“ঐ মায়পাক্লবগী চপচাবা লম্বী খঙদে, তৌবতবু মীওই খুদিংমকপু হরাউহন্নবা হোৎনবা হায়বসি মায় পাক্তনবগী লম্বী অমনি” - বিল কাসবি

একাদশি অনী পানবা নুমীৎ

অশাজাও চাওতোন মতম লৈবা খিবিক্তা অচৌ-অচৌবা ৱাখলদমক খল্লি। লাক্ষ-ক্রোরগী ৱারি ঙাক্তনি মহাক্লা শারিসে। মতৈ মনাওনি হায়বদা অদুমক পকচৈ তোম্বিনৌ, মাগী নুপাদগী হেনগৎপমক নৎত্রবসু তাদি তাদ্রে। অয়াম্বা থেংনৈ, মশা নানবগা-মশা নানবিগা, চমোৎনবগা-চমোৎনবিগা, ৱাজাও ঙাঙবগা-ৱাজাও ঙাঙবিগা, কোক লৈখৎপগা কোক লৈখৎপিগা। ঈশ্বরসু ফনা ৱারমগনি মান-মান্নবগী জুড়া শেম্নবা হোৎনবদা, নৎলমদ্রবদি ফেমিলি কোর্টশিং ৱাই চায়রমগনি।

চাওতোন-তোম্বিনৌ মতৈ মনাওসি নুংঙাইথোকপা হৈ, হোরেল-হয়েংগী থোইনা নাচুংদে থোকউ-থোকউবা অদুম লাকচনি খল্লি, লাকসু অদুমক লাকই। শুমথোকউ হায়দুনা নোংমদি তোম্বিনৌগী মনাওনুপী থরোশঙবি ইম্ফালদা ওংখিবা মচেগী ময়ূমদা কোইরুসি, কংলা মনুংসু য়েংলুসি, গোবিন্দসু খোইরম্মুসি অহিংসু লেক্লকসি হায়দুনা মমান্নবি অমগা কেন্টর তোংদুনা অয়ুক ঙন্তা ফবাকচাউদগী হায়গৎলকই। কেন্টর পার্কিংদগী ওটো অমুক তোঙদুনা মচেগী ময়ূম য়ৌরে।

থোঙ্গালদা থরোশঙবি হোয় চঙলকপা উবদা চাওতোন্না, “তোম্বিনৌ! থরোশঙবি হোয় লাকইনে নঙবু, তারিব্রো?” মচেগী ময়ূমদা লাকথোক্তনা লাকপনিনা নাপী-চাবি চাওতক তৌবা অমগা খাওদু পিকথন্না হঙ্গাম পেরে, কোবি-লৈ ময়াম অমসু পুরকই।

চাওতোন্না তোম্বিনৌদা, “ঐখোয় থরোশঙবি হোয় লাকঅবনিনা, মৈতৈ শরেং অয়াইবদুরা নৎত্রগা ঙাতিন ঙাফকতুরা থোংঙু, কাংচুপ চিরুগী থা-থা লাওবা য়োংচাক্তু শিংজু অমা শুরো অদুগা করিমগঞ্জগী মৈনম তাবদা মকু পোঙখৎপা ফাবৌদুমা ঙারৌ ওইনা হাপ্লো।” মমান্নবিদুনা থরোশঙবিদা, “ঙা মফমদা ঐখোয়না লৈরগা, চাবদি লাইরদনা মশকপু উদ্রিনে নখোয় ইতৈনা হায়রিশিংসে।” মগুন তেংখৈ খঙবা থরোশঙবিনা মমাবিদুদা, “হোরেন চারকান্দা খঙ্গনি, মৈতৈ শরেং, ঙাতিন ঙাফক্কী মহাও।”

