করিগীদমক অরিবম শ্যাম শর্ম্মদা দদা সাহেব ফালকে এৱার্দ পীদ্রিবনো?

- নানি

দদা সাহেব ফালকে এৱার্দ হায়বসি কুমজা ১৯৬৯দগী হৌনা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী মিনিষ্ট্রি ওফ ইনফোর্মেসন অমদি দিরেক্টরেট ওফ ফিল্ম ফেষ্টিবেলনা চহীগী ওইনা শীনবা নেসনল ফিল্ম এৱার্দ লাম্থোকপগী থৌরমদা পীবা হৌখিবা য়াম্না লেমজনীংঙাই ওইরবা ফিল্মগী অমত্তা ঙাইরবা তাঙলবা এৱার্দ অমনি। ইন্দিয়াগী ফিল্ম ইন্দষ্ট্রিগী মমিং লৈরবা পর্সনেলিটিজ ময়াম য়াওবা কন্মিটি অমা শেম্লগা, *"outstanding contribution to the growth and development of Indian Cinema"* হায়বা অসিদা মতিক চাবা মীশক খল্লগা পীবনি। হৌজিক ফাওবদা মতিক চারবা ফিল্ম পর্সনেলিটি কয়াদা এৱার্দ অসি পীদুনা ইকায়খুম্নবা উৎখ্রে। হৌখিবা চহী ২০১৭কী ওইনা লৈখিদ্রবা ফিল্ম এক্টর **বিনোদ খন্নাদা** লাম্থোকখি। কুমজা ২০১৮গী ওইনা ফিল্ম এক্টর **অমিটাব বচ্চনদা** পীরনি হায়না লাউথোকখিবা লৈখ্রে।

ইন্দিয়ন সিনেমাদা মপুং ফাবা সাইলেন্ট ফিচর ফিল্ম 'রাজা হরিচন্দ্র' (১৯১৩) হায়বা ফিল্ম অসি পুথোকখিবা 'ফাদর ওফ দ ইন্দিয়ন সিনেমা' হায়না খঙনরিবা দদা সাহেব ফালকেগী মমিং লৌদুনা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা এৱার্দ অসি ইন্সটিট্যুট তৌখিবনি। থিএটর অমদি ফোটোগ্রাফি তম্লক্লবা মতুংদা জর্মন্দা চৎলগা ফিল্ম মেকিংগী মতাংদা তম্লুরগা থোরকপদনি মহাক্না সাইলেন্ট ফিল্ম অমা ইন্দিয়াগী ইহান হানবা ওইনা ফিচর ফিল্ম অমা নমখিবসি। মহাক্কী মমিংদা পীরিবা এৱার্দ অসিদা 'সনাগী থম্বাল' (Swarna Kamal/Golden Lotus) অমা, পূক্লিং-থাগৎ ৱারোল ইবা সাইটেসন অমগা লোয়ননা শেল ওইনা লুপা লাক্ষ অমা য়াওরি। এৱার্দ অসি ইহান হানবা ওইনা ফিল্ম এক্ট্রেস **Devika Rani** দা কুমজা ১৯৬৯দা পাঙথোকখিবা ১৭শুবা নেসনল ফিল্ম এৱার্দ সেরেমোনিদা পীবা হৌখি। মমিং লৈরবা এক্টর – **Prithviraj Kapoor, Raj Kapoor, Shashi Kapoor, Lata Mangeskar, Asha Bhosle, Manna Dey, Deb Anand, Dilip Kumar, Bhupen Hazarika, Ashok Kumar, Baldev Raj Chopra, Pran, Manoj Kumar, Yash Chopra ,Naushad, L.V.Prasad, B.Nagi Reddy, V.Santaram, Satyajit Ray, Akkineni, Nageshwar Reddy, Rishikesh Mukherjee, Adoor Gopalkrishnan, Gulzar, Shyam Benegal, Tapan Sinha,**

