মণিপুরগী তাঙলবা থিএটর দিরেক্টর সনখ্যা ইবোতোম্বীগী নীংশিং থৌরম

- নানি

কুমজা ১৯৪৬কী সেপ্টেম্বর ৫দা কৈশাম্পাৎ থোকচোম লৈকায়দা পোকখিবা সনখ্যা ইবোতোম্বী হায়না মীয়াম্না খঙনখিবা হাওরোকচম ইবোতোম্বী লমদম অসিগী ওইনদি য়াম্না চাউথোকচনীংঙাই ওইবা আর্ট স্কোলর অমনি। হীরম খুদিংমক্কী তানফমনি। খঙনীংবা পূম্নমক্কী ওজানি। মণিপুরী কলচরগী লম্‌দা নৈনরকপা মতমদা অমদি ঐখোয়গী কলচরগী অথুপ্পা কয়াগী মতাংদা ওজানা য়াম্না কূপ্না নৈনদুনা থিখি। মদুগী মহয়শিং অদুনা লমদম অসিগী মীয়ামদা য়েন্থোক্লম্মী। ঙসিদি মহাক্না তাকপীরম্বা, মহাক্না থম্বীরম্বা লাইরিক ওইনা ফোঙবশিং, সেমিনারগী পেপরশিং, চিনহায় ওইনা তাকপীরম্বশিং, খুদিংমক্না মীরোল অসিগী লেংদ্রবা চীংজাওগুম্বা লনগৈ ওইনা লৈহৌরে। ওজানা নেসনল স্কুল ওফ দ্রামা, ন্যু দিল্লিদগী দিপ্লোমা কোর্স (১৯৭৩) লোইশিল্লগা থোরক্লবা মতুংদা মণিপুরদা অহানবা ওইনা নেসনল থিএটর ষ্টদিজ হায়বা অমা কুমজা ১৯৮০দা লীংখৎপীরম্মী। স্কুল অসিদা থিএটর পামজবা কয়ানা (এক্টিং/দিরেক্টিং/স্ক্রিপটিং/লাইটিংনচিংবা) হীরম কয়াদা মহৈ তম্লখি। স্কুল অসিদা চহী অমগী ওইবা সার্টিফিকেট কোর্স অমদি চহী অহুমগী ওইবা দিপ্লোমা কোর্স লৈখি। স্কুল অসিদগী থোরকখিবা মহৈরোয় কয়ানা মণিপুরী থিএটরগী অকনবা লাল্লোই অমমম ওইদুনা মতিক চারবা থৌদাং কয়া লৌদুনা ঙসিসু লাক্লি। স্কুল অসিদগী স্কোলর কয়া, থিএটর দিরেক্টর/এক্টর কয়া, ক্রিটিক্স কয়া অমদি অতৈ হীরম কয়াদা মায় পাক্লবা মীওই কয়ানা ঙসিসু মণিপুরী থিএটরগী থৌমী ওইদুনা লাক্লি। স্কুল অসিদগী থোরকপা মহৈরোয়শিংগী য়েংদুনা থিএটর প্রদক্সন হাওস **"Avant Garde"** হায়বা অমা লীংখৎখি। **Avant Garde** না মণিপুরদা নুমিৎ খুদিংগী থিএটর উত্তুনা থৱায় য়াওজবা কয়াদু উৎখি। মসি মণিপুরগী মফম অমত্তদা লৈতে। থিএটরগীদমক য়াম্না থৱায় য়াওনা মাঙদা চঙশিন্নবা কন্না হোৎনখিবা মীশক অমনি। য়াম্না মমিং চৎনা উৎখিবা প্লেশিংগী মনুংদা বিজয় টেন্দুলকরগী প্লে মণিপুরীদা **"ৱায়েল চথরি তুমিন লৈয়ু"**, মোহোন রাকেশকী মণিপুরীদা **'লম্বী লমখাংদা'** (অধে-অধুরে), Samuel Beckett কী **"Waiting for Godot"**, **"কংলৈপাক্তা সুনুগী পাফল,** জি সী তোংব্রাগী **কাখ্রবা কোয়াম** হায়বনচিংবা অসিনি। মসিদা নত্তনা মপূং ফারবা প্লে সংস্কৃট প্লে **'অভিগ্যান সকুন্তলম'** নচিংবা অচৌবা প্লে কয়া অমসু পুথোক্তুনা মীয়ামদা খুদোল তম্লমখি। সনখ্যা ইবোতোম্বীনা অর্য়ান থিএটরদা এক্টর অমদি দিরেক্টর ওইনা য়াওরিবঙৈগী মতমদা অঙক-অঙকপা থিএটরগী মেজিক কয়া ষ্টেজদা উত্তুনা অয়েংবা মীয়াম্বু ঙকহনখিবগী ৱারী হৌজিকসু লৈরি। মহাক্কী মতৌ ঙসিসু তম্নরি অমদি মহাক্কী আইদিয়া অদুনা ইন্সপ্যার তৌরগা অনৌবা মশক কয়া অমসু পুথোরকপা লেপত্রি। মহাক্তি থিএটর তৌরবসু ইচম চম্না তৌখিদে মহাক্কী ওইবা মশক অমা হাপ্লবা হোৎনরকখিবা অতাঙবা মীশক অমা ওইখি। তোপ তোপ্পা ৱাখল লৈবা, প্লে অমা পুথোকপদা মীয়াম্বু করম্না অঙকপা পোকহনবগা লোয়ননা প্লে অদুগী মতিক ময়াই হাপকদগে হায়বসিদা মতম চূপ্পদা খন্দুনতা লৈখিবগী ৱারী ৱাখোঙ কয়া

