৪৮ লকশুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল ২০২০

- নানি

মণিপুরদা শুমাং লীলাগী মফম অসি ওখাক চাউনা কন্দুনা লাক্লি। মপাঙ্গল য়াম্না কন্না হিংলম্বা মণিপুরগী পর্ফোর্মিং আর্টস পূন্নমক ঙসিদি মশা শোকচিল্লবা শোন্দম নাদম্লবা অমা ওইনা হিংলি হায়বগী মমিংতা ঙাইদুনা লৈনরি। খরা অমদি তশেং তশেংনা শিবু শিখ্রে হায়বা য়াই। শিখ্রবা তাঙলবা লমদম অসিগী পর্ফোর্মিং আর্ট ফোর্মশিংগী মনুংদা - পেনা ফমশক, মোইরাং সাই, খোংজোম পর্ব্ব, উদুখোল, সঞ্জেনবা, হি লানবা অমদি অতৈ মান্দপ লীলা ময়াম অমনি। মসিগী মনুংদা মালেমদা মফম চাউনা কন্দুনা লৈরিবা থিএটরসু য়াওশিল্লক্লিবনি। থিএটর মণিপুরদা পুমশি শিরে হায়না লৌবদি য়াদে। মতিং খরদি হন্থরে হায়বসিদি লোইনমক্লা য়ানগনি। মতম অমদা মণিপুরী থিএটর মপাঙ্গল য়াম্না কল্লম্মী। থিএটর হোলদা দ্রামা অমা উৎপদা ওদিএন্স অসুক্কী মতিক য়াম্না তিল্লম্মী। দ্রামাগী টিকেট য়োনবা থোইনা ৱানরমদে। টিকেট লৈবা লাকপা মীনা দ্রামা হোলদা ইন্নরম্মী। হৌজিক্তি মদুগী শক্তম অদু মাঙখ্রে। হৌজিক্কী মতমদা মীয়াম্না খরা পাম্নরিবা হায়ববু শুমাং লীলা অসি মঙাইরে। অদুবু শুমাং লীলা অসিসু কয়া য়াম্না মপাঙ্গল কল্লিবগে, মসিবু মশা মথন্তনা তশেংনা হিংবা ঙম্লিব্রা হায়না খনবা অমা মথৌ তারি। ঙসিদগী চহী ২৫ মুক্কী মমাঙদদি শুমাং লীলাদি মপাঙ্গল য়াম্না কল্লি হায়না পোংনা খুন্বা য়ারম্মী। হৌজিক্তি মদু ওইদ্রে হায়রগদি শাউনরক্কদ্রা, হন্থরে হায়রগে।

লীলা চৎপা পার্টি মণিপুরদা মশীং য়াম্না লৈত্রে। পার্টি অহুম মরি ফানবু য়ং-য়ং লাওনা লৈত্রে। অমা/অনী/অহুমদি খরা খরা চৎলি। অতৈদি শরক মেনবা হায়বদুগী থাক্তা লৈরে। মতম অমদদি অসিগুম্বা ফেষ্টিবেল অমা লাকপদা অকনবা য়ং-য়ং লাওবা পার্টি কুন হেন্না লৈরম্মী। মখোয় খুদিংমক লীলা অদুম চৎলি। খরা হেন্না চৎপা হায়বদুনা অমনি, চত্তবদি তৌরমদে। হৌজিক্তি ফেষ্টিবেল লোইরগা লীলা উৎপা ফংদবা পার্টি য়াওনরে হায়রিবা অসিনা চুম্লগদি শাথীনা লাইবক থীবনি। অদুদি করিগীনো মণিপুরগী শুমাং লীলানা অসুক য়াম্না শোন্থরক্লিবসে। ৱাহং অসি মতমসিগী শুমাং লীলা পার্টিনা য়াম্না চেকশিন্না নৈনগদবা ওই। ঐখোয়দি লীলা য়াম্না চৎলি হায়না লৈথোকপা তারগদি মতম খরগী মতুংদা শুমাং লীলা পুংমুৎ মুৎখিবদা য়াম্না নিঙমহৌরোই। মণিপুরদা শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল অসি তোঙান তোঙানবা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী শিন্দুনা লাকখি।

মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমিনা শিল্লিবা অসিগী মমাঙদা অতোপ্পা লৈঙাক্কী দিপার্টমেন্ট অমনা

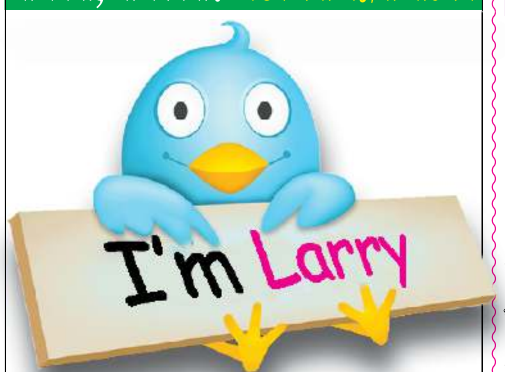
শিল্লম্মী। মদুগী মমাঙদসু অমুক থিএটরগী গ্রুপনা শিল্লম্মী। মদুগী মরক্তসু অমুক ওল মণিপুর যাত্রা এসোসিএসন (এ এম জে এ) হায়বা অমনা শিল্লম্মী। কুম অমদা এ এম জে এনা অমদি একাদেমিনা অনীরক হন্না শিনবা য়াওখ্রে। অদুবু লোয়নমক মীৎয়েংলোই মশীং অমত্তা ৱাত্তনা য়েংনখি। শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল লাক্কদৌরে হায়রবদি য়াওশঙ নকশিল্লক্লে হায়বসু খঙনরম্মী। য়াওশঙদা শুমাং লীলাসি য়াম্না শান্নে। লৈকায় খুদিংগী লৈশাবী কাঙলূপকী, পাখঙ কাঙলূপকী, মৌ কাঙলূপকী, অমুকসু লৈকায় হুপ্না চাক চানবগী লীলা কৌনৈ। লৈকায় অমদা কুম অমদা য়াওশঙদা শুমাং লীলা মরিদি শোয়দনা তৌনৈ, মৌগী, লৈশাবীগী, নহারোলগী অমদি লৈকায়গী হায়না। হৌজিক্তি অসুম অসুম হন্থরক্তুনা লৈকায় অমদা লীলা অমা ফাওবা শুংতৌ তৌদবা মশীংনা হেনগৎলক্লে। মসিগী মরমসু লৈরমগনি। হৌজিক নৈনগদৌরিবা ৱাফমদি শুমাং লীলা করিগী লৈকায়দা কৌনরক্ত্রিবনো? করিগী লীলাগী খোঙচৎ হন্থরক্লিবনো হায়বা অসিনি। মতাং অসিদদি মায়কৈ কয়াদগী য়েংদবা য়ারক্লোই। য়েংলিবা মায়কৈ খুদিংমক্কী ওইনা মরম চাবা শোয়দনা লৈগনি।

