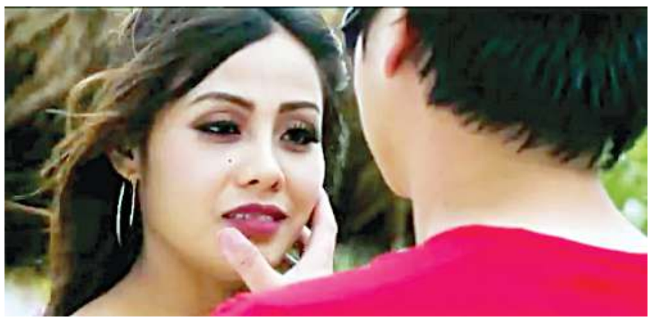
তুংলমচৎকী মীরোলদা চেকশিন-ব্রা থল্লিবা বেবেটো সিনে ৱর্ল্ড প্রদক্সনগী ফিচর ফিল্ম থৱায় মীরেল

- নানি

বেবেটো সিনে ৱর্ল্ড, মণিপুরী ফিল্মগী পুৱারীদদি ইনৌ নৌবনি। অদুবু মণিপুরী ফিল্মগী চিনশিল্লক্লিবা লমায় অমা কন্নবা চঙশিল্লক্লিবা থৱায় য়াওজবা ফিল্ম কম্পেনি অমগী মশক উথোক্তুনা থোরকপনি। মণিপুরী ফিল্মবু পামজবা অমদি ফিল্মগী থৌমী পুম্নমকশিংনা তরাম্না ওকচরি। মণিপুরদা ফিল্ম পুথোকপা তরাইবা অমদি নত্তে। ঐনা পুথোক্কদৌরিবা ফিল্ম অসিগী ওদিয়েন্স টার্গেট অমদি ঐগী ফিল্ম অসিগী খোঙচৎ, ফিল্ম অসিনা থল্লিবা মীৎয়েং পুম্নমকশিং অসি তরাইনা অমত্তা লৌবা য়াবা নত্তে। মসিগী মথক্তা তঙাইফদনা ইকোনোমি, মার্কেট, রিটর্ন হায়রিবশিং অসিসু য়াওনা খন্দবা য়াদবনি। মতাং অসি য়ৌরকপদদি মণিপুরদা ফিল্ম পুথোকপা হায়বসি অচৌবা চেলেঞ্জ অমা ওইনা থোক্লি। চংখিবা শেনফম হঞ্জিনবা-হঞ্জিন্দবা, লাইবক য়েংবীদা মীৎ উইশিল্লগা পুথোক্নরিবনি। অদুনা ফিল্ম অমা হেক্তা পুথোক্লগা শোয়দনা চংখিবা শেনফম হঞ্জিল্লগা, শেন্দোং খরা খূৎতা লৈহৌনি হায়বা অসিমদি পংকন কন্না পাবা য়াদে। মদু অয়াম্বা মতমদা ফল তাগন্দে। অরানবা ঙাক্তা ওইগল্লি।

শিংনবা কয়া অসিগা লোয়ননা কম্পেনি অসিনা অহানবা ওইনা মীয়ামদা লান্থোকপনি বিশ্বামিত্রগী 'থৱায় মীরেল'। ফিল্ম অসি হৌখিবা সেপ্টেম্বর ২৮, ২০১৯দা অখন্নবা মীওই খরগীদমক ইম্ফাল টোকিজদা স্ক্রিন তৌদুনা উৎখ্রে। ইম্ফাল টোকিজ মণিপুরদা লৈরিবা সিনেমা হোলশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী মরুওইবা হোল অমনি। মসি অয়াম্বা মতমদা ইংলিস ফিল্মনা নম্না উৎলি। মালেমগী ওইনা হোংলক্লিবা ফিল্মগী মশকশিংদি ইম্ফাল টোকিজদা উৎখিবা ফিল্মশিংনা মীয়ামদা পাউদমদুনা লাকখিবনি। মমীং লৈরবা মালেমদা ফাওরবা ফিল্ম কয়া মফম অসিদা মশীং নাইদনা উৎখি। অয়ূক নুংথিল মীনা চিক্না চাইনা ঙমদনা তিল্লম্মী। মসিদনি মালেম ফাওখিবা কাওবোয় ফিল্ম কয়া উৎখিবা, ওপরেসন দে ব্রেককী ওদিয়েন্সশিংনা ইম্ফাল টোকিজবু মীয়াম্না কাউদবা হোল অমা ওইনা ঙসিসু লৈরিবা। ইম্ফাল টোকিজদা সিনেমা য়েংখিবগী নুংঙাইরবা ৱারী কয়া মীয়ামগা লোয়ননা হৌজিকসু লৈরি। কৈদৌনুংদা মুৎপা নাইররোইদবনি। হন্দক ইম্ফাল টোকিজদা সিনেমা অমা কাপকদৌরি তাবদা য়াম্না নুংঙাইখি। নুংঙাইবা মঙলান অমগা লোয়ননা লাকখি। নুংঙাইবা ৱাখল অদু উৎখিবা ফিল্ম অদুগী ৱারী অমদি পীনীংলিবা ৱাফম কয়া অদুগা ইতোৎ তোৎশিন্নদুনা হেন্না নুংঙাইবা অমগা লোয়ননা হল্লকখি।



