থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লৈপাকসিদা রাজনিতি’ - নুংশিৎ

পোলিটিক্স/রাজনিতি/নৎত্রগা লৈঙাক্লোন হায়বসি ময়া অনী লোঙবা, য়াম্না থৌবা খুৎলায় অমনি। শক্তি পুম্নমকতই পূমহেন হেনবা, খ্বাইদই কনবা শক্তিদুসু মসিনি। অফবা মীনা শীজিন্নরে, মঙোন্দই হেন্না ফবা লৈতে। ফত্তবা মীনা শীজিন্নরে, মঙোন্দই হেনবা ফত্তবা লৈতে।। মসিদি, মতম-মতমগী মতুং ইন্না শীৎপা, অশাবা নুংশিৎ অমগুম্বনি। অশাবা নুংশিৎ, অঙৈংবা নুংশিৎ... লিরি-লিরি শীৎপা নুংশিৎ, য়ূম-কৈ-ফুরা-দলান হুমদোক’ঙম্বা নুংশিৎ... অমা হেক্তা ওইবা য়াই লৈঙাক্লোনগী নুংশিৎ। অদুবু মণিপুরদা শীৎলিবা লৈঙাক্লোনগী নুংশিৎসিদি করম্বনো- মণিপুরগী মনুং অমসুং মপান্দা- কনানসু নৈনবীদে। কনানসু থওইবীদে। দেল্লীদা শীৎপা নুংশিৎকী শহুম হাইফেৎ লাংবা নত্তনা, মণিপুরদা রাজনিতিগী নুংশিৎ শীত্তবগুম্বনি। রাজ-নিতি, নিংথৌ-মচৎ হায়বা ৱাহৈসি পূদুনা লৌরুবদুনা ওইবা তাই- মণিপুরগী পোলিটিসিয়ন খূদিংমক্না মশাবু ‘নিংথৌ’ অমগুম, নৎত্রগা ‘লৈমরেম্বী’ অমগুম খনজরিবা, মীয়ামগী মীহুৎ ওইনা এম এল এ হায়’দু ওইখ্র’তুং। লৈপাক ঙাকপা হায়বসি নিংথৌ’তনা তৌদৌনি। নিংথৌ-লীচৎ লৌদনা লৈপাক ঙাকপা ওইথোক্তে- খল্লম্বা য়াই ৱাখলদুদা। ৱাখলদুগী মমিনি।

নিংথৌ- লৈঙাক লোইদুনা ‘মীয়াম-লৈঙাক’ হৌখ্র’সু, ‘মপু-মনাই’ লীক্লমদুদগী নাম্থোক্তুনা চৎপদি ঙমদবগুম তৌরি- লৈঙাকপসু মীয়ামসু। মীয়ামগী মীহুৎ ওইদুনা লৈঙাকপা অমা ওইব’সি শেঙ্গা-থুমজা, ওইদ-পাদ তৌনবগী অফোংবা অয়া-চে অমা পায়রবগুম খন্নে লমদমসিদা। শেল চাবা হায়বসি লৈঙাকপা অমা ওইবগী তৌফদ্রবা মথৌ অমনি খন্নে- এম এল এ/মিনিষ্টর মনাক্তা চঙবসি শেলনা থোং শাদৌনি। মিনিষ্টর’মক ওইদ্রসু চহী মঙাগী টর্ম অমখক এম এল এ ওইহৌবা হায়বসি ক্রোরপতি অমা ওইনবগী তাঙলবা তাঞ্জা অমনি। মচিন-মনাও, মরী-মতা, নক্নবা- মী ওইবশিংগীসু লাখপতি ওইনবা। অসিনা মরম ওইরগনি-মীখলদা মীরেপ ওইবশিংনা লুপা ক্রোরনা খুজিং ওইদুনা, ভোট-লৈবা- য়োনবই থবক তৌনরিবা। ঙসি, এম এল এ/মিনিষ্টর অমগীদা হেক্তা চৎপীয়ু- শেল পীথোক পীশিন, লৌথোক-লৌশিনগী ৱা নত্তবা, শেমগৎ-শাগৎ-চাউখৎ-থৌরাংগী ৱারী কনাগীদা শানরম্বগে থিবীয়ু। অমত্তগীদা থেংনরোই। মরম ? থিবদা থোইনা লুদবনি। ৱাখল-লীক্লম মাঙখ্রবা, পূমচাই চাইরবা খুন্নাই অমদনি ঐখোয়না ঙসি হিংলিবা। মী ওইবই লমচৎ য়াওদ্রবা মী, ক্যারেক্তর- লেস ক্যারেক্তর ঙাক্তনা লীংবা খুন্নাই। নঙ-ঐ-মহাক... ঐখোয় পুম্নমক মিরাং অমদা থুরবা, নাম্থোকপা ঙমদ্রবা তীল মচা অদুগা পাঙ্খকনি। লাং থাক্লিবা মি- ‘মিজাও’দুনি ঐখোয়গী লৈঙাক-মপু- লৈঙাক পুরেন।