চাকখুমদা তোম্বিনৌনা পরেং শানা চাক থিদোক্লগা লাওরকই, “চাক লোইরে, চাক লোইরে, চানবা তৌরসে।” মমান্নবিদুদি মতিল য়োৎলদুনা ঙসিদি চাথরুরগে মৈতৈ শরেং, ঙাতিন ঙাফক্তু খলনা চঙলকই চাকখুমদা। পরেং শানা ফল্লে মথং-মথং। চাওতোন্না তোম্বিনৌদা শাওরপ তৌনা য়েংলগা, “ঐনা থোংঙু হায়বা এঙ্গাংদু থোংদ্রদি কৈদৌরবা? অঙাংশিংসি পেখৈ পীজসি হায়রগা, হৱাই ইরু ওইনা পুথোরকইদি।” “মোই তামোনা হেন্না ঙাওখ্রে, একাদশি নুমিত্তা ঙা চারসি হায়রিরো?” থরোশঙবিনা, “একাদশিদি ঙরাংনি কৈনো? য়ারেদা-য়ারেদা চিন চারে।” তোম্বিনৌনা নোকফেৎ তৌরগা, “নখোয়সু একাদশি অনী পানবা নুমীৎ অসিদা হেক্তা লাকই।”

নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

চহী অসিদা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখলদা মহৈরোয় খুনাইগী মীৎয়েং

লোংজম শামসন

ময়েংবম প্রিটি

ইরোম দিমোচা

য়ুম্নাম অঙ্কারানি

লৈবাক অসিদা মীখল কয়ারক পাঙথোকখ্রে। ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ইলেক্সন ফেব্রুৱারী ২৭ অমদি মার্চ ৩দা পাঙথোক্লগনি হায়বগী মতম লেপখ্রে। ভোটকী মতমসু কুইশিল্লক্তরে। মীখলদা শেল চঙদনবা হোৎনসি অমদি অফবা কেন্দিদেটশিং খনসি হায়নরবসু ভোট ময়া নকশিল্লকপগা নুংশিৎনা হুম্বা মায়কৈ অমদা অদুমক পুদুনা চৎলি। লমদম অসিগী মহৈরোয় খুন্নাইনা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অসিদা করি-করম্বা মখলগী মীখল পাম্মী, করম্বা কেন্দিদেটশিংনা ভোট কাহন্নিংই মীহুৎ খনবদা লৈবাক মীয়াম্না অমদি নহাশিংনা করম্বা মওংদা খলহন্নিংই হায়বগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লরক্লি।

লমদম অসিদা লৈরিবা নহাশিংনা গ্রেজ্যুএসন অমদি এম এ লোয়রবা মতুংদা মাগা-মাগা চান্নবা থবক তৌফম লৈতবনা করি-করম্বা থবকশিং তৌগদবনো হায়বা খঙনদে। মসিনা মরম ওইদুনা লমদম অসিগী নহাশিংদা চাওনা চমম্নবা পোকহল্লি। মরম অদুনা লাইরিক লাইশু হৈরবা নহাশিংনা মহৈ তম্বা লোয়রবা মতুংদা মাগী-মাগী চান্নবা মীওইশিংদা থবক পীবা ঙম্নবগী থৌরাং-থৌশিল পায়খৎপা ঙম্বা লুচিংবশিংদা ভোট পীবগী তঙাইফদবা লৈ। মরম অদুনা লুচিংবশিংনা নহাশিংদা হকথেংননা মতেং পাংবিরক্তবসু তুংগী খল্লগা নহাশিংনা মীহুৎ খনবা মতমদা নহাশিংনা হৌজিক-হৌজিক মায়োক্লরিবা ময়াম অসি সোল্ভ তৌবা ঙমগদবা মীহুৎ খনসি হায়না মণিপুর কোলেজ ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়নগী জেনরেল সেক্রেটরি ওইরিবা লোংজম শামসননা ফোঙদোরক্লি।