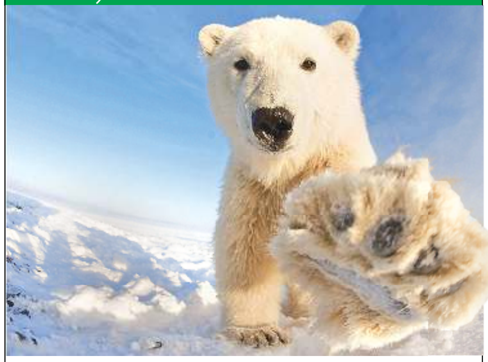
ফিল্ম অসি মমোতা লৈমনা প্রদ্যুসর ওইরগা কে ঐচ বিশ্বামিত্রনা ষ্টোরি, স্ক্রিনপ্লে অমদি দিরেক্সন পীদুনা পুথোরকপনি। শক্তম লাংলিবশিংগী মনুংদা Joyvidya, Denny, Lilabati, Santosh, Bebeto, Jamuna, Jeshmin, Biju, Nimai নচিংবা কয়া অমা য়াওরি। মোহেন্দ্রো কামসনা এদিট তৌরিবা ফিল্ম অসিগী সিনেমাটোগ্রাফরনা মহেসনি। ও গীটনা ম্যুজিক দিরেক্টরনি অদুগা আর কে বিরেন্দ্রজিৎনা বেক গ্রাউন্দ স্কোর ম্যুজিক পীখি। ফিল্মসিগী টিম অসি অতৈ ফিল্ম কয়াদা য়াম্না তোয়না উরবা এক্সপরিয়েন্স লৈরবা ঙাক্তনি। ফিল্মসিদা মরুওইবা রোল লৌরিবা বেবেটো খক্তংদি খরা নৌরি। নৌজসনু অনৌবা লৈতনা অরিবা লৈবা হৌনদে, ঙসি লিরিবশিং অসিসু অনৌবা ওইনা লাকখিবা ঙাক্তনি। বেবেটো ফিল্মসিগী মমাঙদা অতোপ্পা ফিল্ম অমা/অনীদা রোল মচা মচা কূপ্পা ফিল্ম অমা/অনীদি উখ্রে খল্লি। অদুবু থোইদোক্না মহাক্কী মপূং ফাবা মশক অমদি উবা ফংখিদে। হন্দক্কী ফিল্ম অসিদি মহাক্কী ফিল্ম ওইরে। মহাক্না লিদিং রোল কুল্লে। য়েংবা অদুম য়াই, শেমদোক্কদৌবদি য়াম্না লৈরি। শাজৎ, খূৎচৎ, মীৎয়েং, মীনোকনচিংবা। মহাক্কী মশাগী ফিগর অমদি মশক মতৌগা চুশিন্নবা মশাগী সাইন তৌবা য়াবা এক্টিং ষ্টাইল অমা শেমগৎপা মথৌ তারি। মসিগী মায়কৈদসু খরা চংশিন্নবা হোৎনহন্নীংই।

