবেম্বর ৪দা লোঞ্চ পেদ অমদগী চাংয়েং তৌখিবনি। চাংয়েং অদু কম্পনি অসিনা হান্না প্লান তৌরম্বা মওং অদুগা চপ মান্নখিদে।

পোদ অদু পেরাছুট অহুম শিজিন্নগদবা শুপ্পগী পেরাছুট অনী শিজিন্নখি। পেরাছুট অমা কাপথোকখিদবা অদুগী মরম থিগৎলি হৌজিকমক করিনা ওইহনখিবনো হায়বদু খঙদোকপা ঙমদ্রি। অদুবু পেরাছুট অহুমগী মহুৎতা অনী শিজিন্নখিবা অদু চাংয়েংগী থাক অসিদদি চৎনবা য়াবগী থাক অদু লৈরি। অদুবু অশোয়বা অমা লৈরিবা অদু অথুবা মতমদা পুথোক্তুনা এষ্ট্রোনোট তোংলবা মতমদা অশোয়বা লৈতনবা কুপ্পা য়েংশিল্লগনি হায়না বোইংগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

কম্পনি অসিনা মখাতানা ফোঙদোকখিবদা শুন্দ্রংদা লৈরিবা ইন্টর্নেসনল স্পেস ষ্টেসন অদুদা মী (এষ্ট্রোনোট) তোংদবা চৎনবহী মীসন অমা চহী অসিগী দিসেম্বর ১৭তা পাঙথোক্কনি হায়রি।

ষ্টারলাইনর স্পেসক্রাফট অদু বোইং অমদি লোকহিদ মার্টিনগা খুৎশম্নদুনা শেম্বা য়ুনাইটেদ লোঞ্চ এলাইয়েন্সকী রোকেট অদুনা ইন্টর্নেসনল স্পেস ষ্টেসন অদুদা পুগদৌরিবনি।

নবেম্বর ৪গী চাংয়েং অদুদা ষ্টারলাইনরনা অখন্নবা এবোর্ট ইজিন শিজিন্নদুনা নোংথক্তা সেকেন্দ ২০ কাপখিবা ইজিন অদু লৈমায়দা য়ৌরকত্রিঙৈদা সর্বিস মোদুল অদুগা হিথ সিল্ড অদুগা শেৎতোক্লখি। লোয়ননা মী তোংবা কম্পার্টমেন্ট অদু লৈমায়দা এয়রবেগশিংগী মতেংনা লোঞ্চ পেদ অশোয় অঙাম য়াওদনা তাখি।

নাকল অমরোমদা স্পেসএক্স কম্পনিগী ক্রু দ্রেগোন কেপসুল অদু দেমোন্সট্রেসন মীসন অমা পাঙথোকখ্রবনি। অদুবু য়াম্না মরু ওইবা চাংয়েং অমদি ৱাৎলি হায়রি। হায়রিবা চাংয়েং অদু থা অসিগী অরোইবা নত্রগা দিসেম্বরগী অঙনবা শরুক্তা পাঙথোক্কনি হায়না থাজবা থম্লক্লি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - ব্রেনগী ফঙ্কসন ফগৎহনবা চীঞ্জাকশিং

ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাকশিংগা ব্রেনগী ষ্ট্রকচর অমদি হেল্থকা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। ব্রেন অসি ইনর্জি য়াম্না মথৌ তাবা ওর্গান অমনি, হকচাংগী অপূনবা কেলোরিগী চাদা ২০ দি ব্রেননা শীজিন্নৈ। মরম অদুনা ব্রেন ফজনা মথৌ তৌবা ঙম্নবগীদমক ব্রেননা মথৌ তাবা চীঞ্জাকশিং মরাঙ কায়না চাবা মথৌ তাই। ব্রেনবু মশা ফনা লৈহন্নবগীদমক অকক্লবা ন্যুট্রিএন্টশিংসু মথৌ তাই।

ব্রেনগী ফঙ্কসন ফগৎহনবদা মতেং পাংবা চীঞ্জাক খরা মখাদা পীরি:-

ওইলি ফিশ : ওইলি ফিশ হায়বদি থাউ থোকপা ঙাশিং অসি ওমেগা-৩ মরাং কায়না য়াওই। ওমেগা-৩না ব্রেন সেল য়াওনা হকচাংগী সেল খুদিংমকপু কোয়শিল্লিবা মেম্ব্রেনশিং শেমগৎপদা মতেং পাংই। মসিনা মরম ওইরগা ওইলি ফিশ চাবনা ব্রেন সেল হায়বদি ন্যুরোনশিংগী ষ্ট্রকচর ফগৎহল্লি।

ওমেগা-৩ মরাং কায়না য়াওবা ঙাশিংদি অয়াম্বনা শমুদ্রদা ফংই। খুদম ওইনা সালমোন, মেকরেল, টুনা, হেরিং, সার্দিন্স অসিনচিংবশিংনি।

দার্ক চোকোলেট: দার্ক চোকোলেট হায়বসি পোৎয়োনশঙ অয়াম্বদা ইরায় লায়না ফংই। দার্ক চোকোলেটতা য়াওরিবা কোকোদা ফ্লেভোনোইদ কৌবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অমা য়াওই। চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈননা কোগনিটিব ফঙ্কসন হন্থরকপা অমদি ব্রেনগী লায়না কয়া লাকহন্নবা মরম অমা ওইরিবা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস অসি ব্রেনদা য়াম্না সসেপ্টিবল ওই, মরম অদুনা ব্রেনবু মশ ফনা লৈহন্নবগীদমক এন্টিওক্সিদেন্টশিং অসি য়াম্না মথৌ তাই।

