থম্মোয় পাউদম **হুইয়েন ইন্দু**

# ‘নীংশিংব’না য়াওল্লকপদা...

‘নীংশিংবা’ হায়বসিনা পুন্সিসিদা হাপ্লিবা ‘হিংবগী মহাও’ অঙকপনি। চপ চানা ফোঙদোক’ঙন্বা মীওইবগী ৱাহৈ লৈরম্লোই। কনাগুম্বা হৈ-শিংবা, ৱাহৈগী পূক্কে (ভোকেব্যুলেরি) মরাং কায়বা অমগী মফমদদি লৈরম্বা য়াই। থম্মোয় শেংনা হায়রবদা, ঐগী ইফমদদি লৈতদুনা হায়জরিবনি। থম্মোয়সিদা নুংশি-ইথিল পীরম্বা, ঐগী ওইবা ফংখিদ্রবী মাগী নীংশিংবা... লাইরিক মরক্তা য়াওরকখিবা, মাগী অহানবা নুংশি চিথিদুগী ৱারোল... স্কুল-কোলেজ তম্লিঙৈগী কাউঙমদ্রবা থৌদোকশিং... য়ু পি’দা তম্লিঙৈগী গ্রাফিক-মেমোরিশিং... ব্রেনগী নিউরোন-সেলশিংদগী সিগ্নেল ওইনা থাদোক্লগা মোবাইল-ফোনগী রিসেপ্তুরদা থাজিনবা য়াবগী দিভাইস/টেক্নোলোজিদুমতং পুথোকপা ঙম্লবদি অঙকপা আর্টিষ্টিক রিভোল্যুসন অমা শোয়দনমক্কী থোক্কনি। অসিগুম্বা রোমান্তিক-মেমোরি/ইমেজ শিংগী মরক্তা ওন্থোকপা অমা য়াওরকই। মদুদি হিংনবগীদমক শিনফম অমা পায়নবা হোৎনরকপগী চাংয়েং কয়া য়াওরুবা, পর্সোনেল ইন্টরভিয়ু কয়া মায়োক্লখিবা... মায় পাকখিদ্রবা অমদি পাকখিবা। মখল মথেল কয়ানি- অতোপ্পদা সেয়র তৌবদা কান্নবা খরা, কান্নদবা খরা। মণিপুর ষ্টেট লৈঙাক্কী ওইবা টেষ্ট নৎত্রগা ইন্টরভিয়ুদি অমত্তা য়াওরকখিদে। বি এস সী (এগ্রি) লোইরগা, এগ্রিকলচর ওফিসর ওইবই মঙলানদা, এগ্রিকলচর মিনিষ্টরদা পীনবনি হায়দুনা, মিনিষ্টরগা নক্লবা মীওই অমদা শেনফম খরা পীরুরগা মথোং মরম খঙখিদবা থৌদোক অদুদগী মণিপুর লৈঙাকসিদা ঐগী থাজবা মাঙখিবনি। মাঙখ্রবা থাজবদু ঙসি ফাওবা হঞ্জিন্দরি। তোঙান তোঙানবা পোষ্টশিংগী লেপ্তুনা লৈখ্রবা মমল, লাখ’না খূজিং ওইরগা, ইফোং ফোংনা ঙাঙনৈ, পূম্নমক্লা খঙনৈ। ‘মণিপুর পব্লিক সর্ভিস কম্মিসন’ মথন্তনা, ঐগী থাজবদু লানহনগনি খল্লম্বদুসু ২০১৬কী মণিপুর