দেমোক্রেসি চৎপা লৈপাক অসি ঙাক্লবা লৈরিবা দেমোক্রেটিক ওইদবা পোলিটিকল পার্টিশিং- পোলিটিক্সকী ৱারী শারুবদা নীংশিংলকই। অহানবদা ইন্দিয়ন নেসনেল কোংগ্রেস! পোলিটিকল পার্টি ওইনা লীংখৎখিবা নত্তবা, ‘মীতোপ্পা মুনখ্রবা লৈঙাক-শক্তি অমুক মুন্দুনা লৌগনি’ হায়বা ফিরেপ্তুগা লোয়ননা, মরন্নাই-পুন্সি তুংওইনা’, মীয়ামগীদমক কখোল্লবা লুচিংবা কয়ানা শেমখিবা অপূনবা প্লেটফোর্ম অমনি। প্লেটফোর্মদুদই থোক্লকখিবনি গান্ধী -সুভাস- মোতিলাল, নেহরু-রাজেন্দ্র-বল্লবভায়। হুরান-চীন্থি-হৈনবা, মীগী- মরল-মিকাবা, ওইদ-পাদ-হৈনবা, ওইজ-ওইথক-থিগনবা... কনামত্তা য়াওখিদে। কোংগ্রেস’তা মিং চল্লো লাউ- কনানসু হায়খিদে। মীখা পোনবা পামদবা, মীনায়গুম্না হিংনীংদবা নুপী-অঙাং, নহা-অহল-কনানসু ইনশিন্দা মেম্বর ওইখি কোংগ্রেসকী। কনাগী য়াথং ঙাইদনা ‘নীংতম্বা ইন্দিয়া’ অমইদমক থৱায়-পোন্থা-পীরগে চোংথোক্লকখি খা-ৱাং-নোংপোক-চোংচুপ পূম্বদগী।

