

“থিএটর ক্রোসিং বাউন্দরি”
৫শুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো দ্রামা ফেস্টিবেল, ২০২০-২



খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো কলচরেল ব্রটনা চহী অহুম অহুম কান্নরগা পাঙথোকপা থিএটর ফেস্টিবেল কুমসিগা থানা মঙাশুবা এদিসন ওইনা মায় পাক্সা পাঙথোকপা মণিপুরদা থিএটর ফেস্টিবেল কয়া মতম মতমগী ওইনা তোঙান-তোঙানবা ওগনাইজেশনশিংনা শীন্দুনা পাঙথোকপা মণিপুর গভর্নমেন্টকী মায়কৈদগী ওইনা য়েংলবসু মণিপুর স্টেট কলা একাদেমিনা চহীগী ওইনা শিল্পদা ফেস্টিবেলদি কুইরে মমিং ফাওবা তাখিদ্দা। মরক অসিদা কুমজা ২০০৮দগী হৌনা ব্রট অসিনদি চহী অহুম অহুম কান্নরগা য়াঙ্গা মায় পাক্সা শীন্দুনা লাক্সি। শীমরিবা ফেস্টিবেল অতৈদগী খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেস্টিবেল অসিনা পুমতোপ তোয়ী। ফেস্টিবেল অসিগী পান্দমশিং নোংমা নোংমগী পাকথোক চাউথোরকপা হেল্লক্সি। ফেস্টিবেল অসিগী মনুং চায়া কোনশিল্পিবা অসি কনাগুয়া অমনা পাক শীনবা গুন্নরোইদবা মওং অমনি হায়না লৌবা যাই। মসিগী ময়েক লারবা খুন্দ মায়বব, মণিপুরদা লৈরিবা তাঙলবা নাংকা মরী লৈনবা ঈশ-জগোয় অমদি অতৈ মখল কয়গী পর্ফোমিং আর্টস কয়াব য়োকখংনীংবগী ইখিল অমা ফেস্টিবেল অসিদা ময়েক শেংনা তারি। নুমিং তরেন্গি চুপা ফেস্টিবেল অসিগী মপাদা অখন্ননা শেম শারবা ষ্টেজদা তোঙান তোঙানবা পর্ফোমিং আর্ট ফোর্ম কয়গী পর্ফোমেশিং উৎলি। মসিনা তাঙলবা ঐথোয়গী আর্ট ফোর্ম কয়া অসিবু মীয়মদা হেন্না মশক খঙহনবা অমদি মসিবু শক-শোল্লিবা আর্টিস্ট খুদিংমজ্ঞা অনৌবা যৌনা অমা দীবা গুম্মী হায়না চাউথোকপা হায়বা যাই।

