মমিং চৎলবী শৈশকপী Charice কী অঙকপা ৱারী

- নানি

অপিকপা খুঙ্গং অমগী অৱাবা ইমুং অমদগী হৌখিবা Charice ঙসিদি মালেমগী ম্যুজিক কৈথেলদা মহাক্কী মমিং তাদবা লৈত্রে। মতম খরদি ময়ূম মকৈ ফাওবা লৈজ দবা অমা ওইনা লৈরম্মী। অদুবু মহাক্না ম্যুজিক কম্পিটিসন মচা মচাদগী অচৌবা কয়াদা ফাওবা য়াওদুনা মমায় পাক্লকপদগী মখোয়গী ইমুংগী অহোংবা ফীভম লাকপা হৌখিবনি। মীওইবগী পেনবগী ঙমখৈ লৈবা নত্তে অদুবু মহাক্না হোৎনজরকপা খরগী মহয়দি চাবা ফংলে হায়না লৌবা য়াই। ঙসিদি মহাক য়াম্নমক হেন্না নুংঙাইবা অমা ওইদ্রবসু হিংবদা মায় পাকপা মীশক অমা হায়বদুমক্তি ওইরে।

কুমজা ১৯৯২গী মে ১০দা লাগুনা প্রোভিন্স ফিলিপিন্সতা পোকখিবী Charice Pempengco না য়াম্না অঙাং ওইরিঙৈদা মহাকপু পোকপা মপা (Ricky Pempengco, য়ূম শাবগী ৱার্কর অমা ওইবা) গা মমাগা য়ানরক্তবা খরদগী মহাক্কী মৌপ্পা নুপা কার্লগা লোয়ননা মমাগী মপামদা মবোক্কা লোয়ননা লৈরকখি। ঙসি ফাওবদা মহাক্না কাউবা ঙমদবা থৌদোক্তি, মমাগা মপাগা খৎনবা নুমিৎ অদুনি। নুমিৎ অদুদা মহাক্কী মপানা Charice কী মমাদা নোংমৈ অমনা কাপকে তৌবদা য়ূমলোন্নবনা খামদোক্তুনা মমাগী থৱায় কলহৌখি। নুমিৎ অদুদগী মমা মপা অনী কায়নখিবনি। Charice কী মমা হান্না মমিং লৈবী শৈশকপী অমা ওইদ্রবসু ঈশৈবু পামজবা অমা ওইনা হৌরকখি। ফিশা লোনশাগী ফেক্টরি অমদা থবক তৌদুনা অপিকপী মচাবু থাকপা ঙম্নবা কন্না হোৎনদুনা লাকখি। Charice না মশাগী চহী মরি মপূং ফারকপদগী হৌনা মহাক্কী ঈশৈগী হে শিংবা অদু উথোক্তুনা লাকখি। মমানসু মচানুপীদা মহাক্না খঙজবা ঈশৈ তম্বীবা হৌরকখি। মশাগী চহী তরুক শুরকপদগীদি অঙাংশিংগী ওইনা শীনবা ঈশৈ কম্পিটিসন কয়াদা য়াওদুনা মনা কয়া ফংলকখি। মদুগী শেনফম অদুনা মমাগী মতেং পাংবা হৌরকখি। অসুম্না ঈশৈগী কম্পিটিসন কয়াদা মহাক য়াওদুনা শেল য়াম্না তানবা হৌরকখি। মদুনা মশাগী ওইবা এপার্টমেন্ট অমা লৌদুনা য়ূম লৈজদবগী অৱাবা অদু খরগী মখৈদি কোকপা ঙমখি। কুমজা ২০০৫দা লিট্টল বিগ ষ্টার হায়না মীংথোনবা টেলেন্ট শো অমদা য়াওদুনা ফাইনেল চঙবা ঙমখি। লোয়ননা থর্দ পোজিসন তাখি। মদুদা মহাক্না পিখিবা পর্ফোর্মেন্স অদুগী ভিদিও অমা মহাক্কী মরুপ Dave Duenas কৌবা অমনা য়ুট্যুবতা থাগৎলবা মতুংদা Charice ইন্টরনেসনল ষ্টার অমা অথুবা মতমদা ওইরক্লবগী মরু হুনবা হৌখি। মদুগী মতুংদা স্বিদিশ রেকোর্দ কম্পেনি অমনা ঈশৈ তরা শক্লবগী ইহান হানবা ওফর অমা পীদুনা মঙোন্দা টেলিফোন কোল অমা তৌরক্তুনা **এমাজিং** হায়না মমিং থোনবা ঈশৈগী এলবম অমা পুথোকখি। কুমজা ২০০৭কী ওক্টোবর ১৩দা সাউথ কোরিয়াদা 'ষ্টার কিং' হায়বা টেলেন্ট শো অমগী মহাকপু ইনভাইট তৌরকখি। লোয়ননা ফোরেন পর্ফোর্মর অমা ওইনা শরুক য়াখি। মদুদা মহাক্না শকখিবা ঈশৈশিং - Dreamgirls অমদি And I am Telling You, Iam not going" হায়বা অনী অসি য়ুট্যুবতা য়াম্না মমিং লৈবা অমা ওইরকখি। মদুনা মরম ওইরগা অমেরিকাদা পাঙথোকপা**The Ellen DeGeneres Show** দা য়াওননবা ইনভাইট তৌরকখি। চহীদুমক্তদা লন্দন, ইংলেন্দ, জপান্নচিংবা মফম কয়াদসু ইনভাইট তৌরকখি। অসুম্না মালেমগী মফম অয়াম্বদা মথং মথং ইনভাইট তৌরক্তুনা চৎপা হৌরকখি। তশেংবদি মহাক্না ঈশৈ থওইনা শকখিবসি লায়রবী মমাগী মতেং পাংনবা হোৎনবদা মানা অঙাং ওইবনিনা তৌনীংঙাই করিসু লৈতবদগী মহাক্না পামজবা ঈশৈ শক্তুনা মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিল্লকখিবনি। অঙাং অমা ওইনা মহাক্না শকপা ঈশৈদা মীয়াম্না নুংশিদুনা শেল পীবা অমদি কম্পিটিসন কয়াদা মায় পাক্লকপদগী ঈশৈ শকপী অমা ওইরকখিবনি, মালেমগী ওইবা ম্যুজিক্কী মার্কেটতা খ্বাইদগী পাম্নবা অমা ওইনা য়োনবা ঙমখিবনি।

