# নহাশিংগী অখননবা কাখল : - নহা ফাল

ফত্তবদা খনবনা পুন্সি খোঙচৎসি হেন্না লুহল্লি। নঙোন্দা বেবংটিস পীরল্লবসু মদুদা ফমলুদৌবা নত্তে। জোইস ময়া

## শংবান্নবী

কুইরে মালং ইচিক থেল্লক্তবা। তাইবঙ মপুনা খুৎ থারবা মফমসিদা ফাজিন্দুনা থল্লকপা। হকচাংনা ঐগীদমক ৱাজবা মতম শাংলক্লে। য়াচংলকপদা নুমীৎনা মশক ফজবদু লোৎশিল্লি চীঙদুমশিংগী মরুমদা। নুমীদাংৱাইরম খুদিংগী মকে শেন্বী অতিয়ানা ঙঙ্গান্নরকই। মমশিল্লকপনরা লৌবুকশিং মুশিল্লকই। লোয়ালমগী নামিবনা তপ্না হুল্লকপদা থম্মোয়দগী মহৌশা চুশিনখিবা মনম চিংথোক-চিংথোক্লুনা নল্লি। শংবান্নবীগী চেংহি মনম চুখ্রবা থম্মোয়।

য়াহৌ থেঙনা হাথু-হাথু লাক্লগা তফিং-তফিং চৎখিবা য়েন্নিংথাগী খোঙ্গুল ঙসিসু থম্মোয়সিদা তাহৌরিবগুম তৌরি। সাহিত্য হায়বসি অকন-অরিং শিংবা য়াদবা য়াম্না থোৎপা ইহুলনি। অদুগা উহৌদবা থমজি লহৌদবা ইহুলশিংনা সাহিত্যদা মমি তাবা ৱানা থোকই। শংবান্নবীনা তত্তনা হায়খি। পুক্লিংগী অশেংবা ৱা অমবু অতোপ্পা ৱাহৈশিংগী মরক্তা য়েপশিন্দুনা চপ-চাবা পরিং অমা ইনৎ নৎত্তবিদা থওইনা নৎত্রগা তশেং-তশেংনা হায়দোকপা হায়বসি ঐনা কান্নদবনি খনখি। ইশেং-শেংনা দাইমেনসন মরিগী ৱাফম ফাওবা পুশিন্দুনা কয়ারক খন্দুনা য়েংলবনি। মপুং-মরৈ ফারবা মী অমা ওইনা ফিরেপ অমত্তং য়েংগে কন্না খনখি। অরোইবা মপাও অমা লাকখিবদুদনি নীংঙমদবা খরমখৈদি ফাওদবা নত্তে হায়খিবদো ইচে সনারৈদা। হৌজিক্তদা খল্লকই হায়দোকখিবা ৱাহৈদুগী অরুম-অয়াং। মদুবু মবুক্লিং ৱারকপা ঙন্বা ৱা খঙবা নুপা অমগী হায়ফম থোকপা ৱাহৈরা! মদুনা মহাকপু পেলহল্লমগদ্রা? মহাকপু ইস্থোক্লগা ঐ পেল্লব্রা! ঐবু থওইদবনি হায়রবসু য়ান্নিংদবা করিমত্তা লৈতে। কদায়দগীনো অথেনবা ৱাখল অমনা অহকপা চৈনাসিমা পীররে হৌজিক্তদা। হন্দক মরক্তি চৎথরক্লিবা লানসে পাক ঈংথগনি থাজরক্তে। করম্না! লাল হৌবসু লাল খান্বসু মীনি।

কোন্না নুংশিরকপা হৌখ্রবা মতমনা থম্মোয়দা চৈনা পীবসিদি নুংশিবদগী শরুক চাম্মা হেল্লি। ঈশিং থন্না য়াওবা পাত্রগী মথক্তা তাওবা পোৎশক্কু ম্না অরেংবা খুদিংগী থম্মোয়সে তনিক-তনিকই। মতম অমা ঐনা ইয়াং য়াংনা খনখি। মঙ হায়বসি নঙগা ঐগা তোইনা উন্নজবা কনানসু উদবা লৈকোল অমনি। মদুনা থম্মোয়সিদা নুংঙাইবনা ঙাইহাক পল্লম্বা নত্তনা চৈনাদুদি কোকহনবা ঙমদে। খজিক-খজিক হাপচিল্লকপা অৱাবনা ঐবু নীংঙমদবা অদুদগী চীংথোরকপা ঙমদে। নুংশিববু কয়ারক চৈখি, নুংশিবা হায়বসি মপান ঙৌবা মনুংদি মুবা ওন্থোক্লা নাতৈ চাখিদ্রবা থৌইনশিন অমনি। ঙসি ফাওবদা কাউবা ঙমদ্রিবসি ঐনা অরোইবা ওইনা উখিবা শংবান্নবীগী মায়থোঙদা তাখিবা অৱাববু লোৎশিনবা মানবা মীনোক্কী মমি অদুনি।

