থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

নীংশিংবগী অতোপ্পা শক্লোন-২

নীংশিংবা, মেমোরি হায়রগা ঐখোয়না খঙনরিবসি, মীওইবগী পূক্নিং (মাইন্দ) না কোক্কী নিউরোন-সেলশিংদা তুংশিন্দুনা থমহৌবা 'ইনফোর্মেসন'শিংদু, করিগুম্বা থৌইনশিন (ইন্সতিগেসন) অমনা অমুক, ঙাইহাক পুথোক্লকপগী থৌওং অদুবুনি। অদুবু, ৱারেঙসিদা পুথোকচনীংবা 'নীংশিংব'গী শক্লোনসিদি ৱাখলগী তাইবংদা লৈবা, মীৎসিনদি উবা ফংদবা, কৈদৌনুংদসু উৱরোইদবা শক্তমদু নত্তে। ঐগী কোক্কী নিউরোন সেলশিংদা স্তোর তৌদুনা লৈরিবা ইনফোমেসনদু নত্তবা, হকচাংগী কায়াৎ খুদিংদা য়াওরিবা মীৎনা উঙমদবা কাখল (সেল) শিংদা মী (ইন্দিভিজ্যুঅল) অদুগী মমা-মপা, মবুধৌ-পুরেন হাক্তক্তা ওইরম্বা শক্তমদুগী মমি মচেৎ-মচেৎ য়াওরিবশিংদু, কনানসু হোৎনরুবা তৌদনা, মশা মরোমদোম, মীরোল অমদই অমদা পুথজরকপনি। কাউঙমদবা নীংশিং শক্তমশিং- খোঙ-খুৎ-ৱাংবা-নেম্বা-কুচু-কুমেন-খূৎচৎ-লাকচৎ, ৱাঙাং-শাঙাং-মীৎয়েং-নায়েং-শকওং-শাদা... মেন্তেন মেমোরি ওইনা নিউরোন-সেলশিংদা ইনফোর্মেসন ময়াম তুংশিন্দুনা লৈবগুম, মাগী মাগী সেলশিংদ মেমোরি ওইনা তুংশিন্দুনা লৈ। মীওইবা মশা মশানা ৱাফম অসি খঙবা নৎত্রগা খঙদবা, নীংশিংবা নৎত্রগা নীংশিংদবা - মদু করিসু থোইদোক্তে। হকচাঙগী সেল-শিং অদুদি মতম চূপ্পদা নীংশিংই। হায়নরুবা, কাইহৌরুবা তৌদনা উৎফম থোকপদু উৎথোরকই। সাইন্তিস্তশিংনদি 'মেমোরি' হায়বা ৱাহৈসি শীজিন্নদে, 'জিনেতিক ক্যারেক্তর' মিংথোল্লি। 'জিনেতিক্স' হায়বা সবজেক্তুগী মনূং চন্না। মীরোল অমদগী অমদা চারোন-সুরোন, মথঙ-মথঙ, থঙথরকপগী, পা-পী অনীগী শকওং-শক্তমদু মথঙগী মীরোলদা করম্না শকফোঙলকপগে ৱারেপ্পফম ওইরিবদুবু 'জিন' কৌই। 'জিন'গী মরমদা নৈনরিবা হীরমদুনা 'জিনেতিক্স'। জিন নৎত্রগা জিনেতিক্স ঐগী ঈমালোনসিদা করি হায়না ৱাহন পীনি? খঙদবনা পীজদ্রে।