ঈথক ঈৱৈ কল্লবা ঈপাক অমদা হৌরকপা নোংলৈগুম্বা ‘নীংতম- ঈহৌ’ লাকশিনবা ৱারনি খঙবগা, অনীশুবা লাঞ্জাও থেংনবদা শোকচিল্লবা ‘বৃটিশ ইকনমি’ হনগৎপা ৱারনি খঙবগা- বৃটিশশিংনা ৱারেপখি- নীংতম্বা লৈপাক ওইহল্লগে ইন্দিয়া। ঈপাক্তুগী ঈয়ায়দা হোল্লমখিবা হিজাওদুগী হিমায় চুম্লকখিবা গান্ধী’না হায়খি... ‘নীংতম্বা পামজবা ইন্দিয়নশিংগী নীংজবা, থুংলে-ফংলে হৌজিক্তি, ইন্দিয়ন নেসনেল কোংগ্রেস মুথৎলগা অনৌবা পোলিটিকেল পার্টি অমা শেম্লগা, অনৌবা ইন্দিয়া অমগী অনৌবা ইতিহাস ইরসি’...। নেহরু’না য়াখিদে। মীখা পোল্লম্বা অপূনবা-ভারত, নীংতম্লবা অনৌবা লৈপাক অনী ওইরকপদা শোকখিবা, তাইশিনবা ঙমদ্রবা গান্ধীগী থম্মোয়, মচেৎ তাবা ইন্দিয়নশিংবু থেমজিল্লিঙৈ- নীংতম্বা লৈপাক ওইরকপগী হরাও-তয়াম-সেলেব্রেসন অমত্তা য়াওখিদে। গান্ধীগী থম্মোয় কনানসু মশক খঙখিদে। নীংতম্বা লৈপাক ওইরকপা থাবুম তরুক শুরকপা, গান্ধীগী থম্মোয়দুমক্তদা নোংমৈ মরু অহুম কাপশিন্দুনা থৱায় লৌখি।

১৯৭৫দা ফোঙলকখিবা, ইন্দিয়াগী অরোইবা বৃটিশ গভর্ণর জেনরেল ‘লোর্দ মাউন্টবেত্তন’গী দাইরিশিংদই খোমজীনবা লাইরিক অমা ফোঙলকখি। লাইরিক্তুদা ইরম্বা মাগী ৱারোল অমনি... ‘ঐনা ইন্দিয়া অমদি ইন্দিয়নশিংবু থম্মোয় শেংনা নুংশিরুই- অদুনা ঐ ইন্দিয়াবু নীংতম্বা লৈপাক ওইহন্নীংখিদে... মরমদি, ঐহাক খঙখি চপ চানা ইন্দিয়ন পোলিটিসিয়নশিংনা ইন্দিয়া ঙাকপা ঙমখিরোই’...। অমগা অমগা থাজনদবা, অমনা অমবু ঈকায়খুম্নদবা, জাৎ-কুচু- লোন অমত্তসু মান্নদবা, ইন্দিয়ন’না ইন্দিয়ন’নি হায়নীংদবা, মান্নদবা লাইনিং-লম্বী-থাজবদা য়ূম্ফম ওইদুনা অমনা অমগী ঈ ইখৌ লাংনবা লম, শাগৈ-জাৎ-হৌরকফম অনেম অৱাঙ খায়বা লম, মীগী মতৌ তম্লগা লৈঙাক-পথাপ শেম্বা লম...। ঙকলোইদবা কনানো?

ইন্দিয়ন নেসনেল কোংগ্রেস- নেসনসিগী ওইদ্রেদনা! অৱায়বা শাগৈ অমগী মিং ৱায়রগা শীজিন্নবা ইমুং অমখক্কী ওইখিবদা পেন্নদ্রবা মীয়ামগী লুচিংবশিং, অতোপ্পা পার্টি কয়া অমা শেল্লকখি। অদুগুম্বা পার্টিশিংদুই মরক্তা অমনি- ভারতিয়া জনতা পার্টি (ইন্দিয়ন পিপলস পার্টি)। পার্টি- লিদর খনবদা দাইনেস্তিক কন্সিদরেসন লৈতে হায়বখক্তনি, পার্টি-ওর্গনাইজেসন’দদি দেমোক্রেটিক-প্রিন্সিপল- কনানসু খুদুং ইন্দে। ইলেক্সন তৌদুনা থৌপুবা খনবই মহুত্তা ‘পিক এন্দ চুজ পোলিসী’ ফোল্লো তৌই কোংগ্রেসকুম।

গান্ধীগী ইমুং-মনুংদই নত্তবা অমবু কোংগ্রেস-প্রসিদেন্ট ওইহন্নবা হোৎনবা-ওক্টোবর ১৭তা পাঙথোক্কদৌরিবা ইলেক্সনসিগী মতুংদা ইন্দিয়ন পোলিটিক্স’তা করি অহোংবা লাকপগে? লাংতক্নুনা ঙাইনরি- ইন্দিয়াগী মীয়াম পুম্নমক্না।