❒ *কৈশাম য়াইফবি, খুরাই হৈগ্রুমখোং*

### ঐসে অঙাওবনি

খঙদবনা নোকহৌই
অখঙবনা কপহৌই
অরানবনা ৱায়েলহৌই
অচূম্বনা ইকাই তুমিন লোৎহৌই
ঐসে অঙাওবনি লমদমদুদা...

লৈতবনা ৱাহৌই
অরৈবনা পেনবা লৈহৌদে
অরাংবনা ফজবনি লৌনহৌই
ফজবনা নাইতোম তুমিন লৈহৌই
ঐসে অঙাওবনি লমদমদুগী...

তমগদবনা তমহৌদে
খঙলোইদবনা খঙহৌই
থম্মোয়গী মমি তাহৌদে
ৱাখলগী ঈপাক পীকহৌই
ঐসে অঙাওবনি লমদমদুগী...

❒ *সনসম ক্রিটিবাস*

### হে অঙৌবী

উরুবা মীৎকুপ্তা নঙবু
করিগী য়েংনিংলি ঐনা
ঙৌরবা নঙগী কুচু
মেঙলবা নঙগী মায়থোঙ
চেংলৌদি হেল্লি শকহেনবী।

ঈংলবা ঐগী ৱাখলবু
নঙগী য়াল্লবা ময়াইনা
পোথাহল্লে ঙাইহাক
মীৎকুপ অমত্তং নুংঙাইবগী
হে অঙৌবী

করিগী কৌরি ঐবু ননাক্তা অসুম তৎতনা
উরুবদা নঙবু ঐগী ইমীৎসিনা
লৈতাদরে পূক্লিংসে লাংতক্করে ৱাখলসু

নীংথীরবী নঙগী লৈনম্না
হারবা ঐগী থম্মোয়সে
মচেৎ তানা কায়ররে
শকহেনবী নঙবু উবদা
শীন্থরক্লে ইদোম মীৎকী পি

খান্বসু য়াদা উফুল্লক্তা
কায়রা মাল্লে থম্মোয়সে ঐগী
নীরদুনা নঙোন্দা
তল্লদুনা ইপাউসে
খান্বা য়াদে মীৎকী পি
তাখি লৈমায়দা
হে অঙৌবী
শুক্মৎপীরে ঐবু নঙগী লৈনম্না।

❒ *ওইনাম জিতেন,*

### পুন্সি খোঙচৎ

নোঙাল্লমদাই মমশুক মমজান্নরকপদৈ
মখল কয়াগী চেক্লাশিং
নোঙাল পাউজেল পুরদুনা
নুংশিবা খোঞ্জেল খোন্থোক্লা
খোংলদুনা শক্লিবা ঈশৈ
মান্নদ্রবসু শৈথারোলদি অমত্তনি।
চোকথবা লৈতনা মালংবনা
লৈনম য়েল্লি হৈনমসু
মায়কৈ থুংনা শীন্না
পাউজেল পাউতাক্লি নোঙাল্লে।
ঙাঙ্গান্নরা মচুনা মাঙওইনা
সনা মচু কোকশেৎনা
নোংপোক চীঙদোল মরুমদৈ
খোঙশাল্লকপা কাইদা কাইদা
কোরৌ হনবা মহাক্লা
মশেক মঙালগা লোয়ননা
মক্তবা নোংমদোল অতিয়াদা
পুক্লিং হুনা ফজৈদা।
নোংমদোল থক্তা ৱাংনা ৱাং
চাংগী খোঙকাপ কনবমান
পীনবিদো মতিক ময়াই
খেন্নদবা খোঙথাং তপ্পমান
য়েংবিরম্মী মুনা চেপ্পা
নুংশি মিংখৈ তানতা
অমম্বা ফীজোল পীনরম
শকপীরল্লি নাউশুম ঈশৈ
চৎখি অসুম্না লোইখি
নুংশিদকো পুন্সি খোঙচৎ।