ৱারী ওইনা লীনরি। মহাক্কী মীৎয়েং অসিদি পুমতোপ তোপ্পী হায়না হায়নরি।

ওজা সনখ্যা ইবোতোম্বী অচেৎপা ফিরেপ লৈবা মীশক অমনি। মীনা এৱার্দ পীবদা থোইদোক্লা হরাউদবা অমদি কয়া লৌগন্দে হায়না হায়নখিবসু লৈ। তৌবগীদি পীফম থোকপা অমদি উৎফম থোকপা থৌগল্লোন কায়দবা য়াম্না ৱারৌগনবা মীশক অমনি। তশেংনমক্তি মহাক্কী ৱাখল্লোন অসি য়াম্না চুম্মী। মরী লৈনবশিংদা চাউরবা পাড়া অমা তাকপগা চপ মান্নে। মহাক্কুম্বা মতিক চারবা মীশক অমা মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমিনা এৱার্দ পীনবা খন্নবদা অমদি মখা থাবা পূম্নমক্না ফংনখ্রবা মতুংদা মঙোন্দা এৱার্দ পীগনি হায়না লাউথোরকপদা মহাক্না ইতপ তপ্না ঐদি লৌজররোই হায়না এসেপ্ট তৌখিদবা অসিনা খুন্নাই অসিদা অমদি মরী লৈনবা লৈঙাক্কী লোইশঙ খুদিংমক্তা পীরিবা পাউজেল অসি মরী লৈনবশিংনা লৌশিনবা ঙমখিব্রা ঙমখিদব্রা হায়বদুদি হৌজিকসু হায়বা ঙমদ্রি। থোইদোক্লা অহোংবা অমা পুরকপা হৌজিকসু উবা ফংদ্রি। অদুবু মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ হায়বা মণিপুরগী খ্বাইদগী ইহান হানবা লিটরেচরগী ওর্গনাইজেসন অসিনা পীবা নত্য রত্ন এৱার্দতি ওজানা হরাও হরাওনা লৌখি।