মীরোনবী নুপীশিংনা চীঞ্জাক্তা

লৌশিং পুক্কে

চেকশিনবগুম তোঙান-তোঙানবা মহীশিং থকপদসু চেকশিনবা মথৌ তাই

মীরোনবী নুপীশিংনা খুৎশেমগী থুমহন্নবা পোৎলম য়াওবা মহী, মরুওইনা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপা মতমদা পূক্নুংগী অঙাং হকচাং শোকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

কেনাদাদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মেনিটোবাগী মেঘান বি অজ দনা হায়খি, সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপনা বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংলকপদগী কা-হেন্না নোয়বা অমসুং অরূম্বা অঙাং পোল্লকই। মমানা নুমীৎ খুদিংগী অথুম্বা মহী য়াওবা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থক্লবদি পূক্নুংদা লৈরিবা অঙাংগী বোদি মাস ইন্দেক্স হেনগৎলকপগা লোয়ননা অঙাং অদু তাইবঙদা খোঙদারক্লবা মতুংদসু হকচাংগী অরূম্বা হেনবগা লোয়ননা নোয়বা হেল্লি।

খুৎশেমগী থুমহন্নবা মহী য়াওবা সোফ্ট ড্রিঙ্কনা মীরোনবী নুপীশিং অমসুং পূক্নুংদা লৈরিবা অঙাংশিংদা করি করম্বা অকায়বা থোকহল্লকপগে হায়বা খঙদোক্নবগী মতাংদা অহানবা ওইনা ষ্টদি চথখিবনি।

মমা-মচা ৩,০৩৩ রোমদা ষ্টদি চথরবা মতুংদা খঙলকপা ৱাফম অসি হন্দক্তা জর্নেল ওফ অমেরিকান এসোসিয়েসন (জে এ এম এ) গী ওনলাইন ইদিসনদা ফোঙলকপনি। রিছার্চরশিংনা হায়খি, ঙসিগী মীরোলনা খুৎশেমগী থুমহন্নবা মহী য়াওবা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপগী চাং ৱাংখৎলকপা অমসুং অনোয়বা অঙাংগী মশিং হেনগৎলকপা মরম্না হীরম অসিগী মতাংদা মখা তানা থিজিনবা মথৌ তারি।

অতোপ্পা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, মীরোনবী নুপীশিংনা মরক মরক্তা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপদা থোইনা অকায়বা লৈতে। অদুবু হেঞ্জিন্না থকপা তারবদি খুদোংথিনিংঙাই ওই। কোলানচিংবা সোফ্ট ড্রিঙ্ক অয়াম্বদা য়াওরিবা কেফিননা প্লাসেন্টাগী পল লানশিন্দুনা পূক্নুংদা লৈরিবা অঙাংদা অকায়বা থোকহল্লি।

অখঙ-অহৈশিংগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না নোংমদা মীরোনবী নুপীশিংনা কেফিন মিলিগ্রাম ২০০ দগী হেন্না থক্লবদি অঙাং কায়বা য়াবগী রিস্ক ৱাংখৎলকই হায়রি।

ইন্সটেন্ট কোফী কপ নৎত্রগা চা কপ ৪, নৎত্রগনা কোলা কেন ৫ দা কেফিন মিলিগ্রাম ২০০ রোম য়াওই। মরম অদুনা নোংমদা কেফিন কয়া য়াম্না থক্লিবগে হায়বদু ইশা ইশানা কুপ্না শেন্নবা মথৌ তাই। কেফিন থকপনা হকচাং মনুংদা য়াওবা ঈশিং, অতৈ মহীশিং অমসং কেলসিয়মগুম্বা ইসেন্সিয়ল ভিটামিন মাঙহল্লি। তঙাইফদনা সোফ্ট ড্রিঙ্ক থকপা তারবদি শঙ্গোম, লসি অমসুং অতেকপা হৈ মহীনচিংবা হকচাংদা কান্নগদবা মহীশিংসু থকপা মথৌ তাই।