মসিগা লোয়ননা, ফেস্টিবেল অসিদা নুমিং খুদিং লমদমসিগী মমিং লৈরবা প্লেয়াইট অমমমবু অখন্ননা কৌদুনা স্পেসল গেষ্ট ওইহল্লি। লোয়ননা প্লেয়াইটশিং অদু পুন্নিং য়ৌগেচবা ওইনা খুদোলপোং দীদুনা ইকায় খুন্না উৎলি। লোয়ননা প্লে লাইরকপদা উৎখিবা প্লে অদুনা শরুক য়াখিবা পূর্মকশিংবু স্পেসল গেষ্টকী মখংমক্সা খুদোলপোং দীদুনা ইকায়খুন্না উৎহল্লি। মসিমজ্ঞি য়াঙ্গা অটৌবা থবক অমনি। পীরিবা খুদোল অদুনা যৌরম অদুগী মতিক-ময়াই হাপকদবা নভে। মদুগী মনুংদা চেঞ্জিবা রাখলগী ঈচেল অদুনি য়াঙ্গা মই-ময়াই চেঞ্জিবা, ফজ রিবা, কাউন্টমদ্রিবা অমদি মমল নাইদ্রিবা। মঙাশুবা এদিসন অসি জব্বারহলল নেহরু দাঙ্গ একাদেমিদা শীনখি। একাদেমি অসিগী কেম্পস হেক যৌবদা পুন্নিংদা ফেস্টিবেল মুদ অমা ইরায় লায়না ক্রিএট তৌবা গুম্মী। মদুনা মরম ওইরগা ফেস্টিবেল অদু য়েংবা লাকপগী নুংঙাইবা অমদি মীপুম খুদিংদা মশা মশাগী ওইবা লেভেলদা ক্রিএটিভ এক্সসাইজ অমা তৌহনবা গুম্মী। মসিমজ্ঞি য়াঙ্গা অতাঙবা অমনি হায়না হায়জরিবসি। মসিগুয়া মওং মতৌ অসি গভর্নমেন্টকী মায়কৈদগী স্কু গুসি ফাওবগী মনুংদা অমুক্তা শীনবা উৎখিদি। কনাগুয়া লয়াই ওইবা অতনসু অসুয়া মচু তাবা ফেস্টিবেল অমা শীনবা থেংনদ্রি। মঙাশুবা এদিসন ওইরিবা থিএটর ক্রোসিং বাউন্দরি হায়বা থিমদা পাঙথোকপা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো থিএটর ফেস্টিবেল অসি মমিং



লৈরবা অইবা অসিগী মপোক নুমিং জানুয়ারী ১৮দগী হৌনা নুমিং তরেন্গি চুপা ফেস্টিবেল অসি পাঙথোকপা হৌখিবা।

ফেস্টিবেল অসিগী অহৌবা নুমিংতা কংলৈ লিভিং আর্টস, উচিরাগী *করিনুংগী নুপী লোঞ্জক্সা* হায়বা প্লে অদু উৎখি। ফেস্টিবেল অসিগী হৌদোক যৌরমদা চাফ গেষ্ট ওইখিবিবা মালেমগী থাভা মমিং লৈরবা ডা. রতন থিয়াম, চেয়রমেন, কোরস রিপটরি থিএটরনা মহাক্সী রায়েলদা পনখিবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো হায়বা ড্রামাটিস অসি মণিপুরগী ওইনদি তাঙলবা নেচরেলিষ্টিক অমদি রিএলিষ্টিক প্লেয়াইট অমনি হায়না হায়খিবিবা ময়েক লারবা খুন্দ অমা ওইখিবা মমিং লৈরবা প্লে *করিনুংগী নুপী লোঞ্জক্সা* হায়বা অদুনা হৌদোকপা প্লে ওইনা লাহোকখি। টি এচ প্রেমজিৎনা দিরেক্সন পীখিবা প্লে অদুনা অয়েংবশিংবু নোকহনখি, রাখল খলহনখি। প্লে অসিদা শরুক য়াখিবা এক্সরিশিং - S. Premkumar Meitei, S.Bijen, Irom Kishan, L.Khe Khe Sharma, Hemanta Luwang, W.Rostan, M. Babygrace Devi, M.Linda অমদি Sarangthem Usharani নি। প্লে অসিগী লাইট ডিজাইনিং - Surendro, Music Angantombi & Y. Dhanabir, Make up - Kh.Ratankumar হায়রিবশিং অসিগী অপুনবা ইফোর্ট অমগা লোয়ননা পুথোকখিবা। থৌদোকপা সেট অমদি লাইটিং ডিজাইন শীজিদ্দে, ইচম চায়া ফি অমদা য়ুমগী থোঙনাও অমদি মমাঙ থোঙ অমা শেমদুনা য়েঞ্জগা শালবনি, খরা হেন্না চম্মলি। লীলাগী বারী অমদি অইননা শেমগেংপা যৌদোক, রাইহে রাতা কয়না অয়েংবশিংবু ফাবা নভনা কা হেন্না লীলা অদুনা অতোপ্লা অনৌবা মায়কৈ অমদা অয়েংবশিংবু পুনবা হোংনবা থেংনদে। প্লেদুগী দিক্সন, বারী অমদি এক্সন অদুনা অয়েংবশিংবু হৌইদুনা পুবা প্লে অমা ওইখি। এক্সরিশিংগী থোঙ মালবা পর্ফোমেল চাং মান্না উহন্নবা অমা হোংনবা মথৌ তারি। দিরেক্সর অসিনা প্লে অসিগী লৈজরল্লিবা মশক অদু থুগাইদনা ইতিং তিৎনা প্লে অসি ডিজাইন তৌনবা হোংনবদি ময়েক লানা উবা ফংই। মখা তানা খিঙগা চেকশিয়া য়েংশিনবা অমদি মথৌ তারি। ফেস্টিবেলগী নীনি চনবা নুমিংকী কলচরেল প্রোগ্রামদা চিলদ্রেন কলচরেল সেন্টর, মণিপুরগী অঙাংখিৎনা মখল মখেল কয়গী নাংকা শল্লা ঈশ, জগোয় কয়া উৎচুনা অয়েংবশিংগী পুন্নিং