ফিল্ম অসি হৌজিক লৈরিবা মণিপুরী খুন্নাই অসিদা মকা লামদনা তোইনা মীয়ামগী মরক্তা মশা-মশাগীতা য়েংদুনা লোন্না মশামক্কী মখোঙদা থাঙনা য়ানশিনজবনি হায়বা খঙজদনা কল্লকপা, মীহৌবা অমদি শেলগী ময়াইদা তাওদুনা ময়াই কাবা দ্রগকী মকোল অমা শেমগৎলক্তুনা অরোনবা লাল্লোং অমা ওইনা চথরক্লিবা অসিগী তুংলমচৎ অমা উহন্নবা মীয়ামদা পাউজেল পীবা ফিল্মগী ৱারী অমনি। সোসিও-পোলিটিকেল সিষ্টেম অসিগা লোয়ননা মেলোদ্রমাটিক ষ্ট্রকচর অমদা শাগৎপা ফেমিলিগী ৱারী লিশাং অমনি। হোংলক্লিবা মতমগী ঈচেল অসিদা অফ-ফত্ত খঙদনা লায়রবগী অৱাবা চৈথেং থেংনবা ঙমদবা নুপী অমগী পুন্সিগী ৱারীদা চেন্নহল্লকপা থৌদোক অমদা শাগৎপনি। লায়রবা মপুরোইবা অমগী মনাক্তা হিংদুনা লৈরবদি মহাক্কী নীংজবা পামজবা পুন্সিগী মশক অদু ফংলরোই হায়না শেঞ্জাও পায়বা অমগী লোয়নবী ওইনা চৎখি। মহাক্না পোল্লক্স্বা মচানুপী অদু মপানা ৱানা য়োল্লকখি। শিংনবা অমগা লোয়ননা শেঞ্জাও পায়বা মীশক অমা ওইরগা মহাকপু ইকায়বা পীরল্লীবা নুপী অদু শেলনা লৈগে হায়বা ৱাখল খনখি। মমৈদা দ্রগ ললোনবা অমগা থেংনদুনা মদুগী অরোনবা লাল্লোন ইতিক অদুগী মায়কৈদা চঙশিল্লকখি। মহাক্কী নুপী অদুনা লৈখিবা নুপা অদুসু মচানুপী অমা পোল্লক্লগা শিখ্রে। মখোয় অচৌবা দুকাম অনা ফমদুনা নুংঙাই য়াইফনা হিংখি। হৌখিবা মাঙলমচৎকী পুন্সিবু কাউখি। কোন্নথংদা মখোয় কনা কনানো হায়বা খঙনরকখি। নীংঙমদ্রবা নুপী অদু মহাক্কী লেমহৌরিবা পুন্সি অদু ৱা অমত্তা হায়ররোই হায়না ৱা হায়খিদবা অমদি পুন্সিগী অশেংবা মশক খঙলকপা কয়াগী য়াম্না হকচিনবা পূক্নিং খোনবা ঙন্বা ৱারীনি। মখোয়গী পুন্সিগী ৱারী অসিগা লোয়ননা দ্রগকী লানচং অসিগী লিখুন ৱারীগা লোয়ননা মসিদগী খুন্নাই অসিবু কলহৌনবা পোরম থিবা ফিল্ম অমনি।

দ্রগকী বিজিনেস অসিদা চঙখ্রবা মতুংদা হন্দোকপা ঙমদবা, মীবু মমল য়াওদবা অমদি শীজিন্ননীংবা মওংদা শীজিন্নবা, মথৌ তারবদি হাৎতোকখিবদা কৈসু চিংনদবা শাথিখ্রবা অমা ওইরম্মী। দ্রগকী লাল্লোং অসিদা তৌবা ঙন্বা অঙম-অথৌ অমদি পৱার লৈবা মীওই কয়া অমসু য়াওরি হায়বা ফিল্ম অসিনা উৎলি। এক্ট ইষ্ট পোলিসি লাকপগা লোয়ননা ট্রান্স এসিয়ন হায়ৱে মণিপুর ফাওনা শেমগৎলকপা অসিদা লমদম অসি দ্রগকী হিথাংফম অমা ওইরকপা য়াবগী অকিবা লৈরকপা অমদি ঐখোয়গী মীয়াম অসিবু লল্লোনপোৎ অমা ওইনা শীজিন্নরক্তুনা লৈখা তানা মাঙখিবা য়াবগী অকিবা কয়া অদুদগী ঐখোয় করম্না নান্থোক্কদগে হায়বা য়াম্না নীংথিজবা পাউজেল পীবা ফিল্ম অমনি।

