‘‘থিএটর ক্রোসিং বাউন্দরি’’
৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো দ্রামা ফেষ্টিবেল,

- নানি

জন্যুৱারী ১৮দগী ২৪ ফাওবা নুমিৎ তরেৎনি চুপ্পা লেপ্তুনা চথরকখিবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো কলচরেল ত্রষ্টনা চহী অহুম/অহুম কান্নরগা শীনবা খুন্দোংপম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেষ্টিবেল ২০২০ লোইখিবা অসিদা মণিপুরগী থিএটরগী ওইবা ৱাফমনা নিন্দুনা লৈরম্বদু পুমচিক চিকপগুম তৌখি। ফেষ্টিবেলদি অসুম্না শীনগদবনি, মচু য়াম্না তাখি। ফেষ্টিবেল অদুবু য়েংবা লাকখিবা মীয়াম্না হেন্না ফবা সজে সন কয়া পীনদুনা ফেষ্টিবেল অদু খরগা হেন্না পাকথোক চাউথোক্লনবা শীলহন্নীংবগী ৱারী কয়া শানখিবা তাহৌই। ৱারী হায়দুনি, কনানবু অদুক নিতি কায়দনা, থিএটর ফেষ্টিবেল অমগী মশক মচু থোক্লবা হোৎনবা হায়বসি পাক ঙম্লরোইদবা অমনি হায়না থমনীংই। ত্রষ্ট অসিগী মায়কৈদগী লৈখিদ্রবগী ইমুং মনুংনা থওইনা কথোকপা অমগা লোয়ননা তৌগে হায়না তৌজরিবা অসিগুম্না কনাগুম্বা অমনা শিনবা পাক হেক ঙম্লরোইদবা মওংনি।

ফেষ্টিবেল অদু য়েংবা লাকপশিংদা ফাওখিবশিংদু ঈংনা অমুক্তা ৱারী শানবীয়ু, মখোয়না শোয়দনা হায়রক্কনি। ফেষ্টিবেল মফম অসি য়ৌরকপা মতমদা অনৌবা তাইবঙ অমদা লৈবগুম ফাওই হায়না। ফজরবা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমিগী গেট হেক লানশিনবগা মীৎকা মায়োক্লবদা ফুট অমরোম পাকপা অঙৌবা ফিদা ৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেষ্টিবেল হায়না চাইনিজ ময়েক মাল্লপ তৌনা ইংলিসনা দিজাইন তৌদুনা য়ুংনা য়ুংনা থাদরকপা ময়াম অমা মীৎফম হোংবা ঙমদনা লৈরম্বা থেংনখি। মদুদগী মীৎসি ওইরোমদা লৈথোক্লবদা জে এন এম দি একাদেমিগী ফেন্সিং ৱাল থেংনগনি। ৱাল অদুদা প্লে অদুদা শরুক য়াগদৌরিবা ময়ামগী প্লেগী ফোটো য়াওবা ৱাল পোষ্টর ময়াম অমা পাকপা চাউবা চাং চপ মান্ননা পরেং শানা থেৎলম্বা থেংনখি। মদুদগী মীৎসিনা অমুক য়েৎলোমদা খজিক লৈথোকপদা ইঙান ঙান্না নাকন্দা লৈরম্মী, মপান্দা অখন্ননা শেম্বা ফজরবা ষ্টেজ অমা। ষ্টেজ অদু অমুক য়েংশিল্লবা মতমদা অমুক উরকখি ‘৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেষ্টিবেল ২০২০, কলচরেল প্রোগ্রাম’। অদুগা মায়োক্লনা অমুক চ্যের ময়াম অমা থাদুনা লাক্লিবা মীয়ামশিং ফমফম শেল্লি। অদুগা নুংথিল পুং ৩ চপ চানা নুমিৎ খুদিংগী মান্নদবা লমদম অসিগী শিথরক্লিবা অদুগা খুন্নাই অসিগদি য়াম্না নক্লবা মরী লৈনবা, থিএটরগীসু কম্পোনেন্ট/ইলিমেন্ট অমা ওইরিবা ফজরবা কলচরেল প্রোগ্রাম শিন-শিন্দুনা নুংথিলগী পুং ৪ তাবা ফাওবা চথখি। লোয়ননা অশিন অরাংগী মায়কৈদগী ফম্ফম তান্না ফোঙ-ফোঙ শারবা চা কপ অমমমগা লোয়ননা cookery য়েন্দুনা লাক্লিবা মীয়ামগী পূক্লিং ঙাইহাক্তা ওইরসু পোথানবা কয়াদা মচু তানা শিনখিবা।