নুংঙাইহনখি। লোয়ননা ফেস্টিবেলগী অনীশুবা প্লে অথোকা, ইম্ফালগী থৌদাম ডিক্সরনা ডিজাইন অমদি দিরেক্সন পীবা ‘মথোয়সু জীবনি থম্মোয় পাল্লি’ হায়বা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোনা ইরব্রা প্লেসিংগী মনুংদা পুমতোপ তোয়ী মহাও অমা দীবা পুং অমগা মিনট ১৫মক শাংবা সেরিয়স প্লে অমা উৎখি। প্লে অদুনা শরুক য়াখিবিবশিং - Jatishor Thangjam, R.K.Lindasana, Sanatombi Khundrakpam, Johnson, Chiranjit Aheibam, Khamanthem Nganthoileima, Rajpritam Loushingam নি। প্লে অসিগী অতৈ ক্রিএট লাইন্স লৈরিবশিং set design - RK Lindasana, Costume – Irengbam Sushila, Dramaturgy – Babycha Yengkhom, Sound design – Tom Maisnam, Light – Oasis Sougajam নি। প্লে অসিনা ফেস্টিবেল অসিগী ইতোপ তোয়ী মশক অমা নীংখিনা শাগেংপা গুম্মি। অয়েংবা পুন্নিংকী পুন্নিং হুবা গুম্মি। খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী রাখলদা মোংলকপা, হায়নীংলিবা কয়শিং অদু দিরেক্সর অসিনা এক্সরিশিংগী বোদি মুভমেন্ট কয়না মরোল লোলহনবা গুম্মী। প্লেয়াইটনা শাগেংনীংলিবা মরোল থোক্তবা য়ুমদা য়োকপা শাশিংগী পুন্নিং রাখল কয়া অদু দিরেক্সরনা য়াঙ্গা

