“থিএটর ক্রোসিং বাউন্দরি”
৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো দ্রামা ফেষ্টিবেল,

- নানি

Mitam of Kh.Brojendro

মালেমগী থাক ৱাংনা লৈরি হায়না লৌনরিবা মণিপুরী ঠিএটরগী ফিভম হঞ্জিন্না য়েংবা মতমদা পুক্লিং নুংশিবা ফাওরক্লে। হৌজিক মণিপুরদা ঠিএটরগী ফিভম করি ওইরি, কনানা মসিবু শেন্নবিরি, কনানা মসিবু মখোঙ শোমবিরি, ঠিএটরগীদমক লৈঙাক অসিনা অমদি মরী লৈনবশিংনা করম্বা অহেনবা থৌরাং পায়খৎপীদুনা মখা তাবা অনৌবা আশা করি লৈরিবগে হায়বা ৱাহংগী পাউখুমদি পীনিংঙাই ওইদ্রি। চীন্দনা অমা থবক্লা অমা হায়বদুমক তৌরি। খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো ঠিএটর ফেষ্টিবেল ২০২০ হৌদোকপগী থৌরমদা চীফ গেষ্ট ওইবিখিবা ঐখোয়গী চাওথোকচনিংঙাই ওইরবা অমদি মালেমগী থাক্তা ফিদা চাওনা কন্দুনা লৈরিবা রতন থিয়াম্না মপুক্লিং নুংশিনা হায়খিবা ৱাদু মতাং অসিদা হেন্না ময়েক শেংদোরক্লি। পীশক পীক্লিঙৈদা মণিপুরগী আর্টস এন্দ কলচরনা লমদম অসিবু মালেমদা মশক তাক্লি অমদি মসিনা ঐখোয় পুন্নমকপু মীয়াম মাংদা চাওথোকচহল্লি হায়না তত্তনা পাল্লি। অদুবু অসুক কুইরবা মতম অসিদা আর্টস এন্দ কলচরবু য়োকখৎনবগীদমক্তদি হৌজিক ফাওবা কনামত্তনা করিমত্তা তৌদ্রি হায়বা ৱাহৈ অসিগী ৱাহন্থোক ময়েক লারক্লে। মণিপুরগী আর্টস এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টতা চহীগী ওইনা থাদরিবা বজেট অসিনা মণিপুরী কলচরবু ঙাক শেনবা ঙম্লিব্রা? অসুক মমল য়ামখ্রবা মণিপুরগী লৈরিবা আর্টস ফোম ময়ামসিগী তৌফম থোকপা অমত্তা নীংথি নুংঙাইনা তৌরক্তবা মতম ফনা য়াম্না শাংলক্লে। নোংম-নোংমগী উনা উনা শিন্থরক্লিবা, মীয়ামদগী লাপথোরক্লিবা তাংলবা পর্ফোর্মিং আর্ট ফোর্ম ময়াম অসি কন্ননবা চেকশিন-থৌরাং অমত্তসু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী পুকচেল শেংনা লৌখৎপা উদ্রি। থৱায় য়াওজবা লন্নাই মীওই খরনা হোৎনজদুনা মানা মানা তৌজরিবা প্রোফেস্নেল অদু খরদা ওইরসু কন্ননবা হোৎনজরিবা অসি নত্তনা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অহেনবা অমদি অখন্নবা থোইদোকপা মীৎয়েং চঙবিবা উদ্রি। মপুং ফনা মাং তাক্কদৌবগী ঙাইদুনা লৈরবা তাঙলবা পর্ফোর্মিং আর্ট ফোমশিং অসিনা মুৎখ্রবদা তকসি শোলহৌবা নত্তনা করিদি পাম্বৈ লৈগনি। অসিগুম্বা তাল্লক অসিদা লৈঙাক অসিনা অখন্নবা থৌরাং খরা মতম চানা পায়খৎপিবা হায়বসিবু তৌহৈদবা থবক অমা ওইফম থোকপ্রা ?