বজেট য়েংলগা কমপ্রোমাইজ তৌদুনা শুটিং তৌবা মানবা সিন খরদি অদুম য়াওরি। শাগৎলিবা ৱারীগী লিয়াং ফজনা পুরক্লগসু মরক্তা য়াওশিল্লক্লিবা কেরেক্টরশিংগী মরক্তা চুশিন্নদবা সেট্টিং দিজ ইন খরসু থেংনৈ, খুদম ওইনা - দি জি পিগী সিনশিং, ময়াম্বা হাৎখিবগী লমন খুম্নবা হোৎনরকপগী সিকৌনবা মাল্লিবা সিনশিং খরা হেন্না ইফেক্টিভ ওইহন্নবা মশা নোয়থোকহনবা য়াই। অনোয়বা সিনদা দ্রগ লল্লোনবশিংনা মীয়ামদা সরেন্দর তৌবগী সিনদুসু ময়াক খরা য়াওহন্দুনা ফিল্মসিগী অহেনবা ইস্পেক্ট অমা পীনবা হোৎনবা য়াই। এক্টরশিংগী মনুংদা নৌনা থোরক্লিবা বিজুগী maturity ফিল্মসিদা উবা ফংলে। এক্টরশিংগী নুং অমসুং পান ফাওনা উৎপা ঙম্বগী চাংয়েং মায় পাক্লে লৌবা য়াই। বেবেটো মখা তানা লম্ অসোমদা চংশিন্নবা লম্বী থিদুনা তরু-তনান্না চৎপা ঙল্লকখিনি। মথং লাক্কদবা কয়াদা হেন্না এক্সপরিয়েন্স লৈনা এক্ট তৌরক্কনি থাজৈ। ফিল্ম অসিগী ফোর্মেল ওইবা releasing function Manipur State Film Development Society গী ওদিটোরিয়মদা পাঙথোক্লগনি হায়রি। মীয়াম্না তরাম্না ওকপা ফিল্ম ওইসনু।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম



- পোলর বিয়র খুদিংমক লেফ্‌ট-হেন্দেদ ওই হায়বদি খূৎ ওইনা হৈনৈ।
- সুনামিনা জেট প্লেনদগী হেন্না য়াঙনা চৎপা ঙম্মী।
- স্মোল ইন্টেষ্টাইন অসি ঐখোয়গী হকচাংগী খ্বাইদগী চাউবা ওর্গাননি।
- অদোম গজর চাবা য়াম্না পাম্বরা? কা হেঞ্জিন্নদি চাশিনবিরুনু নৎত্রবদি অদোমগী কুচু অদু গজরগী মচু মাল্লক্কনি।
- টাইগর শার্ক হায়রিবা শমুদ্রগী ঙা মখল অসি পোক্ত্রিঙৈ, মমাগী পূক্নুংদা লৈরিঙৈদগী হৌনা অমগা অমগা এটেক তৌনবা হৌই।
- গম্ভিরনা মহাক্কী মরৈ অদু তিংথোকপা ঙমদে।
- অমেরিকান এয়রলাইন্সনা কুমজা ১৯৮৭দা মখোয়গী ফার্ষ্ট-ক্লাস পেসেঞ্জরশিংদা পীবা সালাদতগী চোর্ফোন অমমম লৌথোক্লগা দোল্লর ৪০,০০০ কনবা ঙমখি।
- অমেরিকানশিংনা চাংচত্তা নোংমগী পিজা একর ১৮ গী চাংদা চাই।
- ওষ্ট্রিসকী মীৎনা মশাগী ব্রেনদগী হেন্না চাউই।
- ঐখোয় মীওইবা অসি পোল্লকপা মতমদা খুউ কাং য়াওদনা পোল্লকই। খুউ কাং অসি অঙাং অমগী মশাগী চহী ২ দগীনা ৬ ফাওবদা মতম য়ৌদ্রিফাওবা য়াওদে।
- ঐখোয়গী কোক অসি ফক্লাংদা থোমজিঞ্জবদা পুঙ অমদা কেলোরি ১৫০ গী চাংদা শীজিন্নে।
- কুরাকশিংনা মহাউ তংবগী থবক অসি মখোঙনা তৌই।
- হৌদোঙগী ভোকেল সাউন্দ চাম্মা হেন্না য়াওই, অদুবু হুইগীদি ১০ রোমতমক য়াওই।