হৈশিংনা টেক্সতা লৈরব্রা লোন কয়শিং অদু এক্সরগী মুভমেন্ট কয়া শীজিদ্দনা তরু তরুনা বারী ওইনা অয়েংবশিংদা লীবা গুম্মি। মরোল থোক্তবা য়ুমশাগা মীওইবগা ইশম শমুহনখি। ইশম শমু হায়রবদা প্লে অসিদা পুন্নিং রাখল ফাওদোক্সা য়াবা লোন মখল অনী শীজিগৈ। দিরেক্সরনা এক্সরিশিংগী ফিজিকেল বোদি মুভমেন্ট শীজিদ্দনা শাশিংগী তাইবঙ অমা নিংখিনা উৎথোকপা গুম্মী। শাশিংগা লোয়নরিবা হনুবা হনুবা অনীগী ইতিং তিৎবা রিএলিষ্টিক ওইবা ভোইস দিলিভরিগা চুশিন্না বোদি মুভমেন্ট অমদি কলচরেল এক্সটিক্স কয়াব মফম চানা শীজিদ্দনা থিএক্সিকেল মিনিং অমা দীনবা হোংনরিবা অদু তশেংনা মায় পাকখি। শাহিং চাৰা শাশিংনা ফাওবা খনবা গুমদবা অমদি তৌবা গুমদবা কয়শিং তৌবা গুম্মী হায়নরিবা তাইবঙ মীওইবনা শাদগী হেন্না তমখীবা লিচং চংলিবা কয়া অসিনা অপুনবা মীরমলেনগী ফজরবা তাইবঙ অমগী মশক অমা শাগেংপদা মায় পাকপা গুন্সোই হায়বা প্লেয়াইট অসিগী রাখল্লোন অদু দিরেক্সরনা নিংখিনা উৎথোকপা গুম্মি। প্লে অসি তশেংনা মায় পাক্সা প্লে অমা ওই খি। ফেস্টিবেল অসিগীদমক অখন্ননা পুথোকপা প্লে অসি মতম শাংনা মপুন্নি লৈখিগনি লোয়ননা লেংমান্নবা কয়গী মরক্তা প্লে অসি উৎলুবদা থৌদোক্সা মায় চোপ্পরোইদবা প্লে অমা ওইনা লৈহৌগনি খল্লি।



থাংজবরা, থাংজবরা? অডকপনা থল্লবা মালেম



- ❖ কুমজা ২০১৭দা শার্ক এটেকতা শিবা মী মশিংদগী শেল্ফি ফোটা কান্না অশোক-অপন য়াওবদগী শিবা মী মশিংনা হেন্না য়ামখি। চহী অসিদা মালেম পুন্নিগী ওইনা শার্ক এটেকতা শিখিবা মীশিং অসি শূপুতগী ৫খক্তংনি, অদুগা শেল্ফি কান্ন বা হোংনবদা শিখিবনা মীওই ৩৫ শুখি।
- ❖ ইংলিসকী ময়েক ‘4’ গী মখক্তা নল্লিবা দোট অসিগী মমিং টাইটল কৌই।
- ❖ পুন্না নাইদবা চীজাক অসি খৌইহীখক্তংনি।
- ❖ লৈবাক অমগী মীশিংগা য়েংনবদা কোকা-কোলা থকপগী চাং অসি অতৈ লৈবাকশিংদগী আইসলেদনা স্নাইদগী হেল্লি।
- ❖ কুমজা ১৯৯৮দা য়ুনাইটেড স্টেটস পুলিশ ওফিসরশিংনা মথৌ পাঙথোক্সিওঁদা শিবা মশিংদগী ফাট-ফুদ ইমপ্লোয়িং থখোয়গী থবক মফমদা হাংখিবা মশিং য়াঙ্গা হেল্লি।
- ❖ ইন্দিয়াদা লৈবা ঘন মশিংদগী সাউদন কেলিফোর্নিয়াদা লৈবা কার মশিংনা য়াঙ্গা হেল্লি।
- ❖ কেসাস হায়রিবা য়ুনাইটেড স্টেটসকী স্টেট অসিদা খুংনা গা ফাৰা হায়বসি লোনা য়াদে।

