নম্বাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নম্বা ফাল

লাক্লো অখন্নবা খরা খনসি অদুগা চউখৎপা কলচর অমা শেমগৎসি, শুপ্নগী অফবা ৱাখল্লোন, অমনা অমবু শৌগৎনবা অমদি মায়থীববু অফবনি খনবা মফম অমা। - ইলোন মস্ক

- "বজাজ ১৫০ : পার্ট -টু" -

ডা. মোইবাগী হুরানখিবা স্কুটর বসন্তি ফংঙে তাবদা প্রেসমেন ময়াম ওমশিল্লক্তুনা ডা. মোইবাদা ইন্টর্ভিয়ু লৌখিবগী প্রেস রিপোর্টিংগী শক্তম, ডোক্তরগী স্কুটর ফংঙে তাবদা ঐখোয়সু নুংঙাইজে, ডোক্তরদদি করি ফাওবী? খৈনিসু অদুম উম্না, জর্দা ১২০ সু অদুম শাইবগী য়া-হিদাক শঙবগা মান্নরবা য়ামাংসু অমা য়াওদ্রবা ময়াদু হিগৎলদুনা নোকফেৎ তৌরগা ডা. মোইবানা খুমদোরকই, 'নুংঙাইবা, হরাওবগী হায়রুরদি করিদা প্রমান তৌগনি। ওজা নুপামচাগী সরকার মতমদা ছুটি তোয়না লাউথোক্লকপদা সরকারগী থৌমীশিংনা পেঞ্জবদুগুম্বনি হায়সিরা নৎত্রগা নিশা হল্লকপদা ঙরাংগী লীক্লি মনিংদা পকহৌবদু চিরগা কুৎ লাউবদুগী মহাওদুগুম্বনি হায়সিরা; ঐনা ঐগী বসন্তিসি অমুক হন্না ফংজবসিদি।' মখা তানা হংঙি রিপোর্টরশিংদুনা ডোক্তরনা বসন্তিসিবু অসুক নুংশিনা লোয়নরিসিবু করিগীনো? ডা. মোইবানা খুম্মী, 'বসন্তিসি ঐখোয় নুপীগী অউন স্কুটরনি কৈনো? মতমদুদা স্কুটর'মকা তোংবা হায়বসি হৌজিক কালগী ফ্লেগ পোষ্ট য়াওবা গাড়ী তোংবগুম্বনি। ঐনা ক্বা জর্দা মতপ অমা শাইরগা নিঙোম থোংজাওদগী রিমস তম্না বসন্তিসি থৌরগা ওফিস কারকপদা লম্বীদা চৎলম্বা ময়ামশিংদুনা ডা. মোইবা লাকএ লাকএ হায়দুনা কোয়েং কোয়েং য়েংনরিনি। ঐ মশক তাকপদা ঐগী স্কুটর বসন্তি য়াওদবা য়াদে, ঐগী হকচাং শরুক অমগুম্বনি।

রিপোর্টর অমনা, 'ডোক্তর, ডোক্তরগা বসন্তিগা হৌখ্রবা মতমগী নুংঙাই নুংঙাইবা থৌদোক ৱাথোক খরা পনবীবা য়াব্রা?' ডা. মোইবানা মাগী স্কুটর বসন্তিদুদা মুনা য়েংলগা লিথোক্লসিরা নৎত্রগা লিথোকখিগুমসিরা হংবগী মওংনি। ঙাইহাক লৈরগা খুম্মকই, 'নখোয় রিপোর্টরশিংদা হংনিংবা ৱাহং হংবগী হক লৈ, ঐগীসু ৱাহং খৃদিংমক্কী পাউখুম পীবা নৎত্রগা পীদবগী হক লৈ। বসন্তিগা ঐগতগী পর্সনেল ওইবা ৱারীদি নখোয়না খঙবা কদায়দগী য়ারদগে। অদুবু নখোয় প্রেসমেনশিংগা খৎনরুবসু য়াদেনে। হেক শাওনরুবদা, খৎনরুবদা ঐগী মরমদা জাৎ জাৎ ইশিল্লক্কদৌরিবনিনা, লিনসু শিনবা চৈশুসু তেক্তনবা থৌদোক অমগী ৱারীদি লীরগে রেকোর্দ তৌশিল্লো।' ৱারী লীথরকই।