ফেষ্টিবেল অদুগী নুমিৎ খুদিংগী ওইনা মমিং লৈরবা লমদম অসিগী প্লেরাইট অমমম অখন্ননা চীফ গেষ্ট ওইহন্দুনা অচম্বা খুদোল পীদুনা কয়াদা নিংথিনা চংখোন্না ইকায়খুম্নবা উৎখিবা। মসিবু পাক হেক থোকপা য়াবা থৌদোক্লা? মসিগুম্বা কয়াশিং অসি য়েংলুরগদি, ত্রষ্ট অমদি ফেষ্টিবেল কম্মিটিগী অশিন অরাংশিংবু থাগৎনীংলোইদবগী মরম লৈতে। ফেষ্টিবেল অদুদা মণিপুরগী থিএটর টিম মরি, ইন্দিয়াগী টিম অনী অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা বাংলাদেশকী থিএটর টিম অমা য়াওনা পূন্না টিম তরেৎনা ফেষ্টিবেল অদুদা শরুক য়াখিবনি। ফেষ্টিবেল অদুগীদমক অখন্ননা পানখৎপা মখোয় মখোয়গী প্লেশিং অদু নিংথিনা মীয়ামদা খুদোল তমখি। লোয়ননা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোবু ঙসিগী মীরোল অসিদা হেন্না মশক তাক্লবা থৌদাংশিং লৌখি। মতম অমদা প্লেরাইট অসিনা মমিং লৈবা লীলা কয়া ইদুনা শান্নখিবা অদু হৌজিক অমুক ইনৌ নৌবা টিমশিংনা মখোয় মখোয়গী অনৌবা মীৎয়েংগা লোয়ননা উৎখিবা প্লেশিং অদুনা হৌজিক্তদা ব্রোজেন্দ্রোবু অমদি মহাক্কী মীৎয়েংবু মায়কৈ কয়াদা শন্দোরক্লি। অমদি অখন্নবা দ্রামাটিষ্ট অমগী কাখলদা চোংখৎহল্লক্লি। মসিনা ফেষ্টিবেল অসি শিনবগী অমদি ত্রষ্ট অসিনা পামজ রিবা মণিপুরী থিএটরবু য়োকখৎপা, মণিপুরী কলচরবু মচি লেংদনা মঙাল নাইনা লৈহনবা অমদি প্লেরাইটশিংবু ইকায়খুম্নবা উৎতুনা পূক্লিং থৌগৎপা হায়বা কয়াশিং অসি হেন্না হেন্না ময়েক শেংদোরকখি। লাকখিবা মীয়াম্না অশিন অরাংশিংবু মখোল থোক্লা অমদি থোক্তনা মথম্মোয় মথম্মোয়দা য়ৌনা থাগৎনখি।

