ওস্কার বেষ্ট সপোর্টিং এক্ট্রেস ২০২০গী নোমিনি ফংখিবী খ্বাইদগী নহা ওইনা মমিং লৈরক্লিবী এক্ট্রেস Florence Pugh

- নানি

কুমসি পাঙথোকখিবা ওস্কার এৱার্দ সেরেমোনিদা বেষ্ট সপোর্টিং এক্ট্রেসকীদমক লিট্টল ৱিমেন হায়বা কুমজা ২০১৯দা রিলিজ তৌখিবা ফিল্ম অদুদা নোমিনেসন ফংখিবী Florence Pugh মশাগী চহী ২৪ খক্তমক শুরি। য়াম্না নহানি। আর্টতদি নহা হায়বা, অহল হায়বা লৈতে, মহাক মশাগী হৈশিংবা অমদি হোৎনবা অদুনা কৈদৌনুংদা লোৎপা ঙমদে। অদুনা মায় পাকপশিংগী মরক্তা অদুম য়াওহল্লকই। ইংলেন্দগী ওক্সফোর্দ হায়বা মফম অদুদা কুমজা ১৯৯৬কী জন্যুৱারী ৩দা পোকখি। মহাক্না লৌশিং তারকপা মতমদদি মখোয়গী ময়ূম অসি স্পেনগী Sotogrande হায়বা মফম অদুদা হোংলকখি। অপোকপী মমা দেবোরা মমিং লৈরবী দান্সর অমনি। মহাক্কী মবুং Toby Sebastian হৌজিক মীয়াম্না খঙনরিবা এক্টর অমদি ম্যুজিসিয়ন অমনি। মহাকপু পোকপা মপাদি ইচম চম্বা রেষ্টুরা অমা হাংলগা লৈজবা মীশক অমনি। মহাক্কী এক্টিংগী করিয়র অসি মশাগী চহী ৬ তমক ঙাইরিঙৈগী মমাঙদগী হৌরক্লে হায়না রেকোর্দ তৌরি। কুমজা ২০০৭তা মহাক St.Edward's School, Oxford তা তমখি। মতমদুদা স্কুলগী ওইবা থিএটর অমা উৎপদা মহাক অহানবা ওইনা শরুক য়ারকখিবনি। তশেংবদি মহাক অরিবা মতমগী ৱারী, দ্রামা অমদি কোমেদি অসি য়াম্না পামজনা হৌরকখি।

অসুম্না তপ্না তপ্না থিএটরগী লম্দা চংশিল্লকপনা ইহান হানবা ওইনা ফিল্মদা শরুক য়াখিবদি কুমজা ২০১৪দা পুথোকখিবা The Falling হায়বা অসিদনি। ফিল্ম অসিদা য়াম্না হৈশিংবা precocious teenager অমগী রোল লৌখি। ফ্লোরেন্সকী খ্বাইদগী লাইবক ফবদি নৌনা ফিল্মদা চঙশিল্লকপশিংগী মনুংদা পীবা বেষ্ট বৃটিশ ন্যুকমর এৱার্দ ফংবা ঙমখি। লোয়ননা লন্দন ফিল্ম ক্রিটিক্স সর্কল এৱার্দসু বেষ্ট য়ঙ বৃটিশ পর্ফোর্মর কেটেগোরিদা ফংবা ঙমখি। মসিদগী হৌনা মহাক্কী ফিল্মগী লাইন অসি য়াম্না ময়েক শেংনা চঙশিল্লকপা হৌরকখি। কুমজা ২০১৫দগী ফিল্মদা খোঙ থাংজিল্লকখিবা এক্টর অসিগী ইহান হানবা ফিল্মদি **The Falling** হায়বা অসিনি, ফিল্ম অসিদা Eric Mccormack কী ওপোজিটতা কুমখি। ফ্লোরেন্সপু হেন্না মমিং চৎহনখিবদি Willliam Oldroyd কী ফিল্ম Lady Macbeth (2016) হায়বা অসিদনি। ফিল্ম অসি রিলিজ তৌরবা মতুংদদি Screen International না মহাকপু ষ্টার ওফ টুমোরো হায়বা মীংথোল পীদুনা লাউথোকখি। ফিল্ম অসিদা মহাকপু জুরি পেনেলশিংনা খনগৎতুনা বৃটিশ এৱার্দ ২০১৬ অমদি দি দুব্লিন ফিল্ম ক্রিটিক্স সর্কল এৱার্দ ফোর বেষ্ট এক্ট্রেস ২০১৭ হায়বা মনাসু দুব্লিন ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেলদা পীখি।

