নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

ঐনে ময়াই কাবদি ঋতুলৈ মুমু হেল্লে এ, থবকফম্ৰোইগী এ, মাইৰি ঈগনা চেনফম্ৰোইগী এ-কোল্লোইগিন্না থাদেৰে। - লাংলোল

শনরিক পরেং

ঈমাগী শনরিক পরেংশে,
উখিদ্রি অমুক্তা মপোকসিদা॥
চোইজাইনদ্রবা
লিক্লাংদুগী লিক্লিশিং,
ঙমদ্রিনে তাশিন খোমজিনবা॥
খাদা রাংদা নোংপোক্তা নোংচুপা
অরা লানগী চৈথেংনা,
চহী তরেৎ খুত্তাকঙৈদা,
তোখায়-তোখায়
চোয়জায়নহনা,
থদৌগীথি মতৎ-মতৎ॥
ঙসিদি কৌরক্লে অৱাংদগীসু
মরোল লোল্লক্লে নোংপোক্তগীসু,
ঈমাগী খোঙ্গুল লীরক্লে,
মায়কৈ মায়কৈ খুদিংদগী॥
খোরিরোলগী খোৰ্জৈ পায়দুনা,
ঈমালোলগী কল্লবা লংলানা
পুনশিল্লক্লে তপ্পা-তপ্পা॥
লাউ য়েংলুসি লাউ (২),
কোরৌগী মঙালগুম চাইথরক্লিবা,
শ্নাক্লা মচুগী নীংথিবগুম,
অমকপা লৈত্ৰবা শক্তমনি॥
সনাগুম ময়েক মাঙদ্রবা,
উবদা খঙই থোরক্লিবা
অদুঙৈগী লীক্লু পরেংদুনি॥
চামথোকসি অমুত্তং নৌহৌননা
শেংলবা লৈশাসিংগী ঈরিক্লা,
মতমদুদা উরক্লনি তরং-তরংনা,
অনৌবা মঙাললগা লোয়ননা
ঈমাগী শনরিক পরেংসে॥
ঈমা নঙগী থদৃংপীগ্রবা
চোইজাইনদ্রবা
লিক্লাংদুগী লিক্লিশিং,
খুল্লায়া ঙসিসু য়েংহৌরি॥
কোখিয়ু ঈমা মখোয়বুসু,
মীরক্লেন্দ খুদ্দা-
লৈতাপ্পবৃশিং॥ (২)
ঈমা নঙগী নরোলনা
ঈপা মাগী ময়েক্লু তাশিন
খোমজিনবীয়ুনে মহৌশাগুম,
অমত্তা ওইনা অদুঙৈগুম॥
য়েংজগে পেন্না ঈমিংদিনা (২)
নীংথিরবা ঈমাগী ঙকশমদা,
মকা লাম্মা ঙানবদো
ঈমাগী শনরিক পরেংনা॥

