নম্বাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নম্বু ফাল

পুন্সি হায়বসি অশোংবমক্কী হিচম চম্মী, অদুবু ঐখোয়না মসিবু চয়েৎনবা ওইহল্লি। - কনফ্যুসস

মঙফাউনবঁগে

মীতল্লে ঐ নঙগী খোইজিখাদা
চৎনবী পল্লোল ৱাংমা লান।
খাঙজরক্লে অৱা কোঙ্গোয়
থাবুম তরা চুপ্পা,
নঙগী শিয়োমনুং, থুপ্পা।

খোঙদারকঁগে মালেমদা,
হংঙা মীকপ্পা শৈহৌ ওই,
নাথৈবিরে, নঙগী মোল্ল তমপাক্তে,
খোমলাং মায়োক্লহন্দা,
নুংশি খঙদা নতৌ উৎ।

ফিজেৎ ফীগায়না লৈতেং ওই,
কনা খঙহন উহন্দা,
লম্মাং-তুম্মাং অচীকপদা,
য়াতাহল্লে, তিংখং তুম্মৌ থক্তা,
মোনপাক মোন্দুম তুংওইননা।

খুনগৎপীরে লমলানবী কনানা,
কোনশিনবিরে মথানুংদা,
নাউয়োক নাউকোনবিরে,
পলেম পম্হৌ শক্লা,
নাউথী শাজরে মতম্বাক্তা।

মীরোল তারক, কাংদোঙ ফাঁগে,
শাথেঙনরে লেংমান্নবী ইতারোয়।
মপা শেৎনা, মমা কায়না মৈৱায়রা,
তাইবঙনা খোঙ্গোয়নরা থৱায় অপীশক,

লৈশাৎ তল্লে, লৈপাল'মতদা।

ইচিল ইনাউনি, ঐখোয়
মরুপ মপাং, শাগৈ নাতৈনি।
পুল্লিবনি অমত্তা ওইনা,
নুংশিবগী লংলানা চেৎনা,
ঐখোয়গী য়ূম, য়ূমজাউসিদা।

য়ায়তোঙবা ফমথোনবা,
লাকই তত্তনা ঈরক্তা।
হৈথরমই মীনুংশিগী ঈরিক,
ঙাইহাক পুঙ্গোয়দি, লেপতনা,
থম্মোয় পাথোকপমখৈ,
ঈচেল ওইখি ঈতিনফম খঙদা।

ওল্লিবনি ৱামৈগুম থম্মোয়-থম্মোয়দা,
ফংলি মৈনিন্না নৌর মায়থোঙনা।
চিম্বালদনা খোইহীনি থুল্লবা,

মীৎয়েংদি লাপ্লি, য়াম্না তাল্লি,
অহৌবা অরোয়বা নাইরি খোঙচৎতি।
শাংলবা পুন্সি লম্বীনি,

নুঙ্গায় চেগায় মরক্লি,
য়েক্লা লাঙ্গোয় চল্লবা।
কনানা খঙলুনি পোলোইগী শৈরোলদি।
মঙফাউনবঁগে'

❒ শ্যামা তোংব্রম

লোক্তাক ইমাগী চৈনাখোল

মীঙ্গৌনি থোনবিরম্বা লোক্তাক
শাগোন্নরকপা ইপা-ইপু কয়ানা
নুংশিনসু কৌবিরম্মী 'লোক্তাক লাইরেম্বী ইমা'
নুংঙাইবনি মতমদো প্রকৃতি ইমাগী ফজবা

খুৎশেমগী লৈতেং য়াওদনা
লাইরেম্বী কয়াগী শান্নফম ওইরম্বা
নুংশি নুংঙোন ৱারীগী হৌরকফম
হৈনম লৈনমনা থল্লবা
মালেমগী নাইতোম ঙানবি শঙাই
কৌবি মহাক্কী য়ারেকফম ওইরিবি।

চিংলোন কয়া লান্না পায়রকপা
চেক্লা কয়াগী চাক্তাফম
অয়ুক অঙানবা লাকপদা
শঙাইনা শাথেক তম্না শান্নজবা
হৈকক য়েল্লি, থরো থম্বালগী
হুল্লকপা নুংশিরবা মনম।

মাঙশিল্লক্লে ঙসিদি তপ্পা-তপ্পা
লৈজরম্বা মহৌশাগী ফজরবা শক্তম
মীহৌচাওবা মীওইবগী খুৎশেমদা
অমোৎ অকায় কয়ানা থল্লরে