শ্রী সনখ্যা ইবোতোম্বী থিএটরগী মায়কৈদগী খরা খজিক হাইদোক্লগা য়েংবদা ঐখোয়না মণিপুরী কলচরগী তোঙান তোঙানবা শক্তমশিং উবা ফংই। লিটরেচরগী মমিং লৈরবা অইবা মণিপুরী ফিল্মগী লম্‌দসু ওন্থোক্লা মমল নাইদ্রবা খুদোল কয়া থম্বীরম্মী। দোক্যুমেন্টরি ফিল্মদা Avant Garde কী প্রদক্সন মখাদা ১৬এম এমদা কলরনা নমখিবা মিনট ২০ শাংবা **গোরখা ওফ মণিপুর** (১৯৯১) হায়বা বি আর ছেত্রিনা প্রদ্যুস তৌবা ফিল্ম অমা, আর কে বিনোয়না প্রদ্যুসর ওইবা ১৬ এম এম (কলর) দা নম্বা ইংলিস অমদি মণিপুরীদা কম্মেন্টরি পীবা মণিপুরগী য়াওশঙ ফেষ্টিবেলগা মরী লৈনবা **য়াওশঙ** (১৯৯১) হায়না মীংথোনবা দোক্যুমেন্টরি ফিল্মশিং ওজানা দিরেক্সন পীদুনা পুথোক্লম্মী। মসিদা নত্তনা **টৌতানকম** (১৯৯০), **লোক্তাক লেক** (২০০৫) হায়বা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম অনী অমসু পুথোক্তুনা মণিপুরী ফিল্মগী পুৱারীদা হাপচিল্লম্মী। ফিচর ফিল্মগী ওইনা য়েংলবসু - **ইচে সখি** (১৯৮৬) হায়বা ফিচর ফিল্ম অসি ওজানা দিরেক্সন পীদুনা পুথোকখিবনি। **"খুথাং লমজেল'** হায়বা ফিল্ম অদুসু ফিল্ম মেকিংদা ওজা অসিনা অচৌবা থৌদাং লৌখি। অদুবু দিরেক্টরগী মীংদদি ওজাগী মীং শীজিন্নখিদে। মণিপুরী ফিল্মগী মতাংদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা মণিপুরী ফিল্মগী থাক অমা শেমগৎনবা কন্না হোৎনবিরম্মী। ফিল্মগী পোলিসি অমা থম্নবা হোৎনবদসু ৱাখল্লোন কয়া পীরম্বা মীশক অমনি, অদুবু ঙসিদি মণিপুরী ফিল্মগী মীওই অমত্তনা ওজা অসিবু ফিল্মগা মরী লৈননা ৱাফম অমা

ফাওবা পনবীদনা লাক্লি অমদি মহাক্কী থৌদাংশিংবু হৌরক্লিবশিংনা খঙবীদবগুম তৌরি।

লিটরেচরগী মায়কৈদা শোর্ট ষ্টোরি, নোবেল, মণিপুরী প্লে, পোইত্রি, নৈনবা ৱারেং, মণিপুরী কলচরগী ওইবা তাঙলবা লন ওইহৌরবা লাইরিক কয়া অমা ইদুনা থম্বীরম্মী। মমিং খরদং পল্লবদা - "মেমীগী ডোক্তর' (শোর্ট ষ্টোরি), "সন্ধ্যা" (নোবেল), "স্লোগান" (দ্রামা), "তম্নলাই" (পোইত্রি), "মণিপুরদা থিএটর অমসুং দ্রামা", "জগোয়শাবী লোইশঙ", "ফাইন আর্টস এন্দ থিএটর", "লাই হরাওবা", "দি এস্থেটিক ওফ খোই এট ফনেক মপাল", "আধিবাসি এন্দ ধুমেল ইন মণিপুর নট সঙ্কীর্ত্তন", "ভাঙ্গি পরেং অচৌবা", "নট সঙ্কীর্ত্তন' নচিংবা খরা অসি পনবা য়াই। মসি নত্তবা লাইরিক কয়া অমসু লৈরি। অসুক চাউখ্রবা মমল লৈখ্রবা মীশক অমনা মাঙখিবা হায়বসি লমদম অসিগী কলচরগী ওইনদি শাথীনা চাউনা মাঙজবা অমনি। তশেংনমক্তি অতাঙবা মীশক অসিগীদমক লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতেং কয়া পীদুনা মহাক্কী ৱাখল্লোন অমদি মহাক্কী মরমদা হেন্না মমুৎ তানা অনৌবা মীরোল অসিনা খঙবা য়ানবা অখন্নবা থৌরমশিং পাঙথোকপা য়াবনি। মেমোরিএল লেকচর কয়া শীনবীবা য়াবনি। অদুবু মদুগীসু মতম লাকখিবা য়াই।