মহাক্লা মখা তানা হায়, হৌজিক মণিপুরদা লৈরিবা ফীভম অসিদা লাইরিক ফনা হৈরবসু কন্সটেবল অমদি ক্লার্কগী থবক অমা ফাওবা তৌবা ঙম্নদ্রি। ঙসি লমদম অসিদা লৈরিবা নহাশিং শুপ্নগী শেনফম খরগীদমক য়াম্না ৱানা প্রাইভেট সেক্টরশিংদা মতম মাঙদুনা থবক তৌনরি। মদুগী অৱাবসু প্রাইভেটকী থবক পীরিবা মীওইশিংনসু খঙবিবা হায়বদু ওইদে। মরম অদুনা করিগুম্বা মতিক চাদবা কেন্দিদেটতা ভোট পীদুনা কাহনখিবগী মহুৎতা নোটাদা ওইনা ভোট নম্বনা হেন্না ফগদ্রা হায়না খল্লি। তৌবতবু নোটাদা ভোট নম্বা হায়বসি ঐখোয় পূম্নমক্কী মাঙজবনি। মরম অদুনা লৈবাক অসিদা মীয়ামগী থবক তৌগনি হায়না থোরক্লিবা কেন্দিদেটশিংনসু লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংগী খল্লগা থবক তৌহন্নিংই। ভোট লেপ্পদা শেল পায়বা মীওই খক্লা ভোট লেপহনবগী কলচর অসিসু মীচম ঐখোয়না হোংদোকপগী তঙাইফদবা লৈ। মীয়ামগী তশেংনা থবক তৌনিংবা অফবা লৈবাক্কী থবক তৌরক্কদবা শেল পায়জদবা মীওইশিংবু মীয়ামগী মীহুৎ অমা ওইনা থাগৎতবসি ঐখোয় পূম্নমক্কী মাঙজবনি হায়বা ৱাফম ফোঙদোরকখি।

এমসু উরিপোক ৱাঞ্চকী ফাইনান্স সেক্রেটরি অমদি মণিপুর কোলেজগী গর্লস কম্মন রুম ওইরিবি ময়েংবম প্রিটিনা ফোঙদোরকখিবদা মণিপুরদা মহৌশাদগী পাঙথোক্তুনা লাক্লিবা মীখলগী সিষ্টম অসি তশেংনা নহা অমা ওইনা হোংদোকহন্নিংবা য়াম্না ফাওই। মীখলদা অফবা মীহুৎশিং খন্নবা হোৎনবগী মহুৎতা মীয়াম্বু হেন্না অরানবা লম্বী অমদা পুনবা হোৎনবসু য়াওদবা নত্তে। মীখল নকশিল্লকপা মতমদা অমনা-অমবু হুন্নদুনা মীচম মীয়ামদা চাওনা চমম্নবসু পোকহল্লি। লমদম অসিগী লুচিংবশিংনা লমদম অসিগী মহৈরোয়শিংদা পোলিটিক্স হায়বসি করিনো হায়বা ময়েক শেংনা খঙহন্নিংই। লোয়ননা পোলিটিক্সনা লৈবাক অমা শেম্বদা অমদি চাওখৎহনবদা লৌরিবা থৌদাংশিংসু মচা খায়না তাকহন্নিংই।

মীখল পাঙথোক্লিবা অসি শুপ্নগী শেলগী ওইনা খন্নদবিদা লৈবাক শেম্নবা অমদি মীয়ামগী য়াইফ থৌরাংগী থবকশিং পায়খৎনবা থবক অমনি হায়বসিসু ভোট লেপ্লিবা মীওইশিংনসু চপচানা থবক ওইনা তৌরগা উৎহন্নিংই। লোয়ননা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা ভোটর লিষ্টতা চল্লবা নহাশিংনসু ভোটকী মমল চপচানা খঙদুনা মীহুৎ খনবা মতমদা অফবা লৈবাক্কী অমদি তুংগী মীরোলশিংগীদমক থবক তৌরক্কদবা লুচিংবশিংদা ভোট পীহন্নিংই। ভোট থাদরগা কৈদৌরুনি হায়না খল্লিবা নহাশিংগী ৱাখল্লোলশিং অদুসু থাদোকপীয়ু হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