ঙাকথোকপীয়ু ফত্ত্রবা কয়াদগী
মালেম শেম্বা মপু নঙনা
মহৌশাগী ফজবা শক্তম লোক্তাকপু
ওইহনবিয়ু মহৌশাগুম খুৎশেম য়াওদনা

হিংমিন্নজগে নুংশি চান্নবা
লোক্তাক্তা হিংলিবা কয়াগা হরাওনা
ওইহনবিয়ু প্রকৃতিগী ফজবা।

❒ সনধ্যারনি অবুজম

পুন্সিগী লম্বীদা নিংহন্নবা হায়বা ৱাহৈ অসি লৌথোক্তুনা মাঙ থানা চঙশিনবা মথৌ তাই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

নিরুপমা লাইশ্রম, ইন্টরনেসনল প্রাইদ ৱিমেন এৱার্দি

কনাগুম্বা নুপী খরদি য়ূম পাল্লবা মতুংদা পামজবা থবক কয়া লৈরবসু মপুরোইবনা অমদি মনেম-মকুনা সপোর্ট তৌবিদবদগী অদুমক মঙলান অমা ওইনা পুন্সি লেনবা কয়াসু য়াওদবা নত্তে। অদুগা কনাগুম্বা নুপী খরদি য়ূম পাল্লবসু মহাক্লা পামজদুনা লাকখিবা হীরম অদুদা চঙশিন্দুনা অমদি মপুরোইবা অমদি মনেম-মকুনা সপোর্ট তৌবিবদগী মৈতৈ নুপী অমা ওইবগী পীথোরক্লবা থৌনাশিং অদু চপচানা শীজিন্নদুনা লমদম অসিগী মায় পুরকপা কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। অদুগুম্লবা নুপীশিং অদুগী মনুংদা নিরুপমা লাইশ্রমসু অমনি।

ইন্টরনেসনল প্রাইদ ৱিমেন এৱার্দি নিরুপমা লাইশ্রম শগোলবন্দ ৱাহেংবম লৈকায়দা লৈবা লাইশ্রম বিরেন অমদি লাইশ্রম ওংবি মেমচা অনীগী মচানুপীনি। মহাক চাওরাক্লা চহী মঙারোম জেট এয়রৱেজদা কেবিন ক্রিয়ু ওইনসু থবক তৌরম্মী। জেট এয়রৱেজদগী তোক্লবা মতুংদা ফেসনগী লম্‌দা খোঙদারকখি। ঙসি ফাওবদা নিরুপমা লাইশ্রম তোঙান-তোঙানবা এৱার্দ অমদি টাইটল কয়াসু ফংখ্রে। কুমজা ২০১৯দা লৈমগী খোঙথাং, মিসেস ইন্দিয়া ফোটোজেনিক ২০১৯, ইন্টরনেসনল প্রাইদ ৱিমেন ২০১৯, মিসেস ইন্টরনেসনল প্রাইদ ৱিমেন ফেসন আইকোন ২০১৯ অমদি এস পি দি ইন্টরনেসনল আইকোনিক ৱিমেন ২০২১নচিংবা টাইটল কয়াসু ফংখ্রে। লোয়ননা হৌজিক-হৌজিকসু সোসল এক্টিভিষ্ট অমা ওইনসু লৈবাক্কী থবক-থৌরম কয়াদসু শরুক য়ারি।

নিরুপমা জেট এয়রৱেজকী সর্ভিস লেপখিবদগী অতোপ্পা সর্ভিস অমা অমুক থিরুবা তৌদনা মহাক্লসু পামজদুনা লাকখিবা মোদেল্লিংগী লম্‌ অসিদা ডা. কোনিকা খুরাইজমগা থেংনরুবদগী মোদেল্লিংগী লমদা চঙবা হৌরকখি। মোদেল্লিং পামজরবসু অমুক্তা ফাওবা তৌখিদবা মরম্না ডা. কোনিকা খুরাইজমনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌবিবগা লোয়ননা তাকপি তম্বিদুনা লম্‌ অসিদা মায়পাক্লবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌখি। অদুবু লম্‌ অসিদা চঙশিন্নবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখিদবসু নত্তে। ইমুং-মনুংগী অমদি অঙাং লৈরবনা মরম ওইদুনা টাইম মেনেজ তৌনবা হোৎনবদা খুদোংচাদবা কয়া থেংনখি। নিরুপমা লাইশ্রম ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমদি ফিল্ম খরদসু শরুক য়াখ্রে। নিরুপমাগী মখা তারকপা পুন্সিদা ফেসনগী লমদা চঙশিন্দুনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদসু তাকপী-তম্বিদুনা মশাগী ওইবা ফেসন বুটিককী ওইবা শো রুম অমসু হাংনবা য়াম্না কন্না হোৎনরি।