❒ *কুবের কৈশাম*

## মমা-মপাশিংনা মচানা পামজরিবা লম্বীদা মথৌ তারক্কদবা মচাকশিং পূম্নমক পীবা ঙমদ্রবসু পুক্লিং ফাওবদি থৌগৎহন্নিংই

### নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

*বিশো চনম্বম, ম্যুজিক দিরেক্টর*

মশাগী চহী শুপ্নগী ৩৭ খক্তা ঙাইরিবা শক্লাইরবা ম্যুজিক দিরেক্টর বিশো চনম্বম থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুংচন্না লৈবা লমদিং এলাংবম লৈকায়দা চনম্বম তোম্বা অমদি থোকচোম নিংঙোল চনম্বম ওংবি অঙৌবিগী মচা ৭কী মনুংদা মরিশুবা মচানি। "ঐগী থম্মোয় য়েনিং হুলহনবি, উনিংলে, লোন্না তুমিন য়েংজবা, হায়ফেৎতনি ঐনা য়েংলম্বা, তাইবঙ কনানো থিংগদবা, চবুন-চবুন, চেল্লি ইচেল, নুংশি কাইহৌবনা, অহিং মাগী, অনম কনগনু, নোংম-নোংমগী" হায়বনচিংবা লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্নখিবা ঈশৈশিং অসি বিশোনা ম্যুজিক দিরেক্ট তৌখিবনি। লোয়ননা মশানা শেমজবা 'তাইবঙ কনানো থিংগদবা' হায়বনচিংবা ঈশৈ শেশকপা অমা ওইয়ু হায়না ইশ্বরনা তম্বিরমদ্রবসু তৌগে খনখিবা থবক তৌবা ঙম্নবগী থৌনা পীবিরম্বা অসি তশেংনা মহাকপু থাগৎতবা ঙমদে।

বিশোনা ম্যুজিক অমদি শকচবা খরসু লৈখ্রে। অখাঙ কনবা অমদি ইশ্বরনা অহানবা হৌরকপা মতমদা ম্যুজিক কম্পোজ তৌবা হায়বসি করিনো হায়বা ফাওবা খঙলমদে। অদুবু অতোপ্পা মীওইশিংগী ঈশৈসু য়াম্না তাবা পাম্না হৌরকখি। লোয়ননা ইন্সট্রুমেন্ট খোংবসু য়াম্না পাল্লকখি। ঈশৈ পাম্বা মীশক অমা ওইরবসু মহাক্লা শকপা ঈশৈ হৌরকপা মতমদা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা ফাওবা খোঞ্জেল ফজদে হায়না তানিংদে হায়বা ফাওবা য়াওখি। ঈশৈ পাম্না হৌরকখ্রবসু ঈশৈ তম্ফম লৈতবগী অৱাবসু মায়োক্লখি। অদুবু লম অসিদা করিগুম্বা খরা তৌনিংবগী ইহুল তত্তনা ফাওরকপা মরম্না য়াম্না লায়না অহোংবা মমলদা ফংবা বাজার চৎপা মতমদা বাঁসি লৈদুনা খোংবা হৌরকখি। লৈদুনা পুরকখিবা বাঁসি কায়খ্রবসু য়ূমদা হৌবা বাসি শাবা য়াগদবা ৱা য়ান্দুনা বাঁসি শাদুনসু খোংলকখি। অদুবু শুর তাবদি পাক ঙমখিদে। শুর খরা-খরা তারকপা হৌরকপদগী বাঁসি খোংবা ওজা ইকেন্দ্রদা বাঁসি খোংবা তম্লকখি। লাইরিক মখা তানা তমহন্নিংবদগী মতম খরা লেপ্পুরবা মতুংদা ক্লাস ১২ পাস তৌরবা মতুংদা অমুক বাঁসি খোংবা তম্লকখি। অদুবু চহী অমা মখায় মুক ফারক্লবা মতুংদা ইমানা মদুনা পুন্সি হিংবা ৱারগনি হায়বদগী সিক্কিম মনিপাল য়ুনিভর্সিটিদা বি এস সী এ আই টিদা গ্রেজ্যুএসন তৌরকখি। মদুগী মতুংদা মখা তানা মশাগী তোঙানবা শেল তাঞ্জদুনা অমেরিকাগী বরক্লি কোলেজ ওফ ম্যুজিকতা ওনলাইন ক্লাসসু তৌরকখি।