মতম অমদা স্কুটরগী মনিং অমসুং মমাঙদা গাড়ীগী নম্বর থাদবা য়ারমদে। নোংমা ঐনা বসন্তিসি থৌরগা য়ুমদগী রিমস তম্না লাকপদা জোনস্টোন স্কুলগী গেট মমাঙ অদুৱাইদা নৌনা থবক চঙলকপা ট্রাফিক পুলিস অমনা মমাঙগী নম্বর য়াওদবা বসন্তিদু উবদা মাগী হুইশেলদু খাম্নবা খোঙশিরা খোঙওইসিরা খন্দুনা মচিন্দা উম্মগা ফি ফি কাম্বোই কামদবোই তৌদুনা লৈ। বসন্তিগী মশক মতৌনে, মীয়ায় চল্লবা ঐগী ফিজেৎ লাকশেৎতুদা চৎচপ্রসনু, ফাবীররোইদা নীংলদুনা হুইশেলদু খোঙবীদ্রে। ঐনা মোং হাদনা তপ্লি তপ্লি ট্রাফিক পুলিসতুগী মপা হেক লাম্থোক্লকপগা পুলিসতুনা উবজাৎনি মনিংগী নম্বর প্লেটসু য়াওদবদু। অদুদগীদি ট্রাফিক পুলিসতুনা মাগী হুইশেলদু ফ্রি ফ্রি... কামদুনা মখুৎ য়েৎতু থাঙ্গৎতুনা খাম্মু খাম্মু, খাম্মু হায়রগা হায়দুনা লাউহৌবদুদা, অউবা ময়ামদুনা ঙাঙনৈ শক্তা অনীসিনা তৌরিসি য়েংঙু।

অতোপ্পা রিপোর্টর অমনা অমুক, 'ডোক্তর প্লিজ! অমখক্তংগা লীবীখো?' ডা. মোইবাসু বিট য়াওরক্তুনা ৱারী অমগা অমুক লিথরকই।

দিজল জিপনা টেক্সি কন্না চেন্নরিঙৈ মতমগী ৱানি, নোংমা মৈসু লাক্তবা, মমসু য়াম্না মম্বা নুমীদাং অমা বসন্তি ইবানি লিলান্দো লম্পাকলোমদগী ককৱা বজার তানবা ককৱা সিনেমা হোলগী লম্বীরোমদা থৌরকই। মতমদু লম্বী শেম্নগী পাকা লৌরমদাইগী নুঙ অচৌ-অচৌবা বোলদর মথক্তা চীং লৈবাক হৈজি ল্লগা ঈশিংগা থিৎপদুগী ফীতম্লি; বসন্তিগী লম ফানা মঙাল চত্তবা লাইটতুনে, হোরোলনে হায়দুনা মেৎখ্রবা মতুং ঙাইহাক লৈরগা নুংশিৎ খাইবদৌনা গোয়েপ য়েপ প..., গোয়েপ য়েপ প... খোংলকপদুগী মতৌদুনে, অউবা মীনদি মতা'মা ওইনা ফজবা জাৎনি। লিননা কোয়লাস মথক্তা চৎপদৌনা বসন্তিদু হায়রং হায়রং, তুরোই ঙারোই থৌরক্লগা নুঙজাও'মদা থোক য়ৈশিনবগী বাং লাউবা মখোলনে, য়ৈশিনবদুদা সাইলেঞ্চরদু তৎতুনা খ্রাক খ্রাক ফাক ফাক লাউবদুগা পাবদা, অমম্বদুদা মীরক্তা দিজল জিপ থৌজিল্লকএ শিবা তারে হায়দুনা সিনেমা য়েংবা লোইরগা মমিৎ ফাক্লি ফাক্লি হায়দোক্লরকপা ময়ামদু অমুক্তং কায়দনা চেন্নবদুদি।