D.Ramanaidu, V.L.Murthy, K Balachandran নচিংবশিং এৱার্দ অসি ফংখ্রে। হায়রিবা মীওইশিং অসি ইন্দিয়ন পোপ্যুলর সিনেমাগীদি মতিক ময়াই য়াম্না চেনবা মীশক ঙাক্তনি হায়বসিদদি য়েৎননীংঙাই লৈত্রে। মখোয় অসিখক্তা নত্তনা অতৈ periphery দা হায়দোক্লগা এৱার্দ অসি পীবা য়াবা মীশক্তি লৈত্রবরা? নোর্থ ইষ্টলোমদা য়েংলগদি **ভুপেন হজারিকা**দা এৱার্দ অসি কুমজা ১৯৯২দা লাম্থোকখ্রে। মহাক্না এৱার্দ অসি ফংলকপদা নোর্থ ইষ্টতা লৈরিবা মীপূম খুদিংমক্না তশেংনা হরাওনখি, নুংঙাইখি। সিগী মতুংদা পীবা য়াবশিং অমত্তা লৈত্রবরা, লৈরগনা পীদবগী মরম করিগীনো? মীচং শোনবা, মীচং লৈতবা, নোর্থ ইষ্টকী মীশিং অসিবু সাইদলাইন তৌথোক্তুনা দিসক্রিমিনেসন তোয়না তৌবী হায়বগী লারবা খুদম ওইগদৌরিব্রা? স্পোর্টসকী লম্দসু মমাঙ মমাঙদা য়াম্না নুংঙাইতবা থৌদোক কয়া থোকখিবগী ৱারী লৈখ্রে। ম্যেন লেন্দ ইন্দিয়ানা পুথোকপা ফিল্ম "Chakde India" হায়বা অদুদসু মসিগী খুদম চাংদম ওইবা য়াবা সিন হাপ্তুনা য়াওখ্রবনি। ফনা য়াম্না হায়রবসু নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংবু খরদি থৌ-ৱা শাদে হায়বসি অচুম্বা ওইদুনা লাক্লিবনি।

নোর্থ ইষ্টকী মনুংদা লৈরিবা মণিপুরনা ইন্দিয়ন সিনেমাদা লৌরিবা থৌদাং অসিসু খন্নগদবনি। লায়রবা ষ্টেট অসিদা লাক্লিবা পুথোক্লিবা ফিল্মশিংনা ইন্টরনেসনলগী থাক্তা কাখৎতুনা ইন্দিয়ানা অমুক্তা ফং ঙমদ্রিবা মনা কয়া লৌরকখিবা মখোয় পুম্নমক্না খঙলিবনি। পুম্নমকশিং অসিগী হিসাপ শুরিবা দিরেক্টরেট ওফ ফিল্ম ফেষ্টিবেল, ফিল্ম দিভিজন, মিনিষ্ট্রি ওফ ইনফোর্মেসন এন্দ ব্রোদকাষ্টিংনসু চপ চানা খঙলিবনি। মখোয়না খঙদে হায়রগদি নহানমখৈ মখোয়না তৌরম্লিবা থবক অসি করিনো? হিন্দি ফিল্মদা হেরো হেরোইন কুম্বা ঈশৈ শকপা খক্তনা ইন্দিয়া ফিল্মগী কন্ট্রিব্যুট তৌরব্রা? মণিপুরী ফিল্মগী ওইনা য়েংলুরগদি - "father of the Indian Cinema" হায়না ফাওরিবা দদা সাহেব ফালকেগুম্বা মীশক লৈজরি মহাকপু ঐখোয়না "father of the Manipur Cinema" হায়না কৌবফাও য়ারিবা ঐখোয়গী চাউথোকচনীংঙাই ওইরবা অরিবম শ্যাম শর্ম্ম লৈরিনা। মহাকপুদি করিগী ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা খঙবীদ্রিবনো? এৱার্দ পীরমদাইদা করিগী কাউথোক্লিবনো? ঐখোয় শ্বাইগী পোলিটিকেল লুচিংবশিং অসিনা করিগী মহাকপু নীংশিংবীদবনো? মণিপুরগীদমক মহাক্কী মরমদা সেন্টরগী লুচিংবা অমদি তৌবা ঙম্বা ব্যুরোক্রেটশিংদা নীংশিংদুনা হায়বীদবা করিগীনো?

