৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো দ্রামা ফেষ্টিবেল, ২০২০

- নানি

মতম মতমগী মতুং ইন্না লমদমসিদা মশক নাইবা মীওই কয়া পোকখ্রে। মখোয়না হিংলিঙৈ মতমদা মখোয় মখোয়গী হৈনজবী অমদি মখোয়গী শিনফমদুনা মরম ওইরগা মীয়ামগী লৈবাক্কী চাউর-চাউরবা থবক কয়া পাঙথোক্লম্মী। মখোয়না তৌজরম্বা থবকশিং অদুগী খুনম মমি ঙসি ফাওবা লেঙদনা তাদুনা লৈহৌরি। মদুগী মনুংদা অইবা হায়বা অসিসু খ্বাইদগী চাউবা লৈবাক নীংবগী চাউরবা থৌদাং অমনি। মখোয়না ইরিবা খুদিংমক লৈবাকসিগীনি, মীয়ামগীনি। লাইগুম্লবা অইবা কয়া পোকখ্রবা লমদম অসিদা খূৎ থেক্তুনা পানরিবশিংগী মনুংদা লৈখিদ্রবা অইবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোসু অমনি। মণিপুরী থিএটরগী ঈহৌদা চাউনা থৌদাং লৌরম্বা অমদি মহাক্কী প্লে কয়ানা মীয়ামগী পূক্লিং শুমহৎপা ঙমখিবা য়াম্না তাঙলবা দ্রামাটিষ্ট অমনি। অইবা অসিগী প্লে কয়া কূম্লুবদগী মশক নাইবা এক্টর ওইখিবা কয়া অমসু লৈখ্রে। অইবা অসিগী ৱাখল্লোনদগী থোকখিবা করেক্টরশিং শাবতদা লৈবাক শিনবা থুংনা ফাওখিবা এক্টর কয়া অমসু লৈখ্রবনি। হীরম অশোমদা য়েংলগদি অইবা অসিনা লৌরম্বা থৌদাং অসি অসুক্কী মতিক চাউই।

মশক নাইরবা অইবা অসি তাইবঙ শেম্বা মপুগী নোংদমনা শাংনা পুন্সিয়ু হায়না তমখিদে। তমথীরবা অনাবা অমনা নমদুনা পুদুনা চৎখি। মহাক্না ইরম্বা লীলাশিংদি ঙসিসু তগৎ-তগৎ তেক্লা লৈহৌরি। কনানবু কাউবা ঙমগনি মহাক্কী প্লেশিংগী তোপ তোপ্পা মহাও। রুপমহল থিএটরগী মমিং লৈখিবা প্লেশিংগী মনুংদা, **ইচাশা ইপা লম্বোইরগে, বোর ইন্টরভিয়ু, ঐ মমানি** হায়বনচিংবা কয়া অসি নীংশিংবা য়াই। প্লেশিং অসি অসুক্কী মতিক মমিং চৎখিবা ঙাক্তনি। হায়রিবা প্লেশিং অসি রুপমহলনা থাংজ খুদিংগী লেপ্তুনা মশীং কয়ারক হন্না শান্নখি। **বোর ইন্টরভিয়ু** হায়বা প্লে অসিদি শো ১৫০ হেন্না শান্নখিবগী রেকোর্দ লৈরিবনি। মণিপুরদা মীয়ামদা খ্বাইদগী য়াম্না শো উৎপসি শুমাং লীলাদনা হেল্লি। মমিং লৈবা শুমাং লীলাশিংদি মশীং য়াম্না য়াম্না শান্নখি। অদুবু থিএটরগী ওইনদি অদুক কা হেন্না মশীং য়াম্না শান্নবগী ৱা থোইনা লৈতে। অদুবু, খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী রুপমহলনা শান্নখিবা লীলাশিংদি অসুক্কী মতিক য়াম্না শান্নখিবগী পাউ লৈখি। অইবা ওজা অসিগী প্লেশিং অসি হেক ইরিমখৈ শান্নখিবদি মহারাজ গম্ভিরসিং মেমোরিএল ক্লব, ৱাংখৈ নিংথেম পুখ্রি মপাল, ইম্ফাল ইষ্ট অসিনি। ক্লব অসিগী মেম্বরশিংনা চহী হেক খুদিংগী খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী অনৌ অনৌবা প্লেশিং শোয়দনা পুথোক্লম্মী। প্লেশিং অদু লৈকায়গী মীয়াম্নসু পাম্না য়েংনখি। লোয়নন্না মমিং লৈরবা নুপা অমদি নুপী এক্টর কয়া অমসু ক্লব অসিদগী থোরকখি। অইবা অসিনা লৈখিদ্রবা মতুংদা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো মেমোরিএল ত্রষ্ট অমা শেমদুনা মপোক কুমওন খুদিংদা থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মসিগী মনুংদা চহী কান্নরগা শিনবা অইবা অসিনা ইদুনা থম্বীরম্বা প্লেশিংদা য়ূম্ফম ওইবা দ্রামা ফেষ্টিবেল অমা শিন্দুনা লাক্লি। কুমসি কুমগী ওইনা শিল্লিবা অসিনা মঙারকশুবা এদিসননি। হন্দক্কী এদিসন অসিদা ত্রিপুরা অমদি অসামদগী গ্রুপ অনীনা শরুক য়াবগা লোয়নন্না বাংলাদেশকী গ্রুপ অমনসু প্লে অমা উৎতুনা শরুক য়াগদৌরি।