প্রেসমেনশিংগী হৌনবী রিপোর্ট খোম্বা লাক্লগা ভি আই পিশিংগী ফোটো খরা কাপ্লগা ফঙ্কসন লোইদ্রিঙৈদা হনবীদু ঙসিদি তৌদ্রে, ডা. মোইবাগী ৱারীদা মুল্লে। অদুবু মখোয়গী হৌনবী ইন্টর্ভিয়ু লৌরিঙৈদদি অমুক হরাও হন, অমুক শাওহন; হুম হুমদুনা, সার সার, মেদাম মেদাম হায়দুনা অরোন অথুপ, ধোড়া হুরানমিন্নবফাও থিন থিন্দুনা হায়দোকহল্লগা, রেকোর্দিং হেক লোইখিবদা মচিন্দা হায়দ্রবসু মপূক্লিংদা তস! কমদৌই হায়বদুমদি অদুম্মক হোংদোকপা ঙমদবা মাল্লি। ডা. মোইবাগী বোয়োস্তুনে, Bসু ০সু কেনখ্রবা অজাজ ১৫ স্কুটর বসন্তিগী খুফজ দুনে য়েংলগা বাই বাই কাসু হায়রম্মীয়ে।

❒ আর কে নরেন্দ্র

মোদেল্লিংবু অৱাংবা থাক্তা থাঙ্গৎতুনা লম অসিদা মালেমগী থাক্তা ইরমদমগী মমিং লৈবা মীওই কয়া পুথোকসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

মনাসা সাপম, মিস মণিপুর ২০২২

ক্বাকৈথেল হৈনৌখোংনেম্বী থোকচোম লৈকায়দা লৈবা সাপম দেবিত অমদি সাপম ওংবী কাংজম নিংঙোল মেনেক্কগী মচানুপী হন্দক চহীগী ওইনা মিস মণিপুর ২০২২গী টাইটল ফংখ্রবী মনাসা সাপম (১৬) ক্বাকৈথেলদা লৈবা রিপ্তালর হায়স্কুলদগী ক্লাস টেন লোইশিনখি। হৌজিক-হৌজিক্লা তম্ফাসনা হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা আর্টসতা ক্লাস ১১ তম্লি। চহী য়াম্না নৌনা হন্দক পাঙথোকখিবা মিস মণিপুর ২০২২গী টাইটল লৌবা ঙম্লকখিবা অসি তশেংনা য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। মিস মণিপুর ২০২২দা শরুক য়াবা অসিনা বিয়ুটি পেজন্টগী লম অসিদা ইহান হানবা ওইনা খোঙদাবা হায়বদু ওইরকখি। মিস মণিপুর ২০২২গী টাইটল ফংবদা নত্তনা মিস বিয়ুটিফুল স্কিনগী সব টাইটলসু ফংখি। অদুবু বিয়ুটি পেজন্টগী কম্পিটিসনদা অহানবা ওইনা শরুক য়ারবসু মীয়ামগী থৌজালদগী টাইটল অসি লৌবা ঙম্লকপা অসি ঐহাক্কী ওইনসু লাক্কদৌরিবা পুন্সিদা য়াম্না কান্নবা অমদি তমজনিংঙাই ওইবা অফবা লম্বী অমা পুরক্কনি থাজে হায়না মনাসানা ফোঙদোরক্লি।