খোঙ্গুল অমত্তং

নংহৈরা ফাবা?
হৌখিবা মতমশিং,
থায়না ঙানথৱশিংদা॥
তকশিতা শোল্লগা চংখি,
অসুম চংখি খঙহৌদনা॥১
খল্লই লোইনাইদ্রবগুম,
য়ৈথোকখি মতম কয়া,
তৌফম থোক্লবা ইথৌশিং,
হোরেনগী হয়েংগী হংচিংকি॥
অসুম লাপথোকখি,
য়াম্না লাপথোকখি,
অদুগী ওইখি থায়না,
মথায় থায়না॥
হেক থংনবা মীকুপ্তদি,
কয়াদা নক্লা লৈরক্লবা,
অরোইবা চৈথেংগী মনাক্তুদা,
লেপ্পনা লৈরক্লে ঐহাকসু॥
ঙাং ওইরমবা ঐগী শক্তম,
ঙসিদি মঙাল ফাওরমদ্রে,
অহোংবতনা পিক থল্লব্লে॥
অনৌবা য়েন্নিং হল্লমদ্রে,
কিল্লুগদবগী ঙাইদুনা লৈরব্লে,
মল্লরুন্নে হকচাংসু॥
মাঙদ্রে লোইনা ঙসিদি,
এগীনি হায়না তল্লকপা মখৈ॥
হে পুক্লিং!
হুনখো য়েন্নিং,
চোংখো হান্নৌ,
য়াইফরবা হয়েং অমগীদমক,
নংহৈদ্রে খদ্দুনা করিমত্তা,
মাঙখিনু তুমিন্না লৈরোল্লদা॥
শীংনরমখো থৌনা লৈনা,
খুদোনবী উত্তুনা অমুক্তখিদ,
হয়েংগী অনৌবা লল্লী অমগী॥
থাশিরমদাইগী মুশিরবা মঙাল্লত্তা,
চুখলমখো মৈরি অমত্তং॥
নংহৈদ্রে হায়দুনা শিল্লা পাঙবা,
কপ্পুনা লৈথোক্লদ্রা নীংঙইয়দনা,
খল্লরোইদরা করিমত্তা
অঙাওবিগুম॥
নুমীৎনা চীংয়া থাংগ্রবসু,
কোরৌনা নারল ৱায়রক্লবসু,
থাশিরমদাই অহিং ওইগ্রবসু,
লৈরিদনা,
মুশিরবা মঙাল অমত্তংদি॥
নীংঙমদবগী নুংদা চাক্লিবা,
মৈরা অদো চমখংখো,
মপান থোল্লা চাকচল্লু,
মদুগী মঙাল ফাওরগে॥
খল্লরুন ঙারংগীদমক,
কাউথোকক্লো নীংঙমদবা অহিং,
ঙারংনা চেগ্রবা খঙহৌদনা,
ঙসিদি থল্লম্লু খোঙ্গুল অমত্তং,
হয়েংগী য়াইফরবা পুক্তিংগীদমক॥

এন মালয়া চনু

অৱাবা থীদনা পাম্না চৎলিবা লম্বীদুদা খা চিক্কুনা চৎলবদি নোংমদি শোয়দনা মঙাল অমা লাক্কনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোংগী মরুমদা

য়াঙম্বম বসন (বসন লুকোক), শক্লাইরবা আর্টিষ্ট

য়াঙম্বম বসন (৩৭) মীয়ামগীনা বসন লুকোক কৈনৌ থোংথক অৱাং লৈকায়দা লৈবা য়াঙম্বম তোলপিশক অমদি লৈখিদ্রবী য়াঙম্বম ওংবি মায়পাকপীগী মচানুপানি। আর্টকী লম্ অসিদা য়াম্না পাম্না হৌরকপা মরম্না ফিল্ম, ঈশৈ অমদি লীলাদা খোইদাঙবা মীশক অমা ওইরকপনা হায়রিবা লমশিং অসিদা চঙশিল্লকপা হৌরকখি। মণিপুরী ফিল্মগী ওইনদি অমুক খোঙদাবা হৌরকখি। আর্টকী লম অসিদা চঙলক্লিবা অসি তশেংনা হায়রবদা মীমাং থোক্লকপা মতমদা মীয়াম্না খ্বাক খুবিবা অমদি য়াম্না পাম্না য়েংবিবা অদুনা থম্মোয় পেঙ্বা হায়বদু ওইবনা লেপ্পা লৈতনা লম অসিদা থবক তৌদুনা লাকখি। অদুবু লম অসিদা চৎনবা হোৎনবা অৱাবা থৌদোক, শেংন-ঈয়াবা ফিরোল ফাওবা লৈতবা, গাড়ি তোংনবা লৈতবা অমদি লৈত লায়রবগী অৱাবা কয়া অমসু থেংনখিদবসু নত্তে। ঈশৎ শকপা হৌরকপা লৈখিদ্রবা ওজা শানৌগী মখাদা থবক তৌবা হৌরকখি। পুঙ্গিগী অহানবা ফিল্ম ওইনা ওজা শানৌনা দিরেক্সন পীবা 'শৈদাংবি' হায়বা ফিল্মদা ভিলিয়ন অমগী রোল লৌদুনা খোঙদাবা হৌরকখি। লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখিবা য়াইফরে-য়াইফরে, মীহাৎপা পার্ট-২, মপোক ময়ী, লুহোংফাল, নোংবালগী জেকেট, নিংথেম নাইট হায়নচিংবা হৌজিক ফাওবদা ফিল্ম ৪০দগী ৫০ ফাওবদা শরুক য়াম্লে। ফিল্ম অমদি লীলানচিংবদা এৱার্দ কয়া পীরবসু ভিলিয়নগী রোল তৌবা এক্টরশিংদদি মদুগী এৱার্দ পীদবা মরম্না ঙসি ফাওবদা ফিল্ম অমদি লীলা কয়াদা শরুক য়াম্লবসু ঙসি ফাওবদা য়াঙম্বম বসন এৱার্দ ফংবা হায়বদুদি ওইদ্রি। অদুবু আর্ট য়াম্না পামজবনা ঙসি ফাওবদা নীংঙ্গবা লৈতনা লম অসিদা অদুমক মখা তানা চঙশিনবগা লোয়ননা পুঙ্গিনা হেক হীংলিবমখৈ আর্টকী লম অসিদা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌগে হায়বসিদা মহাক্কী অরেপ্পা ফীরেপনি। তোমথিন আর্টিষ্ট এসোসিএসনদা অহানবা য়াওদুনা 'থম্মোয় অনী' হায়বা লীলা অসি লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখিবা হায়বদু ওইখি। মদুগী মতুংদা ঙসি ফাওবদা তুং হয়া য়েংদনা লেপ্পা লৈতনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌদুনা লাকখি।