হৌজিক লীলাগী আর্টিষ্টশিংগী হৈশিংবা অমদি পকচবা চাং হন্থরক্লব্রা? লীলা ফজবা পুথোক্তবগী মরম, লীলা ইবা মী মশীং তাঙলব্রা? লীলা তম্বীবা মতিক চাবা মী লৈত্রবরা? শুমাং লীলা অমা য়েংবদা নুংঙাইরম্বা অদুগী চাং অদু হৌজিক্কী লীলানা পীবা ঙম্লক্ত্রিবা অসি সোফিষ্টিকেটেদ ম্যুজিকেল ইন্সত্রুমেন্ট ময়াম অসিনা ওইবরা, মদুনা মরম ওইরগা এক্টরশিংগী মতিক ময়াই হন্থরক্লব্রা? ইচম চম্বা ফোক ত্রেদিসন অমগুম্না লৈরম্বা শুমাং লীলানা মতমগা চুননবনি হায়দুনা ময়ান-ময়ান অমা য়ানশিল্লকপা অসিনা লীলাগী মশক্তা অহোংবা লাকখ্রবরা? কৈসু লৈতবদা য়াম্না লৈবা মান্না উহল্লম্বা শুমাং লীলাদা মখল কয়াগী ইন্সত্রুমেন্টকী মতেং লৌদুনা ইফেক্ট মখল কয়াগী ইন্সত্রুমেন্টেকী মতেং লৌদুনা ইফেক্ট ময়াম অমা চীং, পাৎ, তুরেল, এরোপ্লেন, নোং, নুংশিৎ অমদি মখল কয়াগী পীরকপা অসিনা ওদিএন্সশিংনা শাগৎচরগা য়েংজরম্বা এক্টরশিংগী হৈশিংবা কয়াশিং অদু উরক্ত্রবরা? লীলা অমা শান্নবগী মমল অসি কয়া য়াম্না লৌরি। মতমগা চুনবনি হায়দুনসু মী অমনা নৎত্রগা মী কাঙলূপ অমনা খাইগৎনবদা ইরায় লায়না লীলা অমা শিনবদা চংবা শেনফমশিং লায়না পুথোকপা ঙম্লক্ত্রবরা? লীলাগী মমল হৌজিক লিশীং কুন্থ্রা য়ৌরে তাই, ষ্টেজ শাবগী, মৈ থানবগী ময়াম অসিগী লোইনা তিংথোক্লগা লীলা

অমা কৌবদা খূত্তা লিশীং নিফু-য়াঙ্খ্রে ফাওবা পায়দ্রবদি য়ারক্ত্রে হায়বসি চুন্থ্রা? অদুনসু লীলা কৌবগী চাং হন্থরক্লিব্রা?

কুমগী শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল অমা লাকপদা লৈকায় খুদিংমক্তা লীলাগী ৱারীনরম্বা কয়া অদু হৌজিক্তি তোকখ্রে। লীলাগী ইন্টরেষ্ট খরা হন্থরক্লে হায়বসিমদি হেনজিন্না হায়জিনবা নত্তে। কুমসি ৪৮ লকশুবা ওইনা মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমিনা শীন্দুনা শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল পাঙথোক্লি। নুপীগী লীলা অমদি নুপাগী লীলা হায়না কেটেগোরি অনী থোক্লা খাইদোক্তুনা ফেষ্টিবেল অসি চথুরি। নুপাগী কাঙলূপ্তা শুপ্নতগী লীলা কাঙলূপ ৮না শরুক য়ারি। নিপান অসিগী মনুংদা মীয়াম্না য়েংনগদৌরিবা কাঙলূপতি খরখক্তনি। মসিগী মনুংদগী অথোই অহেন তান্নগদৌরিবনি। অথোই অহেন তান্নবা অসিদা মকোক মথং তানবগীদমক অকনবা লানফম অমনি খল্লগা লীলা থৱায় য়াওনা উৎনরি। মণিপুরগী শুমাং লীলাবু নুংশিজবশিংনা শুমাং লীলা শঙলেন্দা তিন্দুনা ফেষ্টিবেল অসিবু মপূং ফাহল্লি। হৌজিক ফাওবদা ফেষ্টিবেল অসিদা, ৱারেং অসি ইজরিঙৈ ফাওবদা নুপা লীলা অহুম ফাওবদি উৎখ্রে। মীয়াম্না য়েংনীংনা ঙাইবা লীলা কাঙলূপ খরা অমসু লৈরি। তশেংনমক্তি ফেষ্টিবেল অসিদা ওইরিবা মশক অসি য়েংলগদি শুমাং লীলা মপূং ফানা হিংলি হায়না হায়নীংবদি পোক্কনি, অদুবু রিএলিটিদা য়েংলগদি শুমাং লীলাগী ফীভম হৌজিক হৌজিক করি ওইরিবগে হায়বা অসিদি য়াম্না মমুৎ তানা খন্নবা অমগী মথৌ তারি। ফেষ্টিবেল অসিদা নুপী কাঙলূপকী লীলাগী রিজল্ট লাউথোকখ্রে। রিজল্ট অসিদা মনা ফংগদবশিংগী মমিং মথা মিদিয়াদা থোকখ্রে। নুপা কাঙলূপকী লোইশিল্লকপদসু কুম খুদিংগী মতৌগুম মনা ফংগদবশিংগী রিজল্ট লাউথোক্লগনি। অদুবু লুরিবদি, মনা পীবগী থৌরম অসি মথং চহীদা ওইনা পাঙথোকপা অসিনি। মনা ফংজগদবশিংগী নুংঙাইবা অমদি ফোঙ ফোঙ শারিবা চা কপ অমা থকপগী নুংঙাইবা মহাও অদুমদি ফংবা ঙমদে। মসি মমাঙঙৈদা একাদেমি অসিনা মেদল পীরম্মী মেদল অদু কোলকটাদা শাবদা মতম চংই হায়দুনা মথং চহীদা পীরম্বনি। হৌজিক্তি মদুগী মতম অদু হৌখ্রে। মেদলসু পীখিদ্রে, খুদক্তা মনাশিং অসি য়েন্থোকপা য়ারে খল্লি। চহী ওল্লগা ফংবা মনা অসি অফংবনসু, অয়েংবনসু ইনুং নুংঙাইতবা মওংনি। মসি হান্নদগী চৎনদুনা লাক্লে হায়রগসু হোংদোকপদা থোইদোক্লা অকায়বা লৈতে। য়ারগদি অসিগুম্বা মওংসি হোংদোক্লবা একাদেমিনসু পূক্লিং চঙনা য়েংশিনবা মথৌ তাই।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম



- **ত্বিটরগী উচেক অদুগী মমিং লেরি কৌই। মিং অসি লেরি বর্দ কৌবা অফাওবা বাস্কেটবোল প্লেয়র অমগী মমিংদগী লৌবনি।**
- হয়িং খোইশিংনা মীওইবগী মায়থোঙশিংবু ময়েক শেংনা খঙবা ঙম্মী। ব্রেন চাউনা পানবা মেম্মেলশিংখক্তংনা মীশক খন্দোকপা ঙম্মী হায়না খন্নরম্মী। অদুবু হয়িংখোয়শিংনসু মীশক খন্দোকপা ঙম্মী।
- এন্টার্টিক গ্লেসিয়রদা লৈরিবা উনশিংগী চাদা ৩ লোমদি পেঙ্গুইন ময়ুংনি।
- ব্লু হ্বেলগী ঈ উতোং মনুংদা অপীকপা অঙাং অমা ইরোইবা চনগনি।
- লোস অঞ্জলিসকী অশাংবা মমিং El Pueblo de Nuestra Senora la Reina de los Angeles de Porciuncula কৌই।
- ওক্টোপস অমগী খূৎ জুরা মরি পাল্লি।
- কুমজা ১৯৭৯গী ফেব্রুৱারী ১৮দা সহারা দের্জটতা পুঙ্খায় অমা চূপ্না উন তাখি। অদুবু উনশিং অদু য়াম্না থুনা মহী লাংথোকখি।

- চিক্কন পিলাফ (পুলাও) -

মচলশিং :