মহাক্না তম্বীরম্বা মহৈরোয়শিং খরনা তাশিন খোমজিন্দুনা হৌখিবা সেপ্টেম্বর ৫, ২০১৯দা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমিগী হোলদা ওজা অসিগী ৭৩রকশুবা বর্থ এন্নিভর্সরিগী থৌরম অমা শিন্দুনা পাঙথোকখি। থৌরমদুগা মরী লৈননা ওজা অসিনা তম্বীরম্বা বিজয় টেন্দুলকরগী প্লে তুমিন লৈয়ু ৱায়েল চথরি হায়বা মমিং য়াম্না লৈখিবা প্লে অমা উৎখি। নুংঙাইরিবদি মশাগী চহী য়ামশিল্লবা থিএটর প্রদক্সনদগী লাপথোক্লা লৈখ্রবা মতম অমগী মৈ হৌরবা এক্টর ময়াম অমনা পুনশিন্দুনা উৎখিবা প্লে অদুনা মতম অমগী ওজানা য়াম্না মায় পাক্লা পুথোকখিবা লীলা অমবু নীংশিংহনখি। লীলা অদুদা - এম রতনকুমার, ফিরোজ অঙোম, ও প্রফুলোচন্দ্র, ঐচ মায়পাকসনা, দল্লিয়ু সঙ্কর, ৱাই ভুবনেশ্বর, তোইজম শান্তি অমদি এস সুশিলানা এক্টর ওইনা শরুক য়াখি। লীলা অসি ইনৌ নৌনা অমুক পুথোক্লবা গাইদ তৌখিবনা নিঙোম্বা রাজেন মৈতৈনি। অসুম্না ওজাগী অরিবা লীলাশিং মীরোল অসিদা নৌনা পুথোক্তুনা লাম্থোরকপা অসি মমল য়াম্না য়াম্মী। মতুংদা হেন্না ফজনা অমদি চেকশিন্না প্লে কয়া পুথোকপতা নত্তনা ওজা অসিগীদমক থৌরম কয়া শীল্লকখিগনি হায়না থাজবা থমজরি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- চহী অমদা প্লেন ক্রাসনা মরম ওইরগা শিবা মীগী মশিংদগী গধানা হাৎপা মীগী মশিংনা হেল্লী।
- ঐখোয়গী মীৎ অসি পোল্লকপা মতমদগী চাউবা শুকহেন হেনগৎতে, অদুবু নাতোন অমসুং নাকোংদি চাওখৎলকপা শুক্লেপ লেপ্তে।
- দোনাল্ড দক কোমিক অসি ফিনলেন্দ লৈবাক্তদি থিংই, মরমদি মহাক খোঙগ্রাউ শেত্তবগীনি।
- পারাগ্বে হায়রিবা লৈবাক অসিদদি মীওই অনী খূৎলাই পায়নদুনা হাৎতোক্লনবগীদমক লম্বা তৌনবা অসি মীওই অনীমক্তু ব্লদ দোনর ওইনা রেজিষ্টর তৌরগদি লোনা য়াই।
- চোংবা ঙমদবা মেম্মেল অসি শামুখক্তংনি।
- নুংঙাইবা ফংনবগীদমক হকতিন্নবা অসি মীওইবা অমসুং দোলফিনশিংখক্তনা তৌই।
- নহাক্লা চহী ৬কা থা ৯ লেপ্তুনা মোই থোক্লবদি এটোম বোম অমা শাবা কোন্ননবা ইনর্জি পুথোক্লবনি।
- গোল্ড ফিস (সনা মচুগী ঙা মখল অমা) হায়রিবা ঙা অসি অমম্বা কাদা থম্লবদি মহাক্কী মচু অদু অঙৌবা মচু ওল্লক্কনি।
- ঐখোয়না হকথী খনবা মতমদা মীৎ পাঙথোকপা ওইথোক্তবনি।
- চাংচত্তা য়েংবা মতমদা মীওইবনা শিবা কিববুদি মি কিবনা হেল্লি।
- মালেমগী মীওই বিল্লিয়ন ২ লৈবগী মনুংদা মশাগী চহী ১১৬ নৎত্রগনা মসিদগী হেনবা মীওই অমদগী হেন্না য়াওদে।

চিকন অফঘানি

মচল

- য়েন কেজি ১ মখায়, পিছ চাউরপ-চাউরপ শেল্লগা মকুসু লৌথোক্কনি।
- লাইম মহী চমচ ২
- জিঞ্জর পেছ চমচ ২
- গর্লিক পেছ চমচ ২
- ক্রিম চমচ ৩
- ইলাইচি মকুপ চমচ ১
- কেশ্যু নট পেছ চমচ ৩
- থুম অমসুং গুন মোরোক খরা খুদক্তা কূপ্না তকখাইগনি।
- ভেজিটেবল থাও চমচ ২