চৈরাক, লৈচিল্লক্কী থাজানচিংবা লীলাশিংদা ভিলিয়নগী রোলদা য়াম্না শাথিবা রোল অমা তৌখিবনা কছারদা লীলা শান্নবা চৎপা মতমদা মফম অদুগী মীওইশিংনা ফুরক-চৈরকপগী থৌদোক অমদি লম্বীদা থৎলগ্নগা হাংকনি-ফুংনি হায়বা থৌদোকশিং ফাওবা থোকখিবসু লৈখি। থৌদোক অদুনা হেন্না থম্মোয়দা ইনোং পীবিবা হায়বদি এন চৎচরিবা লম্বী অসি মায়পাক্লে হায়না খল্লখি। অদুগুম্না থৌদোক কয়া অদুগী মতাংদা য়ুমদা ৱারী শারুবদা অহল-লমননা লীলাগী মহৎতা ফিল্মদনা ওইনা হেন্না মীৎয়েং চঙলো হায়না ফিল্মদা মতমদসু লৈতবনা হেনখিবনা কেসেট ফোংনবা হোৎনবদা ফাওবা অৱাবা কয়া মায়োক্লখি। অৱাবা কয়া অদুনা মরম অদুনা শেল লৈরক্তবনা তোক্লসিরা হায়বা ফাওবা খল্লকখিবা কয়া য়াওখি। য়ুমগী লৈত-লায়রবনা হেজ্জিল্লকপনা য়ুমদা লেবা ঙমদনা অতোক্লা মফমশিংদা শৈদাংদুনা লৈরকখিবা ফাওবা য়াওরকখি। অদুবু ঐনা পামজবা লম্বী অদুদা চৎলু হায়না পেরেন্টশিংনা অয়াবা পীরকপদগী য়ুমদা ইথত্তা লৈদুনা হোৎনরকখি। লোয়ননা ফিল্ম অমা নমখিবা মতমদা ইম্ফালগী ওভর ব্রিজ মখাদা সুট তৌবা মতমদা নুমীদাংগী পুং ১১ তাখিবদা য়ুমদা হনবগী পাম্বৈ লৈতবনা ময়ান্না থোকপা রতন লাই মখোয় অনী নুমীদাং অদু ইমা কৈথেলগী পোল্লক্তা তুম্বা ফাওবা থৌরাংখি। অদুবু কায়নথংদা দিরেক্টর অমখক্কী য়ুমদা অহিং অদু লেকপগী তাঞ্জা ফংখি।

হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু আর্টকী লম্দা চৎপা পাম্লবদি মতমগী অহেংবগী মতুংইন্না মানা-মানা চৎনিংলিবা লম্বী অদুদা মমুৎ তানা খঙ-হৈনবা, মখোঙ শেংনা ওজা গুরু নায়না অমদি এদ্যুকেসন মতিক চানা লৈনবা হোৎনহল্লিংগে। লৈঙাক্লা আর্টিষ্টশিংগী তেংবাঙনি হায়না স্কিম অমা শীনবিরক্লিবা অসি য়াম্না ফৈ হায়না খল্লি। মসিগী খুদোংচাবা অসি আর্টিষ্ট খুদিংমক্লা ফঙবা হায়বদু ওইসনু। ইয়াম্না সুরজিৎ, ওজা শানৌ, লাই ইবোতোম্বী, বিমোল ফীবৌ, ওজা প্রকাশ অমদি সীনিয়র কয়ানা তাকপী তম্বিরকপা হায়বদু ওইখি। মখোয়না তাকপী-তম্বিরকপা অমদি ঐহাক্কী ইয়াম্না বোবি অমদি ইতৈমা নোনিনা চাওনা মতেং পাংবিরকপনা ঙসি লৈবাক মীয়াম্না ঙসি বসন লুকোক হায়বা শকখঙখিবা ঙল্লকলিবনি হায়নসু মহাক্লা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

সর্টিফিকেট এৱার্দ সেরিমোনি পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, মে ২৭ (ঐচ এন এস) : জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমী (জে এন এম দি এ)না শীল্লুনা লাক্লিবা মে ৩০ অমদি ৩১গী নুংথিল পুং ১ তাবা মতমদা একাদেমী অসিগী ওদিতৌরিয়মদা সর্টিফিকেট এৱার্দ সেরিমোনিগী থৌরম অমা পাঙথোক্লগনি হায়না জে এন এম দি এগী সেক্সন ওফিসর ইন-চার্জ সী ঐচ নবচন্দ্রনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, পাঙথোক্লগদৌরিবা থৌরম অসিদা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্বলীগী স্পিকর থোকচোম সত্যব্রতা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়ারদুনা মৈরা চুখৎতুনা হৌদোকপগা লোয়ননা থৌরম অদুগী মনুং চন্না একাদেমী অসিগী গোল্ড মেদেল অমদি সর্টিফিকেট ফংগদবা মহৈরোয়শিংদা খুৎশিন্নগনি। সর্টিফিকেট এৱার্দ সেরিমোনিগী থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা মহৈরোয়শিংনা কলচরেল প্রোগ্রামসু উৎকনি হায়রি।

য়ুরেম্বমগী মফমশিংদা মৈ মমগদৌরি

ইম্ফাল, মে ২৭ (ঐচ এন এস): য়ুরেম্বম সব-ষ্টেসননা কোনবা মফমশিং য়ুরেম্বম, কোম্বৌজম, সগোলতোংবা, খুম্বোং, কামোং, অৱাং জিরি, কৈথেলমানবী, কৈথেলমানবী অসাম রাইফলস হায়রিবা মফমশিং অসিদা হৌজিক হৌজিক সগোলতোংবা মমাঙদা চয়রিবা লম্বী পাকথোক চাউথোকপগী থবক্কী মনুং চন্না ইলেক্ট্রিক্কী থবকশিংদা হোংদোক হোংজিন লৈবা মরম্না হয়েং মে ২৮ অমদি ২৯গী অয়ুক পুং ১০দগী নুংথিল পুং ৪ ফাওবা মৈ মমগনি। খুদোংচাবা অসিগীদমক নুংঙাইতবা ফোঙদোককরি হায়না এম এস পি দি সী এল, আই ঈ দি-টুগী মেনেজর টি এস দি মাইবম শিলাকান্তনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