দি এম আর্টস কোলেজ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী ফাইনান্স সেক্রেটরি ওইরিবা ইরোম দিমোচানা ফোঙদোরকখিবদা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অসিদা ষ্টেট অসিগী এসেমব্লি কন্সটিট্যুন্সি অয়াম্বদা নহা ওইরিবা কেন্দিদেটশিং থোক্লকপা অসি য়াম্নমক ফৈ হায়না খল্লি। মসিদা লমদম অসিগী নহাশিংনা শুপ্নগী শেল খক্তগী খল্লগা ভোট থাদবগী থবক তৌহন্নিংদে। মদুগী মহুৎতা খুন্নাই অসিদা লৈরিবা নহাশিংগী তুংগী লম্বী য়াৎপীরম্বা ঙমগদবা অমদি লাইরিক লাইশু হৈরবা নহাশিংদা মাগী-মাগী চান্নজবা শিনফমদা থবক পীনবগী থৌরাং-থৌশিল য়াল্লক্কদবা নহা ওইরিবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট পীসি হায়বা ৱাফম থমজরি। মরমদি খুন্নাই অমবু অওনবা অমা পুরক্কবা হোৎনবা মতমদা লমদম অদুগী নহাশিংগী চাওরবা থৌদাং লৈ হায়বসিসু লমদম অসিগী নহাশিংনা কাউনরোইদশি। ঐখোয়গী তুংগী লম্বী শেলনা মরম ওইদুনা মাঙহল্লোইসি হায়না ফোঙদোরকখি।

য়ুম্নাম অঙ্কারানিনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরখিবদা ঙসি লমদম অসিদা হৌখিবা চহী কয়াদগী হৌনা মীখলদা মমল য়াম্লবা ভোটপু শেলনা লৈহল্লিবা অসিমক নহা অমা ওইনা য়াজনিংদে। মসিনা ঐখোয়গী তুংগী লম্বীদা চাওনা মাঙজবা ওইহল্লি হায়বসি পূম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু পূম্নমক অসি খঙনা-খঙনা লৈবাক মীয়াম্না ভোট ময়া নকশিল্লকপা মতমদা শেলনা হেক্তা হুমদুনা পুরিবা অসি মখা তানা তৌহন্নিংদে। মরুওইনা থা অসিগী ২৭তা অমদি মার্চ ৩দা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অসিদদি হৌখিবনা হৌখ্রবসু মতম অমগী মীচম মীয়ামদু নৎত্রে, ঙসিগী মীচমশিং মশাগী রাইট খঙলে অমদি তুংগী লম্বী য়াৎলকপা ঙমগদবা মীওইশিংদা ভোট পীরগনি হায়বা ৱাফম কেন্দিদেটশিংদা ময়েক শেংনা খঙল্লসি হায়না ফোঙদোরকখি।

ইশাগী লাইনীং লম্বীনা লৈঙাক লম্বী ওইরসী হায়বগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচ এন এস): ইশাগী লাইনীং লম্বীনা লৈশেম অমদি লৈঙাক লম্বী ওইরসি লোয়ননা মালেমদা শক তাকপা ঙম্লসি হায়বা পান্দমগী শরুক অমা ওইনা চহী চহীগী পাঙথোকচবা থৌরম অমা থা অসিগী ১গী অয়ুক পুং ১০ তাবা মতমদা ইন্টরনেনল ফ্রেন্দশিপ এদ্যুকেসন রিছার্স সেন্টর (আই এফ ঈ আর সী)গী থৌবুরোলগী য়ুমদা পাঙথোকখ্রে হায়না আই এফ ঈ আর সীগী মায়কৈদগী থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়, ৱাবগাই এ সীগী মনুং চনবা কৈরক জি পিগী প্রধান এলাংবম ওংবী সান্তি লৈমনা অথোইবা মীথুংলেন ওইদুনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ওজা লুখোই (চনা লুখোই)না ৱারীগী থৌগল পাঙথোকপিখি। লোয়ননা কৈরক ময়ায় লৈকায়দগী এলাংবম জুগেশ্বর, লমজাউ মখা লৈকায়দগী থৌনাওজম মঙ্গি, ময়াং ইম্ফাল কৈথেলদগী লৈতাঙ্থেম ইবোমচা অমদি ৱাংগোই কৈথেলদগী লোংজম অমুসনানচিংবা লাইনিং থৌগল্লোইশিংসু শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা শরুক য়াবিদুনা মপুঙ ফাহনবিখিবা মীপুম খুদিংমকপু থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