মোদেলগী লম অসিদা চঙনবা হোৎনরকপদা অখন্নবা ক্লাস তৌরকপা অমদি ওজা নাইনা তম্লকপা হায়বদুদি ওইখিদে। ঐহাক্কী চেচে অমদগী মহাক্লা বিয়ুটি পেজন্ট কয়াদা শরুক য়াখিবা অদু য়েং-য়েংদুনা তম্লকখি। মদুগী মতুংদা অসিগুম্বা বিয়ুটি পেজন্ট অসিদা য়াওনবগী চাওনা ইথিন অমা ফংবগা লোয়ননা মতৌ করম্না শরুক য়াগনি অমদি মসিদা শরুক য়ানবা হোৎনবদা করি-করি মথৌ তাবগে হায়বনচিংবা য়াম্না কুপ্পা য়েংশিন্দুনা লাকখি। হন্দক পাঙথোকখিবা মিস মণিপুর ২০২২দা টাইটল অসি লৌবা ঙম্লকখিবদগী তোঙান-তোঙানবা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা বিয়ুটি পেজন্টশিংদা শরুক য়ানিংবগী ৱাখল্লোল ফাওরকপগা লোয়ননা তুংদা করি তৌগদগে হৌজিকমক হায়বা ঙমদ্রবসু হন্দক পাঙথোক্কদৌরিবা নোর্থ ইষ্ট মিস কন্টেষ্ট অসিদা শরুক য়াদুনা মসিগী টাইটল অসিসু লৌবা ঙম্লবা হোৎনদুনা মণিপুরগী মায় পুরক্লবা হোৎনগে হয়বগী চপচাবা ৱাখল লৈরে। মরম অদুনা নোর্থ ইষ্ট মিস কন্টেষ্ট অসিদা শরুক য়ানবা হোৎনবদা করি-করি মথৌ তাবগে অমদি কন্টেষ্ট অসিদা শরুক য়ানবগীদমক থৌরাং কয়া তৌবা হৌরগনি। মিস মণিপুর ২০২২ টাইটল ফংলকপ্পবা মতুংদা ওফর খরা লাকপা অমদি প্রমোসন কয়াদা শরুক য়ানবা হোৎনরিবনা মরম ওইগা থোইনা লাক্লিবা ওফরশিং অদু হৌজিমক্কী ওইনদি মপুং ফানা শরুক য়াবা ঙমদ্রি হায়নসু মনাসা সাপমনা পাউচে অসিগা উক্লারুবদা ফোঙদোরকখি।

মিস মণিপুর ২০২২ অসিদা শরুক য়ানবা হোৎনরকপা ওইনা ইশাগী ওইবা মেনেজমেন্টদা অৱাবা খরা থেংনরকখি। রেম্পতা চৎনবা হোৎনবদা অহানবা ওইনা শরুক য়াবনা মরম ওইরগা ইশাদা হৈনদবা অমদি খুদোংচাদবা খরদি থেংনখি। হন্দক পাঙথোকখিবা মিস মণিপুর ২০২২দা শরুক য়াখিবা কন্টেষ্টেন্ট খুদিংমক লোয়ননা মাগী-মাগী লৈজবা থাক্তা য়াম্না ফজনা মপুং ফানা মিস মণিপুর ২০২২ টাইটল লৌবা ঙম্লবা হোৎনখি। ঐহাক্লা মিস মণিপুর টাইটল লৌবা ঙম্লকখিবা অসি কন্টেষ্ট অসিদা শরুক য়াবা মতমদা নুমীৎ খুদিংগী ইম্পুভ তৌনবা হোৎনবা অমদি মকোক থোংবশিংনা হায়বিরকপা ৱাফমশিং মুন্না তাশিন-খঙজিন্দুনা মখোয়না তৌহন্নিংলিবা মওং মতৌশিং অদু পাঙথোক্লবা হোৎনবদা মায়পাকপা ঙমখিবা অদুগুম্বা থবকশিং অদু মখোয়না খঙবি-উবিবদগী মিস মণিপুর ২০২২গী টাইটল অসি খনবিরকখিবনি হায়না খঞ্জে। ইরমদম মণিপুরগী ওইনা মোদেল্লিংগী লম অসিদা চাওনা দিভেলপমেন্টবুদি লাক্লে। অদুমকপু মালেমগী থাক্তা য়ৌবা ঙম্লবা পুম্নমক্লা সপোর্ট তৌবিবা অমা চঙলি। ঙসি পাঙথোক্লরিবা অসিদি লম অসিদা চঙশিল্লুবা অমদি থৱায় য়াওজবা মীওই খরা খক্লা হোৎনজরিবনি। লোয়ননা খুন্নাই অসিদসু হৌজিকসু অদুমক মোদেল্লিং তৌবা অসি লান্না খরদি অদুমক খন্নরি হায়না লৌবসু য়াই। মরম অদুনা অসিগুম্বা ৱাখল্লোল অসিসু হোংদোকমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। অসিগুম্বা ৱাখল্লোল অসি হোংদোকমিন্নদুনা লমদম অসিদসু মালেমগী থাক্তা মোদেল্লিংগী কন্টেষ্ট কয়া পাঙথোক্তুনা লম অসিদা ইরমদম অসিগী মশক নাইবা মীওই কয়া পুথোকপা ঙম্লবা হোৎনমিন্নবা চঙই।

হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা মোদেল্লিংগী লম্দা চঙদুনা মশকনাইবা মীওই অমমম ওইগে হায়না খল্লবদি ঐ ইশাগী অনিংবা-অপাম্বা অসি করিনো হায়বা ময়েক শেংনা খঙদোকপা অমা চঙই। মরম অদুনা পাম্না চঙগে খল্লিবা লম্বী অদুদা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা অৱা-অনা থীদনা হোৎনবা অমা চঙই। শুপ্নগী মীওই কয়াসু মোদেল্লিং তৌরি ঐসু তৌবা য়াই হায়না থোক্লকপনা তুং কোয়না অমদি মায়পাক্লা চৎনবা হোৎনবদা অৱাবা শোয়দনা মায়োক্লরক্কনি। মরম অদুনা লম অসিদা চঙগে হায়রবদি য়াম্না ফজনা হীরম অসিগী মতাংদা খঙ-হৈবগা লোয়ননা লম অসিদা চৎলিবা মশকনাইরবা মীওই কয়াগা তম্নদুনা অমদি তম্লবা মতুংদা চঙহন্নিংই। মদুনা লম অসিদা চৎপদা অৱাবা মায়োক্লরোই অমদি মায় পাকপা হায়বদু ওইগানি হায়না খল্লি। মমা-মপা ওইবশিংনসু মখোয়না পাম্মী হায়দুনসু মাচশিংনা পামজরিবা অদুগী মায়োক্তা লৈবগী মহুৎতা মচানা পামজরিবা লম্বী অদুদা কদাই ফাওবা লম্বী অসিদা চৎপা ঙমগদৌরিবনো হায়বদুসু য়েংবিরগা খুদোংচাবা অমুক্তং ওইরবসু পীহন্নিংই। মদুদা করিগুম্বা মায়পাকপা ঙম্লেইদবা ওইরগনা য়াম্না ফজনা পাউতাক্কা লোয়ননা লমজিং লমতাকপীদুনা অফবা লম্বী অমদা পুরক্লবা হোৎনহন্নিংই। সোসল মিদিয়াদা অরানবা পাউ অমদি মীগী মীংচচ শোকপা য়াবা পোষ্ট কয়া থাগৎনরিবা অসি তৌহন্নিংদে। মদুদা কমেন্ট পীরিবনি হায়দুনা খুন্নাইদা য়াম্না চাওনা কায়রক্কদবা অমদি তোঙান-তোঙানবা ফুরুপ কয়ানা খুদামিন্নরিবা লমদম অমা ওইবনা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা লান্না উহন্নবা থবক তৌহন্নিংদে। লোয়ননা মনাসা সাপমনা মোদেল্লিংগী লমদা থম্মোয়দা শাগোন্নজবা মীশক হায়রগদি মহাক্লা চেচে কৌজবা মৃতিকা সাপম অমদি মিস য়ুনিভর্স ২০২১ তাখিবা হর্নাজ সনধুনি হায়নসু পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

আনন্দনা ৱিন্নর পর্ফেক্ট বোদিগী ফর্ষ্ট রন্নর্স অপ টাইটল ফংলকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৭ (ঐচ এন এস):

চেন্নাইগী ক্রাউন প্লাজাদা ওক্টোবর ২দগী ৫ ফাওবা পাঙথোকখিবা ১৮শুবা রুবরু মিষ্টর ইন্দিয়া ২০২২দা হুইরেম আনন্দনা ৱিন্নর পর্ফেক্ট বোদি ফর্ষ্ট রন্নর্স অপকী টাইটল ফংলকখ্রে হায়রি।