জি পি ৱিমেন্স কোলেজদা ওফলাইন কোচিং ক্লাস পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, মে ২৭ (ঐচ এন এস): মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেদরেসন মণিপুর য়ুনিভর্সিটি কম্মিটি (এম এস এফ এম য়ু সী)না শীল্লুনা চহী অসিগী জুন ১৬গী হৌদুনা জি পি ৱিমেন্স কোলেজদা ওফলাইন কোচিং ক্লাস অমা পাঙথোকপা হৌরগনি হায়না এম এস এফ এম য়ু সীগী সেক্রেটরি পল্লিসিটি তখেলচংবম সুৰ্জকান্ত শৰ্মানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা হৌজিক হৌজিক পি এচ দি তৌরিবা রিছাৰ্চ স্কোলার অমদি নেট-জে আর এফ কালিফাই ওইরবশিংনা হায়রিবা কোচিং ক্লাস অসিদা তাকপী তম্বিগনি। কোচিং ক্লাস অসিগী রেজিষ্ট্রেসন ফোর্ম থাবা ঙারাংদগী হৌদ্রে। অক্লা মরোলগীদমক ৭৬২৯৩১৬৫৯, ৯৮৬৩১৫১৩৯৭, ৭০৮৫৭৪২১২৪ অমদি ৮৭৮৭৮৮৬৯৩৮দ পাউ ফাওবীরকপা য়াগনি। লোয়ননা এম এস এফ এম য়ু সীগী মায়কৈগী অৱাংবা থাক্কী মহৈলোয়শঙ অমা ওইরিবা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা একাদেমীক সেসন ২০২২-২৩দা চঙবা সী য়ু ঈ টি এগজাম ফমগদৌরিবা মহৈরোয় পুম্নমক মায় পাকপা ওইরসনু হায়নসু চেরোলদুনা মখা ফোঙদোরকখিবগা লোয়ননা একাদেমীক সেসন ২০২২-২৩দগী হৌদুনা নেসনল টেষ্টিং এজেন্সী (এন টি এ)না মণিপুর য়ুনিভর্সিটি য়াওনা ইন্দিয়াগী অতৈ সেন্ট্রেল অমদি ষ্টেট য়ুনিভর্সিটিশিংদা এডমিসন য়ুনিভর্সিটি এন্ট্রান্স টেষ্ট (সী য়ু ঈ টি) পাঙথোকপা হৌগদৌরি।

মসিগা মরী লৈননা পি জি কোর্সতা এন টি এনা সী য়ু ঈ টি তৌরক্লিবা অসি মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী ওইনদি হন্দক্কী অসিনা অহানবনি। মরম অসিনা পি জি কোর্সতা তমগদবা মহৈরোয়শিংদা হেন্না খুদোংচাবা অনৌবা এগজাম পেটর্ন অমদি চৎন-কাঙলোন অসি থেংনবা ঙম্নবা অমদি মতৌ করম্না খোঙ থাংগনি হায়বনচিংবা খঙহনবগী পান্দমদা কোচিং ক্লাস অসি পাঙথোকপনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

নোংমগী ওইবা ব্লোক লেভেল কেপাসিটি বিল্ডিং পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ২৭ (ঐচ এন এস): দিষ্ট্রিক্ট রুরেল দিভেলপমেন্ট এজেন্সী (দি আর দি এ) চান্দেলনা শীল্লুনা এম জি এন আর ঈ জি এসকী মনুং চন্না নোংমগী ওইবা ক্লষ্টর ফেসিলিটেসন প্রোজেক্ট (সী এফ পি)তা ব্লোক লেভেল কেপাসিটি বিল্ডিং প্রোগ্রাম অমা চান্দেলগী ব্লোক ওফিসল অমদি চক্পীকারোং ব্লোক্কী খুৎশঙ্ঙুদনা মিনি সেক্রেটরিয়েট কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখ্রে।

নোংমগী ওইবা ব্লোক লেভেল কেপাসিটি বিল্ডিংগী থৌরম অদুদা চান্দেল দিষ্ট্রিক্কী দেপ্যুটি কম্মিস্নর ময়াংলম্বম রাজকুমার, এম জি এন আর ঈ জি এস চান্দেলগী প্রোজেক্ট ওফিসর এল ষ্টেফেন মোদার, এন আর এম (সী এফ পি)গী ষ্টেট প্রোজেক্ট ওফিসর ওক্রম বাসুদেব, এদিসনল দেপ্যুটি কম্মিস্নর চান্দেল এম দি ফিরোজ খান, এস দি ওশিং, বি এল ওশিং, পি ওশিং, এম জি এন আর ঈ জি এস চক্পীকারোংগী ওফিসলশিং অমদি দি আই পি আর চান্দেল ব্লোক্কী মীওই কয়াসু ঙসিগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৰাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) জেনিসস চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৮।০৫।২০২২ ইং: নুংথিল পুং ১.১০ ফাওবা কালেনগী ২৮ নি পাল্লি, মতু ২৯ নি পাল্লনি।