‘কলচরেল ফেষ্টিভেল পাঙথোক্লগনি’

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচ এন এস): কংলৈ লিভিং আর্ট্স (কংলা), মণিপুর উচিৱানা লমদম অসিদা ইপা ইপুনা থম্বীরম্বা তাঙলবা আর্ট ফোর্মশিং অসিবু মীমাঙদা নৌহৌননা খঙহন-উহন্নবগী পান্দমদা চহী খরগী মমাঙদগী লেপ্তুনা পাঙথোরক্লিবা কলচরেল প্রোমোটিং ফেষ্টিভেলগী নিপালশুবা ইদিসন লাক্কদৌরিবা মার্চ ২৭ ৱর্ল্ড থিএটর দে নুমিৎতগী মার্চ ৩১ ফাওবা নুমিৎ ৫নি চুপ্পা ‘৮শুবা ফেষ্টিভেল ওফ ফোক নেরেটিভ আর্ট্স এন্দ কংলা থিএটর মরাথোন-২০২২’ হায়না মিংথোঙ্জদুনা পাঙথোক্লগনি হায়না কংলা, মণিপুরগী সেক্রেটরি থৌনাওজম প্রেমজিৎ সিংহনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

ফেষ্টিভেল অসিদা থিএটর অমদি কলচরেল গ্রুপশিং অমদি কলচরবু য়োকখৎপিরিবা আর্টিষ্ট খুদিংমক্লা শরুক য়াবিয়ু। ফেষ্টিভেল অসিগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোক্কদৌরিবা দ্রামা কম্পিটিসন অসিগী ফোর্ম পীশিনবগী অরোইবা মতম মার্চ ৬নি। অকুপ্পা মরোলগীদমক কংলা, মণিপুর- উচিৱাগী ওফিসতগী নৎত্রগা ফেসবুক একাউন্ট ‘কংলৈ লিভিং আর্ট্স মণিপুর’ নৎত্রগা ৱাটসএপ নম্বর ৯৬১২৫৭৩১১৪ অমদি ৭০০৫১৬৫৬৮৮ নৎত্রগা ইমেল kanglauchiwa2013@gmail.com দগী ফংবিগনি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

মণিপুরী ট্রেদিসনেল সোলো দান্স ফেষ্টিভেল পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচ এন এস): জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমি (জে এন এম দি এ), ইম্ফালনা শীন্দুনা থা অসিগী ২১দগী ২৫ ফাওবা নুমিৎ মঙানিগী ওইবা মণিপুর ট্রেদিসনেল সোলো দান্স ফেষ্টিভেল একাদেমি অসিগী ওপন এয়র থিএটরদা পাঙথোক্লগনি হায়না জে এন এম দি এ, ইম্ফালগী প্রোগ্রাম ওফিসর দল্লিয়ু জিকেন্দ্রজিৎ সিংহনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

হায়রিবা ফেষ্টিভেল অসিদা মণিপুরদা লৈরিবা জগোয়গী কলচরেল ওর্গনাইজেসন খুদিংমক্লা আর্টিষ্ট অমমম শরুক য়ানবা নোমিনেসন তৌনবগী আর্টিষ্টশিংদুগী অকুপ্পা মরোলশিং পীশিল্লক্কবগীদমক চেরোল অসিনা খঙহল্লক্লি। ফেষ্টিভেল অসিদা য়াওগদবা আর্টিষ্টশিং অদু মশাগী চহী ২০-৩৫গী মনুংদা লৈবা ওইগদবনি। একাদেমি অসিনা মমাঙদা শীনখিবা কেটেগোরি অসিমক্কী প্রোগ্রামশিংদা শরুক য়াখ্রবা আর্টিষ্টদি ফেষ্টিভেল অসিদা শরুক য়াবা য়ারোই। কলচরেল ওর্গনাইজেসনশিংনা পর্ফোমেন্স উৎনবগী মশাগী ওইবা ম্যুজিককী মীওই লোইনরক্কদবনি। নোমিনেসন অদু জে এন এম দি এগী দিরেক্টরদা ওফিস মতমদা পীশিনগদবনি। অদুগা নোমিনেসন পীশিনবগী অরোইবা মতমনা ফেব্রুৱারী ১৩দা ওইগনি। প্রোগ্রাম অসিগী অকুপ্পা মরোলগীদমক একাদেমি অসিদগী খঙবা য়াগনি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৫। ০২। ২০২২ইং, থাংজ ;
ফাইরেলগী ৫নি পানবা।