মঙাশুবা এদিসন অসি হৌদোকপগী থৌরমদা ডা. রতন থিয়াম্না চীফ গেষ্ট, ডা. নোংমাইথেম তোম্বীনা গেষ্ট ওফ ওনর অমদি ডা. আর কে নিমাই, রিটয়ার্দ আই এ এসনা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি। ফেষ্টিবেল অসি কংলৈ লিভিং আর্টস, উচিৱাগী 'করিনুংগী নুপী লোঞ্জরুবা?'' (দিরেক্টর - টি ঐচ প্রেমজিৎ) হায়বা অমনা হৌদোকখি। প্লে অসি রুপমহল থিএটরনা মমাঙদা য়াম্না মায় পাক্লা শান্নখিবা প্লে অমনি। ফেষ্টিবেল অসিদা শরুক য়াগদৌরিবা গ্রুপশিংদি -অখোকঝা (খাবম চুম্ব্রে থোং) গী ''মখোয়সু জীবনি, থম্মোয় পাল্লি'' (দিরেক্টর - ভিক্টর থৌদাম), লৈকোল মণিপুরী কলচরেল ওর্গনাইজেসন, ত্রিপুরাগী 'অঙাওবীসে ঐগীদি ইমানি'' (দিরেক্টর- এস উত্তমকুমার), বাংলাদেশকী ভানুবিল মাজহেরগাওন দ্রামা পার্টিনা ''খাইনবা য়ারোই'' (দিরেক্টর - আই রাজকুমার), ক্রিএটিব লিভিং আর্ট রিছার্স সেন্টর, লাংমৈদোংগী ''ঐ মমানি'' (দিরেক্টর - ওজিৎ কুমার এলাংবম), রোংদুলি সংস্কৃটিক কেন্দ্র, তিনসুকিয়া, অসামগী ''ক্লেন্দেষ্টাইন ফ্লেমস (অরোনবা মৈরি) (দিরেক্টর - গুনোমনি বরুৱা) অমদি মণিপুর থিএটর একাদেমি (এম এ টি এ) গী 'রিফ্যুজি' (দিরেক্টর - শরুংবম বীন) হায়রিবা প্লেশিং অসিনি। ফেষ্টিবেল অসিগী অতোপ্পা ফিচর অমা হায়বা তারবদি প্লে হৌদ্রিঙৈগী মমাঙদা লমদম অসিগী তোঙান তোঙানবা পর্ফোর্মিং আর্ট ফোর্ম কয়াদা অরাকপা মীপূম খুদিংগী পূক্লিং চিংশিন্নবা থৌরম শিনবগা লোয়নন্না ঐখোয়গী লৈজরিবা তাঙলবা পার্ফোর্মিং আর্ট কয়াবু পূক্লিং থৌগৎপগী থৌরম অমা হাপ্লিবা অসিনি হায়না লৌবা তাই। লোয়নন্না নুমিৎ খুদিংগী ওইনা লমদম অসিগী মমিং লৈরবা প্লেরাইট অমমমবুসু ইকায়খুম্নবা উৎতুনা খুদোল পীবা অসিনা