মমৈথংদা মহাক্না পিশক পিক্লিঙৈদগী পামজরকপা শৈশকপশিং - **Celine Dion, Andrea Bocelli, and Whitney Houston** গা লোয়ননা ঈশৈ শকমিন্নবা অমদি মখোয়গী মরক্তা তিনবা ঙমখিবনি। কুমজা ২০০৯গী জুন থাদা লেজেন্দ সিঙ্গর ওইরিবা মাইকেল জেক্সননা মহাকপু গেষ্ট পর্ফোর্মর অমা ওইনা ঈশৈ শকমিন্নবা কন্টেক্ট অমা তৌনখি। অদুবু লাইবক থীবদি মাইকেল জেক্সন থা অদুমক্তদা লৈখিদে।

Charice না খ্বাইদগী পকচনা অমদি পামজনা শকপা ঈশৈদি Celine Dion গী "My Heart Will Go On" হায়বা অসিনি। ঈশৈ অসিনা মহাকপু মালেমদা শক তাকপা ঙমখিবনি। মহাক্না শকপা ঈশৈসি তারুবদা ওরিজি নেল সিঙ্গর ওইরিবী Celine Dion না মহাক্কী অখন্নবা শো অমদা মহাকপু য়াওনবা হায়রকপদগী পূন্না শকমিন্নখি। মসিনা Charice বু খম থেংনা মালেমদা শক তাক্লকখি। কুমজা ২০০৮তগীনা ২০১১ ফাওবা অসি Charice কী মায় পাকপা কুমশিং ঙাক্তনি। চহী অসিমক্তদা মহাকপু পোকপা মপা Rickey Pempengco সু লৈখিদে। তেল্লবা চহী অহুম অসিগী মনুংদা কনাসু খঙবীদনা লৈরম্বা Charice মালেমগী ওইবা ম্যুজিক ৱর্ল্ডদা মহাক খঙদবা লৈরকখিদে। কুমজা ২০১১দগীদি মহাক্কী ঈশৈ ৱর্ল্ড ম্যুজিক মার্কেটতা মপূং ফানা থোরক্লে।