ফেষ্টিবেল অদুগী হুমনি চনবা নুমিত্তা লৈকোল মণিপুরী কলচরেল ওর্গনাইজেসন, ত্রিপুরাগী **‘অঙাওবীসে ঐগীদি ইমানি’** হায়বা এস উত্তমকুমারনা দিরেক্সন পীবা প্লে অমা উৎখি। প্লে অসিগী মরমদদি মীয়ামনা থোইনা খঙনরে, প্লেগী ৱারী অমুক লীরুবগী কান্নবা লৈত্রে। অদুবু প্লে অদু য়েংলুবদা পূক্লিংদা মোংলকপা খরদি থম্বা চুম্মী। টিম অসিনা প্লে অসিগী অনৌবা ৱাহন্থোক অমা পীনবা হোৎনৈ। মণিপুরগী লৈহাওদা শাগৎখিবা প্লে অদু ত্রিপুরাগী ওইবা মচৎ মওং, য়ুমলিং খুল্লিংবা অমদি চৎনরোল কয়া মমি তাহন্দুনা প্লে অদুমক মফম অদুগী ইচম চম্বা খুঙ্গং অমদা থোকপা থৌদোক অমগুম উহনবা ঙমখি। মসিমক্তি প্লেরাইট খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোনা মঙদা ফাওবা মঙলমখিদবা লীলাগী মশাগৎ অমনি হায়না খল্লি। করিগুম্বা প্লেরাইট অসিনা লৈরম্বা থোক্লবদি প্লে অদু উজবদা অসুক্কী মতিক পেঞ্জরমগনি হায়না খঞ্জে। ত্রিপুরাদা লৈবা মীতৈশিংনা লোন খজিক খজিক খোইরপ খোইরপ দাইলোগ দিলিভরি তৌরকপদু তাবদা য়াম্না নুংঙাই, নুংশিবা অমা য়াওই। দাইলোগ দিলিভরি ষ্টাইলসু ঐখোয় শ্বাইগা খেন্নৈ, মখোয়গী লমদমদুদা শীজিন্নবা শাউরকপদা, পেল্লক্তবদা থাবা খোম্বা কয়া অদু শ্বাইগা মান্নফাত্তনা মখোয়গী ওইজবা মওংদা শীজিন্নরকখিবা ৱাহৈশিং অদুগী অনৌবা মহাও অমমম পীবা ঙমখি। প্লে অদুসু থোইদোক্লা নোপ্পা অমা ওইখিদে। অদুবু খরগা হেন্না চেকশিন্না অমদি শীজিন্নরিবা থিএত্রিকেল দিভাইস ময়ামশিং অদু মশক থোক্লা উৎপা অমগীদি মথৌ তারি।

প্লে অদুদা শরুক য়াখিবা আর্টিষ্টশিংদি -Saikhom Usharani, Uttam Sinha, Bivas Sinha, Prasanta Sinha, Arnab, Nilakanta, Puja নি। প্লে অসিগী stage – Nilakanta Sinha, Music, Abhisek Sinha, Pradyut Sinha নি। টিম অসিনা ফেষ্টিবেল অসিগীদমক অখন্নবা প্লে অমা পানখৎতুনা শরুক য়াখিবা অসিমকসু তশেংনা পক্লিং থৌগৎনীংঙাই ওই।