- টোমেটো রাইস -

মচলশিং :-
৷ বাসমতি চেঙ কপ অমা মখায় থাও নংব্রুগা দী টেলচমচ ২। ৷ ডিলহৌ ময়াই ওইরপ চাওবা ১ (কুপ শৌইগনি)। ৷ মোরোক অতকপা ১ (শাংনা খাংগনি)। ৷ শিং-চম অশুবা টেলচমচ ১। ৷ ময়াই ওইরক চাওবা খামেন অশিনবা ২ - ৩ (পীল্লা শৌইগনি)। ৷ থুম - ৷ কুন্নিগী ঈশিং কপ অনীমখায়, চুন্নগী পত্ৰগীনা কপ ৩। ৷ ফদিগোম মনা অশৌইবা, টেলচমচ ৩। ৷ চমগ্রা মহি খরা। ৷ কসুন্ট মপুম ১২ (তঙায় তাথোক্সা শীজিগনি)। ৷ গরম মশালা চমচ ১ ফাদবা। ৷ মোরোক মকুপ চমচ ২/১ - ১। ৷ যাইঙং মকুপ (মচ) চমচ ২/১, য়াওরসু য়াওব্রুসু য়াৰা মচলশিং তেজবট ১, জীরা মপুম চমচ ২/১, উশিংজা মচেং ১, ইলাইজি ৪, লোং ৪, গুন মোরোক মকুপ চমচ ২/১।
থোংবগী মওং :- ১. পাত্রদা চেঙ হাঙ্গা ঈশিং ইকু তাখিগাওবা শেংনা চাঙ্গাগনি। ২. ঈশিং খরা হেরগা মিনিট ৩০ রোম তিল্লগ মহি শেংনা চাখোকগীগনি। ৩. দী হাঙ্গাৰা পাত্র শাহনগনি। ৪. দী অশাবদা কসুন্ট হাঙ্গাৰা গোল্ডেন কলার লাকপা ফাওবা ডেবিগনি। ৫. মখংদা লোং, উশিংজা, জীরা, ইলাইট, গুনমোরোক, তেজবাং হাঙ্গাগনি। ৬. ইহাংক ওংলগা ডেবিয়ু। ৭. ডিলহৌ অশৌইবা, মোরোক অতপা অশৌইবা হাঙ্গাগনি। ৮. ডিলহৌ গোল্ডেন মচ লাকপা ফাওবা ডেবিগা শিং-চম অশুবা হাঙ্গাৰা ফেকেন্দ ৩০ ফাওবা ডেবিগনি। ৮. খামেন অশিনবা, থুম অমসুং য়াইঙং মকুপ হাঙ্গাৰা মিনিট ২-৩ ডেবিগা মখুম খুমজিনবিগনি অমসুং খামেন অশিনবা কাইজিফাওবা ডেবিগনি। ৯. মোরোক মকুপ অমসুং গরম মশালা হাঙ্গাগনি। ১০. পুন্না তোংনরগা মফেন তাক্সিগাওবা ডেবিগনি। ১১. ঈশিং হাঙ্গাৰা নীংখিনা ওংগিগনি। মহি স্টেট তৌরগা থুমগী চাং খঙদোকপী। ১২. ঈশিং শৌহল্লগা মহি চাখোক্সা চেঙ হাঙ্গাগনি। ১৪. ঈশিং চুপশিনদ্রিগাওবা থোংবিগনি। ১৪. চেঙ/চাক পেংলিডো মৌরী লৈথরগা মপুং ফানা মুন্নবা থোংবিয়ু। ফদিগোম হাঙ্গাৰা শীজিগা য়ারে। ১৫. প্রেসর কুক তৌবগীদি অমুক্ত কামহনগনি মিদিয় মৌরদা।

সাইস এন্ড টেকনোলজি

ইন্টর্নেসনল স্পেস স্টেশনদা লৈরিবা এক্সট্রানোটশিংনা বিস্কুইট শেমদুনা অহানবা ওইনা চাংয়েং তৌথ্রে