সোফ্ট ড্রিঙ্ক অয়াম্বদা প্রিজার্ভেটিব, অর্টিফিসিয়ন ফ্লেবর, অর্টিফিসিয়ল স্বিটনর অমসুং অর্টিফিসিয়ল কলর (মচু) নচিংবা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎলমশিং য়াওবা মরম্না

মীরোনবী নুপীশিংদা খুদোংথিনিংঙাই ওইহল্লি। মসিগীসু মথক্তা কেলোরিগী চাং ৱাংবা সোফ্ট ড্রিঙ্কশিংদা কান্নবা ন্যুট্রিয়ন্ট অমত্তা য়াওদে। মীরোনবীশিংনা থকপদা কান্নরিবসি অতেকপা উহৈগী মহী, অচম্বা ঈশিং, লসি, শঙ্গোম, চম্প্রা মহী অমসুং য়ুবী মহীনি হায়না হকশেলগী লমদা থিজিল্লিবা অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোকখি।

নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈদা চাগদবা অমসুং চারোইদবা চীঞ্জাক্কী মতাংদা মমুৎ তানা খঙজরবসু থকপা য়াবা নৎত্রগা য়াদবা মহীগী মতাংদদি থোইদোক্না খঙনদবগুম তৌরি। অতৈ মতমদা হকচাং ফহল্লি হায়না লৌনবা মহী কয়া মীরোনবীশিংনা থক্লুবদা খুদোংথিবা মায়োক্নরকপা য়াই। খুদম ওইনা হায়রবদা গ্রীন টি থকপা ফৈ হায়বা মীপুম খুদিংমক্না খঙনরবসু মীরোল্লিঙৈ মনুংদদি খক থক্লোইদবনি।

মুম্বাইদা লৈবা দাইটিসিয়ন অমসুং স্পোর্টস ন্যুট্রিসনিষ্ট দিপশিখা অগরৱালনা হায়খি, নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মনুংদা মেটাবোলিজমগী চাং ৱাংখৎলকই। গ্রীন টি থকপা মতমদা মেটাবেলিজমগী চাং অমুক্কা হেন্না ৱাংখৎহনবা মরম্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। মসিগীসু মথক্তা চীঞ্জাক্তগী হকচাংনা ফোলিক এসিদ লৌশিনবদা অকায়বা থোকহল্লি। মরম অদুনা মমা অমদি পূক্নুংদা লৈরিবা অঙাংদা ফোলিক এসিদ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্নহল্লকপা য়াই।

জর্নেল ওফ দ অমেরিকান মেদিকেল এসোসিএসন (জে এ এম এ) দা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না মীরোল্লিঙৈদা থক্লোইদবা অতৈ মহীশিংদি য়ু, সোফ্ট ড্রিঙ্ক, আইস টি, কোফী, সোদা, হ্বিটগ্রাস জুইস অমসুং পেসচরাইজ তৌদবা শঙ্গোমনি।

মীরোনবী নুপীশিংনা চীঞ্জাক্তা চেকশিনবগুম তোঙান তোঙানবা মহীশিং থক্লমদাইদসু চেকশিনবা মথৌ তাই হায়রি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