কুমজা ১৯৮২দা মহাক্কী ফিল্ম "ইমাগী নিংথেম (মাই সন, মাই প্রিসিয়স)" হায়রিবা ফিল্ম অসিনা Festival of Three continents, Nantes দা পাঙথোকখিবদা **গ্রান্দ প্রী এৱার্দ** ফংলকপদা ইন্দিয়া হরাওখিদবরা? কুমশিং ১৯৯১দা অমুক হন্না ইশানৌ (The chosen one) হায়রিবা ফিল্ম অসিনা Cannes Film Festival দা শরুক য়ারুখিবা অমদি মনা ফংলকপদা মখোয় খুবাক খুখিদব্রা? অরিবম শ্যাম শর্ম্মগী ফিল্ম অসিখক্তা নত্তে। দোক্যুমেন্টরি ফিল্মদা কয়া অমনি, ফিচর ফিল্মদসু কয়া অমনি। অদুবু মথক্কী ফিল্ম অনী অসিনা ইন্দিয়ন ফিল্মগী থাক অসি কয়াদা ৱাংখৎহনখিবনো হায়বসি ইন্দিয়ানা ইরায় লায়না চহী খুদিংগী অসুম কাউথোক্তুনা চৎলিবা করিগীনো?এৱার্দ পীদে হায়বগী ৱারৌবদি নত্তে, তৌবতবু করিগীদমক খন্নদ্রিবনো হায়বসিদি হংবা য়াবা ৱাহং ওই।

মতাং অসিদা, মণিপুরী ফিল্মগীদমক লৈরিবা

ওর্গনাইজেসনশিং অমদি অতৈ মরী লৈনবা দিপার্টমেন্ট পুম্নমক্না ৱাফম অসি সেরিয়স ওইনা খন্নহৌবা চুম্মী। ইন্দিয়াদা ফিল্মগা মরী লৈননা থবক তৌরিবদি মিনিষ্ট্রি ওফ ইনফোর্মেসন এন্দ ব্রোদকাষ্টিং হায়রিবা অসিনি। মসিগী মখাদা মণিপুরদা লৈরিবসি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিক রিলেসন হায়বা অসিনি। অদুবু মণিপুরদদি ফিল্ম হায়বসি দিপার্টমেন্ট ওফ আর্টস এন্দ কলচরগী মখাদা লৈরিবগুম তৌই। মসিদি তশেংনা পুমওন ওন্নরবা অমনি। আর্টস এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টনা মিনিষ্ট্রি ওফ ইনফোর্মেসন্দা ৱা হায়রুবদা থোইদোক্লা তাদৌ মান্দে। অদুগা মিনিষ্ট্রিদুনসু ফিল্মগা মরী লৈননা আর্টস এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টতা কৈসু অনৌবা থৌশিলগী মতাংদা ৱাফম থারক্লমগদৌবা মান্দে। মরমদি অনী অসি মরী শম্লবা ৱাৎলি। অমবু ওইরে অমবু ওইরে, হৌজিক্কী ওইনদি আর্টস এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদা লৈরিবনিনা ৱাফম অসি করি লৈবগে হায়না খন্নবা অমা মথৌ তারি। লোয়ননা খ্বাইদগী মরু ওইনা ফিল্ম ফোরম, মণিপুরনসু মসিগী মরমদা মতম চানা খন্নবা অমা মথৌ তাই। ৱাফম অসি ইন্দিভিজুএল ওইনা হায়বদা কান্নরোইদবা ওইবনা লমদম অসিগী মায়কৈদগী খোঞ্জেল অমা থোকহনবা অমা মথৌ তারি। নৎত্রগদি লমদম অসিগী এচিভমেন্ট কয়াশিং অসি অরেম্বদা কান্নফম খঙদনা মাঙখিবা য়াই। ঐখোয়না ঐখোয়গী অশেংবা তাঙলবা লননি হায়না খঞ্জরিবা হীরম কয়াদা মাঙজিন থাদুনা মীংচৎ উরোং খিনবতা নত্তনা হৌরক্লিবা নহা কয়াদা থৌনা হাপ্লীবা মতিক চারবা কয়া অসিবু থওইদনা ইম্থোক্তুনা থম্বা হায়বসি শাথিনা চুমদে। অপিকপা ষ্টেট অসিগীসু লৈজরিবা মতিক ময়াই চেনবশিং অসি করম্না চিংখৎলক্কদগে হায়বসি খন্নফম থোকই। খন্নরক্তুবদি ঐখোয় শ্বাইগী হায়ফম থোকপশিং অমদি মৱা চৎকদবশিংনা কাংথোকপা তাই। মীগী মরল লৌগে হায়বা নত্তে, ঐখোয়গী ফংফম থোকপা অদু পীবিয়ু হায়বনি, থোইদোক্লা কায়দে, কৈসু কি কৈনোসু কি হায়দুনা তৌরগদি ঐখোয়না অপিকপা ষ্টেট অমদি মীচং লৈজদবা অমা ওইরুবনা হীরম খুদিংমক্তা কান্নফম খঙদনা লৈরগদি য়াম্না নীংবা কায়নীংঙাই ওই। হেন্না হেন্না ময়ায় লমগা মতাই লমগা ওইরিবা ঐখোয়গা লাপথোক্লবগী ৱাখল্লোন অসি মাঙবা ঙমখিরোই।