মেষ: নীংবা থুংবা, ৱাখল নুংঙাইবা, মীয়াম্না চানবীবা, শেন্দোং হেনবা, লন চংবা নুমিৎনি। ৱানোম থৌনাতোমদি কান্নারোই, পৎশিনবা, হায়নবনা য়েংথিবদি লৈগনি।
লেলা পাথংশিংগী- মীতোপ থাঙলগ।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

বৃষ: মরুপ মপাং লোয়ননবসু নোল্লক্লা লোয়নৌ, খঙলে হৈরে হায়দুনা লায়থোক্লো-কঁরিসু নত্তবদা লাকচখিনি। থৌনা লৈবা অমদি ইমুংগী রা তাবদি কায়গনি।
লেলা পাথংশিংগী- পুক্লিং ফাজিল্লু।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা

মিথুন: চিন শোয়বদৈ চোল্লা য়াবা লৈ-রাঙাং অমদি পোরম শিনবদা চেকশিল্লু। লমোনে ইক্তিজদি কায়বা অমদি থৌনা ফুদোকপগী মতাং য়াম্না চাবা নুমিৎনি।
লেলা পাথংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: খুৱৌ থাংবা থরা থেংনবসু লম খুদিংদা কোক থাদরদি মায় পাকুনি। শেন্দোং য়াম্না লৈগনি, অঙম্না চানবীগনি, তাঙ-শকপা হৈ। থেংলপ্পা হৌরে চেকশিল্লু।
লেলা পাথংশিংগী- নীংঙবা থুংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

সিংহ: চিঙাক কাদ্রবা, অতোনবা মী লোয়নদ্রবা পামদবা অমত্তা নংলোই। লমগী য়ায়া মতি শাং-খুল্লনু। নংগী ওইবশিংনা চানবীগনি, পল্লপা থবক পাওগনি।
লেলা পাথংশিংগী- নুংশিনবা থৌনা চানবী।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

কন্যা: নীংঙ্গননবা চংশিনদ্রবা লমদা মায় লৈগনু-তুংদা মায় পাক্কনি। পাইরক্লী লৌশিং চাওই-তঙাই ফল্লদি ৱারেপ লৌবসু য়াগনি। নকল্লিনা নরম মাঙগঙগনি-শাওগনু।
লেলা পাথংশিংগী- থেংলগ্গা হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা

তুলা: নীংজবা থুংগনি। ঙসিসু শেন্দোং য়াম্না ফংগনি-অনৌবা থবক/লনোন ইক্তিজা খুচাও থাহৌরো। অঙম অথৌ লোইনবদি হেশিশুনরি ঈকাইরা নংগনি।
লেলা পাথংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

বৃশ্চিক: ওজা গুরুনা চানবীগনি, নীংবসু থুংগনি,পাউসু নুংঙাইবা তাজগনি, অনৌবা ৱাখলনা অনৌবা থৌরম পাওবসু চাওনা কায়গনি। ঈরাংদি পুলুং-কাকনি।
লেলা পাথংশিংগী- লাইবক খৱদি ফংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

ধনু: অনম তানবনা কায়নবা অমদি মীখা পোম্নবগী মরম লৈগনি। য়েক্লবদি লায়না খুদম চনবা ঙমগনি, শেল থুমগী লমদা চাওনা মায় পাক্কনি। খুৎ চাওবদি য়াদে।
লেলা পাথংশিংগী- নুংশী মরী ফৈ।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা

মকর: মীৎচৎ হেনগৎপা, অঙম্না চানবী, মরুপ মপাংগী মতেংনা অফবা মফম ফংহন্নবা লৈগনি। খাংবা কল্লদি অমদি শেন্দোং তানবদা খুৎচাও থাবদি য়াগ্নি।
লেলা পাথংশিংগী- থাংপিগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

কুম্ভ: নীংবা মপা চাবনা নুংঙাইবা মফম কনবা ঙম্না, শেন্দোং য়াম্না ফংহনবা, পোৎশিংনা লন চাওথংনবা হোৎনবদা মায় পাকচনা নুমিৎনি। খুত্তৌথাংবা অমদি লৈখি।
লেলা পাথংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