য়াম্না ঙক্লিবদি অসুক মমিং লৈরবী নুপীমচা অসি হৌজিক্তি নুপা অমগা চপ মান্ননা মশামক্না খঞ্জে। হান্নদি নুপী ওইজরবসু নুপা অমগী শাজৎকুম লৈরম্বদগী হৌজিক্না মশম, মেক-অপ অমদি ফিজেৎ খুদিংমক নুপা অমগা চপ মান্ননা শেমদোকখ্রে। নুপাদৌনা মশম তেন্না কক্তুনা টেটু ময়াম অমা মশাদা য়েক্তুনা নুপা শাদুনা লৈরে। কুমজা ২০১৩গী জুনদা লৌবা ইন্টরভিয়ু অমদা মহাক্কী থৱায়দি নুপাগীনি, তৌবতবু gender transition surgery দি মহাক তৌবা পামদে হায়না মশামক্না ফোঙদোকখ্রে। মসিগী মখা তারকপদা মশক মতৌ চংখোনবী Alyssa Quijano কৌবী অমগা গর্লফ্রেন্দ ওইদুনা নুংশি মরী লৈনৈ হায়না কুমজা ২০১৭কী জুন থাদা অমুক হন্না লৌখিবা ইন্টরভিয়ু অমদা ফোঙদোরকখি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- করিগুম্বা মতমদা কনাগুম্বা মীওই অমা এক্সিদেন্ট থোকপদগী মমীৎ চোংথোরক্লগা থরাক-থরাক য়ান্দুনা লৈবা মতমদা মখূৎনা পায়রগা হান্নগী মফমদা অমুক হাপচিনখিবদা করিগুম্বা মখলগী অকায়বা-অশোয়বা অমত্তা লৈতবা য়াওই।
- ঐখোয় মীওইবগী মীৎনা চহী অমদা পিরাং লিটর ৪.৫ রোম শুংই। মসিনা মীৎপু চোৎ-চোৎ লাউনা থম্বা ঙম্লিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়না কপ্তুবা মতমদসু মীৎকী ফীভম চোৎ-চোৎ লাউনা অদুম্মক লৈহল্লি।
- ফিনলেন্দদা হৌবা পাইন ট্রিগী মরাদি মাইল ৩০ ফাওবা শাংই।
- থুমহী চেনবা সমুদ্রগী ঈশিংদগী করিগুম্বা থুমগী শরুকশিং অদু লৌথোক্লগা কংফালগী শরুকশিংদা হৈদোক্লবদি ফুট ৫০০ রোম থাগনি।
- সেগিটরিয়সকী থৱানমি-চাকশিংদা লৈরিবা গ্যাসতা য়ুগী শরুক লিটর মিলিয়ন ১০,০০০ রোম য়াওই।
- পোলর বিয়রনা পুংদা মাইল ২৫ য়াঙনা চেনবগা লোয়ননা ফুট ৬ ৱাংনা চোংখৎপা ঙম্মী।
- মালেমদা মশা মথন্তা শিজবগী চাং খ্বাইদগী ৱাংবা লৈবাক- শিংগী মনুংদা ইন্দিয়ানা মকোক ইথং থংনা লৈ। নুংনাংবা পোক্লিংঙাই ওইরিবদি নহারোলশিংনা সুইসাইদ তৌবগী চাং ৱাংখৎলকপগী মতাংদনি। কুমজা ২০১৩ গী রিপোর্ট মতুংইন্না ইন্দিয়াদা মীওই ১,৩৫,৪৪৫ চহী অদুদা মশা মথন্তা শিজখি। মীগী শেন্দোলনা খ্বাঙ কোয়বদগী লৌমী খ্বাইদগী য়াম্না সুইসাইদ তৌবা লৈবাকসু ইন্দিয়ানা ওইরি। মীয়াম্না থাজনবগী তাইওন্নবা মওংদা লাইরিক লাইশু হৈবা মীওইশিংনা হৈতবা মীওইশিংদগী মথন্তা শিজবগী চাং ৱাংই।