থোংবগী মওং :

য়েন অশেন্বা শেংনা চামথোক্লগা পেপর টাৱেলনচিংবা শীজিন্নদুনা হায়রপ কংহনগনি। য়েন অশেন্বা পিছশিংদা থাঙ মচিন তুম্বা অমনা চক চক হল্লগা মখা লাওবা পাত্র অমদা হাপচিনগনি।

লাইম মহি, জিঞ্জর, গার্লিক, ক্রিম, ইলাইচি, কেন্যুনট পেছ, থুম, গুন মোরোক মতুংদা থাও হাপচিল্লগা তোৎকনি।

মিক্সচর অসি রেফ্রিজরেটরদা পুং ২দগী ৪ ফালবা থমগনি।

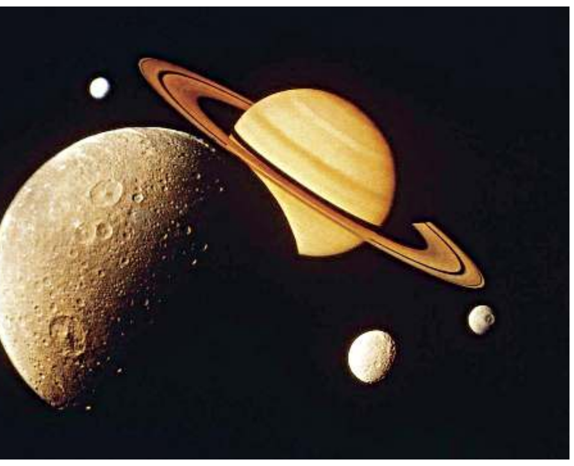
ময়ায় ওইরপ হান্না শাহল্লবা গ্রিলদা চিকন হাপচিল্লগা মিনট ২৫ নৎত্রগা মুন্নবা য়াইগনি।

চিকনদু গ্রিলদা মথক মখা ওল্লগা য়াইগদবনি।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

প্লানেট সেটর্নগী অনৌবা থা (মুন)২০ দিসকোভর তৌখিবদগী জুপিটরদগী থা অহুম হেন্দুনা অনৌবা মুন কিং ওইখ্রে

য়ু এস এগী ৱাশিংটন সিটিদা লৈবা কার্নিগী ইন্সটিট্যুসন ওফ সাইন্সকী স্কোট এস সেপার্দনা লুচিংবা টিম অমনা থিজিনবদগী হন্দক্তা নুমিৎকী অকোয়বদা উংদুনা লৈরিবা প্লানেটশিংগী মনুংদা জুপিটর প্লানেটনা খ্বাইদগী থা (মুন) মশীং য়াম্বা ওইরম্বা অদু সেটর্ন প্লানেটতা অনৌবা থা (মুন) ২০ দিসকোভর তৌখিবদগী সোলর সিষ্টেম অসিদা অনৌবা থা (মুন) কিং ওইখ্রে।



নৌনা দিসকোভর তৌরবা থা (মুন) শিং অসি চাউরাক্লা কিলোমিটর ৫ দাইমিটর ওইরি। হায়রিবা থা (মুন) ২০গী মনুংদা ১৭তি সেটর্ন প্লানেটকী অকোয়বদা মনীংলোমদা উংলগা চৎলি। অদুগা অতোপ্পা থা (মুন) অহুমনা সেটর্ননা উংলিবা ওর্বিট অদুগী মায়কৈদা উংলি।

সেটর্ননা উংলিবা ওর্বিট অদুগা মান্ননা উংলিবা থা (মুন) অনী অদুনা সেটর্ন প্লানেটকী অকোয়বদা অমুক্তং উংবদা চহী ২ চংই। অমরোমদা, সেটর্ননা উংলিবা ওর্বিট অদুগী ওন্ন-তৈনবদা মনিং হল্লগা উংলিবা থা (মুন) ১৭না সেটর্ন প্লানেটপু অমুক্তং উংবদা চহী অহুম চঙই হায়না কার্নিগী ইন্সটিট্যুসন ওফ সাইন্সকী টিম লুচিংবা স্কোট এস সেপার্দকী লুচিংবা অসিনা ফোঙদোরক্লি।