নুপী নৎত্রগা নুপা অমনা পামজরিবা লম্‌ অদুদা চৎনবা হোৎনবদা য়ূমগী মমা-মপাশিংগী অমদি অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংনা মপুংফানা সপোর্ট তৌবগী তঙাইফদবা লৈ। অদুবু মমা-মপাশিং অমদি মীয়াম্না সপোর্ট তৌবগী চাং অসি নুপীশিংদনা হেন্না মথৌ তাই। মরমদি ঙসিগী মালেম ফনা য়াম্না চাওখৎলে হায়রবসু ঙসিসু অদুমক নুপী হায়বসি মনিং তম্না চৎথোক-চৎশিন তৌবা ঙমদ্রি। লোয়ননা অঙাং ওইরিঁগে মতমদনা মমা-মপাগী মখাদা অদুগা য়ূম পাল্লবা মতুংদনা মপুরোইবা অমদি মনেম-মকুগী মীৎয়েং মখাদা হিংবা হায়বদু ওইরি। মৌ অমা ওইরবা মতুংদা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা ব্যুটি পিজেন্ট কয়াদা শরুক য়াবা হায়বসি অরাইবা থবক অমদি নত্তে। অদুবু পূন্নমক অদু মায়োক্লদুনা চঙশিন্নবা হোৎনবদি মথৌ তাই হায়বসি লমদম অসিগী নুপীশিংনসু খঙবা চঙই। মশানা মশাবু শরুক য়াগদৌরিবা ব্যুটি পিজেন্ট অদুদা ফিট ওইনবা হোৎনবা মথৌ তাই। পান্দম অমা লৈবা হায়বসিদি মীওই খুদিংনা লৈবা মথৌ তাই। অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা য়েংনরুবদা মণিপুরদা লৈরিবা মীওইশিংগী ৱাখল্লোল য়াম্না অৱাংবা থাক্তা লাক্লে। মসিমক তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি। মতম অমদা ফেসনগী লম্‌দা নুপীশিংনা চৎপা হায়বসি তশেংনা ফনা লৌনরমদে। অদুবু ঙসিদি মমা-মপাশিংনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌনরক্লে।

পুন্সি হায়বসি লানফম অমনি। অদুবু মাগা-মাগা লোইনরিবা মীওইশিংবু য়াম্না নুংশিনা লোয়নবগা লোয়ননা পামজরিবা অদুগী মরমদা অমদি থল্লিবা পান্দম অদুগী মতাংদা মরিক চুম্না খঙহনবা অমা মথৌ তাই। করিগুম্বা অদোমনা থল্লিবা পান্দম অদু য়াম্না ফজবা ওইরবদি ইমুং-মনুং অমদি লৈবাক মীয়াম্নসু শোয়দনা সপোর্ট তৌরক্কনি। নিংহন্নবা হায়বা ৱাহৈ অসিদি পুন্সিদগী লাপ্পা থমখিবা অমা চঙই। চঙলুবা লম্বী খুদিংদা মায়পাক্কনি হায়বদি লৈতে। অদুবু চঙলুরিবা লম্বী অদুদগী এক্সপরিএন্স কয়া অমদি শোয়দনা ফংগনি। মদুনা পুন্সিগী চৎলিবা লম্বী অদুদা অচৌবা মতেং কয়া শোয়দনা ফংগনি হায়বসি অচুম্বা ৱাফম অমনি। মরম অদুনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু নিংহন্নবা লৈতনা মানা-মানা পাম্না চঙলিবা লম্বী অদুদা অৱা-অনা অমদি মায়পাকপা-পাক্তবা থীদনা চঙনবা হোৎনবিয়ু। অদুবু পাম্না চঙলিবা লম্বী অদুদি মায়পাকপগী লম্বী কয়া অমা শোয়দনা লাক্কনি হায়বসি নীংশিংবিয়ু। ঙসি টাইটল অমদি এৱার্দ খরদং ওইরবসু ফংবা ঙল্লিবা অসি মহাক্কী মপুরোইবা হিদংময়ুম রাজেশ্বর, অপোকপা-অপোকপী, মচানুপী হিদংময়ুম অর্সেলা, ইমুং-মনুং, তাকপী-তম্বিরকপা ওজা খুদিং, ডা. কোনিকা খুরাইজম অমদি মণিপুরগী মীয়ামদা ক্রেদিট পীনিংই হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