মীপুম খুদিংমক্লা মহাক মহাক্লা তৌজরিবা থবক খুদিংমক মায় পাকপা হায়বসি শোয়দনা পাম্লে। অদুবু মদু থবক খুদিংমক্তা ওইথোকপদি নত্তে। অপাম্বা খুদিংমক শোয়দনা হেক্তা ফগনি হায়বগী ৱাসু কৈসু লৈতে। অকনবা দিটর্মিনেসন অমা য়াওদ্রগদি পাক হেক ওইবা য়াবা নত্তে। ফেষ্টিবেল অমা শিনবদা মায় পাকপা হায়বসিসু অরায়বা অমদি নত্তে। অদুবু হন্দক পাঙথোকখিবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো ঠিএটর ফেষ্টিবেল ২০২০ অদুগী ওর্গনাইজিং কম্মিটিগী হৈ-শিংবা অমদি ওর্গনাইজ তৌরিবা কলচরেল ট্রষ্ট, মখোয়গী কো-ওর্দিনেসন অদুনা মরম ওইরগা ফেষ্টিবেল অদু মায় পাকপগী মায়কৈরোমদা চঙশিনখিবনি। নুমিৎ তরেৎনি চুপ্পা মখল কয়াগী

Cultural programme(Pinky Saikhom)

তাঙলবা লমদমসিগী লনগৈ ওইনা লৈজরিবা কলচরেল প্রোগ্রাম কয়াগা লোয়নননা শীনখিবা ফেষ্টিবেল অদুগী অরোয়বা নুমিত্তা পিঙ্কি সাইখোমনা লমদম অসিগী তাঙলবা শৈশক অমা ওইরিবা মোইরাং সাইগী মনুং চন্না থোইবিনা লোই কারকপগী মতাং অমা মীয়ামদা শক্তুনা লান্থোকখি। লোইশিনহন্নিংদবা ঈশৈগী ফজরবা তাঙ্কক কয়া অদু মতম্না য়ারক্তবনা তুবৎ নতে শন্নগা নমদুনা লোইশিনখি। অতাবা মীপুম খুদিংমক্লা তকসি শোন্দুনা পেলহৌদনা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমিগী মেন ওদিটোরিয়মদা চঙশিন্দুনা ফেষ্টিবেল অদুগী অরোইবা প্লে ওইনা থমখিবা মণিপুর ঠিএটর একাদেমি (মাতা)গী খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোনা ইরম্বা রেফ্যুজি হায়বা প্লে অদু য়েংনবগীদমক মাগী মাগী ফমফমদা তুমিন ফম্লখি। অরোয়বা নুমিৎ ওইবনা ক্লোজিংগী ওইবা ফোর্মেল ফঙ্কসন অমা তেন্না পাঙথোক্লবা মতুংদা প্লে অদু হৌখি।

প্লে অসি বাংলাদেশকী মফম অমদগী মণিপুরী মচা ওইরিবা কুবের অমদি রুহিনি কৌবা মতৈ-মনাওনা অপিকপা মচা নুপী অমগা লোয়নননা মণিপুরদা লাকপদা পুন্সিগী, মীনুংশিগী অমদি তুংলমচৎকী ওইবা অরুবা ৱাহং কয়া হংদুনা শান্নবা প্লে অমনি। প্লে অসিগী ওরিজিনেল টেক্সতা লৈরন্লিবা অইবনা ফোংখিবা ৱাখল পরিং অদুদা মাতাগী দিরেক্টর শরুংবম বিরেননা অনৌবা মীৎয়েং অমদি অনৌবা ৱাহং অমগা তোৎশিন্নরগা মহাক্কী ৱাখলদা ফাওরকপা ভিজন অদু মমুন ফানা নৈনরগা নীংথিনা শেম শাদুনা পুথোরকপা প্লে অমনি। প্লে অসি হোবে হোবে তৌদুনা রিহার্সেল মপুং মরৈ ফাহৌদে হায়বগী ৱাফমগা লোয়ননা উৎখি। অদুবু য়েংবা য়াবা প্লে অমদি ওইখি। প্লেগী দিজাইনগা প্লেনা শান্নরিবা মফমগা খরা চুশিন্নবা ৱাৎপরা হায়বা ৱাহং থোরকখি। করিসু কায়দে। ৱাহং লৈতবা প্লে অদুদি ইচম চম্লবনি, ৱাহং হংদুনা প্লেদুগী মরমদা