ফেষ্টিবেল অসিগী হেন্না ফজবা মশক অমা শোয়দনা ওইরগনি। অহৌবা নুমিত্তা তাইরেল হায়বা গ্রুপ অসিগী ফোকতা বেজ তৌবা ফ্যুজন ম্যুজিককী পার্ফোর্মেন্স পীদুনা মীয়ামগী থম্মোয় চিংশিনখি। অনীশুবা নুমিত্তা, চিলদ্রেন কলচরেল সেন্টর, মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা জ গোয় ঈশৈগী থৌরমশিং উৎকদৌরি লোয়নন্না মমিং লৈরবা অইবা য়ুম্নাম রাজেনদা খুদোল পীগদৌরি। অহুমশুবা নুমিত্তা রহিম অমদি মহাক্কী কাঙবুনা কৱালি ঈশৈ মীয়ামদা খুদোল তমগদৌরি লোয়নন্না অইবী বিনাপানিদা খুদোল পীগদৌরি। ফেষ্টিবেল অসিগী মরিনি চনবা নুমিত্তা, অইবা সুধিরদা খুদোল তম্বগা লোয়নন্না মমিং লৈরবী শৈশকপী লনসম্নাগী খুনুং ঈশৈ লান্থোক্কদৌরি। মঙানি চনবা নুমিত্তনা, শক্লাইরবা অইবা মোইরাংথেম ইনাওদা খুদোল তম্বগা লোয়নন্না নোকফদেগী কাঙবুনা মমিং লৈরবা লৈখিদ্রবা ওইনাম বাবু, তখেল্লম্বম চাউবা, ময়াং ইম্ফাল তোম্বী অমদি কাঙুজম অচৌবীনা শান্নবিরম্বা মঙদা শেল থৌবা হায়বা ইপোম অদু উত্তুনা মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিনগদৌরি। তরুকনি চনবা নুমিত্তনা, কৈশামথোং কবুই খুলগী আর্টিষ্টশিংনা কবুই ফোক সোং শক্তুনা মীয়ামদা তাহনবগা লোয়নন্না অইবা মোইরাংথেম প্রিয়োবর্ত্তদা খুদোল তমগদৌরি অমদি অরোইবা নুমিৎকী ওইনা পিঙ্কি সাইখোমনা শকপা মোইরাং সাই মীয়ামদা খুদোল তমগনি অমদি মমিং লৈরবা অইবা চানা লুখোইদা খুদোল পীদুনা ইকায়খুম্নবা উৎকদৌরি। ফেষ্টিবেল অসি লোইশিনখ্রবা মতুংদা ফেষ্টিবেল অসিদা উৎখিবা প্লেশিংগী মরমদা লমদম অসিগী ক্রিটিক ফোরম, মণিপুরগা লোয়নন্না প্লেশিংগী দিরেক্টর অমদি এক্টরশিংগা লোয়নন্না রিভিয়ু দিস্কোর্স অমসু পাঙথোক্লবা শেম শাখ্রে।

মণিপুরী থিএটরনা হোংলক্লিবা খুন্নাইগী শক্লোন অসিদা মতিং লৈনা হিংবা ঙম্লক্তবগা লোয়নন্না অনৌবা প্রদক্সন পুথোকপা ঙম্নরক্রে। অমরোমদা ওদিএন্সনা মণিপুরী থিএটরদগী লৈথোক্তুনা লৈখ্রবদা অনৌবা পুথোকপা প্লে কয়া ইনভাইটেসন পীরবা ফাওবদা য়েংবগী চাং অসি য়াম্না হন্থরক্লবা তাঞ্জাসিদা, ওদিএন্সশিংগা শম্নহনবা ঙম্বা প্লে কয়া ইদুনা থম্বীরম্বা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী প্লে কয়া তোঙান তোঙানবা থিএটর গ্রুপশিংনা উৎকদৌরিবা অসিনা মীয়ামদা অনৌবা ৱাখল্লোন অমা পোকহনবা ঙমগনি হায়বগী থাজবা লৈরি।