থাজবরা, থাজদবরা? *অঙকপনা থল্লবা মালেম*

- নুপীনা নুপাদগী মীৎ কৃপ্লগী চাং শরুক অনীরোম হেল্লি।
- খূৎ ওই হৈনবা মীদগী খূৎ য়েৎ হৈনবা মীনা চাংচত্তা চহী মাপল পুন্সিবা হেল্লি।
- ইংলিস ৱাহৈ 'এসাসিনেসন' অমসুং 'বম্প' অসি শেক্সপিয়রনা পুথোক্লম্বনি।
- নোংশা খরদি নোংমদা য়াঙ্খৈরক্তগী হেন্না হক্তিন্নৈ।
- ষ্টারফিশশিং অসি ব্রেন য়াওদে।
- Stewardesses অসি খূৎ ওইখক্তং শীজিন্নরগা টাইপ তৌবা য়াবা খ্বাইদগী শাংবা ৱাহৈনি।
- মীওই অয়াম্বনা মখোয়গী পুন্সিদা নুমিদাংগী মতমদা মি ৮ দি চায়।
- কেটফিশ অমগী টেষ্ট বদ ২৭,০০০ হেন্না য়াওই।
- মরাল লৈরবা মীওই অমবু চৈরাক পীবদা শীজিন্নবা ইলেষ্ট্রিকী চৌক্রি অসি দেন্টিষ্ট অমনা পুথোকখিবনি।
- মীওইবগী হার্টনা পুথোক্লিবা প্রেসর অসি অসুক্কী মতীক কল্লী মদুদি হকচাংগী মপান্দা ঈ কাপথোক্লগদি ফিট ৩০ শান্না চৎকনি।
- মোহম্মদ হায়রিবা মিং অসি মালেমদা খ্বাইদগী থোন্নবা মিংনি।
- মীওইবকী হকচাংদা য়াওবা খ্বাইদগী কনবা মসল অসি ঐখোয়গী লৈ অসিনি।
- ঐখোয়না হায়নীংবা ৱাহৈ অমা নীংশিংবা ঙমদবগী থৌওংবু 'লেতোলোজিকা' কৌই।
- নহাক নশা নথন্তনা নীংশা থিংজরগা শিবা ঙম্লোই।
- মালেমসিদা লৈরিবা মীওই য়ামদ্রবদা মিল্লিয়ন ৯ গা নহাক্কা বার্থদে মান্নে।
- মালেমসিদা লৈরিবা লৈঙোইগী মকুপশিং অসিদগী য়ুনিভর্স অসিদা লৈরিবা থৱানমিচাক মশিংনা য়াম্বা হেল্লি।
- অফ্রিকান লৈবাক লেসোথোদা লৈবা মীওইশিংবু বাসোথো কৌই, মখোয়গী লোলবুনা সেসোথো কৌই।