নিংথৌজম বলি কৌবা ময়াম্বা থোকপা অমনা তোঙান-তোঙানবা ম্যুজিক কম্পোজ তৌবদা শীজিন্নবা খুৎলায় অনী পীরম্বদগী তপ্না-তপ্না ম্যুজিক কম্পোজ তৌবা হৌরকখি। অহানবা ওইনা 'মনা লৈ' ফিল্মগী 'উনিংলে' হায়রিবা ঈশৈ অসি মীয়াম মাংদা পুথোকপা ঙমখি। মদুগী মতুংদা ইমানসু ঈশৈ তৌবগী অয়াবা ফংদুনা তোঙান-তোঙানবা ঈশৈ শেম্বগী থবক তৌদুনা লাকখি। মশানা শেমজবা ঈশৈ থবক-থৌরম কয়াদা খোঙনরকপা তারকপদা নুংঙাইবা অমদি অনৌবা ইনোৎ অমা পীবসু ওইখি। হৌজিক ফাওবদা

ফিল্মগী বেকগ্রাউন্দ ম্যুজিক ওইনা ফিল্ম ১৪, ফিল্ম ঈশৈ ৩৯, ম্যুজিক এলবম ঈশৈ ৬৩ পুথোকখ্রে। লোয়ননা মণিপুরি লোল নৎতবা খাসি লোলদা ঈশৈ ৪ কম্পোজ তৌখ্রে। অদুগা হৌজিক-হৌজিক অনৌবা থাদোক্ত্রিবা ফিল্ম ঈশৈ ৩ অমগসু লৈরি। হৌজিক-হৌজিক বিশো ইন্সটিট্যুট ওফ ম্যুজিক কৌবা অমসু লিংখৎতুনা মহৈরোয় কয়াদসু তাকপী-তম্বিবগী থবক তৌরি।

মসি ফাওবা য়ৌরক্লবগী পুন্সি লম্বীদা অৱাবা কয়া মায়োক্লবসু য়াওখিদবা নত্তে। তোঙানবা ষ্টুদিও লৈদুনা ম্যুজিক কম্পোজ তৌবসু ঙমদবা মরম্না খোঞ্জেল হৌনা খোংবা ম্যুজিক তাবদা লৈকায়না চৈবা-ঙাঙবিবা ফাওবা য়াওখি। অদুবু কায়নথংদদি লৈকায়গী মীওইশিংনসু মতেং পাংলকখি। ম্যুজিক কম্পোজ তৌবদা চঙবা ইক্যুপমেন্টশিং লৈবা ঙমদবগী অৱাবা কয়াসু থেংনখি। অদুবু অপোকপী মমানসু ম্যুজিক কম্পোজ তৌবদা চঙবা মচাকশিং লৈদুনা পীবিখি। ঙসি মীয়াম্না ম্যুজিক দিরেক্টর ওইনা খজিক শক খঙবা হৌরকপা অমদি মহাক্লা পুথোকচবা ঈশৈশিং মীয়াম্না পাম্নরকপা পূম্নমক অসিগী ক্রেদিটতি অপোকপী মমা, তাকপী-তম্বিরকপা ওজা নোংমাইথেম তিকেন্দ্র অমদি অতৈ ওজাশিংদা পীনিংই হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোরকখি।

ঈশৈগী লম্ অসিদা অৱাবা কয়া থেংনরবসু থোইনা অৱাবদি ফাওখিদে। মরমদি পামজরুবা কৌবনা ইশানা পানজরিবা শুর অদু মীয়াম্না পাম্নগদ্রা অমদি অনৌবা করম্বা ম্যুজিক পুথোক্লবদি মীয়াম্না হেন্না পাম্নগদগে হায়বনচিংবা ৱাফমশিং খল্লিঙৈদা অৱাবা উদে হায়বা য়াই। লোয়ননা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীওইশিংদা হায়জনিংবা ৱাফমদি থোকঅবা অমা লাক্কনি হায়বগী ৱাখল্লোল থাদোকসি। মমা-মপা ওইবশিংনসু অঙাংশিংবু পিক্লিঙৈ মতমদগী হৌনা মখোয়না পাম্না খোঙদানিংলিবা লম্বী অদুদা সপোর্ট তৌবা চঙই। য়ূমদা মী লাকপা মতমদসু ঐগী ইচাসে হয়েং চাওরগা অদু ওইগনি হায় হায়বনচিংবা হায়বিবগা লোয়ননা অঙাংদুনা পামজরিবা লম্বী অদুদা চঙবদা মথৌ তাগদবা মচাকশিং অদু মপুং ফানা পীবিনবা হোৎনবিবা মথৌ তাই। মণিপুরদসু ফজবা ঈশৈ কয়া লৈরি। করিগুম্বা লমদম অসিগী ঈশৈ পুথোক্লিবা মীওইশিংনসু মীপুম খুদিংমক্তা নুংঙাইহনবা ঙম্বা অমদি চুনগদবা পুম্নমক্লা পামগদবা ঈশৈ পুথোক্লরবদি মালেমগী থাক্তা ফজবা ঈশৈ হায়বদু ওইগনি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

## হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

## মীয়াম্না কারি হায়রি, কারি পাম্লি

### কোভিদকী লায়না কিবদগী মীয়াম্না লাইহিনিং লাইশোনগী থবক ফাওবা তৌনরক্রে

মতম কয়াদগী চৎনরকপা কান্নদবদা অহেনবা চাদিং কয়া তৌদুনা পাঙথোক্লরম্বা লাইনিং-লাইশোন মরুওইনা লুহোংবগী মঙানি চাক পীজবা, মপোক কুমওনগী থৌরম, অপোকপা খুরুম্বা, মীশি-মীনাদা অমদি দুর্গা অমদি পান্থোইবী খুরুম্বা, ঝুলোন, শজিবু চৈরাওবা অনী, চীঙ্গোই বারুনি, কৌব্রু চীং অমদি থাংজিং চীং কাবা লোয়ননা উমং লাইশিং হরাউবদা চঙহল্লিবা অহেনবা শেল অমদি য়াওশঙ কুম্মৈ, কৃষ্ণ জন্ম, থৌরানী জন্ম অমদি বামোন জন্মনচিংবদা তৌরম্বা অহেনবা চাদিং ঙম্নমক কোভিদকী লায়না কিবদগী মীয়াম্না কোমথোক্লরক্লে হায়বসিদি পূম্নমক্লা য়ানরবা ৱাফমনি। অদুগুল্লবা ৱাহন্থোক য়াওদনা অহেনবা শেল ময়াম মাঙহনখিবা হায়বদি ঐখোয় মণিপুরীশিংদি নাপল অমদি অচাওরম পাম্বনা থৌরম অমা পাঙথোকপদা চিরি-চিরি তৌদুনা মথৌ তাবা খক্তং থোং-থাকপগী মহুৎতা হোঙনা চাওনা মরাং কাইনা থোং-থাক্তুনা অরেম্বশিং হুন্দোক্তুনা মাঙহনবগী হৈনবীশিং লৈনরম্বদু ঙসিদি কোভিদ কিবদগী মী পূনবা য়াদ্রে হায়দুনা থৌদোক-ৱাথোক অয়াম্বশিং মীদিয়াগী খূথাংদা মীয়াম অমদি শাগৈ-নাতৈ, মরী-মতাশিংদা খঙহল্লগা থোকখ্রিবা থৌদোকশিং পূম্নমক চিরি-চিরিনা শেল চঙহন্দনা মীনসু, লাইনসু য়াগদবা মওংদা পাঙথোক্লরকপা অসিমক্তি ইরমদম অসিগী শেন্মীৎলোন ফগৎলক্লবগী অমত্তা ঙাইরবা লাইফাওনি হায়জনিংই।