- ইন্দিয়াদা মিনিট অহুম খুদিংগী মীওই অমা শিরি। মালেমগী ওইনা মীওই লিশিং অমা শিবগী মনুংদা চাদা ১৮.৯ দি ইন্দিয়াদা শিবনি।
- ইন্দিয়ানা চহী খুদিংগী দোলর মিলিয়ন ৪১৫ রোমগী শম্মাশিং মপান লৈবাক্তা য়োম্বোকই। নুমীৎ খুদিংগী হিন্দু লাইনিং চৎপা মীওই ৪০,০০০ রোম্না লাইশঙদা মশা মশাগী শম কৎলম্বা মরম্না য়াম্লবা শম্মাশিং অসি মপান লৈবাক্তা য়োনবা ঙম্লিবনি।
- মালেমদা শেল খ্বাইদগী চঙনা শাবা য়ুম ইন্দিয়াদা লৈ। দোলর বিলিয়ন ১ চঙনা শাখিবা মুকেশ অম্বানিগী ময়ুম্না মালেমদা শেল খ্বাইদগী চঙবা য়ুমনি। য়ুম অসি শাবদা চঙলিবা শেনফমগা সোমালিয়াগী অপুনবা গ্রোস দোমেষ্টিক প্রদক্ট (জি দি পি) গা মান্নগদৌরে। সোমালিয়াগী জি দি পি দোলর বিলিয়ন ১.৩ নি।
- ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা সেল ট্রিলিয়ন ১০০ রোম য়াওই। মসিগী মনুংদা বিলিয়ন ৪০ রোমদি ঐখোয়গী অশেংবা নত্তে। উনশা অমসুং গ্যেষ্ট্রো ইন্টেষ্টিনেল সিষ্টেমদা পকপা সিম্বাইওটিক বেক্টরিয়া ঙাক্তনি।
- চাংচৎতা মীওই অমগী মপুন্সিদা করি ফিজোল শেৎসিগে হায়না খনবদা চঙলিবা মতম অদু পুল্লপ পুনশিল্লবদি চহী অমরোম ওইগনি।
- অশিংবা ৱাখল লৈবা (ইন্টলিজেন্স ওইবা) মীশিংগী মশমদা জিঙ্ক অমসুং কোপ্পর হেন্না য়াওই।
- দোলফিনশিংনা তুম্বা মতমদা মমিৎ নাম্মা পাংই।
- মকুশিং অসি হিগোক মচু উবা ঙম্বা অমত্তা ঙাইরবা উচেক মখলনি।
- নহাক্না নমিৎ পাংনা-পাংনা হকথি খনবা কৈদৌঙৈদসু ঙম্লোই।
- নহাক্না টেলিভিজন য়েংবদগী তুম্বা মতমদনা হেন্না কেলোরি বর্ন তৌই (শিজিন্নে)।
- গুম্ভীরগী ময়ানা নহাক্কী হকচাংগী শরুক উমখিবা থোক্লবদি নহাক্কী খুবীশিং অদু মহাক্কী মিৎকী বোলশিংদুদা (আইবোলস) ইনশিল্লু - নহাকপু খুদক্তা থাদোরক্লনি।
- করিগুম্বা নেসানা উচেকশিংবু স্পেসতা থাবা তারবদি মখোয় য়াম্না থুনা শিগনি; মরমদি মখোয়না য়োৎপা মতমদা গ্রেবিটি চঙই।
- পালর্স (মণি-মুক্তা) অসি ভিনিগরদা তুমই।
- ঈশিং শামুশিংনা পুক্লিং ৱাখলদা নুংঙাইতবা পোকপা মতমদা মখোয়গী হুমাংগী মচু ঙাঙলকই।

চীঙাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্লি - তাং চীকপা-নাবা ঙাকথোক্লবা চীঙাকশিং

মীওই অয়াম্বা তাং-তাং চীকপা অমদি নাবগী অৱাবা মায়োক্লে। কনাগুম্বনা খ্বাঙ নাবা, খুউ নাবা, খুজেং নাবা নৎত্রগনা খোঙজেং নাবগী কমপ্লেন তৌবা শোয়দনা থেংনবীরমগনি। খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা তাং অমদি শরু নাবগী অনাবদি ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস অমসুং রুমেটোইদ অরথ্রাইটিসনি। তাং-তাংদা য়াওবা কার্টিলেজ পাথরকপদগী ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস ওইরকপনি। রুইমেটোইদ অরথ্রাইটিসতি ইম্যুন সিষ্টমনা মথৌ হেঞ্জিন্না তৌদুনা তাং-তাংদা লৈবা কনেক্টিভ টিস্যু অমদি অতৈ ওর্গানশিংদা এটেক্ট তৌরকপদগী ওইরকপনি।

অখন্নবা চীঙাক্লা অরথ্রাইটিস ফহনবা ঙম্মী হায়বা ৱাফম অসি ওইদবা নমথাক্লি হায়না দোক্টরশিংনা ফোঙদোকখিবা তারবসু হন্দক্তা থিজিন-হুমজিনবদা অনাবা মীওই খরা অখন্নবা চীঙাক চাবদগী ফীভম ফগৎলকপা থেংনখি। রুইমেটোইদ অরথ্রাইটিসনা নারবা মীওইশিং ওমেগা-থ্রি ফেটি এসিদ য়াওবা চীঙাক চাবদগী তাং নাবা অমসুং পোমখৎপগী চাং হন্থরকখি। ওমেগা-থ্রি অসি সালমন, মেকরেল, সার্দিন অমদি অতৈ অঙ্গৈংবা ঈশিংদা লৈবা ঙাশিংদা মরাঙ কায়না য়াওই। ওমেগা-থ্রিদা ইনফ্লেমেশন ফহনবা ঙম্বা মতিক-ময়াই চেল্লি। অদুগা অতৈ চীঙাক অয়াম্বদা য়াওবা ওমেগা-সিক্স ফেটনা ইনফ্লেমেশন থোকহল্লি। চীঙাক অয়াম্বদা য়াওরিবা ওমেগা-সিক্স ফেটকী চাং হন্থহল্লগা ওমেগা-থ্রিগী চাং হেনগৎহন্দুনা অনী অসি চাং হাইরপ মান্ননা চারবদি তাং চীকপা-নাবগী ৱা ঙাক নত্তনা অতৈ অনাবা কয়াসু ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা খঙবা ঙম্লে।

গম্মা লিনোলেনিক এসিদ (জি এল এ) অসিসু ইনফ্লেমেশন হন্থহনবা ঙম্বা অতোপ্পা ফেট মখল অমনি। নোংমদা জি এল এ গ্রাম অমদগীনা অমা মখায় ফাওবা চাগদবনি হায়রি। নোংমা নিনিখক্কী ৱা নত্তবদা মতম খরা শাংনা জি এল এ অমদি ওমেগা থ্রি ফেটি এসিদ চারবদি অরথ্রাইটিস নারম্লবসু ফিভম ফগৎলকপা থেংনগনি।