চিক্কন সুপ

মচলশিং

- ওলিভ ওইল চমচ ২
- তিলহৌ ১, কুপ্পা শোইগনি।
- কেরোট ৩, পিছ মচা মচা তানা শোইদোক্কনি।
- তিলহৌ ময়োল ৩, শাংলপ শাংলপ্পা কক্কনি।
- ঈশিং কপ ৬
- চিকন গ্রাম ৭০০, পিছ ৬ মুক থোক্লা শেমদোক্কনি।
- কুপয়ান য়ানবা ফদিগোম কপ মশুং অমা।
- এগ নুদল মচা কপ ১।
- থুম, গুন মোরোক।

থোংবা (শেম্বগী মওং) :

অফবা কপ অমদা থাও শাহনবীগনি। তিলহৌ অমসুং তিলহৌ মনা (ময়োন) ঙৌগনি। চিক্কন শেম্বদা থুম অমদি গুন মোরোক মকুপ চাং য়েংলগা চাইশিল্লগা তোৎকনি।

চিক্কনগী মকুরোম থংবা শরুক পাত্রগা তাইননা মিনট ৫ ঙৌগনি। কেরোট হাপ্লগা ঈশিং হৈজিনবীগনি অমসুং পুং ১ মৈ লিরি লিরি থারগা শৌহনবীগনি।

সুপ্তগী চিক্কন লৌথোকপীরগা ঈংহনগনি। শরূদগী শাদোং লৌথোক্কনি, মকুসু শেৎতোক্কনি।

শাদোংদু পাত্রদুদা অমুক হাপ্লগা ফদিগোম অমদি নুদল হাপ্লগা ওৎখাইগনি। মদু মিনট ২০ লোম থোংদোক্লবদি চিক্কন সুপ তারে।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

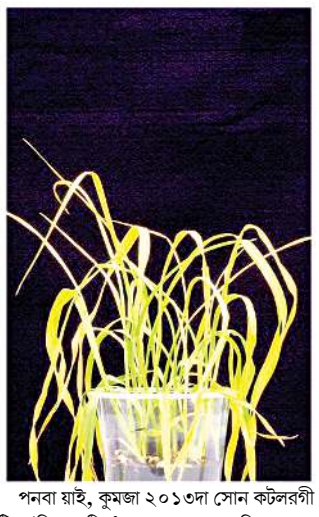
ঈকং থোকপা মতমদা মহৈ-মরোং কনবা ঙম্বা য়াবা অনৌবা কেমিকল অমা পুথোকপা ঙমখ্রে

য়ুনাইটেদ ষ্টেটস ওফ এমেরিকাগী য়ুনিভর্সিটি ওফ কালিফোর্নিগী রিবরসাইদকী প্লান্ট সেল বাইওলোজিগী প্রোফেসর সোন কটলরনা নৌনা পুথোকখিবা কেমিকল "ওপাবেক্টিন"না ঈকং থোকপা মতমদা পান্বীশিং মহৈ-মরোং পুথোকপা ঙমদবগী অৱাবা লৈরিবা অদু ঙাকথোকপা ঙম্লগনি হায়না ফোঙদোকখ্রে।

মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা ঈকং থোকপা অমদি ঈচাও থোকপগী মরম্না মহৈ-মরোংগী হান্না থৌদোক অদু থোক্তিঙৈদা লৈরম্বা ফিভম অদুদগী কা হেন্না শোকশিন্দুনা মীওইবগী পুন্সি মরেলদা অৱাবা চৈথেং কয়া পীদুনা লাক্লি।