সিভিল সর্ভিস এগজামিনেসনগী ঈকাই-শঙ্গোই-হাঙবা ৱাথোক অদুগী মতুংদগী, ঐগী হান্নই-থাজবদু হেন্না মখোঙ চেৎহনখি। ঐখোয়গী মতম অদুদা, পূকচেল শেংবা ওফিসর অম’নি মরক মরক্তা থোক্লকপগী ৱারীসু তাখিদবা নত্তে। মতমদুদা পাঙথোকপা দিপার্টমেন্ট অমগী ‘জুনিয়র ওফিসরগী থাক’তা লৈবা পোষ্ট খরগী থবক লৌনবা অইবগী চাংয়েংদা মকোক থোংনা মায় পাক্লবা, য়াম্না ক্বালিফাইদ ওইবা কেন্দিদেট অমা, ইন্টরভিয়ু বোর্দ মায়োক্লনবা ফম্মিন্নরিবশিং মরক্তা চিবোন-চিবোন ঙাঙনরকপা, ‘মাগীদি লুপা অদুক মিনিষ্টরদা থিল্লুরে’... ‘মাগীনা দিপার্টমেন্টকী দিরেক্টরদা পীরুরে’... ‘পাঙথোক্লিবা ইন্টরভিয়ুসিদি মমিংতগী ওইনা পাঙথোক্ত’-য়াদবই পাঙথোকপনি’... মকোক্তুদা ওন্থোক্লা ৱাই-চিন্না থোক্লরে। মীচঙ লৈজদবগা, শেল লৈজদবগা, অহিং কয়া তূমদনা হোৎনরকখিবা, চহী কয়াগী হোৎনজমল অরেম্বদা তারগনি... খল্লু খল্লুরগা পোত্থাফম খঙদ’ খোয়শাউনবা হেল্লক্লে, হৌগত্তুনা চেন্নিংলে। লাক্লিবা কেন্দিদেটশিং অদুদি মাগী মাঙদা মীৎ-থূপ্পা অমত্তসু য়াওরমদে। মহাক্কী পালি বোর্দ’রুমদা চঙলক্লে। মমিং-লৈফম-ক্বালিফিকেসন হংনরে, সেল্ফ ইন্ত্রদক্সন তৌনরে, সর্টিফিকেট য়েংহল্লে। বোর্দ মেম্বরশিংদু অমনা অমদা মরৌ লৈনা য়েংনবদু উরগা মপান্দা ঙাঙনহৌবদু খোঞ্জেল হৌনা তারকপগুম তৌরক্লে। তাঞ্জাদুদা মেম্বর অমনা হংলকই হায়, ‘ভারতকী প্রাইম মিনিষ্টর কনানো’? অশোকপদা থুম থাকচিনবগুম থোকখরে। ‘ইবেমহল’ ! হায়না খোঞ্জেল হৌনা খুম্লম্লগ ফুক হৌগত্তুনা... ‘সিবু জোব-ইন্টরভিয়ুগী ৱাহং ওইনা হংনে’না হংলিবা... খন্নিংবা অমা খল্লসনু’ হায়না ময়ামদু তানবা শোনবোই করিওই তৌদুনা শাউরংননা থোকখরে। মেম্বরশিংদু তূমিন্না ঙক্লা য়েংনহৌই। ‘ইন্দিরা গান্ধী- ভারতকী প্রাইম মিনিষ্টরনি’ হায়বসি জেনরেল নোলেজ লাইরিক্তা হাপ্পদ্রবা মতমনি।