অফবা মতৌ তম্বা লুই, ফত্তবা মতৌ তম্বা লাই মরম অদুনা খুন্নাইদা মাঙজগদবা থবক তৌবিগনু

অফবা মতৌ তম্বা লুই, ফত্তবা মতৌ তম্বা লাই। ঙসিগী চাওখৎপনা খম থেংলবা ইরা অসিদা মী অমা মীয়াম্না শক খঙবা থোইনা লুদ্রে। লুরিবদি শক তাকনিংলিবনি হায়দুনা মীওই খরনা খুন্নাইদা কান্নদবা তুংগী য়ুম্বী ওইরক্কদৌরিবা নহাশিংদা চুহৌরগদবা ফত্ত্রবা ভাইরেল চৎকদবা ভিদিও কয়া শেমদুনা কোরোনা ভাইরসতগী হেন্না তমতিবা মহীক ওইদুনা মণিপুরী কলচর পুন্নমক নোংম-নোংমগী লৈখা তারক্লবা হোৎনবগী মমি অমা চাওনা তারকপগুম তৌরি। মণিপুরগী ফজরবা মফমশিং, মণিপুরগী কলচর মীরমগী মীওই কয়ানা ভিদিও শেমদুনা মশাগী মীংচৎ তানবদা নত্তনা শেলসু ফংদুনা মণিপুরবু মালেমদা শকতাক্লি। মতাং অসিদা থমজ নিংলিবা ৱাফমদি নাতৈ চাদবা খুন্নাইগী হৌরক্লিবা নহাশিংবু মাঙহন্নবা হোৎনরিবশিং অসি মমা-মপা ওইবশিংনা খরা য়েংশিনহন্নিংই। হায়নবা লৈ হুই ঙাওরবদি হুইবু থী। অফবা ওইরসু, ফত্তবা ওইরসু কনাদা তাই লৈঙাক্তা তাই। হায়বদি লৈঙাক্লা অথুবা মতমদা হীরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবিদুনা অসিগুম্বা খুন্নাই অসিগী চৎন-লোনচৎ মাঙথোক্লিবশিং অসি লোগী ওইবা মীৎয়েং চঙবিদুনা খুন্নাই অসি কলহৌদ্রবদি মণিপুরগী ইনাক খুল্লবা কলচর অসিগী মরাইবক কনানসু হায়বা ঙল্লোই। লমদম অসিগী মমা-মপা ওইবশিং, তাকপী তম্বিরিবা ওজাশিংনসু অমদি মরি লৈনবা লুপশিংনসু হীরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবিয়ু হায়জরি। মরমদি লমদম অমগী মিংচৎ শাগৎপা হায়বসি চহী কয়া চঙই। অদুবু লমদম অমাবু লৈখা তাহনবদি মীৎকুপ খরদা তাহনবা লাই। মরম অদুনা চেকশিনবা ওইনা লমদম অসিগী মতাংদা মপান্দা উৎনবা হোৎনরকপদা পর্মিসন লৌহনবা ফগনি।