চহী অসিমক্তদা মমিং লৈরবা প্রোফেসনেল wrestler Paige গী পুন্সিদা য়ূম্ফম ওইবা Stephen Merchant না ইবা অমদি দিরেক্সন পীবা **Fighting with My Family** হায়বা ফিল্ম অমগী লিদ রোল কুমদুনা শুটিংগী থবক লোইশিনখ্রে। কুমজা ২০১৮গী অহানবদা রিলিজ তৌখিবা **The Cummuter** হায়বা ফিল্ম অমদা Liam Neeson গী ওপোজিটতা কুম্বা ফিল্ম অমসু রিলিজ তৌখি। অতোপ্পা ফিল্ম আউটলো কিং হায়বা অমসু পোষ্টপ্রদক্সনগী থাক্তা রিলিজ তৌনবা ঙাইদুনা লৈরি। মখা তানা হোরর ফিল্ম হেরিদিটরি হায়বা মমিং লৈবা দিরেক্টর Ari Aster গী ফিল্ম অমগী এসাইনমেন্ট ফংদুনা হৌজিক কন্না শুটিং চখুরি। Rising Star Florence Pugh থিএটরগী লম্দসু য়াম্না পামজবা অমদি থিএটরদা থৱায় য়াওজবা মীশক অমা ওইরকখি। মমিং লৈরবা দ্রামা **King Lear, Marcella** হায়বা অসি টেলিভিজন ফিল্ম ওইনা পুথোকখি। আর্ট হায়বা অসিদদি নহা-অহলগী ৱা থোইনা লৈতে। ফ্লোরেন্স য়াম্না নহা ওইরিবা এক্টর অমনি অদুবু মহাক্কী ইমুং মনুংগী কলচরদা আর্ট এক্টিং হায়বা অসি পিশক পিক্লিঙৈদগী হৌনা লোয়নরক্লবনিনা তোপ তোপ্পা মশাগী ওইবা হেবিচুএল অমসু শেমগৎপা ঙল্লকখিবনি। ঙসিদি ফ্লোরেন্স মীয়াম্না খঙনবদগী হেন্দোক্তুনা তুংদা য়াম্না অৱাংবা থাক্তা লাকখিনি হায়না থাজবা থল্লি। নুংঙাইরিবদি মহাক্কী মবুং Sebastian হায়বা মশাগী চহী ২৬ খক্তা ঙাইরিবা অসিসু নিংথিজনা ঈশৈ শকপা অমদি ম্যুজিসিয়ন অমনি। কুমজা ২০১৩দা মশাগী ম্যুজিক এলবম অমা মায় পাক্লা পুথোকখ্রবা মতুংদা মহাকপুসু মীয়াম্না খঙনবা হৌরকখিবনি। অসিদা নত্তনা গেম ওফ থ্রোর্নস হায়বা ফিল্ম অমদা কুম্বা হৌখ্রে। অদুবু ফিল্মদদি মহাক্কী ওইবা এৱার্দ অমদি থোইদোকপা অখন্নবা রিকগনিসন অমদি ফংবা ঙমদ্রি।Toby স্কুলগী থাক্তা পাঙথোকপা দ্রামা কয়াদা শরুক য়াখি। মহাক্কী অপাম্বসু এক্টিং তৌবা অসিনি। নুংঙাইরিবদি মমিং লৈখৎলক্লিবী রাইজিং ষ্টার ফ্লোরেন্সসু খোঞ্জেল য়াম্না ফজে, মহাক ঈশৈ শকপদা য়াম্না চঙখোনবা মীশক অমদি ওইরি, অদুবু ঈশৈবুদি এক্টিং তৌবনা হেন্না পামজৈ হায়না মশানা ফোঙদোক্লি।