খোয়শাউনননা হনখিবা নুপাদু থবক্তুগী সেলেক্সন-লিষ্ট’তা য়াওরকই তাবদা থাজবা ঙমখিদে। ৱারী অসি অচুম্বরা, অরানবরা? ঐ নোংমতা থিগৎলুদে। অদুবু নীংশিংবা য়াবা ৱারী অমনি খন্নদি নীংশিংখি। নশাগী ‘ইন্টেলিজেন্সপু কৈদৌঙৈদা হন্থনা খল্লুনু, অতোপ্পগী ইন্টেলিজেন্স’তুবু কৈদৌঙৈদা হন্থনা য়েংলুনু... নশাগী মমলবু কৈদৌনুংদা হন্থনা লেপকনু’... লিদরশিপ গুরুশিংনা হায়বা, ঐনা মার্ক তৌবা ৱাহায়দু ৱারীসি নীংশিংলুবদা নীংশিংলকই। ঐগী কোকসিদা লাইরিক্কী লৌশিং (গ্যান) কয়াম য়াওবগে হায়বদু নত্তে মরু ওইরিবা, লৌশিংদু করম’ শীজিন্নবগে হায়বদুনা মরুনি। জেনরেল নোলেজগী লাইরিকশিংদা য়াওবা ‘ফেক্তস এন্দ ইনফোর্মেসনশিং’ কয়া য়াম্না নীংশিংবা ঙম্বগে হায়বদুনা লেপ্তে মী অমগী মতীক ময়াই, মদুনা ঐবু করম্না ৱাখল খলহনবগে হায়বদুনি মরু ওইরিবদি। ‘ইতিহাসকী লামায়শিংদা করি করি ইরিবগে’ অমদি ‘ইতিহাসকী লামায়দা লাচন্দুনা থল্লিবা থৌদোকশিংদুগী মরক্তা করম্বনা হেন্না মরু ওইবনো’ খন্দোকপদু নত্তে, ইতিহাস ওইগদবা অনৌবা থবক অমা তৌরম্বদুনি ‘ইতিহাস’। নীংশিংবীয়ু-ঐহাক্লা তৌদ্রবসু, ইতিহাস’তা লাচনখিগদবা থবক অমদি তৌরিবনি মফমসিদা, মতমসিদা অতোপ্পা কনাগুম্বা অমনা। মীগী ইতিহাস ইদৌ শরুক, ইসি ইশাগী ইতিহাস। ‘অনৌবা আইদিয়া অমদা থবক হৌনবগীদমক মতম (চহী মঙা) অসি থেঙমল্লে নৎত্রগা, ঙনমল্লি’ হায়বা ৱাহায়সি মায়থীরগদবা অমগী ৱাহায়নি। ঐনা তৌরিবা থবক অমা, তৌফম থোক্তবা থবক্তুনি খঙলক্লবা, থবক্তু থাদোক্লগা অতোপ্পা, ইশানা খোয়দাজবা অমা হৌনবগীদমকসু ‘মতম হেল্লে’ হায়বসি হায়হৈদবা অমনি। মদু খঙলকপদগীনি ‘লাইফ ষ্টার্তস এত ফোর্তি’ হায়নরম্বদু ঙসিদি ‘লাইফ ষ্টার্তস এত সিক্সতি’ হায়নরক্লিবা। অদুবু, খ্বাইদগী চুম্বা ‘এত্তিচ্যুদ’ অদুদি-ৱাখলসিনা করিগুম্বা থবক অমা তৌগে নীংলক্লবা, অহল ওইরো/নহা ওইরো ‘ঐগী চহী মতাংসি চপ চাবা চহীদুনি’ হায়না খনবা ঙম্বদুনি। ৱাখল অসি ‘ষ্টার্ত অপ ইন্দিয়া নৎত্রগা ‘ষ্টার্ত অপ মণিপুর’ খোল্লাউ লাউরিবা লৈঙাকপশিংনা ঙাইহাক খন্থবীরবা, লৈপাকসি পূমওন ওনগনি।