মীন: নচাক নরল চাওথংনবা মীয়াম্না য়াবা শাঙৎ চৎলু। নকুবা মীশিংগা লোয়ননা থৌ পাংনবা হোৎনৌ-নাইতোম চৎকনু। চিন য়াংলু, অরোন অথুপ হায়রেক্লনু।
লেলা পাথংশিংগী- নুংশিনবা চাল্লি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

থৌনি পোংলমশিং অসি ঈশানা নীংজবা লাইদা কৎথীয় মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্লৈ

মপুং ফানা তুম্বা য়ারক্তবদি মখল

কয়াগী লায়না-লায়ওং পোক্লকই, তুম্বা, য়াহৌবা নাং নাইহনগদবনি

মীওইবনা চহী য়ামশিল্লকপগা ইরোয়ননা তুম্বগী মওং-মতৌদা অহোংবা কয়া থোরকই। মরম অদুনা নোংমদা পুং ৭-৮ মপুং ফানা তুম্বা ঙমদবগী ফীভমদা লাকই। মরম অদুনা অহল ওইরবা মীওই অয়াম্না য়াম্না তোয়না মীৎকপ থোকই অমসুং ঙাইহাক্তু তুম্বা মতমদসু সাউন্দ স্লিপ ফংদে। অহল ওইরবসু নহা ওইরবসু মীপুম খুদিংমক মপুং ফানা তুম্বা মথৌ তাই। মপুং ফানা তুমদ্রবদি হকচাং অমসুং পুক্লিং ৱাখলগী ফীভম শোকচিল্লকই।

অহল ওইশিল্লকপা হায়বসি কনামত্তনা থিংবা ঙল্লরোইদবা মহৌশাগী ওইবা থৌওংনি। অদুবু ইচম-চম্না কাঙলোন খরা ঙাক্লা চৎলবদি অহল ওইশিল্লকপগা মরী লৈননা মায়োক্লরকপা তুম্বা য়াদবগী অৱাবা খরমখৈ কোকহনবা ঙম্মী। য়ারিবমখৈ নুমীৎ খুদিংগী নুমীদাং তুম্বা অমসুং অয়ুক য়াহৌবদগী মতম নাইগদবনি। ছুটি নুমীৎনা হায়দুনা থেঙনা য়াহৌবা তৌরোইদবনি। হয়েং ছুটিনি হায়বগী ৱাখলদা নোংমা ফাদোক নুমীদাং থেঙনা তুম্বা চঙবগী হৈনবী থল্লোইদবনি। মসিনা হকচাং মনুংগী ওইবা মহৌশাগী ঘরি (নেচরেল ক্লোক) তা অকায়বা থোকহনবদগী মপুং ফানা তুম্বা য়াহন্দে।

অয়াম্না মতমদা ৱাখল চারংনবা, পুক্লিং-ৱাখল ৱাবা অমসুং থৱায় নুংঙাইতবগী থৌওংনা তুম্বদা অকায়বা থোকহল্লি। য়ারিবমখৈ থৌওংশিং অসি ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি।

নুংথিল তুম্বগী হৈনবী থল্লবদি নুমীদাং মপুং ফানা তুম্বা য়াহন্দে। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ নুংথিল তুমদনা হোৎনগদবনি। করিগুম্না তঙাইফদবা তুম্বা তারবসু ঙল্লিদৈদা ঙাইহাক মিনিট ১৫-২০ গুম্বদু তুমগদবনি। চাকচা-য়ুথক ফজবগা লোয়ননা হকচাং শাজেল তৌদুনা পুম্নি মহিং শেমদোক্লবদি নুমীদাং মপুং ফানা তুম্বা য়াহল্লি।