মী অমা (ঐ) গী পর্সোনিলিতি (মী ওইবা মতৌ) অসি শেমগৎলকপদা, ঈমাই পূক্নুংদা লৈরিঙৈদগী হৌন, তাইবংসিদা খোঙদারকখিবা নুমিত্তুদগী হিংদুনা লৈরক্লিবা ঙসি (হৌজিক) হায়বা মতমসিফাওবই মনূংদা, হকচাঙগী সেন্স ওর্গান মঙাসিগী খূত্থাঙদা হকথেংনরকখিবা- মীৎসিনা উরকপা, নাকোংসিনা তারকপা, নতোনসিনা নল্লকপা (মনম), লৈয়েংসিনা তল্লকপা (মহাও) অমসি উনশাসিনা শোক্লুবা-এক্সপরিয়েন্সসিং অদু ঐখোয়গী মেমোরি-সেলসিংদা তূঙশিন্দুনা পৈসিন্দুনা থম্মি। মীকপ থোক্লিঙৈ মতম অমদি তূক্লিঙৈ মতমদা ফংলকখিবা এক্সপরিয়েন্স পূম্নমক মেমোরি-বেঙ্ক (নীংশিংবগী তূঙফম) দুদা তূঙসিন্দুনা থম্মি। মদুনা শেমগৎলকই শাগৎলকই মী অমগী পর্সোনেলিতি। ঐহাক ঈশা খঙবা নৎত্রগা খঙদবা, মরু ওইদে ৱাফমসি, হকচাঙসিদা য়াওরিবা কায়াৎসিংগী কাখল (সেল) সিংদি তূংসিনখিবা মেমোরিসিংদুগী মতুং ইন্না তৌফম থোকপা থৌগায়সিং পুন্সিসিনা পিখন্নদ্রিফাও পাঙথোকই, মীকূপ'মত্ত পোত্থাদে। পুন্সিসিনা ঐখোয়দা মতম-চূপ্পদা নীংশিংই তৌফম থোকপা ঈসাগী ঈথৌ, পাঙথোকফম থোকপা ঈসাগী কর্ম্ম। অদুবু লুরিবদি-ঈসাগী ৱাখল অমদি অকোয়বগী থৌইনসিন'না ঈনসিল্লগা তৌবা থবক্তু নত্তনা করিমত্তা তৌদবা অসিনি। অদোম য়াবীনীংদবরা... পুন্সি খোঙচৎ অসিদা হকথেংনরক্লিবা এক্সপরিয়েন্সসিং অসিনা ঐখোয়দা, ৱাহৈগী ৱাংমদা হায়রক্লিবা ৱা, ঐখোয়না তাবা হৈরক্লবা - ধর্ম্মগী পাউতাক ৱারীশিং, ফিদম-ৱারী-লাইরিকশিং অমত্তসু মথৌ তারক্লোই। মপাম্বোংদই পীরকপা ইথিল অমসুং নাকোংনা তাবা খোঞ্জেল অদু নত্তনা করিমত্তা খঙবা-তাবা ঙমদবা মীওইবই মতৌ অসিনি খ্বাইদই লাইবক থীবদি।