- মরূ অমসুং মউন য়াওদনা চিক্কন থাই কেজি ১ (ইঞ্চি অমা মখায় ষ্টিমশিং শেমদোকপীগনি)
- মরিনেসনগীদমক - চনম পেষ্ট টেবল চমচ ১, শিং, পেষ্ট টেবল চমচ ১, রেদ চিল্লি পাউদর চমচ মখায়, থুম চমচ ৩/৪, চম্প্রা মহি চমচ ১/২ মরু মরাং, থাওনচিংবশিং - ভেজিটেবল ওইল টেবল চমচ ৩, জীরা মরূ চমচ ৩/৪, লোংপাল ৬-৮, গুন মোরোক ৬-৮, উশিংজা ইঞ্চি ১গী মতেক অমা, ইলাইচি ৪-৫, অচৌবা তেজবাট অমা, অচৌবা তিলহৌ ২ - কুপ্না শোইবীগনি, চনম পেষ্ট টেবল চমচ ১, শীং পেষ্ট টেবল চমচ ১, খামেন অশিনবা অচৌবা ৩ (কুপ্না শোইবীগনি), ফদিগোম মরূ পাউদর চমচ অমা মখায়, জীরা পাউদর চমচ ১, গরম মসালা চমচ ১/২, শঙ্গোম অফম্বা কপ ১, চেঙ কপ ২, চিক্কন ষ্টোক কপ ৪, থুম চমচ ১/২, ফদিগোম মনা (কুপ্না শোইবা) চমচ ৩-৪।

শেম শাবা অমসুং থোংবা :-

- অহানবা রেফিজরেটরদা চিক্কন অদু মিনিট ১৫-২০ মরিনেট তৌগনি
- পাত্রদা থাও শাহল্লগা জীরা, লোংপাল, পেপরকোর্ন, লোংপান, ইলাইচি, উশিংজা, তেজপাট হাপ্লগা ঙৌবীগনি। হৌজিক তিলহৌ হাপ্লগা গোল্ডন কলর লাকপা ফাওবা ঙৌবীয়ু খামেন অশিনবা, ফদিগোম, জীরা অমসুং গরম মাসালা হাপ্লগা থাও অমসুং মরূ মরাং তোঙান্না তানবা ফাওবা ঙৌগনি। মরিনেট তৌরবা চিক্কন হাপ্লগা তোয়না ওৎলগা ঙৌবীগনি চিক্কন ব্রাউন কলর লাক্লবা মতমদা শঙ্গোম অফম্বা হাপ্লগা মিনিট ১-২ ঙৌনি, হৌজিক চামথোক্লবা চেঙ হাপ্লগা ওৎকনি চিক্কন ষ্টোক হাপ্লগা নীংথিনা ওৎখায়গনি। শৌহল্লগা মৈশা হন্থহনগনি অমসুং হৌজিক মখুম কুপ্লগা চেঙ অমুসং চিক্কন মুন্দ্রিফাওবা লিরি লিরি শৌহনগনি মৈ মুখুৎলগা মখুম লৌথোক্তনা, পাত্রদু মিনিট ৭-১০ থম্বীগনি। অপাম্বা চাংদা থুম হাপ্লগা ফদিগোমসু চাইশিনা য়ারে।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

ইন্দিয়াগী গগনয়ান হ্যুমেন স্পেস ফ্লাইট মপুং ফাননবা আই এস আই ওনা রোকেটকী দিজাইন অমসুং ইঞ্জিনিয়রিংগী থবক কুপ্না য়েংশিল্লি

ইন্দিয়ানা লৈবাক অসিগী অহানবা ওইনা স্পেসতা মী পুদুনা কাপখৎকদৌরিবা গগনয়ান স্পেস ফ্লাইট প্রোগ্রাম মপুং ফানা পাঙথোক্কনবগীদমক ইন্দিয়ন স্পেস রিসার্ছ ওর্গনাইজেসন (আই এস আর ও)না রোকেট অদুগী দিজাইন অমসুং ইঞ্জিনিয়রিংগী অকুপ্পা থবক থৌরম পুন্নমক য়েংশিল্লি হায়না আই এস আর ওগী মকোক থোংবা ওফিসলগী মায়কৈদগী ফোংদোরক্লি।