অনৌবা সেটর্ন প্লানেটকী থা (মুন) শিং অসি হাৱাই আইলেন্দদা লৈবা মোনাকিয়া চীংদোলদা থল্লিবা সুবারু টেলেস্কোপ শীজিন্নদুনা পুথোকখিবনি হায়রি।

টেলেস্কোপ অদুনা সেটর্ন প্লানেটকী অকোয়বদা উংলিবা থা (মুন) কী মশীং নৌনা পুথোরকপদা শরুক য়াখিবা সাইন্টিষ্টশিং অদুদি য়ু সী এল এগী দেবিদ জেৱিট অমসুং য়ুনিভর্সিটি ওফ হাৱাইগী জানক্লেনা য়াওরি। টিম লুচিংবা স্কোট সেপার্থনা ফোঙদোকখিবদা সোলর সিষ্টেমগী অচৌবা প্লানেটশিংগী অকোয়বদা লৈরিবা থা (মুন) শিং নৌনা পুথোকপগী থবক অসি মালেমগী খ্বাইদগী চাউবা টেলেস্কোপশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা সুবারুগী মতেংননি হায়খি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - য়োংচাক চাবগী কান্নবশিং

য়োংচাক, লমদম অসিগী মীওই অয়াম্বনা য়াম্না পাম্না চানবা চীঞ্জাক অমনি। য়োংচাক্কা অলুগা ইরোনবগী মথেল অমা য়াওরবদি অতৈ মথেল য়াওদ্রবসু য়ারে হায়নরিবনি। ইরোনবখক্তং নত্তনা তোঙান তোঙানবা মওং কয়াদা চাবা য়োংচাক অমদি য়োংচাক্কী পোথোকশিংনা হকচাংদা করি করি কান্নবা পীবগে হায়বদুদা কয়া খঙনদ্রি। সেমগা য়েংনরুবদা য়োংচাক্তনা প্রোটিনগী চাং শরুক মরি, কার্বোহাইদ্রেটকী চাং শরুক অনী, ফোস্ফোরসকী চাং শরুক ৩, বিটামিন এ অমদি আইরনগী চাং শরুক ৫ লোয়ননা ভিটামিন অমদি মিনরেলশিং শরুক অনী হেন্না য়াওই।

য়োংচাক চাবদগী ফংবা হকশেলগী ওইবা কান্নবা খরা মখাদা পীরি:

দিপ্রেসন: এম আই এন দিনা চথবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না দিপ্রেসন নাবা মীওইশিং য়োংচাক চাবদা ফীভম ফগৎপা থেংনখি। মসি য়োংচাক্তা ট্রিপ্টোফান কৌবা প্রোটিন মখল অমা য়াওবননি। প্রোটিন মখল অসি হকচাংনা সেরোটোনিন ওন্থোকই। সেরোটোনিন অসিনা ৱাখল পুক্নীং নুঙাইহন্দুনা অমদি পোথাহন্দুনা নুংঙাইবা ফাওহল্লি।

পি এম এস (প্রিমেন্সট্রুএল সিন্দ্রোম): প্রিমেন্সট্রুএল সিন্দ্রোমশিংগীদমক হীদাক চাবগী মহুত্তা য়োংচাক চাবা য়াম্না কান্নে। য়োংচাক্তা বিটামিন বি৬ য়াওই, মসিনা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং মেনেজ তৌদুনা ৱাখল নুংঙাইহনবদা মতেং পাংই।

এনিমিয়া: য়োংচাক্তা আইরন মরাং কায়না য়াওবা মরম্না ঈদা হিমোগ্লোবিনগী চাং হেনগৎহনবর মরম্না এনিমিয়া ফহনবদা মতেং পাংই।

ব্লদ প্রেসর: য়োংচাক মরূদা পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওই অদুগা থুমগী চাংদি য়াম্না হন্থনা য়াওই, মরম অসিনা ব্লদ প্রেসর হেনগৎহন্দনা থম্বগীদমক্তদি য়োংচাক অসি য়াম্না কান্নে। য়োংচাক্লা ব্লদ প্রেসর লেবেল কন্ত্রোল তৌবা অমদি হার্ট এটেক তৌবদগী ঙাকথোকপা ঙম্বগী মতাংদা ইন্দষ্ট্রিশিংনা ওফিসল ওইনা ক্লেইম তৌবদা য়ু এস ফুদ এন্দ দ্রগ এদমিনিষ্ট্রেসননা অয়াবা পীবা লৈখ্রে।