লৈঙাক্না মীয়ামগীদমক পায়খৎলিবা থবকশিংদা য়েৎকনি হায়বগী ৱাখল্লোন থাদোকপীয় : শান্তি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৬ (ঐচ এন এস) : লৈঙাক্না মীয়ামগীদমক পায়খৎলক্লিবা থবক থৌরমশিংদা মীওই খরনা য়েৎকনি হায়না খল্লিবা ৱাখল্লোন অদু থাদোকপীয়ু। লৈঙাক অসিনা মীয়ামগী মাঙনবা থবক কৈদৌনুংদসু তৌরক্লোই। গভর্ণমেন্ট হায়বসি মীয়ামগীনি হায়না মোইরাং এ সীগী এম এল এ থোঙাম শান্তিনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি মোইরাং থোইবী অউন কৈথেলদা হৌজিক হৌজিক পোৎফম ফল্লিবী ইমা-ইবেল ময়াম্না পাল্লিবা মওংদা মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলনা শেমজিন-শাজিনবগী থবক চথুরিবা অদুবু য়েংশিনবগী খোঙচৎতা ফোঙদোকখিবনি।

য়েংশিন-খোঙচৎ অদুদা এম এল এ শান্তিনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, মতম খরগী মমাঙদা কৈথেল অসিদা ফল্লিবী ইমা-ইবেল ময়াম্না পোৎ-চৈ থম্নবা, য়ানশিন্নবা ৱা কয়া ফৈজিন্দুনা থল্লম্বা অদুনা কৈথেল অসি মশক থিহল্লম্লে। হায়রিবা ৱা ফৈজিনখিবা অদু লৌথোক্লগা অনৌবা ওইনা য়োৎকী রেলিং হাপচিন্নবা য়ানখিবগী মতুংইন্না মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলনা থবক অসি পায়খৎপা হৌবনি। লোয়ননা হৌজিক হৌজিক কৈথেল অসিগী মনুংদা লৈরিবা দ্রেন অসিসু চহী কয়াগী মমাঙদগী শেংদোকপীদনা লৈরকপসি ম্যুনিসিপালিটিনা নুমীৎ হুম্নী/মরিনি চঙনা শেংদোকখ্রে। মসিগীদমক ম্যুনিসিপালিটিগী ষ্টাফশিংবু থাগৎচরি হায়নসু ফোঙদোকখি।

য়েংশিন-খোঙচৎ অদুদা কৈথেল ফল্লম্বী নুপী অমনা ফোঙদোকখিবদা, এম এল এ থোঙাম শান্তি অমদি মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলনা হোৎনবীদুনা শেমগৎ-শাগৎপীবদগী হৌজিক্তি কৈথেল অসি মশক ফজহল্লে। মসিগীদমক থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়খি। ঙসি চৎখিবা য়েংশিন-খোঙচৎ অদুদা মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী ঈ ও, এম ইনাওবী অমদি ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল অসিগী ষ্টাফশিংসু শরুক য়াখি।

হৈরোক লিতান থোং শাবা লোইশিল্লু হায়না মীয়াম্না ঈরাং হৌখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৬ (ঐচ এন এস) : ঈচাউনা মরম ওইরগা তেকখিবদগী নৌনা শাবা হৈরোক লিতানগী আর সী সী ব্রিজ ঙসি ফাওবা শাবা লোইশিনবীদবনা মরম ওইরগা থোং অসি অথুবদা লোইশিন্দুনা মীয়াম চৎথোক-চৎশিন য়াহল্লু হায়দুনা হৈরোক লিতান ৱাংমগী মীয়াম্না ঈরাং হৌরকখ্রে।

খোঙজং অদুদা শরুক য়াখিবী নুপী অমনা ফোঙদোকখিবদা, হৈরোক লিতান ৱাংমদা লৈরিবা মীয়াম অমদি তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা চীংদা খুন্দারিবা মীয়ামগী অমত্তা ঙাইরবা থোং অসিগী মতাংদা ঙসি ফাওবদা হৈরোক এ সীগী এম এল এ থোকচোম রাধেশ্যামনা তুমীন্না লৈশিনবসি মীয়ামগী লাইবক থীবনি। থোং অসি মমাঙদসু সেপ্টেম্বর থাদা শাবা লোইশিল্লগনি হায়না থোং অসিবু শারিবা কন্ট্রেক্টর অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংনা থাজবা পীরমখিবা লৈখ্রে। অদুবু হৌজিক ফাওবা থোং অসি শাবা লোইশিনবগী মহুৎতা অচৌবা কোমজাও অমা ওইনা তৌথোকপীরগা থম্বীরে। মরম অদুনা অথুবদা লোইশিনবীয়ু হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৭।১০।২০২২ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ৭.২৭ ফাওবা মেরাগী ১২নি পাল্লি, মতুং ১৩নি পাল্লনি।