হুইরেম আনন্দ (২৭) শামুরৌ মমাঙ লৈকায়দা লৈবা হুইরেম ইবোচা অমদি হুইরেম ওংবী প্রিয়োমালাগী মচানুপানি। মহাক গ্রেজ্যুএসন লোইশিনখ্রে। কুমজা ২০১৯দা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা পাঙথোকখিবা মেন ফিট মেন হন্ট ২০১৯গী ৱিন্নরসু ওইখি। চেন্নাইদা পাঙথোকখিবা ১৮শুবা রুবরু মিষ্টর ইন্দিয়া ২০২২দা কন্টেষ্ট অদুদা ইন্দিয়া পুম্বদগী লাকখিবা কন্টেষ্টেন্ট ৩৬ রোম্না শরুক য়াখি হায়রি।

টুইবোংদা দিষ্ট্রিক্ট লেভেলগী থাক্তা সাইবর জাগরুক্তা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৭ (ঐচ এন এস):

দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন চুড়াচাঁদপুরনা শীন্দুনা ইন্টর্নেট শীজিন্নরিবা মীওইশিংদা সাইবর ক্রাইম অমদি সাইবর হায়জিনগী মতাংদা এব্রোর্নেস পীনবগী পান্দমদা দিষ্ট্রিক্ট লেভেলগী থাক্তা সাইবর জাগরুক্তা দিবসকী মনুং চন্না সাইবর সিক্যুরিটি হায়বা এব্রোর্নেসকী থৌরম অমা চুড়াচান্দপুরগী টুইবোংদা লৈবা দি সী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখ্রে।

এব্রোর্নেসকী থৌরম অদুগা মরী লৈননা এ দি সী থিয়েনলালজয় গাংতেনা ফোঙদোকখিবদা, ঙসি ইন্দিয়াদা ইন্টর্নেট শীজিন্নবগী চাং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। ইন্টর্নেট শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলকপগী মতুংইন্না তোঙান তোঙানবা থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়াসু লেপ্তুনা থোক্লক্লি। মসিগী মনুং চন্না ইন্টর্নেটিপু অরানবা মওংদা শীজিন্নবদগী সাইবর ক্রাইমগী থোরক্লিবা প্রোল্লেমশিং অসি থোক্তনবগী পান্দমদা অসিগুম্বা এব্রোর্নেস অসি পাঙথোকপনি। সাইবর জাগরুক্তা দিবসকী থৌরম অসি মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফেয়র্সনা ইনিসিএটিভ লৌদুনা পাঙথোকপনি। এব্রোর্নেস অসিগী মনুং চন্না মীয়ামদা সাইবর সিক্যুরিটিগী মতাংদা খঙহন্নবা ৱাফম কয়াসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

থৌরমদুদা এ দি সী (দিভেলপমেন্ট) খাইখোপাও, এসিষ্টেন্ট কম্মিস্নার জোসাংলুর জৌতে অমদি দি এল ওনচিংবা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী ষ্টাফশিংসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৮।১০।২০২২ ইং, থাংজ;
মেরাগী ১৪নি পানবা।