ফেষ্টিবেল অসিগী মরিনি চনবা নুমিত্তা ক্রিএটিভ লিভিং আর্ট রিছার্স সেন্টর, লাংমৈদোংগী **‘ঐ মমানি’** হায়বা ওজিৎকুমার এলাংবমনা দিজাইন অমদি দিরেক্সন পীবা প্লে অমা মায় পাক্লা উৎখি। প্লে অদু কনভেন্সেল ওইবা মচৎ অমদা পুথোরকই। দিরেক্টর অসিনা প্লেরাইটনা থম্লম্বা পরিং অদু য়ারিবমখৈ কায়দনবা হোৎনবা উবা ফংই। শরুক য়াখিবা এক্টরশিংসু য়াম্না থৱায় য়াওনা নিংথিনা মাগী মাগী লৌরিবা করেক্টরশিং অদুগী মশক থোক্লবা হোৎনবা উবা ফংখি। মদুমক্লা প্লে অদুগী চাউরাকপা ফজবা মশক অমা শাগৎপা থেংনখি। থিএটর অমা হায়বসিদি প্লেগী ৱারী, প্লোট, দাইলোগ অদুখক্তনসু য়াদ্রি, লাইট, সেট, প্রোপ হায়বা কয়া অসিগী দিজাইনিং অমা মথৌ তারি। মদু লাংমৈদোংগী প্লে অসিদা খরা নাকোয়ননা থম্লবগুম তৌই। লাইটনা মরোল লোলহনগদবা অমদি অয়েংবশিংগী পূক্লিংদা মোংহনগদবা কয়া অদু ইকোক কোক্লা থম্লখি। মদু হেন্না চেকশিনবা য়ারি। অদুম্না ওইরগদি প্লে অসি চিক-চিক লাউবা প্লে অমা ওইরম্বা য়াই। এক্টরশিং থোং মান্নৈ। মেক-অপকী মতাংদা ৱাফম খরা থম্লরকপা য়াওই। মদুসু কায়দে, মাগী মাগী অপাম্বনি। অদুবু কেরেক্টর হায়বসিদি কুম্লিবা মীশক অদুগী voice, body movement, gesture ময়াম অদুগী মেচুরিটিনা করেক্টরগী চহী পুদুনা চৎপনি। থোইদোক্লা নহাদা মেক-অপনা পোক হৌহল্লগা, মমায় খুইহল্লগা চহী হেক্তা শেম্বা য়াবা নত্তে। এক্টর অদুগী মেচুরিটি অদুনা করেক্টরগী চহী পুদুনা চৎপনি। উৎখিবা লীলাদুগী মরক্তা অহোবা ফনা য়াম্না উখি। চুশিন্নহনগদবা কয়াদা নাম্থোকপা য়াম্না য়াওবা থেংনখি। অদুবু মদুনা প্লে অদুবু হেন্না চিংখৎলম্বা য়াবগী লম্বী লৈরবসু, থোইদোক্লা প্লে অদুবু লৈখা য়ৌহনখিবদি তৌখিদে। মতুংদা য়াম্না চেকশিন্নবা তাঞ্জা লৈখিগনি খল্লি। শরুক য়াখিবা এক্টরশিংদি -Kongbrailatpam Premkumar Sharma, Brideep Yanglem, Irungbam Sanatomba Singh, Keithellakpam Khomba Mangang, Sanjaoba Kakchingtabam, Maipak, Andy, Leena, Rojita ,Sushma নি। প্লে অসিগী ম্যুজিকনা Bidyanbanda, light – L.Brojen নি।

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- **ঐখোয়গী কোক অসি ফক্লাংদা পুঙ অমা চুপ্পা থোমজিনবদা কেলোরি ১৫০ বর্ন তৌই। মসিগী মহুত্তা অদোমগী হূই পুদুনা মিনিট ৪৫খক্তং চৎমিন্নবদসু কেলোরি ১৫০ বর্ন তৌই, অদুগা মসিনা চৈনাখোল ফাওবগী চাংসু হন্থগনি।**
- য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সতা লৈরিবা অপুনবা মীশিং অসি মালেমগী অপুনবা মীশিংগী চাদা ৫খক্তংনি, অদুবু লৈবাক অসিদা মালেমগী অপুনবা ফাদোক (প্রিজনর) মশিংগী চাদা ২৫ লৈ।
- য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সতা মিলিয়ন্নিয়র মশিং ২,০০০,০০০ লৈ।
- স্বিটজরলেন্দদা গিনি পিগ অমখক্তং লোইবা হায়বসি ইল্লিগেল ওই। মরমদি গিনি পিগশিং অসি সোসল এনিমেলশিংনি, মখোয়বু মথন্নতা থম্বা হায়মসি এব্যুজ তৌবনি হায়না লৌবননি।
- য়ুহা হারক্কদৌরে হায়বসি লিনশিংদি খঙবা ঙম্মী। য়ুহা হারক্কদবা নুমিৎ মঙানি ৱাৎলিঙৈদগী খঙবা ঙম্মী।
- ক্বাককী শঙ্কু অসি ইংলিস লোন্দা মর্দর কৌই।
- ঙসিফাওবদা মপুঙ ফানা মুথৎপা ঙমখ্রবা লায়নাশিং অসি স্মোলপোক্স অমদি রিন্দরপেষ্ট হায়রিবা অনী অসিখক্তংনি।
- স্মোলপোক্স নাবগী কেস ইকোন কোন্না থেংনখিবসি কুমজা ১৯৭৭গী ওক্টোবরদনি অদুগা রিন্দরপেষ্টকিনা কুমজা ২০০১ দনি।
- কেরোফোবিয়া হায়বসি হরাউবা অমদি নুংঙাইবা কিবগী থৌওং অমনি।