হৌখিবা থাদা ইন্টর্নেসনল স্পেস স্টেশনদা লৈরিবা এক্সট্রানোটশিংনা অহানবা এক্সপিরিমেন্ট অমা ওইনা চোকেট য়াওবা বিস্কুইট (কুকিস)শিং শেমদুনা এক্সপিরিমেন্ট পাঙথোকপা।
স্পেসতা শেমখিবা কুকিসশিং অদু পৃথিবীদা স্পেস এক্সপ্লোরেশন স্পেস ক্রফ্‌তা চংলিবা থা অসিগী ৭তা কুকি অহুম য়ৌহল্লকখি। এক্সপিরিমেন্ট অদু স্পেসতা মতম শাংনা লৈবগী থোঙচংতা থোং থাকপগী হিরমদা লৌখংখিবা অহানবা থোঙথানিং।
ইন্টর্নেসনল স্পেস স্টেশন অদুনা লৈরিবা এক্সট্রানোট লুকা পরমিতানো অমসুং খুস্তিনা কোকনা পাঙথোকখিবা এক্সপিরিমেন্ট অদুগী রিজন্ট চয়োল অসিদা মীয়মদা ফোঙদোকখিবা।
স্পেসতা কুকিস (বিস্কুইট) শেমদুনা দফ সপ্লাই তৌখিবা কেম্পনি ‘দবল ত্রি’গী রাঙাংলোইনা ফোঙদোকখিবা স্পেস (সুন্ড)দা শেমকখিবা বিস্কুইটশিং অদু পৃথিবীদা লৈরিবা ফুদ সাইন্সকী প্রোফেসেলশিংনা মখা তাবা এক্সপিরিমেন্ট অদুগী অহেনবা টেস্টিং অথুবা মতমদা পায়খংলগনি হায়রি। অহেনবা টেস্টিং অদুনা সুন্ডদা শেমখিবা বিস্কুইটশিং অদু পৃথিবী যৌরকপা মতুংদা চাবদা হকচাং শোকেটহনবা মওংদা লৈব্রা হায়বদু খঙদোক্সৌরি।
ইন্টর্নেসনল স্পেস স্টেশনদা পুন্না বিস্কুইট মঙা তোঙান-তোঙানবা টেম্পরেচর অমসুং মতমদা নুমিং কয়নি চঙনা শেমখি। পৃথিবীদা লৈমায়দা বিস্কুইট অমা শেমদা সেলসিয়স ডিগ্রি ১৫০গী চাংদা মিনিট ২০ চঙনা শেম্লে। অদুবু সুন্ডদা অহানবা ওইনা চাংয়েং তৌবদা মিনিট ২৫ চঙখিবা অদু মনুবা গুম্মিখি। অদুবু মিনিট ৭৫ চঙনা শেমখিবা বিস্কুইট অদু অশেংবা মনম ফংবা গুম্মি হায়রি।
মরিশুবা অমদি মঙাশুবা বিস্কুইটশিংদা মিনিট ১২০ অমসুং মিনিট ১৩০ লোম চঙনা শেম্লেবা মতুং মিনিট ২৫ অমদি মিনিট ১০ ইংহল্লবা মতুং স্নাইদগী ফবা মওংদা শীজিগা য়াগনি হায়খি। স্পেস স্টেশন অদুনা লৈরিবা ইটালিগী এক্সট্রানোট পরমিতানো অমসুং যু এস এগী খুস্তিনা কোকনা বিস্কুইটশিং অদু শেমদা থায়া হকচাং য়াওখি।