মেষ: লান্দবনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংবা, অঙম্বনা চানবীবা, ৱাখল থাদরগা পাঙবা থবক খুদিং মায় পাকচবা নুমিৎনি। হন্থবনা উশিৎতে, হুরানবনা কল্লকই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: পুক্নিং লাঙবা, য়েক্নববু ঙমজবা, হরাওবা অমদি মীয়ামগী মতেং ফংজবা লৈ। থেংথরগদি নোল্লুক্না চৎপনা মরুপ অমদি নথক থোংববু লাকচবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অফবা মরি লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: য়েৎনবা অমদি হোয়া ফবনা মাঙজবা খরদি লৈগনি- তপথৌ। অদুবু অফবা মরুপ ফংজবা, ঙাংথোকপদা রাশি য়াওবা, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাখিরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: ঙসিসু নিংবা থুংগনি, শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা কান্নগনি, লেঙদবা লন ফংবৈ নুংঙাইবা লৈ। য়েক্নবা অমদি অঙম্বনা থাজবা মাঙহনবদি য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ: মীতোপ্পা থবক্তা অপনবা খরা পি, নাপল য়াম্না তৌবনা অচানবা কায়নগনি। মীগী মতেংনা অনিংবা থবক পাঙবদি ঙমগনি, লনসু খরা চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: পাইরক্কী লৌশিং শোনবনা য়েক্নবনা ওৎপী, ৱাসু য়াম্না ঙাংবা য়ারোই। থৌনা ফুদোকপনদি অফবা মফম কঞ্জগনি, মীনা কিনগনি, চাদিং হন্থগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: অফা-অপুন্নবা, নচা-ননাইগী লমদা নুংঙাইফম খঙদবা অমদি ফিংবনা ওইজবা মাঙবা নুমিৎনি। নথক থোংবনদি থাগৎপি, মরুপ মপাংবু শুমহৎপা ঙমই।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: মীচঙ লৈবা, শেন্দোং ফংবা, অঙম-অথৌনা চানবীবা অমদি ৱাখল লৈনা থবক পাঙবা ঙম্বা নুমিৎনি। থিবা হুম্বা কল্লি মতিক কান্নবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: মীয়াম্না য়াবগী নুংঙাইজবা, পল্লম্বা শেল-থুম ফংবৈসু পুক্নিং পেঞ্জবা নুমিৎনি। অদুবু নথক থোংবনদি তাথি অমদি মীকোক থোংবা ৱাই- চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি ৱাখলদা নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: হরাওবা, মীচঙ হেনগৎপা, অনৌবা থৌরমদনা খুমাং চাওশিনবা নুমিৎনি। য়েক্নবা নত্রগা অঙম্বনা তাথি-ৱা ঙাং হৈয়ু। মরুপকী মতেং লৌবা মতাং চাই।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্ভ: করিসু নত্তবদা হোয়া ফরুবনা মাঙজবা য়াই-খন্থৌ। মীনা য়েংথিবা লৈ-লৌশিং চাওবা মীগী ৱা তাউ। মহৈ নত্রগা ঙাং- শকপগী থবক্তদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনবনা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস।

মিন: লৌশিং ফুদোকপদি ৱাগনি অদুবু নিংবা থুংগনি, শেল-থুমগী লমদা মায় পাক্কনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, থেংলপ্না ইচঙ থৌবগী কান্নবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাকচৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

তালা নঙগী উয়োকোন

থৱান