❒ **টি ঐচ বিরেন, নিংথৌখোং ৱার্দ নম্বর ১৪**

### করপসন ঙসিগী খুন্নাই অসিদগী লৌথোকপা হায়বসি য়াম্না চাওবা চেলেঞ্জ অমা ওইগদ্রা?

করপসন হায়বসি ঙসিগী খুন্নাই অসিদগী লৌথোকপা ঙল্লরোইদ্রা হায়বসি য়াম্না চাওবা চেলেঞ্জ অমা ওইরি। করপসন মাঙহনবা হায়বসি গভর্ণমেন্ট খক্তনা ওইহনবা ঙমগদৌরিব্রা? মীয়াম ঐখোয়না লো-মেকরশিংবু খনবা মতমদা শেল চঙহন্দ্রগা খুন্নাইদগী করপসন মুৎখিগদ্রা? ভোটতা শেল চঙদ্রদি কেন্দিদেট নৎত্রগা পার্টি অদু ভোট কাখিরোইদ্রা? পার্টিগী সিষ্টম লৈরিবা অসিনা ওইগদৌরিব্রা? নৎত্রগা ইশানা খঙনা-খঙনা য়াজরগা করপসন অসি তৌরিব্রা? করপসন হায়বসি কনা-কনাগী মরক্তা তৌনৈ। অচৌ-অশাংগা ইচম চমজবা মীয়াম খরগা তৌনরিব্রা? ৱাহং ময়াম অসি লৈখিনি, লোইবসু নাইরোই। ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম্না কনানা খুন্বীগনি। মসিদি শেমদোকপা য়াররোইদবা অমনি হায়দুনা অদুম্মক লৈখিগদ্রা নৎত্রগা মতম্না অহোংবা পুরক্কনি হায়দুনা মখা তানা তৌখিসিরা। অরোইবদা হায়জনিংই মদুদি, করপসন মাঙহনবা ঙমগনি হায়বসি ঐ ইশা-ইশাদগী হান্না শেমদোকপা ঙল্লবা মতমদু খক্তদা মাঙখিগনি। ঐ ইশামক করপসনদা শৌগৎতে হায়রগদি ঐগী ইমুং, ঐগী লৈকাই, খুঙ্গং, দিষ্ট্রিক্ট, ষ্টেটনচিংবা ঐগী থবক তৌফমশিংদা ঐগী দিপার্টমেন্ট, ঐগী পার্টনর, ঐগী কলিগশিংদা করম্বা য়ানিংদবা থবক তৌরি য়েংবীয়ু। অদুগা মদুগী ৱাকৎ অদু লৈহনবীয়ু। মদুদা তাবীনবা কনাসু লৈতসনু। ঐখোয়গী লাউফম থোকপা অদুম্মক লাউসি, খঙহনসি। মদুনা নোংমদি অচূম্বা পাউখুম অমা শোয়দনা লাকপা ঙমগনি হায়না থাজৈ। মতমদুদা ঐখোয়গী নুংঙাইবা হায়বদু ওইরক্কনি। হৌজিক্তিমরম অমা নৎত্রগা অমনা অদুম্মক করপসন তৌনরি।

❒ **এল সুরেশ, খাঙবোক**

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

## ঙসিগী রাশি ফল

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

**তাং ১০।০৭।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৬.৪৭ ফাওবা ইঙাগী থাশুনি, মতুংদি ঈঙেলগী নোংমা পাল্লনি।**

মেষ: য়েক্লবা কোকপা, মীয়ামগা অফবা মরী থম্বা ঙম্বা, লাই-গুরুনা থৌজালবীবা নুমীৎনি। হুরানবা/অতোনবনা নরলদা মীতাবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: অনম তানবনা নরলদা তাইনবা, তীন্নবনা তাথিবা অমদি খুৎ চাওবগী মাংজবা নুমীৎনি। অদুবু হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, মী খরনসু তেংবাঙবিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা অমদি ৱাফংনবদা ঈকাই-নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংবা য়াবা লৈ। অশা চাওবা অমদি হোয়া ফবগী কান্নবসু ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কর্কট: পুক্লিং তপথবা, তুংগী পোরম য়াৎপা, অরং অরাক লৌশিনবা য়াবা অমদি নক্লবগী মতেং লৌবা য়াবা নুমীৎনি। নথক থোংবনদি চানবীদে।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনগনি-তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: মীচং ৱাৎলোই, হকচাং খিংগনি অমদি শেল-থুমগী লমদা মায় পাক্কনি অমদি নীংবা মপা চাগনি। চিংনবা খরা লৈরসু মীয়াম্না য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: থৌনা লৈনা অমদি কিদনা পাঙগে খনবা থবক পাংবদা মায় পাকচগনি। নীংবদুমক ওইথোকপা য়াবসু লৈ, অনৌবা থবক পাঙবসু য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: শাওনরসু থবক পাঙগনি অমদি ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা শাফগনি। অদুবু নচা-ননাইগী লমদা চয়েৎনবা অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাংদবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: মরুপ লোয়নবা অমদি মরুপকী মতেং লৌবা কান্নগনি। শেল চিনবা, পঙশিনবা অমদি অতোনবগা ওনশিন্নরগা খৎনবা য়াবসু লৈ- চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: নীংজবা থুংগনি, অনৌবা অশাদা য়ুম্ফম ওইরগা পাঙবা থবক কান্নগনি। অদুবু মীয়াম্না তাথিবা অমদি লাই-গুরুনা চানবীদবা লৈ-শাজৎ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: শাওনবা খরা লৈরসু নীংবদি থুংগনি অমদি পল্লম্বা লন-থুম ফংবা য়াবা লৈ। চোপ্পা ঈকাইবা নংবা য়াবা লৈরম্বা মাঙখিবগী নুংঙাইবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবনা তাথি।
থৌনি পোৎলম : অল/চিনি অঙাংবা।