হন্দক্তা য়ুনাইটেদ ষ্টেটস ওফ অমেরিকাগী য়ুনিভর্সিটি ওফ কলিফোর্নিয়াগী রিভরসাইদকী প্লান্ট সেল বাইওলোজিগী প্রোফেসর অমা ওইরিবা সোন কটলরনা নৌনা মতম শাংনা রিসার্চ তৌরবা মতুং পুথোকখিবা কেমিকল "ওপাবেক্টিন"না পান্বীনা ঈকং থোকপা মতমদা অৱাৎপা ঈশিংগী চাং অদু হন্থহন্দুনা হান্নগী লৈরিবা খোংচৎ অদু কাইহন্দবা য়াবগী খুদোংচাবা অদু লৈরে হায়না ঙরাং পব্লিস তৌখিবা সাইন্সকী জর্নেল অমদা ফোঙদোকখি।

সোন কটলরনা মহাক্কী পব্লিস তৌখিবা চেরোল অদুদা কেমিকল "ওপাবেক্টিন" অসি সাইন্সকী লমদা লৈরিবা মীওই কয়া অমনা কেমিকল অসিবু এন্টি ৱাটর লোস কেমিকল হায়না খঙনরি।



পনবা য়াই, কুমজা ২০১৩দা সোন কটলরগী টিম্না 'ক্লিনাবেক্টিন' হায়না খঙনবা কেমিকল অমা পুথোক্তুনা পান্বীনা মহৌশাগী ওইনা পুথোকচবা 'এবসিসিক এসিদ (এবিএ)'কা মান্নবা পাঙ্গল লৈবা মীয়ামদা খঙহনখিবনি। অদুবু কেমিকল অদুনা পান্বীনা ঈশিং ফংদবা মতমদা কাহেন্না মতেং পীদুনা অৱাৎপা অদু মেনশিনবা ঙমখিদে।

সাইন্টিষ্ট কটলরনা ফোঙদোকখিবদা মহৌশানা পান্বীনা পুথোকচবা এবিএগী চাং অদু হেন্না খুৎশেমগী ওইনা পীশিনবা মতমদা ঈশিং ৱাৎপগী অৱাবা অদু খর মখৈদি মায়োক্লবা ঙম্লম্বনি। অদবু পাকশন্না ঈকং থোকপা মতমদা পান্বীনা ঈশিং ৱাৎপদগী মহৈ-মরোং পুথোকপা ঙমদবগী অহোবা অদু মেনশিনবা ঙমদনা লাক্লি।

হন্দক নৌনা পুথোক্লিবা 'ওপাবেক্টিন' কেমিকল অসিনা এবিএনা ঈশিং ৱাৎপা মতমদা পান্বীদা পীবা কান্নবা অদুগী চাং অদু শরুক ১০ হেন্না কান্নবা পীবা ঙম্লি। সাইন্টিস কটলরগী খোংজং অসিগা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা ফর্ম কয়ানা শৌগৎলক্লি।

চিঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - লৈবাক মঙ্গ্রা চাবগী কান্নবশিং

লৈবাক মঙ্গ্রা হায়বসি লমদমসিগী মীওইশিংনা মমাঙঙৈদগী হৌনা য়াম্না পাম্না চানরক্লবা চীঞ্জাক অমনি। লৈবাক মঙ্গ্রা চাবনা হকচাংদা করি-করি কান্নহনবগে অমদি করম্বা মচি ওইবা পোৎলমশিং য়াওবগে হায়বগী মতাংদা নৈনমিন্নসি:

লৈবাক মঙ্গ্রা অসি মচি ওইবা পোৎলম কয়া য়াওবা চীঞ্জাক অমনি। লৈবাক মঙ্গ্রা চাবনা হকশেলদা পীবা কান্নবা খরা মখাদা পীরি:

দাইবেটিস: লৈবাক মঙ্গ্রা অসি গ্লাইসেমিক স্কেল ইন্দেক্স নেম্মী, নৌনা চথখিবা রিছার্স অমগী মতুংইন্না লৈবাক মঙ্গ্রানা দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী ঈদা চিনিগী চাং নেম্বগী খুদোংচাদবা থোকপা অমদি ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স থোকপগী চাং হন্থহল্লি হায়রি। মসিদা য়াওবা মশিংগী শরুক অসিনা মরম ওইরগা টাইপ ১ দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী ব্লদ গ্লুকোজ লেবেল হন্থহল্লি অদুগা টাইপ ২ দাসবেটিস নাবা মীওইশিংদনা ব্লদ সুগর, লিপিদ অমসুং ইন্সুলিন লেবেল ফগৎহল্লি।