Festival Post Discussion

নৈনবা হৌরক্লিবসিদি প্লে অদু মায় পাকপগী লম্বীদা চঙশিল্লক্লবনি। বিরেন শরুংবম ঠিএটর এক্তর অমা ওইনা মায় পাক্লবা মীশক অমনি। মহাক্কী গ্রুপ মাতা অসিসু নেসনল লেভেলদা ইনভাইটেসন কয়া ফংদুনা মায় পাক্লবা প্লে কয়া পুথোকখ্রবা মীশক অমনি। প্লে অদুদা শরুক য়াখিবা আর্টিষ্টশিংদি - এস মঙ্গোলজাও, সী ঐচ প্রেমজিৎ, এন ওজিৎ, সী ঐচ লীলাবতি অমদি বেবি শরুংমব ভিবিলিয়ানি।

ফেষ্টিবেল অসিগী লোইশিনবগী মথং নুমিত্তা ফেষ্টিবেল অদুদা শরুক য়াখিবা দিরেক্টরশিং, ক্রিটিক্স ফোরম মণিপুরগী মীওইশিং অমদি অখন্নবা কয়াগা লোয়নননা ফেষ্টিবেল অদুদা উৎখিবা প্লেশিংগী মরমদা পোষ্ট দিস্কসন অমা তৌখিবা অদুনি হায়বা তাই। দিস্কসন অদুদা উৎখিবা প্লেশিংগী মরমদা নীংথিনা নৈনখিবতা নত্তনা, খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী রাইটিং অমদি প্লেরাইট অসিনা খুন্নাই অসিদা য়েংলিবা মীৎয়েং, লৈরিবা মীওইবগী পুক্লিংদা হোংহল্লক্লিবা মায়কৈ কয়াশিং অসিগা তুশিন্না য়েংবদা লমদম অসিদা ওইরক্লিবা অমদি ওইরকপা য়াবা অফবা অমদি অকিবা কয়াগী মরমদা নৈনখি। ফেষ্টিবেল অসিগী খ্বাইদগী লুবা অমদি মদুগী মপুং ফাবা ফজবা অদু পোষ্ট দিস্কসন অদুদগী ফংবা ঙমখি। ফেষ্টিবেল অমা শিনবা লোইরবা মতুংদা রিজল্ট লাউথোক্লগা মনা পীবা অমদি খুবাক খুনবা অদুগী মহুত্তা, হন্দক্কী ফেষ্টিবেল অসিনা মণিপুরী ঠিএটরগী মায়কৈ অমদি মসিনা থেংনরিবা পোব্লেম কয়াগী মরমদা নৈনখিবা অসিমক্তি ফেষ্টিবেল অসিগী ফজবা মশক অমনি হায়না লৌদবা য়াদে। নৈনবা অদুদা ফেষ্টিবেল অদুদা শরুক য়াখিবা দিরেক্টরতা নত্তনা লমদম অসিগী মমিং লৈরবা প্লে দিরেক্টর কয়াসু শরুক য়াখি। মখোয়দগী ফজরবা ৱাখল্লোন কয়া পুথোক্তুনা থম্লখি। অমরোমদা মতুং তারকপা ফেষ্টিবেলদা করম্বা মায়কৈ অমদা চখুগদগে, ফেষ্টিবেল অসিনা মণিপুরী ঠিএটরগী অনৌবা মায়কৈ অমগী লমজিং ওইবা য়াবা পোরম কয়াগী মতাংদসু সজেসন কয়া পীনখি। মদু ওর্গনাইজিং কম্মিটি অমদি মেনেজিং ট্রষ্টকী মায়কৈদা খন্ননবা অচৌবা মচাক অমা ওইনা লৈহৌরগনি। মতুং তারকপা ফেষ্টিবেলদা অহোবা অমত্তা লৈতনা খরগা হেন্না পাকথোক চাওথোক্লা শিল্লক্কনি হায়না থাজবা থল্লি।