অতোপ্পা অমনা ভিটামিন সী অসি কোলাজেন শেম্বদা য়াম্না মরু ওইবা মরম্না ভিটামিন মখল অসি য়াওবা চীঙাক মরাঙ কায়না চাবনা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিসতগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিং অয়াম্বদা ভিটামিন সী য়াওই। ইনফ্লেমেশন্না থোকহল্লকপা অমাঙ অতা পুম্নমক এন্টিওক্সিদেন্টশিং হায়বদি ভিটামিন সী, বেটাকেরোটিন অমসুং ভিটামিন ঈনা ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপগা লোয়ননা য়ামদ্রবদা থা অহুমলোম মনা মশিং খক্তা চাবা মতমদা তাং চীকপা নাবগী অৱাবা খরমখৈ কোকহনবা ঙমগনি। উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিং অয়াম্বদা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা মরম্না ইনফ্লেমেশন ঙাকথোক্তুনা অরথ্রাইটিস ফহনবনি হায়রি। অদুম ওইনমক মচি ওইবা চীঙাক মচল শুনা চাবা মথৌ তাবা মরম্না কনাগুম্বনা মনা-মশিং খক্তা চাগে হায়রবদি নিংথিনা খঙ-হৈরবা মীওই অমদগী পাউতাক লৌগদবনি।

থিজিন হুমজিনবশিংনা ফোঙদোকখিবা মতুং ইন্না কার্টিলেজ শেমগৎপা অমদি মেন্টেন তৌবদা মরু ওইবা থৌদাং লৌরিবা গ্লুকোসামাইন অমসুং কেলসিয়ম য়াওবা ফুদ সপ্লিমেন্ট চাং নাইনা চারবদি তাং নাবা, শরু পাথবা অমসুং কার্টিলেজ শোকচিল্লকপনচিংবা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস নৎত্রগা রুইমেটোইদ অরথ্রাইটিস ওইরক্লবগী মরম পুম্নমক ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়রি।

মীপুম খুদিংমক্না লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংদি রেদ মীট চাদবা, য়ু থক্তবা অমসুং মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোক- পনি। অকক্লবা চীঙাক খরদা পক্লদবদগী তাং-তাংদা ইনফ্লেমেশন থোকহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা য়াম, চিনি, আলু অমসুং থাউনচিংবা ইনফ্লেমেশন থোকহল্লকপা য়াবা চীঙাক য়ারিবমখৈ চাং হন্থনা চাগদবনি। মসিগা ইরোয়ননা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দনবসু হোৎনগদবনি।

য়া চুবা কোক্লবা অরায়বা পাম্বৈ খরা

মতমগী খোঙলৈ মতুং ইন্না মীওইবগী য়া অসি তপ্পা তপ্পা হঙ্গামপান মচু চঙলকই। মসিগীসু মথক্তা মৈখু শিজিন্নবা অমদি ক্না চাবনা মরম ওইদুনা য়েংবদা নুংঙাইতবা মওংদা য়া চুহল্লি। অদুম ওইনমক য়া ঙৌহন্নবা অমসুং ফজহন্নবনি হায়দুনা য়াম্না তোয়না শেল অমদি মতম মাঙহন্দুনা য়াগী দোক্তর (দেন্টিষ্ট) গী মনাক্তা চৎত্রবসু ইশা ইশানা অরায়বা থৌরাং খরা য়ুমদা অদুমক লৌখৎচবা য়াই।

য়া চুবা অমদি য়াদা ফজদবা হায়বসিনা মরম ওইরদুনা মীমাঙ থোক্লগা ৱা ঙাঙবা নৎত্রগা নোকপদা ইকায়বা পোক্তুনা চীনবু ফাজিন-পুনশিন্নবা হোৎনবদা অৱাবা অমা ওইবদা নত্তনা মায়থোঙগী ফজবা মাঙহল্লি।