ফ্লোরেন্সকা মহৈ তম্মীন্নরকপী মমান্নবীশিংদি হৌজিক মশাগী করিয়র শেম্মবা গ্রেজুয়েসনগী থাক্তগী থোইদোক্লা অমত্তা হেনদ্রি। অদুবু মহাক্তি মীয়ামগী মীনুংশি, মীয়ামগী রিকগনিসন অমদি ইকায়খুম্নীনীংঙাই ওইবা এৱার্দ কয়াগী মেদলনা মাগী ঙকশমদা শিদুনা লৈরি। “Lady Macbeth” ফিল্মদা মহাক বৃটিশ ইন্দিপেন্দেন্ট ফিল্ম এৱার্দ, য়ুরোপিয়ন ফিল্ম এৱার্দ ফংখ্রে। ফিল্মদা খোঙদাখিবদগী মহাক্কী নহা ওইবগী পুন্সি মহিং অদু থাদোক্তুনা সেরিয়স লাইফ অমদা মাঙদা চঙশিল্লি। ফিল্ম নৈনবশিংনা ফ্লোরেন্স অসি মথংগী Kate Winslet নি হায়নফাওবা হায়নরিবনি। Gifted actor অমনি হায়না শিংথানরিবী Florence Pugh কী ফিল্ম - **The Falling, Dreams of Life, Game of Thrones, Heavenly Creatures, Hanging Rock** থোইদোক্লা শিংথানবা য়াবা ঙাক্তা ওইরি। লা লা লেন্দ হায়রিবা ফিল্ম অসিদসু মহাক লন্দন ফিল্ম ফেষ্টিবেলদা বেষ্ট বৃটিশ ন্যুকমর এৱার্দ নোমিনেসন ফংখিবনি।

য়াম্না নহা ওইরিবী ফ্লোরেন্স মালেম অসিগী মীপূম খুদিংনা করি ওইরক্কদগে হায়না ঙক্লা য়েংনরিবা এক্টর অমা ওইরক্লে। য়াম্না নুংঙাইরিবদি ফ্লোরেন্সনা মাঙোন্দা লাকপা এসাইনমেন্ট খুদিংমক তরাইনা লৌদে। মহাক্লা লৌগদৌরিবা রোল অদু হান্না মমুৎ তানা খঙনবা মতম লৌই। অদুগা মঙোন্দা য়াম্না চেলেঞ্জিং ওইবা কেরেক্টর অদুমক মহাক্লা এসাইনমেন্ট পী হায়রি। অদুগুম্বা কেরেক্টর অদু প্রী শুটিংদা হান্না অখঙ অহৈ কয়াগা মমুৎ তানা তানৈ, অদুগা মশাগী ওইবা মশক থোকপা রোল অমা করম্না portrait তৌবা ঙমগদগে হায়বা অসি খনবা হৌই। মসিগী মতুংদা ফিল্ম অদুগী দিরেক্টরগা লোয়ননা অমুক কূপ্না খন্নরগা দিরেক্টরগী অপাম্বা অমদি মহাক্কী অপাম্বা অনীমক খঙদোক্নরগা ফিল্ম অদুগীমক মায়কৈ অমা লেপ্পবা হোৎনৈ। অমরোমদা ফ্লোরেন্সকী এদভাইজর অমদি মহাকপু চৈঙাক পীরিবশিংনসু মহাক্কী লৈরিবা ষ্টেটস অসিদগী হন্থদনবা অকনবা থৌরাং লৌখৎলি। Florence Pugh মশানসু কন্না হোৎনদুনা অখন্নবা কেরেক্টরশিংদা মায় পাক্নবা হোৎনরি। হন্দক্কী মহাক্কী ফিল্ম লিট্টল ৱিমেন হায়বা অসিদা মহাক্কী ফজবা পার্ফোর্মেন্স অদুগীদমক মালেমগী ক্রিটিক্স কয়ানা একনোলেজমেন্ট নোট কয়া পীখিবা লৈখি। ওস্কার নোমিনি ফংলবসু মহাক্কী লাইবক থীবদি এৱার্দ ওইনা ওন্থোকপদি ঙমখিদে। হৌজিক রিলিজ তৌগদবা খ্বাইদগী নৌবা ফিল্ম **ব্লেক ৱিদো** হায়বা অমা লৈরি, ফিল্ম অসিদসু মহাক্কী ফজবা অঙকপা পার্ফোর্মেন্স উবা ফংগনি। অমেরিকান এক্টর Zach Braff কা নুংশি মরী লৈনরিবী Pugh হৌজিক হৌজিক লন্দন্দা লৈরি।