Refugee Play

থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- **সী ওট্টর হায়রিবা সমুদ্রদা লৈবা শা মখল অসি মখোয়না তূম্বা মতমদা অমগা অমগা মখূৎ পায়নরগা তূম্মী। মসিগী মরমদি তূম্লিঙৈদা ঈরৈনা চেন্দুনা অমগা অমগা লাপ্পখিবা তৌদনবনি। খূৎ পায়শিন্নবা অসিখক্তং নত্তনা অমগা অমগা কোনশিন্নবসু য়াওই।**
- হোবো স্পাইদর কৌবা মি মখল অমা লৈ। হায়রিবা মি অসিনা মীওইবদা চীকপা অসি অয়াম্বনা মখোয়দা ননশিল্লুবা নৎত্রগা নেৎলুবা, ফমজিল্লুবদগী থোকই।
- শেন্ট লুসিয়া হায়রিবা লৈবাক অসি নুপী অমগী মমিং লৌরগা থোনখিবনি। অসুম্না নুপীগী মমিং লৌরগা লৈবাক মমিং থোনবা অসি মথন্তনি।
- মি (স্পাইদর) মচা অসি স্পাইদরলিং কৌই।
- যুগেন্দা হায়রিবা লম অসিগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৪৮ দি মশাগী চহী ১৫গী মখাদা লৈবা মীওই ঙাক্তনি।
- যুনাইটেদ ষ্টেটসতা থোকহনবা পাৱর আউটেজশিংগী চাউরাক্লা চাদা ১০ দগী ২০ ফাওবদি খৈরোয়শিংনা থোকহল্লি।
- ফেসবুক, ইনষ্টাগ্রাম অমদি ত্বিটর হায়রিবা অহুম অসি চাইনাদা শীজিন্নবা থিংই।
- মালেমদা লৈরিবা মীওইশিংগী চাদা ৯৫না ৱাহৈনা হায়বা ঙমদবশিং অদু টেক্স মেসেজ থারগা ফোঙদোক্লে।

- চানা মসালা -

মচলশিং :-
- চনম মনাও ৪
- তিলহৌ ১, কুপ্পা শোইগনি
- শিং ইঞ্চি ১/২
- খামেন অশিনবা গ্রাম ৮০০ (কুপ্পপ্পা শোইবা)
- থাউ তেবল চমচ ২
- গরম মসালা তেবল চমচ ১
- য়াইঙং মকুপ তেবল চমচ ১
- জীরা তেবল চমচ ১
- থুম চমচ ১
- মোরোক অকংবা মকুপ চমচ ১/৮
- ঘুন মোরোক মকুপ চমচ ১/৮
- চানা গ্রাম ৮০০ (তিংলগা মহি চিথোক্লগা চামথোক্কনি)
- চমপ্রা তঙ্খাই অমগী মহি
- ফদিগোম খরা

থোংবগী মওং :- ১. চনম, তিলহৌ অমসুং শিং ব্লেন্দর অমদা হাপ্লগা পেষ্ট শেমগনি।

২. পাত্রদা থাও হাপ্লগা ময়ায় ওইরপ্পা মৈরিদা শাহল্লগা মথক্কী পেষ্ট অসি মরক মরক্তা ওৎলগা ঙৌবীগনি - মিনট মঙা ফাওবা ওইবা য়াই।

৩. খামেন অশিনবা, মৱ্দ-মরাং হাপ্লগা কুপশিল্লগা মিনট ১০ মুক থোংবীগনি।

৪. মথংদা চানা হাপ্লগা মখুম কুপশিল্লগা মিনট ১০ অমগসু থোংগদবনি।

৫. মৈথক্তগী থাংথরগা চম্প্রা মহি হাপ্পীরগা ওৎখাইবিগনি। হৌজিক ফদিগোম মনা খরা হাপ্লগা চাক্লা ওইরবসু চাবা য়ারে। চানা মসালা ফ্রিজদা মখুম খুম্বা কন্তেনরদা হাপ্লগা নুমিৎ মরিনি ফাওবা থম্বা য়াই।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

ন্যু হোরাইজন্স স্পেসক্রাফটকী ফোটোগ্রাফনা প্লানেট শেম্লকপগী থিয়রি হোংদোকহল্লে

নাসাগী স্পেসক্রাফট ন্যু হোরাইজন্সকী ফোটোগ্রাফটনা সোলর সিষ্টেমদা প্লানেট শেম্লকপগী থিয়রি হোংদোকহল্লে হায়না সাইনটিষ্টশিংনা ফোদোকখ্রে।