চিঞ্জাক্সা খাইদগী ফবা হীদাকনি - পান চাবগী কান্নবশিং

পান হায়বসি লমদমসিগী মীওই অয়ান্‌না য়াঙ্গা পান্‌বা চাবদসু য়াঙ্গা হাউবা য়েঞ্জাং অমনি। পান ইরোব্লবদি হায়া চাবা চাদগী হেন্না চঙই হায়নরিবনি। ইরোনবখক্তং নভনা কাংশেইনচিংবা পানগী মথেল কয়া লমদম অসিদা চানৈ। অদুবু চাবদা হাউরবা পান অসিগী হকচাংদা কান্নবা করি করি পোংলম ফংবগে হায়বসিদি ইখঙ থঙদ্রি। পানদা য়াওবা মচা ওইবা পোংলমশিং অমদি মসি চাবদা হকচাংদা করন্না কান্নবা পীবগে হায়বদু মখাদা শল্লগা পীরি।
থোংদোক্সা পান গ্রাম ১৩২দা কেলোরি ১৮৭; ফাইবর গ্রাম ৬.৭; নোংমগী মথৌ তাবা মেডানিসকী চাদা ৩০, ভিটামিন বিডকী চাদা ২২, ভিটামিন ঈগী চাদা ১৯, পোটাসিয়ামগী চাদা ১৮, কোপ্পরগী চাদা ১৩, ভিটামিন সীগী চাদা ১১, ফোফোরসকী চাদা ১০, মেগ্নেসিয়ামগী চাদা ১০ সু ফংবা গুম্মী।



লেবেলদা মতেং পাংই।
পানদা য়াওরিবা ফাইবর অমদি রেজি স্ট্রেক্ট অসিনা কোল্টেরোলগী চাং হুহুহনবদা মতেং পাংই অমদি হাট দিজিজকী রিক্স হুহুহনবদসু মতেং পাংই।
পানদা পোলিফিনোল কৌবা প্লাস্‌ট-বেজ কম্পাউন্ডশিং য়াওই, মসিদা কেসরগী রিক্স হুহুহনবা য়াওনা তোঙান তোঙানবা হকশেলগী কান্নবা কয়মাক্রম য়াওই। পানদা য়াওরিবা মরুওইবা পোলিফিনোল অসি কেসেটিনি, মসি তিলহৌ, শেম অমদি চা মনাদসু চাং রাংনা য়াওই। কেসেটিনি অসিনা কেসর শেল শিহনবা অমদি তোঙান তোঙানবা কেসরশিং নারকপা হুহুহনবদা মতেং পাংই হায়বসি স্ট্রি কয়াদগী খঙবা গুম্মে।
পানদা ফাইবরগী চাং য়াঙ্গা য়াওবা অসিনা মরম ওইরগা চাবা তুহুদসু তপ্পী, মসিনা মরম ওইরগা হকচাংগী অরুদ্রা হুহুহনবদসু মতেং পাংই।
ফাইবর মরং কয়না চাবা হায়বসি ইন্টেস্টাইন মশা ফনা থল্লবগী পাইস ইন্টেস্টাইন মশা ফহল্লি।
ওক শীজিগা চাখিবা স্ট্রি অমদা রেজিষ্টেট স্ট্রি মরং কয়না কোলোন সেল মাঙ তাকপা হুহুহনুনা কোলোন হেল্‌থ ফগংহল্লি।