কুম্ভ: মতম মাঙদনবা হেন্না অশা চাওরুনু অমদি চাদিং তৌদনবা য়েৎনবা থবক য়াওরুনু। অফবা লাইরিক পাদুনা লৈথোকউ, মতম হৌহনখো।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং চাদ্রি তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: অরাপ্পা মীগী মতেংনা অফবা মফম ফংজবগী নুংঙাইজৈ অমদি পাউসু নুংঙাইবা তাগনি। মরুপ-মপাং লোয়নবা পামই অমদি য়েক্লবা কোকচৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

## ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং

লৌশিং পুক্কে

### ৱাংবগা মরী লৈননা চীনদা উৎলকপা সিম্পটমশিং

**টাইপ ২** দাইবিটিজ হায়বসি চহী খুদিংগী মালেমগী মীওই মিল্লিয়ন কয়াবু শোকহল্লিবা ক্রোনিক ওইবা (কুম পুবা) অনাবা অমনি। ঈগী ঈচেলদা গ্লুকোজ পৈখৎলকপনা মরম ওইরগা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং ৱাংখৎলকপনা তোঙান তোঙানবা সিম্পটম কয়া ওইহল্লকই। দাইবিটিজকী খুদম (সাইন) খরদি ইরায় লায়না উবা ঙমই অমদি মখোয়শিং অদুগী মরমদা মীওই অয়াম্বনা খঙনৈ, অদুগা খরা অমদি কয়া খঙবা ঙম্নগনদে। দাইবিটিজ নাবা হৌরক্লে হায়বসি কা হেন্না অরাম-খৌরাংবা পোকপা, মপান তোয়না থোকপা, কা হেন্না চোকথবা অমদি ইরিটেবিলিটিনচিংবা তৌবনা তাকই। হায়রিবা নীংথিনা খঙনরগা লৈরবা খুদমশিং অসি নত্তবা ঐখোয়গী চীনদা লৈবা ৱার্নিং সাইন অহুমখকসু লৈরি। মীওই অমগী ওরেল হেল্থ (চীন-য়াগী হকশেল)না মহাক্কী ব্লদ সুগর লেভেল য়াওনা হকচাং পূম্বগী ওইবা হকশেলগী ফিভম কয়া অমা তাকই। মীওইবগী চীনদা লৈবা দাইবিটিজকী খুদম অহুম অদুগী মরমদা মখাদা পীরি।

**চীন কংবা**

চীন কংবা হায়বসি টাইপ ১ অমসুং টাইপ ২ দাইবিটিজ অনীমক্কী কম্মন ওইবা অমসুং খ্বাইদগী ইহান হান্না থেংনবা সিম্পটমশিংগী মনুংদা অমনি। ফিভম অসিদা মীওই অদুনা মতম পুম্নমক্তা চীন ক্রং ক্রং লাউবা ফাওবা য়াই। মহাক্লা ঈশিং গেল্লোন কয়া অমুক্তংদা থকপা ঙমগদবগুম ফাওবা য়াই। ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং ৱাংখৎলকপনা দাইবিটিক পেসেন্ট অমবু করিগী খৌগংনবা ফাওহল্লিবনো হায়বসি হৌজিক ফাওবগী ওইনা খঙবা ঙমদ্রিবা ৱাফম অমা ওইরি, অদুবু থিওরিশিংগী মতুংইন্নদি মসি দাইবিটিজ কন্ট্রোল তৌনবা হীদাক-লাংথক খরনা ওইহল্লম্বা য়াই হায়রি। চীন-লৈ কংবগী সিম্পটমশিংগী মনুংদা
– লৈ কংবা নৎত্রগা জবৌ জবৌ লাউবা;
– চীনদা ঈশিং মনিলগী (চোৎ চোৎ লাউবগী) চাং ৱাংপা;
– চীনবাল চেকখায়বা;
– চীনদা চাথৎপা মফমশিং লৈবা;
– ৱা ঙাঙবা, শায়বা নৎত্রগা য়োৎপা ঙমদবা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