হান্না লৈরম্বা থিয়রিদা সোলর সিষ্টেমদা প্লানেটশিং শেম্লকপগী মওং অসি মেটেরিএলশিংনা শাফু কন্না থেংগাইনরবা মতুংদা কায়রবা মচেৎশিং পুনশিন্নদুনা প্লানেটশিং শেম্লকপনি। অদুবু যু এস এগী সিএটলদা অমেরিকন এসোসিএসন ফোর দি এদভান্সমেন্ট ওফ সাইন্সকী মীফমদা অনৌবা থিয়রি ওইনা মেটেরিএলশিংনা তপ্লা-তপ্লা পুনশিন্নদুনা প্লানেট শেমলকপনি হায়বসিনি।

ষ্টদি অসি সাইন্স জর্নেলদসু পল্লিস তৌখ্রবনি। ষ্টদি অসিগী লুচিংবা রিসার্সর ওইরিবা ডা. অলান ষ্টর্ননা ফোংদোকখিবদা দিস্কবরি অসি য়াম্না মরু ওইবা অমনি হায়খি।

কুমজা ১৯৬০গী অদ্বাইদগী লৈরকখিবা থিয়রিদা য়াম্না শাফু কন্না মেটেরিএলশিংনা থেংগাইনদুনা প্লানেটশিং অসি শেমখিবনি হায়বসিনি। অদুবু নাসাগী ন্যু হোরাজন্স স্পেক্রাফটনা ‘এরোকোথ’

হায়না খঙনবা মফম অসি পোৎশক অনীনা পুনশিন্দুনা অচৌবা পোৎশক অমা শেমলপনি হায়রি।

নুমিৎতগী কিলোমিটর বিলিয়ন ৬ থাপ্না লৈবা মফম অসি ক্যুপর বেল্ট হায়না খঙনৈ। মসিদা ‘এরোকোথ’ মফম অসি লৈরিবনি। চহী অমগী মমাংদা নাসাগী ন্যু হোরাইজন্স স্পেক্রাফটনা লৌরকখিবা মমি য়াম্না শেংবা (হায় রিজোলুসন) ফোটোগ্রাফ্ট অসিনা সাইনটিষ্টশিংদা হান্না লৈরম্বা মেটেরিএলশিং থেংগাইনরগা প্লানেট শেমলকপনি হায়বদগী ওন্নবদা মেটেরিএলশিং পুনশিন্দুনা প্লানেট শেম্লকপনি হায়বসিনি।

ডা. অলান ষ্টর্ন অমসুং মহাক্কী টিমনা ফোটোগ্রাফট অদুদা পুনশিন্নরিবা মেটেরিএল অদু য়াম্না কন্না থেংগাইনবগী শক্তম অত্তা উবা ফংদে। চেখাইবা অমদি থেংগাইনবদা পাকশিনবগী মমিসু তাদে হায়রি।

‘জেন্টল ক্লমপিং থিয়রি’ অসি চহী ১৫গী মমাংদা স্বিদেনগী প্রোফেসর এন্দর্স জোহেন্সননা লুন্দ ওবজার্বেটরিদা দিবলপ তৌখিবনি। মহাক্লা ডাক্টর ওফ ফিলোসোফিগী নহা ওইরিবা মহৈরোই অমা ওইনা কম্প্যুটর সিলুসেনগী মতেংনা থিয়রি অদু শাগৎখিবনি।

প্রোফেসর এন্দর্স জোহেন্সনদা পাউ অসি পীখিবদা মহাক য়াম্না নুঙাইরে হায়না ফোংদোরকখি। মহাক্লা মখাতাখিবদা নহা অমা ওইনা মহাক্লা পি ঐচ দি তৌরিঙৈদা থেংনখিবা থিয়োরি অদু হান্না লৈরিবা থিয়োরি অদুগা য়াম্না ওন্নবনা মহাক্কী মায়কৈদগী কালকুলেসন তৌবদা অরানবা য়াওখ্রবরা হায়না তোয়না হংজখি।

হৌজিক অশেংবা ওবজার্বেসন অমা লৈরবা মতুং মহাক্কী থিরোরি অদু চুম্লে খঙলকপদা য়াম্না পোথাবা ৱাখল অমা খনবা ঙমলে হায়খি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - তিলহৌ অহিংবা চাবগী কান্নবশিং