❒ এন কুঞ্জেশ্বর, তেরাখোংশাংবি অৱাং লৈকায়

কোভিদ-১৯গী ভেক্সিন কাপথোকপা তঙাইফদে অদুবু মী কৃক-কৃক ইন্নরা কাপ্পদি তৌহন্নিংদে

মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা অমদি লৈঙাক্কী অচৌবা হোস্পিটালশিংদসু কোভিদ-১৯গী ভেক্সিন য়াম্না কনবা মওংদা কাপথোক্লি। মসি লায়না লাইচৎ অসিগী ওইনদি য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা ভেক্সিন কাপথোকপগী থবক অসিদা করিগুম্বা অহোবা খরদি লৈরবরা হায়না খল্লি। ভেক্সিনেসনগীদমক্তা অহল ওইরবা অমদি চহী ৪৫ মথক্কী মীওইশিংনা নোংমদা ৪০০/৫০০ অহানবা টোকন লৌনবগীদমক্তা অয়ুক পুং ৮/৯দগী ক্যুদা লেপ্পুনা টোকনগীদমক্তা কৃক-কৃক ইন্নদুনা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাকত্রে। মখোয়বু গাইদ তৌবিনবা মী থমদে। ভেক্সিনেসন তৌগদৌরিবা মীওইশিংগী মরক্তা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা য়াওরল্লবদি পূন্নমক উৎতা ঘি হৈবগা মান্নরগনি। টোকননা পুং ১০দা থারে। অদুগা মীনা হান্নদগী লৈরম্বা য়াওই। মসিনা কমদৌরিবজাৎনো ? টোকন লৌরবা মীওইশিংনা মশাগী নম্বর ঙাইবদা নুংশা মরক্তা লৈফম খংদদুনা চেন্দুনা খাঙনরে। অহাংবা মফম অমদা ফিজং খন্দুনা চৌক্রি থাবিদুনা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাকহন্দুনা লৈহল্লবদি ভেক্সিন কাপ্পা লাক্লিবা মীওইশিং অৱাবা হায়বদু ওইরোই। লোয়ননা টোকন পীবদা মীচং-শঙ্গ য়েংনদবা ফৈ, ভেক্সিন মশিংগা লাক্লিবা মীগা চান্নরব্রা হায়না নুংতিগী চেক তৌবা ফৈ। মপানদা ভেক্সিন হুরাল্লগা য়োল্লম্বগী ৱাথোকসু লৈখ্রে। মরম অদুনা ইরমদম অসিদসু চেকশিনবা ফৈ। সীনিয়র সিটিজেনশিংগী ওইনসু তোঙানবা ভেক্সিনেসন রুম থম্বিদুনা হীদাক কাপথোকহল্লবদি মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবা অসিসু খরমখৈদি ফগনি হায়না খল্লি।

❒ য়ুমখাইবম ইনাওচা লুৱাং, তোপ মখা লৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

[illegible]/ অৱাবা ফোঙদোকপা

M.T.D.C. গী A.E. ওইবীরম্বা L. Kailallien Kuki না হৌখিবা তাং ৫/৫/২০২১ দা মনুং মতম চাদনা লৈখিদবদা M.T.D.C. গী Employees Association না অৱাবা ফোঙদোকচরি অমদি লৈখিদবগী থৱায়না ঈংনা চিক্লা ঈশ্বরগী খূয়াখাদা তিল্লুনবগীদমক M.T.D.C. গী Employees Association না ঈশ্বরগী মফমদা খুরুমজরি। লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি।

অৱাবা ফোঙদোকচরিবা :
EMPLOYEES ASSOCIATION
M.T.D.C.

HL-P/9732/8

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

হয়িংখোই কল্লহৌদ্রবদি মীওইবা হিংবা ৱাগদৌরি

হকশেলদা য়াম্না কান্নরবা খোইহীবু পামদবা কনা লৈরমগনি। অদুবু খোইহী পুথোক্লিবা হয়িংখোইগী মখল কয়া তপ্পা-তপ্পা মাঙশিল্লক্লি। কুমজা ১৯৯০দগী ঙসি ফাওবদা হয়িংখোইগী তোঙান-তোঙানবা কাংলুপ চাদা ২৫ রোম মাঙখ্রে।

করিগুম্বা মালেমদগী হয়িংখোই হায়রিবা থৱায় পানবা জিব অসি মুৎখিবা তারবদি মদুগী চৈথেং মীওইবা খুন্নাইদা চাওনা ফংগদৌরি। বেঙ্গলুরুগী য়ুনিভর্সিটি ওফ এগ্রিকলচরেল সাইন্সেসকী সাইন্টিষ্ট ডা. ভাসুকী বেলৱাদিগী মতুংইন্না মালেম অসিদা হয়িংখোই হেক মাঙখিবদা মালেমদগী মীওইবনা হিংবদা চঙবা পোৎশক কয়াসু শোয়দনা মাঙখ্রগনি। হয়িংখোইনা হেক মাঙখিবদা মীওইবনা চিঞ্জাক ওইনা চান্নরিবা সেম, জাম, থবি, কোবি অমদি চেরিনচিংবা উহৈ কয়া মহয় পাল্লক্তবগী ফীভম অমদা লাক্কনি। মরমদি হায়রিবা উহৈশিং অসিনা মপাল শাল্লকপা মতমদা হয়িংখোইনা উহৈশিং অদুবু পোলিনেসন তৌহনদুনা মহয় পালহল্লকই। পোলিনেসন হায়বদি উহৈ অদুগী শাৎলিবা মপাল অদুদা হয়িংখোইনা অতোপ্পা উহৈ অমদগী পুরকপা লৈরিকশিংগী শরুক খরা পকহৌদুনা উহৈ অদুগী মহয় য়াল্লক্লবগী প্রোসেসতা অচৌবা মতেং অমা ওইহল্লি।