মেষ: কল্লকপা য়েংথিবা য়াম্মী অরোন অথুপ ঙাঙথোক্কনু। অদুবু লন চাওখৎকদবা, ইমুং মনুং ৱাতান্নবনা কান্নবা, পাইরক্কী লৌশিং চাউবনা পাঙঙমদবা থবক পাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: লৈঙাকলোন্দা পাঙ্গল ফুদোকপা ঙমদবা অমদি নোল্লুকপা ৱাৎলদি মীখা হেন্না পোনগদবা নুমিৎনি। অদুবু শেন্দোং চাউনা ফংগদবা, হকচাং নুংঙাইজবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: নচাক নরল চাওখৎপা, মীচঙ খোম্বা য়াবা অমদি নীঙবা মপা চাবা নুমিৎনি। য়েৎনবা মরমদদি অঙম্বনা লাকচখিনি-য়াওরুনু। অতৈ লমদদি মীংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: চুম্না চৎপা য়াদবা অমদি অশা চাউবা মতাং চাদবা নুমিৎনি। অদুবু অনৌবা মরুপতগী কান্নবা ফংগনি, অরাপ্পগী মতেং লৌবসু হান্নগুম য়াগনি। য়েক্লবদি লৈ-কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- চীনবা কোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: মীয়াম লোয়নবা কান্নগনি, অরিবা থবক পাঙবৈ নুংঙাইজবা ঙসিসু লৈ। নাইতোম ৱা তুপ্পদি য়ারোই, ললোন ইতিক্তা খুৎ চাউগনু। ৱানোম থৌনোম কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: ঙসিসু নীঙজবা থুংগনি, মীচং খোম্বা য়াগনি অমদি শেল-থুমগী লমদা মায় পাক্কনি। চোপ্পা য়াবদি লৈ-শাজৎ হৈয়ু, পাঙনীঙবা থবক পনগনি -ওজা-গুরুগী ৱা লৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: নীঙজবা থুংগনি, মীচঙ হেনগৎকনি, ৱাখলসু থোকপা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নরদি মরুপ অমদি নচা-ননাই কায়নবা য়াই-লাংতক্লগনু। লান্দবনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনবা পামগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: হোয়া ফবা অমদি হেন্না অশা চাউবনা মতম মাঙবা অমদি মহূ চাউবনা মাঙহন-তাকহনবা লৈগনি। ইমুং মনুংগী ৱা লৌবনা য়াম্না কান্নবা হেনগনি, নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী চেৎশিল্লগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: অশাওবা অমদি অনম তানবনা কান্নবা অমত্তা ফংলোই-ঈংথৌ। ৱাখলসু থোকপা ৱাৎকনি অদুবু লৌশিং চাউবা মীগী ৱা লৌনবা হোৎনৌ। ফিংলদি শোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাঙবা

মকর: অনৌ-অনৌবা থবক পাঙবা য়ারনি, নীঙবসু থুংগনি, ললোন ইতিক্তা শেন্দোং চাউনা ফংগনি-খুৎচাউ থাবা মতাং চায়। য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাঙবদি লৈ-ৱা ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: লৌশিং ফুদোকপা ৱাগনি-শকখঙদবা লোয়নগনু অমদি য়েৎনবা য়াওরুনু। য়ারগদি হান্নদৈ পাঙলকপা থবকশিং নত্তনা অনৌবা পায়দবা ফৈ। অরুবা ৱা ঙাঙথোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: হরাওবা, লাইবক ফবা, শেন্দোং চাউনা ফংবা অমদি মীয়ামগা মরী হেন্না ফগৎপা নুমিৎনি। য়েক্লবনফাও কান্নবা পীবিবা লৈগনি। ইচঙ থৌনা মাঙলোমদা চঙশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