তগৎ তগৎ তেক্লিবা তিলহৌ অহিংবা অসি মনমদি কল্লি, থাংনা শোয়বদসু মীৎ থুপহন্দুনা পি তাহল্লি, অদুবু মখোয় অসি চাবদা হকচাংদদি অসুক্কী মতীক কান্নৈ। তিলহৌগী মখল কয়ামরুম লৈ। মালেমগী মফম শীনবা থুংনা তিলহৌ অসি চানবা পোৎলম অয়াম্বা শেম্বদা য়াম্না মরুওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নরি। তিলহৌ অহিংবা নুংতিগী চাং নাইনা চাবনা হকচাংদা করি-করি কান্নবা পীবগে হায়বদু মখাদা পীরি।

কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ ফহল্লি: তিলহৌদা ভিটামি সী, ফাইবর অমদি ফোলিককা লোয়নননা কেলসিয়ম অমদি আইরনগী চাংসু মরাং কায়না য়াওই। অদুবু তিলহৌবু অথোইবা চীঞ্জাক অমা ওইহল্লিবদি মসিদা ক্যুর্সেটিন কৌবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমা য়াওবননি, মসিনা ঐখোয়গী হকচাংগী সেল অমদি টিসুশিংবু ওক্সিদেটিব দেমেজ তৌবদা তপথহল্লি। তিলহৌদা য়াওরিবা এন্টিওক্সিদেন্ট অসিনা ঈগী ঈচেল ফহল্লি অমদি আর্টেরিশিংবু থোৎনা অমদি এলাষ্টিক ওইহন্দুনা থম্বদা মতেং পাংই। মসিনা কার্দিওভাস্কুলর দিসওর্দরশিং লৈবা মীওইশিংদসু বেদ কোলেষ্টেরোলগী লেবেল নেমহল্লি।

কেন্সরগী রিস্ক হন্থহল্লি: তিলহৌ চাং নাইনা চাবনা ঐখোয়গী চীঞ্জাক্তগী ফংবা কার্সিনোজেনশিংবু দিটোক্সিফাই তৌই হায়না লৌনৈ। কেন্সর থোকহনবা এজেন্টশিং খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মওংদা মেটাবোলাইজ তৌবদা তিলহৌদা মরাং কায়না ফংবা ওর্গনোসল্ফর কম্পাউন্দশিংনা থিংই। ষ্টদি অমদা তিলহৌ অমদি য়াইঙঙ পূনবনা ইনে টষ্টাইন অমদি কোলোন কেন্সরগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্বা ইফেক্ট পুথোকপা থেংনখি। তিলহৌ অসি খজিক্তং চারবসু কান্নবা অদুম্মক ফংই, অদুবু রিসার্চরশিংগী মতুংইন্না য়াম্না চারিবমখৈ কান্নবা ফংবসু হেল্লি হায়রি।

ফুদ পোইজনিংগী রিস্ক হন্থহল্লি: তিলহৌদা অকক্লবা এন্টিবেক্টেরিএল কম্পাউন্দ মখল খরা য়াওই। তিলহৌ শোইবদা থোক্লকপা মহী অদুনা ফুদ পোইজনিং থোকহনবা মাইক্রোওর্গানিজম মখল কয়াবু হাৎপা নৎত্রগা গ্রোথতা য়াম্না তপথহল্লি। মরম অদুনা চাক চাবা মতমদা তিলহৌ অহিংবা চাবনা হকচাং নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি।

ইম্ম্যুন সিষ্টেম ফগৎহল্লি: তিলহৌদা য়াওরিবা ক্যুর্সেটিন অসি অকক্লবা ইনফ্লেমেটরি কম্পাউন্দ মখল খরা ব্লোক তৌবসু ঙম্মী। তিলহৌদা য়াওবা সেলেনিয়মনা ক্যুর্সেটিন অসিবু মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। সেলেনিয়ম হায়বসি চীঞ্জাক অতৈদগী তিলহৌদনা চাং য়াম্না হেন্না য়াওবা ট্রেস মিনরেল অমনি। মসিনা ইনফ্লেমেসন হন্থহল্লি অমদি ইম্ম্যুন সিষ্টম ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