ব্রেনগী মপাঙ্গল: পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা হৈ-রানা মহৈরোয়শিং মীৎশিং নাশিংবা অমদি মেমোরি হেনগৎহনবা মরম্না মহৈ-মশিন তম্বদা কান্নবা পী হায়না রিছার্সশিংদগী খঙবা ঙম্লে। য়োংচাক্তা পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওই।

কনষ্টিপেসন (খোঙ হাম্বা য়াদবা) : ফাইবর (মশিং) গী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না য়োংচাক চাং নাইনা চারবদি খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি।

হেঙওভর: হেঙওভর থুনা ফনবা পাম্বৈদি য়োংচাক্কী মিল্কশেকতা খোইহী হাপ্লগা থকপা অসিনি। য়োংচাক্লা খোইহীগী মতেংগা লোয়ননা চাকখাওবু পোথাহল্লি, ব্লদ সুগর লেবেল চাং চানা থম্মী, অদুগা শঙ্গোম্না হকচাংবু পোথাহনবগা লোয়ননা রি-হাইদ্রেট তৌই।

থজীন শাউগৎপা: য়োংচাক্লা হকচাং মনুংদা নেচরেল এন্টাসিদকী ইফেক্ট পুথোকই। থজীন শাউগৎপা মতমদা য়োংচাক চারবদি কান্নবা ফংই।

মোর্নিং সিকনেস: চাক চাদবা মতমদা য়োংচাক চাবনা ঈদা য়াওবা গ্লুকোসকী চাং ৱাংহল্লি মসিনা নুপীশিংদা মোর্নিং সিকনেসকী নুংঙাইতবা কোকহল্লি।

কাঙনা চীকপা: তীল-কাঙনা চীক্তনবা ক্রিম লৈদ্রিঙৈগী মমাঙদা তীল-কাঙনা চীকখিবা মফমদা য়োংচাক মকুগী মনুংথংবা শরুক্তা য়াওবা অমোনবা পোৎশক্তু তৈবীয়ু। মীওই কয়াদদি মসিনা অপোম্বা হন্থহনবগা লোয়ননা হাক্কচবা, চৈনাখোলনচিংবসু হন্থহল্লি।

নর্ভ (শিংলী): য়োংচাক্তা বিটামিন বি চাং ৱাংনা য়াওই, মসিনা সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেম রিলেক্স তৌহনবদা মতেং পাংই।

মৈখু শীজিন্নবা: মীওই অমনা মৈখু শীজিন্নবা তোক্লবা হোৎনবদা য়োংচাক চাবনা কান্নবা পী। য়োংচাক্তা বিটামিন বি৬, বি১২, পোটাসিয়ম অমদি মেগ্নেসিয়ম য়াওবনা হকচাংদা নিকোটিন ৱিদ্রোৱলগী লাইওংশিং লাকহন্দে।

ষ্ট্রেস: পোটাসিয়ম অসি হার্ট বিট ষ্টেবিলাইজ তৌবা, ব্রেনদা ওক্সিজেন য়ৌহনবা, অমদি মীওইবগী হকচাংদা ঈশিংগী চাং মেনেজ তৌবদা য়াম্না মরু ওইবা থৌদাং লৌবা মিনরেলনি। ঐখোয়না খোয়রাঙ খোয়শাউনবা মতমদা মেটাবোলিক রেট হেনগৎলকই মসিনা মরম ওইরগা হকচাংদা পোটাসিয়মগী চাং হন্থরকই। অসিগুম্বা মতমসিদা য়োংচাক চাবনা কান্নহল্লি।

ষ্ট্রোক: ন্যু ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেদিসিনদা ফোঙখিবা রিছার্সরকী রিপোর্ট অমদা নুমিৎ খুদিংগী য়োংচাক চারবদি ষ্ট্রোকনা মরম ওইরগা শিহনবগী চাং চাদা ৪০ হন্থহল্লি হায়বা খঙলে হায়রি।