হকচাং শাজেলগী মিনিট ১০খক

ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সিদা হাপচিনবনা হকশেলদা করম্না কান্নহনবগে

য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সতা লৈরিবা মীওইশিং অসি নোংমগী চাংচৎতা পুং ৫ রোমগী অরেম্বা মতম ফংই, অদুগা হায়রিবা অরেম্বা মতম অসি নুপীশিংদগী নুপাশিংনা হেল্লি।

অদুমওইনমক, হায়রিবা পুংশিং অদু পুন্সিগী তৌদবা য়াদবা থবক থৌরমশিংদা য়াম্না থুনা হেক্তমক লোইশিনখিদুনা হকচাং শাজেল তৌনবগী মতম ইরেম লেমহৌদে।

অদুবু মীপুম খুদিংমক্লা মখোয়গী নোংমগী পুন্সিদা হকচাং শাজেল তৌনবগী মতম শুপ্নগী মিনিট ১০ ফাওবদি কাইথোকপা ঙমগনি। অমদি অসুম তৌবা অসিনা পুন্সি শাংহন্নবগীদমক্তদি অদুম য়াজরে হায়না অনৌবা ষ্টদি অমনা হায়রি।

রিছার্সরশিংনা হায়রি মদুদি, করিগুম্বা মশাগী চহী ৪০ দগী ৮৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওইশিংনা নোংমগী অহেনবা মিনিট ১০ খক ময়ায় ওইরপ্পা চাংদগীনা অকনবা চাং ফাওবগী ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌরগদি চহী অমদা মীওই ১১০,০০০ দি শিগদবদগী কনগনি।

মসি হায়রে হায়দুনা মিনিট ১০ দগী হেন্না তৌরোইদবনি হায়বদি নত্তে।

হায়রিবা মীওই কাঙলুপ অসিনা মখোয়গী হকচাং শাজেল তৌবগী মতম অদু মিনিট ২০দা হেনগৎলগদি চহী অমদা মীওই ২০৯,৪৫৯ কনবা ঙমগনি, অদুগা মিনিট ৩০ তৌরগদি মীওই ২৭২,২৯৭ কনবা ঙমগনি হায়না রিছার্সরশিংনা রিপোর্ট তৌখি।

প্রিভেন্টিভ মেদিসিন প্রোমোট তৌবা ননপ্রোফিট ওর্গনাইজেসন অমা ওইরিবা ফিজিসিয়ন কম্মিটি ফোর রেস্পোন্সিবল মেদিসিনদা বারনার্দ মেদিসিন সেন্টরগী ক্লিনিক দিরেক্টর ডা. ভানিতা রহমননা হায়খিবদা, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি তঙাইফদে অমদি মসিনা হকশেলগী কান্নবা অদুক্কী মতীক পী হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্লা খঙলে। হন্দক্কী ষ্টদি অসিগী তোপ তোপ্পা মশক করিনো হায়রগদি, অকক্লবা চাংদা হকচাং শাজেল তৌবনা কান্নবা কয়াম পীবগে হায়বদু ষ্টদি অসিনা উৎপা অসিনি হায়খি।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা ওর্গান সিষ্টেম খুদিংমকপু কান্নবা ফংহল্লি। মসিনা ব্লদ প্রেসর, ব্লদ সুগর অমদি কোলেষ্টেরোল লেভেলশিং হন্থহল্লি। হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়বু হেন্না নিংথিনা তুম্বা য়াহনবদা অমদি মুদ ফগৎহনবা, হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈবগী ৱাখল্লোন, অমদি পুন্সিগী ক্বালিটি হেনগৎপদসু মতেং পাংই হায়নসু রহমননা মখা তাখি।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়বু চহী য়ামশিল্লকপগী মহৌশাগী ওইবা ফিজিকেল ইফেক্টশিংদগীসু ঙাকথোকই।