'পঞ্চ-ভূৎ' (পোৎলম মঙা) না শাবা মীওইবই হকচাং পোলাংনি... অঙাং ওইরিঙৈ তম্লকখিবা লাইরীক'ত য়াওবা ৱাফমদু করি হায়রিবনো? পোৎলম মঙাদু করিনো? মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈপাক অমসুং অতিয়া - মঙাসিনি, তারক্লবফাওবা নীংথিনা খঙবা ঙমখিদে। ৱাফমসিগী অচুম্বা খঙনবা 'স্পিরিচ্যুঅল' ওইবা এক্সপ্লেনেসন অমসুং 'সাইন্তিফিক' ওইবা এক্সপ্লেনেসন - অনীমক্কী মথৌ তাগনি। মদু ইথৌ নত্তে তৌজরোই। ৱাফমসিংসি কাউথোকখিসি ঙাইহাক্তং। ঐখোয় মীওইবগী হকচাং-পোলাং, মালেমসিদই থোকখিবা পোত্থোক-চাথোক, চীঞ্জাক ওইনা চাসীনখিবশিংদুনা শেমগৎলকখিবনি। হকচাংসিগী করম্বা মফমদা লোৎলিবগে খঙদবা, পূক্নিং (পূক + নিঙবা ৱাহৈ অনীগী অপূনবা) হায়বসিনা নীংঙলিবা, ৱাখল অমদি পোৎশকসিংগী মশকসু, সেন্স ওর্গান মঙাসিগী খূত্থাংদা অকক্লবা মতমসিগী মনূংদা তাশিন-খোমজীল্লকখিবা ঙাক্তনি। অদুনদি মীওইবগী পূক্নিং-হকচাং অনীমক 'হৌখ্রবা মতম'গী পোত্থোক্লি হায়বদা করম' লানগনি! চহী হুমফুমঙা-তরুক্কী মমাঙ, ঈমাগী শিয়োমনুংদা মিতম্লকখিবা মতমদুদা, ঐবু পোকপী ঈমানা ঈবোক্কী পিবুক্নুংদা চহী মরিফুতরাহুমদোইগী মমাঙদা তাইবংদা ফাওরকখিবা মতমদুদা করি থোকখি-ওইখিবা... পূম্নমক্ত ঐনা নীংশিংলুবা ঙমদ্র'সু, মতমদুগী ফিজিকেল, বাইওলোজিকেল অমদি ইনর্জেতিক মেমোরিশিংদু মখা তানা পুথরকপগী থৌদাংদুদি ঐগী বোদি সেলসিংসিনা ঙসি ফাওবা পাঙথোক্লি। অসুম্না, চহী চা-লীশিং-লীচা কয়াগী মমাঙদা থোকখিবা-ওইখিবসিং, ঐনা নীংশিংদ্রবসু ঐগী হকচাংসিনদি নীংশিংলি, মরমদি, মীওইবগী হকচাং-মালেন কৌবা প্লানেত (গ্রহ) সিগী পীকখ্রবা শরুক-মচেৎ অমনি। মালেমসি হৌরকপা মালেমসি হৌরকপা (মৈহৌরোল) গী মেমোরি, মালেম লৈমনা পুদুনা চৎলি ঙসিফাও। ঐগী পূক্নিংসিনদি মীওইবগী পুন্সি, হকচাংসিদা য়াওরিবা সেল মচা মচা ময়ামসিনা অহিংবা ওইহল্লিবনি হায়বদি কাউথোক্লম্বা য়াই, হকচাঙসিনদি সূককাউ কাউথোক্লোই। ঐগী ঈপু-ঈপুধৌগী চেংলৌ শক্তম উবা ফংহৌদে ঐ, পূক্নিংসিনসু লামসীল্লুবা ঙমদে, অয়েকপা শক্তম-ফোতো লৈহৌদবনা অদুবু, ঐগী ঈনেনদি হায়রম্মি ঐগী চীনবান অমদি নাতোন-ঈপুবোক্কীদুমক্লি। ওইথংবা নারুমগী সমব্রু, ঈপুবোক্কী থৱায় য়াওদ্রবা হকচাংদুদা ঈবোক্না অমুবা দাগ অমা থমখিবা মফমদুমক্তনি হায়দুনা ঈবোক্না ঐবু মসু মরক্তগী হেন্না লুনা তৌবীবগী মরম পীরম্বদু নীংশিংলকই। জিনেতিক্স হায়বসি তশেংবমক্তি নীংশিংবগী সাইন্তিফিক স্তদি অমনি।

লৌশিং পুক্কে

মীরোল্লিঙৈদা সোফ্‌ট ড্রিঙ্ক ১দি গ্রীন টি

থকপনা পোক্লক্কদবা অঙাংদা শোকহল্লি

মীরোনবী নুপীশিংনা খুৎশেমগী থুমহন্নবা পোৎলম য়াওবা মহী, মরুওইনা সোফ্‌ট ড্রিঙ্ক থকপা মতমদা পূক্নুংগী অঙাং হকচাং শোকই হায়বা স্টদি 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 পোক্লকই। 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 খঙদোক্লবগী মতাংদা অহানবা ওইনা স্টদি চঙখিবনি।

মমা-মচা ৩,০৩৩ রোমদা স্টদি 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 স্টদি 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 মায়োক্লরকপা 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 পাউতাকক্কী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

ইন্টরনেসনল নর্সেস দে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচ এন এস):