এল্লর্জি হন্থহল্লি: তিলহৌদা য়াওরিবা ক্যুর্সেটিন অসিনা মরম ওইরগা সিজনেল এল্লর্জি হন্থহনবদসু অসুক্কী মতীক কান্নহল্লি।

মথক্তা পনখ্রিবা কান্নবশিং অসিখক্তং নত্তনা অতৈ কান্নবা কয়াসু লৈখ্রে, খুদম ওইনা দাইবেটিসকী রিস্ক হন্থহনবা, ঈ ফমজিনবগী রিস্ক হন্থহনবা, তূম্বা অমদি মূদ ফগৎহনবা অসিনচিংবা কয়াসু পনবা য়াই। তিলহৌ হিংনা চাবা হৈনদ্রগসু অথোংবা ওইনা চাবদা হায়রিবা কান্নবশিং অসি চাং খরা হন্থরগসু অদুম্মক ফংই।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।০২।২০২০ ইং, নোংমাইজিং; নুংথিল পুং ৩.১৪ ফাওবা ফাইরেনগী ২৩ নি পানগনি, মতুং ২৪নি পাল্লনি।

মেষ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি, হকচাং খিংবা, হায়দোকপদা মীনা থাগৎপিবা অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল ফংবা য়াবা নুমিৎনি। লাইবক ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : লৈফম অফবা ফংবগী নুংঙাইবা, নীংবা মপা চাবা অমদি মীচং হেনগৎপা লৈগনি। মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা খন্থরগা থৌ পায়য়ু। অফা-অপুনগী থবক্তি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিথুন : লৌশিং চাওবনা মীনা লাকচবা ঙমলোই, য়েক্লববু ঙমজদুনা পাংঙমদবা থবক পাংবৈ নুংঙাইজগনি অমদি মীয়াম্না থোইনা থাগৎপিগনি। হুরানবনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নাপলনা মাঙহনবা অমদি লেংদবা লন মাঙবা য়াবা লৈ-তপথৌ। অদুবু মরুপ-মপাংনা চানবীবা, পল্লম্বা শেল অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাংবা।

সিংহ : নথক থোংবনা চানবীনবা তপথৌ, মরুপ খনবা হৈয়ু। অখঙ অহৈগী ৱা লৌ- চোপ্পা য়াবদগী কনগনি। ইমুংগী ৱা লৌবা অমদি থিজনবগী কান্নবদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা : থিজিনবা কন্দ্রবদি অমদি খাংবা কন্দ্রবদি মীনা তাথীগনি অমদি নঙগী ওইবা মী মাঙগনি। মরুপ-মপাং লোয়নবা হৈয়ু অমদি হৈশিংবা শাগনু -কাইনবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা : মীকোক থোংবা ৱারসু অমদি ফত্তবা ৱাখল খল্লবসু খন্থরবদি হরাওবা, শেন্দোং ফংবা অমদি অনীংবা থবক পাংবগী নুংঙাইবা ফংগনি। মীরক্তা লাংচৎনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং লাকশিনবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : নকন্থিনা নরল মাঙহনবা, মরম চাদনা ইচং থৌবনা মরুপ কাইনবা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা ৱাৎপা নুমিৎনি। অশাওবা অমদি নাপল থাদোক্লদি য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অথেংবদা মীংচৎ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু : শেল তানবগী লম্দা চাউনা মায় পাকপা অমদি নুংঙাইবা ফংজবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংনা য়েংথিবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি-অহলগী ৱা তাও।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

মকর : ইমুং-মনুংগী ৱানা অরুবা থবক পাংগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি লম চৎপা কান্নগনি অমদি মীয়াম্না থাগৎপিবা শোইরোই। অনম তাল্লদি লন মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : নোল্লুক্লা চৎত্রদি কোক শাবা লৈগনি অমদি হেন্না অশা চাওবা তৌগনু-মীপাইবা পোক্কনি। মীয়াম্নদি তেংবাংবীগনি, লাই-গুরুনা চানগনি, শেল চংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : অঙম্বনা চানবীদুনা পাংঙমদ্রবা থবক পাংবৈ নুংঙাইজৈ। মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি, অরং-অরাক ফংবা য়াবসু লৈগনি। হেন্নদি অশা তৌরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকায়খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।