মিয়ামিদা লৈবা প্রিটিকিনি লোঞ্জেভিটি সেন্টরগী মেদিকেল দিরেক্টর ডা. দেনাইন ফ্রজনা হায়খিবদা, ঐখোয়না চহী ৩০ লানখৎলকপগী মতমদা, ঐখোয় খুদিংমক্লা চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈনবা সার্কোপেনিয়া হায়না খঙনবা মসল মাঙথরকপগী ফিভম অমা খরা খরা মায়োক্লে।

করিগুম্বা ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী এক্টিভ ওইরগদি, মসল মাঙথরকপগী চাং অসি হন্থে, অদুবু এক্টিভ ওইদ্রগদি দিকেদ (চহী তরাগী তাঙ্কক) অমদা চাংচৎতা ঐখোয়গী মসল মাসকী চাদা ৩ দগী ৫ ফাওবা মাঙথরকই। চহী য়ামশিল্লকপা মতমগীদমক ঐখোয়না হেল্ডি ওইবা মসল মাস অমা মেন্টেন তৌদুনা থম্বা হায়বসিনা হকচাং শোকচিল্লকপা অমদি ফিভম শোকচিল্লক্কদবদগী ঙাকথোক্লবা, লোয়ননা পুন্সিগী ক্বালিটি অমসুং পুন্সি নুংশাংবা হেনগৎনবগী মরুওইবা পান্থেনি হায়নসু ফ্রজনা মখা তাখি।

হকচাং শাজেল তৌবগী মতম লৈহনবা

মিনিট ৩০ মপুঙ ফানা হকচাং শাজেল তৌদবা য়াদে হায়বগী ৱাখল্লোন অমা ফাওরিবা অসিবু মাঙহনবা হায়বসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। হায়রিবা ৱাফম অসি ষ্টদি অসিনা সপোর্ট তৌই হায়না এক্সপার্টশিংনা হায়রি।

হর্বেলাইফ ন্যুট্রিসনদা স্পোর্ট পর্ফোমেন্স এন্দ এদ্যুকেসনগী দিরেক্টর দানা র‍্যান, পি ঐচ দিনা হায়খিবদা, ঐখোয়না তোয়না থেংনরিবা অসি করিনো হায়বদা, নুমিৎ খুদিংগী মিনিট ৩০ হকচাং শাজেল তৌবা মথৌ তাই হায়বসিদা মীয়াম অসিনা অসুক্কী মতীক পুক্লিং লুপশিনখ্রে, মখোয়না মরম অমা হেক্তদগী নোংমগী মিনিট ৩০ মপুঙ ফানা হকচাং শাজেল তৌবদা মতম কায়থোকপা ঙমদ্রগদি করিমত্তা তৌদনা তোকথোকই।

ষ্টদি অসিনা হকচাং লেঙ ওৎপগা পুন্সি নোংশাংবগা মরী লৈনহল্লিবা অসিনা নোংমগী মতম অমা হেক্তদা হকচাং শাজেল মখল খরা নৎত্রগা ফঙ্কসন মুভমেন্ট খরা তৌবা হায়বসিনা করিমতা তৌদবদগীদি মতম পুম্নমক্তা ফবা হেল্লি হায়বগী অফবা রিমাইন্দর অমনি হায়নসু র‍্যাননা মখা তাখি।

ৱাফম অসিবু শৌগৎলদুনা হেল্থক্যের কোচ অমা ওইবগা লোয়ননা এ সী ঈ-সর্টিফাইদ ফিটনেস ন্যুট্রিসন এক্সপার্ট অমসু ওইরিবা ডা. টিনা গুপ্তানা হায়খিবদা, নোংমগী মিনিট ১০ হায়বসি য়াম্না য়ামদবা মাল্লি। অদুবু চহী অমা চুপ্পা তৌরক্লগদি মসিনা হকচাং শাজেলগী পুং কয়ামরুম (য়াম্না য়াম্বা চাংদা) হাপগৎলক্কনি হায়না ফোঙদোকখি।

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