শঙ্গোম অফম্বগা আলুগা থোংবা

মচলশিং :

- ময়াই ওইরপ চাওবা আলু ২।
- শঙ্গোম অফম্বা কপ অমা।
- ঈশিং কপ, খরা হেলহনবসু য়াই।
- জীরা চমচ ১।
- য়াইঙং মকুপ চমচ ১/৪।
- মোরোক অকংবা ১/২
- হোপ মকুপ চমচ ১।
- গরম মসালা মকুপ চমচ ১/১।
- কুপ্না শোইদোক্লবা ইঞ্চি ১/২ গী শীং।
- শীং অকংবা পাউদর চমচ ১/৪।
- থাউ নৎত্রগা ঘী চমচ ১।
- থুম খরা।

থোংবগী মওং :

অহানবদা আলু ফুৎতোক্লগা মকু খোক্লগা খুৎনা নমখাইরগা থুগাইগনি নৎত্রগা মশুং মচা মচা তানা শোইদোক্কনি। থাউ শাহল্লগা জীরা ঙৌগনি। মথংদা শীং হাপচিল্লগা সেকেন্দ খরা ঙৌবীয়ু। মথংদা আলু হাপচিল্লগা মখা তানা মিনট ২/৩ ঙৌবীয়ু। অকংবা মরু-মরাং মকুপ পুম্নমক হাপচিনবীরগা ওৎখাইরগা মিনট অমা ঙৌবীয়ু। মথংদা শঙ্গোম অফম্বা হাপচিল্লগা ওৎখাইবীরো। ঈশিং খরসু হাপচিনবীরগা অমুক ওৎখাইবীয়ু। লোয়ননা থুমসু চাং তম্লগা হাপ্পীরো। ঙাইহাক্তং মৈ কলহন্দনা লোল্লগা নংশিহনবীয়ু, মরক মরক্তা অদুম ওৎপীয়ু। অরোইবদা ফদিগোম মনা খরা হাপচিনবীরগা থাংথরগা শানা চাবীবা য়ারে।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

টেটু য়েকপনা হকচাংদা করি কান্নবা অমসুং কান্নদবা লৈবগে?

মণিপুরদা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা টেটু য়েকপা পাম্বগী চাং হেনগৎলক্লি। মমাংঙৈদা হকচাংদা, মরুওইনা খুদাংদা কোক্তবা মুক্না মশাগী মীং ইজবা নত্রগা নুশিনরিবা মী অদুগী মমিং ইবা য়াম্না চৎনরম্মী। মতম অদুদা টেটু য়েকপদা শিজিন্নরিবা মুক অদু কম্বা কেমিকলনো হায়বা য়াম্না মুন্না খন্নরুদে।

মালেমগী মফম কয়াদা টেটু য়েকপগী চৎনবী য়াম্না থাক ৱাংনা লৈরি। খুদম ওইনা য়ুনাইটেদ ষ্টেটস ওপ অমেরিকাদা চাদা ৩০ হেন্না টেটু য়েকনৈ। মমিং লৈরবা টেটু আর্টিষ্ট কয়া হৌজিক মায়পাক্না বিজিনেস ওইনা চথবা লৈরে।

য়ু এসকী সামোৱাদা টেটু য়েকপসি কলচর ওইনা লৈনৈ। হকচাংগী ঊনষা মখাদা ইঞ্চি অমগী শরুক তরুক থোকপগী অমা লুনা য়েৎতুম থিন্দুনা মচু কয়াগী ৱাহৈ নত্রগা শক্তমনচিংবা য়েক্লিবনি।