## পুং ২গী মনুংদা নুপানা য়ু পেগ ৫,

**৩ লৌশিং পুক্কে**

### নুপীনা পেগ ৪ থক্লবা কা হেন্না য়ু থকপা চিংই, হকচাং শোক্লিংঙাই ওইরে

কা হেন্না য়ু থক্লবদি অফ-ফত্ত খন্থবা ঙমহন্দে হায়বসি পুম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরিবা ৱাফমদি হেঞ্জিনবা মওংদা য়ু থক্লগা তুমখিবা মীওই অমা অমুক হন্না মীৎকপ থোক্লক্তবা য়াই হায়বসিনি।

অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদো-কখিবা মতুংইন্না কনাগুম্বা মীওই অমা য়ু কা-হেন্না থকচিল্লগা তুম্লিঙৈদা শিরম্বা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়রি। নুপীশিংগী ওইনা পুং ২ গী মনুংদা য়ু পেগ মরি থক্লবদি হেঞ্জিন্না য়ু থকপা কৌই। নুপা ওইরগনা পেগ মঙা থকপা মতমদা কা-হেন্না য়ু থক্লে হায়না লৌনৈ।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী বর্মিংহেমদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ অলাবামাগী রিছার্চরশিংনা হিরম অসিগী মতাংদা থিজিল্লবা মতুংদা হায়খি, য়ু থকপনা হকচাংগী কয়াৎশিং মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহন্দে। মরম অদুনা তুম্লিঙৈদা ওরবা তারবসু অওবনা অদুনা পল্লগা ফুন্দুনা শিবা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ।

ব্লদ অলকোহোল কন্টেন্ট (বি এ সী) হেনগৎলকপগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়খি, য়ু কা হেন্না থক্লবদি ঈদা অলকোহোলগী চাং ৱাংনা য়াওরক্তুনা হকচাংগী কয়াৎ পুম্নমক নীংথিনা মথৌ তৌবা ঙমহন্দে। বি এ সী খজিক্তং ৱাংখৎলকপা মতমদা খুদোংথিনিংঙাই ওইবগী রিস্কসু হেনগৎলকই।

য়ুনিভর্সিটি ওফ অলাবামাগী মেগান মেকম্যুরেনা হায়খি, বি এ সীগী চাং ৱাংখৎলকপা মতমদা অচুম অরান খন্থবা ঙম্লক্তবা মরম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা থৌওং কয়া মায়োক্লরকপা য়াই। য়ু কা হেন্না ঙাওরবা মীওই অমবু ঙাইহাক তুমহল্লগা মথন্তা ফজরক্কনি হায়না খনবা লানগনি। মরমদি তুমখিবদগী অমুক হন্না হৌগৎলক্তবা য়াই। নোংমদা নুপীনা য়ু গ্লাস অমা থকপা অমসুং নুপা ওইরগনা য়ু গ্লাস অনী থকপবু ময়ায় ওইরপ চাংদা য়ু থকপা কৌই। মসিদগী হেঞ্জিনখ্রবদি খুদোংথিনিংঙাই ওই হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ অলাবামাগী এসোসিয়েট প্রোফেসার পিটর হেন্দ্রিক্সনা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, কেনাদাগী য়ুনিভর্সিটি ওফ মোন্ট্রিয়ল হোস্পিটাল রিছার্চ সেন্টরগী জেনিফর ও’ লোঘলিননা হায়খি, মদুদি মশাগী চহী ২০ দগী ২৪ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নহাশিংনা য়ু কা-হেন্না থকপা তারবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলক্তুনা হাইপরটেন্সন মায়োক্লরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। পুং ২ গী মনুংদা য়ু গ্লাস মঙা নৎত্রগা মসিদগী হেন্না থকপা তারবদি ব্লদ প্রেসর য়ুনিট মরি হেনগৎলকই। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি জর্নেল ওফ এদোলেসেন্ট হেল্ঠতা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি।

কুমজা ১৯৯৯ দা ষ্টদিগী শরুক অমা ওইনা মশাগী চহী ২০ শুরবা মীওই ১২৯৪ না য়ু থকপগী মওং মতৌ য়েংশিল্লম্মী। মতমদুদা মীওইশিং অদুগী সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর ওল্লগা চহী ৪ গী মনুংদা অমুক হন্না ওল্লম্মী। মতমদুদা সিষ্টোলিষ্ট ব্লদ প্রেসর এম এম ৪ গী চাংদা হেনগৎলকপা থেংনখি।

সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর হায়বসি হার্টকী মশলদা চপশিল্লকপা মতমদা অর্টরিদা পীরকপা প্রেসর অদুনি। কনাগুম্বা মীওই অমগী ব্লদ প্রেসর ১৪০/৯০ হেল্লবদি বি পি ৱাংলে হায়না লৌনৈ। মখা থংবা মশীং অসিনা দাইষ্টোলিক কৌই। দাইষ্টোলিক হায়বসি হার্টকী মশলনা পোত্থারিঙৈদা অর্টরিদা পীরকপা প্রেসর অদুনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ মোন্ট্রিয়ল হোস্পিটাল রিছার্চ সেন্টরগী জেনিফর ও’লোঘলিননা হায়খি, য়ু কা হেন্না থকপা মীওই মরিগী মনুংদা অমদি প্রি-হাইপরটেন্সন ওইরকপা থেংনরে। সিষ্টোলিক বি পিনা ১২০ দগী হেনগৎলক্তুনা ১৩৯ গী ময়া নকশিল্লক্লবদি প্রি-হাইপরটেন্সন ওইরে হায়না লৌনৈ। মসিদগী ফীভম হেঞ্জিল্লক্তুনা হাইপরটেন্সন ওইখ্রবদি থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লক্তুনা কনাগুম্বা অমবু মনুং মতম চাদনা শিহনবা য়াই।

অমরোমদা, হারভার্দ স্কুল ওফ পব্লিক হেল্ঠকী রিপোর্ট অমনা হায়খ্রে মদুদি ময়ায় ওইরপ চাংদা য়ু থকপা মীওই অমা য়ু থকখ্রবা মতুং পুং ১ রোম লৈরগা হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। য়ু হেক থকপনা হার্টনা খোঙজেল য়াঙনা মথৌ তৌরকপদগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা মরম্না হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হেনগৎলকপনি হায়রি।

হার্ভাদ স্কুল ওফ পব্লিক হেল্ঠকী এলিজাবেথ মোষ্টেশফস্কিননা হায়খি, নোংমদা য়ু পেগ ৬ তগী ৯ ফাওবা থকপা মতমদা হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক্কী রিস্ক চাদা ৫০ রোম হেনগৎলকই। দাইটরি গাইদলাইন্স ফোর অমেরিকান্সকী মতুংইন্না চয়োল অমদা য়ু পেগ ১৫ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না থকপা নুপাশিং অমসুং পেগ ৮ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না থকপা নুপীশিংবু য়ু কা-হেন্না থকপা মীওই কৌই। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি অমে-রিকান হার্ট এসোসিএসনগী জর্নেল ‘সর্ক্যুলেসন’দা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি।

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

## এলাংবম রেজিনাদা এল এম জিনা লুপা লিশিং ২০ তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২১ (ঐচ এন এস): লাইক মাইন্দেদ গ্রুপ (এল এম জি) মণিপুরনা লমদম অসিগী কা হেন্না অৱা-অনা তারবা ইমুংশিংদা লেপ্তুনা তেংবাঙলকপগী শরুক অমা ওইনা নম্বোল এ সীগী মনুং চনবা নম্বোল মাইবম চীংমাংদা লৈবী এলাংবম রেজিনা (৩৪) এলাংবম রবিগী লোয়নবী চাউরাক্লা চহী ৫ রোমগী মমাঙদা কিদনি অনীমক ফেল ওইবদগী লৈজবা লৌ-ইংখোল, লন-থুম পুম্নমক য়োন্থোক্তুনা চান্দিগড়দা কিদনি শীনখি। অদুবু লাইবক থীবদি কোভিদ-১৯ লাকপদগী চান্দিগড়দা চৎতুনা মতম চানা চেক তৌহৌদবদগী শীনখিবা কিদনি নাম্মা অদুসু অমুক ফেল ওইরক্তুনা লৈনরিবা য়ুম্ফম অতোপ্পা মীওইদা লুপা লাখ ৫দা বনধোপ থম্লগা হৌজিক হৌজিক লায়েং চত্থরিবী রেজিনাগী ইমুং খম থেংনা ৱারে হায়বা পাউ তাবদগী এল এম জি মণিপুরগী এগজিক্যুটিভ কাউন্সীলদা পুখৎতুনা খন্নরবা মতুং ৪৭ রকশুবা তেংবাঙ ওইনা ঙসি রেজিনাগী য়ুমদা চৎতুনা লুপা লিশিং ১০ মহাক্কী মনেম্বোক এল রোহিনিদা তেংবাঙখ্রে হায়না এল এম জি মণিপুরগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, এল এম জিগী মায়কৈদগী তেংবাঙখিবা অদুদা এল রোহিনিনা অপেনবা ফোঙদোরকপগা লোয়ননা ইমুং অসিদা তারিবা অৱাবা অসিগী খল্লুবদা অহিং কয়া তূমদবনা মশাসু নাবা হৌরদুনা ডোক্তরদা লায়েং চত্থরি হায়নসু থম্মোয় শোক্লা ফোঙদোরকখি হায়রি।