মালেমগী অতৈ মফমদা ইন্টরনেসনল নর্স দে ২০২২ পাঙথোক্লবগুম ঙসিসু মণিপুর নর্সিং কাউন্সিল লম্ফেলনা শিন্দুনা মেদিকেল দিরেক্টোরেটকী মল্টিপর্পজ হোলদা ইন্টরনেসনল নর্স দেগী অচম্বা থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা ইন্টনেসনল নর্স দেগী থৌরম অদুদা চিফ গেষ্ট ওইনা হেল্থ সর্ভিসেসকী দিরেক্টর কে রাজো, প্রসিদেন্ট ওইনা মেদিকেল দিরেক্টোরেটকী জোইন্ট দিরেক্টর (নর্সিং) লালবৈকমোইনা শরুক য়াখি। লোয়ননা মণিপুর নর্সিং কাউন্সিলগী রেজিষ্ট্রার টি ঐচ নন্দরানি অমদি কোলেজ ওফ নর্সিং মেদিকেল দিরেক্টোরেটকী কোলেজ ওফ নর্সিংগী প্রিন্সিপাল এন সুরবালানা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি। নর্সেস দেগী থৌরম অসিবু অমুক্কা হেন্না মপুং ফাবা ওইনা মণিপুর নর্সিং কাউন্সিলনা কুমজা ২০২১ গী ওক্টোবর থাদা শিনবা ফাইনেল এগজামদা মকোক থোংবা এ এন এমগী মহৈরোই ১০ অমদি জি এন এমগী মহৈরোই ১০ দা শেলগী মনাগা লোয়ননা সর্টিফিকেট পীদুনা ইকাইখুম্নবা উৎখি। নাকল অমরোমদা ন্যু দেল্লীদা লৈবা বোধী হেল্থ এদুকেসনগী মেম্বরশিংসু লাক্লগা মণিপুরগী নর্সিংগী মহৈরোই ৪০ দা বোধী নর্সিং এক্সীলেন্স এৱার্দ ২০২২ ওইনা শেলগী মনা অমদি সর্টিফিকেটসু পীখি হায়রি।

সি এফ এমগী ৬৪শুবা কুমওনদা মনা লান্থোকপগী থৌরম পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচ এন এস):

লাক্লিবা মে ১৭ লৈবাকপোকপা নুমিৎকী নুংথিল পুং ২.১৫ তাবা মতমদা দ কলচরেল ফোরম মণিপুর (সি এফ এম)গী ৬৪ শুবা কুমওনগা মরি লৈননা তরাম্না ওকপা অমদি মনা লান্থোকপগী থৌরম অমা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমিগী হোলদা পাঙথোক্লগনি হায়না ফোরম অসিগী জেনরল সেক্রেটরি ক্ষেত্রি রাজেন্না থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তাদুনা হায় কলচরেল ফোরম মণিপুরগী পাঙথোক্কদৌরিবা থৌরম অসিদা লংথবাল এ সিগী এম এল এ করাম শ্যাম, কৈশামথোং এ সিগী এম এল এ নিশিকান্ত সাপম অমসুং সাহিত্য একাদেমি ন্যু দেল্লীগী সেক্রেটরি কে শ্রীনিভাসরাওনা মথং শিংনা অথোইবা মীথুং, ইকাইখুম্নরবা মীথুংশিং ওইবগা লোয়ননা দ কলচরেল ফোরম মণিপুরগী প্রসিদেন্ট প্রো. হুইরেম বীহারিনা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াগনি।

লোয়ননা মে ১৮ য়ুমশকৈশা নুমিৎকী অয়ুক পুং ৯.৩০ তাবা মতমদনা শক্লাইরবী অইবী মহারাজ কুমারী বিনোদিনি দেবীগী পুন্সি অমসুং থবকশিং হায়বা হীরমদা সেমিনার অমসু পাঙথোক্কনি। থৌরম অদুদা মণিপুরী সিনেমাগী শক্লাইরবী য়েংখোম রমা দেবী, জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমীগী দিরেক্টর পি বিলাস, দ কলচরেল ফোরম মণিপুরগী প্রসিদেন্ট প্রো. হুইরেম বীহারিনা মথংশিংনা অথোইবা মীথুং, ইকাইখুম্নরবা মীথুং অমসুং থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াগনি। পাঙথোক্কদৌরিবা থৌরম অসিদা সাহিত্য একাদেমী ন্যু দেল্লীগী সেক্রেটরি দা. শ্রীনিভাসরাওনা তরাম্না ওকপগী ৱারোল থম্বগা লোয়ননা মণিপুর লেঙ্গোইজ এদভাইজরি বোর্দ সাহিত্য একাদেমী ন্যু দেল্লীগী কনভেনির নোংমাইথেম কিরনকুমারনা থৌরম হৌদোকপগী ৱারোল পীগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