টেটু য়েল্লবা মীওই অমদা করি কান্নবগে হংলুবদা মশানা পামজবগী তৌবনি। ফজবগীনি, অতোপ্পা মীওই অমদগী মহাক্না তোঙানহা অমগুম্না উহল্লী হায়বনচিংবা পাউখুম কয়া পীনরি।

সাইন্সনা টেটু য়েকপগী কান্নবগী মতাংদা হায়রিবদি, হকচাংনা টেটু হেক য়েকপগী ইম্যুন সিষ্টেমনা লান্থেংনবগা হোৎনৈ। পোমখৎকনি, মফম অদু ঙাংশিল্লক্কনি। মেক্রোফেজ হায়না খঙনবা হ্বাইট ব্লদ সেলশিংনা মফম অদুনা লাক্তুনা চঙশিল্লক্লিবা কেমিকলশিং অদু চাথোক্লবা হোৎনগনি। মতম খর লৈরবা হমব্রু কারক্কনি অদুগা কেনখ্রবা মতুং টেটুগী অশেংবা মচু অদু থা ৩/৪ লৈরগা মফম অদগী শেলশিং অদু নীংথিনা ওইশিল্লবা মতুংদা থোরকক্কনি।

য়াম্না এলরজিক ওইগনবা মীওইশিংদদি টেটু য়েকত্রিঙৈদা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। নত্রবদি ইনফেক্সন থোকপগী চাং ৱাংই। অমরোমদা টেটু হেক য়েকপা লোয়বগা শেকশিন থৌরাং লৌখৎত্রবদি শোকনিঙাই ওই। থা ৩/৪ রোমদি নুংশাদা দাইরেক য়ৈহল্লোইদবনি। ঈশিংদা কুইনা লুপ্তুনা থমলোইদবনি।

টেটুনা হকচাংদা কেন্সরগুম্বা লৈনা থোকহনবগী প্রমান লৈবগী রিপোর্ট লৈতে। কান্নদবশিংগী মনুংদা চহী অমরোমদি মীওই অদু ব্লদ দোনেট তৌবা য়াদে। মুথৎকে হায়রবদি মফম অদু ওপরেসন মচা অমা তৌবা তাই।

লোনা য়াদবা থবক তৌরুবা টেটু য়েকপা মীওইশিং পুলিসনা ফাবা য়াম্না লাই। মরম অদুনা টেটু য়েকলমদাইদা মুন্না খল্লবা অফবা পার্লরদা অফবা কেমিকল অমসুং য়েৎতুম শিজিন্নবা য়াম্না তঙাইফদে। টেটু য়েকপনা মীওই অমদা কান্নবা পীবা পীদবা করিসু খেৎনবা লৈতে।

চিঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - ফদিগোম চাবগী কান্নবশিং

লমদম অসিদা চানরিবা য়েঙ্গ্বাং মথেল অয়াম্বদা ফদিগোম থাক্লে। ফদিগোম থাকপনা য়েঙ্গ্বাংগী মহাউ হেনগৎহনবতা নত্তনা হকচাংদা কান্নবা পোৎলম কয়ামরুম য়াওই হায়বসিদি ঐখোয়না থৌওইনা খঞ্জিন্নরুদে। অতৈ মনা-মশিংগুম্না ফদিগোম অসিসু এন্টিওক্সিদেন্ট য়াম্না মরাঙ কায়না য়াওই।

ফদিগোম অসি নীংশিংবা থোক্ত্রবা মতমদগী হৌনা মীওইবগী চানবা চীঞ্জাক্কী মচল অমা ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লবনি। ইজরেলগী শুরুংদা ৬০০০ বি সি মমাঙগী ফদিগোম অকংবা থেংনবগী ৱাফম লৈরি।

ফদিগোমগী কান্নবশিং:

চীঞ্জাক্কী মরমদা চথখিবা ষ্টদি খরদা ফদিগোমগুম্বা মনা-মশিংশিং চাবগী চাং হেনগৎপনা ওবেসিটি, মোর্টেলিটি, দাইবেটিস অমদি থম্মোয়গী লায়নাশিংগী রিস্ক হন্থহনবগা লোয়ননা উনশা অমদি শমগী ফিভম ফগৎহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখ্রে।