- হৱাই থরাক চেঙ্গুম (Matter Mushroom)-

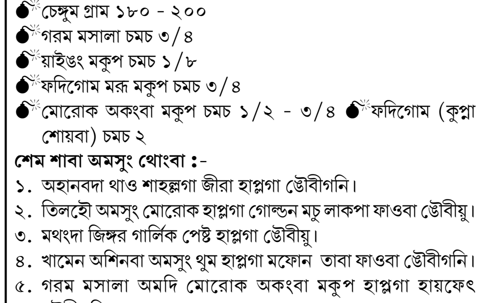
হৱাই থরাক অমদি চেঙ্গুমগী মথেল অসি হৱাই থরাক্কা চেঙ্গুমগা কংনা ঙৌরগা থোংবা মথেল অমনি। চাক নৎত্রগা তলগা চাবা য়াবা মচলশিং :-

- থাও নত্রগা ঘী তেবল চমচ ১½
- তিলহৌ অশোয়বা কপ ৩/৪
- মোরোক অতেকপা ১ (শাংনা খাইদোকপা)
- জিঙ্গর গার্লিক পেষ্ট চমচ ১
- মরূ লৌথোক্লবা খামেন অশিনবা অশোয়বা কপ ৩/৪
- থুম চমচ ৩/৪
- হৱাই থরাক ফ্রোজন নৎত্রগা অফুৎপা কপ ১/২ - ৩/৪
- চেঙ্গুম গ্রাম ১৮০ - ২০০
- গরম মসালা চমচ ৩/৪
- য়াইঙং মকুপ চমচ ১/৮
- ফদিগোম মরূ মকুপ চমচ ৩/৪
- মোরোক অকংবা মকুপ চমচ ১/২ - ৩/৪
- ফদিগোম (কুপ্না শোয়বা) চমচ ২

শেম শাবা অমসুং থোংবা :-

১. অহানবদা থাও শাহল্লগা জীরা হাপ্লগা ঙৌবীগনি।
২. তিলহৌ অমসুং মোরোক হাপ্লগা গোল্ডন মচু লাকপা ফাওবা ঙৌবীয়ু।
৩. মথংদা জিঙ্গর গার্লিক পেষ্ট হাপ্লগা ঙৌবীয়ু।
৪. খামেন অশিনবা অমসুং থুম হাপ্লগা মফোন তাবা ফাওবা ঙৌবীগনি।
৫. গরম মসালা অমদি মোরোক অকংবা মকুপ হাপ্লগা হায়ফেৎ ঙৌবীগনি।
৬. মথংদা হৱাই থরাক অমসং চেঙ্গুমগা লোয়ননা য়াইঙং মকুপ খিত্তং হাপ্লগা মিনিট ৪-৫ মিদয়ম হিটতা ঙৌগনি।
৭. হৌজিক মখুম খুপ্লগা মুনবা ফাওবা ঙৌবীরো। মরক মরক্তা ওৎপা য়াই।
৮. চেঙ্গুম পথরক্লবা মতমদা টেষ্ট তৌরগা অৱাৎ-অপা য়েংলগা থুম খরা হাপ্পসু য়াই।
৯. ফদিগোম মনা হাপ্লগা চাক নৎত্রগা তলগা চাবা য়ারে।

থাজবরা, থাজদবরা? *অঙকপনা থল্লবা মালেম*



- **কুমজা ১৩৮৬তা ফ্রান্সতা ওক অমনা অঙাং অমা হাৎপগীদমক ওক অদুবু মীয়াম মাঙদা থৌরী য়ান্দুনা হাৎখি।**
- কানাদিয়ানশিংনা "sorry" হায়বা ৱাহৈ অসি অসুক্কী মতীক তোয়না শীজিন্নৈ মদুদি, কুমজা ২০০৯ দা দি এপোলোজি এক্ট হায়বা এক্ট অমা পাস তৌখি।
- মালেম অসি মমাঙঙৈ মতম অমদা উগী মহুত্তা ফিট ২৪ ৱাংবা ফিট ৩ পাকপা চেঙ্গুমশিং ঙাক্তা হৌরম্মী।
- টাইটানিক্লা তশেংনা লূপখিগদবা চহী ১৩গী মমাঙদা হায়বদি কুমজা ১৮৯৮দা মোর্গান রোবর্টসন কৌবা অইবা অমনা টাইটানিক অসি করম্না লূপখিগনি হায়বসি মহাক্কী নোভেল অমদা ফোঙদোকখ্রে।
- উহৈ মখল অমদগী হেন্না পানবা ঙম্বা উ পাম্বী মখল কয়া লৈ মখোয় অসিবু ফ্রুট সলাদ ট্রি হায়না কৌনৈ।
- ওষ্ট্রেলিয়াগী ক্বিন্সলেন্দ হায়রিবা লম অসিদা মেজিজিয়ন নত্তবা মীওই অমত্তনা থেবা লোইবা য়াদে।
- জপানদদি ট্রেননা থেঙ্গুশিংবু তক্তনবগীদমক থেঙ্গুশিংগী টন্নেলশিং তোঙান্না থম্মী।
- লিনশিংনা ময়াদগী মৈ কামথোকপা ঙম্মী।
- মালেমদা লৈরিবা মীওই (এদল্ট) মঙা খুদিংগী মনুংদা অমনা ঐখোয়গী মালেম অসিদা এলাইয়ন মীওইবা শারগা লোৎতুনা লৈ হায়না থাজৈ।