মায়থোংগী ফজবা হেনগৎহন্নবগীদমক য়াগী অচুবা পুম্নমক কোকহন্দুনা য়াবু ঙৌনা অমদি লংনা থম্নবগী অরায়বা পাম্বৈ খরা খঙমিন্নসিঃ-

❖ তগৎ-তগৎ তেকপা ষ্ট্রোবেরি নৈখায়রগা য়াদা তকপা মতমদা অচুবা পুম্নমক কোকখিগনি। ষ্ট্রোবেরিদা য়া ঙৌহন্নবা, লংহন্নবা ফোলিক এসিদ কৌবা এঞ্জাইম অমা য়াওই। হায়রিবা এঞ্জাইম অসি কৈথেলদা য়োল্লিবা অফবা মখলগী টুথপেষ্ট খরদসু অদুমক য়াওবা জাৎনি। অদুবু খ্বাইদগী ফবদি য়ুমদা ইশানা ষ্ট্রোবেরি নৈখায়রগা নুমিৎ খুদিংগী য়া থিনবদা শিজিন্নবা হায়বসিনি। মতৌ অসুম্না নুমিৎ খুদিংগী মিনিট অনী য়া থিনবা মতমদা অচুবা পুম্নমক কোকখিদুনা ফজবা য়া হায়বদু ওইরক্লনি।

❖ খোকপদা ঙায়রিবা কোমলা মকুগী মনুং থংবা শরুক অদুনা তকপদসু য়াগী অচুবা পুম্নমক কোকই। লিমোনিন এসিদ কৌবা মহৌশাগী ওইবা এসিদ অমা য়াওবা মরম্না কোমলা মকুনা য়া লংহনবা ঙম্লিবনি। নোংমদা অনীরক শীজিন্নবনা হেন্না ফৈ। কোমলা মকুনা তকপা হেক লোইবগা ঈশিংনা শেংনা চীন-য়া তেংথোক্লদবনি।

❖ বেকিং সোদাদা চম্প্রা মহী শুমজিন্দুনা অনঙবা মহী অমা শেম্লবা মতুংদা ব্রশনা লৌরগা য়া থিনবা মতমদসু য়াগী অচুবা পুম্নমক কোকখিগনি। বেকিং সোদা চামচ মরিদা চম্প্রা মহী চামচ অমা য়ানশিন্দুনা পেষ্ট শেম্লবা মতুংদা ব্রশ তৌবদা শীজিন্নগদবনি। নুমিৎ খুদিংগী মিনিট মঙাগুম্বা মতৌ অসুম্না ব্রশ তৌবনা হেন্না কান্নবা ফংগনি।

❖ নুমিৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং অমসুং অতেকপা উহৈ ৱাহৈ চাবনসু য়াগী ফজবা হেনগৎহনবগা লোয়ননা য়া তিল চাহন্দে।

ৱা ঙাংবা অমদি নোকপদা মায়থোংগী ফজবা হেনগৎহনবদা নত্তনা য়া ফজবা হায়বসি ইশা ইশাগী হকশেলগসু য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। মীওই অমগী চাকচা-য়ুথক কমদৌই অমসুং করম্বা ফত্তবা চীঙাক চাবগে হায়বা মী অদুগী ময়া য়েংলগা য়াম্না লায়না খঙবা ঙম্মী।

ফজবা থিবগী ৱাফম্না তোঙান্না থমখ্রগা ঔরোক ঙৌনা ফজবা, অশোয় অঙাম য়াওদবা অমদি তিল চাদবা য়া হায়বদু পামদবা মীওই অমত্তা লৈরম্লোই। অদুবু য়া চুরকপা, তীল চারকপা অমদি য়া পুমথরকপগী অৱাবা হায়বসি মীওই অয়াম্বনা হেক হেক মায়োক্লরিবা খুদোংচাদবশিংগী মনুংদা অমনি।