অমেরিকান জর্নেল ওফ ক্লিনিকেল ন্যুট্রিসনদা ফোঙখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা শা থোংবদা ফদিগোম্নচিংবা স্পাইসেসশিং থাকপনা থোংলিবা শা অদুদা হেটেরোসাইক্লিক এমাইন (ঐচ সি এ) ফোর্ম তৌবদগী থিংই। নেসনেল কেন্সর ইনষ্টিট্যুটকী মতুংইন্না অশাবা মৈশাদা শা থোংবা মতমদা ঐচ সি এ ফোর্ম তৌই। ঐচ সি এ য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই হায়রি।

ফদিগোম অসি নোংমদি এনালজেসিক অমদি এন্টি-ইনফ্লেমেটরি দ্রগ ওইনা শীজিন্নরকপা য়াবগী খুদম কয়া লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি।

উচি শীজিন্নদুনা চথখিবা ষ্টদি কয়াদা ফদিগোমদা এনালজেসিক অমসুং এন্টি-ইনফ্লেমেটরি প্রোপরটি য়াওবগী খুদম কয়া ফংখি।

ফদিগোম গ্রাম ৪ দা কেলোরি ১, ফেট গ্রাম ০, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ০, প্রোটিন গ্রাম ০, নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন সিগী ২ পর্সেন্ট, নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন এগী ৫ পর্সেন্ট য়াওই।

ফদিগোমদা ভিটামিন কে অমদি য়ামদবা চাংগী ফোলেট, পোটাসিয়ম, মেঙ্গানিস, কোলিন য়াওই অমদি বেটা-কেরোটিন, বেটা-ক্রিপ্টোক্সান্থিন, লুটিন অমদি জিএক্সান্থিননচিংবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংসু য়াওই।

ঐখোয়গী চীঞ্জাক্তা অহেনবা কেলোরিশিং, ফেট নৎত্রগনা সোদিয়মশিং হাপ্পদ্রগসু ফদিগোমখক্তা হাপ্পগা মহাউ লৈনা চাবা য়াই।

ফদিগোম অসি মনা থোৎ-থোৎ লাউবা মরম্না য়েঙ্গ্বাং থোংবা লোইরমদাইদা নৎত্রগনা লোইরবা মতুংদা হাপ্পদা এঙ্গ্বাংগী মহাউ হেনগৎহল্লি।

ফদিগোম চাবা মতমদা মনা অমসুং মকাখক্তং চাগদবনি। শোইবা মতমদসু অথৌবা থাঙ অমনা শোইগদবনি। থৌদবা থাংনা শোইরবদি ফদিগোম অদু মফোল তাহনখিদুনা মহাউ মাঙখিবা য়াই।

ফদিগোম অসি কঙহল্লগা চারবসু য়াই। য়ু সি এল এ স্কুল ওফ মেদিসিনদা চথখিবা ষ্টদি অমদা ফদিগোম, চনম, শিংনচিংবা য়াওনা মনা-মশিং খরদি কঙহল্লিঙৈ মনুংদা মখোয়গী এন্টিওক্সিদেন্ট কেপাসিটি হেনগৎলকই হায়বা খঙখ্রে।

কোলেষ্টরোল লেভেল : ইনভাইরনমেন্টেল বাইওলোজি জর্নেলগী মতুংইন্না ফদিগোমদা য়াওবা লিনোলিক এসিদ, ওলিক এসিদ, পালমিটিক এসিদ, ষ্টিঅরিক এসিদ অমদি এস্কোর্বিক এসিদ (ভিটামিন সি) নচিংবা এসিদশিং অসি ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহনবদা য়াম্না মতেং পাংই হায়রি।

দাইরিয়া : ফদিগোমদা য়াওবা ইসেন্সিয়ল ওইলদা বোর্নিওল অমদি লিনালুলনচিংবা কম্পোনেন্টশিং য়াওই। মসিনা চাবা তুম্বদা মতেং পাংই, লিভরগী মথৌ নিংথিনা তৌবদা মতেং পাংই অমদি পুক নুংঙাইতবা ফহল্লি। ইথনোবোটানিকেল লিফলেটতা ফোঙখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমদা ফদিগোমদা য়াওবা সিনিওল, বোর্নিওল, লিমোনিন, অল্ফা-পাইনিন অমদি বেটা-ফেল্লান্দ্রিননচিংবা কম্পোনেন্টশিং অসিদা এন্টিবেক্টিরিএল প্রোপর্টি য়াওবা মরম্না মাইক্রোবাইয়ল অমদি ফঙ্গেল এক্সননা থোকহনবা দাইরিয়া ফহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