- অলু, হরাই থরাক কোবীলৈগী মথেল - ১

মচলশিং :-

কৌবীলৈ (কোবী থমচৎ মানবী কপ ২ , থুম ময়ায় ওইরপ চাউবা অলু ৩ (মকু খোক্লগা শেংনা চামদুনা ইঞ্চিমুক্কী চাংদা মশুং তানা শোইগনি) ভেজিটেবল ওইল টেবল চমচ ৩ জীরা মরূ চমচ ১, অচৌবা তিলহৌ ১ (কুপ্পা শোইগনি) চনম অশুবা চমচ ২, শিং অশুবা চমচ ১ য়াইঙং পাউদর চমচ ১/২, মোরোক অকংবা পাউদর চমচ ১/২ খামেন অশিনবা অচৌবা ২ (কুপ্পা শোইগনি) হরাই থরাক মরূ কপ ১, ফদিগোম মনা খরা (কুপ্পা শোইগনি)

থোংবগী মওং :- ১. কোবী লৈ শেংনা চান্নগা পিক্লপ পিক্লপ থেক্লগা অচৌবা মখা লাওবা পাত্র অমদা হাপ্লগা অশাবা ঈশিং হৈজিনগনি। থুম চমচ ১ হাপ্লগা নীংথিনা মিক্স তৌরগা মিনিট ১০ থম্বীগদবনি।

২. অলুদু পাত্র অমদা হাপ্লগা ষ্টোভতা মুনফাওবগী ফীভম ফাওবা ফুৎকনি। ঈশিং চীথোক্লগা অলু মশুংশিংদু নাকলদা থম্বীগনি।

৩. ময়ায় ওইরকপগী মৈরিদা মথুন লুথবা পাত্র অমদা থাও শাহল্লগা জীরা মরূ হাপ্লগা ঙৌগনি। পোকখায়বা লেপত্রিফাওবা ঙৌগনি।

৪. তিলহৌ হাপ্লগা ঙৌরগা শিং অমদি চনম অশুবা হাপ্লগা মিনিট ১ অমুক ঙৌগনি।

৫. মরূ মরাং পূম্নমক হাপ্লগা মিনিট ১ ঙৌবীগনি। খামেন অশিনবা অমসুং মোরোক অতেকপা হাপ্লগা মিনিট ২ - ৩ ঙৌগনি।

৬. হৌজিক কোবী লৈ, অলু অমসুং হরাই থরাক হাপচিনবীনি। খুদিংমক নীংথিনা ওৎখাইগনি। থুম হাপ্লগা পাত্রদু কুপ্লগা মিনিট ৩ - ৫ থোংবীগনি।

৭. মৈ মুথৎলগা ফদিগোম মনা হাপ্লগা চাবীবা য়াররে।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

নাসাগী সেটলাইটনা মালেমগী খ্বায়দগী ৱাংবা চীংদোল মাউন্ট এভরেষ্টকী মতোনদা মনা-মশিং হৌগৎলকপগী শক্তম উৎখ্রে

য়ু এস এগী নেসনল এরোনোটিক্স এন্স স্পেস এজেন্সী (নাসা)গী সেটলাইটনা নৌনা উৎলকখিবা শক্তমশিংদা মালেমগী খ্বাইদগী ৱাংবা চীংদোল ওইরিবা মাউন্ট এভরেষ্টতা মমাংদা লৈরম্বা ফিভমদগী হেনগৎতুনা অনৌবা মনা-মশিং হেন্না হৌগৎলকপগী মমি উৎখ্রে।

য়ুনাইটেদ কিংদমগী য়ুনিভর্সিটি ওফ ইজেক্সটরগী রিছার্স টিম অমনা মালেমগী জর্নেল অমা ওইরিবা গ্লোবল চেঞ্জ বাইওলোজিদা পব্লিস তৌখিবা আর্টিকল অমদা গ্লোবল ৱার্মিংগী মতুং ইন্না শাবগী চাং হেনগৎতুনা য়াম্না ইংবা চীংদোল অদুদা ঊনগী শরুক শৌদোকখিবনা মরম ওইদুনা মনা-মশিং হৌগৎলকপগী চাং অদু হান্নদগী হেনগৎলকখিবনি হায়রি।