ব্লদ প্রেসর: সোদিয়মগী চাং হন্থনা চাবনা ব্লদ প্রেসরগী চাং চপ চানা থম্বদা মতেং পাংই। অদুবু পোটাসিম চাবগী চাং হেনগৎহনবসু য়াম্না মথৌ তাই। ময়ায় ওইরপ চাউবা লৈবাক মঙ্গ্রা অমদা পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৫৪২ য়াওই।

কেন্সর: লৈবাক মঙ্গ্রাদা বেটা-কেরোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না কোলোন কেন্সর অমদি নুপাশিংদা প্রোষ্টেট কেন্সরদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

চাবা তুম্বা অমদি খোঙ হাম্বা চাং নাইহনবা: মশিংগী চাং য়াম্না য়াওবা মরম্না দাইজেষ্টিব ট্রেক্ট ফগৎহন্দুনা চাবা তুম্বা অমদি খোঙ হাম্বা চাং নাইহনবদা মতেং পাংই।

ইম্যুন: ভিটামিন সি অমদি বেটা-কেরোটিন চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহল্লি।

ইনফ্লেমেসন: লৈবাক মঙ্গ্রাদা কোলিন হায়বা পোৎশক অমা য়াওই। মসিনা তূম্বা, মসল মুভমেন্ট, মহৈ তম্বা অমদি মেমোরিদা মতেং পাংই। কোলিন অসিনা হকচাংদা ইনফ্লেমেসন থোকপগী চাং হন্থহনবদা নত্তনা ফ্রী রেদিকেলশিং মাঙহনবদা মতেং পাংই।

উবা ঙম্বা: ভিটামিন এ ৱাৎপনা মীওইবদা উবা ঙম্বগী পাঙ্গল মাঙহল্লি। মঙ্গ্রাদা ভিটামিন এ মরাং কায়না য়াওবা অসিনা উবা ঙমদবগী খুদোংচাদবা অদু কোকহনবদা মতেং পাংই।

লৈবাক মঙ্গ্রাদা য়াওবা মচি ওইবা পোৎলমশিং:

য়ু এস দি এগী নেসনল ন্যুট্রিএন্ট দেটাবেজকী মতুংইন্না, ময়ায় ওইরপ চাউবা (দাইএমিটরদা ইঞ্চ ২ অদুগা অশাংবনা ইঞ্চ ৫, অরূম্বনা চাউরাক্লা গ্রাম ১১৪ ওইবা) মকু য়াওবা অরৌবা লৈবাক মঙ্গ্রা অমদা য়াওরিবা মচিশিংদি:

কেলোরি ১০৩, ফেট গ্রাম ০, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ২৪ (ফাইবর গ্রাম ৪ অমদি চিনি গ্রাম ৭ য়াওনা), প্রোটিন গ্রাম ২.৩নি।

ময়ায় ওইরপ চাউবা লৈবাক মঙ্গ্রা অমদা মীওইবনা নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন এগী চাং চাদা ১০০ য়াওই, লোয়ননা-ভিটামিন সি চাদা ২৫, ভিটামিন বি৬ চাদা ২৫, পোটাসিয়ম চাদা ১২ য়াওই। য়ামদবা চাংদা কেলসিয়ম, আইরন, মেগ্নেসিয়ম, ফোসফোরস, জিঙ্ক, ভিটামিন ঈ, থিয়ামিন, রিবোফ্লেবিন অমদি ফোলেটসু য়াওই।