এল রেজিনাগী য়ুমদা চৎতুনা তেংবাঙখিবা খোঙচৎ অদু গ্রুপ অসিগী এদভাইজরি বোর্দ মেম্বর সোবিতা মোংজম অমদি ভাইস প্রসিদেন্ট বালেশ্বরি লোংজম অনীনা লুচিংদুনা খোঙচৎ অদুদা গ্রুপ অসিগী সেক্রেটরি ওজিৎ সোরোইখাইবম, পব্লিসিটি সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেম অমদি ডা. ইতীন মাইবম, ডা. ইনাওবা নোংমাইথেম, রঞ্জিৎ কাংজম, সুরেন্দ্র নিঙোম্বা, মাইবম সোবিতা, কে কে ৱাহেংবম, পি রাজেন্দ্রো, সঞ্জিতা থৌনাওজম অমদি মনিকান্ত মুতুমনচিংবা গ্রুপ অসিগী মরুওইবা মেম্বরশিংসু শরুক য়াখি হায়রি।

চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরকখিবদা, খেঙচৎ অদুগা মরী লৈননা এল এম জিগী সেক্রেটরি ওজিৎ সোরোখাইবমনা হায়, লমদম অসিদা অৱা-অনা তাবগী পাউ নৎত্রগা সোসল মীদিয়াদা য়াওরকপা মতমদা থম্মোয়দা নুংঙাইতবা ফাওদুনা নুংশিবা পোক্লিবসি শেন্থীবা মপুনা অৱা-অনা তারবা মীওইশিংদা মতেং পাংউ হায়বগা চপ মান্নে। তেংবাঙবা হায়বসি হিংমিন্নসি হায়বনি। মীওইবা ঐখোয় পুম্নমক হয়েং করি থোক্কনি হায়বা খঙদ্রবা মপোকনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী অৱা-অনা তারকপা মতমদা অমনা অমগী মতেং পাংমিন্নসি।

মহাক্লা মখা তারদুনা হায়, এল এম জিনা লেপ্তুনা মখা তানা লমদম অসিগী অৱা-অনা তারবা মীওইশিংদা অঙম্বা মতেং পাংখিগনি। মরম অদুনা এল এম জি মণিপুরবুসু শৌগৎপীয়ু। পাম্বৈ লৈজদ্রবা কয়ানা পুকচেল চাউরবশিংগী থৌজাল ঙাইবা নত্তনা উপায় লৈতে। এল এম জিনা শেলগী মতেং পাংবগা লোয়ননা গ্রুপ অসিগী মেম্বরশিংনা হৌজিক হৌজিক নাদুনা লৈরিবী রেজিনাগী হকচাং অথুবা মতমদা ফরকপা ওইসনু হায়নসু শেন্থীবা মপুদা থৌনিজখি হায়রি।

## ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২২।০৪।২০২২ ইং, ইরাই;
শজিবুগী ২১ নি পানবা।

**মেষ:** ৱাখলগী পাঙ্গল শোন্থবা অমদি মীকোক থোংবা ৱাবা নুমিৎনি-অনম তানগনু। মীয়াম্না য়ানবা চৎপা অমদি ইমুং-মনুং ৱাতান্নরগা থৌপাঙবদি তশেংনা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

**বৃষ:** মাঙবা য়াবা লন কনগনি, অকিবা লৈতনা থৌপাঙবা য়াগনি, হৈথোই শীংথোইবা, লুরবা তান্ফমদা ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা কান্নগনি। লল্লোনবদা খুৎ চাওবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

**মিথুন:** নীংবা থুংগনি, ৱাখল লৈগনি অমদি শেন্দোং চাওনা ফংগদবা নুমিৎনি। অরুবা মতাং লাকপদদি পঙশিন্নৌ অদুবু খুদোংচাবা লাকপদদি মাঙহন্দনবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

**কর্কট:** মায় পাকপনা য়াম্না হেনবা নুমিৎনি। লম চৎপা অমদি মীনা ইনশিনবদি খরা চেকশিল্লু। অঙম্বনা চানবীগনি, অচুম্বনা লাকচগনি, মরুপকী মতেং ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

**সিংহ:** পুক্নিং ফাথনা ইমুং-মনুংগী ৱানা উপায় ওইনা অরুবা থবক থৌরম পাঙগদবা নুমিৎনি। অশাওবনা, নাইতোম ৱারেপ লৌবা অমদি চরাংনবনা মাঙবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা

**কন্যা:** কিগনু, থৌনা লৈনা থৌ পাঙউ মদুনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। হেন্না আশা চাওবা য়ারোই অমদি য়েক্লবনা নচা-ননাইদা য়েংশিল্লি। মীনদি য়াম্না থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

**তুলা:** লৌশিং চাওই, অফবা লৈফম অমদি অফবা মরুপকী মতেং লৌবা য়াগনি, থবক পাঙগনি-শেল চঙগনি। পাউ নুংঙাইতবসু তাগনি-থোইনদি খনজিল্লুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

**বৃশ্চিক:** নুংঙাইবা পাউ তাগনি, মীয়ামগী মতেং ফংদুনা নুংঙাইজবা অমদি নীংহন্নদবনা মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি। হেন্না আশাদি চাওরুনু-মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

**ধনু:** হরাওবা নুংঙাইজবা, শেন্দোং ফংবা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা লৈগনি। নচা-ননাই অমদি পল্লম্বা শেল-থুমগী লমদা মায় পাক্কনি। ৱাফংনবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

**মকর:** য়েক্লবা ঙমগনি, নথক থোংবনা চানবীগনি, পোরম শীনবা হৈগনি অমদি অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইজবা লৈগনি। নচাক নরলদা খুরৌ থাংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম খরা ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

**কুম্ভ:** থবক পাঙগনি, লাইবক য়াম্না ফবনা লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং চাওনা ফংগনি, অনৌবা মরুপ/লৈফম ফংজগনি। অখঙ-অহৈদি শাগনু-লৌশিং ফুদোকপা ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

**মিন:** থবক পাঙগনি, নচা-ননাই চাওখৎকনি, অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনবা য়াগনি-অফবা খোঙশাল লৈ। অদুবু অনম তানবা অমদি ৱানোম থৌনোমদি কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

## মমি ৱারী

## ভিক্টর নিংথৌজম

নুমীদাংৱাইরমদা ঙামীশিংনা ঈশৈ শক্লি। অৱাবগী হুমাং মরিকশিং, লোক্তাক্তা চামথোকপীরি অমনবা খুৎশা তরা।