নুমীৎ খুদিংগী উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং অমসুং প্রোটিন মরাং কায়না চাবগা লোয়ননা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক অমসুং চিনিগী শরুক হন্না চাগদবনি। নুংথিল অথেঙবা অমসুং নুমীদাংদা কেফিন য়াওবা মহী থক্লোইদবনি। মরমদি কেফিননা হকচাং মনুংদা পুং ১২ তুংদুনা লৈবা মরম্না নুমীদাং তুম্বদা অকায়বা থোকহল্লি। নুমীদাংগী চাক চাবা তোক্লগা য়ু থক্লবদি তুম্বা য়াহন্দে।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা মথৌ তাই। অদুবু নুমীদাং থেঙনা তুমমদাইগা মতম ইকান কান্নদনা হকচাং শাজেল খক তৌরোইদবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌরাংশিং অসি লৌখৎলবসু তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লবা থোক্লবদি ডোক্তর নৎত্রগা স্লিপ স্পেসলিষ্ট অমগী মতেং লৌবা মথৌ তাই। মরমদি হকচাংগী অতৈ অতোপ্পা অশোয়বা খরনা তুম্বা য়াহন্দবা ওইরক্পসু য়াই।

কনাগুম্বনা তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লরকপবদি ইচম-চম্না লফোই ফুংলগা মহী অদু থকপা মতমদা মপুং ফানা তুম্বা য়াহল্লি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি। মকু খোক্লিবা লফোই অমা মকক-মকক কককথংলগা ঈশিং কপ অনীদা উশিংশা মচেৎ অমগা লোয়ননা ফুংকদবনি অমসুং মহী অদু তুল্লমদইদা থক্লুবনি। হেন্না ফবা মহয় ফংনবগীদমক অফুংপা লফোই অদু মকুপা কোন্না পুল্লপ চাশিনগদবনি। লফোই মকুদা মেগনেসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না ৱাখল পোখোনহনবদা চাউনা মতেং পাংই।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ কেমব্রিজ অমসুং য়ুনিভর্সিটি ওফ এদিনবর্ঘগী রিছাৰ্চরশিংনা হায়খি, মদুদি দার্ক চোকোলেট চাবনা নুমীদাং মপুং ফানা তুম্বা য়াহল্লি। দার্ক চোকোলেট, নট অমসুং অশংবা মনা-মশিংদা য়াওবা মেগনেসিয়মনা হকচাংগী সর্কাদিয়ন রিদম রেগুলেট তৌবদা মতেং পাংই। মীওইবনা তুম্বা, চাক লাল্লকপা, য়াহৌবা অমসুং খোঙ হাল্লিংলকপনচিংবা পুম্নমক সর্কাদিয়ন রিদমনা থোকহল্লকপনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ এদিনবর্ঘগী রিছাৰ্চরশিংনা হায়খি, থৱায় পানবা খুদিংমক্তা সর্কাদিয়ন রিদ্মা মরুওইবা থৌদাং লৌই। হকচাং ফহনবা নৎত্রগনা তোঙান তোঙানবা লায়না কয়া ওইহল্লকপদসু সর্কাদিয়ন রিদমনা অচৌবা থৌদাং লৌই। হকচাংগী সেলশিংদা মেগনেসিয়মগী চাং কয়া য়াম্না য়াওবগে হায়বদুগী মতুংইন্না তোঙান তোঙানবা হকচাংগী মথৌদা অহোংবা থোকহল্লকই। সেলশিংদা মেগনেসিয়ম মরাং কায়না য়াওরবদি মেটাবোলিজমদা মতেং পাংশিনবা মরম্না ন্যুট্রিয়েন্টশিংবু ইনর্জিদা ওল্লোকপা ঙম্মী। সেলশিংনা মথৌ তারকপা মতমদসু ইনর্জি বর্ন তৌবগী থৌওংশিং মেগনেসিয়মনা কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী।

অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসিনা সর্কাদিয়ন রিদমদা অখন্নবা মীৎয়েং থল্লগা অনৌবা লায়েং মখল অমা পুথোক্লবা হোৎনবদা চাউনা মতেং ওইরগনি হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কেমব্রিজ জোন ও'সেলনা ফোঙদোকখি। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি 'নেচর' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি।

মীওইবনা তুম্বা য়ারক্তবা মতমদা তোঙান তোঙানবা লায়না কয়া পোক্লকপা মথক্তা পনখ্রিবা থৌরাংশিং অসি লৌখৎলগা তুম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইহন্নবা হোৎনগদবনি হায়রি।

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