খুদোংথীবা: পোটাসিয়মগী চাং কা হেন্না চারগদি কিদনি ফত্তবা মীওইশিংদা খুদোংথীবা থোকহল্লি। অদুনা কিদনি শোকপা মীওইশিং লৈবাক মঙ্গ্রা য়াম্না কা হেন্না চাবা ফত্তে। ফনা ফবা চীঞ্জাক ওইরবসু চাগদবা চাং অমদি চাবগী মওং শোয়রবদি মাঙজবা ওই হায়বসি কাউরোইদবনি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৭।১০।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং, নুংথিল পুং ১২.২৩ ফাওবা মেরাগী ২৯ নি পাল্লি, মতুং থাশুনি।

মেষ : শেল-থুম পনবা অমদি য়েৎনবদা মায় পাকপা ৱাবা লৈগনি। নথক থোংবনসু চানবীবা খরা ৱাৎকনি অমদি শেল চৎফম য়াম্মী। লল্লোন ইতিক্তি কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি মরুপ-মপাংশিংগী মতেং লৌবা য়াগনি। নিংহন্নদনা হোৎনৌ মায় পাকলোইদবগী মরম লৈতে। লৈজবনদি কোন্নদবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরুপ লোয়নবা কান্নগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : থেংলপ্পা মায় পাক্কনি অদুনা ঙাইঙমদবা তৌগনু। নোল্লুক্লা চৎত্রবা অমদি নঙগী ওইবা মীগা য়েক্লরবদি য়েক্লবনা ওৎপা অমদি কাইনবা নঙগনি, খুৎচাও থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াকা য়েংনা চৎলু ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: লৈফম অফবা ফংই অমদি থবক্কী লম্দা নুংঙাইজবা ফংগনি। ইকায় নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংবা য়াবা লৈবনা শাজৎ হৈয়ু। অদুবু য়েৎনরম্বা কয়াদি কোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ: মরী-মতা অমদি মীয়াম্না চানবদি লৈ। নুংঙাইবা শোইদনা ফংজগনি অমদি অনৌবা মরুপ ফংবা য়াবসু লৈগনি। মীথোই মীহেনবা ওইবা ঙম্বা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

কন্যা : লাইবক ফৈ, হরাওবা নুংঙাইবা লৈগনি। লেংদবা লন ফংগনি, নথক থোংবনা য়াম্না চানবীগনি। লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং ফংগনি। অনম তাল্লদি খৎননি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : অশাওবনা কাইনবা অমদি মরম চাদনা চাদিং তৌগনি। নথক থোংবগী অকনবা মীৎয়েং লৈ অদুনা খম্বদনা ৱা ঙাঙগনু অমদি হেন্না অশা তৌগনু/ চরাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথৌ-য়াইফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : লাই-গুরু অমদি নথক থোংবনা চানগনি। ফংবা য়াবা লন পনবগী ৱাথোকপা য়াবা লৈ অদুনা ৱাঙাঙ হৈবা ফগনি। হৈশিংবা শারদি মাঙজবতা থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নঙগী ওইবা মীশিংনা য়ানবা চৎলু ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : মীকোক থোংগদি, লৈঙাক্কী থবক্তসু থোইনা মায় পাক্কনি, শেল থুমগী লম্দা মায় পাক্কনি। মীয়ামগা লোয়নবদা নুংঙাইজবা ফংগনি। হুদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌরদি কাইনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : নুমিদাংৱাইরম ফাওবা ওইজ-ওইথক ফংবা ৱাগনি। মরুপ-মপাংশিংগী মতেংনা মীকোক থোংবা ওইগনি অমদি থৌনা ফুদোকপা য়াগনি। মীংচৎ ফংই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ভ : মরী মতানা চানগনি, অরং-অরাক্লম্বা লন ফংগনি অমদি অনীংবা থবক পাংগনি। শোক পনবা য়াবদৈদি চেকশিল্লু অমদি মরী মতানা য়ানবা চৎলু ।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবা থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংগদবা ঙসিসু লৈ। নথক থোংবনা য়াম্না চানগনি অমদি লৌশিং চাওবা নুমিৎনি। মরুপ শাবশিংদগী চেকশিল্লু, মীৱা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয় মহয় ফংগনি।