পনবা য়াবদি দ কলচরেল ফোরম মণিপুরগী ৬৪শুবা কুমওনগা মরী লৈননা জৱাহরলাল নেহুরু মণিপুর দান্স একাদেমীগী হোলদা পাঙথোক্কদৌবরিবা থৌরম অসিদা কলচরগী লমদা থোইদোক হেন্দাক্লা শিংথান্নিংঙাই ওইবা থবক তৌরিবা মীওইশিংদা ফোরম অসিনা মনা লান্থোক্কনি। লোয়ননা থৌরম অসিগী মনুং চন্না মণিপুরদা হৌজিক হৌজিক ওইরিবা কলচরগী ফিভম অমদি তুংদা ওইরক্কদবা ফিভমশিংগী মতাংদা অখঙ অহৈশিংনা ৱা ঙাঙবগা লোয়ননা মণিপুরগী কলচরগী ফিভম অসি অমুক্কা হেন্না মতৌ করম্না চাওখৎহনগনি হায়বগী মতাংদসু খন্ন-নৈনগনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৩।০৫।২০২২ ইং, ইরাই ;
কালেনগী ১২ পানবা।

মেষ: হরাওবা নুংঙাইবা অমদি ঈৱাং পুবা লৈগনি অদুবু মদুনা মাঙজবদি লৈগনি। মরুপ মপাং লোয়নবা, অনৌবা থৌরম পাঙবা, ললোন ইতিক কান্নবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল লৈ-মরীদি ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃষ: ঙাং শকপা অমদি মীংচৎ তানবগী লমদা অখং অহৈ তান্নদবা তৌগনু-নত্রদি চোপকনি। লম খুদিংদা থৌনা লিংজেল ফুদোকপা ফগনি, ইমুং ৱা তাবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাংগনু-শাফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: অঙম্বগা য়েৎনবা অমদি অরিবা থবক পনবা লৈরসু হকচাং নুংঙাইজবা, অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাইজবা অমদি অফবা মরুপকী মতেং ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: অনৌবা ৱাখল পোকপা, লাইবক ফবা, মীচং হেনগৎপা, শেন্দোং তানবদা মায় চাওনা পাকচবা নুমিৎনি। থাজদনা পুকচেল শেংদবা মীনা য়েৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: অনম তানবা, ফিংবা অমদি খুৎ চাওবা মতাং চাদবা নুমিৎনি। মরী মতা/য়াম্না নক্লবা মী নত্তনা কনাগীসু ৱা তাদবা ফগনি। অরিবা থবক্তদি মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবনা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা

কন্যা: হরাওবা নুংঙাইবা, লাইবক ফবনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংবা নুমিৎনি। হকচাং নুংঙাইতবা, ৱাঙাং হৈতবনা চোপ্পা নংবা লৈ। অফা-অপুনদি কোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: হৈশিংলসু ৱাখল ফুদোকপা ঙমলোই, ফংবা য়াবা লৈরসু খন্থহৌদ্রদি মাঙগনি, চিন কল্লদি থাজদনা নক্লবনা নরল হুবীগনি। তন্থগনু অমদি পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃশ্চিক: মীকোক থোংগনি, পায়রক্কী লৌশিং চাওগনি, অরুবা ৱারেপ লৌবা য়াগনি, শেন্দোং য়াম্না লৈগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: অফবা মীংচৎ তানবদি শোয়দনা মায় পাক্কনি, থৌনা ফুদোকপা কান্নগনি। হৈশিংবা অমদি ঙাং-শকপা হৈবনা অনিংবা অফবা থবকসু লায়না পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মকর: য়াম্না চেকশিন্না চৎকদবা নুমিৎনি। নাইতোম থৌ পাঙদবা ফৈ, চিন্দা পাউদানরুনু-চোপকনি। য়েক্লবনা পাঙ্গল্লি-অদুনা নোল্লুক্লা চৎলু অমদি খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা/কিসমিস

কুম্ভ: লৌশিংনা লন তানশিনবা ঙমগনি, অনৌবা মরুপ্তগী কান্নবা লৌবা য়াগনি, অফবা মফম ফংজগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, মীরক্তা চংলগা নুংঙাইজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: নীংবা খ্বাইদগী থুংবা নুমিৎনি। শেন্দোং তানবদা চাওনা মায় পাক্কনি, নক্লবা মীশিংগা লোয়ননা চৎলু-কান্নবা ফংগনি। নচা-ননাইগী চাওখৎপসু উগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

অচিকপা লৈতবা ৱাখলগী মফমশিংদা ঐখোয় চরাংনরি।
মহৌশানা খৌরাংলিবা ইঙাগী নোংলিকশিং ঐগী শরুক য়াওব্রা।
অনৌবা ঈথৎ মচাশিংদা তোয়না থেংনসি।

থৱান