মেষ: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা ওইজ-ওইথক ফংগদবা অমদি মরুপ মপাংগী মতেং ফংগদবা খোঙশাল লৈ। নচা-ননাইগী লমদা পুক্লিং পেনগনি। তুংদা কান্নফম খঙলোই।
লৈশা পাখংশিংগী- চিন কাঙদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: খোয়রাংবা, মীকোক থোংবা ৱাৎপা অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোনবা লৈরসু থবক পাঙগনি, শেন্দোং য়ামগনি অমদি অফবা মফম ফংবগী নুংঙাইজবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: য়েক্লবনা মাঙনবা শীল্লকপদা ফিংবনা অমুক হেন্না মাঙহনবা য়াবা লৈ-ঈংথৌ। নীংথিনা খম্বরগা থৌপাঙলদি লনতা নত্তনা মীয়াম্না য়াগনি, মরুপ কায়নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙ-শকপা পকচৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: হেন্না আশা চাওখিনু, য়েৎনবা পামগনু। লৌশিংদি চাওগনি, লাই-গুরুনা চানবীগনি, থাজদনা কান্নবা লাক্কনি, লম চৎপা য়াম্না কান্নগনি। য়েক্লবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: অনম তানবদি য়াদ্রসু অনীংবা থবক পাঙগনি, মীয়ামগী মতেংদি ঙসিসু ফংগনি, মতাং চানা কিদবা অমদি থৌনা ফুদোকপা য়ানি। থবক্কী অফবা পাউ তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: নীংবা থুংগনি, ৱাখলসু থোক্কনি, অনৌবা আশা লাক্কনি অমদি মাঙলোমদা লেপ্তুনা চঙশিল্লু। মীগা চিন্দা পাউদানবদি তৌরুনু, অরং-অরাক চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা ওইজ-ওইথক ফংগদবা অফবা খোঙশাল লৈগনি-চিংনদনা খুৎচাও থাহৌরো। অরিবা থবক থৌরমদদি হান্নগুম য়েক্লবনা য়েংথবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজরদি মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: লেঙদবা লনদি হেন্না চাওখৎকনি, লান্দবনা ঙম্লোইদবা অমত্তা লৈরোই, অফবা লৌশিং তানশিনবা মতাং চারি। লমদৈ কান্নবা ফংই, মীয়াম্নসু থাগৎপি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা য়াম্না ফবা খোঙশাল লৈ-মতম মাঙহন্দনা থৌ পাঙহৌরো। লন য়াম্না ফংজৌ অমদি মীকোক থোংজৌ হায়বা নুমিৎনি-অকিবা লৈরনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ময় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মকর: হোয়া ফবনা নুমিৎয়ুংবা ফাওবদি মাঙজবা লৈ-মতুংদি য়াম্না ফরনি, নীংবদুমক পাঙবা য়াগনি, ইমুং-মনুং লোয়নরগনা হেন্না ফগনি। অশাওবদি ফুদোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী- খরা ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা য়াম্না ফবা খোঙশাল লৈ, থিম্বদনা থৌ পাঙহৌরো, য়েক্লবা লৈরম্লসু লায়না লাকশিনগনি। লম চৎপা কান্নগনি। লেঙদবা লনসু ফংজগনি
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: নুংথিলদা নীংবা থুংবা, শেন্দোং য়াম্না ফংবা লৈ। পাইরক্কী লৌশিং চাওবনা নাইতোম ৱা তুপ্পা য়াগনি। মীয়ামগা মরী ফত্তে-ঈরাং পুগনু, মীতোপ থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

কান্নবগী লোয়বা নাইদবা

লৌশিং পুক্কে

ঈশিং মরাং কায়না থকপগী হৈনবী খঙমিন্নসি

মীওই অয়াম্বা হকচাংগী অরুম্বা হম্বহন্নবগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া লৌখৎনরম্লগনি। অদুবু য়াম্না অরায়বা মওংদা ঈশিং মরায় কায়না থক্লগা অহেনবা ফেট লৌথোক্তুনা অরুম্বা হম্বহনবা য়াই হায়বা ৱাফম অসিদি খঙনরমদবা য়াই।

হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাংগী অরুম্বা হম্বরকই অমসুং পুক্কী অনোয়বা শরুক মাঙহনখিবা ঙম্মী হায়রি।

রিছার্চরশিংনা হায়খি, ঈশিংদা কার্বোহাইড্রেট, ফেট নৎত্রগা প্রোটিন য়াওদে। মরম অদুনা হেঞ্জিন্না থক্লবসু হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দে। মদুগীসু মথক্তা ঈশিং মরাং কায়না থকপা মতমদা হেঞ্জিন্না চাশিনগদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মিচিগানগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার টেমি চাংনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্তুনা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎহন্দবনা কান্নবা কয়ামরুম পী। অনোয়বা অমসুং বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবা মীওই অয়াম্বা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎলি হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। অমরোমদা, ঈশিং মরাং কায়না থক্তবা মীওইশিং কা হেন্না নোয়খৎলকপা য়াই হায়বসু ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি।