গুসিগী রাশি ফল

তাং ২৬।০১।২০২০ ইং, নোংমাইজি ফাইবরেনগী ২পানবা	অইবা : ভো, বাংথেম জীবোল সিংহ চিংমৈরোং, ইম্ফাল।
	মেঘ : হকচাং নুংঙাইবা খরা বাংলসু নিংবদি থুংগনি, মীচং হেনগেংপা অমদি পুন্না লৈরব্রা থবক পাংবগী নুংঙাইবা অমদি শেল চংবগী হরাওবা লৈগনি। লৈশা পাংখংগী : লাইবক ফগনি। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	বুধ : খিবা হুহু কনবা, খাংবা কনবা অমদি লৌশিং চাওবা মীগী বা তারগা যৌ পাংবনা যাইফনা ওইগনি। থাঞ্জনা নক্সনা তাখিবা লৈগনি-চরাংনু, চিন য়াংগু। লৈশা পাংখংগী : মীরা লৌবনা মাঙজগনি। যৌনি পাংখলম : লৈ হিগোক।
	মিথুন : চিন য়াওগু অমদি গুক কনগনি। নোজুকপা অমদি নচা ননাই লৌহনবা অশিংবা শক্তনি। মৈদগী চেকশিনবা ফে অমদি মীয়াম পুঞ্জগা হেন্না নুংঙাইগনি। লৈশা পাংখংগী : নিংবা মপা চারেই। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	করকট : হকচাং নুংঙাইবা, লাইবক ফবা অমদি মীচং য়াঙ্গা লৈবা নুমিংনি। থবক পাংবদি গুম্মে অমদি মতাং চাবদা যৌনা ফুদোকপা গুন্সোই। লৈশা পাংখংগী : নুংশি মরী ফে। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	সিংহ : মীচং বাংলোই, ওইজ ওইখক থিবদা থৌইনা মাই পাকনি। য়েজ্‌বা হুহুগনি অমদি লৌশিং লেনা যৌ পাংবসু গুম্মজগনি। কনানসু লাকচবা গুন্সোই-নুংঙাইগনি। লৈশা পাংখংগী : নুংশি মরী ফে। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	কন্যা : লন চংপা, মীয়ামগা মরী ফবা রাংপা অমদি মীরা লৌবনা যৌ শিংপা নুমিংনি। লম চংপসু কায়ফম খঙলোই। পুন্নিং ফাথবা অমদি নক্সগী বা তাবা কায়গনি। লৈশা পাংখংগী : হেন্না অশা চাওবা য়াদে। যৌনি পাংখলম : লৈ/চিন অঙাংবা।
	তুলা : মীয়ায়গা য়াগনি, হকচাংসু নুংঙাইগনি অমদি রাখল লাংথোকপা গুম্মজগনি। নিংবা মপদি চারেই, শেল-থুম পনগনি অমদি মীকোক থোংবা রাগনি-তপ্‌থৌ। লৈশা পাংখংগী : অনম তানবা য়ারেই। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	বশিষ্ঠ : হকচাং নুংঙাইবা খরা বাংলসু লাইবক ফবনা মীচং অমদি অফবা মফম ফংগনি। রাংনাম যৌনোম কায়গনি অমদি অং অরাক লৌশিনবা য়াৰা নুমিংনি। লৈশা পাংখংগী : নিংজবা থুংই। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	শনু : অফা অপুন্নিদি কোকটৈ অদুবু পুন্নিং রাবদি লৈগনি। মরুপ খনবা হুহুদি অপত্ত ভাগনি অমদি লুনা থমজবা লন মাঙগনি। চিদ্‌ পাউদনগনি। মীয়াম লৌইনে। লৈশা পাংখংগী : মীরা থাঞ্জগনি। যৌনি পাংখলম : লৈ হিগোক।
	মকর : নিংজবা থুংই নুংঙাইগা অমদি থবকী নুংঙাইবা পাউ তাজে। মীয়াম অমদি নচা ননাই ফংবং নুংঙাইজৈ। নোজুকপা চংলদি মখা য়াঙ্গা শাগদবদগী কয়গনি। লৈশা পাংখংগী : নিংজবা থুংগনি। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	কুর্বা : হোয়া ফবা অমদি ইং যৌবা কায়ফম খঙলোই। অদুবু যৌনাদি লৈগদনি মুদুনা মীনা লাকচবা গুন্সোই। য়েজ্‌বনা লৌথোকখিবা লৈগনি অদুনা তপ্‌থৌ। লৈশা পাংখংগী : পুন্নিং ফাথৌ। যৌনি পাংখলম : লৈ অঙাংবা।
	মীন : নচা ননাই ফংবং নুংঙাইবা অমদি মীচং ফংবা, মরুপ মপাংনা লুনা তৌবিবা লৈগনি। লাই গুন্না চানগনি অমদি য়েংনরফসু কোকচনি, শেখথুম কায়গনি। লৈশা পাংখংগী : নিংবা থুংজৈ। যৌনি পাংখলম : লৈ হিগোক।

যৌনি পাংখলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীয়ু মহয় ফংগনি।