আই এস আর ওগী চিয়রমেন কে সিভননা ফোঙদোকখিবগী মতুং ইন্না ইন্দিয়াগী ৭৫রকশুবা ইন্দিপেন্দেন্স দেগী কুমজা ২০২২দা পাঙথোক্কদৌরিবা থৌরমগা ঈরোইননা লৈবাক অসিগী অহানবা হ্যুমেন স্পেস ফ্লাইটতা শরুক য়াগদৌরিবা এষ্ট্রোনোট ৪ রসিয়াদা ট্রেনিং চথুরি।

আই এস আর ওগী চেয়রমেন কে সিভননা ফোঙদোকখিবদা ইন্দিয়াগী অহানবা স্পেস ফ্লাইট অদু মপুং ফাবা অমা ওইননবগীদমক লোঞ্চ ভেহিকল অদুগী দিজাইন অমসুং ইঞ্জিনিয়রিংগী থবক থৌরম পুন্নমক লোইখ্রে। মসিগা মরি লৈননা চৎলিবা চহী অসিদা দিজাইন অমসুং ইঞ্জিনিয়রিংগী থবকশিং অদু মায় পাক্কনা থবক্তা ওন্থোকপা য়াগদরা হায়বগীদমক টেষ্ট কয়া হঞ্জিন-হঞ্জিন পাঙথোক্তুনা অশোইবা য়াওদনবা কন্না হোৎনরি হায়খি।

চেয়রমেন কে সিভননা ঙরাং চেন্নাইদা এরোনোটিক্স সোসাইটি ওফ ইন্দিয়ানা শিন্দুনা পাঙথোকখিবা 'রিসেন্ট দিভলপমেন্টস ইন এরোস্পেস এন্দ দিফেন্স টেগনোলোজি' গী থিমদা পাঙথোকখিবা ৭০রকশুবা এন্যুল জেনরেল মীটিং এন্দ নেসনল কনফরেন্সতা ফোঙদোকখিবনি।

আই এস আর ওগী মায়কৈদগী মথং চহীগী লোয়শিল্লকপদা মী য়াওদবা অহানবা স্পেস ফ্লাইট অমা মায়পাকনা কাপখৎপনি। মদুগী মতুং কুমদা ২০২২গা ইন্দিয়াগী ৭৫রকশুবা ইন্দিপেন্দেস দে থৌরম পাঙথোকপগা মরী লৈননা মী য়াওবা স্পেস ফ্লাইট অমা লৈবাক অসিগী অহানবা ওইনা পাঙথোকপা অসিনি হায়খি।

মরক অসিদা আই এস আর ও (ইন্দিয়ান স্পেস রিসার্ছ ওর্গনাইজেসন)না অপীকপা অনৌবা রোকেট কয়া শাদুনা পৃথিবীগী ওর্বিটতা থম্নবা কন্না হোৎনরি। মসিনা মায়পাক্লবদি মালেমগী তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিংদগী অপীকপা সেটলাইটশিং ইন্দিয়াদগী থাগৎপা য়াননবা খুদোংচাবা কয়া লৈগদৌরি।

আই এস আর ওনা টামিল নাদুগী কুলাসেকরাপাটিনমদা ইন্দিয়াগী অনৌবা রোকেট লোঞ্চ সেন্টর অমসু শাননগী থৌরাং লৈরে হায়না চেয়রমেন কে সিভাননা ফোঙদোকখি।

চিঙ্গাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - মীরোল্লিঙৈদা চাগদবা উহৈশিং

হকচাংদা মচী ওইবা চীঞ্জাক খনবা হায়বসি মীরোল্লিবী নুপীগী ওইনদি য়াম্না মরুওইবাঅমনি। মখোয়না চারিবা দাইট অদুদগী পীবুক্কুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুগী গ্রোথ অমদি দিভেলপমেন্টকীদমক মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিং ফংগদৌরিবনি।

হকচাংদা কান্নবা দাইট হায়বসি উহৈ মরাঙ কায়না য়াওগদবনি হায়বসিদি মীওই অয়াম্বনা খঙই, মীরোনবীশিংগীদমক্তদি করম্বা উহৈনা খ্বাইদগী কান্নবগে হায়বদুদি খঙনদে। মীরোল্লিঙৈদা করিগীদমক উহৈ চাগদৌরিবনো অমদি করম্বা উহৈ চাগদগে হায়বগী মতাংদা শম্লপ্পা নৈনমিন্নসি।

মীরোল্লিঙৈদা উহৈ চাবগী কান্নবা করিনো?