মালেমদা হয়িংখোইগী কাংলুপ ২০,৫০৭ মুক লৈ। মসিগী মনুংদা হয়িংখোই কাংলুপ চাদা ১২না খোইহী পুথোকপগী থবক তৌই। অদুবু হয়িংখোইগী কাংলুপ খুদিংমক মনা-মশিংগী পোৎথোক থোকহনবদা অমদি উমংশিংগী ওইনা তঙাইফদে। ইন্দিয়াদসু হয়িংখোইগী কাংলুপ ৭২৩ লোম লৈ। হয়িংখোইগী কাংলুপশিং অসি নোংম-নোংমগী মাঙশিল্লক্লি। চহী ১০গী মনুংদা হয়িংখোই কন্নবা থৌরাং লৌখৎহৌদ্রবদি মীওইবা খুন্নাইদা অচৌবা চৈথেং অমা শোয়দনা পীরক্কদৌরি। হয়িংখোই মাঙশিল্লকপগী অচৌবা মরমদি গ্লোবল ৱার্মিংনা ওইরি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ০৮।০৫।২০২১ ইং, থাংজ;
শজিবুগী ২৭নি পানবা।

মেষ: পল্লম্বা থবক পাংবা, শেলসু ফংবা অমদি লাইগুরুনা চানবীবা ফংজগনি। লৌশিং চাওবনা ৱাখল তামীন্নবা য়াগনি। মরুপ মপাংনদি চানবীদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

বৃষ: মীৱা লৌরদি কিবা অমদি মাংবা লৈগনি-তপথৌ। অনম তানবা অমদি নাপল থাদোকত্রদি কাইনগনি। নিংবা থুংবা অমদি লন খরদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিথুন: লেংদবা লন লেপশিনবগী নুংঙাইবা অমদি নিংহন্নদবনা মীকোক থোংউ হাইবা নুমিৎনি। অশাওবা অমদি য়েক্লবনা মাংহন্দনবা ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কর্কট: হকচাং নুংঙাইনবা হোৎনবা ফৈ-হোয়া ফগনু। য়েৎনবনা/অশাওবনা মাংদনবা হোৎনৌ। ঙাংবা হৈবা অমদি শিন্দোকপা হৈবনা কান্নবদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চৱাংগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

সিংহ: অখং অহৈনা হাইখিবা অমদি তাকখিবা নিংশিংউ। য়ারিমখৈ মীয়াম অমদি মরুপ মপাংনা পাম্নগদবা থবক পাংউ-মাইথিবা খক লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবগুম-নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

কন্যা: ঙসিসু নিংবা থুংগনি অমদি নচা ননাই/লন ফংবগী নুংঙাইবা লৈ।অনৌবা অশা লাক্তুনা অমদি অনৌবা থবক্তা পুক্নিং চংগনি। মৈনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

তুলা: লম খুদিংদা মাই পাক্কনি। ঙাংথোকপদা মীনা থাগৎপিবা অমদি ইমুং মনুংগা লোইনবনা হেন্না মাংজিল থাবা লৈগনি। থবক্কী পাউসু নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: য়েক্লবা মাংখিবা, অফবা মফম ফংজবা অমদি মরুপকী মতেং ফংবা নুমিৎনি। অখং অহৈ শাবা অমদি নাইতোম পোরম য়াৎপদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু: অকিবা লৈরম্লসু কোক্লনি অমদি থাজদনা মীতোপতগী কান্নবা ফংউ হাইবসু লৈ। অচানবা কাইনবা য়াবদি লৈ-নোল্লুক্লা চৎলু, মীয়ামগী খল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