থাজবরা, থাজদবরা? *অঙকপনা থল্লবা মালেম*

- **অমেরিকানশিংনা চাংদা চায়।**
- অঙনবা মতমগী ইজিপ্সিয়নশিংনা তূম্বা মতমদা নুঙগী মোন খাঙলম্মী।
- মাইক্রোৱেব অসি রিসার্ছর অমনা রাদার ট্যুব অমগী মনাক্তা চৎপা মতমদা মহাক্কী ফুরীৎখাউদা য়াওবা চোকলেট বার অমা মহী লাংথোক্লম্বা থেংনরকপদগী পুথোকখিবনি।
- "Stewardesses" হায়রিবা ৱাহৈ অসি কম্প্যুটরগী QWERTY কিবোর্দতা খূৎ ওয়খক্তং শীজিন্নরগা নম্বা য়াবা খ্বাইদগী শাংবা ৱাহৈনি।
- বোইং ৭৬৭ এয়রলাইন অমা অসি তোঙান তোঙানবা পার্ট ৩,১০০,০০০ না শেম্বনি।
- কুমজা ১৯৮০ দা টেলিফোন অমত্তা লৈতবা লৈবাক অমখক্তং লৈরম্মী, লৈবাক অদুদি ভুটাননি।
- মালেমদা লৈরিবা মীওইশিংগী চাদা ৫০ হেনবদা টেলিফোনদা কোল তৌবা নৎত্রগা মীনা কোল তৌরকপদগী পায়বা হায়বদু ফংদ্রি।
- ইংলেনদা কুমজা ১৮৮০গী মতমদা 'pants' হায়বা ৱাহৈ অসি হায়বদা লেমদবা লূদবা ৱাহৈ অমা ওইনা লৌনরম্মী।

- থাই মশ্রুম ফ্রাইদ রাইস -

মচালশিং :

চেঙ কপ ৪ - ৫ (চাক ওইনা থোংদোক্কদবনি)

স্বীট কুকিং ৱাই -(তেবল চমচ)

তিলহৌ - কুপ্পা শোইবা কপ ১/৪ মৰ্দ্ধ য়াওদবা মোরোক অকংবা চমচ ১/৪

মশ্রুম ৬ - ৭, সেলরি মউ ১/৩ (পানা শোইগনি)

গুন মোরোক চমচ ১/২ হৱাই থরাক কপ ১/৪

য়েরুম ১ (য়াওদ্রসু য়াই) মনা য়াওবা তিলহৌ পাম্বী অনী (স্লাইদ তৌগনি)

ফদিগোম মনা খরা, ভেজিতেবল থাও তেবল চমচ ২ ঙৌনবগী শেম শারো

ভেজিতেবল ষ্টোক তেবল চমচ ৪, সোই সোস তেবল চমচ ২

হোইসিন সোস তেবল চমচ ১, চিনি চমচ ১/২ (ব্রাউন)

থোংবগী মওং :- ১. ঙৌনবা সোস মচলশিং কুপ ১ দা হাপ্লগা ওৎখাইরগা চিনি তুমহনগনি। ২. ময়ায় ওইরপ্লা মৈদা পাত্র শাহল্লগা কুপ্পা শোইবা তিলহৌ মিনিট ১ ওৎলগা ঙৌরগা মোরোম অকংবা মচেৎশিং অমসুং মশ্রুমশিং হাপচিনগনি। মিনিট ২ রোম অমুক ঙৌরগা মশ্রুম থোৎতোকহনগনি। কুকিং ৱাইন খরা হাপ্লগা পাত্রদু চোৎহনগদবনি। ৩. সেলরি ১দি গুন মোরোম হাপ্লগা মখা তানা মিনিট ১ গা ঙৌগনি ৪. চাক অমসুং ঙৌনবগী সোস (মথক্তা শেমখিবা) হাপ্পগা পুন্না ওৎ-ওৎলগা ঙৌগনি ৫. মচলশিংদু মতাইদা থমদুনা পাত্রগী ময়ায়দু হাংহনগদবনি। ময়ায়দুদা থাও খরা হৈজিল্লগা য়েরুমদু থুগাইরগা হাপচিনগনি। য়েরুমদু থুনা ওৎলগা চাক্কা তোৎননবা ওৎখাইগবনি। ৬. হৱাই থরাক হাপ্লগা মখা তানা সোস খরসু হাপ্তুনা চাক্কী মচু মান্ননা নংশিন্দ্রীফাওবা ঙৌগনি। মহাও য়েংলগা অপান্বগী মতুং ইন্না মোরোক অমসুং সোস খরসু হাপ্পা য়াই। ৭. তিলহৌ মচা অমদি ফদিগোম হাপ্লগা লৌথোক্লগা চাবা য়ারে।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