ফদিগোম অসি ওনিংবা, ওবা অমদি চখাউ নুংঙাইতবদা শীজিন্নবা কান্নৈ। মসিগী মথক্তা তগৎ-তগৎ তেকপা ফদিগোম মনা অসি য়াম্না ফবা এপিটাইজরনি। মসিতা নত্তনা ফদিগোমগী কান্নবা কয়াসু লৈরি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৩।১০।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং,
মেরাগী থানিল।

মেষ : লৌথোক চাথোকনিংবা মরুপ-মপাং লাক্কনি, য়েৎনবনা লন মাঙগনি, য়েক্নবনা হুন্দুনা ঙাঙদনবা ৱাঙাঙ হৈয়ু। লোৎতুনা লৈবা নগুন ফুদোক্লবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কনবনা অফবা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : শেল ফংগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংগনি অমদি অঙম্বনসু চানগনি। অদুবু হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি অমদি য়েক্নবনা কল্লক্কনি-চরাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা ৱারৌগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : অনৌবা থবক্তা শেল থাদবা য়াগদবা নুমিৎনি অমদি কনানা ইনশিনবা লৌদনা ওইজ ওইথক তানবা য়াগনি। মীথোইনবা নোল্লুক্না চৎতবা য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নাপলনা কায়নহনবা য়াবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : মরুপ-মপাংনা অমদি মীয়াম্না চানগনি অদুনা অফবা মীংচৎ ফংনবা হোৎনবা লেম্না মাংওই। অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইগনি, থৌনা ফুদোকহৌবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মীপাইনিংঙাই ওই-ফিংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : অনৌবা মরুপ্তুগী মতেং লৌবা য়াগনি, খল্লুদবা মফমদগী কান্নবা ফংগনি অমদি অকিবা কোক্কনি। য়েক্নবনা ননাই মাঙহনবা অমদি পংশিনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নীংবা থুংজগনি,লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং চাওনা ফংগনি অমদি মীয়াম্না চানগনি। অদুবু নোল্লুক্না চৎত্রবদি লৈফম খঙলোই অমদি হুরানবদগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : লাইবক ফবনি, পূক্নিংগী অপাম্বা ফংবা য়াবা নুমিৎনি অমদি অনৌবা থৌরম পাংবা য়াগনি। অদুবু নাপল অমদি অশাওবদি লাপ্পা থমখো কাইনদনবা।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃশ্চিক : পূক্নিং ৱাবা, নক্নবনা নরলদা কল্লকপা লৈগনি অমদি মতম মাঙগনি। অদুবু লন অমদি মীংচৎ ফংগনি, থৌনা ফুদোকপনা নুংঙাইবা শোইদনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

ধনু : খন্থদবনা মরুপকা কাইনবা য়াবা লৈ অমদি ইমুংদা হুরানবা চংবা য়াবা লৈ-নচাক নরল চেকশিল্লু। মীয়ামদি লোয়নবা কান্নগনি, নুংঙাইবা ফংই, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : ইমুং-মনুং ৱাখল মান্ননা পাংবা থবক মায় পাক্কনি অমদি মীয়ামগা লোয়নরগা হেন্না নুংঙাইজগনি। পূক্নিং ফাথনা ঈংথনা চৎলবদি লাই-গুরুনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : ৱাখল নিংথিনা খন্থদ্রদি অমদি ৱাঙাঙ হৈত্রদি নরলদা মাঙগনি অমদি নথক থোংবগী থৌজাল ফংলোই। ফিংগনু-অচম্বা চাও,অচম্বা ৱাখল খল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : হরাওবা নুংঙাইবা অমদি ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। থিবা হুম্বা কনবগী কান্নবা ফংই। অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি, অঙম্বনা চাল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।