**য়ারী-য়াখোঙগী অনাবা**

চীন-লৈ কংবনা য়াগী অকোয়বদা অমদি য়ারীগী মখাদা তিন পুথোকপদসু এফেক্ট তৌই। মসিগী মহৈ ওইনা হকচাংদা য়াওবা চিনিগী চাং হেনগৎলকই, মসিনা মহীক-মতাংশিং অমদি প্লাকশিং লৈহল্লকই। মদুনা য়ারীদা ইরিটেট তৌহল্লি অমদি য়ারী-য়াখোঙগী লায়নাশিং নাহল্লকই, য়া তীন চাহল্লকই, অমদি য়া কেলহল্লকই। য়ারী-য়াখোঙগী অনাবা অসি কন্ট্রোল তৌদবা দাইবিটিজকী কেসতনা হেন্না কম্মন ওই। য়ারী য়াখোঙগী অনাবা লৈবা হায়বসি ব্লদ সুগর লেভেলগী ফিভম য়াম্না ফৎত্রে হায়বগী খুদম অমনি। য়ারী য়াখোঙগী অনাবশিংগী সিম্পটমশিংগী মনুংদা:
– য়ারী ঙাঙশিনবা, পোমখৎপা, চাথৎপা নৎত্রগা ঈ থোকপা;
-- য়া সেন্সিটিভ ওইবা নৎত্রগা য়াখোঙ চেত্তবা;
-- করিগুম্বা পোৎশক অমা চীকপদা য়াদা ফাওবা মওং অদু হোংলকপা;
– নীংশা মনম নমথিবা নৎত্রগা চীনদা হৈনদবা নৎত্রগা হাউতবা মহাও ফাওবা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

**য়া তেকপা/য়া কেনবা**

য়ারী য়াখোঙগী অনাবনা দাইবিটিজ নাবা পেসেন্টশিংদা য়া কেনবা/য়া তেকপগী ফিভমসু ওইহল্লকপা য়াই। য়ারীগী অকোয়বদা প্লাক (য়াথী) লৈরকপনা য়াগী অকোয়বদা লৈরম্বা য়াবু ফাজিল্লম্বা গ্রিপ অদু কোমথোকহল্লকই, মসিনা য়া কেনবগী ফিভম ওইহল্লকপা য়াই। অতোপ্পা লায়নাশিংনা নাবা মীওইশিংগা য়েংনবদা দাইবিটিক পেসেন্টশিংনা চাংচত্তা য়া তেকপগী চাং শরুক অনীরোম হেল্লি হায়না রিসার্চনা উৎলি। হায়রিবা রিস্ক অসি চহী য়াল্লবা মীওইশিং অমদি ওরেল হেল্থকী মরমদা ক্যের লৌদবা মীওইশিংগী মরক্তনা অমুক্লা হেন্না ৱাংই। য়া তেকপা/কেনবগী কম্মন ওইবা সিম্পটমশিংগী মনুংদা:
– য়ারী পোমখৎপা নৎত্রগা য়ারী চাথৎপা;
– য়া নাবনচিংবা য়াওই।

ওরেল হেল্থকা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং থোক্লকহন্দনবগীদমক দাইবিটিক পেসেন্ট অমনা মশাগী ব্লদ সুগর লেবেল চাং চানা থমগদবনি অমদি দেন্টিষ্টতা চাং নাইনা য়েংথোক্লবগীদমক রেগ্যুলর এপোইন্টশিং সেদ্যুল তৌগদবনি। দাইবিটিজকী কেস অয়াম্বদা খোঙ অমদি মীৎকী ক্যের হায়বসি খ্বাইদগী মরু ওইনা চেকশিনগদবা হীরম ওইবনা মীয়াম্না মদুদা ওইনা পুক্লিং চঙনৈ। দেন্টল ক্যের হায়বসিদি অয়াম্বা মতমদা মরুওইনা লৌনদে মসিনা ওরেল ইস্যুশিং ফিভম শোকচিনহল্লি।

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