মরম অদুনা হকচাংগী অরুম্বা হম্বহনগে হায়রবদি ঈশিং মরাং কায়না থকপগা লোয়ননা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১৮ অমদি ৬৪ গী মরক্তা লৈবা মীওই ৯,৫২৮ গী চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিং কুপ্পা য়েংশিল্লবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি 'এনালস ওফ ফেমিলি মেদিসিন' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখি। মীওইবগী হকচাং অসি মথক্তা হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা ঈশিং য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমদে। মরম অদুনা ঈশিংগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্লক্তবদগী হকচাং নুংঙাইরক্তে। কনাগুম্বনা কালেন থাগী শারবা মতমদা নুমীৎ চুপ্পা ঈশিং শুংথক থক্তনা লৈবা মতমদা ৱাফম অসি অচুম-অরান শোয়দনা খঙবা ঙমগনি।

হাইদ্রেসন এক্সপার্ট কেট গিগাননা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা ঈশিং থৌরাংবগী হকচাং চোকথরকপা মতমদা চাক লাম্বা ওইরবোই নীংদুনা হেক হেক চাশিল্লি। মদুনা মরম ওইরদুনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকই। হকচাং মনুংদা মহীগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা দিহাইদ্রেসন তৌবদগী থৌরাংবা ফাওরকই। য়াম্না তোয়না দিহাইদ্রেসন তৌরবদি মরুওইবা কয়াৎ অয়াম্বা শোকচিল্লকপা মরম্না মেটাবো-লিজমদা অশোয়বা থোরকপদগী হকচাং নোয়খৎলকই।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন অমসুং খঙ-হৈরবা ন্যুট্রিসনিষ্টশিংনা হায়খি, অঙ্গৈং-অশা হোংলকপগী মতুংইন্না শাবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবমখৈ হকচাং মনুংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুক অয়াম্বা হুমাং অমসুং মনিল ওইনা মাঙখি। মতমদুদা মাঙখিবা ঈশিংগী শরুক অদু মেনখৎনবগীদমক ঈশিং থকচিনবা মথৌ তাই। ইচম চম্বা মীওইশিংগা য়েংনবদা শান্নরোয়শিংনা হুমাং থোকপগী চাং ৱাংই। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, শান্নরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মীওইশিংনা মশাগী পার্ফোমেন্স হেন্না ফজনা উৎথোকপা ঙম্বগী খুদম ফংলে। নিংশা শ্বর হোনবদা মনিল ওইনা য়াওখিবা অমসুং হুমাং ওইনা থোকখিবা ঈশিংগী শরুক পুম্নমক মেনখৎনবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মথৌ তাই।

ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংদা য়াওবা ফেট অমসুং সোল্যুবল ফাইবর তুমহনবদা মতেং পাংই। কিদনি অমসুং লিভরনা হকচাং মনুংদগী অমোৎপশিং শেংদোকপসু মতেং পাংশিল্লি। লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা ঈশিংনা ফাইবরগা পুল্লগা অমোৎপা শেংদোক্তুনা খোঙ হান্বা নুংঙাইহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থক্তবদি কোলোননা অমাঙবদা য়াওবা ঈশিং পুম্নমক চুপশিনখিবা মরম্না খোঙ হান্বা য়াহন্দে অমসুং কোন্সটিপেসনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

ঈশিং য়াম্না থকপনা কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী। অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, ঈশিং য়াম্না থক্লিবমখৈ ব্লাদর কেন্সরগী রিস্ক হম্বরকই। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি তোয়না মপান থোকপা মরম্না ব্লাদরদা কেন্সর ওইহল্লক্কদবা কার্সিনো-জেনশিং তুংদুনা লৈবা ঙমদে। মদুগীসু মথক্তা কোলোন কেন্সর অমদি ব্রেষ্ট কেন্সরগী রিস্ক হম্বহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থকপনা পূক্লিং-ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। চাং হাইরপ মান্নবা মহৈরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মহৈরোয়শিংনা ইগজামদা মার্ক হেন্না ফংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি।

ঈশিং থকপগী কান্নবদি লোইবা নাইদে। কনাগুম্বা মীওই অমা মতম শাংনা ঈশিং থক্তবা তারবদি কোক চীক্লকপা য়াই। কালেনথাগী শারবা মতমদা কনাগুম্বা মীওই অমা কোক চীক্লকপা তারবদি ঈ