মীৎ ফগৎহনবা: য়োংচাক মিলিগ্রাম ১০০ খুদিংগী বিটামিন ইন্টর্নেসনল য়ুনিট ২০০ গী চাংদা য়াওই। ভিটামিন এ অসি মীৎকি কোর্নিয়া ফহন্নবগীদমক য়াম্না কান্নে হায়বা মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফম্নি।

অলসর: য়োংচাক চাবনা এসিদিটিগী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা চাকখাউদা লাইনীং অমা শেমদুনা চাকখাউদা ইরিটেসন থোকপগী চাং হন্থহন্দুনা অলসর ফহনবদা মতেং পাংই।

মথক্তা পল্লিবা কান্নবশিং অসিগী মথক্তা য়োংচাক চাবগী অতোপ্পা কান্নবা কয়ামরুমসু লৈরি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০।১০।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং, অয়ুক পুং ৭.৩০ ফাওবা মেরাগী ২১নি পাল্লি, মতুংদি ২২নি পাল্লনি।

মেষ : ঙক কনগনু অমদি চিন্দা পাওদানগনু-মদুনা পামদবা নংলোই। মরুপ-মপাংগী মতেংনা অফবা মফম কঞ্জবা ঙমগনি। থৌনা লৈবনা লন তানশিনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : ইকায়খুম্নবা অমদি অফবা মফম ফংবগী নুংঙাইবা নুমিৎনি। নচাক-নরল লেপশিনবা ঙমগনি অমদি লৌশিং চাওখৎকনি। লাই-গুরুনদি চানবীবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা রাশি লৈগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : হরাওবা, নুংঙাইবা অমদি লন চাওখৎপা নুমিৎনি। খন্থদ্রদি নত্রগা অখঙ অহৈগী পাউতাক থওইদ্রবদি য়েক্লবা চাওখৎকনি। লমদা হুরানবদগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট : লাইবক ফবা ৱাৎলি অদুনা মরম থিদনা থৌ পাংগনু। শেল, লৈতেং অমদি মীয়ামগী মতেং লায়না ফংগনি। খুৎচাও থাবা, ঙক কনবদি য়াদে ।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনরদি ওইজবা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : ৱাখলগী পাঙ্গল লৈবনা নিংথিনা খন্থগা থৌ পাংলদি লম্‌ অয়াম্বদা ওইজ -ওইথক ফংগনি। ফিংগনু-য়েৎপা খরা লৈরসু অফবা মীংচৎতি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : থবক পাংগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাউনা কান্নবা শোইরোই অমদি অনৌবা থবক পাংবসু য়াগনি। য়েৎনবদা মায়থীগনি অমদি অচুম্ববু মীরাইগনু-য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : য়েক্লবা মাঙখিনি, হরাওই অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংগনি। মীনা ইনশিনবা লৌরদি তৌহৈদবা থবক তৌনিংবা লাক্কনি। অচুম্ববু তুংওইনবা খক তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা হরাওহল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : য়েক্লবদি হন্থরে অদুনা থৌনা ফুদোক্তুনা ওইজ-ওইথক তানবা য়াগনি। ইমুং-মনুংদি ৱাখল তামিন্নবা ৱাৎপা অমদি অনম তানবনা মাঙজবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নঙগী মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু : ঙসিসু নীংবা থুংবা অমদি অফবা মীংচৎ ফংবা য়াবা লৈ। নচা-ননাই চাওখৎকনি অমদি থবক পাংগনি। খৎনবদা মায়থীবা য়াবা লৈ-খাংবা কল্লু, য়েৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক ।

মকর : হরাওবা, নুংঙাইবা অমদি মীচং হেনগৎপা লৈগনি। লৌশিং থোক্কনি অমদি লান্দবনা ওইজ ওইথক য়াম্না ফংউ হায়বা লৈ। অফা-অপুন্নবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

কুম্বা : লৌশিং থোকবা ৱাৎকনি অদুনা নতোমতা ৱারেপ লৌগনু অমদি নচাক-নরল চেকশিন্দবা তৌগনু। অঙম্বনদি চানগনি, মীয়ামগা মরী ফগনি-নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : থেংলপ্না ঙসিসু মরুপ-মপাংগী মতেং অমদি অরং-অরাক লৌবা য়াগনি। পাঙ্গল অমদি অনম তানবনা মায় পাক্লোই, মৈনা তাথিগনি। ঈংথবনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।