কমদৌনা ওইরকখিবগে ? মায় পাকখ্রবা মীওইশিং

সারাহ জেসিকা পার্কর

সারাহ জেসিকা পার্কর (কুমজা ১৯৯৫ গী মার্চ ২৫ দা পোকখিবী) অসি অমেরিকান এক্ট্রেস, প্রদ্যুসর অমসুং দিজাইনর অমনি। ঐচ বি ও টেলিভিজন সেরিজ সেক্স এন্দ সিটি (১৯৯৮-২০০৪) দা য়াম্না মরু ওইবা কেরেক্টর অমা ওইরিবা কেরি ব্রাদসোগী শক্তম লাংখিবগীদমক্তা মহাকপু মীয়াম্না খঙনরকখি। সো অদুগীদমক্তা মহাক এমি এৱার্দ অনী ফংখি; অমনা কুমজা ২০০১ দা থোইদোক-হেন্দোকপা কোমেদি সেরিজ অমা পুথোকপগী অদুগা অতোপ্পা অমনা কুমজা ২০০৪ দা কোমেদি সেরিজ অমগী থোইদোক হেন্দোকপা লিদ এক্ট্রেসকী এৱার্দনি। রোল অসিগীদমক্তা মহাক্লা কোমেদি সেরিজ অমদা বেষ্ট এক্ট্রেস তাখিবগী গোল্ডন গ্লোব এৱার্দ মরি অমসুং স্ক্রন এক্টরস গীল্ড এৱার্দ অহুম ফংখি।

পার্করনা কুমজা ১৯৭৬ তা মশাগী চহী ১১ শুবদা ইহান হানবা ওইনা দি ইন্নোসেন্টসকী রিভাইবলদা ব্রোদৱেদা থোকপা হৌখি। মদুগী মতুং কুমজা ১৯৭৯ দ ব্রোদৱেগী প্রজিকেল ‘এন্নি’দা মহাক্লা টাইটল রোল লৌখি। কুমজা ১৯৮৪ গী ফিল্মশিং ফুটলুজ অমসুং ফার্ষ্ট বোর্নদা কুম্লল্লবা মতুংদা মহাক ব্রোদৱেদা অমুক হল্লকখি। মখা তানা প্লে অমসুং ফিল্ম কয়া কুম্লকখি।

সারাহ জেসিকা পার্কর নেলসনভিল, ওহাইওদা নর্সরি স্কুল ওপরেটর অমসুং ওজা ওইবী বারবারা পার্কর অমসুং ওন্ট্রাপ্রেন্যুর অমসুং জর্নেলিষ্ট ষ্টিভেন পার্করগী মচানুপী ওইনা পোকখি (মার্চ ২৫, ১৯৬৫)। মহাক্কী মমা-মপা খাইনরবা মতুংদা মহাক্কী মমা বারবারা পোল ফোর্ষ্টে কৌবা ট্রক দ্রাইভর অমসুং একাউন্ট ইগজেক্যুটিভ অমদা অমুক লুহোংখি।

ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌনা পার্করগী অনীশুবা (পোক্তবা) মপা অদু মহাক্কী পুন্সিগী শরুক অমা ওইরকখি।