মকর: নিংবা থুংবা, ইমুং মনুং ৱাতান্নবনা মফম কনবা ঙম্বা অমদি থৌনা ফুদোকপনা হেন্না ওইজবা ফংবা ঙসিসু লৈ। নাপলনদি মরুপ কাইনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অনম তানগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কুম্বা: অফবা মীংচৎ ফংগনি পোরম য়াৎপা হৈবা অমদি ঙাং-শকপা হৈবনা মীনা থাগৎনফম ওইগনি।য়েৎনবা অমদি অফা-অপুনগী থবক্তদি মাংই।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিন: ঙসিসু হরাওবা-নিংবা থুংবা অমদি থাজদনা ওইজবা য়াম্না ফংউ হাইবা নুমিৎনি। য়েৎলম্বা ফরনি, চাদিং হস্থগনি। হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

হেলদি লাইফষ্টাইল

❍ লৌশিং পুক্কে

মেন্তেইন তৌবগী তঙাইফদবদু কোভিদ-১৯ ক্রাইসিসনা ময়েক শেংহল্লে

ঐখোয় মীওইবনা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা, ন্যুট্রিসনেল দাইট, নীংথিনা তূম্বা, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বা য়াওনা হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমদা লেনবগী তঙাইফদবদু কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসিনা অমুক্তা হন্না ঐখোয়দা ময়েক শেংনা নীংশিংহল্লে।

দোক্টরশিং অমদি এক্সপার্টশিংনা হায়রি মদুদি, হেলদি ওইবা ন্যুট্রিসনেল দাইট চাবা অমদি হকচাং শাজেলনচিংবা নীংথিনা তৌবা মীওইশিং করিগুম্বা ইনফেক্ট তৌরক্লবসু লায়না অসিবু লান্থেংনবদা ইম্ম্যুনিটি হেন্না ফবনা মরম ওইরগা খুদোংচাদবা থোকপগী চাং হন্থহল্লি।

কোভিদ-১৯গী অহানবা ৱেভতফাওবা দাইবেটিস অমদি হার্ট দিজিজনচিংবা কো-মোর্বিদিটিশিংনা মীয়াম্বু হেন্না খুদোংথীনিংঙাই ওইহনখিবনি। সেকেন্দ ৱেব অসিদা য়াম্না শাথিনা নাবা মীওইশিংদা মরুওইনা হকচাংগী অরূম্বা হেনবগী মতাংদা দোক্টরশিংনা নুংনাংবা পোক্লি, মরমদি মসিনা প্রোনিং তৌবদা ঙমদবগী খুদোংচাদবা থোকহল্লি। প্রোনিং হায়বসি হোস্পিটালাইজ তৌবা কোভিদ-১৯ পেসেন্টশিংদা ওক্সিজেন লেবেল মেনেজ তৌনবগী য়াম্না মরুওইবা টেক্নিক অমনি।

ফোর্টিস ইস্কোর্ট হোস্পিটালগী সিনিয়র কন্সল্টেন্ট পুলমোনোলোজি ডা. রভি শেখর ঝানা হায়খিবদা, সেকেন্দ ৱেব তৌরিঁগে মনুং অসিদা মশিং য়াল্লবা হকচাং অনোয়বা পেসেন্টশিং লাকপগী চাং হেনগৎলক্লি অমদি লায়না অসিগী শাথিবগী চাং হন্দক্কী অসিদনা হেনবা মরম্না অসিগুম্বা পেসেন্টশিং অসিবু মেনেজ তৌবা হায়বসি য়াম্না খুদোংচাদবা ওইরি। হকচাং নোয়বা পেসেন্টশিং অসি পূক্কী ৱেথনা মরম ওইরগা লেঙথোক লেঙশিন তৌবদা অপনবা পীবনা অসিগুম্বা পেসেন্টশিং অসি মরুওইনা প্রোন পোজিসনিং তৌবদা য়াম্না অৱাবা অমা ওইরি হায়খি।