সবনিভেল ভেজিটেসন (ট্রিলাইন অমসুং স্নোলাইনগী মরক্তা লৈবা) অসি হন্দক নাসাগী অনৌবা দেটা অসিনা ফোঙদোরকপদগী হান্না লৈরম্বা মনা-মশিং হৌবগী চাং অদু হেনগৎলকখিবনি হায়রি।

নাসাগী লেন্দসেট সেটলাইটনা কুমজা ১৯৯৩দগী ২০১৮ ফাওবগী দেটা লৌখৎখিবদা শমুদ্রগী লৈমায়দগী মিটর ৪১৫০দগীনা মিটর ৬০০০ ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা সবনিভেল ভেজিটেসনগী চাং অসি হেনগৎলকখিবনি হায়রি।

ষ্টদি রিছার্সর অমা ওইরিবা দোমিনিক ফোকেযনা ফোঙদোকখিবদা মমাংদা য়াম্না চাওবা দেটাশিং অসি নৈনবগী থবক্তা য়াম্না অৱাবা অমা ওইরম্বা অদু গুগল অর্থ ইঞ্জিনগী মতেংনা মীয়াম্না য়াম্না কোম্না খঙহনবা ঙম্লে হায়খি।

মহাক্না হিন্দু কুশ হিমালায়ন রিজনগী মফমশিং অদুগী সেটলাইট ইমেজ শিং অদু প্রোসেস তৌরবা মতুং মমাংগী লৈখিবা মনা-মশিং হৌবগী চাং অদু গ্লোবল ৱার্মিংগী শাফুনা মরম ওইদুনা ঊনশিং অদু মহি লাংথোকখ্রবা মতুং ঈংবগী চাং নেমথরকপনা মনা-মশিং নৌনা হৌবা ঙম্লকপগী খুদোংচাবা অদু লাকখিবনি হায়না ফোঙদোকখি।

অফঘানিষ্টানদগী হৌরগা ম্যান্মার ফাওবগী মফমশিংদা লৈরিবা মীওই বিলিয়ন ১.৪না মাউন্ট এভরেষ্টতকী চিথরকপা ঈশিং শিজিন্নদুনা লৈরিবনি।

অতোপ্পা রিছার্সর কেরেন এন্দরসননা ফোঙদোকখিবদা হিমালয়ন রিজনদা ঊন মহি লাংথোকপগী চাং অসি কুমজা ২০০০দগীনা কুমজা ২০১৬ ফাওবগী মনুংদা হান্নদগী শরুক অনী হেনগৎলে হায়খি। ঊন মহি হেন্না লাংথোকপা অসিনা এসিয়াগী মফম কয়াদা করি শোকহনবা য়াবগে হায়বদু কুপ্পা নৈনবা অমা তঙাই ফদে হায়খি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - দাইরিয়া তৌবদা চাগদবা চীঞ্জাকশিং

দাইরিয়া তৌবা হায়বসি তোয়না থেংনগনবা থৌওং অমনি। মীওই অয়াম্বনা চহী অমদা দাইরিয়া অমুরক নৎত্রগা অনীরক্তি তৌগল্লি, অদুবু নোংমা-নীনিদা মথন্তা ফজখি। দাইরিয়া তৌবা হায়বসি য়াম্না নুংঙাইতবা থৌওং অমনি। হৌজিক্কী মতমদা দাইরিয়া তৌরগা দোক্টর তান্নদনা ও-২ নচিংবা এন্টিবাইওটিকশিং চাশিনবগী চৎনবী য়াম্না কন্না চৎনরক্লি। মসি য়াম্না ফত্তবা থৌওং অমনি। দাইরিয়া তৌবগী তোঙান তোঙানবা মরম ময়াম অমা লৈ, মরমদু খঙদ্রিঙৈদা হীদাক চাবা হায়বসি খুদোংথীনীংঙাইনি। করিগুম্বা দাইরিয়া কন্না তৌরবা নৎত্রগা নুমিৎ ৩ দগী হেন্না তৌরগদি দোক্টরদা য়েংথোক্কদবনি।