মাইক্রোসোফটকী 'মুনসোট' কার্বোন গোল মায়পাকপা ঙমগদৌরিবরা হায়না মায়কৈ কয়াদগী হংনরক্লি

মালেমগী মমিং লৈরবা টেক্নোলোজি জাইন্ট অমা ওইরিবা মাইক্রোসোফট কম্পনিনা লাওথোকখিবা 'মুনসোট' কার্বোন গোল মায়পাকপা ঙমগদ্রা হায়না মায়কৈ কয়াদগী হংনরক্লি।

মীয়াম্না থাজবদা খর ৱাগদবা থবক অমা ওইগনি হায়না লৌনরিবা কার্বোন ফ্রি ওইহনবগী থবক অমা টেক্নোলোজি জাইন্ট মাইক্রোসোফট কম্পনিনা পায়খৎলিবা থবক থৌরমশিংদা ৱাহং কয়া লাক্লি।

মাইক্রোসোফটনা থল্লিবা পান্দম অনীগী মনুংদা অহানবা অদুদি, লাক্লিবা কুমজা ২০৩০ ফাওবগী মনুংদা কার্বোন নেগেটিব ওইবা কম্পনি অমা ওইবনি। মদুদা য়াওরিবা ৱাফমদি কম্পনি অসিগী তোঙান-তোঙানবা সেন্টর অমদি ফেক্টরিশিংদগী নুংশিৎতা পুথোকপা কার্বোনগী চাং অদুগী হেন্না হন্থহনবনি।

অদুগা অনীশুবা পান্দমদনা কুমজা ২০৫০দা কম্পনি অসিনা পুথোকপা কার্বোনগী চাং অদু অমুক্কা হেন্না নুংশিৎতগী লৌথোকপা ঙম্বা অদুনি।

বৃটিশ ব্রোদকাষ্টিং কোর্পোরেসন (বি বি সি)গা মাইক্রোসোফট কম্পনিগী প্রসিদেন্ট ব্রেদ স্মিথকা ৱারি শান্নবা অমদা কম্পনি অদুনা থল্লিবা পান্দমশিং অসি 'মুনসোট'নি । মসিদা কম্পনি অসিগী কান্নবা করিসু লৈতে অদুবু মালেমগী হৌজিক হোংলক্লিবা অইং-অশাগী চাং অসি কার্বোন হেন্না পুথোকপনা মরম ওইরিবনা মসি লৌথোক্লবগীদমক মায়পাক্কদ্রা নত্ত্রগা কান্নবা ফংলোইদ্রা হায়বগী তাংদবা লৈতবা খোংথাং অমনি হায়না ফোঙদোকখি।

ব্রেদ স্মিথনা থমখিবা ওফসনশিংগী মনুংদা উ-পাম্বি হেন্না থাদুনা নুংশিৎতগী কার্বোন লৌথোকপা অমদি লৈহাওদা চঙহনখিবনি।

মসিগীদমক অফবা অমদি অহেনবা টেক্নোলোজি চঙই।

মাইক্রোসোফটনা ক্লাইমেট ইনোবেসন ফন্দদা য়ু এস দোল্লর বিলিয়ন অমা থাদনবা লাওথোকখ্রবনি। মসিনা হীরম অসিদা চঙশিল্লিবা মীওই নত্রগা কাংলুপশিংদা মতেং পীগদৌরিবনি।

কম্পনি অসিনা 'কার্বোন নেগেটিব' প্লেদজ (ৱাশক) লৌখ্রবনি। হীরম অসিগী মতাংদা অতোপ্পা লমজেল চেনমিন্নরিবা কম্পনিশিংনা অথুবদা কম্পনি অসিগা খুৎশম্ননা চৎমিন্নবগী ৱাফম ফোংদোকপা লৈত্রি। অদুবু সোফটৱের পুথোকপা কম্পনি ইন্টুইটনা কুমজা ২০৩০দা কার্বোন নেগেটিব ওইনবা লাওথোকপা লৈখি। লোয়নন্না এমাজোন কম্পনিগী জেফ বিজোসনা কুমজা ২০৪০ ফাওবগী মনুংদা কম্পনি অদু কার্বোন নেগেটিব ওইগনি হায়না লাওথোকপদি লৈখি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - চোরোফোন চাবনা হকশেলদা পীবা কান্নবশিং

অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা নিংথমথাগী ঈংখ্রবা অয়ুক্তা য়াহৌ ঙনবী তান্নদুনা অঈংবা অদুবু করিশু নাচুংলুদনা চোরোফোন পাম্বী মখোঙ য়ৌবা হানবী তান্নদুনা চেনশিন্নবা হায়বসি হৌজিক্তি কয়া তৌনদ্রে। অদুবু মতম অমদদি পাম্বী মখোঙদা কেল্লম্বা অমুনবা চোরফোন খুনবা হানবী তান্নবা হায়বসি অঙাংশিংগী শোয়ফদ্রবা মথৌ অমগুম ওইনরম্মী।

চোরফোন, মীপুম খুদিংমক্লা য়াম্না পান্নবা চাবদা য়াম্না হাউবা হকচাংদসু য়াম্না কান্নবা উহৈ অমনি। উহৈ অসিগী কান্নবশিং খঙমিন্নসি।

চোরফোন গ্রাম ১০০ দা কেলোরি ১১৫, ঈশিংগী শরুক চাদা ৮০, প্রোটিন গ্রাম ০.৮, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ৬.৩, ফাইবর গ্রাম ৩.২, ফেট গ্রাম ১০.৭, সেচুরেটেদ গ্রাম ১.৪২, মোনোঅনসেচুরেটেদ গ্রাম ৭.৮৯, পোলিঅনসেচুরেটেদ গ্রাম ০.৯১ য়াওই।

চোরোফোনগী চাদা ১১ দগী ১৫ ফাওবদি ফেটনি, মসিগী মনুংদা চাদা ৭৫ অমদি ওলিইক এসিদ হায়রিবা মোনোঅনসেচুরেটেদ ফেট্টি এসিদ মখল অমনা ওই। মসি ওলিভ ওইলগী খ্বাইদগী মরুওইবা কম্পোনেন্টনি।

ওলিইক এসিদ অসিদগী ইনফ্লেমেসন হন্থহনবা অমদি হার্ট দিজিজকী রিস্ক হন্থহনবা য়াওনা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়ামরুম ফংই।

চোরোফোনগী চাদা ৪দগী ৬ লোমতমক্কী চাংদা কার্বোহাইদ্রেট য়াওবনা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং নেম্বা উহৈ অমা ওইহল্লি। হায়রিবা কার্বোহাইদ্রেটশিং অসিগী অয়াম্বা শরুক্তি ফাইবরনি। চোরফোন অমদা য়াওবা অপূনবা কার্বোহাইদ্রেটকী চাদা ৫২ দগী ৮৬ ফাওবদি ফাইবরনা ওই।

চোরোফোন অসি ভিটামিন ঈ, আইরন, কোপ্পর অমদি কেলসিয়ম মরাঙ কায়না য়াওই। মসিতা নত্তনা এন্টিওক্সিদেন্ট কয়া অমসু য়াওই। মখোয়শিং অদুগী মনুংদা খরা পনবা তারগদি: ওলিউরোপিন- অশংবা চোরোফোনদা খ্বাইদগী চাং য়াম্না য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টনি; হাইদ্রোক্সিতাইরোসোল- চোরোফোন মুল্লকপা মতমদা ওলিউরোপিন অসি কায়থরক্তুনা হাইদ্রোক্সিতাইরোসোল ওইরকই, মসিসু য়াম্না মতিক লৈবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমনি; টাইরোসোল- মসি হাইদ্রোক্সিতাইরোসোলগুম্না য়াম্না মতীক লৈবা অমদি নত্তে, অদুবু মসিনা হার্টকী লায়নাদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই; ওলিনোলিক এসিদ: মসিগী এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অসিনা লিভর শোকহন্দবদা, ব্লদ ফেট রেগ্যুলেট তৌবদা অমদি ইনফ্লেমেসন হন্থহনবদা মতেং পাংই; ক্যুর্সেটিন: মসিনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা অমদি হার্টকী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