চহী নৌরিবী নুপীমচা অমা ওইনা পার্কর ঈশৈ অমসুং বেলেদা ট্রেন তৌখি অমসুং য়াম্না থুনা ৱিলিয়ম অর্কিবাল্ডগী ‘দি ইন্নোসেন্টস’কী ব্রোদৱে রিভাইভলদা শক্তম লাংখি। মহাক্কী ইমুং সিন্সীনাটিদা হোংখি অমসুং মদুগী তুংদা ন্যু য়োর্ক সিটিগী মনাক্তা লৈবা দোবস ফেরি, ন্যু য়োর্কতা হোংখি। মহাক্কী স্পেসিয়েলাইজ ট্রেনিং ফংনবগীদমক্তসু মফম অদুদা ময়ুম হোংখিবনি। মফম অদুদা মহাক্কী মমা অমসুং পোক্তবা মপানা পার্করবু চাইল্ড এক্ট্রেস অমা ওইরকপদা মতেং পাংখি।

পার্কর ন্যু য়োর্ক সিটিগী স্কুল ওফ অমেরিকান বেলে, ন্যু য়োর্ক প্রোফেস্নেল চিলদ্রেন্স স্কুল, সিন্সিনাটিগী স্কুল ফোর ক্রিয়েটিভ এন্দ পার্ফোমিং আর্টর্স অমসুং লোস এঞ্জেলিস, কালিফোর্নিয়াগী হোলিৰুদ হায় স্কুলদা তমখি।

চিঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - চুজাক কবোক (পোপকোর্ন) চাবগী কান্নবশিং

চুজাক কবোক নৎত্রগা পোপকোর্ন হায়বসি মালেম পূম্বগী ওইনা হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা অদুগা মীয়াম্নসু খ্বাইদগী পাম্নবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা অমনি।

চুজাক কবোক অসি হকচাংনা মথৌ তাবা মরুওইবা ন্যুট্রিএন্টশিং অমদি হকশেলগী কান্নবা মচল মরাঙ কায়না য়াওই।

অদুবু করিগুম্বা মতমদা ফেট, চিনি অমদি থুমগী চাং য়াম্না হাপ্তুনা শেন্বা য়াওই, মসিনা কা হেন্না চাশিলহন্নবগী মচাক অমা ওই। মরম অদুনা চুজাক কবোক পোকপা মতমদা কাঙলোন চুম্না পোকপা মথৌ তাই। পোপকোর্ন শেন্বগী মওং অদুগী মতুংইন্না হকচাংদা য়াম্না কান্নহনবা নৎত্রগা হকচাংদা য়াম্না শোকহনবা য়াই। চুজাক কবোক চাবনা হকশেলদা পীবা অফবা অমদি ফত্তবশিংগী মরমদা মখাদা পীরি।

চুজাক কবোক অসি হোল গ্রেন অমনি, অদুবু মীওই অয়াম্বনা খঙনদে, মসিনা মহৌশানা মরুওইবা ন্যুট্রিএন্ট কয়ামরুম য়াওই।

চুজাক কবোক গ্রাম ১০০দা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন বি১ (থিয়ামিন চাদা ৭; ভিটামিন বি৩ (নিয়াসিন) চাদা ১২; ভিটামিন বি৬ (পাইরিদোক্সিন) চাদা ৮; আইরন চাদা ১৮; মেগ্নেসিয়ম চাদা ৩৬; ফোস্ফোরস চাদা ৩৬; পোটাসিয়ম চাদা ৯; কোপ্পর চাদা ১৩; মেঙ্গানিস চাদা ৫৬ য়াওই।

মসিগীসু মথক্তা কেলোরি ৩৮৭; প্রোটিন গ্রাম ১৩; কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ৭৪; ফেট গ্রাম ৫; অমদি ফাইবর গ্রাম ১৫ য়াওই।

চুজাক কবোকতা পোলিফিনোল হায়রিবা এন্টিওক্সিদেন্ট অসি য়াওবনা ফ্রী রেদিকেলশিংনা সেল অমাঙ অতা থোকহনগদবদগী ঙাকথোকই।

ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না হার্টকী লায়না, ওবেসিটি অমদি টাইপ ২ দাইবেটিসকুম্বা লায়না কয়াগী রিস্ক হন্থহল্লি। নোংমদা নুপী অমনা ফাইবর গ্রাম ২৫ অদুগা নুপানা গ্রাম ৩৮ চাবা মথৌ তাই।

ফাইবরগী চাং ৱাংবা, কেলোরি নেম্বা অমদি ইনর্জি দেন্সিটি নেম্বনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা য়াম্না কান্নৈ। অদুবু কা হেন্না চাশিল্লবদি হকচাং নোয়বগী চাং হেনগৎলকপসু য়াই।