বেরিশিং: দার্ক চোকোলেটকুম্না ফ্লেভোনোইদ য়াওবা বেরি মখল কয়ামরুম লৈ। এন্টিওক্সিদেন্টশিংনা ইনফ্লেমেসন অমদি ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস হন্থহন্দুনা ব্রেন ফহনবদা মতেং পাংই। বেরিশিংদা য়াওরিবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংগী মনুংদা এন্থোসাইয়ানিন, কেফিক এসিদ, কেটচিন অমদি ক্বের্কেটিন অসিনচিংবশিং য়াওরি। এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা বেরিশিংদি- ষ্ট্রোবেরি, ব্লেকবেরি, ব্লুবেরি, ব্লেককুরন্ট, মলবেরি অসিনচিংবশিংনি।

নট অমদি সিদ: নট অমদি সিদশিংদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ অমদি এন্টিওক্সিদেন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওবা মরম্না ব্রেনগীদমক য়াম্না কান্নৈ। মখোয় অসি ভিটামিন ঈসু মরাঙ কায়না য়াওই, মসিনা ফ্রী রেদিকেলশিংনা থোকহনবা ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেসতগী ঙাকথোকই। মীওইবনা অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা ব্রেনগী ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস থেংনবা হেল্লকই, অসিগুম্বা মতম অসিদা ভিটামিন ঈনা ব্রেনবু মশা ফনা থম্বদা য়াম্না চাউবা থৌদাং লৌই। নুমিৎলৈ মরূ, অল্মোন্দ অসি ভিটামিন ঈ মরাঙ কায়না য়াওই।

মথক্তা পল্লিবশিং অসিতা নত্তনা ব্রেন ফহনবা চীঞ্জাক কয়া লৈরি খুদম ওইনা কোফি, এদভোকেদো, লৈবাক হৱাই, য়েরূম, ব্রোক্কোলি, নুঙ হৱাই অসিনচিংবশিংনি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।১১।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং,
হিয়াঙ্গৈগী ১৩ নি পানবা।

মেষ : লাইবক ফবা ৱাৎলি অমদি নুংথিল ফাওবদা থৌনা ফবনা কান্নবা ফংগনি। থেংলক্লগনা লৌশিংনা পাঙ্গল ওইগনি। খাংবা কন্দ্রবা/চিন কল্লদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাইঙমদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : লাইবক ফগনি, ইকায়খুম্নবা ফংগনি, খন্থবা ঙম্বা লৌশিং লৈবনা তুংগী পোরম য়াৎপা য়াগনি। মীৱা লৌরদি লন ময়েং তাগনি অমদি অখঙ অহৈদি শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : থবক্তা শেল থাদনবা থৌরাং তৌবা য়ারগনি অমদি মরুপ-মপাং থানগনু মদুনা মায় পাকপা লায়গনি, মীনা লাকচবা ঙল্লোই। নত্তবা ৱাখলদি খনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মীনা ইনশিনবা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : মীপাইবা কোকত্রি অদুনা চীংনগনু অমদি মরুপ-মপাংগা মুক্লবা তৌগনু। নোল্লুক্লা চৎলদি মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি থৌনানা পাম্বৈ ওইয়ু-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীংচৎ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : পন্দুনা লৈরম্বা শেল অমদি অরং-অরাক ফংবা য়াবা নুমিৎনি। ঙাঙথোকপদা রাশি য়াওগনি অমদি লৌশিং চাওখৎপা ওইগনি। য়েক্লবনদি নচা ননাই মাঙহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হোয়া ফগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নীংজবা থুংগনি, শেল-থুমগী থবক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি লেংদবা লন লেপশিনবা য়াগনি। লৌশিং চাওবদি ৱাৎলি -অখঙ অহৈদি তানবা লেপকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

তুলা : অনীংবা থবক লায়না পাংগনি, হোয়া ফবগী কান্নবা ফংগনি অমদি হকচাং খিংগনি অদুনা থৌয়াম পাংবা য়াগনি। অদুবু য়েক্লবা য়াম্মী-নোল্লুক্লা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা তেংবাঙবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, পাঙ্গল ফুদোকপা য়াগনি অমদি ঙাঙথোকপদা মীয়াম্না থাগৎপিগনি। অফা-অপুন্নবা অমদি পূক্নিং ৱাবদি লৈগনি-খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাংতক্লবা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : য়েৎনবা অমদি ঙাইঙমদবা তৌগনু, অতোনবগা খৎনদনবা চেকশিল্লু অমদি মরুপ খনবা হৈয়ু। ইমুং-মনুং ৱা তানবা কান্নগনি, অরং-অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

মকর : লম্ খুদিংদা ঙসিসু কান্নবা লৈগনি। চিংনদনা খুৎচাও থাবা য়াগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি ইচং থৌবনা মীকোক থোংগনি, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : শক-চু থোকপা ৱাগনি অদুনা অনম তানগনু অমদি ঙক কনগনু। শয়েং পাম্বোম ঙাননাবা য়াবা লৈ- ফিংগনু অমদি চিঞ্জাক কামগনু। মরুপ লোয়নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল ফাথৌ-মীহৌ চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিন : লল্লোন ইতিক্কী থবক্তা চাওনা কান্নবা নুমিৎনি অমদি মরুপকী মতেংনা ইকায়খুম্নবা শোইদনা ফংগনি। অদুবু নথক থোংবনা য়ানবা চৎলু অমদি পংশিন্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ওন্থোক্লা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।