চোরোফোন অমদি চোরোফোনগী থাউ (ওলিব ওইল) অসি কেন্সর অমদি অতে ক্রোনিক দিজিজ কয়া নাবগী চাং নেম্বা মেদিটরনিয়ন রিজনদা য়াম্না চায়। মরম অসিনা চোরোন চাবনা কেন্সরগী রিস্ক হন্থহল্লম্বা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। অদুবু হায়রিবা ৱাফম অসি চপ চানা খঙনবগীদমক ষ্টদি কয়া তৌবদি মথৌ তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯।০১।২০২০ ইং, নোংমাইজিং,
ৱাকচীংগী ২৫ নি পানবা।

মেষ : ঙসিসু নীংজবা থুংগনি লোয়নবগী মতেংনা থৌ পাংগনি, য়েক্লবা ময়েং তাগনি। ঙাঙ-শকপা মীনা তানীংগনি অমদি মীংচৎ ফংগনি। য়েৎনবদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

বৃষ : নঙগী ওইবা মীশিং লোয়নবনা লম্ অয়াম্বদা মায় পাক্কনি অমদি লল্লোন ইতিক্কী লম্দা কান্নবা ফংগনি। অরোন-অথুপ হায়দোক্তবা ফগনি। হুরানবদগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : ঙসিসু মতম মাঙবনা হেনগনি অদুনা নিংথিনা খন্থদনা অমদি অখঙ অহৈ তানদনা অরুবা ৱাফমদা ৱা তুপথোক্কনু। মীরক্তা চংলগা নুংঙাইবা/কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট : তপথনা থৌ পাংউ অমদি অনম তানগনু। পংশিন্নবনা তুংদা কান্নবা হেনগনি। নখা থাবশিংগা মরম চাদনা শাওনগনি অদুনা পূক্লিং ফাথবা ফগনি-খুৎচাও থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - হোয়া ফগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : নীংবা থুংগনি, চাদিং হন্থরগনি অমদি অফবা মফম কঞ্জবা ঙমগনি। য়েক্লবনা খুরৌ থাংহল্লি-থিজিনবা লেপকনু অমদি য়েৎনগদবা মরমদৈ লৈথোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : মীতোপ লোয়নগনু অমদি মীৱা থাজগনু-নৎত্রবদি পূক্লিংদা চিংনগনি। মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎলি-ঈংথনা লৈয়ু। অনৌবা থৌরম পাংগনু-করিসু তৌরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : নীংবা থুংগনি, হকচাংসু নুংঙাইগনি অমদি লল্লোন ইতিক কান্নগনি। মীয়াম পুনবদা পুক্লিং মকা লামগনি। অদুবু মীকোক থোংবদি ঙমলোই - নোল্লুক্লা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : ঙাঙথোকপদা মীয়াম্না থাগৎপিগনি, অরং অরাক ফংবৈ নুংঙাইজৈ অমদি হায়জবদা তাবীগনি। অদুবু য়েক্লবনা শাওহনবা অমদি অঙম্বনা মাঙহনবা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফনা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : লাইবক ফগনি, শেল-থুম ফংগনি, ৱাখল খন্থরগা পাংবা খুদিংমক মায় পাক্কনি। অদুবু থাজদনা অফা অপুন্নবা অমদি হৈশিংবা শাবনা মাঙজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীতোপ্পা ৱাহনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : ঙসিসু লাইবক ফগনি, মীকোক থোংগনি, লম চৎপা কান্নগনি অমদি অনৌবা মরুপ ফংগনি। লল্লোন ইতিক অমদি থিকাগী লম্দা হেন্না কান্নগনি। ঙক্তি কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : হোয়া ফগনু, নাইতোম ৱারেপ লৌগনু অমদি ঈংথৌ। নঙগী ওইবা মীগী ৱা তাউ। অরুবা থবক্তা অকিবা থাদোকউ-পাঙ্গল থৌনা ফুদোকপনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মাঙলোমদা চংশিনবা য়ারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : নথক থোংবগা খজিক মলোম লৈনরসু মায় পাক্কনি, নচাক নরল হেনগৎকনি। য়েৎনরম্বা কোকচদুনা থবক পাংগনি, মীনা থাগৎপিগনি, শেল-থুম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।