দাইরিয়া তৌবা মতমদা চাগদবা চীঞ্জাকশিংদি: দাইরিয়াদগী রিকোভর তৌরকপা মতমদা য়াম্না লায়না তুম্বা ঙম্বা অচম্বা চীঞ্জাকশিং চাগদবনি। চাবা য়াবা অচম্বা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা ফোঙ ফোঙ শাবা সিরিএলশিং খুদম ওইনা ওটমিল; লফোয়; এপল সোস; চাক অঙৌবা; ব্রেদ নৎত্রগা টোষ্ট; আলু অফুৎপা; অনসিজন ক্রেকর অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

য়োগর্টকুম্বা প্রোবাইওটিক চীঞ্জাকশিংনা করিগুম্বা ফিভম খরদা দাইরিয়া হন্থহনবদা মতেং পাংবা য়াই, অদুবু করিগুম্বা মতমদদি মসিনা হেঞ্জিনহনবসু য়াই। প্রোবাইওটিকশিংনা ইন্টেষ্টাইনদা য়াওবা অফবা বেক্টরিয়া অমদি ফত্তবা বেক্টরিয়াশিংগী খল ফগৎহন্দুনা দাইজেসনদা মতেং পাংশিল্লি।

দাইরিয়া তৌবা মতমদা খ্বাইদগী চেকশিনগদবশিংগী মনুংদা দিহাইদ্রেসন তৌদনবা হোৎনবা অসিসু অমনি। দিহাইদ্রেসন তৌদনবগীদমক মহীগী শরুক মরাঙ কায়না থক্কদবনি। দাইরিয়া তৌবা মতমদা হকচাংদগী মিনরেল অমদি ইলেক্ট্রোলাইটকী শরুকশিংসু য়াম্না মাঙই, মরম অদুনা মাঙখ্রিবা মিনরেলশিং অদু অমুক ফংনবগীদমক সুপ, য়ুবী মহী, ইলেক্ট্রোলাইট ৱাটর, স্পোর্ট্স ড্রিঙ্কনচিংবা থকপা কান্নগনি।

দাইরিয়াগী খ্বাইদগী অফবা হীদাকসি ওরেল রিহাইদ্রেসন সোল্যুসন (ও আর এস) অসিনি। ও আর এসকী সেচেটতা থীৎপগী মওং পীরিবা অদু চুম্না থীৎকদবনি। ঈশিংদা থীৎপা মতমদা শরুক খরখক খাইদোক্লগা থীৎপা য়াদে। খুদম ওইনা ঈশিং লিটর অমদা থীৎকদবা সেচেৎ অমা অদু তঙ্খায় অমা খাইদোক্লগা ঈশিং লিটর মখায় অমদা থীৎপা তৌরোইদবনি। সেচেৎ অদুদা য়াওরক্লিবা পাউদরশিং অদু লোইনমক ঈশিং লিটর অমদা থীৎলগা থমগদবনি। থকপদসু অমুক্তা পুল্লপ থকচিনবগী মহুত্তা মচীৎ-মচীৎ তোয়না থকপনা হেন্না ফৈ। করিগুম্বা ও আর এস পাউদর ফংদ্রগনা য়ুমদা ইশানা ওরেল রিহাইদ্রেসন সোল্ট শেম্লগা থকপা য়াই। শেম্বগী মওংদি ঈশিং লিটর অমদা চিনি চামচ ৬ কা থুম চামচ তঙ্খায় অমগা হাপ্লগা থুম অমদি চিনিগী শরুক অদু মপুঙ ফানা তুমদ্রিফাওবা ওৎকদবনি। করিগুম্বা মসিসু শেম্বা খুদোং চাদ্রগদি ঈশিং মরাঙ কায়না থক্কদবনি।