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা তঙাইফদনা মথৌ তাবা ভিটামিন অমদি ন্যুট্রিএন্টশিং উহৈদগী ফংই। ফংফম থোকপা ন্যুট্রিএন্টশিং অদু ফংবনা পুক্নুংদা লৈরিবা অঙাং অদুগী দিভেলপমেন্ট অমদি গ্রোথতা মতেং পাংবা মরম্না হকচাংদা কান্নবা মখল কয়াগী দাইট চাবা য়াম্না মরু ওই। অঙাংগীখক্তং নত্তনা ভিটামিন অমদি মিনরেল চাবগী চাং হেনগৎপনা মীরোল্লিবী নুপী অদুসু হকচাং ফনা থম্বদা মতেং পাংই। হকচাংনা তঙাইফদনা মথৌ তাবা ভিটামিন অমদি নুট্রিএন্টশিং মরাং কায়না য়াওবা তগৎ তগৎ তেক্লিবা উহৈ অসি ফাইবর ফংনবগী অফবা সোর্স অমসুনি।

মীরোল্লিঙৈদা চাবদা খ্বাইদগী কান্নবা উহৈশিং:

মীরোনবীশিংনা চাবদা খ্বাইদগী কান্নবা উহৈ খরা মখাদা পীরি

মালহৈ: মালহৈদা য়াওবা ন্যুট্রিএন্টশিংদি- ভিটামিন এ, সী অমদি ঈ; কেলসিয়ম, আইরন, পোটাসিয়ম, বেটা কেরোটিন, ফোস্ফরস, সিলিকোন অসিনচিংবশিংনি।

কোমলা: কোম্লাদা য়াওবা ন্যুট্রিএন্টশিংদি- ফোলেট, ভিটামিন সী, ঈশিং অসিনচিংবশিংনি।

হৈনৌ: হৈনৌদা ভিটামিন এ অমদি সী মরাং কায়না য়াওই। ভিটামিন এ ৱাৎনা পোক্লকপা অঙাংশিং ইম্যুন শোনবা য়াই অমদি রেস্পিরেটরি ইনফেক্সনগুম্বা পোষ্টনেটেল কমপ্লিকেসনশিংগী রিস্ক ৱাংই।

নাসপটি: নাপসটিদা ফাইবর, পোটাসিয়ম অমদি ফোলেটনচিংবা চাং ৱাংনা য়াওই। মীরোল্লিঙৈদা ফাইবর মরাং কায়না চাবনা কনষ্টিপেসন হন্থহনবদা মতেং পাংই। পোটাসিয়মনা মীরোনবী মমা অমদি মচা অনীমক্কী হার্টতা কান্নবা পী।

কফোই: কফোই চাবনা মীরোনবী নুপীশিংদা ভিটামিন কে, কেলসিয়ম ফোলেট, আইরন, প্রোটিন অমদি ফাইবর মরাং কায়না ফংবা ঙম্মী। কফোই অসি ইনর্জি ফংনবগীদমক য়াম্না ফবা উহৈ অমনি, অমদি আইরনগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না আইরন দিফিসিএন্সি নাহন্দবদসু মতেং পাংই। ভিটামি কে অসি শরু ফহন্নবগীদমক তঙাইফদনা চঙই।

মথক্তা পনখ্রিবশিং অসিখক্তং নত্তনা মীরোনবী নুপীশিংনা চাবদা কান্নবা উহৈশিংদি- এদভোকেদো, পুংতোন, লফোই, অঙ্গুর, বেরি, শেম, দ্রাইদ ফ্রুট অসিনচিংবশিংনি।