নুমিৎ খুদিংগী ব্রশ পায়দুনা য়া থিনবনসু য়ারী-য়াখোংবু মপুং ফানা শেংদোকপা ঙমদে। য়াতা ফজনবনি হায়দুনা নুমিৎ খুদিংগী দেন্টিষ্টকী মনাক্তা চৎপা হায়বসিসু ওইথোক্লরোইদবা ৱাফম ওইবনিনা ইশা ইশানা চেকশিন থৌরাং লৌখৎচবা তাবনি। মথক্তা পনখ্রিবা অরায়বা পাম্বৈ খরা অসি অমুক্তং চাংয়েং তৌদুনা য়াগী ফিভমদা করি করম্বা অহোংবা লাকপগে হায়বদু য়েংবিয়ু।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৮।০৮।২০১৯, নোংমাইজিং,
থৱানগী ১৮নি পানবা।

মেষ : অয়ুক্তা অফবা খোঙশাল লৈগনি, মরুপ-মপাং লোয়ননা পাংবা থবকশিং মায় পাক্কনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, মীয়ামগা মরী ফৈ। ফংবা য়াবা পনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : থবক মায় পাক্কনি, শেল-থুমগী লম্দসু মায় পাক্কনি অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎলগনি। শকখঙদবনা য়েংশিনবা খরা লৈরসু মীনা ইচং থৌবনা নমহৎপা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : অয়ুক্তা মীপাইরম্বা কোকচদুনা অনীংবা থবক লায়না পাংবা ঙমগনি। পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবা অমদি থৌনা লৈবা ওইবনা অফবা মফম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : হেন্না হোয়া ফবা অমদি খুৎচাউ থাবা তৌগনু-চেকশিন্দ্রবদি নথক থোংবগা মরী ফরোই। খাংবা কনবনা য়েৎরম্বদি কোক্লনি। নমথাক তৌগনু শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : অয়ুক্তদি অয়াম্বা থবক্তা মায় পাক্কনি, থাজদনা ওইজ-ওইথক ফংগনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা থবক্কী লম্দা নুংঙাইবা ফংগনি। মীয়াম্নসু চানবীরগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : থেংলপ্পা লাইবক ফগনি, মীচং হেনগৎপা, নীংবা মপা চাবা লৈগনি। মীনা লাকচগনি, চাদিং হেন্না তৌবা য়াবসু লৈগনি। ৱানোম থৌনোম কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

তুলা : অয়ুক্তা মতম মাঙবা অমদি অনীংবা থবক পাংবা ঙমদবা লৈগনি। পুং ১১দগীদি লাইবক ফংগনি, মীংচৎ ফংই, লাই-গুরুনা চানবীগনি, ঙাঙবা-শকপা হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : হেন্না অশা তৌবা, অখঙ-অহৈ শাবা অমদি অরং-অরাক লৌবা য়াদবা নুমিৎনি। ৱানোম থৌনোম কান্নবা ৱাৎকনি অমদি অনৌবা মরুপ লোয়ননু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু : অয়ুক্তা লাইবক ফবা, অনৌবা অফবা থবক পাংবা য়াবা অমদি লন ফংগনি। ঙসিসু মীয়াম্না য়াগনি, য়েক্লববু খুদুম চনগনি। শকখঙদবদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অয়ুক্তা মাঙজরম্বদু থেংলকপদদি নীংবা থুংগনি অমদি অফবা মফম কনবা ঙমগনি। অশাওবা অমদি মৈনা তাথিবা লৈগনি। অঙম্বনা চানবীবা ৱাৎলি-হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ : অয়ুক্তা মায় পাকপা শোইদে-পুং ১১গী মমাঙদা খোঙশালহৌবা ফগনি। অরং-অরাক ফংবগী নত্রগা মীনা থাগৎপিবগী নুংঙাইবা লৈরসু নরলদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : চাদিং হন্থদুনা হরাওবা অমদি মীচং হেনগৎপা ওইগনি। অচুম-অরান খঙনা হোৎনজবনা কান্নবা ফংজবা লৈগনি। মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয় মহয় ফংগনি।