পেকেজ তৌদুনা য়োনবা মাইক্রোৱেবতা শেন্বা পোপকোর্নশিংদা পরফ্লুরুক্টেনোইক এসিদ অমদি দাইসিটাইলনচিংবা হকচাংদা শোকহনবা য়াবা কেমিকেলশিং য়াওগল্লি। মসিতা নত্তনা হকচাংদা শোকহনবা ট্রান্স ফেটশিংসু য়াওবা য়াই। পেকেজ তৌদুনা য়োনবা পোপকোর্ন চাবগী মহুত্তা ইশানা য়ুমদা মাইক্রোৱেব শীজিন্নদনা শেন্নগা চাবনা খ্বাইদগী ফৈ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২২।০৩।২০২০ ইং, নোংমাইজিং; অয়ুক পুং ১০.০৮ ফাওবা লমতাগী ২৮ নি পাল্লি, মতুং ২৯ নি পানগনি।

মেষ : লৌশিং অমদি অচুম্বনা পাঙ্গলনি। মীচং ফংগনি, নীংবা থুংগনি, মীয়ামগা মরী ফৈ অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি। নাপল তৌরদি মাঙগনি, নচা ননাইগী ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : লাইবক ফবা, ৱাখল থোকপা নুমিৎ ওইবনা খন্থরগা পাংবা থবক খুদিংদা শোইদনা ওইজ-ওইথক ফংগনি। লৈঙাক্কী লম্দা নীংজবা থুংগনি। মীয়ামগদি মুক্লগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : ৱাঙাঙ কমজাও হুনবা য়াদে অমদি খোইরাং খোইশাওবনা লন ময়েং তাবা য়াবসু লৈ-ফিংগনু তপথৌ। নচা ননাই অমদি মীয়ামগা লোয়নবনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট : ঙাওবা শকপদদি লম্বা লৈরোই, অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইবা অমদি অথোইবা মীংচৎ ফংবগুম নুংঙাইবা লৈগনি। লৌশিং ৱাৎপনা য়েক্লবা চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : ঙসিসু খ্বাইদগী নীংবা থুংগনি অমদি থাজবা মাঙদবনা ওইজ ওইথক শোইদনা ফংগনি। অদুবু লৈঙাক্কী লম্দা মায়থীগনি অমদি মৈ/অশাওবনা তাথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা : নীংজবা থুংবা ঙসিসু লৈগনি, মীচং লৈগনি অমদি শেল-থুমগী লমদসু অফবা নুমিৎনি। অদুবু লৈঙাক্কী লম্দা পামদবা নংগনি, মীকোক থোংবদি ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঈংথবনা শাফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : মতম মাঙবা অমদি ঈকাই নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংবা য়াবা লৈ-ৱাঙাং হৈয়ু। ইমুং মনুংগী ৱা তাবা অমদি থৌনা লৈবনা শাফবা খরদি ফংগনি। খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : মরুপ-মপাং অমদি নংগী ওইবা মীশিংগা মরী ফগৎপা নুমিৎনি -অদুনা মখোয়গা লোয়ননা তানরগা পোরম য়াৎপা তুংদা কান্নগনি। পাউদি নুংঙাইরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : ঙসিসু লাইবক ফগনি, য়েক্লবসু লায়না খুদুম চনবা ঙমগনি অমদি ইমুং-মনুংগী ৱা তাউ। লাই গুরুনা চানবীবা ৱাৎকনি, লৈঙাক্কী লমদা মরুপ কাইনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : পূক্নিং ফাথৌ, হেন্না অশা চাওবনা নরল মাঙগনি, ৱাঙাঙ অমদি পোরম য়াৎপা হৈতবনা নরল মাঙনীংঙাই ওই। য়েৎকনু, খাংউ অমদি থিবা হুম্বা তনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : লাইবক ফবা অমদি হরাওবা নুমিৎনি। লৌশিং চাওবনা ৱাখল তামিন্নবা ঙমগনি। অফা অপুনগী লম্দদি মায়থীগনি। মীঙোন্দা লৈখিবা লন থৌজিনবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : মী অয়াম্বনা য়াই অমদি মখোয়গী মতেং লৌবসু য়াগনি। অদুবু মহু চাওবনা য়েংথী হায়বা কাউগনু অদুনা হায়রোইদবা ৱা ঙাঙথোক্কনু। চিঞ্জাক কামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।