দ্রাইদ ফ্রুটশিং অসিদি চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওবা য়াই অমদি ঈশিংগী শরুক য়াওদে হায়বসিদি কাউরোইদবনি। মরম অদুনা হেঞ্জিন্নদি চারোইদবনি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৩।০২।২০২০ ইং, নোংমাইজিং,
ফাইরেলগী থাশু।

মেষ : লম চৎপা ওইজ-ওইথক ফংগনি, হনবা লৈতনা হোৎনবা মাই পাক্কনি, পাইরক্কী লৌশিং চাওবনা মীনা লাকচবা ঙমলোই। মরুপকী থেংনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি-লাংচৎনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : অনম তানবগী কান্নবা ফংগনি, লৈঙাক্কী লম্দা মাই পাক্কনি, মরী মতা নত্রগা লোইনবগী মতেং ফংবা লৈগনি। লাইবক চাওবা নুমিৎনি। ফিংলদি খৎনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খোইরাংবা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : লৌশিং চাওই, অনিংবা অফবা থবক পাংবগী নুংঙাইবা লৈ। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, মরুপ শাবনা নথক থোংবদা লান্না পাউথোক্কনি -ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - অরানবা চৎকনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নিংবা মপা চারোই, অয়েৎপা য়াম্মী অমদি মীনা ইনশিনবা লৌরদি চাদিং হেনগনি। অথেংবদা মরুপ মপাং ফংবা অমদি মীয়াম্না থাগৎপিবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি-খাংখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : খ্বাইদগী হেন্না নিংবা থুংবা নুমিৎনি। অনৌবা থৌরমদগী কান্নবা ফংলনি, মীয়াম লোইনবা নুংঙাইগনি। মরম চাদনা ইচং থৌবনা মীকোক থোংবা ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : লাইবক ফরনি, মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিনবা কান্নগনি। ঙাঙবা-শকপা হৈবা অমদি থৌরম খঙবনা য়েক্লববু খুদুম চনগনি। অশাওবনদি মাঙহল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা : লৈজবনা কোন্নদবনা পুক্লিং ৱাবা লৈগনি, হৈ শিংনা পোরম য়াৎত্রদি ইকাই-নুংশি য়ান্নবা নংগনি। য়েৎনবা য়াওদ্রবা অমদি নত্তবা ৱাখল খন্দ্রবদি মাই পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইব ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক : মীরক্তা চংলগা নুংঙাইবা অমদি মখোইগী মতেং ফংবা লৈগনি। লান্দবনা নচাক নরল চাওখৎকনি। লৌশিং ফুদোক্তুনা মীবু ৱাখল তাহনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ -নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : মীচং য়ামগনি, ললোন ইতিক কান্নগনি অমদি ৱানোম থৌনোম মাই পাক্কনি। অদুবু নচা ননাইগী লমদা পুক্লিং পেন্দবা অমদি খোইরাং খোইশাওবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - তহা তহাগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : চিন শোইরগা লন মাঙবা, য়েক্লবনা নরল মাঙহনবা অমদি মরুপ মপাংনা কাইনবা নংহনবা য়াবা লৈ। থেংলপ্না কান্নবা ফংগনি অমদি থিবা হুম্বদি লেপকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাইঙমদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা, শেন্দোং ফংবা অমদি নিংবা মপা চাবা লৈগনি। য়েৎত্রবদি অমদি মীতোপ্না ইনশিনবা লৌদ্রবদি মাই পাকপদি শোইরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : মীরক্তা লৈরগা য়াম্না নুংঙাইজবা, মীয়াম্না চানবীবদগী কান্নবা য়াম্না ফংবা অমদি নোল্লুক্লা চৎপনা কাইনগদবদগী কঞ্জবা নুমিৎনি। হন্থবা লোইনরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।