এপোল্লো হোস্পিটাল্‌সকী গ্রুপ মেদিকেল দিরেক্টর ডা. অনুপম সিবালনা হায়খিবদা, হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমদা লেনবনা মীওই অমগী সার্স-কোভ২ ভাইরস লান্থেংনবা ঙম্বগী পাঙ্গল অদু কনখৎহল্লি। হাইপরটেন্সন, দাইবেতিস অমদি হকচাং নোয়বনচিংবা পুন্সি মরেলগা মরী লৈনবা লায়নাশিংনা কোভিদ-১৯গা মরী লৈননা হোস্পিটালাইজেসনগী রিস্ক হেনগৎহনবগা লোয়ননা হোস্পিটালাইজেসন তৌরিঁগেদা য়াম্না শাথিনা নাবা অমদি শিবগী চাং হেনগৎহল্লি। ঐখোয়না পেন্দমিক অসিবু লান্থেংনদুনা মায়থীবা পীনবা হোৎনরিবা অসিগা লোয়ননা বি এম আই নীংথিনা মেন্তেন তৌবা, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা অমদি বেলেন্স দাইট চাবা হায়বসি মীপুম খুদিংমক্কী পসর্নেল গোলশিং ওইফম থোকই।

হকচাংবু লায়না তিলনাশিং অমদি ইনফেক্সনশিংদগী ঙাকথোকপদা ইম্ম্যুন সিষ্টেমনা দিফেন্স মেকানিজম অমা ওইনা মথৌ তৌদুনা বেক্তরিয়া অমদি ভাইরসনচিংবা চঙলক্লিবা মহীক

মতাঙশিং অদুদা লান্দাশিনবা অমদি মাঙ-তাকহনবা তৌই। মতাং অসিদা হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টেমনা নীংথিনা মপুঙ ফানা মথৌ তৌবা ঙম্নবগীদমক মচি ওইবা চীঞ্জাক, মহী-মনাই মরাঙ কায়না থকপা, নীংথিনা তূম্বা অমদি হকচাং শাজেলনচিংবা ফেক্টরশিং অসি য়াম্না মরু ওই।

"মপুঙ ফানা তূমদবা, দাইট মতীক চাদবা, ষ্ট্রেস, ফিজিকেল এক্টিভিটি অমদি হাইজিন ৱাৎপা অসিনচিংবশিং অসি ইম্ম্যুন সিষ্টেমগী পর্ফোমেন্সতা শোকহনবা খ্বাইদগী মরুওইবা ফেক্টরশিংনি। অকনবা ফাইটিং ফোর্স খুদিংমক্তুম্না হকচাংগী ইম্ম্যুনিটি সিষ্টেম অসিসু অফবা লান্মীশিং অসি মথৌ তাই। ঐখোয়না অফবা চীঞ্জাক চাবা, চাং নাইনা নীংথিনা তূম্বা, ফিজিকেল এক্টিবিটি নীংথিনা তৌবা, অফবা হাইজিন মেন্তেইন তৌবা, অমদি ষ্ট্রেস য়ারিমখৈ লৈহন্দবা মতমদা হায়রিবা ইম্ম্যুনিতিগী লান্মীশিং অসি মপাঙ্গল কনখৎলকই" হায়না জিন্দাল নেচরক্যুর ইনষ্টিট্যুটকী দেপ্যুতি চীফ মেদিকেল ওফিসার ডা. ভিনোদা কুমারিনা হায়রি।

দাইটিসিয়নশিংনা অশংবা মনা মশিং, বেরি, সাইত্রস, চনম অমদি তিলহৌনচিংবা চানবগীদমক রেক্কমেন্দ তৌরি। ভিটামিন সী মরাঙ কায়না য়াওবা উহৈশিং অমদি লফোয়সু ভাইরস অসিগী মায়োক্তা ইম্ম্যুনিতি হেনগৎহন্নবগীদমক রেক্কমেন্দ তৌই। এক্সপার্টশিংনা কয়া কন্দবা হকচাং শাজেলশিং চাং নাইনা তৌনবসু পাউতাক পীরি, মসিনা সর্ক্যুলেসন ট্রিগর তৌদুনা ইম্ম্যুনিটি রিসেপ্টরশিং এক্তিভেট তৌই।

ষ্ট্রেস অমদি তূম্বা ৱাৎপনসু ইম্ম্যুনিতিদা শোকহল্লি। তূম্বা ৱাৎপনা হকচাংবু পোথাহন্দে অমদি হকচাংগী অতোপ্পা ফঙ্কসনশিং নিংথিনা তৌবা ঙমহন্দে মসিনা ইম্ম্যুনিতিদা হকথেংননা চৈথেং পী হায়রি।