দাইরিয়া তৌবা মতমদা চারোইদবা অমদি থক্লোইদবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা মোরোক শাবা চীঞ্জাকশিং, থাউদা তাউবা চীঞ্জাকশিং, অথুম্বা চীঞ্জাকশিং অমদি আর্টিফিসল স্বিটনরশিং, ফাইবরগী চাং ৱাংবা চীঞ্জাকশিং, প্রোসেস তৌরবা অমদি পেকেজ তৌরবা চীঞ্জাকশিং, অহীংবা মনা-মশিং, শঙ্গোমগী পোথোকশিংসু য়াওরি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ০২।০২।২০২০ ইং, নোংমাইজিং, ফাইরেলগী ৮ নি পানবা।

মেষ : ঙসিসু নীংবা থুংবা, মীচং হেনগৎপা অমদি মরুপ মপাং/মরী মতাগী মতেং ফংবা ওইগনি। পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংগনি, লাই-গুরুনা চানগনি, নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : থবক্তা শেল থাদবা তুংদা হেন্না কান্নবা লাক্কনি। হকচাং নুংঙাইবা, য়েক্লবু লায়না লাকশিনবা ঙম্বা অমদি মীয়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। খঙদনা অখঙবদি শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মিথুন : নচাক নরল চাওখৎকনি, লল্লোন ইতিক্তা চাউনা কান্নবা ফংগনি অমদি নচা ননাইগী ৱাখলদা নুংঙাইজবা লৈগনি। নোল্লক্লদি চৎলু, মৈদগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : থবক পাংগনি, লাইবক ফবনা মীচং লৈ অমদি ঙাঙথোকপদা ইকায়খুম্নবা ফংগনি। অশাওবনদি পামদবা থৌদোক নংবা য়াই-ফিংগনু অমদি লেমথোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : খাংবা কল্লদি মায় পাক্কনি অমদি থাজদবা মরম খরদগী ওইজ-ওইথক শোইদনা ফংগনি। অফবা লৌশিং য়াম্না তানশিনবা ঙমগনি অমদি ৱাখল তামিন্নবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশা চাউবা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : পূক্লিং ইনুং নুংঙাইতবা, পাঙ্গল ফুদোকপা য়াদবা অমদি মরম চাদনা লন চৎপা য়াবা লৈ-ঈরাং পুগনু। হুরানবনা থবক্তা য়েংথি, মীতোপ থাজগনু, নোল্লুকপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, লল্লোন ইতিক্তসু চাউনা শেন্দোং ফংগনি অমদি অনৌবা থৌরম পাংবা য়াগনি। ঙক কনবা অমদি অশাওবনা মাঙজবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং ফংবা অমদি নীংবদুমক পাংবা য়াবা নুমিৎনি। য়েক্লবগা শাওহনবা লৈগনি-পূক্লিং ফাথৌ। য়েনরম্বদি কোকনি, মরুপ হেনগৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : নপোৎ নরল চেকশিল্লু, মরুপ খনবা লুগনি অমদি থৌয়াম পুবা ৱাগদবা নুমিৎনি। মীয়াম লোয়নবদি নুংঙাইবা অমদি শেল-থুমগী লম্দা নীংবা থুংবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : কোক শাগনি-তপথৌ অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফরোই-চরাংগনু। শূবা নোম্বদগীদি নরল চাওখৎকনি অমদি মীরক চংলগা নুংঙাইগনি। অনমদি তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ : থবক পাংগনি, মায় পাক্কনি, য়েক্লবা কোকচগনি অমদি ৱাখল থোক্কনি। অদুবু মীনা ইকায়বা পীবীবা য়াবা লৈবনা ৱা য়াম্না ঙাঙগনু অমদি হন্থবা লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - অরং-অরাক চেকশিল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন : মরুপ-মপাংনা থাগৎপিগনি, ইমুং-মনুংগা লোয়নবা নত্রগা মখোয়গী ৱা তারগা পাংবা থবক খুদিং শোইদনা মায় পাক্কনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি-চিঞ্জাক কামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকায়খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।